

中国烹饪 杂志社特别推荐



食物

VS

疾病禁忌

黄莺 主编

中国商业出版社

食物 VS 疾病禁宜

主 编：黄 莺

副 主 编：陈桂英 张 苏

编 委：魏 磊 王叶冰



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物 VS 疾病禁宜 / 黄莺主编。—北京：中国商业出版社，2006.3

ISBN 7-5044-5577-6

I. 食… II. 黄… 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 158270 号

责任编辑：孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印刷



889 × 1194 毫米 24 开 9 印张 180 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
定价：22.60 元



(如有印刷质量问题可更换)

序言 ...

人类的保健养生自古讲究医食同源、科学调配。食物是人类延续生命的第一要素，“延续生命”，顾名思义，“食”是延续生命的必需。而“食好食坏”是延续生命的中间重要环节。所以古人说：“养生之道，莫先于饮食”。可见，“吃”、“食”不是简单的概念，科学合理调配才是延续生命的第一要素。

中国人的食物结构主要是以谷物和蔬菜为主，另以少量肉类为补。古人们早就认识到哪些食物能吃，哪些蔬菜、食物不能吃。哪些食物间搭配对身体有益，哪些食物搭配对人体无益，甚至有害。如古人认为有六种肉由于有腥、臊、膻等气味而不可食。古人主张采用谷、菜、果、畜类等混合食物，以使膳食营养成分合理搭配，以使体内营养相对平衡。

现代科学已经证实，植物蛋白在饮食结构中的作用，它具有动物蛋白所没有的优越性。它既可防病治病，又可益寿延年。

饮食是为了生存，注意饮食间科学合理搭配是为了生存得更加健康，而如何更加科学合理有针对性地将不同食物搭配用于各种常见病的调理、补充、养生？本书通过各种食物调整搭配，针对各种常见病，以图文形式，生动形象，通俗易懂地详细介绍了食物与疾病的关系，以及针对不同疾病食物常见的搭配禁忌。

饮食决定健康系列

目录

CONTENTS

第一部分、常见病食物搭配禁宜

- 一、感冒 /001
- 二、咳嗽 /004
- 三、发热 /007
- 四、眩晕 /010
- 五、失眠 /013
- 六、腹胀 /016
- 七、腹泻 /018
- 八、便秘 /021
- 九、胃痛 /023
- 十、肝炎 /026
- 十一、脂肪肝 /029
- 十二、慢性支气管炎 /030
- 十三、肺结核 /033
- 十四、高血压 /036
- 十五、冠心病 /039
- 十六、高血脂 /041
- 十七、腰酸痛 /044
- 十八、水肿 /046

- 十九、肾炎 /049
- 二十、糖尿病 /051
- 二十一、癌症 /054
- 二十二、红斑性狼疮 /057
- 二十三、痔疮 /060

第二部分、男女老少食物搭配禁宜

男性常见病

- 一、阳痿 /063
- 二、遗精早泄 /068
- 三、男性更年期 /073

女性常见病

- 一、月经病 /077
- 二、怀孕期与哺乳期病症 /082
- 三、女性妊娠期病症——浮肿 /084
- 四、女性哺乳期病症——乳汁缺少 /085
- 五、女性更年期综合症 /087

目录

饮食决定健康系列

CONTENTS

- 六、老年人常见病与食物搭配禁宜 / 091
- 七、婴、幼儿常见病 / 096
- 八、水痘 / 096
- 九、麻疹 / 099
- 十、百日咳 / 102
- 十一、疟腮 / 105

第三部分、四季气候食物搭配禁宜

- 一、春季食物禁宜 / 107
- 二、夏季食物禁宜 / 112
- 三、秋季食物禁宜 / 117
- 四、冬季食物禁宜 / 122

第四部分、体虚者食物搭配禁宜

- 一、肺虚 / 127
- 二、血虚 / 131
- 三、肾虚 / 136
- 四、脾虚 / 140

五、气虚 / 145

六、阴虚 / 149

七、阳虚 / 154

第五部分、食物搭配禁宜

- 一、肉类 / 158
- 二、海鲜鱼类 / 169
- 三、谷类 / 176
- 四、蔬菜类 / 181
- 五、果类 / 192
- 六、其他 / 204



第一部分、常见病与食物搭配禁忌

人体有强、弱、虚、实、阴阳兴衰之分，食物有性热、寒、平、凉，酸、甜、苦、辣之别。何种病食何种五谷杂粮、蔬菜水果、鱼肉海鲜；什么食物宜吃，什么食物忌吃；何种食物如何搭配对各种不同病有益和无益，从而有选择地“对症下药”，才能达到调节、治疗的作用。

一、感冒

感冒属于常见病，每个人从小到老都与感冒“结下了不解之缘”。每当四季交替，无论室内、室外，人们都会不同程度地受寒气或病毒侵扰而出现感冒现象。一般来说，感冒分为两种：一种为风寒感冒，一种为风热感冒。

