

常用

食物的药用与宜忌

CHANGYONG SHIWU DE
YAOYONG YU YIJI

● 饮食宜忌

● 禽兽虫类

● 蔬菜类

● 保健药膳

张健伟等

编著

卫生知识丛书之六

广西民族出版社

7.1



卫生知识丛书之六

常用食物的药用与宜忌

张健伟 文军 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 横县印刷厂印刷

*

开本, 787×1092 1/32 印张, 7.75 字数, 164千

1991年7月第1版 1991年7月 第1次印刷

印数: 1—5,700册

ISBN 7-5363-1306-3/R·65 定价: 3.00元

前 言

随着生活水平的提高，人们将越来越注重饮食的合理性，以期通过调节饮食来实现健身疗病、延年益寿之目的。所谓饮食的合理性，通俗地说即是人的膳食宜忌与食物对人的宜忌问题。而欲要知道宜与忌，则应根据食物特性和人体状况这两方面来决定。

食物特性是指食物的营养成份、性味及食物被食用后对人体所产生的影响——即食物的功能作用，它是通过长期反复的食用食疗实践总结出来的。我国古老的中医运用阴阳五行、脏腑经络、治疗法则等基础理论，用性味来表示食物的特性。性味即四气（温热凉寒）和五味（甘酸辛苦咸），性与味标在每一食物之前，就基本上显示了该种食物的主要功能，同时也显示出某些食物的共性。然而，简单地用性味来表示食物特性是不全面的。如性味相同的食物之间的差异和食物中各有关营养素的效用等，不可能全面地、恰如其分地反映在“性味”之中。因此，要全面地了解食物特性，必须在性味的基础上，结合现代科学的研究成果去加以认识和利用。本书中用“营养成分”、“中医性味”和“功效”三部分内容来说明食物特性，正是基于上述原则来阐述的。

人体状况按自然规律可分为婴幼儿、儿童、青少年、中年、老年等几个时期，因为这几个阶段人体的变化较大，人体机能如消化、吸收、转换等及对各种营养素的需求也不尽相

同，按体质情况又有正常身体和病体之分；此外，对女性来说还有怀孕期和哺乳期。不同的身体状况下的饮食宜忌，对病痛患者来说较为容易引起注意。而对广大身体正常的人来说则易被忽略。实际上，许多疾病的产生常是因为长期的不合理的饮食所致。不合理的饮食，除了会损伤身体内有关器官外，也因为饮食不平衡使某些营养素缺乏或过剩，导致机体功能失调，降低抗病菌能力、加速人体衰老。长此以往，势必病魔缠身，免不了求医觅药乃至动刀之苦。所以，即使是身体正常的人，在日常生活中，也应根据自身状况，合理地有选择地进膳。也就是说，应讲究饮食宜忌。

本书围绕饮食宜忌，运用中医和食疗本草理论，尽量结合现代医学及食物的研究结果，对食物特性（营养成分、性味、功能）及食物宜忌如食物选择的宜忌，食物营养与宜忌，食物烹调与宜忌，食物酸碱与宜忌，食物中胆固醇与食物宜忌等都作了较为详细而全面的阐述。书中还针对某些疾病，介绍简易可行的食物药用处方和民间偏方，其中某些处方在缺医少药的情况下还可作为救急之用。如：服用人参等滋补中药时，忌食萝卜。但是过量服用人参而出现口渴、失眠、呼吸气促、心跳加快等症状时，就可用鲜萝卜捣汁或萝卜干250克煮水食用来解。

本书在编写过程中，根据临床经验及采访工作，还查阅了大量的前人积累的资料记录，内容较全面，文字通俗易懂，较为实用，希望得到广大读者的欢迎。同时，由于水平有限，错漏在所难免，恳望广大读者批评指正。

编著者

1991年4月初

目 录

一、饮食宜忌1

(一) 饮食八宜1

- 1、饮食宜早些1
- 2、饮食宜缓些1
- 3、饮食宜少些2
- 4、饮食宜淡些2
- 5、饮食宜暖些3
- 6、饮食宜软些3
- 7、饮食宜定时定量3
- 8、胖人饮食宜节制4

(二) 饮食八忌4

- 1、饮食忌暴饮暴食4
- 2、饮食忌大饥饱食、大渴过
饮5
- 3、饮食忌勉强进食5
- 4、饮食忌蹲食5
- 5、饮食忌烫食6
- 6、饮食忌快食6
- 7、不宜零食7
- 8、饮食忌咸食7

