食物与药物配伍禁忌

主　编　郝锦峰　马玉清

副主编　李　欣　扈晓梅　李春英

编　委　陈玉清　陈宗刚　张　洁

高惠云　王桂香　王洪波

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北　京

需要全本请访问 www.ertongbook

图书在版编目(CIP)数据

食物与药物配伍禁忌/郝锦峰,马玉清主编. -北京 科学技术文献出版社,2005.7 **(重印)**

ISBN 7-5023-5003-9

Ⅰ.**食…** Ⅱ.①**郝…** ②**马…** 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** 023558 **号**

出　　版　　者　**科学技术文献出版社**
地　　　　址　**北京市复兴路** 15 **号(中央电视台西侧)/**100038
图书编务部电话　(010) 68514027, (010) 68537104 **(传真)**
图书发行部电话　(010) 68514035 **(传真)**, (010) 68514009
邮 购 部 电 话　(010) 68515381, (010) 58882952
网　　　　址　http://www.stdph.com
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑　**李　洁**
责 任 编 辑　**李　洁**
责 任 校 对　**赵文珍**
责 任 出 版　**王芳妮**
发　　行　　者　**科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销**
印　　刷　　者　**利森达印务有限公司**
版(印)次　2005 **年** 7 **月第** 1 **版第** 2 **次印刷**
开　　　　本　850×1168　32 **开**
字　　　　数　256 **千**
印　　　　张　11.75
印　　　　数　5001～9000 **册**
定　　　　价　18.00 **元**

© **版权所有　　违法必究**
购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

随着物质生活的丰足,人们摄取食物的种类越来越多,但有些美味一起食用可产生毒性反应或不良作用。中医学认为食物配伍相宜,可延年益寿,减少疾病的发生。但有些药物间的配伍,反而会危害健康。本书以中医、中药理论为原则,融合现代医学工作者的大量科研成果来介绍各种食物与药物配伍之禁忌,还介绍了相关的饮食注意事项。本书能让追求健康的读者,在吃的同时,既能吃得色、香、味俱全,又能吃得健康、科学。

本书是家庭生活应备工具书。也适于中医学者、厨师、保健药膳制作者参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

第一章
饮食营养基础知识





第 1 节　人体必需的营养成分

饮食可以提供给人体所需的营养，是促进生长发育、保证身体健康的重要条件。所谓营养素，指的是维护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食所含的营养成分。各种营养在人体内各显神通，相互协调，相互制约，共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养成分对人体的作用，使机体合理适当地吸收营养成分，并切实做到各类营养素的科学配伍，对身体健康至关重要。

一、水

水是人体不可缺少的重要组成物质，占成人体重的 2/3，它维持人体正常的生理活动，与生命息息相关，一旦机体失去 20% 的水分，生命就无法维持。

水是细胞和体液的主要成分，能帮助人体进行消化、吸收、循环及排泄等生理活动；保持和调节体温；水也是体腔、关节和肌肉的润滑剂。

人体所需水分的主要来源：水广泛存在于日常食物中，尤以蔬菜和水果含量较高。当然，饮用水是最大的来源。

二、蛋白质

蛋白质是维持生命与构成机体组织所必需的物质，其含量

需要全本请访问 www.ertongbook.com

在机体各组成成分中位居第二，仅次于水分。蛋白质具有构成新组织、修补旧组织、供给热量、合成酶与激素、增强抵抗力、调节渗透压、维持血液正常酸碱平衡等功能。衡量食物蛋白质的营养价值，是根据其所含的主要氨基酸的含量和比例与人体组织中氨基酸比例的相近程度，二者越接近，表明该蛋白质的营养价值越高。蛋白质由各种含氮类化合物——氨基酸构成。蛋白质经胃液、胰液和肠液的消化产生氨基酸，氨基酸被小肠吸收入静脉。氨基酸在体内用于合成新的蛋白质及激素、酶、抗体和新的细胞。

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。目前已知的氨基酸有 40 余种，在食物中含有 20 多种，其中有 8 种为人体不能合成、完全靠从食物中摄取。人体生命活动所必需的氨基酸称为“必需氨基酸”。必需氨基酸包括色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、缬氨酸及组氨酸。在膳食中，没有一种蛋白质所含氨基酸是完全的，所以食物宜搭配、混合食用，人体才能全面均衡地吸收营养。

