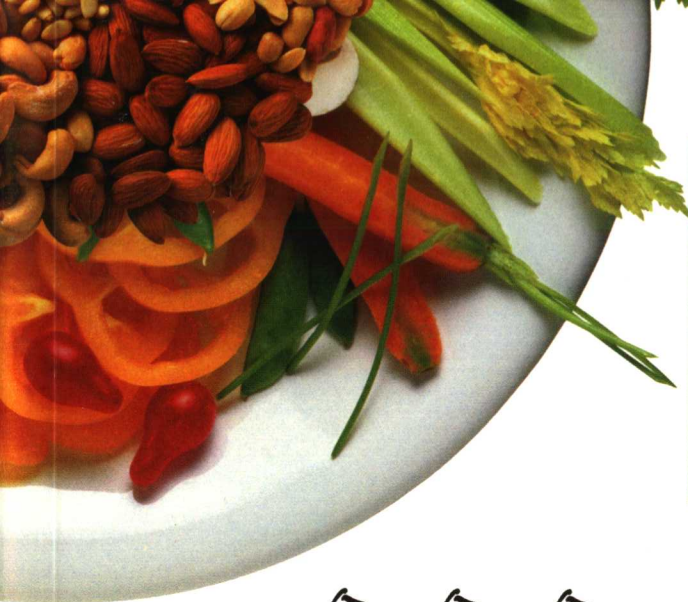




主 编 王 绪 前 黄 志 杰

饮食

禁忌

食与病



⋮

食与药



⋮

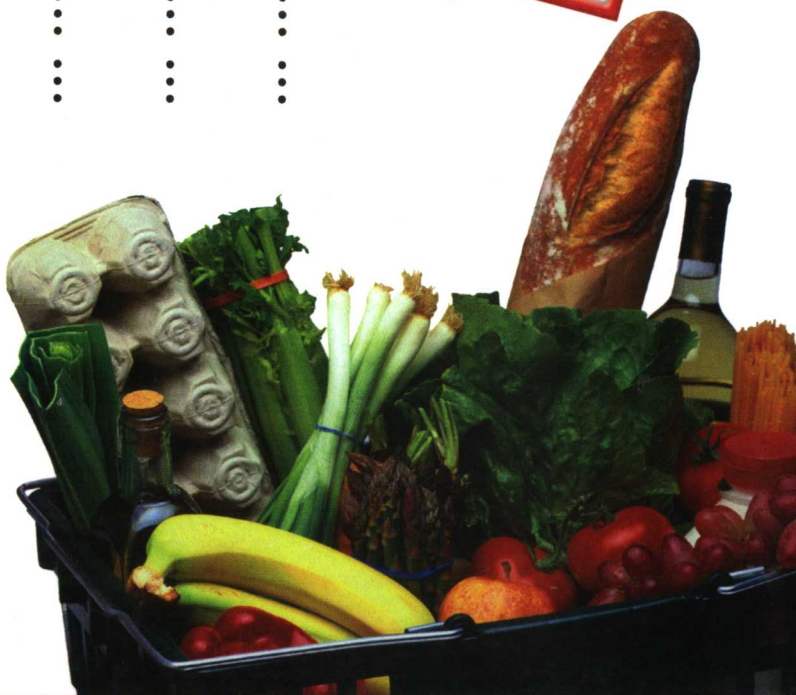
食与食



⋮



辽宁科学技术出版社



YINSHIJINJI 饮食禁忌

主 编

王绪前 黄志杰

编 委

王绪前 申丽虹 刘绍安
胡永峰 黄志杰 彭国平



辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食禁忌 / 王绪前, 黄志杰主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.8

ISBN 7-5381-4733-0

I. 饮… II. ①王… ②黄… III. 饮食-禁忌-基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033110 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 6

字 数: 290 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 宋纯智 楚 才

封面设计: 刘 枫

版式设计: 于 浪

责任校对: 王晓秋

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

前言

民以食为本，吃能使生命延续，吃是生命的需要，吃是健康的保障。人类在不断繁衍生息的长河中，由生食到熟食，不断地总结出许多多吃的 ways 方法，但直到今天，我们仍然会问，你会吃吗？你会将两种以上的食物搭配在一起吃吗？这看似简单的问题，实际上包含了深奥的学问。我们认为要吃得安全，吃出健康，除了要了解 and 掌握如何搭配提高营养价值外，还必须了解 and 掌握饮食禁忌，这些禁忌包括食与食忌、食与药忌、食与病忌。

