

药食同源

饮食宜忌速查

史成和
主编

／北京大学第三医院中医科主任医师、医学博士

看得见味道的食物宜忌手册



吃有宜更健康，食有忌无隐患

药食同源

饮食宜忌速查

史成和
主编

／ 北京大学第三医院中医科主任医师、医学博士



图书在版编目(CIP)数据

药食同源饮食宜忌速查 / 史成和主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5578-3411-1

I. ①药… II. ①史… III. ①食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261149号

药食同源饮食宜忌速查

YAOSHI-TONGYUAN YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 史成和

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3411-1

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录



绪论 健康常识宜忌 保卫你的舌尖安全

食物的五性	10
食物的五味	11
食物的五色	12
不同体质，养生有侧重	14

PART 1

揭开食物相克的真相

菠菜 + 豆腐 = 结石?	18
土豆 + 牛肉 = 肠胃病?	19
白萝卜 + 胡萝卜 = 破坏维生素C?	20
牛奶 + 果汁 = 降低牛奶营养?	21
虾 + 维生素 C = 砒霜中毒?	22
牛奶 + 柑橘 = 影响蛋白质吸收?	23
鸡蛋 + 豆浆 = 不能同吃?	24
牛奶 + 巧克力 = 缺钙?	25
红酒 + 雪碧 = 慢性病?	27



莲藕	补益气血，增强人体免疫力	82
土豆	保持血管弹性，预防肠道疾病	84
菜花	减少患心脏病与脑卒中的危险	86
山药	降低血液胆固醇，延年益寿	88
白萝卜	降低胆固醇，维持血管弹性	90
胡萝卜	减轻癌症病人的化疗反应	92
青椒	降低癌症的发生率	94
黑木耳	食物中的阿司匹林	96
银耳	对恶性肿瘤有明显的抑制作用	98
香菇	防癌抗癌，提高身体免疫力	100
金针菇	促进儿童智力发育	102

水果类

苹果	降低胆固醇和三酰甘油	104
梨	祛痰止咳，缓解秋燥	106
草莓	促进消化液分泌和胃肠蠕动	108
樱桃	促进血红蛋白再生	110
西瓜	利尿通便，减少胆固醇沉积	112
葡萄	缓解神经衰弱、疲劳过度	114
山楂	促进脂肪类食物的消化	116
橘子	止咳平喘，开胃理气	118
木瓜	对手脚痉挛有明显的 改善作用	120
香蕉	使肠道对脂肪的吸收率下降	122
红枣	补血养颜，保护血管	124
猕猴桃	维生素C之王	126

水产类

鲫鱼	健脾利湿、和中开胃	128
鲤鱼	可防治动脉硬化、冠心病	130

草鱼	促进血液循环, 保护血管	132	乌鸡	防治骨质疏松, 改善贫血症状	156
黄鱼	降低心脑血管疾病的发病率	134	鸭肉	大补虚劳, 清肺解热	158
鳊鱼	调控血糖, 补脑健身	136			
鲑鱼	补充脑力, 预防老年性痴呆	138			
虾	有利于预防高血压及心肌梗死	140			
螃蟹	促进大脑发育, 提高智力	142			

肉蛋类

猪肉	补虚强身, 滋阴润燥	144	莲子	防癌抗癌, 补五脏不足	162
牛肉	预防和治疗缺铁性贫血	148	百合	增强体质, 抑制肿瘤细胞生长	163
羊肉	祛寒补暖, 增强御寒能力	152	枸杞子	明目, 增强造血功能	164
鸡肉	具有使肌肉肌腱健康的功能	154	金银花	清热解毒, 凉血利咽	165
			菊花	疏风散热, 平肝明目	166

中药类

人参	大补元气, 改善心脏功能	160
党参	补中益气, 提高肠胃的 工作效率	161

PART 3

养生调养饮食宜忌 吃喝调养都兼顾

增强体力	168	健脾开胃	176
养心安神	170	益智	178
抗辐射	172	减轻熬夜伤害	180
增强胃肠动力	174		

PART 4

常见病饮食宜忌 吃对食物减少病痛

感冒	182	咳嗽	186
发热	184	便秘	188

痛经	190	痛风	200
骨质疏松	192	脂肪肝	202
缺铁性贫血	194	高血压	204
慢性胃炎	196	糖尿病	206
口腔溃疡	198	血脂异常	208

PART 5

不同人群饮食宜忌 吃对食物养生强体

脑力劳动者	212	中老年人	220
体力劳动者	214	孕产妇	222
男性	216	儿童	224
女性	218		

PART 6

四季养生饮食宜忌 应季养生守健康

春季养生	226	秋季养生	231
夏季养生	228	冬季养生	233

药食同源

饮食宜忌速查

史成和
主编

／ 北京大学第三医院中医科主任医师、医学博士



图书在版编目(CIP)数据

药食同源饮食宜忌速查 / 史成和主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5578-3411-1

