

用 药 要 谨 慎 ， 宜 忌 需 牢 记

食物与药物 使用宜忌 速查图解

胡维勤 主编

6种

补气中药材
饮食宜忌

7种

养血中药材
饮食宜忌

10种

壮阳中药材
饮食宜忌

7种

滋阴中药材
饮食宜忌

39种

西药
饮食宜忌

人 参

宜：人参+山药 降低胆固醇
忌：人参+白萝卜 作用相反

白 芍

宜：白芍+当归 益气养血
忌：白芍+藜芦 产生不良反应

江西科学技术出版社



食物与药物 使用宜忌

速查图解

胡维勤 主编

 江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目(CIP)数据

食物与药物使用宜忌速查图解 / 胡维勤主编. -- 南昌 :江西科学技术出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5390-6094-1

I. ①食… II. ①胡… III. ①饮食—禁忌—图解②药物相互作用—图解 IV.

①R155-64②R969. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)238479号

选题序号: KX2017068 图书代码: D17090-101 责任编辑: 邓玉琼、万圣丹

食物与药物使用宜忌速查图解

SHIWU YU YAOWU SHIYONG YIJI SUCHA TUJIE

胡维勤 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司		
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司		
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司		
出 版	江西科学技术出版社		
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号	邮编: 330009	电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店		
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司		
开 本	787mm×1024mm	1/24	
字 数	256 千字		
印 张	10.5		
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5390-6094-1		
定 价	39.80元		

赣版权登字: 03-2017-345

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



日常生活中，人们在注重科学膳食的同时，更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。人们在生病或身体不适的时候，更需要了解食物和药物的性质，掌握食物与药物之间的相宜相克机理，避免因饮食或服药不当而延误甚至加重病情。

食物，是人们赖以生存、营养身体的基本物质，为了满足人体对营养的需求，就需要通过食物搭配提供全面的营养。用之得当、搭配合理则有利于养生，促进健康，强身防病。如果搭配不当，就会引起中毒或不适反应，这些反应大多呈慢性过程，往往在人体消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病或加重病情。那么，怎样才能做到食物多样化而又不会走进食物相克的误区呢？本书介绍了中西药与食材的选择与搭配，除了讲解食材自身所具备的特点，还给出了很多“有益身体”的最佳搭配，以及“有害健康”的食材组合，一定可以将它们很好地活用在生活中！

本书还给出了一些食材搭配实例，包括食材与药物的饮食搭配，告诉您怎样搭配会使营养翻番，而怎样搭配又会危害人体健康，为您的饮食提供借鉴。

目录 CONTENTS

Chapter 1 中药材与食物的使用宜忌

002	人参	014	甘草	027	山楂黄精糙米饭
003	人参淮山当归乌鸡汤	015	三豆甘草粥	027	佛手黄精炖乳鸽
003	人参响螺片汤	015	麦枣甘草白萝卜汤	028	枸杞
004	人参当归煲猪腰	016	白术	029	枸杞木耳乌鸡汤
004	人参橘皮汤	017	柴胡白术炖乌龟	029	枸杞拌蚕豆
005	人参茯苓茶	017	白术党参猪肘汤	030	开水枸杞大白菜
005	人参麦冬茶	018	淮山茯苓白术粥	030	蜜汁枸杞蒸红薯
006	西洋参	018	白术猪肚粥	031	木耳枸杞蒸蛋
007	西洋参海底椰响螺汤	019	党参白术茶	031	枸杞羊肉汤
007	灵芝石斛西洋参汤	019	枳实白术茶	032	白芍
008	虫草花西洋参乌鸡汤	020	蜂蜜	033	白芍炖梨
008	西洋参川贝母苹果汤	021	桂花蜂蜜蒸萝卜	033	白芍麻仁土豆粥
009	西洋参糙米粥	021	大枣蜂蜜柚子茶	034	白芍鸭肉烧冬瓜
009	西洋参桂圆茶	022	太子参	034	紫草白芍薏米粥
010	黄芪	023	太子参怀山排骨汤	035	白芍山药鸡汤
011	黄芪灵芝猪蹄汤	023	太子参南枣益智仁汤		
011	黄芪党参龙凤汤	024	黄精		
012	黄芪红枣牛肉汤	025	枸杞黄精乌鸡汤		
012	黄芪当归猪肝汤	025	黄精海参炖乳鸽		
013	红枣黄芪蒸乳鸽	026	黄精糙米粥		
013	黄芪红枣枸杞茶	026	肉苁蓉黄精骨头汤		





