

养生馆  
第2辑

# 家常食材 饮食宜忌



  
书立方®  
心享悦读

176种家常食材分类检索，按需速查。

全面解读搭配宜忌、选购宜忌、烹饪宜忌、贮藏宜忌。一册在手，打造黄金营养，走出吃的误区。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

# 家常食材 饮食宜忌



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常食材饮食宜忌 / 《书立方·养生馆》编委会

编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①家… II. ①书… III. ①饮食—禁忌—基本知识

IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036200号

书立方·养生馆·第2辑



## 家常食材饮食宜忌


责任编辑: 安春杰

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

---

## 食物有“脾气”，吃对才健康

现代营养学观点：膳食中含有能够维持人体正常生理功能、生长发育和劳动工作需要的营养物质，主要分为蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、膳食纤维。应根据人体器官对营养素的需求变化，给予营养补充。

### 食物配伍有讲究

中医认为，食物有四性五味，配伍有讲究；西医现代营养学的研究则认为，食物中的营养素在加工过程中相互作用，可能会产生不利于人体的物质，或者营养成分会遭到破坏，降低了食物的营养价值等。参考这些知识进行食物性味及营养搭配，并以此调理膳食，才能收到较好的饮食保健作用。

### “药食同源”吃对更有效

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病，“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小。但也应根据体质合理选择食物，才能发挥食物的最大功效。

---

# 目录

## 第一章 五谷杂粮类

- 大米 ..... 8
- 小米 ..... 10
- 小麦 ..... 12
- 糯米 ..... 13
- 黑米 ..... 14
- 薏米 ..... 15
- 玉米 ..... 16
- 燕麦 ..... 18
- 蚕豆 ..... 19
- 扁豆 ..... 20
- 黑豆 ..... 21
- 黄豆 ..... 22
- 芸豆 ..... 23
- 绿豆 ..... 24
- 豆腐 ..... 26
- 豆腐干 ..... 28
- 腐竹 ..... 29

## 第二章 蔬菌类

- 菠菜 ..... 30
- 油菜 ..... 32
- 空心菜 ..... 34
- 圆白菜 ..... 35
- 芹菜 ..... 36
- 韭菜 ..... 38
- 韭黄 ..... 40
- 芥蓝 ..... 41
- 莴苣 ..... 42
- 蕨菜 ..... 44
- 苋菜 ..... 45
- 芥菜 ..... 46
- 莼菜 ..... 47
- 木耳菜 ..... 48
- 竹笋 ..... 49
- 芦笋 ..... 50
- 茭白 ..... 52

• 蒜薹 .....	53	• 萝卜 .....	82
• 芦荟 .....	54	• 黄瓜 .....	84
• 茼蒿 .....	55	• 冬瓜 .....	86
• 雪里蕻 .....	56	• 苦瓜 .....	88
• 黄豆芽 .....	57	• 丝瓜 .....	90
• 绿豆芽 .....	58	• 南瓜 .....	92
• 山药 .....	59	• 笋瓜 .....	94
• 土豆 .....	60	• 佛手瓜 .....	95
• 香椿 .....	62	• 冬菇 .....	96
• 黄花菜 .....	63	• 平菇 .....	97
• 西葫芦 .....	64	• 香菇 .....	98
• 菜花 .....	66	• 金针菇 .....	99
• 番茄 .....	68	• 猴头菇 .....	100
• 青椒 .....	70	• 鸡腿菇 .....	101
• 茄子 .....	72	• 口蘑 .....	102
• 豌豆 .....	74	• 黑木耳 .....	103
• 魔芋 .....	75	• 银耳 .....	104
• 洋葱 .....	76	• 竹荪 .....	105
• 百合 .....	77		
• 藕 .....	78	<b>第三章</b> ▶ 肉类	
• 荸荠 .....	79	• 猪肉 .....	106
• 胡萝卜 .....	80	• 牛肉 .....	108

- 羊肉 ..... 110
- 驴肉 ..... 112
- 鸡肉 ..... 114
- 鸭肉 ..... 115
- 鹅肉 ..... 116
- 鹌鹑肉 ..... 117
- 鸽肉 ..... 118
- 牛蛙 ..... 119
- 鲑鱼 ..... 134
- 鳗鱼 ..... 135
- 金枪鱼 ..... 136
- 三文鱼 ..... 137
- 墨鱼 ..... 138
- 鲍鱼 ..... 139
- 鱿鱼 ..... 140
- 甲鱼 ..... 141

• 螺 ..... 142

#### **第四章** ▶ 水产类

- 鲤鱼 ..... 120
- 鲫鱼 ..... 122
- 草鱼 ..... 124
- 鳊鱼 ..... 125
- 鲈鱼 ..... 126
- 鲑鱼 ..... 127
- 武昌鱼 ..... 128
- 带鱼 ..... 129
- 黄鱼 ..... 130
- 鳝鱼 ..... 131
- 鳕鱼 ..... 132
- 平鱼 ..... 133
- 蛤蜊 ..... 143
- 虾 ..... 144
- 螃蟹 ..... 146
- 海蜇 ..... 148
- 海参 ..... 149
- 紫菜 ..... 150
- 海带 ..... 151

