

饮食

禁忌

YINSHI JINJI

本书共分三篇，包括饮食禁忌的基本知识、常用食物的饮食禁忌、常见疾病的饮食禁忌。内容丰富，既参考了现代生活的饮食精华，又结合了中华三千年历史的祖国医学传统经验。

主编 陈志勇 施旭光

广西科学技术出版社

家庭禁忌丛书



ISBN 978-7-80666-204-2

家庭禁忌丛书
饮食禁忌 (并丛忌禁食食)

饮食禁忌

主 编 陈志勇 施旭光
 副 主 编 李健明 陈志聪 刘 静
 编写人员 肖应耀 傅晓霞 凌钦亮
 曾姿霏 陈志勇 施旭光
 李健明 黄 谊 刘 静
 陈志聪

食禁食文
主 编 施 旭 光

广西科学技术出版社

南宁市中州路221号 邮编530001

广西民族语文印刷厂印刷

南宁市中州路221号 邮编530001

890mm x 134mm 1/32 印张8.852 字 508 000

2003年12月第1版 2003年12月第1次印刷

广西科学技术出版社

ISBN 978-7-80666-204-2 · I64 定价: 18.00元

南宁市中州路221号 邮编530001

图书在版编目(CIP)数据

饮食禁忌/陈志勇,施旭光主编. —南宁:广西科学技术出版社, 2007.12

(家庭禁忌丛书)

ISBN 978-7-80666-204-5

I. 饮… II. ①陈…②施… III. 饮食—禁忌 IV. R155
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第096193号

光旭施 撰 志勇 主
编 旭光 主 编
施旭光 撰 志勇 撰
光旭施 撰 志勇 撰
光旭施 撰 志勇 撰

饮食禁忌

主编 陈志勇 施旭光

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路66号 邮政编码530022)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

(南宁市望州路251号 邮政编码530001)

*

开本 890mm × 1240mm 1/32 印张 8.625 字数 206 000

2007年12月第1版 2007年12月第2次印刷

印数: 5 001—10 000册

ISBN 978-7-80666-204-5/R·164 定价:18.00元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

前 言

俗话说“民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月中总结出了许多宝贵的饮食经验。进入 21 世纪后，物质生活极大丰富，琳琅满目的食品摆放在柜台里，应有尽有，可是人们却时常因生活节奏的加快，忽视了饮食的科学。而各种常见的心脑血管疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病，甚至癌症的发生都与不合理的饮食密切相关。食能养人，也能伤人，不明饮食的负面作用，就无法防止饮食对人体的伤害。为此，应大众的要求，笔者把阐释饮食的负面影响作为重点，编写了《饮食禁忌》一书，以供大众参考，希望此书能对饮食起到指导作用。

《饮食禁忌》共分为三篇，包括饮食禁忌的基本知识、常用食物的饮食禁忌、常见病症的饮食禁忌。本书既结合了现代生活的饮食特点，又借鉴了中华传统医学的宝贵经验，内容丰富。笔者经数年的苦心钻研而成此书，以飨读者。

在编写过程中，得到了广州中医药大学和广东省有关专家的热情支持和帮助，在此表示感谢。

由于笔者水平有限，书中缺点和错误在所难免，谨请读者批评指正。

编 者

2006 年 10 月 1 日

目 录

第一编 饮食禁忌的基本知识

第一章 传统饮食禁忌	(3)
第一节 根据食物的性能确定饮食禁忌.....	(3)
第二节 根据食物的配伍关系确定饮食禁忌.....	(6)
第三节 根据季节的变换确定饮食禁忌.....	(7)
第四节 根据人的体质差异确定饮食禁忌.....	(9)
第五节 根据疾病辨证确定饮食禁忌.....	(11)
第二章 现代饮食禁忌	(12)
第一节 根据营养成分确定饮食禁忌.....	(12)
第二节 根据食物在烹调中的营养素变化确定饮食禁忌.....	(19)
第三节 根据时间确定饮食禁忌.....	(21)
第四节 根据食物与药物的相互影响确定饮食禁忌.....	(22)

第二编 常用食物的饮食禁忌

第一章 谷类食物的饮食禁忌	(27)
大米.....(27)	籼米.....(32)
小米.....(28)	高粱.....(33)
糯米.....(29)	薏苡仁.....(34)
黍米.....(31)	玉米.....(35)
稷米.....(31)	大麦.....(36)



