

养生保健小锦囊丛书

广西科学技术出版社

陆善旦 编著

TUSHUO
YINSHI JIKOU

图说 饮食 忌口

日常生活最常见的

四大类十二小类

200多种食物的性味差异

常见病症的
饮食禁忌

食物之间的
搭配禁忌

信息丰富
携带方便

科学实用的
浓缩小锦囊



图说

饮食忌口

养生保健小锦囊丛书

TUSHUO

YINSHI JIKOU

陆善旦 编著

广西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图说饮食忌口/陆善旦编著. —南宁:广西科学技术出版社, 2006. 1

(养生保健小锦囊丛书)

ISBN 7-80666-548-X

I. 图... II. 陆... III. 饮食禁忌—图解 IV. R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 012691 号

图说饮食忌口

陆善旦 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

(南宁市明秀西路 53 号 邮政编码 530001)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 1.25 字数 13 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000 册

ISBN 7-80666-548-X/R·85 定价: 6.80 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

目 录

一、蔬菜类

(一)叶菜类	大白菜 马齿苋 冬寒菜(冬苣、葵菜) 芥菜	
	芹菜(旱芹、药芹) 苋菜 苦苣菜	1
	油菜 菠菜 韭菜 茼蒿 苤苳菜(红甜菜、牛皮菜)	
	蕹菜(空心菜、藤藤菜)	2
	生菜 紫苏 落葵(藤菜、木耳菜) 西洋菜	3
(二)花菜类	花椰菜(菜花、花菜) 鲜金针菜(鲜黄花菜)	3
(三)根茎菜类	仙人掌 百合 竹笋 茭蓝 洋葱 慈姑	
	茭白(茭笋)	4
	茼笋 魔芋 芋头 甘薯(红薯、番薯、红苕、白薯)	
	马铃薯(土豆、地蛋) 莲藕	5
	山药(薯蓣) 豆薯(凉薯、地瓜) 牛蒡根 芜菁(大头菜)	
	蕹(蒿头) 石刁柏(芦笋) 萝卜	6
	胡萝卜 香椿	7
(四)瓜茄菜类	冬瓜 南瓜 辣椒 苦瓜	7
	越瓜(梢瓜) 黄瓜 瓠瓜 佛手瓜 丝瓜 茄子	
	番茄(西红柿)	8
(五)豆菜类	菜豆(四季豆) 扁豆 蚕豆(胡豆) 绿豆	
	绿豆芽 黄豆芽	9
	黄豆 豌豆 刀豆 黑豆 赤小豆(小豆) 豆腐 豇豆	10
	油豆腐	11
(六)菌藻菜类	蘑菇 鲜木耳 银耳 石莼(海白菜)	11
	海带 石花菜 紫菜	12

二、果品类

(一)水果类	无花果 阳桃(杨桃)	12
	西瓜 甘蔗 苹果 石榴(安石榴) 李子	13
	杨梅 杏子 枇杷 柑 桃子 香蕉	14
	芒果(芒果) 柚子 柿子 梨子 橘	15

荸荠(马蹄) 菱(菱角) 甜瓜(香瓜) 菠萝(凤梨)	
菠萝蜜(树菠萝、木菠萝)	16
葡萄 黄皮果 番石榴(鸡矢果) 樱桃 菜瓜 橄榄	
龙眼 杏李	17
荔枝 山黄皮(野黄皮果) 余甘子(油柑果) 柠檬	
桃金娘(稔子) 桑葚 海棠	18
葛薯 猕猴桃 山楂 枣子 梅子 林檎(沙果、花红)	19
(二)干果类 槟榔 白果(银杏) 核桃(胡桃) 杏仁	20
板栗 花生 南瓜子 西瓜子 榧子 松子 枸杞子	21

三、动物类

(一)禽畜蛋类 鸡肉 鸭肉 鹅肉、鹅血 鹌鹑肉 驴肉	
猪肠	22
牛肉 猪蹄(猪脚) 羊肉 狗肉 猪肉	23
兔肉 鸡蛋 鹅蛋 鸭蛋	24
(二)水产类 鲢鱼(白鲢)	24
鳙鱼(胖头鱼) 鲇鱼 黄鳝 鲫鱼 鲥鱼 鲈鱼	25
带鱼 鲤鱼 泥鳅 黄鱼(黄花鱼) 鲑鱼 鲟鱼(银鲟)	
鳗鲡(白鳝、白鳊) 鳊鱼(花鲫鱼)	26
墨鱼(乌贼) 虾 章鱼(八带鱼) 螃蟹 鳖(甲鱼)	27
牡蛎肉 淡菜(壳菜) 海参 乌龟 田螺、海螺	28

