



家庭必备

·信息丰富·科学实用·体例简明·即查即用

全面系统的饮食宜忌百科全书 居家必备的生活工具书

超值白金版

19.80

饮食宜忌 实用版

饮食宜忌 全知道

融合中华传统饮食养生与现代医学、营养学之精髓

汉代《金匮要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”由于食物有四气五味之分，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，因此，进食时必须考虑各类食物搭配的宜和忌，考虑食物与自身体质、性别、年龄、疾病、季节、地域等的宜和忌，这才是健康长寿之道。

王浩◎编者



懂得饮食宜忌，健康饮食，科学养生，多活几十年

中国华侨出版社

一部居家必备的生活工具书

饮食宜忌 全知道

王浩 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌全知道 / 王浩编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5113-1257-0

I. ①饮… II. ①王… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 025392 号

饮食宜忌全知道

编 著: 王 浩

责任编辑: 文 蕾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 24 字数: 470 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1257-0

定 价: 19.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

自古以来，我国就有“饮食宜忌”的说法，所谓宜，就是合适、相称、匹配的意思；相反则谓之“忌”，即不适合、有害而需要避开的意思，也称为“禁口”或“忌口”。这一说法历来为人们所重视，因为它关乎健康，对于饮食宜忌与健康的关系，明代名医贾铭曾有精辟论述：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”这也就是说，如果不了解各种食物的性味及它们相生相克的关系，任意组合食用，轻则可能导致身体不适，重则便会引发严重疾病甚至危及生命。此外，饮食宜忌对于治疗疾病也有重要意义，在患病期间，尤其要注意选择相宜的食物，避开禁忌的食物，汉代《金匱要略》中“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾”所说的就是这个意思。

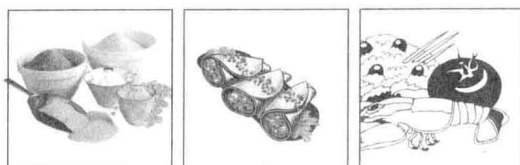
饮食宜忌中包含了复杂而丰富的内容，历代医家认为，食物本身有着四气五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。因此，应了解食物的性味归经及功用，同时也要考虑自己的身体素质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食的宜忌。比如，阴虚体质者，宜吃具有滋阴生津作用的清补食物，忌吃香燥温热的上火温补食品；而阳虚体质者，适宜吃温热补火的温补食物，忌吃大寒生冷的损阳食品；炎夏之季，适宜服食清凉、生津止渴、除烦解暑的食物，忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴的食品；到了寒冷的冬季，又宜多吃温补助阳之物，忌吃生冷大寒之品。这些饮食宜忌内容也体现了传统医学的整体观念和辨证论治的特点。

在历代医家、养生学家对饮食宜忌的不断总结和研究中，饮食宜忌逐渐形成了比较完整的理论。同时，他们还将各种关于饮食宜忌的认识以及在日常生活中的实践经验编撰成专门的饮食宜忌著作，使之流传后世，这些饮食宜忌著作对历代人们的日常生活和饮食习惯产生了深远的影响。随着时代的进步，食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌有了更深、更新的科学认识，同时也认识到这一传统文化中的精髓对于现代人的饮食生活和养生保健的重要意义。为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享

受健康生活，我们特采集古今大量饮食宜忌的相关资料，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的《饮食宜忌全知道》，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