关于饮食禁忌，我国古代积累了丰富的经验，并记载于古代文献之中。这些经验为后人提供了借鉴，避免了因饮食不当给人们带来的伤害。随着科学技术的发展，通过科学研究，已明确食物的营养成分、搭配食用宜忌及原理，为人们合理饮食提供了理论依据。为了让人们吃得安全，吃出健康，我们在参阅大量古今文献的基础上，编写了这本《饮食禁忌》。该书共收录 180 种常用食物，分果品类、蔬菜类、肉食及乳制品类、水产类、谷物类、造酿、调味品及菌藻类等 6 章。对每种食物首先概括其科属、产地、特征、性味、主要功效、食用方法及注意事项。重点讲述了该食物的食与食忌、食与药忌、食与病忌。

食与食忌 主要介绍该食物不能与哪些食物搭配食用及其原理。由于食物的性味、营养成分、功能不同，有些食物搭配食用能增加营养价值，有利于吸收增进健康；有些食物搭配食用则会降低营养价值，不利于吸收，甚至会产生毒副作用损害健康。明确食与食忌的内容及原理，你就能学会合理饮食，受益无穷。

食与药忌 主要介绍该食物不能和哪些药物同用及其原理。在日常生活中，因治病需服用药物，有些食物能增强药物疗效，食之可加速康复；有些食物则降低药效，甚至发生化学反应产生毒副作用，食之延缓康复或增加病情。李时珍说：“凡服药，不可杂食肥猪犬肉、油腻羹鲙，腥臊陈臭诸物。凡服药，不可多食生蒜、胡荽、生葱、诸果、诸滑滞之物。”（《本草纲目》第 2 卷）现代研究，服用西药也忌口。明确食与药忌内容及其原理，你将会合理进食和服药。

食与病忌 主要介绍该食物在患某种疾病时应禁食。中医学强调疾

病饮食禁忌的原则：一是忌发物，所谓发物，就是能引发和加重疾病的食物，如辣椒、韭菜、公鸡肉、牛肉、狗肉、鲤鱼、虾、螃蟹等。二是辨证忌食，即辨证属寒证者忌寒凉性食物，属热证者忌食温热性食物，有痰者忌食助湿生痰的食物，有风者忌食动风的食物，有出血者忌食活血动血的食物等。汉代大医学家张仲景在《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”若病中注意饮食禁忌，将大大有利于肌体的康复。

饮食禁忌的内容、方法和原理，无论古代的经验，还是现代研究成果，对我们做到合理饮食、避免造成对健康的损害都是非常必要的。祝你吃得安全，吃出健康。

王绪前 黄志杰

2006年5月

目 录

第1章 果品类

大枣	002	甜瓜	035
山楂	003	葡萄	036
甘蔗	004	椰子	037
石榴	006	槟榔	038
芒果	007	橄榄	039
西瓜	008	菱角	040
桃子	009	荸荠	041
杏子	010	栗子	042
李子	012	无花果	043
杨桃	013	白果	044
苹果	014	花生	045
梨子	015	核桃	046
枇杷	016	莲子	047
橘子	017	葵花子	048
橙子	018	南瓜子	049
柑子	019	松子	049
柚子	020	芡实	050
柿子	021		
柠檬	023	第2章 蔬菜类	
荔枝	024	大白菜	052
龙眼	026	大头菜	052
香蕉	027	包心菜	053
樱桃	028	土豆	053
桑椹	029	山药	054
杨梅	030	芋头	055
梅子	031	番薯	056
草莓	032	竹笋	057
菠萝	033	芸薹	058
猕猴桃	034	茼菜	059
		芹菜	059

