

飲食宜忌

YINSHI YIJI

◎ 中国传统医疗与保健丛书 ◎ 主编：许静怡



萝卜与人参

《本草纲目》记载：“萝卜生食升气，熟食降气。”人参常用来补元气，而萝卜可破气，若将二者同时服用，则一补一破，人参就起不到滋补作用。此外，萝卜有利尿消食作用，吃了萝卜，会加快人参有效成分从尿中流失，影响人参滋补作用的发挥。



合肥工业大学出版社

中国传统医疗与保健丛书

《中国传统医疗与保健丛书》编写组

主编◎许静静

饮食宜忌

YIN SHI YI JI



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌/许静静主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2010. 5

(中国传统医疗与保健丛书)

ISBN 978-7-5650-0196-3

I. ①饮… II. ①许… III. ①饮食—禁忌 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087146 号

饮 食 宜 忌

许静静 主编

责任编辑 汤礼广

出 版 合肥工业大学出版社
地 址 合肥市屯溪路 193 号
邮 编 230009
电 话 总编室:0551-2903038
发行部:0551-2903198
网 址 www.hfutpress.com.cn
E-mail press@hfutpress.com.cn

版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
开 本 710 毫米×1010 毫米 1/16
印 张 13.25
字 数 220 千字
印 刷 安徽辉隆农资集团瑞隆印务有限公司
发 行 全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0196-3

定价: 25.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

前言

随着时代的发展、科技文明的进步，医疗水平也在不断地提高，但也存在着一个不可否认的事实，那就是与过去相比，我们的健康状况却越来越差。尤其是那些与过去贫困病不同的现代文明病大量出现，对人们健康构成了严重威胁。例如，电脑病、空调病、肥胖病、心脑血管疾病、亚健康等疾病的发病率逐年上升，发病群体的平均年龄越来越低；另外，同时患以上几种疾病的人也呈现越来越多的趋势。在这些疾病面前，我们看到了西医的束手无策，但我们更多的是见证了中国传统医学的神奇。基于这种神奇，我们特组织人员编写了这套《中国传统医疗与保健丛书》，以应对当今人们健康所面临种种疾病的威胁。

本丛书第一批出版的共7册，它们分别是、《百草良方》、《偏方大全》、《膳食疗方》、《饮食宜忌》、《常见病自诊自疗》、《白话〈本草纲目〉》、《白话〈千金方〉》。

在本丛书中，《百草良方》以《本草纲目》为本，从中选出人们日常生活中常见、易寻的百种中草药，并对这些中草药的形态特征、功效等进行了详细介绍，同时汇集了大量验方。《偏方大全》参考国内同类书籍，收集了药味不多，却对某些病症具有独特疗效的几百首方剂。为了查找方便，本书将其分为内科偏方、外科偏方、儿科偏方、妇科偏方、男科偏方、五官科偏方、皮肤科偏方、美容偏方、解毒偏方等。《膳食疗方》是从古今关于药膳研究的书籍以及民间广为流传的食疗经验中精选出几百个简便而又有效的家庭食疗方汇集而成。《饮食宜忌》结合中西医研究成果，告诉您食物有哪些鲜为人知的神奇功效，食物将如何影响您的身体健康，哪些搭配食用将产生意想不到的养生效果，哪些是不能同时食用的，一些食物在食用过程中又有哪些需要



特别注意的地方，等等。《常见病自诊自疗》涵盖了各种常见的疾病，并根据各种疾病的明显症状进行分类诠释（含西医疗法），旨在让读者增加自我认识疾病、预防疾病和治疗疾病的知识。《白话〈本草纲目〉》是《本草纲目》的白话精选本。《本草纲目》是明朝伟大的医药学家李时珍在继承和总结以前本草学成就的基础上，结合自己的钻研和实践，历时 29 年编写而成的一部巨著。书中不仅纠正了过去本草学中的若干错误，而且提出了较科学的药物分类方法，并融合当时先进的生物进化思想，反映其丰富的临床实践。《白话〈千金方〉》是《千金方》的白话精选本。《千金方》是人称“药王”的唐代孙思邈所作的综合性临床医著，书中所载医论、医方较系统地总结了唐代以前的医学成就，是一部科学价值较高的著作。

