

JIATING YINSHI YINGYANG YI JI QUANSHU

家庭 饮食营养 宜忌全书

主编 窦国祥 窦 勇

现代人最佳的饮食养生指导

名老中医、著名养生专家窦国祥教您这样吃最健康

- ◎ 768 种食物的饮食营养宜忌
- ◎ 65 种病症的饮食营养宜忌
- ◎ 不同人群的饮食营养宜忌
- ◎ 一年四季的饮食营养宜忌

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

家庭饮食营养 宜忌全书

主编 窦国祥 窦勇



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食营养宜忌全书/窦国祥, 窦勇主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5337-4749-7

I. ①家… II. ①窦…②窦… III. ①食品营养-禁忌 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141218 号

家庭饮食营养宜忌全书

窦国祥 窦勇 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 吴萍芝 责任编辑: 吴萍芝 吴玲

责任校对: 潘宜峰 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印制: 合肥晓星印刷有限责任公司 电话: (0551)3358718

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32

印张: 31.75

字数: 820 千

版次: 2010 年 9 月第 1 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4749-7

定价: 50.00 元

版权所有, 侵权必究

编 委 会

主 编	窦国祥	窦 勇		
副主编	申九兰	居文正	窦 虹	胡津丽
	季闽春	沈 沂		
编 委	(按姓氏笔画为序)			
	马国新	王 燕	冯小俊	冯伯林
	吕劲松	陆 英	杨 茗	邵 琤
	沈 清	杨 简	沈 颖	季闽军
	赵守莲	胡金翠	胡素丽	钱 江
	钱美伶	窦国琴		

内容简介

本书分为饮食营养理论知识、常用食物的饮食营养宜忌、常见病症的饮食营养宜忌、居民营养和膳食宜忌、四时饮食营养宜忌五个部分。对 768 种食物及 65 种常见病症的饮食营养宜忌作了详细介绍。列表 279 幅,以便于查阅。本书将指导您科学地实现饮食保健、防治疾病、增强体质、延年益寿。

前 言

东汉医圣张仲景说：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”

清代名家王孟英说：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

西医学之父希波克拉底说：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”

可谓肺腑之言，真知灼见。

饮食对人来说，潜移默化，润物无声，一切皆在其中。既可“病从口入”，又可“病从口出”。

为澄本清源，与时俱进，受约编写《家庭饮食营养宜忌全书》。本书分为饮食营养理论知识、常用食物的饮食营养宜忌、常见病症的饮食营养宜忌、居民营养和膳食宜忌、四时饮食营养宜忌五个部分。对 292 种常用食物、476 种相关食物及 65 种常见病症的饮食营养宜忌，均做了详细介绍。为便于查阅，列食物营养成分表 279 幅。力求“精其选，解其言，识其义，明其理”。

由于中医学、西医学、营养学、食物学、烹饪学、饮食学、食疗学均在不断发展，本书只是作为对古今中外相关知识的阶段性总结，虽取名“全书”，也只是相对而言。

诚请同道和读者不吝指教，使该书不断充实、提高。

窦国祥 窦 勇

2010 年 1 月于南京南苑广春堂

目 录

目

录

第一章 饮食营养理论知识	1
第一节 中医饮食营养理论	1
一、中医饮食营养学基本理论	1
二、食物的性能	2
(一)四气(2) (二)五味(4) (三)五味归脏(6) (四)脏器 互补(9) (五)升降沉浮(11) (六)补泻(11)	
三、饮食的作用	12
(一)预防作用(12) (二)滋养作用(12) (三)延缓衰老作 用(14) (四)治疗作用(15)	
四、中医保健医疗食品的概念与分类	18
五、食物的配伍应用	19
六、饮食禁忌	21
(一)患病期间饮食禁忌(21) (二)服药饮食禁忌(22)	
(三)孕期及产后饮食禁忌(22)	
第二节 营养学基础知识	23
一、营养的重要意义	23
二、营养素的功能	
(一)蛋白质(23) (二)脂肪与类脂(26) (三)碳水化合物 (31) (四)矿物质(36) (五)维生素(51) (六)水(69)	
第二章 常用食物的饮食营养宜忌	73
第一节 谷豆类	73





