

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

《本草纲目》 饮食宜忌速查全书

饮食有宜忌 把好入口关 搭配要科学 吃好每一餐

内容全面 图文并茂 随用随查

阐述不同体质、不同季节以及特殊人群的宜吃食物和忌吃食物；解析200余种食物、药物的相宜相克关系，分析食物、药物的性味归经、营养功效，给出食用指导、搭配宜忌；提供100余种常见疾病的专业生活指导和饮食指导，并推荐了相宜食物，列出了忌食食物。

宋敬东 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

《本草纲目》 饮食宜忌 速查全书

宋敬东 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》饮食宜忌速查全书 / 宋敬东编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.1
ISBN 978-7-5308-8713-4


I. ①本… II. ①宋… III. ①《本草纲目》—饮食—宜忌 IV. ①R281.3 ②R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007752 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1020 1/16 印张 28 字数 400 000

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



《本草纲目》是中华本草学集大成者，集中体现了中国古代医学所取得的最高成就，素有“医学之渊海”“格物之通典”之美誉，是中华民族取之不尽、用之不竭的医药宝库，里面不仅介绍了各种中草药，更介绍了各种饮食养生理论。《本草纲目》记载，“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之”，即食物是人体最重要的营养来源，是维持生命活动的必要条件。“养生之道，莫先于食”，根据食物的性味、功效，合理搭配五味营养，使谷肉果蔬相互调和，从而达到延年益寿、保养生命、增强体质、预防疾病的目的，是符合现代人倡导的食物养生之道的。

药食同源，食物如同药物一样，皆有性味之分，这是饮食宜忌理论的基础。五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。食物都有其各自的特性，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。掌握了食物的性味功效，才能进行适当的食物搭配。食物若搭配得宜，不仅能够促进营养物质的吸收，还能达到防病、治病的目的；但若搭配不当，不仅造成了营养物质的流失，长期食用还会对身体产生意想不到的危害，正所谓“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。所以，我们必须在日常饮食中熟知常见食物之间的相宜、相克关系，这样才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐，让食物的食用和药用价值得到充分的发挥。

本书共分为3篇，针对人们的日常生活，结合人们饮食习惯的实际情况，参考《本草纲目》等传统典籍的记载，借鉴并利用养生学、医学和营养学



的理论，介绍了饮食宜忌和营养搭配方面的知识，为读者提供随时可参考的饮食宜忌方案。上篇详细阐述了日常生活中的健康饮食宜忌，针对不同体质、不同季节以及特殊人群详细介绍了生活注意、饮食注意事项，分析其宜吃食物和忌吃食物，并给出相应的推荐菜谱；中篇对 200 余种食物、药物的相宜相克关系进行了解析，分析了食物、药物的性味归经、营养功效，指出适宜食用的人群和不宜食用的人群，给出食用指导、搭配宜忌，并针对相宜搭配给出了推荐菜谱；下篇对 100 余种常见疾病给出了专业的生活指导、饮食指导，并推荐了相宜食物，列出了忌食食物，并给出了相应的推荐食谱。读者可以从中了解食物、药物、疾病的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，有选择性地分析饮食的宜与忌，使我们在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。

需要注意的是，饮食的宜与忌也是相对的，并不是说宜食之物就可以大饱口福、狂饮暴食，而是应当节制；一些禁忌之物，也非绝不可沾，只是应少吃或暂缓食用而已，应用过程不必过分拘泥。因时间仓促，错误之处在所难免，敬请广大读者批评指正。





绪论

食物的特性

食物的五色.....	2
食物的五味.....	3
五色对五味的食用宜忌.....	4
食物的四气.....	4

食物的相宜与相克

发物.....	5
忌口.....	7
食物的科学配伍.....	8

饮食养生要顺应季节.....	11
“药食同源”之说.....	14
食物归经和升降沉浮.....	17
“以脏补脏”说.....	19



上篇 生活中的健康饮食宜忌

第一章 膳食平衡

■ 什么是膳食平衡.....	22
----------------	----



怎样才能维持膳食平衡.....	23
八条重要的平衡膳食方式.....	26
主食与副食的平衡.....	30
杂与精的平衡.....	31
膳食中的五味平衡.....	32
饮食中的酸碱平衡.....	32
膳食中的冷热平衡.....	34
膳食中的干稀平衡.....	35
就餐速度快与慢的平衡.....	36