本丛书兼具医疗和保健的双重作用，希望达到能使读者有病医病、无病防病的目的。本丛书所含内容大多数均为我国传统的经典医药疗方或被临床验证有效的民间验方精粹。在编写本丛书过程中，作者对药方、疗方进行优中选优，竭力将本丛书打造成能经受住读者检验的经典医疗与保健丛书。本丛书全用现代白话文编写，可适合不同年龄、不同层次的读者阅读。

令人欣慰的是，如今重视中医的人们越来越多，关于传统医学的优秀经典图书也成洛阳纸贵。推进中医药理论的创新，促进中医药事业的繁荣和中医药学术水平的提高，让中华这朵奇葩重新绽放是每个中国人义不容辞的责任，为此，我们付出再多的努力都是值得的。

感谢孕育灿烂文明的中华大地，是您为中华民族留下了这笔宝贵财富；感谢不辞劳苦的编写者，是你们多年的辛勤工作，才使中国传统医学得以更加繁荣；感谢出版社的编辑人员，是你们的精心工作，才使中国传统医学得以新的面貌与读者见面。最后，还要感谢热心的读者，因为你们已意识到，维护人类的健康是我们大家共同的责任。

愿中华昌盛，愿世人安康！

《中国传统医疗与保健丛书》编写组

目 录

食物的神奇功效

食物的性质与功用

- 预防疾病 (1)
- 辅助治疗急性病 (1)
- 治疗慢性病及病后调理 (2)
- 强身健体 (2)
- 养颜美容 (2)

食物的两大功能

- 提供美味享受 (3)
- 提供营养物质 (4)

食物中的药物成分

- 抗抑郁物质 (5)
- 抗生素 (5)
- 抗高血压物质 (6)
- 抗血小板物质 (7)
- 抗炎物质 (7)
- 抗病毒物质 (7)
- 抗溃疡物质 (8)
- 抗腹泻物质 (9)
- 祛风剂 (9)

- 抗癌剂 (9)
- 胆固醇改善剂 (10)
- 利尿剂 (11)
- 止痛剂 (12)
- 抗凝剂 (12)
- 减充血剂 (13)
- 免疫刺激物 (13)
- 水杨酸盐 (14)
- 镇静剂 (15)

食物对人体健康的影响

食物影响情绪

- 咖啡因对情绪的影响 (16)
- 海鲜食物可以改善心境 (18)
- 菠菜对情绪的影响 (19)

食物影响智力

- 保持最大活力和脑力的饮食建议 (22)
- 减智食物与药物 (22)
- 减智炊具、食具 (24)

食物可缓解紧张和焦虑

- “最甜”的焦虑治疗法 (26)





饮酒可导致焦虑	(27)
抗焦虑的食物配方	(27)
抗抑郁、抗焦虑处方	(28)
过量咖啡因对人体的危害	(28)

食物与防癌

水果和蔬菜的抗癌能力	(30)
大豆、豆腐是一类抗癌食物	(32)
防癌的饮食建议	(32)
对癌症具有治疗效果的食物	(33)
喝茶也可抗癌	(34)

饮食与头痛

新的头痛理论	(35)
最有可能引起头痛的食物	(36)
食物影响头痛的主要方式	(36)
含胺类的食物易引发头痛	(37)
食物性头痛的普遍性	(37)
周期性偏头痛	(38)
食物止痛剂	(40)
治疗头痛的饮食配方	(40)

食物影响免疫力

提高免疫力的饮食方法	(41)
食物影响免疫功能的机理	(41)
水果与蔬菜可以提高免疫力	(42)
大蒜是人体健康的卫士	(43)
多吃含锌的食物	(43)



