



知书达礼



YinShiYiJi
ZhuanJia
ZhiNan

史上最全面

内容充实完整，整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到最好、最健康的生活方式。

史上最超值

价格贴心合理，适合工薪消费，内容权威，专业实用；版式新颖，印刷精美，方便阅读；贴近生活，为现代人量身打造。

健康中国

JIANKANG
ZHONGGUO

饮食信息

专家指南

市场畅销书，全民热选，信心保证！



超低
定价



万卷出版公司

CHAODIDINGJIA

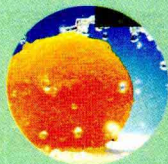
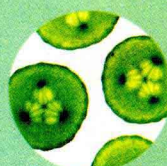
饮食



宜

忌

专家
指南



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌专家指南 / 崔钟雷主编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.2

ISBN 978-7-80759-649-3

I. 饮… II. 崔… III. 饮食 - 禁忌 - 指南 IV. R155-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 202681 号



饮食宜忌专家指南

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 170 千字


印张: 15

出版时间: 2009 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 王亦言

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 徐尧尧

ISBN 978-7-80759-649-3

定 价: 19.80 元


联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>





饮食宜忌专家指南
YINSHIYIJIZHUANJIAZHINAN

日常饮食宜忌

第一章

RICHANGYINSHIYIJI



Part 01 蔬菜菌类饮食宜忌

Qin cai

芹菜

[别名] 香芹、药芹、水芹、旱芹

☺ 适宜人群: 一般人、高血压患者

☹ 不适宜人群: 脾胃虚寒、待生育者



芹菜具有一定药理和治疗价值。现代药理研究表明芹菜具有降血压、降血脂的作用。由于它们的根、茎和叶子均可药用,故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。



营养表

热量	12 克
蛋白质	1.3 克
脂肪	0.3 克
热量	1.4 毫克
碳水化合物	-
胆固醇	0.7 克
膳食纤维	36 克
钙	1.3 克
铁	24 毫克
磷	250 毫克
钾	147 毫克
钠	0.08 毫克
镁	29 毫克
锌	0.21 毫克
硒	1.15 微克
维生素 A ₁	133 毫克
维生素 B ₁	0.03 毫克
维生素 B ₂	0.06 毫克
维生素 B ₆	0.05 毫克
维生素 B ₁₂	-
维生素 C	4 毫克
维生素 D	-
维生素 E	1.02 毫克
生物素 E	-
维生素 K	29 微克
维生素 P	-
胡萝卜素	0.8 毫克

选购方法

【宜】选购芹菜时,应挑选菜叶翠绿而稀少的、菜梗短而粗壮的;芹菜新鲜与否,可以看其叶身是否平直,平直的即为新鲜的芹菜,经过长时间存放的芹菜,叶子尖端通常会翘起,叶子蔫软,甚至发黄起铁锈色斑点。

烹调宜忌

【宜】烹调实心芹菜可切丝或切段,而空心芹菜只适宜切成段,否则容易翻卷、断裂。

食用宜忌

【宜】皮肤粗糙、肝火过旺、经常失眠、头痛者适宜多食。由于芹菜富含矿物质元素,处于生长发育期的青少年、孕妇以及哺乳期的女性宜多食,以补充体内的钙、铁元素。

SSYI

双食宜忌 >>>

双食相宜

☑ 芹菜 + 牛肉 = 营养瘦身
芹菜清热利尿、降胆固醇、血压,还含有大量的粗纤维;牛肉补脾胃,两者相配即能够保证营养供应,还具有瘦身的作用。

☑ 芹菜 + 豆干 = 排毒清肠
芹菜富含的纤维素,具有通便作用;豆干具有生津解毒、清热润燥的功效,两者相配,可排毒清肠,便秘者适宜多食用。

☑ 芹菜 + 核桃 = 明目、养血

双食相克

☒ 芹菜 + 黄豆 = 影响人体对铁的吸收及利用

☒ 芹菜 + 兔肉 = 损伤头发

☒ 芹菜 + 甲鱼 = 中毒

☒ 芹菜 + 鸡肉 = 损伤人体元气

生活 Tips

鲜芹菜 200 克,用凉水洗净后,将其榨成汁,加适量冰糖煮沸后服用,每晚睡前服用一次,连服 7~14 天。此方可降低血压和稳定血压,其效果较为理想。





Ji cai

蔬菜菌类饮食宜忌

荠菜

[别名] 鸡腿草、护生草、清明草

☺ 适宜人群: 体质衰弱、消化不良者

☹ 不适宜人群: 体质虚寒者



荠菜性平、味甘、微寒,具有止血、利尿、清热、明目、解毒的作用。现代医学研究证明,荠菜具有降低血压,兴奋神经及缩短凝血时间的功效。荠菜可降低呼吸道癌和胃癌的发病几率。医学专家指出,荠菜之所以能够防癌是与其含有二硫酚硫铜有关。