一、粳米(73) 二、糯米(74) 三、小米(75) 四、大麦(77)
五、小麦(78) 六、荞麦(80) 七、玉米(81) 八、甘薯(82)
九、高粱(84) 十、黄豆(85) 十一、黑大豆(86) 十二、蚕豆(87)
十三、绿豆(90) 十四、赤小豆(92) 十五、扁豆(94) 十六、刀
豆(97) 十七、豇豆(99) 十八、豌豆(100) 十九、四季
豆(101)

第二节 蔬菜类 102

一、青菜(102) 二、黄芽菜(104) 三、芹菜(105) 四、金针菜(107)
五、油菜(109) 六、苋菜(110) 七、芥菜(111) 八、韭菜(113)
九、包菜(116) 十、菠菜(117) 十一、香菜(118) 十二、茴香(120)
十三、香葱(121) 十四、葱白(122) 十五、茭白(123) 十六、茼
蒿(124) 十七、山药(125) 十八、马铃薯(127) 十九、芋艿(128)
二十、生姜(131) 二十一、干姜(134) 二十二、洋生姜(136)
二十三、大蒜(136) 二十四、小蒜(141) 二十五、萝卜(141)
二十六、蔓菁(146) 二十七、胡萝卜(148) 二十八、茄子(151)
二十九、辣椒(154) 三十、竹笋(157) 三十一、芦笋(160)
三十二、洋葱(162) 三十三、番茄(164) 三十四、蕹菜(166)

第三节 野菜类 167

一、荠菜(167) 二、马兰头(170) 三、菊花脑(173) 四、蔊菜(175)
五、灰灰菜(176) 六、香椿(177) 七、苜蓿(179) 八、蕤白
(181) 九、蒲菜(182) 十、茼蒿菜(184) 十一、萎蒿(185)
十二、蕨菜(186) 十三、蕻菜(188) 十四、马齿苋(191)
十五、紫苏叶(194) 十六、刺儿菜(198) 十七、苦菜(200)
十八、发菜(201) 十九、清明菜(203) 二十、野苋菜(204)
二十一、睡菜(207) 二十二、莼菜(207) 二十三、胭脂菜(209)
二十四、墨菜(210)

第四节 食用菌类 212

一、香蕈(212) 二、蘑菇(214) 三、白木耳(215) 四、黑木耳(218)
五、石耳(220) 六、地耳(221) 七、猴头菌(222) 八、灵芝(224)
九、金针菇(228) 十、茯苓(230) 十一、冬虫夏草(232) 十二、平

菇(234) 十三、草菇(236) 十四、鸡枞(239) 十五、竹荪(240)
十六、榆黄蘑(243) 十七、松口蘑(244) 十八、羊肚菌(246)
十九、榛蘑(249) 二十、口蘑(251) 二十一、马勃(253)

第五节 瓜类 253

一、西瓜(253) 二、生瓜(256) 三、冬瓜(257) 四、哈密瓜(259)
五、白兰瓜(261) 六、丝瓜(261) 七、瓠瓜(265) 八、南瓜(266)
九、南瓜子(269) 十、黄瓜(271) 十一、甜瓜(273) 十二、苦
瓜(277) 十三、地瓜(280)

第六节 果品类 280

一、大枣(280) 二、山楂(285) 三、枇杷(290) 四、梅子(292)
五、乌梅(296) 六、杨梅(299) 七、白果(301) 八、苹果(306)
九、芒果(308) 十、无花果(310) 十一、梨(312) 十二、棠梨(315)
十三、杏(316) 十四、李子(318) 十五、桑葚(320) 十六、葡
萄(324) 十七、花红(327) 十八、罗汉果(328) 十九、柠檬(329)
二十、桃子(332) 二十一、樱桃(335) 二十二、橘子(337) 二十
三、橙子(343) 二十四、柑(345) 二十五、金柑(347) 二十
六、柚(348) 二十七、柿子(350) 二十八、香蕉(353) 二十
九、菠萝蜜(356) 三十、菠萝(357) 三十一、椰子(359) 三十
二、榧子(362) 三十三、松子(363) 三十四、甘蔗(364) 三十
五、核桃仁(365) 三十六、小核桃(368) 三十七、龙眼肉(368)
三十八、栗子(373) 三十九、荔枝子(376) 四十、石榴(378)
四十一、橄榄(381) 四十二、向日葵子(384) 四十三、花生(389)
四十四、芭蕉(392) 四十五、芝麻(393) 四十六、薏苡仁(395) 四
十七、荸荠(397) 四十八、百合(399) 四十九、木瓜(401) 五十、
番木瓜(403) 五十一、阳桃(404) 五十二、沙棘(406) 五十三、刺
梨(407) 五十四、枳椇子(409) 五十五、海棠(410) 五十六、黄皮
果(411) 五十七、猕猴桃(412) 五十八、猕猴桃梨(414) 五十九、草
莓(415) 六十、榛子(416) 六十一、腰果(417)