本书体例简明，内容丰富、科学、实用，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，收集了部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入了现代科学饮食的理念，详细地阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”、“药物饮食宜忌”和“其他饮食宜忌”等知识。“食物饮食宜忌”篇从肉类、蔬菜类、水果干果类、菌类、水产类、五谷杂粮类、蛋奶类、饮品类、调味品及其他等方面分门别类地对我们日常生活中经常食用的食物的营养成分、药性功效、宜食、忌食等进行了介绍，帮助人们掌握各种食物食用的宜与忌，改善不合理的饮食习惯，做到科学饮食。“常见病饮食宜忌”篇讲解了家庭常见疾病的症状、主治原则、宜食和忌食，教会人们掌握食物与病症的正确饮食搭配，帮助患者更好地更快地恢复健康。“药物饮食宜忌”篇按中药和西药两大类着重讲述了药物的化学性状、药性功效、宜食和禁忌事项，告知人们怎样针对不同病症、不同季节、不同体质和不同年龄服用药物，避免药性相克，对身体造成危害。“其他饮食宜忌”篇分别介绍了四季的合理饮食和宜忌原则，婴幼儿、孕产妇、老年人等特殊人群的饮食特点和宜忌原则，使我们能够在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。此外，书中还穿插了食疗偏方和各类饮食宜忌的文献参考，读者可以根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季因素，结合食物的性味归经，有选择地参阅使用。

最后，需要说明的是，饮食的宜与忌，只是相对而言。宜食之物要做到宜而有节，忌食之物则应忌而有当，不可盲目忌口。过分强调宜忌，可能会引起营养摄入的不平衡，对健康不利。因此，读者在参照本书的同时，也要注意到营养的平衡摄入。合理搭配饮食，才能永葆健康。



目录

第一篇 食物饮食宜忌

一、肉类

猪肉	2
猪心	3
猪肾	3
猪肺	4
猪脑	4
猪胰	5
猪肠	5
猪肚	6
猪蹄	6
猪血	7
猪骨	8
野猪肉	8
猪皮	9
猪髓	9
牛肾	10
牛髓	10
牛肝	11
牛肉	11
牛肚	12
羊肉	12
羊肝	13

羊肾	13
羊骨	14
羊肚	15
羊髓	15
马肉	15
狗肉	16
驴肉	17
兔肉	17
香肠	18
鹿肉	18
火腿	19
鸡肉	20
鸡肝	21
乌鸡	21
鸭肉	22
鸭血	23
青蛙肉	23
蛤蚧	23
蜗牛肉	24
鹅肉	25

二、蔬菜类

萝卜	26
----------	----

萝卜叶	26
胡萝卜	27
莲藕	28
马铃薯	28
山药	29
红薯	30
豆薯	31
牛蒡	31
芋头	32
魔芋	33
荸荠	33
慈姑	34
姜	35
蒜	36
葱	37
韭菜	38
茭白	39
竹笋	40
芦笋	40
莴笋	41
生菜	42
旱芹	42

百合	43	绿豆芽	66	榴莲	88
芦荟	44	豆角	67	桂圆	88
油菜	45	豌豆苗	67	番荔枝	89
菠菜	45	四棱豆	68	荔枝	90
圆白菜	46	菜瓜	68	石榴	90
芥蓝	47	海带	69	枇杷	91
小白菜	47	发菜	70	无花果	92
雪里蕻	48	羊栖菜	70	柿子	93
大头菜	49	紫菜	71	杏	93
马齿苋	49	三、水果干果类		李子	94
苋菜	50	苹果	72	桃子	95
苦菜	51	梨	72	梅子	95
蕨菜	51	柑	73	樱桃	96
空心菜	52	橘子	74	乌梅	97
荠菜	53	佛手柑	75	杨梅	97
茺荽	53	金橘	76	山楂	98
香椿	54	橙子	76	沙果	99
苜蓿	55	葡萄柚	77	沙棘	100
茼蒿	56	柚子	77	大枣	100
黄花菜	56	柠檬	78	果脯	101
青椒	57	草莓	79	酸角	102
花椰菜	58	蓝莓	79	花生	102
茄子	58	葡萄	80	核桃	103
辣椒	59	葡萄干	81	杏仁	103
黄瓜	60	西瓜	81	栗子	104
番茄	61	甜瓜	82	葵花子	105
苦瓜	62	香蕉	82	莲子	105
丝瓜	63	猕猴桃	83	西瓜子	106
西葫芦	63	甘蔗	84	南瓜子	106
南瓜	64	椰子	85	白果	107
冬瓜	64	芒果	85	腰果	107
黄豆芽	65	菠萝	86	开心果	108
豌豆	66	木瓜	87	松子	108