选购方法

【宜】在选购时,应注意荠菜的鲜嫩程度,开花的荠菜不可以购买及食用。

烹调宜忌

【忌】烹制荠菜时,不宜搭配姜、蒜、料酒等,以免其会破坏掉荠菜原本的清香味。



营养表

热量	27千卡
蛋白质	2.9克
脂肪	0.4克
碳水化合物	4.7克
胆固醇	-
膳食纤维	1.7克
钙	294毫克
铁	5.4毫克
磷	81毫克
钾	280毫克
钠	31.6毫克
铜	0.29毫克
镁	37毫克
锌	0.68毫克
硒	0.51微克
维生素A	432微克
维生素B ₁	0.04毫克
维生素B ₂	0.15毫克
维生素B ₆	-
维生素B ₁₂	-
维生素C	43毫克
维生素D	-
维生素E	1.01毫克
生物素	-
维生素K	-
维生素P	0.6微克
胡萝卜素	2590毫克

推荐菜谱

荠菜竹笋

【原料】竹笋 300克,荠菜 70克

【调料】水淀粉 5克,香油 2毫升,植物油 50毫升,味精、精盐各 1克,料酒 5毫升,高汤 适量

【做法】

1. 荠菜去老叶和根,洗净切成小段。
2. 竹笋去壳洗净,切成小块备用。
3. 锅内加油烧至七成热,加入竹笋,略炸一下,捞出将油沥干。
4. 锅内留少许底油,加入炸好的竹笋翻烧片刻,加入精盐、味精、料酒及高汤,用文火焖3分钟左右。
5. 加入荠菜翻炒至荠菜断生,淋入水淀粉及香油,翻炒均匀即成。

生活 Tips

荠菜适量,粳米 50克,同煮成粥,空腹食用。连食数天,有清热明目之功效,可治疗目痛、目赤等病症。



Xiang cai

蔬菜菌类饮食宜忌

香菜

[别名] 园荳、胡荳、香荳

☺ 适宜人群: 腕腹胀痛、头痛、
呕吐、牙痛者

☹ 不适宜人群: 非风寒外束者



香菜辛温,可外达四肢,内通心脾,可祛不正之气,是温中养胃之佳品。日常食用,具有醒脾调中、消食下气、壮阳的功效,适于寒性体质、胃肠功能弱及肠道淤滞者多食,可用于治疗消化不良、胃脘冷痛、麻疹不透等症状。



营养表

热量	11 千卡
蛋白质	1.6 克
脂肪	-
水化合物	1.2 克
胆固醇	-
膳食纤维	3.9 克
钙	285 毫克
铁	4 毫克
磷	33 毫克
钾	631 毫克
钠	284.1 毫克
铜	0.21 毫克
镁	33 毫克
锌	0.45 毫克
硒	0.53 微克
维生素 A	52 微克
维生素 B ₁	0.14 毫克
维生素 B ₂	0.15 毫克
维生素 B ₆	0.01 毫克
维生素 B ₁₂	120 微克
维生素 C	5 毫克
维生素 D	-
维生素 E	0.8 毫克
生物素	-
维生素 K	-
维生素 P	-
胡萝卜素	0.31 毫克

选购方法

[宜] 在选购香菜时,须注意香菜的新鲜程度,适宜选择茎、叶完整的,带有清香味道的香菜为优质香菜。

烹调宜忌

[宜] 烹制畜肉类菜肴时加些香菜,可去腥膻而使其更加美味;做汤时加上香菜可增加汤的清香。

食用宜忌

[忌] 患有狐臭、口臭、生疮、龋齿者,不宜食用香菜,否则易促使病情加重。



生活 Tips

治感冒: 香菜 30 克、黄豆 10 克,同煮 30 分钟即可食用。

S S Y I

双食宜忌 >>>

双食相克

☒ 不可与一切补药同食;忌与果丹皮同食。

推荐菜谱

蒸香菜

[原料] 香菜 300 克、藕粉 100 克

[调料] 精盐、味精、辣椒粒、姜末、醋各适量

[做法]

1. 将香菜带叶洗净、加入少许精盐,拌入藕粉备用。
2. 将香菜入锅蒸 2 分钟,取出晾凉,改刀装盘备用。
3. 将味精、香菜、辣椒粒、姜末、醋用小碗调匀,与香菜一同上桌,蘸食。





Mu er cai

蔬菜菌类饮食宜忌

木耳菜

【别名】落葵、潺菜、藤菜

😊 适宜人群：疖肿、痢疾、便秘、
皮肤炎患者

☹ 不适宜人群：溏便腹泻、脾胃虚寒者



木耳菜富含维生素、皂素以及胶质等多种营养成分,同时也属一味中药。中医认为木耳菜具有清热解毒、清血凉血、润燥滑肠、接骨止痛、解郁除积、降血压等作用。适用于治疗痢疾、便秘、皮肤炎症、疖肿等疾病。木耳菜在种植过程中不易生虫害,无需喷洒农药,所以被视为纯绿色保健蔬菜。木耳菜的钙含量很高,是菠菜的3倍,且草酸含量极低,是补钙者的佳选。



