

饮食宜忌

与食物搭配

综合大典

龚仆◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌与食物搭配综合大典/龚仆编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5335-3987-0

I. ①饮… II. ①龚… III. ①饮食—禁忌—基本知
识 ②食品营养—基本知识 IV. ①R155②R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第028049号

书 名 饮食宜忌与食物搭配综合大典
编 著 龚 仆

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号(邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷 北京天顺鸿彩印有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 20

字 数 250千字

版 次 2012年5月第1版

印 次 2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3987-0

定 价 34.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-61288421)

R155/10

2012

饮食宜忌 与食物搭配

龚仆◎编著

综合大典

北方工业大学图书馆



C00300463



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

CONTENTS



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

目录 CONTENTS

第一章 食物与食物的搭配宜忌

主食的饮食宜忌与营养搭配..... 14

了解主食..... 14

粮谷类食物也是蛋白质来源..... 14

人为什么要吃主食..... 14

糖尿病患者主食吃得越少越好吗..... 14

选择主食的四个原则..... 15

宴席上如何吃主食..... 17

带馅食品是主食吗..... 17

替代粮食的其他主食选择..... 19

主食“不主”坏处多..... 19

选对主食保护大肠..... 20

孕妈妈应重视主食..... 20

记忆力下降与主食吃得少有关..... 20

主食摄入不足，工作无力..... 20

不吃主食不等于减肥..... 21

宜先吃主食后吃菜..... 21

一天吃多少主食合适..... 21

主食粗细搭配营养又健康..... 21

常食细粮宜忌与搭配..... 22

大米..... 22

面粉..... 23

常食粗粮宜忌与搭配..... 24

糙米..... 24

黑米..... 25

糯米..... 26

小米..... 27

薏米..... 28

玉米..... 29

大麦..... 30

荞麦..... 31

燕麦..... 32

高粱米..... 33

黄豆..... 34

黑豆..... 35

红豆..... 36

绿豆..... 37

蚕豆..... 38

甘薯..... 39

南瓜..... 40

芋头..... 41

山药..... 42

土豆..... 43

蔬菜的饮食宜忌与营养搭配..... 44

了解蔬菜..... 44

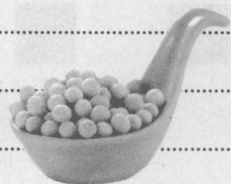
多吃菜，少生病..... 44

选蔬菜，要“好色”..... 44

下锅前如何更好地处理蔬菜..... 46

每天吃多少蔬菜才够..... 47

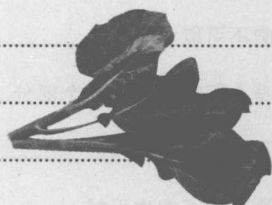
讨厌吃某种蔬菜怎么办..... 48



避免长时间在冰箱内储藏蔬菜.....	48
烹调时如何减少营养素的流失.....	49
已经烹熟的蔬菜不可久存.....	49
水果不能代替蔬菜.....	50
维生素补充剂不能代替蔬菜.....	51
减肥者食用蔬菜秘诀.....	52
蔬菜生吃好还是熟吃好.....	52
蔬菜汁和鲜蔬菜哪个好.....	52
怎样处理蔬菜中的农药.....	52
腌菜腌到什么程度吃最好.....	54
不同体质的人需要吃不同类型的蔬菜.....	54
为什么要正确搭配蔬菜.....	54
孩子不爱吃蔬菜怎么办.....	55
常食蔬菜宜忌与搭配.....	56
菠菜.....	56
白萝卜.....	57
胡萝卜.....	58
大白菜.....	59
辣椒.....	60
芹菜.....	61
韭菜.....	62
油菜.....	63
圆白菜.....	64
黄瓜.....	65
苦瓜.....	66
冬瓜.....	67
丝瓜.....	68
马齿苋.....	69



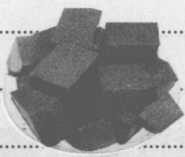
苋菜.....	70
茼蒿.....	71
芥菜.....	72
香椿.....	73
荠菜.....	74
莲藕.....	75
莴笋.....	76
竹笋.....	77
茄子.....	78
平菇.....	79
香菇.....	80
银耳.....	81
茭白.....	82
空心菜.....	83
豆芽.....	84
豆腐.....	85
西红柿.....	86
洋葱.....	87
黑木耳.....	88



