

中国民间

◆ 主编·谭兴贵 廖泉清

饮食宜忌与食疗方

ZHONGGUO

GU JIN

YIN SHI

YI JI

YI JI

LIAO FANG



饮食宜忌 与食疗方

湖南科学技术出版社

中国民间饮食宜忌与食疗方



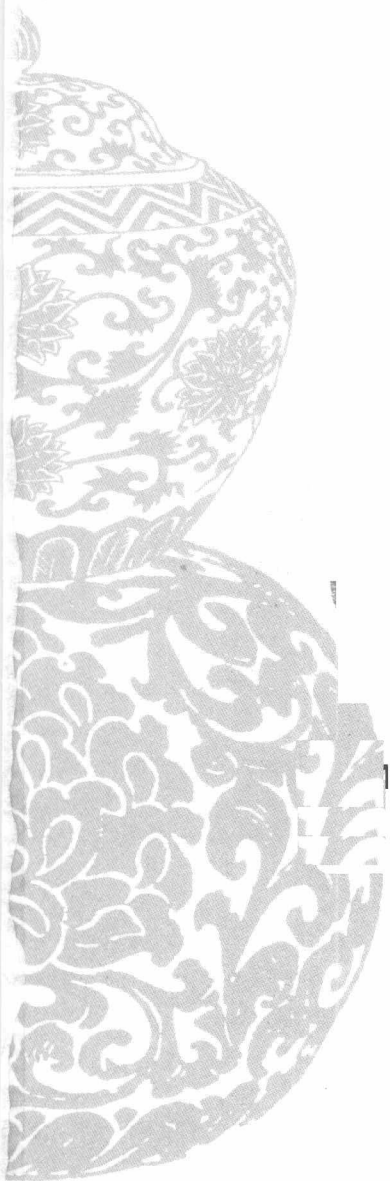
●主 编 谭兴贵 廖泉清

●副 主 编 袁 婷 谭 楣

●编写人员 谭兴贵 廖泉清 谷建云 袁 婷 谭 楣

刘 婷 张继晖 龚勇军 刘蓉芳

●湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

中国民间饮食宜忌与食疗方 / 谭兴贵, 廖泉清主编.
—长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5357-5193-5

I. 中… II. ①谭…②廖… III. ①饮食—禁忌—基本知识
②食物疗法—验方 IV. R155 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149965 号

中国民间饮食宜忌与食疗方

主 编: 谭兴贵 廖泉清

策划编辑: 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 12.5

字 数: 374000

书 号: ISBN 978-7-5357-5193-5

定 价: 26.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

食物——这一大自然恩赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类的肌体，更以它的寒、热、温、凉四性医治着人类的各种病痛，它以食品与药物的双重身份，无时无刻不在为人类的健康默默奉献，深情服务。

然而食物是一个复杂的体系，不同的食物，成分含量各异，制作工艺亦不相同，又常相互交错。即使是同一种食物，抑或因产地、季节、部位、制作方法的不同，其成分亦会发生某种程度的变化。食物成分的生理活性有些已有定论，还有许多成分尚未被认识。因此掌握起来十分困难，亦难于记忆，更谈不上灵活使用。所以，许多人都热切希望能有一本简明扼要，便于学习掌握，并能方便检阅的食物工具书问世。有鉴于此，我们特编写了这本小册子，并期望在更进一步开发、利用食物资源方面，使食尽其用，更好地为人类健康作出重要贡献。

全书共分15章，共选常用食物594种。书中除了阐述每种食物的异名、性味归经、功效主治外，还重点介绍了食物的饮食宜忌和食疗方。可谓内容详尽、完备、全面，做到了重点突出，实用性强，是一本不可多得的大众实用食物工具书，亦可供广大医务工作者及食疗工作者临床治疗之参考。

本书在编写过程中收集和参阅了当代食疗方面的有关资料，引用了有关的研究成果，在此谨表谢意。鉴于笔者水平有限，才疏学浅，难免有疏漏和不妥之处，祈请同道批评指正。

谭兴贵

于湖南中医药大学

2009年2月

目 录

第一章 饮水类

冰	(1)
泉水	(1)
温泉	(1)
雪	(1)
井水	(1)