I. ①药… II. ①史… III. ①食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261149号

药食同源饮食宜忌速查

YAOSHI-TONGYUAN YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 史成和

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3411-1

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。这一理论认为：很多中草药，既可以作为治疗疾病的药物，同时也是很好的食品。我们日常生活中的很多食物，如蔬菜、水果、谷物等，也都同时具有食与药两方面的性能。

“饮食宜忌”其实就是该吃什么，不该吃什么。食物配对，营养翻倍；食物配错，等于浪费！再好的食物，也需要正确的饮食搭配，否则可能吃了也白吃，甚至有吃出疾病的风险。因此，在大家日常的饮食中，要根据食物的性味归经及营养成分来合理选择和搭配食物，还要考虑到季节、个人体质、年龄、疾病等情况。

日常生活中，小孩吃什么健康又聪明？养肝补肾吃什么效果好？不同人群有什么不同的饮食宜忌？为了方便大家学习这些方面的知识，按照正确的科学理论来搭配食物，我们特别编辑了此书。

本书重点介绍了大家常见，又具有极高营养价值食物，包括蔬菜、水果、坚果、谷物、肉类、水产、中药等，基本涵盖了我们日常饮食的种类。除了介绍每种食物的营养成分，还提供了各自的搭配宜忌、饮食宜忌及保健功效、烹饪窍门等。此外，还推荐了身体调养，常见疾病调养，不同人群、四季的饮食宜忌，让大家能根据自己和家人的身体状况选择适合的食物，趋宜避忌，更好地调理身体。

希望大家看了此书，能养成健康的饮食习惯，吃得聪明，吃得科学，为您和家人带来健康的三餐和快乐的生活！

目录



绪论 健康常识宜忌 保卫你的舌尖安全

食物的五性	10
食物的五味	11
食物的五色	12
不同体质，养生有侧重	14

PART 1

揭开食物相克的真相

菠菜 + 豆腐 = 结石?	18
土豆 + 牛肉 = 肠胃病?	19
白萝卜 + 胡萝卜 = 破坏维生素C?	20
牛奶 + 果汁 = 降低牛奶营养?	21
虾 + 维生素 C = 砒霜中毒?	22
牛奶 + 柑橘 = 影响蛋白质吸收?	23
鸡蛋 + 豆浆 = 不能同吃?	24
牛奶 + 巧克力 = 缺钙?	25
红酒 + 雪碧 = 慢性病?	27

PART

2

家常食材饮食宜忌
吃对食物护健康

谷物类

- | | | |
|----|---------------------|----|
| 大米 | 促进消化，预防动脉硬化 | 30 |
| 小米 | 有助于养胃安眠 | 32 |
| 玉米 | 防治老年常见的眼干燥症、
气管炎 | 34 |
| 薏米 | 消除水肿，增强肾功能 | 36 |
| 糯米 | 温中止泻，补养人体的正气 | 38 |
| 黑米 | 固本扶正，大补气血阴阳 | 40 |
| 小麦 | 补充人体基础能量 | 42 |
| 燕麦 | 维持人体正常的新陈代谢 | 44 |
| 黄豆 | 增加和改善大脑功能 | 46 |
| 黑豆 | 健脑益智，预防老年性痴呆 | 48 |
| 红豆 | 利水消肿，增强免疫力 | 50 |
| 绿豆 | 消除水肿，增强肾功能 | 52 |
| 红薯 | 国际公认的防癌抗癌食物 | 54 |

蔬菜类

- | | | |
|-----|----------------|----|
| 白菜 | 消除水肿，增强肾功能 | 56 |
| 卷心菜 | 提高免疫力，增进身体健康 | 58 |
| 菠菜 | 促进肠道蠕动，有利于排便 | 60 |
| 芹菜 | 预防动脉硬化及心脑血管疾病 | 62 |
| 韭菜 | 消除水肿，增强肾功能 | 64 |
| 黄瓜 | 对抗皮肤老化，提高人体免疫力 | 66 |
| 冬瓜 | 防止体内脂肪堆积 | 68 |
| 苦瓜 | 减轻人体胰岛细胞的负担 | 70 |
| 南瓜 | 保护胃黏膜 | 72 |
| 丝瓜 | 清热化痰、凉血解毒 | 74 |
| 番茄 | 调整胃肠功能，预防动脉硬化 | 76 |
| 洋葱 | 增强细胞的活力和代谢能力 | 78 |
| 茄子 | 增强记忆力，减缓脑部疲劳 | 80 |





