

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

饮食 宜忌 大全

YINSHIYIJI
DAQUAN

李莉 编著

最新
权威
名著

内蒙古人民出版社



第一篇 绪 论

中国人的传统饮食宜忌观,是通过几千年来人民大众经历了无数次的亲身生活实践和历代医家长期的医疗临床实践逐渐总结发展而形成的,它积累了许许多多医药学家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众的宝贵经验,尤其是历史上的医学家们根据中国传统医学理论,把这些饮食宜忌的丰富经验不断上升到食医理论的高度来认识和完善。可以说,祖国医学理论是中国传统饮食宜忌理论的基础,其中包含了“食药同源”之说、食物性味归经理论、饮食宜忌的辨证观、“以脏补脏”学说,以及民间“发物”忌口等内容。如果能了解或熟知这些基础理论,就能掌握好饮食宜忌的总体原则和对饮食宜忌的灵活运用。

一、“食药同源”之说

在上古时代,食物与药物是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式,人们在寻找食物的过程中,也发现了一些药物。不仅如此,他们也认识到许多食物既可以食用,还可以作为药用,这类食物不但能补养身体,填腹充饥,还能医治一些简单的病症。也有一些能治病的中药,同时具有食养作用,至今仍被视为药食兼用之品。这

些完全可以从我国最早的中药学专著《神农本草经》中得出结论。成书于东汉的《神农本草经》记载:“上品 120 种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气不老延年者,本上经。中品 125 种为臣,主养性以应人,无毒有毒,斟酌其宜,欲遏病补虚羸者,本中经。下品 125 种为佐使,主治病以应地,多毒不可久服,欲除寒热邪气,破积聚愈积者,本下经。”在上品之中,就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等 22 种食品。中品内有干姜、海藻、赤小豆、龙眼肉、粟米、螃蟹等 19 种常食之物。下品中也有 9 种可食物品。由此不难看出,在上古时期,食物与药物之间有时很难严格区分。这就是“食药同源”的缘故。所以,从广义的角度来说,食物也是药物,它不仅与药物一样,来源于大自然,同时很多食物也具有四气五味的特性,也能治疗疾病。直到今天,仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用,如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑椹、生姜、葱白、肉桂等。同样,也有不少中药,人们也常当作食品来服用,如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏仁米、金银花、西洋参等。也正因为如此,台湾省卫生主管部门还根据民众习俗,特地将人们经常食用的 45 味中药列为食品管理范畴。



正是由于食物也是药物,药物也作食用,食物也有性味归经之分,有着良好的食养食疗的效果,所以,古代医家也常把食物的功用主治与药物等同起来,甚至一味食物当作一首名方来看待。例如,牛肉作为食品,能补脾胃,益气血,古代医家就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号。《韩氏医通》就曾直言:“黄牛肉补气,与绵黄芪同功。”羊肉甘温,益气补虚,名医李东垣认为:“补可去弱,人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列。近代也有学者将海参、狗肉的功用比作红参。对于海参,《五杂俎》云:“其性温补,足敌人参,故曰海参。”把甲鱼、鸭肉、燕窝的作用喻为西洋参,将鸡肉(或乌骨鸡)的功效比作党参等。民间还俗称鹌鹑为“动物人参”。一味食欠喻为一首名方,古人也多有评论。如清代医家张璐在《本经逢原》中说:“西瓜能解太阳、阳明中喝及热病大渴,故有天生白虎汤之称。”这是将一味西瓜比作清热名方“白虎汤”。清代名医王孟英曾说:“甘蔗,榨浆名为天生复脉汤。”这又是将一味甘蔗汁的功用比作益气滋阴的名方“复脉汤”。梨子甘寒生津,润燥止渴,《随息居饮食谱》云:“绞汁服,名天生甘露饮。”明白了“食药同源”的道理,就可以使人们加深对食性的进一步理解,对中国人的传统饮食宜忌观有了深一层次的认识。

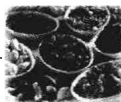
二、饮食物的四气理论

中药有四气五味及归经之说,食物

也是药物,当然食物也有寒热温凉、辛甘酸苦咸以及食物归经的理论。熟知食物性味归经理论,这对掌握和运用好饮食宜忌问题,有着重要意义。

所谓四气,又称四性,即寒性、凉性、温性和热性——连同不寒不热的平性,有人称为五性。了解食物的四性,就能很好地指导人们的饮食宜忌。中医认为,能够治疗热证的药物,大多属于寒性或凉性;能够治疗寒证的药物,大多是温性或热性。《神农本草经》云:“疗寒以热药,疗热以寒药。”《素问·至真要大论》云:“寒者热之,热者寒之。”同样的道理,凡热性或温性的饮食物,适宜寒证或阳气不足之人服食;凡属寒性或凉性食品,只适宜热证或阳气旺盛者食用。或者说,寒证病人或阳气不足者,忌吃寒凉性食品;热证患者或阴虚之人,忌吃温热性食物。寒与凉,温与热,是区别其程度的差异,温次于热,凉次于寒。温热性的饮食物多具有温补散寒壮阳的作用,寒凉性食品一般具有清热泻火、滋阴生津的功效。平性食品是指性质比较平和的饮食物。

不懂得食物之性,就很难明白饮食宜忌的道理。清代医学家黄宫绣说得对:“食物虽为养人之具,然亦于人脏腑有宜、不宜。食物入口,等于药之治病同为一理,合则于人脏腑有宜,而可却病卫生;不合则于人脏腑有损,而即增病促死。”凡寒性或凉性食品,如绿豆、芹菜、菊花脑、马兰头、枸杞头、柿子、梨子、香蕉、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉、螺蛳、金银



