

大众美食系列

家常饮食宜忌

李蔓荻 编

合理膳食巧搭配
科学饮食讲宜忌



中国轻工业出版社

挂

在

家

家

厨

房

的

食

谱



现代人

MODERN PEOPLE

MODERN PEOPLE



现代人

家常饮食宜忌

大众美食系列

李曼荻 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常饮食宜忌/李蔓荻编.北京:中国轻工业出版社,2006.3
(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4933-6

I. 家… II. 李… III. 饮食-禁忌-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052570 号

责任编辑:李梅

策划编辑:李梅

版式设计:李芳姜涛

责任终审:劳国强

责任校对:燕杰

封面设计:李芳

责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京市卫顺印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2006年3月第1版第2次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:4

字数:100千字 插页:4

书号:ISBN 7-5019-4933-6/TS·2849 定价:10.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60211S1C102ZBW

家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批、第二批共推出12本的基础上，再推出5本，包括《粤式家常菜》、《川味家常菜》、《家常可口粥》、《家常健康汤》、《家常饮食宜忌》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

目录

Contents

一、什么是饮食宜忌	1	(二) 蔬菜类食物性能宜忌	15
食物的性	2	南瓜	15
食物的味	2	韭菜	16
食物归经	3	茄子	17
宜食食品、忌食食品 与忌口	3	萝卜	18
		洋葱	19
		西红柿	20
		菠菜	21
二、吃什么		黄瓜	22
——食物性能宜忌	6	冬瓜	23
(一) 谷类食物性能宜忌	7	白菜	24
粳米	7	姜	24
糯米	7	葱	25
玉米	8	蒜	26
小麦	9	(三) 水果类食物性能宜忌	27
大麦	10	香蕉	27
芝麻	10	梨	28
荞麦	11	苹果	28
薏米	12	荔枝	29
黄豆	13	菠萝	30
绿豆	14	草莓	32
		桂圆	33

西瓜	33
杏	35
猕猴桃	35
柿子	36
柚子	37
桃	38

(四) 肉蛋类食物性能宜忌

牛肉	39
羊肉	39
猪肉	40
猪蹄	41
猪肝	42
鸭肉	43
鸭蛋	43
皮蛋	44
鸡肉	45
乌鸡	45
鸡蛋	46
兔肉	47
鹌鹑肉 (蛋)	48

(五) 水产类食物性能宜忌

鲫鱼	48
鲤鱼	49
虾	50
带鱼	51
蛤蜊	52
螃蟹	53
鳖	54
鱿鱼	55
鳝鱼	56
鲛鱼	56
鳗鱼	57
海参	57
紫菜	58
泥鳅	59
海带	60

(六) 饮品类性能宜忌

牛奶	61
茶	62
蜂蜜	62
咖啡	63
酒	64
红糖	64
白糖	65

三、怎么吃

——食物搭配宜忌... 66

(一) 谷类食物搭配宜忌... 67

糯米	67
芝麻	67
糙米	67
大豆	68
豆腐	68
绿豆	69
花生	69
荞麦	70

(二) 蔬菜类食物搭配宜忌... 70

西红柿	70
萝卜	71
菠菜	72
蘑菇	72
黄瓜	73
茄子	74
白菜	74
土豆	74
韭菜	75
南瓜	75

(三) 水果类食物搭配宜忌... 76

香蕉	76
红枣	76
苹果	76
梨	77
西瓜	77
山楂	77
柿子	78
栗子	79
李子	79
杏仁	80
莲子	80

(四) 肉蛋类食物搭配宜忌... 81

羊肝	81
兔肉	81
猪肚	82
鸭肉	82
鸡蛋	82
猪肉	83
猪肝	84
羊肉	85
牛肉	85
狗肉	86
鸡肉	87

(五) 水产类食物搭配宜忌 .. 88

田螺	88
鲫鱼	88
鲤鱼	89
鳖肉	89
螃蟹	90

(六) 饮品类搭配宜忌 .. 91

牛奶	91
茶	91
豆浆	92
咖啡	92
白酒	92
蜂蜜	93
糖	93

四、生病时怎么吃

——病中饮食宜忌 .. 94

(一) 感冒时吃什么	95
(二) 糖尿病吃什么	98
(三) 高血压吃什么	101
(四) 高脂血症吃什么	104
(五) 冠心病吃什么	106
(六) 贫血时吃什么	109
(七) 腹泻时吃什么	112
(八) 发热时吃什么	114
(九) 慢性支气管炎 吃什么	116
(十) 失眠时吃什么	118