推荐菜谱

清炒木耳菜

【原料】木耳菜 350克

【调料】植物油 15毫升,大蒜 15克,香油 8毫升,料酒 3毫升,精盐 2克,味精 1克

【做法】

1. 将木耳菜洗净,捞出将水分沥干;大蒜切成末备用。
2. 炒锅加油烧至六成热,加入蒜末爆香。
3. 淋入料酒,加入木耳菜、精盐、味精翻炒均匀,出锅前淋入香油即成。



烹饪 Tips

木耳菜富含大量的草酸,做凉菜食用前需要先将其焯烫片刻,以降低其草酸的含量,保证人体对钙的正常吸收和利用。

营养表

热量	20千卡
蛋白质	1.6克
脂肪	0.3克
碳水化合物	2.8克
胆固醇	-
膳食纤维	1.5克
钙	166毫克
铁	3.2毫克
磷	42毫克
钾	140毫克
钠	47.2毫克
铜	0.07毫克
镁	62毫克
锌	0.32毫克
硒	2.6微克
维生素 A	337微克
维生素 B ₁	0.06毫克
维生素 B ₂	0.06毫克
维生素 B ₆	-
维生素 B ₁₂	34微克
维生素 C	-
维生素 D	1.66微克
维生素 E	-
生物素	-
维生素 K	-
维生素 P	2.02微克
胡萝卜素	-

选购方法

【宜】木耳菜要选择叶片光滑、油亮、宽大肥厚的较为鲜嫩。

烹调宜忌

【宜】在素炒时适宜用大火爆炒,否则易出黏液。

食用宜忌

【宜】木耳菜具有低热量、低脂肪的特点,其富含大量营养元素,其中又以钙、铁的含量为高。经常食用具有清热、清肠的功效,适用于治疗因过度减肥而导致的便秘等症状。



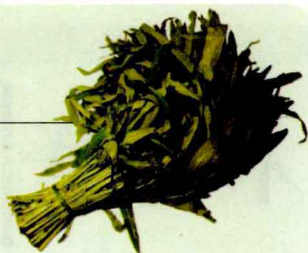
Bo cai

蔬菜菌类饮食宜忌

菠菜

[别名] 赤根菜、菠棱、鹦鹉菜

- ☺ 适宜人群: 孕妇、糖尿病患者
☹ 不适宜人群: 结石患者



菠菜富含大量的维生素C、胡萝卜素、磷、钙、铁及维生素E等营养成分,对人体极为有益;其所富含的铁质,对缺铁性贫血症有较好的辅助治疗作用。菠菜还具有促进人体新陈代谢,增强体质的功效。另外,经常食用菠菜,可以降低患中风的几率,对老年人尤为适宜。



营养表

热量	22 千卡
蛋白质	2.4 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	2.5 克
胆固醇	-
膳食纤维	1.4 克
钙	158 毫克
铁	1.7 毫克
磷	44 毫克
钾	140 毫克
钠	117.8 毫克
铜	0.1 毫克
镁	58 毫克
锌	0.52 毫克
硒	0.97 微克
维生素A	487 微克
维生素B ₁	0.04 毫克
维生素B ₂	0.11 毫克
维生素B ₆	0.3 毫克
维生素B ₁₂	-
维生素C	15 毫克
维生素D	-
维生素E	1.74 毫克
生物素	270 微克
维生素K	210 微克
维生素P	-
胡萝卜素	13.32 毫克

选购方法

[宜] 选购菠菜以根小色红、叶柄短、叶色深绿为佳;在冬季,菠菜叶色泛红,表示经受过霜冻,其口感更为软糯香甜。

烹调宜忌

[宜] 菠菜煮熟后口感软滑,易于被人体消化,较适宜老、幼、病、弱者食用。

食用宜忌

[宜] 菠菜宜焯水后再进行烹调,以降低其草酸的含量。



双食宜忌 >>>

双食相克

☒ 菠菜 + 乳酪 = 影响人体对钙质的吸收及利用

菠菜富含大量的钙质。而乳酪所含的化学成分会影响人体对钙的吸收及利用。

☒ 菠菜 + 瘦肉 = 使人体内的铜元素流失

菠菜富含铜元素而瘦肉含锌。两者搭配同食易使人体内的铜质大量减少,以及导致脂肪代谢功能的减弱。

☒ 菠菜 + 大豆 = 影响人体对铜的吸收

两者搭配同食不利于人体对铜的吸收。

☒ 牛奶 + 菠菜 = 痢疾

两者搭配同食会引发痢疾,可以用绿豆解毒。

生活 Tips

鲜菠菜 500 克,捣烂后榨取汁液,每天服一剂,分二次服用。可用于治疗夜盲症,但须常服。





Xian cai

蔬菜菌类饮食宜忌

苋菜

【别名】红苋菜、青香苋、米苋、野刺苋

- ☺ 适宜人群：孕妇、淤血腹痛者
☹ 不适宜人群：脾虚溏便、慢性腹泻、
阴盛阳虚者



苋菜的植株内富含大量的蛋白质以及氨基酸，其极具营养价值。苋菜中含有大量粗纤维，具有减少人体对脂肪的吸收以及促进胃肠蠕动的作用，常食能够减肥轻身、防止便秘、促进排毒。