榛子 109

四、菌类

黑木耳 110

银耳 111

竹荪 111

草菇 112

香菇 113

平菇 113

红菇 114

猴头菇 114

金针菇 115

冬虫夏草 116

口蘑 116

牛肝菌 117

羊肚菌 117

地耳 117

灵芝 118

五、水产类

鳙鱼 119

鲤鱼 120

鲢鱼 121

白鱼 121

鲫鱼 122

鲚鱼 123

鱈鱼 123

青鱼 123

草鱼 124

鲈鱼 124

鳊鱼 125

鲑鱼 125

鳝鱼 126

泥鳅 127

带鱼 128

罗非鱼 128

平鱼 129

沙丁鱼 129

黄鱼 130

武昌鱼 131

比目鱼 131

石斑鱼 132

鲨鱼 132

金枪鱼 133

乌鱼 133

章鱼 134

河豚 134

鳗鱼 135

乌贼 136

海马 137

鱿鱼 137

海蜇 138

甲鱼 138

鲍鱼 139

海参 139

虾 140

龟 141

螃蟹 141

六、五谷杂粮类

糯米 143

小米 143

玉米 144

粳米 145

香米 146

紫米 146

薏米 147

小麦 147

黑米 148

荞麦 148

高粱 149

毛豆 150

青稞 150

小麦胚芽 151

燕麦 151

绿豆 152

赤小豆 153

青豆 154

黄豆 154

蚕豆 155

黑豆 156

豇豆 156

芸豆 157

芝麻 158

腐竹 158

豆腐 159

豆豉 159

七、蛋奶类

鸭蛋 160

鸡蛋 160

鹅蛋 161

鸽子蛋 162

鹌鹑蛋 162

麻雀蛋 163

咸鸭蛋 163

松花蛋 164

茶叶蛋 165

牛奶 165

牛初乳 166

马乳 166

酸奶 167

奶粉 167

奶酪 168

羊奶	168
黄油	169
奶片	169
八、饮品类	
水	170
绿茶	170
红茶	171
菊花茶	172
桂花茶	173
茉莉花茶	173
玫瑰花茶	174
金银花茶	175
冰激凌	175
咖啡	176
碳酸饮料	176
豆浆	177
橙汁	177
柠檬汁	178
杏仁露	178
黄酒	179

糯米酒	179
啤酒	180
白酒	180
红葡萄酒	181
白葡萄酒	182
九、调味品及其他	
醋	183
酱油	183
猪油	184
香油	184
豆油	185
蚝油	185
菜子油	186
玉米油	186
橄榄油	187
色拉油	187
红糖	188
白糖	188
花生油	189
蜂蜜	189

食盐	190
味精	190
鸡精	191
冰糖	191
高汤	191
虾皮	192
榨菜	192
陈皮	193
辣根	193
胡椒	194
花椒	195
八角	196
桂皮	196
丁香	197
黄酱	197
孜然	198
五香粉	198
茴香	199
甜面酱	199
果酱	200

第二篇 常见病饮食宜忌

一、眼耳鼻喉疾病

夜盲症	202
红眼病	203
近视眼	205
中耳炎	206
慢性鼻炎	206
鼻衄	207
口疮	208
牙痛	210

龋齿	210
----------	-----

二、神经及心脑血管疾病

心悸	212
健忘	213
头痛	215
神经衰弱症	216
癫痫	218
失眠	218
老年性痴呆症	220

眩晕	221
----------	-----

中风后遗症	223
冠心病	223
高血压	225
心绞痛	227
动脉硬化	228

三、呼吸系统疾病

发热	230
感冒	232

咳嗽	234
咯血	237
虚喘	239
哮喘	240
支气管哮喘	241
支气管扩张	244
慢性支气管炎 ..	245
肺炎	246
肺结核	247
四、消化系统疾病	
肠胃病	249
胃痛	250
慢性胃炎	254
溃疡性结肠炎 ..	256
胃及十二指肠溃疡	256
腹胀	257