四、副食品类

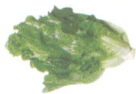
(一)作料类 葱	28
大蒜 草果 生姜 胡椒 八角茴香(大茴香) 花椒	29
丁香 甘草 芫荽(胡荽、香菜) 荜拔 桂皮 茴香	
猪油 麻油	30
大豆油 菜油(菜子油、清油) 酱油 醋 豆酱	
食盐 白糖	31
味精 红糖 蜂蜜 食碱 人工合成的食用色素	32
(二)饮料类 黄酒 葡萄酒 啤酒 白酒	33
矿泉水 常用水 茶 豆浆	34
可乐 汽水 咖啡	35
牛奶 羊奶 冰淇淋 巧克力	36

一、蔬菜类

(一)叶菜类

图 例	品 名 及 禁 忌
	大白菜 宜现炒现食，不宜放置时间过久，更不宜食用腐烂的大白菜，以免引起皮肤、黏膜发绀等中毒现象。肠胃虚寒者不宜食用。
	马齿苋 性寒。脾虚便溏者和孕妇忌食或慎食。
	冬寒菜 (冬葵、葵菜) 性寒质滑利。脾虚肠滑者忌食，孕妇慎食。
	芥菜 性味辛温。患有疮疖、眼疾、痔疮、便血及热盛者不宜食用。忌与 鲫鱼 同食。
	芹菜 (旱芹、药芹) 性寒凉。脾胃虚寒者忌食。忌与 鳖 (甲鱼) 、 蛤肉 、 蜆肉 、 菊花 、 鸡肉 、 黄瓜 、 螃蟹 、 兔肉 同食。
	苋菜 性寒。脾胃虚寒者忌食。民间有苋菜不宜与 鳖 (甲鱼) 、 乌龟 同食之说。
	苦苣菜 性味苦寒。脾胃虚寒者忌食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	油菜以嫩茎叶做菜。性味辛凉。疥疮、眼疾患者和麻疹刚愈者忌食。脾胃虚寒、消化不良者不宜多食。怀孕早期忌食。
	菠菜性凉。肠道虚寒腹泻者不宜多食。肾功能虚弱及疑有泌尿系统结石者慎食。忌与豆腐、木耳、虾、海带、紫菜、黄瓜、牛奶、乳酪、猪肉同食。
	韭菜性味辛温。多食上火,阴虚火旺者不宜多食。患有痈疽疮肿及皮肤瘙痒、皮炎、湿毒者不宜食用。胃虚有热、消化不良及酒后不宜食用。夏季韭菜老化,纤维多而粗糙,多吃会引起肠胃不适。韭菜不宜与蜂蜜、牛肉、鲫鱼、牛奶同食。
	茼蒿味甘辛。利二便,泄泻者忌食。多食易使人感到气满。
	苕苕菜(红甜菜、牛皮菜)性寒凉。脾胃虚寒、胃疼痛、腹泻便溏者忌食。
	蕹菜(空心菜、藤藤菜)性寒质滑利。体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泻、血压偏低者忌食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	生菜 在民间有“常食生眼疾,多吃昏眼”之说。
	紫苏 性味辛温。温病及气弱表虚者忌食。
	落葵(藤菜、木耳菜) 性寒。脾胃虚寒者和孕妇忌食。
	西洋菜 性寒。脾虚寒者和孕妇忌食。

(二)花菜类

图 例	品 名 及 禁 忌
	花椰菜(菜花、花菜) 烹调时宜猛火快炒,以保持肥嫩清香,避免维生素C及吡啶类物质损失。忌与 牛奶 同食。
	鲜金针菜(鲜黄花菜) 含有较多的秋水仙碱,炒食后易使人咽干、恶心、呕吐或腹胀、腹泻,严重者会引起血尿、血便,故不宜食用鲜品。宜蒸煮晒干存放后再用。欲鲜食则应用大火煮熟透,且宜少食。

