

余自强
郭丽娜

编著

从体质开始 细说饮食宜忌

国务院特殊津贴中医名家
余绍源教授专文力荐



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

养生有法

细析 9 种体质、二十四节气及 53 种常见病患之饮食法则，巧妙避开餐桌上的“雷区”

膳食有道

囊括 200 余种食材的搭配要诀，兼备存储、烹饪要领，掌握食物相宜相克之天然规律

用药有谱

详述数百种常用中西药的搭配、服用禁忌，以传统药理指导日常保健

从体质开始
细说饮食宜忌

余自强 郭丽娜 编著



图书在版编目(CIP)数据

从体质开始细说饮食宜忌 / 余自强, 郭丽娜编著. --广州: 南方日报出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5491-0211-2

I. ①从… II. ①余… ②郭… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第072424号

Copyright © 2011 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片代理:  www.fotote.com

从体质开始 细说饮食宜忌

作 者 / 余自强 郭丽娜

责任编辑 / 阮清钰

特约编辑 / 刘丽敏

装帧设计 / 林可秋

技术编辑 / 郭汉文

出版发行 / 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 广州市一丰印刷有限公司

规 格 / 760mm × 1020mm 1/16 15印张

版 次 / 2011年6月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5491-0211-2

定 价 / 29.80元

(咨询电话: 020-38865309)

序

桃红又是一年春。日前，余君过访寒舍，又以与营养师郭丽娜医生新作《从体质开始细说饮食宜忌》见赠，拜读之余，觉得相当实用，并再次为其诚意、专业及勤奋所感动。

该书是一部关于饮食健康的新型工具书，内容由上下两篇组成：上篇具体针对53种常见疾病、9种不同体质及一年24个节气，简要地介绍其相应的饮食宜忌；下篇则侧重从中医食疗的角度，对149种日常食物和66种常用中药的营养成分加以全面介绍，并详细说明其搭配宜忌与对应的体征、疾病及食疗。这种编排，既简明又方便；既对症食疗又顺时养生。读者可随时根据自身需要，从中找到最适宜最有益的饮食方法，可谓一举两得。而若能就此深入“养而不失其正”的饮食之道，则可渐臻“身心俱和”、“人天共谐”的健康境界。

杏苑繁花开盛世，医林瑞气沐春风。

愿余君有更多的佳作问世，祝读者健康长寿！

乐为序。

余绍源

（广州中医药大学教授、名中医、
广东省中医院主任导师）



目录



序 3

上篇

不同体质的 饮食宜忌

平和质 11
湿热质 11
阴虚质 12
气郁质 12
阳虚质 13
特禀质 13
痰湿质 14
气虚质 14
淤血质 15

常见疾病的 饮食宜忌

感冒 17
咳嗽 18
流行性腮腺炎 18
急性扁桃体炎 19
面瘫 20
急性支气管炎 20
慢性支气管炎 21
肺气肿 22

肺炎 22
肺结核 23
支气管哮喘 24
高血压 24
上消化道出血 25
冠心病 26
高脂血症 26
急性肠胃炎 27
急性胃炎 28
慢性胃炎 28
溃疡性结肠炎 29
消化性溃疡 30
病毒性肝炎 30
胆结石 31
疝气 32
脂肪肝 32
肾炎 33
肾结石 34
肝硬化 35
慢性肾功能衰竭 36
胆囊炎 37
急性胰腺炎 38
慢性胰腺炎 38
带状疱疹 39
尿路感染 39
甲状腺机能亢进 40
糖尿病 41
痛风 42
缺铁性贫血 43
再生障碍性贫血 44
血小板减少症 44

系统性红斑狼疮 45
关节炎 46
肩关节周围炎 46
痛经 47
骨质疏松症 48
骨折 49
腰椎间盘突出症 50
颅内肿瘤 50
心悸 51
痔疮 52
便秘 53
神经衰弱 54
更年期综合征 54
老年性痴呆 55