第二章 不同体质饮食宜忌

■ 气虚型体质.....	38
■ 气虚型的药膳养生.....	39



血虚型体质.....	40
血虚型的药膳养生.....	41
阴虚型体质.....	42
阴虚型的药膳养生.....	43
气滞型体质.....	44
气滞型的药膳养生.....	45
瘀血型体质.....	46
瘀血型的药膳养生.....	47
痰湿型体质.....	48
痰湿型的药膳养生.....	49
如何鉴定自己的体质.....	50

第三章 不同季节的药膳养生

春.....	54
夏.....	54
秋.....	54
冬.....	54

第四章 特殊人群饮食宜忌

孕妇.....	56
产妇.....	57
准备受孕的人.....	58
考试期的学生.....	59
生理期的女性.....	60
变声期的青少年.....	61
更年期的女性.....	62
婴幼儿.....	63

儿童.....	64
青少年.....	65
成年人.....	66
中年女性.....	67
脑力劳动者.....	68
体力劳动者.....	69
夜间工作者.....	70
长时间电脑操作者.....	71

第五章 食物烹调宜忌

第六章 食物加工宜忌

第七章 食物贮存宜忌



中篇 常见食物饮食宜忌

第一章 食物食用宜忌

不宜多吃的食物	90
不宜生凉吃的食物	94
不宜空腹吃的食物	95
易致毒食物	95
可能致癌的食物	96
适宜的吃法	97
慎食食物	100

第二章 蔬菜类

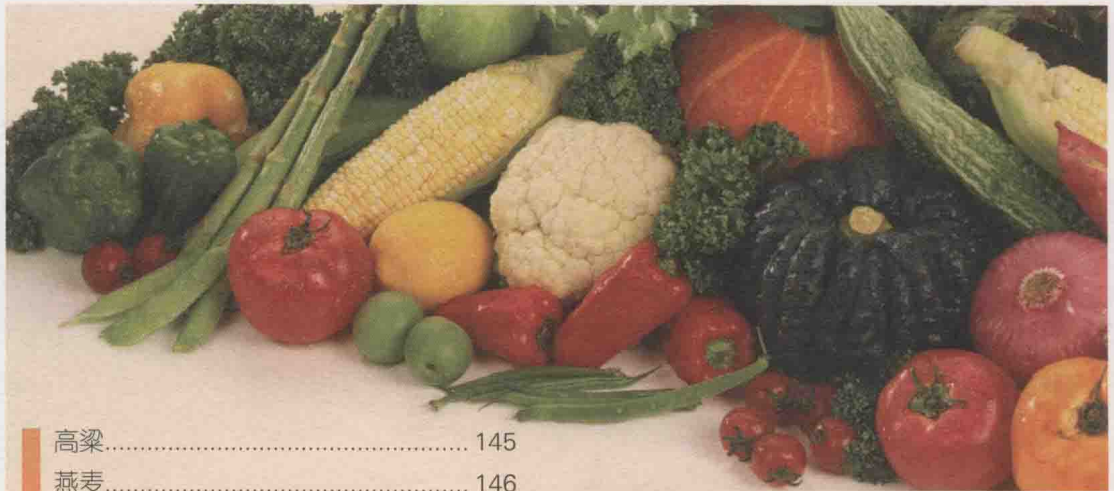
白菜	101
小白菜	102
包菜	103
菠菜	104
芹菜	105
西红柿	106
竹笋	107
西蓝花	108
韭菜	109
芦笋	110
莴笋	111
红薯	112
马蹄	113
洋葱	114
青椒	115
蒜薹	116
花菜	117
马齿苋	118

黄豆芽	119
绿豆芽	120
香椿	121
白萝卜	122
胡萝卜	123
冬瓜	124
苦瓜	125
黄瓜	126
南瓜	127
茄子	128
莲藕	129
山药	130
芋头	131
土豆	132
生菜	133
油菜	134
芥蓝	135
雪里蕻	136
茼蒿	137
丝瓜	138

第三章 五谷类

大米	139
小米	140
粳米	141
糙米	142
糯米	143
黑米	144





高粱.....	145
燕麦.....	146
小麦.....	147
大麦.....	148
薏米.....	149
赤小豆.....	150
绿豆.....	151
黄豆.....	152
扁豆.....	153
毛豆.....	154
蚕豆.....	155
豇豆.....	156
黑豆.....	157
芝麻.....	158

芒果.....	173
山楂.....	174
石榴.....	175
橙子.....	176
柚子.....	177
哈密瓜.....	178
火龙果.....	179
椰子.....	180
荔枝.....	181
杨梅.....	182
枣.....	183

