

日常食物宜忌

兰林达 编著

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 简 介

本书以古今医学文献为理论依据并结合临床实践,详细论述了近300味食物的别名、性味、宜、忌;指导人们在如何运用食物营养或医治疾病的同时了解各种食物的禁忌,从而达到取其有益,去其有害,增强体质,减少疾病的目的。附录部分对内科、外科、妇科、儿科一些常见病的饮食宜忌作了选择性的介绍。

本书不仅可供广大医务人员作为对患者进行食疗指导的备用资料,也可供广大医务教学人员作为教学的参考资料,同时也是一本科普性的家庭必备读物。

日常食物宜忌

兰林达·编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

北京昌平石善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 10.75印张 232千字

1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷

印数: 1—5000册

科技新书目: 300—202

ISBN 7-5023-1992-1/R·351

定 价: 7.70元

前 言

随着经济收入的增加，生活水平的提高，人们在吃的方面开始讲求起来，对于食物的要求也不再局限用其解饥，而是注重其营养、保健和治疗作用。日常食物虽然分别具有各自的食疗作用，但也多有一定的禁忌，单纯注意其有益的一面，忽视其不利的因素，往往不但达不到预期的效果，反会使健康的身体受到损害。本书的编写意图就在于指导人们如何在运用食物营养或医治疾病的同时，了解它们的禁忌，从而达到取其有益，去其有害，增强体质，减少疾病的目的。

全书共搜集食物近300味，以古今医学文献作为理论依据，按谷豆、蔬菜、畜禽兽、水果、蛋乳、调味品等分类整理，对每种食物的别名、性味、宜、忌均作了较为详尽的论述。为了便于了解和使用，文中对涉及到的常见病多发病的有关名称和内容也作了一定的说明。附录部分对内、外、妇、儿各科常见病的饮食宜忌还作了选择性的介绍。文中的“用于”分别包括用其治疗、辅助治疗、营养、保健等意思。

本书既能供广大医务人员作为对患者进行食疗指导的备用材料，也可供广大医务教学人员作为教学的参考资料，还是一本科普性的家庭必备读物。

本书在编写过程中承蒙戴燕玲、兰景宽同志协助，在此一并致谢。

目 录

第一章 总论	(1)
一、中医的营养与食疗	(1)
二、中医基础理论的几个重要学说	(3)
(一) 阴阳五行学说	(3)
(二) 脏象学说	(5)
(三) 气血津液学说	(8)
(四) 经络学说	(10)
(五) 病因病理学说	(11)
(六) 诊法	(14)
(七) 治则	(14)
三、食物的性能	(15)
(一) 食物与药物的关系	(15)
(二) 食物的性能	(16)
第二章 谷豆类	(20)
粳米	(20)
籼米	(22)
糯米	(23)
小米	(24)
黄米	(26)
糜子米	(27)
玉米	(28)
高粱米	(29)

薏苡米	(30)
小麦	(32)
小麦麸	(34)
大麦	(35)
燕麦	(36)
莜麦	(36)
荞麦	(37)
红小豆	(39)
黄豆	(40)
绿豆	(42)
白扁豆	(43)
黑豆	(44)
豇豆	(46)
豌豆	(47)
蚕豆	(48)
刀豆	(49)
第三章 蔬菜类	(51)
冬瓜	(51)
冬瓜子	(53)
南瓜	(54)
黄瓜	(55)
丝瓜	(56)
菜瓜	(57)
瓠瓜	(58)
苦瓜	(60)
西红柿	(61)

茄子	(61)
辣椒	(62)
大白菜	(64)
小白菜	(64)
洋白菜	(65)
茴香菜	(66)
芹菜	(67)
菠菜	(68)
蕹菜	(69)
苋菜	(70)
油菜	(71)
韭菜	(72)
刺菜	(74)
苦菜	(75)
蕺菜	(76)
蒲菜	(78)
葵菜	(79)
茼蒿	(80)
荠菜	(82)
香菜	(82)
香椿	(83)
蕨菜	(84)
莴苣	(85)
马齿苋	(86)
黄花菜	(88)
大蒜	(89)

大葱	(90)
洋葱	(91)
山药	(92)
红薯	(93)
芋头	(94)
土豆	(95)
萝卜	(95)
胡萝卜	(96)
竹笋	(98)
芥菜	(99)
生姜	(100)
藕	(101)
木耳	(102)
银耳	(103)
慈菇	(104)
茭白	(106)
香蕈	(106)
蘑菇	(107)
海带	(108)
紫菜	(109)
龙须菜	(110)
石花菜	(111)
鹿角菜	(111)
第四章 畜禽兽类	(114)
一、畜类	(114)
猪肉	(114)

猪心	(115)
猪肚	(116)
猪肝	(117)
猪肠	(118)
猪肾	(119)
猪血	(120)
猪油	(121)
猪脑	(122)
火腿	(123)
牛肉	(124)
牛肝	(124)
牛肾	(125)
牛肚	(126)
牛脂	(126)
牛血	(127)
羊肉	(128)
羊肝	(129)
羊肾	(130)
羊肚	(130)
羊肺	(131)
羊血	(131)
羊骨髓	(132)
羊脑	(133)
羊脂	(134)
山羊肉	(135)
羊外肾	(136)

山羊血	(136)
驴肉	(137)
驴阴茎	(138)
驴脂	(139)
马肉	(140)
骆驼肉	(141)
兔肉	(141)
马阴茎	(142)
兔血	(143)
兔肝	(143)
兔脑	(144)
狗肉	(144)
狗肝	(145)
狗血	(146)
牡狗阴茎	(147)
狗骨	(147)
猫肉	(148)
二、禽类	(150)
鸡肉	(150)
鸡肝	(151)
鸡肠	(152)
鸡血	(153)
鸭肉	(154)
鹅肉	(154)
雁肉	(155)
鸽肉	(156)

