

家庭饮食



自与忌

江克明 胡明灿 毕显明 编著



地震出版社

内 容 提 要

本书分上下两篇。上篇总论介绍为什么要讲究饮食宜忌,怎样注意饮食宜忌,常见病、症的辨证选食和禁忌等;下篇为各论,选载日常饮食物 234 种,分为粮油、饮品、瓜果、蔬菜、禽兽、水产、调味等七类,对每种饮食物先概述其品名、成分、前人论述等,然后在[适宜]一项内详列该饮食物所适宜的各种病症及用法等,在[禁忌]一项内指明该饮食物的禁忌注意点。本书从中医辨证选食的角度,引经据典地介绍饮食宜忌的知识,可作为每个人养生保健的案头用书。

家庭饮食宜与忌

江克明 胡明灿 毕显明 编著

责任编辑:宋炳忠

责任校对:庞娅萍

*

地质出版社出版

北京民族学院南路 9 号 邮编 100081

中国地质大学轻印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国各地新华书店经售

*

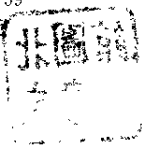
787×1092 1/32 10.625 印张 247 千字

1997 年 1 月第一版 1997 年 1 月第一次印刷

印数:0001—1500

ISBN 7-5028-1302-0/G·59

(1744) 定价:15.00 元



编写说明

饮食是人类生活中的一件大事，每个人，每个家庭，一日三餐是不可缺少的。古今中外许多养生有道者对饮食问题都很讲究。其实，饮食中除口味和营养之外，更重要的是宜忌问题。即：既可治病，又能养身，谓之相宜；与此相反，则须禁忌。本书从中医辨证选食的角度，介绍饮食宜忌的知识，以期普及于每个家庭，故定名为《家庭饮食宜与忌》，供各家庭成员，饮食卫生、医药工作者，以及爱好饮食研究、从事营养保健食品开发者阅读参考。

本书分上、下两篇，上篇总论介绍为什么要讲究饮食宜忌，怎样注意饮食宜忌，常见病、症的辨证选食和禁忌等。下篇各论选载日常饮食物 234 种，分为粮油、饮品、瓜果、蔬菜、禽兽、水产、调味等七类。对每种饮食物先概述其品种、别名、成分、前人论述等，然后在 [适宜] 一项内详列该饮食物所适宜的各种病症及用法等，最后列 [禁忌] 一项，指明该饮食物的禁忌注意点。

书中引文所标出处，有书名者可查原书；有的只标人名，系第二手资料，供参考。[适宜] 项内有一部分未标出处者，是编者的验方或民间单方。

关于饮食物的计量单位，本书未予刻求统一，为无损原义，大多按原文引述，读者可根据“古今度量衡对照”（见附录三）折算，以供参考应用。

书末还附有常见病症适宜饮食索引，以便读者查阅。

本书在编写过程中得到锡山市卫生局唐尧根、谢寿坤等同志的热情支持，还得到了胡勤策、华晓娟同志的协助，对此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平有限，挂漏错误在所难免，敬希广大读者多提宝贵意见，以便修订时改正之。

编 者

1995 年 12 月

目 录

上篇：总 论

第一章 概述	(3)
一、何谓宜忌	(3)
二、食疗发展简史	(4)
三、辨证选食的意义	(5)
第二章 为什么要讲究饮食宜忌	(7)
一、饮食物也有“四气五味”	(8)
(一) 寒热温凉，作用各异	(8)
(二) 酸苦甘辛咸，功效不一	(9)
二、饮食物也有“相反相畏”	(10)
三、人的体质各不相同	(10)
(一) 阴阳盛衰，各有所需	(11)
(二) 肥瘦老幼，各有所宜	(11)
(三) 过敏体质，尤须注意	(11)
(四) 脏腑失衡，更须调理	(12)
1. 五脏失调举例	(13)
2. 五脏与五味的关系	(13)
四、春夏秋冬，饮食各有宜忌	(14)
五、地域不同，饮食各有宜忌	(16)
第三章 怎样注意饮食宜忌	(17)
一、了解饮食的禁忌	(17)