小麦·····	(37)	荞麦·····	(39)
浮小麦·····	(38)	燕麦·····	(40)
第二章 肉类食物的饮食禁忌 ·····	(41)		
猪肉·····	(41)	狗肉·····	(46)
牛肉·····	(42)	鸡肉·····	(46)
羊肉·····	(44)	鹅肉·····	(48)
兔肉·····	(45)	鸭肉·····	(48)
第三章 水产类食物的饮食禁忌 ·····	(50)		
鲤鱼·····	(50)	鳗鱼·····	(59)
青鱼·····	(51)	鳖肉·····	(60)
鲩鱼·····	(52)	蚶肉·····	(61)
鲑鱼·····	(52)	蚬肉·····	(61)
鲫鱼·····	(53)	蚌肉·····	(62)
鱮鱼·····	(54)	螺蛳·····	(62)
鲚鱼·····	(54)	牡蛎·····	(63)
鲃鱼·····	(55)	河虾·····	(63)
鳊鱼·····	(55)	海虾·····	(64)
鲚鱼·····	(56)	螃蟹·····	(65)
鳝鱼·····	(56)	海参·····	(66)
黄鱼·····	(57)	海蜇·····	(67)
带鱼·····	(58)	青蛙·····	(67)
第四章 豆类食物的饮食禁忌 ·····	(69)		
黄豆·····	(69)	刀豆·····	(75)
绿豆·····	(71)	豌豆·····	(75)
白扁豆·····	(72)	豇豆·····	(76)
黑豆·····	(73)	蚕豆·····	(77)
红小豆·····	(74)		
第五章 蔬菜类食物的饮食禁忌 ·····	(78)		

冬瓜·····(78)	芥菜·····(92)
南瓜·····(79)	莴苣·····(93)
苦瓜·····(80)	胡荽·····(94)
黄瓜·····(81)	椿叶·····(94)
丝瓜·····(82)	黄花菜·····(95)
越瓜·····(82)	荠菜·····(96)
葫芦·····(83)	枸杞苗·····(97)
菠菜·····(83)	蕺菜·····(97)
芹菜·····(85)	莼菜·····(98)
韭菜·····(86)	苣荬菜·····(99)
包心菜·····(86)	番茄·····(99)
蕹菜·····(87)	萝卜·····(100)
大白菜·····(88)	胡萝卜·····(101)
小白菜·····(89)	茄子·····(102)
苋菜·····(89)	甘薯·····(103)
茼蒿·····(90)	马铃薯·····(104)
落葵·····(91)	莲藕·····(105)
油菜·····(91)	(91)
第六章 鲜果类食物的饮食禁忌 ·····(106)	
荔枝·····(106)	梅·····(114)
龙眼肉·····(107)	李·····(115)
槟榔·····(108)	葡萄·····(115)
石榴·····(109)	菠萝·····(116)
番石榴·····(110)	苹果·····(117)
杨梅·····(110)	橘·····(119)
樱桃·····(111)	柑·····(120)
桃·····(112)	梨·····(120)
杏·····(113)	柿子·····(121)



香蕉·····	(123)	西瓜·····	(125)
枇杷·····	(123)	甜瓜·····	(126)
猕猴桃·····	(124)	甘蔗·····	(127)
芒果·····	(125)	柠檬·····	(128)
第七章 干果类食物的饮食禁忌 ·····		(129)	
大枣·····	(129)	黑芝麻·····	(135)
胡桃仁·····	(130)	花生·····	(136)
核桃·····	(131)	莲子·····	(137)
松子·····	(132)	芡实·····	(138)
枸杞子·····	(132)	百合·····	(139)
葵花子·····	(133)	桑葚·····	(139)
白果·····	(134)	栗子·····	(140)
第八章 菌藻类食物的饮食禁忌 ·····		(142)	
蘑菇·····	(142)	银耳·····	(145)
香菇·····	(143)	海带·····	(146)
木耳·····	(144)	紫菜·····	(147)
第九章 蛋、奶、豆制豆类食物的饮食禁忌 ·····		(149)	
鸡蛋·····	(149)	羊奶·····	(153)
鸭蛋·····	(151)	豆腐·····	(154)
松花蛋·····	(151)	豆浆·····	(155)
牛奶·····	(152)		
第十章 调味品类食物的饮食禁忌 ·····		(156)	
花生油·····	(156)	酱油·····	(161)
猪油·····	(157)	醋·····	(162)
麻油·····	(157)	味精·····	(163)
油菜子油·····	(158)	白砂糖·····	(164)
豆油·····	(159)	赤砂糖·····	(166)
食盐·····	(159)	饴糖·····	(167)