035 佛手瓜白芍瘦肉汤

036 **阿胶**

037 阿胶猪皮汤

037 阿胶牛肉汤

038 阿胶固元汤

038 阿胶淮杞炖甲鱼

039 阿胶枸杞小米粥

039 桂圆阿胶红枣粥

040 **何首乌**

041 何首乌黑豆红枣汤

041 淡菜何首乌鸡汤

042 何首乌黑豆煲鸡爪

042 何首乌鲫鱼汤

043 何首乌核桃筒骨汤

043 何首乌芝麻糊

044 **熟地黄**

045 熟地黄炖甲鱼

045 蝉蜕熟地黄猪肝汤

046 **当归**

047 当归生姜羊圆宝汤

047 当归何首乌红枣汤

048 当归炖猪腰

048 当归黄芪响螺鸡汤

049 川芎当归乌鸡

049 当归桂圆茶

050 **鹿茸**

051 鹿茸蒸蛋羹

051 鹿茸炖乌鸡

052 **肉苁蓉**

053 肉苁蓉蒸鲈鱼

053 肉苁蓉莲子羊骨汤

054 **冬虫夏草**

055 虫草炖牛鞭

055 杏仁虫草鹌鹑汤

056 虫草海马小鲍鱼汤

056 虫草香菇排骨汤

057 虫草红枣炖甲鱼

057 淮山虫草老鸭汤

058 **杜仲**

059 杜仲炖猪腰

059 枸杞杜仲排骨汤

060 杜仲牛尾补肾汤

060 三子杜仲益肾汤

061 杜仲鹌鹑汤

061 杜仲灵芝银耳汤

062 **补骨脂**

063 棒骨补骨脂莴笋汤

063 肉豆蔻补骨脂猪腰汤

064 莲子补骨脂猪腰汤

064 淮山补骨脂粥

065 补骨脂炖牛肉

065 何首乌菟丝子补骨脂茶

066 **巴戟天**

067 巴戟天排骨汤

067 巴戟天炖鸡

068 **菟丝子**

069 鸡肝菟丝子汤

069 菟丝子粥

070 菟丝子红枣炖鹌鹑

070 菟丝子萝卜羊肉汤

071 菟丝子女贞子瘦肉汤

071 菟丝子烩鳝鱼

072 **锁阳**

073 锁阳山茱萸炖鸡

073 锁阳韭菜羊肉粥

074 **仙茅**



075	韭菜子	091	石黄皮	107	鱼腥草炖鸡蛋
076	北沙参	092	菊花	108	鱼腥草山楂饮
077	北沙参清热润肺汤	093	明目菊花蒸茄子	108	鱼腥草红枣茶
077	北沙参玉竹海底椰汤	093	菊花鱼片	109	鱼腥草金银花瘦肉汤
078	北沙参玉竹雪梨银耳汤	094	蒲公英	109	绿豆鱼腥草汤
078	北沙参红枣灵芝汤	095	蒲公英薏米粥	110	土茯苓
079	椰子北沙参玉竹汤	095	蒲公英大米绿豆浆	111	土茯苓薏米汤
079	鲍鱼北沙参玉竹栗子煲鸡	096	天花粉	111	淮山土茯苓煲瘦肉
080	女贞子	097	天花粉枸杞淮山茶	112	土茯苓鳝鱼汤
081	女贞子莴笋汤	097	天花粉银耳百合粥	112	灵芝土茯苓炖乌龟
081	二冬女贞子虫草花汤	098	黄连	113	土茯苓绿豆老鸭汤
082	麦冬	099	黄连阿胶鸡蛋黄汤	113	土茯苓胡萝卜汤
083	西洋参麦冬鲜鸡汤	099	黄芪黄连茶	114	荷叶
083	瑶柱茯苓麦冬瘦肉汤	100	金银花	115	荷叶扁豆绿豆汤
084	党参麦冬茶	101	金银花茅根猪蹄汤	115	猴头菇荷叶冬瓜鸡汤
084	麦冬黑枣鸡汤	101	金银花炖鹌鹑	116	荷叶郁金粥
085	麦冬银耳炖雪梨	102	金银花丹参鸭汤	116	冬瓜木棉花荷叶汤
085	麦冬红枣小麦粥	102	金银花菊花白萝卜汤	117	荷叶薏仁茶
086	燕窝	103	金银花麦冬胖大海茶	117	冬瓜荷叶薏米猪腰汤
087	燕窝玉米银杏猪肚汤	103	金银花山楂茶	118	决明子
087	燕窝川贝雪梨汤	104	大黄	119	决明子大米粥
088	天门冬	105	大黄蒲公英茶	119	决明子蔬菜汤
089	天门冬萝卜汤	105	蜂蜜大黄茶	120	白茅根
089	天门冬川贝瘦肉汤	106	鱼腥草	121	芦荟白茅根玉米须苹果汤
090	鳖甲	107	鱼腥草冬瓜瘦肉汤	121	白茅根猪肺汤