选购方法

【宜】选购时注意挑选茎叶新鲜、无枯叶、无斑点的苋菜为佳品。

烹调宜忌

【宜】食用苋菜前，须用沸水略焯烫一下，以去除其所含有的残留农药成分。【忌】在炒制苋菜时要注意，不宜炒的时间过长，否则易使其营养成分流失。

SSYI

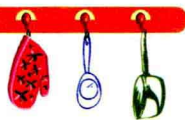
双食宜忌 >>>

双食相宜

- ☑ 苋菜 + 猪肝 = 增强人体免疫力
- ☑ 苋菜 + 鸡蛋 = 增强人体免疫力

双食相克

- ☒ 苋菜 + 螃蟹 = 中毒
- ☒ 苋菜 + 鳖肉 = 消化不良



营养表

热量	47千卡
蛋白质	3.2克
脂肪	0.6克
碳水化合物	7.1克
胆固醇	-
膳食纤维	2.3克
钙	228毫克
铁	10.5毫克
磷	57毫克
钾	473毫克
钠	52.6毫克
铜	0.07毫克
镁	38毫克
锌	0.64毫克
硒	0.09微克
维生素A	137微克
维生素B ₁	0.03毫克
维生素B ₂	-
维生素B ₆	-
维生素B ₁₂	13微克
维生素C	-
维生素D	1.54微克
维生素E	-
生物素	78微克
维生素K	-
维生素P	0.82微克
胡萝卜素	-

推荐菜谱

姜汁苋菜



【原料】苋菜(紫)250克

【调料】姜汁10毫升，酱油3毫升，醋2毫升，
味精2克，香油5毫升

【做法】

- 苋菜洗净，过沸水略焯一下，捞出过凉，沥干水分码在盘中。
- 将酱油、姜汁、醋、香油、味精调成味汁，淋在苋菜上，拌匀即成。

烹饪Tips

治产后赤白痢：紫苋叶20克，粳米150克。紫苋叶加适量清水煎汁，滤去渣滓。大火煮沸后加入粳米，煮制成粥，空腹食用。



Fan qie

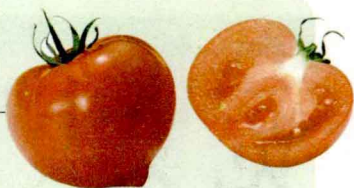
蔬菜菌类饮食宜忌

番茄

【别名】西红柿、喜报三元、番李子

☺ 适宜人群：营养不良、体弱血虚、
肝炎患者

☹ 不适宜人群：急性细菌性痢疾、急性肠胃炎患者



番茄中所特有的番茄红素，具有预防前列腺癌的功效。不仅如此，番茄还可以治疗牙龈出血，促进伤口愈合，增强人体抵抗力，还有助于抗皮肤老化、祛除斑痕、美白护肤及消除狐臭。



营养表

热量	15 千卡
蛋白质	0.9 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	3.54 克
胆固醇	-
膳食纤维	0.5 克
钙	10 毫克
铁	0.8 毫克
磷	24 毫克
钾	191 毫克
钠	5 毫克
铜	0.06 毫克
镁	9 毫克
锌	0.13 毫克
硒	0.15 微克
维生素 A	92 微克
维生素 B ₁	0.03 毫克
维生素 B ₂	0.03 毫克
维生素 B ₆	0.08 毫克
维生素 B ₁₂	-
维生素 C	8 毫克
维生素 D	-
维生素 E	0.57 毫克
生物素	-
维生素 K	4 微克
维生素 P	700 微克
胡萝卜素	0.37 毫克

选购方法

【宜】挑选颜色红润富有光泽的番茄，颜色过浅、过青和摸起来软蔫的番茄最好不要购买。

烹调宜忌

【宜】生食番茄时，最好将番茄的表皮先用开水烫一下，这样能促进番茄中番茄红素的释放，同时还能杀除表皮上的部分细菌。

食用宜忌

【忌】1. 不宜在空腹时食用番茄，因为番茄中的胶质与胃酸会发生化学反应，从而生成结石。2. 不宜食用未成熟的番茄，这样的番茄含有番茄碱，食用后常会使人感到口涩和不舒服，甚至发生头晕、乏力、恶心、呕吐等中毒症状。

