

# 浅析饮食五味与《黄帝内经》的五味理论

冯 晓, 高 慧, 许朝霞\*, 王庆盛, 王忆勤

上海中医药大学, 上海市健康辨识与评估重点实验室, 上海  
Email: \*zhaoxia7001@126.com

收稿日期: 2020年12月15日; 录用日期: 2021年1月11日; 发布日期: 2021年1月20日

## 摘 要

饮食五味是构成饮食文化的要素之一, 中医药的起源与饮食密切相关, 古代早有“食医同源”、“食药同源”之说。中医经典著作《黄帝内经》记载了许多五味理论, 至今仍在疾病治疗、调养及养生中发挥着举足轻重的作用。《黄帝内经》中的五味理论与饮食五味关联甚密, 它由食物之“味”经饮食文化、阴阳五行学说、中医文化等影响发展而来。目前涉及《黄帝内经》五味理论的文献以阐述其内容或在临床上的应用居多, 论及其与饮食五味关系的却难得一见, 笔者主要从饮食五味发展的角度, 浅析《黄帝内经》中五味理论的来源、内容以及饮食五味与五味理论的联系, 以期五味理论的溯源及临床应用提供一定的启发。

## 关键词

饮食五味, 五味理论, 《黄帝内经》, 五味调和, 谨和五味

# Analysis on Five Flavors in Diet and Five Tastes Theory in *Yellow Emperor's Canon of Medicine*

Xiao Feng, Hui Gao, Zhaoxia Xu\*, Qingsheng Wang, Yiqin Wang

Shanghai Key Laboratory of Health Identification and Evaluation, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai  
Email: \*zhaoxia7001@126.com

Received: Dec. 15<sup>th</sup>, 2020; accepted: Jan. 11<sup>th</sup>, 2021; published: Jan. 20<sup>th</sup>, 2021

\*通讯作者。

文章引用: 冯晓, 高慧, 许朝霞, 王庆盛, 王忆勤. 浅析饮食五味与《黄帝内经》的五味理论[J]. 中医学, 2021, 10(1): 60-66. DOI: 10.12677/tcm.2021.101007

## Abstract

Five flavors in diet are one of the elements of food culture. The origin of traditional Chinese medicine is closely related to diet, and the theory “food and medicine share the same origin” has been around in early ancient times. The *Yellow Emperor's Canon of Medicine*, a classic book of traditional Chinese medicine, recorded many theories about five tastes, which are still playing an important role in the treatment, recuperation and health preservation of diseases. The theory of five tastes in *Yellow Emperor's Canon of Medicine* is closely related to the five flavors in diet. It is developed from the “taste” of food which is influenced by the diet culture, the theory of yin yang and five elements, and the culture of traditional Chinese medicine. Currently, literature on five tastes theory in *Yellow Emperor's Canon of Medicine* mainly expounds the content or clinical application of the five tastes theory, and seldom discusses its relationship with the five flavors in diet. In this paper, the sources and content of the five theory in *Yellow Emperor's Canon of Medicine*, and the relationship between five flavors in diet and five tastes theory will be analyzed mainly from the perspective of the development of five flavors in diet, so as to provide some inspiration about the roots and clinical application of five tastes theory.

## Keywords

Five Flavors in Diet, Five Tastes Theory, *Yellow Emperor's Canon of Medicine*, The Combination of the Five Tastes, Harmony Five Tastes

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

饮食文化是复杂的人类社会生活现象，它几乎同人类文化的任何门类都有不同程度的联系[1]，《史记》云：“民以食为天”，饮食五味是构成饮食文化的要素之一，而饮食文化源远流长，是中国传统文化的一个重要部分，且与传统文化的其他门类有着千丝万缕的联系。中国古代早有“医食同源”、“食医合一”、“饮食养生”的思想。中国的饮食文化博大精深，其风味多，四季有别，注重情趣与美感而又因时因地制宜，独特而鲜明，深受世界人民喜爱，在世界饮食文化中拥有不可替代的位置。中国的饮食对审美有很高的追求，在明清时期即有成熟完善的“十美风格”：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣[2]。“十美”中的“味”起源于对味觉的感受，与饮食五味息息相关，其历史源远流长，在不断发展中与中医学结下不解之缘，《黄帝内经》(以下简称《内经》)中的“五味”理论则是在饮食五味的基础上扩充延伸发展而来。

