

中华传统饮食

中华饮食营养与宜忌大全

朱复融 主编 / 广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中华饮食营养与宜忌大全 / 朱复融主编. — 广州: 广州出版社, 2005.9
ISBN 7-80731-040-5

I . 中… II . 朱… III . ①食品营养: 合理营养②饮食 - 禁忌 - 基本知识 - 中国 IV . R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110674 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 中华饮食营养与宜忌大全 |
| 出版发行 | 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121) |
| 印 刷 | 广州伟龙印刷制版有限公司
(地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507) |
| 责任编辑 | 易 文 |
| 责任校对 | 匡丽玉 |
| 摄 影 | 郭刘锋 |
| 封面设计 | 郭 炜 |
| 装帧设计 | 黄 潭 |
| 电脑美编 | 李东波 |
| 规 格 | 890 毫米 × 1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 600 千 |
| 版 次 | 2006 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2006 年 3 月第 2 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-80731-040-5/R · 4 |
| 定 价 | 50.00 元 |

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

CHINESE



ZHONGHUAYINSHIYINGYANGYUYIJIJIDAQUAN

中华饮食营养 与宜忌大全

主编 朱复融

编委 (按姓氏笔画)

刘太生	朱复融	李枫岚
杜君明	林 匡	武 琰
赵尚平	晋 芳	韩叙伦
毓 斌	薛朝庚	魏学群



FOOD AND DRINK 广州出版社

中華飲食營養與宜忌大全

朱復融題



序言

健康是人生最大的财富，而饮食是健康的根本。

中华传统饮食的养生理论和保健实践是人类历史一块无比璀璨的瑰宝，挖掘和发扬这一文化的精髓，不仅是我们义不容辞的责任，而且具有现实意义。

《中华饮食营养与宜忌大全》从科学的角度着重介绍了人体、营养、能量、膳食与宜忌之间的关系，所涉内容丰富、全面，谋篇布局，清晰细致，重点突出。

本书共四篇：第一篇为饮食科学与宜忌，共11章，主要论述了饮食营养与人体健康、日常饮食营养指南、食物的性能归类、不同年龄、不同状态人群的膳食营养指南、四季的饮食宜忌、日常饮食习惯宜忌、食物异常禁忌、发物忌口、食物与器皿相克、食物烹调宜忌等；第二篇为食物饮食宜忌，共10章，具体讲述了畜禽类、水产类、奶类、真菌类、藻类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、五谷杂粮类及干果种仁类的饮食宜忌、中草药饮食宜忌及食物实用功效列举等；第三篇为食物相宜与相克，共3章，具体讲述了各类食物的相宜、相克及药食搭配相克等；第四篇为常见病症饮食宜忌，共6章，主要讲述了日常病症、女性常见病症、男性病症、儿童病症、常见肿瘤病症的饮食宜忌和美颜美容的膳食等。

开卷有益。本书针对人的不同年龄、不同状态、不同身体素质及不同病理，提供了科学的营养搭配与调养方法，并提供了科学营养搭配的菜谱千余种，多层次、多角度地向广大读者提供了一套完整的营养与饮食宜忌方案。

本书所引有根可查、有据可依，具有一般性辞书功能；兼之叙述通俗，版式新颖，图文并茂，是一本适合家庭使用的营养保健书籍，是家居生活及饮食保健的必备读物。

书中所蕴含的“营养、实用、美丽、健康”的价值来自众多营养学家的最新研究成果。本书由在饮食营养与保健领域颇有建树的专家学者联合编写，将中国传统饮食养生文化与现代营养科学完美地结合起来，使广大读者在轻松阅读中学到科学的营养保健知识。将这些知识运用到日常饮食中，便能轻松有效地获取健康。

本书的编撰承蒙中国营养学家李一平教授、中国烹饪大师彭忠信先生的指导与帮助，在此表示诚挚的感谢。由于自身的不足，书中难免有不当之处，恳请专家及读者予以指正，敬谢不敏！