花、胖大海等,都具有清热、生津、解暑、止渴的作用,对热性病证或者阳气旺盛、内火偏重者为宜。反之,对虚寒体质,阳气不足之人则忌食。同样的道理,食品中的羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等热性或温性食物,多有温中、散寒、补阳、暖胃等功效,对阳虚怕冷,虚寒病症,食之为宜,热性病及阴虚火旺者忌食之。

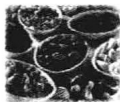
此外,食性还要与四时气候相适应,《素问·六元正纪大论》云:用凉远凉,用寒远寒,用温远温,用热远热,食宜同法,此其道也。”这就是说,寒凉季节要少吃些寒凉性食品,炎热季节要少吃些温热性食物,饮食宜忌要随四季气温而变化。这又是中医学的“天人相应”观。

总而言之,食性犹如药性,饮食宜忌要根据食物之性,结合身体素质、疾病性质、四时气温变化而灵活掌握,合理选择,科学搭配。

三、饮食物的五味学说

五味,就是饮食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味,实际上还有淡味、涩味,习惯上把淡附于甘味,把涩附于咸味。不同的味有不同的作用和功效。辛味能宣散,能行气,通血脉,适宜有外感表证或风寒湿邪者服食。近代研究认为辛味可促进胃肠蠕动,增强消化液分泌,增强淀粉酶的活性,促进血液循环和新陈代谢,并有祛散风寒、疏通经络的功能。如外感风寒感冒者,宜吃具有辛辣味的生姜、

葱白、紫苏等食品以宣散外寒;对寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经之人,宜吃辣椒、茴香、草拔、砂仁、桂皮等辛辣食品以行气散寒止痛;风寒湿痹患者宜饮用辛辣的白酒或药酒,借以辛散风寒、温通血脉。甘味有补益强壮作用,凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者,适宜多吃味甘之品。甘味虽能补充气血,又能消除肌肉紧张和解毒,但若过吃甜食易发胖,是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因,故这类患者及糖尿病人,又当忌吃甜物。酸味有收敛、固涩作用,适宜久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用。酸味还能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能,提高钙、磷吸收率。但过食酸物,又会导致消化功能紊乱。苦味能清泄,能燥湿,适宜热证、湿证病人服食。例如,苦瓜味苦性寒,用苦瓜炒菜,佐餐食用,取其苦能清泄之力,达到清热、明目、解毒、泻火的效果,适宜热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒者服食。再如茶叶,苦甘而凉,也具有清泄的功效,适宜夏日饮用,有清利头目、除烦止渴、消食化痰的好处。咸味能软坚,能散结,也能润下,凡结核、痞块、便秘者宜食之。具有咸味的食物,多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸,有清热、化痰、消积、润肠的作用,对痰热咳嗽、痰咳、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者,食之最宜。海带味咸,有软坚化痰作用,适宜癭瘤瘰疬、痰火结核者服食。常食之物猪肉,味咸,除能滋阴外,也能润燥,同样适宜热病津伤、燥咳、便秘之人食用。



清代名医王孟英还说：“治液干难产，津枯血夺，火灼燥渴，干嗽便秘；猪肉煮塘，吹去油饮。”这些都是咸能润下软坚蹇效果。

中医的五味学说还包含五味与五脏的密切关系。如《素问·宣明五气篇》说：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”《灵枢·五味论》还说：“五味入于口也，各有所走，各有所病。肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”祖国医学理论认为，肺主气，心主血脉，肝主筋，脾主肉，肾主骨，饮食五味用之适宜，对人体则有益，若因过分偏嗜则可发生疾病。或在五脏有病之时，也应适当调整饮食五味。《灵枢·五味论》中就说：“酸走筋，多食之令人癭；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悦心。”《素问·宣明五气篇》也说：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。”如不注意或不重视这些宜忌原则，强行多食，百病由生。正如《素问·五脏生成篇》中所说：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸则肉胝皱而唇揭；多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”由此可见，饮食物的五味，直接关系到人体的健康长寿。饮食物的五味宜忌，不仅要与食物的四气、归经相结合，还要考虑到季节变化、病情性质和身体素质，成为一种综合性的五味

宜忌理论。中国传统医学的食物五味理论，正是指导传统饮食宜忌的重要依据。五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，或不遵宜忌，将导致五脏失调，形成疾病。

四、食物归经理论

中医对饮食物的认识，要比近代医学营养学对食物的认识不仅历史悠久，而且要全面深刻得多。除了上述食物性味学说之外，食物归经理论也同样表明了中医对食物调理养生的认识更加深入而科学。慢性病患者可能体会到，当有肺虚咳喘之时，有经验的老中医往往建议病人经常吃些百合、山药、白果、燕窝、银耳、猪肺、蛤蚧或冬虫夏草等补品，而不会叫你去吃桂圆肉、栗子、芡实、莲子、大枣等，这是因为前者食物皆入肺经，能养肺补肺润肺，后者皆不入肺经，食之于肺无补；肾虚腰痛腰酸之人，老中医多半劝食栗子、胡桃、芝麻、山药、桑椹、猪腰、枸杞子、杜仲等，也不会介绍去吃百合、龙眼肉、大枣、银耳、人参等补品，这同样是因为前者都能入肾经而补肾壮腰，后者皆不入肾经，非补肾之物，食之于腰酸腰痛无补。这就是中医所说的食物归经理论。

食物归经，是指饮食物对于机体各部位的特殊作用。食物对人体所起的作用，有它一定的适应范围。如寒性食物，虽同样具有清热的作用，但其适应范围，或偏于清肝热，或偏于清肺热，各有所