腹泻	259
痢疾	261
胆囊炎	263
五、泌尿及生殖系统疾病	
尿频	265
尿血	266
尿路感染	267
肾炎	269
经前紧张综合征	270
痛经	271
月经不调	272
闭经	273
妊娠高血压	274
不孕症	275
妊娠水肿	275

妊娠呕吐	276
妊娠贫血	277
遗精早泄	278
前列腺肥大症 ..	279
阳痿	280
六、血液及内分泌系统疾病	
肥胖症	284
贫血	285
高脂血症	286
糖尿病	289
水肿	292
胰腺病	294
甲状腺功能亢进症	295
女性更年期综合征	296
男性更年期综合征	297

第三篇 药物饮食宜忌

一、中药

人参	300
西洋参	301
党参	301
丹参	302
乌头	303
何首乌	303
附子	304
白首乌	304
葛根	304
当归	305
黄芪	306
牛膝	306

白芍	307
板蓝根	307
白芷	308
甘草	308
麦冬	309
肉苁蓉	309
川芎	310
天麻	310
白术	311
大黄	311
肉桂	311
锁阳	312
半夏	313

陈皮	313
田七	314
川贝母	314
厚朴	314
杜仲	315
地黄	315
薄荷	316
玉米须	317
巴豆	317
刀豆	318
砂仁	318
胖大海	318
金樱子	319

决明子	319
酸枣仁	320
枸杞子	320
桂花	321
菊花	321
兰花	322
槐花	322
金银花	323
金莲花	323
丁香花	324
玫瑰花	324
松花粉	325
蜂王浆	325
花粉	326

豆浆	326
药酒	326
食油	327
白木耳	328
鸡内金	328

二、西药

红霉素	329
白霉素	329
氯霉素	330
头孢菌素	331
磺胺药	332
痢特灵	333
利福平	334
阿司匹林	335

平喘药	336
咖啡因	336
硝酸甘油	337
利血平	338
胰岛素	338
甲状腺素	339
维生素 A	339
维生素 B ₁	340
维生素 B ₂	341
维生素 B ₆	342
维生素 B ₁₂	343
维生素 C	344
维生素 D	345
维生素 E	346

第四篇 其他饮食宜忌

一、四季

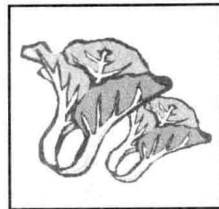
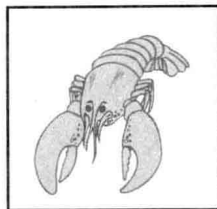
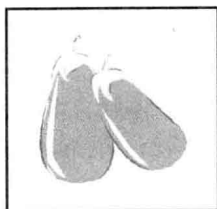
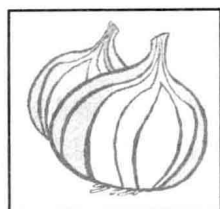
春季饮食宜忌 ..	348
夏季饮食宜忌 ..	350
秋季饮食宜忌 ..	353

冬季饮食宜忌 ..	355
-----------	-----

二、特殊人群

婴幼儿饮食宜忌 ..	358
女性月经期饮食宜忌 ..	360

孕妇饮食宜忌 ...	362
产妇饮食宜忌 ...	364
老年人饮食宜忌 ..	366



第一篇 食物饮食宜忌

一、肉类

猪肉

【别名】

豕肉、豚肉、彘肉等。经阉割猪肉又叫骗猪肉。

【注解】

猪是哺乳类家畜，头大、鼻长、眼小、耳大、脚短、身肥，大约在8000年前由野猪驯化而成。猪肉是猪科动物猪的肉，是动物类脂肪和蛋白质的主要来源之一。猪几乎全身是宝，它的各个部位，包括猪血，都极富营养，可以制成各种各样的美味食品。

