

传统膳食宜忌

北京中医学院
养生康复文献编研组 编写

中国商业出版社

封面设计 曹辛之

责任编辑 黄琳

传统膳食宜忌

北京中医学院 编写
养生康复文献编研组

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
北京广益印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 8.875印张 200千字
1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷
印数：1—3000册 定价：4.50元

ISBN7—5044—0356—3/TS·62

主编 翁维健

审订 谢海洲

编写人员	翁维健	王凤岐	(特邀)
	卢长庆	吴大真	(特邀)
	袁立人	傅景华	(特邀)
	刘占文	崔洪博	张湖德
	周 俭	党 毅	曹 蓓
	斗 力	康 凯	林 殷
	李 田	梁 蓓	张东星

序

我国用药的起源很早，在原始社会里，人们在寻找食物的同时，便发现了许许多多具有治疗作用的药物，论者便有“医食同源”之说。当时文字未兴，仅依口耳相传，把这些经验一代一代地介绍下来，后来逐渐地文字化了，并且也越累积越丰富了。

上古时代药物与食物的界限是不清的，古人对食疗极为重视，食物的加工烹调方法与药物的加工炮制方法之间亦无明显界限。当时手艺高超的烹调师，往往也是经验丰富的药物大师。传说商汤时有一名叫伊尹的人，精通烹调技艺，同时熟谙药性，能够将烹调技艺用于药物的加工，著有《伊尹汤液经》。对此司马迁在《史记·殷本纪》中多有论述，《周礼·天官·冢宰》篇亦有“食医掌八珍之齐”的记载，可见食疗地位的重要。

当今中国的传统保健食品在国内外深受欢迎。整理、疏通、编排、撰著，实为当务之急。

《传统膳食宜忌》是在北京中医学院养生康复文献编研组主任、药膳专家翁维健副教授的领导与亲自参加下，组织全组同志集体编写而成的传统膳食食补食疗专著。本书把中医营养学精神溶于普通膳食之中，从正反两方面阐述了膳食的合宜与禁忌，强调了饮食的针对性，为辨证用膳的具体体现与典范。

该书以中医的理论论述到了食疗养生的各个方面，对源流、功效与烹调技术均作了介绍，并着重选择了国内知名的

炆制类、拌制类、卤制类、炸类、熘制类、爆制类、炒熘制类、烧焖炖煨制类、蒸制类、烩制类、其它烹制类、汤类、粮食制品类、其它食品类等14大类 183 个品种，每个品种复就原料、工艺、营养成分、性能分析、适用对象、禁忌、按语等项反复阐述，说理透辟，理论与实践密切结合，内容十分丰富，全书具有系统性、连贯性、科学性、普及性的特点，读后既可增长见闻，而又饶有兴趣，如法调配，定能增进营养，补益身体。

北京中医学院名誉教授
中国中医研究院研究员
中国保健食品协会常务理事



1987年10月1日
于广安门医院

序 言

近年来，国内外医学界报道了不少因饮食不当而诱发的某些疾病或出现的一些症状。如有人不适合吃牛奶；有人不适合吃某种鱼；有人甚至不适合吃糖。据一位外科医生观察，做过手术的病人普遍不适合吃羊肉，不然，会引起伤口发炎，影响愈合或产生斑痕疙瘩；等等。议论所及，实际是饮食的宜忌问题。

早在2000多年以前，中医就认为，在营养学方面，常人与病人的饮食内容不应该、也不可能是一个模式的。这里有个因人、因地、因时、因病而有所不同的问题，这就是中医所讲的“宜”与“忌”。

饮食的宜忌实质是强调饮食的针对性。要能做到“看人下菜碟”。同药物防治疾病一样，在营养方面，也要做到“辨证用膳”。

古人的饮食营养观念是建立在得当与否、也就是宜与忌方面的。如同汉代大医家张仲景所说的那样：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”后世医家极拥护这种观点，甚至有所发挥。如唐代医家孙思邈说：“安生之本，必资于饮食。不知食宜者，不足以存生也。”

