

中国传统 饮食宜忌 全书

(精编本)

王焕华 倪慧珠 编 著

江苏科学技术出版社

P155
2

中国传统 饮食宜忌全书

(精编本)

王焕华 倪慧珠 编 著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统饮食宜忌全书:精编本/王焕华等编著. —南京:
江苏科学技术出版社,2005.4

ISBN 7—5345—4508—0

I. 中... II. 王... III. 饮食—禁忌—基本知识—
中国 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018529 号

中国传统饮食宜忌全书(精编本)

编 著 王焕华 倪慧珠
责任编辑 钱路生

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 850mm × 1 168mm 1/32
印 张 18.5
字 数 460 000
版 次 2005 年 4 月第 1 版
印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4508—0/R · 849
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

内 容 简 介

在中国,历代人民都非常重视饮食物的宜和忌,这是因为饮食宜忌的确关系到人们的健康与长寿。本书系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验,结合作者长期的临床医疗实践,并根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料,详细地介绍了“谷肉果菜饮食宜忌”“常见病症饮食宜忌”“男女老少饮食宜忌”“体质虚弱饮食宜忌”和“春夏秋冬饮食宜忌”,还力求做到“言之有理,言之有据,言之可信,言之可行”。这既是一本普及实用的家庭读物,又是一部广大医务人员的临床参考书。

作 者 寄 语

**发扬祖国独特饮食养生保健传统,增强
中华民族科学饮食宜忌理念。**

——王焕华

序

随着市场经济的发展,人民生活水平的提高,人们愈来愈重视身体的保健,因而特别青睐饮食调养。然而由于缺乏这方面的知识,对饮食物的宜和忌缺少科学合理的指导,或者滥服营养滋补食品,不但未能收效,往往导致误补的祸害,甚至发生许多新的疾病。俗话说:“病从口入”,这不仅是指饮食不洁而言,在当今更多一层含义是饮食不当而引起各种病症。怎样有选择地食用各类饮食物,并能有利无弊,这是关系到人体健康的大问题。王焕华、倪慧珠二位医师,有见于此,通过广征博引,根据祖国医学理论,结合自己多年的临床实践,撰成《中国传统饮食宜忌全书》,完全达到了“有理、有据,可信、可行”的要求,并且充分体现了中医学的“辨证论治”和“整体观念”这两大特点。

历代医家,尤其是食医,以及养生学家和民间大众,都对饮食宜忌极为重视。时至今日,食医早已不复存在了,很多临床医生往往忽略了病人饮食宜忌的重要性。可以说,医生诊治完毕,详细嘱咐病家饮食宜忌者,已是非常之少。而事实上,在正确地诊治病人之后,对患者的饮食宜忌若能给予科学合理的指导,完全可以起到事半功倍之效。而今的广大群众,虽也明白平时调养和病时调理都应注意饮食宜忌问题,但苦于对这方面缺少感性认识和理性知识,多为不知医理,盲目宜忌。该书可以说是一部中国传统食医理论的一次极有意义的整理,同时又是中国流传了千百年来的饮食宜忌的一次系统总结,其中不单是饮食知识的介绍,而是蕴含着丰富的中医学理论,充分体现了祖国医药学的食疗营养思想。从此

亦可看到作者扎实的中医根基和丰富的临床实践。该书不仅对国内的饮食营养有着指导意义,而且能补充现代医学的不足,因而对世界各国的饮食营养同样有指导意义。由此可以断言,该书的问世,定会得到广大人们的欢迎以至世界人民的欢迎!

