

特别赠送
常见食材搭配宜忌
全彩拉页

对症养生 饮食宜忌 速查全书

物刀 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

同样的食材，你吃是补药，他吃是毒药

不同症状，不同体质，不同人群，不同季节，
各种常见病，饮食宜忌大不同。


吃好每天3顿饭，选对吃对不生病。

所有你想知道的搭配宜忌，这里都有！

对症养生 饮食宜忌 速查全书

杨力 主编



 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

对症养生饮食宜忌速查全书 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3021-9

I. ①对… II. ①杨… III. ①饮食 - 禁忌 - 基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065516号

对症养生饮食宜忌速查全书

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3021-9
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

养生食材功效速查	10
一定要慎吃的高盐食物	16
一定要慎食的高脂食物	17
一定要慎食的高糖食物	18



第一章

对症养生先从吃对开始

掌握中医性味，吃对养生	20	常见营养相宜相忌搭配速查	31
五色食物滋养五脏	22	常见营养缺乏病的临床特征	32
相宜相克和饮食宜忌的理论基础	24	掌握健康的烹饪方法	33
因时因地因人饮食宜忌	27	食物与器皿的搭配宜忌	34
人体不可缺少的七大营养素	28	一日三餐的学问	36

第二章

选对食物保健强身

养心护心	38	肉丝炒胡萝卜 补肝明目	45
杏仁	39	枸杞肉丝 保护肝脏和眼睛	45
紫菜	40	健脾养胃	46
银耳杏仁雪梨汤		小米	47
镇咳平喘，预防心脏病	41	土豆	48
紫菜虾皮蛋花汤 调节心脏活动	41	小米绿豆粥 健脾和胃	49
护肝明目	42	醋熘土豆丝 健脾开胃、促进消化	49
胡萝卜	43		
枸杞子	44		

滋阴润肺	50	黑芝麻糊 使头发乌黑亮丽	73
梨	51	黑豆枸杞粥 美容护发	73
百合	52	排出毒素	74
荸荠雪梨汁 镇咳平喘、润肺养神	53	油菜	75
百合芦笋汤 润肺止咳、宁心安神	53	草菇	76
养肾御寒	54	芝麻油菜 消肿解毒	77
黑米	55	草菇炒冬笋 排除毒素	77
韭菜	56	美容养颜	78
三黑粥 补肾壮阳	57	柠檬	79
韭菜摊鸡蛋	57	荔枝	80
辅助治疗阳痿、遗精、早泄等症	57	蜂蜜柠檬茶 美容养颜	81
益气补虚	58	山楂荔枝汤 滋润肌肤	81
鸡肉	59	减肥瘦身	82
桂圆	60	冬瓜	83
栗子焖仔鸡 益气补虚、强身健体	61	燕麦	84
桂圆莲子汤 稳心神、补气力	61	海米冬瓜 减肥瘦身、补钙	85
滋阴养血	62	牛奶燕麦粥 减肥通便	85
乌鸡	63	延缓衰老	86
海参	64	茄子	87
山药乌鸡汤 滋阴补血、健脾固冲	65	栗子	88
海参粥 补血调经	65	蒜泥茄子 保护心血管	89
益智健脑	66	桂花栗子粥 强筋健骨、延缓衰老	89
核桃	67	利水消肿	90
花生	68	红豆	91
琥珀核桃 保护脑神经	69	红豆粥 利尿、解酒、解毒、消肿	92
蹄筋花生汤 强筋壮骨、健脑益智	69	鲤鱼红豆汤 利尿消肿	92
防治脱发	70		
黑芝麻	71		
黑豆	72		



