

中国传统饮食宜忌全书

王焕华 倪惠珠 编著

江苏科学技术出版社

内 容 简 介

在中国,历代人民都非常重视饮食物的宜和忌,这是因为饮食宜忌的确关系到人们的健康与长寿。本书系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验,结合作者长期的临床医疗实践,并根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料,详细地介绍了“谷肉果菜饮食宜忌”“常见病症饮食宜忌”“男女老少饮食宜忌”“体质虚弱饮食宜忌”和“春夏秋冬饮食宜忌”,还力求做到“言之有理,言之有据,言之可信,言之可行”。这既是一本普及实用的家庭读物,又是一部广大医务人员的临床参考书。

序

随着市场经济的发展,人民生活水平的提高,人们愈来愈重视身体的保健,因而特别青睐饮食调养。然而由于缺乏这方面的知识,对饮食物的宜和忌缺少科学合理的指导,或者滥服营养滋补食品,不但未能收效,往往导致误补的祸害,甚至发生许多新的疾病。俗话说:“病从口入”,这不仅是指饮食不洁而言,在当今更多一层含义是饮食不当而引起各种病症。怎样有选择地食用各类饮食物,并能有利无弊,这是至关人体康健的大问题。王焕华、倪惠珠二位医师,有见于此,通过广征博引,根据祖国医学理论,结合自己多年的临床实践,撰成《中国传统饮食宜忌全书》,完全达到了“有理、有据,可信、可行”的要求,并且充分体现了中医学的“辨证论治”和“整体观念”这两大特点。

历代医家,尤其是食医,以及养生学家和民间大众,都对饮食宜忌极为重视。时至今日,食医早已不复存在了,很多临床医生往往忽略了病人饮食宜忌的重要性。可以说,医生诊治完毕,详细嘱咐病家饮食宜忌者,已是非常之少。而事实上,在正确的诊治病人之后,对患者的饮食宜忌若能给予科学合理的指导,完全可以起到事半功倍之效。而今的广大群众,虽也明白平时调养和病时调理都应注意饮食宜忌问题,但苦于对这方面缺少感性认识和理性知识,多为不知医理,盲目宜忌。该书可以说是一部中国传统食医理论的一次极有意义的整理,同时又是中国流传了千百年来饮食宜忌的一次系统总结,其中不单是饮食知识的介绍,而是蕴含着丰富的中医学理论,充分体现了祖国医药学的食疗食养思想。从此

亦可看到作者扎实的中医根基和丰富的临床实践。该书不仅对国内的饮食营养有着指导意义,而且能补充现代医学的不足,因而对世界各国的饮食营养同样有指导意义。由此可以断言,该书的问世,定会得到广大人们的欢迎以至世界人民的欢迎!

陈亦人教授

1996 年 11 月写于南京中医药大学

前言

民以食为天，饮食宜忌关系到人的健康长寿。应江苏科学技术出版社编辑之约，写一部有关饮食宜忌的书，此乃造福民众的大事善事，自当努力为之。

饮食宜忌，历来为我国民众所重视。唐代名医孙思邈早就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”元代贾铭在《饮食须知》中亦云：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”清代医家王孟英也说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”人一旦生起病来，饮食宜忌更显得至关重要，正如医圣张仲景所言：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”千百年来，中国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众，都有着十分宝贵的饮食宜忌的实践经验。中国传统医学中，也包含着丰富的饮食宜忌的基础理论，历史悠久的中华民族，对饮食宜忌留下了大量珍贵而科学的文献资料。笔者从长期的临床医疗实践中，也深深体会到，不少人由于平素未能注意到饮食宜忌问题，常常导致一些不该发生的疾病。很多患者，由于忽视了饮食宜忌问题而使旧病复发，轻病转重，或反复发作，迁延不愈。笔者根据中国传统的医学理论和历史文献，结合前人及民间广为流传的宝贵经验，加上作者在临床实践中的心得体会，完成了这部《中国传统饮食宜忌全书》，并力求做到“言之有理，言之有据，言之可信，言之可行”。