陈亦人教授

1996 年 11 月写于南京中医药大学

前 言

民以食为天,饮食宜忌关系到人的健康长寿。应江苏科学技术出版社编辑之约,写一部有关饮食宜忌的书,此乃造福民众的大事善事,自当努力为之。

饮食宜忌,历来为我国民众所重视。唐代名医孙思邈早就指出:“安生之本,必资于食,不知食宜,不足以存生。”元代贾铭在《饮食须知》中亦云:“饮食藉以养生,而不知物性有相宜相忌,杂然丛进,轻则五内不和,重则立兴祸患。”清代医家王孟英也说过:“国以民为本,人以食为养,而饮食失宜,或以害身命。”人一旦生起病来,饮食宜忌更显得至关重要,正如医圣张仲景所言:“饮食之味,有与病相宜,有与病为害,若得宜则益体,害则成疾。”千百年来,中国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众,都有着十分宝贵的饮食宜忌的实践经验。中国传统医学中,也包含着丰富的饮食宜忌的基础理论,历史悠久的中华民族,对饮食宜忌留下了大量珍贵而科学的文献资料。笔者从长期的临床医疗实践中,也深深体会到,不少人由于平素未能注意到饮食宜忌问题,常常导致一些不该发生的疾病。很多患者,由于忽视了饮食宜忌问题而使旧病复发,轻病转重,或反复发作,迁延不愈。笔者根据中国传统的医学理论和历史文献,结合前人及民间广为流传的宝贵经验,加上作者在临床实践中的心得体会,完成了这部《中国传统饮食宜忌全书》,并力求做到“言之有理,言之有据,言之可信,言之可行”。

在中国古代,食药同源,食物如同药物一样,皆有其“性味”之

分。诸如人人皆知的西瓜、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；粳米、猪肉均是平性。大枣、甘蔗味甘，石榴、梅子味酸，葱蒜、茴香味辛，干贝、蛤蚧味咸，慈姑、茶叶味苦。正是由于食物的性味不同，才可以根据中医理论，科学地指导人们的饮食宜忌。中医对饮食物的认识，尤为深刻而科学，并创立了完整的食医理论，这些理论与中国传统医学理论是融汇贯通的。可以说，中医学的基本理论，完全可以作为人们饮食宜忌的指导理论。如果对饮食的宜忌，单纯地从现代营养学所说的饮食物的六大营养素——蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和粗纤维的多寡或有无来对待，那就完全失去了讨论饮食宜忌问题的意义。

饮食宜忌包含着相当复杂的内容，这是因为饮食物本身有着四气五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。为了把饮食宜忌问题说得清楚明白，本书分列了谷肉果菜饮食宜忌、常见病症饮食宜忌、男女老少饮食宜忌、体质虚弱饮食宜忌和春夏秋冬饮食宜忌五个部分，并且分别阐明了宜忌原则、参考文献和简单扼要的解说。饮食的宜与忌，也只是相对的，并不是说宜食之物，就可以大饱口福，狂饮暴食，也应适当节制。正如晋代养生学家葛洪所说：“善养生者，食不过饱，饮不过多。”忌食之物，也非点滴不可沾唇，绝对禁止入口，只是少吃或暂缓食用而已。

书中有时涉及到某些保护动物，这里要特别提醒大家，有些野生动物是国家明令禁捕禁食的，千万不可违反法令。病情确实需要而又无法以其他食物替代的，可向有关药用动物养殖场求购。

至于民间风俗习惯而流传下来的饮食宜忌，不少还带有浓厚的民族宗教的烙印和封建迷信的色彩。所有这些，都不在本书讨论范围。

最后，我们十分感激我们的老师、南京中医药大学的陈亦人教

授在百忙之中为本书作序。由于我们的学识有限,经验不足,故书中错误和不当之处在所难免,诚恳地希望读者能来信(邮政编码210028,江苏省南京市2805信箱19分箱),提出宝贵意见和批评建议,以便今后不断地总结完善。

王焕华 倪慧珠

1996年5月于南京

再版(修订本)前言

自从《中国传统饮食宜忌全书》1998年在海峡两岸出版以来,受到了广大读者的欢迎,三年之中就已七次重印发行,仍满足不了读者们的需求,这对我们作者来说,是始料未及的,同时也受到了莫大鼓舞。

我们也曾经常收到海峡两岸许多读者的来函和电话,感谢作者并向我们咨询交流。在本书刚出版之际,不少读者一下就买10本、20本,送给海外的一些亲朋好友。上海徐汇区龙华西路有位林先生来信说:“喜读你们编著的《中国传统饮食宜忌全书》,受益匪浅,我又买了好几本送人,但此间书市该书已缺,能否代购。”后一下买了60本。北京有位金女士买不到此书,得知作者是其妹单位的同事,特意打电话到南京求购。江苏泰州一位70多岁的孙老先生,购得此书后,爱不释手,整日反复细读,还特地赶到南京,与我们当面交谈。有位读者来信说:“我原来吃药多年,读此书后,重新调整了饮食,坚持下来,现在已经不需要多吃药了。”有些住院病人,得知此书,争相传阅,托人购买。2001年10月,一位旅美华侨一下购了1000本去美国。所有这些都说明:《中国传统饮食宜忌全书》的确是广大群众十分喜爱而又实用的一本书。