编者

2005年10月

于广州中医药大学

绪论

【天然的饮食科学】

你所不知道的食物禁忌与神效

何谓饮食宜忌

中国传统饮食宜忌的科学性经过几千年的实践已形成理论和学说。

1. 有关饮食宜忌最早的根据

《素问宣明五气篇第二十三》载“五味所禁”。

《素问五藏生成篇》所载：“五味之所伤”。

2. 后世医家不断发展，形成一套为大家所遵循的理论和学说

《金匱要略禽兽鱼虫禁忌并治第二十四》：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”

《饮食须知》：“饮食籍以养生，不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

3. 灵活掌握饮食宜忌

1) 过分强调忌口，可能引起营养不良，所以应当灵活掌握饮食宜忌。

2) 广义饮食宜忌

涉及到食物与体质、地域、季节、年龄、病情，以及饮食调配、用法、用量等方面。

3) 狭义饮食宜忌

仅包括饮食与病情方面的禁忌。

人类要生存，就必须通过饮食补充营养和热量，而饮食物质，种类繁多，功能各异，有的食物对某种疾病有好处，而对另一种疾病不利，会加重病情。怎样才能利用食物对疾病的康复有利作用而避免不利作用呢？

中医很早就发现并注重饮食与疾病的关系，一方面利用饮食来治疗疾病，同时还要求病人避免食用不利于疾病的食物，这是养生治

病十分重要的原则之一，俗称为“饮食宜忌”。

4. 中医饮食宜忌的内容

1) 饮食内容是一个因人、因地、因时、因病而有所不同的问题。

2) 饮食禁忌内容在生活和临床应用方面有一些具体要求。

3) 因人的饮食营养观念。

汉代张仲景《金匱要略》所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。

孙思邈提出：安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也。

中国传统的饮食宜忌，并不像民间流传的食物养生和忌口那样，属于简单的经验积累，也不同于现代医学的根据食物的营养成分来指导配用饮食，而是必须在中医理论的指导下，像用药、施针一样，去调配安排饮食。得了病，该吃什么，不该吃什么，是有一定道理的。下面我们将介绍中医饮食宜忌的有关知识，帮助大家了解为什么饮食宜忌应以中医理论为指导，以及中医饮食宜忌的科学性和合理性。

食疗中的饮食宜忌

常用的近百种食物的补益养生作用有：聪耳、明目、乌发、生发、益力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、壮阳、种子、益寿等二十余种。

食物有不同的性味，各种性味又归于不同的脏腑，而在生活中调整一下自己的饮食结构是最方便的保健方法。因此，我们必须讲究食物的五味调和，注意食物宜忌，掌握其节制宜

忌规律,以充分发挥食物在防病治病、养生健身方面的重要作用。

食物的宜忌和调和,内容十分丰富,这正 是中医食疗营养的特点之一。食物的宜忌与正常人体的生长发育和生理活动,以及患病情况下的阴阳调和、机体修复、扶正祛邪,有十分密切的关系。

食物有寒热温凉之性,辛甘酸咸之味,而疾病也有阴阳、表里、虚实、寒热之别。食物的性味必须与疾病的属性相适应,否则将对机体产生不利作用。如寒证疾病应忌生冷、瓜果等食物,而宜食温热性食物。热证则忌辛辣、姜、葱、酒及油炸之类食物。阳虚宜温补,阴虚易清补。如肺结核患者大多属阴虚体质,应禁忌辛辣等伤阴食物,如食之,易引起咳血;水肿病人须忌盐。

食物的搭配需要互相配合。将不同性味的食物适当地搭配在一起食用,其食疗作用可以加强,并产生协同作用,使其更好地发挥治疗作用。如黄芪加薏米,可以加强渗湿利水作用;赤小豆配鲤鱼,则利水作用更好。又如水产动物一般多属寒性,烹调时需加葱、姜,以解水产食物的寒性。如果食物搭配不当,会使食疗作用抵消。