一、感冒饮食禁忌事项

感冒期间的饮食要以吃清淡、疏风清热和利咽食物为主，以粥为主食，同时补充大量维生素如水果、蔬菜等。而忌食辛辣和油腻食物。



大蒜

《本草纲目》中就大蒜的功效所云：“夏日食之解暑”。具有温中健胃，解毒杀虫之功效。适宜感冒之人食用。

方

：用大蒜、生姜、葱白适量一同煎汤后温服，出汗即愈。



丝 瓜

清热明目、化痰、益气。适宜夏季解暑除烦，身热烦躁和热病之人痰喘咳嗽者食用。

方：将丝瓜绞汁后煮沸，加少许白糖后饮服。用于清热解毒，热病发热者。



辣 椒

温中健胃、热能祛寒、发汗解表。适宜感冒风寒，恶寒无汗者食用。

方：用辣椒籽40克，用水煎汁，趁热炖服。



薄 荷

疏散风寒、疏肝解郁，散热、利咽喉。专用于消风散寒，适宜风热感冒，咽喉肿痛者食用。

方：用薄荷叶5克，甘草3克，煎汁代茶饮之，每日2~3次。



紫 苏

具有发汗、散寒、退热作用。用于风寒咳嗽痰多，脾胃气滞。适宜风寒感冒者食用。

方：用紫苏叶20克，葱白3根，用水煎汁，可将汁加入大米粥中，稍煮后趁热食之。



橄 榄

清肺利咽，生津止渴。用于咽喉肿痛，胃热口渴。尤其适宜风热感冒合并咽喉肿痛者食用。

方：用鲜橄榄3~5个，劈开，再将鲜萝卜（半个）切开，同煮代茶饮之。

感冒忌食食物

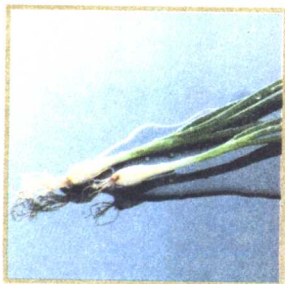
忌食食物：甲鱼、丁香、花椒、鸡蛋、桂圆、荔枝、银耳、蚬肉、螃蟹、鸭肉以及人参、茴香、阿胶肉桂等。

二、咳嗽

咳嗽为呼吸系统中的常见病，如急性咳嗽、慢性咳嗽。急性咳嗽一般是由外感风寒引起的，多为病毒性感冒。如：上呼吸道感染、急性支气管炎、急性肺炎等。而慢性咳嗽大多为慢性气管炎、支气管扩张、支气管哮喘及肺结核等。在夏、冬季节为咳嗽发病期，季节气候对咳嗽影响较大，所以除了必要治疗和预防外，也要注重饮食的调整。

一、咳嗽饮食禁忌事项

咳嗽种类较多，无论是风寒型咳嗽，还是风热型咳嗽或肺燥型咳嗽，都要在饮食上调整好，首先应以吃具有化痰止咳、清肺散寒、生津止咳的食品。而忌食辛辣、生冷黏糯油腻和香燥煎炸温热的食物。



葱 白

润肺散寒，发汗解表、止咳。适宜外感风寒引起的咳嗽、恶寒发热等。

方

：用葱白4根，洗净后切细。用粳米50克煮成稀粥，待粥将熟时，再放入葱白，随后可食用。



百 合

润肺止咳，清心安神。用于肺癆久咳，虚烦惊悸等。适宜肺燥型咳嗽。

方：用鲜百合 100~150 克，加适量冰糖煎汤喝。



花 生

润肺止咳，补脾益气。适宜燥咳之人，肺虚久咳者食用。

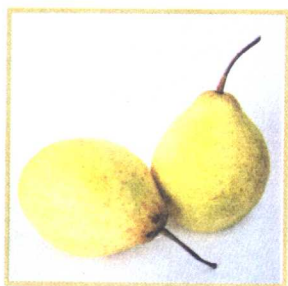
方：用花生、大枣、蜂蜜或冰糖各 30 克，用水煎。食花生和枣，饮汤。每日 2 次。



柿 饼

润肺、清痰。用于治咯血、吐血、胃热口干，肺燥干咳无痰或咳痰带血等。

方：用柿饼 1 个，生姜切碎夹入饼内，烘热食之。



梨

清热生津，润燥化痰。用于热病伤津，肺热热咳者。

方：将梨皮削去，掏出梨核，放入川贝粉1~3克，隔水炖食，每日2次，每次1只。



生姜

发汗解表，温肺止咳。用于风寒感冒引起的咳嗽及胃寒呕吐等。

方：用鲜生姜10克，切成片，与红糖相拌，用开水冲泡，连饮2~3天。

咳嗽忌食食物

忌食食物：薄荷、橘子、胡椒、桂皮、蚌肉、桃子、螃蟹、百合、李子、柿子、狗肉、胡桃仁、人参、烟、酒等。

三、发热

发热的原因很复杂，从中医学方面认为发热的原因可分为两种，一种为外感发热，一种为内伤发热。

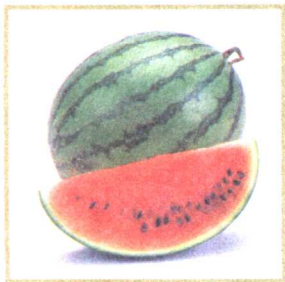
1. 外感发热主要是由风寒（冷风）、风热（热风）、风温、湿温、热毒等这些外感造成的，即感染性发热。