蛋白质的每日需要量因人而异，按每千克体重计算，普通成人需要量为 1 克，生长期儿童、青少年需要量为 2～4 克，孕妇和哺乳期妇女则需 1.5～2.5 克。

常用食物中蛋白质的含量各异，含蛋白质较多的食物有海参、豆腐皮、海米、猪（牛）蹄筋等。但这些食物中所含必需氨基酸并不全面，甚至有的含量较少。鸡蛋的蛋白质含量虽然很少，但所含人体必需氨基酸比例与人体最相近、最全面，所以鸡蛋的蛋白质营养价值对人体来说是最高的。



蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称为完全蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质，植物中的大豆亦含有完全蛋白质。缺乏必需氨基酸或者含量很少，不能维持机体健康的蛋白质称不完全蛋白质，如谷类、麦类、玉米等所含蛋白质和动物皮、骨中的明胶等。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶是以白明胶为主的蛋白质，也属于不完全蛋白质。

蛋白质的主要生理功能是构成机体组织、修补组织。人体的肌肉、血液、皮肤、毛发等都由蛋白质形成。人体内的酶、激素、抗体等，也都直接或间接地来源于蛋白质。蛋白质还能供给能量。每克蛋白质在机体内氧化可放出 4 千卡的热能。蛋白质还能维持机体酸碱平衡，输送氧气及营养物质。

蛋白质的主要食物来源：人们从饮食中摄取的蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物性蛋白质主要来自谷类、豆类、坚果类等；动物性蛋白质主要来自畜肉类、禽肉类、鱼类、蛋类和奶类等。

三、脂肪

脂肪是人体重要组成成分之一，是最丰富的热量来源，对机体具有保温、防护、支撑作用，还是构成人体组织的重要成分，如脑细胞、神经细胞等。另外脂肪中的脂肪酸，是一种多种成分的混合物，其中的亚麻油二烯酸、亚麻酸等，具有重要的调节生理功能的作用。

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、

亚麻油酸和花生四烯酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

脂肪主要来源于植物性种子含豆类、果仁以及动物脂肪。植物性食物脂肪含量较多的为大豆、花生仁、松子仁、葵花籽仁、芝麻等。动物性食物脂肪含量以肥肉、瘦肉、鱼、禽肉等含量较高。谷物、蔬菜、水果中脂肪含量较少。

脂肪的主要生理功能是供给人体热量。每克脂肪可产生 9 千卡的热量。人体的脂肪组织可起到调节体温、防止体温外散、保护内脏器官、滋润皮肤等作用。另外，还有溶解营养素的作用，有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

四、碳水化合物

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名为碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖三类。碳水化合物是热量的主要来源，具有提供热量、促进发育、构成组织、防止酸中毒、解毒等作用。

碳水化合物的来源主要为植物性食品，如各种糖、淀粉、谷类等，动物性食物来源很少。含碳水化合物最多的食物为白砂糖，冰糖、绵白糖等含量仅次于白砂糖，淀粉、稻米中含量也较多。

碳水化合物的主要生理功能是供给热能。糖类易于氧化，能迅速供给人体热能，每克糖氧化可放出 4 千卡热量，是机体热能的主要来源。所有的神经组织、细胞和体液中都有糖类。碳水化合物可辅助脂肪的氧化，帮助肝脏解毒，促进生长发育。



五、食物纤维

食物纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质。食物纤维有数百种之多，其中包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素、树胶和植物黏胶、藻类多糖等。

食物纤维的主要生理功能 利于通便，利于食物的正常消化吸收，降低血液胆固醇和防止动脉硬化及胆石形成，调节热能摄入，控制体重等。

食物纤维的主要来源是植物性食品，如粮谷类、豆类的麸皮、糠。豆皮含有大量的纤维素、半纤维素和木质素，燕麦和大麦含有多量的粗纤维，柠檬、柑橘、苹果、菠萝、香蕉等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆、蔬菜等含有较多的果胶纤维。