#### **第五章** ▶ 水果干果类

- 苹果 ..... 152
- 香蕉 ..... 154
- 桃 ..... 155
- 梨 ..... 156

- 杏 ..... 158
- 西瓜 ..... 160
- 菠萝 ..... 162
- 草莓 ..... 163
- 木瓜 ..... 164
- 杨梅 ..... 165
- 橘子 ..... 166
- 橙子 ..... 167
- 葡萄 ..... 168
- 山楂 ..... 169
- 樱桃 ..... 170
- 白果 ..... 171
- 桂圆 ..... 172
- 栗子 ..... 173
- 莲子 ..... 174
- 榛子 ..... 175

## 第六章 ▶ 调味品类

- 葱 ..... 176
- 姜 ..... 177
- 蒜 ..... 178
- 花椒 ..... 179

- 胡椒 ..... 180
- 辣椒 ..... 181
- 芥末 ..... 182
- 醋 ..... 183
- 蜂蜜 ..... 184
- 白糖 ..... 185

## 第七章 ▶ 饮品类

- 茶 ..... 186
- 咖啡 ..... 188
- 啤酒 ..... 189
- 白酒 ..... 190
- 豆浆 ..... 191

# 大米

大米味甘性平，有补中益气、健脾养胃、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。大米中富含的维生素E有消融胆固醇的神奇功效。大米含有优质蛋白，可使血管保持柔软，能降血压。大米中含有水溶性食物纤维，经常食用可预防动脉硬化。

## 【选购宜忌】

优质大米颗粒整齐，富有光泽，干燥无虫，无沙粒，米灰和碎米极少，闻之有股清香味，无霉变味。劣质大米颜色发暗，碎米多，米灰多，潮湿而有霉味。

## 【烹调宜忌】

**宜：**大米淘洗好，先往锅中滴入几滴植物油再煮，这样米饭不会粘锅。

**忌：**熬米粥时一定不要加碱。碱会破坏大米中最为宝贵的营养素。



### 【食用宜忌】

**宜：**米汤有益于婴儿的发育和健康，用米汤冲奶粉或作为辅食，对婴儿成长很有好处。此外米汤预防动脉硬化，适合老年人食用。

### 【贮藏心得】

①平时要把存米的容器清扫干净，以防止生虫。若发现米生虫，可将米放在阴凉处晾干，让虫子飞走或爬出，切忌放在阳光下暴晒。②在容器（包括米袋）里放几瓣大蒜，或者用布包些花椒放在盛米的容器内，可以防止蛀虫。③将海带放入大米中也可防治蛀虫。一般1千克大米中放入10克海带就行。

### 【相宜食物】

**大米+胡萝卜=改善胃肠功能**

大米富含糖类，有补脾养胃的功效；胡萝卜含有较多的钾、钙、磷、铁等矿物质，两者同煮，对胃肠功能较弱的人很有好处。

### 【相克食物】

**大米+蕨菜=降低维生素B<sub>1</sub>的消化吸收**

大米中富含维生素B<sub>1</sub>，而蕨菜中含有维生素B<sub>1</sub>分解酶，不利于人体对维生素B<sub>1</sub>的消化吸收。



## 小米

中医认为，小米有健脾、和胃、安眠等功效。小米含蛋白质、脂肪、铁和维生素等，消化吸收率高，是幼儿的营养食品。小米中富含人体必需的氨基酸，是体弱多病者的滋补保健佳品。

### 【选购宜忌】

①购买小米应首选正规的较大的超市。②宜购买米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，碎米少，无虫、无杂质的小米。③宜购买具有清香味、无其他异味的小米。严重变质的小米，手捻易成粉状或易碎，碎米多，且微有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味等不正常的气味。④宜购买尝起来味佳、微甜，无任何异味的小米。劣质小米尝起来无味，或微有苦味、涩味及其他不良滋味。

### 【烹调宜忌】

**宜：**小米煮粥营养十分丰富，有“代参汤”之美称。小米宜与动物性食品或豆类搭配，可以提供人体更为完善、全面的营养。



### 【食用宜忌】

**宜：**适合失眠、体虚、低热者食用；还适合脾胃虚弱、食不消化、反胃呕吐、泄泻者食用。

### 【贮藏心得】

储存于低温干燥避光处。

### 【相宜食物】

**小米+鸡蛋=提高蛋白质的吸收**

小米富含B族维生素，可促进人体对蛋白质的吸收；鸡蛋中含有丰富的蛋白质。两者同食，能提高人体对蛋白质的吸收。

**小米+红糖=补虚、补血**

小米可健脾胃、补虚损，对于排除瘀血、补充失血有较好的作用。两者同食可以补虚、补血，对产妇尤好。

### 【相克食物】

**小米+杏仁=呕吐、泄泻**

小米能健脾、和胃，使人安眠，杏仁主治风寒肺病、生津止渴、润肺化痰、清热解毒，但小米和杏仁同食，会使人呕吐、泄泻，气滞者尤其忌用。



## 小麦

小麦可以说全身都是宝。小麦麸含有丰富的维生素B<sub>1</sub>和蛋白质，有治疗脚气病、末梢神经炎的功效。小麦胚芽有丰富的维生素E和人体必需的不饱和脂肪酸，能加速伤口愈合，有效消除眼睑水肿、眼袋及黑眼圈现象。

