

君子◎编著

一本百姓日常饮食中的健康指南

双食记

食物相克与相宜手册

食物A+食物B=黄金搭档

食物C+食物B=有害毒药

中国三峡出版社



一本百姓日常饮食的健康指南

双食记

食物相克与相宜手册

君子◎编著



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

双食记:食物相克与相宜手册 / 君子编著.

——北京:中国三峡出版社,2010.11

ISBN 978-7-80223-647-9

I. ①双... II. ①君... III. ①饮食-禁忌-手册

IV. ①R155-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 179559 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

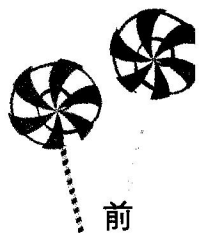
北京中达兴雅印刷有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:16

字数:180 千

ISBN 978-7-80223-647-9 定价:29.80 元



前言

现今社会生活水平不断提高，人们越来越重视饮食的营养价值和保健功能。食物对于人类，原本只是用来果腹、维持生命的，然而人们越来越认识到饮食营养大有学问，饮食营养和身体健康有着最为密切的关系。

日常生活当中，并不是哪种食物都能够一起来吃。搭配得好就会对身体有好处，搭配不好就会危害身体健康，甚至患病。

电影《双食记》，就用“美食好似毒药”，很好地考验了一下观众的承受力。原来，利用食物相克原理，美食还可以被当做武器，杀人不动声色。

《双食记》里，妻子发现老公暗地里和一个年轻漂亮的空姐谈恋爱，便想方设法接近空姐，教于饮食一窍不通的情敌六道做佳肴技巧，利用食物之间相克的原理，暗害对自己不忠的丈夫。让他掉眉毛、掉头发，最后丢掉了性命。

《双食记》影片以美食贯穿始终，一道道精心烹制的美味佳肴成了推动情节发展不可或缺的重要道具。那些让人垂涎的菜肴色鲜味美，勾人食欲，实际上却暗藏杀机。椒姜羊排煲、香酥脑花、清蒸大闸蟹……银幕上的吴镇宇吃得舒服，银幕前的观众看得很过瘾，再配上打出来的字幕，真可以说是一部“美食指南”。而随着剧情发展到后半段，观众们又会大长见识：有些食物单独食用都很美味，然而绝对不能混在一起吃。假如经不住诱惑，只顾大饱口福，轻的慢性中毒，重的便会伤



到内脏，甚至搭上性命。

由此可见，食物搭配是大有玄机的。

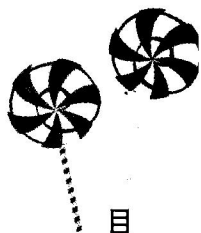
“相克”这一词本来在中医里是针对阴阳五行之间的辨证关系来说的，实际上，在借金木水火土反映脏腑之间相互制约和协同关系的同时，还隐含着食物的五色五味和五行之间的辨证关系。相克有广义和狭义之分，本书所指的食物相克就是取它广义的概念。在日常生活当中，我们总是有一些约定俗成的习惯吃法，虽然不一定会给身体健康带来显著的损害，但不科学的食物搭配，或影响食物营养成分的吸收，或给人体留下看不见的隐患，这些都在相克之列。

人体七大营养素缺一不可，摄入食物就要科学配餐。约定俗成的习惯吃法有些并不科学，不合理的食物搭配有害健康。有病不能乱吃药，养病不能乱择食。合理科学的饮食营养会增进健康，会让人们容光焕发，会延年益寿；饮食营养失调会引起疾病，会让人面容憔悴，会导致损体减寿。科学家们揭示：食物有防病治病的功效，既能让人们思维敏捷，情绪饱满，也能在不知不觉当中损害我们的身体，阻塞我们的血管；食物既能让我们的皮肤发生病变，又能让我们的容颜美丽；食物既能促进细胞病甚至最终导致癌变，又能在不知不觉里清除这些异常变化，起到防癌抗癌的作用。

这都说明科学地摄食对健康生活是多么的重要。

本书从日常生活健康饮食的角度出发，帮助人们正确地选择和搭配饮食。

本书综合运用现代营养学、卫生学、医学等现代科学的原理，具体分析人们生活当中多种常见的食物的营养价值，简捷有效地指出了它们的药用价值，给人们介绍了不少饮食当中的保健知识。希望此书能成为您科学选择食物的参谋，调配膳食、防病治病的指南，善待生命的饮食明灯！