第七节 水产品 418

一、莲子(418) 二、藕(424) 三、菱(428) 四、芡实(430)





五、海带(432) 六、紫菜(435) 七、青鱼(438) 八、鲟鱼(439)
九、黄鱼(439) 十、鳊鱼(444) 十一、湟鱼(444) 十二、黄鲷
鱼(445) 十三、鲈鱼(445) 十四、黄颡鱼(446) 十五、银鱼(447)
十六、塘鳢鱼(449) 十七、鲢鱼(449) 十八、水晶鱼(450) 十
九、鸽子鱼(450) 二十、斑鱼(450) 二十一、石鲫(451) 二十
二、带鱼(451) 二十三、鲑鱼(452) 二十四、胰鱼(454) 二十
五、鲑鱼(455) 二十六、加吉鱼(455) 二十七、刀鱼(456) 二十
八、鲨鱼(458) 二十九、鲢鱼(461) 三十、鲛鱼(462) 三十
一、黑鱼(463) 三十二、鳊鱼(464) 三十三、乌贼鱼(464)
三十四、鱿鱼(467) 三十五、鲑鱼(468) 三十六、鲛鱼(468)
三十七、鲤鱼(469) 三十八、白鱼(471) 三十九、大马哈鱼(472)
四十、鲫鱼(473) 四十一、鲑鱼(475) 四十二、鲟鱼(475) 四十
三、武昌鱼(477) 四十四、鲟虎鱼(478) 四十五、鳊鱼(479)
四十六、海鳗(481) 四十七、鳊鱼(482) 四十八、鲛鱼(482) 四
十九、鳊鱼(484) 五十、鳊鱼(486) 五十一、鲛鱼(488) 五十二、
鳊鱼(488) 五十三、大鲛鱼(488) 五十四、鳊鱼(489) 五十五、
鳊鱼(490) 五十六、鳊鱼(491) 五十七、鳊鱼(492) 五十
八、凤尾鱼(493) 五十九、海鳊鱼(493) 六十、鳊(494) 六十
一、鲍鱼(495) 六十二、泥鳅(496) 六十三、青蛙(498) 六十
四、蛤士蟆(499) 六十五、蛤士蟆油(499) 六十六、乌梢蛇(500)
六十七、河虾(502) 六十八、龙虾(504) 六十九、对虾(505)
七十、河蟹(506) 七十一、海蟹(508) 七十二、鳖(509) 七十
三、龟(511) 七十四、海蜇(512) 七十五、海参(514) 七十
六、淡菜(516) 七十七、海藻(517) 七十八、蛤蜊(518) 七十
九、蛭(519) 八十、蚌(521) 八十一、田螺(523) 八十二、螺
蛳(524)

第八节 禽、兽、昆虫等 525

一、鸭(525) 二、野鸭(532) 三、鸡(534) 四、野鸡(546)
五、鹅(547) 六、猪(550) 七、羊(561) 八、牛(568) 九、鹿(573)
十、驴(575) 十一、兔(576) 十二、猫(577) 十三、狗(578) 十

四、麻雀(580) 十五、鹌鹑(581) 十六、鸽(583) 十七、斑鸠(584)
十八、蜂蜜(585) 十九、蜂花粉(588)

第九节 调味品、饮料类 590

一、白糖(590) 二、红糖(591) 三、冰糖(592) 四、饴糖(593)
五、味精(594) 六、食盐(595) 七、酱(597) 八、酱油(599) 九、
酒(600) 十、醋(603) 十一、茶(606) 十二、八角茴香(610) 十
三、小茴香(610) 十四、花椒(612) 十五、胡椒(613) 十六、玫瑰
花(614) 十七、桂花(615) 十八、茉莉花(615)