与蔬菜相克的食物

黄瓜与菜花	(45)
-------------	------

黄瓜与柑橘	(45)
黄瓜与辣椒	(46)
黄瓜与西红柿	(46)
黄瓜与菠菜、小白菜	(46)
芹菜与菊花	(46)
芹菜与黄瓜	(46)
芹菜与蚬、蛤、毛蚶	(47)
芹菜与鸡肉	(47)
芹菜与甲鱼	(47)
菠菜与鳝鱼	(48)
菠菜与豆腐	(48)
菠菜与乳酪	(48)
西红柿与胡萝卜	(48)
西红柿与红薯	(49)
西红柿与白酒	(49)
西红柿与毛蟹	(49)
西红柿与猪肝	(49)
西红柿与咸鱼	(50)
大蒜与蜂蜜	(50)
大蒜与大葱	(50)
蒜与地黄	(50)
蒜与何首乌	(51)
葱与枣	(51)
萝卜与橘子	(51)
萝卜与苹果、梨、葡萄	(51)
萝卜与动物肝脏	(52)
萝卜与木耳	(52)
萝卜与人参	(52)
胡萝卜与酒	(52)
胡萝卜与醋	(52)



- 胡萝卜与富含维生素 C 的食物 (53)
- 胡萝卜与白萝卜 (53)
- 茄子与毛蟹 (53)
- 南瓜与羊肉 (54)
- 南瓜与虾 (54)
- 南瓜与富含维生素 C 的食物 (54)
- 韭菜与白酒 (54)
- 韭菜与蜂蜜 (55)
- 辣椒与胡萝卜 (55)
- 芥菜与鲫鱼 (55)
- 茼蒿与蜂蜜 (55)
- 茼蒿与乳酪 (56)
- 竹笋与糖浆 (56)
- 花生与毛蟹 (56)
- 花生与黄瓜 (56)
- 洋葱与蜂蜜 (57)
- 土豆与香蕉 (57)
- 土豆与西红柿 (57)
- 毛豆与鱼 (57)
- 茼蒿与动物肝 (58)
- 茼蒿与黄瓜 (58)
- 金瓜与鲤鱼 (58)
- 金瓜与黄鳝 (58)
- 金瓜与虾 (59)
- 金瓜与蟹 (59)
- 与水果相克的食物
- 柿子与海带 (59)
- 柿子与红薯 (59)
- 柿子与酒 (60)
- 柿子与紫菜 (60)
- 柿子与土豆 (60)
- 柿子与酸性菜 (60)
- 柿子与章鱼 (61)
- 柑橘与蛤 (61)
- 梨与开水 (61)
- 苹果与胡萝卜 (61)
- 苹果与萝卜 (62)
- 西瓜与油果子 (62)
- 香瓜与毛蟹 (62)
- 山楂与海味 (62)
- 山楂与含维生素 C 分解酶的果蔬 (63)
- 山楂与猪肝 (63)
- 山楂与胡萝卜 (63)
- 山楂与黄瓜、南瓜 (64)
- 李子与鸭蛋 (64)
- 李子与青鱼 (64)
- 李子与雀肉 (64)
- 李子与蜂蜜 (64)
- 杨梅与大葱 (65)
- 杨梅与萝卜 (65)
- 杨梅与黄瓜 (65)
- 杨梅与牛奶 (66)
- 荔枝与黄瓜 (66)
- 荔枝与胡萝卜 (66)
- 荔枝与动物肝脏 (66)
- 菠萝与牛奶 (66)
- 菠萝与萝卜 (67)
- 菠萝与鸡蛋 (67)



柠檬与海味	(67)
柑橘与龙须菜	(67)
葡萄与海味	(67)
枇杷与胡萝卜	(68)
枇杷与黄瓜	(68)
枇杷与海味	(68)
猕猴桃与黄瓜	(69)
猕猴桃与胡萝卜	(69)
樱桃与黄瓜	(69)
樱桃与胡萝卜	(69)
樱桃与动物肝脏	(70)
生菱与蜂蜜	(70)
柠檬、山楂与牛奶	(70)

与肉、禽、蛋相克的食物

猪肉与羊肝	(70)
猪肉与豆类	(71)
猪肉与田螺	(71)
猪肉与菊花	(72)
猪肉与茶	(72)
猪肉与百合	(72)
猪肉与驴、马肉	(72)
猪肉与牛肉	(73)
猪肉与虾	(73)
猪肉与鲫鱼	(73)
猪肉与香菜	(74)
猪肝与野鸡	(74)
猪肝与鹌鹑	(74)
猪肝与鲫鱼	(75)
猪肝与豆芽	(75)
猪肝与菜花	(75)