专。同为补物,也有补肺、补脾、补肾等不同。以清热泻火食物为例,一般都属寒性或凉性食品,但有的偏于清肺热,有的偏于清心火,有的偏于清肝热。如梨子、香蕉、柿子、桑椹、芹菜、莲心、猕猴桃等,均为寒凉食物,但梨子、柿子偏于清肺热,香蕉偏于清大肠热,桑椹偏于清肝虚之热,芹菜偏于清肝火,莲心偏于清心热,猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。这都是由于归经不同。同为补益食品,猪心、龙眼肉、柏子仁、小麦则入心补心,养心安神,心悸失眠者宜之。山药、扁豆、糯米、粳米、大枣等入脾胃经,故能健脾养胃,脾虚便溏者宜之。食物同药物一样,有一药归两经或三经,也有一食归两经或三经。如山药能归肺经、脾经和肾经,故凡肺虚、脾虚及肾虚之人均宜食之。桑椹归肝经和肾经,肝肾阴虚者宜之。莲子一物入心、脾、肾三经,故心虚失眠多梦、脾虚久泻带下、肾虚遗精早泄者,均宜食之。

综上所述,食物的四气、五味、归经等学说,是中国传统饮食宜忌的重要理论依据。中医认为饮食物的养生调理作用,绝非专指珍奇美味,也不只是讲“营养素”有无多寡,而是根据病证、病位、病性和病人年龄性别、身体素质类型及四季天时、地理因素,结合食物的性味归经的理论,来分析并选择食物的宜与忌。这种丰富多彩、辨证科学的饮食宜忌观,在近代营养学和西医理论中是没有的。

五、“以脏补脏”说

中医以及民间习惯运用动物的内脏来调理补养人体内脏虚弱之证,如以肺补肺,以心补心,以肾补肾、以脑补脑等,已经有了相当悠久的历史。唐代医学家兼养生学家孙思邈发现动物的内脏和人体的内脏无论在组织形态还是在生理功能上都十分相似,他在长期临床实践中,积累了丰富的食养食疗经验,创立了“以脏补脏”和“以脏治脏”的理论。例如,肾主骨,他就利用羊骨粥来治疗肾虚怕冷。肝开窍于目,他又发明了以羊肝来治疗夜盲雀目。男子阳痿,多责之命门火衰、肾阳不足,他就运用鹿肾医治阳痿。自唐·孙思邈以后,许多医家又发展了“以脏补脏”的具体运用,不少重要的医学著作中都记载了行之有效的以脏补脏疗法。如宋《太平圣惠方》介绍用羊肺羹治疗消渴病,《圣济总录》用羊脊羹治疗下元虚冷。元《饮膳正要》介绍用牛肉脯治疗脾胃久冷,不思饮食。明代李时珍主张“以骨入骨,以髓补髓”。清·王孟英介绍以猪大肠配合槐花治疗痔疮。中医认为肾主骨,骨生髓,西医则认为骨能造血,现代医家叶橘泉教授介绍治疗血小板减少性紫癜及再生不良性贫血,就是以生羊胫骨1~2根,敲碎后同红枣、糯米一同煮粥食用。根据“以脏补脏”的理论,结合现代科学技术,运用越来越广,越加深入。例如,采取新鲜或冷冻的健康牛羊肝脏加工制成的肝浸膏,



治疗肝病及各类贫血。将猪胃黏膜加工制成的胃膜素,有保护人的胃黏膜作用,治疗胃或十二指肠溃疡。用动物睾丸制成的睾丸片,可治性功能减退症。采用猪、牛、羊的胎盘制成的胚宝片,对神经衰弱、发育不良者均宜服食。也有用动物内脏提取的多酶片,内含淀粉酶、胰酶、胃蛋白酶等,治疗因消化酶缺乏引起的消化不良等症。更有从动物的内分泌腺中提取出的促性腺素、促皮质素、雌激素、雄激素、甲状腺素、胰岛素等,研制成各种激素类制剂,治疗内分泌功能低下症。所有这些,都是对古代“以脏补脏”理论的进一步发展运用,而且逐渐揭示并证实了“以脏补脏”学说的科学道理。

六、“发物”忌口论

相传,明太祖朱元璋为了谋害其手下大将徐达,就趁他患有“发背”之时,命太监送去一只老肥鹅。徐达心里明白,这是太祖要我的性命,但圣命难违,只好将鹅全部吃下,不久就病情恶化身亡了。“发背”是指发于背脊部的一种疔疮,相当于现代医学的急性蜂窝织炎。从中医的理论来说,此病多由湿热火毒蕴积、气血瘀滞而成。老鹅乃肥腻之品,易生痰湿。明·李时珍认为:“鹅,气味俱厚,发风发疮。”故徐达吃鹅后易使痰湿郁而化热动火,使火毒之邪更加旺盛,并四处扩散,以致形成“疔毒走黄”,病情恶化而死。此事暂且不去考证是否属实,但在日常生活中,因服食“发物”而使病情加

剧或使旧病复发者,的确屡见不鲜,这是事实。

所谓“发物”,是指动风生痰、发毒助火助邪之品,容易诱发旧病,加重新病。“发物”的范围较广,有的甚至扩大化了。根据民间习俗和《随息居饮食谱》等一些文献资料归纳起来,常见的发物有猪头肉、鸡肉、鸡蛋、驴肉、獐肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅肉、鹅蛋、鸭蛋、野鸡肉等肉类;有鲤鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲑鱼、鳊鱼、白鱼、黄鱼、乌贼鱼、鲳鱼、鲥鱼、鲈鱼、鲟鱼、鳗鱼、章鱼、比目鱼、鲛鱼、带鱼、鳙鱼、黄鳝、蚌肉、蚬肉、虾子、蟹等水产类;有香椿头、芸薹、芫荽、芥菜、菠菜、豆芽、莴苣、茄子、茭白、韭菜、竹笋、南瓜、慈姑、香蕈、蘑菇等蔬菜;有杏子、李子、桃子、银杏、芒果、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等瓜果;有葱、椒、姜、蒜之类辛辣刺激性调味品;还有菜油、糟、酒酿、白酒、豌豆、黄大豆、豆腐、豆腐乳、蚕蛹等;有时还将荤腥膻臊之类食品一概视为发物,特别是在患有疮疡肿毒,或慢性湿疹皮炎之类皮肤病人以及过敏性疾患者,发物忌口更显得重要。