二十四节气的 饮食宜忌

立春 57
雨水 58
惊蛰 59
春分 60
清明 61
谷雨 62
立夏 63
小满 64
芒种 65
夏至 66
小暑 67
大暑 68
立秋 69

处暑	70
白露	71
秋分	72
寒露	73
霜降	74
立冬	75
小雪	76
大雪	76
冬至	77
小寒	78
大寒	79

下篇

日常食物 宜忌

谷薯类

大米	83
小米	84
糯米	84
玉米	85
大麦	85
小麦	86
荞麦	86
燕麦	87
高粱	87
番薯	88
马铃薯	88

蔬菜类

白萝卜	89
胡萝卜	90
芋头	90
菜花	91
番茄	91
苋菜	92
大白菜	92
韭菜	93
芹菜	93
香菜	94
芥菜	94
菠菜	95
金针菜	95
马齿苋	96
莴笋	96
竹笋	97
藕	97
蘑菇	98
金针菇	98
猴头菇	99
草菇	99
黑木耳	100
蔬菜类腌制品	101

瓜豆类

茄子	102
冬瓜	103
苦瓜	103
黄瓜	104
南瓜	104
丝瓜	105

节瓜	105
佛手瓜	106
黄豆	106
黑豆	107
绿豆	107
扁豆	108
豌豆	108
蚕豆	109
四季豆	109
豆制品	110

水果类

梨	112
橘	113
柑	113
桃	114
苹果	114
柿子	115
椰子	115
柚子	116
荔枝	116
香蕉	117
石榴	117
樱桃	118
葡萄	118
芒果	119
番木瓜	119
杨桃	120
西瓜	120
无花果	121
哈密瓜	121



禽畜蛋乳类

猪肉 122
猪蹄 123
猪血 123
猪肚 124
猪肠 124
猪肺 125
猪胰 125
猪骨 126
猪脑 126
猪皮 127
猪髓 127
猪肝 128
猪心 128
猪肾 129
牛肉 129
牛肝 130
牛肚 130
狗肉 131
羊骨 131
羊肝 132
羊肚 132
羊肉 133
鸡肉 133
鸡肝 134
乌骨鸡 134
鸭肉 135
鹅肉 135
马肉 136
驴肉 136
兔肉 137
鸽肉 137
麻雀 138
鹌鹑 138
肉类腌制品 139

鸡蛋 140
鸭蛋 140
鹅蛋 141
鸽蛋 141
鹌鹑蛋 142
蛋类腌制品 143
牛乳 144
酸奶 144
马乳 145
羊乳 145
人乳 145

水产类

青鱼 146
鲫鱼 147
带鱼 147
鲢鱼 148
鲈鱼 148
银鱼 149
章鱼 149
草鱼 150
鲤鱼 150
鲛鱼 151
鳝鱼 151
鳊鱼 152
鱿鱼 152
墨鱼 153
泥鳅 153
鳗鲡 154
鱼鳔 154
虾 155
螃蟹 155
干贝 156
蛤蜊 156
蚶 157