在中国古代，食药同源，食物如同药物一样，皆有其“性味”之分。诸如人人皆知的西瓜、绿豆均为凉性；柿子、螃蟹都属寒性；羊

肉、生姜同是温性；辣椒、桂皮皆为热性；粳米、猪肉均是平性。大枣、甘蔗味甘，石榴、梅子味酸，葱蒜、茴香味辛，干贝、蛤蜊味咸，慈姑、茶叶味苦。正是由于食物的性味不同，才可以根据中医理论，科学地指导人们的饮食宜忌。中医对饮食物的认识，尤为深刻而科学，并创立了完整的食医理论，这些理论与中国传统医学理论是融汇贯通的。可以说，中医学的基本理论，完全可以作为人们饮食宜忌的指导理论。如果对饮食的宜忌，单纯地从现代营养学所说的饮食物的六大营养素——蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和粗纤维的多寡或有无来对待，那就完全失去了讨论饮食宜忌问题的意义。

饮食宜忌包含着相当复杂的内容，这是因为饮食物本身有着四气五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。为了把饮食宜忌问题说得清楚明白，本书分列了谷肉果菜饮食宜忌、常见病症饮食宜忌、男女老少饮食宜忌、体质虚弱饮食宜忌和春夏秋冬饮食宜忌五个部分，并且分别阐明了宜忌原则、参考文献和简单扼要的解说。饮食的宜与忌，也只是相对的，并不是说宜食之物，就可以大饱口福，狂饮暴食，也应适当节制。正如晋代养生学家葛洪所说：“善养生者，食不过饱，饮不过多。”忌食之物，也非点滴不可沾唇，绝对禁止入口，只是少吃或暂缓食用而已。

至于民间风俗习惯而流传下来的饮食宜忌，不少还带有浓厚的民族宗教的烙印和封建迷信的色彩。如信仰伊斯兰教的回族、东乡族、乌孜别克族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、撒拉族等，都视猪、狗、驴、骡为“不洁之物”，禁忌服食，尤其禁忌食猪肉。佤族禁忌吃动物的心脏。锡伯族、达斡尔族除了羊血之外，禁忌食用其他动物的血。高山族在祭祀时禁忌吃鱼。瑶族、满族、拉祜族等禁忌吃狗肉。所有这些，都不在本书讨论范围。

最后，我们十分感激我们的老师、南京中医药大学的陈亦人教

授在百忙之中为本书作序。由于我们的学识有限,经验不足,故书中错误和不当之处在所难免,诚恳地希望读者能来信(邮政编码 210028,江苏省南京市 2805 信箱 19 分箱),提出宝贵意见和批评建议,以便今后不断地总结完善。

王焕华 倪惠珠
1996 年 5 月于南京

几点说明

一、《中国传统饮食宜忌全书》所列食物，一般是指谷、肉、果、菜等基本原动植物食品而言，不包含经加工制作后的各类花色食品。

二、凡谷、肉、果、菜的性味，由于历代医家认识有时不完全一致，今主要以江苏新医学院编写的《中药大辞典》为依据。

三、在谷、肉、果、菜饮食宜忌部分，均分列了俗名、性味、功效、宜食、忌食或按语六项内容，在宜食和忌食下，还附有古今宜忌参考资料原文，以供读者加深理解。

四、在常见病症饮食宜忌、男女老少饮食宜忌、体质虚弱饮食宜忌和春夏秋冬饮食宜忌部分，均分列了宜忌原则、宜食物品、忌食物品三大内容，遵循“言之有理、言之有据、言之可信、言之可行”的宗旨，重点介绍了每味宜食物品的道理。