发物之所以会导致旧病复发或加重病情,有学者归纳起来认为有三种可能性:一是上述这些动物性食品中含有某些激素,会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱。如糖皮质类固醇超过生理剂量时可以诱发感染扩散、溃疡出血、癫痫发作等,引起旧病复发。二是某些食物所含的异性蛋白成为过敏原,引起变态反应性疾病复发。如海鱼虾蟹往往引



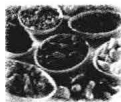
起皮肤过敏者荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、脓疱疮、牛皮癣等顽固性皮肤病的发作。豆腐乳有时也会引起哮喘病复发。三是一些刺激性较强的食物,如酒类、葱蒜等辛辣刺激性食品对炎性感染病灶,极易引起炎症扩散、疔毒走黄。这就是中医所说热证实证忌吃辛辣刺激性发物的道理。

七、饮食宜忌的整体辨证观

中国传统医学最显著的特点是整体观念和辨证论治,在饮食宜忌方面,也应体现这两大特点。所谓整体观念,有两层含义,第一层含义是指人是一个完整的有机体,其各个组织器官之间在结构上是紧密联系的,在功能活动上是密切协调的,在病理变化上,是相互影响的。绝不可只看局部,不看整体。比如,在生理上,肝开窍于目,瞳仁属肾,肝肾同源,肾水能滋肝木。在功能上,肝藏血,肾藏精,目得血而能视。在病理上,肝肾不足,容易形成目暗雀盲。所以,虽然是夜盲雀目,视物昏花的眼睛局部病症,在饮食宜忌上则宜吃具有补益肝肾,养肝明目作用的猪肝、鸡肝、桑椹、枸杞子、首乌粉、黑芝麻等食品,而忌吃辛辣香燥,助火伤阴的刺激性食物。第二层含义是,人与自然界同为一个整体,人体的内环境时时处处受到外界自然环境变化的影响,这又叫做“天人相应”观。具体地说,

人受到春夏秋冬四季气候、东南西北地理变化,以及生存条件状况、饮食风俗习惯等因素的影响,这在饮食宜忌方面,同样也要综合考虑,因时因地制宜。比如,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。北方天寒,宜吃温暖,南方多火,宜吃清淡。这些就是饮食宜忌的整体观。

所谓辨证论治,是指既要了解食物的性味归经及功用,又要考虑到自己身体素质、性别年龄、疾病属性而有针对性地选择饮食的宜忌。这就是因人因病,辨证择食,这就叫饮食宜忌的辨证观。举例来说,凡属阴虚体质者,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。而阳虚体质适宜吃温热补火的温补食物,忌吃大寒生冷的损阳食品。健康女性在月经期间切忌服食寒性凉性食物和各种冷饮,男性阳痿之人又适宜吃些温补壮阳之品。最常见的感冒患者,若属风寒感冒,则适宜吃些辛温散寒的生姜、葱白、红糖、紫苏等食物,属风热感冒时适宜吃些绿豆、薄荷、菊花脑、荷叶、金银花等凉性食品。这本《中国传统饮食宜忌全书》最大的特点,就是充分体现了祖国医学的整体观念和辨证论治的思想,以中医的基本理论来指导饮食宜忌。



第二篇 常见病症饮食宜忌

无论是患有急性病或是慢性病时,饮食宜忌问题比起常人来就显得更为重要,民间老百姓也多极为重视。急性病患者,如若不注意饮食宜忌,则往往会延长病程,甚至会加重病情。比如急性支气管炎咳嗽,症属风寒外束,肺气失宣时,理当宜吃辛散风寒,宣肺化痰的生姜、葱白、苏叶、萝卜汤之类,忌吃寒凉生冷油腻之品,如柿子或柿饼、梨子、枇杷、香蕉等。若食之,则寒邪不得宣散,反使咳嗽加剧,缠绵不已。慢性病患者,饮食不加宜忌,随意乱吃乱饮,同样会使疾病迁延,或旧病复发。如慢性皮肤湿疹之人,本属湿热内蕴,日久不愈,只宜常年服食清淡渗利食物,忌吃各类发物以及辛辣荤腥、滋腻黏糯之品。宜忌不分,或终生难愈,或愈而复发。这些都是极为常见的事实。患病期间,人体有阴阳偏盛,病邪有寒热之分,体质有虚实之异。食物犹如药物,食性有寒、热、温、凉、平,食味有辛、酸、甘、苦、咸。饮食适宜则于病有益,促使痊愈;饮食失宜,犹如药不对症,轻者使病情反复,重者使疾病恶化。饮食宜忌,不可不慎!