(一) 饮食节制	(17)
(二) 食物禁忌	(19)
1. 有害食物的禁忌	(19)
2. 服药时食物禁忌	(20)
(三) 发物	(21)
二、掌握食物的搭配	(21)
(一) 搭配的科学	(22)
(二) 搭配的禁忌	(23)
三、辨证选食十大法	(24)
(一) 病邪在表者用汗法	(24)
(二) 病邪在上者用吐法	(25)
(三) 里实便秘者用下法	(25)
(四) 热证烦渴者用清法	(26)
(五) 寒证怕冷者用温法	(26)
(六) 虚证体弱者用补法	(27)
(七) 积聚不散者用消法	(28)
(八) 气机不舒者用和法	(28)
(九) 水湿停聚者用利法	(29)
(十) 滑泄不止者用涩法	(29)
第四章 常见病症的辨证选食与禁忌	(31)
一、常见病的辨证选食与禁忌	(31)
感冒(31) 支气管炎(32) 哮喘(32) 百日咳(33)	
肺结核(33) 高血压(34) 冠心病(35) 胃、十二	
指肠溃疡(36) 肝炎(37) 胆囊炎、胆结石(37)	
胰腺炎(37) 慢性肠炎(38) 痢疾(38) 贫血(39)	
血小板减少(40) 肾小球肾炎(40) 尿路感染(41)	
泌尿系统结石(41) 糖尿病(42) 类风湿性关节炎	

(43) 甲状腺机能亢进症(43) 颈淋巴结核

(44) 肿瘤(44) 寄生虫病(45)

二、常见症的辨证选食与禁忌 (46)

头痛(46) 眩晕(46) 失眠(47) 自汗、盗汗(47)

虚弱衰老(47) 夜盲、视糊(48) 口疮、咽痛(48)

呕吐(49) 呃逆(49) 黄疸(50) 水肿(50) 腹胀

(51) 腹痛(51) 泄泻(52) 便秘(52) 腰痛(53)

阳痿(53) 乳糜尿(54) 出血(54) 月经不调(54)

崩漏(55) 痛经(56) 白带多(56) 胎动不安(57)

乳汁少(57) 消化不良(58) 小便遗沥(58)

下篇：各 论

第一章 粮油类 (61)

粳米(61) 糯米(62) 大麦(64) 小麦(65) 荞麦

(66) 粟米(68) 高粱(69) 玉蜀黍(70) 甘薯

(71) 山药(72) 薏苡仁(73) 赤豆(75) 绿豆

(77) 刀豆(79) 菜豆(80) 蚕豆(81) 豌豆(83)

豇豆(83) 扁豆(84) 黑大豆(86) 黄大豆(87)

豆腐(88) 豆腐皮(89) 乳腐(90) 豆豉(91) 豆

油(92) 落花生(93) 花生油(96) 黑脂麻(96)

麻油(98) 菜油(99)

第二章 饮品类 (101)

豆腐浆(101) 牛乳(102) 羊乳(103) 马乳(104)

可可(104) 咖啡(105) 茶叶(106) 桉叶(107)

菊花(108) 荷花(叶)(109) 玫瑰花(110) 玳玳

花(112) 茉莉花(113) 桂花(113) 蔷薇花(114)

酒(115) 酒釀(116) 蜂蜜(117) 金银花露
(119) 冰(120) 腊雪(120) 井水(121) 泉水
(122) 溫泉水(122)

第三章 瓜果类..... (123)

西瓜(123) 南瓜(124) 冬瓜(126) 黄瓜(127)
丝瓜(128) 橘子(130) 柚子(131) 金橘(132)
梨子(133) 桃子(135) 李子(136) 柿子(137)
香蕉(138) 甘蔗(139) 荔枝(142) 葡萄(143)
橄榄(145) 梅子(146) 杨梅(148) 山楂(149)
石榴(151) 白果(152) 大枣(154) 栗子(156)
胡桃仁(157) 桂圆肉(160) 莲子(162) 菱肉
(164) 芡实(165) 松子(166) 桑椹(167) 葵花
子(169) 香榧子(170) 槟榔(171)

第四章 蔬菜类..... (174)

青菜(174) 大白菜(175) 油菜(175) 卷心菜
(176) 干冬菜(177) 芥菜(178) 蕹菜(180) 菠
菜(181) 苜蓿(182) 莼菜(182) 水芹(184) 旱
芹(185) 苋菜(185) 甜菜(186) 茼蒿菜(187)
莴苣(188) 茄子(189) 番茄(190) 茱萸(191)
胡萝卜(193) 茺菁(194) 芋艿(195) 马铃薯
(197) 慈菇(198) 百合(199) 荸荠(199) 藕
(102) 茭白(203) 竹笋(204) 枸杞头(205) 马
兰头(206) 香椿头(208) 芥菜(208) 韭菜(209)
胡葱(211) 洋葱(212) 大蒜(213) 辣椒(215)
金针菜(217) 木耳(218) 银耳(219) 香蕈(220)
蘑菇(221) 猴头菇(222) 紫菜(223) 海带(223)

第五章 禽兽蛇虫类..... (226)

