

养生堂

《本草纲目》

饮食宜忌
速查全书

石晶明 编著



NLIC2970901212



中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

养生堂《本草纲目》饮食宜忌速查全书 / 石晶明编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5019-8201-1

I. ①养… II. ①石… III. ①《本草纲目》—饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R281.3 ②R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第074027号



责任编辑：高惠京

策划编辑：高惠京

版式设计：逗号张文化创意

责任终审：张乃柬

责任监印：马金路

封面设计：逗号张文化创意

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2013年5月第1版第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：18

字数：300千字

书号：ISBN 978-7-5019-8201-1 定价：39.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120161S1X101ZBW





养生堂 《本草纲目》

饮食宜忌 速查全书

石晶明 编著



NLIC2970901212

 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

养生堂《本草纲目》

饮食宜忌
速查全书





Preface

正如水能载舟亦能覆舟，饮食既能带给人们健康，同时也会诱发一些疾病。如何扬长避短，让食物更好地为我们的健康服务，这就涉及了饮食宜忌。关于饮食宜忌，唐代名医孙思邈早就提出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

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。掌握了食物的性味功效，才能进行适当的食物搭配，从而取得相宜的食用效果。

此外，不同年龄、不同体质、患有不同病症的人，在饮食搭配上都有相应的宜忌标准，四时天气、地理因素等也应在食物搭配时考虑到，这样才能保证人体对营养的需求，使五脏功能正常、气血充盈，真正达到在日常生活中通过饮食保健养生的效果。

本书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，用通俗易懂的语言，介绍饮食宜忌和营养搭配等方面的知识，为读者提供随时可参考的饮食宜忌方案。

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，而是也应当节制，正如晋代养生家葛洪所言：“善养生者，食不过饱，饮不过多。”一些忌食之物，也非绝对不可沾，只是应少吃或暂缓食用而已，应用过程中不必过分拘泥。





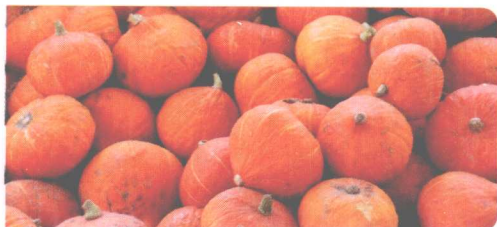
Contents

专题

饮食中的健康密码

13

合理饮食，健康加分	14
饮食相宜，营养升级	16
食物有性味，功效各不同	18
食物颜色蕴含的健康密码	26



上篇

生活中的健康饮食宜忌

29

第一章 体虚进补饮食宜忌

31

阴虚 滋阴降火，宁心安神	32
阳虚 扶阳固本，防寒保暖	34
气虚 益气健脾，慎避外邪	36
血虚 补血养肝，养血生津	38
脾虚 补脾健胃，益气和血	40
肾虚 养血益肝，固精益肾	42
肺虚 补虚润燥，益肺化痰	44