常见病症的饮食宜忌,是以中国传统医学理论为指导,充分体现了中医辨证论治的特点,分清病情,了解食性,辨证择食。在所列 60 余种常见病症的饮

食宜忌时,简述这些常见病症的基本证型分类的要点,又指出了总体宜忌原则,这样就可使读者明白了“辨证择食”的道理,掌握了“饮食宜忌”的要领。

一、咳 嗽

咳嗽是呼吸系统疾病最为常见的症状,通常可分为急性咳嗽与慢性咳嗽。急性咳嗽多为病毒性感冒、上呼吸道感染、急性支气管炎、急性肺炎等急性肺系疾患的主要表现。

传统医学一般分为外感风寒型咳嗽、外感风热型咳嗽,以及肺燥型咳嗽。慢性咳嗽多为久咳失治,或治而不当,或饮食宜忌不分,致使咳嗽迁延不愈,转为慢性。慢性咳嗽多见于慢性气管炎、支气管扩张、肺结核、支气管哮喘等慢性肺系疾病,故慢性咳嗽的饮食宜忌可详见有关章节。

宜忌原则

咳嗽患者的饮食宜忌至关重要。宜忌得当,可以不药而愈;宜忌失当,反致久咳不止。中医将咳嗽分型论治,是完全符合科学辩证法的。所以,凡是咳嗽之人的饮食宜忌,应当分别选择。



风寒型咳嗽:初起咳嗽痰稀或咳痰白黏,或兼有鼻塞流涕,或兼头痛,舌苔薄白。其饮食宜吃辛温散寒或化痰止咳的食品,忌吃生冷黏糯滋腻之物。

风热型咳嗽:也可称为肺热型咳嗽,咳痰黄稠,咳而不爽,或兼有口渴咽痛,或发热声哑,舌苔薄黄。此类咳嗽患者宜吃具有清肺化痰止咳作用的食物,忌吃辛热黏滋补益之品。

肺燥型咳嗽:干咳无痰,或痰少不易咳出,或鼻燥咽干,舌苔薄而少津。燥咳者宜吃具有润肺生津止咳作用的物品,忌吃香燥煎炸温热辛辣的食物。

宜食物品

风寒型咳嗽者宜吃的食物有。

生姜

性温,味辛,能发散风寒之邪,宣肺化痰止咳。民间习惯用鲜生姜 9 克,切片,同红糖少许,开水冲泡后代茶饮,连饮 2~3 天。也可用生姜 10 克,萝卜 250 克,切片煎水趁热频饮。

葱白

性温,味辛,能宣肺散寒止咳,适宜风寒感冒引起的咳嗽。可用新鲜葱白 3~5 根,每根约 7 厘米长,洗后切细。先用粳米 50 克,如常法煮成稀粥,待粥将熟时,再放入葱白,稍煮后即可食用。

紫苏

在民间,紫苏通常作为生鱼的配菜

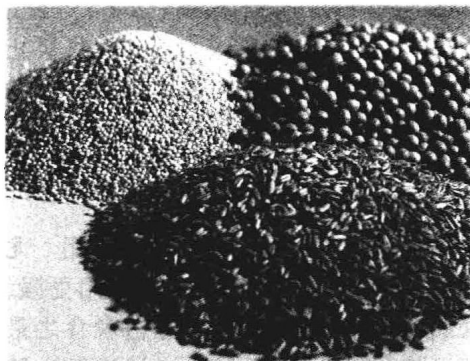
或烹调时的香料来食用,它除有解腥作用外,还具有宣肺散寒止咳的效果。可选用粳米 50 克煮粥,煮熟后加入新鲜苏叶 3~5 片,或加入用紫苏 6~10 克煎成的水,再稍煮后加些红糖即可食用。

芫荽

能化痰宣肺,风寒咳嗽者宜食之。民间习惯用新鲜芫荽 10~15 克,同葱白 10 克煎水后乘热当茶喝,每日 2 次,连吃 2~3 天。

豆豉

适宜风寒感冒咳嗽者食用,它有宣肺解表作用。古人常配以葱白同食。可用古代《补缺肘后方》的食法:将豆豉 30 克,于生姜 30 克,一同放入搪瓷锅内,加清水适量,煮沸后用文火煎熬,煎到 1 小时后,去渣,再用文火熬至浓稠,然后加饴糖约 120 克,继续煎熬,直到用筷于挑起糖丝时停火,倒入涂有植物油的搪瓷盆内,摊平稍凉后切成小块,当糖果吃,每日 3 次,每次 3 小块。





第二篇 常见病症饮食宜忌



白萝卜

能化痰行气止咳。可用白萝卜1个,切片,梨于1个,切块,白胡椒7粒,白蜜50克,一同放入碗内,隔水蒸熟,也适宜风寒型咳嗽者食用。

杏子

杏能止咳,咳嗽者宜食。也可用杏仁6~9克,同生姜3片,白萝卜100克煎水喝,适宜伤风咳嗽之人。

金橘

性温,味辛甘,能理气化痰,适宜风寒咳嗽之人服食。或煎汤,或泡茶,或吃些金橘饼。

佛手柑

能理气、化痰、止咳。《闽南民间草药》中就有记载:“治痰气咳嗽,陈佛手10~15克,水煎饮。”佛手柑性温,故风寒咳嗽者宜食。

橘饼

性温,味辛甘,能温肺散寒、化痰止咳,适宜风寒咳嗽者食用。可用橘饼1~2个,生姜3片,煎服。

橘皮

味辛苦,性温,有化痰止咳作用。尤以橘子果皮的外层红色部分作用更强,又叫橘红,风寒咳嗽痰多色白者食之最宜。如《本经逢原》中说:“橘红专主肺

寒咳嗽痰多。”《医林纂要》亦云:“橘红专入于肺,兼以发表。”故风寒咳嗽者宜食之。

鲤鱼

甘平,有下气止咳作用。早在《别录》中即有“鲤鱼主咳逆上气”的记载,《食医心镜》中还介绍:“治上气咳嗽,胸膈烦满气喘:鲤鱼一头,切作脍,以姜醋食之。对风寒咳嗽者更为适宜。