菠菜	061
韭菜	062
茼蒿	063
空心菜	064
香椿	064
芥菜	065
莴苣	066
茄子	067
辣椒	068
丝瓜	070
苦瓜	070
南瓜	071
越瓜	072
黄瓜	072
瓠子	073
胡萝卜	074
萝卜	075
洋葱	076
扁豆	077
番茄	078
苤菜	079
黄花菜	080
藕	081
蒜头	081
茭白	082
大蒜	083
葱	085
茺荻	086
冬瓜	087
四季豆	088

第3章 肉食及乳 制品类

牛肉	090
牛奶	092
羊肉	094
羊奶	096
羊脂	096
猪肉	097
猪肝	099
猪油	100
兔肉	100
鹿肉	101
鸡肉	102
鸡蛋	104
皮蛋	106
鸭肉	107
鸭蛋	107
鹅肉	108
鹅蛋	109
鸽肉	110
鸽蛋	110
鹌鹑蛋	111
燕窝	111
狗肉	112

第4章 水产类

乌龟	116
甲鱼	116
青鱼	118
泥鳅	119
草鱼	119
鲇鱼	120
鲑鱼	121
鲤鱼	121

鲫鱼	123
鳊鱼	124
鳙鱼	125
黄颡鱼	126
带鱼	126
黄鱼	127
鱿鱼	128
墨鱼	128
鳗鲡鱼	129
虾	129
螃蟹	131
海参	133
海蜇	134
蛞蝓	134
牡蛎	135
田螺	136
螺蛳	137
蚌肉	137
鲈鱼	138
鲨鱼	138

第5章 谷物类

大麦	140
小麦	140
荞麦	141
玉米	142
高粱	143
粳米	143
糯米	144
粟米	145
赤小豆	145
蚕豆	146
绿豆	147
黄豆	148
黑大豆	149

豌豆	150
薏苡仁	151
芝麻	151
燕麦	152

第6章 造酿、调味 品及菌藻类

白糖	154
红糖	155
豆腐	156
豆浆	157
咖啡	159
茶叶	160
酒	161
啤酒	164
蜂蜜	165
花椒	166
胡椒	167
味精	168
食盐	169
酱油	170
醋	171
植物油	173
丁香	174
生姜	175
木耳	176
银耳	177
金针菇	178
香菇	178
蘑菇	179
海带	180
紫菜	181
龙须菜	181

第1章

果品类

果品类食物包括水果和干果。水果是指含有水分较多的植物果实，如苹果、梨子、桃子等。干果是指外有硬壳而水分较少的植物果实，如栗子、核桃等。另外，晒干了的的水果也称为干果，又名果干，如柿饼、葡萄干等。

果品一般含有水分，油脂较多，其主要作用是补虚养阴，生津止渴，润肠通便，消食开胃，醒酒除烦。用于病后体质虚弱，食欲不振，津伤口渴，肠燥便秘等病症。

在食用禁忌方面要分成果品的寒热属性，寒性体质用温热果品，热性体质用寒凉果品，忌暴食或过量食用。再结合果品个性，尽量避免不恰当的食用方法。

大枣

果品类



为鼠李科植物落叶灌木或小乔木枣树的成熟果实。鲜嫩时呈黄色，成熟后呈紫红色。秋季果实成熟时采收。全国大部分地区有产。

大枣，味甘，性温。能补益脾胃，养血安神，缓和药性，调和营卫。用于气血亏虚病症，如饮食减少，倦怠乏力，久泻，血虚萎黄，神志不安，贫血，血小板减少性紫癜等。能增加食欲，促进药物吸收，提高其滋补力。李时珍认为，大枣乃脾之果，就是说为治疗脾胃病变的良好食品。《调疾饮食辨·卷一下》认为：“百病脾胃不足，津液短少者均宜，每日以枣一、二十枚煎汁饮。心脾二家虚弱无火者，同龙眼煎服尤妙。”



食与食忌

1. 不宜与葱同食：二者同食可使五脏不和，令人病。《金匱要略·果实菜谷禁忌》：“枣合生葱食之，令人病。”《大明本草》：“忌与葱同食，令人五脏不和。”

2. 不宜与鱼同食：二者同食使人腰腹痛。《大明本草》：“与鱼同食，令人腰腹痛。”