- 122 地黄
123 生地黄鸭蛋炖肉
123 生地黄淮山汤
124 牡丹皮
125 板蓝根
126 五味子
127 党参麦冬五味子瘦肉汤
127 莲子五味子鲫鱼汤
128 五味子炖猪肝
128 五味子桂圆粥
129 人参五味子核桃饮
129 五味子蜂蜜绿茶
130 山茱萸
131 山茱萸玉米粥
131 山茱萸补骨脂排骨汤
132 金樱子
133 金樱子鲫鱼汤
133 金樱子杜仲煲猪尾
134 覆盆子
135 桑螵蛸
136 苍术
137 苍术炖猪肚

- 137 苍术冬瓜猪胰汤
138 茯苓
139 茯苓百合养胃汤
139 茯苓笋干老鸭汤
140 芡实茯苓筒骨汤
140 珍菌茯苓黄芪鸡汤
141 白茅根甘蔗茯苓瘦肉汤
141 薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤
142 泽泻
143 泽泻马蹄汤
143 泽泻蒸冬瓜
144 泽泻消食粥
144 泽泻白菜汤
145 泽泻鲫鱼汤
145 泽泻香菇木耳汤
146 冬瓜皮
147 冬瓜皮瘦肉汤
147 车前子丹参冬瓜皮茶
148 车前子
149 车前子红枣田螺汤
149 车前子麦芽茶
150 车前子绿豆高粱粥
150 蛤蚧牛膝车前子汤

- 151 车前子玉米粥
151 车前子淮山粥
152 厚朴
153 威灵仙
154 五加皮
155 附子
156 白芷
157 玉竹白芷润肺汤
157 天麻川芎白芷鲢鱼汤
158 防风
159 辛夷
160 薄荷
161 薄荷茉莉花茶
161 薄荷水鸭汤
162 牛蒡子