(三)根茎菜类

图 例	品 名 及 禁 忌
	仙人掌 性寒。体质虚寒者忌食,且忌用铁器烹调。忌与 猪肉 同食。
	百合 性寒质滑利。风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者忌食。忌与 猪肉 同食。
	竹笋 性寒凉质滑利。脾虚肠滑及骨质增生者忌食。因其含有较多的草酸钙,肾炎或尿道结石者及儿童宜少食。忌与 羊肝、羊肉、糖浆 同食。
	苤蓝 性寒凉。病后及患疮痈者忌食。
	洋葱 性味辛温。眼疾充血及皮肤瘙痒者忌食。过量食用会引起胀气和排气,不宜多食。忌与 蜂蜜 同食。
	慈姑 中含有胰蛋白抑制素物质,多食难以消化,甚至产生胃腹胀满的感觉。
	茭白(茭笋) 性寒。脾胃或下焦虚寒者忌食。因其含有较多的草酸钙,患肠胃病、尿道结石或尿中草酸盐多者忌食。忌与 蜂蜜 同食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	莴笋性味苦凉。脾胃虚寒者不宜多食,有眼疾特别是夜盲症者不宜食用。
	魔芋有毒,食用时宜将其洗净去皮切成薄片,每 500 克用 12% 食碱溶液 1000 毫升浸泡 1 天,再用清水漂洗至无麻辣味时方可加工烹调。
	芋头有微毒,不宜生食。其含淀粉较多,多食会引起闷气或肠胃积滞。烹调时一定要熟透,否则其黏液会刺激咽喉。忌与鲤鱼、香蕉同食。
	甘薯(红薯、番薯、红苕、白薯)含糖分较多,多食易引起腹胀、烧心及肥胖症。糖尿病、溃疡病和疟疾患者宜少食。
	马铃薯(土豆、地蛋)如已发芽,食后易出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕等中毒症状,故皮色变紫或有芽的马铃薯忌食。忌与石榴(安石榴)、柿子、番茄(西红柿)、香蕉同食。
	莲藕性偏凉。脾胃虚寒者忌食。妇女产后忌食,否则会引起破血。

图 例	品 名 及 禁 忌
	山药 (薯蓣) 质呆滞。肠胃积滞、感冒、温热实邪者忌食。因其有较强的收敛作用,大便燥结者不宜常食。忌与番茄 (西红柿)、香蕉同食。
	豆薯 (凉薯、地瓜) 含糖类多为麦芽糖和葡萄糖,故糖尿病患者忌食。忌与番茄 (西红柿)、香蕉同食。
	牛蒡根 性味苦寒。脾胃虚寒、大便泄泻者忌食。
	芜菁 (大头菜) 味辛甘苦。食用过多令人胀气不适,不可多食。
	薤 (藠头) 性味辛温。多食对胃黏膜有刺激,溃疡病者忌食。胃气虚者食后常噫气,不宜多食。
	石刁柏 (芦笋) 是碱性食品,痛风及糖尿病患者不宜多食。
	萝卜 味辛。脾胃虚寒者忌食。其与一些滋补类药同食会降低滋补药的药效,故在服用人参、西洋参、地黄、何首乌时忌食萝卜。忌与蛇肉、木耳、胡萝卜、橘同食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	胡萝卜忌与白萝卜、白酒、山楂、番茄(西红柿)同食。胡萝卜中的胡萝卜素是一种脂溶性物质，只有溶于油脂中才能被人体小肠吸收，故食用时宜多放点油烹调，不宜生食。
	香椿在民间有“多食令人神不清”之说。

(四) 瓜茄菜类

图 例	品 名 及 禁 忌
	冬瓜性寒凉。体质虚寒、易泄泻者慎食。服用滋补药期间忌食本品，以免降低药效。忌与鲫鱼同食。
	南瓜质呆滞。患有脚气、黄疸及气滞湿阻者忌食。忌与羊肉、带鱼、螃蟹、虾、海鱼、鲑鱼、醋同食。
	辣椒性味辛热。溃疡、食道炎、肺结核咯血、气管炎、咳嗽、牙痛、咽喉肿痛者忌食。辣椒易诱发痔疮、疮疖等，不宜多食。
	苦瓜性味苦寒。脾胃虚寒者少食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	越瓜(梢瓜) 性寒凉。脾胃虚寒者忌食。
	黄瓜 性寒凉。慢性支气管炎、溃疡病、结肠炎等虚寒者忌食。脾胃虚寒、腹痛吐泻、疥疮、脚气和虚肿者慎食。黄瓜含有水杨酸类物质,多动症儿童禁食。忌与 番茄(西红柿) 、 菠菜 、 芹菜(旱芹、药芹) 、 花生 同食。
	瓠瓜 性寒。脚气、虚肿者忌食。
	佛手瓜 易伤阴。阴虚体热和体质虚弱者忌食。
	丝瓜 性寒质滑利。多食易引起肠滑致泻。脾胃阳虚者忌食。
	茄子 性寒凉。脾胃虚寒者宜少食,肠滑泄泻者忌食。茄子含有茄碱,尤以老茄子含量较多,不宜多食。有皮肤疮疡、眼疾者和孕妇不宜食。秋后晚茬茄有微毒,更不宜多食。忌与 螃蟹 、 墨鱼(乌贼) 同食。
	番茄(西红柿) 性寒凉。脾胃虚寒者不宜生食。因其含有水杨酸类物质,多动症儿童禁食。忌与 黄瓜 、 马铃薯(土豆、地蛋) 、 胡萝卜 、 冰棒 、 白酒 、 猪肝 、 鱼类 、 螃蟹 、 豆薯(凉薯、地瓜) 同食。

