

食物

彭铭泉 主 编

相生 相克

与科学饮食

XIANGSHENG XIANGKE
YU KEXUE YINSHAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物相生相克 与科学饮膳

SHIWU XIANGSHENG XIANGKE

YU KEXUE YINSHAN

主 编：彭铭泉

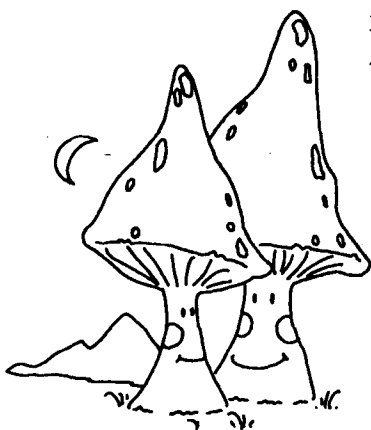
副主编：彭年东

编 委：彭铭泉 彭年东 彭 红

彭 斌 彭 莉 郑晓姝

侯 坤 陈亚丁 侯雨灵

王素明



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(C I P)数据

食物相生相克与科学饮膳 / 彭铭泉主编. - 北京: 人民军医出版社, 2006.1

ISBN 7-80194-871-8

I.食... II.彭... III. 饮食—禁忌—基本知识
IV.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 078202 号

策划编辑: 秦素利 文字编辑: 秦伟萍 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 14 彩页 2 面 字数: 363 千字

版次: 2006 年 1 月第 1 版 印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

本书由著名药膳专家彭铭泉教授主编。科学饮膳、均衡营养和中药合理应用是身体健康的重要保证。本书对 403 种常用食物（主食、蔬菜、肉蛋类、海产品、水果、坚果、昆虫、作料）和保健中药的别名、性味、成分、特色、功效、配伍、宜忌、注意事项、常用剂量等进行了详细的介绍；还讨论了食物之间的配伍、相生、相克、相反，服药宜忌、食物中毒及其解救方法等。本书内容都经过详细考证，均标有经典来源，且知识性和实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，便于查询，适合一般家庭成员、保健和医务人员、厨师、食疗爱好者阅读。

责任编辑 秦素利 秦伟萍

中 国 中 医 药 大 学 出 版 社



主编简介

彭铭泉,男,1933年出生
于重庆市。本科毕业,中医
药膳教授,《中国药膳学》创
始人之一。从1980年开始从
事中国药膳科研工作。在国
内外有关报刊上发表药膳论
文300余篇,并出版100余
部药膳专著,其代表作有《中
华饮食文库》丛书中《中国
药膳大典,320万字》,为国
家85重点图书(1999年);《中
国药膳学》获四川省重大科
技成果奖;《中国药膳大全》
(1987),获四川省新闻出版
局、四川省科学技术协会等
授予的四川省优秀科普作品
一等奖。作者共8本书被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984),
荣获1984年、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,
由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日文,1986年)、
中国台湾元气斋出版社出版的《越吃越聪明——简易美味药膳》、
中国台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、中国香港星辉
图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992年)等,均成为畅销
书,深受国内外读者欢迎。



彭铭泉教授致力于发掘祖国食疗这一瑰宝,他精心研
讨,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中食疗零星的资料系
统化、科学化、社会化、大众化。





ZHUBIAN JIANJIE

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题,1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题,数家权威媒体,专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床实践,他于1980年开创了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏;他的成果用于保健食品行业中,如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往日本和我国香港地区,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富山医科大学邀请,赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年,应我国香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学,并担任药膳高级顾问。2005年应德国希里玛医院邀请,分别在德、法、荷、比、卢等国进行为期2个月的讲学活动。同时,他还接收了国内和日本、美国、韩国等10多个国家共140余人崇拜中国药膳的友人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一祖国宝贵遗产,传播到世界各地,深受海外人士的钟爱。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