163 牛蒡子桔梗糖水

163 牛蒡子降脂茶

164 白及

165 白及北沙参粥

165 白及马蹄煮萝卜

166 槐花

167 槐花木耳猪肚汤

167 槐花山楂茯苓茶

168 丹参

169 丹参瘦肉粥

169 丹参猪心汤

170 红花

171 当归红花补血粥

171 田七红花蒸鲑鱼

172 红花鱼头豆腐汤

172 红花煮鸡蛋

173 红花白菊粥

173 红花炖牛肉

174 牛膝

175 牛大力牛膝煲猪蹄

175 牛膝香菇煲瘦肉

176 枸杞牛膝煮绿豆

176 牛膝西芹瘦肉汤

177 牛膝黄鳝汤

177 牛膝佛手瓜煲猪蹄

178 泽兰

179 泽兰红枣茶

179 泽兰煲墨鱼

180 田七

181 田七牛膝杜仲煲乌鸡

181 田七百合炒燕窝

182 当归田七炖鸡汤

182 木耳田七猪肝汤

183 田七丹参牛蛙汤

183 田七党参瘦肉汤

184 川贝母

185 川贝母糙米粥

185 知母川贝母甘蔗汤

186 罗汉果

187 鸡骨草罗汉果马蹄汤

187 霸王花罗汉果煲猪肺

188 罗汉果红米粥

188 罗汉果桂圆茶

189 罗汉果银耳炖雪梨

189 罗汉果菊花糙米粥

190 百部

191 百部白果炖水鸭

191 百部红枣百合鸡汤

192 半夏

193 蛤蚧

194 橘红

195 地骷髅

196 莱菔子

197 神曲莱菔子粥

197 山楂莱菔子粥

198 鸡内金

199 鸡内金鲫鱼汤

199 鸡内金红豆粥

200 肉桂

201 肉桂五香鲫鱼

201 生姜肉桂炖猪肚

202 水牛角

203 石菖蒲

204 海螵蛸

205 巴豆

Chapter 2 西药与食物的使用宜忌

208	青霉素	224	维生素 E	240	硫酸庆大霉素
209	红霉素	225	维生素 K ₃	241	盐酸小檗碱片
210	氯霉素	226	氨茶碱	242	拜唐苹
211	阿莫西林	227	胃蛋白酶	243	硫酸阿米卡星
212	阿司匹林	228	乳酶生	244	环丙沙星
213	头孢菌素	229	咖啡因	245	甲硝唑片
214	呋喃唑酮	230	双氢克尿塞	246	穿心莲片
215	利福平	231	眠尔通		
216	多酶片	232	利眠宁		
217	维生素 A	233	硝酸甘油		
218	维生素 B ₁	234	利血平		
219	维生素 B ₂	235	可的松		
220	维生素 B ₆	236	地塞米松		
221	维生素 B ₁₂	237	甲状腺素		
222	维生素 C	238	链霉素		
223	维生素 D	239	去痛片		



Chapter 1

中药材与食物的使用宜忌



补气药

人 参

|| 大补元气 ||
|| 复脉固脱 ||

【营养成分】含人参皂苷、人参炔醇、人参酸、挥发油、氨基酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。

【性味归经】性平，味甘、微苦。归脾、肺经。



【相宜搭配】

人参  + 山药  降低胆固醇

人参  + 鸡肉  益气填精

人参  + 莲子  补气健脾

人参  + 粳米  调理五脏虚衰

【功效解读】

人参具有大补元气的作用，可用于心肌梗死引起的休克。人参有较强的升高血压、改善心肌缺血的作用，并可复苏失血性休克状态。人参还具有健脾益肺作用，可用于食欲不振、消瘦、腹泻或气短自汗、呼吸微弱等症。

【选购保存】

圆长、皮老黄、纹细密、体形美、鞭条须、珍珠节多等，具备这些条件的人参是罕见的珍品。对已干透的人参，可用塑料袋密封，以便隔绝空气，置阴凉处保存即可。

【食用宜忌】

1. 适用于气血不足、体虚、惊悸、健忘、头昏、贫血、神经衰弱者。
2. 实证、热证而正气不虚者不宜用。

【相忌搭配】

人参  + 葡萄  导致腹泻

人参  + 兔肉  导致上火

人参  + 白萝卜  作用相反

人参  + 橘子  降低药效

人参淮山当归乌鸡汤

材料

乌鸡块……350 克
淮山、当归…各适量
人参、姜片…各适量

做法

1. 锅中注水烧开，倒入洗净的乌鸡块，大火余煮，去除血渍，再捞出材料，沥干水分，备用。
2. 砂锅注水烧热，倒入所有材料拌匀，烧开后转小火煮约 150 分钟至食材熟透，关火后盛出。



【功效】本品具有补血益气的功效。

人参响螺片汤

材料

排骨……400 克
水发响螺片……20 克
红枣、枸杞…各适量
玉竹、人参片…各适量

调料

盐、料酒……各适量

做法

1. 将螺片切薄片；排骨焯水，备用。
2. 砂锅注水烧热，倒入所用食材，淋入料酒，拌匀，烧开后转中火煮 40 分钟；加盐拌匀盛出。



【功效】本品具有滋阴益气的功效。

人参当归煲猪腰

材料

猪腰……………200 克
人参、当归…各 5 克
姜片……………适量

调料

料酒……………12 毫升

做法

1. 猪腰洗净切开，除去白色筋膜，切成小片。
2. 砂锅注水烧热，倒入备好的当归、人参、姜片。
3. 再倒入猪腰，淋入料酒，搅拌均匀，用中火煮约 20 分钟至食材熟透，搅拌片刻盛出即可。



