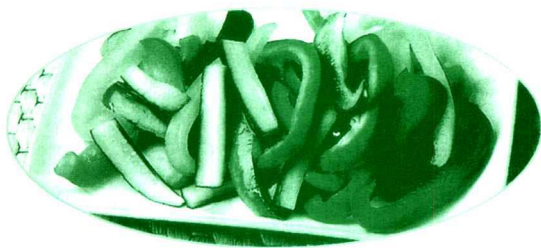


好学易做 · 自然健康

饮食营养搭配 与禁忌 500 例

张家林 / 主编



内蒙古科学技术出版社

前 言

吃有许多学问和讲究。比如,什么东西适宜吃,什么东西不适宜吃;什么东西可以多吃,什么东西只宜少吃;什么东西吃了对人体健康有益,什么东西吃了不但无益,反而有害;哪些东西搭配在一起,可以相得益彰,相互促进;哪些东西搁在一块儿,会引起矛盾,以致造成不良的后果,等等。这当中,有许多科学道理,对很多人来说,恐怕就不那么清楚,不那么熟悉了。事实上,在我们的头脑里,有关饮食知识这一块,不但不可避免地存在着某些空白地带,而且还可能不自觉地形成并长期存在着某些认识上的偏见和误区。还有一些人,由于单纯从个人的口味、爱好出发,缺乏必要的指导,已经养成了一些不良的饮食习惯,从而在不知不觉中,长年累月地在损害着自身的健康。种种情况都足以说明,学一点饮食方面的有关知识,绝非多余,而是十分必要。特别是日常饮食中的宜与忌,应该成为公众人人都了解、都熟悉的科学知识。这对提高我们大家的生活质量,无疑是一件好事。

本书结合人们日常饮食的实际,围绕着日常饮食的搭配,采用深入浅出的表达方式,向读者介绍了一系列对大家非常有用、非常有益的饮食知识和相关技巧。它不是一般的经验之谈,而是有着充分的科学依据。所讲

内容,都非常贴近我们的生活,很实际、很实用,而且做起来并不需要花多少钱、费多少事。为了帮助大家理解,对所有问题,我们都从科学的角度,追根溯源,把道理讲得清清楚楚。虽然内容涉及了营养学、生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识与食疗知识,但讲述得都很通俗易懂,很好理解,做起来也不会有大的困难。在同类图书中,它应该属于一本很有价值,而且很便于普及的饮食读物。

编 者
2003 年 2 月

目 录

第一章 烹调方法与营养搭配

什么叫烹调	(1)
烹调好的食物对人体有哪些好处	(1)
怎样合理烹调主食	(2)
米为什么不宜多淘久泡	(3)
熬粥为什么不要加碱	(4)
原汤为什么不宜丢弃	(4)
烹调中怎样减少肉类食品的营养损失	(5)
炒菜怎样掌握火候才能减少营养素丢失	(5)
吃火锅有哪些好处	(6)
常吃快餐好不好	(6)
生吃蔬菜有哪些好处	(7)
怎样烹调冷冻食品	(8)
炖骨头汤为什么不宜添加冷水	(9)
怎样正确使用调味品	(10)
怎样正确使用味精	(11)
怎样烹调有利于碘的吸收	(12)
怎样烹调使肥肉对身体也有益	(13)

为什么吃松花蛋要配姜醋汁	(13)
烧猪蹄为什么宜加醋	(14)
炒豆芽为什么放醋好	(14)
膳食的科学搭配有哪些原则	(14)
怎样调配好主食	(15)
怎样调配好副食	(16)
一日三餐怎样搭配	(17)
自备午餐怎样搭配	(18)
怎样调配孕妇的膳食	(19)
怎样调配乳母膳食	(21)
怎样调配产乳期膳食	(22)
怎样吃胡萝卜营养价值高	(24)
怎样使大豆的营养价值得到发挥	(24)
为什么鲜鱼与豆腐合吃营养价值好	(25)
肉与蔬菜同吃对身体有什么好处	(25)
熬绿豆汤忌放碱	(26)
萝卜忌与橘子同食	(26)
白糖不宜不加热食用	(26)
喝啤酒忌兑汽水	(27)
啤酒白酒忌同饮	(27)
吃柑橘前后不要喝牛奶	(28)
医用酒精忌兑水当酒喝	(28)
食物的温度多高才适宜	(28)
鸡蛋不宜与白糖同煮	(29)