莲藕	补益气血，增强人体免疫力	82
土豆	保持血管弹性，预防肠道疾病	84
菜花	减少患心脏病与脑卒中的危险	86
山药	降低血液胆固醇，延年益寿	88
白萝卜	降低胆固醇，维持血管弹性	90
胡萝卜	减轻癌症病人的化疗反应	92
青椒	降低癌症的发生率	94
黑木耳	食物中的阿司匹林	96
银耳	对恶性肿瘤有明显的抑制作用	98
香菇	防癌抗癌，提高身体免疫力	100
金针菇	促进儿童智力发育	102

水果类

苹果	降低胆固醇和三酰甘油	104
梨	祛痰止咳，缓解秋燥	106
草莓	促进消化液分泌和胃肠蠕动	108
樱桃	促进血红蛋白再生	110
西瓜	利尿通便，减少胆固醇沉积	112
葡萄	缓解神经衰弱、疲劳过度	114
山楂	促进脂肪类食物的消化	116
橘子	止咳平喘，开胃理气	118
木瓜	对手脚痉挛有明显的改善作用	120
香蕉	使肠道对脂肪的吸收率下降	122
红枣	补血养颜，保护血管	124
猕猴桃	维生素 C 之王	126

水产类

鲫鱼	健脾利湿、和中开胃	128
鲤鱼	可防治动脉硬化、冠心病	130

草鱼	促进血液循环, 保护血管	132	乌鸡	防治骨质疏松, 改善贫血症状	156
黄鱼	降低心脑血管疾病的发病率	134	鸭肉	大补虚劳, 清肺解热	158
鳊鱼	调控血糖, 补脑健身	136			
鲑鱼	补充脑力, 预防老年性痴呆	138			
虾	有利于预防高血压及心肌梗死	140			
螃蟹	促进大脑发育, 提高智力	142			

肉蛋类

猪肉	补虚强身, 滋阴润燥	144	莲子	防癌抗癌, 补五脏不足	162
牛肉	预防和治疗缺铁性贫血	148	百合	增强体质, 抑制肿瘤细胞生长	163
羊肉	祛寒补暖, 增强御寒能力	152	枸杞子	明目, 增强造血功能	164
鸡肉	具有使肌肉肌腱健康的功能	154	金银花	清热解毒, 凉血利咽	165
			菊花	疏风散热, 平肝明目	166

中药类

人参	大补元气, 改善心脏功能	160
党参	补中益气, 提高肠胃的 工作效率	161

PART 3

养生调养饮食宜忌 吃喝调养都兼顾

增强体力	168	健脾开胃	176
养心安神	170	益智	178
抗辐射	172	减轻熬夜伤害	180
增强胃肠动力	174		

PART 4

常见病饮食宜忌 吃对食物减少病痛

感冒	182	咳嗽	186
发热	184	便秘	188

痛经	190	痛风	200
骨质疏松	192	脂肪肝	202
缺铁性贫血	194	高血压	204
慢性胃炎	196	糖尿病	206
口腔溃疡	198	血脂异常	208

