

蔡向红 / 编著

本草纲目



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

饮食宜忌

「不知食宜者，不足以生存也。」吃是日常生活中的一件大事，马虎不得，吃得科学、吃得合理，才能吃出健康。本书对饮食宜忌进行了全面、科学的论述，帮助读者掌握更多的饮食知识，学习健康的饮食理念，培养良好的饮食习惯，在享受美食的同时拥有健康、快乐的生活。

速查全书

1

饮食得宜则益体 入口之前把好看

1

本草纲目

蔡向红 / 编著

饮食宜忌

速查

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目: 饮食宜忌速查全书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6695 - 6

I. ①本… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R281. 3②R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 083982 号

本草纲目: 饮食宜忌速查全书

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 23. 5

字数 360 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6695 - 6

定价 28. 80 元

版权所有 翻印必究

前言 FOREWORD

俗话说：“民以食为天”。吃是日常生活中的一件大事，马虎不得。至于吃得好与坏，就看个人的饮食习惯和方法了。其实，吃得好不一定能吃出健康——吃得科学、吃得合理，才能吃出健康。

食能养人，也能伤人。在生活中，不科学的食物搭配会直接影响食物中营养素的消化吸收，降低食物的营养价值。很多人认为吃得好便是“色、香、味、形”俱佳，适合个人口味，喜欢的就是好的。其实，这是一种缺乏科学饮食认识与饮食均衡的观念。

至远古时代开始，人们就十分重视合理饮食，在漫长的岁月里总结出了许多宝贵的经验。汉代张仲景在《金匱要略》中指出：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”无独有偶，唐代药王孙思邈曾告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”

饮食与人体健康之间存在着宜与忌、利与害的辩证关系。因此，认识饮食中的宜与忌是日常生活中不可忽视的饮食养生原则。科学的饮食观念，不仅要吃得好，还要吃出健康。因此，在生活条件不断提升的同时，人们要更加注重饮食健康，合理搭配多种食物，既可以为人体提供充足的热能和各种营养素，也能保持体内多种营养素的平衡。

为了帮助读者掌握更多的饮食知识，学习健康的饮食理念，培养良好的饮食习惯，我们编著了这本《本草纲目——饮食宜忌速查全书》。在第一、第二章中，主要介绍现代健康饮食观念与科学的饮食结构，帮助读者更加清晰地认识饮食的奥妙；从第三章到第七章，主要介绍了日常生活、不同人群与体质、春夏秋冬、常见病症的饮食宜忌，都是读者最迫切需要了解的内容；

第八章，主要介绍了食物与器皿的搭配宜忌。

本书对饮食宜忌进行了全面、科学的论述，使读者能够从中获取必要的科学饮食知识，以便在日常生活中付诸实践。最后，我们衷心地祝愿每一位读者在享受美食的同时，拥有健康与快乐的生活。

编者

目 录 CONTENTS

第一章 现代健康饮食新概念

——延年益寿的饮食秘方

了解“药食同源”的健康理念	001
什么是药食同源	001
探究食物内在的四性	003
洞悉食物外在的五色	004
了解食物的五味	007
人体必需的七大营养素	010
水——生命的源泉	010
蛋白质——塑造人体的工程师	011
维生素——维持生命营养的催化剂	011
矿物质——身心健康的调控员	013
脂肪——人体的高能燃料	014
糖类——人体主要的能量来源	014
膳食纤维——人体的清道夫	015
时尚养生的饮食之道	016
食物的科学搭配	016
最佳的健康膳食模式	018
延年益寿的饮食之道	020
养颜排毒的饮食之道	023

第二章 养成科学的饮食习惯

——走出饮食误区

了解“药食同源”的健康理念	027
平衡膳食的重要性	027
健康生活从早餐开始	028
午餐该怎么吃	029
享受营养丰富的晚餐	030
一日三餐的热量分配	032
合理选择零食	032
如何健康地吃夜宵	034
学会食物等量互换	035
按需饮食，食不过量	035
健康饮食要少盐少油	037
烹饪方式，关乎健康	038
酸碱搭配的学问	038
寒热平衡，滋养每一天	039
饮水时的宜忌	041
蔬菜生吃好还是熟吃好	042
牛奶是否适合所有人	043
水果能充当正餐吗？	044
粗粮适宜常吃吗	045
饥餐渴饮的危害	045
别搞错吃食物的顺序	046
单一食材的饮食禁忌	047
胆固醇，别一棒子打死	048

留心“非食品配料”	049
食物搭配错误易伤身	051
不要走进进补的误区	053

第三章 日常生活的饮食宜忌

——科学合理的搭配技巧

蔬菜类	055
大白菜	055
芹菜	057
圆白菜	058
生菜	060
菠菜	062
空心菜	064
芥菜	066
油菜	067
茼蒿	069
苋菜	071
韭菜	072
香椿	074
香菜	076
蒜薹	077
洋葱	079
青椒	081
菜花	082
西红柿	084
茄子	086

本草纲目

——饮食宜忌速查全书

芋头	088
豇豆	090
豌豆	091
绿豆芽	093
黄豆芽	095
竹笋	097
莴笋	098
芦笋	100
茭白	102
白萝卜	103
胡萝卜	105
百合	107
莲藕	109
黄瓜	111
冬瓜	112
丝瓜	114
南瓜	116
苦瓜	117
山药	119
土豆	121
西葫芦	123
木耳	125
银耳	126
平菇	128
香菇	129
水果类	131
苹果	131
香蕉	133
桃	135

