

中国饮食生活系列

YAOSHI DAPEI YI YI BEN QUAN

权威认证 药食指南

药食巧搭配，功效、营养加倍

扬药食同补，避药食相克，简单易懂的养生好帮手

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
741230000300690

一本全

广东人民出版社

广东科技出版社（全国优秀出版社）



开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版】
顶级养生智慧 家庭必读经典
中国家庭
必备

图说健康生活系列

YAOSHI DAPEI YU YI BEN QUAN

一本全

药食搭配宜忌



崔晓丽◎编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

药食搭配宜忌一本全 / 崔晓丽编著. — 广州: 广东科技出版社, 2014.4

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5359-5849-5

I. ①药… II. ①崔… III. ①忌口—图解②药物相互作用—图解 IV. ①R155-64②R969.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第021694号

责任编辑: 黎青青

封面设计: 王 波

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张14 字数250千

版 次: 2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

定 价: 19.90元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

自

序

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品占据着药店的半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈又一辈用身体去实验过的，经过了总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于操

作、经济实惠，历经了千年的传承，历久弥新，是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那就是我们最开心的事情了。



崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸协会会员
中国中医药协会会员
中国国际减肥美体行业协会常务理事

63种常见食材 之搭配宜忌

目

录

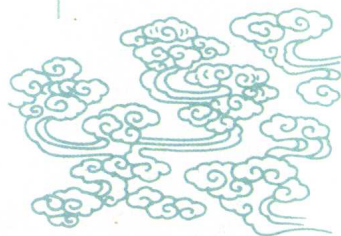
02 ● 第一节 8种常见主食之搭配宜忌速查

- 02 ● 大米
- 03 ● 小米
- 03 ● 糯米
- 04 ● 小麦
- 04 ● 高粱
- 05 ● 黄豆
- 06 ● 绿豆
- 07 ● 赤小豆



08 ● 第二节 15种常见蔬菜之搭配宜忌速查

- 08 ● 黄瓜
- 09 ● 冬瓜
- 10 ● 丝瓜
- 11 ● 南瓜
- 11 ● 苦瓜
- 12 ● 菠菜
- 13 ● 白菜
- 14 ● 圆白菜
- 15 ● 菜花
- 16 ● 芹菜
- 17 ● 韭菜
- 18 ● 油菜
- 19 ● 马齿苋
- 20 ● 白萝卜
- 21 ● 胡萝卜



22 ● 第三节 11种常见瓜果、坚果之搭配宜忌速查

22 ● 苹果

24 ● 柿子

25 ● 樱桃

27 ● 大枣

29 ● 龙眼

30 ● 花生



23 ● 山楂

24 ● 枇杷

26 ● 柠檬

28 ● 莲子

29 ● 核桃

31 ● 第四节 10种常见肉类、蛋类之搭配宜忌速查

31 ● 猪肉

33 ● 猪肚

35 ● 羊肉

36 ● 狗肉

38 ● 鸭肉

32 ● 猪肝

34 ● 牛肉

36 ● 羊肝

37 ● 鸡肉

39 ● 鸡蛋



40 ● 第五节 8种常见水产品之搭配宜忌速查

- | | |
|---------|---------|
| 40 ● 鳝鱼 | 41 ● 鲫鱼 |
| 41 ● 鲤鱼 | 42 ● 鳖肉 |
| 43 ● 蟹 | 44 ● 田螺 |
| 45 ● 海参 | 46 ● 海带 |

47 ● 第六节 7种常见调味品之搭配宜忌速查

- | | |
|---------|---------|
| 47 ● 大葱 | 48 ● 生姜 |
| 49 ● 大蒜 | 50 ● 辣椒 |
| 51 ● 香菜 | 52 ● 醋 |
| 53 ● 蜂蜜 | |

54 ● 第七节 4种常见饮品之搭配宜忌速查

- | | |
|---------|---------|
| 54 ● 牛奶 | 55 ● 豆浆 |
| 55 ● 茶 | 56 ● 酒 |

第二章 41种常见中药之搭配宜忌

58 ● 第一节 解表药之搭配宜忌速查

- | | |
|----------|---------|
| 58 ● 薄荷 | 58 ● 荆芥 |
| 59 ● 紫苏叶 | 60 ● 菊花 |

61 ● 第二节 祛风湿药之搭配宜忌速查

- | | |
|----------|----------|
| 61 ● 威灵仙 | 61 ● 苍耳子 |
|----------|----------|

62 ● 第三节 温里药之搭配宜忌速查

- 62 ● 肉桂

63 ● 第四节 芳香化湿药之搭配宜忌速查

- 63 ● 苍术

64 ● 第五节 渗湿利水药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|-------|----|------|
| 64 | • 车前子 | 65 | • 茯苓 |
|----|-------|----|------|