柿子不宜与红薯、螃蟹同食	(29)
海味忌与含鞣酸多的食物同食	(29)
忌用茶水送服药物	(30)
吃狗肉后忌喝茶	(30)
吃高蛋白食物后不要立即饮茶	(31)
服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶	(31)
牛奶中忌加钙粉	(32)
忌用塑料容器盛牛奶	(32)
忌用牛奶煮奶糕	(33)
饮牛奶忌同食橘子	(33)
忌用牛奶送服药品	(34)
不同的蔬菜要科学地合理搭配	(34)
猪肝不宜与哪些食物搭配同食	(35)
牛肉不宜与板栗或生姜搭配同食	(36)
烧肉、炖排骨不宜中途加冷水	(36)
羊肉不宜用豆酱或醋做调味品	(37)
哪些食物不宜放碱烹调	(37)
科学搭配绿色食品可控制体重	(38)
蛋白质、脂肪、碳水化合物宜合理搭配以供给	
人体热量	(39)
合理搭配绿色食品以提供人体最佳氨基酸模式	(40)
哪些食物不宜放醋调味	(41)
食物的最佳风味来源于呈味物质的合理搭配	(41)
动、植物性食物混食可提高食物蛋白质的利用率	(42)

主、杂粮混食可提高其营养价值	(43)
精、粗粮合理搭配获益多多	(44)
富镁或铁、铜食物宜与高蛋白食物搭配食用	(45)
富含维生素 B ₁ 、B ₂ 和 C 的食物宜搭配食用	(45)
富含钙或磷的食物宜与富含维生素 D 的食物 搭配食用	(46)
富含维生素 B ₁ 的食物不宜与生鱼、蛤蜊肉 和蕨菜等同食	(47)
富含维生素 B ₁ 的食物宜与富含烟酸的食物 搭配食用	(48)
肉类食品不宜用动物油烹调	(48)
富含叶酸的食物宜与富含维生素 C 的食物 搭配食用	(49)
富锌食物宜与高蛋白或富含维生素 A 的食物 搭配食用	(49)
富含维生素 A 的食物宜与富含维生素 E 的食物 搭配食用	(50)
富硒食物宜与富含维生素 E 的食物搭配食用	(50)
动物油和植物油宜搭配食用	(51)
高胆固醇食物宜与豆制品或高钙食物搭配食用	(52)
谷类与大豆搭配食用是蛋白质互补的典范	(52)
绿、黄色蔬菜宜加适量油脂或与肉类同煮	(53)
哪些食物烹调宜添加食醋	(53)
哪些食物不宜用来佐酒	(55)

富钙食物宜与高蛋白食物或高乳糖食物搭配食用	(56)
含葡萄糖食物宜与富钠食物搭配食用	(56)
富铁食物宜与富铜食物或富钴食物搭配食用	(57)
炖鱼宜加哪些调味品	(57)
炒菜何时放盐好	(58)
烧肉时不宜早放盐和酱油	(58)
炒鸡蛋不宜放味精	(59)
蔬菜不宜用冷水长时间浸泡	(59)
豆腐不宜与菠菜同煮	(60)
高温烹制食品时不宜加味精	(60)
蔬菜不宜先切后洗	(61)
不宜用热水长时间浸泡猪肉	(61)
奶粉和酸梅晶不宜同时冲泡	(62)
食皮蛋宜加醋	(62)
烹调绿色蔬菜不宜加醋	(62)
水发香菇不宜用热水浸泡和久泡	(62)
煮饭不宜用冷水下米	(63)
不宜用冷水浸泡干腌菜	(63)
炒菜油不宜烧得过热	(64)
制干菜不宜直接曝晒	(64)
腌菜烹调前不宜用冷水浸泡	(65)
炖鸡汤不宜先加盐	(65)
炒豆制品不宜放葱	(65)

不宜生熟食品不分	(65)
炒菜不宜先放盐	(66)

第二章 饮食的科学搭配

萝卜宜与羊肉或牛肉等搭配食用	(67)
不同的蔬菜要科学地合理搭配	(67)
人参果宜与羊肉或猪肉搭配食用	(68)
芹菜宜与核桃仁或红枣等搭配食用	(68)
成酸性食物宜与成碱性食物合理搭配	(69)
白菜宜与虾米或牛肉、猪肝等搭配食用	(70)
板栗宜与鸡肉或薏米等搭配食用	(71)
与绿茶配伍的保健饮料	(71)
洋葱宜与猪肝、猪肉或鸡蛋等搭配食用	(72)
茭白宜与蘑菇或西红柿等搭配食用	(73)
南瓜宜与红枣、赤小豆或牛肉等搭配食用	(73)
藕宜与鳝鱼或猪肉搭配食用	(74)
西红柿宜与黄瓜、豆腐或鸡蛋等搭配食用	(75)
黄瓜宜与猪肉、虾米或鲤鱼等搭配食用	(76)
香菜宜与黄豆或猪大肠搭配食用	(76)
豆腐宜和鱼或海带搭配食用	(77)
肉类食品宜与蔬菜搭配食用	(77)
烤肉、烤鱼等烧烤食物宜与萝卜或玉米糠 搭配食用	(78)

