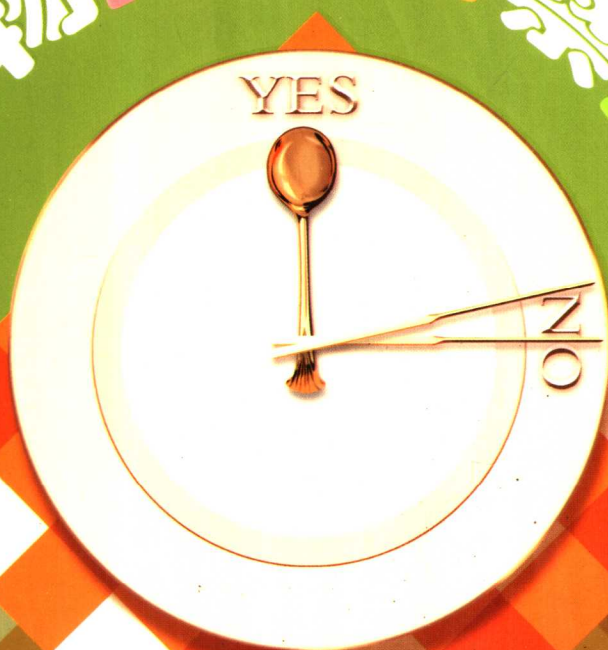


秦惠基 编著

食物搭配与营养



辽宁科学技术出版社

秦惠基 ● 编著

食物

SHIWU DAPEI YU JINYI 搭配与禁忌



辽宁科学技术出版社
沈阳



图书在版编目 (CIP) 数据

食物搭配与禁忌/秦惠基编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.9

ISBN 7-5381-4421-8

I. 食... II. 秦... III. ①饮食—禁忌—基本知识
②食品营养—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044577 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 8.875

字 数: 240 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 宋纯智 楚 才

封面设计: 刘 枫

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

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

http://www.lnkj.com.cn

前言

我国自古就有“民以食为天”之说，人们天天都在吃，但怎样才算吃得好？如何才算吃得科学？却未必人人皆知。随着社会的发展，人民生活水平的提高，在解决了基本的温饱问题之后，人们更加关心饮食与健康的关系，关心饮食对生活质量、对长寿的影响。不同食物中所含的营养成分及其比例各不相同，只有选择适当的食物，并注意食物间的搭配，经合理加工才能提高机体对营养物质的吸收和利用，更有效地发挥食物的作用，以保证人们身体健康，增强生命力，延缓衰老。各种美食之间常相冲相撞、搭配禁忌，不但不会得到美的享受，食之得益，反而会损害身体，甚至危及生命。为了避免这种情况的发生，作者在本书及本人主编的《现代养生》和《食在广东》等著作中，根据广大读者及图书市场的需求，将饮食合理地搭配，特别是搭配的禁忌，进行了科学的、通俗的讲解，以促进饮食科学知识的普及，为大众健康尽微薄之力。

在中国，人生大事诚如孔夫子所言，不过“饮食男女”。但论及“男女”之事，总是内外有别，说来不免吞吞吐吐。可说到“饮食”，则机峰典籍比比皆是，及至当代，关于美食的著作文章，更是洋洋大观不一而足。

不过，中国文人多有远离庖厨的君子之美，所以，虽也能把琼浆玉食之道说得天花乱坠，但从专业的角度看，也就是一群圈外人士的驻足观望而已。譬如《美食家》中的朱自治，《天下第一楼》中的修二爷，《雅舍谈吃》中的梁先生，尽管也能从头汤面、豆汁儿、八宝饭……抖搂到西施舌、佛跳墙、满汉全席，其实，也尽是不知

如何添加油盐的纸上谈兵。

至于从保健养生出发,专论食物搭配及各种疾病及不同人群的食谱,则凤毛麟角,所见甚罕。编者从医近 50 年,在治病救人的同时,也关心所接诊人群的饮食,深感食物搭配的重要性,每有成书的冲动,在蔡荣春编审及辽宁科学技术出版社的帮助下,终于如愿。

本书的写作原则是:“采摭经传,检索文献,爰及歌谣,询之老成,验之行事”。但是,吃的问题,看来简单,实乃一门博大精深学问,绝非一本书、两本书所能包揽,编者将继续努力,并希望有志同仁,不断补充,以臻完善。