联络地址:中国四川省成都市致民东路18号A楼0108号

邮政编码:61004

联系电话:028-85480962

电子邮件: yzbdqlms@sohu.com pmp@pmqys.com

网 址: <http://www.pmqys.com>



前言

人人都希望有一个健康的身体,但健康的身体必须从许多方面入手,比如,心情要开朗,运动要适量,劳逸要结合,起居要有常,情欲不放纵,营养要均衡,饮膳要科学等。

“民以食为天”。健康要以食物滋养。俗话说:“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”组成人体的成分有水、蛋白质、脂肪、糖类、无机盐及维生素等。人们每天要摄取上述物质,以补充、维持、滋养身体的需要,这些物质就是每天通过吃饭、饮水而获取的。由于各种食物的营养成分不同,因此要求均衡营养,要求对保健药物、食物的性味、成分、功效要有所了解,以便均衡食用,增进健康。比如,人没有脂肪不行,但脂肪摄取多了,堆积起来,就成了肥胖;肥胖可导致糖尿病、心血管病等各种疾病。可见均衡、科学饮膳的重要性。

科学饮膳还有一个十分重要的问题,就是必须懂得食物相生相克的道理,因为食物性味不同,成分各异,有的相互配合,可增强营养作用;而有的则相克,起相反作用,不但不能供给营养,反而使身体受到损害,甚至中毒身亡。

本书重点讨论食物的相生相克,科学饮膳,使读者了解人体的物质组成,均衡摄取营养,了解食物的相生相克的重要性,告诉读者哪些食物可食,哪些食物不可食,哪些食物相





反、相克,食之有毒,不可同时食用。为了读者正确饮膳,笔者详细介绍了常用食物(主食、蔬菜、肉蛋、海产品、水果、坚果、昆虫、作料)和保健中药的性味、成分、特征、功效、配伍、宜忌、注意事项、常用剂量等,以便读者有所参照,自制膳食。

该书所写的相生相克理论源于古籍阴阳五行、相生相克理论,供读者参考。重点讨论了食物之间的配伍、相生、相克、相反、服药宜忌、食物中毒及其解救方法。内容翔实,照方制作,对健康有裨益。该书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂。既有传统医学宝库的内涵,又是一本科普读物。全书具有系统性、连贯性,内容丰富多采。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是,凡属国家保护的动、植物,应加以保护,不得随意取食。同时,应在有经验的医生指导下服用药膳。由于个人的体质不同,情况各异,在服用药膳时,或进餐后,如有不适,应立即停止服用。

本书适用于一般家庭成员、保健人员、医务人员、厨师和食疗爱好者阅读。

主编 彭铭泉





目 录

第1章 食物相生相克

概论..... 1

一、概论 1

二、食物相生相克理论 ... 4

三、什么是食物宜忌 6

第2章 常用主食类宜忌

与饮膳 8

粳米 8

糯米 9

籼米 10

紫糯米 10

黑米 11

大麦 12

小麦 12

小麦标准面粉 13

小麦富强粉 14

米粉 15

米线 15

面筋 16

荞麦 17

燕麦 18

青稞 18

粟芽 19

粟米 20

玉蜀黍 21

玉米面 21

红高粱米 22

红高粱面 23

白高粱米 23

黑芝麻 24

白芝麻 25

锅巴 26

黑大豆 27

黄大豆 28

四季豆 29

赤小豆 30

豇豆 31

豌豆 32

蚕豆 33

绿豆 34

刀豆 35

腐竹 36

豆腐干 36

豆腐 37

豆浆 38

豆腐乳 39

豆腐皮 40

豆腐渣 40

甘薯 41

木薯 42



第3章 常用蔬菜类宜忌

与饮膳

黄豆芽.....	44
绿豆芽.....	45
萝卜.....	45
芜菁.....	46
大头菜.....	47
胡萝卜.....	48
牛蒡.....	49
水萝卜.....	50
甜萝卜.....	51
马铃薯.....	52
藕.....	53
慈菇.....	54
山药.....	54
竹笋.....	56
茼蒿.....	56
茭白.....	57
菱.....	58
白菜.....	59
卷心菜.....	60
小白菜.....	61
菠菜.....	62
生菜.....	63
蕹菜.....	63
芹菜.....	64
韭菜.....	65
洋葱.....	67
苦菜.....	67
苋菜.....	68