木耳宜与鹌鹑蛋、鸭蛋或猪脑等搭配食用	(79)
苦瓜或苦菜宜与猪肝搭配食用	(80)
玉米食用前宜加碱处理	(80)
芦笋宜与百合或冬瓜等搭配食用	(81)
土豆宜与牛肉搭配食用	(81)
卷心菜宜与木耳或虾米等搭配食用	(82)
辣椒宜与豆腐干或小虾、苦瓜等搭配食用	(82)
核桃仁宜与山楂或芹菜等搭配食用	(83)
百合宜与绿豆或鸡蛋黄等搭配食用	(83)
南瓜花宜与鸡蛋搭配食用	(84)
莲子宜与枸杞、鸭、桂圆或猪肚等搭配食用	(84)
菠菜宜与成碱性食物或猪血、猪肝等搭配食用	(85)
蒲公英宜与绿豆或猪肉等搭配食用	(86)
无花果宜与猪蹄或猪肠等搭配食用	(86)
黄花菜宜与猪肉或鸡蛋等搭配食用	(87)
茉莉花宜与银耳或鸡肉等搭配食用	(88)
金银花宜与莲子或芦根等搭配食用	(88)
枳椇宜与猪心、猪肺搭配食用	(89)
桂花宜与鸭肉或核桃仁等搭配食用	(89)
苋菜宜与猪肝或鸡蛋等搭配食用	(90)
牡丹花宜与桂鱼或鸡肉搭配食用	(90)
大巢菜宜与猪肉或猪蹄等搭配食用	(91)
菜花宜与猪肉或玉米等搭配食用	(91)
金雀花宜与竹笋或鸡肉等搭配食用	(92)

荸荠宜与香菇或黑木耳等搭配食用	(92)
鸭舌草或夏枯草宜与猪肉搭配食用	(93)
丝瓜宜与鸡蛋或虾米等搭配食用	(93)
胭脂菜宜与猪蹄或母鸡等搭配食用	(94)
月季花宜与大虾或蚕豆等搭配食用	(94)
鱼腥草宜与母鸡或猪肺等搭配食用	(95)
玉兰花宜与鲫鱼或兔肉等搭配食用	(95)
梗米煮粥宜加入茶叶	(96)

第三章 饮食的搭配禁忌

炒胡萝卜不宜放醋	(97)
熬绿豆汤不宜加白矾	(97)
炖肉、煮豆不宜加碱	(97)
烹调青菜不宜加醋	(98)
烹制绿叶蔬菜不宜忽视保护维生素	(99)
鸡蛋不宜久煮	(100)
煮豆浆不宜冲鸡蛋	(100)
不宜把红、白萝卜同煮	(100)
不宜用热水泡发木耳	(100)
牛奶不宜与果子露合饮	(101)
煮八宝粥不宜加矾	(101)
胡萝卜不宜做下酒菜	(102)
糖精、醋精不宜同时用	(102)

酸碱食物不宜加味精	(102)
煮牛奶的时候不宜放糖	(103)
牛奶不宜与巧克力同时食用	(103)
海味食品不宜与洋葱、菠菜、竹笋同食	(103)
不宜用硫磺熏蒸馒头	(104)
烧菜不宜放碱	(104)
做饺子馅不宜挤水	(104)
牛奶和糖不宜同煮	(105)
牛肉不宜与栗子同食	(106)
海味不宜与含鞣酸水果同食	(106)
山楂不宜与猪肝、黄瓜等食物合用	(106)
猪肝不宜与富含维生素 C 的食物同食	(107)
鸡蛋不宜与糖同煮	(107)
豆腐不宜与葱同吃	(108)
喝豆浆不宜冲鸡蛋、红糖	(109)
胡萝卜不宜与白萝卜同煮	(109)
炒菜不宜放油过多	(109)
牛奶不宜用文火煮	(110)
煮土豆不宜用大火	(110)
绿叶菜不宜焖煮	(110)
牛奶不宜久煮	(110)
菠菜不宜生炒	(111)
炒瓜菜不宜时间长	(111)
鳝鱼不宜爆炒吃	(111)