第二章 特殊人群饮食宜忌

47

孕妇 不同阶段，营养有别	48
哺乳期女性 辛辣刺激，一概远离	52
婴幼儿 细软辅食，逐步添加	54
儿童与青少年 保证三餐，营养别偏	56

更年期女性 控制体重，膳食平衡	58
老年人 少食多餐，口味清淡	60
常用电脑人群 少辛辣，多饮茶	62
常接触粉尘者 润肺清肺，远离辛辣	64

第三章 四季养生饮食宜忌

67

春季 减酸增甘，饮食清淡	68
夏季 补充水分，少吃凉食	70
秋季 酸味食物，滋阴润燥	72
冬季 就温避寒，进补得当	74



第四章 常见营养素摄取宜忌

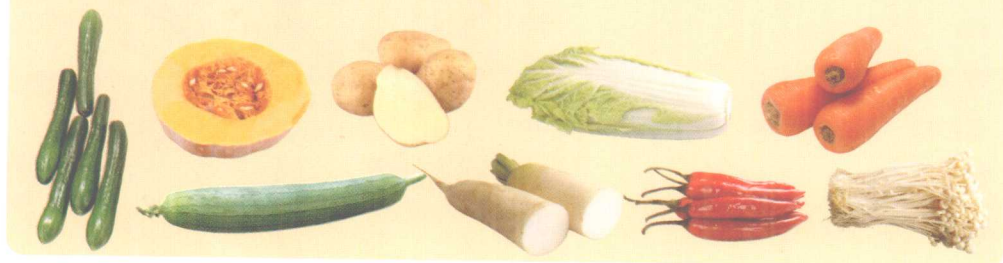
77

维生素A 保护眼睛别过量	78
B族维生素 饮食获取最健康	79
维生素C 容易流失每天补	80
维生素E 绿叶蔬菜最丰富	81
钙 少量多次效果好	82
铁 铁制炊具有帮助	83
锌 瘦肉肝脏最补锌	84
镁 不宜额外补制剂	85
钾 粗制食物好补充	86
蛋白质 过量补充伤肾脏	87
碳水化合物 均衡摄入别过量	88
脂肪 植物脂肪更健康	89



第一章 蔬菜类

白菜	白菜兔肉一盘装，吃后肠胃易不适	92	洋葱	洋葱海鱼不相宜，与肉同烹营养好	117
黄瓜	黄瓜西红柿营养好，一起食用胃不消	94	土豆	发芽发青易中毒，腹胀患者少食用	118
南瓜	存放时间不宜长，以免霉烂有异味	95	红薯	混食米面营养全，熟透食用好消化	119
茄子	螃蟹茄子不同食，损伤肠胃后悔迟	96	胡萝卜	胡萝卜辣椒一同食，破坏营养不偿失	120
辣椒	辣椒黄瓜不同食，破坏体内维生素	98	山药	去皮食用口感好，铜锅铁锅不可用	122
圆白菜	甘蓝猪肉可常吃，小儿发育最相宜	99	豇豆	熟透再吃防中毒，易胀气者少食用	123
西红柿	河虾西红柿有营养，食物中毒吃不消	100	扁豆	生食扁豆会中毒，加醋破坏维生素	124
油菜	油菜VC含量高，萝卜竹笋要远离	102	豆芽	利湿去毒效果好，烹调加醋更营养	125
生菜	生菜生吃最营养，凉拌切记别加醋	103	豆腐	蛋白质含量比较高，搭配肉蛋最相宜	126
空心菜	防暑解毒效果好，脾胃虚寒别多食	104	莲藕	铁锅烹调会变色，大火快炒保营养	128
苋菜	苋菜鸭梨性寒凉，同食容易致腹泻	105	芦笋	各种癌症均适宜，高温烹调损营养	129
菠菜	菠菜豆腐都营养，铁钙吸收受影响	106	竹笋	与肉同食可解腻，烹调之前水焯好	130
茼蒿	养心清血又降压，加热过久全失效	108	茭白	茭白忌与蜂蜜搭，切勿生食要注意	131
菜花	维生素C含量高，高温烹调失营养	109	白萝卜	白萝卜忌木耳，还有丝瓜胡萝卜	132
韭菜	韭菜与酒不同食，刺激肠胃易上火	110	金针菇	冷水浸泡更适宜，凉拌之前要水透	134
丝瓜	清凉化痰有奇效，现切现做效果好	112	香菇	补肾健脾又养颜，温水泡发最营养	135
苦瓜	清心明目又抗癌，热水焯过营养好	113	草菇	补脾益气功效好，浸泡太久营养跑	136
芹菜	茎叶均能成佳肴，脾胃虚寒慎食用	114	银耳	银耳百合好安神，温水泡发保养分	137
冬瓜	冬瓜鲤鱼都利水，一同食用损健康	116	木耳	木耳田螺不同食，还有茶也不可沾	138