风热咳嗽或肺热咳嗽者宜食以下食物。

梨子

性凉,味甘,能清热化痰,热咳者宜之。民间常将梨子削皮后,将梨核掏出,放入川贝粉1~3克,隔水炖食,每日2次,每次1只。或选用已故名医蒲辅周的方法,用中药麻黄3~5克,捣碎或捶碎后放入梨心内蒸熟食用。

罗汉果

清肺止咳,肺热咳嗽和风热咳嗽者宜服。可用罗汉果1个,柿饼15克,水煎服食。

柿子

性寒,能清热、消痰、止咳,故热咳者宜食之。据近代药理试验观察,柿子确有祛痰和镇咳效果,且祛痰作用强于镇咳。

枇杷

性闷,味甘,能润肺化痰止咳。《滇



南本草》云：“枇杷治咳嗽吐痰。”适宜热咳吐黄脓痰之人食用。

无花果

能清热、化痰、理气，适宜风热型咳嗽多疾胸闷者食用。《福建中草药》还记载了当地民间方法，治肺热咳嗽，声音嘶哑，用无花果 15 克，水煎调冰糖服。

荸荠

能化痰、清热，对热性咳嗽吐脓痰者尤宜。每次可用鲜草莽 250 克，洗净削去皮，用沸水烫一下，生吃，早晚各 1 次，连吃 3~5 天。

萝卜汁

可选用红皮辣萝卜新鲜者 500 克，洗净不去皮，切成薄片，放于碗中，上面放饴糖（麦芽糖）2~3 调羹，搁置一夜，即有溶出的萝卜汁，频频饮服，有清热化痰止咳效果，适宜风热或肺热咳嗽者食用。也可用鲜萝卜与荸荠各 500 克，洗净后一并捣汁或榨取汁水服。

冬瓜

性凉，能消痰、清热。《滇南本草》中说：“冬瓜润肺消热痰，止咳嗽。”凡风热咳嗽或肺热咳嗽者，均宜选用冬瓜煨汤食用。

丝瓜

善于清热化痰，对咳嗽痰多、痰稠色黄的热咳者尤为适宜。这是由于丝瓜的

植物黏液里，含有一种皂素，具有除痰化痰的功效。凡属肺热或风热犯肺的咳嗽之人，常吐脓痰，宜用丝瓜煎汤服，更宜用丝瓜与豆腐同烧食用，有利痰开胸快膈的好处。

薄荷

味辛性凉，善于疏散外感风热。《滇南本草》中说它“治伤风咳嗽”，实为风热咳嗽。《简便单方》中也介绍单用薄荷能“清上化痰，利咽隔，治风热。”故凡风热感冒咳嗽或肺热咳嗽之人，以薄荷代茶饮颇宜。

胖大海

有清热、润肺、止咳作用。如清代名医张寿颐所说：“近人用之，皆以治伤风咳嗽，……善于开宣肺气，并能通泄皮毛，风邪外闭，不问为寒为热，并皆主之。能爽嗽豁痰。”《慎德堂方》中就介绍“治干咳……，因于外感者：胖大海五枚，甘草一钱（3 克），炖茶饮服，去幼者可加入冰糖少许。”

生藕

有清热作用。如《本草经疏》所说：“藕，生者甘寒，能除热清胃。”《本草汇言》还认为藕为“清热解暑之药也。”《简便单方》中介绍：“治上焦痰热：藕汁、梨汁各半盏，和服。”尤其是在夏季肺热咳嗽时，食之最宜。

竹笋

性味甘寒，有清热化痰作用。如《本



第二篇 常见病症饮食宜忌



《本草求原》中说：“竹笋，甘而微寒，清热除痰。”《随息居饮食谱》亦云：“笋，甘凉，开胸消痰。”因此，风热咳嗽或肺热咳嗽之人，最宜食用。

马兰头

善能清热。《本草正义》中说：“马兰，最解热毒，其用甚广，亦清热解毒之要品也。”《广西药植名录》中指出：马兰“清热解表，治外感风热。”可见风热感冒咳嗽者宜食之。

冬瓜

性凉，味甘淡，有清热消痰作用。《滇南本草》中曾说：“冬瓜润肺消热痰，止咳嗽，治疾吼，气喘。”《本草再新》中还说：“解暑化热。”因此，尤其是在夏季风热咳嗽和肺热咳嗽，咳痰黄稠之人，食之最宜。此外，冬瓜子性味甘凉，能润肺化痰清热，也是中医治疗痰热咳嗽常用之品，故肺热咳嗽的太叶性肺炎、肺病（肺脓疡）、支气管扩张等咳嗽吐黄脓痰者，食之尤宜。

西瓜

性味甘寒，有清热解暑，除烦利尿作用。《滇南本草》说它能“治一切热症，痰涌气滞。”凡暑热感冒咳嗽或肺热咳嗽，痰黄稠，口中烦渴者，宜食之。

鸭蛋

性凉味甘，能清肺热。《日华子本草》还认为鸭蛋“清心腹胸膈热”。《医

林纂要》中曾介绍：“鸭蛋补心清肺，止热嗽，百沸汤冲食，清肺火。”凡肺热咳嗽者宜食之。

羊桃

又叫阳桃，性寒，能清热、生津、止咳。《本草纲目》说它“主治风热”。《腺州本草》还介绍：“治风热咳嗽，阳桃鲜食。”因此，对外感风热咳嗽者，食之颇宜。

发菜

俗称龙须菜、竹筒菜、粉菜，性寒味甘咸，有清肺热，化脓疾的作用。《本草纲目》中说它“治瘰结热气”。《本草求真》也认为发菜“去内热”。凡风热或肺热咳嗽，咳痰黄脓稠厚者，包括老年慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺脓疡等，食之皆宜。

