

列 Enjoy Life

不吃药



畅销修订版



大生!活

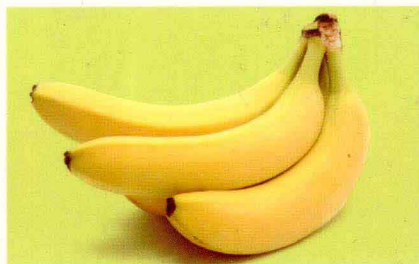
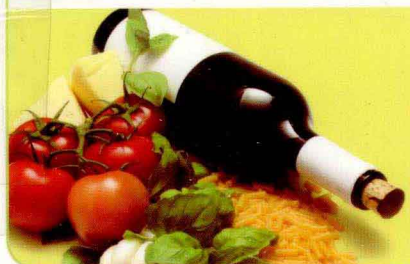
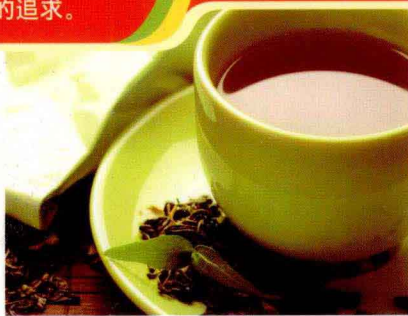
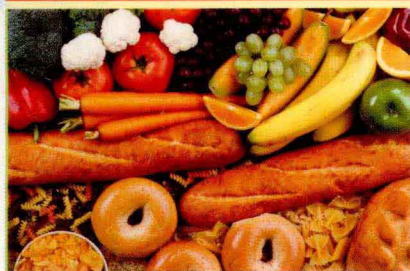
不可不知的 饮食宜忌大全

关心您和家人健康的贴心手册 |

曹广泉◎主编

Enjoy Life

保健治病寄于日常饮食之中，达到你对健康生活目标的追求。



吉林出版集团有限责任公司

----- 大生活系列 -----

不可不知的 饮食宜忌大全

曹广泉 主编

● 畅销修订版 ●



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的饮食宜忌大全：畅销修订版 / 曹广泉主编.

— 长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.7

ISBN 978-7-5463-3216-1

I. ①不… II. ①曹… III. ①饮食—禁忌—基本知识

IV. ① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120472 号

● 畅销修订版 ●

不可不知的饮食宜忌大全



出 版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：小森印刷 (北京) 有限公司

开 本：889 × 1194mm 1/16

印 张：18

字 数：300千字

版 次：2010年8月第1版

印 次：2010年8月第1次印刷

定 价：39.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



遵守健康饮食法 幸福生活百分百

药 有药性，食有食性。《金贵要略》云：“所食之味，有于病相宜，有于身为害。右得宜则宜体，害则成疾。”又云：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害。”所以关注身体健康的朋友们对于饮食宜忌不可不知。

中医宜与忌：因人、因地、因时、因病

中医讲究“辨证施治”，同时在膳食营养方面也认为，人们的饮食不应也不可能是一个模式，也有因人、因地、因时、因病而有所不同的问题。这才是中医所讲饮食的“宜”与“忌”，也是中医食宜与食忌的广义观。饮食的宜与忌实质是强调饮食的针对性。因此，品评饮食的营养价值，不管是用于食补还是食疗，都不应以追求其珍、奇、名、贵为出发点，而应着眼于其使用是否得当。



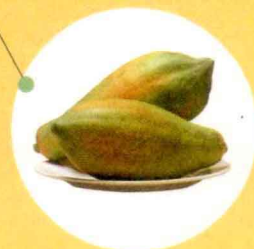
环境决定：“南甜”、“北咸”、“东辣”、“西酸”