目 录

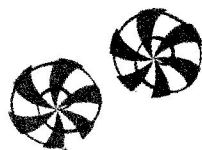
第一章 错误的食物搭配有害健康	001
错误的食物搭配	001
一定要重视食物搭配	004
生活中食物应该怎么搭配	005
第二章 常用食物和食物相克	011
肉蛋类	011
肉类	011
蛋类	019
水产品	020
蔬菜	027
果品	035
饮品	040
调味品	047
五谷杂粮类	059
两小时内不能同吃的食物	065
最好相隔 4 小时以上再吃的食物	066
食物最佳搭配	067
肉类	067



双食记

食物相克与相宜手册

蛋类	069
蔬菜类	070
五谷类	077
水果类	077
水产品	080
饮品类	080
调味品	081
第三章 季节和食物相克	082
春季	082
食物最佳搭配	085
夏季	087
食物最佳搭配	089
秋季	091
食物最佳搭配	092
冬季	094
食物最佳搭配	097
第四章 疾病康复和食物相克	106
内科疾病康复	106
外科疾病康复	138
第五章 药物和食物相克	156
西药	157
抗菌素类药物和相关食物相克	157
其它西药	163
中药	164



第六章 器皿和食物相克	173	目 录
铁器	173	
铜器	175	
镀锌容器	177	
铝器	178	
不锈钢容器	179	
锡和白釉容器	180	
铅和彩釉瓷器	181	
塑料制品	183	
盛放食物最好选择玻璃器皿	184	
微波炉加热食物用什么器皿最好	185	
第七章 育儿和食物相克	188	
儿科疾病和食物相克	188	
育儿食谱	195	
糕类食谱	195	
粥类食谱	196	
其它	204	
第八章 美容美体和食物相克	219	
有利于减肥的食物	222	
靓女养颜最爱吃的美容食品	224	
点钟经络美白法	228	
漂亮女人抗老早餐	229	

第一章

错误的食物搭配有害健康

——◆错误的食物搭配◆——

在我们的日常饮食当中，食物相互之间有“相生相克”的说法。也就是说两种或两种以上的食物，假如搭配合理，就能够“相生”，起到营养互补、相辅相成的作用；假如搭配不当，便非常容易导致生病或者是中毒，也就是“相克”。

传统的食物搭配组合都是“历史悠久”，很有来头的，它们的美妙口味也被人们所接受，习惯上也觉得这些搭配是顺理成章的了。可是站在健康的角度来看，未必是科学的。人们日常吃饭不可能只吃一种食物，总得有各种各样的肉蛋蔬菜来丰富我们的餐桌。但是当我们吃下看似营养丰富的食物的时候，因为一些食物的搭配不当，反而更会引起身体的不健康，严重的还会导致中毒，甚至危及生命。

传统的食物相克说是经历了“人体试验”流传下来的。

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。我们平时吃的东西既然也算药，那么吃的时候当然要讲究搭配。

依据药食同源的理论，每种天然食物均有属于自己的性和味，在中医上叫“四气五味”。“气”指的是药性，四气就是寒、热、温、凉；五味指的是辛、甘、酸、苦、咸五种味道。不一样的食物搭配在一起，功效也就不同，像寒性的加上甜味的食物，就有甘寒养阴的功效，苦



寒搭配便有清热解毒的功效。

食物相克也是这样，有一些食物同时吃可能会产生毒性反应或副作用。老祖宗给我们留下了“十八反歌”，记载着十八种相克的中药。对于普通老百姓来说，有些相克的“冤家食物”都是口口相传流传下来的。这就像中医，用了千万人的“人体试验”试出来的，以后才有了像《本草纲目》当中“凡柿同蟹食，令人作泻”等此类说法。

民间一些食物相克的说法，已经被医学界所认可。专家介绍，对于一般人来说，真正的食物相克有三种情况：一是两种食物在吸收和代谢过程当中发生互相排斥作用；二是两种食物在分解过程当中产生有害物质；三是从中医食物的“四气五味”角度来说，如果两种大寒食物同吃就会把人吃倒，大热食物吃多了就会上火。只有四气食物搭配着吃，才不会让人寒热失衡。