(五)豆菜类

图 例	品 名 及 禁 忌
	菜豆(四季豆)未煮熟或生食会引起中毒,出现上吐下泻、腹痛腹胀、胸闷气急、畏寒等症状。
	扁豆煮熟后方可食用。脾胃虚寒者慎食。
	蚕豆(胡豆)不可鲜食,否则易引起中毒。有些人因遗传原因,食后会发生“蚕豆黄”病。症状为:发热、头痛、恶心、四肢酸痛、黄疸、血尿、抽搐和昏迷等。凡家族中有过此病的人,应禁食蚕豆(胡豆)及其制品。忌与田螺、海螺同食。
	绿豆性寒凉。平素脾胃虚寒易泄泻者不宜常食。忌与榧子、鲤鱼、狗肉同食。
	绿豆芽性寒凉。脾胃虚寒者不宜多食。
	黄豆芽凡用化肥催发的均不能食用,否则食后轻者头昏、呕吐,重者可诱发肝癌、胃癌。

图 例

品 名 及 禁 忌



黄豆较难消化，一次或一段时间内不宜多食，否则易出现疲倦、嗜睡、贫血、全身无力等症状。消化不良、慢性胃肠道疾病或大便严重秘结者，尽量少食。肝肾器官有病变者，应少食或不食。忌与**虾**同食。



豌豆性平而偏寒。因难消化，一次不宜食用过多。



刀豆性温热。肠胃热盛者忌食。



黑豆不易消化，中满或消化不良者慎食。炒熟后食用，易引起热性疾病。发热口渴及疮痈者忌食。



赤小豆(小豆)有通利水道之效，尿频者忌食。



豆腐性偏寒。平素胃寒，时有反胃、嗳气返酸或腹泻的脾虚者和常有遗精、夜尿多的肾亏者忌食。痛风病人及血尿酸浓度高者慎食。忌与**菠菜**、**葱**同煮同食。



豇豆多食生气，气滞便秘者慎食。忌与**羊肚**、**羊肝**同食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	油豆腐是把豆腐切薄后油炸而成。忌食存放过久的油豆腐，否则会出现呕吐、腹痛、下痢、胆固醇升高等症状。

(六)菌藻菜类

图 例	品 名 及 禁 忌
	蘑菇在民间被视为“发物”，故对蘑菇过敏的人不宜食用或忌食。民间有菌类忌与鹌鹑肉同食之说。
	鲜木耳中含有一种对光线特别敏感的呋类物质，食后晒太阳会引起日光性皮炎，导致咽喉水肿，影响呼吸，故木耳晒干后方可食用。木耳忌与菠菜、马肉、田螺、海螺、麦冬、萝卜、茶、核桃（胡桃）同煮同食。
	银耳变质后，表面呈褐黄色或黑色，有异味，有黏手感，须禁食，否则会出现肝脏肿大、黄疸、腹水、腹泻、头晕头痛、乏力、烦躁、呕吐等症状。风寒感冒咳嗽者忌食。
	石莼（海白菜）性味咸寒。脾胃虚寒蕴湿者和孕妇忌食。

图 例	品 名 及 禁 忌
	海带性味咸寒。脾胃虚寒者忌食。因其含碘较多,会引起胎儿或婴儿的甲状腺发育障碍,故孕妇和哺乳期妇女忌食。为避免碘和甘露醇等成分大量流失,食前浸泡时间不宜过长,用水量不宜过多,500 克海带用水量不超过 2500 毫升,待海带将水吸干即可。不宜与菠菜、猪血同煮同食。
	石花菜性味咸寒。脾胃虚寒者忌食。
	紫菜不宜多食,否则会引起腹痛、口吐白沫。不宜与菠菜同煮同食。

二、果品类

(一) 水果类

图 例	品 名 及 禁 忌
	无花果果汁中含有橡胶质成分,遇酸易集结成团。空腹食用过多,会导致胃石症,故空腹不宜食用。
	阳桃(杨桃)性味酸寒。多食会冷脾胃,引起腹泻,宜少食。