因此，品评饮食的营养价值，不管是用于食补，还是食疗，都不应从其珍、奇、名、贵出发，而应着眼于使用是否得当。生活和临床中都要注意饮食的“宜”与“忌”。

饮食的宜与忌体现于体质、地域、季节、年龄、病情以及饮食调配、用法、用量等各方面。

根据人体的生理表现，中医体质学说认为，人有不同的气质类型。如形瘦、善动、易怒的“木火质”，体胖、身懒、嗜睡的“痰湿质”，面白、肢冷、畏寒的“阳虚质”，等等。

针对不同的体质，其饮食内容就有所宜与忌。如“木火质”者，以水果、蔬菜、谷豆等清淡性质和奶、蛋润燥类食品为宜，而牛、羊、狗肉、无鳞鱼、海鲜类及辛辣生火、助阳性质的食品则为忌。“痰湿质”者，以水果、蔬菜、谷豆等清淡或利湿类食品为宜，而肥肉、奶类、油类等滋腻、生痰、助湿类食品则为忌。“阳虚质”者，应以鱼、肉、蛋、禽、适量的辛温等类食品为宜，而冷荤、冷饮、多量的水果与蔬菜为忌。

气候、地域的不同，其饮食宜忌一般为：地处高寒、寒湿地区者，以辛温、辛热、助火、补阳类食物，如花椒、辣椒、羊肉、狗肉等为宜；而寒凉、降泄性质的食物，如燕麦、荞麦、苦瓜以及冷饮、冷荤等则为忌。地处温热、湿热地区者，以辛凉、甘凉、甘寒、清凉降火性质食物，如水果、蔬菜、冷食、冷饮、冷荤、河产海产品为宜；而辛辣、助火、补阳类食物则为忌。

对四季饮食宜忌，早在2000多年前成书的《周礼·天官》中，就作了具体的说明。如认为夏季多汗，应多进食羹汤类饮食；冬季多寒，应适当多用些辛热的饮料等。

我国各民族食品风味不同，这与所处地域、气候以至于自身的体质有一定关系。所谓的“南甜”、“北咸”、“东辣”、“西酸”，就是与生理和环境要求分不开的。

近年来，在儿童和老年营养方面所出现的偏差，归结一点，也是对其饮食在年龄方面的宜忌注意不够。

中医主张，不同的年龄，饮食的宜忌则不尽相同。儿童，

中医认为是体质娇嫩的“纯阳之体”，因此，忌食辛热、补气、温里、助阳和滋腻味厚的食品、补品。如目前独生子女中出现的因过食牛奶、巧克力、鱼、肉、蛋、禽等食品而致的肥胖症，食欲不振、消化不良乃至内分泌系统机能紊乱等，都是中医营养学观点所忌。

对一般老年人的体质，中医认为是“阴常不足，阳常有余”。临床多表现为口干、舌燥、口渴、眩晕、面赤、急躁、肢麻、身颤、便秘等。因此，饮食的调养也以清淡为宜，应进食乳、蛋、豆制品平补、清补之品。羊肉、狗肉、鹿肉、海虾以及各种“鞭酒”，对无特殊病证的老人均为忌。目前，在临床中因营养不当，或过用辛热助阳之品，而引起不良后果的现象是不少见的。

病情方面的饮食宜忌较为复杂。大体讲，按照病情的寒、热、虚、实，对饮食的选择也应有寒、热、温、凉、升降、补泻等不同。得当为宜，失之为忌。

目前，临床多见不分病情，均一律橘子汁来作为唯一的营养饮料的现象。以中医观点来讲，这是不全合宜的。历代本草记载，橘肉、橘汁与橘皮的作用不同。橘汁性凉，甘酸化阴，虽有一定的润肺作用，但也有“生痰助气”、“作痰饮”之弊。食欲不振、腹胀、痰多、水肿、小便不利者，均不宜多用。此外，目前生活和临床中，婴幼儿及老人饮用牛奶不当，造成食欲减退、腹胀、消化不良性泄泻等症者，也是由于饮食的宜忌重视不够所致。

中医名著《黄帝内经》提出了“食饮有节”和“谨和五味”的法则。这也是中医营养学一直恪守的。前者要求对饮食的内容、用量等要有节制，不可恣意贪食；后者要求饮食内容应注意调配，防止内容单一或偏食。这一点也是做到饮