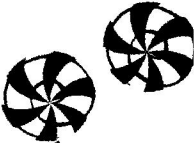
日常生活当中有些还是要引起注意。例如：柿子除了与螃蟹同吃可能产生腹泻外，柿子还尽量别和白酒、红薯等一起吃，和白酒同吃容易导致胸闷，和红薯同吃可能导致结石；菠菜和豆腐相克，菠菜当中所含的草酸，会和豆腐当中所含的钙产生反应，阻碍人体对菠菜当中的铁元素和豆腐当中蛋白的吸收。吃橘子要注意不要在喝牛奶前后1小时吃，原因是牛奶当中的蛋白质和橘子当中的果酸相遇以后会发生凝固。还有的人习惯以牛奶代替白开水来服药，实际上牛奶会明显降低人体对药物的吸收。

然而，食物相克说的并不全是坏事，像大家都明白吃蟹的时候离不开两种作料：一种是醋，一种是姜。醋的主要功能是消除腥味，而姜的功能则是为了驱寒。蟹是寒性动物，姜是热性植物，两者中和就能够预防吃蟹致寒而得病。

食物相克也有个体差异，肠胃不好的人最应该注意当心。

食物转化和协同作用大多对健康有利；拮抗作用对健康大多有害。为了说明拮抗作用在食物相克当中的意义，举例如下：

1. 磷和钙相克：



眼下人们经常采用的牛奶加汉堡包或三明治配膳便很不正确，原因是牛奶当中含有大量的钙，而瘦肉当中却含磷，这两种营养素不能同时间被吸收，医学界里叫做磷钙相克。

2. 草酸和钙相克：

豆腐不能和菠菜一起吃，原因是菠菜当中含草酸较多，容易和豆腐当中的钙结合为不溶性钙盐，不能被人体吸收。又像含钙丰富的海带、发菜不能和花菜、厚皮菜等一起吃，原因是后者含草酸量比较多，两者混合着吃就会让钙的吸收率大幅度下降。

3. 纤维素和锌相克：

牡蛎等海生软体动物含锌极为丰富，不能和蚕豆、玉米制品或是黑面包一起吃，原因是后者是高纤维食品，一起吃会让锌的吸收减少 65%—100%。

4. 纤维素、草酸和铁相克：

动物肝类、蛋黄、大豆等都含有丰富的铁质，都不可以和含纤维素多的芹菜、萝卜、甘薯一起吃，也不能和含草酸多的蔬菜（像菠菜）一起吃，原因是纤维素和草酸都能影响人体对上述食物当中铁的吸收。另外，在人体必需的微量元素当中，更存在有不少拮抗现象。这些拮抗现象，常常通过含有互相拮抗元素的食物吸收相互代谢，造成这些元素的积蓄或者是缺乏而表现出来，像锌和铝、锌和铁、锌和钙等。它们的含量在人体当中全有一定的比值，比值变化，说明对应元素的过量与不足，有时会在人体当中造成一定的负面后果。总的来说，食物相克，是指食物之间（包括各种营养素、化学成分）存在着相互拮抗相互制约的关系，假如搭配不当，就会引起中毒的反应。这种反应一般呈慢性过程，总是在人体的消化吸收和代谢过程当中，降低营养物质的生物利用率，进而导致营养的缺乏，代谢的失常，疾病的产生。人们在安排膳食的时候应当趋利避害，提倡合理配餐，避免食物相克，提高食物营养素在人体当中的生物利用率，对维持身体的新陈代谢，有着极为重要的意义。



——◆一定要重视食物搭配◆——

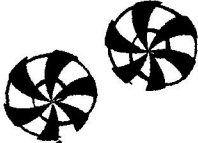
随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受到重视，然而很多人关心的常常是某些单一的食物营养都是什么，像“豆角能够补肾”、“多吃苦瓜能够降血糖”。从现代营养科学的观点来看，两种或两种以上的食物，假如搭配合理便能起到营养互补、相辅相成的作用，发挥它们对人体保健的最好效果，但是，长期以来这一点全被人们忽视了。

现代营养学：讲究营养素的互补。

我们经常食用的“西红柿炒鸡蛋”实际上便是食物搭配当中最好的例子之一。原因是鸡蛋当中含有丰富的蛋白质和各种维生素，像B族维生素、尼克酸、卵磷脂等，可是唯独缺少维生素C。西红柿当中含有大量的维生素C，恰好弥补了它的缺陷，因此两者放在一起食用会起到营养互补的作用。这也恰是现代营养学讲究食物搭配的重点所在。