66 ● 第六节 泻下药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|------|----|------|
| 66 | • 巴豆 | 66 | • 大黄 |
|----|------|----|------|

67 ● 第七节 清热药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 67 | • 金银花 | 68 | • 牡丹皮 |
| 68 | • 板蓝根 | 69 | • 龙胆 |
| 69 | • 生地黄 | 70 | • 黄连 |

71 ● 第八节 化痰止咳药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 71 | • 白果 | 71 | • 苦杏仁 |
| 72 | • 罗汉果 | 72 | • 川贝母 |

73 ● 第九节 理血药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|------|----|-------|
| 73 | • 三七 | 74 | • 地榆 |
| 75 | • 丹参 | 75 | • 白茅根 |

76 ● 第十节 补益药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|------|----|-------|
| 76 | • 人参 | 77 | • 黄芪 |
| 78 | • 白术 | 79 | • 枸杞子 |
| 80 | • 阿胶 | 81 | • 何首乌 |
| 82 | • 当归 | | |

83 ● 第十一节 理气、安神药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|------|----|-------|
| 83 | • 陈皮 | 83 | • 酸枣仁 |
|----|------|----|-------|

84 ● 第十二节 固涩药之搭配宜忌速查

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 84 | • 五倍子 | 85 | • 石榴皮 |
| 86 | • 乌梅 | 86 | • 山茱萸 |