肉类的饮食宜忌与营养搭配..... 89

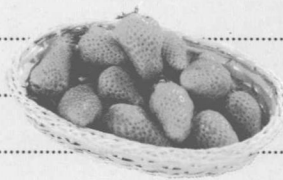
了解肉类.....	89
肉类食物的分类与特点.....	89
肉类中的营养素.....	89
每人每天应该吃多少肉.....	91
畜、禽、鱼的合理搭配.....	91
女性不能一味吃素食.....	91
老年人不宜忌讳肉食.....	91
应首选的是冷鲜肉.....	93

忌食复冻肉.....	93
莫用开水解冻肉.....	93
用水泡肉会损失营养.....	93
吃生肉不可取.....	94
动物身上不能食用的五个部分.....	94
烧焦了的肉不要食用.....	94
胖人适当吃点肉也无妨.....	94
夏天保存鲜肉的几种方法.....	94
购买肉类食品时要注意什么.....	94
吃肉不要太“好色”.....	95
肉色是鲜艳的红色不一定好.....	95
肉制品中如何避免亚硝酸盐.....	96
怎样吃肉最健康.....	97
要讲究肉食的饮食宜忌与营养搭配.....	97
常食肉类宜忌与搭配.....	98
猪肉.....	98
猪肝.....	100
猪肚.....	101
猪血.....	102
牛肉.....	103
牛肝.....	104
羊肉.....	105
羊肝.....	106
羊肚.....	107
驴肉.....	108
兔肉.....	109
马肉.....	110
鸡肉.....	111

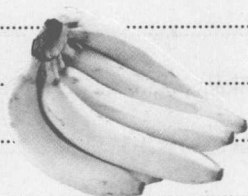


鸡肝.....	112
鸭肉.....	113
鹅肉.....	114
鹌鹑肉.....	115
水果的饮食宜忌与营养搭配.....	116

了解水果.....	116
各色水果.....	116
吃水果的时间.....	117
食用水果禁忌.....	117
有些水果吃多了易得水果病.....	118
选购水果的一般原则.....	118
水果的贮藏.....	119
吃对水果才能补充维生素C.....	120
水果能否带皮吃.....	120
对症吃水果效用大.....	121
要讲究水果的食用宜忌与营养搭配.....	121
常食水果宜忌与搭配.....	122
苹果.....	122
猕猴桃.....	123
葡萄.....	124
红枣.....	125
柿子.....	126
山楂.....	127
石榴.....	128
樱桃.....	129
草莓.....	130
杨梅.....	131
桂圆.....	132



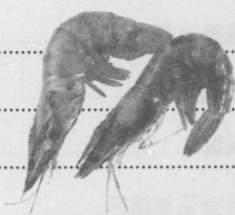
梨.....	133
桃.....	134
橘子.....	135
橙子.....	136
柚子.....	137
柠檬.....	138
枇杷.....	139
芒果.....	140
菠萝.....	141
木瓜.....	142
甘蔗.....	143
香蕉.....	144
荔枝.....	145
李子.....	146
椰子.....	147
杏.....	148
乌梅.....	149
桑椹.....	150
橄榄.....	151
西瓜.....	152
甜瓜.....	153
核桃仁.....	154



水产品的饮食宜忌与营养搭配..... 155

了解水产品.....	155
水产品的营养素.....	155
多吃水产品的好处.....	156
哪些水产品不宜购买.....	157
养殖水产品与天然水产品选哪种.....	157

冰鲜与冷冻哪个好.....	157
常食水产品宜忌与搭配.....	158
鲤鱼.....	158
鲫鱼.....	160
泥鳅.....	161
鳖.....	162
螃蟹.....	163
虾.....	164
海蜇.....	165
田螺.....	166
蛤蜊.....	167
牡蛎.....	168
海参.....	169
海带.....	170
紫菜.....	171
带鱼.....	172



饮品的饮食宜忌与营养搭配..... 173

了解水并学会喝水.....	173
人体70%是水.....	173
一天喝多少水合适.....	173
水也会衰老.....	173
日常生活中不宜喝的水.....	174
不要一味地喝矿泉水.....	175
白开水是最好的饮料.....	175
不宜长期饮用纯净水.....	175
不宜长期饮用纯净水.....	175
一天当中饮水的4个最佳时间.....	175
不宜长期喝碳酸饮料.....	175