像这类例子在我们的生活当中屡见不鲜，比如我们提倡人们要食用杂粮，也是从营养互补的角度来思考的，最为典型的便是豆类。豆类大都是蛋白质含量丰富的食物，可是不同种类的豆子氨基酸含量有高有低，因此平时最好不要单吃一种，混吃更可以提高蛋白质的吸收利用率与生物价值。

因为不清楚食物的营养成分而导致搭配错误的例子也不少，有的食物搭配单从口味角度来考虑，极可能就会造成对健康的损害。比如说大家经常吃的茶叶蛋。茶叶当中除了生物碱以外，也有酸性物质，这些化合物和鸡蛋当中的铁元素结合，对胃有刺激作用，对消化吸收不利。而吃“大丰收”这道菜的时候最好不要加黄瓜，原因是



黄瓜当中含有一种酶,可能破坏人体对其它蔬菜当中维生素 C 的吸收。可惜的是,现在餐馆中的“大丰收”差不多没有不加黄瓜的。

传统医学指出,食物搭配好了能够起到食疗的作用。

具体而言,中医在食物搭配上有四样情况,前两样能够增强食疗的效果:一是相须相使,也就是性能差不多相同或者是某一方面性能相似的食物配合,能够不同程度地增强原有的食疗功效。像当归、生姜放进羊肉汤当中,温补气血的羊肉和补血止痛的当归与温中散寒的姜配伍,能够加强补虚散寒止痛的功效,同时还能够去掉羊肉的腥膻味。二是相畏相杀,也就是当两种食物同用的时候,一种食物的毒性或副作用能够被另一种食物降低或者是消除。像大蒜能够防治蘑菇、扁豆中毒,橄榄解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒等等。

——◆生活中食物应该怎么搭配◆——

不管是从现代营养学还是从中医传统理论的角度来讲,要想了解食物的搭配,均需要一定的专业知识。对于普通的老百姓而言,在生活当中有没有简便的方法,能够让食物搭配得更科学呢?

北京军区总医院主任营养师、我国著名营养学家李瑞芬说,食物搭配的目的便是要最大限度地达到膳食与营养平衡,所以,在生活当中最基本的食物搭配原则是尽量多吃不同种类的食物。比如,我国营养学家建议,人每天除了水以外,还要吃 30—35 种的食物。这个数字看起来是不少,但实际上并不难达到,原因是食物当中的调料像花椒、大料等均算作其中的一种。除“多”以外,还要注重“远”与“杂”。“远”即是一天里所吃的食物种属越远越好,像鸡、鱼、猪搭配便比鸡、鸭、鹅或者是猪、牛、羊搭配要好;“杂”便是蔬菜、肉、粮食等不同种类的食物全要吃,使营养素一起发挥作用。



另外,还有几种搭配也是必不可少的。李瑞芬说,一是要注重主食和副食平衡的搭配。小米、燕麦、高粱、玉米等杂粮当中的矿物质营养丰富,人体不能合成,只能靠从外界摄取,所以不能只吃菜、肉,而忽略主食。二是酸性食物和碱性食物平衡搭配。酸性食物包括含硫、磷、氯等非金属元素较多的食物,像肉、蛋、禽、鱼虾、米面等;碱性食物主要是含钙、钾、钠、镁等金属元素较多的食物,包括蔬菜、水果、豆类、牛奶、茶叶、菌类等。酸性食物吃多了能够使人感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸和腿痛,增加患病的几率,需要一定的碱性食物来中和。三是干和稀的平衡。光吃干食会影响肠胃的吸收,容易形成便秘;而光喝稀的就容易造成维生素缺乏。她还说,饮食当中只要掌握了这些食物搭配的大原则,差不多也就可以保证营养的均衡了。

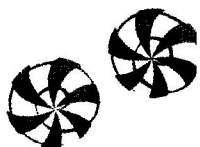
下面举一些例子。

粳米煮粥最好是加入茶叶:茶叶水加入到粳米当中一起煮成粥,具有颇为丰富的营养与茶香风味,并且能够消积化痰、兴奋醒神、除烦止渴、清热止痢。对辅助治疗食积不消、过食油腻、口干烦渴、嗜睡不醒、饮酒过量等最有效果。