高血压	94	胆结石	114
芹菜	95	草莓	115
豌豆苗	96	猕猴桃	116
炆拌芹菜腐竹 排出钠盐、降血压	97	草莓柚奶汁 补充维生素、预防胆结石	117
素炒豌豆苗 降低血压、防治便秘	97	西芹猕猴桃汁 补充维生素和矿物质	117
高脂血症	98	胃溃疡	118
香菇	99	猴头菇	119
苹果	100	木瓜	120
香菇油菜 减少脂类吸收	101	鲍汁猴头菇 助消化、益脾胃	121
苹果百合番茄汤 降低胆固醇	101	木瓜柠檬汁 有利于人体消化和吸收	121
糖尿病	102	消化道溃疡	122
苦瓜	103	卷心菜	123
魔芋	104	生菜	124
凉拌苦瓜 降低血糖	105	卷心菜炒粉丝 防治消化道溃疡	125
魔芋炖鸡腿 辅助治疗糖尿病	105	蚝油生菜 促进溃疡面愈合	125
动脉硬化	106	消化不良	126
荞麦	107	白菜	127
橘子	108	洋葱	128
葱香荞麦饼 防治动脉硬化	109	醋熘白菜 排毒、助消化	129
薏米橘羹		洋葱炒肉 增进食欲、帮助消化	129
加速胆固醇转化、减缓动脉硬化	109	口腔溃疡	130
脂肪肝	110	白萝卜	131
黑木耳	111	蜂蜜	132
草鱼	112	蜂蜜粥 润肠通便、促进溃疡面愈合	133
胡萝卜烩木耳 有助于脂肪肝的消除	113	白萝卜炖牛腩	
草鱼冬瓜汤 清热平肝	113	防治口腔溃疡、利五脏、益气血	133

感冒	134	腹泻	150
姜	135	石榴	151
番茄	136	山药	152
红糖生姜汤 适合风寒感冒患者食用	137	山药小米粥 健脾、养胃、止泻	153
番茄炒鸡蛋		火龙果石榴海鲜盅 防治腹泻	153
增强身体免疫力、防治感冒	137		
发烧	138	失眠	154
荸荠	139	红枣	155
绿豆	140	莲子	156
荸荠海蜇汤 清火养肺	141	南瓜红枣汤 补益气血、镇静、催眠	157
甜脆绿豆粥 清热解毒、防治发烧	141	莲子糯米粥	
		补中益气、清心安神、健脾和胃	157
咳嗽	142	缺铁性贫血	158
白果	143	猪肝	159
枇杷	144	牛肉	160
润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰	145	菠菜炒猪肝 治疗缺铁性贫血	161
盐烤白果 敛肺气、定喘咳	145	金针肥牛 补铁、益智	161
便秘	146	痛风	162
香蕉	147	西蓝花	163
红薯	148	小麦	164
香蕉燕麦粥 促进肠胃蠕动、改善便秘	149	蒜蓉西蓝花 减少尿酸沉淀	165
拔丝红薯 预防便秘	149	蔬菜饼	
		嘌呤含量低, 适合痛风患者食用	165



骨质疏松	166	更年期综合征	178
豆腐	167	牡蛎	179
虾皮	168	桑葚	180
香椿拌豆腐 防治骨质疏松	169	柚子拌牡蛎	
虾皮炒韭菜 补钙、养肾	169	养血滋阴, 防治烦躁、抑郁	181
痛经	170	桑葚枸杞猪肝粥 补血明目、养肝	181
山楂	171	湿疹	182
红糖	172	薏米	183
山楂荔枝红糖汤 活血化瘀	173	茼蒿	184
红糖姜汁蛋包汤		百合薏米粥 泽肤祛斑、治疗湿疹	185
止痛、调经、补血化瘀	173	双仁拌茼蒿 清热解毒	185
乳腺增生	174	过敏	186
丝瓜	175	菠菜	187
海带	176	蒜泥菠菜	
番茄丝瓜 行气通络	177	滋阴润肺、养血止血、防过敏	188
海带豆腐汤 调节内分泌	177	花生拌菠菜 防过敏、润肠通便	188

第四章 不同人群合理饮食



儿童	190	黄豆猪蹄汤 有助于青少年发育	197
鲢鱼	191	孕妇	198
松子	192	三文鱼	199
清蒸鲢鱼 补脑、提高智力	193	带鱼	200
松子玉米虾仁蛋饼		清蒸三文鱼	
有益于大脑和视力发育	193	有利于胎儿大脑和神经系统的发育	201
青少年	194	香煎带鱼 滋阴、补气、养肝	201
鱿鱼	195		
猪蹄	196		
鱿鱼炒韭菜 补充钙质、强壮骨骼	197		