田螺 157
蚌 158
蚬 158
牡蛎 159
淡菜 159
海马 160
腌制水产类 161

调料类

葱 162
洋葱 163
大蒜 163
辣椒 164
花椒 164
胡椒 165
生姜 165
丁香 166
小茴香 166
大茴香 167
孜然 167

常用中药 宜忌

清热药

金银花 169
夏枯草 170
决明子 170
黄连 171
胖大海 171
鱼腥草 172
板蓝根 172



解表药

薄荷 173
紫苏 174
菊花 174
白芷 175
细辛 175

活血化淤药

川芎 176
丹参 177
桃仁 177
益母草 178
牛膝 178

安神药

柏子仁 179
酸枣仁 180
远志 180
灵芝 181

补气药

人参 182
党参 183
太子参 183
西洋参 184
甘草 184
白术 185

黄芪 185

淮山 186

大枣 186

补阳药

补骨脂 187
肉苁蓉 188
冬虫夏草 188
紫河车 189
杜仲 189

补血药

当归 190
白芍 191
何首乌 191

阿胶 192

桂圆 192

补阴药

百合 193
沙参 194
玉竹 194
麦冬 195
石斛 195
枸杞 196
黄精 196

收涩药

五味子 197
莲子 198
肉豆蔻 198
乌梅 199
芡实 199

止血药

田七 200
白芨 201
花生衣 201
藕节 202
仙鹤草 202

消食药

鸡内金 203
莱菔子 204
麦芽 204
山楂 205

利水渗湿药

薏米 206
茯苓 207
赤小豆 207
泽泻 208
玉米须 208

附录一 常见食物存放宜忌 209

附录二 常见食物加工宜忌 211

附录三 常用烹调用具宜忌 212

附录四 常用食物烹调宜忌 214

附录五 中药配伍禁忌 225

附录六 常用西药注意事项 215

附录七 常用中成药注意事项 223

附录八 常见高脂肪食物索引 232

附录九 常见高蛋白食物索引 233

附录十 常见高胆固醇食物索引 234

附录十一 常见食物食性分类 235

全书食材、药材索引 236

传统中医认为，养生保健应因人而异，不可一概而论，即对于不同体质或患有不同疾病的人，日常膳食法则应有所不同。除此之外，一年四季，春夏秋冬，气候不断变化，对人的机体有一定的影响，所以日常饮食也要注意符合四时气候变化的自然规律，随之作出相应的改变。本篇所介绍的，就是在不同病症、体质、节气下的饮食宜忌法则。

上篇



不同体质的 饮食宜忌



平和质

体形匀称健壮，面色、肤色润泽，目光有神，嗅觉通利，唇色红润，精力充沛，睡眠良好，二便正常，舌色淡红，苔薄黄，脉和有神。平素患病较少，对自然环境适应能力较强。

宜食

- ① 春季多食清温平淡之品，如菠菜（P95）、韭菜（P93）、芹菜（P93）、春笋、荠菜等蔬菜。
- ② 夏季多食新鲜水果或其他清凉生津食品，如西瓜（P120）、香瓜、番茄（P91）、金银花（P169）、菊花（P174）、芦根、绿豆（P107）、冬瓜（P103）、苦瓜（P103）、黄瓜（P104）、生菜、豆芽等。
- ③ 秋季宜食濡润滋阴类食物以保护阴津，如沙参（P194）、麦冬（P195）、胡麻仁、阿胶（P192）、甘草（P184）、五谷、鱼虾（P155）、家禽等。
- ④ 冬季宜温补，选用温热助阳之品以扶阳散寒，如生姜（P165）、肉桂、胡椒（P165）、羊肉（P133）、牛肉（P129）、鹿脯、枣、狗肉（P131）、鳝鱼（P151）、龟、鳖等。

忌食

不宜过食性味过偏的食物或中药。



平和质宜多食用罗汉果等清润滋阴类食物。

湿热质

形体偏肥胖或苍瘦，平素面垢油光，易生痤疮粉刺，舌质偏红苔黄腻，容易口干，身重困倦，心烦懈怠，眼睛红赤，大便燥结或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下增多，脉象多见滑数。易患疮疖、黄疸、火热等病症，对湿环境或气温偏高（尤其夏末秋初）、湿热交蒸气候较难适。

宜食

- ① 宜食清热化湿的中药材，如薏苡仁、莲子（P198）、茯苓（P207）、红小豆、茵陈、芡实（P199）等。
- ② 常食蚕豆、绿豆（P107）、鸭肉（P135）、鲫鱼（P147）、冬瓜（P103）、丝瓜（P105）、葫芦、苦瓜（P103）、黄瓜（P104）、西瓜（P120）、白菜、芹菜（P93）、卷心菜、莲藕（P97）、空心菜等。