二、食物烹调与宜忌9

(一) 食物烹调与营养素的损失9

- 1、食物切洗对营养素的影响9
- 2、烹调过程与营养素的损失9
- 3、调料酸、碱及使用的炊具对营养素的影响10

(二) 主食的合理烹调11

- 1、米的合理烹调11
- 2、面食的做法11

(三) 蔬菜的合理烹调	11
1、先洗后切, 立即烹调	11
2、开水烫漂不可取	12
3、现炒现吃	12
4、炖菜应连汤一起喝	13
(四) 冷冻食物要合理烹调	13
1、冷冻食物贮藏的最佳温度	13
2、先解冻后加工	14
3、冷冻食物应即解冻即加工	14
4、要掌握最适宜的烹调方法	15
三、食物营养与宜忌	17
四、食物酸碱与宜忌	33
五、食物胆固醇与食物宜忌	37
1、胆固醇之功	37
2、胆固醇之过	38
3、如何降低胆固醇	38
4、常见食物胆固醇含量一览表	40
六、食物性味与宜忌	42
七、常用食物的药用与宜忌	47
(一) 禽兽虫类	47
1、鸡肉	47
附1 鸡蛋	50
附2 醋蛋	52
附3 蛋黄油	53
附4 鸡内金	55
附5 鸡肝	56
附6 鸡血	56
2、鸭肉	57
附1 鸭蛋	58
附2 鸭血	59

3、猪肉	59	附2 羊胆	71
附1 猪皮	61	附3 羊血	71
附2 猪腰	61	附4 羊肾	72
附3 猪血	63	5、牛肉	72
附4 猪肚	63	6、狗肉	73
附5 猪肝	64	7、鹌鹑肉及鹌鹑蛋	74
附6 猪心	65	8、麻雀肉	76
附7 猪胆	65	9、鸽肉	77
附8 猪脑	66	10、穿山甲	78
附6 猪胰脏	67	11、蟾蜍	79
附10 猪膀胱	67	12、壁虎	80
附11 猪肠	68	13、蝎	81
4、羊肉	68	14、地龙	81
附1 羊肝	70		

(二) 水产类

1、鳊鱼	83	5、河虾	91
2、泥鳅	85	6、螃蟹	92
3、鲫鱼	87	7、墨鱼	94
附 鱼胆	89	8、海带	95
4、鲤鱼	89	9、乌龟	97

(三) 粮食类

1、粳米	98	5、高粱	103
2、糯米	99	6、小麦	104
3、玉米	100	7、荞麦	105
4、薏苡仁	102	8、番薯	106

(四) 蔬菜类.....107

1、白菜.....107

2、芹菜.....108

3、菠菜.....109

附 菠菜籽.....111

4、韭菜.....111

附 韭菜籽.....113

5、荠菜.....113

6、黄花菜.....115

7、马齿苋.....116

8、空心菜.....118

9、赤菜.....118

10、冬瓜.....119

附 冬瓜籽.....120

11、黄瓜.....121

12、苦瓜.....122

附 苦瓜籽.....123

13、丝瓜.....123

附1 丝瓜籽.....124

附2 丝瓜藤和丝瓜叶.....125

14、南瓜.....125

附1 南瓜籽.....126

附2 南瓜蒂和南瓜根.....126

15、土豆.....127

16、萝卜.....129

17、胡萝卜.....131

18、芋头.....133

19、莲藕.....134

附 莲藕叶.....135

20、菱角.....136

21、茄子.....137

22、蕃茄.....138

23、辣椒.....139

24、油菜.....140

25、淮山.....141

26、洋葱.....143

27、竹笋.....144

(五) 豆类.....145

1、花生.....145

2、绿豆.....147

3、黄豆.....150

附1 豆腐.....151

附2 豆浆的药用.....153

附3 豆芽.....154

4、黑豆.....155

5、赤小豆.....157

6、蚕豆.....158

7、刀豆.....159

8、黑芝麻.....160

(六) 食用菌类162	
1、银耳.....162	5、猴头菇.....168
2、木耳.....164	6、金针菇.....169
3、磨菇.....165	7、草菇.....170
4、香菇.....167	
(七) 调料类171	
1、大蒜.....171	2、葱.....175
附1 醋蒜头的药用	3、姜.....177
法.....174	4、醋.....179
附2 大蒜美容法...174	5、盐.....182
(八) 水果类184	
1、菠萝.....184	11、无花果197
2、荸荠.....185	12、柚子197
3、石榴.....187	13、金桔198
4、苹果.....188	14、草莓199
5、梨.....189	15、枇杷200
6、香蕉.....190	16、西瓜201
附1 香蕉皮.....191	17、核桃202
附2 香蕉梗.....192	18、山楂205
7、甘蔗.....192	附 山楂核206
8、板栗.....193	19、葵花籽207
9、柑桔.....194	20、龙眼肉208
附1 桔子皮.....195	附 龙眼核210
附2 桔红.....195	21、荔枝肉211
10、橙子196	附 荔枝核211

22、樱桃	212	25、 柿子.....	215
附 樱桃核	213	附1 柿树叶.....	217
23、银杏	213	附2 柿子蒂.....	217
24、柠檬	215		