烹饪 Tips

美容、防衰老：将新鲜番茄捣烂取汁加少许白糖，每天用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美白防晒效果极佳。

Scyl

双食宜忌 >>>

双食相宜

☑ 番茄 + 菜花 = 可预防心血管类疾病

番茄和菜花都富含维生素和其他多种营养物质，且都具有清除血液垃圾的功能。两者搭配同食，有助于预防心血管疾病。

双食相克

☒ 番茄 + 螃蟹 = 腹泻

番茄和螃蟹均属性凉之物，同食会引起腹泻。当遇到这种情况时，可用莲藕节煎水饮服缓解。

☒ 番茄 + 虾 = 不利于人体对营养元素的吸收

番茄含有较多的维生素，比苹果、葡萄、梨等水果要多出几倍；虾更是以低脂肪和高蛋白而著称。但两者搭配同食，其营养就不易于被人体充分吸收。

☒ 番茄 + 冰棒 = 轻微中毒

番茄和冰棒同食，会引发轻微中毒。平时最好不要将番茄放在冰箱中，若一旦发生腹泻中毒现象，可用 100 克穿心莲煎水饮服，即可缓解症状。



Qie zi

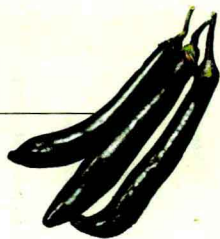
蔬菜菌类饮食宜忌

茄子

[别名] 紫茄、紫瓜、落苏

☺ 适宜人群: 高血压、便秘、动脉硬化患者

☹ 不适宜人群: 孕妇、皮肤疮疤、眼疾患者



茄子在蔬菜中的营养素含量为中等,但茄子富含维生素E和维生素P。茄子富含的维生素E具有抗衰老、提高毛细血管抵抗力、防止出血的功效。茄子还含有大量的钾,可以调节血压及心脏功能,并能够预防心脏病和中风。

选购方法

【宜】 辨别茄子是否新鲜,勿以大小而定。可以看茄子根蒂部的皮色,根蒂发紫、发青的为鲜嫩的茄子,根蒂发白的为老茄子。

烹调宜忌

【宜】 烹制茄子时最好不要去皮,因为茄子皮里富含维生素B,能够帮助维生素C的代谢。

【忌】 茄子在烹调时不宜做得过老,不然则会影响口感。

食用宜忌

【宜】 茄子性凉,在夏季食用,能够清热解暑,其尤为适宜容易生疖子、长痱子者多食。**【忌】** 消化不良及容易腹泻者,不宜多食茄子。



双食宜忌

双食相宜

☑ 茄子 + 羊肉 = 可预防心血管疾病

羊肉性热,具有健脾养肾的功效;茄子富含维生素P和维生素E。茄子和羊肉搭配食用,可预防心血管疾病。

☑ 茄子 + 牛肉 = 提高营养价值
牛肉营养丰富,并且能增强机体的免疫能力;茄子能够预防心血管疾病。两者搭配同食,能获得更好的防治效果。

双食相克

☒ 茄子 + 墨鱼 = 损伤肠胃
墨鱼、茄子均属性凉之物。两者搭配同食,属凉上加凉,极易伤肠胃,甚至易引发霍乱。

☒ 茄子 + 螃蟹 = 不易消化
螃蟹性凉,且不易于消化,加之茄子也属性凉之物。两者搭配同食,更不易于人体消化,且有损伤肠胃。

☒ 茄子 + 黑鱼 = 损伤肠胃
两者搭配同食性味不合,易损伤肠胃。



营养表

热量	23千卡
蛋白质	0.8克
脂肪	0.3克
碳水化合物	4克
胆固醇	-
膳食纤维	1.3克
钙	32毫克
铁	0.4毫克
磷	19毫克
钾	152毫克
钠	11.3毫克
铜	0.1毫克
镁	13毫克
锌	0.23毫克
硒	0.48微克
维生素A	63微克
维生素B ₁	0.03毫克
维生素B ₂	0.04毫克
维生素B ₆	0.06毫克
维生素B ₁₂	-
维生素C	8毫克
维生素D	-
维生素E	1.13毫克
生物素	-
维生素K	0.04微克
维生素P	19微克
胡萝卜素	19毫克

La jiao

蔬菜菌类饮食宜忌

辣椒

【别名】唐辛、大椒

☺ 适宜人群：风湿性疾病、食欲不振、
伤风感冒者

☹ 不适宜人群：哮喘、食管炎、溃疡的患者



辣椒中富含胡萝卜素、维生素 C、镁、叶酸和钾，辣椒中的辣椒素还能够抗炎、抗氧化，可降低心脏病的发病几率、辅助治疗肿瘤，及其他一些随年龄增长而出现的慢性疾病，匀有一定的缓解治疗作用。通过临床研究表明，经常食用辣椒可以减缓动脉硬化的发展及血液中脂蛋白的氧化，还可以促进血液循环，改善心脏功能。