产妇	202	经常熬夜者	214
鸡蛋	203	南瓜	215
牛奶	204	猪瘦肉	216
菠菜炒鸡蛋 补血、增强免疫力	205	南瓜沙拉 缓解眼睛疲劳	217
芒果牛奶饮 补充体力、消除疲劳	205	木樨肉 消除疲劳	217
老年人	206	体力劳动者	218
玉米	207	猪排	219
黄豆	208	大米	220
松仁玉米 防止便秘、预防白内障	209	红烧排骨 补充体力	221
金针黄豆排骨汤 延缓衰老、防癌抗癌	209	扬州炒饭 补充能量	221
电脑族	210	脑力劳动者	222
绿茶	211	虾	223
大蒜	212	水晶虾仁 促进大脑发育	224
茉香绿茶豆浆 防辐射、安定情绪	213	盐水虾 提高智力	224
蒜味饭 提高抗辐射能力	213		

第五章

顺应四季养生食疗

春季温补	226	秋季防燥	234
菜花	227	银耳	235
鲫鱼	228	莲藕	236
番茄炒菜花 提高人体抗病毒能力	229	凉拌银耳 滋阴润肺	237
芦笋鲫鱼汤 解毒透疹，可治疗小儿 麻疹、风疹、水痘	229	桂花糯米藕 清热滋阴、益气养血	237
夏季防暑	230	冬季防寒	238
西瓜	231	羊肉	239
黄瓜	232	子姜炒羊肉丝 增强抵御风寒的体能	240
银耳西瓜羹 清热泻火、消暑益气	233	葱爆羊肉 适合体弱虚寒的人食用	240
豆腐丝拌黄瓜 清热解渴、利尿解毒	233		

图书在版编目(CIP)数据

对症养生饮食宜忌速查全书 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3021-9

I. ①对… II. ①杨… III. ①饮食 - 禁忌 - 基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065516号

对症养生饮食宜忌速查全书

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3021-9
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



序

你的食物搭配对了吗？

吃对了舒服，吃错了恶心，自古中国人就很注重食物的搭配。配对了，吃得舒服又有效；搭配错了，不但没用而且难受，甚至有害。从中医的角度看，《黄帝内经》早已指出食物存在“四气五味”，即寒热温凉四气及酸苦甘辛咸五味。四气五味和人体五脏六腑密切相关，即“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”。食物的搭配就是通过食物的宜忌，避开有性味冲突（如相克）的情况，选择有性味相合（如相生）的配伍，这样可以将食物的营养最大化，就能有效地协调人体的阴阳燥湿和寒热的平衡，从而获得全身营养的平衡而保持健康状况。本书从食物的功效、慎食及食物搭配等全方位地对食物的宜忌作了规避，旨在帮助广大民众吃对食物，有利健康。相信此书将再次给广大人民的健康带来福音。

最后，祝广大读者朋友健康长寿！

杨力

2014.4 北京

你的食物搭配对了吗？

序

吃对，舒服，吃错，恶心。自古中国人就很注重食物的搭配，配对了吃得舒服又有效，搭配错了，不但没用而且难受，甚至有害。从中医的角度看，《黄帝内经》早已指出食物存在“四气五味”，即寒热温凉四气及酸苦甘辛咸五味。四气五味和人体五脏六腑密切相关，即“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”。食物的搭配就是通过食物的宜忌，避开有性味冲突（如相克）的情况，选择有性味相合（如相生）的配伍，这样可以将食物的营养最大化，就能有效地协调人体的阴阳燥湿和寒热的平衡，从而获得全身营养的平衡而保持健康状况。本书从食物的功效、慎食及食物搭配等全方位地对食物的宜忌作了规避，旨在帮助广大民众吃对食物，有利健康。相信此书将再次给广大人民的健康带来福音。

杨力 2014.4 北京

目录

养生食材功效速查	10
一定要慎吃的高盐食物	16
一定要慎食的高脂食物	17
一定要慎食的高糖食物	18



第一章

对症养生先从吃对开始

掌握中医性味，吃对养生	20	常见营养相宜相忌搭配速查	31
五色食物滋养五脏	22	常见营养缺乏病的临床特征	32
相宜相克和饮食宜忌的理论基础	24	掌握健康的烹饪方法	33
因时因地因人饮食宜忌	27	食物与器皿的搭配宜忌	34
人体不可缺少的七大营养素	28	一日三餐的学问	36