第三章 常见病症饮食营养宜忌..... 617

第一节 传染病 617

一、病毒性肝炎(617) 二、细菌性痢疾(624) 三、肺结核(635)

第二节 内分泌代谢性疾病 644

一、糖尿病(644) 二、痛风(654) 三、单纯性肥胖(659) 四、高脂
血症(662) 五、单纯性甲状腺肿(684) 六、甲状腺功能亢进
症(686) 七、骨质疏松症(691)

第三节 消化系统疾病 694

一、胃炎(694) 二、消化性溃疡(698) 三、脂肪肝(702)
四、肝硬化(707) 五、胆囊炎与胆石症(712) 六、痔疮(717)
七、便血(722) 八、吐血(726) 九、泄泻(731) 十、便秘(741)

第四节 心脏与血管疾病 748

一、高血压(748) 二、冠心病(755) 三、心绞痛、心肌梗
死(760)

第五节 呼吸系统疾病 764

一、感冒(764) 二、咯血(770) 三、慢性支气管炎(778)
四、支气管哮喘(784) 五、肺结核(789) 六、矽肺(795)
七、肺气肿(798)

第六节 泌尿生殖系统疾病 800

一、急性肾小球肾炎(800) 二、隐匿性肾炎(809) 三、慢性肾小球
肾炎(813) 四、肾病综合征(819) 五、慢性肾功能不全(824)





六、透析治疗(829)	七、肾移植(832)	八、尿路感染(837)
九、泌尿系结石(843)	十、前列腺炎、前列腺增生(848)	
十一、阳痿(851)		
第七节 血液系统疾病	854	
一、贫血(854)	二、骨髓移植(859)	
第八节 神经精神疾病	863	
一、老年性痴呆(863)	二、中风(874)	三、失眠(878)
第九节 骨关节疾病	882	
一、颈椎病(882)	二、痹证(884)	
第十节 妇产科疾病	890	
一、更年期综合征(890)	二、痛经(892)	三、带下(895)
四、月经不调(899)	五、功能失调性子宫出血(903)	六、妊娠恶阻(906)
七、胎动不安(908)	八、产后乳少(910)	九、恶露不尽(915)
十、妊娠高血压综合征(918)		
第十一节 儿科疾病	921	
一、婴幼儿腹泻(921)	二、疳积(926)	
第十二节 皮肤科疾病	929	
一、脱发(929)	二、荨麻疹(931)	
第十三节 五官科疾病	933	
一、急、慢性咽喉炎(933)	二、夜盲(936)	
第十四节 肿瘤	937	
第四章 居民营养和膳食宜忌	941	
第一节 中国居民膳食指南	941	
第二节 特殊生理条件下的营养和膳食	945	
一、婴儿的营养和膳食	945	
二、儿童的营养和膳食	954	
三、青春期的营养和膳食	960	
四、老年人的营养和膳食	963	
五、孕妇的营养和膳食	969	

六、乳母的营养和膳食	975	
第三节 特殊工种工人的保护性膳食	977	
一、保护性膳食的意义	977	
二、如何制订保护性膳食	978	目
三、九种特殊工种的保护性膳食	978	
第四节 特殊人群饮食营养	988	录
第五章 四时饮食营养宜忌	992	



第一章 饮食营养理论知识

第一节 中医饮食营养理论

一、中医饮食营养学基本理论

《素问·脏器法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

“五谷为养。”米、麦和豆类等属于五谷，是我国人民的主食，养生之本。人体所需要的80%左右的热量和50%左右的蛋白质是由粮食供给的。豆类所含的蛋白质质量高，它的氨基酸组成基本上符合人体需要，其中赖氨酸很多，与奶酪素很相似，营养价值很高。大豆中含有不饱和脂肪酸，尤以亚麻油酸最丰富，还有磷脂。总的来看，谷类含淀粉最多，蛋白质次之，供给机体的主要是糖；而豆类则含蛋白质多，脂肪次之，供给机体的主要是蛋白质。谷类和豆类虽然都含植物蛋白质，但营养价值不完全相同，谷类蛋白质所缺少的氨基酸几乎都是赖氨酸，豆类蛋白质所缺少的氨基酸则为蛋氨酸，两者有机混食，即可互相补偿，提高营养价值，保障机体生命活动的基本需要。