玉兰花和鲫鱼或兔肉等搭配着吃最好:玉兰花和鲫鱼搭配,具有益肺气、健脾胃、补虚损之功效。适合于辅助治疗食欲不振、消化不良、体瘦乏力、阴虚咳嗽、脾虚水肿等病症。玉兰花和补气养阴、清热凉血的兔肉相配,具有滋阴养气、清热凉血的功效。适合于辅助治疗阴虚咳嗽、口渴、体弱、吐血、便血等病症。

鱼腥草和母鸡或猪肺等搭配着吃最好:鱼腥草和润肺补肺的猪肺相配,能够消炎解毒、滋阴润肺,可以当作肺炎、肺脓疡、肺虚咳嗽、咳血与肺痿等病患者的辅助食疗品。

月季花和大虾或蚕豆等搭配着吃最好:月季花和大虾同吃,能够活血调经、补肾壮阳、消肿解毒,最适合于辅助治疗月经不调、体倦、腰膝酸软、丹毒、痈疽、血瘀肿毒等病症。月季花和健脾、止血、利



尿的蚕豆相配来吃,具有健脾利湿、活血调经、消肿解毒的功效。最适合于辅助治疗月经不调、跌打损伤、水肿、慢性肾炎等病症。

丝瓜和鸡蛋或虾米等搭配着吃最好:丝瓜性味甘平,能够清暑凉血、解热毒、润肤美容。丝瓜当中含有丰富的营养物质,它所含的蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等在瓜类蔬菜当中全是颇高的。鸡蛋能够润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥、养血息风。两者搭配着一起吃,具有清热解毒、滋阴润燥、养血通乳的功效。适合于辅助治疗热毒、咽痛、目赤、干渴、烦热等症,经常吃还可以让人肌肤润泽、健美。虾米具有补肾壮阳、通乳、托毒的功效,和可以止咳平喘、清热解毒、凉血止血的丝瓜搭配,具有滋肺阴、补肾阳的功效,经常吃对人体健康非常有好处。对于辅助治疗肺虚咳嗽、体倦、腰膝酸软等病症,非常有效。

荸荠宜和香菇或黑木耳等搭配着吃:荸荠性味甘寒,具有清热、化痰、消积等功效;香菇能补气益胃、滋补强身,具有降血压、降血脂的功效。两者搭配一起吃,具有调理脾胃、清热生津的作用。经常吃能够补气强身、益胃助食,有助于辅助治疗脾胃虚弱、食欲不振或久病脾胃虚、湿热等病症。特别是适合做高血压病、高血脂症、冠心病、癌症和糖尿病等病患者的辅助治疗食物。黑木耳能补中益气、降压、抗癌,配以清热生津、化痰、消积的荸荠烹调,具有清热化痰、滋阴生津的功效。对于温热病口干渴、胸中烦热、咽喉肿痛以及湿热黄疸、咳嗽痰多、肝热目赤、心火口疮等症状都有辅助治疗的作用。

菜花和猪肉或玉米等搭配:菜花含有极为丰富的维生素 C,含量是西红柿的 8 倍。从食物的药性来看,菜花性味甘平,具有补肾填精、健脑壮骨的作用,配以滋阴润燥、补中益气的猪肉,两者素荤搭配,能够给人体提供丰富的维生素 C、蛋白质、脂肪等营养物质,具有强身壮体、滋阴润燥的作用。能够辅助治疗体虚、乏力、营养不良、阴虚干咳、口渴等病症。菜花和补中健胃、除湿利尿的玉米搭配,具有健脾益胃、补虚、助消化的作用。由于菜花含有丰富的维生素 C、



E,还具有润肤、延缓衰老的功效,也能当作食少瘦弱、腕痞胀闷、黄疸水肿、脾胃虚弱等病患者的食疗菜肴。

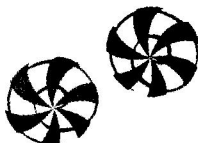
牡丹花和桂鱼或鸡肉搭配着吃最好:从食物的药性来看,牡丹花性味苦淡平,具有调经活血的作用。桂鱼又叫鳊鱼,是经常可以见到的食用鱼,具有补气血、益脾胃的作用。牡丹花搭配桂鱼,具有益气血、健脾胃、肠风泻血等病症。牡丹花和温中益气、补髓添精的鸡肉搭配最好,具有活血、益精的功效。适合于辅助治疗妇女月经不调、行经腹痛、气血虚弱、病后体虚等病症。

