

连续120周
饮食健康类畅销书

新编

最全面、最实用、最科学的家庭饮食搭配速查宝典

宿春君 赵广娜◎编著

饮食宜忌 实用搭配

与

一

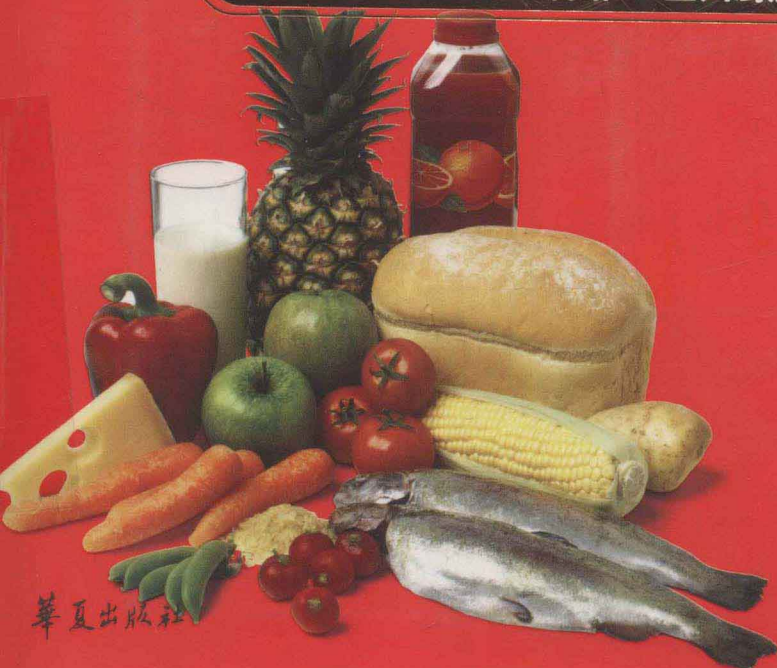
本

全

第二版

全新升级 · 特别馈赠 · 主妇厨房必备

附赠
《常见食材
相克与相宜》
挂图



- 2000 种食材相宜相克规律
- 580 例经典营养美味菜肴
- 60 种常见病症食疗方法
- 32 条四季饮食养生秘诀
- 9 类体质食补调养方案

华夏出版社

新编

饮食宜忌 实用搭配



第二版

宿春君 赵广娜◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

新编饮食宜忌与实用搭配一本全 / 宿春君, 赵广娜
编著. —2 版. —北京: 华夏出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5080-6074-3

I. ①新… II. ①宿…②赵… III. ①忌口—基本知识
②合理营养—基本知识 IV. ① R155 ② R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 166395 号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

新编饮食宜忌与实用搭配一本全

编 著: 宿春君 赵广娜

责任编辑: 郭 森

封面设计: 蒋宏工作室

排版制作: 蒋宏工作室

封面图片: 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 20

字 数: 460 千字

版 次: 2011 年 10 月第 2 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6074-3

定 价: 38.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

Preface

前言



吃对食物浑身是劲，吃错食物浑身是病！

饮食养生，又称食养或食补，是指利用饮食来保养身体、增强体质和保持健康。正如“水能载舟，亦能覆舟”的道理，饮食既能带给我们健康，也能诱发一些疾病。如何在饮食方面扬长避短，让饮食更好地为我们的健康服务，这就涉及到历来被人们重视的饮食宜忌问题。

很多人吃饭时只注重口味，而忽略饮食是否科学，食用一些不应该搭配在一起的食物，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值；有一些食物搭配后其性相克，食后会给人体带来健康隐患；有些食物对某些疾病的康复无利，有的甚至会加重病情……每一种食物都有自己的“脾气”和“性格”。

因此，人们在日常生活中必须注意调和饮食的四性、五味，掌握常见食材的搭配宜忌，根据各人的年龄、体质、病症，以及四季天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，这样才可以保证机体的营养需求，使五脏功能正常，气血充盛，对身体或疾病起到重要的保健或食疗功效。