龙须菜.....	69
芦荟.....	69
冬瓜.....	70
黄瓜.....	72
南瓜.....	73
丝瓜.....	73
苦瓜.....	74
木瓜.....	75
西红柿.....	77
茄子.....	77
菜瓜.....	78
马齿苋.....	79
刺儿菜.....	80
桔梗.....	81
败酱草.....	82
鸭跖草.....	83
七星草.....	84
母猪藤.....	85
马兰草.....	85
山梗菜.....	86
蒲公英.....	87
清明菜.....	88
野菊.....	89
野苋菜.....	90
枸杞子.....	91

第4章 常用肉蛋类宜忌

与饮膳

猪肉.....	93
猪心.....	94
猪肝.....	95



目 录

猪肺	96	羊肺	122
猪肠	97	羊肚	123
猪腓	98	羊肝	124
猪肾	99	羊肾	125
猪脑	100	羊奶	126
猪血	101	羊骨	126
猪蹄	101	羊外肾	127
火腿	102	羊血	129
马肉	103	羊胎	130
马心	104	羊胰	131
马肝	105	羊脂	131
马乳	106	羊脑	132
马骨	106	羊腓	133
牛肉	107	羊靥	134
牛肾	108	羊髓	134
牛奶	109	狗肉	135
牛血	110	狗心	136
牛肠	111	兔肉	137
牛肺	111	兔肝	138
牛脂	112	鹿肉	139
牛脑	113	鹿骨	140
牛脾	114	骆驼肉	141
牛蹄	115	骆驼脂	141
牛髓	116	驴头	142
牛靥	116	驴乳	143
牛骨	117	驴脂	144
牛肚	118	驴肾	145
牛肝	119	驴肉	146
牛筋	119	麋肉	146
羊肉	120	熊肉	147
羊心	121	熊掌	148



食物相生相克与科学饮膳

野猪肉	149	鲃鱼	175
田鼠肉	149	章鱼	176
鸡血	150	牡蛎肉	177
鸡肉	151	鲚鱼	178
鸡肝	152	鲨鱼	179
鸡肠	153	鲛鱼翅	179
鸡蛋	154	白鱼	180
乌骨鸡	155	石首鱼	181
山鸡	156	鳊鱼	182
白鸭肉	157	鲛鱼	183
绿头鸭肉	158	勒鱼	184
鸭蛋	159	鲎鱼	184
鹅肉	160	鰕虎鱼	185
鸽肉	161	鲟鱼	186
鸽卵	162	鲂鱼	187
鹌鹑	163	鳙鱼	188
麻雀	164	鲢鱼	189
雀卵	165	鳊鱼	189
雉	166	油鱼	190
鹧鸪	166	鲱鱼	191
雁	167	鳗鲡鱼	192
第5章 常用海产品类宜忌		青鱼	193
与饮膳	169	鲈鱼	194
鲫鱼	169	鱼鳔	195
鲤鱼	170	虾	196
鲢鱼	171	蟹	197
带鱼	172	龟肉	198
鲶鱼	172	鳖肉	199
鲛鱼	173	乌贼鱼肉	200
田螺	174	蛤蜊肉	200
		海蜇	201



海参	202	荸荠	227
淡菜	203	甘蔗	228
泥鳅	204	山楂	229
鳝鱼	205	第7章 常用坚果类宜忌	
银鱼	206	与饮膳	231
蚶	207	龙眼肉	231
水蛇	208	胡桃仁	232
第6章 常用水果类宜忌		向日葵子	233
与饮膳	209	花生	234
李子	209	松子	235
柿饼	210	栗子	236
柑	210	榛子	237
梨	211	莲子	237
樱桃	212	第8章 常用昆虫类宜忌	
香蕉	213	与饮膳	239
葡萄	214	蚕蛹	239
柿子	215	蜗牛	240
荔枝	216	黑蚂蚁	241
乌梅	217	蚱蜢	241
桑椹	218	蚱蜢	242
橄榄	219	蜂蜜	243
无花果	220	蜂乳	244
椰子瓢	221	第9章 常用作料类宜忌	
椰子浆	221	与饮膳	246
大枣	222	食盐	246
柚	223	酱	247
芒果	224	白砂糖	248
林檎	225	红糖	249
西瓜	226	冰糖	250
猕猴桃	227	饴糖	250