## 2. 饮食五味的来源

### 2.1. 五味的“味”之含义

认识起源于实践，饮食五味的起源，与人的实践活动息息相关，在漫长的认识实践中，人们通过口对食物的接触对味有一定程度的感知。春秋战国时期相关典籍提示，“味”当“滋味”解。如《列子·汤问》记载：“华实皆有滋味，食之皆不老不死”[3]；《吕氏春秋·孟春纪·本生》有言：“有味于此，口食之必慊己……是故圣人之于声、色、滋味也，利于性则取之，害于性则舍之”[4]；《礼记·月令》

在孟春、仲夏篇中亦载“其味酸……祭先脾”、“薄滋味，毋致和”[5]之言。《论语·述而》记述：“子在齐闻《韶》，三月不知肉味”[6]。可见，春秋以前，人们用“味”来描述食物的滋味，它指真实的滋味，这是对“味”的初步认知。至东汉，许慎在《说文解字》中亦认为：“味，滋味也。从口未声。无沸切”[7]。认知是一个不断深化的过程，当人们对味有了初步接触和认识，将势必会对不同的味有不同的思考和探索，其在诸多史书中也有迹可循。如《山海经》载有酸、苦、甘、辛四味，且以酸、甘味为多[8]；《吕氏春秋》中则载有酸苦甘辛咸五味[4]。可见，至少在秦以前，人们就已经认识了四种或四种以上的滋味。较之春秋以前，此时的“味”含义有所拓展，除指食物的真实滋味外，还可以指药物的真实滋味。

春秋时期，在阴阳、五行学说兴起的时代背景下，“味”的含义也与阴阳五行理论产生了交集，滋味与五行学说有所联系的记载始自《尚书·洪范》：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土……水曰润下，火曰炎上……木曰曲直，金曰从革……土爰稼穡……润下作咸……炎上作苦……曲直作酸……从革作辛……稼穡作甘”[9]。滋味为阴阳五行所功能化，即不再限于之前的所指的真实滋味。

## 2.2. “五味”称谓的提出及含义

“五味”是滋味的一个称谓，它的出现与古人崇尚术数有关，古人常以二、三、五等数字阐释万物规律，历经长期的实践后，以五为制成为分类的主流，古籍中普遍出现以“五”为名的现象，“五味”亦为其中之一[10]。“五味”一词首见于《管子·宙合》：“左操五音，右执五味”，而《管子·揆度》记载五味的确切含义：“其在味者，酸辛咸苦甘也”[11]。古人不但以五为制为分类的主流，亦常把数字用于虚指，“五味”并不一定限于五种滋味，兼之滋味已被功能化，“五味”之义可有狭义与广义之分，狭义上指真实的滋味，狭义的狭义指酸苦甘辛咸五种基本滋味，狭义的广义指食物、药物的所有真实滋味；广义指具有相同性质或发挥功能的抽象概括的五类功能性滋味。可见，饮食五味同样也具有两重含义，既指食物的味道本身，也是对食物所具备的疗效的归纳总结。

## 3. 《内经》的五味理论

饮食五味在春秋时期便与阴阳五行学说紧密相连，阴阳五行学说自西汉引入祖国医学[12]，祖国医学早期的理论著作《黄帝内经》中有五味理论的记载。《内经》成书时间为西汉中后期，可见饮食五味在西汉中后期以前已被引入祖国医学中，与当时的医疗实践经验结合，产生相关五味理论，应用于祖国医学，并得以记录于《内经》中，用以指导治疗疾病、养生等。《内经》中的五味理论是饮食五味与阴阳五行学说、祖国医学交叉融合后的扩充及延伸，在医学中具有非常重要的指导意义及运用价值。