桂花和鸭肉或核桃仁等搭配着吃最好:从食物药性来看,桂花性味辛温,具有化痰、散瘀的作用,是辅助治疗痰瘀、咳喘、牙痛、口臭的最佳药物。鸭肉具有滋阴补虚、利尿消肿的作用。两者搭配一起用,能够滋阴补虚、化痰散瘀、利尿消肿。最适合于阴虚、多痰、水肿等病人来吃,也可以被当作肺气肿、肺心病等病人的辅助饮食。

桂花和核桃仁搭配着吃最好:核桃仁具有壮腰补肾、敛肺定喘、润肠通便的作用。桂花和核桃仁搭配,具有壮腰补肾、敛肺定喘的作用。对于辅助治疗百日咳、痰饮喘咳、腰腿酸痛、小便频数、阳痿、遗精等病症最适合。

胭脂菜和猪蹄或母鸡等搭配着吃最好:胭脂菜又叫木耳菜、落葵、藤菜。胭脂菜含有蛋白质、碳水化合物、脂肪和丰富的钙、磷、铁,还含有多种维生素 B2、B6、C、胡萝卜素等营养成分。从食物药性上来看,胭脂菜性味甘酸寒,具有清热、滑肠、凉血、解毒的作用。配上滋补阴液、补益气血的猪蹄,具有清热解毒、补脾胃的作用。民间用它们来辅助治疗手脚关节风湿疼痛。对于辅助治疗便秘、腰膝酸软、皮肤干燥、便血等病证最有效。胭脂菜和温中益气、补髓添精的母鸡搭配吃最好:可为人体提供很丰富的营养成分,具有清热解毒、滑肠、补髓添精的功效。对于辅助治疗胃呆食少、消渴水肿、便秘、小便频数等病症最有效。

鸭舌草或夏枯草和猪肉搭配着吃最好:鸭舌草是雨久花科植



物,鸭舌草的嫩茎叶,又叫水锦葵。鸭舌草含有蛋白质、脂肪、纤维素、钙、磷及多种维生素。鸭舌草性味苦凉,具有清热解毒的作用。鸭舌草和滋阴润燥的猪肉相配,具有清热解毒、滋阴润燥的功效,能够用作辅助治疗吐血症。对于辅助治疗虚弱干咳、体虚乏力、疔疮、丹毒、便秘等病症效果最好。夏枯草是唇形科植物夏枯草的嫩茎叶。夏枯草含有极丰富的维生素像维生素 C、B₂、B₆ 和胡萝卜素等。夏枯草和滋阴润燥、补中益气的猪肉搭配食用,能够给人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素和维生素 B₁、B₂、C 等营养成分,具有散结、滋阴的功效,对于辅助治疗消渴、烦热、咳嗽、营养不良、身体羸瘦、瘰疬等病症最有效。

金雀花和竹笋或鸡肉等搭配着吃最好:金雀花为豆科植物锦鸡儿的花。金雀花含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等营养成分。从食物的药性来看,金雀花性味微温甜,具有滋阴、和血、健脾的作用。竹笋也有一定的营养价值,具有清热消痰、利膈和胃的作用。两者搭配一起吃,具有润肺化痰、健脾补肾的作用。对于辅助治疗肺热咳嗽、头晕头痛、耳鸣眼花、腰膝酸痛、白带增多等病症最有效。金雀花和温中补气、补髓添精的鸡肉相配,可给人体提供丰富的营养成分,具有滋阴补阳、健脾益气的功效。最适合于辅助治疗虚劳咳嗽、头晕头痛、腰膝酸软、耳鸣眼花、胃呆食少等病症。

枳椇和猪心、猪肺搭配着吃最好:枳椇肉质鲜嫩,甘甜酸口,可以当做食物也可以当做药物。枳椇含有蛋白质、糖、脂肪、维生素等多种营养成分,其中含糖量最高,高达 29% 左右。从食物药性来看,枳椇性味甘酸平,具有清热、止烦渴、补中益气、润五脏、舒筋络的作用。猪心具有补血养心的作用,猪肺具有补肺的作用。三者搭配,能够给人体提供丰富的营养成分,椇有补中益气、滋阴润燥、补肺养血的功效。对于辅助治疗肺结核咳嗽痰中带血、小儿疳积、肺燥咳嗽等病症最适合。还对于辅助治疗消渴、体虚、乏力、营养不良、面黄肌瘦等病症也很有效。