由于气候、地域不同，饮食宜忌也有所区别。一般地处高寒、寒湿地区者，以辛温、辛热、助火、补阳类食物为宜，而过量的寒凉降泻性质的食物则为忌；地处温热、湿热地区者，以辛凉、甘凉、甘寒、清凉降火性质食物为宜，而辛辣、助火、补阳类食物则为忌。饮食上所谓的“南甜”、“北咸”、“东辣”、“西酸”风味是与生理和环境要求分不开的。



饮食内容与用量：有节制，不可恣意贪食

在中医名著《黄帝内经》中有“食饮有节”和“谨和五味”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与用量等要有节制，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，这也是饮食宜忌的重要方面。



带说

中央国家机关烹饪协会常务理事
国家级高级营养师
国家级中式高级烹调技师



不可不知的饮食宜忌 大全

BUKEBUZHIDE YINSHIYIJIDAQUAN

Part1 ● 食物巧搭配，饮食更健康——日常饮食宜忌 11

Part2 ● 破解食物密码——养生保健饮食宜忌 147

Part3 ● 药补不如食补——常见病症饮食宜忌 173

Part4 ● 特殊人群，特殊关爱——特定人群及不同年龄段饮食宜忌 205

Part5 ● 顺应自然，健康满分——四时养生饮食宜忌 219

Part6 ● 家人健康，从饮食开始——饮食细节宜忌 231





食用圆白菜要切开浸泡	250
做饭前后宜常洗手	250
热食物忌用塑料器具盛装	250
忌喝生水及变质饮料	250

● Chapter 3

● 饮食器具使用宜忌

宜将筷子头朝上放置	251
碗碟忌摞放在一起	251
铁、铝炊具不宜搭配使用	251
洗洁精、食醋宜浸泡去除抽油烟机油渍	252
使用不锈钢餐具宜注意以下几点	252
不同质地餐具宜慎用	252
宜用微波炉烹调的食物	253
忌用乌柏木做砧板	253
铜制炊具忌经常使用	253
忌用铁锅熬中药	253
沙锅保养法	254
不粘锅保养法	254
菜刀防锈法	255
如何选购菜刀	255
忌用铁锅煮绿豆	255
忌用铝锅盛菜肴	255



● Chapter 4

● 饮食烹调方法宜忌

食物烹饪有哪些禁忌	256
忌用自来水直接煮饭	256
忌用热水发木耳	257
忌用凉水浸泡干腌菜	257
忌用热水烫菜	257
忌长时间浸泡海带	257
炒胡萝卜忌放醋	257
炒菜放盐宜忌	258
做饺子馅忌挤水和放生豆油	258
新鲜金针菇宜煮熟再用	259
贮青菜忌用水洗	259
味精忌每菜必用	259
忌用热水冲烫冻鱼	260
淘米时忌用力搓洗	260
炒菜忌过量用油	260
使用鸡精的禁忌	261
酱油忌生吃	261
食葱有哪些禁忌	261



勾芡有哪些宜忌	262
吃蒜有何禁忌	262
为何不宜多喝醋	262

● Chapter 5

● 食材选购存储宜忌

宜购买新鲜猪肉	263
宜根据烹调的需要购买牛肉	263
宜购买优质动物肝脏	263
宜购买健康的活禽	264
宜购买鲜鸡蛋	264
宜购买鲜鱼	264
宜购买鲜蟹	264
宜多买绿色蔬菜	265
忌购买污染鱼、有毒鱼	265
宜小心购买白菜、空心菜、菠菜和西葫芦	265
忌购买过熟的香蕉	266
忌购买掺假香油、味精和木耳	266
宜购买适宜的酸奶	266
忌购买劣质奶粉	266
宜对症购买人参	267
宜用冷冻法、芥末法储存鲜肉	267
宜用抹油法储存牛肉、鲜肝、肉馅	267
宜用清水储存活蟹	268
储存前忌洗鲜鸡蛋	268
宜用白酒储存鲜鱼	268
忌在冰箱里储存松花蛋、咸鸭蛋	268
宜用适当的方法储存青椒	269
宜用巧法储存酱油、醋	269
储存青菜时宜竖放	269
存放茄子、番茄宜注意以下几点	269
储存米饭宜加食醋	270
宜用以下方法储存花生米	270
土豆、豆角的储存宜注意温度条件	270
西瓜储存前宜用盐水浸泡	270
宜用巧法储存姜	271
储存食用油宜选择合适的器皿和地点	271
忌在保温瓶里存放豆浆	271