食物有“性格”：食物的四性与五味

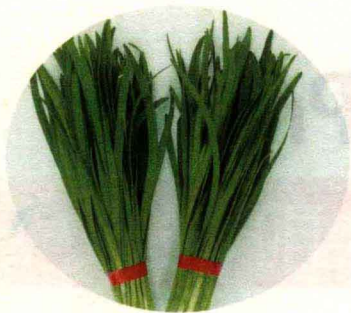
我国医学早就有“药食同源”的说法，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线。古代医学家将中药的“四



性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物同样也具有“四性”、“五味”。

食物的“四性”

食物的“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起到清热、泻火、解毒的作用，如在炎热的夏季可选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥、苦瓜茶等，可清热解暑、生津止渴等。热和温的食物能起到温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚等。食物除“四性”外，尚有一些寒热性质很不明显的食物，即“平性”食物，如谷类的米、麦及豆类等。

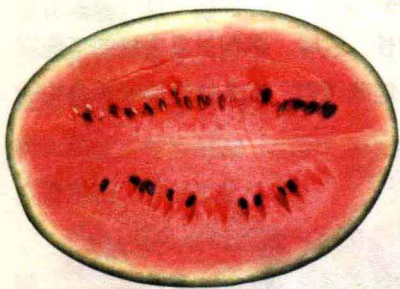


食物的“五味”

食物的“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用有明显的区别。

辛味食物：祛风散寒，舒筋活血，行气止痛。如生姜可发汗解表、健胃进食；胡椒可暖肠胃、除寒湿；韭菜可行瘀散滞、温中利气；大葱可发表散寒等。

甘味食物：补养身体，缓和痉挛，调和性味。如白糖可助脾、润肺、生津；红糖可活血化瘀；冰糖可化痰止咳；蜂蜜可和脾养胃、清热解毒；大枣可补脾益阴等。



酸味食物：收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。

如米醋可消积解毒；乌梅可生津止渴、敛肺止咳；山楂可健胃消食；木瓜可平肝和胃等。

苦味食物：燥湿、清热、泻实。如苦瓜可清热、解毒明目；杏仁可止咳平喘、润肠通便；枇杷叶可清肺和胃、降气解暑；茶叶可强心、利尿、清神志。

咸味食物：软坚散结，滋阴潜阳。如食盐可清热解毒、涌吐、凉血；海参可补肾益精，养血润燥；海带可软坚化痰、利水泻热；海蜇可清热润肠等。

传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。比如有的食物，同为温性，有甘寒、甘凉、甘温之分，如姜、葱、蒜。因此不

能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当。如莲子，味甘微苦，有健脾、养心、安神作用；苦瓜，性寒，味苦，可清心火，是热性病患者的理想食品。

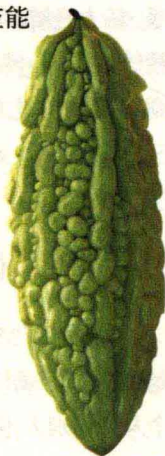
因此，我们只有对食物的“四性”和“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理、更科学，才能取得药食兼用的功效。

四季养生：季节不同，饮食宜忌不同

季节不同，气候就不同，对人体产生的影响也不同，所以，每个季节该吃该忌的食物也各不相同。选择相适应的饮食配餐，提高人体对季节变化的适应能力，进而提高人体免疫功能，就显得至关重要了。

春天是调养身体五脏的大好时节

春天是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物为荣。”春季万物萌生，正是调养身体五脏的大好时机。按照中医四季养生原则，春季补五脏应以养肝为先。春季人体肝功能比较旺盛，所以应注意补肝。俗语说，药补不如食补，而春季食补中一个比较有效的方法就是食用鸡肝。



夏季一定要注意心神的调养

夏季属火，与心相应，所以在夏季要重视心神的调养。夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱，导致食欲不振，再加上天气炎热，人们贪吃生冷食物易造成肠胃功能紊乱。因此，夏季饮食应清淡而能促进食欲，这样才能达到养生保健的目的。营养学家建议，夏季应常吃些苦菜、苦瓜等有苦味的食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。

秋季饮食应以润燥益气为主

秋季的特点是由热转寒，所以秋季的饮食应该以润燥益气、清润甘酸为中心。秋季的养生准则与夏季截然不同，是以养人体阴气为本。要平稳地完成夏冬两季冷热交替，应多食性温之食，少食寒凉食物。