“五畜为益。”“益”是增进，有益。五畜是动物性食品，主要供给蛋白质和脂肪。中医认为“血肉有情之品”的补益作用大。肉、乳、蛋类荤食品提供较高的热量，较多的优质蛋白质和动物脂肪，足量而平衡的B族维生素、钙、磷、铁等矿物质，营养物质利用率高，饱腹作用强。恩格斯认为人类智力的发展与吃荤是密切相关的。当然，中医早就提醒大家，吃荤贵在适量，“夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病





形”，不能“含嗜太过”。

“五菜为充。”“充”是补充、完备的意思。蔬菜富有水分、矿物质、维生素、粗食物纤维等。膳食中的胡萝卜素和抗坏血酸(维生素C)，大部分来自蔬菜。粗食物纤维不被人体胃肠道的分泌作用所消化，能促进消化液的分泌及胃肠的蠕动，帮助消化和排泄，增加大便量，改善大便习惯，排出有毒物质，预防癌症。矿物质钾、镁、钙、铝、铜等碱性元素，对维持体内酸碱平衡、水盐代谢起着十分重要的作用。通常，我们的血液呈酸性时容易生病，呈弱碱性时不容易生病。中医还认为，蔬菜具有疏通气机的作用，可推动机体血液的运行和脏腑功能活动的正常进行。叶菜中所含的叶酸、胆碱、维生素K和钙、磷、铁等盐类含量较高，都有补益气血作用。十字花科类蔬菜如包菜、花菜、荠菜等均有明显抗癌作用。大多数蔬菜都有清热、生津功效。

“五果为助。”“助”是协助、帮助。果品类含有丰富的矿物质和维生素，与蔬菜相似。由于蔬菜要烹煮，维生素往往被破坏，水果不必烹煮，可以生吃，所含的维生素不致损失。吃点水果，可以补足蔬菜在加工、烹饪过程中损失的营养素。同时，也可补充如蔬菜中较少的苹果酸、柠檬酸、糊精、单糖等物质，提高其营养价值。

“气味合而服之，以补益精气”，是说谷、肉、果、菜各种气、味的食物都吃，既补充了各种营养素的需要，又能保持平衡、合理的营养状态，中医认为“气味偏胜”和“营养失衡”都可以导致疾病的发生。

二、食物的性能

食物的性能，古代简称为“食性”“食气”“食味”等，和中药的性能一致，也包括气(性)味、升浮沉降、归经、补泻等内容。现分述如下：

(一)四气

四气是指食物所具有的寒、热、温、凉四种不同的性质，又称四性。其中寒与凉、热与温有其共性，但在程度上有所不同，温次于热，凉次于寒。寒、热、温、凉四性，是与病性的寒、热相对而言的。凡属寒性或凉性的食物，同具有寒、凉性质的药物一样，食后能起到清热、泻火甚至解毒的作用，遇到热证或在炎暑、温热疫毒盛行的季节，就

可选用。例如,粮食中的陈仓米、小米、高粱米、大麦、赤小豆、绿豆等都具有微寒、寒或凉的偏性,能起到清热或消暑的作用。

凡属热性或温性的食物,也同具有温、热性质的药物一样,食后起到温中、补虚、除寒的作用,遇到寒证、虚证可选用。肉食中的羊肉、黄牛肉、狗肉、鸡肉等,作为冬季御寒的保健食品,也是这个道理。

此外,凡属性质比较平和,寒凉、温热不甚明显的食物,则另列为平性食物,作为日常食养主要食物,如乳类、粳米、粳米、大豆、麻油、香葱、苔菜、冬瓜、橘子等,具有健脾、开胃、强肾、补益身体等作用。

现将常用食物四性归纳分类,供参考。

寒性:苦瓜、苦菜、淡豆豉、马齿苋、蒲公英、蕹菜、食盐、番茄、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、田螺、螃蟹、蛭肉、西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、桑葚、柚、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、竹笋、慈姑、猪肠、莲藕。