此外,在食疗中还要注意药物与食物的相互配合问题,即在药物治疗的同时,还要注意选择与药性相宜的食品。中医提出了不少服药时的食物禁忌。如,乌梅忌猪肉;鳖甲忌苋菜;绿矾忌荞麦等。这些说法虽不一定绝对正确,但若食用与药物性味相反的食物,必会影响药物的疗效,引起不良反应。

食物禁忌的科学性

人们日常所说的食物禁忌,其涵义包括两个方面,一是患者饮食禁忌,即通常所说的“忌口”。长期积累的经验告诉我们,某些疾病在恢复或治疗过程中,必须忌吃某些食物,不然会引起疾病的复发或加重;二是食物的配伍

禁忌,即某些食物不宜混在一起吃,否则会引起中毒,即所谓“食物相克”。食物相克的说法流传已久,如民间认为葱与蜜,柿与蟹等皆不可同食。“食之杀人”或“食之可致吐泻”。就是说食物与食物之间,的确存在着配伍禁忌。食物本来是人们赖以营养身体延续生命的物质,用之得当,足以扶病强身,延年益寿;用之失当,则可能危害健康,加重病情。对于古籍记载和民间流传的食物相克,其中大部分是古代医家和劳动人民长期实践的积累,具体情况应做具体分析。从现代营养学角度来看,食物都是复杂的有机化合物,包括各种营养素和化学成分。食物进入人体后,由于消化液和酶的作用,其化学变化是极为复杂的,它们在吸收代谢过程中各成分之间更是互相联系、彼此制约的。它们之间的相互作用,不外乎三种基本形式。

1. 转化作用

即在特定条件下或由于酶的催化,一种营养物质转化为另一种营养物质,如碳水化合物、蛋白和脂肪,根据机体的需要而互相转化;在核黄素参与下色氨酸转变为烟酸等。

2. 协同作用

即一种营养物质促进另一种营养物质在体内的吸收或存留,从而减少另一种营养物质的需要,以有益于机体健康。如维生素A促进蛋白质合成,维生素D促进钙的吸收,维生素E和微量元素硒都能保护体内的易氧化物质等。

3. 拮抗作用

拮抗作用在吸收代谢过程中,由于两种营养物质间的数量比例不当,使一方阻碍另一方吸收或存留的现象,如钙与磷、钙与锌、纤维素与锌、钙与草酸、草酸与铁等。

因此,注意饮食的营养与宜忌,充分发挥食物的食疗作用,对人的养生、健身、延年益寿等方面大有裨益。

目录

前言	3
绪论	4
目录	6

第一篇

【饮食科学与饮食宜忌】

第一章 饮食营养与人体健康

传统饮食的营养观	16
营养素对人体的作用	16

第二章 日常饮食营养指南

平衡饮食	22
理想的饮食模式	22
合理的家庭食谱	24

第三章 食物的性能归类

食物的性能归类	26
食物配伍分类	29
中医“虚证”与食补	30

第四章 不同年龄人群的膳食营养指南

婴儿的饮食宜忌	33
幼儿与学龄前儿童的饮食宜忌	33
学龄儿童的饮食宜忌	34
青少年的饮食宜忌	34
青春期少女的饮食宜忌	34
中年男士的饮食宜忌	35
中年女性的饮食宜忌	36
老年人的饮食宜忌	36

第五章 不同状态人群的膳食营养指南

青少年变声期的饮食宜忌	37
中考、高考期的学生饮食宜忌	37
新婚期的饮食宜忌	38
怀孕期的饮食宜忌	39

哺乳期的饮食宜忌	39
不同时间的饮食宜忌	39
不同地域的饮食宜忌	40
从事音话职业者的饮食宜忌	40
夜间工作者的饮食宜忌	40
高温作业者的饮食宜忌	41
低温作业者的饮食宜忌	41
建筑工人的饮食宜忌	42
脑力劳动者的饮食宜忌	43
“白领”女性的饮食宜忌	43
辐射环境下的饮食宜忌	44
电脑作业者的饮食宜忌	44
铅作业人员的饮食宜忌	44
苯作业人员的饮食宜忌	45
汞作业人员的饮食宜忌	45
不同体质人群的饮食宜忌	46