第二章 粮食类

一、谷物类	(3)
粳米	(3)
糯米	(4)
粟米	(4)
粳米	(5)
荞麦	(5)
大麦	(6)
小麦	(6)
麦芽	(7)
高粱	(8)
玉蜀黍	(8)
薏苡仁	(9)
陈仓米	(10)
谷芽	(10)
青粱米	(11)
黄粱米	(11)
黍米	(12)

青稞	(12)
米皮糠	(12)
雀麦	(13)
浮小麦	(13)
二、豆类	(14)
黄豆	(14)
黑豆	(14)
赤小豆	(15)
绿豆	(16)
绿豆芽	(17)
豌豆	(17)
蚕豆	(18)
豇豆	(18)
豆腐	(19)
刀豆	(20)
扁豆	(20)
豆腐皮	(21)
豆腐浆	(22)
豆腐乳	(22)

第三章 蔬菜类

一、瓜茄类	(23)
冬瓜	(23)
苦瓜	(24)
南瓜	(24)
黄瓜	(25)

越(菜)瓜	(26)	茺菁	(47)
丝瓜	(27)	茺蓝	(48)
甜瓜	(28)	石刁柏	(48)
桃南瓜	(28)	君达菜	(49)
辣椒	(28)	荆芥	(50)
茄子	(29)	龙须菜	(50)
瓠子	(30)	三、根茎类	(51)
葫芦	(31)	白萝卜	(51)
番茄	(32)	胡萝卜	(52)
二、叶、茎、薯类	(33)	藕	(52)
葱白	(33)	竹笋	(53)
茼蒿	(33)	洋葱	(54)
白苣	(34)	大蒜	(55)
苦苣	(35)	茭白	(55)
白菜	(35)	毛笋	(56)
菠菜	(36)	芦笋	(56)
韭菜	(37)	芋艿	(57)
菜花	(38)	甘薯	(57)
金针菜	(39)	马铃薯	(58)
茺菜	(40)	山药	(58)
茺荑	(40)	番薯	(59)
水芹	(41)	菊芋	(60)
旱芹	(42)	葛根	(60)
蕹菜	(42)	魔芋	(61)
茼蒿	(43)	百合	(61)
茴香菜	(43)	蕻白	(62)
冬葵	(44)	第四章 野菜类	
芸薹	(45)	蕨菜	(64)
甘蓝	(45)	酸模	(64)
芥菜	(46)	水蓼	(65)

篇蓄	(66)	刺儿菜	(86)
何首乌	(66)	苣荬菜	(87)
莲子草	(68)	苦菜	(87)
白苋	(68)	马兰	(89)
马齿苋	(69)	野苘蒿	(90)
竹叶菜	(70)	清明菜	(90)
珍珠菜	(70)	蒲公英	(91)
打碗花	(71)	野菊花	(92)
枸杞叶	(71)	东风菜	(93)
绞股蓝	(72)	苕菜	(93)
鸭儿芹	(72)	落葵	(94)
夏枯草	(73)	地耳	(95)
薄荷	(74)	石耳	(96)
地瓜儿苗	(74)	香椿	(97)
活血丹	(75)	鱼腥草	(97)
大巢菜	(76)	紫苏	(98)
紫苜蓿	(76)		
野韭菜	(77)	第五章 海藻类	
天门冬	(78)	海带	(100)
玉竹	(79)	紫菜	(100)
黄精	(79)	干苔	(101)
鹅绒委陵菜	(80)	海萝	(102)
委陵菜	(81)	石花菜	(103)
地肤	(81)	第六章 食用菌类	
藜	(82)	茯苓	(104)
黄华龙芽	(83)	猪苓	(105)
沙参	(83)	冬虫夏草	(105)
桔梗	(84)	蛹草	(107)
鸭舌草	(85)	蝉花	(107)
荠菜	(85)	黑柄炭角菌	(108)
		羊肚菌	(108)