3. 不宜与酒同食：酒属于温热之品，大枣滋腻，二者同食可助湿生痰。

4. 不宜与黄瓜、萝卜同食：萝卜、黄瓜含有维生素C分解酶，与大枣同食会破坏大枣中的维生素C，故不宜同食。

5. 不宜与动物肝脏同食：古代本草认为大枣与动物肝脏同用性能不和。



食与病忌

1. 腹胀者不宜食：因为大枣滋腻壅滞，有碍气机通畅，尤其是腹胀呕吐者不宜食。《调疾饮食辨》：“然味过于甘，性偏于壅，多食助胀、生虫、损齿、滞膈，凡中满、虫病、齿病窃忌之。”

2. 龋齿疼痛者不宜食：《本草纲目》：“啖枣多，令人齿黄生

愿。”嵇康《养生论》：“齿居晋而黄”，即指晋地人多食枣，牙齿易发黄。成语“囫圇吞枣”的本义说的就是大枣对于脾胃有益，

而对牙齿有害。

3. 糖尿病人不宜食：大枣含糖分较多，食之加重病情，故不宜食用。

山楂

果品类



为蔷薇科植物山楂的果实。落叶小乔木。果球形或梨形，未熟时淡绿色或黄绿色，熟时暗红色、黄褐色或红褐色，果实肉厚，多汁，味酸涩，后转微甜，嚼之有大量极难吞咽的粗糙的残渣，中心部位有黄绿色种子数粒。秋末冬初采收。晒干，生用或炒用。

山楂，味甘、酸，性温。能消食化积，活血化瘀。用于肉食积滞，胃脘饱满胀痛，

腹胀，泄泻，小儿疳积，血瘀经闭，痛经，产后恶露不尽，腹痛，疝气痛等病症。其健运脾胃而助消化，且尤善消除油腻肉食积滞。山楂不可用铁锅熬煮，因果酸溶解铁锅中的铁后，生成低铁化合物，吃后引起中毒。属酸性强的果品，忌用铁器。



食与食忌

003

1. 不宜与猪肝同食：因二者同食降低营养价值。

2. 不宜与黄瓜、南瓜、胡萝卜、笋瓜同食：同食易引起便秘、恶心、呕吐、腹痛等症状。

3. 不宜与海味同食：海味含有丰富的矿物质、蛋白质等营养成分，山楂含有鞣酸，二者同食，会生成鞣酸蛋白，不但会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不易消化的物质。且山楂味酸，易导致肠道毒素吸收，引起不适，如恶心、呕吐、腹胀、