喝水别太快太急.....	175
早晨第一杯水该怎么喝.....	175
不要渴了才想到喝水.....	176
睡前少喝、醒后多喝.....	176
喝水不当会“中毒”.....	176
餐前适量补水最养胃.....	176
多喝看不见的水.....	176
喝水的误区.....	176
常食饮品宜忌与搭配.....	177
酸奶.....	177
牛奶.....	178
茶.....	180
白酒.....	182
啤酒.....	184
咖啡.....	185
豆浆.....	186

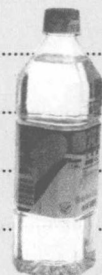


禽蛋的饮食宜忌与营养搭配..... 187

了解禽蛋.....	187
禽蛋的营养素.....	187
禽蛋与肉类的营养对比.....	187
蛋的组成.....	187
吃鸡蛋的误区.....	188
常食禽蛋宜忌与搭配.....	191
鸡蛋.....	191
鹅蛋.....	193
鸭蛋.....	194
鸽蛋.....	195
鹌鹑蛋.....	196

油及调味品的饮食宜忌与营养搭配..... 197

了解油及调味品.....	197
黄豆油.....	197
棕榈油.....	197
橄榄油.....	197
玉米胚芽油.....	197
葵花子油.....	197
沙棘油.....	197
米糠油.....	197
芝麻油.....	197
各种调味品.....	197
油及调味品的食用禁忌.....	198
植物油.....	198
动物油脂.....	199
味精.....	200
食盐.....	201
食醋.....	202
酱油.....	203
白糖.....	204
红糖.....	205
花椒.....	206



第二章 保健食品的食用宜忌

正确看待保健食品.....208

什么是保健食品.....208

保健食品的分类.....208

保健食品的特征.....208

保健食品的适用人群.....209

保健食品与药品在法规上的差别.....210

如保看待健字号.....210

怎样识别保健食品、药品和普通食品.....211

了解行业规定,不被广告迷惑.....211

认真阅读产品说明.....212

购买保健食品需要注意些什么.....213

保健食品是否能与药物同时使用.....214

别乱吃含中药成分的保健食品.....214

女性慎用含激素类的保健食品.....214

保健食品对健康儿童弊多利少.....215

老年人如何选购保健食品.....215

常见保健食品的功效与服用禁忌.....217

松花粉.....217

竹叶黄酮.....217

大蒜素.....218

原花青素.....218

番茄红素.....219

蜂胶.....219

卵磷脂.....220

透明质酸.....221

植物固醇.....222

甲壳素.....223

绿藻.....223

螺旋藻.....224

啤酒酵母.....225

第三章 中药与食物的搭配宜忌

中药常识.....228

药食同源.....228

食物与中药的四气五味.....228

煎煮中药器具的选择.....228

煎煮前中药浸泡时间的掌握.....229

煎煮中药时水的掌握.....229

煎煮中药火候的掌握.....229

儿童服用中药汤剂的方法.....229

喝中药不苦小秘诀.....229

常见中药与食物的搭配与禁忌.....230

人参.....230

白术.....231

苍术.....232

茯苓.....233

甘草.....234

生地黄.....235

何首乌.....236

牛膝.....237

附子.....238

麦门冬.....239

黄连.....240

石菖蒲.....241

厚朴.....	242
紫苏.....	243
丹参.....	244

第四章 不同体质的饮食宜忌

了解不同体质的形成原因..... 246

年龄在变, 体质也在变.....	246
男女有别, 体质不同.....	246
亚健康会导致不良体质.....	248
滥用药物会改变体质.....	248
生活方式不健康会导致不良体质.....	249
吃得不同, 体质不同.....	249
过于劳累会导致不良体质.....	250
阴阳平衡——体质养生的宗旨.....	251
体质养生还要注重生活调理.....	251