六、维生素

维生素是维持机体健康所必需的低分子有机化合物。这类物质在体内既不是构成人体组织的元素，也不是能量的来源，但是对体内物质代谢起着重要的调节作用。维生素种类很多，通常分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，水溶性维生素有 B 族维生素（包括维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 B_{12}、维生素 PP、泛酸、生物素、叶酸）和维生素 C。虽然人体对维生素的需求量很少，每日仅以毫克或微克计算，但维生素不能在体内合成，必须由食物供给。

维生素的作用包括：是视色素的组成部分，与维持正常视力关系密切；维持上皮组织健全，促进机体生长发育；调节钙、磷代谢并促进吸收；具有成骨作用，维持肌肉细胞的结构与功能；促进糖代谢，增进神经组织活性；参与体内生物氧化体系。促进胶原蛋白合成，促进铁的吸收和储备，促进胆固醇转变为胆酸。

1. 维生素 A

维生素 A 与胡萝卜素密切相关，维生素 A 多来源于动物性食品，直接具有一系列生理功能。胡萝卜素多来源于植物性食品，食物中的胡萝卜素经过消化后有 1/3 可被吸收，被吸收的胡萝卜素有 1/2 在肝脏及小肠黏膜内经过一种酶的作用可转化为维生素 A。维生素 A 能促进动物生长，增加对疾病的抵抗力，维持上皮组织、角膜和结膜上皮的正常发育，促进生殖能力，防治癌肿等。

维生素 A 在羊肝中含量较高，牛肝、鸡肝次之。另外猪肝、鸭肝中均含有一定量的维生素 A。胡萝卜素在西洋菜、西兰花（绿菜花）中含量较高，另外柑橘、胡萝卜等均含丰富的胡萝卜素。

2. 维生素 B_1

是 B 族维生素中的一种，具有抗脚气病、促进生长发育、增强食欲、促进乳汁分泌，以及维护末梢神经兴奋传导正常进行的功能。

维生素 B_1 在瘦肉、动物肝脏、粗粮、豆类、小麦胚粉等食物中含量较丰富。此外，在大麦、小麦、黄豆中均含有一定量的维生素 B_1。

3. 维生素 B_2

具有促进生长和发育、参与细胞的氧化、维持眼的健康等作

用。缺乏时，出现眼睛易感疲劳、刺痒、畏光、角膜充血、口角炎、皮肤鳞状脱屑等。

维生素 B_2 在动物内脏、鳝鱼、豆类及果仁中含量较丰富，此外，还有羊肾、羊肝、蘑菇、桂圆肉等。

4. 尼克酸

又称维生素 PP，尼克酸在体内与其他酶类合作，促进体内的新陈代谢。缺乏时，发生癞皮病。癞皮病的主要症状为皮炎、腹泻和痴呆，出现皮肤发红、发痒，继发皮肤感染、消化道溃疡、舌发红、恶心、呕吐、腹泻、失眠、头痛、抑郁或狂躁甚至精神失常。

尼克酸在动物内脏、瘦肉、粗粮及花生等食物中含量较丰富。此外，香菇、茶叶、猪肝等食物中尼克酸的含量也较多。

5. 维生素 C

具有促进动物生长、参与复杂的代谢过程、增强机体对传染病的抵抗力、促进细胞间质中胶原的形成和抗癌作用，维生素 C 可防止产生致胃癌物质——烷酰胺型基质的亚硝基化。维生素 C 可用于防治坏血病、治疗高胆固醇血症、促进创伤愈合、治疗肝胆疾病等。另外，维生素 C 还可用于治疗色素沉着性疾病。在新鲜蔬菜和水果中均含丰富的维生素 C。

6. 维生素 E

又称生育酚，是一种与动物生殖机能密切相关的物质。缺乏时，使雌性动物发生“吸收型流产”，即动物怀孕后为死胎，并被母体吸收；令雄性动物生精细胞退化。还可以使肌肉萎缩、肾脏损害、脑软化等。在谷胚、蛋黄、豆类、果仁、植物油中含量较多。另外，豆油、葵花籽仁、芝麻油、花生油、核桃等均含有较多