五、所列各种饮食宜忌，均以汉族习俗为主，特殊的民族风俗宜忌不在本书讨论范围。对一些特殊食品（如蚂蚁、全蝎等）和地方特色食物，或少数民族独特食品，也未予列入。

六、由于一些食用中药和常用中药已为广大群众所熟知并服食，故也作为其他饮食宜忌而被列入“谷肉果菜饮食宜忌”内容中。

七、所列饮食物的宜忌，主要是根据中国传统医学理论和民间宜忌习惯而论述，附带介绍了一些现代营养学知识和资料，仅供读者们参考。

八、男女老少饮食宜忌是指由于生理上的特殊性以及特殊病症而言。体质虚弱饮食宜忌只是指身体素质虚羸衰弱，但又难以

检查出实质性的病症而言。

九、凡饮食的宜与忌，只是相对而言，宜食之品也应宜而有节，忌食物品也非不可沾唇，而是忌而有当，更不该盲目忌口。正如《调疾饮食辨》所云：“不遵禁忌，误在放纵；谨慎之人，不知物理，概不敢食，误在拘泥；误投害固非浅，而当食不食，坐失亦多矣。”

十、对宜食的概念，是指对人体有特殊益处、功效或明显治疗保健作用而言，作为宜食物品而重点介绍。如属一般性食物，作为常规食用性物品，不包含有宜食物品的积极意义，不包含有特殊食养食疗的保健功效，则不列为宜食物品来重点介绍。

目 录

第一章 绪论 1

- 一、“食药同源”之说 1
- 二、饮食物的四气理论 3
- 三、饮食物的五味学说 4
- 四、食物归经理论 6
- 五、“以脏补脏”说 7
- 六、“发物”忌口论 8
- 七、饮食宜忌的整体辨证观 10

第二章 谷肉果菜饮食宜忌 12

一、谷类饮食宜忌 13

- | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------|
| 1. 粳米(附:米油)(13) | 2. 糯米(14) | 3. 粟米(15) |
| 4. 玉米(16) | 5. 锅粬(16) | 6. 西谷米(17) |
| 7. 高粱(附:黍米、稷米)(17) | 8. 小麦(附:浮小麦)(18) | |
| 9. 大麦(附:大麦芽)(19) | 10. 荞麦(19) | 11. 燕麦(20) |
| 12. 谷芽(21) | 13. 米皮糠(21) | 14. 青稞(22) |
| 15. 番薯(附:番薯藤叶)(22) | 16. 甘薯(24) | 17. 薏苡仁(24) |
| 18. 南瓜(25) | 19. 芝麻(26) | 20. 黄大豆(27) |
| 21. 饭豇豆(28) | 22. 豌豆(附:豌豆头)(28) | 23. 扁豆(29) |
| 24. 蚕豆(30) | 25. 赤小豆(31) | 26. 黑大豆(32) |
| 27. 绿豆(附:绿豆粉、绿豆芽)(32) | | |

二、肉类饮食宜忌 33

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 牛肉(33) | 2. 牛肝(34) | 3. 牛肚(35) |
| 4. 牛髓(35) | 5. 狗肉(35) | 6. 羊肉(36) |