秋季在进补过程中，应当平补，这是适应秋季气候凉爽，阴阳相对平衡的一种进补法则。另外，秋季燥，肺易被燥所伤。补肺润燥要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔



软、含水量多的干润食物。早晨饮适量的淡盐水，晚上饮适量的蜂蜜水，既是补水防便秘的好方法，也是养生抗衰老的主要方式。

冬季是养阴滋补的大好时机

冬季，肌体处于封藏状态，因此这是养阴滋补的大好时机。冬季不宜使用生冷之品，也不宜使用燥热之品，宜使用滋阴的膳食，如甲鱼、黑木耳、藕、芝麻等。为避免维生素缺乏，可以摄取新鲜蔬菜，如胡萝卜、青菜以及绿豆芽等。

冬季饮食要遵循“三多”：一、多喝粥。若在粳米粥中加点红枣、赤豆，可以使人周身温暖，精力倍增。冬日宜食养心除烦的麦片粥，消食化痰的萝卜粥，补肺益胃的山药粥，养阴固精的核桃粥，健脾养胃的茯苓粥，益气养阴的大枣粥，调中开胃的玉米粥，滋补肝肾的红薯粥等。二、多吃些温热之品。宜吃牛羊肉、狗肉、桂圆、枣、蛋、山药、猪血、糯米、韭菜等。三、多吃坚果。如核桃、板栗、松子以及花生、葵花子等。

体质养生：体质不同，饮食宜忌不同

同样吹了空调，有人觉得凉爽，有人马上感冒；同样吃了火锅，有人吃得畅快，有人脸上起包；有人不耐寒，有人不耐热；有人总是面色红润，有人怎么养都是脸色发暗……似乎每个人都和别人不一样。这是因为人与人之间存在着体质差异。不同的遗传背景和不同的生活环境，造就了每个人不同的体质，也就造就了不同的身体反应状态。

中医上一般把人的体质分为九类。

其中，除平和型一种为最佳外，其他气虚型、阳虚型、阴虚型、痰湿型、湿热型、气郁型、血瘀型、特禀型八种均属“偏颇”。只有掌握了适合自己体质的饮食宜忌规律，才能将体质调整到最佳状态。

平和型。体质特征：体形匀称健壮，肤色润泽，精力充沛，睡眠良好，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神。饮食宜忌：应有节制，不要过饥过饱，不要常吃过冷、过热和不干净的食物。

气虚型。体质特征：一般肌肉不健壮，平时气短懒言，肢体易疲乏，易出汗，口淡，毛发不华，头晕，健忘，舌淡红，舌体胖大，边有齿痕，脉象虚缓。饮食宜忌：可多吃具有益气健脾作用的食物，如黄豆、鸡肉、香菇、蜂蜜等。少吃槟榔、空心菜、生



萝卜等具有耗气作用的食物。

阳虚型。体质特征：形体白胖，肌肉不健壮，平素精神不振、畏冷，面色柔白，手足不温，喜热饮食，毛发易落，大便溏薄，小便清长，舌淡胖嫩，边有齿痕、苔润，脉象沉迟而弱。饮食宜忌：平时可多吃羊肉、牛肉、韭菜、生姜、辣椒、葱、蒜等甘温益气之品。少吃黄瓜、柿子、冬瓜、西瓜等生冷寒凉食物。



阴虚型。体质特征：体形瘦长，易口燥咽干，喜冷饮，手足心热，目干涩，唇红微干，皮肤偏干，睡眠差，小便短涩，大便干燥，舌红少津少苔，脉象细弦或数。饮食宜忌：可多吃瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、红小豆、芝麻、百合等甘凉滋润之品。少吃羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈之品。

痰湿型。体质特征：体形肥胖，腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗，痰多，身重不爽，容易困倦，大便正常或不实，小便不多或微混，舌体胖大，舌苔白腻，脉滑。饮食宜忌：应以清淡为原则，少吃肥甘厚腻的食物，可多吃葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。

