



详解每种食材的性味、营养成分与功效

养生相宜与相克 速查全书

《健康大讲堂》编委会 主编



荣登台湾 诚品 金石堂 博客来 畅销书榜

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

98.00元
珍藏版



养生

相宜
速查全书

《健康大讲堂》编委会 主 编

著名医学科学家 胡维勤 联合审订
台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师 沈建忠

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生相宜与相克速查全书/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8101-1

I. ①养… II. ①健… III. ①忌口—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第295172号

养生相宜与相克速查全书

YANGSHENG XIANGYI YU XIANGKE SUCHA QUANSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 项力福

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 38

字 数 250千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8101-1/R·2425

定 价 98.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田 国际烹饪大师

中华名厨

保健营养大师

胡维勤 著名医学科学家

中央首长保健医师

甘智荣 中式烹饪师

臧俊岐 中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如 广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

陈博圣 台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭美婷 台湾亚太抗老化整合医疗学会理事

彭燕婷 台北青花瓷中医诊所副院长

黄雅慧 台北市立联合医院营养师

沈建忠 台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



目录

CONTENTS

■ PART 1 | 日常食物饮食相宜与相克

• 蔬菜类 •

白菜.....	012
小白菜.....	014
包菜.....	015
菠菜.....	016
芹菜.....	018
西红柿.....	020
竹笋.....	022
西蓝花.....	024
韭菜.....	025
芦笋.....	026
莴笋.....	027
红薯.....	028
马蹄.....	029
洋葱.....	030
青椒.....	032
蒜薹.....	033
花菜.....	034
马齿苋.....	036



黄豆芽.....	038
绿豆芽.....	039
香椿.....	040
芦荟.....	041
白萝卜.....	042
胡萝卜.....	044
冬瓜.....	046
苦瓜.....	048
黄瓜.....	050
南瓜.....	052
茄子.....	054
莲藕.....	055
山药.....	056
芋头.....	057
土豆.....	058



• 肉禽类 •

猪肉.....	060
猪蹄.....	063
猪肝.....	064
猪骨.....	067
猪肚.....	068
牛肉.....	070
羊肉.....	072
羊肝.....	074
兔肉.....	075
鸡肉.....	076
乌鸡.....	078
鹅肉.....	079
鸭肉.....	080
狗肉.....	082
鸽肉.....	084
鹌鹑.....	085





· 菌菇类 ·

黑木耳.....	086
银耳.....	088
香菇.....	090
蘑菇.....	092
竹荪.....	093
茶树菇.....	094
金针菇.....	095
猴头菇.....	096
红菇.....	097



· 水产类 ·

草鱼.....	098
鲢鱼.....	100
鲤鱼.....	102
鳙鱼.....	104
带鱼.....	106
青鱼.....	107
鱿鱼.....	108
鳗鱼.....	110
鲫鱼.....	112
甲鱼.....	114
虾.....	116
螃蟹.....	118
田螺.....	120
蛤蜊.....	122



· 水果类 ·

苹果.....	124
橄榄.....	126
柑.....	127
葡萄.....	128
西瓜.....	129
甘蔗.....	130
草莓.....	131
梨.....	132
香蕉.....	134
榴莲.....	135
菠萝.....	136
猕猴桃.....	137
桃子.....	138
樱桃.....	139
枇杷.....	140
芒果.....	141
山楂.....	142
石榴.....	143



· 干果类 ·

莲子.....	144
核桃.....	146
花生.....	147
杏仁.....	148
白果.....	150



板栗.....	151
葵花子.....	152
南瓜子.....	153
腰果.....	154
开心果.....	155
松子.....	156
榛子.....	157

· 蛋奶类 ·

鸡蛋.....	158
鸭蛋.....	160
鹅蛋.....	161
鸽子蛋.....	162
鹌鹑蛋.....	163
咸鸭蛋.....	164
松花蛋.....	165
牛奶.....	166
酸奶.....	168
奶酪.....	169

· 粮豆类 ·

大米.....	170
小米.....	172
粳米.....	174
糙米.....	175
糯米.....	176



黑米.....	178
高粱.....	179
燕麦.....	180
小麦.....	182
大麦.....	184
薏米.....	185
赤小豆.....	186
绿豆.....	187
黄豆.....	188
扁豆.....	189
毛豆.....	190
蚕豆.....	191
豇豆.....	192
黑豆.....	193
芝麻.....	194
腐竹.....	195
豆腐.....	196
豆腐干.....	197



• 饮品类 •

豆浆.....	198
柠檬汁.....	200
糯米酒.....	201
黄酒.....	202
白酒.....	203
红葡萄酒... 204	
菊花茶.....	205
红茶.....	206
绿茶.....	207
桂花茶.....	208
茉莉花茶... 209	
玫瑰花茶... 210	
金银花茶... 211	