八、茶218

1、茶的药用.....218

2、隔夜茶的药用.....218

3、几种保健茶.....219

4、饮茶六忌.....223

九、保健药膳224

1、粥、汤.....224

2、消暑饮料.....235

3、高血压患者的夏令饮料.....237

一 饮食宜忌

(一) 饮食八宜

1、饮食宜早些

人体经一夜睡眠，胃肠空虚，清晨早起，每感饥饿。这时需进些食物，才能使精神振作，精力充沛。早食固宜早，而晚食更不宜迟，因为食物的消化需要一个过程，若食后即睡，会使食物停滞于胃脘，这样容易引起消化不良，甚至呕吐、恶心、吞酸、暖气或导致慢性胃肠疾病如胃炎、肠炎等，即中医所谓：“中满不消，而脾胃大伤矣。”古人说：

“晚食常宜申酉（下午5~7时）前，向夜须防滞胸膈。”大约午饭宜在午前，晚饭宜在日未落之时。饭后宜多过些时候再睡。

2、饮食宜缓些

《养病庸言》说：“不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。”饮食缓嚼慢咽，能使唾液大量分泌，其中含有淀粉酶、溶菌酶以及分泌性抗体（免疫球蛋白A）等物质，不仅能够帮助消化，而且有杀菌、抗病毒等作用。且通过细嚼慢

食物磨碎，这样可减轻胃的负担，促进胃的消化。而缓食又能使胃、胰、胆等消化腺得到缓和的刺激，逐渐分泌消化液，不至因狼吞虎咽而使消化器官难以适应。此外，缓食亦使吞、呛、噎、咳的现象得以避免。可见，《相法》中“饮食如虎”之说，最不能信。

3、饮食宜少些

《素问·生气通天论》说：“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味”。人体营养虽然来自饮食，但饮食过量，往往可损伤胃肠等消化器官。饮食既要善食，也要善调节。文子说：“量腹而受，量身而衣”。《医说》：“食欲少而数，不欲顿而多”，皆经验之谈。特别是肥肉烈酒，油腻腥荤等不易消化的食物，即中医所谓“膏粱厚味”，最能伤人胃气；嗜味多食，每致消化不良，引起胃肠及胰腺疾病，如急性胃炎、急性胰腺炎等。

4、饮食宜淡些

中医认为：饮食五味不可偏亢，五味各有所伤，如咸多则伤心，酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，甘多则伤肾。《素问·五脏生成篇》说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落”。因此，节制饮食，多吃淡味，于健康大有好处。然而，淡食并非是不食有滋味的食物，而是指五味要淡，酸、苦、甘、辛、咸不可偏嗜，且要少吃油腻厚味，以素食为主。于是古人有歌云：

“厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千功行从此始，淡食多补信有之”。

5、饮食宜暖些

胃喜暖而恶寒，凡饮食中之生冷、瓜果皆宜少食，恐成腹痛、恶吐、泄泻、痢疾等病。《医方集解》载：“食凉水瓜果，则病泄痢腹痛，夏走炎途，贪凉食冷，则病疟痢”。所以，饮食宜温，生冷宜少，这样有利于胃的消化与吸收。特别是体虚胃寒的病人，更应慎重。当然，食亦不可太热，极热则反伤咽喉、胃脘，此所谓“过犹不及。”

6、饮食宜软些

硬坚之食，最难消化，而筋韧及半熟之肉，则更能伤胃，尤其是胃弱年高之人，极易因此患病，所以煮饭烹调鱼肉瓜菜之类，需熟烂方食。

饮食与人的关系最为密切，天天需要和它打交道，俗话说“病从口入”，常记“饮食六宜”，必将对你的健康大有益处。

7、饮食宜定时定量

孙思邈《千金要方》说：“饮食以时，饥饱得中”，“每吃不重用”，讲的就是吃饭要定时定量，并且不过量。这对维持胃肠正常功能，保持其工作的规律性是十分重要的。陶弘景亦说：“饮以养阳，食以养阴，食宜常少，亦勿

令虚。”明代《修真秘要》更说得明确：“食欲少而不欲顿，常如饥中饱，饱中饥”。这种饮食适可而止，常处不饥不饱状态的节食理论。是与现代科学所主张的观点非常一致的。

8、胖人饮食宜节制

古代养生家有道：“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。养生之求，常使谷气少，则病不生矣。”（语出《太平御览》）。这句话中的科学道理是显而易见的。因此肥胖者必须通过消减主食（谷气）来加强元气（脏腑功能），这样才可避免由肥胖而带来的一系列胃肠道和心血管疾患，有希望达到延年益寿的目的。

