



这样吃就对了

一本书揭穿吃饭的秘密

你还说自己会吃饭吗？

张 晔
主 编

解放军第309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

巧选择+巧搭配1+1>2

营养专家张晔再出发 教你会吃饭吃对饭
一样的食材 不同的吃法 养身防病更有效



科学出版社 龙门书局

这样吃就对了

一本书揭穿吃饭的秘密

张晔 主编



科学出版社

龍門書局

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内 容 简 介

本书就是一本食物相宜相忌小百科，从多角度多层次揭示了食物的搭配秘密，并分别从常见病、不同季节、不同人群、不同体质几个方面，着重介绍了可适当多吃的相宜食物和应尽量避免开的禁忌食物，并推荐了美味菜谱。

图书在版编目（CIP）数据

这样吃就对了：一本书揭穿吃饭的秘密 / 张晔主编.
—北京：科学出版社，2014.5
ISBN 978-7-03-040016-1
I. ①这… II. ①张… III. ①合理营养—基本知识
IV. ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 039982 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任校对：刘小梅
责任印制：张 倩

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 5 月第一版

开本：B5（720×1000）

2014 年 5 月第一次印刷

印张：15

字数：200 000

定价：39.80 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

目录 CONTENTS

绪论 一定要懂的饮食常识

简简单单揭穿吃饭的艺术 / 11

食物的四性 / 13

食物的五色 / 14

食物的五味 / 16

七大营养素 / 17

了解食物的酸碱性 / 20

营养素之间的相互作用有哪些 / 21

什么是抗营养因子 / 22

常见营养相宜相克搭配速查 / 23

廉价却有营养的家常食物功效速查 / 24



PART 1 最佳搭配 吃对养生

餐桌上经常出现的黄金搭配 / 32

大米 + 绿豆 / 32

大米 + 山药 / 32

小米 + 鸡蛋 / 32

黑米 + 黑豆 / 33

玉米 + 鸡蛋 / 33

玉米 + 松仁 / 33

红豆 + 红枣 / 33

白菜 + 豆腐 / 34

白菜 + 猪肉 / 34

白菜 + 醋 / 34

芹菜 + 虾仁 / 34

菠菜 + 猪肝 / 35

油菜 + 香菇 / 35

韭菜 + 鸡蛋 / 35

韭菜 + 猪肉 / 35

韭菜 + 虾仁 / 36

韭菜 + 豆腐干 / 36

番茄 + 牛肉 / 36

白萝卜 + 豆腐 / 37

豆角 + 土豆 / 37

豆角 + 猪肉 / 37

冬瓜 + 排骨 / 37

茄子 + 大蒜 / 38
黄瓜 + 黑木耳 / 38
金针菇 + 菜花 / 38
金针菇 + 豆腐 / 38

营养加倍的搭配 / 40

大米 + 栗子 / 40
玉米 + 鱿鱼 / 40
玉米 + 核桃 / 40
燕麦 + 牛奶 / 41
白菜 + 鲤鱼 / 41
白菜 + 虾仁 / 41
芹菜 + 牛肉 / 41
生菜 + 海带 / 42
生菜 + 蚝油 / 42
韭菜 + 鳝鱼 / 42
南瓜 + 排骨 / 42
白萝卜 + 蛤蜊 / 43

补益效果好的搭配 / 48

糯米 + 莲藕 / 48
绿豆 + 黄瓜 / 48
薏米 + 香菇 / 48
苋菜 + 鸡蛋 / 49
芹菜 + 百合 / 49
油菜 + 豆腐 / 49
油菜 + 虾仁 / 49
土豆 + 牛肉 / 50

草菇 + 猪肉 / 39
鲫鱼 + 豆腐 / 39
海带 + 豆腐 / 39
虾仁 + 腰果 / 39

茄子 + 青椒 / 43
胡萝卜 + 肉类 / 油脂 / 43
土豆 + 牛奶 / 44
海带 + 芝麻 / 44
豌豆 + 虾仁 / 44
木瓜 + 牛奶 / 44
西蓝花 + 糙米 / 45
芒果 + 牛奶 / 45
山楂 + 牛肉 / 45
猪肉 + 大蒜 / 45
专题 谷类 + 豆类实现蛋白质互补 / 46

土豆 + 醋 / 50
荸荠 + 香菇 / 50
菜花 + 鸡肉 / 50
菜花 + 蘑菇 / 51
南瓜 + 红枣 / 51
百合 + 莲子 / 51
白萝卜 + 牛肉 / 51
茄子 + 猪肉 / 52



洋葱 + 苦瓜 / 52
洋葱 + 猪肝 / 52
洋葱 + 羊肉 / 52
西蓝花 + 香菇 / 53
山药 + 鸭肉 / 53
丝瓜 + 海米 / 53
草菇 + 豆腐 / 53
黑木耳 + 银耳 / 54
黑木耳 + 豆腐 / 54

食补胜药补的搭配 / 57

小米 + 南瓜 / 57
小米 + 红糖 / 57
黑米 + 燕麦 / 57
薏米 + 冬瓜 / 58
玉米 + 猪肉 / 58
玉米 + 红薯 / 58
燕麦 + 黄豆 / 58
绿豆 + 南瓜 / 59
绿豆 + 海带 / 59
芹菜 + 花生 / 59
苦瓜 + 鸡蛋 / 59
冬瓜 + 香菇 / 60
冬瓜 + 海带 / 60
西芹 + 香菇 / 60