平和体质..... 252

体质特征.....	252
饮食原则.....	252
体质调养推荐菜谱.....	253

气虚体质..... 254

体质特征.....	254
饮食原则.....	254
体质调养推荐菜谱.....	255

湿热体质..... 256

体质特征.....	256
饮食原则.....	256
体质调养推荐菜谱.....	258

阳虚体质..... 258

体质特征.....	258
饮食原则.....	258
体质调养推荐菜谱.....	259

阴虚体质..... 259

体质特征.....	259
饮食原则.....	259
体质调养推荐菜谱.....	261

痰湿体质..... 262

体质特征.....	262
饮食原则.....	262
体质调养推荐菜谱.....	263

血瘀体质..... 264

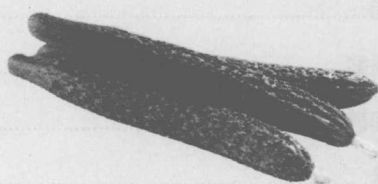
体质特征.....	264
饮食原则.....	264
体质调养推荐菜谱.....	265

气郁体质..... 265

体质特征.....	265
饮食原则.....	265
体质调养推荐菜谱.....	267

特禀体质..... 267

体质特征.....	267
饮食原则.....	267
体质调养推荐菜谱.....	268



第五章 四季养生饮食宜忌

春季饮食宜忌.....270

春季饮食原则.....270

春季宜食食物.....270

春季忌多食的食物.....272

夏季饮食宜忌.....273

夏季饮食原则.....273

夏季宜食食物.....274

夏季忌多食的食物.....277

秋季饮食宜忌.....278

秋季饮食原则.....278

秋季宜食食物.....278

秋季忌多食的食物.....280

冬季饮食宜忌.....281

冬季饮食原则.....281

冬季宜食食物.....281

冬季忌多食的食物.....284

第六章 特定人群的饮食宜忌

特定职业人群的饮食宜忌.....286

高温作业者.....286

低温作业者.....287

辐射环境作业者.....288

高原作业者.....289

野外作业者.....290

夜班族.....290

语音工作者.....291

电脑族.....292

脑力工作者.....293

体力劳动者.....293

矿工.....294

职业司机.....295

航空人员.....297

航海人员.....298

运动员.....298

不同年龄段人群的饮食宜忌.....300

婴幼儿.....300

学龄儿童.....302

青年期男性.....303

青年期女性.....304

中年男性.....305

中年女性.....306

老年人.....307

女性特定时期饮食宜忌.....308