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的维生素 E。

七、矿物质

矿物质也叫无机盐，是指构成人体的除氨、氮、氢、碳以外的其他各种化学元素。已发现的大约有 60 余种，其中含量小于体重的 0.01% 的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等 14 种称为人体必需的微量元素。矿物质在体内尽管量很小，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质的主要生理功能：①构成机体组织：如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。②调节生理功能：矿物质参与调节体液平衡以及维持机体的酸碱平衡。③维持神经肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性。

矿物质的主要食物来源：由于矿物质种类繁多，其食物来源也比较繁杂，主要有牛奶、水产品、豆类及其制品、动物内脏、动物血及其制品、黑木耳、蔬菜、谷类、海产品等。

1. 钙

钙是构成骨骼和牙齿的重要成分，是维持软组织正常机能所不可缺少的物质，钙还具有帮助血液凝固、激活许多酶系统的作用。钙缺乏时，导致儿童发育缓慢、骨骼发育不全，使身材矮小、牙列不齐，并患软骨病、骨质松软，致腿骨弯曲、胸骨下凹等畸形；成人长期缺钙则发生手足、腿部抽搐。孕妇和乳母缺钙，则发生骨质软化、乳汁减少。

钙在乳类、贝壳类、虾类、鸡蛋中的含量较高。另外，在芝麻、干酪、海米、海带中钙的含量亦较丰富。



2. 钾

钾是生命所必须的物质之一，可调节渗透压及酸碱平衡，保持神经、肌肉系统的激动功能，并且有利尿作用。血液中钾的含量过高和过低均会导致机体各系统功能异常。血液中钾缺乏时可出现肠蠕动减弱、轻度腹胀、恶心、便秘，甚至出现麻痹性肠梗阻、肌无力、代谢性碱中毒等。血液中钾增高时可抑制心肌，使心脏停搏，同时也有与低血钾症状相似的恶心、呕吐、肌无力等，高钾血症虽肌无力，但易应激，同时还有烦躁不安等。

牛肉、牛肝、韭菜、油菜、马铃薯、橙等常见食物中钾的含量较其他日常食物中的含量高。

3. 铁

铁是构成血红蛋白的重要物质，亦是一切细胞的重要成分。铁缺乏时出现缺铁性贫血。铁在动物内脏、绿叶蔬菜、水果等食物中含量较多。另外，蚌肉、猪肝、鸭血、鸡血、黑芝麻等铁的含量亦较高。

4. 锌

锌是组成酶蛋白的重要成分，性腺、胰腺及脑下垂体的活动与锌有密切关系。锌在动物内脏、肉类及谷类、豆类中的含量较丰富。另外，在大白菜、茄子、小米等食物中锌的含量亦较高。

5. 碘

碘是保证人类身体健康、维持人体正常新陈代谢不可缺少的物质，特别是对甲状腺的影响尤为复杂而重要。碘缺乏或摄入不足时，可使甲状腺素分泌减少，机体代谢降低，从而导致甲状腺结构增殖性改变，形成“甲状腺肿”，并影响儿童的生长发育，导致胎儿畸形、脑发育不全，以致成人智力低下，行动呆钝，

反应能力、思维能力差。孕妇缺碘可引起早产、流产。

食物中碘的含量与所处地域关系密切，即与该地域土壤中含碘量有关，越靠近海岸线的地域其土壤中含碘量越高，而远离海岸线、内陆、山区的土壤中碘的含量很低。含碘丰富的食物当数海产品，其他食物中也或多或少含有一定量的碘。在海参、海蜇、干贝、蛤（干品）、海带、紫菜等食物中碘的含量较高。

第 2 节　药膳常用的烹饪方法

药膳是祖国医药学的重要组成部分，是在中医药学理论的指导下，以药物和食物为原料，经过科学配伍及烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它在防病治病、滋补强身、抗衰延年等方面具有独到之处，是祖国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物，它“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是将烹饪技术、营养卫生、食疗保健等融为一体的特殊膳食。使食用者既可以感受到“饮食文化”的博大精深，又可以在轻松愉快的食用中达到治疗及保健效果。