〔附录〕

附录1：家常食物属性、功效一览 /272
附录2：怎样补充营养素 /283
附录3：各类食材营养成分表 /284



Contents

Part 231-271

家人健康，从饮食开始 饮食细节宜忌

Chapter 1

日常饮食习惯宜忌

饮食宜规律、卫生	232
忌饮食过饱	232
饮食宜定时定量、均衡营养	232
忌不吃早餐	233
早晨忌食干燥食物	233
午餐忌过饱	233
忌吃饭太快	233
进餐习惯有哪些禁忌	234
晚餐有哪些忌讳	234
饭后“六忌”	235
忌蹲着吃饭	235
宜足量饮水	235
忌用保温杯泡茶	236
空腹忌吃的几种食物	236
吃油腻食物后宜饮茶	237
泡茶水温宜讲究	237
酒后五忌	237
饮茶七注意	238
夏季喝冰啤酒忌酒温过低	238
忌喝果汁代替吃水果	239
忌常吃方便面	239
吃水果宜选择合适的时间	239
冷冻食品忌快速解冻	239
专题：各类饮食搭配宜忌	240

忌吃冷后重热的剩饭	242
吃“打包”饭菜有哪些宜忌	242
面包忌热食	242
冷天也宜吃凉菜	243
服中、西药忌滥加糖	243
新鲜蔬菜宜放两天再吃	243
维生素类药忌饭前服	243
忌在炉火上直接烘烤食物	243
牛奶忌高温久煮	244
忌加热酸奶	244
忌经常食用沙锅菜	244
为何忌偏嗜油炸、熏烤食物	245
忌过量食用海带	245
忌用油漆筷子进餐	245
粉丝不宜多吃	245
食用果仁有哪“三忌”	245
喝汤有哪些误区	246
冬天吃火锅有哪些禁忌	246

Chapter 2

居家饮食卫生宜忌

忌用炒锅内的余油炒饭	247
忌用旧书、废报纸包食品	247
菜锅忌不洗	247
厨房用品忌生熟不分	247
忌用酒消毒碗筷	248
忌用洗衣粉洗餐具	248
化纤布、化纤丝为何不宜洗刷餐具	248
为何抹布忌清洗不及时	248
为何忌用白纸包食物	249
预防食物中毒	249
筷筒、刀架宜摆放正确	249
忌用卫生纸擦餐具	249





Contents



Chapter 2

慢性病饮食调理法

冠心病	186
胃病	188
贫血	190
便秘	191
腹泻	192
尿路结石	193
高血压	194
低血压	195
高血脂	196
糖尿病	198
失眠	199

Chapter 3

男女常见病饮食保健法

月经不调	200
痛经	201
更年期综合征	202
前列腺炎	203
阳痿、早泄	204

4 Part 205~218

特殊人群，特殊关爱 特定人群及不同年龄段饮食宜忌

Chapter 1

特定人群饮食宜忌

脑力劳动者	206
体力劳动者	207

熬夜者	208
高、低温工作者	209
长时间电脑操作者	210
准备受孕者	212
孕妇	213
产妇	214

Chapter 2

不同年龄段饮食宜忌

婴幼儿	215
青少年	216
中青年	217
老年人	218

5 Part 219~230

顺应自然，健康满分 四时养生饮食宜忌

Chapter 1

一年四季饮食宜忌

春季养生	220
夏季养生	222
秋季养生	224
冬季养生	226

Chapter 2

一日四时饮食宜忌

早餐养生	227
午餐养生	228
晚餐养生	228
夜宵养生	230



Contents

橘子	130
葡萄	130
橙子	131
山楂	132
樱桃	133
白果	134
桂圆	135
栗子	136
莲子	137

Chapter 6

其他食材饮食宜忌

葱	138
姜	139
蒜	140
辣椒	141
花椒	141
胡椒	142
芥末	142
醋	143
蜂蜜	144
白糖	145
咖啡	145
茶	146
啤酒	146