猪肝与番茄、辣椒	(75)
肝脏与雀肉	(76)
牛肉与栗子	(76)
牛肉与橄榄	(77)
牛肝与富含维生素 C 的食物	(77)
牛肝与鲑鱼	(77)
羊肉与乳酪	(77)
羊肉与荞麦面	(78)
羊肉与醋	(78)
羊肉与豆酱	(78)
羊肉与茶	(78)
羊肉与竹笋	(79)
羊肝与辣椒	(79)
羊肉与鱼烩	(79)
羊肝与含维生素 C 的食物	(80)
羊肝与红豆	(80)
羊肚与小豆	(80)
羊肚与梅子	(80)
马肉与仓米	(81)
马肉与苍耳	(81)
马肉与姜	(82)
驴肉与金针蘑	(82)
鹿肉与鲑鱼	(82)
鹿肉与鲍鱼	(82)
鹿肉与野鸡	(83)
鹿肉与蒲白	(83)
兔肉与橘子	(83)
兔肉与芥末	(84)
兔肉与鸡肉	(84)
兔肉与鸡蛋	(84)



鸡肉与芥末	(84)	鲫鱼与猪肝	(93)
鸡肉与菊花	(85)	鲫鱼与野鸡	(93)
鸡肉与糯米	(85)	鲫鱼与蜂蜜	(93)
鸡肉与芝麻	(85)	鳗鱼与银杏	(94)
鸡肉与大蒜	(85)	鳗与醋	(94)
鸡肉与鲤鱼	(86)	鲑鱼与野鸡	(94)
鹅肉与鸭梨	(86)	鲑鱼与含鞣酸多的水果	(94)
鸡肉与狗肾	(86)	鳝鱼与菠菜	(95)
鸡蛋与豆浆	(86)	鳝鱼与狗肉	(95)
鸡蛋与鲤鱼	(87)	鳝鱼与含鞣酸多的水果	(95)
鸡蛋与红薯	(87)	黄鱼与荞麦面	(95)
鸡蛋与葱、蒜	(88)	鳖肉与猪肉、兔肉、鸭肉	(96)
鸡蛋与味精	(88)	鳖肉与橘子	(96)
鸡蛋与橘子	(88)	螃蟹与花生仁	(97)
鸡蛋与消炎片	(89)	螃蟹与柿子	(97)
鸡蛋与白糖	(89)	螃蟹与茄子	(97)
狗肉与鲤鱼	(89)	螃蟹与冷食	(97)
狗肉与葱	(89)	螃蟹与泥鳅	(98)
狗肉与大蒜	(90)	螃蟹与香瓜	(98)
狗肉与茶	(90)	螃蟹与梨	(98)
鸭肉与鳖	(91)	螃蟹与猕猴桃	(98)
蛇肉与萝卜	(91)	螃蟹与石榴	(99)
鸭蛋与桑葚	(91)	蟹与芹菜	(99)
与水产品相克的食物		蟹与南瓜	(99)
鲤鱼与小豆叶	(92)	蟹与红薯	(99)
鲤鱼与赤小豆	(92)	虾皮与红枣	(100)
鲫鱼与冬瓜	(92)	虾皮与黄豆	(100)
鲤鱼与南瓜	(92)	虾与富含维生素 C 的食物	(100)
鲤鱼与甘草	(93)	海蟹与大枣	(100)
鲤鱼与咸菜	(93)	海味食物与含鞣酸食物	(101)
		蚬与芹菜	(101)



海鱼与南瓜	(101)
海带与猪血	(101)
蛤与芹菜	(102)
鳖肉与猪肉	(102)
鳖肉与苋菜	(102)
鳖肉与芥子	(102)
鳖肉与鸭蛋	(102)
田螺与木耳	(103)
田螺与香瓜	(103)
田螺与蛤	(103)
田螺与面	(104)
田螺与蚕豆	(104)
田螺与牛肉	(104)
田螺与冰制品	(104)
田螺与玉米	(104)
生鱼与牛奶	(105)
鱼肉与西红柿	(105)
海参与含鞣酸多的水果	(105)
墨鱼与茄子	(105)
鲑鱼与牛肉	(105)
甲鱼、黄鳝与蟹	(105)

与饮品相克的食物

茶与药	(106)
茶与酒	(106)
茶与鸡蛋	(107)
咖啡与香烟	(107)
咖啡与酒	(107)
豆浆与鸡蛋	(108)
豆浆与蜂蜜	(108)
豆浆与药物	(108)