湿热型。体质特征：形体偏胖或苍瘦，易生痤疮粉刺，易口苦口干，眼睛红赤，大便燥结或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下增多，舌质偏红苔黄腻，脉象滑数。饮食宜忌：以清淡为原则，可多吃红小豆、绿豆等甘寒、甘平的食物。少吃羊肉、狗肉、韭菜、姜、辣椒、花椒、蜂蜜等甘酸滋腻的食物。

气郁型。体质特征：形体瘦者为多，对精神刺激适应能力较差，平素忧郁面貌。咽间有异物感，睡眠较差，大便多干，舌淡红，苔薄白，脉象弦细。饮食宜忌：多吃小麦、蒿子秆、海带、金橘、玫瑰花等具有行气、解郁作用的食物。

血瘀型。体质特征：多体瘦，面色晦黯，易出现瘀斑，女性多见痛经、闭经、经血中多凝血块或经血紫黑有块，舌质黯有点、片状瘀斑，脉象细涩或结代。饮食宜忌：可多吃黑豆、海带、萝卜、山楂、绿茶等具有活血、疏肝解郁作用的食物。

特禀型。体质特征：有遗传性疾病或家族性体质特征。饮食宜忌：少吃荞麦、牛肉、鹅肉、虾、蟹、酒、辣椒、浓茶、咖啡等发物及含致敏物质的食物。



疾病食疗：病症不同，饮食宜忌不同

中医认为，药食同源。食物也是药物，用之得当，即可以治病。从现代医学的观点来看，饮食调养具有补充营养物质、改善病人体

质、促进疾病恢复的作用。

每一种食物都有它的营养特性，对患者来说，由于疾病的类型不同，对饮食就有相应的选择，要考虑到食物对疾病有无影响，有之就要禁忌，以免给疾病的治疗造成不良的后果。

首先，注意饮食性质和疾病类型是否相适应。如肾炎、肾功能衰竭时出现水肿，此时饮食就要禁食含钠盐类食物，从而减轻水肿。从中医理论上讲，盐为咸寒之品，可伤肾而致水肿，甚至加重水肿。另外，肾衰时，严防高血钾的出现，患者要多食不含钾或少含钾的食物。如禁食磨菇、冬菇、土豆、香菜等蔬菜，以免血钾突然升高而加重病情。

其次，注意饮食的性质和药物的性质是否发生冲突。如服用参类补剂要忌萝卜，因为萝卜与参相畏，使药物失效，对治疗疾病有损无益。所以，大家不仅要懂得患什么病用什么药，同时还要知道用什么食物才不会降低药物的功效。

举例来说，糖尿病患者宜吃各种新鲜清淡的蔬菜及豆制品；宜吃低脂肪饮食，尤其宜用植物油类；宜吃动物蛋白质和豆制品蛋白食品。忌吃含糖多的糕点、饼干、蜜饯果脯、水果等；忌吃辛辣刺激性食品；忌吃肥腻甘甜食品；忌吃炒爆香燥、湿热助火食品；忌烟和酒。

有了这样的认识之后，日常饮食才能成为一种对病症有促进作用的自然疗法。

人人都应该掌握饮食宜忌与实用搭配的基本知识

“饮食宜忌”知识来源于中国人民几千年生活实践的积累，它受中医基本理论的规范和指导，并在现代医学科学发展的基础上增添了不少新的内容。本书针对普通人的

日常生活，结合人们饮食习惯的实际情况，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，介绍了饮食宜忌和营养搭配等方面的知识，是目前内容较为丰富的饮食宜忌读本。

全书图文并茂，深入浅出，是一本实实在在的关于中国人饮食和健康的科学指南。愿每一个中国家庭都能拥有更科学、更健康、更美味的饮食生活！



CONTENTS

目录



第一篇

常见食材饮食宜忌与实用搭配

:: 第1章 蔬菜类饮食宜忌与实用搭配

白菜·····	002	蒜苗·····	022
茄子·····	004	苦瓜·····	023
西红柿·····	005	冬瓜·····	024
南瓜·····	006	莲藕·····	025
黄瓜·····	007	茼蒿·····	026
丝瓜·····	008	芋头·····	026
土豆·····	009	木耳·····	027
莴苣·····	010	豇豆·····	028
辣椒·····	011	香椿·····	029
韭菜·····	012	黄花菜·····	030
芹菜·····	014	圆白菜·····	031
豌豆·····	015	榨菜·····	032
胡萝卜·····	016	空心菜·····	033
萝卜·····	017	香菜·····	034
油菜·····	018	蘑菇·····	035
蚕豆·····	019	香菇·····	036
菠菜·····	020	银耳·····	037
茭白·····	021		