Part 147~172

破解食物密码

养生保健饮食宜忌

Chapter 1

养颜纤体饮食宜忌

补益气血	148
------------	-----

美容驻颜	150
丰胸美体	153
乌发护发	156
减肥瘦身	158

Chapter 2

营养保健饮食宜忌

健脑益智	162
抗衰益寿	163
滋阴壮阳	166
开胃消食	167
润肠排毒	168
防癌抗癌	169
消除疲劳	170
减压怡情	172

Part 173~204

药补不如食补

常见病症饮食宜忌

Chapter 1

一般病症饮食自疗法

牙痛	174
口臭	175
咽炎	176
鼻炎	178
近视	179
感冒	180
咳嗽	182
哮喘	184





Contents



鸡肉	67
鸭肉	68
鹅肉	69
鸽肉	70
鹌鹑肉	71
牛蛙	71
鸡蛋	72
鸭蛋	74
鹌鹑蛋	75
鹅蛋	75

Chapter 3

鲜美·水产饮食宜忌

鲤鱼	76
草鱼	78
鲫鱼	79
鳊鱼	80
鲈鱼	81
鲑鱼	82
武昌鱼	82
甲鱼	83
带鱼	84
黄鱼	85
鳝鱼	86
平鱼	87
金枪鱼	87
三文鱼	88
墨鱼	89
鲍鱼	90
鱿鱼	91
鳕鱼	92
鲑鱼	92
鳗鱼	93
螺	94
蛤蜊	94
虾	95
螃蟹	96

海蜇	97
海参	98
紫菜	99
海带	100

Chapter 4

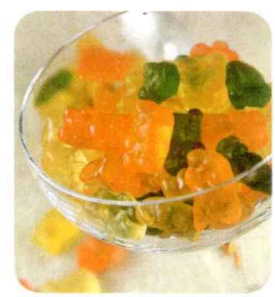
健康·五谷杂粮饮食宜忌

小麦	102
大米	103
小米	104
糯米	105
玉米	106
黑米	107
薏米	108
燕麦	109
黑豆	109
蚕豆	110
扁豆	110
黄豆	111
芸豆	112
绿豆	113
豆腐	114
豆腐干	116
腐竹	117

Chapter 5

缤纷·水果饮食宜忌

苹果	118
香蕉	120
西瓜	121
菠萝	122
桃	123
梨	124
杏	126
草莓	127
木瓜	128
杨梅	129



Contents

1 Part 11~146

食物巧搭配，饮食更健康
日常饮食宜忌

Chapter 1

营养·蔬菜菌菇饮食宜忌

菠菜	12
油菜	13
芹菜	14
白菜	15
生菜	16
蕨菜	16
苋菜	17
荠菜	18
莼菜	18
空心菜	19
圆白菜	20
木耳菜	20
韭菜	21
韭黄	22
芥蓝	22
芦笋	23
茼蒿	24
竹笋	26
茭白	27
绿豆芽	28
黄豆芽	29
蒜薹	29
香椿	30
芦荟	30
茼蒿	31
雪里红	32
山药	32
土豆	33

胡萝卜	34
萝卜	36
荸荠	37
藕	38
百合	38
洋葱	39
魔芋	40
豌豆	40
茄子	41
青椒	42
番茄	43
菜花	44
黄花菜	45
西葫芦	46
黄瓜	47
冬瓜	48
苦瓜	49
丝瓜	50
南瓜	51
笋瓜	52
佛手瓜	52
香菇	53
平菇	54
冬菇	54
金针菇	55
猴头菇	56
鸡腿蘑	56
口蘑	57
黑木耳	58
银耳	59