腹痛、便秘。另外，水果如葡萄、石榴、青果、柿子等也不宜与海鲜同吃。



食与药忌

1. 不宜与维生素 K 同食：维生素 K 为止血药，山楂为活血药，山楂中所含的维生素 C 可使维生素 K 分解。

2. 不宜与红霉素、乙酰螺旋霉素等同用：这些药物在碱性环境下稳定，抗菌作用增强，因山楂味酸，故不宜同用。



食与病忌

1. 虚弱者不宜食：“多食耗气，空腹及羸弱人或虚弱后忌之。”（《随息居饮食谱》）

2. 脾胃虚弱者不宜食：“脾

胃虚，兼有积滞者，当与补药同施，亦不宜过用。”（《本草经疏》）

3. 牙齿有病者不宜食：因生食多令人糟烦易饥，损齿，齿龈人尤不宜也。

4. 实热便秘者忌食：因山楂味酸，且性温，酸性收敛，不利于肠蠕动，可加重便秘病情；温能助热，不利于退热。

5. 胃及十二指肠溃疡和胃酸过多者忌食：因味酸，会加重病情。

6. 妊娠妇女、习惯性流产和先兆流产者忌食：因山楂能活血，妊娠妇女食之易造成流产。

7. 低血压患者忌食：因为山楂具有通行血脉、软化血管的作用，若血压低食用，会使血压更低。

8. 胆囊炎、胆结石患者不宜食：山楂味酸，可刺激胆汁分泌，从而引起胆囊收缩，诱发胆绞痛。

004



果品类

为禾本科植物甘蔗的茎秆。多年生草本。秆直立，圆柱形，粗状，高 2~4m，直径 2~5cm，节明显，内面近白色，纤维性，饱含汁液，味甜。

甘蔗味甘，性寒。能清热润燥，生津止渴，透疹，清热解毒，益气补脾。用于

阴虚肺燥咳嗽，痰少；胃阴不足之呕吐，便秘；暑热伤阴之发热；津液不足之心烦，口渴，咽燥，思饮，干呕，小便不利，大便燥结，痘疹不出；毒盛胀满者及暑热大汗，心悸短气，精神恍惚；泻痢日久及中风失音等证。此外，饮甘蔗汁可促使痘疹透发，捣烂外敷治百毒诸疮，痈疽发背，还能解酒精中毒及河豚中毒。凡有霉味、酸味、酒糟味和发黄、生虫的甘蔗不能食用。霉变甘蔗易致中毒，主要是黄曲菌和寄生菌所产生的黄曲霉素在人体内作祟。人体摄入黄曲霉素后，很快会进入血液组织中，引起神经、血管、肝脏等组织损害，干扰身体的免疫功能，出现神昏、谵语、抽搐及水、电解质紊乱等临床症状，尤以儿童为多见。黄曲霉素是一种耐热、经紫

外线照射等不易破坏的化学物质，预防的关键是防霉，防霉，谨防病从口入。



食与病忌

1. 脾胃虚寒者忌食：甘蔗性寒，会损伤脾阳，脾胃虚寒者食之会加重虚寒病症。

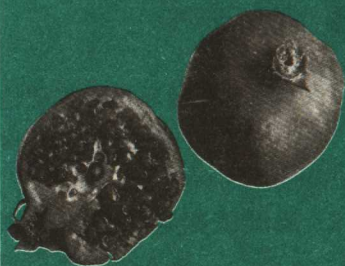
2. 痰湿咳嗽者忌食：甘蔗含糖分太多，容易生痰，加重病情。

3. 脾虚有湿者忌食：脾胃有湿者食之会造成胀满，呕吐，多痰。《本草汇编》：“多食久食，善发痰火，为痰、胀、呕、嗽之疾。”

4. 糖尿病患者忌食：因甘蔗含糖量高，食之会加重病情。

5. 口腔溃疡者忌食：甘蔗含有大量粗纤维，而口腔溃疡乃局部黏膜溃疡，甚至出血，张口、吃饭均感到困难，不宜食用甘蔗，以免刺激溃疡面。

石榴



为石榴科植物石榴的果实。灌木或乔木。果球形，表面光滑，黄色，夏秋季成熟，熟时红色，果皮厚，内有薄隔膜，味苦涩，内藏有多数带棱角的种子。每粒种子表面有一层透明多汁的肉（外种皮），味甜或酸甜。我国大部分地区有分布，秋季果实成熟时采摘食用。

石榴，味甘、酸，性温。能生津止渴，涩肠止泻，润肺止咳。用于津伤咽燥口渴，久泻，久痢，妇女崩漏、带下及脱肛，虫积，肺痿喘咳。可生食，亦可绞汁食。食石榴有时会出现眩晕、耳鸣、视觉障碍、嗜睡、腓肠肌痉挛现象，这是因其所含石榴皮碱所致。

果品类



食与食忌

1. 不宜与海味同食：海味中的鱼、虾、蟹等食品，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，同用能使海味中的钙质与鞣酸结合生成新的不易消化的物质，刺激胃肠，导致恶心、呕吐、腹痛等。
2. 不宜与猪肝同食：因其酸性较重，会影响猪肝的营养吸收，降低营养价值。
3. 不宜与黄瓜、笋瓜、南瓜、胡萝卜同食：会破坏其维生素C。
4. 不宜与土豆同食：同食会引起中毒，胃部不适。可用韭菜水解。



食与药忌

1. 服用杀肠内寄生虫药物时忌食：服用杀肠内寄生虫药物往往需同时服油类泻剂，石榴含石榴皮碱，用油类泻剂后，可促使鞣质和石榴皮碱吸收增加（这些物质易溶于油），引起中毒。如驱虫需泻下时，可用硫酸镁等盐类泻剂。
2. 忌铁器：二者同用导致胃肠道不适。