:: 第2章 肉禽类饮食宜忌与实用搭配



猪肉.....	038	鸭肉.....	044
牛肉.....	040	鹅肉.....	045
羊肉.....	042	驴肉.....	046
鸡肉.....	043	狗肉.....	046

:: 第3章 水产类饮食宜忌与实用搭配



鲤鱼.....	047	鲢鱼.....	055
鲫鱼.....	048	黄鳝.....	056
带鱼.....	049	螃蟹.....	057
草鱼.....	050	虾.....	058
鲈鱼.....	051	田螺.....	059
鱿鱼.....	052	牡蛎.....	060
墨鱼.....	053	紫菜.....	061
青鱼.....	054	海带.....	062
章鱼.....	054		

:: 第4章 杂粮类饮食宜忌与实用搭配



大米.....	063	芝麻.....	070
小米.....	064	山药.....	071
薏米.....	065	红薯.....	072
粳米.....	066	黄豆.....	073
玉米.....	067	绿豆.....	074
小麦.....	068	红豆.....	075
荞麦.....	068	黑豆.....	076
燕麦.....	069		

:: 第5章 蛋奶类饮食宜忌与实用搭配



鸭蛋.....	077	牛奶.....	080
鸡蛋.....	078		

:: 第6章 水果类饮食宜忌与实用搭配



西瓜.....	081	橙子.....	091
橘子.....	082	荔枝.....	092
草莓.....	083	樱桃.....	092
苹果.....	084	山楂.....	093
葡萄.....	085	杏.....	094
桃.....	085	枇杷.....	094
梨.....	086	木瓜.....	095
猕猴桃.....	087	橄榄.....	096
芒果.....	087	香瓜.....	096
香蕉.....	088	柠檬.....	097
柿子.....	089	桂圆.....	098
柚子.....	090	大枣.....	099
菠萝.....	091		



:: 第7章 干果类饮食宜忌与实用搭配

花生.....	100	葵花子.....	106
莲子.....	101	榛子.....	107
核桃.....	102	杏仁.....	108
板栗.....	104	无花果.....	109
松子.....	105	开心果.....	109
南瓜子.....	106		



:: 第8章 饮品类饮食宜忌与实用搭配



茶.....	110	蜂蜜.....	111
咖啡.....	111	啤酒.....	112

:: 第9章 调料类饮食宜忌与实用搭配



红糖.....	113	葱.....	116
醋.....	114	蒜.....	117
生姜.....	115	味精.....	118

:: 第10章 药食类饮食宜忌与实用搭配

金银花.....	119	何首乌.....	125
人参.....	120	当归.....	126
沙参.....	121	半夏.....	127
白术.....	122	人参果.....	127
常山.....	123	丹参.....	128
黄连.....	123	桔梗.....	129
甘草.....	124	枸杞.....	130
地黄.....	124		



第二篇

四季饮食宜忌与实用搭配

:: 第1章 春季饮食宜忌与实用搭配 / 132

春天，天气潮湿、乍暖还寒，温度很不稳定。一些对人体有害的东西，如致病的微生物、细菌等，也会乘机而动、乘虚而入。为了提高人体免疫力，就要在饮食上多下工夫。



:: 第2章 夏季饮食宜忌与实用搭配 / 136

每到炎热季节，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠等症状，有的发生胃肠道疾患。因此，炎热季节必须讲究饮食调节，采取相应的对策，以清补、健脾、祛暑化湿为饮食原则。