茼蒿

有润肺、消痰、止咳的作用。《食物中药与便方》中曾介绍：“热咳痰浓：鲜茼蒿菜 90 克，水煎去渣，加冰糖适量溶化后，分 2 次饮服。”尤其是在炎热夏季，经常感到肺热痰多，常饮茼蒿汤不但能消痰止咳，还可清热除烦。

青菜

性味甘平，能解热除烦，通利肠胃。《四声本草》中说它能“止热气嗽”。《滇南本草》也认为青菜“主消痰，止咳嗽，清肺热。”所以，凡属肺热咳嗽或是夏季风



热外感咳嗽之人宜食之。

羊栖菜

又称海藻，性味咸寒，有消痰泻热的作用。《现代实用中药》说它可“治慢性气管炎等症”。尤其是为肺热咳嗽，咳吐黄脓痰的急慢性气管炎患者，食之最宜。

紫菜

性味甘咸而寒，能化痰软坚清热。民间有用以“治肺脏疡吐臭痰：紫菜适量，放口中干嚼，徐徐咽下”的经验。《食物中药与便方》认为“干品嚼食治肺坏疽初起吐臭疾者”，并介绍：“咳嗽咯吐臭痰（包括肺疡、支气管扩张等）：紫菜研细末，炼蜜为丸，每服6克，1日2~3次，饭后服。”凡属肺热咳嗽或风热咳嗽吐痰黄稠腥臭者，食之皆宜。

芦根

性寒，味甘，有清肺热，除脏疾的作用。古方“苇茎汤”治疗肺脓疡（肺痈）即以芦根为主。《医学衷中参西录》认为“其性凉能清肺热，中空能理肺气”。凡肺热咳嗽，吐痰黄稠腥臭之人，食之最宜。也可配合生薏苡仁、薏菜、冬瓜子等，则更为适宜。

无花果

性平，味甘，能清肺热和化痰。《云南中草药》中认为它有“祛痰理气”的作用，“治咳嗽痰多，胸闷。”《福建中草药》还介绍“治肺热声嘶：无花果五钱（15

克），水煎加冰糖服。”故凡肺热咳嗽多痰者，宜食之。

罗汉果

有清肺、化痰、止咳作用。《岭南采药录》中说：“理痰火咳嗽，和猪精肉煎汤服之。”《广西中药志》亦认为：罗汉果“止咳清热。”故对风热咳嗽和肺热咳嗽者尤宜，可单用泡茶，亦可用罗汉果1个，柿饼15克，水煎服食。

薺菜

能清热解毒泻肺火，适宜肺热咳嗽，包括大叶性肺炎、肺脓疡（肺痈）者服食。可单用薺菜30~50克，煎水代茶饮。

海蜇

性平，味咸，有良好的清热化痰效果，肺热咳嗽，痰脓黄稠之人，宜用海蜇与荸荠等量煨汤喝，极有疗效。

豆腐

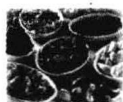
有清热润燥作用。《医林纂要》云：“豆腐清热，止咳，消痰。”凡咳嗽属于风热或肺热者尤宜。亦可选用豆腐皮1张，冰糖适量，加水煮熟后食用，对肺热咳嗽也有治疗效果。

白菊花

性凉，可以散风热、清肺火，对热性咳嗽患者，宜用白菊花泡茶喝。

金银花

能清热解毒，凡属肺热咳嗽，包括风



第二篇 常见病症饮食宜忌

热型感冒咳嗽、大叶性肺炎咳嗽、肺脓疡咳嗽者，均适宜用大剂量金银花，可用至30~90克煎水代茶频饮。

肺燥型咳嗽，干咳无痰或少痰者，宜吃以下物品。

百合

能润肺止咳。《上海常用中草药》中说：“百合治肺热咳嗽，干咳久咳。”可用鲜百合100~150克，加冰糖适量煎汤喝。也可用新百合120克，蜂蜜50克，拌和蒸熟后食用。

甘蔗

有生津、润肺、止咳的功效。肺燥咳嗽之人尤为适宜。可单饮甘蔗汁，或用蔗浆和粳米或糯米煮成稀薄粥食用。

豆腐浆

《随息居饮食谱》云：“豆浆清肺补胃，润燥化痰。”所以，燥热型干咳少痰者宜食。

蜂蜜

善于润燥，可治肺燥咳嗽。凡干咳无痰、燥咳不愈者，单用蜂蜜15~30克，开水冲服，早晚各1次。也可用蜂蜜50克，熟猪油50克，同熬匀后备用，每日早晚开水冲服1调羹。

饴糖

据《日华子本草》记载：“饴糖消痰止咳，并润五脏。”凡燥咳无痰或少痰之

人，宜用论精30克，同白萝卜汁100克，搅匀后蒸熟，分2次服食，连吃3~5天，有很好的润肺止咳效果。

白木耳

能滋阴、润肺、生津、止咳，适宜肺燥干咳无痰之人食用。《增订伪药条辨》就有记载：“白木耳治肺热肺燥，干咳痰嗽。”

柿霜

有润燥、化痰、止咳的作用，能治肺热燥咳。《医学衷中参西录》中说得好：“柿霜入肺，而甘凉滑润。其甘也，能益肺气；其凉也，能清肺热；其滑也，能利肺痰；其润也，能滋肺燥。”可以每次用柿霜10克，开水冲服，每日2~3次。

北沙参

能养阴清肺、祛痰止咳，适宜肺热燥咳者煎水喝。

若用北沙参、麦门冬各10克，川贝母6克，同煎服则更妙。

海松子

能润肺燥，故肺燥干咳者宜食。《玄感传尸方》中有“风髓汤”一法：“治肺燥咳嗽：松子仁一两（30克），胡桃仁二两（100克）。研膏，和熟蜜半两（15克）收之。每服二钱（6克），食后沸汤点服。”或采用《土材三书》中的办法，用海松子仁30克，同粳米50克煮成稀薄粥食用。