冰糖·····	(168)	胡椒·····	(174)
生姜·····	(169)	花椒·····	(175)
干姜·····	(171)	辣椒·····	(176)
葱·····	(172)	茴香·····	(177)
大蒜·····	(173)		
第十一章 饮料类食物的饮食禁忌·····(179)			
白开水·····	(179)	咖啡·····	(186)
矿泉水·····	(180)	汽水·····	(187)
茶叶·····	(181)	蜂蜜·····	(189)
酒·····	(184)	蜂乳·····	(190)
啤酒·····	(185)		

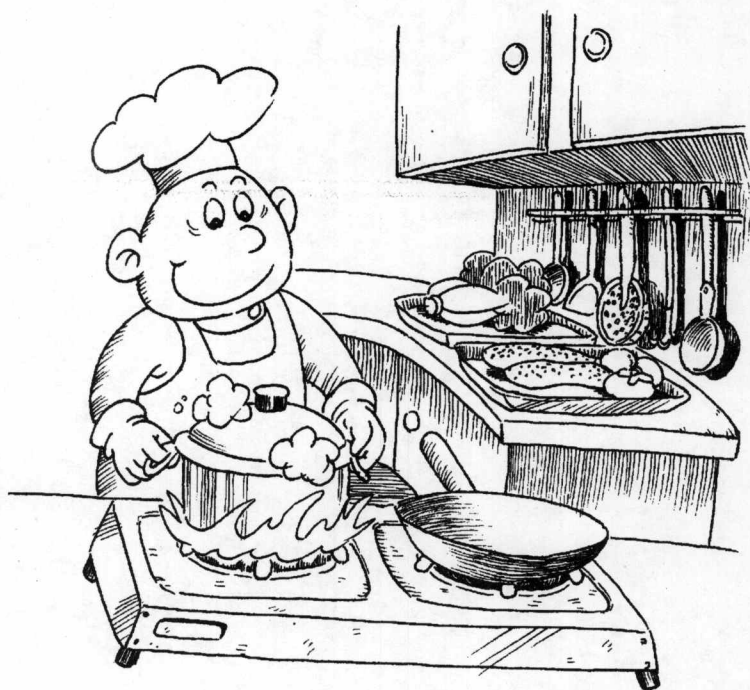
第三编 常见病症的饮食禁忌

第一章 内科常见疾病的饮食禁忌·····(195)			
第一节 呼吸系统疾病的饮食禁忌·····(195)			
感冒·····	(195)	哮喘·····	(199)
急、慢性支气管炎·····	(196)	肺气肿·····	(200)
肺炎·····	(198)	肺脓肿·····	(201)
第二节 循环系统疾病的饮食禁忌·····(202)			
高血压病·····	(202)	肺心病·····	(205)
冠心病·····	(204)	心肌炎·····	(206)
第三节 消化系统疾病的饮食禁忌·····(207)			
急、慢性胃炎·····	(207)	胆囊炎和胆石症·····	(212)
溃疡病·····	(208)	慢性结肠炎·····	(213)
胰腺炎·····	(210)	习惯性便秘·····	(214)
肝硬化·····	(211)		
第四节 泌尿系统疾病的饮食禁忌·····(215)			
泌尿系感染·····	(215)	尿石病·····	(216)



急、慢性肾炎·····	(217)	尿毒症·····	(218)
第五节 神经系统疾病的饮食禁忌·····			
头痛·····	(219)	癫狂·····	(221)
神经衰弱·····	(220)	脑血管意外·····	(222)
癫痫·····	(220)		
第六节 其他内科疾病的饮食禁忌·····			
红斑狼疮·····	(223)	高脂血症·····	(224)
甲状腺功能亢进症·····	(224)		
第二章 外科疾病的饮食禁忌·····			
痔疮·····	(226)	湿疹·····	(230)
颈淋巴结结核·····	(227)	荨麻疹·····	(231)
烧伤·····	(228)	手术前后·····	(231)
急性乳腺炎·····	(229)		
第三章 常见妇科疾病的饮食禁忌·····			
痛经·····	(234)	功能失调性子宫出血·····	(237)
闭经·····	(235)	妊娠期·····	(238)
阴道炎·····	(236)	产后·····	(239)
第四章 常见儿科疾病的饮食禁忌·····			
流行性腮腺炎·····	(240)	小儿遗尿·····	(244)
寄生虫病·····	(241)	小儿湿疹·····	(245)
麻疹与水痘·····	(242)	小儿腹泻·····	(246)
第五章 常见五官科疾病的饮食禁忌·····			
龋齿·····	(248)	急、慢性鼻炎·····	(253)
急、慢性咽喉炎·····	(250)	急性结膜炎·····	(254)
三叉神经痛·····	(251)	青光眼·····	(255)
口腔黏膜病·····	(252)	白内障·····	(256)
第六章 常见传染科疾病的饮食禁忌·····			
传染性肝炎·····	(259)	细菌性痢疾·····	(261)
急性肠胃炎·····	(260)	肺结核·····	(262)