菜品提供：梅苑酒楼

摄影：文冰

文字：李蔓荻、刘瑜、黄宁嘉、赵子余、夏芒

一、什么是 饮食宜忌

民以食为天。能够补充人体营养和能量的食物种类繁多，功能各异。合理选择饮食，关乎人的生命质量与健康长寿，尤其是在人生病的时候。我国汉代的医圣张仲景就曾说过：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”中医很早就发现并注重饮食与疾病的关系，一方面利用饮食治疗疾病，同时还要求病人避免食用不利于疾病康复的食物，这是中医学养生治病十分重要的原则之一，俗称“饮食宜忌”。



千百年来，中国的医学家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众积累了丰富的饮食宜忌的实践经验，并留下大量珍贵的文献资料。

说到饮食宜忌，我们先要谈谈中医的药食同源理论。

从上古时代起，人们在觅食的过程中发现了一些药物，并且认识到有些食物不仅可以果腹充饥，补养身体，还能医治一些简单的病症。这些既有治病作用，又作饮食之用的食物具有药、食两用功效。比如橘子、粳米、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、芝麻、花椒、桂皮、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的药用价值，又是大家经常吃的富含营养的可口食品。

正是由于食物也是药物，药物也作食用，食物有性味归经之说。这对掌握和运用饮食宜忌有着重要的意义。

食物的性

四性又称四气，即食物寒、热、温、凉四种不同的性质。比如人人皆知的西瓜、绿豆均为凉性；柿子、螃蟹都属寒性；羊肉、生姜同是温性；辣椒、桂皮皆为热性。其中寒与凉，热与温有其共性，只是程度上有所不同。温次于热；凉次于寒。寒、热、温、凉四种性质，是与疾病性质的寒热相对而言的。属于寒性和凉性的食物和具寒、凉性质的药物一样，食后能起到清热、泻火、甚至解毒的作用，对热证、火证有治疗作用。与此相反，凡属于热性或温性的食物，食后能起到温中、补虚、祛寒的作用，可以治疗寒证、虚证（阴虚证除外）。寒凉性质的食品，可治疗热性疾病，适宜于热性疾病患者食用，但不宜于寒性及虚证疾病的患者；热性食品却相反，适宜于寒证和虚证，不宜于热证。

食物的味

五味是指食物的酸、苦、甘、辛、咸五种味道，其中还包括淡味和涩味，因淡附于甘，涩常伴有酸，并且酸涩作用基本相同，因此按习惯仍称为五味。比如大枣、饴糖味甘，石榴、梅子味酸，花椒、茴香味辛，海参、蛤蜊味咸，苦瓜、茶叶味苦。食物的五味同中药一样，不同的味，有不同的药效作用。一般而言，具有辛辣味道的食物有宣发、发散、行气血，通

血脉的作用，对于表证、气血阻滞证或风寒湿邪等病证食之有宜；具有甘甜味道的食品有补益、和中、缓急的作用，多用于滋补强壮及缓和拘急疼痛，适宜于虚证、痛证；味道酸或者酸涩的食物，有收敛、固涩的作用，适用于虚证多汗、泄泻、尿频、遗精等症；味道发苦的食物，有清泄、燥湿、坚阴的作用，多用来治疗热证、湿证等病证；味道发咸的食品，有软坚、散结、润下的作用，常以此治疗热结便秘、癰瘤等证。

食物归经

肺虚咳嗽患者看中医，有经验的老中医可能会建议病人吃一些百合、山药、白果、银耳、猪肺等食品，而不会让病人吃桂圆、栗子、芡实、莲子、大枣等物，因为前者皆入肺经，能养肺补肺润肺，后者不入肺经，食之于肺无补。这就是中医的食物归经理论。一般来说，酸味食物多入肝，对肝所起的作用比其他脏腑明显，辛味食物入肺，苦味食物入心，甘味食物入脾，咸味食物入肾。这说明了食物的五味和人的五脏有特殊的选择性和亲和性，这就是归经的道理。因为食物被食入后，需要通过经络通道才能归入其所选择的脏腑，所以叫做“归经”。