食与病忌

1. 体弱、久病者不宜食：食

之影响营养物质吸收。

2. 齿病者不宜食：多食易伤肺损齿，并出现恶心、呕吐，与其所含大量鞣质有关。《名医别录》：“损人齿，不可多食。”《食疗本草》：“多食损齿令黑。”

3. 痢疾初起者不宜食：因有收敛作用，会加重病情。

4. 便秘者忌食：因其收敛，食之加重病情。

5. 急性盆腔炎、尿道炎、浮肿、感冒等疾病患者忌食：石榴

味酸涩，食之会加重病情。

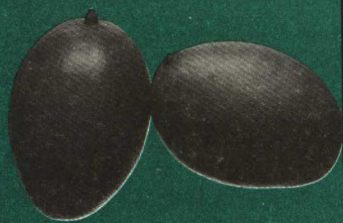
6. 实热积滞者忌食：石榴味酸涩，实热证者食之热不易退，积滞者食之不易消散。

7. 气管炎患者忌食：因石榴酸涩易生痰，食之加重病情。《日用本草》谓：“其汁恋膈成痰，损肺气，病人忌食。”《医林纂要》云：“多食生痰。”

8. 糖尿病患者忌食：石榴酸温，容易上火助热，加重糖尿病患者者的内热。

芒果

果品类



为漆树科植物芒果的果实。常绿乔木。果扁卵圆形或长椭圆形，外表深绿色到黄绿色，果全熟时呈黄色，外皮韧而稍硬，果肉黄色，肉质多汁，味甜而香，内有较大的核，核的表面有大量纤维，夏季成熟。为热带或

亚热带果实，栽培于庭院或作行道树。分布广东、广西、云南、福建、台湾等地。

芒果，味甘、酸，性凉。能养胃止呕，生津利尿。用于胃热口渴，呕吐，晕车晕船，眩晕；热病小便不利。芒果色香味俱佳，有人认为，芒果集菠萝、苹果、梨、桃、杏、木瓜等许多果味于一身，其甜如蜜。果肉似桃和菠萝，果色金黄如柿，但比柿好吃。其解渴利尿作用也很好，民间亦用其煎水代茶饮，来治疗慢性咽喉炎、声音嘶哑。营养价值很高，含有丰富的维生素和糖分，但不可多食。

有少部分人进食芒果后，会出现皮炎。一般进食芒果后数小时至2~3天，口唇及周围皮肤出现红斑及散在针头样大疱疹，继之在面额、双耳出现同样皮疹，部分患者躯干、四肢出现大片红斑，皱褶部位有密集或散在针头至绿豆大疱疹，奇痒，搔抓后可出现湿疹样改变，体畏寒，发热。此病为过敏性体质的一种过敏反应，停止进食芒果后，口服或注射组织胺药物，症状可很快消失，若皮疹广泛者，可酌情用皮质激素，会很快好转。



食与食忌

不宜与大蒜同食：《开宝本草》：“同大蒜、辛物食，令人患黄病。”

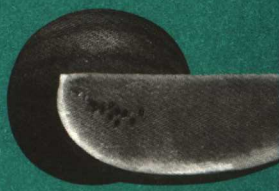


食与病忌

1. 肾炎患者不宜食：芒果对肾脏有一定损害，故不宜食用。
2. 糖尿病患者不宜食：因含糖量高，食用后会加重病情。
3. 流行性疾病及饱食后不宜食：《开宝本草》：“动风疾，凡天行病及食饱后，俱不可食。”

西瓜

果品类



为葫芦科植物西瓜的果瓤。蔓生草本。果球形或长椭圆形，大小不等，表皮较硬，光滑，深绿色、浅绿色或灰绿色。常有较深色的波

状纵纹。瓜瓤有红、黄、白等色，味甜，水分极丰富。种子棕红色或黑色。主产全国各地，夏秋季采收。

西瓜，味甘，性寒。能清热解暑，生津止渴，利尿除烦。用于暑热，温热病津伤烦渴，急性热病高热口渴，汗多，烦躁，或饮酒过度以及心火上炎所致小便短赤，黄疸等病症。本品富含果汁，甘甜美口，善解暑热，疗烦渴，素有“天生白虎汤”之称。