第二章 五谷类

140

- | | | | | | |
|-----------|-----------------|-----|------------|-----------------|-----|
| 大米 | 提供B族维生素，淘洗不要用力搓 | 140 | 黑豆 | 肾虚之人适宜吃，多食上火也烦恼 | 148 |
| 玉米 | 三高人群最相宜，搭配米面更营养 | 141 | 红小豆 | 红豆猪肉勿同食，容易引起胃胀气 | 149 |
| 小米 | 小火熬煮多搅动，脾胃虚者多食用 | 142 | 绿豆 | 清热解暑效果好，不与药物同食用 | 150 |
| 黑米 | 米中之王营养全，产妇补血最适宜 | 143 | 蚕豆 | 多次浸泡再烹调，以免引发贫血症 | 152 |
| 糯米 | 煮成稀粥好消化，腹胀痰多不宜食 | 144 | 燕麦 | 燕麦菠菜不搭配，配合蛋奶营养全 | 153 |
| 薏米 | 清水浸泡才好用，便秘患者勿多食 | 145 | 荞麦 | 一次不要吃太多，应与谷类搭配用 | 154 |
| 黄豆 | 富含蛋白氨基酸，不宜多食防胀气 | 146 | 芝麻 | 益气强身抗衰老，磨碎食用吸收好 | 155 |

第三章 水果类

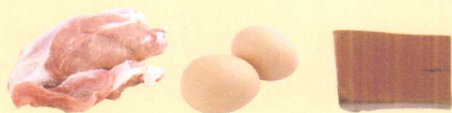
156

- | | | | | | |
|-----------|-----------------|-----|------------|-----------------|-----|
| 苹果 | 保留果皮更营养，别与海鲜一同吃 | 156 | 桃 | 补气养血大有益，腐烂变质要丢弃 | 162 |
| 香蕉 | 香蕉红薯本不和，同时入胃腹胀痛 | 157 | 葡萄 | 葡萄海鲜一同食，影响消化胃不适 | 163 |
| 柑橘 | 柑橘牛奶营养好，导致腹泻不得了 | 158 | 猕猴桃 | VC含量特别高，同食黄瓜丢营养 | 164 |
| 西瓜 | 羊肉滋补大有用，若遇西瓜定相侵 | 159 | 山楂 | 空腹食用伤肠胃，孕妇一定要远离 | 165 |
| 梨 | 冰糖煮梨消咳嗽，生食不能饮开水 | 160 | | | |

第四章 肉蛋类

166

- | | | | | | |
|-----------|-----------------|-----|-------------|-----------------|-----|
| 猪肉 | 猪肉豆类不同食，多食容易致腹胀 | 166 | 鹅肉 | 常吃鹅肉不咳嗽，益气补肾保健康 | 173 |
| 牛肉 | 牛肉韭菜一起吃，食后容易生火气 | 168 | 鸽肉 | 同食银耳强肾肺，搭配枸杞补气血 | 174 |
| 鸡肉 | 鸡肉芹菜伤精元，搭配油菜营养全 | 169 | 乌鸡肉 | 乌鸡枸杞补虚损，砂锅小火慢炖好 | 175 |
| 羊肉 | 羊肉忌茶和南瓜，还有西瓜和食醋 | 170 | 鸡蛋 | 豆浆不可加鸡蛋，同食蛋白吸收慢 | 176 |
| 鸭肉 | 烹调不宜用大蒜，搭配栗子易中毒 | 172 | 兔肉 | 兔肉芹菜本不合，长期同食易脱发 | 178 |
| | | | 鹌鹑蛋 | 营养价值确实高，多吃升高胆固醇 | 179 |
| | | | 动物肝脏 | 搭配菜花一同烹，微量元素易流失 | 180 |
| | | | 动物血 | 购买盒装更安全，开水焯过再烹调 | 181 |