第二章

选对食物保健强身

养心护心	38	肉丝炒胡萝卜 补肝明目	45
杏仁	39	枸杞肉丝 保护肝脏和眼睛	45
紫菜	40	健脾养胃	46
银耳杏仁雪梨汤		小米	47
镇咳平喘，预防心脏病	41	土豆	48
紫菜虾皮蛋花汤 调节心脏活动	41	小米绿豆粥 健脾和胃	49
护肝明目	42	醋熘土豆丝 健脾开胃、促进消化	49
胡萝卜	43		
枸杞子	44		

滋阴润肺	50	黑芝麻糊 使头发乌黑亮丽	73
梨	51	黑豆枸杞粥 美容护发	73
百合	52	排出毒素	74
荸荠雪梨汁 镇咳平喘、润肺养神	53	油菜	75
百合芦笋汤 润肺止咳、宁心安神	53	草菇	76
养肾御寒	54	芝麻油菜 消肿解毒	77
黑米	55	草菇炒冬笋 排除毒素	77
韭菜	56	美容养颜	78
三黑粥 补肾壮阳	57	柠檬	79
韭菜摊鸡蛋		荔枝	80
辅助治疗阳痿、遗精、早泄等症	57	蜂蜜柠檬茶 美容养颜	81
益气补虚	58	山楂荔枝汤 滋润肌肤	81
鸡肉	59	减肥瘦身	82
桂圆	60	冬瓜	83
栗子焖仔鸡 益气补虚、强身健体	61	燕麦	84
桂圆莲子汤 稳心神、补气力	61	海米冬瓜 减肥瘦身、补钙	85
滋阴养血	62	牛奶燕麦粥 减肥通便	85
乌鸡	63	延缓衰老	86
海参	64	茄子	87
山药乌鸡汤 滋阴补血、健脾固冲	65	栗子	88
海参粥 补血调经	65	蒜泥茄子 保护心血管	89
益智健脑	66	桂花栗子粥 强筋健骨、延缓衰老	89
核桃	67	利水消肿	90
花生	68	红豆	91
琥珀核桃 保护脑神经	69	红豆粥 利尿、解酒、解毒、消肿	92
蹄筋花生汤 强筋壮骨、健脑益智	69	鲤鱼红豆汤 利尿消肿	92
防治脱发	70		
黑芝麻	71		
黑豆	72		



高血压	94	胆结石	114
芹菜	95	草莓	115
豌豆苗	96	猕猴桃	116
炆拌芹菜腐竹 排出钠盐、降血压	97	草莓柚奶汁 补充维生素、预防胆结石	117
素炒豌豆苗 降低血压、防治便秘	97	西芹猕猴桃汁 补充维生素和矿物质	117
高脂血症	98	胃溃疡	118
香菇	99	猴头菇	119
苹果	100	木瓜	120
香菇油菜 减少脂类吸收	101	鲍汁猴头菇 助消化、益脾胃	121
苹果百合番茄汤 降低胆固醇	101	木瓜柠檬汁 有利于人体消化和吸收	121
糖尿病	102	消化道溃疡	122
苦瓜	103	卷心菜	123
魔芋	104	生菜	124
凉拌苦瓜 降低血糖	105	卷心菜炒粉丝 防治消化道溃疡	125
魔芋炖鸡腿 辅助治疗糖尿病	105	蚝油生菜 促进溃疡面愈合	125
动脉硬化	106	消化不良	126
荞麦	107	白菜	127
橘子	108	洋葱	128
葱香荞麦饼 防治动脉硬化	109	醋溜白菜 排毒、助消化	129
薏米橘羹		洋葱炒肉 增进食欲、帮助消化	129
加速胆固醇转化、减缓动脉硬化	109	口腔溃疡	130
脂肪肝	110	白萝卜	131
黑木耳	111	蜂蜜	132
草鱼	112	蜂蜜粥 润肠通便、促进溃疡面愈合	133
胡萝卜烩木耳 有助于脂肪肝的消除	113	白萝卜炖牛腩	
草鱼冬瓜汤 清热平肝	113	防治口腔溃疡、利五脏、益气血	133

