

食物 禁忌与相克

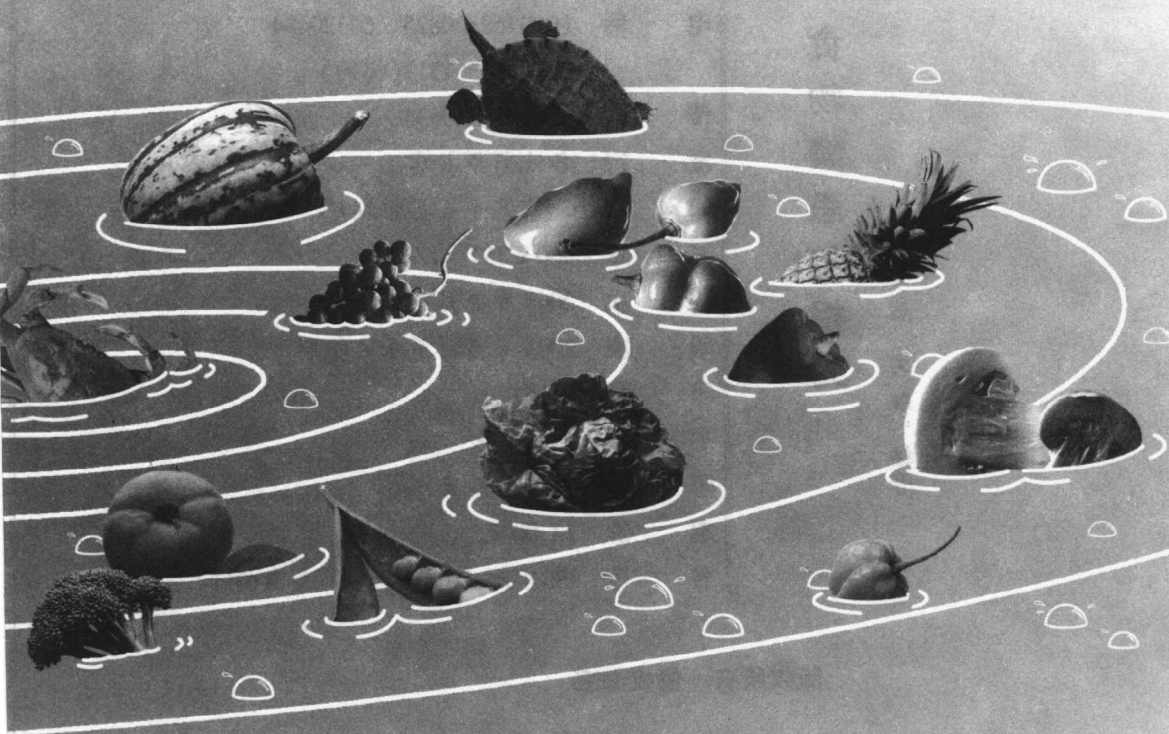
安然 文胜◎编著



中国时代经济出版社

禁忌与相克

安然 文胜◎编著

 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物禁忌与相克/安然、文胜编著. —北京: 中国时代经济出版社,
2005.8

ISBN 7-80169-774-X

I. 食… II. ①安… ②文… 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 079965 号

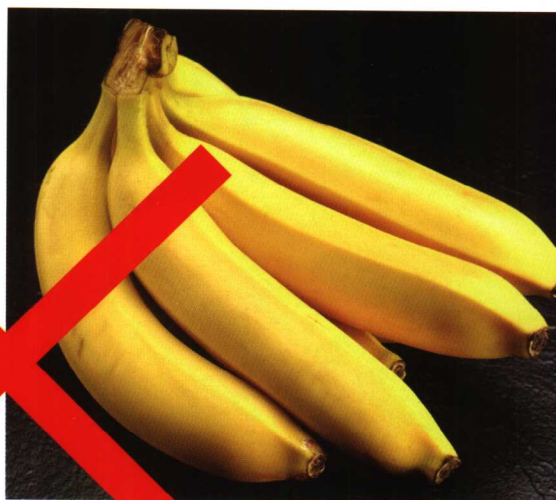
食物禁忌与相克
安然 文胜 编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825 68320484 (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京昌平百善印刷厂
开 本	960×787 1/16
版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷
印 张	14.5
字 数	185 千字
印 数	1~10000 册
定 价	22.00 元
书 号	ISBN 7-80169-774-X/R·011