秦惠基

华中科技大学同济医学院

目录

第一章 / 食物搭配的基本知识

一、吃在中国 源远流长	003
二、饮食合理 养生之道	005
三、饮食文化 讲究搭配	007
(一)吃的享受与享受着吃	007
(二)庖人制汤	008
四、搭配之道 俯拾皆是	014
五、食物无好坏 搭配要合理	015
(一)主食巧搭配	015
(二)副食多样化	016
(三)食物搭配案例	017
(四)西餐的食物搭配：一主六配	026
(五)孙中山自创食物搭配汤——四物汤	027
(六)幽默搭配 博君一笑	028
六、饮食讲规矩 搭配有禁忌	029
(一)饮食禁忌	029
(二)食物搭配禁忌	036
(三)搭配不当 发生病痛	040
(四)蔬菜搭配禁忌	041
(五)违反食物搭配禁忌易得癌	043
(六)不能搭配在一起的食物	044
(七)日常生活中的食物搭配禁忌	045
七、“以脏补脏、以形补形”的食物搭配	049
(一)类型	050
(二)现代医学的解释	051

(三) 饮食平衡勿滥补	052
八、四季饮食搭配	054
(一) 春季食物搭配	054
(二) 夏季食物搭配	059
(三) 秋季食物搭配	064
小贴士: 萝卜鸭子煲汤防秋燥	068
秋燥多喝粥	069
(四) 冬季食物搭配	069

第二章 / 各类食物搭配宜与忌

一、粮食类食品的搭配	077
(一) 概述	077
(二) 粥——粮食类食品搭配的美食	078
(三) 各种粮食搭配的宜与忌	083
▣ 粳米	083
▣ 糯米	083
▣ 小麦	083
▣ 大麦	083
▣ 荞麦	083
▣ 粟米	083
▣ 玉米	084
▣ 高粱	084
▣ 马铃薯	084
▣ 芋子	084
▣ 番薯	084
二、豆类食品的搭配	084
(一) 概述	084
(二) 豆谷、荤素搭配可促进钙吸收	085
(三) 各种豆类食品搭配的宜与忌	085
▣ 黄豆	085
小贴士: 大豆也是“精子杀手”	086

◆ 黑豆·····	086
◆ 绿豆·····	086
◆ 赤小豆·····	086
◆ 刀豆·····	087
◆ 蚕豆·····	087
三、肉类食品的搭配·····	087
(一)概述·····	087
(二)各种肉类食品搭配的宜与忌·····	087
◆ 猪肉·····	087
◆ 猪肺·····	088
◆ 猪心·····	088
◆ 猪肝·····	088
◆ 猪肚·····	088
◆ 猪肠·····	088
◆ 猪肾·····	088
◆ 猪脑髓·····	088
◆ 猪脚·····	089
◆ 猪血·····	089
◆ 猪油·····	089
◆ 牛肉·····	089
◆ 牛肝·····	089
◆ 牛肚·····	089
◆ 羊肉·····	089
小贴士：羊肉配豆腐吃了不上火·····	090
◆ 羊心、羊肝·····	091
◆ 狗肉·····	091
小贴士：狗肉是一种美食·····	091
◆ 兔肉·····	094
◆ 鸡肉·····	094
◆ 鸭肉·····	095
◆ 鹅肉·····	095
◆ 鸽肉·····	095

◆ 鹌鹑肉	095
◆ 麻雀肉	096
◆ 马肉	096
◆ 驴肉	096
小贴士：天上龙肉，地上驴肉	096
◆ 鹿肉	097
◆ 猫肉	097
◆ 雉鸡	097
◆ 野鸭	098
◆ 鹧鸪肉	098
◆ 水獭肉	098
◆ 獐肉	098
◆ 蚕蛹	098
◆ 蛇肉	100
小贴士：蛇肉巧搭配	100

四、水产类食品的搭配 101

(一)概述 101

(二)各种水产食品搭配的宜与忌 103

◆ 鲤鱼	103
◆ 草鱼	103
◆ 鲫鱼	103
◆ 武昌鱼	103
小贴士：“又食武昌鱼”的遐思	104
◆ 鲢鱼	105
小贴士：黄埔的南岗鱼蛋	105
◆ 带鱼	106
◆ 白鳝	106
◆ 黄鳝	106
◆ 泥鳅	106
◆ 银鱼	107
◆ 乌鱼	107
◆ 黄花鱼	107

◆ 墨鱼	107
◆ 鲈鱼	107
◆ 蟹肉	107
◆ 龟肉	108
◆ 虾	108
◆ 螃蟹	108
小贴士：食蟹八不宜	108
海蟹宜蒸不宜煮	110
◆ 田螺	110
◆ 牡蛎肉	110
◆ 淡菜	110
◆ 海蜇	110
◆ 海参	111
◆ 海带	111
◆ 鲛鱼	111
◆ 蜗牛	111
◆ 燕窝	111
小贴士：《红楼梦》写燕窝	111
◆ 蛙	112
小贴士：为什么不能吃青蛙	113
吃海鲜注意事项	113
1. 吃海鲜搭配的禁忌	113
2. 食海鲜搭配四不宜	114
3. 海产品不可多吃	115
◆ 禾虫	118
◆ 龙虱	120
五、蛋、乳类食品的搭配	121
(一)概述	121
(二)各种蛋、乳类食品搭配的宜与忌	122
◆ 鸡蛋	122
小贴士：鸡蛋烹饪前要清洗蛋壳	122
◆ 鸭蛋	123