牛奶与米汤	(108)
牛奶与酸性饮料	(109)
牛奶与巧克力	(109)
牛奶与果子露	(110)
牛奶与钙粉	(110)
牛奶与橘子	(110)
牛奶与药物	(111)
牛奶与醋	(111)
牛奶与韭菜	(111)
牛奶与菠菜	(111)
牛奶与菜花	(111)
酸牛奶与香蕉	(112)
开水与补品	(112)
冷饮与热茶	(112)
酒与牛奶	(112)
酒与糖类	(113)
酒与辛辣食物	(113)
白酒与核桃	(113)
白酒与胡萝卜	(113)
白酒与啤酒	(114)
啤酒与汽水	(114)
啤酒与腌熏食物	(115)
啤酒与海味	(115)
烧酒与黍米	(115)
豆浆与红薯、橘子	(115)

与调味品相克的食物

醋与海参	(116)
醋与丹参	(116)
醋与猪骨汤	(116)
醋与茯苓	(117)



醋与胡萝卜	(117)
醋与南瓜	(117)
盐与绿豆	(117)
盐与红豆	(118)
蜂蜜与开水	(118)
蜂蜜与豆腐	(118)
蜜与葱	(119)
红糖与竹笋	(119)
红糖与牛奶	(119)
红糖与豆浆	(120)
糖与茶	(120)

食物相宜

蔬菜与相宜食物

蔬菜、谷物与红葡萄酒	(121)
白菜与虾仁	(121)
白菜与虾米或牛肉、猪肝	(121)
白菜与辣椒	(122)
卷心菜与木耳或虾米	(122)
卷心菜与海米	(123)
空心菜与红椒	(123)
胭脂菜与猪蹄或母鸡	(123)
油菜与虾仁	(124)
菜花与西红柿	(124)
菜花与猪肉或玉米	(124)
黄花菜与猪肉或鸡蛋	(125)
苋菜与猪肝或鸡蛋	(125)
大巢菜与猪肉或猪蹄	(126)
香菜与黄豆或猪大肠	(126)

芦笋与色拉	(127)
芦笋与百合或冬瓜	(127)
莴笋与蒜苗	(127)
莴笋与黑木耳	(127)
南瓜与绿豆	(128)
南瓜、红枣与赤小豆或牛肉	(128)
南瓜与莲子	(129)
冬瓜与火腿	(129)
冬瓜与口蘑	(130)
茄子与黄豆	(130)
茄子与苦瓜	(130)
黄瓜与木耳	(131)
黄瓜与土豆	(131)
芹菜与西红柿	(131)
丝瓜与鸡蛋或虾米	(132)
丝瓜与毛豆	(132)
豆角与土豆	(132)
胡萝卜与菠菜	(133)
萝卜与羊肉或牛肉	(133)
辣椒与豆腐干或小虾或苦瓜	(133)
红薯与莲子	(134)
红薯与猪排	(134)
洋葱与猪肝或猪肉或鸡蛋	(134)
藕与鳝鱼或猪肉	(135)
板栗与鸡肉或薏米	(135)
玉米笋与木瓜	(136)
玉米笋与奶油	(137)

谷物豆类与相宜食物

大米与绿豆	(137)
-------	-------



豆腐与木耳	(137)
豆腐与海带	(137)
豆腐与鱼	(138)
豆腐与虾仁	(138)
豆腐与油菜	(138)
豆腐与草菇	(139)
豆腐与萝卜	(139)
豆腐与白菜	(139)
豆腐与韭菜	(139)
豆腐与玉竹	(139)
豆腐与生菜	(140)
豆腐与黄瓜	(140)
豆腐皮与香菜梗	(141)
豆腐干与韭菜	(141)
豆腐干与青蒜苗	(141)
玉米与碱	(142)
黄豆芽与榨菜	(142)
豆芽与韭菜	(143)
花生与芹菜	(143)
花生、毛豆与啤酒	(143)
芝麻与海带	(144)

