



仁者

把食物当作药物

——张伦谈食疗

张 伦 编著



河北科学技术出版社

仁者把食物当作药物

——张伦谈食疗

张 伦 编著



河北科学技术出版社

封面图片提供: (c) IMAGEMORE Co.,Ltd

内文图片提供: orignoo 锐景创意

图书在版编目 (CIP) 数据

仁者把食物当作药物:张伦谈食疗 / 张伦编著. —
石家庄:河北科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5375-9239-0

I. ①仁… II. ①张… III. ①食物疗法—普及读物
IV. ①R247. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 269702 号

RENZHE BA SHIWU DANGZUO YAOWU

仁者把食物当作药物——张伦谈食疗

张伦 编著

出版 河北科学技术出版社
地址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
发行 新华书店
印刷 吉林市宏达科纪彩色印刷有限公司
开本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印张 11.5
字数 230 千字
版次 2017 年 11 月第 1 版
印次 2017 年 11 月第 1 次印刷
定价 58.00 元

前言

食物能治病吗？

食物当然能治病，生姜治感冒、芹菜降血压都是无可争辩的事实。

尤其是久治不愈的慢性病，食疗更能发挥出其无法替代的作用。当然，这些食物必须是能够相互搭配、互补互助的并具有某些特殊作用的功能性食物。

我国早在西周时期，就已经有了专职食疗营养师“食医”，李时珍更是对食疗推崇至极，明清时期盛极一时。

时至今日，百姓或多或少都具备一些朴素的食疗意识和简单的食疗常识，比如“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”“鱼生火肉生痰，白菜豆腐保平安”等民间谚语。这些都是人们在千百年的生活实践中总结和积累出来的宝贵的生存智慧和经验。

西方医学之父希波克拉底也曾说过：“不要让药物变成你的食物，而要让食物变成你的药物。”可见，饮食疗法是人类智慧和自然规律最完美的结合。

什么人最适宜用食物疗法？

1. 在大医院里经过长期治疗没有取得理想疗效的人。
2. 随着年龄的增长病情越来越严重的人。
3. 不想采用手术、心脏支架等极端治疗方法的人。
4. 患了难以治愈的疾病而对生活失去信心的人。
5. 饱受药物毒副作用而无可奈何还得吃药的人。
6. 身体经常不舒服但经过检查却又没什么大病即处于亚健康状态的人。
7. 长期处于高度紧张、高度疲劳状态，却看似健康的人。
8. 大病过后已经出院，不想让疾病再次复发的人。
9. 身体虽无大病但想永葆健康、远离疾病的人。
10. 想提高生活质量、健康长寿又没有太多钱去购买昂贵保健品的人。

食物和药物的关系

在现代社会中，人们往往忽略了食疗的调整功能而重视药物的治疗作用。其实，药物和食物就像人的手和脚，分工明确，缺一不可，无法互相替代。

药物能快速止痛消除症状，但无法彻底根治且有副作用；功能性的食物能有效恢复人体功能，安全无副作用，但没有药物来得快。例如心脏病患者突然发病时要用速效救心丸紧急抢救或到医院注射强心剂，绝不能用食物来慢慢调理。但无论上述哪种办法都不可能彻底治好心脏病，只能暂缓一时，长期使用会使人体产生抗药性而使药物失去疗效。最好的办法就是先使用药物救急，在危急时刻过去之后再用食疗的方法慢慢调整，加强锻炼才能改善心脏功能。

药物是只有在生病的时候才能服用。而食疗在没病时可以预防疾病、强身健体、延缓衰老；有病时配合药物使用能达到药物无法达到的功效；症状消除之后还能巩固疗效，从根本上调整病变的器官，使机体具备抗病能力。

综上所述，有病不一定必须急着寻找药物，只有当处于危急关头时，如心脏病发作时，才必须紧急用药物治疗；当不是危急关头，尤其对于久治不愈的慢性病要尽量慎用药物，用食疗从根论治，这就是药物和食物的辩证逻辑关系。