食宜忌的重要方面。如《内经》中还提到的“饮食者，热勿灼之，寒勿沧之，寒温中适。”亦指此而言。

只要看一看我们民族的膳食谱，就不难发现前人在食料调配上所受到“阴阳五行”学说的影响。寒凉性质的鱼、虾、蟹，常调配辛温的葱、姜、蒜，炒苦瓜配辣椒，凉拌菠菜佐以芥末，也是这个道理。津菜熬炖鲢鱼，为防止温热上发之性，常佐加凉性的莴苣菜；广东人吃菠萝，常蘸寒性的食盐，也是防止菠萝吃多了嘴发红、舌刺痛的热性不良反应。

生活中偏食单一的食物，都是中医所忌，过食油腻、葱、蒜、辣椒等辛散之品，以及当前部分青年男女贪吃冷饮、五香瓜子、糖果之类零食，同样为中医所忌。

至于过分追求饮食的清淡，只吃蔬菜、水果和有限的米面粗粮的“素食主义”，也是中医不赞同的。目前临床上由于减肥而长期节制脂肪、蛋白质、糖类食品，而造成低血糖症和其他营养不良证者，也屡有所见。

要做到饮食宜忌得当，营养适中，《内经》中有一段文字，是可以作为全面膳食参考的。《内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。”就是说，以米、谷、豆类等粮食为主食，再加上各种肉类和蔬菜作为丰富的副食，饭后再进食一些新鲜的水果和相应的饮料，这样才能增进营养，补益身体。

编 者

1987年10月

目 录

食物为什么能防治疾病.....	(1)
常用传统膳食宜忌.....	(9)
炆制类.....	(9)
炆豇豆海米.....	(9)
炆菜花.....	(10)
炆木耳.....	(11)
炆心片.....	(12)
炆菊红.....	(13)
炆乌鱼花.....	(14)
拌制类.....	(16)
乌鱼蛋拌菠菜.....	(16)
拌茄泥.....	(17)
拌黄瓜.....	(18)
拌胡萝卜丝.....	(19)
烧拌春笋.....	(20)
芝麻酱拌白菜心.....	(21)
拌卷心菜.....	(22)
拌生菜.....	(23)
香椿拌豆腐.....	(24)
松花蛋拌豆腐.....	(25)
拌马兰香干.....	(26)
辣拌肺丝.....	(27)
拌甲鱼肚.....	(28)

干拌牛肚·····	(28)
菠萝凉拌鸭·····	(29)
拌蚰子·····	(30)
拌蚬子·····	(31)
糖拌梨丝·····	(32)
卤制类·····	(34)
卤牛肝·····	(34)
素火腿·····	(35)
醉肉·····	(36)
五香酱驴肉·····	(37)
酱野猪肉·····	(38)
糟腌鸭·····	(39)
盐水肫肝·····	(40)
咸鸭肫·····	(41)
五香茶蛋·····	(42)
豆酱·····	(43)
酱菜瓜·····	(44)
酱南瓜·····	(45)
甜酱苕蓝·····	(46)
酱芥菜丝·····	(47)
酱花生仁·····	(48)
酱核桃仁·····	(49)
腌雪里红·····	(51)
腌香瓜·····	(52)
炸制类·····	(54)
羊肝排叉·····	(54)
干炸猪脑·····	(55)

椒盐兔片.....	(56)
炸鹌鹑.....	(57)
炸雀肉.....	(59)
芝麻鹅脯.....	(60)
炸烧鲳鱼.....	(60)
炸凤尾虾.....	(62)
荔枝菱角.....	(63)
雪丽豆沙.....	(64)
软炸鲜玉米.....	(65)
夹沙香蕉.....	(67)
熘制类.....	(69)
醋熘白菜.....	(69)
酸甜莴笋片.....	(70)
糖醋炒藕丝.....	(71)
糖醋鲤鱼.....	(72)
松鼠黄鱼.....	(73)
火腿西葫芦.....	(74)
熘兔肝.....	(76)
芙蓉鸡片.....	(77)
荠菜鸡丝.....	(78)
炒鸡茸银耳.....	(79)
奶油鹌鹑条.....	(81)
滑鸡丝鱼翅.....	(82)
香滑鲈鱼球.....	(83)
爆制类.....	(85)
葱爆羊肉.....	(85)
油爆肚仁.....	(86)