肉禽蛋与相宜食物

肉类与内脏及葱、蒜、韭菜 ...	(144)
猪肉与萝卜	(144)
猪肉与白菜	(145)
猪肉与泡菜	(145)
猪肉与芋头	(145)
猪肉与南瓜	(145)
猪肉与蘑菇	(145)
猪肉与竹笋	(146)

猪肉与豆苗	(146)
猪肝与菠菜	(146)
猪肝与白菜	(147)
猪肝与苦瓜或苦菜	(147)
猪腰与木耳	(147)
猪腰与黑木耳	(148)
猪腰与竹笋	(148)
牛肉与鸡蛋	(148)
牛肉与土豆	(148)
牛肉与白萝卜、洋葱	(148)
牛肉与芹菜	(149)
羊肉与香菜	(149)
羊排与米酒	(149)
排骨与海带	(149)
排骨与山楂	(149)
鸡肉与白酒	(150)
鸡肉与洋葱	(150)
鸡肉与菜花	(150)
鸡肉与红豆	(150)
鸡肉与竹笋	(151)
鸡肉与菜心	(151)
鸡肉与豆角、木耳	(151)
鸡肉与金针菇	(151)
鸡肉与冬瓜	(151)
鸡肉、牛蒡与栗子	(152)
鸡肉与绿豆芽	(152)
鸡腿与柠檬	(152)
鸡翅与油菜	(152)
鸡血与菠菜	(153)
鸡蛋与韭菜	(153)
鸡蛋与菠菜	(153)



鸡蛋与南瓜花	(154)
鸡蛋与海鲜	(154)
鸭肉与酸菜	(154)
兔肉与葱	(154)

菌类的最佳搭配

口蘑、草菇与平菇	(155)
蘑菇与蛋白	(155)
蘑菇与油菜	(155)
蘑菇与青豆、腐竹	(155)
蘑菇与扁豆	(156)
蘑菇与豌豆	(156)
蘑菇与香菇	(156)
蘑菇与生菜	(157)
凤尾菇与木瓜	(157)
香菇与菜花	(157)
香菇与毛豆	(158)
鲜蘑菇与豆腐	(158)
平菇与韭黄	(158)
金针菇与豆腐	(159)
荸荠与香菇或黑木耳	(159)
银耳与木耳	(159)

水果饮品与相宜食物

苹果与牛奶	(160)
苹果与茶叶、洋葱	(160)
核桃仁与山楂或芹菜	(160)
蜜枣与牛奶	(161)
草莓与牛奶	(161)
猕猴桃与酸牛奶	(162)
桃子与牛奶	(162)
栗子与红枣	(162)

蛋黄与牛奶	(162)
咖啡与糙米、牛奶	(163)
花生米与红葡萄酒	(163)
牛奶与木瓜	(163)
豆奶与菜花	(163)
杏仁乳与冰糕	(163)

水产品与相宜食物

鲤鱼与白菜	(164)
鲤鱼与米醋	(164)
鲫鱼与黑木耳	(164)
鱼肉与苹果	(164)
鳕鱼与咖喱	(165)
青鱼与银耳	(165)
鲢鱼头与豆腐	(165)
甲鱼与蜜糖	(165)
甲鱼与冬瓜	(166)
鱿鱼与木耳	(166)
蛤蜊与豆腐	(167)
乌鱼与黄瓜	(167)
鲍鱼与竹笋	(167)
带鱼与木瓜	(167)

食物的饮食禁忌

蔬菜类

蔬菜不可取代粮食作主食 ..	(168)
忌食烂白菜	(169)
忌生吃生姜	(169)
不宜常食脱水干燥的蔬菜制品	(170)



吃大蒜的禁忌 (170)

吃野菜禁忌 (171)

禁吃刚采摘的新鲜木耳 (172)

不宜生食胡萝卜 (172)

鲜黄花菜不宜直接食用 (173)

果品类

水果勿带皮食用 (174)

菠萝削皮后忌直接食用 (174)

食用山楂的禁忌 (175)

柿子忌空腹食用 (176)

食用香蕉的禁忌 (176)

食橘子的禁忌 (177)

勿多食梨 (178)

忌一次吃荔枝过多 (179)

银杏忌生吃 (179)

食用核桃的禁忌 (180)

苦杏仁忌生食 (181)

谷物豆类

忌专吃精米精面而拒食糙米粗粮 (182)