中医历来强调“药疗不如食疗”，以食物为药物具有以下几大突出的优点：

1. 长期使用药物治疗往往会产生各种副作用和依赖性，还可能对人体的健康造成影响；而食疗相对安全有效，副作用小。
2. 食疗使用的都是我们日常生活中常见的食物，价格低廉，让我们在日常用餐中便可达到调理的目的，这是昂贵的医药费所无法比拟的。
3. 食物为药还具有无痛苦的优点，让人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了打针、吃药，甚至手术之苦。

当然，食疗是最好的偏方，但不等于食疗能包治百病，也不能因此代替药物治疗。

張倫

2016年12月23日于海南三亚

目 录

第一章 食物相克	01
第二章 食物相生	13
第三章 药食同源	35
第四章 各种常见病的食疗之法	53
1. 头晕、头痛的食疗之法	54
2. 帕金森综合征的食疗之法	56
3. 脱发的食疗之法	58
4. 中风的食疗之法	60
5. 神经衰弱的食疗之法	62
6. 老花眼的食疗之法	64
7. 耳鸣、耳聋的食疗之法	66
8. 口腔溃疡的食疗之法	68
9. 面神经麻痹的食疗之法	70
10. 痤疮的食疗之法	72
11. 甲亢的食疗之法	74
12. 颈椎病的食疗之法	76
13. 哮喘的食疗之法	78
14. 冠心病的食疗之法	80
15. 高血压的食疗之法	82
16. 肝炎的食疗之法	84
17. 胆囊炎的食疗之法	86
18. 胃、十二指肠溃疡的食疗之法	88
19. 胃炎的食疗之法	90

20.胰腺炎的食疗之法·····	92
21.糖尿病的食疗之法·····	94
22.结肠炎的食疗之法·····	96
23.前列腺肥大的食疗之法·····	98
24.性欲低下的食疗之法·····	100
25.不孕不育症的食疗之法·····	102
26.肾结石的食疗之法·····	104
27.尿路感染的食疗之法·····	106
28.子宫肌瘤的食疗之法·····	108
29.痔疮的食疗之法·····	110
30.便秘的食疗之法·····	112
31.静脉曲张的食疗之法·····	114
32.痛风的食疗之法·····	116
33.风湿的食疗之法·····	118
34.更年期综合症的食疗之法·····	120
35.月经不调的食疗之法·····	122
36.乳腺炎的食疗之法·····	124
37.肥胖的食疗之法·····	126
38.多汗症的食疗之法·····	128
39.牛皮癣的食疗之法·····	130
40.白癜风的食疗之法·····	132
第五章 常见经络、穴位的推拿操作手法·····	135
第六章 影响健康的生活习惯·····	165
后记·····	176

第一章

食物相克

子曰：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”（《论语□子罕》）

所谓仁者不忧，即仁者心中无我，放得下，因而不忧。世间万物，相生相克，大多有办法解决，纵然没有办法解决，亦要坦然处之。用仁者的修养自然可以明白怎样趋利避害，去除相克之苦。解掉了这个拘绊，仁者也就没有烦恼了。



第一章 食物相克



食物相克，是由于单纯并且大量混食两种或两种以上属性相反的食物而产生的一种胃肠道不良反应症状。

可分为以下2种情况：

(1)营养物质在吸收代谢过程中互相排斥，使一方阻碍另一方的吸收。如豆腐不宜与菠菜同吃，因为菠菜中含有草酸较多，易与豆腐中钙结合生成不溶性钙盐（草酸钙），长期食用会在体内大量沉积而形成结石。

(2)在消化吸收或代谢过程中，进行不利于机体的分解、化合，产生有害物质或毒物，西红柿与河虾同食过量，可使河虾体中本来无毒的五价砷，还原为有毒的三价砷（如砒霜），而引起砷中毒。

食物相克歌谣

韭菜忌牛肉，中毒最难受；吃韭喝白酒，火上再浇油。
韭菜和菠菜，腹泻很难捱；芹菜和甲鱼，中毒大问题。
芹菜和鸡肉，元气伤个够；葱和狗肉克，一起添火热。
大葱加大枣，火气猛侵扰；萝卜与柑橘，甲状腺肿起。
萝卜鲜木耳，皮炎找上门；茄子加螃蟹，寒凉致腹泻。
菠菜和鲢鱼，肚痛腹泻急；西红柿白酒，胸闷惹人忧。
西红柿地瓜，胀气准到达；洋葱和蜂蜜，对眼最不利。
土豆和香蕉，色斑必来找；黄瓜和花生，腹泻露踪影。
大蒜和大葱，肠胃不轻松；猪肉与豆类，气滞很受罪。
猪肉和鸭梨，肾脏最不喜；菱角遇猪肉，肚子不好受。