营养表

热量	15 千卡
蛋白质	0.7 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	3 克
胆固醇	-
膳食纤维	1.3 克
钙	21 毫克
铁	0.5 毫克
磷	20 毫克
钾	300 毫克
钠	6 毫克
铜	0.09 毫克
镁	12 毫克
锌	0.1 毫克
硒	0.38 微克
维生素 A	103 微克
维生素 B ₁	0.04 毫克
维生素 B ₂	0.03 毫克
维生素 B ₆	0.19 毫克
维生素 B ₁₂	-
维生素 C	10 毫克
维生素 D	-
维生素 E	0.8 毫克
生物素	-
维生素 K	20 微克
维生素 P	-
胡萝卜素	0.62 毫克

选购方法

【宜】表皮有光泽，果肉硬实，根蒂完整，摇晃无水声的辣椒为新鲜辣椒。

烹调宜忌

【宜】辣椒应用急火快炒，这样才不会破坏其原有的色泽和鲜味。【忌】炒辣椒时不要放酱油，因为酱油会使其色泽变暗，还会破坏辣椒清香的味道。

食用宜忌

【忌】辣椒含有的辣椒素具有较强的刺激性，能够加快人体的新陈代谢，刺激唾液的分泌，从而达到增加食欲的效果；过辣的辣椒对肠胃和身体都会造成不同程度的损伤，不宜多食。

So you

双食宜忌 >>>

双食相宜

☑ 辣椒 + 苦瓜 = 美容养颜

辣椒含有丰富的维生素 C、维生素 K 和其他微量元素及矿物质；苦瓜中富含植物活物质。两者搭配同食，既能使人体获得全面的营养，又能美容养颜。

☑ 辣椒 + 肉类 = 促进消化液的分泌

肉类富含脂肪和动物蛋白，与辣椒搭配，可促进消化液的分泌，有助于人体吸收肉类中的营养物质。

☑ 辣椒 + 空心菜 = 降血压、消炎止痛

☑ 辣椒 + 鲮鱼 = 开胃消食

鲮鱼富含动物蛋白及钙、铁等矿物质元素，同时还具有降血糖的功效。与辣椒一起搭配食用可以开胃消食。

生活 Tips

取辣椒 500 克，加清水 20 000 毫升，煮约 15 分钟，滤取汁液，趁热加入 100 克洗衣粉，再兑清水 50 000 毫升，冷却后可当杀虫剂使用。此剂可杀红蜘蛛、蚜虫等蔬菜害虫。

Tu dou

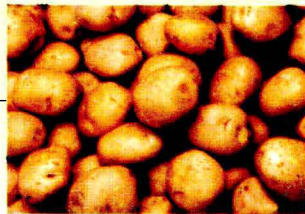
蔬菜菌类饮食宜忌

土豆

[别名] 马铃薯、山药蛋、洋芋

☺ 适宜人群: 关节疼痛、高血脂、
高血压者

☹ 不适宜人群: 孕妇



土豆属碱性蔬菜,有利于人体内的酸碱平衡,对于体内代谢后产生的酸性物质具有一定的调节作用,有助于平衡体内的酸碱度,进而达到抗衰老、美容的作用。土豆中还含有丰富的钙、钾及维生素,其具有营养价值高,且易于被人体消化及吸收的特点。因此在欧美等一些国家,土豆已几乎以成为了第二主食。土豆所含有的钾能代替体内的钠,同时将钠排出体外,这对高血压和肾炎水肿患者的康复大有好处。

烹饪 Tips

新鲜的土豆,切出两片薄片,睡前敷在下眼睑处,可以去黑眼圈。



选购方法

【宜】皮嫩光滑、含水量较多的土豆为新鲜土豆;选购时应选择色泽均匀、个体结实、没有生芽的土豆。

食用宜忌

【宜】土豆含有的纤维素对预防大肠癌有很好的作用。**【忌】**发芽的土豆含有大量的龙葵素,食用后易引起头晕腹泻、恶心呕吐等症状,甚者还会造成死亡,所以绝对不能食用发了芽的土豆。

双食宜忌

双食相宜

☑ 土豆 + 豆角 = 防治急性肠胃炎
土豆能通便、缓急、止痛;豆角能消除腹胀、打嗝,调理消化功能,安神益脑。两者搭配食用,可防治急性肠胃炎。

☑ 土豆 + 芹菜 = 健脾除湿、降血压

土豆富含维生素、淀粉、蛋白质,可增强胆固醇的代谢功能;芹菜可以降低胆固醇和降血压。两者搭配食用,可健脾除湿、降血压。

☑ 土豆 + 牛肉 = 保护胃黏膜、促进食欲

土豆中含有的叶酸能弥补牛肉纤维对人体胃黏膜的伤害。不仅如此,土豆属碱性食物,而牛肉则属酸性食物。两者搭配食用,可使酸碱得到中和,从而使胃黏膜得到养护,进而可增加食欲,且有助于人体对营养元素的吸收。