月经期.....308

怀孕期.....309



第七章 餐具的使用宜忌

搪瓷餐具的使用宜忌.....312

搪瓷餐具的特点.....312

适宜用法.....312

使用禁忌.....312

铝制餐具的使用宜忌.....313

铝制餐具的特点.....313

适宜用法.....313

使用禁忌.....313

铁制餐具的使用宜忌.....315

铁制餐具的特点.....315

适宜用法.....315

使用禁忌.....315

塑料制品的使用宜忌.....316

塑料制品的特点.....316

适宜用法.....316

使用禁忌.....317

不锈钢餐具的使用宜忌.....318

不锈钢餐具的特点.....318

适宜用法.....318

使用禁忌.....318

铜制炊具的使用宜忌.....319

铜制炊具的特点.....319

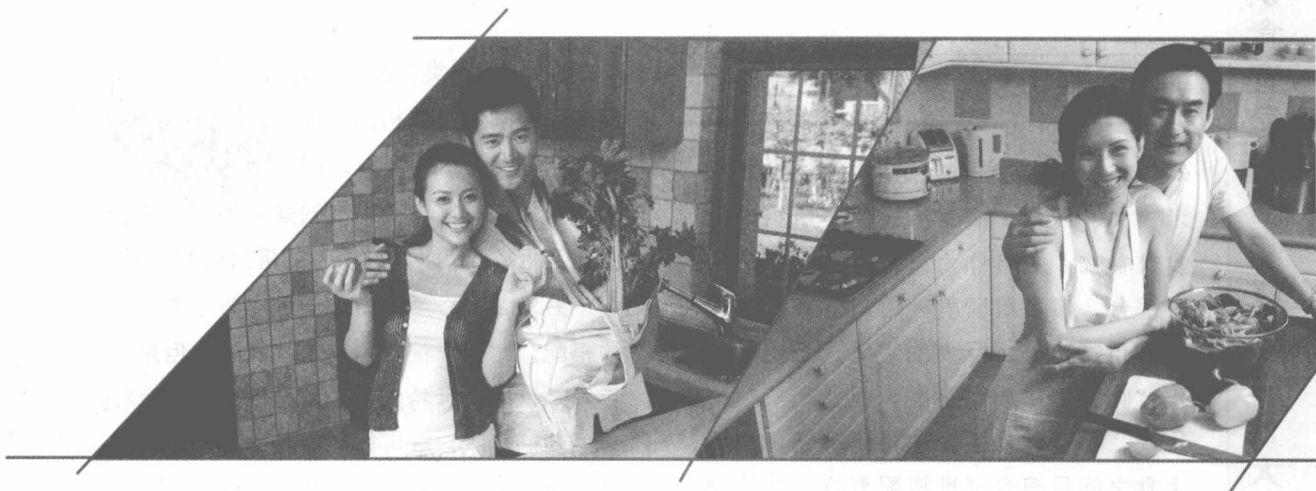
适宜用法.....319

使用禁忌.....319



第一章

食物与食物的搭配宜忌



很多人都喜欢按照自己的喜好来选择食物。其实，在饮食上还是应保证食物种类的多样化。在搭配食物的时候，掌握食物之间是否适宜同时食用的知识，多了解食物之间的搭配宜忌，会对我们的生活有很大帮助。



食的饮食宜忌 与营养搭配

了解主食

本书所说的主食，是指由五谷杂粮——米、面、玉米、高粱米、薯类所组成的粮食类食物。主食作为日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，是一个巨大的宝库。无论是碳水化合物、蛋白质、脂类，还是无机盐、维生素，都可以从主食中得到补充。然而，主食之间只有合理地搭配着吃，才能使人得到最好的营养补充。

□ 粮谷类食物也是蛋白质来源

提起富含蛋白质的食物时，人们眼前总是浮现出牛肉、牛奶、鸡蛋、鱼、虾等动物性食物和豆浆、豆腐等豆制品，而粮谷类食物却被忽略了。

其实，粮谷类食物也是非常重要的蛋白质来源。如果人一天进食500克的小麦，就可摄入约50克蛋白质。例如，一个从事轻体力劳动的成年男子每天的蛋白质需求量为75克，那么从小麦中获得的蛋白质就占了总需求量的66%。如果他摄入的是500克大米，则可获得蛋白质约38克，占一天总需求量的51%。可见，粮谷类食物是膳食中蛋白质的重要来源之一。

许多家境贫寒的人尽管很少吃鸡鸭鱼肉，却很少出现蛋白质缺乏的问题，就是因为他们已经从粮谷类食物中获得了足够的蛋白质。

但是，粮谷类蛋白质与鱼、肉、

奶、蛋等的蛋白质相比，吸收利用率比较低，所以，粮谷类蛋白质最好与动物性的蛋

白质互相搭配，以提高摄入的蛋白质的质量。

另外，粮谷类蛋白质还可以与豆类蛋白质搭配，比如，粮食里缺乏赖氨酸，但是黄豆里赖氨酸含量特别多，那么只要把粮食和豆制品一起吃，就可以解决赖氨酸不足的问题，达到米加豆等于肉的效果，使粮食中的蛋白质发挥更大的作用，既经济又有效。