第六章 四季的饮食宜忌

春季饮食宜忌	50
夏季饮食宜忌	52
秋季饮食宜忌	54
冬季饮食宜忌	57

第七章 日常饮食习惯宜忌

日常饮食中需提倡的习惯	59
日常饮食中需纠正的习惯	62
服用中草药的饮食宜忌	64





第八章 食物异常禁忌

畜禽类食物异常忌食	65
水产类食物异常忌食	66
水果类食物异常忌食	66
五谷蔬菜类食物异常忌食	67

第九章 发物忌口

水果、蔬菜类发物	68
五谷杂粮类发物	68
禽畜、水产类发物	68

第十章 食物与器皿相克

搪瓷用具使用禁忌	69
铝质器皿使用禁忌	69
不锈钢容器使用禁忌	70
铁质器皿使用禁忌	70
镀锌容器使用禁忌	71
陶瓷器皿使用禁忌	71
塑料制品使用禁忌	71
铜质器皿使用禁忌	72
不粘锅使用禁忌	72

第十一章 食物烹调宜忌

主食如何烹调才科学	73
烹调蔬菜应注意哪些	73
怎样烹调才有利于碘的吸收	73
素油和荤油宜如何搭配食用	74
肥肉如何烹调最佳	74
炒菜应怎样掌握火候	74

冷冻食品如何解冻及烹调	75
干货如何泡发才好	75
如何浸泡海带最科学	75
为什么忌用热水浸洗猪肉	75
为什么绿叶蔬菜忌焖煮	76
荤食怎样进行菜配与味配	76

第二篇

【食物饮食宜忌】

第一章 畜禽类饮食宜忌

猪肚	78
猪肠	78
猪脑	79
猪髓	79
猪肺	79
猪肉	80
猪胰	80
火腿	81
猪皮	81
猪心	82
猪肾	82
猪血	83
猪蹄	83
猪肝	84
羊肚	84
羊肉	85
羊髓(附羊脑)	85
羊肝	86
狗肉	86
牛髓	87
牛肚	87
牛肉	88
羊骨	88
牛肝	89
鹿肉	89
驴肉	90
骆驼肉	90

雉肉	91
马肉	91
麻雀	92
鸽子	92
鹌鹑 (附: 鹌鹑蛋)	93
鹅肉	93
鸭肉	94
鸭蛋	94
鸭血	95
鸡蛋	95
乌骨鸡	96
鸡肉	96

第二章 水产类饮食宜忌

淡菜	97
鳙鱼	97
桂鱼	98
干贝	98
蟹	99
蚶子	99
鲈鱼	100
鳖	100
海蜇	101
蛙肉	101
鳗鱼	102
鱼鳔	102



螺蛳	103
牡蛎肉	103
银鱼	104
蚬肉	104
泥鳅	105
大马哈鱼	105
蚌肉	106
黄刺鱼	106
鲑鱼	107
鲱鱼	107
海马	108
梭鱼	108
鲍鱼	109
鲚鱼	109
鲤鱼	110
白鱼	110
章鱼	111
鲎鱼	111
鲛鱼	112
龟肉	112
带鱼	113
鳊鱼	113
凤尾鱼	114
虾	114
鲨鱼(鱼翅)	115
墨鱼	115
青鱼	116
海参	116
黄花鱼	117
乌鱼	117
鲫鱼	118
鲢鱼	118

第三章 奶类、真菌类与藻类饮食宜忌

酸奶	119
羊乳	119
马乳	120
牛乳	120
平菇	121

草菇	121
香菇	122
猴头菇	122
金针菇	123
石耳	123
地耳	124
蘑菇	124
白木耳	125
黑木耳	125
海带	126
海藻	126
裙带菜	127
紫菜	127