7. 羊肝(37)
10. 羊髓(38)
12. 猪肝(40)
15. 鸡肉(42)
18. 乌骨鸡(45)
20. 鸭蛋(附:皮蛋)(46)
22. 鹅肉(附:鹅肫、鹅蛋、鹅血)(47)
24. 驴肉(49)
26. 野猪肉(附:野猪蹄)(50)
28. 麻雀(附:麻雀蛋)(51)
31. 鹌鹑(附:鹌鹑蛋)(53)
34. 猫肉(55)
37. 獐肉(附:獐骨、獐髓)(56)
40. 蚕蛹(58)
42. 马乳(附:克木斯)(59)
45. 牛乳(62)
48. 蛙肉(附:蛤士蟆油)(64)
50. 鳖(附:鳖血、鳖卵、鳖甲)(65)
52. 海马(67)
55. 虾(69)
57. 蛤蜊(附:西施舌)(70)
60. 螺蛳(72)
63. 泥鳅(73)
66. 淡菜(75)
69. 鲫鱼(77)
72. 石首鱼(79)
74. 鲛鱼(附:鱼翅)(80)
77. 鳗鱼(81)
80. 白鱼(83)
83. 鲢鱼(84)
86. 鲤鱼(85)
89. 鳊鱼(87)
92. 鲈鱼(88)
8. 羊肚(37)
11. 猪肉(附:猪爪、猪胰、猪肚、猪肺、猪脑、猪髓)(39)
13. 猪心(41)
16. 鸡肝(43)
19. 鸭肉(46)
21. 鸭血(47)
25. 兔肉(附:兔脑、兔肝)(49)
27. 猬肉(附:刺猬皮)(50)
29. 鸽肉(附:鸽蛋)(52)
32. 鹧鸪(54)
35. 獭肉(55)
38. 蝗虫(57)
41. 阿胶(59)
43. 羊乳(60)
46. 酸奶(62)
49. 海参(64)
53. 海龙(68)
56. 干贝(70)
58. 蚶子(71)
61. 蚌肉(73)
64. 牡蛎肉(74)
67. 鲢鱼(76)
70. 带鱼(78)
73. 乌贼鱼(79)
75. 鲂鱼(80)
78. 鲟鱼(82)
81. 银鱼(83)
84. 鲈鱼(84)
87. 鲟鱼(86)
90. 鳊鱼(88)
93. 鳊鱼(89)
9. 羊骨(38)
14. 猪肾(42)
17. 鸡蛋(43)
23. 马肉(48)
30. 雉肉(52)
33. 蛇肉(54)
36. 獭肝(56)
39. 蛤蚧(58)
44. 醍醐(61)
47. 人乳(63)
51. 龟肉(66)
54. 蟹(68)
59. 田螺(72)
62. 蜆肉(73)
65. 鳊鱼(75)
68. 乌鱼(76)
71. 青鱼(78)
76. 鲈鱼(81)
79. 鲟鱼(82)
82. 章鱼(83)
85. 鲟鱼(85)
88. 鲟鱼(86)
91. 鳊鱼(88)
94. 鳊鱼(89)

95. 鳊鱼(90)

96. 白鲢(91)

三、果类饮食宜忌 91

1. 梨(91)

2. 桃子(92)

3. 苹果(93)

4. 橘(附:橘皮、橘核、橘络、橘饼)(93)

5. 杏子(95)

6. 李子(96)

7. 花红(96)

8. 柿子(97)

9. 柿霜(98)

10. 柿饼(98)

11. 山楂(98)

12. 大枣(99)

13. 枇杷(101)

14. 柚子(101)

15. 柑(102)

16. 荔枝(103)

17. 佛手柑(104)

18. 柠檬(104)

19. 金橘(104)

20. 香蕉(105)

21. 杨梅(106)

22. 石榴(附:番石榴)(107)

23. 桑椹(107)

24. 椰子浆(108)

25. 樱桃(108)

26. 菠萝(109)

27. 龙眼肉(110)

28. 橙子(111)

29. 羊桃(111)

30. 葡萄(112)

31. 草莓(113)

32. 无花果(113)

33. 猕猴桃(114)

34. 芒果(115)

35. 橄榄(115)

36. 甘蔗(116)

37. 凉粉果(117)

38. 木瓜(117)

39. 乌梅(118)

40. 西瓜(附:西瓜皮)(119)

41. 甜瓜(119)

42. 苦瓜(120)

43. 葵花籽(121)

44. 罗汉果(121)

45. 槟榔(122)

46. 榧子(122)

47. 南瓜子(123)

48. 使君子(124)

49. 芡实(124)

50. 菱(125)

51. 莲子(附:莲子心)(126)

52. 百合(126)

53. 荸荠(127)

54. 海松子(128)

55. 柏子仁(128)

56. 花生(129)

57. 栗子(130)

58. 胡桃(130)

59. 白果(131)

60. 海枣(132)

61. 沙枣(132)

62. 榛子(133)

四、菜类饮食宜忌 133

1. 山药(附:零余子)(133)

2. 葱(134)

3. 大蒜(附:青蒜)(135)

4. 韭菜(附:韭菜花、韭黄)(136)

5. 番茄(137)