87 • 第十三节 消导药之搭配宜忌速查

87 • 麦芽

88 • 鸡内金

第三章

60种常见西药之搭配禁忌

90 • 第一节 维生素类药物之搭配禁忌速查

90 • 维生素A

91 • 维生素B₁

92 • 维生素B₂

92 • 维生素B₆

93 • 维生素B₁₂

94 • 维生素C

95 • 维生素D

95 • 维生素E

96 • 维生素K₃

97 • 第二节 抗炎类药物之搭配禁忌速查

97 • 红霉素

98 • 四环素

99 • 氯霉素

100 • 链霉素

101 • 庆大霉素

102 • 卡那霉素

102 • 白霉素

103 • 灭滴灵

103 • 头孢菌素

104 • 异烟肼

105 • 磺胺药

106 • 环丙沙星

107 • 利福平

108 • 痢特灵

109 • 第三节 解热镇痛类药物之搭配禁忌速查

109 • 布洛芬

110 • 保泰松

111 • 消炎痛

112 • 阿司匹林

113 • 扑热息痛

113 • 吗啡

114 • 第四节 激素及其相关药物之搭配禁忌速查

114 • 甲状腺素

115 • 地塞米松

115 • 泼尼松

116 • 可的松

117 • 碘化钾

118 • 第五节 呼吸系统类药物之搭配禁忌速查

118 • 氨茶碱

119 • 第六节 消化系统类药物之搭配禁忌速查

119 • 碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝 120 • 胃蛋白酶

121 • 乳酶生 122 • 西咪替丁

123 • 多酶片 124 • 阿托品

125 • 第七节 泌尿系统类药物之搭配禁忌速查

125 • 呋塞米 126 • 双氢克尿噻

127 • 保钾利尿药

128 • 第八节 循环系统类药物之搭配禁忌速查

128 • 利血平 129 • 洋地黄

130 • 地高辛 131 • 华法林

131 • 奎尼丁 132 • 胍乙啶

133 • 甲磺丁脲 134 • 左旋多巴

135 • 硝酸甘油 135 • 复方降压片

136 • 甲基多巴

137 • 第九节 神经系统类药物之搭配禁忌速查

137 • 地西洋 137 • 眠尔通

138 • 咖啡因

第四章

九型体质之对症药食宜忌

140 • 阳虚体质

141 • 阴虚体质

142 • 气虚体质

143 • 血虚体质

144 • 痰湿体质

145 • 湿热体质

146 • 气郁体质

147 • 血瘀体质

148 • 特禀体质

149 • 专题1: 酸性体质

150 • 专题2: 碱性体质

第五章

54种常见病症之饮食、用药宜忌

152 • 第一节 内科疾病之饮食、用药宜忌速查

152 • 感冒

153 • 咳嗽

153 • 哮喘

154 • 肺炎

155 • 支气管炎

156 • 胃炎

157 • 消化道溃疡

158 • 消化不良

159 • 肠炎

160 • 便秘

160 • 腹泻

161 • 肾炎

162 • 痛风

163 • 糖尿病

164 • 高血压

165 • 冠心病

166 • 心肌炎

167 • 高脂血症

168 • 骨质疏松

168 • 健忘

169 • 失眠

170 • 头痛

171 • 神经衰弱

172 • 阳痿

173 • 第二节 外科疾病之饮食、用药宜忌速查

173 • 脱发

173 • 头发早白

174 • 痔疮

175 • 结石症

176 • 关节炎

177 • 第三节 皮肤科疾病之饮食、用药宜忌速查

177 • 痤疮

177 • 皮炎

178 • 雀斑

179 • 黄褐斑

180 • 第四节 五官科疾病之饮食、用药宜忌速查

180 • 白内障

181 • 青光眼

181 • 夜盲症

182 • 鼻出血

- 183 • 龋齿
- 185 • 口腔溃疡
- 186 • 扁桃体炎
- 188 • 第五节 妇科疾病之饮食、用药宜忌速查
- 188 • 痛经
- 189 • 阴道炎
- 191 • 尿路感染
- 193 • 功能性子宫出血
- 194 • 第六节 传染性疾病之饮食、用药宜忌速查
- 194 • 疟疾
- 195 • 肺结核
- 184 • 牙周炎
- 185 • 咽炎
- 187 • 耳鸣
- 188 • 月经不调
- 190 • 带下病
- 192 • 更年期综合征
- 194 • 伤寒
- 196 • 肝炎

第六章 四季之饮食、用药宜忌及保健须知

- 198 • 春季之饮食、用药宜忌
- 200 • 夏季之饮食、用药宜忌
- 202 • 秋季之饮食、用药宜忌
- 204 • 冬季之饮食、用药宜忌
- 206 • 附录1：不同材质器具使用禁忌一览
- 212 • 附录2：中药配伍之“十八反”和“十九畏”



温馨提醒

相宜相克知识一部分来源于人类几千年以来，在对食物营养和食物安全的艰难探索过程中积累下来的经验；一部分来源于现代营养学的研究。食物相宜或相克仅在特定情况下（如特定的体质、超大量食用、实验室等）适用。本书中提到的相宜相克知识旨在提供饮食安全的参考文本。家庭在日常饮食中完全没有必要过度关注某一种营养素的损失或是特定情况下的不良影响。而应该把合理的饮食当作生活享受来对待，按照国家颁布的《中国居民膳食指南》做到科学进食、膳食多样化才有益身体健康。



第一章

63种常见食材 之搭配宜忌

『民以食为天』，随着人们生活水平的提高，物质极度丰富，人们对『吃』越来越重视，越来越讲究，对饮食的要求也已经提高到延年益寿的高度。合理的饮食就是要根据食物的性味归经、营养功能合理地进行选择和搭配。