2. 内伤发热主要是由人体各种血虚、气虚等造成的，即非感染性发热。

在春、夏、秋、冬一年四季中，人们都会在不同的冷、暖、风、雨中出现发热现象，尤其老人和儿童。所以除了要防范冷、暖和其他各种因素而造成发热外，饮食的调整和提高免疫力也是十分重要的。

一、发热饮食禁忌事项

发热病人的饮食，以吃清淡、清热解毒、生津的食物为主，同时应多吃各种蔬菜水果以补充体内大量维生素和纤维素。选择有针对性的抑制发热的食谱。而忌吃辛辣油腻和不易消化的食品。



西瓜

清热解暑，除烦止渴。用于暑热或温热病，对于热病或发高热者十分适用。民间常用的“天生白虎汤”是清热的良方。

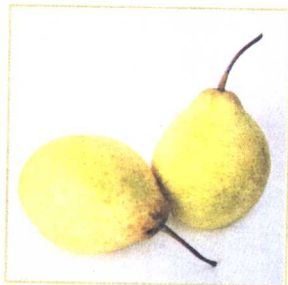
方：用西瓜绞成汁，与鲜竹汁、生地煎成汤服饮，用于温热病、心烦口渴，热盛伤津。



绿豆

绿豆汤具有清热解暑，解毒等功效。凡发热病人，中暑或夏季热风感冒者都适宜饮用。

方：用绿豆与酸梅，适量加白糖用水煮。用于解暑解毒，暑热烦渴。



梨

清热生津，止渴，用于热病伤津及肺热者。适宜各种发热者食饮。

方：用大雪梨500克，捣成汁，炖热后一日多次服用。



冬瓜

清热毒，除烦止渴。用于热病烦渴，如古医书所云：“冬瓜清心火，泻脾火，解暑化热”。

方：将冬瓜捣汁或煎汤，一日多次饮用。



黄 芪

补气升阳，“生和固表，泻阴火，解肌热”。适宜气虚者发热时食用。

方：用黄芪40克，当归10克，枸杞15克，加适量瘦肉和少量调料，同煮后食肉饮汤。用于气血虚亏后的体虚乏力，发热盗汗者。



当 归

当归具有补血、活血、止痛之功效。用于心肝血虚发热之人服用。

方：用当归25克，老母鸡1只，黄芪20克，一同煮汤食用。用于血虚发热，眩晕者。



乌 鸡

清虚热，具有显著的养阴退热作用。用于潮热，盗汗或血虚经闭，正如《本草经疏》所说：“乌骨鸡补血益阴，则虚劳羸弱可除，阴回热去”。

方：将粳米加水煮粥，待要熟时加入适量乌鸡油和姜、葱、盐。



桑 椹

滋阴补血，补益肝肾。如医书所云：“甘寒益血而除热”，具有“清虚火”，养阴清热之功效。适宜阴虚发热者。

方：用桑椹 60 克，桂圆肉 30 克，水煮后饮食。每日 2 次。用于滋阴补血。

四、眩 晕

眩晕为比较常见的病状，原因很多，低血压、贫血等都易引起眩晕。

一、眩晕饮食禁忌事项

眩晕者应多吃些养血补气，滋养肝肾、清泻肝热等一些食物，适量吃些高热量食物和甜食。而忌食性热助火、辛辣温燥之物。



枸 杞 子

补肝肾，明耳目，用于肾精亏损，眩晕者适用。

方：用枸杞子 30 克，红枣 10 枚，鸡蛋 1 个，同煮，鸡蛋熟后去壳再煮 15 分钟，吃蛋喝汤。



芝 麻

补肝肾，益精血。用于精血不足、肝肾不足、气血亏损造成的眩晕。

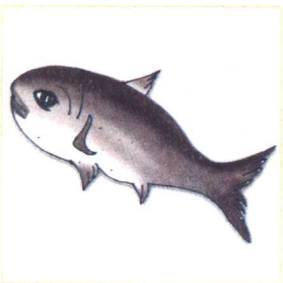
方：用桑叶煮，水中调入蜂蜜，然后倒入研成末的芝麻里饮服。用于肝肾虚弱，眩晕耳鸣等。



天 麻

治风虚眩晕头痛。对各种眩晕症的治疗有效果，如目花发黑、天旋地转等。

方：用天麻与瘦猪肉，或与老母鸡煨食食用。



鳙 鱼

益脑、去头眩。用于体虚眩晕和各种头晕症。

方：用鳙鱼1条，核桃仁15克，同煮熟后服用。