第四章 蔬菜类饮食宜忌

黄豆芽	128
黄瓜	128
葱	129
山药	129
白瓜	130
番薯	130
藕 (附:藕节)	131
葫芦瓜	131
节瓜	132
冬瓜 (附:冬瓜皮)	132
豆腐	133
花椰菜	133
南瓜	134
慈姑	134
豇豆	135
芋头	135
枸杞头	136
马铃薯	136
竹笋	137
芦笋	137
丝瓜	138
菊芋	138
黄花菜	139
牛皮菜	139



莴笋	140
鱼腥草	140
茼蒿	141
金花菜	141
发菜	142
白菜	142
香椿头	143
菠菜	143
红油菜	144
胡萝卜	144
大头菜	145
菊花脑	145
空心菜	146
莼菜	146
芥菜	147
木耳菜	147
辣椒	148
马兰头	148
水芹菜	149
卷心菜	149
洋葱	150
青菜	150
荠菜	151
大蒜 (附:青蒜)	151
苦瓜	152
茭白	152
茄子	153

苋菜	153
旱芹	154
茺荽	154
西红柿	155
韭菜	155
萝卜叶	156
萝卜	156

第五章 果品类饮食宜忌

木瓜	157
甘蔗	157
猕猴桃	158
桃子	158
菠萝	159
橙子	159
西瓜	160
橄榄	160
梨	161
无花果	161
芒果	162
甜瓜	162
杨桃	163
葡萄	163
龙眼	164
樱桃	164
石榴	165



杨梅	165
香蕉	166
杏子	166
椰汁(椰子)	167
金橘	167
柠檬	168
柿子	168
荔枝	169
苹果	169
大枣	170
柑	170
枇杷	171
沙果	171
柚子	172
山楂	172
李子	173
荸荠	173
橘子(桔子)	174
山竹	174

第六章 饮料与调味品类饮食宜忌

小茴香	175
大茴香	175
沙姜	176
芥末	176
味精	176
草果	177
白豆蔻	177
花椒	178
紫苏叶	178
荜茇	179
生姜(附干姜、炮姜、生姜皮)	179
砂仁	180
豆豉	180
红糖	180
胡椒	181
丁香	181
蜂蜜	182
白糖	182



食盐	183
植物油	183
黄酒	184
酱	184
醋	185
咖啡	185

第七章 五谷杂粮类饮食宜忌

黑豆	186
绿豆	186
赤小豆	187
芸豆	187
谷芽	187
蚕豆	188
扁豆	188
豌豆	189
黄豆	189
芝麻	190
薏米	190
燕麦	191
荞麦	191
大麦	192
小麦	192
西谷米	193
黑米	193
高粱	193
玉米	194

小米	194
糯米	195
粳米	195

第八章 干果种仁类饮食宜忌

白果	196
板栗	196
花生	197
槟榔	197
莲子(附:莲子心)	198
百合	198
芡实	199
菱角	199
罗汉果	200
南瓜子	200
葵花籽	200
松子	201
核桃	201

第九章 中草药饮食宜忌

何首乌	202
酸枣仁	202
鸡内金	203
决明子	203
芦根	203
锁阳	204
石斛	204
当归	204
沙参	205
西洋参	205
肉桂	206
茯苓	206
甘草	207
肉苁蓉	207
白术	207
人参	208
天麻	208
杜仲	209
燕窝	209

槐花	209
川芎	210
黄芪	210
紫河车	211
地黄	211
白芍	211
冬虫夏草	212
白茅根	212
金樱子	212
黄精	213
松花粉	213
玉米须	213
灵芝	214
薄荷	214
荷叶	215
枸杞子	215
胖大海	215
金银花	216
菊花	216
桂花	216
五加皮（南五加皮）.....	217
玉竹	217
天门冬	218
牛蒡子	218
三七	219
丹参	219