Chapter 2

美味·肉蛋饮食宜忌

猪肉	60
牛肉	62
羊肉	64
驴肉	66

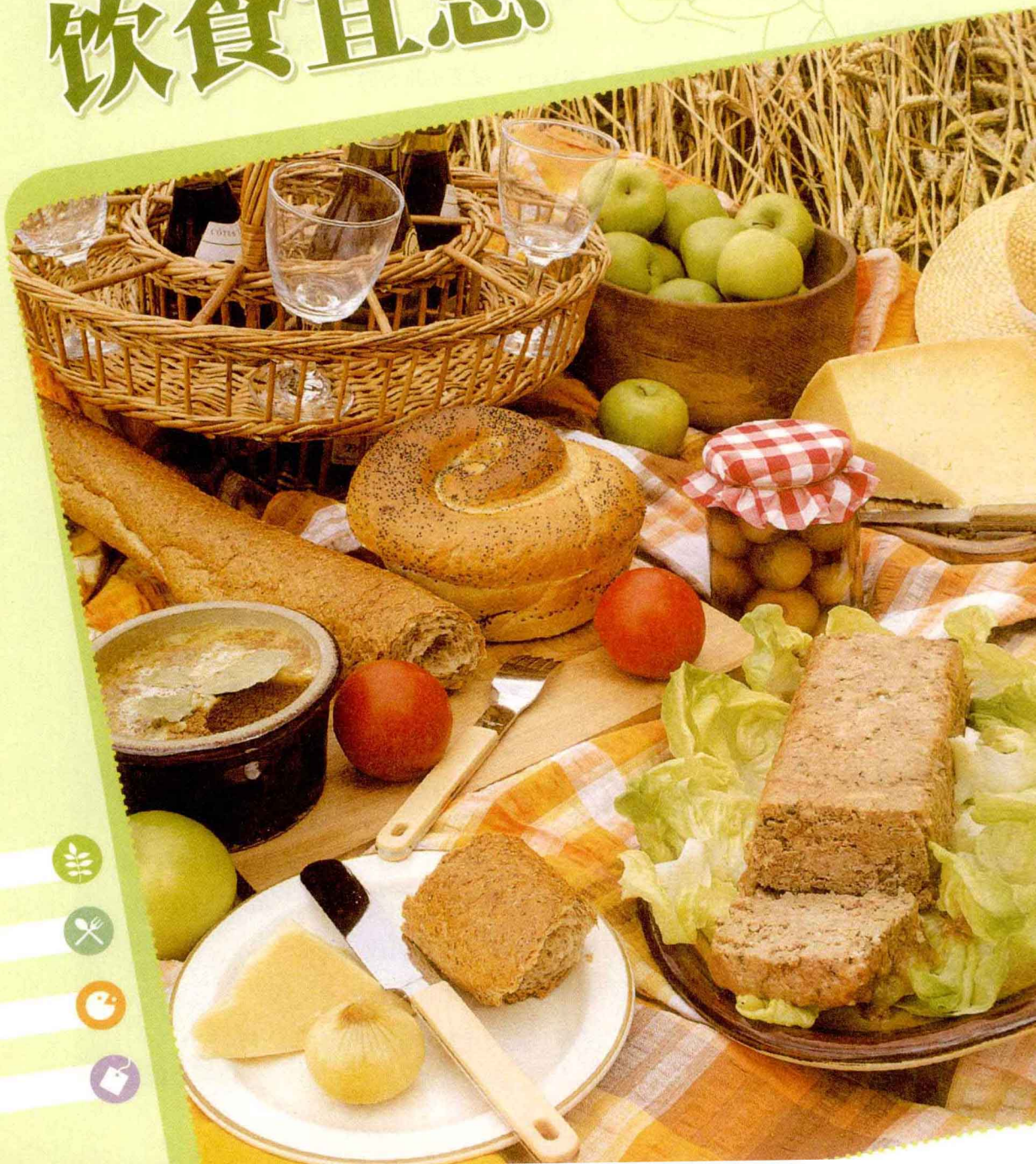


Richang

食物巧搭配，饮食更健康



日常 饮食宜忌



Bocai

菠菜

〔别名〕菠薐菜、赤根菜、飞龙菜

- 适宜人群：一般人、孕妇、糖尿病患者
- 不适宜人群：结石患者



菠菜原产地为波斯，为一年生植物，但全年皆可取得。菠菜含有人体所需营养素之一的铁。常吃菠菜，令人面色红润，光彩照人，不易患缺铁性贫血。菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，而且也是维生素B₆、叶酸、铁元素和钾元素的极佳来源。菠菜含有大量的蛋白质，同时富含矿物质为主的铁质和钙质，尤其在根部含量较高。菠菜还富含酶。



选购宜忌

【宜】要选择个大、叶柄粗、叶片肥大的菠菜。



烹调宜忌

【宜】菠菜煮熟后软滑，易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。菠菜宜焯水后再进行烹调，以降低草酸含量。



食用宜忌

【宜】计算机工作者、爱美的人宜常吃菠菜。糖尿病患者经常吃些菠菜，有利于血糖保持稳定。【忌】婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻者不宜食用没焯过水的菠菜。



贮藏心得

贮藏要去除烂叶、黄叶。

Tips 生活一点通

◎将菠菜捣烂取汁，每周洗脸2次，可清洁皮肤，减少皱纹及色斑，保持皮肤光洁。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕菠菜+海带=防止结石

●菠菜和海带同食可促使草酸钙溶解排出，防止结石。

〔✓〕菠菜+猪肝=防治贫血

●猪肝富含叶酸、维生素B₁₂以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，两种食物同食，一荤一素，相辅相成。