• 调料类 •

醋.....	212
冰糖.....	214

食盐.....	215
红糖.....	216
白糖.....	217
葱.....	218
蒜.....	219
姜.....	220
辣椒.....	221
八角.....	222
桂皮.....	223
番茄酱.....	224
芝麻酱.....	225
菜子油.....	226
玉米油.....	227
猪油.....	228
茶油.....	229
香油.....	230



■ PART 2 | 药物与食物相宜相克

• 中药类 •

人参.....	232
西洋参.....	234

黄芪.....	235
甘草.....	236
白术.....	238
蜂蜜.....	240

枸杞.....	242
菊花.....	244
太子参.....	246
白芍.....	247



鹿茸..... 248
 肉苁蓉..... 249
 冬虫夏草... 250
 杜仲..... 251
 北沙参..... 252
 补骨脂..... 253
 巴戟天..... 254
 蛤蚧..... 255
 阿胶..... 256
 何首乌..... 257
 熟地黄..... 258
 鳖甲..... 259
 当归..... 260
 女贞子..... 261
 菟丝子..... 262
 黄精..... 263
 麦冬..... 264
 蒲公英..... 265
 天花粉..... 266
 黄连..... 267
 金银花..... 268
 鱼腥草..... 269
 土茯苓..... 270
 牡丹皮..... 271
 五味子..... 272
 山茱萸..... 273
 桑螵蛸..... 274
 白芷..... 275



五加皮..... 276
 苍术..... 277
 茯苓..... 278
 泽泻..... 279
 冬瓜皮..... 280
 车前子..... 281
 附子..... 282
 肉桂..... 283
 白及..... 284
 槐花..... 285
 丹参..... 286
 红花..... 287
 牛膝..... 288
 川贝母..... 289
 半夏..... 290
 泽兰..... 291
 罗汉果..... 292
 鸡内金..... 293
 锁阳..... 294
 燕窝..... 295
 白茅根..... 296
 薄荷..... 297
 荷叶..... 298
 天门冬..... 299
 牛蒡子..... 300
 地黄..... 301
 板蓝根..... 302
 田七..... 303



决明子..... 304
 巴豆..... 305
 覆盆子..... 306
 韭菜籽..... 307

· 西药类 ·

红霉素..... 308
 氯霉素..... 310
 青霉素..... 312
 头孢菌素... 313
 阿莫西林... 314
 阿司匹林... 315
 甲硝唑..... 316
 磺胺药..... 317
 呋喃唑酮... 318
 利福平..... 319
 多酶片..... 320
 维生素A 321
 维生素B₁ ... 322
 维生素B₂ ... 323
 维生素B₆ ... 324
 维生素C 325
 维生素D 326
 维生素E..... 327
 双氢克尿塞 328
 眠尔通..... 329
 利眠宁..... 330

硝酸甘油.... 331
利血平..... 332
可的松..... 333
地塞米松.... 334



甲状腺素.... 335
盐酸小檗碱片 336
拜唐苹..... 337
环丙沙星.... 338



链霉素..... 339
穿心莲片.... 340

PART 3 | 常见病症饮食相宜与相克

内科

风寒型感冒 342
风热型感冒 344
暑湿型感冒 348
流感..... 350
咳嗽..... 352
哮喘..... 354
外感头痛... 356
内伤头痛... 358
胃炎..... 360
糖尿病..... 362
高脂血症... 364
高血压..... 366
冠心病..... 368
便秘..... 370
腹胀..... 372
腹泻..... 374
痢疾..... 376
肝炎..... 378
肝硬变..... 380



慢性胆囊炎 382
消化性溃疡 384
反流性食管炎... 386
心绞痛..... 388
尿频..... 390
肾炎..... 392
肾病综合征 394
尿崩症..... 396
单纯性肥胖 398
甲状腺功能亢进.. 400
甲状腺功能减退.. 404
急性支气管炎.. 406
慢性支气管炎.. 408
胃、十二指肠溃疡. 410
高温中暑.... 412
失眠..... 416
神经衰弱症.. 418
老年痴呆症.. 420
眩晕..... 422
胆结石..... 424
过敏症..... 426

脂肪肝..... 428
心悸..... 430

外科、骨科疾病

荨麻疹..... 432
湿疹..... 434
痱子..... 436
痔疮..... 438
白癜风..... 440
皮肤瘙痒病 442
脚气..... 446
冻疮..... 448
痛风..... 450
烧伤..... 452
痤疮..... 454
脱发..... 456
骨折..... 458
肩周炎..... 460
风湿性关节炎... 462
原发性骨质疏松症.. 464