### 3.1. 《内经》的五味理论

#### 3.1.1. 五味的功效

《素问·脏气法时论》总结了五味的基础功效：“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软”[13]。“辛散”指辛味可发散、行气血，“酸收”指酸味具有收敛作用，“甘缓”言甘味可缓急止痛，“苦坚”即指苦味可坚阴，“咸软”则指咸味有软坚散结的功效。此外，《内经》中还记录了五味的一些其他功效：甘亦可补，指甘味可补阴阳之不足；辛亦能润，指辛味可通过其行散作用间接产生开腠理、致津液、通气的效果；苦亦能燥能泄，指苦味可燥湿及泄上逆之气[14]。五味的功效理论可应用于方剂中指导配伍，如桂枝汤中的辛甘化阳、酸甘化阴法，泻心汤中的辛开苦降法等；亦多应用于临床上指导疗疾，如《素问·脏气法时论》：“肝病者宜食甘，心病者宜食酸，肺病者宜食苦，脾病者宜食咸，肾病者宜食辛”[13]。

需要注意的是，根据五味功效理论指导疾病治疗时，需充分理解该理论的涵义，注意因病制宜，有针对性地灵活运用。首先要正确理解其规律，辨清疾病虚实，准确运用，不能顾名思义、生搬硬套，以免犯虚虚实实之戒。肝病食甘、脾病食咸、肺病食苦是根据五行相克理论确立的治则，前两者补所克之

脏，第三者补克己之脏，分别适用于肝病、脾病、肺病实证，若此三脏之病为虚证，运用该治则会导致所补之脏相侮或相乘，使虚证更虚；心病食酸、肾病食辛是根据五行相生理论确立的治病法则，虚则补其母，分别适用于心病、肾病虚证，若心病、肾病为实证仍用此法会使实证更实[15]。其次要灵活不拘泥，应充分考虑疾病特点及症情的需要，既要一味多功效兼顾，如以辛药治疗消渴证时，早期运用辛的直接功效——散治胖之火郁，后期运用辛的间接功效——润治肾气虚、血瘀[16]；又要针对性地选用不同味的药物，必要时多味联用以增强效用，如表1诸例[17]。

**Table 1.** The application of five tastes efficacy theory in the treatment of diseases

**表 1.** 五味功效理论在疾病治疗中的应用举例

	主要病机	根据五味功效治疗	举例
肺为病	肺失宣肃	宣肺用辛，降肺用苦，敛肺用酸	肺气失宣以麻黄、荆芥、苏叶等辛药散
			肺气上逆以杏仁、厚朴、桑白皮等苦药泄 肺气不敛以五味子、诃子、白芍等酸药收
脾胃为病	气机升降失常	脾虚治以甘药，胃阴不足治以甘寒	四君子汤、参苓白术散以甘温药为主
		顺脾升胃降之性，脾气下陷者以辛药合用甘温，胃火则以苦降	泻心汤治胃痞，辛开苦降，辛以升脾，苦以降胃
肝肾为病	多阴血、肾精亏虚，可合并肝阳或相火上升	以甘药补养精血，加咸味入肾，酸药入肝；以苦药泻火，或加酸药收敛	六味地黄丸治肾阴不足，以甘补为主，兼以酸收、苦泄
		阴血虚少，心不藏神者，以甘药补，以酸药敛	天王补心丹治失眠，以甘药滋阴养血，以酸药敛藏神气
心为病	藏神、主血脉功能失调	心脉痹阻重症，多用大辛大热药	以乌头、附子、蜀椒、干姜等辛散温通