食与食忌

忌与油、鱼、肉、鸡蛋、鸭蛋同食：《日用本草》：“同油饼食，损脾。”《调疾饮食辨·卷四》载：“不可同油饼及一切鱼、肉、鸡、鸭卵食，更败脾肾，令人腹痛呕泄。”



食与病忌

1. 慢性气管炎患者不宜食：西瓜性大寒，只可用于热性体质者，虚寒体质不宜食用，而气管

炎多为寒性体质，故不宜食用。

2. 水肿患者不宜食：西瓜含有大量水分，水肿患者食之可加重心脏负担，同时其性大寒，不利于体内水湿运行。

3. 肠炎患者不宜食：西瓜性寒，若脾胃虚寒者食之，进一步损伤脾阳，使寒湿内停，加重腹泻。

4. 心脏功能不好者不宜多食：因西瓜含水分较多，多食会加重心脏的负担。

5. 遗尿患者不宜食：遗尿患者宜固涩收敛，忌食甘淡渗利之品，西瓜具有很强的利尿作用，食后会加重病情。

桃子



果品类

为蔷薇科植物桃的成熟果实。落叶小乔木。果球形或卵形，表面被短毛，白绿色，一般夏季成熟，熟果常

带粉红色，肉厚，多汁，气香，味甜或微酸甜。核扁心形，极硬，有明显网状沟纹。

桃子，味甘、酸，性温。能润燥生津。用于胃阴不足，口中干渴，津伤口渴，肠道燥热，大便干结。因其味甘微酸，长于养胃阴而生津液，质多液而润肠燥。也用于肺阴伤者。



食与食忌

1. 不宜与龟、鳖肉同食：桃与龟、鳖肉性能相反，不可同食。

《日用本草》载：“桃与鳖同食，患心痛。”

2. 吃桃不宜饮冷水：否则宜引起腹痛、腹泻。

3. 吃桃后不宜饮浓茶：否则引起腹泻。

4. 不宜与酒同食：若同食会使人昏倒，多吃会伤命。可用牛黄丸解。



食与药忌

不宜与白术、苍术同用：《药性本草》、《本草纲目》均认为不能在吃桃子时服中药白术、苍术，若同服可能会产生对人体的不利影响。从药性来看，桃子性温可生热，发痈肿，这样不利于白术、苍术起到苦温燥湿作用。



食与病忌

1. 痈疮、疟疾、痢疾、虫疳者忌食：中医认为桃是发物，病中食之易使人腹胀，并生痈疮，胃脘膨胀。《随息居饮食谱》：“多食生热，发痈疮、疟、痢、虫疳诸患。”

2. 毛囊炎、面部痤疮者不宜食：因其为发物，会诱发和加重病情。

3. 慢性胃炎和溃疡病患者不宜食：食之会刺激胃部，引起不适。

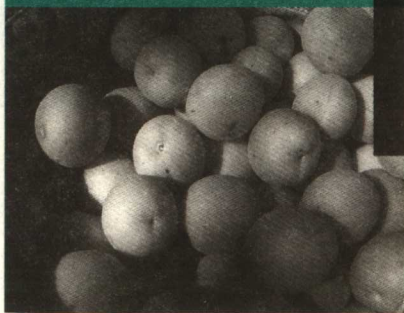
4. 热性病患者不宜食：桃子性热，食之犹如火上浇油，会使病症加重。

5. 高血压患者不宜食：桃子性温，食之会助热动火，使血压上升。

010

杏子

果品类



为蔷薇科植物杏或山杏的果实。落叶小乔木。果圆形或卵圆形，直径3~4cm，秋季成熟，熟果外表黄色，有红晕，微被短毛，肉微甜，内有核，核中有种子1枚。种子有甜、苦之分，微甜者为甜杏仁，苦者为苦杏仁。

杏子，味酸、甘，性温。能生津止渴，止咳定喘。用于口渴咽干，取鲜杏生食或