感冒	134	腹泻	150
姜	135	石榴	151
番茄	136	山药	152
红糖生姜汤 适合风寒感冒患者食用	137	山药小米粥 健脾、养胃、止泻	153
番茄炒鸡蛋		火龙果石榴海鲜盅 防治腹泻	153
增强身体免疫力、防治感冒	137		
发烧	138	失眠	154
荸荠	139	红枣	155
绿豆	140	莲子	156
荸荠海蜇汤 清火养肺	141	南瓜红枣汤 补益气血、镇静、催眠	157
甜脆绿豆粥 清热解毒、防治发烧	141	莲子糯米粥	
		补中益气、清心安神、健脾和胃	157
咳嗽	142	缺铁性贫血	158
白果	143	猪肝	159
枇杷	144	牛肉	160
润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰	145	菠菜炒猪肝 治疗缺铁性贫血	161
盐烤白果 敛肺气、定喘咳	145	金针肥牛 补铁、益智	161
便秘	146	痛风	162
香蕉	147	西蓝花	163
红薯	148	小麦	164
香蕉燕麦粥 促进肠胃蠕动、改善便秘	149	蒜蓉西蓝花 减少尿酸沉淀	165
拔丝红薯 预防便秘	149	蔬菜饼	
		嘌呤含量低, 适合痛风患者食用	165



骨质疏松	166	更年期综合征	178
豆腐	167	牡蛎	179
虾皮	168	桑葚	180
香椿拌豆腐 防治骨质疏松	169	柚子拌牡蛎	
虾皮炒韭菜 补钙、养肾	169	养血滋阴, 防治烦躁、抑郁	181
痛经	170	桑葚枸杞猪肝粥 补血明目、养肝	181
山楂	171	湿疹	182
红糖	172	薏米	183
山楂荔枝红糖汤 活血化瘀	173	茼蒿	184
红糖姜汁蛋包汤		百合薏米粥 泽肤祛斑、治疗湿疹	185
止痛、调经、补血化瘀	173	双仁拌茼蒿 清热解毒	185
乳腺增生	174	过敏	186
丝瓜	175	菠菜	187
海带	176	蒜泥菠菜	
番茄丝瓜 行气通络	177	滋阴润肺、养血止血、防过敏	188
海带豆腐汤 调节内分泌	177	花生拌菠菜 防过敏、润肠通便	188

第四章

不同人群合理饮食



儿童	190		
鲢鱼	191		
松子	192		
清蒸鲢鱼 补脑、提高智力	193	黄豆猪蹄汤 有助于青少年发育	197
松子玉米虾仁蛋饼		孕妇	198
有益于大脑和视力发育	193	三文鱼	199
青少年	194	带鱼	200
鱿鱼	195	清蒸三文鱼	
猪蹄	196	有利于胎儿大脑和神经系统的发育	201
鱿鱼炒韭菜 补充钙质、强壮骨骼	197	香煎带鱼 滋阴、补气、养肝	201

产妇	202	经常熬夜者	214
鸡蛋	203	南瓜	215
牛奶	204	猪瘦肉	216
菠菜炒鸡蛋 补血、增强免疫力	205	南瓜沙拉 缓解眼睛疲劳	217
芒果牛奶饮 补充体力、消除疲劳	205	木樨肉 消除疲劳	217
老年人	206	体力劳动者	218
玉米	207	猪排	219
黄豆	208	大米	220
松仁玉米 防止便秘、预防白内障	209	红烧排骨 补充体力	221
金针黄豆排骨汤 延缓衰老、防癌抗癌	209	扬州炒饭 补充能量	221
电脑族	210	脑力劳动者	222
绿茶	211	虾	223
大蒜	212	水晶虾仁 促进大脑发育	224
茉香绿茶豆浆 防辐射、安定情绪	213	盐水虾 提高智力	224
蒜味饭 提高抗辐射能力	213		

第五章

顺应四季养生食疗

春季温补	226	秋季防燥	234
菜花	227	银耳	235
鲫鱼	228	莲藕	236
番茄炒菜花 提高人体抗病毒能力	229	凉拌银耳 滋阴润肺	237
芦笋鲫鱼汤 解毒透疹，可治疗小儿 麻疹、风疹、水痘	229	桂花糯米藕 清热滋阴、益气养血	237
夏季防暑	230	冬季防寒	238
西瓜	231	羊肉	239
黄瓜	232	子姜炒羊肉丝 增强抵御风寒的体能	240
银耳西瓜羹 清热泻火、消暑益气	233	葱爆羊肉 适合体弱虚寒的人食用	240
豆腐丝拌黄瓜 清热解渴、利尿解毒	233		