第一节 8种常见主食之搭配宜忌速查

大米

性味归经

大米性平，味甘。归脾、胃、肺经。



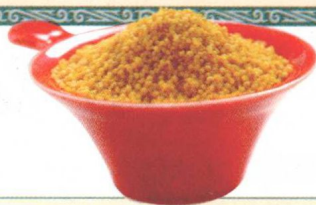
黄金搭配

- ✔ **大米+白萝卜**：大米与白萝卜搭配食用，既能止咳化痰、消食利膈，还有助于消腹胀、治烦渴，对痰多咳喘、年老体弱、胸膈满闷、食积饱胀等患者有一定的食疗效果。
- ✔ **大米+桑椹**：大米与桑椹搭配食用，不仅可以补肝益肾、养血润燥，还能消除疲劳、改善记忆。
- ✔ **大米+猪瘦肉+香芋**：大米与猪瘦肉、香芋三者搭配同食，利于祛痰散结、消肿止痛。对痰火旺盛、肠胃虚弱患者有良好的食疗效果。
- ✔ **大米+乌鸡**：大米与乌鸡同食，不仅能益气养阴，还可祛热补中。对于阴虚瘦弱、骨蒸潮热、烦热消渴、赤白带下、遗精白浊及老年人五脏气坠、耳鸣等症有显著的食疗效果。
- ✔ **大米+绿豆**：绿豆具清热解暑、利水消肿、润喉止渴等功效，白米与之煮成粥后，清润的口感利于食欲不佳的病人或老年人食用。
- ✔ **大米+松子+枸杞子+莲子**：大米与松子、枸杞子、莲子四者搭配食用，既可健脾养胃、润肺滑肠、益肝肾、降血压，又有助于提高机体免疫力、防老抗衰、强身健体，特别适合中老年人。
- ✔ **大米+葛粉**：大米与葛粉同食，营养丰富，对外感发热、项背强痛、口渴等症有着良好的食疗作用。
- ✔ **大米+杏仁**：大米与杏仁搭配同食，可为人体提供丰富的营养，对痔疮、便血等患者有明显的改善作用。

搭配禁忌

- ✘ **大米+马肉**：大米与马肉同食，不仅不利于人体对维生素B₁的吸收，还可能会引发心痛或诱发旧疾，从而危害人体健康。
- ✘ **大米+蜂蜜**：米饭尤其是热米饭不能同蜂蜜一起大量食用，因为热米饭会破坏蜂蜜中的营养成分。二者同食，营养会降低，且可能引发胃痛。

小米



性味归经 小米性凉，味甘、咸。归脾、胃、肾经。

黄金搭配

✓ **小米+黄豆**：小米与黄豆搭配食用，可为人体提供丰富的营养，不仅能健脾和胃，还可益气宽中，是强身健体的食用佳品。

✓ **小米+绿豆**：小米中色氨酸、亮氨酸、蛋氨酸的含量很高，而绿豆中赖氨酸的含量较高，二者搭配食用，不仅口感好，而且还能提供更多人体所需的蛋白质。

配禁忌



⊗ **小米+苦杏仁**：小米与苦杏仁同食，易致呕吐、恶心，故二者不宜同食。

糯米



性味归经 糯米性温，味甘。归脾、胃、肺经。

黄金搭配

✓ **糯米+山药+黑芝麻**：糯米与山药、黑芝麻三者搭配食用，不仅可补脾和胃，还能益肝固肾。对于脾虚食少、肺虚喘咳、肝肾精血不足所导致的眩晕、腰膝酸软、须发早白等症有较好的食疗效果。

✓ **糯米+大枣+苡麻根**：糯米如果与大枣、苡麻根三者搭配食用，既可健脾养胃、清热止血，又能补中益气、养血安胎，对脾胃虚弱、血虚不足者和孕妇有很好的食疗效果。

配禁忌



⊗ **糯米+鸡肉**：糯米不易消化，如果与鸡肉一起过量食用，会引起腹泻、消化不良等不适症状，故二者不宜同食。

小麦



性味归经 小麦性凉，味甘。归心、脾、肾经。

黄金搭配

- ✔ **小麦+大米**：小麦中含有大量的蛋白质，大米富含淀粉，二者若搭配同食，可起到互补的作用，有利于人体健康。
- ✔ **小麦+鸡蛋**：小麦如果与鸡蛋搭配食用，不仅可口，而且营养丰富，能够增强人体机能。

配禁忌

- ⊗ **小麦+枇杷**：小麦性凉、味甘，而枇杷性平，味甘、涩，可助湿生痰。二者如果一起食用易诱发痰多之症，对人体健康有害。故二者不宜同食。

高粱



性味归经 高粱性温，味甘、涩。归脾、胃经。

黄金搭配

- ✔ **高粱+大米**：高粱与大米二者搭配食用，可弥补高粱中赖氨酸和苏氨酸的不足，有利于人体营养均衡。
- ✔ **高粱+赤小豆**：高粱若与赤小豆二者搭配食用，可提供丰富的营养，还有助于健脾利尿，利于人体健康。

搭配禁忌

- ⊗ **高粱+葵菜**：高粱味涩，葵菜性寒，味甘、滑，高粱如果与葵菜一起食用，不利于人体健康。故二者不宜同食。
- ⊗ **高粱+食用碱**：煮高粱粥时加入食用碱，会破坏高粱的营养成分，故二者不宜同时食用。