【营养成分】

猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分，是肉类中含B族维生素最多的，相当于牛羊肉的7倍。

【药性功效】

猪肉性温，味甘、咸，滋阴润燥，补虚养血，用于消渴羸瘦、热病伤津、便秘、燥咳等病症。猪肉既可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，又可提供人体所需的脂肪酸，所以能改善缺铁性贫血。若烹调得宜，可滋养脏腑、健身长寿。猪肉经过长时间高温炖煮后，不饱和脂肪酸会有所增加，从而使胆固醇大大降低。

【宜食】

一般人都可食用，成人每天80～

100克，儿童每天50克即可。其适宜阴虚、头晕、贫血、大便秘结、营养不良之人，燥咳无痰的老人，产后乳汁缺乏的妇女及青少年、儿童食用。

【忌食】

体胖、多痰、舌苔厚腻者慎食；患有冠心病、高血压、高血脂者忌食肥肉；凡有风邪偏盛之人应忌食猪头肉。

猪肉忌与乌梅、大黄、桔梗、黄连、首乌、苍耳、吴茱萸、胡黄连等中药以及羊肝、龟肉、驴肉、马肉、甲鱼一同食用；烧焦的猪肉不要吃。

食用猪肉后忌饮用大量茶水，因为这样不但容易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收。

【文献参考】

《本草纲目》：“反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连，犯之令人泻痢，及苍耳，令人动风，合百花菜，吴茱萸食，发痔疾。”

《本草经集注》：“服药有巴豆，勿食猪肉。”

《随息居饮食谱》：“一切外感及哮喘、疟、痧、痘、霍乱、胀满、脚气、时毒、喉痹、痞满、疔痢诸病，切忌之，其头肉尤忌。”

《本草备要》：“猪肉，多食则助热生痰，动风作湿，伤风寒及病初愈人为大忌耳。伤寒忌之者，以其补肌固表，油腻缠黏，风邪不能解散也。病初愈忌之者，以肠胃久枯，难受肥浓厚味也。又

按：猪肉生痰，惟风痰、湿痰、寒痰忌之，如老人燥痰干咳，更须肥浓以滋润之，不可拘泥于猪肉生痰之说也。”

食疗偏方

·猪瘦肉蒸无花果·

原料：猪瘦肉100克，无花果60~100克，食盐适量。

制法：把瘦肉、无花果同放碗内，加食盐、开水，置锅中隔水蒸熟。

用法：佐餐食用。

功效：有健胃、理肠作用。适用于痔疮、慢性结肠炎、哮喘、慢性气管炎等症。

·猪肉发菜汤·

原料：瘦肉100克，发菜60克。

制法：瘦肉、发菜，加适量清水同煮熟。

用法：吃肉喝汤。

功效：治便血。

猪心

【注解】

猪心为猪科动物猪的心脏，是补益食品。

【营养成分】

猪心含大量蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分，具有营养血液、养心安神的作用。

【药性功效】

猪心性平，味甘、咸，能养血安神，对心虚多汗、惊悸恍惚有一定的疗效。

【宜食】

猪心适宜失眠多梦、精神分裂症、癫痫、癔病患者食用。

【忌食】

高胆固醇者忌食。

【文献参考】

《本草图经》：“不与吴茱萸合食。”

《本草纲目》：“甘咸，平，无毒。”

《千金·食治》：“主虚悸气逆，妇人产后中风，聚血气惊恐。”

《随息居饮食谱》：“补心，治恍惚，惊悸，癫痫，忧患诸证。”

食疗偏方

·灵芝猪心·

原料：灵芝15克，猪心500克，卤汁、料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、花椒、麻油适量。

制法：①将灵芝去杂洗净，煎煮滤取药汁。将猪心破开洗净血水，与灵芝药汁、葱、姜、花椒同置锅内，煮至6成熟捞起。②将猪心放卤汁锅内，用小火煮熟捞起，揩净浮沫。取卤汁，加入精盐、味精、料酒、麻油，加热收成浓汁，均匀地涂在猪心里外即成。