版权所有 侵权必究



土 豆

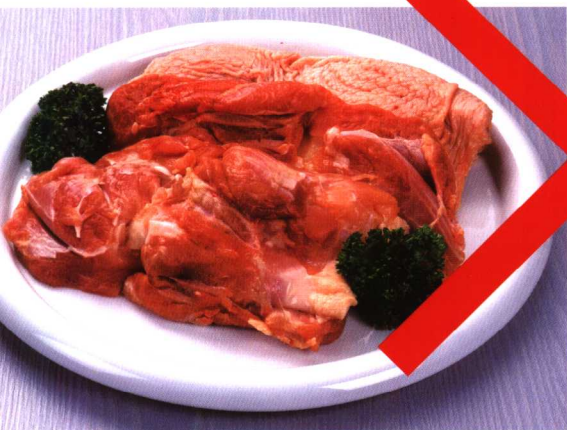


香 蕉

花 生

黄 瓜 ▶





鸡 肉



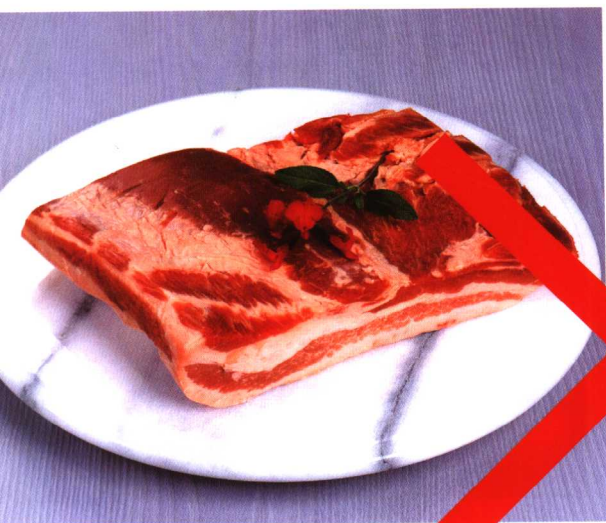
大 蒜



◀ 甘 草



鲤 鱼



猪 肉



虾



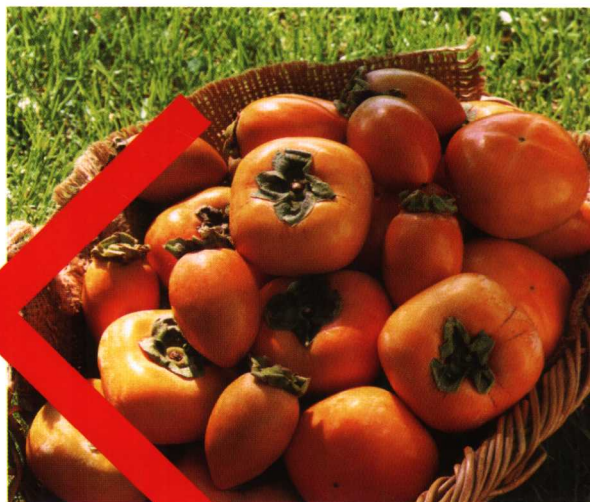
柠 檬



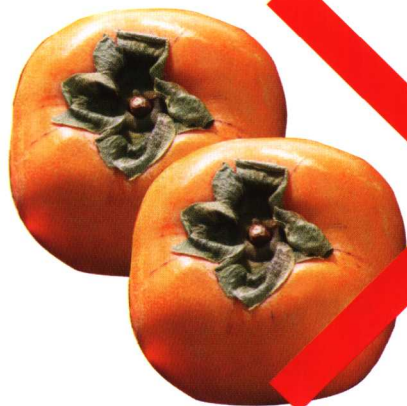
胡 萝 卜



红 薯



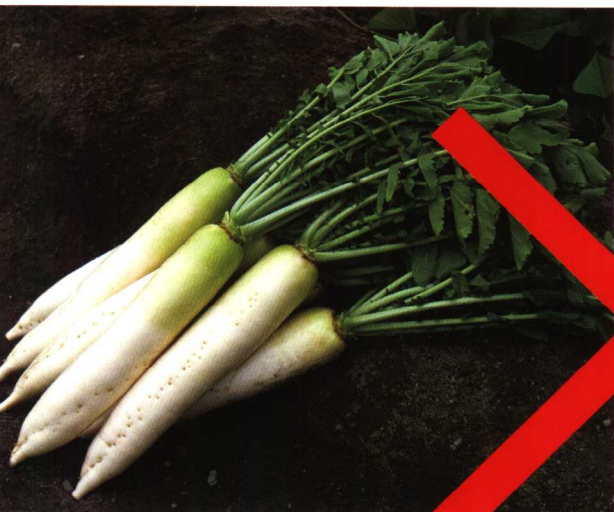
柿 子



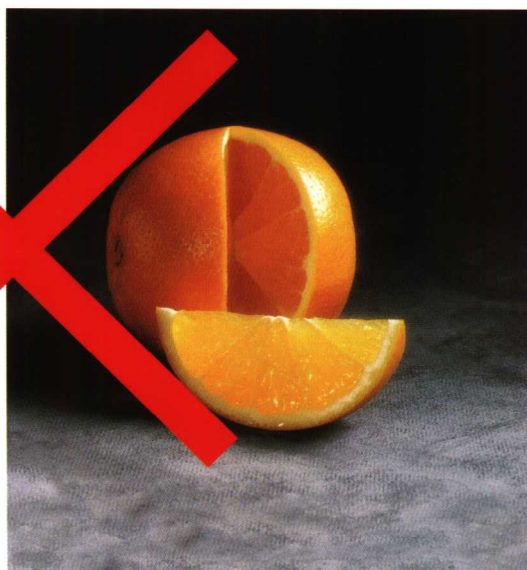