忌过多食用豆腐 (182)

忌只吃植物油不吃动物油 (183)

面条汤、饺子汤不宜倒掉 (183)

忌吃生甘薯 (184)

禽及蛋类

禁止食用生鸡蛋 (184)

老鸡的鸡头不能吃 (185)

煮熟的鸡蛋忌用生冷水降温 (186)

不宜多吃或直接食用松花蛋 (186)

水产品类

烧焦的鱼肉不能食用 (187)

忌吃体表发黄的带鱼 (188)

带鱼忌刮鳞食用 (188)

加工鲥鱼忌去鳞 (189)

忌食死鳝鱼 (189)

禁食常温下体表变为红色的虾、蟹 (190)

蟹不宜煮 (191)

食用大虾的禁忌 (191)

肉及乳品类

禁止食用的猪肉种类 (192)

腊肉忌烟熏 (193)

不宜多食肥肉 (194)

用肉熬汤忌水沸后才将肉下锅 (195)

忌吃病死牛肉 (195)

牛奶忌与糖同时煮 (196)

鲜奶忌冷冻 (196)



食物的神奇功效

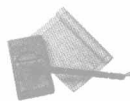
食物的性质与功用

食物的性质是指食物具有营养和治疗疾病的物质基础；食物的功用是指食物在应用过程中所体现的营养学及医学作用。多年的经验证明，食物的功用可归纳为以下五个方面。



预防疾病

食物含有人体需要的各种营养物质，它不仅可以提高人体的免疫力，增强抗病能力，而且还可作为疾病后期维持治疗的有效手段，防止疾病的复发。如淡菜（壳菜）含丰富的碘、钙、磷、铁，可用来预防高血压、动脉硬化、肾虚及妇科崩漏等疾病；百合含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素 B₁ 和维生素 B₂、泛酸、维生素 C 及 β -胡萝卜素等多种营养成分，此外还含有秋水仙碱等多种生物碱，经常食用，可预防老年性慢性气管炎、神经衰弱、肺病等多种疾病。食物预防疾病可不受疗程限制，便于长期服食，因而其功效也常常是药物所不能达到的。



辅助治疗急性病

中医长期临床经验表明，很多食物对于各种急性疾病有很好的辅助治疗功效。如樱桃、香蕉均有一定的止痢作用；大蒜对治疗疟疾、感冒、心腹疼

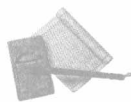
痛均有一定疗效；生姜可辅助治疗流行性腮腺炎等。



治疗慢性病及病后调理

慢性病患者，由于抗病能力较低、体质较弱，常常不能速愈。用药物治疗一般均有一定的副作用，效果也不十分显著。如果采用慢性调理，往往会取得良好的疗效。如糖尿病患者，常食用胡萝卜可降低血糖；又如山楂有扩张血管、降低血压、降低胆固醇含量和强心作用，因而长期食用对于治疗高血压、冠心病、冠状动脉供血不足，效果良好。

病愈后，中医认为身体邪气已祛，元气未复，或者余邪未净，正气已伤，因而身体各种机能减退，胃肠功能下降，此时用食疗法调整胃气，恢复元气，消邪扶正，颇为适宜。例如，退烧后口渴，宜用生芦根、竹蔗熬粥以解之；再如消化不良、积食，可用鸭肫末服用解之。



强身健体

经现代药理研究，山药、何首乌、核桃、百合、人参、枸杞、芝麻、枣、鹿茸等均有改善人体机能、增强体质、延缓衰老的作用。再例如，常食五谷杂粮能使人体养分平衡、提高身体免疫力。还有粳米熬粥是健脾胃、培养中气的良药，古人称之为“世间第一补人之物”，更有《医药六书》誉“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。



养颜美容

随着现代社会物质文明的发展，外在症状的调养与防护受到越来越多人的重视，在这方面，中医食疗学的研究和发 展为人们提供了众多实用的食疗方法。如减肥防肥宜常食用荷叶粥、加味红小豆粥等；经常饮用雪梨汁治疗面部痤疮（粉刺）；用胡桃豆浆或猪肾粥等治疗面部黄褐斑等。

总之，食疗具有全面、安全、疗效好而无副作用之优点，已愈来愈受到