现在,我们又根据江苏科学技术出版社的要求和一些读者的建议,对本书进一步修订再版。仍然遵照“言之有理,言之有据,言之可信,言之可行”的初衷,着重从三个方面进行修订。其一,对“谷肉果菜饮食宜忌”中的宜食和忌食部分,进一步补充修正,并增添了古代医家和食医的有关论述,或现代医学的一些相关新

资料,也补充了一些新食物。其二,对常见病症以及男女老少和体质虚弱者所列的宜食物品,又详细增添了新内容,讲明道理,可供读者选食。其三,对忌食物品,以前未能列举出具体忌食物品的理论依据,只是笼统指出忌吃什么,而今又重点补充了忌食之物的原理和有关文献,以供读者明鉴。当然,也有不少读者还希望再增加一些新的病种,如有机会,待今后再作补充。

当今社会,已进入了高科技时代,随着裁培养殖、保鲜贮藏中高新技术的运用,本书中所收录的饮食,大都为四季都有,为我们开创了广阔的饮食天地,提供了丰富多彩的饮食资源。同时,随着社会的进步、经济的发展,中国人的疾病谱已从过去的浮肿、贫血、疝积等营养不良性疾病,变化为肥胖病、高脂血症、脂肪肝等营养过剩性疾病。所以,我们每一个人,切不可忽视饮食宜忌给我们自身的体质和健康所带来的直接而长远的影响。作为临床医务工作者,也应当告诉人们有关饮食宜忌方面的知识,尽一名医生的义务和职责。

最后,我们真心地感谢广大读者对《中国传统饮食宜忌全书》的厚爱,同时也真心地期望《中国传统饮食宜忌全书(修订本)》给读者们带去更多有益的帮助。

王焕华 倪慧珠
2001年12月于南京

第三版(精编本)前言

自2002年6月《中国传统饮食宜忌全书》修订本出版后,在国内产生了广泛影响,先后十多次重印,并被评为“全国优秀畅销书”,我还经常收到海内外读者的来信和电话,都对这本书给予了高度评价。

一位定居新西兰奥克兰的华人翟健女士在来信中说:“偶然的一次机会,从朋友那里拜读到二位的著作《中国传统饮食宜忌全书》,如获至宝,爱不释手。仔细阅读了很久,获益匪浅,特别能够得到此书……。”后来其父母探亲时从国内带去了。

华南农业大学资源环境学院教师何艺郡夫妇在信中说:“首先我要感谢你们出了这么好的一本书。说心里话,自从得到你们出版的《中国传统饮食宜忌全书》以来,我是视之如宝,它是我们生活中依靠的一部分!”

安徽合肥市美菱大道122号的魏重生老师在来信中这样说:“……我们已经将你们的大作作为我们饮食的指南。现在人们越来越重视饮食的科学,注意平衡饮食和食物的选择,而你们这一专著正好是人们实践的依据,你们为人类的健康做出了贡献,人民会感谢你们的。”

浙江杭州市青年路积善坊19号的读者谢洵铮在信中说:“……今天,我已买到了这本宝书,真开心,感谢二位教授出了本好书,愿这本好书在全中国、全世界每个家庭、每个医生中珍藏。”

……

然而,在众多赞美的读者来信中,有一封信令我心情沉重而不

安。这是一位广东揭阳一中 83(8) 班的同学林锦坡于 2004 年 9 月 15 日写给我们的信,信中这样说:“……我是一名高三学生,半年来我得了胃肠炎,特别是结肠炎,一天三餐一直困扰着我。自从买到这一本《中国传统饮食宜忌全书》,我在饮食方面做到了很检点,症状也渐渐好转,真感谢您!……而价格要 45 元,实在不想用掉宝贵的钱,以至一个月后才买……。”