### 3.1.2. 五味入五脏

五味与脏腑具有对应的关系，《素问·宣明五气篇》载：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”[13]。有学者[18]基于物质结构和机能活动之间的阴阳对立、互根、平衡、协调是相反相成的原理，认为除脾以外，形成脏的味和脏的机能相反，表示五味入五脏的原理为：酸味收敛，具有金性，入木的脏器肝形成金质，金木相反相成；苦味坚化、降泄，有水的作用，入火的脏器心形成水质，水火相反相成；甘味缓和，具有土性，入土的脏器脾形成同气相求关系，是味乃脾所主的缘故；辛味发散的，具有木性，入金的脏器肺形成木质，木金相反相成；咸味软坚，有火的作用，入水的脏器肾形成火质，火水相反相成。五味入五脏，非指五味只入对应的脏，而是指五味与各自对应的脏具有更高的亲和力和，正如《灵枢·五味》所言：“五味各走其所喜。谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走肾”[19]。此外，五味入五脏，亦非言补益五脏，所谓“入”者，并未言明是补或泻，酸入肝、甘入脾、咸入肾三者，或偏于言其补益；苦入心、辛入肺则不然，观能养心之药物多非苦味而是甘味，能补益肺之药物多为甘味而非辛味，苦入心应指苦味类药食物善入心以清泻火热，辛味类药食物应指善入肺以宣发肺气[20]。五味与脏腑的对应关系，对于指导用药、食疗、养生具有不可替代的作用。

## 4. 饮食五味与《内经》五味理论的联系

### 4.1. 饮食五味可引发疾病，五味理论阐释其病因病机

世间万物讲究消长平衡，过犹不及，物极必反。《素问·生气通天论》指出：“阴之所生，本在五味；

阴之五宫，伤在五味”[13]。饮食五味可化生阴精，为五脏精气之源，虽可助益五脏，但如若偏嗜过度，亦使阴阳失衡，脏腑功能失调，从而引起疾病的发生发展，是亢害承制理论中的过亢为害的表现之一。

《素问·五脏生成篇》根据五味入五脏、五行生克乘侮理论详细论述了五味偏嗜的病变机理：“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”；“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝(胗)而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也”[13]。酸入肝，脾主肌肉，味过酸则肝旺乘脾，肉胝(胗)而唇揭；咸入肾，味过咸则肾水盛而侮脾乘心，乃至短肌、心气被抑、脉凝泣而变色；甘入脾，肾主骨、其华在发，过甘则土实乘水，以致色黑、肾气不衡、骨痛而发落；苦入心，过苦则燥湿太过，脾气不濡，胃气乃厚；辛入肺，肝主筋、心主神，过辛则乘肝侮心，精神央而筋脉沮弛、爪枯。可见饮食五味是疾病发生的因素之一，过食五味会损伤对应之脏、克己之脏及所克之脏，《内经》五味理论可用于解释偏嗜饮食五味引发疾病的病因病机。

#### 4.2. 饮食五味与五味理论联合调治五脏

饮食五味与五味理论在调治疾病时起协同作用，五味理论是理论指导，饮食五味是实现疾病治疗、食疗养生的物质之一。饮食五味，可影响脏腑功能致病，亦可用于养生与调治疾病，当脏腑受损病变时，可根据食物各有其味、五味各有其效、五味分走五脏且具有不同亲和力的原则选用益于对应脏腑的食物如五谷、五果、五畜、五菜，进行食疗以纠脏腑之偏。《灵枢·五味》记载：“所言五宜者，脾病者，宜食粳米饭、牛肉、枣、葵，心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤，肾病者，宜食大豆、猪肉、栗、藿，肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭，肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱”[19]。五味入胃各有所喜，甘先入脾，当脾病时可食用粳米饭、牛肉、枣子、葵菜等味甘之物用以调养；苦先入心，心病宜食味苦之物如麦、羊肉、杏子、薤；咸先入肾，若肾为病则取豆叶、猪肉、栗子、藿等味咸之物用以治疗；酸先入肝，肝之为病可选味酸之芝麻、犬肉、李子、韭菜进行调治；辛先入肺，肺若病宜用黄米、鸡肉、桃子、葱等味辛之品。此外，亦可联合五行相克理论确定不同脏腑病变的忌口之物：“所言五禁者，肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”[19]。五脏既病，不宜食克己之味，以免己脏更虚。