〔✓〕菠菜+猪血=润肠通便、清热润燥

●菠菜可以清热润燥，猪血可以软化大肠，两者同食，具润肠通便、清热润燥的作用。

〔✓〕菠菜+鸡蛋=提高对鸡蛋中维生素B₁₂的吸收

〔✓〕菠菜+青椒=保护眼睛

〔✓〕菠菜+香油=润燥通便

〔✓〕菠菜+花生=有利于维生素的吸收

相克食物

〔✗〕菠菜+豆腐=不利于钙的吸收，易形成肾结石

〔✗〕菠菜+虾皮=影响钙质吸收

〔✗〕菠菜+乳酪=影响钙质吸收

〔✗〕菠菜+瘦肉=影响铜的吸收

Youcai

油菜

〔别名〕汤勺菜、青梗白菜、青江菜



● 适宜人群：一般人

● 不适宜人群：脾胃虚弱者

油菜中含有多种营养素，不仅有丰富的胡萝卜素、维生素C和粗纤维，还含有大量的钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。中医认为油菜的茎叶和种子有“行血、破气、消肿、散结”的功能，对医治吐血、痈肿、血痢、痔疮等症疗效显著。

选购宜忌

【宜】选择颜色绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的油菜为好。

烹调宜忌

【宜】1.油菜要放进蔬菜洗涤液或淘米水中浸泡，再用清水冲洗。2.油菜要现切现做，并用大火爆炒，这样既能保持口味鲜脆，又可使营养成分不被破坏。【忌】吃剩的油菜过夜后就不能吃了，以免造成亚硝酸盐沉积，从而引发癌症。

食用宜忌

【忌】油菜性偏寒，凡脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食。

贮藏心得

油菜等绿叶蔬菜不宜在冰箱内储存，绿叶蔬菜中含有较多的硝酸盐，储存一段时间后，由于酶和细菌的作用，会变成亚硝酸盐，亚硝酸盐是导致胃癌的有害物质，所以绿叶菜不宜存放冰箱时间过长。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕油菜 + 香菇 = 防便秘