看了这封信,我想了许多。实际上,我早已知道,这本 45 元的书,在全国各地新华书店销售过程中,的确有不少收入较低的群众,包括下岗职工、低收入的工薪阶层和退休老同志,特别是经济欠发达的西部地区的老百姓,虽然喜爱和需要这本书,但是由于价位过高而难以承受。更为不安的是,社会上一些不法分子唯利是图,出现了严重的盗版本,以每本 10 元左右的低价欺骗读者,但书中错漏百出,少章缺页。有位不明真相的读者上了当受了骗,还专门与江苏科学技术出版社要求退换。

为了适应更广大读者们的需求,今受江苏科学技术出版社责任编辑钱路生之约,本着“精简”与“精华”的指导思想,但仍遵循“言之有理,言之有据,言之可信,言之可行”的最初原则,对原书进行了认真的浓缩精编,既保留了原来的重要内容,又剔除了一些多余的引经据典、食物营养成分和少见病种的内容,基本上控制在每本 30 元以内,来满足更多民众的心愿。

最后,对全国各地喜爱《中国传统饮食宜忌全书》的广大读者们,在此表示我们真诚的谢意,尤其是对上述来信的热忱读者,我将寄送一本仍由江苏科学技术出版社出版的实用养生著作——《教你活到 100 岁》,来表示我们由衷的答谢。愿所有热心的读者们科学饮食,健康长寿!

王焕华 倪慧珠

2004 年 12 月于南京

几 点 说 明

一、《中国传统饮食宜忌全书》所列食物,一般是指谷、肉、果、菜等基本原动植物食品而言,不包含经加工制作后的各类花色食品。

二、凡谷、肉、果、菜的性味,由于历代医家认识有时不完全一致,今主要以江苏新医学院编写的《中药大辞典》为依据。

三、在谷、肉、果、菜饮食宜忌部分,均分列了俗名、性味、功效、宜食、忌食或按语六项内容,在宜食和忌食下,还附有古今宜忌参考资料原文,以供读者加深理解。

四、在常见病症饮食宜忌、男女老少饮食宜忌、体质虚弱饮食宜忌和春夏秋冬饮食宜忌部分,均分列了宜忌原则、宜食物品、忌食物品三大内容,遵循“言之有理、言之有据、言之可信、言之可行”的宗旨,重点介绍了每味宜食物品和忌食物品的道理。

五、所列各种饮食宜忌,均以汉族习俗为主,特殊的民族风俗宜忌不在本书讨论范围。对一些特殊食品(如蚂蚁、全蝎等)和地方特色食物,或少数民族独特食品,也未予列入。

六、由于一些食用中药和常用中药已为广大群众所熟知并服食,故也作为其他饮食宜忌而被列入“谷肉果菜饮食宜忌”内容中。

七、所列饮食物的宜忌,主要是根据中国传统医学理论和民间宜忌习惯而论述,附带介绍了一些现代营养学知识和资料,仅供读者们参考。

八、男女老少饮食宜忌是指由于生理上的特殊性以及特殊病症而言。体质虚弱饮食宜忌只是指身体素质虚羸衰弱,但又难以

检查出实质性的病症而言。

九、凡饮食的宜与忌,只是相对而言,宜食之品也应宜而有节,忌食物品也非不可沾唇,而是忌而有当,更不该盲目忌口。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。”

十、对宜食的概念,是指对人体有特殊益处、功效或明显治疗保健作用而言,作为宜食物品而重点介绍。如属一般性食物,作为常规食用性物品,不包含有宜食物品的积极意义,不含有特殊食养食疗的保健功效,则不列为宜食物品来重点介绍。