营养表

热量	88 千卡
蛋白质	1.7 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	19.6 克
胆固醇	-
膳食纤维	0.3 克
钙	47 毫克
铁	0.5 毫克
磷	64 毫克
钾	302 毫克
钠	0.7 毫克
铜	0.12 毫克
镁	23 毫克
锌	0.18 毫克
硒	0.78 微克
维生素 A	5 微克
维生素 B ₁	0.1 毫克
维生素 B ₂	0.03 毫克
维生素 B ₆	0.18 毫克
维生素 B ₁₂	-
维生素 C	16 毫克
维生素 D	-
维生素 E	0.34 毫克
生物素	-
维生素 K	-
维生素 P	-
胡萝卜素	0.01 毫克

Wo sun

蔬菜菌类饮食宜忌

莴笋

[别名] 莴菜、香乌笋、千金菜

☺ 适宜人群: 高血压、神经功能症、失眠者

☹ 不适宜人群: 眼疾、视力弱、夜盲症者



莴笋维生素及矿物质的含量十分丰富,且含有一定的烟酸成分。莴笋具有刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动功能、增进食欲的作用。另外,对于心脏病、高血压等疾病也具有一定的缓解及治疗作用。莴笋还能够改善肝功能和消化系统功能,对辅助治疗风湿性疾病效果显著。



营养表

热量	14 千卡
蛋白质	1 克
脂肪	2.2 克
碳水化合物	-
胆固醇	0.6 毫克
膳食纤维	23 克
钙	0.9 毫克
铁	48 毫克
磷	318 毫克
钾	36.5 毫克
钠	0.07 毫克
铜	19 毫克
镁	0.33 毫克
锌	0.54 毫克
硒	25 微克
维生素 A	0.02 微克
维生素 B ₁	0.02 毫克
维生素 B ₂	0.05 毫克
维生素 B ₆	-
维生素 B ₁₂	4 微克
维生素 C	-
维生素 D	0.19 微克
维生素 E	-
生物素	54 微克
维生素 K	-
维生素 P	0.15 微克
胡萝卜素	120 毫克

选购方法

【宜】莴笋宜选择无黄叶,叶片不弯曲,茎粗大,中下部稍粗或棒状,无抽薹空心,肉质细嫩,新鲜多汁,不苦涩的莴笋为优质莴笋。

烹调宜忌

【宜】烹调或者存放莴笋时不要用铜制器皿,以防止莴笋中含有的抗坏血酸成分被破坏。【忌】莴笋怕咸,盐不宜多放。

食用宜忌

【宜】1. 莴笋中所含的铁元素极易被人体吸收,因此常食新鲜莴笋可防治贫血病,尤其是对孕妇、老人及长期卧床者更为有益。2. 莴笋还具有丰胸的功效,并能调养气血,促进乳房部位营养的供应。3. 莴笋含有多种矿物质和维生素,能调节神经系统的功能,莴笋的提取物能抑制癌细胞的生成,因此又可用来防癌抗癌。【忌】莴笋不宜经常食用,食用过多会引发夜盲症。

烹饪 Tips

把莴笋带皮切片煮熟喝汤,睡前服用,具有助眠功效。



推荐菜谱

椒油莴笋

【原料】莴笋 1000 克

【调料】花椒 5 克,精盐 8 克,花生油适量

【做法】

1. 将莴笋去皮,洗净,按需要可切成片或条状。
2. 莴笋放入开水锅中稍烫,用清水过凉,捞出沥净水分。
3. 笋条加入精盐,味精拌匀。
4. 炒锅中加油烧热,用花椒爆锅。
5. 捞出花椒不用,取油倒在莴笋上拌匀即成。



Shan yao

蔬菜菌类饮食宜忌

山药

【别名】山芋、淮山药、佛掌薯

☺ 适宜人群:心腹虚胀、手足冻疮者

☹ 不适宜人群:大便燥结者



山药性平、味甘,入肾、脾、肺经,不燥不腻,可固肾益精、健脾补肺、明目聪耳、强筋骨、延年益寿。

选购方法

【宜】挑选山药时要选表皮光滑,无伤痕,个体完整、肥厚,无根须,不干枯,表皮颜色均匀、有光泽的山药为佳品。

烹调宜忌

【宜】1. 山药很容易氧化发黑,所以切片后应立即浸泡在盐水中。
2. 新鲜山药切开时的黏液很易滑刀伤手,可将山药先用清水加少许醋洗一下,这样可减少黏液。
3. 山药味道香甜,质地细腻,但食用时最好将山药皮削去,因为山药皮很容易导致皮肤过敏,削好山药后应立即洗手,以免碰到身体其他部位而引起瘙痒。