### 【选购宜忌】

应选择干净、无霉变、无虫蛀、无发芽的优质小麦，小麦的子粒要饱满、圆润。

### 【食用宜忌】

忌：①小麦含有少量的氮化物，起类似镇静剂作用，慢性肝病患者不宜食用，否则可能引起患者嗜睡甚至昏迷。②小麦不要碾磨得太精细，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维会大量流失。

### 【相宜食物】

小麦+豌豆=预防结肠癌

小麦+荞麦、莜麦=营养更全面

小麦+鹌鹑蛋=治疗神经衰弱



## 糯米

糯米味甘性温，能够补养体气，主要功能是温补脾胃，还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。

### 【选购宜忌】

糯米以挑选放了三四个月的糯米为好，因为新鲜糯米不易煮烂，也较难吸收作料的香味。

### 【食用宜忌】

**宜：**最适合在冬天食用，因为吃后会周身发热，有御寒、滋补的作用。糯米能滋补脾胃，对脾胃气虚、常腹泻者有治疗效果。

**忌：**糯米黏滞、难以消化，所以吃时要适量。儿童消化能力弱，最好别吃。

### 【贮藏心得】

将几瓣大蒜放置在米袋内，可防止糯米因久存而长虫。

### 【相宜食物】

糯米 + 红枣 = 温中祛寒

糯米 + 红小豆 = 改善脾虚腹泻和水肿



## 黑米

黑米营养价值极高，能开胃、健脾暖肝、明目活血，可以促进睡眠，能辅助治疗风湿性关节炎。黑米具有补脑、健肾、补血养气与乌发等功效，对头昏、贫血、眼疾、糖尿病、高血压、心血管疾病等都具有一定的食疗作用。另外，对于治疗胃溃疡效果尤佳。

### 【选购宜忌】

选购时要看清黑米的色泽和外观。好的黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米、爆腰（米粒上有裂纹），无虫，不含杂质；用嘴品尝，优质黑米微甜，没有异味。将黑米的外表层刮掉，如果里面不是白色，则很可能是染色黑米。

### 【烹调宜忌】

**宜：**只有用小火长时间熬才能熬出黑米的醇香和营养。可事先浸泡一夜再煮，但泡米水不要倒掉，否则营养会随水流失。

### 【食用宜忌】

**宜：**产妇多吃黑米，可促进身体恢复。



## 薏米

薏米有增强人体免疫功能、抗菌抗癌、利尿、健脾、除痹、清热排脓的功效。薏米可入药，用来治疗水肿、脚气病、脾虚泄泻，也可用于肺痈、肠痈等病的治疗。

### 【选购宜忌】

选购薏米时，以粒大、饱满、色白、完整者为佳品。

### 【烹调宜忌】

宜：薏米煮粥前用清水浸泡半小时，然后小火慢煮。

### 【食用宜忌】

宜：薏米有比较显著的抗癌作用。特别适合癌症患者在放疗、化疗后食用。

### 【贮藏心得】

薏米夏季受潮极易生虫和发霉，故应贮藏于通风、干燥处。贮藏前要筛除薏米中的粉粒、碎屑，以防止生虫和生霉。少量薏米可密封于缸内或坛中。已发霉的可用清水洗净后再晒干。



## 玉米

玉米中的膳食纤维含量很高，为精米面的6~8倍，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性。因此，常吃新鲜玉米能使大便通畅，防治便秘和痔疮，还能减少胃肠病的发生。玉米还有开胃、降脂的功效。玉米含有黄体酮、玉米黄质，尤其后者含量丰富，是抗眼睛老花的极佳食物。新鲜玉米还能抑制肿瘤细胞的生长，有辅助治疗癌症的作用。

### 【选购宜忌】

将玉米面反复揉搓，如手心粘满浅黄或深黄的粉末状物质，则说明此玉米面是优质的。将玉米面放在盛水的容器中，如果水变混浊，并呈浅黄或深黄色，则说明此玉米面中掺了颜料。

### 【烹调宜忌】

宜：①煮玉米粥、蒸窝窝头时，宜添加少量碱，使玉米中过多的烟酸释放出来，还能保存维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>。②玉米用牛奶煮熟的方法更