◆ 鹅蛋·····	123
◆ 鹌鹑蛋·····	123
◆ 牛奶·····	123
小贴士: 饮牛奶的学问·····	124
1. 晚上喝牛奶最适宜·····	124
2. 牛奶煎草拔, 治痢有奇效·····	124
3. 饮用牛奶, 民族强壮·····	125
◆ 羊奶·····	131

六、蔬菜类食品的搭配····· 131

(一)概述····· 131

(二)蔬菜与健康长寿····· 131

(三)各种蔬菜搭配的宜与忌····· 132

◆ 芹菜····· 132

◆ 白菜····· 132

◆ 洪山菜薹····· 132

◆ 菠菜····· 135

◆ 韭菜····· 135

◆ 薤菜····· 135

◆ 黄花菜····· 135

◆ 枸杞菜····· 136

◆ 芥菜····· 136

◆ 苋菜····· 136

◆ 茺荽····· 136

◆ 葱····· 136

◆ 蒜····· 137

◆ 花椒····· 137

◆ 生姜····· 137

◆ 白萝卜····· 137

◆ 胡萝卜····· 137

◆ 莲藕····· 138

◆ 甘蓝····· 138

◆ 竹笋····· 138

■ 苦瓜	138
■ 丝瓜	138
■ 冬瓜	139
■ 黄瓜	139
■ 南瓜	139
■ 葫芦	139
■ 番茄	139
■ 茄子	139
■ 辣椒	139
■ 甘薯	139
■ 茭白	140
■ 莼菜	140
■ 蕨菜	140
■ 菜瓜	140
■ 山药	140
■ 豆腐	140
■ 苦菜	140
■ 马齿苋	140
■ 香瓜	140