第五章 水产类

182

- 鲤鱼** 鲤鱼酱油引上火，同食鸡肉发痲疔 182
- 草鱼** 草鱼豆腐营养好，痲疮患者不宜吃 184
- 鲫鱼** 清蒸做汤最营养，感冒发热别食用 185
- 鳝鱼** 购买要选活鳝鱼，过量食用发痲疾 186
- 鲈鱼** 鲈鱼清蒸味鲜美，生食注意寄生虫 187
- 甲鱼** 甲鱼黄鳝蟹都好，孕妇忌吃要记牢 188

- 鱿鱼** 烹调时间不宜长，以免大量失营养 190
- 带鱼** 腥味浓重勿清蒸，皮肤过敏需谨慎 191
- 虾** 极易隐藏寄生虫，熟透再吃免腹痛 192
- 海带** 浸泡时间不宜长，以免丢失好营养 193

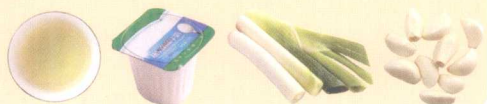


第六章 饮品调料类

194

- 绿茶** 提神清心解暑热，防病抗癌有效果 194
- 蜂蜜** 凉水冲泡有营养，空腹饮用胃不消 196
- 红酒** 红酒不宜配红茶，刺激心脏加负担 197
- 牛奶** 牛奶豆腐忌搭配，还有橘子和柠檬 198
- 酸奶** 酸奶谷类好搭配，提高营养吸收率 199
- 葱** 葱拌豆腐影响钙，搭配羊肉强身体 200
- 姜** 姜配狗肉易上火，热病患者要少食 201
- 干辣椒** 高温油炸失营养，上火之人少食用 202

- 蒜** 狗肉切忌搭配蒜，同食刺激胃黏膜 204
- 花椒** 花椒羊肉引便秘，夏季做菜避免用 205
- 桂皮** 搭配肉类可健胃，长期使用易致癌 206
- 醋** 胡萝卜与醋一同食，定会破坏胡萝卜素 207
- 酱油** 加热时间不宜长，菜色变黑不鲜亮 208
- 芥末** 鸡肉不可拌芥末，同食助火伤身体 209



第七章 食用中药类

210

- 人参** 补气效果顶呱呱，用量不宜擅自加 210
- 西洋参** 洋参补气萝卜破，铁器火炒不可取 212
- 当归** 粥汤同煮好进补，过量食用伤身体 213
- 黄芪** 开水泡饮效果好，与肉同煮更营养 214
- 金银花** 清心去火又明目，脾胃虚寒不宜用 215
- 枸杞子** 养肝明目功效好，搭配绿茶失营养 216

- 鹿茸** 缓慢加量不宜急，萝卜山楂减功效 218
- 阿胶** 阿胶红枣好搭档，补血养颜有特效 219
- 百合** 清心润肺秋食好，多食亦会伤肺气 220
- 莲子** 生食脾胃吃不消，多吃可致大便燥 221
- 红枣** 补血养颜效果好，过量容易引腹胀 222
- 灵芝** 气虚体质好补养，煲鸡泡水都有效 223

头痛	头痛原因有多种，辛辣刺激都不要	226
感冒	饮食清淡饭稀软，多吃水果和蔬菜	228
哮喘	戒烟戒酒避辛辣，少食多餐补水分	232
咽喉肿痛	鲜果蔬菜好去火，黏糯油腻要避免	234
失眠	晚餐适量少饮水，咖啡茶酒慎饮用	236
牙痛	粗糙坚硬不可取，清热食物最适宜	238
月经不调	豆类鱼类宜多吃，生冷辛辣要远离	240
便秘	膳食纤维多摄入，饮料换成白开水	242
痔疮	蔬菜水果宜多吃，八成饱时要停住	244
贫血	贫血原因有多种，含铁食物宜多吃	246
胃痛	规律饮食少油脂，生冷刺激要远离	248
腹泻	及时补水防虚脱，流质饮食最相宜	250
腹胀	产气食物不要吃，消化不良要控食	252
糖尿病	少吃多餐粗细配，优质蛋白低热量	254
高血压	低盐低脂补钾钙，杂粮蔬果要青睐	256
高血脂	脂肪摄入严格限，喝茶饮酒要改换	258
冠心病	控制热量少吃肉，蔬果豆类相辅助	260