药膳的烹调、制作方法是以通常烹饪技术为基础，融中医理论、营养学知识、中药炮制技术于一体的烹饪方法。常用药膳的烹饪方法主要有炖、蒸、煮、熬、炒、烧、煨、卤、焖、拌等。



一、炖

将药物与食物同时下锅后注入清水，放入调料，置于武火上烧开撇去浮沫，再改用文火炖至熟烂的方法。炖的具体操作方法是：先将原料在沸水内烫去血污和腥膻气味，然后放入器皿中，另将所配药物用纱布包好，先用清水略浸闷几分钟，然后放入锅中，再加姜、葱、胡椒，加适量水一起炖，先用武火煮沸，打去浮沫，再改用文火炖至酥烂。通常炖法所用的时间约为 2～3 小时左右。

二、蒸

药膳的蒸制法是利用水蒸气加热烹制药膳菜肴的方法。其特点是温度高（可以超过 100℃），加热及时，汤汁纯厚，利于保持形状的整齐。本法不仅用于烹调，而且还可以用于初加工（热水发蹄筋）和菜的高温消毒等。具体做法是将原料置于容器中，加好调味品、汤汁或清水（有的不加汤汁或清水，称为干蒸），上笼蒸熟。火候视原料的性质而定，一般蒸熟后不糜烂的菜，可用旺火蒸制，断生出笼。具有一定形状要求的，则用中火慢慢蒸制，这样才能保持药膳的形状和色泽美观。药膳制法的种类，有粉蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、清蒸五种。

1. 粉蒸

将药食拌好调料后，再包米粉，上笼蒸成。

2. 包蒸

将药食拌好调料后，用菜叶或荷叶包牢，上笼蒸成。

3. 封落

将药食拌好调料后，装在容器中，用绵纸封口，上笼蒸成。

4. 扣蒸

将药食整齐地排放在合适的特定容器内，上笼蒸成，然后翻扣在碗中。

5. 清蒸

又称清炖、隔水炖。将药食放在盒或碗中，加入调料，少许汤，上笼蒸成。

三、煮

药膳的煮制法，是将药物和食物放入锅中，加入适量的清水或汤汁，用武火煮沸后，再移至文火煮熟。具有口味清鲜的特点。具体操作方法是，将药材与食物经初加工后，放置在器皿中，加入调料，注入适量的水或汤汁，用武火煮沸后、用文火煮至酥烂，适用于体小、质软一类的原料。

四、熬

药膳的熬制法，将药物和食物撕成或切成小块，放入锅中，注入适量清水，用武火烧沸后，撇去浮沫，改用文火煮至汁稠，味浓，酥烂，令药物和食物与水溶为一体为止。

五、炒

药膳的炒制法，是将锅烧热，再入油，一般先用武火，锅要先



滑油，并依次下料，用勺或铲翻拌，动作要敏捷，断生即好。适用于炒的原料多系刀工处理后的丁、丝、条、片等。炒制的方法可分以下四种：

1. 生炒

生炒的原料不上浆，先将主料投入熟油锅中，炒至五六成熟时，再放入配料，一起炒至八成熟，加入调味料，迅速颠翻几下，断生即成。

2. 熟炒

又称为回锅，即把原料煮成五成熟或全熟后，再切成片块，放入热油锅煸炒依次加入辅料、调味品和汤汁，翻炒几下即成。特点是略带卤汁，鲜香入味。

3. 滑炒

将加工后的原料丝、丁、条、片，用食盐、淀粉、鸡蛋调匀上浆后，放入武火温油的锅里，迅速划散翻炒，兑汁投料，急火迅速炒成。特点是滑嫩柔软，鲜香爽口。

4. 干炒

将原料调味拌渍后（不用上浆），放入八成熟的油锅中翻炒。待水汽炒干微黄时，再加配料和调味品，同炒后，待汁尽起锅即成。特点是干香、酥脆。

六、烧

药膳的烧制法，一般先将原料经过煸、煎、炸处理之后，进行调味调色，然后再加汤或清水，用武火滚、文火焖，烧至卤汁稠浓，即成。其特点是卤汁少而黏稠，味鲜，软，嫩。

需要全本请访问 www.ertongbook.com