忌食

- ① 忌食鹿茸、锁阳、肉苁蓉（P188）、干姜、肉桂、附子等性热补阳中药。
- ② 体质内热较盛者禁忌辛辣燥烈、辛辣肥甘、大热大补的食物，如辣椒（P164）、花椒（P164）、生姜（P165）、葱（P162）、大蒜（P163）、狗肉（P131）、鹿肉、牛肉（P129）、羊肉（P133）、雀肉、白酒。

阴虚质

体型瘦长，手足心热，面色潮红、有烘热感，目干涩、视物花，平素易口燥咽干，鼻微燥，唇红微干，皮肤偏干、易生皱纹，眩晕耳鸣，口渴喜冷饮，睡眠较差，小便短涩，大便干燥。舌红少津少苔，脉象细弦或数。平素不耐热邪，耐冬不耐夏，不耐受燥邪。

宜食

- ① 宜食滋补肾阴的中药，如沙参（P194）、百合（P193）、玉竹（P194）、麦冬（P195）、枸杞叶、龟板、女贞子、鳖甲。
- ② 平时宜食滋阴之品，如芝麻、糯米（P84）、绿豆（P107）、乌贼、龟、鳖、海参、鲍鱼、螃蟹（P155）、牛奶（P144）、豆浆（P110）、牡蛎（P159）、蛤蜊（P156）、海蜇、鸭肉（P135）、猪皮（P127）、豆腐（P110）、银耳、蔬菜、水果等。

忌食

- ① 忌食鹿茸、锁阳、肉苁蓉（P188）、巴戟天、杜仲（P189）、川断等补阳中药。
- ② 忌温热香燥、性热上火的食物，如胡桃仁、家雀、狗肉（P131）、羊肉（P133）、对虾（P155）等。
- ③ 忌煎炸炒爆的食品，如油炸排骨、烤羊肉（P133）串、炸鸡腿等。
- ④ 忌脂肪、碳水化合物含量过高的食物，如肥肉、动物内脏、动物油。

气郁质

形体瘦者为多，性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑，对精神刺激适应能力较差，平素忧郁面貌，神情多烦闷不乐。胸胁胀满，或走窜疼痛，多伴善太息，或噎气呃逆，或咽间有异物感，或乳房胀痛。睡眠较差，食欲减退，惊悸怔忡，健忘，痰多。大便多干，小便正常，舌淡红，苔薄白，脉象弦细。易患抑郁、脏燥、百合病、不寐、梅核气、惊恐等病症，不喜欢阴雨天气。对精神刺激适应能力较差。

宜食

- ① 应选用具有理气解郁、调理脾胃功能的中药，如柴胡、木香、香附、佛手、橘皮、菊花（P174）、玫瑰花、月季花等。
- ② 宜食具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦（P85）、荞麦（P86）、高粱、刀豆、蘑菇（P98）、豆豉、柑（P113）、橘（P113）、萝卜、洋葱（P163）、苦瓜（P103）、丝瓜（P105）等。

忌食

- ① 少食收敛酸涩之物，如乌梅（P199）、泡菜、石榴（P117）、青梅、杨梅、草莓、杨桃（P120）、酸枣、李子、柠檬等，以免阻滞气机，气滞血凝。
- ② 不可过多食用冰冷食品，如雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等。

阳虚质

形体白胖，肌肉不健壮，平素畏冷，手足不温，面色柔白，毛发易落，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，大便溏薄，小便清长。舌淡胖嫩边有齿痕、苔润，脉象沉细而弱，发病易从寒化，易病痰饮、肿胀、泄泻、阳痿，不耐受寒邪、耐夏不耐冬，易感湿邪。

宜食

- ① 宜食龙眼、干姜、肉桂、肉苁蓉（P188）、附子、山萸肉、人参（P182）、鹿茸、锁阳、紫河车（P189）、豆蔻等壮阳中药。
- ② 适当多吃温阳壮阳的食品，如羊骨（P131）、羊肉（P133）、狗鞭、牛鞭、猪肚（P124）、鸡肉（P133）、带鱼（P147）、狗肉（P131）、麻雀肉、鹿肉、黄鳝、虾（P155）、龙虾、对虾、青虾、河虾等；淡菜（P159）、刀豆、核桃、栗子、韭菜（P93）、茴香、葱（P162）、生姜（P165）等。