继发性骨质疏松症... 466
类风湿性关节炎... 468
淋巴结核... 470

• 妇科疾病 •

月经失调... 472
痛经... 476
盆腔炎... 480
阴道炎... 483
女性更年期综合征... 484
不孕症... 487
缺乳... 488
习惯性流产... 489
妊娠呕吐... 492
产后恶露不绝... 494
急性乳腺炎... 496
功能性子宫出血... 498
闭经... 500



妊娠高血压 502

• 男科疾病 •

阳痿... 504
早泄... 506
前列腺肥大 509
男性不育症 512
遗精... 516

• 儿童疾病 •

厌食... 518
营养不良... 520
流涎... 522
小儿腹泻... 524
小儿多汗... 526
遗尿... 528
流行性腮腺炎... 530



小儿肥胖症 532
百日咳... 534

• 五官科疾病 •

鼻窦炎... 536
咽炎... 538
中耳炎... 540
耳鸣... 542
口臭... 544
结膜炎... 546
青光眼... 548
白内障... 550
近视... 552
老花眼... 556
过敏性鼻炎 560
扁桃体炎... 563
口腔溃疡... 565

■ PART 4 | 特定人群饮食相宜与相克

• 特定时期的人群 •

孕妇... 568
产妇... 570
准备受孕的人... 572



考试期的学生... 573
生理期的女性... 574
变声期的青少年 575
更年期的妇女... 576

• 特定年龄的人群 •

婴幼儿... 578
儿童... 580
青少年... 582





成年人..... 583
中年女性.... 585
中年男性.... 586
老年人..... 588



·特定体质的人群·

气虚之人.... 594
肺虚之人.... 596
血虚之人.... 597



·特定职业的人群·

脑力劳动者 590
体力劳动者 591
夜间工作者 592
长时间电脑操作者 593



■ PART 5 | 四季养生饮食宜忌

· 春季 ·

春季养生饮食之宜..... 600
春季养生饮食之忌..... 601



· 秋季 ·

秋季养生饮食之宜..... 604
秋季养生饮食之忌..... 605

· 夏季 ·

夏季养生饮食之宜..... 602
夏季养生饮食之忌..... 603



· 冬季 ·

冬季养生饮食之宜..... 606
冬季养生饮食之忌..... 607





养生

相宜
与
相克
速查全书

《健康大讲堂》编委会 主 编

著名医学科学家 胡维勤 联合审订
台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师 沈建忠

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

推荐序

1

由于职业的关系，门诊中经常被病人问及适合体质的饮食及饮食宜忌问题。健康意识高涨的现代人已经知道我们每天所吃的食物与身体健康有着直接的相关性，并且懂得利用药膳养生达到“预防胜于治疗”的保健目的，着实令人欣喜。

唐代孙思邈在《养老奉亲书》中记载：“缘老人性，皆厌于药，而喜于食，贵不伤于脏腑也。”其实，在现代社会，何止老人不喜欢服药，男、女、老、少，只要没有生病，谁都不愿意服药的。其实，日常生活中随处可见的食材皆有其药用功效，中医以性味归经将食材分类，并依据五行相生相克配对，不但能发挥食材本身特色，更可以为健康指数加分。孙思邈更在《备急千金要方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”这也说明正确饮食的重要性。吃对食物，不仅能预防疾病，就算生了病，也可以先用饮食配对调理来治疗初患的疾病，这正是所谓“医食同源”概念的体现。

我们姊妹于日常工作中，也常通过药膳疗法来帮助病人改善体质，或辅助慢性病患在服用药物期间的疗效，长期下来效果甚是令人满意。

中医宝典《黄帝内经》中载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”中国医家早在2000多年以前就懂得“医食同源”的概念，强调平日药膳食疗的重要性。“医食同源”的概念延续至今就演变成了“健康与摄取适宜的食物密不可分”的观念。本书详载了各种食物的正确配对法，更注明了与其的配对禁忌，不仅能辅助疾病的治疗，还能作为平时日常的保健，实在是家家厨房里必备的方便好用工具书！

台湾亚太抗老化整合医疗学会 彭美婷理事

彭美婷

青花瓷中医诊所副院长 彭燕婷副院长

彭燕婷

推荐序

2

中医精髓在于“未病先防”，所谓“上工治未病，中工治已病”就是现代医学强调的预防医学观念。我们在中医门诊时深刻体会到了民众对调理养生的重视，患者往往在专业领域的望、闻、问、切诊断把脉及开具了针对症状治疗的处方后，都会再问：“医生，依据我的体质或病证该怎么注意日常生活的饮食呢？”这真是个切身的好问题。注意了日常生活的饮食，才可避免食物寒热不合引发的副作用。例如，体质本身偏燥热的人吃完一锅姜母鸭后，引发整脸痘痘，这就是姜的温热属性不合食用者燥热体质所导致，这也就是我们推荐此书的主要用意。