归经可以提示食物所作用的具体脏腑和其所属的部位及器官，有利于针对有病的脏腑或所属的器官来选择食物。如梨、香蕉、桑椹、猕猴桃都是常吃的水果，它们的性味甘寒，都有清热、生津、润燥的作用，但梨归肺经，偏于清肺热，润肺燥；香蕉归大肠经，偏于清大肠热，润肠；桑椹归肝经，长于清肝热，滋肝阴；猕猴桃入膀胱经，长于清膀胱热。同为补益之品，猪心、龙眼、小麦入心补心，能养心安神；山药、扁豆、大枣入脾胃经，故能健脾养胃。

宜食食品、忌食食品与忌口

讲完了四气五味和归经，了解了食物的性能特点，我们再来看饮食宜忌。宜食与忌食，是中医饮食疗法中比较通俗的一种叫法。凡是具备一定治病的作用，可以用来防治某种病证的一类食品，我们把它们叫做这种疾病的宜食食品，简称宜食，应该经常吃；而使身体不适，诱发疾病，加重

病情的食品，就是忌食之品，应该避免食用。一种食品，可能对一些人来说，是宜食食品，而对另一些人来说，却是忌食食品。如果一种食品对您 是宜食食品，那么与这种食品性能作用相反的食品就必然是您的忌食食品了。比如对寒证有治疗作用的食物，一般都具有味辛性温热的特点，热证患者吃了它，就像火上浇油，会加重病情。这种对寒证有利的宜食食品，对热证病人来说则是忌食食品。

中医的忌食与忌口不完全是一回事，忌食的应用范围较大，可以针对健康人，也可以针对病人，忌食包括忌口的部分内容。中医的忌口一般是指病人在患病期间对某些食物的禁忌，主要是对某些药物或疾病有碍的食物，应注意避免或节制食用。举个例子，相传明太祖朱元璋为了谋害手下大将徐达，就趁他患有“发背”的时候，让太监给他送去一只老肥鹅。徐达心里明白，但圣命难违，只好将鹅全部吃下，不久就病情恶化身亡了。发背是指发于脊背部的一种疮疡，中医认为多由湿热火毒蕴积，气血淤滞而成。老鹅乃肥腻之品，易生痰湿。故而徐达吃鹅后使痰湿郁而化热动火，使火毒之邪更加旺盛，并四处扩散，以致形成“疗毒”，病情恶化而死。上述的传说我们无从考证，但是因服食“发物”而使病情加剧或使旧病复发者屡见不鲜确是事实。

有些食物可引起疮疡、疹毒、风疹、疥癣以及咳嗽、哮喘等病症的复发和加重，这种食物就称做“发物”。有一部分发物，相当于现代医学所说的“致敏食物”，易诱发或加重某些过敏性疾病，如荨麻疹、支气管哮喘等病。常见的发物食品有：带鱼、鲤鱼、鲫鱼、蚬子、蛤蜊、螃蟹、虾、羊肉、狗肉、鸡肉、驴肉、马肉、韭菜、香菇、芹菜、茴香等，这些食物多味甘、性温、香燥，食后易助热生火，是上述疾病的忌口食物。

古人对食物与食物、食物与药物之间的配伍也有一些忌讳，就像药物有十八反，十九畏一样，食物之间也存在着不相宜的情况。其道理虽然不充分，但在调配食物中仍宜慎重从事。常见的食物间或食物与药物的配伍忌口有：鳖甲忌苋菜，鳝鱼忌犬肉，鲫鱼忌鹿肉，猪肝忌芥菜，鲤鱼忌猪肝，葱白忌蜂蜜，荆芥忌鱼蟹，天冬忌鲤鱼，雀肉忌银耳，白术忌桃、李子、大蒜，滋补药忌莱菔子等等。