● 香菇和油菜同食可抗老防衰、润肤，并缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进肠道代谢，减少脂肪在体内的堆积，防治便秘。

〔✓〕油菜 + 鲜蘑 = 预防便秘、美容

● 油菜和鲜蘑同食可以缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进新陈代谢，减少脂肪在体内的堆积，防止便秘，排除毒素，抗衰老。

〔✓〕油菜 + 豆腐 = 清肺止咳

〔✓〕油菜 + 虾仁 = 消肿散血、清热解毒

● 油菜和虾仁同食不仅能提供丰富的维生素和钙质，还能消肿散血、清热解毒。

〔✓〕油菜 + 鸡肉 = 强化肝脏、美化肌肤

相克食物

〔✗〕油菜 + 黄瓜 = 降低维生素C的吸收

〔✗〕油菜 + 胡萝卜 + 南瓜 = 降低维生素C的吸收

Qincai

芹菜

〔别名〕西芹、旱芹、药芹

- 适宜人群：一般人、高血压患者
- 不适宜人群：脾胃虚寒、待生育的人



芹菜中含有多种营养素，不仅有丰富的胡萝卜素、维生素C和粗纤维，还含有大量的钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。



选购宜忌

市场上常见的芹菜有空心芹菜和实心芹菜两种。实心芹菜颜色深绿、腹沟窄，而空心芹菜则颜色稍浅、腹沟宽。最好购买实心芹菜。



烹调宜忌

【宜】芹菜的叶比茎更有营养，在吃芹菜时一定要连叶一起吃。【忌】烹调实心芹菜切丝切段均适宜，而空心芹菜不宜切丝，只能加工成段，否则容易从中断裂、翻卷不成形。



食用宜忌

【宜】适宜高血压及其并发症患者食用，血管硬化、神经衰弱者也宜多吃。【忌】芹菜性凉质滑，脾胃虚寒者谨慎食用。血压偏低者慎用。



贮藏心得

芹菜等蔬菜适宜竖着存放。垂直放的蔬菜所保存的叶绿素含量比水平放的蔬菜要多，且经过存放时间越长，差异越大。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕芹菜 + 牛肉 = 营养瘦身

● 牛肉补脾胃，芹菜清热利尿、降压、降胆固醇，还含有大量的粗纤维，两者相配不但能保证营养供应，还能瘦身。

〔✓〕芹菜 + 豆干 = 清肠排毒

● 芹菜含有丰富的纤维素，有通便作用；豆干具有清热润燥、生津解毒的功效，两者搭配，能清肠排毒，适合便秘者食用。

〔✓〕芹菜 + 核桃仁 = 润发、明目、养血，使人体获得更全面的营养

〔✓〕芹菜 + 腌制食品 = 可防癌

相克食物

〔✗〕芹菜 + 黄豆 = 影响铁的吸收

〔✗〕芹菜 + 牡蛎 = 降低锌的吸收

〔✗〕芹菜 + 兔肉 = 伤头发

〔✗〕芹菜 + 甲鱼 = 中毒

Tips 生活一点通

◎ 熬夜后，早上最好喝杯鲜芹菜汁，这样可以迅速补充体内失去的维生素，并且连黑眼圈也能去掉。

Baicai

白菜

〔别名〕卷心白菜、包心白菜



● 适宜人群：一般人、心血管疾病患者

● 不适宜人群：寒性体质、肠胃功能不佳、慢性肠胃炎患者

白菜中含有蛋白质、脂肪、多种维生素（A、B、C、D）和钙、磷、铁等矿物质。白菜中还有大量的粗纤维，可以促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，保持大便通畅。

选购宜忌

选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的白菜。有虫害、松散、茎粗糙、叶子干瘪发黄、带土过多、发育不良的大白菜质量较差。