《素问·藏气法时论》中同样也记载了根据五脏的生理、病理特点运用饮食五味分别进行调护、施治的方法：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之；心欲软，急食咸以软之，用咸补之，甘泻之；脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之；肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之；肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之”，“……肝苦急，急食甘以缓之……心苦缓，急食酸以收之……脾苦湿，急食苦以燥之……肺苦气上逆，急食苦以泄之……肾苦燥，急食辛以润之，开腠理，致津液，通气也”[13]。苦欲是五脏生理病理的特性，欲即想要、希望，指五脏顺应天地自然生长化收藏的生理特性；苦即病、疼痛，是因多种因素使得其自身收散升降等特性被违逆或功能下降而表现为太过或不及导致的病理状态[21]。以肝为例，肝体阴而用阳，喜调达而恶抑郁，收敛太过则必生郁结，生发过度则气急有余，而辛性发散，甘可缓急，故治以辛、甘之味，以辛助肝之条达，以甘缓肝之苦急，观其他四脏亦为相似之理。

此处也是论述中医用药的重要法则——五脏苦欲补泻，仔细分析亦可发现其是异于根据五味入五脏、五行生克理论确定的治则的用药法则。有学者认为五脏苦欲补泻治则是根据五脏生理病理特性，借中药五味采取的治疗措施，其补法规律是金木互补、水火互补、土补自身：辛药补肝、酸药补肺，咸药补心、苦药补肾脏，甘药补脾；泻法规律是火土互泻和水、木、金自泻：以苦药泻脾、甘药泻心，咸味、酸味、辛味分别泻肾、肝、肺[21]。

### 4.3. 饮食五味与中医的五味均以和为贵

五味虽不同气，却可调和，若诸味相适并应于四时五行之气，则可美于食而利于体<sup>[22]</sup>。饮食五味在当今饮食文化中，主要体现在：用以指导烹饪。烹饪讲究五味调和，和是味的美感标志，使得饮食之味上升到审美境界。五味调和即味美，《国语·郑语》：“声一无听，物一无文，味一无果”，如果食物仅有一种味道，并不好吃<sup>[2]</sup>。五味调和并非一味独秀，相反，恰恰要存异。存异即酸、苦、甘、辛、咸等不同味的存在，是五味调和的起点及基础；五味调和也不是简单机械地多味相加，它是协调、折中，取其共性而宽其个性，而后形成高于本味的至味或复合味，在留存原生味的同时融合生成独特新味<sup>[23]</sup>。

《内经》的五味理论当下主要用以指导饮食调养、疾病治疗等；饮食五味用于烹饪时贵在调和，在医学亦然，谓之“谨和五味”。《素问·五脏生成篇》载“心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也”<sup>[13]</sup>。阴阳平衡，方得长远，机体阴阳平衡依赖于脏腑功能正常、协调，饮食五味之于脏腑，如水之于舟，既可助益脏腑、治疗疾病，也可损伤脏腑、引发疾病，若得谨和则“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”“长有天命”<sup>[13]</sup>，若有偏颇则脏腑阴阳失衡，或助病为虐，或病从中生。总言之，饮食五味无论用于烹饪还是医学，和而有度则有所美有所益，反之则害。

## 5. 小结

饮食五味是《内经》中五味理论的源流基础，其发展历经了极为漫长的过程，从“滋味”引申到“五味”，最初用以形容食物、药物的真实滋味，后来被阴阳五行学说功能化并引入祖国医学，用以概括归纳药物、食物的功效，形成五味理论并载入《黄帝内经》中。目前，饮食五味主要以两重身份在传统文化中发挥作用，其一是以原有的滋味说的身份应用于饮食文化中，其二是以成长后的新身份——五味理论活跃在中医领域中，用以指导方剂配伍、治则发展、养生、疾病治疗等。