花生

有润肺止咳作用,适宜燥咳之人服食。《药性考》中记载:“落花生,干咳者宜餐,滋燥润火。”民间常用花生仁、大枣、蜂蜜或冰糖各30克,水煎,吃花生和枣并饮汤,日服2次,对干咳无痰或少痰者颇宜。

白砂糖

能润肺生津,肺燥咳嗽之人宜服食。《本草纲目》云:“白砂糖润心肺燥热,治嗽消痰。”由白砂糖煎炼而成的冰块状结晶,也同样有润肺止咳作用,或含化,或煎水饮,对燥热者均宜。

橄榄

有清肺、生津、止咳的作用。《本草再新》中指出:“润肺滋阴,消痰理气,止咳嗽。”中国药科大学叶橘泉教授也认为橄榄“有清肺解毒化痰之功”。由于橄榄能润肺滋阴生津液,故燥咳之人宜食之,橄榄又有清肺消痰作用,所以肺热咳嗽者亦宜。

榧子

有润肺燥,止咳嗽的作用。《本草备要》记载:“榧子润肺杀虫”。《生生编》言其“治咳嗽”。《本草再新》中还说:“治肺火,止咳嗽”。所以,对燥热型咳嗽者,食之最宜。

燕窝

性味甘平,有养阴润燥作用。《本草

从新》中曾说:“大养肺阴,化痰止咳,补而能清”。《食物宜忌》也认为它能“润肺,消痰涎”。《本草再新》还指出:“大补元气,润肺滋阴,治虚劳咳嗽。”所以,对燥热咳嗽,久咳无痰或少痰之人,食之尤宜。

芝麻

性味甘辛,有润五脏的作用,故肺燥干咳之人宜食之。民间有用黑芝麻125克,冰糖30克,共捣烂,每次开水冲服15~30克,早晚各服一次,专治干咳症。

黄精

性平味甘,能润肺养阴生津,故肺燥型咳嗽久咳无疾者宜食之。《四川中药志》中就曾指出:“补肾润肺,益气滋阴,治肺虚咳嗽”,福建省民间常以此同冰糖炖食,以治肺燥干咳。

石斛

有生津养阴的作用。《药品化义》中说得好:“石斛气味轻清,合肺之性,性凉而清,得肺之宜。肺为娇脏,独此最为相配。主治肺气久虚,咳嗽不止。凡肺虚肺燥久咳少痰之人,食之最宜。”

柿饼

性味甘涩而凉。《本草通玄》中认为它能“润心肺,消痰”,古代医家常用以治疗肺燥干咳无痰或咳痰带血,民间也有用柿饼2个,川贝母末9克,柿饼挖开去核,纳入川贝末,饭上蒸熟,一次食尽,日



第二篇 常见病症饮食宜忌



服2次。对肺燥型咳嗽者颇宜。

猪肉

有滋阴、润燥作用，尤其是肥猪肉，干咳燥咳者宜食之。正如《本草备要》所言：“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，不可拘泥于猪肉生疾之说也。”《随息居饮食谱》中还介绍：“治干嗽！猪肉煮汤，吹去油饮。”

阿胶

性平味甘，能滋阴，对肺燥干咳和肺阴虚所致的久咳不止者，食之尤宜。正如明·李时珍所言：“阿胶，大要只是补血与液，故能清肺益阴而治诸证。”《圣济总录》还有“阿胶饮”，就是以阿胶为主，“治久咳嗽”。

甜杏仁

性平味甘，能润肺止咳平喘，对燥咳虚喘者尤宜。《食物中药与便方》介绍：“肺病虚弱，老年咳嗽，干咳无痰：甜杏仁炒熟，每日早、晚嚼食7~10粒。或加砂糖一同捣烂细研，开水冲服，1日2次。”

鸭肉

性平，味甘咸，能滋阴止咳。《本草汇》中曾说它“滋阴除蒸，化虚痰，止咳嗽”。《随息居饮食谱》亦认为：“鸭肉滋五脏之阴，清虚劳之热，……止嗽。”故对肺燥型咳嗽，干咳无痰或少痰者，宜食之。鸭蛋亦有滋阴止咳作用，故肺燥咳

嗽者亦宜。

此外，风寒型咳嗽之人还宜吃些花生、赤砂糖、南瓜、大蒜、薤白、砂仁、桂皮、香醋、咖啡等。风热型咳嗽还宜服食苹果、草莓、菠萝、橄榄、椰子浆、菊花脑、瓠子、节瓜、苦瓜、地瓜、黄瓜、菜瓜、榧子、莴苣、茭白。蔬菜、芹菜、绿豆芽等。肺燥型咳嗽者还宜吃牛奶、胖大海、青菜、无花果、梨子、桑椹、枇杷等。

忌食物品

凡咳嗽之人，均应根据中医理论，分别不同类型而忌食。

风寒咳嗽者忌食物品有。

柿子

性大凉，当忌之。《本草经疏》云：“肺经无火，因客风寒作嗽者忌之。”《随息居饮食谱》中亦说：“凡中气虚寒，痰湿内盛，外感风寒，……皆忌之。”

百合

其性虽平，根据前人经验，风寒咳嗽者仍应忌食之。清代医家王士雄曾说：“风寒痰嗽者勿食。”《本草正义》中也指出：“风寒外来，肺气不宜之咳，尤为禁品。”

薄荷

性凉，味甘辛，风热咳嗽者宜之，但风寒感冒咳嗽和寒痰咳嗽（包括慢性支气管炎咳痰清稀色白有沫者），概当忌