忌食

- ① 阳虚者脾胃易受损伤，不宜食用银花（P169）、菊花（P174）、槐花、薄荷（P173）、罗汉果、龟板、鳖甲等性味寒凉之物。
- ② 少食生冷或黏腻之品，即使在盛夏也不要过食寒凉之品，如鸭蛋（P140）、鸭血、田螺（P157）、螃蟹（P155）、香蕉（P117）、柿子（P115）、柚子（P116）、西瓜（P120）、梨（P112）、苦瓜（P103）、冬瓜（P103）、荸荠、绿豆（P107）、海带、绿茶、冰淇淋、冰镇汽水等。

特禀质

过敏体质一般无特殊，有畸形或先天生理缺陷；遗传性疾病有垂直遗传、先天性和家族性特征；胎传性疾病为母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。易药物过敏及花粉症，易患“五迟”、“五软”、“解颅”、胎惊、胎痫、胎弱等疾病，适应能力较差，易引发疾病。

宜食

饮食宜清淡。

忌食

- ① 忌生冷、辛辣、肥甘油腻及各种发物，如鱼、虾（P155）、蟹、辣椒（P164）、肥肉、浓茶、咖啡等，以免引动伏痰宿疾。
- ② 避免食用各种可引起过敏的食物，如牛奶（P144）、黄豆（P106）、花生、蛋类、核果类、菠萝、牛油果、奇异果、番木瓜（P119）、巧克力等。



特禀质宜食用腰果等可能引起过敏的核果类食物。

痰湿质

形体肥胖，腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。面色淡黄而黯，眼胞微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻，口黏腻或甜，身重不爽，脉滑，喜食肥甘甜黏，大便正或不实，小便不多或微混。易患消渴、中风、胸痹等病症，对梅雨季节及湿环境适应能力差。

宜食

- ① 宜选用祛痰利湿的中药，如茯苓（P207）、川贝母、半夏、桔梗、泽泻（P208）、草豆蔻、草果、莱菔子（P204）、藿香、佩兰、薏苡仁、赤小豆（P207）、扁豆（P108）等。
- ② 日常食物可选蚕豆、花生、枇杷叶、海蜇、胖头鱼、橄榄、萝卜、洋葱（P163）、冬瓜（P103）、紫菜、荸荠、竹笋（P97）等。

忌食

- ① 少食腥发及肥腻之物，如肥肉、猪油、鸡皮、猪皮（P127）、虾（P155）、蟹、鱼等，以免助湿生痰。
- ② 忌食各种生冷瓜果、冰淇淋、冰镇汽水等。这类冷食有碍脾胃，对水湿运化不利，会聚湿生痰。
- ③ 忌食过多甜食，如糖果、巧克力、蜜饯等。
- ④ 少吃咸食和过咸食物，如咸菜、酱菜、咸笋干、咸肉等制品。这类食物也容易助湿生痰。

气虚质

体型偏瘦，面色萎黄或苍白，口唇淡白，心悸少眠，夜热盗汗，手脚发麻，肌肤枯涩，头晕眼花，眼睛干涩，脱发或毛发干枯易断，妇人经少色淡或闭经。易有阴虚燥热的表现，疾病容易化热，不耐受风邪、燥邪、暑邪等。

宜食

- ① 可选用具有健脾益气作用的中药，如黄芪（P185）、党参（P183）、淮山（P186）、扁豆（P108）、人参（P182）、燕窝、白术（P185）、甘草（P184）等。
- ② 常食营养丰富且易于消化的食品，如小米（P84）、粳米、糯米（P84）、红薯、牛肉（P129）、兔肉（P137）、猪肚（P124）、鸡肉（P133）、鸡蛋（P140）、鲢鱼（P148）、鲈鱼、刀鱼、黄鱼、比目鱼、菜花（P91）、胡萝卜（P90）、香菇、豆腐（P110）、马铃薯（P88）等。