木耳	(109)
毛木耳	(110)
银耳	(110)
金耳	(112)
血耳	(112)
冬菇	(113)
紫丁香蘑	(114)
长根菇	(114)
亚侧耳	(114)
口蘑	(115)
草菇	(116)
寒菌	(117)
蘑菇	(117)
松口蘑	(119)
鸡枞菌	(119)
杨树菇	(120)
美味牛肚菌	(121)
褐环乳牛肝菌	(121)
大红菇	(121)
黑红菇	(122)
梨菇	(122)
平菇	(123)
竹荪	(124)
白鬼笔	(125)
中国静灰球菌	(125)
竹黄	(125)
鸡油菌	(126)
猴头菌	(126)
榆耳	(127)
牛舌菌	(128)

针层孔菌	(128)
裂缝木层孔菌	(128)
雷丸	(129)
灰树花	(129)
槐栓菌	(130)
云芝	(130)
灵芝	(130)
紫芝	(131)
树舌	(132)
香菇	(132)
糙皮侧耳	(133)
金顶侧耳	(134)
蜜环菌	(134)
大榆蘑	(135)

第七章 果品类

一、鲜果类	(136)
梨	(136)
桃子	(136)
杨桃	(137)
柿子	(137)
杏	(138)
枇杷	(139)
无花果	(139)
石榴	(140)
番石榴	(141)
甜石榴	(141)
青梅	(141)
橘子	(142)
金橘	(142)
葡萄	(143)

苹果	(144)	香橼	(161)
山楂	(144)	林檎	(161)
樱桃	(145)	枳椇子	(162)
香蕉	(146)	薜荔果	(162)
草莓	(147)	覆盆子	(162)
菠萝	(147)	黄皮果	(163)
柠檬	(148)	金樱子	(163)
椰子	(148)	海棠	(164)
橄榄	(149)	沙棘	(164)
甘蔗	(149)	二、干果类	(164)
罗汉果	(150)	黑芝麻	(164)
桑葚	(151)	花生	(165)
桂圆	(152)	银杏	(166)
芒果	(152)	核桃仁	(166)
甜瓜	(153)	莲子	(167)
西瓜	(153)	松子	(168)
荸荠	(154)	栗子	(169)
李子	(154)	菱角	(169)
杨梅	(155)	芡实	(170)
橙子	(155)	榧子	(170)
柚子	(156)	大枣	(171)
荔枝	(157)	南瓜子	(172)
刺梨	(157)	冬瓜子	(172)
猕猴桃	(157)	枸杞子	(173)
木瓜	(158)	橡实	(173)
番木瓜	(158)	海松子	(174)
柚柑	(159)	榛子	(174)
槟榔	(159)	腰果	(175)
柑	(160)	酸枣仁	(175)
梅实	(160)	火麻仁	(176)

柏子仁 (177)

第八章 畜肉类

牛肉 (178)

牛肝 (178)

牛肚 (179)

牛肾 (180)

牛鞭 (180)

牛髓 (181)

牛脑 (181)

牛血 (182)

牛脂 (182)

牛皮胶 (182)

猪肉 (183)

猪心 (183)

猪肝 (184)

猪肺 (185)

猪肾 (186)

猪肚 (186)

猪肠 (187)

猪蹄 (187)

猪膀胱 (188)

猪脑 (189)

猪血 (190)

猪骨 (190)

猪肤 (191)

猪髓 (191)

猪胰 (192)

火腿 (192)

羊肉 (193)

羊肚 (194)

羊心 (194)

羊肝 (195)

羊肾 (195)

羊肺 (195)

羊骨 (196)

羊腩 (196)

羊脑 (197)

羊髓 (197)

羊血 (198)

狗肉 (198)

马肉 (199)

兔肉 (199)

鹿肉 (200)

驴肉 (201)

熊肉 (201)

熊掌 (202)

獐肉 (203)

猫肉 (203)

黄鼬肉 (204)

野猪肉 (204)

狼肉 (204)

狐狸肉 (205)

獾肉 (205)

獭肉 (205)

骆驼肉 (206)

豪猪肉 (206)

第九章 禽鸟类

水鸭 (207)

家鸭 (207)

鸭血 (208)