PART 5

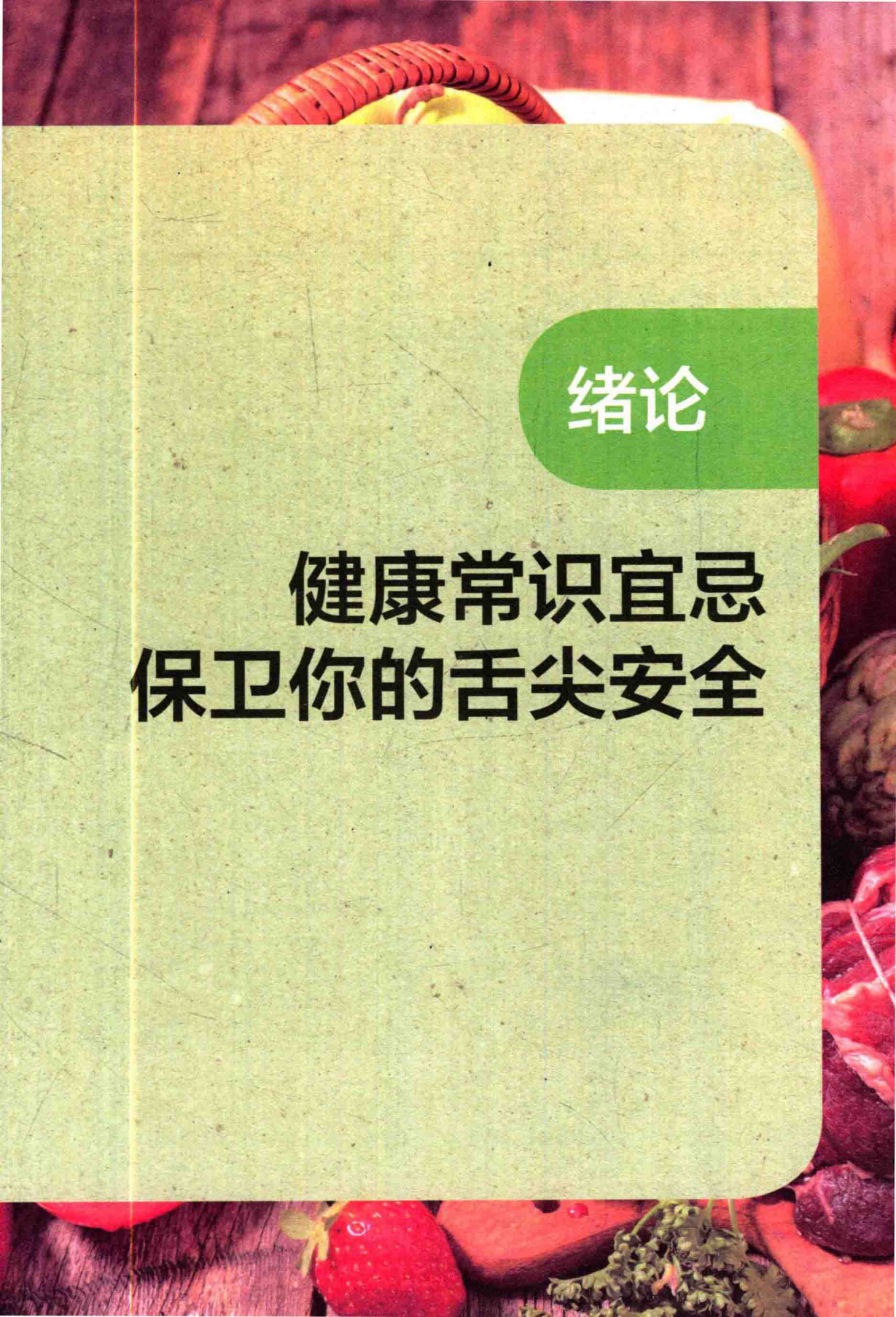
不同人群饮食宜忌 吃对食物养生强体

脑力劳动者	212	中老年人	220
体力劳动者	214	孕产妇	222
男性	216	儿童	224
女性	218		

PART 6

四季养生饮食宜忌 应季养生守健康

春季养生	226	秋季养生	231
夏季养生	228	冬季养生	233



绪论

健康常识宜忌 保卫你的舌尖安全

食物的五性

食物的五性，是指食物的寒、凉、温、热、平的性质，是指食物进入人体后，对人体功能产生寒、凉、热、温等不同的反应和效果，寒热偏性不明显的，为平性。此五种性质统称“五性”。了解食物的五性，才能更好地饮食。

寒

功效：有清热、泻火、生津、解暑、解毒的功效，适合阳气旺盛、偏热体质或热证者食用。

代表食物：苦瓜、番茄、蕨菜、竹笋、莲藕、荸荠、甘蔗、柿子、桑葚、梨、猕猴桃、火龙果、甜瓜、紫菜、海带、螃蟹、蛤蜊、田螺。

凉

功效：有清热、利水、解毒的功效，适合阴虚、阳气旺盛、偏热体质或热证者食用。

代表食物：小米、大麦、小麦、荞麦、薏米、绿豆、豆腐、鸭蛋、茄子、白萝卜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、茭白、空心菜、绿豆芽、菠菜、苋菜、芹菜、香菇、橘子、橙子、西瓜、苹果、鸭肉、兔肉。

温

功效：有温中散寒、助阳、暖胃的功效，还能增强体力、强健身体，适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病证者食用，也适合秋季温补食用。

代表食物：糯米、高粱米、鹅蛋、小茴香、香菜、南瓜、桂圆、木瓜、石榴、乌梅、栗子、红枣、核桃仁、杏仁、鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、鳝鱼、鲢鱼、虾、海参。

热

功效：有明显的驱寒暖身功效，比温性食物更容易令人产生温热作用，适合寒性体质人群食用。

代表食物：辣椒、韭菜、蒜苗、蒜薹、大蒜、大葱、生姜、荔枝、樱桃、鳊鱼。

平

功效：有开胃健脾、强壮补虚的功效，一般体质及寒凉、热性病证的人都可食用。

代表食物：大米、玉米、花生仁、黄豆、红豆、黑豆、鸡蛋、牛奶、土豆、芋头、莲子、榛子仁、芡实、香菇、银耳、黑木耳、白菜、芹菜、卷心菜、胡萝卜、洋葱、李子、无花果、葡萄、牛肉、猪肉、鹅肉、黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲤鱼、鲫鱼、泥鳅。