第四章 水果类

苹果.....	159
橄榄.....	160
葡萄.....	161
西瓜.....	162
甘蔗.....	163
草莓.....	164
梨.....	165
香蕉.....	166
榴梿.....	167
菠萝.....	168
猕猴桃.....	169
桃子.....	170
樱桃.....	171
枇杷.....	172

第五章 肉禽蛋奶类

猪肉.....	184
猪蹄.....	185
猪肝.....	186
猪骨.....	187
猪肚.....	188
牛肉.....	189
羊肉.....	190
羊肝.....	191
兔肉.....	192
鸡肉.....	193
鹅肉.....	194
鸭肉.....	195
狗肉.....	196
鸽肉.....	197
鹌鹑.....	198

鸡蛋.....	199
鸭蛋.....	200
鹅蛋.....	201
鸽子蛋.....	202
鹌鹑蛋.....	203
咸鸭蛋.....	204
松花蛋.....	205
牛奶.....	206
酸奶.....	207
奶酪.....	208



第六章 水产类

草鱼.....	209
鲢鱼.....	210
鲤鱼.....	211
鳊鱼.....	212
带鱼.....	213
青鱼.....	214
鱿鱼.....	215
鳗鱼.....	216
鲫鱼.....	217
甲鱼.....	218
虾.....	219
螃蟹.....	220
田螺.....	221
蛤蜊.....	222
海带.....	223
紫菜.....	224
海参.....	225
鲍鱼.....	226



第七章 饮品调料类

豆浆.....	227
柠檬汁.....	228
黄酒.....	229
白酒.....	230
红葡萄酒.....	231
菊花茶.....	232
红茶.....	233
绿茶.....	234
桂花茶.....	235
茉莉花茶.....	236
玫瑰花茶.....	237
金银花茶.....	238
醋.....	239
冰糖.....	240
食盐.....	241
红糖.....	242
白糖.....	243
葱.....	244
蒜.....	245
姜.....	246
辣椒.....	247
八角.....	248
桂皮.....	249
番茄酱.....	250
芝麻酱.....	251
菜籽油.....	252
玉米油.....	253
香油.....	254

第八章 中药类

人参.....	255
西洋参.....	256
黄芪.....	257
白术.....	258
蜂蜜.....	259
枸杞.....	260
太子参.....	261
鹿茸.....	262
肉苁蓉.....	263
冬虫夏草.....	264
补骨脂.....	265
阿胶.....	266
何首乌.....	267
熟地黄.....	268
当归.....	269
女贞子.....	270
黄精.....	271
麦冬.....	272
天花粉.....	273
黄连.....	274
金银花.....	275
鱼腥草.....	276
土茯苓.....	277
五味子.....	278
山茱萸.....	279
白芷.....	280
五加皮.....	281
茯苓.....	282

车前子.....	283
附子.....	284
肉桂.....	285
丹参.....	286
红花.....	287
川贝母.....	288
甘草.....	289
杜仲.....	290
巴戟天.....	291
菟丝子.....	292
苍术.....	293
泽泻.....	294
板蓝根.....	295
薄荷.....	296
决明子.....	297
天门冬.....	298

第九章 菌菇类

黑木耳.....	299
银耳.....	300
香菇.....	301
平菇.....	302
竹荪.....	303
茶树菇.....	304
金针菇.....	305
猴头菇.....	306
红菇.....	307

第十章 干果类

莲子.....	308
核桃.....	309
花生.....	310
杏仁.....	311
白果.....	312
板栗.....	313
葵花子.....	314
南瓜子.....	315
腰果.....	316
开心果.....	317
松子.....	318





下篇 常见病症饮食宜忌

第一章 补益、治病饮食宜忌

补益、治病食物	320
富含矿物质食物	327
健脑食物	330
保健食品	330
排毒、解毒食物	332
疾病忌食	333

第二章 内科疾病

风寒型感冒	334
风热型感冒	335
暑湿型感冒	336
流感	337
咳嗽	338
哮喘	339
外感头痛	340
内伤头痛	341
胃炎	342
糖尿病	343
高脂血症	344
高血压	345
冠心病	346
便秘	347
腹胀	348

腹泻	349
痢疾	350
肝炎	351
肝硬化	352
慢性胆囊炎	353
消化性溃疡	354
反流性食管炎	355
心绞痛	356
尿频	357
肾炎	358
肾病综合征	359
尿崩症	360
单纯性肥胖	361
甲状腺功能亢进	362
甲状腺功能减退	363
急性支气管炎	364
慢性支气管炎	365
胃及十二指肠溃疡	366
高温中暑	367
失眠	368
神经衰弱	369
老年痴呆症	370
眩晕	371
胆结石	372