鸡肉(肝、血、胆、内金)(226) 鸡蛋(蛋黄油、凤凰衣、壳、喜蛋)(228) 鸭肉(蛋)(230) 鹅肉(231) 雉肉(232) 鹌鹑肉(蛋)(232) 鸽肉(蛋)(234) 麻雀(蛋)(235) 猪肉(脑、肺、肝、肾、胃、肠、蹄)(236) 牛肉(238) 羊肉(腿、肝、胃、肾、肺)(239) 马肉(肝)(241) 狗肉(鞭)(241) 猫肉(242) 野猪肉(243) 兔肉(肝)(244) 鹿肉(245) 熊肉(骨、掌)(246) 蟒蛇肉(246) 原蚕蛾(247) 青蛙(248) 蚯蚓(249)

第六章 水产类..... (251)

海参(251) 海蜇(252) 虾(米)(253) 蟹(254) 淡菜(255) 毛蚶(256) 蚬(257) 蚌肉(257) 牡蛎(258) 文蛤(259) 蛭子(260) 鲨鱼(261) 石首鱼(262) 鲍鱼(263) 乌贼鱼(264) 青鱼(264) 草鱼(265) 鲤鱼(266) 鳢鱼(267) 鲢鱼(268) 鲫鱼(268) 鲂鱼(270) 鲮鱼(271) 鳊鱼(271) 鲃鱼(272) 鳊鱼(272) 鳊鱼(273) 鳊鱼(273) 黑鱼(274) 鳊鱼(274) 鲢鱼(275) 鳊鱼(276) 鳊鱼(276) 鳊鱼(277) 鳊鱼(278) 鳊鱼(279) 鳊鱼(279) 鳊鱼(280) 鳊鱼(281) 比目鱼(281) 鳊鱼(282) 黄颡鱼(283) 银鱼(283) 橡皮鱼(284) 松江鲈(285) 带鱼(285) 鳊鱼(286) 鳊鱼(287) 泥鳅(288) 龟肉(板)(289) 鳖肉(甲)(290) 海螺(291) 泥螺(291) 海螵(292) 螺蛳(292)

第七章 调味类..... (294)

白沙糖(294) 赤沙糖(295) 冰糖(296) 饴糖

(297) 食盐(298) 酱(油)(299) 醋(300)	
味精(302) 酒糟(302) 红曲(303) 葱(304) 生	
姜(306) 茴香(308) 八角茴香(310) 花椒(311)	
桂皮(312) 丁香(313)	
附录	(315)
附一 常见病适宜饮食索引.....	(315)
附二 常见症状适宜饮食索引.....	(317)
附三 古今度量衡对照.....	(325)
主要参考书目	(328)

上篇 总 论

第一章 概 述

饮食是人类生活中的一件大事。古人云：“民以食为天”。每个人，每个家庭，每天都需要饮食，一日三餐，是不可缺少的。中国人是这样，外国人也是这样。古今、中外，对饮食问题都很讲究。

讲究饮食，除口味和营养价值之外，更重要的是日常饮食与每个人的体质或病情是否适合，就是要讲究饮食的宜忌。这是一个值得研究的课题。

一、何谓宜忌

何谓宜忌？就是讲饮食物与人体和疾病的关系。所谓“相宜”，是指饮食物的性味、作用与人的体质或疾病的治疗相适合，即既可治病，又能养身。与之相反者，则须“禁忌”，即饮食物的性味、作用与人的体质或某些病症不合适，或引起发病，或有毒性、副作用等不良反应，这种情况应该“禁忌”，俗称“忌口”。

古代人类，穴居野处，为了生存，就到处找饮水，寻食物。在寻找饮食物的过程中，逐步认识了植物类、动物类食物各有特色。燧人氏钻木取火，使饮食物变生为熟，其味益佳。神农氏教民务农，谷、肉、果、菜，日渐增加。有时在寻找饮食物的过程中，会遇上中毒的情况，从而引起注意宜忌之事。正如《山海经》所说：神农“尝百草之滋味，水果之甘苦，令民知所避就，一日遇七十二毒”。我国最早的一部

药理学专著《神农本草经》，记载 365 味药物，其中有不少是食物。在劳动人民防治疾病的实际进程中细加辨认，乃将高度安全者作为食物，具有特殊功能者作为药物，这就是传统所说的“药食同源”。

药以治病，食以养生，这是一般的看法，其实，饮食物于养生的同时，也有防治疾病之妙用。用药治病，须注意宜忌。饮食养生，也要注意宜忌。远在《周礼·天官》中早有“食医”的官衔设置，专门负责当朝皇宫的膳食事宜。我国最早的一部医学专著——《黄帝内经》中就指明：“谷、肉、果、菜，食养尽之，无使过之，保其正气”。说明饮食既要多种多样，又不宜太过不及。汉代医学家张仲景在《金匱要略》一书中明确指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害；若得其宜则益体，害则成疾”。唐代医家孙思邈在《备急千金要方·食治篇》中说：“安生之本必资于食，不知食宜者，不足以生存也”。可见历代医家对饮食宜忌问题都很重视。