6. 旱芹(138)

7. 茄子(139)

8. 苤蓝(140)

9. 萝卜(140)

10. 萝卜叶(142)

11. 荠菜(142)

12. 茭白(143)

13. 茺荑(143)

14. 胡萝卜(144)

15. 地骷髅(145)

16. 雪里蕻(附:芥菜油)(145)

17. 茼蒿(146)

18. 马齿菜(147)

19. 洋葱(148)

20. 甘蓝(附:芽甘蓝)(148)

21. 水芹菜(149)

22. 辣椒(附:青椒)(150)

23. 薺菜(150)

24. 落葵(151)

- | | | |
|----------------------------|------------------|---------------|
| 25. 茭白(152) | 26. 马兰头(152) | 27. 菊花脑(153) |
| 28. 茼蒿(153) | 29. 茺菁(154) | 30. 黄芽白菜(154) |
| 31. 青菜(155) | 32. 芸薹(155) | 33. 菠菜(156) |
| 34. 香椿头(157) | 35. 莼菜(157) | 36. 发菜(158) |
| 37. 金花菜(159) | 38. 蕺菜(159) | 39. 金针菜(160) |
| 40. 茼蒿(160) | 41. 蕻菠菜(161) | 42. 竹笋(162) |
| 43. 青芦笋(163) | 44. 花椰菜(163) | 45. 枸杞头(164) |
| 46. 豆腐(附:豆腐皮、豆腐干、豆腐乳)(164) | | 47. 豆豉(165) |
| 48. 燕窝(166) | 49. 豇豆(167) | 50. 面筋(167) |
| 51. 马铃薯(168) | 52. 芋头(168) | 53. 菊芋(169) |
| 54. 慈姑(169) | 55. 藕(附:藕节)(170) | 56. 瓠子(171) |
| 57. 冬瓜(附:冬瓜皮)(172) | 58. 节瓜(172) | 59. 地瓜(173) |
| 60. 丝瓜(173) | 61. 菜瓜(174) | 62. 黄瓜(175) |
| 63. 海带(175) | 64. 紫菜(176) | 65. 海蜇(177) |
| 66. 羊栖菜(177) | 67. 海藻(178) | 68. 裙带菜(178) |
| 69. 黑木耳(179) | 70. 石耳(180) | 71. 地耳(180) |
| 72. 香蕈(181) | 73. 蘑菇(182) | 74. 金针菇(182) |
| 75. 猴头菇(183) | 76. 草菇(184) | 77. 平菇(184) |

五、其他饮食宜忌 185

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. 生姜(附:干姜、炮姜、生姜皮)(185) | 2. 胡椒(186) |
| 3. 荜拔(187) | 4. 砂仁(187) |
| 6. 花椒(188) | 7. 肉桂(189) |
| 9. 白豆蔻(190) | 10. 紫苏(190) |
| 12. 小茴香(191) | 13. 丁香(192) |
| 15. 山奈(193) | 16. 酒(附:酒酿)(193) |
| 18. 酱(196) | 19. 茶(196) |
| 21. 食油(199) | 22. 盐(199) |
| 24. 蜂王浆(201) | 25. 白糖(201) |
| 27. 饴糖(203) | 28. 豆腐浆(203) |
| 30. 桂花(204) | 31. 啤酒花(205) |
| 33. 菊花(206) | 34. 金银花(206) |
| 36. 荷叶(207) | 37. 胖大海(208) |
| 39. 灵芝(209) | 40. 白木耳(210) |
| | 41. 金樱子(211) |
| | 5. 草豆蔻(188) |
| | 8. 荜澄茄(189) |
| | 11. 食茱萸(191) |
| | 14. 大茴香(192) |
| | 17. 醋(194) |
| | 20. 咖啡(198) |
| | 23. 蜂蜜(200) |
| | 26. 红糖(202) |
| | 29. 乌饭树叶(204) |
| | 32. 槐花(205) |
| | 35. 薄荷(207) |
| | 38. 枸杞子(208) |