古籍中的食物相克

古典医学名著如《食疗本草》《本草纲目》《饮膳正要》《寿世保元》等记载着大量有关食物相克“警示”。东汉时代的大医学家张仲景的《金匱要略》一书中提到“生葱不可共蜜食之，杀人”“牛肉共猪肉食之必作寸白虫”说法；《本草纲目》认为“鲫鱼同砂糖食，生疳虫”“鸡子和葱蒜食之，气短”等。因此可以看出，食物相克也是五千年中华养生文化的组成部分，来源于食疗保健养生实践和生活经验总结。

要让食物成为你的药品，而不是让药品成为你的食物。



西红柿



白酒



西红柿



虾

有时候会看到饭桌上有盘凉拌西红柿，然后一桌人在一起喝白酒，这样做法是非常不科学的。西红柿中含有维生素C，和白酒中的乙醇发生化学反应产生的反应物是胃酸无法分解的，会导致肠胃中食物难以消化，而造成胸闷气短。同时胃中形成的物质也会造成肠道梗阻，严重会导致肠穿孔，所以有胃肠疾病的人更要注意。

俗话说：寿星佬喝砒霜，活得不耐烦了。虽然生活中没有人故意去喝，但却有人在间接地喝而自己却不知。比如虾中含有大量的五价砷化合物，这种物质本身对人体并无毒害作用，但是同时服用维生素C，会产生化学作用，使无毒的五价砷转变为有毒三氧化二砷，就是俗称的砒霜。由此可见，长期同服虾和西红柿就等于慢性自杀。



西红柿



红薯



西红柿



土豆

很多人吃完烤地瓜之后肚子胀，于是去喝西红柿汤，这是不对的。红薯和西红柿不宜在短时间内同时食用，应至少相隔5个小时以上。如果同时食用，红薯中的糖分在胃内发酵，会使胃酸分泌增多，和西红柿中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚，产生硬块，量多严重时可造成肠胃溃疡。所以，胃肠炎患者更不宜同食红薯和西红柿。

生活中有人爱吃土豆炒西红柿，这是不对的。土豆在胃肠中会产生大量的盐酸，西红柿在较强的酸性中会产生不溶于水的沉淀物，长期同食可导致尿结石、肾结石。同时，土豆芽和青柿子中都含有龙葵碱，吃下去可能出现某些中毒症状，如咽喉疼痛、剧烈呕吐、腹泻、头晕头痛、轻度意识障碍等。所以，带芽的土豆和青西红柿同食毒性更大。

第一章 食物相克



~~相
克~~



菠 菜

韭 菜

很多人喜欢在吃韭菜的时候加上菠菜，尤其是一些素食主义者更喜欢这么吃，其实这是错误的。韭菜不可与菠菜同食，这两种蔬菜是流食性的食物，同食有滑肠作用，滑肠也就是通常说的慢性结肠炎。主要表现为腹痛、腹泻、黏液血便或脓血便，伴里急后重感，病程缓慢，常反复发作且不易医治。但当大便秘干燥时多食可利排便。



~~相
克~~



菠 菜

豆 腐

菠菜拌豆腐很多人都爱吃，但菠菜中含有大量的草酸，而豆腐是用石膏或卤水点的，含有大量的钙，草酸与钙可结合形成不溶性的草酸钙，长期服用可能导致体内形成结石。如果需要同食，先把菠菜焯一焯，豆腐煮一煮，菠菜的草酸没了，豆腐煮过之后，钙沉淀了，再把它们放在一起吃，不但不会产生反应，还会促进钙质吸收。