葡萄	136
梨	138
荔枝	140
樱桃	141
菠萝	143
山楂	145
红枣	146
西瓜	148
香瓜	150
柑橘	151
猕猴桃	153
芒果	155
木瓜	156
甘蔗	158
花生	159
松子	161
核桃	163
杏仁	164
桂圆	166
腰果	168
板栗	170
葵花子	172
畜禽类	174
牛肉	174
猪肉	176
羊肉	178
驴肉	180
兔肉	181
鸡肉	183

鸭肉	186
鸡蛋	188
鸭蛋	190
松花蛋	191
水产类	193
鲫鱼	193
鲤鱼	195
鲈鱼	197
带鱼	198
黄鳝	200
虾	202
螃蟹	204
甲鱼	205
海参	207
海带	209
紫菜	211
五 谷杂粮类	213
大米	213
小米	215
玉米	216
糯米	218
薏米	220
黑米	221
大麦	223
小麦	224
燕麦	226
荞麦	227
红薯	229
芝麻	231

第四章 不同人群的饮食宜忌

——不同年龄，不同选择

婴幼儿的饮食宜忌	233
婴幼儿的饮食指导	233
宜吃的食物	234
忌吃的食物	234
饮食健康在线	234
儿童的饮食宜忌	235
幼儿的饮食指导	235
宜吃的食物	236
忌吃的食物	236
饮食健康在线	236
青少年的饮食宜忌	237
青春期少男的饮食指导	237
青春期少女的饮食指导	237
宜吃的食物	238
忌吃的食物	238
饮食健康在线	238
中年人的饮食宜忌	239
中年人的饮食指导	239
宜吃的食物	240
忌吃的食物	240
饮食健康在线	240
老年人的饮食宜忌	241

本草纲目

饮食宜忌速查全书

老年人的饮食指导	241
宜吃的食物	242
忌吃的食物	242
饮食健康在线	243
更年期的饮食宜忌	243
更年期的饮食指导	244
宜吃的食物	245
忌吃的食物	245
饮食健康在线	245
孕期的饮食宜忌	246
孕期的饮食指导	246
宜吃的食物	246
忌吃的食物	247
饮食健康在线	247
肥胖者的饮食宜忌	247
肥胖者的饮食指导	248
宜吃的食物	249
忌吃的食物	249
饮食健康在线	249
瘦弱者的饮食宜忌	250
瘦弱者的饮食指导	250
宜吃的食物	251
忌吃的食物	251
饮食健康在线	252
考试期间的饮食宜忌	252
考试期间的饮食指导	252
宜吃的食物	253
忌吃的食物	253

饮食健康在线	254
上班族的饮食宜忌	254
上班族的饮食指导	254
宜吃的食物	255
忌吃的食物	255
饮食健康在线	255

第五章 不同体质的饮食宜忌

——吃好不生病的方法

阴虚体质的饮食宜忌	257
阳虚体质的饮食宜忌	259
气虚体质的饮食宜忌	260
血虚体质的饮食宜忌	262
阳盛体质的饮食宜忌	264
血瘀体质的饮食宜忌	265
痰湿体质的饮食宜忌	267
气郁体质的饮食宜忌	269
肾虚体质的饮食宜忌	270
脾虚体质的饮食宜忌	272

第六章 春夏秋冬的饮食宜忌

——顺应四时的饮食注重

春季合理饮食的宜与忌	275
春季是养肝的大好时节	275

了解春天的饮食原则	277
春季宜多吃的食物	279
春季忌多吃的食物	280
夏季合理饮食的宜与忌	281
夏季应注意养心健脾	281
了解夏季的饮食原则	283
夏季宜多吃的食物	285
夏季忌多吃的食物	287
秋季合理饮食的宜与忌	288
秋季以润燥养肺为主	288
了解秋季的饮食原则	290
秋季宜多吃的食物	292
秋季忌多吃的食物	294
冬季合理饮食的宜与忌	295
冬季要滋阴养肾	295
了解冬季的饮食原则	297
冬季宜多吃的食物	298
冬季忌多吃的食物	300

第七章 常见病症的饮食宜忌

——轻松解决病痛困扰

一般常见疾病	301
男性常见病	328
女性常见病	333

第八章 食物烹调有宜忌

——营养与健康的饮食细节

烹调食物的宜与忌	337
烹制主食的宜忌	337
烹调蔬菜的科学建议	339
炒菜火候的宜忌	340
食用油的合理搭配	341
精盐的使用宜忌	343
不同器皿与食物的使用宜忌	346
铁质器具	346
铜质器具	348
铝质器具	349
不锈钢器具	352
镀锌器具	353
搪瓷器具	355
塑料器具	356

第一章

现代健康饮食新概念

——延年益寿的饮食秘方

了解“药食同源”的健康理念

什么是药食同源

现代生活中，几乎每个人都懂“健康是金”“健康是最大的幸福”“有千种疾病，却只有一种健康”的道理，但健康却不是一朝一夕便可得来的，而需要我们长期以科学生活方式日积月累。一旦健康被人们忽视，身体就会处于亚健康状态，接着高血压、高脂血症、糖尿病、心脑血管病、肿瘤等便会趁机而入，成为威胁人们健康的五大杀手。面对越来越多的人出现亚健康症状，大众将目光投向传统养生保健，希望能从祖国的文化瑰宝——传统中医学中汲取一些健康养生之道。中医养生文化源远流长，博大精深，俗话说“药补不如食补”，今天我们就了解一下传统中医所提倡的养生之道。谈养生之道，就不能不了解中医“药食同源”的概念，“药食同源”在中医养生保健中有着独特的优势和地位。

何为“药食同源”呢？

“药食同源”理论一方面认为许多食物作为食物的同时也是药物，一样能够防治疾病；另一方面凡是中药，都可以作为食物食用，但要把握好量。因此，严格地说，在中医学中，药物和食物不分是相对而言的。在日常生活