柿 子



螃 蟹



萝卜



橘子



鸡



芹菜



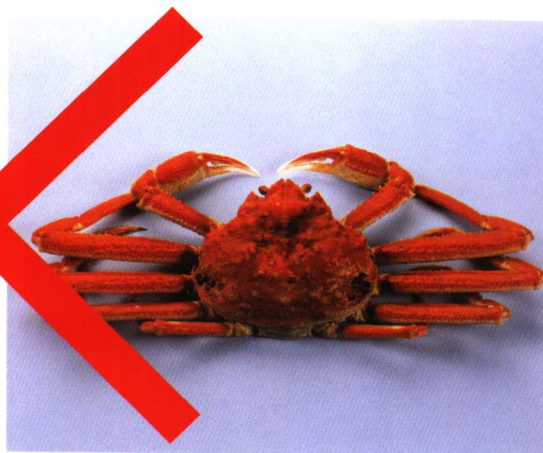
白 酒



柿 子



茄 子



螃 蟹



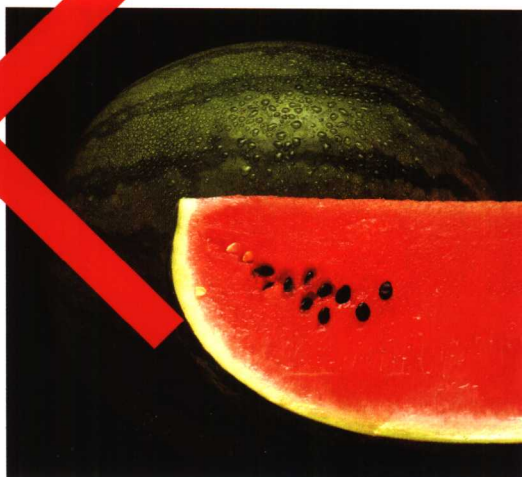
鹅 肉



鸡 蛋



羊 肉



西 瓜



蘑 菇



鹌 鹑



豆 腐



蜂 蜜



前言

时至今日,国人已就科学的发展观达成共识,并正致力于营造一个和谐的社会。引申而言,人们生活里的一日三餐当中,也存在一个科学的饮食观问题,而人体的各脏腑之间是否能够协调、共济,以至于整个机体能否适应外在各种因素的变化,这是事关“和谐”与否的问题。