二、食疗发展简史

饮食是维持人类生命活动的物质基础。人体所需要的营养物质，大多从饮食中摄取。小儿赖以生长发育，老人赖以延年益寿；无病强身，可以防病；有病之人，更应取适宜饮食作为辅助治疗，可以增强抗病能力，加快康复进程。这就是通常所称之“食物疗法”。晋代葛洪的《肘后方》，就载有海藻治瘰病、鳅鲈治癆瘵、乌梅治蛭厥、山楂消食积等经验方，还有羊肝治雀盲、猪胰治消渴等“以脏治脏”的“脏器疗法”。《备急千金要方》云：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”认为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。”而“药性刚烈忧若御兵”。

“若是能用食平苛，适性遣疾者，可谓良工”。

有关“食物疗法”的专门著作，唐代有陈志良的《食性本草》，孟说的《食疗本草》。宋代的《太平圣惠方》和《圣济总录》两书中都有“食治”专篇，记载了不少饮食调治的方剂。元代忽思慧的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，有饮食卫生，养生避忌，妊娠食忌，乳母食忌，饮酒避忌，四时所宜，五味偏走等论述，很重视饮食宜忌问题。吴瑞的《食用本草》，娄居中的《食治通说》，郑樵的《食鉴》，李汛的《日用本草》等等，有的已经亡佚，这是很可惜的。明代有汪颖的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》，朱橚的《救荒本草》，尤以吴禄所辑之《食品集》，对饮食宜忌论述较详，有五脏所补，五脏所伤，五脏所禁，五脏所重，五谷以养五脏，以及食物禁忌，妊娠食忌等内容。清代有王孟英的《随息居饮食谱》，袁子才的《随园食谱》，文晟辑《本草饮食谱》等等。上述诸家对饮食宜忌都下过不少功夫，积累了很多文献资料，为后人传下了宝贵的遗产，亟待整理、发掘、研究、提高。

三、辨证选食的意义

讲究饮食宜忌，在强身、防病、治病中，还须要依据传统中医学的辨证方法。中医临床看病的时候，很讲究辨证施治。讲究饮食宜忌，就是讲辨证选食的问题。

辨证的内容约有三个方面：1. 辨体质的肥瘦，气血阴阳有何不足？2. 辨发病的情况，寒热虚实证候有何差异？3. 辨时令季节，春夏秋冬随宜选择。

肥人多痰，忌脂肪；瘦人多火，忌克伐，已成常识。牛肉补气，羊肉补血，龟肉养阴，鹿肉壮阳，各有特点，应各

随所宜辨证选用。

还有酒能壮胆，茶可提神，咖啡类可兴奋精神。蛋白质摄入较多时使人兴奋，而碳水化合物摄入多则令人平静。多食脂肪可使人烦躁、疲劳、忧郁，而糖类过多摄入，蛋白质缺乏，则可导致精神萎靡不振。

疾病见证有寒、热、虚、实之辨，治寒证宜温忌凉，治热证宜清忌温，治虚证宜补忌泻，治实证宜泻忌补，这是总的原则。饮食宜忌也应该遵循这些原则。

一年四季的气候不同，饮食物的生长随季节而异，各地区人们的生活习惯也有差异，因而饮食宜忌也有所不同。本书所介绍的内容，都贯穿着辨证选食的精神。掌握并运用这方面的知识，就能达到却病强身、延年益寿的目的。

第二章 为什么要讲究饮食宜忌

饮食物大多性味平和，安全无毒，为什么还要讲究宜忌呢？这要从“天人合一”的观点和“阴阳”学说谈起。

“天人合一”是指人与自然界是密切相联系的，除呼吸之气不可须臾相离之外，饮食是人与自然界密切关联的一个重要方面。

《内经》云：“天食人以五气，地食人以五味”。“人与天地相应也”。天地之间，阴阳二气氤氲，长养万物。人类居其中，得其阴阳之全；万物生长，得其阴阳之偏。人与自然界密切联系，总是保持着阴与阳的动态平衡，以维持正常的生命活动。

阴阳平衡是相对的，早晚作息，饥饱劳逸，对人身的阴阳总是在不断地调整着。《内经》云：“阴平阳秘，精神乃治”。如果阴阳失调，就会发生病变。《内经》又云：“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，“阳胜则热，阴胜则寒”。人们在实际生活中，如遇夏季炎热，就喜欢吃清凉的瓜果；冬季严寒时，就喜欢吃辛温的椒姜，这样的选择是很自然的。医生在治病的时候，也就仿此选择药物性味之偏，来纠正人体的阴阳之偏，以协调平衡。

下面就古人对饮食物的性味、人的体质和时令季节三个方面的看法作一简介。