凉性:小麦、大麦、绿豆、豆腐、小米、苕达菜、茄子、白萝卜、冬瓜皮、冬瓜子、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、芒果、槐花、菱角、薏仁、菜叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荠麦。

温性:高粱、糯米、酒、醋、韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭菜子、香花菜、大蒜、南瓜、木瓜、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、香橼、佛手、鹿肉、雀、鳝鱼、淡菜、虾、蚶、鳙鱼、鲢鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋。

热性:芥子、鳊鱼、肉桂、辣椒、花椒、薤白。

平性:洋葱、萝卜子、白薯、南瓜子、藕、马铃薯、黄花菜、香菇、荠菜、香椿、青蒿、大头菜、白菜、山芋、扁豆、豌豆、胡萝卜、豇豆、蚕豆、黑豆、赤豆、陈仓米、黄豆、粳米、玉米、花生、白砂糖、白果、百合、橄榄、桃仁、酸枣仁、李仁、莲子、榛子、荷叶、黑芝麻、李子、葡萄、榧子、芡实、无花果、木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、白木耳、鲳鱼、青鱼、鳊鱼、鲤鱼、塘风鱼、鲫鱼、鳖肉、龟肉、鸭肉、鳗鲡鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、猪蹄、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鹌鹑蛋、鹌鹑、蜂蜜、牛肉、牛奶、蜂王浆。



(二)五味

五味是指食物的酸、苦、甘、辛、咸五味不同的味道。实际上还有淡味、涩味，习惯上把“淡附于甘味”“涩附于酸味”。

对五味的不同作用，比较一致的认识是这样的：

辛味，能宣、能散、能行气血、能润。适用于表证以及气血阻滞等病证。如用葱、姜、大蒜、萝卜等配合其他药物或食物制成饮料；有时用其鲜汁，像姜糖饮、姜糖苏叶饮、萝卜青橄榄饮、鲜姜汁、鲜萝卜汁等来治疗风寒感冒、感冒咽痛、胃寒呕吐、胃痛等症，皆取其辛味宣散之效。又如，用白胡椒、绿豆等份共研细末，温黄酒送服，以疗心腹冷痛；用花椒、生姜合大枣水煎取汁，以疗因寒凝气滞的痛经等。各种酒剂，也具辛散、行气、通血脉的作用，如用枸杞子酒治疗肝肾亏虚，枸杞子补肾助阳，酒则温行药性。山楂酒能散瘀血，治血瘀痛经、产后瘀血痛或产妇恶露不尽、腹中疼痛。以酒剂治病，可借助酒之辛散而发挥所服药物性能或加强所服药物之药力，增加疗效。

常用辛味食物：生姜、葱、芥菜、香菜、白萝卜、洋葱、芥子、油菜子、香花菜、油菜、萝卜子、大蒜、青蒿、大头菜、山芋、芹菜、韭菜子、肉桂、辣椒、茴香、韭菜、薤白、香橼、陈皮、佛手、酒。

甘味，能起到补益、和中、缓急的作用，多用来滋补强壮以治疗人身五脏、气、血、阴、阳任何一方之虚证，同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。例如，糯米红枣粥可治疗脾胃气虚或胃阳不足；糯米酒合鸡蛋，煮熟后食用以供产妇之补益，此皆取糯米、红枣之甘味，再合其温性，而求其补气、温阳、散寒的功效。又如，羊肝、羊胫骨或脊骨、牛肝、牛筋、鸡肝等，其味皆甘，其性或温、或苦温、或平，它们都具有养肝、养血、补血，或滋补肝肾的作用，可治疗夜盲、青盲、目昏花等多种因肝血不足而导致的眼病及因肝肾亏损导致的腰膝酸软、腰背痛、筋骨挛痛等症。

常用甘味食物：红薯、蜂蜜、蜂乳、苕达菜、莲藕、茄子、蕹菜、番茄、茭白、蕨菜、白萝卜、丝瓜、洋葱、竹笋、香花菜、萝卜子、藕节、马铃薯、菠菜、芥菜、黄花菜、青蒿、大头菜、南瓜、洋白菜、山芋、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、瓠瓜、冬瓜、冬瓜皮、冬瓜子、黄瓜、豇豆、肉