□ 人为什么要吃主食

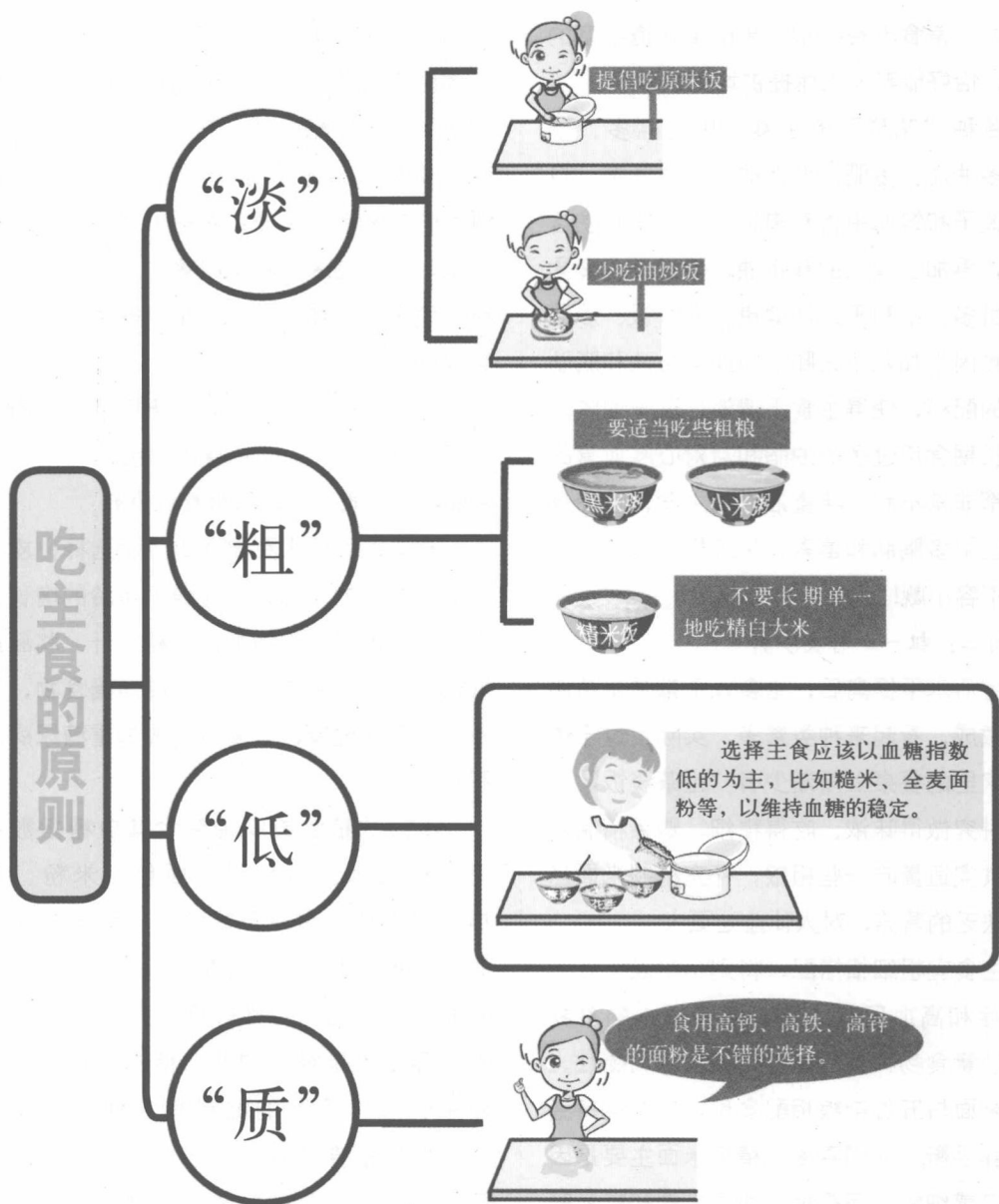
就像汽车需要汽油一样，人体活动也需要动力，人体所需热量需要从食物中获得，而日常所吃的主食就是热量的主要来源。

碳水化合物能为身体提供热量。大米、小麦、玉米等五谷杂粮中含有丰富的碳水化合物，是人体最便捷、最经济的热量来源。除提供热量之外，这类食物还可以提供维生素、无机盐、膳食纤维及蛋白质等。土豆、白薯、山药等，兼有谷类和蔬菜的双重好处，既可提供碳水化合物、膳食纤维，又含有较多的无机盐和维生素。所以，人不能不吃主食。

□ 糖尿病患者主食吃得越少越好吗

大量实践表明，糖尿病患者的主食摄入过少，会影响病情的控制。因为人在饥饿状态下，体内升糖激素的分泌增加，容易引起





低血糖后的反应性高血糖。

□ 选择主食的四个原则

许多人一直是按照自己的口味选择主食的品种和数量。其实主食的选择比选择其他任何食物都更需要理智、知识的参与。

● 原则一：淡——清淡少油

社会在发展、经济水平在提高，人们的生活质量也提高了。高油、高脂肪的主食

开始进入人们的饮食生活中，如便捷快餐食物，油饼、油条、肉丝面、米线、米粉、小笼包等；外来引进的美味汉堡也深受人们喜爱。现代人喜欢多油、精细的主食，主要因为其味道好，殊不知，这些好吃美味的主食其营养含量不佳，常食不利于人体健康。

粗细相宜的粮食，才是营养均衡的主食首选。粮食应讲究清淡，应以淀粉多而脂肪