此外，忌口还讲究具体情况具体分析，如不同的体质有不同的忌口，称作“体质忌口”；不同的季节也有不同的忌口，称为“时令忌口”；还有妇女怀孕期间的“妊娠忌口”；婴幼儿和儿童的“小儿忌口”等等。

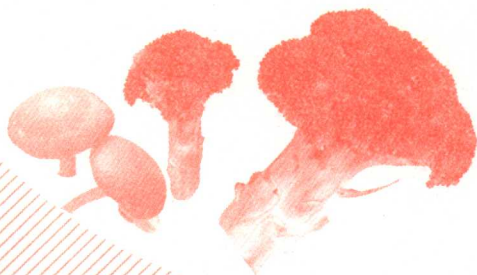
我国传统医学最显著的特点是整体观念和辨证论治，在饮食宜忌方面，也有所体现。比如根据四季气候，地理变化，生存状况，风俗习惯等因素，饮食要因时因地制宜。炎夏适宜服食清凉、生津、止渴、除烦之品，忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴食品。严冬宜吃温补助阳之物，忌吃生冷大寒之品。阴虚体质者，宜吃滋阴生津清补食物，忌吃上火温补食品，而阳虚体质者适宜吃温补食物，忌吃大寒生冷的损阳食品。

不过，饮食的宜与忌，只是相对而言，宜食之品也应宜而有节，忌食之品也非不可沾唇，而是忌而有当，不应该盲目忌口。正如《调疾饮食辨》所云：“不遵禁忌，误在放纵；谨慎之人，不知物理，概不敢食，误在拘泥；误投害固非浅，而当食不食，坐失亦多矣。”

宜食和忌食，是中医辨证用食的具体体现，按照这一原则，挑选针对自己的身体或病症有治疗保健作用的食物用来烹制，同时避免或少食可诱发、加重自己病症的忌食食品。了解饮食宜忌，科学地使用饮食宜忌，给健康带来更大的裨益。

二、吃什么—— 食物性能宜忌

大家都知道“病从口入”的道理，吃什么不吃什么，这的确关系到人们的健康和长寿。良好的生活习惯，科学的饮食搭配对健康有着举足轻重的影响，一直为人们所关注。食药同源，食物如同药物一样，都有它的性味和功效，都有着它的适应人群，同样食物对不同人的作用是不一样的，有的吃了滋补治病，有的吃了却不利健康，甚至会引发疾病。选择食物也应讲究“对症下药”，只有吃对了食物，才能健康长寿。



（一）谷类食物性能宜忌

● 粳 米

粳米又名大米，米质黏性较强，涨性小，无论煮饭还是熬粥，口感都较好，是我国南方人的主食。

每100克粳米含水分14克，蛋白质6.9克，脂肪1.7克，碳水化合物76克，钙10毫克，磷200毫克，维生素B₁0.24毫克，维生素B₂0.05毫克，尼克酸1.5毫克，是一种营养比较丰富的主食。

中医认为，粳米性味甘平，归脾、胃经，为滋养强壮品，有补脾养胃的功效。宜于中气不足，倦怠乏力，食少便溏，脾胃不和，呕吐者食用。

宜食人群

【一般人群】粳米的食用范围比较广泛，一般人群及体质虚弱的人皆可食用。

【肠胃虚弱】粳米煮粥是胃肠功能薄弱者的滋养佳品。

【吐奶儿童】粳米炒焦，加水煎服汁，可用于治疗小儿吐奶。

【腹泻】粳米磨粉炒焦，每日服3次，每次3~6克，可用来治疗腹泻。

忌食人群

【糖尿病】粳米甘平，健脾益胃，糖尿病患者不宜多食。

● 糯 米

糯米又叫江米，是大米的一种，糯米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，以及维生素B₁、维生素B₂、烟酸及淀粉等，常用于包粽子或熬粥，在南方也常常被用来做糕点。