然而，五味理论在中医中的指导作用有下降趋势。虽然饮食五味在《内经》中逐渐朝向中药五味发展，但《内经》中并没有区分药物和食物，也没有明确提出药性理论，直到《神农本草经》才将五味作为药性之一纳入了药性理论，用以解释药物的机理。《内经》是高度概括性的中医理论著作，文字及篇幅有限，在介绍五味的功效及治病法则时不够详细或存在分歧，而后代诸多本草虽继承和发展了《内经》五味理论，但多以只能靠主观辨别的“大”、“甚”、“微”等文字记录药物味感程度的区别，导致中医典籍对五味理论的记载具有局限性，容易造成误解误用。此外，五味是人通过口尝或根据药物作用反推得来，口尝辨别存在个体差异且没有统一的标准，而药食物采收时间、产地、药用部位等因素又不同，造就了五味理论本身的局限性，使得实际应用效果与记载存在差距。正是上述的局限性，使得五味理论的应用受到了限制。为扩大五味理论的应用，进一步研究可从以下几方面考虑：① 可通过文献研究、统计学分析方法研究五味与四气、归经、升降沉浮等药性的关系。② 研究不同味的药物的化学成分，探索其有效成分并进行体外细胞实验研究药物的机理，实现五味功效的客观化，建立性味-中药-成分-功效的联系。③ 通过研究文献总结味感程度，尝试对不同味感程度进行定量分析，探索确定味感程度的方法，实现味感程度的标准统一。

综上所述，由饮食五味发展而来的五味理论存在不足，在临床上的应用也有下降趋势，但其在方剂配伍、药性概括、治法发展中的作用不可替代。如何去粗存精，如何利用现代科技进一步充实完善，是继承和发展五味理论要思考的问题。

## 基金项目

上海市重点实验室建设项目(13DZ2261000)。

## 参考文献

- [1] 赵荣光. 中国饮食文化史[M]. 上海: 上海人民出版社, 2014.
- [2] 刘中南, 刘晓明. 中国文化视野中的味道与味觉[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2011, 10(2): 60-64.
- [3] 叶蓓卿译注. 列子[M]. 北京: 中华书局, 2011: 116.
- [4] 陆玖译注. 吕氏春秋[M]. 北京: 中华书局, 2011: 13, 417.
- [5] 杨天宇. 礼记译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004.
- [6] 陈晓芬, 徐儒宗译注. 论语·大学·中庸[M]. 北京: 中华书局, 2011: 79.
- [7] (汉)许慎. 说文解字[M]. 湖南: 岳麓书社, 2006.
- [8] 方韬译注. 山海经[M]. 北京: 中华书局, 2011: 163.
- [9] 慕平译注. 尚书[M]. 北京: 中华书局, 2009.
- [10] 张晓敏. 《黄帝内经》五味偏嗜内伤五脏的病机理论研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2017.
- [11] 李山译注. 管子[M]. 北京: 中华书局, 2016.
- [12] 祝长坦, 祝大中. 祖国医学引入阴阳五行学说的时间及其意义的探讨[J]. 安徽中医学院学报, 1984(3): 16-19.
- [13] (战国)佚名. 黄帝内经·素问[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2018.
- [14] 张卫. “五味”理论溯源及明以前中药“五味”理论系统之研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 中国中医科学院, 2012.
- [15] 张明丽. 《黄帝内经》五味理论中的若干问题浅析[J]. 中医杂志, 2017, 58(17): 1523-1524, 1530.
- [16] 李盼, 陈雨微, 丁丽琴, 等. 辛味中药在治疗消渴证中的应用价值及中药五味理论现代研究的思考[J]. 中草药, 2019, 50(22): 5577-5583.
- [17] 冯文战, 李光霞, 张林, 高立, 刘代群, 李陶, 彭艳. 中药五味理论的临床应用[J]. 光明中医, 2016, 31(19): 2783-2785.
- [18] 尹畅烈. 关于五味的五脏所入考察[J]. 天津中医药, 2008(1): 75-77.
- [19] (战国)佚名. 黄帝内经·灵枢[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2018.
- [20] 赵桂芝, 杜培兰, 王雷. 论五味与五脏关系及现实指导意义[J]. 中医学报, 2015, 30(12): 1769-1771.
- [21] 刘金涛, 李梦琳, 陈子杰, 王维广, 陈敬文, 张宁, 刘珍珠, 翟双庆. 《素问·脏气法时论》五脏苦欲补泻理论探析[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(7): 2905-2908.
- [22] 郭永胜, 张思超. 论五味理论的起源与形成[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(8): 3242-3245.
- [23] 徐霖. 五味调和在中国饮食文化发展中的地位[J]. 扬州大学烹饪学报, 2002(2): 4-8.