【功效】本品可强腰益气、养阴补肾。

人参橘皮汤

材料

橘子皮……………15 克
人参片……………少许

调料

白糖……………适量

做法

1. 洗净的橘子皮切成细丝，待用。
2. 砂锅中注入适量清水，用大火烧热，倒入人参片、橘子皮，搅拌均匀，烧开后转小火煮 15 分钟至药材析出有效成分。
3. 加入少许白糖，搅拌均匀，煮至白糖溶化即可。



【功效】本品具有增强免疫力、补脾益肺等功效。

人参茯苓茶

材料

炙甘草、红枣各 9 克
人参、白术各 15 克
茯苓、姜片各适量

调料

白糖……………20 克

做法

1. 砂锅注水烧开，倒入甘草、人参、白术、茯苓、红枣，放入姜片，拌匀，烧开后用小火煮 30 分钟至药材析出有效成分。
2. 放入白糖拌匀，煮至溶化，关火后盛出即可。



【功效】本品可大补元气、补脾益肺。

人参麦冬茶

材料

人参片……………60 克
麦冬……………20 克

做法

1. 蒸汽萃取壶接通电源，往内胆中注水至水位线，放上漏斗，倒入人参片、麦冬，扣紧壶盖，按下“开关”键，选择“萃取”功能，机器启动。
2. 待机器自行运作 5 分钟，指示灯跳至“保温”状态，断电后取出漏斗，将药茶倒入杯中即可。



【功效】本品可滋阴补肾，扶正固本。

补气药

西洋参

|| 滋阴益肺 ||
|| 生津止渴 ||

【营养成分】含人参皂苷类、氨基酸、微量元素、果胶、人参三糖、胡萝卜苷、甾醇等。

【性味归经】性凉，味甘、微苦。
归心、肺、肾经。



【相宜搭配】

西洋参  + 乌鸡肉  养血柔肝

西洋参  + 燕窝  养阴润燥

西洋参  + 银耳  润肤益胃

西洋参  + 鸭肉  滋阴补虚

【功效解读】

西洋参具有补气养阴、清热生津的功效。可用于气虚阴亏、内热、咳喘痰血、虚热烦倦、消渴、口燥咽干。西洋参还具有抗疲劳、抗氧化、抗应激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用。另外，对糖尿病患者还有调节血糖的作用。

【选购保存】

以条匀、质硬、体轻、气清香、味浓者为佳。置于阴凉干燥处保存，注意密闭、防蛀。

【食用宜忌】

1. 适用于肺热燥咳、四肢倦怠者，热病后津液亏损者也可以食用。
2. 体质虚寒、胃有寒湿、风寒咳嗽、消化不良者不宜用。

【相忌搭配】

西洋参  + 茶  破坏有效成分

西洋参  + 白萝卜  作用相反

西洋参  + 咖啡  降低药效

西洋参  + 藜芦  药性相反

西洋参海底椰响螺汤

材料

汤料包 1/2 包（西洋参、
海底椰、杏仁、无花果、
红枣、响螺片）
排骨块……………200 克

调料

盐……………2 克

做法

1. 汤料包水中浸泡 10 分钟后捞出；排骨块焯水。
2. 砂锅注水，放入排骨块、汤料，大火煮开转小火煮 2 小时，放入盐，搅拌调味即可。



【功效】本品具有滋阴润肺的功效。

灵芝石斛西洋参汤

材料

汤料包 1/2 包（灵芝、
石斛、西洋参、若羌
红枣、茯苓、麦冬）
乌鸡块……………200 克

调料

盐……………2 克

做法

1. 汤料包水中泡发 10 分钟后捞出；乌鸡块焯水。
2. 砂锅注水，倒入乌鸡块、汤料，用大火煮开后转小火续煮 2 小时，加入盐，搅匀调味即可。



【功效】本品具有缓解疲劳、补血明目、增强体质的作用。