中医认为，糯米味甘、性温，有补中益气、健脾养胃之功效。吃了后会周身发热，能起到御寒、滋补的作用，且能够补养人体的正气，最适合在冬天食用。

宜食人群

【体虚】适合有由于身体虚弱而导致自汗、盗汗、多汗及血虚导致的头晕

眼花症状的人食用。

【腹泻】糯米的主要功能是温补脾胃，一些因脾胃气虚而导致腹泻的人吃了糯米，能有很好的治疗效果。

【胃病】用糯米熬粥，不仅营养滋补，养胃气，且极易被人体消化吸收。比如，由阳虚导致的胃部隐痛，可用糯米、红枣适量煮粥食用来治疗。

【肺结核】经常用糯米熬粥，并每次加入薏米30克，红枣10枚，对治疗肺结核、贫血及神经衰弱等各种慢性虚弱病有辅助作用。

【疲劳】若有脾胃虚弱、腹胀、倦怠、乏力症状，可用糯米、莲子、大枣、山药一起煮粥，熟后加适量白糖食用，能缓解症状。

【高血脂】现代研究认为糯米具有调节胆固醇、减少动脉硬化发病的功效，很适宜高血脂患者食用。

忌食人群

【儿童、老人】虽然糯米营养价值高，但糯米黏滞、难于消化，所以并非人人皆宜，并且不可多食。吃时一定要注意适量，儿童最好别吃，老人应少吃。

【病人】中医认为糯米性温燥，不宜食之过多。无论糯米饭，还是糯米制作的其他食品，其黏性均较大，正常人吃后较难消化，病人吃后会加重身体的负担，因此病人不宜吃糯米食物。

【胃溃疡】糯米难消化，从而刺激胃壁细胞及胃幽门部位的细胞，使胃酸分泌增加。胃溃疡病人食后往往会使疼痛加重，甚至诱发胃穿孔、出血。因此，胃溃疡病患者不宜吃糯米制食品。

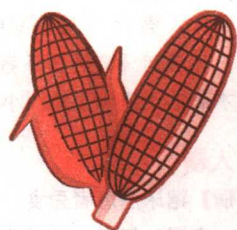
玉 米

玉米是众所周知的健康食品，玉米营养丰富，含蛋白质、脂肪、维生素E、钾、锰、镁、硒及丰富的胡萝卜素、维生素B、钙、铁、铜、锌等，玉米的蛋白质、脂肪含量也均高于大米。

宜忌特别提示

玉米虽然营养丰富，但也有营养缺陷。玉米中缺乏色氨酸和尼克酸，如果长期单食玉米则有可能发生维生素B缺乏症，导致口角炎、舌炎、唇炎、阴囊皮炎、急腹症或慢性顽固性腹胀以及轻度神经精神症状等病症。

因此,营养学家指出,玉米应当同豆类、米或面等混合食用,如食物中2/3为大米,1/3为玉米,那么蛋白质利用率可从58%提高到71%,其营养价值可大大提高。



宜食人群

【心脏病】专家们通过研究发现,玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,还含有核黄素、维生素等营养物质,这些物质对预防心脏病大有好处。

【抗癌】德国营养学家研究证实玉米含有最有效的50多种营养保健物质中的7种:钙、谷胱甘肽、维生素、镁、硒、维生素E和脂肪酸。此外,玉米中所含的胡萝卜素,被人体吸收后能转化为维生素A,具有防癌作用。

【降压】经测定,每100克玉米能提供近300毫克的钙,几乎与乳制品中所含的钙差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。

【保护视力】研究人员指出,玉米含有的黄体素、玉米黄质,可以对抗眼睛老化。

忌食人群

一般人皆可食用玉米。

● 小麦

小麦碾去皮即得面粉。面粉是我国北方地区大部分人口的主食,小麦富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和纤维素。每100克小麦粉(标准粉)含水分12克,蛋白质9.9克,脂肪1.8克,碳水化合物74.6克,钙38毫克,磷268毫克,铁4.2毫克,维生素B₁0.46毫克,维生素B₂0.06毫克,尼克酸2.5毫克,可供热量3.54千卡。

中医认为,小麦性味甘凉,微寒、无毒。入脾、胃。有养心益肾,健脾厚肠,除热止渴,敛虚汗的功效。

宜食人群

【失眠】适宜心血不足导致的失眠、心悸不安、喜悲伤者食用。治失眠、