十一、对忌食的概念,是指对人体或病情有着明显的不利或有害,无益于疾病的康复,甚至会加重病情而言,本书选择有代表性的忌食物品进行重点介绍。

十二、书中引文中的两、钱单位,应将旧制单位换算成克。

目 录

第一章 绪论	1	
一、“食药同源”之说	1	
二、饮食物的四气理论	3	
三、饮食物的五味学说	4	
四、食物归经理论	6	
五、“以脏补脏”说	7	
六、“发物”忌口论	8	
七、饮食宜忌的整体辨证观	10	
第二章 谷肉果菜饮食宜忌	12	
一、谷类饮食宜忌	13	
1. 粳米(附:米油)(13)	2. 糯米(14)	3. 粟米(15)
4. 玉米(15)	5. 锅巴(15)	6. 西谷米(16)
7. 高粱(16)	8. 小麦(附:浮小麦)(16)	
9. 大麦(附:大麦芽)(17)	10. 荞麦(17)	11. 燕麦(17)
12. 谷芽(18)	13. 米皮糠(18)	14. 青稞(18)
15. 番薯(附:番薯藤叶)(19)	16. 甘薯(19)	17. 薏苡仁(19)
18. 南瓜(20)	19. 芝麻(21)	20. 黄大豆(21)
21. 饭豇豆(22)	22. 豌豆(附:豌豆头)(22)	23. 扁豆(22)
24. 蚕豆(23)	25. 赤小豆(23)	26. 黑大豆(24)
27. 绿豆(附:绿豆粉、绿豆芽、绿豆皮)(24)		
二、肉类饮食宜忌	25	
1. 牛肉(25)	2. 牛肝(26)	3. 牛肚(26)
4. 牛髓(26)	5. 狗肉(27)	6. 羊肉(27)

7. 羊肝(28)
10. 羊髓(附:羊脑)(29)
13. 猪血(31)
16. 猪肺(32)
19. 猪脑(33)
22. 火腿(34)
25. 猪肾(35)
28. 鸡蛋(36)
31. 鸭蛋(附:皮蛋)(38)
33. 鹅肉(附:鹅肫、鹅蛋、鹅血)(39)
35. 驴肉(40)
37. 野猪肉(附:野猪蹄)(41)
39. 麻雀(附:麻雀蛋)(42)
42. 鹌鹑(附:鹌鹑蛋)(44)
45. 猫肉(45)
48. 獐肉(46)
51. 蚕蛹(47)
54. 羊乳(48)
57. 酸奶(49)
59. 蛙肉(附:哈士蟆油)(50)
61. 鳖(附:鳖血、鳖卵、鳖甲)(51)
63. 海马(53)
66. 虾(54)
68. 蛤蜊(附:西施舌)(55)
71. 螺蛳(56)
74. 泥鳅(58)
77. 淡菜(59)
80. 鲫鱼(60)
83. 石首鱼(62)
85. 鲛鱼(附:鱼翅)(62)
88. 鲢鱼(63)
91. 白鱼(64)
94. 鲑鱼(65)
8. 羊肚(29)
11. 猪肉(30)
14. 猪肚(31)
17. 猪骨(32)
20. 猪皮(33)
23. 猪肝(34)
26. 鸡肉(35)
29. 乌骨鸡(37)
32. 鸭血(38)
36. 兔肉(附:兔脑、兔肝)(40)
38. 狍肉(附:刺狍皮)(41)
40. 鸽肉(附:鸽蛋)(42)
43. 鹧鸪(44)
46. 獭肉(45)
49. 蝗虫(46)
52. 阿胶(47)
55. 醍醐(48)
58. 人乳(50)
64. 海龙(53)
67. 干贝(54)
69. 蚬子(55)
72. 蚌肉(57)
75. 牡蛎肉(58)
78. 鲑鱼(60)
81. 带鱼(61)
84. 乌贼鱼(62)
86. 鲂鱼(63)
89. 鲢鱼(64)
92. 银鱼(65)
95. 鲈鱼(65)
9. 羊骨(29)
12. 猪蹄(30)
15. 猪肠(31)
18. 猪胰(32)
21. 猪髓(33)
24. 猪心(35)
27. 鸡肝(36)
30. 鸭肉(37)
34. 马肉(40)
41. 雉肉(43)
44. 蛇肉(44)
47. 獾肝(45)
50. 蛤蚧(46)
53. 马乳(48)
56. 牛乳(49)
60. 海参(51)
62. 龟肉(52)
65. 蟹(53)
70. 田螺(56)
73. 蜆肉(57)
76. 鳗鲡(59)
79. 乌鱼(60)
82. 青鱼(61)
87. 鲈鱼(63)
90. 鳊鱼(64)
93. 章鱼(65)
96. 鲟鱼(66)