食物相生相克与科学饮膳

大蒜	251	太子参	279
辣椒	252	黄芪	280
胡椒	254	白术	281
生姜	255	山药	282
花椒	255	白扁豆	283
八角茴香	257	甘草	284
丁香	258	紫河车	285
丁香油	259	鹿茸	286
茴香	260	鹿肾	288
山柰	261	鹿胎	289
山姜	262	牛鞭	290
醋	263	羊鞭	291
淀粉	264	驴鞭	292
味精	265	海狗肾	293
黄酒	265	黄狗鞭	294
大葱	266	海马	295
猪油	267	海龙	296
菜油	268	淫羊藿	297
麻油	269	仙茅	298
豆油	270	巴戟天	299
黑木耳	270	补骨脂	300
蘑菇	271	肉苁蓉	301
银耳	272	沙苑子	302
灵芝	273	菟丝子	303
第10章 常用中药类宜忌		蛤蚧	304
与饮膳	275	冬虫夏草	306
人参	275	锁阳	307
西洋参	276	续断	308
党参	277	杜仲	309
明党参	278	何首乌	310
		当归	311



白芍药	313	玄参	349
阿胶	314	茅根	350
龙眼肉	315	金银花	351
北沙参	316	鱼腥草	352
南沙参	317	大血藤	353
珠子参	319	土茯苓	354
银耳	319	马齿苋	355
天冬	320	绿豆	356
麦冬	322	缩砂仁	357
石斛	323	白豆蔻	358
玉竹	324	草豆蔻	359
百合	325	草果	361
蛤蟆油	327	茯苓	362
枸杞子	328	薏苡仁	363
女贞子	329	木瓜	364
旱莲草	330	蕲蛇	365
龟板	331	乌梢蛇	366
鳖甲	332	天麻	367
燕窝	333	附子	369
黑芝麻	335	肉桂	370
楮实子	336	麝香	371
大黄	337	珍珠	372
芦荟	338	酸枣仁	373
火麻仁	339	柏子仁	375
郁李仁	340	侧柏叶	376
梔子	341	橘皮	377
芦根	343	丹参	378
夏枯草	344	川芎	379
生地黄	345	桃仁	380
熟地黄	346	红花	381
赤芍药	347	西红花	382



食物相生相克与科学饮膳

三七	383	(一) 酸性食物克甘	
山楂	384	性食物	400
山茱萸	385	(二) 甘性食物克咸	
五味子	386	性食物	401
莲子	388	(三) 咸性食物克苦	
菊花	389	性食物	401
桂枝	390	(四) 苦性食物克辛	
紫苏叶	391	性食物	402
桔梗	392	(五) 辛性食物克酸	
川贝母	393	性食物	402
第11章 食物宜忌		第13章 食物相反	403
分类	395	一、粮食相反	403
一、服药食忌	395	二、肉类食品相反	404
二、食物相反	395	三、禽蛋类食品相反	407
三、食物中毒	395	四、蔬菜类食品相反	408
四、食物解毒	396	第14章 服药食忌	410
第12章 食物相生相克		一、服药时对动物类	
详论	397	食物宜忌	410
一、食物相生	398	二、服药时对蔬菜类	
(一) 酸性食物与苦性食物		食物宜忌	411
相生相宜	398	三、服药时对水果类	
(二) 苦性食物与甘性食物		食物宜忌	412
相生相宜	398	四、服药时对水产类	
(三) 甘性食物与辛性食物		食物宜忌	412
相生相宜	399	五、服药时对粮食类	
(四) 辛性食物与咸性食物		食物宜忌	412
相生相宜	399	第15章 食物中毒	414
(五) 咸性食物与酸性食物		一、食蔬菜类食物	
相生相宜	400	中毒	414
二、食物相克	400	二、食肉食类食物	



中毒	416	第17章 食物的科学	
三、食水产类食物		配伍	426
中毒	418	一、根据体质搭配	
四、饮酒中毒	419	食物	426
五、服药物中毒	419	二、根据四季搭配	
第16章 药物食物中毒		食物	427
解救法	421	三、根据地区不同	
一、服食中药中毒解		搭配食物	427
救法	421	四、根据食物四性	
二、食肉食中毒解		五味搭配	428
救法	423	第18章 不可食用的	
三、食水产类食物中毒		食物	429
解救法	424		
四、饮酒中毒解救法 ..	425		