第一编 饮食禁忌的 基本知识



第一章 传统饮食禁忌

中医在两千多年前已认识到饮食禁忌对人体健康的重要性，早在《金匮要略·禽兽鱼虫禁忌并治》篇中已指出：“所食之味，有与病相宜，有与身有害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”随着中医的不断发展，后人将饮食禁忌理论不断完善和补充，至今已形成一整套较为完整的理论，主要包括根据食物的性能确定禁忌、根据食物的配伍关系确定禁忌、根据季节的变化确定禁忌、根据人的体质差异确定禁忌、根据疾病的情况确定禁忌等几大方面。

第一节 根据食物的性能确定饮食禁忌

一、食物的性能

食物的性能是指食物的性质和功能，是中国传统的对食物的一种认识，古称之为食性、食气、食味。各种食物由于其所含的成分不同，对人体的作用也随之不同。中医学通过几千年的不断实践摸索，将食物的各种性能加以总结归纳，形成了一整套完善的理论。由于中医提倡“药食同源”，食物的性能理论在许多方面与药物性能相一致，也有四气、五味、升降浮沉、归经等理论。食物的性能是食物应用的基础，也是中医饮食禁忌理论的重要基础。

二、食物的四气

四气是指食物具有寒、热、凉、温等四种不同的属性，其中寒





与凉为同一性,程度上寒重于凉;温与热属同一性,热重于温。食物的四气是食物功能的基础。凡属寒凉性质的食物,一般具有滋阴、降火、清热、解毒等作用,能够纠正偏热的体质,保护人体的阴液,减轻或消除热性病证。凡属温热性质的食物,一般具有助阳、补火、散寒等作用,能够扶助人体的阳气,纠正寒性体质,减轻或消除寒性病证。但值得重视的是,食物的四气也是饮食禁忌理论的基础来源。凡属寒凉的食物,因其性质寒凉,体质虚寒、正气不足者应忌食。而属温热的食物,因其性质温热,食之易生火,故病属阴虚内热、湿热或有痈疽疮疥等热毒病者应忌食。

此外,许多食物在四气上介于寒凉与温热之间,被称之为平性。此类食物性质平和,一般为日常生活中所常用。

三、食物的五味

食物的五味是指食物具有的辛、甘、酸、咸、苦等五种不同的味道。与中药的五味理论相同,各种不同味道具有各自不同的功能。五味中辛味的食物具有发散、行气、行血等作用,一般可用于表证、气血阻滞证;甘味具有滋养补益、缓急止痛、润燥生津、调和药性等作用,常用于虚证或拘挛疼痛等证。酸味具有收敛、固涩、生津的作用,多用于体虚多汗、久泻久痢、肺虚久咳、遗精、尿频等证;苦味具有清热、通泄、燥湿的作用,多用于热性体质或热性病证和湿证;咸味具有软坚散结、泻下的作用,多用于瘰疬、癭瘤、痰核等证。此外还有淡味和涩味,淡味具有渗湿利水的作用,多用于水肿、小便不利等症;涩味则具有收敛固涩的作用,应用与酸味近似。

值得一提的是,不能将食物的四气与五味相互分离开来,而应将两者综合起来,才能较为全面地认识食物的作用和性质。性和味都属于性能的范畴,只反映药物作用的共性和基本特点,因此,不仅要性味合参,还必须与食物的具体功效结合起来,方能得到比较全面、准确的认识,以便于日常生活的应用。



四、食物的升降沉浮

食物的升降沉浮反映食物作用的趋向性，是说明药物作用性质的概念之一。升浮与沉降的作用是：①升浮属阳，一般具有升阳发表、祛风散寒、涌吐、开窍等功效，用于病变在上、在表、病势不下陷者。②沉降属阴，具有泻下、清热、利水渗湿、重镇安神、潜阳熄风、清导积滞、降逆止咳、收敛固涩、止咳平喘等作用，用于病变在下、在里、病热上逆者。食物的升降沉浮作用与其本身的性味有一定的关系：一般来说，药性升浮，大多具有辛甘之味和温热之性；药性沉降的，大多具有苦咸涩之味和寒凉之性。此外，影响升降浮沉的主要因素有：①烹调的方法，酒炒则升，加姜汁则散，醋炒则收敛，盐水炒则下行。②食物之间的配伍。这些在各种食物的饮食禁忌中体现出来。