雀肉	(158)
鹌肉	(159)
鹌鹑肉	(159)
鹧鸪肉	(160)
鹭肉	(161)
鳊肉	(161)
鹌肉	(162)
三、兽类	(163)
野猪肉	(163)
黄羊肉	(164)
鹿肉	(164)
鹿筋	(165)
麋肉	(165)
熊肉	(166)
狼肉	(167)
獐肉	(167)
獾肉	(168)
狸肉	(169)
豹肉	(169)
水獭肉	(170)
第五章 鱼类、软体类及其他	(171)
一、鱼类	(171)
鲤鱼	(171)
鲢鱼	(172)
鲫鱼	(173)
鳊鱼	(174)

鲢鱼	(174)
鳙鱼	(175)
草鱼	(176)
青鱼	(176)
河豚	(177)
鲮鱼	(178)
鳊鱼	(179)
鳊鱼	(179)
鳊鱼 (海鳊鱼)	(180)
鲱鱼	(181)
泥鳅	(182)
鲇鱼	(183)
平鱼	(184)
带鱼	(184)
鲳鱼	(185)
虾虎鱼	(186)
白鱼	(186)
鲢鱼	(187)
章鱼	(188)
二、软体类及其他	(189)
鳖肉	(189)
龟肉	(190)
海虾	(190)
虾	(191)
蟹	(192)
海参	(193)

海蜇	(194)
鲍鱼	(195)
淡菜	(196)
田螺	(197)
海螺	(198)
螺蛳	(198)
蚶	(199)
蛤蜊	(200)
蛭肉	(201)
蜆肉	(202)
蚌肉	(202)
牡蛎肉	(203)
青蛙	(205)
蚕蛹	(206)
燕窝	(207)
乌蛇	(207)
全蝎	(209)
第六章 果品类	(210)
西瓜	(210)
甜瓜	(211)
木瓜	(212)
菠萝蜜	(213)
菠萝蜜核中仁	(213)
椰子肉	(214)
椰子浆	(215)
苹果	(215)

梨	(216)
橘	(217)
橘皮	(218)
橘饼	(219)
柑	(219)
柚	(220)
佛手柑	(221)
香橡	(222)
金橘	(223)
香蕉	(223)
葡萄	(224)
杏子	(225)
李子	(226)
櫻桃	(227)
桃	(228)
柿	(229)
柿饼	(230)
柿霜	(231)
荔枝	(232)
龙眼肉	(233)
檸檬	(233)
无花果	(234)
甜石榴	(235)
猕猴桃	(236)
桑椹	(237)
杨梅	(238)

乌梅	(239)
橄榄	(241)
山楂	(242)
荸荠	(243)
菱	(244)
甘蔗	(245)
大枣	(246)
阳桃	(247)
甜杏仁	(248)
沙果	(248)
杧果	(249)
黄皮果	(250)
罗汉果	(250)
核桃仁	(251)
榧子	(252)
栗子	(253)
白果	(255)
松子	(256)
榛子	(256)
花生	(257)
莲子	(258)
莲心	(259)
荷叶	(260)
芡实	(261)
百合	(262)
白芝麻	(263)

黑芝麻	(264)
向日葵子	(265)
南瓜子	(265)
第七章 蛋品、乳品类	(267)
鸡蛋	(267)
鸭蛋	(268)
鸽蛋	(269)
麻雀蛋	(269)
变蛋	(270)
豆腐	(271)
豆皮	(272)
豆腐浆	(272)
豆腐渣	(273)
人乳汁	(274)
牛乳	(275)
羊乳	(276)
马乳	(276)
驴乳	(277)
驼乳	(278)
第八章 调味品类	(279)
茶叶	(279)
酒	(280)
食盐	(281)
酱	(282)
醋	(283)
花生油	(284)

香油	(285)
豆油	(286)
油菜子油	(286)
茶油	(288)
胡椒	(288)
花椒	(289)
肉桂	(291)
八角茴香	(292)
丁香	(293)
干姜	(294)
白沙糖	(295)
冰糖	(296)
红糖	(297)
蜂蜜	(297)
饴糖	(298)
茉莉花	(299)
桂花	(300)
菊花	(301)
白矾	(301)
干冬菜	(302)
附录 常见病宜忌 (选)	(304)
一、内科	(304)
二、外科	(316)
三、妇科	(318)
四、儿科	(322)
五、其他	(324)

第一章 总 论

一、中医的营养与食疗

人类赖以生存的物质，来源于大自然，人体必须摄取食物才能获得营养以维持生命，对此，祖国医学是早有认识的，如在《素问·六节脏象论》中提到：“天食人以五气，地食人以五味，……五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，精液相成，神乃自生。”这里明确指出，人体五脏之气，气血津液的生成，神气的健旺，全赖于天地间的五气、五味之供奉，而五味的来源就是广泛存在于自然界的食物，从营养来源于食物的摄取这一点，中西医的认识是完全一致的。

然而，在对待食物的营养分析上就有很大的差别了。西医学重点是着眼于对各类食物营养价值的分析，研究食物所含的“营养素”，以及各种“营养素”的来源、功能、供给量等方面的问题。而中医所谓的“营养”，不是专门分析某种食物所含的某种成分，也不是单纯研究食物的营养价值。中医营养学是在中医理论指导下，研究食物的来源、性味、归经、功能、主治。中医的营养与食物疗法是分不开的，中医营养与食疗是以中医辨证施治为原则，通过中医的望、闻、问、切四种诊察方法了解疾病的发生原因、病变部位、疾病