过敏症.....	373
脂肪肝.....	374
荨麻疹.....	375
湿疹.....	376
疝子.....	377
痔疮.....	378

第三章 外科、骨科疾病

白癜风.....	379
皮肤瘙痒病.....	380
脚气.....	381
冻疮.....	382
痛风.....	383
烧伤.....	384
痤疮.....	385
脱发.....	386
骨折.....	387
肩周炎.....	388
风湿性关节炎.....	389
原发性骨质疏松症.....	390
继发性骨质疏松症.....	391
类风湿性关节炎.....	392

第四章 妇科疾病

月经失调.....	393
痛经.....	394
盆腔炎.....	395
阴道炎.....	396
女性更年期综合征.....	397
不孕症.....	398



缺乳.....	399
习惯性流产.....	400
妊娠呕吐.....	401
产后恶露不绝.....	402
急性乳腺炎.....	403
功能性子宫出血.....	404
闭经.....	405
妊娠高血压.....	406

第五章 男科疾病

阳痿.....	407
早泄.....	408
前列腺肥大.....	409
男性不育症.....	410
遗精.....	411

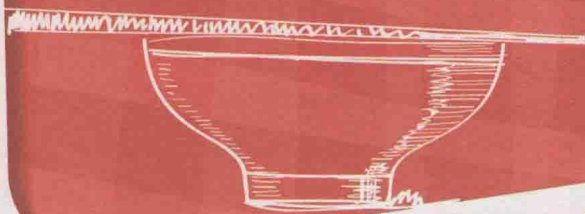
第六章 儿童疾病

厌食.....	412
营养不良.....	413
流涎.....	414
小儿腹泻.....	415
遗尿.....	416
流行性腮腺炎.....	417
小儿肥胖症.....	418
百日咳.....	419

第七章 五官科疾病

鼻窦炎.....	420
咽炎.....	421
中耳炎.....	422
耳鸣.....	423
口臭.....	424
结膜炎.....	425
青光眼.....	426
白内障.....	427
近视.....	428
老花眼.....	429
过敏性鼻炎.....	430
扁桃体炎.....	431
口腔溃疡.....	432

绪论





食物的特性



每种食物都有属于自己的颜色与味道。正如中医五行学说中，对人体所做的“心、肝、脾、肺、肾”的划分一样，食物也可以根据不同的味道和颜色归纳出五味与五色。所谓“五色入五脏”“五味入五脏”，这就将食物与人体的健康紧密地联系在一起。所以了解了食物的五色、五味后，才能选对适合自己的食物，从而达到食疗养生的目的。

食物的五色

食物的五色包括黄、红、绿、黑、白，与中医五行说对应后就是：黄色属土，是脾之色；红色属火，是心之色；绿色属木，是肝之色；黑色属水，是肾之色；白色属金，是肺之色。

· 五色的功效 ·

黄色的食物作用于脾，富含胡萝卜素和维生素C，可抗氧化，提高人体免疫力，也能帮助培养积极开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤变得细滑幼嫩。

红色的食物在视觉上能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋，因此，红色食物是抑郁症患者的首选食物。同时红色作用于心，能减轻疲劳，激发食欲，令人精神状态变好，增强自信及意志力。

绿色的食物可舒缓肝胆压力，调节肝胆平衡，它含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，更大程度上避免癌症的发生。多食绿色食物能让我们的身体保持酸碱平衡，不仅如此，从心理方面讲，经常吃绿色食物还可舒缓压力，并能预防偏头痛等疾病。

黑色食物不仅给人们质朴、味浓的食欲感，而且补肾

黄色

菠萝、香蕉、橙子等，经常食用有益于脾



红色

红辣椒、红枣、山楂、樱桃等，经常食用有益于心



绿色

一切绿色蔬菜和水果，多吃会有益于肝



黑色

黑木耳、香菇、葡萄等，多食用有益于肾



作用突出。经常食用这些食物，可调节人体生理功能，刺激消化系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增强造血功能的作用。同时黑色食物富含大量的微量元素及亚油酸等物质，可抵抗衰老，美容养颜。