鱼鸭子	(208)
家鹅	(209)
鹧鸪	(209)
鹌鹑	(209)
山鸡	(210)
家鸡	(210)
乌骨鸡	(211)
凤凰衣	(212)
鸡肝	(212)
鸡血	(213)
家鸽	(213)
斑鸠	(214)
布谷鸟	(214)
红毛鸡	(214)
麻雀	(214)
禾花雀	(215)
鸬鹚肉	(215)
鸬鹚	(215)
燕窝	(216)

第十章 奶蛋类

人乳	(217)
牛奶	(217)
猪乳	(218)
羊奶	(218)
狗乳	(219)
驴乳	(219)
马奶	(219)
酥酪	(219)
鸡蛋	(219)
鸭蛋	(220)

鹅蛋	(221)
鸽蛋	(221)
麻雀蛋	(222)
鹌鹑蛋	(223)

第十一章 水产类

一、淡水鱼类	(224)
黄花鱼	(224)
泥鳅	(225)
鲢鱼	(226)
鳊鱼	(228)
黑鱼	(229)
鲫鱼	(231)
鲤鱼	(232)
银鱼	(233)
鲢鱼	(235)
鳙鱼	(236)
鲢鱼	(237)
鳊鱼	(238)
青鱼	(240)
白鱼	(241)
鳊鱼	(242)
鲢鱼	(242)
鳊鱼	(243)
鲢鱼	(243)
黄颡鱼	(245)
鲢鱼	(245)
鲢鱼	(246)
大马哈鱼	(248)
河豚	(249)
黄鱼	(249)

橡皮鱼	(249)	蛭	(278)
比目鱼	(251)	龟肉	(280)
二、海水鱼类	(252)	鳖肉	(281)
海鳗	(252)	螃蟹	(282)
带鱼	(253)	海虾	(284)
马面鲀	(254)	淡水虾	(285)
鲳鱼	(254)	田螺	(287)
鲱鱼	(256)	海螺	(288)
鲻鱼	(256)	蚌	(289)
鲭鱼	(257)	螺蛳	(291)
飞鱼	(258)	蚶	(292)
鲷鱼	(258)	海粉	(292)
鲈鱼	(259)	海狗肾	(293)
石首鱼	(260)	蜗牛	(293)
鲚鱼	(262)	干贝	(294)
章鱼	(263)	四、爬行类	(295)
乌贼	(264)	鳖	(295)
乌贼骨	(265)	守宫	(295)
海参	(266)	蛤蚧	(295)
海蜇	(267)	脆蛇	(296)
鱼鳔	(268)	蟒蛇	(297)
海马	(270)	灰鼠蛇	(297)
海龙	(271)	乌梢蛇	(297)
三、介壳类	(271)	金环蛇	(298)
牡蛎肉	(271)	银环蛇	(298)
蛤蜊肉	(273)	眼镜蛇	(299)
蜆肉	(274)	眼镜王蛇	(299)
鲍鱼	(275)	蛇胆	(299)
鲍鱼壳	(276)	蟾酥	(300)
淡菜	(277)	蟾蜍干	(300)

蟾蜍胆	(301)	斑蝥	(316)
青蛙	(301)	葛上亭长	(317)
青蛙胆	(302)	芜菁	(318)
蛤蟆油	(302)	地胆	(318)
哈士蟆	(303)	叩头虫	(319)
五、昆虫类	(304)	洋虫	(319)
衣鱼	(304)	天牛	(319)
蜻蜓	(305)	蛻螂	(320)
蜚蠊	(305)	蛴螬	(320)
土鳖虫	(305)	蜂蜜	(321)
桑螵蛸	(306)	蜂毒	(322)
蚱蜢	(307)	蜂胶	(322)
蛴蛴	(307)	蜂王浆	(322)
蟋蟀	(307)	蜜蜂子	(322)
纺织娘	(308)	竹蜂	(323)
蝼蛄	(309)	露蜂房	(323)
蝉退	(310)	大黑蚂蚁	(323)
蝉花	(310)		
红娘子	(311)	第十二章 调味品类	
五倍子	(311)	大葱	(325)
白蜡虫	(311)	生姜	(325)
九香虫	(312)	良姜	(326)
白僵蚕	(312)	胡椒	(326)
蚕砂	(313)	花椒	(327)
蚕蛹	(313)	茴香	(328)
蚕蛾	(314)	肉桂	(328)
茴香虫	(315)	小茴香	(328)
五谷虫	(315)	荜茇	(329)
蛇虫	(315)	饴糖	(329)
龙虱	(316)	白砂糖	(330)
		赤砂糖	(330)

