

五色五味入五脏

1. 肝——青色（绿色）——酸（保护肝脏应该多吃青色食品，如青菜、西兰花等）。
2. 心——红色——苦（应多吃红色食品补心，如西红柿、红萝卜等，如果心火太旺也可以吃苦瓜降火）。
3. 脾——黄色——甜（保护脾胃应该多吃黄色食品，如黄豆、红薯等）。
4. 肺——白色——辣（补肺应吃白色食品，如洋葱、山药、百合等，食辣的食品）。
5. 肾——黑色——咸（补肾应多吃黑色食品，如黑木耳、黑芝麻、葡萄、茄子、紫甘

蓝等）。
《黄帝内经》根据五行学说，把五色五味与自然界众多的事物、属性联系起来，在人体则以五脏为中心，五色、五味皆与五脏相配属。
绿色属木，是肝之苗；红色属火，是心之苗；黄色属土，是脾之苗；白色属金，是肺之苗；黑色属水，是肾之苗。以大家常吃的绿豆、红豆、黄豆、白豆、黑豆为例，绿豆具有清热解毒之功，入肝经为木性；红豆有补血、利尿、促进心脏活动的功效，入心经为火性；黄豆益气补脾，入脾经为土性；

白豆含有较多的钙质，入肺经属金性；黑豆消胀下气，性寒，入肾经属水性。
食物的酸味与肝相应，有增强肝脏的功能；苦味与心相应，可增强心的功能；甘味与脾相应，可增强脾的功能；辛味与肺相应，可增强肺的功能；咸味与肾相应，可增强肾的功能。但是，在选择食物时，必须五味调和，注意各种色彩和味道的搭配。一般来讲相邻两种或者三种色彩的食物搭配起来对身体最有益。如黑青红、黑白黄、青红黄、黄白黑等，不主张隔离色彩搭配。

健康绿色

天然绿色食品营养丰富，味道清香，是人们饮食中的美味佳品。
绿色食品中最为常见的为蔬菜类食品，如刀豆、菠菜、卷心菜、豆苗、韭菜、空心菜、芹菜、香菜、莜麦菜、油菜、青皮萝卜、蒜薹、莴笋、扁豆、青椒、黄瓜、西兰花等等。此外，粮食中的绿豆、菜豆、豌豆等，果品中的苹果、猕猴桃、葡萄、绿樱桃以及绿茶、绿色海藻等也为绿色食品。
绿色食品含有丰富的维生素C及多种微量元素，有利于维持人体的酸碱平衡，改善消化功能，预防结肠癌、乳腺癌等恶性肿瘤的发生。绿色食品也是“生命元素”钙的最佳来源，

其含量较含钙“富矿”牛奶还高，故吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。
酸适口
酸味是很多菜肴不可缺少的味道，有的还可以单独构成菜肴的口味，有较强的去腥解腻作用。祖国传统医学认为，酸味有滋养肝脏的作用，少食有益，但多则伤肝，使肝气偏盛。酸味在烹饪中的应用十分广泛，具有收敛、固涩的效用，可助肠胃消化，还能去鱼腥、解油腻、提味增鲜、增强食欲，并可以促进原料中钙质的溶解。酸味调料有许多种类，常用的有醋、番茄酱、柠檬酸等。

非常黑色

黑色入肾经。
黑色食品是指含有天然黑色素的动植物原料及食品，由于含有天然黑色素，其色泽呈乌黑或深褐色。有些品种外皮乌黑，也有的品种表皮里均黑，还有的皮不黑心黑。另外，也有人工生产的黑色食品，如乌梅、酱油、豆豉、松花蛋等。
黑色食品在自然界中分布的范围较广，如粮食类中的黑豆、黑豆豉、黑米、黑芝麻、黑麦等；水产及水生类中的墨鱼、青鱼、泥鳅、海参、海带、紫菜、菱角等；蔬菜菌类中的木耳、香菇、紫苏、山蕨菜、发菜、地耳、茄子、紫豇豆等；水果中的布朗、紫葡萄等，还有一些加工性食品，如桂圆、梅菜、芽菜等。
黑色食品不仅营养价值高，而且对人体有较强的保

健作用，如黑色动物食品中蛋白质含量比较丰富；黑色植物食品中脂肪含量较高，且含多价不饱和脂肪酸，有利于营养脑细胞，防止胆固醇沉积；除含较丰富的B族维生素外，还富含我国膳食结构中容易缺乏的核黄素。此外，大部分黑色食品的特点是所含钙、磷含量比例合理，常食对纠正膳食中的钙、磷比例失调大有益处。
咸为本
咸味是百味之首，是一种能独立存在的味道，在烹调中作为调味中的主味使用，也是各种复合味的基础味。一般的菜肴，大部分都要先有一些咸味，然后再配合其他的味，如酸甜口味的菜肴，也要调上少许咸味，吃起来才会酸甜带香。