所谓科学的饮食观,就是要因人、因时、因地合理而恰当地安排一日三餐;所谓“和谐”,即是自然、均衡、良性互动,这里既指人体小环境(各脏腑之间)本身的良性互动,也指人体小环境与外在大环境之间的良性互动。二者是因果关系。科学的饮食方式只是手段,通过调整饮食培养出健康、强壮的体魄,才是我们的目的。

经过二十多年的摸索与奋斗之后,我们的国家正处于“和平崛起”的进程当中。这是一个异常艰难、漫长的阶段,也是一个令人鼓舞、兴奋的过程。但是我们应该想到,一个“和平崛起”的大国或强国,首先有赖于全体公民有着强健的体质,而强健的体质又首先有赖于科学的饮食方式。所以,从大者计,为“振兴中华”;从小者计,为提高自己的生活质量,我们都应该合理科学地安排一日三餐。

天地生人,饮食为第一要务。关于饮食,两千多年前的《内经素问》中就明确指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”并且进一步指出合理饮食的基本原则是:“食养尽之,无使过之。”食物应全面,营养要平衡,这就是科学饮食观的核心内容。

通俗地讲,科学的饮食方式就是通过调整饮食来保养身体,亦即饮食养生。所谓养生,并非人们想像中的谬传种种,一定要去深山古寺访求仙

丹妙药,或者拜伏在鸟“大师”的门下,习练长生不老之术。只要我们根据食物的营养特点和性味功能,因人、因时、因地合理地选择和摄取食物,就能够保证身体的健康,达到养生的目的。更何况,现在人们的收入日渐增多,各类食物供应充足,也为我们的饮食养生提供了充分的物质保证。

利用各种别具风味的食物达到祛病健体的目的,与服用苦口的良药给人的感受是迥然不同的,而心理作用、精神因素对人体的健康和病体的康复又有着极为密切的关系。正因为如此,历代医家和养生家们方竭尽心智,探求饮食养生的真知妙谛,几千年来盛传不衰、广为应用,并成为祖国传统文化中极具魅力的珍贵财富。

“天地之大德曰生。”我们应该珍惜自己的生命,珍惜自己之外的一切生命。“老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼。”只有我们对自己的生命充满了爱心,对自己的亲友充满了爱心,并且进一步将这种爱心广被世间万物。如此,也唯有如此,我们方能够营造出一个和谐的社会,一个生机盎然的美好社会。

作者

2005.4



目 录

第一章 绪 论

1. 药食同源	(1)
2. 食物的“四气”	(2)
3. 食物的“五味”	(3)
4. 食物的“气”“味”配伍原则	(6)
5. 饮食宜忌的整体辩证观	(7)

第二章 鱼肉类食物

1. 猪肉	(9)	12. 牛髓	(17)
2. 猪肝	(11)	13. 羊肉	(17)
3. 猪心	(12)	14. 羊肚	(18)
4. 猪肺	(12)	15. 羊肝	(19)
5. 猪皮	(13)	16. 狗肉	(20)
6. 猪肚	(13)	17. 鸡肉	(21)
7. 猪蹄	(14)	18. 鸡蛋	(22)
8. 猪肾	(14)	19. 鸭肉	(24)
9. 牛肉	(15)	20. 鸭蛋	(25)
10. 牛肚	(16)	21. 鹅肉	(26)
11. 牛肝	(16)	22. 鸽肉	(26)