烹调宜忌

【宜】切白菜时适宜顺丝切，这样白菜容易熟，且可以减少水分流失。【忌】烹调时，不宜用水煮焯、浸烫，以免损失大量水分。

食用宜忌

【宜】患慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、喉发炎、腹胀及发热者适宜食用。【忌】1. 大白菜性凉偏寒，胃寒腹痛、大便溏泄及寒痢者不可多食。2. 忌吃腐烂的大白菜，大白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，导致人体严重缺氧，甚至危及生命。

贮藏心得

冬天可用无毒塑料袋保存，如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上即可。

Tips 生活一点通

◎ 治秋冬肺燥咳嗽：白菜干100克，豆腐皮50克，红枣10颗，加适量水炖汤，用油、盐调味佐餐。每日2次。

食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕白菜 + 猪肝 = 滋补

● 白菜清热，猪肝补血，两者配合有滋补功效。

〔✓〕白菜 + 鲤鱼 = 改善妊娠水肿

● 白菜和鲤鱼能提供丰富的蛋白质、糖类、维生素C等多种营养素，是妊娠水肿辅助治疗食物。

〔✓〕白菜 + 猪肉 = 补充营养、通便

● 白菜和猪肉一起食用，能补充营养、通便，适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥之人食用。

〔✓〕白菜 + 虾仁 = 防治牙龈出血，解热除燥

〔✓〕白菜 + 海带、海鱼等海产品 = 防止碘不足

〔✓〕白菜 + 辣椒 = 促进肠胃蠕动，帮助消化

相克食物

〔✗〕白菜 + 兔肉 = 腹泻或呕吐

● 兔肉性凉，易致腹泻，白菜有通便功效，两者同食，更易引起腹泻或者呕吐。

Shengcai

生菜

〔别名〕叶用莴苣

- 适宜人群：老少皆宜
- 不适宜人群：易尿频、胃寒的人

生菜，又名叶用莴苣，因能生食而得名，含有糖类、蛋白质、莴苣素和丰富的矿物质，尤以维生素A、维生素C和钙、磷的含量较高，有清肝利胆和养胃的功效。味甘甜微苦，吃起来清香爽口。油菜也是叶用莴苣的一种，只是叶片较长，营养价值略高于生菜。



选购宜忌

【宜】生菜很有可能残留农药化肥，吃前一定要洗净。若要生吃最好先用微波炉消毒。



食用宜忌

【宜】失眠、高胆固醇、神经衰弱的人适宜多吃。【忌】生菜性寒凉，尿频、胃寒者应少吃。



贮藏心得

生菜对乙烯极为敏感，储藏时应远离苹果、香蕉和梨，避免诱发赤褐斑点。



食物相宜相克

相宜食物

- 〔✓〕生菜 + 海带 = 促进铁吸收
- 〔✓〕生菜 + 豆腐 = 减肥健美
- 〔✓〕生菜 + 猪肝 = 补充全面营养
- 〔✓〕生菜 + 鸡蛋 = 滋阴润燥、清热解毒

Juecai

蕨菜

〔别名〕拳头菜、龙头菜、如意菜

- 适宜人群：老少皆宜
- 不适宜人群：脾胃虚寒的人

蕨菜含有蛋白质、粗纤维等，具有安神镇静、清热解毒、利尿消肿、祛风散寒、降压和促进细胞再生的功效。



选购宜忌

【宜】蕨菜应选择粗细整齐、色泽鲜艳、质地柔软的，这样的蕨菜比较嫩。



烹调宜忌

【宜】炒蕨菜时，应先用水煮3分钟左右。



食用宜忌

【宜】蕨菜中的粗纤维可促进肠道蠕动，是肥胖者的理想食品。



贮藏心得

将蕨菜上锅蒸一下，然后摊开晒成干菜，可以存放较长时间。



食物相宜相克

相宜食物

- 〔✓〕蕨菜 + 鸡蛋、肉类 = 营养均衡

相克食物

- 〔✗〕蕨菜 + 黄豆 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 大米 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 猪肉 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 花生 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 牛肝 = 破坏维生素 B₁