忌食

- ① 不宜食用破气消气之物，如紫苏叶、荜拨、薄荷（P173）、菊花（P174）、山楂（P205）、萝卜缨、砂仁、薤白、荷叶、胡椒（P165）等。
- ② 不可食用过于黏腻或难消化的食物，柚子（P116）、柑（P113）、橘（P113）、荸荠、芥菜（P94）、香菜（P94）、生萝卜等。

淤血质

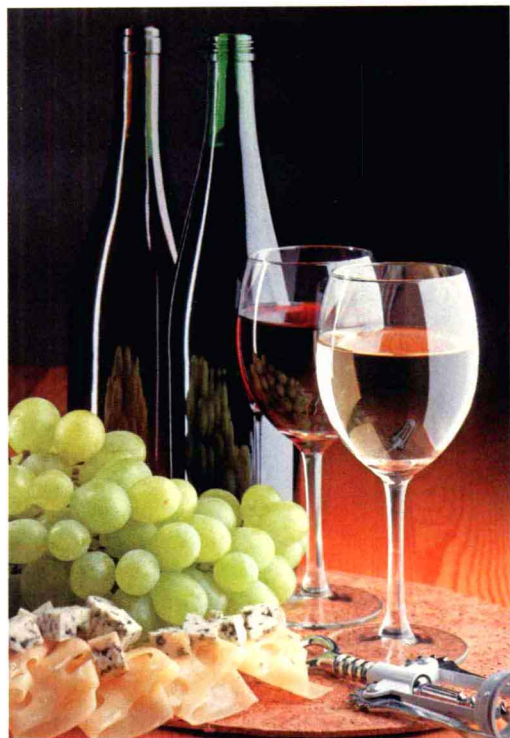
瘦人居多，平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现淤斑、易患疼痛，口唇黯淡或紫，舌质紫黯有点或片状淤斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。眼眶黯黑，鼻部黯滞，发易脱落，肌肤干。女性多见痛经、闭经，或经血中多凝血块，或经色紫黑有块、崩漏，或有出血倾向、吐血。易烦，急躁健忘，易患出血、癥瘕、中风、胸痹等病症，不耐受风邪、寒邪。

宜食

① 淤血质者具有血行不畅甚或淤血内阻之虞，宜食用活血化淤之中药，如田七（P200）、丹参（P177）、骨碎补、川芎（P176）、桃仁、益母草（P178）、红花、当归（P190）等。

② 日常宜食具有活血化淤功效的食物，如黑豆（P107）、黄豆（P106）、山楂（P205）、黑木耳（P100）、洋葱（P163）、香菇、茄子（P102）、油菜、羊血、芒果（P119）、玫瑰花、番木瓜（P119）、海参、红糖、黄酒、葡萄酒等。

③ 饮酒没有禁忌者可以适量饮用葡萄酒，对促进血液循环有益。



葡萄酒具有活血化淤功效，淤血质宜食用。

忌食

① 凡具有涩血作用的食物都应忌食，如乌梅（P199）、苦瓜（P103）、柿子（P115）、李子、石榴（P117）、花生米等。

② 高脂肪、高胆固醇的食物不可多食，如蛋黄、虾子、猪头肉、奶酪等。



奶酪等高脂肪、高胆固醇食物最好不吃。

The background of the page features three white plates of food. The top plate contains a mix of tuna, cherry tomatoes, and sliced yellow bell peppers. The middle plate shows a tuna salad with a dollop of white dressing, surrounded by red and yellow bell peppers and green beans. The bottom plate has a tuna salad with a dollop of white dressing, surrounded by red and yellow bell peppers and green beans. The text is centered in a yellow-bordered box.

常见疾病的 饮食宜忌