官保鸡丁	(88)
脆爆海带	(89)
油爆田螺	(90)
炒编制类	(92)
炒西红柿	(92)
猪油炒苦瓜	(93)
柿椒炒洋白菜丝	(94)
鱼香油菜苔	(96)
虾油菠菜	(97)
炒芹菜	(98)
炒苋菜	(99)
炒蕹菜	(100)
西红柿炒鸡蛋	(101)
朱砂豆腐	(102)
炒豆芽肉丝	(104)
肉丝炒菠菜、韭菜	(105)
肉片炒西红柿、扁豆	(106)
炒木须肉	(107)
回锅肉	(108)
炒姜丝肉	(109)
肉丝炒葱头	(111)
苹果炒肉片	(112)
肉丝炒金针	(113)
小炒牛肉	(114)
炒猪肝	(115)
炒腰花	(116)
炒鸡丝蜆头	(117)

炒走油乳鸽	(119)
荠菜炒山鸡片	(120)
小炒草鱼	(121)
银鱼炒蛋	(122)
炒鱿鱼卷芹菜	(123)
虾仁炒蒜苗	(124)
炒蟹粉	(125)
韭菜炒蛭蛭	(126)
生煸金花菜	(127)
生煸枸杞头	(128)
青煸鲜蚕豆	(129)
干煸鳝鱼	(130)
烧焖炖煨制类	(132)
素烧茄子	(132)
红烧冬瓜	(133)
葱油芋头	(135)
酱汁刀豆	(136)
豌豆烧肉末	(137)
烧面筋	(138)
萝卜烧肉	(139)
肉末口蘑烧茄子	(141)
板栗烧肉	(142)
冬菜烧肉	(144)
土豆烧牛肉	(145)
红烧猪蹄	(146)
烧肥肠	(146)
红烧野鸭	(147)

红烧鲥鱼	(149)
糖醋带鱼	(150)
红烧甲鱼	(151)
红烧千贝	(153)
蚌肉豆腐	(154)
手抓羊肉	(155)
豆瓣胖头鱼	(156)
豉姜炆泥鳅	(157)
淡菜煨腰花	(158)
炖龟羊	(159)
清炖海参	(161)
油焖茭白	(162)
上豉焖狗肉	(163)
蒸制类	(165)
椰子水晶鸡	(165)
雪花鸡片	(166)
花椒鸡	(167)
荷叶鸭子	(168)
百合蒸全鸭	(170)
松仁鸭脯	(171)
香菇盆	(172)
清蒸比目鱼	(174)
豉汁蒸橡皮鱼	(175)
清蒸鳗鱼	(175)
烩制类	(178)
白菜烩豆腐	(178)
丝瓜豆腐	(179)

菜花烩鸡片.....	(180)
乌鸡烩鳖裙.....	(181)
麻酱紫鲍.....	(182)
烩牛脑髓.....	(184)
蟹黄烩鱼唇.....	(185)
珊瑚枇杷.....	(186)
其它烹制类.....	(188)
熬白菜.....	(188)
热吃豆腐.....	(189)
白煮鲫鱼.....	(190)
煎余蛤仁.....	(191)
清余蛎蜆.....	(192)
炉鸭丝烹豆芽.....	(193)
干烹虾仁.....	(194)
焗樱桃.....	(195)
锅塌鳊鱼.....	(196)
烘肉蛋饺.....	(197)
熏血肠.....	(199)
拔丝山药.....	(199)
拔丝金枣.....	(201)
拔丝蛋块.....	(203)
汤类.....	(205)
大头菜柿子汤.....	(205)
虾米萝卜丝汤.....	(206)
奶油番茄.....	(206)
紫菜肉片豆腐汤.....	(208)
奶油肚丝.....	(209)

羊杂汤	(210)
炖菜鸡丝汤	(211)
鸡血酸辣汤	(212)
兰花鸽蛋	(212)
银屏鹌鹑蛋	(214)
鸡汤青鱼卷	(215)
清汤白鲢鱼肉丸子	(216)
发菜汤	(217)
冰糖燕窝	(218)
冰糖莲子	(219)
冰糖蛤士蟆油	(220)
糖熘白果	(221)
桂圆汤	(222)
粮食制品类	(224)
小米粥	(224)
紫米粥	(225)
粳米粥	(226)
粳米饭	(227)
甜酒酿	(227)
馒头	(228)
马蹄糕	(229)
香滑芝麻糊	(231)
绿豆糕	(232)
其它食品类	(235)
西瓜酪	(235)
杏仁豆腐	(236)
蜜汁山药墩	(237)