~~相
克~~



菠 菜

鳝 鱼

很多人在食用鳝鱼时爱放点菠菜，觉得荤素搭配很好，其实这是不对的。鳝鱼与菠菜同食易致腹泻。鳝鱼味甘大温，具有补气养血，健脾益肾，益气固膜，除痰祛湿之功效。而菠菜性甘冷而滑，下气润燥，《本草纲目》云：“通肠胃热。”显而易见，二者性味功能皆不相协调，且鳝鱼油腻多脂，菠菜冷滑，同食容易导致腹泻。



~~相
克~~



菠 菜

牛 奶

有人吃完菠菜炒蛋以后，再喝杯牛奶，这是不对的。菠菜中含有草酸，牛奶中富含钙离子，两者结合产生草酸钙会影响钙质吸收。同时草酸钙不溶于水，能够在体内沉积产生结石。其实菠菜中含有大量的维生素K，能够促进钙吸收，对增强骨质非常有帮助，如需同食，先用沸水焯菠菜一分钟，就可以除去80%以上的草酸。

要活好，心别小，善制怒，寿无数。



~~相
克~~



蟹 肉

茄 子



~~相
克~~



蟹 肉

梨

螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，核黄素、钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。不过，鲜美的螃蟹却不适合与茄子同时食用，由于蟹肉性寒，茄子甘寒滑利，这两者食物的药性同属寒性，因此两者搭配，会刺激肠胃，严重的可能导致腹泻，特别是脾胃虚寒的人更应忌食。

吃螃蟹的时候有人喜欢搭配梨汁，这是错误的。梨甘寒，螃蟹也属于寒凉之物，两者长期同食会刺激胃肠，导致胃肠道炎症，进而腹泻难愈。胃肠道作为人体吸收营养物质的唯一途径，腹泻时，人体对营养的吸收会发生严重障碍，导致水电解质失调和酸碱平衡紊乱，对机体产生严重损害。如不及时抢救，还可能危及生命。



~~相
克~~



蟹 肉

啤 酒



~~相
克~~



蟹 肉

橘 子

边吃海鲜边喝啤酒可能是很多人的习惯吃法，不过海鲜是高蛋白、低脂肪食物，含有嘌呤和苷酸两种成分，而啤酒则含有维生素B₁，是嘌呤和苷酸分解代谢的催化剂。嘌呤、苷酸与维生素B₁混合在一起，会导致人体血液中的尿酸含量迅速增加，破坏平衡。尿酸如不能及时排出体外，就以钠盐的形式沉淀下来，形成结石或痛风。

橘子含有丰富的糖类以及多种矿物质等，据研究显示，每天吃1个橘子可以使人们避免一些癌症，如口腔癌、喉癌和胃癌等。橘子的好处多多，但是螃蟹忌与橘子同吃。柑橘有聚湿生痰的特性，而蟹性味寒凉。所以，若将二者同食，就很容易导致痰气滞、腹胀等症状。对气管炎患者来说，更应注意避免两者同食，以免加重病情。

第一章 食物相克



~~相
克~~



鸡 肉

兔 肉



~~相
克~~



鸡 肉

菊 花

经常会看到有的朋友将鸡肉和兔肉炖在一起，这是不对的。鸡肉性味为甘温或酸温，属于温热之性，温中补虚为其主要功能；而兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属于凉性，冷热杂进，易致泻泄，故二者不宜同食。兔与鸡肉，又各含有激素与酶类，进入人体后会形成复杂的、不利于人体的化合物，会刺激肠胃道，导致腹痛、腹泻。

有的人吃饱了鸡肉大餐后想喝点菊花茶，清凉祛火、助消化。这是不对的。鸡肉为阳性，属火；菊花属寒凉性，它们之间是水火不相容，故相克。同食之后轻者腹泻，导致人体电解质紊乱，重者会出现类似中毒反应，如呕吐等症状。建议在吃鸡肉后2~3小时再喝菊花茶。要是误食，可用细辛一钱，川莲五分，水煎服即可化解。



~~相
克~~



鸡 肉

芹 菜



~~相
克~~



白萝卜

胡萝卜

芹菜炒肉是大众美食，但绝不能别出心裁地芹菜炒鸡肉。芹菜中含有丰富的维C，鸡肉中也含有大量维C，长期、过量服维C的人，其体内维C的含量反而减少。这是由于大剂量服用改变了体内维C的调节机制，加速了分解和排泄，所以会出现免疫力低下、营养不良等情况。同时长期同食，还会因消化不良而导致急性胃肠炎。