42. 松花粉(211)	43. 玉米须(212)	44. 刀豆(213)
45. 白茅根(213)	46. 芦根(214)	47. 黄精(214)
48. 冬虫夏草(215)	49. 紫河车(216)	50. 地黄(216)
51. 川芎(217)	52. 白芍(218)	53. 黄芪(218)
54. 天麻(219)	55. 党参(219)	56. 太子参(220)
57. 人参(221)	58. 沙参(222)	59. 西洋参(222)
60. 茯苓(223)	61. 当归(223)	62. 肉苁蓉(224)
63. 石斛(224)	64. 杜仲(225)	65. 甘草(225)
66. 白术(226)	67. 鸡内金(226)	68. 何首乌(227)
69. 白首乌(228)	70. 锁阳(228)	71. 决明子(229)
72. 酸枣仁(229)		

第三章 常见病症饮食宜忌 230

一、发热	231
二、咳嗽	235
三、虚喘	241
四、咯血	244
五、感冒	249
六、肺痿	252
七、肺脓疡	257
八、慢性支气管炎	259
九、支气管扩张	263
十、肺结核	265
十一、支气管哮喘	270
十二、矽肺	274
十三、胃痛	278
十四、腹胀	287
十五、腹泻	290
十六、痢疾	295
十七、便秘	299
十八、痔疮	304

十九、黄疸	309
二十、慢性胆囊炎与胆石症	312
二十一、脂肪肝	315
二十二、肝炎及肝硬化	317
二十三、心悸	320
二十四、失眠	324
二十五、健忘	327
二十六、眩晕	330
二十七、神经衰弱	334
二十八、白细胞减少症	339
二十九、高血压病(附:中风后遗症)	342
三十、冠心病及动脉粥样硬化症	350
三十一、高脂血症	354
三十二、水肿	363
三十三、尿频	367
三十四、尿血	370
三十五、肾炎	374
三十六、泌尿系结石	379
三十七、尿路感染	382
三十八、单纯性甲状腺肿	385
三十九、甲状腺机能亢进症	389
四十、糖尿病	392
四十一、痛风	402
四十二、单纯性肥胖症	406
四十三、红斑性狼疮	410
四十四、干燥综合征	415
四十五、癌症	419
四十六、目赤肿痛	438
四十七、夜盲症	441
四十八、鼻衄	444
四十九、失音	449

五十、口疮	452
五十一、咽喉肿痛	455
五十二、汗证	458
五十三、痹证	463
五十四、腰痠痛	466
五十五、血栓闭塞性脉管炎(附:雷诺氏病)	471
五十六、淋巴结核	476
五十七、痈疔疔毒	481
五十八、皮肤湿疹	485
五十九、脚气病	489
六十、醉酒	492
第四章 男女老少饮食宜忌	497
一、阳痿(附:男子性欲减退)	497
二、遗精早泄	505
三、精液异常症	512
四、男子更年期综合征	517
五、月经期与月经病症	524
六、怀孕期与妊娠病症	530
七、产褥期与产后病症	537
八、哺乳期与乳汁缺乏(附:回乳)	542
九、妇女更年期综合征	547
十、带下病	551
十一、老年人与老年病症	557
十二、婴儿期与幼儿期	570
十三、小儿疳积	575
十四、麻疹	579
十五、水痘	583
十六、疟疾	587
十七、百日咳	590

十八、疰夏	594
第五章 体质虚弱饮食宜忌	599
一、气虚	600
二、血虚	603
三、阴虚	607
四、阳虚	611
五、脾虚	614
六、肾虚	619
七、肺虚	624
第六章 春夏秋冬饮食宜忌	629
一、春三月饮食宜忌	630
二、夏三月饮食宜忌	636
三、秋三月饮食宜忌	644
四、冬三月饮食宜忌	650
附录一 常见高蛋白食物索引	655
附录二 几种高脂肪食物索引表	656
附录三 常见高胆固醇食物索引表	657
附录四 食性分类索引	658
附录五 饮食物名称索引	661