小贴士：玫瑰熬鲫鱼汤，菊花煮稀饭喝，

时尚女性以鲜花为食····· 140

吃蔬菜的禁忌····· 141

1. 手术前应禁食的三种蔬菜····· 141

2. 有些蔬菜不能搭配着吃····· 141

七、食用菌类食品的搭配····· 142

(一)概述····· 142

(二)“一条腿”食物益处多····· 142

(三)各种菌类食品搭配的宜与忌····· 144

■ 香菇····· 144

■ 蘑菇····· 144

■ 银耳····· 144

■ 木耳····· 144

◆ 猴头菇·····	144
------------	-----

八、水果类食品的搭配····· 145

(一)概述·····	145
------------	-----

(二)怎样选择水果·····	145
----------------	-----

(三)各种水果搭配的宜与忌·····	152
--------------------	-----

◆ 苹果·····	152
-----------	-----

◆ 梨子·····	152
-----------	-----

◆ 香蕉·····	152
-----------	-----

小贴士：驾驶员不宜空腹吃香蕉·····	153
---------------------	-----

◆ 西瓜·····	153
-----------	-----

小贴士：五种人少吃西瓜·····	153
------------------	-----

◆ 荔枝·····	154
-----------	-----

小贴士：荔枝不宜多吃·····	154
-----------------	-----

◆ 柿子·····	155
-----------	-----

◆ 柑子·····	155
-----------	-----

◆ 橘子·····	155
-----------	-----

◆ 葡萄·····	155
-----------	-----

◆ 石榴·····	156
-----------	-----

◆ 罗汉果·····	156
------------	-----

◆ 果榄·····	156
-----------	-----

◆ 菠萝·····	156
-----------	-----

小贴士：菠萝不可多吃·····	156
-----------------	-----

◆ 猕猴桃·····	157
------------	-----

◆ 桃子·····	157
-----------	-----

◆ 杨梅·····	157
-----------	-----

◆ 荸荠·····	157
-----------	-----

◆ 甘蔗·····	157
-----------	-----

◆ 杏子·····	157
-----------	-----

◆ 无花果·····	158
------------	-----

◆ 银杏·····	158
-----------	-----

◆ 枣·····	158
----------	-----

◆ 山楂·····	158
-----------	-----

◆ 木瓜·····	158
◆ 芒果·····	158
◆ 柚子·····	158
小贴士：吃水果的常识	
1. 有些水果不宜空腹吃·····	158
2. 夏季饮食“水果化”不可取·····	159
3. 水果罐头搭配禁忌·····	160
九、干果类食品的搭配·····	160
(一)概述·····	160
(二)各种干果食品搭配的宜与忌·····	161
◆ 芝麻·····	161
◆ 栗子·····	161
◆ 核桃·····	161
◆ 花生·····	161
◆ 松子·····	161
◆ 桂圆·····	161
小贴士：孕妇禁食龙眼·····	162
◆ 甜杏仁·····	162
十、食用油脂类食品的搭配·····	163
(一)概述·····	163
(二)各种油脂食品搭配的宜与忌·····	164
◆ 花生油·····	164
◆ 豆油·····	164
◆ 菜子油·····	165
◆ 芝麻油·····	165
◆ 米糠油·····	165
◆ 玉米油·····	165
◆ 葡萄子油·····	165
◆ 红花子油·····	166
小贴士：搭配不当添加剂，麻油成了“毒香油”·····	168
十一、调味品类食品的搭配·····	169
◆ 醋·····	169

小贴士：醋的多用途·····	169
● 酒·····	169
小贴士：饮酒的学问·····	170
1. 中国饮酒文化，源远流长·····	170
2. 饮酒过量危害健康·····	172
3. 假酒害人没商量·····	173
● 蜂蜜·····	175
● 糖·····	175
小贴士：多吃糖比吸烟危害更大·····	176
● 茶叶·····	176
小贴士：饮茶好处多·····	177
1. 减肥又美容的茶叶配方·····	177
2. 茶搭配姜，身体安康·····	178
3. 冬防瘙痒常饮茶·····	178
4. 饮茶·····	179

第三章 / 特殊人群的食物搭配

一、小儿食物搭配·····	191
(一)健脾消食食物配方·····	191
(二)外感病食物配方·····	194
二、女性食物搭配·····	196
(一)月经病食物配方·····	196
(二)带下病食物配方·····	199
(三)孕妇食什么·····	201
(四)妊娠病食物配方·····	202
(五)产后病食物配方·····	205
三、老年人食物搭配·····	207
(一)延年益寿的食物·····	207
(二)老年人食物配方·····	210
(三)老年人四季食谱举例·····	211

第四章 / 常见病病人食物选择和搭配

◆ 高脂蛋白血症·····	217
◆ 高血压·····	219
◆ 脑血管病·····	221
◆ 冠心病、心肌梗死·····	221
◆ 急性心力衰竭·····	223
◆ 心动过速·····	223
◆ 慢性支气管炎·····	223
◆ 哮喘·····	224
◆ 消化性溃疡·····	224
◆ 慢性胃炎·····	225
◆ 胰腺炎·····	226
◆ 便秘·····	226
◆ 腹泻、痢疾、肠炎·····	226
◆ 肝炎·····	227
◆ 肝硬化·····	227
◆ 胆结石、胆囊炎·····	228
◆ 急性肾小球肾炎·····	229
◆ 肾病综合征·····	229
◆ 慢性肾功能衰竭·····	229
◆ 泌尿系统结石·····	230
◆ 肾盂肾炎·····	230
◆ 透析治疗·····	230
◆ 糖尿病·····	231
◆ 甲状腺功能亢进·····	232
◆ 地方性甲状腺肿大·····	233
◆ 痛风、风湿性关节炎·····	233
◆ 帕金森病·····	234
◆ 单纯性肥胖·····	234
◆ 小儿贫血症·····	235
◆ 小儿佝偻病·····	235

◆ 小儿厌食症·····	235
◆ 小儿腹泻·····	235
◆ 咳喘·····	235
◆ 流行性腮腺炎·····	236
◆ 水痘·····	236
◆ 骨质疏松症·····	236
◆ 缺铁性贫血·····	237
◆ 痔疮·····	238
◆ 肺结核·····	238
◆ 感冒·····	238
◆ 麻疹·····	239
◆ 百日咳·····	239
◆ 伤寒·····	239
◆ 癫痫·····	239
◆ 类风湿性关节炎·····	239
◆ 血小板减少性紫癜·····	239
◆ 中暑·····	240
◆ 功能性子宫出血·····	240
◆ 先兆性流产·····	240
◆ 缺乳·····	240
◆ 乳腺炎·····	240
◆ 荨麻疹·····	240
◆ 癌症·····	240
◆ 支气管肺癌·····	241
◆ 鼻咽癌·····	242
◆ 胃癌·····	242
◆ 食管癌·····	242
◆ 肝癌·····	243
◆ 膀胱癌·····	243
◆ 乳腺癌·····	243
◆ 子宫颈癌·····	244