我们经常看到有人将胡萝卜和白萝卜切成丝凉拌，这是不对的。胡萝卜只有和食用油一起烹调，才能被充分吸收，它不适合生吃；而白萝卜中酶类、木质素等均不耐热，在70℃的高温下便被破坏，所以适合生吃，故两者无法同时服用，而且胡萝卜含抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维C，两者长期同食容易导致免疫力低下。

心胸宽大能撑船，健康长寿过百年。



白萝卜



黑木耳



白萝卜



橘子

心脑血管疾病的患者都知道常吃木耳好，对预防血栓大有好处，但是搭配白萝卜吃就万万不可了。萝卜性平微寒，与木耳同食对免疫力低下、体质虚弱的人来说容易引起过敏性皮炎。同时，新鲜木耳中含有化学名称为“卟啉”的物质，人吃了之后，经阳光照射会发生植物日光性皮炎，所以，还是干木耳比较安全可靠。

有人觉得吃白萝卜顺气，再来杯橘子汁补充维C，以为这是养生。其实这种看似很好的吃法却是非常错误的。当萝卜摄入人体后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质。橘子中的类黄酮物质在肠道可转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们与硫氰酸盐作用加强成硫氰酸，硫氰酸具有很强的抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺疾病。



香蕉



西瓜



香蕉



土豆

生活中有些人特别爱吃水果，有的人为了减肥甚至不吃饭，专门吃水果。从中医营养角度讲，水果可以分为寒性和热性两大类。通常，一些“火气”较旺的人容易患口腔溃疡或者便秘，经常吃寒性水果可以帮助降火排毒，但过量食用寒性水果则会导致气虚和脾胃不适。西瓜和香蕉都属于寒性较强水果，最好不要一起食用。

土豆是我们餐桌上经常出现的食物，香蕉又是我们经常吃的水果，但是很少有人知道，如果这两样食物一起食用或食用的时间没有相隔15分钟的话，两者所含的物质会发生化学反应，能够产生毒素刺激身体细胞病变，从而使面部长满雀斑。尤其是年轻的女性更应该注意，吃完麦当劳的土豆泥或薯片后不要马上吃香蕉。

第一章 食物相克



羊肉

~~相
克~~



南瓜



西瓜

~~相
克~~



羊肉

有人在做红焖羊肉时候习惯加几块南瓜，特别在东北地区有这样的习惯。南瓜性温，味甘，具有补中益气、化痰排脓、除湿祛虫、止痛安胎之功效；而羊肉为大热之品，具有补虚祛寒、温补气血、益肾补衰、开胃健力之功效。因二者皆为大补之品，如果同时进食，会令人肠胃胀痛，消化不良，甚至出现胸闷等心脏疾病症状。

有人在吃完热乎乎的羊肉火锅之后，美滋滋地再来两块冰镇西瓜，觉得是神仙般的生活，其实这是错误的。因为羊肉味甘、性热，而西瓜性寒，属生冷之品，进食后不仅大大降低了羊肉的温补作用，且有碍脾胃健康。对于患有阳虚或脾虚的患者，极易引起脾胃功能失调。因此，吃完羊肉后不宜进食西瓜、黄瓜等寒性食物。



羊肉

~~相
克~~



醋



狗肉

~~相
克~~



大蒜

有人喜欢吃羊肉时蘸醋，以去除膻味，这是不对的。羊肉是热属性食物，而醋比较适合于寒性食物配合。醋中含有多种有机酸，还有蛋白质，维生素，糖等，其中的曲霉可以分泌蛋白酶，将与其搭配的食物中的蛋白质分解成氨基酸。醋有软化血管的作用，可以消肿活血，杀菌解毒。两者搭配会减弱彼此的食疗作用。

狗肉味道鲜美，营养丰富，是东亚人独有的美味佳肴，但偏偏有人喜欢吃完狗肉之后再吃几瓣大蒜，还美其名曰解瘟毒，其实这是极其错误的吃法。狗肉性热温补，而大蒜中含有大蒜辣素，能刺激胃肠黏膜，引起胃液增加，蠕动增强。两者同吃容易损害肠胃，引发腹泻，甚至导致便血，同时狗肉热性较大，小儿不宜食用。