第十章 食物实用功效举例

日常食品的实用功效举例	220
常见中草药的实用功效举例	222



第三篇

【食物相宜与相克】

第一章 食物相宜

蔬菜类	228
果品类	231
畜禽类	232
水产类	234
其它类	235

第二章 食物相克

蔬菜类	236
果品类	237
畜禽类	238
水产类	239
饮品类	240
调料类	240

第三章 药食搭配相克

心血管系统药物	241
呼吸系统药物	241
消化系统药物	241
神经系统药物	242
内分泌系统药物	242
泌尿系统药物	243
解热镇痛类药物	243
抗菌素类药物	244
维生素类药物	246
其他药物	247

第四篇

【常见病症饮食宜忌】

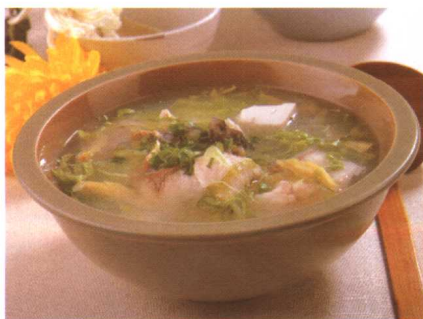
第一章 日常病症的饮食宜忌

感冒	249
中暑	250
头痛	251
疮疖	252
骨折	253
骨质疏松症	254
烧伤	255
阑尾炎	256
肾炎	256
肥胖症	258
高血压	258
动脉粥样硬化和冠心病	259
高脂血症	260
糖尿病	261
肺结核	263
脑动脉硬化	264
支气管哮喘	265
慢性支气管炎	266
病毒性肝炎	267
肝硬化	268
脂肪肝	269
胆囊炎、胆石症	270
急、慢性胃炎	271
消化性溃疡	272
尿路感染	273
尿路结石	274
痔疮	275
缺铁性贫血	275
血小板减少性紫癜	276
甲状腺机能亢进症	277
痛风	278
风湿性、类风湿性关节炎	279
青光眼	281

老年性白内障	281
慢性咽炎	282
复发性口腔溃疡	283
皮肤瘙痒症	285
荨麻疹	285
白癜风	286
红斑性狼疮	287
神经衰弱、失眠	288
脑外伤综合征	288
老年性痴呆症	289
癫痫	290

第二章 女性常见病症的饮食宜忌

月经不调	291
痛经	292
闭经	293
崩漏	294
经间期出血	295
经行吐衄	296
经行口糜	297
经前乳房胀痛	297
不孕症	298
妊娠腹痛	299
妊娠恶阻	300
产后缺乳	300
产后恶露不尽	301
性功能障碍	302
更年期综合征	303
乳腺炎	304
盆腔炎	304



阴道炎	305
乳腺癌	306
宫颈癌	307
卵巢肿瘤	308

第三章 男性常见病症的饮食宜忌

阳痿	309
早泄	310
遗精	311
男性不育症	312
前列腺癌	313

第四章 儿童常见病症的饮食宜忌

流行性腮腺炎	314
小儿湿疹	314
麻疹	315
水痘	316
百日咳	316
疳积	317
小儿夏季热	318
小儿厌食症	319
小儿遗尿	319
小儿佝偻病	320
儿童多动症	321
小儿支气管炎	322
小儿支气管哮喘	323
小儿咳嗽	324

第五章 常见肿瘤病症的饮食宜忌

肺癌	326
食管癌	327
胃癌	328
大肠癌	329
原发性肝癌	330
胰腺癌	332
白血病	333
恶性淋巴瘤	334
颅内肿瘤	335
脊髓肿瘤	336
甲状腺腺瘤	337
鼻咽癌	338
喉咽癌	339

第六章 养生美容的膳食

五脏与美容	340
肤色与饮食	341
养颜美容的药膳	345
美发与饮食	352
面斑、粉刺与饮食	355
美目膳食	358
美唇膳食	359
减肥瘦身膳食	359
丰胸膳食	361



每日营养素摄入量参考表	363
主要维生素的功能及应用表	364
常见食物的主要营养成分参考表	365
常见疾病的食物宜忌表	368
中国古代主要食典介绍	376
中国传统饮食保健的起源	380



第一篇

饮食科学与饮食宜忌