冰糖	(331)
酱油	(331)
醋	(332)
红曲	(333)
食盐	(333)
孜然	(333)

第十三章 饮料类

茶叶	(334)
咖啡	(334)
白酒	(335)
葡萄酒	(336)
酸奶	(336)

第十四章 食用油类

花生油	(337)
豆油	(337)
茶油	(338)
棉花油	(338)
色拉油	(338)
橄榄油	(338)

第十五章 花卉类

迎春花	(340)
腊梅花	(340)
桃花	(341)
丁香花	(342)
月季花	(342)
玫瑰花	(343)
蔷薇花	(344)
芍药花	(345)
牡丹花	(346)
石榴花	(346)

扁豆花	(347)
茉莉花	(347)
千日红	(348)
玳玳花	(349)
鸡冠花	(350)
木芙蓉花	(350)
木槿花	(351)
木棉花	(352)
凌霄花	(352)
向日葵花	(353)
昙花	(353)
睡莲	(354)
紫荆花	(354)
紫薇花	(354)
红花	(355)
凤仙花	(356)
旋覆花	(356)
密蒙花	(356)
玉簪花	(357)
合欢花	(357)
栀子花	(358)
槐花	(358)
金银花	(359)
菊花	(360)
野菊花	(361)
啤酒花	(361)
萱草花	(362)
紫茉莉花	(362)
瑞香花	(363)
款冬花	(363)

郁金香	(364)	白兰花	(370)
水仙花	(364)	金樱花	(371)
辛夷花	(364)	荷花	(371)
山茶花	(365)	百合花	(372)
夜来香花	(365)	蕹	(372)
米兰	(366)	余甘子	(374)
桂花	(366)	柴桂	(374)
芭蕉花	(367)	扶桑花	(374)
美人蕉花	(368)	丽春花	(375)
堇花	(368)	杜鹃花	(375)
葛花	(368)	闹羊花	(376)
玉兰花	(369)	兰花	(376)
白梅花	(370)	珠兰	(378)

第一章 饮水类

●冰

又名：凌、石水。本品味甘，性寒，无毒。清热消暑，解渴除烦，主治伤寒阳毒，热甚昏迷，中暑烦渴。

【饮食宜忌】 不可过食，大便溏泻者慎用。

【食疗方举例】

1. 用冰水灌肠。治高热。
2. 以冰一块置于膻中。治酒后烦渴。
3. 适量食冰块。治暑热。

●泉水

又名：山岩泉水。本品味甘，性凉。益五脏，清肺胃，生津止渴，养阴利尿。

【饮食宜忌】 注意水质，有硫黄味，朱砂色者，均不可饮。

【食疗方举例】 霍乱烦闷，呕吐腹空，转筋恐入腹；宜多服泉水。

●温泉

又名：温汤、沸泉。本品味甘，辛，性热，小毒。祛风通络，解毒杀虫。主治筋骨拘挛，顽痹，手足不遂，眉发脱落，疥癣，疮疡。

【饮食宜忌】 孕妇忌服。

●雪

又名：腊雪。本品甘，冷。清热解毒，解酒止渴。

【饮食宜忌】 孕妇忌服。

【食疗方举例】

1. 以雪水煎茶煮粥。治发热口渴。
2. 以雪水小温服之。治天行时气温疫，小儿热病狂啼。
3. 雪水小温服之。治酒后暴热，黄疸。

●井水

又名：井泉水、井华水。本品味甘，性平。清热解毒，利水。

【饮食宜忌】 孕妇忌服。

【食疗方举例】

1. 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。
2. 急以新汲井华水，细细灌之，至苏乃已。治烧酒醉死。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。

【附方】 常饮井水。治小便赤热，赤涩不畅。