:: 第3章 秋季饮食宜忌与实用搭配 / 139

秋季的特点是由热转寒，阳消阴长。秋季天高气爽，空气干燥，气温逐渐降低，湿度逐渐减少，天气忽冷忽热，变化急剧。因此，饮食保健要以润燥益气为主。



:: 第4章 冬季饮食宜忌与实用搭配 / 141

冬季气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。冬季饮食以保温、御寒、防燥的食物为佳。



第三篇

不同体质饮食宜忌与实用搭配

:: 第1章 气虚体质饮食宜忌与实用搭配 /146

气虚的人常感到倦怠无力、语言低微、懒言少动，动则气短或气喘、呼吸少气、面色苍白、饮食不香、肠鸣便溏、消化不良、多汗自汗，易患感冒，脉搏虚弱无力等，均为气虚之象。



:: 第2章 血虚体质饮食宜忌与实用搭配 /148

血虚体质的人，形体瘦弱，具体表现为面色苍白、指甲颜色淡白，并且还有头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力等现象。



:: 第3章 阴虚体质饮食宜忌与实用搭配 /150

阴虚体质多因久病阴伤，或房事不节，或过食温热香燥之物，或因情志内伤，暗耗津液，以致人体阴液亏损，失去润泽脏腑、滋养经脉肌肤的功用，出现身体羸瘦，形容憔悴，口干喉燥，大便干燥、小便短赤，甚至夜热早凉，舌红少苔或无苔、脉细数等一系列阴虚体征。



:: 第4章 阳虚体质饮食宜忌与实用搭配 /153

阳虚是指人体内的阳气不足，大多症状为畏寒肢冷、体温偏低等。宜忌原则：宜食具有温阳散寒作用的食物，宜温补忌清补。忌食性寒生冷的食物，如各种冷饮、各种生冷瓜果。



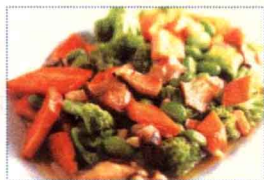
:: 第5章 脾虚体质饮食宜忌与实用搭配 /156

中医理论认为：脾为后天之本。人体营养物质的来源在于饮食，而饮食物的消化吸收全依靠脾胃的运化功能。脾虚则水谷精微无以传输运化，五脏六腑和四肢百骸就得不到濡养，从而出现面色萎黄、精神疲惫、食少乏味等一系列脾虚表现。



:: 第6章 肾虚体质饮食宜忌与实用搭配 /158

古人称肾为“先天之本”，实为生命之根。如果劳倦淫欲过度，或久病失养，耗伤精气，则会出现肾虚表现。



:: 第7章 肺虚体质饮食宜忌与实用搭配 /161

肺虚体质多表现为肺气虚和肺阴虚两大类型。肺气虚者表现为咳而气短，久咳不愈，痰液清稀，面色苍白，畏风形寒。肺阴虚者表现为形瘦羸弱，干咳无痰，潮热盗汗，少寐失眠，喉痒音哑等。



:: 第8章 酸性体质饮食宜忌与实用搭配 /162

酸性体质是指体液偏酸的人。酸性体质容易引起高血压、动脉硬化、脑溢血、便秘、骨质疏松、疲劳、糖尿病、心脏病、肾病、皮肤病等病症。



:: 第9章 碱性体质饮食宜忌与实用搭配 /165

碱性体质的人易患溃疡或癌症。碱性体质者宜食酸性食物，以少食碱性食物达到酸碱平衡。



:: 第10章 亚健康者饮食宜忌与实用搭配 /168

亚健康的症状为食欲不振，心绪不安，神经过敏，头晕头疼，失眠、疲乏、精神萎靡，消化功能紊乱等。



第四篇

常见病症饮食宜忌与实用搭配

:: 第1章 内科病饮食宜忌与实用搭配



感冒·····	172	糖尿病·····	180
哮喘·····	174	高血压·····	181
胃炎、十二指肠溃疡··	175	肾炎·····	182
消化不良·····	176	痛风·····	183
便秘·····	178	神经衰弱·····	184
头痛·····	179	阳痿·····	185

:: 第2章 外科病饮食宜忌与实用搭配



癣病·····	186	脱发·····	189
痤疮·····	187	头发早白·····	189
雀斑·····	188	烧伤·····	190
蝴蝶斑·····	188	痔疮·····	191

:: 第3章 五官科病饮食宜忌与实用搭配



白内障·····	192	牙周炎·····	195
青光眼·····	193	扁桃体炎·····	195
鼻出血·····	193	咽炎·····	296
口腔溃疡·····	194	喉炎·····	296
龋齿·····	194		