23. 鹌鹑肉	(27)
24. 马肉	(28)
25. 驴肉	(28)
26. 驼肉	(29)
27. 兔肉	(30)
28. 蚕蛹	(31)
29. 牛奶	(31)
30. 海参	(32)
31. 海虾	(33)
32. 河蟹	(34)
33. 淡菜	(36)
34. 牡蛎肉	(36)
35. 蜆肉	(37)
36. 蛤蜊	(37)
37. 蛭肉	(38)
38. 干贝	(38)
39. 蚶子	(39)
40. 蚌肉	(39)
41. 田螺	(40)
42. 螺蛳	(41)
43. 泥鳅	(41)
44. 鳝鱼	(42)
45. 鲤鱼	(43)
46. 鲫鱼	(44)
47. 鳊鱼	(45)
48. 鲢鱼	(45)
49. 鳙鱼	(46)
50. 草鱼	(46)

51. 青鱼	(47)
52. 黑鱼	(47)
53. 鲈鱼	(48)
54. 鲳鱼	(48)
55. 石首鱼	(49)
56. 鲑鱼	(50)
57. 鲚鱼	(50)
58. 鲛鱼	(51)
59. 鳗鱼	(51)
60. 甲鱼	(52)
61. 龟肉	(53)
62. 鲍鱼	(54)
63. 带鱼	(55)
64. 墨鱼	(55)
65. 鲛鱼	(56)
66. 章鱼	(56)
67. 海蜇	(57)
68. 银鱼	(57)
69. 鲱鱼	(58)
70. 鲱鱼	(58)
71. 鲱鱼	(59)
72. 鲱鱼	(59)
73. 白鱼	(60)
74. 黄颡鱼	(61)
75. 黄姑鱼	(61)
76. 竹鱼	(62)
77. 比目鱼	(62)
78. 鳊鱼	(63)



第三章 谷类食物

1. 玉米	(64)	13. 绿豆	(72)
2. 小麦	(65)	14. 赤小豆	(73)
3. 大米	(65)	15. 扁豆	(73)
4. 糯米	(66)	16. 黑豆	(74)
5. 小米	(67)	17. 四季豆	(75)
6. 大麦	(68)	18. 蚕豆	(75)
7. 荞麦	(68)	19. 豇豆	(76)
8. 燕麦	(69)	20. 刀豆	(77)
9. 高粱	(70)	21. 花生	(77)
10. 薏苡仁	(70)	22. 芝麻	(79)
11. 豌豆	(71)	23. 黑芝麻	(79)
12. 黄豆	(71)		

第四章 果品类食物

1. 苹果	(81)	9. 西瓜	(90)
2. 梨	(82)	10. 甜瓜	(92)
3. 柿子	(83)	11. 山楂	(93)
4. 桃子	(85)	12. 猕猴桃	(94)
5. 香蕉	(86)	13. 草莓	(95)
6. 李子	(87)	14. 杏	(96)
7. 樱桃	(88)	15. 桑椹	(97)
8. 葡萄	(89)	16. 石榴	(97)

17. 枇杷	(98)
18. 橘子	(99)
19. 柑子	(101)
20. 柚子	(102)
21. 橙子	(103)
22. 金橘	(103)
23. 菠萝	(105)
24. 罗汉果	(106)
25. 芒果	(107)
26. 无花果	(107)
27. 椰子	(108)
28. 柠檬	(109)
29. 甘蔗	(110)
30. 梅子	(111)
31. 杨梅	(112)
32. 橄榄	(114)
33. 槟榔	(114)
34. 菱角	(115)
35. 沙果	(116)
36. 阳桃	(117)

37. 枳椇	(117)
38. 荸荠	(118)
39. 芋头	(119)
40. 木瓜	(119)
41. 番木瓜	(120)
42. 大枣	(121)
43. 栗子	(123)
44. 核桃仁	(124)
45. 白果	(126)
46. 榛子	(127)
47. 榧子	(127)
48. 松子	(128)
49. 莲子	(129)
50. 芡实	(129)
51. 葵花子	(130)
52. 南瓜子	(131)
53. 西瓜子	(131)
54. 菠萝蜜	(131)
55. 酸枣	(132)

第五章 蔬菜类食物

1. 萝卜	(134)
2. 大白菜	(136)
3. 油菜	(137)

4. 胡萝卜	(137)
5. 藕	(138)
6. 红薯	(140)