五、食物的归经

归经是食物作用的定位概念，是把食物的作用范围与人体脏腑经络联系起来，以明确指出食物对于机体某脏某腑其经络所起的主要或特殊作用。归经理论实际上反映了食物对人体的效用所在。利用归经理论，可以达到良好的食疗效果和治疗目的。同时，归经理论也是饮食禁忌理论的基础之一，食物中对身体不利的物质也随着食物的归经而进入身体某个部位，产生或多或少的危害。因此合理地运用归经理论，可避免食用非归经的食物，提高食疗的效果，提高饮食的质量，同时减少食物对身体或疾病的不良影响。归经与其性味有一定的关系，辛能入肺，甘能入脾，酸能入肝，咸能入肾，苦能入心，应用食物时可作为参考。

六、食物的以形补形

以形补形，是指用动物的脏器来补养人体的脏腑器官或治疗相应的脏器疾病的一种食疗方法，它是中医学的一大特色，是中医基础理论的实际应用。如用猪心来补心养血、安神定志；用猪肝来补肝明目；用猪肾来补肾益精。它大大提高了饮食的质量和功





效。这一方法若在平常调补身体及疾病治疗过程中合理运用，可以收到较好的效果。

第二节 根据食物的配伍关系确定饮食禁忌

中医认为，各种食物都有各自的特性，它们在配合食用时，会产生各种各样的变化。而经过适当的配伍后，不仅可以满足饮食养生的多种需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；而若配伍不恰当，不仅会减低食物的作用和效果，还会对身体造成一定的不良影响。食物之间的配伍关系与中药之间的配伍关系相似，具有相须、相使、相畏（相杀）、相恶、相反等。

一、相须

相须是指性能作用相似的两种食物配合应用，可以起到协同作用，增强其功效。如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养肝明目，相互配伍可增强补肝明目之功效。又如二解饮中，鲜藕与白茅根均能凉血止血，相互配伍可增强清热凉血、止血的功效。

二、相使

相使是指两种食物配合应用时，以一种食物为主，另一种食物为辅，以提高主要食物的作用。配伍的两种食物的性能不一定相同。

三、相畏（相杀）

相畏或相杀是指两种食物配伍使用时，一种食物能消除或减轻另一种食物的副作用。

四、相恶

相恶是指两种食物配伍时，一种食物能降低另一种食物的作用，甚至相互抵消。



因。五、相反 相反是指两种食物配伍时，能产生一种毒性反应或副作用，属配伍禁忌中最严重的一种。在中医中有关食物与食物之间相反的例子有许多，如猪肝忌鲤鱼和鲫鱼；狗肉忌兔肉、柿子、鳝鱼；木耳忌雀肉；猪肉忌荞麦等。

第三节 根据季节的变换确定饮食禁忌

中医认为，人和自然界是统一的。四季有气温的变化，人体功能也有相应的变化。春季时气温逐渐上升，人体的阳气也开始升发；夏季气温高达 25℃ 以上，人体阳气旺盛；秋季气温逐渐下降，人体的阳气开始闭藏；冬季气温较低，人体的阳气则收藏起来，闭而不露。因此在饮食上应顺应这种变化而进行适当、合理的调整，这样更利于人体对各种食物的利用，也可防止因饮食而造成的疾病发生或对身体的不良损害。

一、春季的饮食禁忌

春属木，其气温，主发泄，风邪当令，为四季之首。这一时期，阳气初发，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气得以生发，肝脏得以疏泄，气血趋于体表。由于冬季的长期进补和春节的美食，易导致胃肠积滞，且人体内热较盛，故易酿生痰湿。春为肝气时令，肝过旺则克脾，使脾胃衰弱。同时，春季也是温病的易发季节。

根据春季阳气升发，胃肠积滞较重，肝阳易亢及春温易发的特点，春季的饮食禁忌有以下几点：①忌食辛辣、温热的食物，因春季阳气升发，而辛辣发散为阳，加重体内阳气之上亢，此时胃肠积滞而虚弱，再食温热、辛辣之品，必有损胃气。②忌食酸涩的食物，因为酸味入肝，并具收涩之性，食酸即补当令之肝气，必有伤脾土，不利于阳气的升发。故《摄生消息论》说：“当春之时，食味宜