痛风	碱性食物益处大，合理烹调减嘌呤	262
慢性肝炎	低脂低糖高蛋白，膳食均衡宜清淡	264
肥胖	量入为出长坚持，脂肪摄入严控制	266
更年期综合征	减少脂肪和盐量，浓茶辛辣都不要	268
骨质疏松	含钙食物多摄入，过咸过甜不可取	270
酒醉	流质食物增食欲，饮酒之前吃点肉	272



附录

274

常见食物营养成分表	274
食物与药物相克速查	282
饮食器具使用禁忌	286





养生堂《本草纲目》
饮食宜忌
速查全书





饮食中的健康密码

不同的食物有不同的功效，
不同的体质需要不同的食物调理补养，
不同的饮食方法也对健康起着至关重要的作用。

循着《本草纲目》的指引，
让我们一同揭开食物背后的密码，
为健康开辟一条适合自己的道路。

合理饮食，健康加分

合理饮食就是指一日三餐所提供的营养必须满足人体各种生理、体力活动的需要。

合理的饮食、充足的营养，不但能提高人们的健康水平，而且能预防多种疾病的发生，延长寿命。

合理饮食，十项要求

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
3. 每天吃奶类、黄豆或其制品。
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐食物。
6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。
7. 三餐分配要合理，零食要适当。
8. 每天足量饮水，合理选择饮料。
9. 饮酒应限量。
10. 吃新鲜卫生的食物。

此外，不同年龄、不同体质、不同疾病患者的饮食也应做相应的调整，以满足实际需要。不同季节的饮食也应相应变换，以适应气候的变化。

膳食宝塔



身体活动 6000 步

资料来源
中国营养学会



油 25~30 克
盐 6 克

奶类及奶制品 300 克
黄豆类及坚果 30~50 克

畜禽肉类 50~75 克
鱼虾类 50~100 克
蛋类 25~50 克

蔬菜类 300~500 克
水果类 200~400 克

谷类薯类及杂豆 250~400 克
水 1200 毫升

两句话，十个字

合理膳食是健康“四大基石”（合理膳食、适量的运动、平衡的心态、充足的睡眠）中的第一基石。根据中国营养学会的建议及美国健康食品指南，结合我国的国情，可以将合理膳食归纳为“两句话，十个字”，即“一二三四五，红黄绿白黑”。

一 指每天喝一袋牛奶（或酸奶），内含 250 毫克钙，可以有效地改善我国居民膳食钙摄入量普遍偏低的情况。



二 指每天摄入碳水化合物 250~400 克，个人可依具体情况酌情增减。



三 指每天进食 3 份高蛋白食物。每一份指瘦肉 50 克，或鸡蛋 1 个，或豆腐 100 克，或鸡鸭 100 克，或鱼虾 100 克。



四 指四句话：有粗有细（粗细粮搭配），不甜不咸（广东型膳食每天摄盐 6~7 克，上海型 8~9 克，北京型 14~15 克，东北型 18~19 克。以广东型最佳，上海型次之），三四五顿（指在总量控制下，进餐次数多，有利于预防糖尿病、高血脂），七八成饱。

五 指每天摄入 500 克蔬菜及水果，加上适量烹调油及调味品。



红黄绿白黑 则指的是每天都要摄取五种颜色的食物，才能全面保证身体所需的营养。