五色五味和五脏

喜庆红色

红色入心经。
红色食品在自然界中分布广泛，具有较高的营养价值及保健功效，是人们饮食中的美味佳品，历来备受人们喜爱。
红色食品中最为常见的为畜肉类食品，如猪肉、猪内脏、猪血；牛肉、牛内脏等，它们在人类饮食中占有非常重要的地位，是烹饪过程中不可缺少的动物性原料之一。此外，像禽蛋类中的鸡肝、鸭心、鸡肫、鹌鹑、鸽子等；蔬菜类中的番薯、红皮洋葱、番茄、辣椒、红萝卜等；干鲜果中的草莓、苹果、西瓜、山楂、樱桃、红枣等；粮食类中的红小豆、紫玉米、高粱米等也可以归为红色食品。
苦得美
有一句话是这样说的：“舌头代替了肠胃，成为最后、最高

的裁判。”其实从健康角度来看，有时候吃点“苦”对人的身体还是非常有益的，苦味食品中的氨基酸可达20多种，有抗癌、排毒、养颜、瘦身、清热去火、燥湿通便的功效。
苦味，使人“尝”而生畏。其实，苦味也是人体的基本味觉之一，它和人体健康的关系远比其他味觉密切。世界三大传统饮料咖啡、茶、可可和酒精饮料啤酒，因为其有淡淡的苦味而深受人们喜爱。
在林林总总的调味品大家庭中，唯独没有苦味物的身影，然而在自然界，苦味物分布广泛，数量远远多于甜味、咸味、酸味物的总和。这些苦味物，不是作为食品而是以药品的方式来维护我们的健康，良药苦口利于病就是对其最好的评价。

清爽白色

白色入肺经。
白色食品除了食品本身的色泽为白色或浅色外，有些食品原料，如禽类、鱼类等，因与我们常说的红色畜肉类相比色泽淡雅，我们也将禽类、鱼类食品归为白色食品。
白色食品中与人们关系最密切的为粮食类中的大米、面粉，大米、面粉除了用作主食及加工制作成各种点心外，也是制作菜肴的辅料，同时还是各种调味品的重要原料。白色食品中的水产品是提供动物性蛋白质的主要食品来源，含有人体必需的多种营养素；白色食品中的禽类，如鸡、鸭等，其营养成分与鱼类大致相似，同时也是一种重要的食品原料。
白色食品在自然界中分布范围非常广，除了海鲜、禽、蛋外，蔬菜类中的百合、茭白、藕、白萝卜、竹笋、大蒜

等；菌类中的猴头菇、鸡腿菇、鲜蘑、平菇、银耳等；果品中的荔枝、白果、莲子、梨、杏仁等都是重要的白色食品；另外如猪皮、猪脑、蹄筋、牛奶、牛骨髓等，也可称为白色食品。
辣上瘾
辣味是含有辛辣成分的物质刺激味觉、嗅觉器官所产生的感觉，分热辣和辛辣两种。热辣主要作用于口腔，能引起口腔烧灼感、刺激感，对鼻腔无明显刺激，其代表为辣椒、胡椒等；辛辣不但作用于口腔，同时对鼻腔也产生刺激，其代表有葱、蒜、韭菜、洋葱、芥末等。
辣味的成分很复杂，不同的辣味来自不同的成分，如辣椒的辣味由辣椒碱产生，胡椒的辣味由胡椒碱、胡椒脂碱产生，大蒜的辣味由大蒜素产生。
辣味在菜肴的调味中是刺激性最强的，在使用时应遵循“辛而不烈”的原则。常见的辣味品主要有辣椒酱、大蒜、生姜、大葱、胡椒粉、芥末粉、咖喱粉、辣椒油等。

营养黄色

黄色入脾经。
黄色食品在自然界中分布较广，最为常见的如黄豆、黄米、玉米、豆腐、腐竹、香干、面筋、烤麸、油皮等，在人类饮食中占有非常重要的地位。水产品中也有许多黄色的食品，如鱼子、干贝、蟹黄、海米、鳕鱼、黄鱼、黄玉海参、海蜇、蛭子王、石花菜等。另外，蔬菜中的马铃薯、菜花、南瓜、韭黄、姜以及菠萝、栗子、口蘑、笋干、蛋黄、黄油等，也可归为黄色食品。
黄色的生姜含有姜醇、姜烯、姜酚等多种挥发性成分，有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝利胆、抗氧化、调节中枢神经系统的功能，还能抑制致癌物亚硝胺的合成，可以说黄色食品对人体有很好的医疗保健作用。
甜似蜜
甜味在调味中的作用仅次于咸味，食物中的甜味物质，主要是碳水化合物，即单糖、双糖及多糖。单糖分子

结构最简单，如葡萄糖、甘露糖等；双糖称为二糖，如蔗糖、麦芽糖、乳糖等，不能直接被人体吸收，必须经过酸和酶的作用生成单糖后才能被人体吸收。双糖在我们日常烹饪中应用广泛，其中最为普及的为白糖。多糖是由多个单糖分子去水分后组合而成的，如淀粉、植物纤维、动物淀粉等。
糖及甜味食品有提供能量、构成组织、保护肝脏、促进消化及增进食欲的作用，但研究发现过多地摄入甜食，会造成摄入热能过剩，导致肥胖，影响健康。在烹饪中，我们常用的甜味调料主要有白糖、冰糖、饴糖、红糖、蜂蜜、各种果酱等。

本版稿件
均由曹峰、张秀文提供