食用宜忌

【宜】1. 山药中的黏液蛋白能够降低人体血糖,是糖尿病人的食疗佳品。
2. 山药含有的维生素、黏液蛋白及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,因此能够预防心血管疾病,在一定程度上起到安神补脑、延年益寿的作用。【忌】山药具有收敛作用,大便燥结者不宜多食。

推荐菜谱

炸山药糊

【原料】山药 300 克,胡萝卜 100 克,芹菜 20 克,大葱 10 克

【调料】小麦面粉 40 克,红薯粉 20 克,精盐 3 克,苏打粉 3 克,白糖 10 克,香油 10 毫升,五香粉、胡椒粉各 2 克,植物油 70 毫升,醋 5 毫升

【做法】

1. 山药去皮洗净,切丝,用醋水泡 5 分钟后捞出,沥干。
2. 胡萝卜去皮洗净,切丝。
3. 葱洗净,切丝;芹菜摘下叶子,洗净切末。
4. 山药丝和芹菜末放入碗中,加面粉、红薯粉和所有的调味料(精盐 3 克、小苏打粉 3 克、白糖 10 克、香油 10 毫升、五香粉 2 克、胡椒粉 2 克)搅拌成糊状。
5. 锅中加入适量油烧热,放入山药面糊炸至金黄色时捞出,沥干,盛在盘子中。
6. 加入胡萝卜丝略拌,撒上葱丝即成。



营养表

热量	64 千卡
蛋白质	1.5 克
脂肪	-
碳水化合物	14.4 克
胆固醇	-
膳食纤维	0.8 克
钙	14 毫克
铁	0.3 毫克
磷	42 毫克
钾	452 毫克
钠	18.6 毫克
铜	0.24 毫克
镁	20 毫克
锌	0.27 毫克
硒	0.55 微克
维生素 A	3 微克
维生素 B ₁	0.08 毫克
维生素 B ₂	0.02 毫克
维生素 B ₆	0.06 毫克
维生素 B ₁₂	-
维生素 C	6 毫克
维生素 D	-
维生素 E	0.2 毫克
生物素	-
维生素 K	-
维生素 P	-
胡萝卜素	0.02 毫克

Luo bo

蔬菜菌类饮食宜忌

萝卜

[别名] 萝卜、菜菔、芥根

☺ 适宜人群: 烧心、胃胀、便秘者

☹ 不适宜人群: 脾虚胃寒者



中国民间有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法，这是因为萝卜含有多种营养成分，如葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、丰富的维生素及氨基酸等。萝卜含有的维生素C含量比梨和苹果高8~10倍，因此也有人评价萝卜“不是水果，胜似水果”。



营养表

热量	16千卡
蛋白质	0.5克
脂肪	0.2克
碳水化合物	3.1克
胆固醇	-
膳食纤维	0.8克
钙	77毫克
铁	0.3毫克
磷	25毫克
钾	196毫克
钠	91.2毫克
铜	0.03毫克
镁	17毫克
锌	0.18毫克
硒	0.61微克
维生素A	-
维生素B ₁	0.02毫克
维生素B ₂	0.04毫克
维生素B ₆	0.07毫克
维生素B ₁₂	-
维生素C	12毫克
维生素D	-
维生素E	0.92毫克
生物素	-
维生素K	1微克
维生素P	-
胡萝卜素	0.02毫克



选购方法

【宜】 优质的萝卜其表皮光滑，无疤痕，无损伤，用手指弹萝卜的中部，萝卜发出的声音较为紧实。

烹调宜忌

【宜】 1. 距萝卜顶部3~5厘米处是萝卜中维生素C含量最为丰富的部位。此部位适宜切成丝、条，并应快速烹调。2. 萝卜中段含有较多的糖分，而且质地脆嫩，适宜制成凉拌菜。3. 萝卜的中段至尾段，含有较多的淀粉酶和芥子油，糖尿病患者可以将其削皮生吃，用来代替水果。

食用宜忌

【宜】 萝卜具有顺气的功效，适宜气滞者经常食用。

Scyl

双食宜忌 >>>

双食相宜

☑ 萝卜 + 豆腐 = 有助于人体吸收豆腐的营养

萝卜尤其是白萝卜可以促进消化，而豆腐中富含大量的植物蛋白质，多食易使人消化不良。与豆腐搭配食用，能使豆腐的营养更易于被人体吸收。

☑ 萝卜 + 紫菜 = 治咳嗽、清除肺热

萝卜可以止咳化痰，紫菜能够清热化痰。两者搭配同食，可消咳、清肺热。

双食相克

☒ 胡萝卜 + 白萝卜 = 营养价值降低

胡萝卜含有的抗坏血酸酶，会破坏白萝卜富含的维生素C营养物质。两者搭配同食，彼此的营养价值都会大大降低。

☒ 萝卜 + 水果 = 易使人患得甲状腺肿胀