白色食物润肺，同时白色给人干净清爽的感觉，可调节视觉平衡，安定情绪。

白色

白菜、白萝卜、银耳、洋葱、蒜等，多吃益肺



食物的五味

食物的五味包括：酸、苦、甘、辛、咸五种味道。根据中医五行说可分为酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。

· 五味的功效 ·

酸味食物：

可收敛、固涩，治疗久泻、脱肛和遗精等症，也具有生津开胃、促进食物的消化吸收的保健功能，适合胃酸不足者食用。同时酸味能增强肝脏功能，但要注意合理地食用，切勿过量。

苦味食物：

可以清热解毒，泻火通便，利尿及健胃。苦味对癌细胞有较强的杀伤力，还可调节神经系统功能，帮助缓解人的紧张和压力。同时苦味食物还能解湿除燥，有促进内分泌的功效。抗菌消炎、调节酸碱平衡也是苦味食物的独特功效。

甘味食物：

可以滋补身体，解除肌肉的疲劳，有调和脾胃、止痛、解毒的功效。但多食会导致骨骼疼痛、头发脱落，且容易使人发胖。

辛味食物：

可发散、行气、活血解表、止痛、化痰。有散寒，舒筋活血的功效，还能增加消化液的分泌，促进血液循环及新陈代谢。若过量食用会加重痔疮、胃溃疡、便秘等患者的病情。

咸味食物：

可有效软化酸性肿块，调节新陈代谢，也可补充体内缺乏的微量元素。但心脏病、高血压患者不宜多吃。

酸味

山楂、橙子、梅子、番茄等，多食能增强肝脏功能



苦味

苦瓜、百合等，常吃可杀伤癌细胞



甘味

香蕉、甘蔗、大枣等，有调和脾胃的功效



辛味

蒜、韭菜、茼蒿、姜、青椒等，有散寒，行筋活血的作用



咸味

苋菜、海带等，可调节新陈代谢



五色对五味的食用宜忌



关于食物的味道，其实不只是味觉的感知，也是调理自身的依据。中医学认为，五色、五味及五脏是相对应的，在食疗中，也具备各自不同的营养作用。怎样选择食物更有利于自身健康，关键在于全面了解“五色”“五味”“五脏”之间的禁忌及搭配。

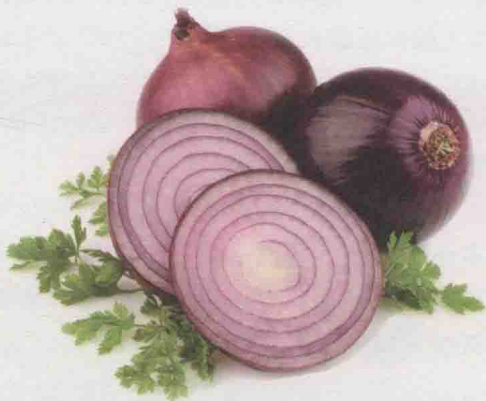
黄色应脾，甘味入脾，脸色缺少明黄色的，可以多食黄色、味甘的食物，如胡萝卜等。

红色应心，苦味入心，如果想面色红润，可多补充一些红色、味苦的食物，如西红柿、橘子等。

绿色应肝，酸味入肝，面色发青的人不宜多食绿色及味酸的食物，可多食木瓜、石榴等水果。

黑色应肾，咸味入肾，面黑者要少吃黑色及咸味食物，否则会使心口烦闷、肤色晦暗，宜食海带等海藻类食物。

白色应肺，辛味入肺，想要肌肤美白，可食白色、辛味的食物，如茭白、洋葱等。



食物的四气

中药有四气五味之说，食物也有四气五味之说。熟知食物的性味，对掌握和运用好食物的养生功效有着重要意义。

日常生活中，大家可能都有这样的生活体验：把一块薄荷糖放到嘴里，咽喉里就会有一种清凉的感觉；喝一口生姜茶，胃里面就有一种温热感。这说明薄荷具有清凉的作用，生姜具有温热的作用。这就是食物的“气”——食物本身所具有的寒、热、温、凉4种不同的性质，即四气，也可称为“四性”。其中寒、凉同性，温、热同性，但程度上却有差异，“凉”实为“微寒”，而“热”实为“大温”。

有人会说，食物中不仅有寒、热、温、凉4种特性，还有平和之性，介乎寒与热之间，即传统食养学所说的“平性”食物。的确有平和性质的食物，但却不是绝对的不寒不热，也就是说，要么稍稍偏温，要么稍稍偏凉。所以，中医对食物特性的描述，只有“四气”或“四性”，而不是“五气”或“五性”。