用法：佐餐食用。

功效：补气血，养心安神。适用于病体虚弱、心血不足、心烦不眠、惊悸、冠心病等症，亦可作为白细胞减少症患者的食疗。

猪肾

【别名】

猪腰子。

【营养成分】

猪肾含有锌、铁、铜、磷、维生素A、B族维生素、维生素C、蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分。

【药性功效】

猪肾性平，味甘、咸，可以强腰，益气，有养阴补肾之功效。

【宜食】

猪肾适宜肾虚引起的腰酸腰痛、遗

精、盗汗者食用；适宜肾虚热、性欲较差的女性食用；适宜肾虚、耳聋、耳鸣的老年人食用。

【忌食】

高血脂、高胆固醇者忌食，因猪肾中胆固醇含量较高。

【文献参考】

《本草纲目》：“肾虚有热者宜食之。若肾气虚寒者，非所宜矣。”

《随息居饮食谱》：“诸病皆忌，小儿尤不可食。”

食疗偏方

· 麻酱腰子 ·

原料：猪腰子750克，芝麻酱50克，细盐5克，白糖5克，味精2克，香油15克，鲜汤（冷）60克。

制法：①把芝麻酱盛入碗内，加鲜汤调匀后，再加细盐、白糖、味精、香油调成麻酱汁待用。②腰子剥去皮面薄膜，顺长一剖二，劈去腰臊，剖上花刀（深度为腰子厚度的3/4），再劈成薄片，沸水下锅，熟后捞出，沥干水分，装入盘内。临吃时，浇上麻酱汁便成。

功效：治肾虚水肿。

猪肺

【注解】

猪肺为猪科动物猪的肺。

【营养成分】

猪肺含有大量人体所必需的营养成分，包括蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸以及维生素B₁、维生素B₂等。

【药性功效】

猪肺味甘，微寒，有止咳、补虚、补肺之功效。

【宜食】

肺虚咳嗽、咯血者宜食。

【忌食】

猪肺一般作为膳补药用。常人不可多食，感冒发烧期间不可食用。

【文献参考】

《本草图经》：“猪肺，补肺。”

《随息居饮食谱》：“猪之脏腑，不过为各病引经之用，平人不必食之。不但肠胃垢秽可憎，而肺多涎沫，心有死血，治净匪易，烹煮亦难。”

猪脑

【别名】

天花。

【注解】

猪脑为猪科动物猪的脑髓。

【营养成分】

猪脑中含的钙、磷、铁比猪肉多，但胆固醇含量极高，100克猪脑中含胆固醇量高达3100毫克。猪脑所含胆固醇是常见食物中最高的一种。

【药性功效】

猪脑补虚，益气血，古人就有“吃脑补脑”一说。

【宜食】

猪脑适宜体质虚弱者及气血虚亏之头晕头痛、神经衰弱、偏头痛者食用。

【忌食】

高胆固醇者及冠心病患者、高血压或动脉硬化所致的头晕头痛者不宜食用。

有性功能障碍的人应该忌食，男性最好少食。

常人也不宜多食猪脑。

【文献参考】

《四川中药志》：“补骨髓，益虚劳，治神经衰弱，偏正头风及老人头眩。”

《随息居饮食谱》：“多食损人，患筋软、阳痿。”

食疗偏方

· 天麻猪脑羹 ·

原料：猪脑1个，天麻10克。

制法：猪脑、天麻入锅加水适量，以小火煮炖1小时，成稠厚羹汤，捞去药渣即可。

用法：饮汤食脑。

功效：平肝熄风，定惊止痛，可用于偏头痛之辅助治疗。

猪胰

【别名】

猪胰子。

【注解】

猪胰是猪科动物猪的胰脏。

【药性功效】

猪胰益肺补脾，养肌润肤。

【宜食】

人皆可食，猪胰适宜糖尿病患者食用，适宜肺虚咳嗽、脾胃虚弱、消化不良、乳汁不通、小儿疳积、手足皲裂、咯血者食用。

【忌食】

多服猪胰损阳，故男子不宜多服。

【文献参考】

《本草纲目》：“甘，平，微毒。”