在饮食相宜与相忌方面，本书能提供很好的参考指标，让中药药材或食物温、热、寒、凉、平的属性可以顺应不同体质的人食用。书中列举出许多食物及中药的性味归经，同时也从营养学角度列出成分，加上现代医学常见病证的饮食宜忌，结合中西医优点，让民众有全方位的健康饮食概念，无论是养病补身，还是调理保健，这本书都深具参考价值！

广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

陈俊如 院长

网路医院热心医疗咨询医师

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

陈博圣 医师



目录

CONTENTS

■ PART 1 | 日常食物饮食相宜与相克

• 蔬菜类 •

白菜.....	012
小白菜.....	014
包菜.....	015
菠菜.....	016
芹菜.....	018
西红柿.....	020
竹笋.....	022
西蓝花.....	024
韭菜.....	025
芦笋.....	026
莴笋.....	027
红薯.....	028
马蹄.....	029
洋葱.....	030
青椒.....	032
蒜薹.....	033
花菜.....	034
马齿苋.....	036



黄豆芽.....	038
绿豆芽.....	039
香椿.....	040
芦荟.....	041
白萝卜.....	042
胡萝卜.....	044
冬瓜.....	046
苦瓜.....	048
黄瓜.....	050
南瓜.....	052
茄子.....	054
莲藕.....	055
山药.....	056
芋头.....	057
土豆.....	058



• 肉禽类 •

猪肉.....	060
猪蹄.....	063
猪肝.....	064
猪骨.....	067
猪肚.....	068
牛肉.....	070
羊肉.....	072
羊肝.....	074
兔肉.....	075
鸡肉.....	076
乌鸡.....	078
鹅肉.....	079
鸭肉.....	080
狗肉.....	082
鸽肉.....	084
鹌鹑.....	085





· 菌菇类 ·

黑木耳.....	086
银耳.....	088
香菇.....	090
蘑菇.....	092
竹荪.....	093
茶树菇.....	094
金针菇.....	095
猴头菇.....	096
红菇.....	097



· 水产类 ·

草鱼.....	098
鲢鱼.....	100
鲤鱼.....	102
鳙鱼.....	104
带鱼.....	106
青鱼.....	107
鱿鱼.....	108
鳗鱼.....	110
鲫鱼.....	112
甲鱼.....	114
虾.....	116
螃蟹.....	118
田螺.....	120
蛤蜊.....	122



· 水果类 ·

苹果.....	124
橄榄.....	126
柑.....	127
葡萄.....	128
西瓜.....	129
甘蔗.....	130
草莓.....	131
梨.....	132
香蕉.....	134
榴莲.....	135
菠萝.....	136
猕猴桃.....	137
桃子.....	138
樱桃.....	139
枇杷.....	140
芒果.....	141
山楂.....	142
石榴.....	143



· 干果类 ·

莲子.....	144
核桃.....	146
花生.....	147
杏仁.....	148
白果.....	150



板栗.....	151
葵花子.....	152
南瓜子.....	153
腰果.....	154
开心果.....	155
松子.....	156
榛子.....	157

· 蛋奶类 ·

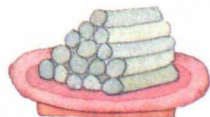
鸡蛋.....	158
鸭蛋.....	160
鹅蛋.....	161
鸽子蛋.....	162
鹌鹑蛋.....	163
咸鸭蛋.....	164
松花蛋.....	165
牛奶.....	166
酸奶.....	168
奶酪.....	169

· 粮豆类 ·

大米.....	170
小米.....	172
粳米.....	174
糙米.....	175
糯米.....	176



黑米	178
高粱	179
燕麦	180
小麦	182
大麦	184
薏米	185
赤小豆	186
绿豆	187
黄豆	188
扁豆	189
毛豆	190
蚕豆	191
豇豆	192
黑豆	193
芝麻	194
腐竹	195
豆腐	196
豆腐干	197



· 饮品类 ·

豆浆	198
柠檬汁	200
糯米酒	201
黄酒	202
白酒	203
红葡萄酒	204
菊花茶	205
红茶	206
绿茶	207
桂花茶	208
茉莉花茶	209
玫瑰花茶	210
金银花茶	211

· 调料类 ·

醋	212
冰糖	214

食盐	215
红糖	216
白糖	217
葱	218
蒜	219
姜	220
辣椒	221
八角	222
桂皮	223
番茄酱	224
芝麻酱	225
菜子油	226
玉米油	227
猪油	228
茶油	229
香油	230



■ PART 2 | 药物与食物相宜相克

· 中药类 ·

人参	232
西洋参	234

黄芪	235
甘草	236
白术	238
蜂蜜	240

枸杞	242
菊花	244
太子参	246
白芍	247