第四章 病人与其他人饮食营养与搭配

心血管病患者如何合理安排膳食	(112)
具有降血脂作用的食物有哪些	(115)
怎样从饮食上预防冠心病	(116)
如何从饮食上控制高血压	(117)
哪些人应禁忌高胆固醇饮食	(118)
如何防治老年性贫血	(119)
糖尿病患者如何选择绿色食品	(120)
哪几种恶性肿瘤与饮食有关	(121)
常见的具有防癌作用的绿色食品有哪些	(122)
老年人怎样早期发现恶性肿瘤	(123)
如何预防癌症	(124)
为什么食物污染后可能有致癌作用	(124)
如何防治老年人的关节痛	(125)
关节病患者的饮食有何禁忌	(126)
怎样预防老年人骨质疏松	(126)
如何从饮食上防治老年人常见的眼疾	(127)
怎样从饮食上预防慢性胃炎	(128)
老年慢性支气管炎及肺心病患者	
如何选择饮食	(129)
糖尿病人如何合理安排膳食	(129)
慢性肝病患者的饮食如何调理	(130)

老年人怎样防治习惯性便秘	(130)
为什么膳食纤维能预防老年病	(131)
牛奶对哪些疾病有食疗价值	(132)
治疗便秘的食疗方	(133)
高血压常用食疗方	(134)
冠心病食疗方	(134)
防治感冒食疗方	(135)
防治咳嗽食疗方	(135)
防治支气管哮喘食疗方	(136)
防治慢性支气管炎食疗方	(137)
消化不良食疗方	(138)
胃脘疼痛食疗方	(138)
急性胃肠炎食疗方	(138)
肝炎食疗方	(139)
防治肝硬化食疗方	(140)
防治慢性肾炎食疗方	(140)
防治尿路结石食疗方	(141)
防治夜尿过频食疗方	(141)
消水退肿食疗方	(142)
前列腺增生食疗方	(142)
防治糖尿病食疗方	(142)
防治失眠食疗方	(143)
夏日防暑祛病食疗方	(144)
生发、乌发食疗方	(144)

防治咽喉炎食疗方	(145)
治老年人气血虚食疗方	(146)
治老年人阴虚食疗方	(146)
治老年人脾胃虚弱食疗方	(146)
治老年人水肿食疗方	(147)
治老年人咳嗽食疗方	(147)
治老年人心痛、胃痛食疗方	(148)
治老年人耳目病食疗方	(148)
怎样搭配婴儿饮食	(149)
1~3 岁幼儿膳食应怎样搭配	(150)
怎样搭配断奶期婴儿的饮食	(152)
怎样搭配 3~6 岁儿童的膳食	(154)
小学生的饮食应怎样搭配	(155)
中学生的饮食应怎样搭配	(156)
高考前学生的饮食应怎样搭配	(158)
大学生的饮食应怎样搭配	(159)
成年人的饮食应怎样搭配	(160)
脑力劳动者的饮食应怎样搭配	(162)
体力劳动者的饮食应怎样搭配	(163)
老年人的膳食应怎样搭配	(164)

第五章 食物相克与禁忌

忌用锡壶盛酒	(167)
--------------	-------

忌饮刚酿制的白酒	(167)
不宜用旅行水壶装酒	(168)
低度酒忌久存	(168)
不要“活吃鲤鱼”	(169)
不要用热水冲烫冻鱼	(169)
吃螃蟹不要用水煮	(170)
吃螃蟹四不要	(170)
忌吃半熟的鸭蛋	(171)
植物蛋白肉一次不宜多吃	(171)
炒菜心忌放碱	(171)
存放鱼不要保留鳃和内脏	(172)
冷冻食品解冻后不宜再存放	(172)
速冻肉不宜迅速解冻	(173)
不要贪食河豚鱼	(174)
不宜多吃午餐肉	(174)
不宜盲目吃狗肉	(175)
食猪肝不宜炒得太嫩	(175)
猪身上有三样东西不能吃	(176)
忌用热水浸洗猪肉	(177)
腐败的肉烧煮后也不能吃	(177)
不宜吃青蛙肉	(178)
不宜多吃烤羊肉串	(178)
不宜偏食猪肉	(179)
病死牛的肉不宜食用	(179)

涮羊肉不宜太嫩	(180)
吃火锅时间不宜太长	(180)
不宜贪食火锅汤	(181)
不要把剩汤菜放在火锅内过夜	(181)
打开的罐头不要分多次吃	(181)
夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品	(182)
火腿忌在冰箱内存放	(182)
烹制火腿三不要	(183)
忌用铜炊具加工蔬菜水果	(183)
忌直接使用生锈的铜火锅	(183)
忌食有哈喇味的油	(184)
忌食长芽的花生	(184)
不要过量吃洋姜	(184)
忌用热水浸年糕	(185)
忌食用直接采集的花粉	(185)
不宜喝启盖隔夜的汽水	(186)
酸味饮料不宜多饮	(186)
不要喝过热的饮料	(187)
不要直接饮用自来水	(187)
不要饮用高氟温泉水	(188)
不宜用饮料取代白开水	(188)
气压式保温瓶的第一杯水不宜饮用	(188)
不宜喝过量的汽水	(189)
不能饮用雨水	(189)