《本草拾遗》：“主肺痿咳嗽。”

《本草经疏》：“猪胰盖是甘寒滑泽之物；甘寒则津液生，滑泽则垢腻去，故

主如书述诸证也。男子多食损阳、薄大肠，其能专在去垢腻，可用以浣垢衣，俗名猪胰子。”

食疗偏方

· 猪胰猪肚粥 ·

原料：猪胰1个，猪肚1个(用食盐搓洗干净)。

制法：同放锅内煮熟，然后捞出切成小块，放回锅内；加入大米200克煮粥，加适量食盐、胡椒调味食用。

用法：佐餐食用。

功效：有健脾胃、助消化等作用。适用于饮食减少、胃虚寒痛等症。

猪肠

【别名】

猪大肠。

【注解】

猪肠是用于输送和消化食物的，有很强的韧性，并不像猪肚那样厚。

【营养成分】

猪肠含有大量人体必需的钠、锌、钙、磷、钾等元素，还含有大量的蛋白质和适量的脂肪，营养价值很高。

【药性功效】

猪肠性寒，味甘，有润肠之效。

【宜食】

猪肠适宜痔疮、小便频多、便血脱肛者食用。

【忌食】

感冒期间忌食，脾虚滑泻者忌食。

【文献参考】

《本草纲目》：“润肠治燥，调脏毒。”

《随息居饮食谱》：“外感不清，脾虚滑泻者，均忌。”

食疗偏方

· 五味大肠 ·

原料：大肠头、糖色、盐、胡椒粉、白醋、砂仁粉、肉桂粉、芫荽末、葱姜蒜末适量。

制法：大肠洗净煮熟，晾一晾，切一指高的墩状。锅内下葱姜蒜末炒香，烹醋加大肠、糖色、盐及适量鲜汤，小火煨至汤汁剩1/3，撒砂仁粉、肉桂粉、胡椒粉，淋花椒油放入芫荽末即成。然后调入味精、白糖，淋入麻油煸炒数次，出锅入碟即可。

用法：作为菜肴食用。

功效：对血痢、便秘等肠道疾病有良好的食疗效果。

猪肚

【别名】

猪胃。

【注解】

猪肚为猪科动物猪的胃。

【营养成分】

猪肚中含有大量的钙、钾、钠、镁、铁等元素和维生素A、维生素E、蛋白质、脂肪等成分。

【药性功效】

猪肚味甘，性微温，具有补脾益胃、安五脏、补虚损功效。

【宜食】

猪肚适宜虚劳羸弱、脾胃虚弱、中气不足、气虚下陷、小儿疳积、脾虚腹泻、消渴、胃痛、下痢、遗精、小便频数者食用。

【忌食】

湿热痰滞内蕴者慎食。感冒期间忌食。

【文献参考】

《本草经疏》：“猪肚，为脾胃之要品，脾胃得补，则中气益，利自止矣。”

《别录》：“补中益气，止渴利。”

《随息居饮食谱》：“外感未清，胸腹痞胀者，均忌。”

猪蹄

【别名】

猪脚、猪手、猪爪。

【注解】

人们把猪蹄称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味”。

【营养成分】

猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等有益成分。它含有丰富的胶原蛋白，不含胆固醇。

【药性功效】

猪蹄性平，味甘、咸，具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊的意义，对老年人神经衰弱(失眠)等有良好的治疗作用，是老人、女性和失血者的食疗佳品。

【宜食】

适宜血虚、老年体弱、产后缺奶、腰脚软弱无力、痈疽疮毒久溃不愈者食用。

【忌食】

猪蹄油脂较多，动脉硬化及高血压患者少食为宜；感冒期间忌食。另外，痰盛阻滞、食滞者也应慎食。

猪蹄若作为通乳食疗，少放盐，不放味精。临睡前不宜吃猪蹄，以免增加