有病的皇帝，不如无病的乞丐。



~~相
克~~



牛肉

韭菜



~~相
克~~



菌类

驴肉

很多人爱吃牛肉，觉得味道鲜美，也爱吃韭菜，不但好吃而且营养丰富，但是请大家注意牛肉万万不可和韭菜一起食用。韭菜性味辛温，具有温中助阳的功效，同时牛肉性甘温，同样具有益气壮阳的功效。二者同食极易导致中毒，就如火上浇油一般，使人虚火上升，导致牙龈肿痛，以及还容易引发口腔炎症、口疮等。

俗话说天上龙肉，地下驴肉，吃完了味道鲜美的驴肉馅饺子再来一碗菌汤，真是神仙的生活。其实驴肉和菌类虽然味道都很好，但绝不能同食。驴肉是典型的高蛋白质、低脂肪食物，其味甘性凉，含有动物胶等营养成分；而菌类含有多种生物活性物质，两者同时服用可造成心绞痛，甚至会引发心脑血管疾病，重者会导致死亡。



~~相
克~~



猪肉

黄豆



~~相
克~~



甲鱼

芹菜

猪肉、猪蹄炖黄豆是我们餐桌的常见菜，尤其是北方人更喜欢这么吃，但这是不科学的吃法。黄豆中含有产气的寡糖化合物，如棉子糖，由于人体消化系统不分泌半乳糖苷酶，因而不能消化这些化合物。它们在大肠腔内由于细菌的作用，分解后产生大量气体(CO₂、H₂、CH₄等)，加上消化不良等因素易形成腹胀气壅气滞。

甲鱼肉味鲜美、营养丰富。不仅是餐桌上的美味佳肴，而且是一种用途很广的滋补药品。很多人用甲鱼煲汤来滋补身体、滋阴壮阳，但同时要知道甲鱼不能与芹菜同食。因为同食后可使蛋白质变性影响营养吸收，食用过量会导致食物中毒，表现为腹痛，腹泻，脸发红，脖子上出现红点，嘴唇发肿，胸闷，憋气等症状。

第一章 食物相克



~~相
克~~

蜂 蜜



豆 浆



~~相
克~~

蜂 蜜



豆 腐

有一些人喜欢在豆浆中添加蜂蜜，豆浆中蛋白质含量比牛奶还高，而蜂蜜主要含有75%左右的葡萄糖和果糖，还含少量有机酸。两者冲兑时，有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀，不能被人体吸收。蜂蜜的最佳饮用时间是饭前1~1.5小时或饭后2~3小时。把开水凉到温热时，在水中加入蜂蜜，甜淡可以由自己口味调制。

在我们的餐桌上常看到豆腐的身影，但是有的人偏偏别出心裁用豆腐蘸蜂蜜吃，这是不对的。豆腐味甘性寒、能清热散血，下大肠浊气。蜂蜜甘凉滑利，二物同食，易致泄泻。同时，蜂蜜中含少量有机酸，豆腐中又含有多种矿物质及含量较高的蛋白质，二者混食时，有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀，不容易被人体吸收。



~~相
克~~

蜂 蜜



葱



~~相
克~~

大 枣



葱

爱吃大葱本身无可厚非，但是一些“土豪”为了追求更高的生活品质，竟然在吃大葱的时候蘸蜂蜜，这是非常有害身体的。蜂蜜的营养成分比较复杂，和大葱同食后，蜂蜜中的有机酸、酶类遇上葱中的含硫氨基酸等，会发生有害的生化反应从而产生有毒物质，导致恶心呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状，同时也极易伤害眼睛。

很多女性常吃大枣，因为大枣最突出特点就是补脾胃、滋心润肺、养血安神，但是不能和大葱一起吃。大葱虽然含有具刺激性气味的挥发油和辣素，可以刺激消化液的分泌，增进食欲，但是两者结合会导致脾胃不和，易引起消化不良。再者，中医认为，葱是辛热助火的食物，枣也属于性甘辛热之物，二者同食，易使火气更大。