（二）饮食八忌

1、饮食忌暴饮暴食

一次饮食量过大，使胃的负担骤然加重，引起严重消化不良、腹痛或腹泻，重则发生胃穿孔、急性胃扩张。如进食过量的荤腥食物，促使胆汁、胰液大量分泌，有发生胆道疾病和胰腺炎的可能。也容易诱发心脑血管疾病。一日暴，十日寒，给健康和生命造成的危害是难以弥补的。宋代张杲在《医说》中告诫道：“食欲少而数，不欲顿而多，”也就是现代科学主张的“少量多餐制”。

2、饮食忌大饥饱食、大渴过饮

人在大饥大渴时，最易一次吃得过饱或饮水太多，从而使胃难以适应，造成不良后果。古人主张“先饥而食，先渴而饮”，这是防止饥不择食、渴不择饮的科学办法。唐代药王、长寿老人孙思邈总结这方面的经验教训告诫道：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。”如果一旦出现饥渴难耐的情况，重温这些节食训诲或以此引导孩子缓缓进食，渐渐饮水，就可避免身体受到伤害。

3、饮食忌勉强进食

出现厌食的原因，一是由于人体暂不需要继续进食或饮水，这属于生理性的厌食；二是由于疾病影响了神经系统和消化系统的功能，这是病理性厌食；另外，种种心理因素，也可引起厌食。不论哪种情况，只要没有食欲，就不应当“努力加餐饭”。积极的办法应当是：调整饮食制度，加强体力活动，参加娱乐活动，保持精神愉快，创造轻松的进食环境，烹制色香味形俱全能诱人食欲的饭菜等等。关于勉强进食的危害，梁代陶弘景《养生延命录》曾指出：“不渴强饮则胃胀”，“不饥强食则脾劳”，总之还是伤脾胃，而脾胃被中医视为人体健康长寿的“后天之本”。所以注意节食，保护脾胃，实在是健康长寿的关键环节。

4、饮食忌蹲食

北方农村某些地区喜欢蹲着吃饭，这种姿式与日本人，

朝鲜人盘腿坐着吃饭完全不同。蹲着时，为了保持身体重心的平衡，上身必须稍向前倾，食道角度也要随之改变。蹲食时，上腹部受到挤压，影响胃的蠕动，食道呈牵拉状，使人很不舒服。长时间蹲着，由于下肢弯曲，腹股沟动脉受到压迫，血液循环受阻，因而妨碍了向胃部毛细血管的供血，影响胃的正常消化功能。长此以往，不但会引起消化功能失调，而且还有形成消化道溃疡的可能。

正确的吃饭方式应该是坐在桌边，桌椅的高度以舒适为宜。

5、饮食忌烫食

不少人喜欢吃很烫的食物，不管是滚烫的米粥，还是刚出锅的油条，他们都能咀嚼自如，毫无惧色。这种吃法真叫人望而生畏。烫食习惯很不好。烫食能使口腔粘膜充血，损伤粘膜造成溃疡，破坏了粘膜保护口腔的功能。高温烫食对牙龈和牙齿亦有害处，它能造成牙龈溃烂和过敏性牙病。太烫的食物还能损伤食道粘膜，刺激粘膜增生，留下的瘢痕和炎症，长久下去还可能引起恶性病变。据一些专家分析，食道癌的发生可能也与烫食有关。长时期养成烫食习惯还能破坏舌面的味蕾，影响人的味觉神经，使人食欲减退。

6、饮食忌快食

有些人吃饭特别快，三口两口，一碗饭就下肚了，真可谓“狼吞虎咽”。结果是食物在嘴里的咀嚼不完全，囫圇吞

下就加重了胃的负担，影响消化，容易造成胃溃疡和胃炎。革命战争年代过来的老同志，当时由于行军打仗养成了吃饭快的习惯，以致后来罹患消化道病变者不在少数。另外，由于吞咽太快，油炸暴炒等坚硬食物也容易擦伤喉管，鸡、鱼等骨刺不小心还可能卡住或噎住喉咙。所以吃饭时，要细嚼慢咽，让唾液、消化酶和食物充分搅拌，以利于消化和营养的吸收。

7、不宜零食

有些少女和儿童喜欢吃零食，他们目无正餐而只喜欢吃些瓜子、花生米、糕点茶食之类的杂七杂八东西。吃零食的结果，造成淀粉碳水化合物、蛋白质等摄取量不足。不吃或少吃蔬菜就会引起各种维生素和无机盐类的严重缺乏。长期饮食搭配不平衡，就会影响体质。爱吃零食者没有正常的饮食规律，消化系统没定时进食的条件反射，破坏了消化功能的规律性，同时，胃肠也得不到应有的休息，必然会引起食欲减退。

8、饮食忌咸食

有些地区特别喜欢吃很咸的食物，菜里、汤里总是放很多盐，结果由于氯化钠的增多，造成体内钠储留，体液增多，血液循环量增加而致心、肾负担过重，从而引起高血压。