桂圆 + 红枣 / 54
梨 + 银耳 / 54
苹果 + 猪肉 / 55
芒果 + 鸡肉 / 55
西瓜 + 薄荷 / 55
猪肚 + 莲子 / 55
虾仁 + 花生 / 56
鸡肉 + 栗子 / 56
鲑鱼头 + 豆腐 / 56

紫菜 + 豆腐 / 60
黑木耳 + 猪肉 / 61
黑木耳 + 鸡蛋 / 61
银耳 + 百合 / 61
银耳 + 雪梨 / 61
山药 + 羊肉 / 62
木瓜 + 鲫鱼 / 62
桃子 + 葡萄柚 / 62
梨 + 冰糖 / 62
红枣 + 百合 / 63
豆腐 + 草莓 / 63
苹果 + 冰糖 / 63
枸杞子 + 白酒 / 63

美容、瘦身俱佳的搭配 / 64

大米 + 黑豆 / 64
小米 + 猪蹄 / 64
薏米 + 胡萝卜 / 64
燕麦 + 红枣 / 65
荞麦 + 鸡蛋 / 65
红豆 + 南瓜 / 65



黄豆 + 花生 / 65
白菜 + 猪瘦肉 / 66
芹菜 + 海米 / 66
生菜 + 香菇 / 66
生菜 + 豆腐 / 66
菠菜 + 大蒜 / 67
油菜 + 鸡肉 / 67
韭菜 + 豆芽 / 67
番茄 + 鸡蛋 / 67
菜花 + 金针菇 / 68
菜花 + 猪肉 / 68
冬瓜 + 虾仁 / 68
土豆 + 鸡蛋 / 69
黄瓜 + 苹果 / 69

黄瓜 + 鸡蛋 / 69
红薯 + 南瓜 / 69
豌豆 + 蘑菇 / 70
芋头 + 牛肉 / 70
茄子 + 辣椒 / 70
香菇 + 鲤鱼 / 70
银耳 + 莲子 / 71
荔枝 + 红枣 / 71
梨 + 木瓜 / 71
山楂 + 排骨 / 71
红枣 + 核桃 / 72
香蕉 + 蜂蜜 / 72
燕麦 + 苹果 / 72
桃子 + 牛奶 / 72



PART 2 禁忌搭配 吃错伤身

告别典型的错误搭配 / 74

菠菜 + 豆腐 / 74
韭菜 + 白酒 / 74
黄瓜 + 番茄 / 75
黄瓜 + 花生 / 75
白萝卜 + 橘子 / 75
胡萝卜 + 苹果 / 76
番茄 + 土豆 / 76
芹菜 + 醋 / 76
洋葱 + 蜂蜜 / 77
鸡蛋 + 豆浆 / 77
鸡蛋 + 味精 / 77
猪血 + 海带 / 78



柿子 + 白酒 / 78
香蕉 + 牛奶 / 78
香蕉 + 菠萝 / 79
红枣 + 鱼肉 / 79
橙子 + 牛奶 / 79

降低营养价值的搭配 / 80

- 薏米 + 海带 / 80
- 糯米 + 苹果 / 80
- 燕麦 + 菠菜 / 81
- 黄豆 + 蕨菜 / 81
- 蚕豆 + 牡蛎 / 81
- 白菜 + 黄瓜 / 82
- 白菜 + 蛋清 / 82
- 菠菜 + 醋 / 82
- 韭菜 + 醋 / 83
- 香菜 + 甜椒 / 83
- 香菜 + 动物肝脏 / 84
- 油菜 + 竹笋 / 84
- 南瓜 + 辣椒 / 84
- 胡萝卜 + 醋 / 85
- 胡萝卜 + 白萝卜 / 85
- 黄瓜 + 青椒 / 85
- 番茄 + 鱼肉 / 86
- 番茄 + 猪肝 / 86
- 空心菜 + 牛奶 / 87
- 四季豆 + 醋 / 87
- 西蓝花 + 猪肝 / 87
- 辣椒 + 牛肝 / 88
- 西瓜 + 蜂蜜 / 88
- 山楂 + 猪肝 / 88
- 山楂 + 南瓜 / 89
- 红枣 + 猪肝 / 89
- 橘子 + 牛奶 / 90
- 枇杷 + 牛奶 / 90
- 豆腐 + 葱 / 90

性味、功能相反的搭配 / 91

- 绿豆 + 羊肉 / 91
- 竹笋 + 红糖 / 91
- 莴笋 + 蜂蜜 / 92
- 西瓜 + 羊肉 / 92
- 梨 + 开水 / 92
- 梨 + 羊肉 / 93
- 李子 + 鸡肉 / 93
- 李子 + 青鱼 / 93
- 芒果 + 大蒜 / 94
- 牛肉 + 田螺 / 94
- 猪肉 + 鲫鱼 / 94

极易引起身体不适的搭配 / 95

- 大米 + 蜂蜜 / 95
- 小米 + 杏仁 / 95
- 玉米 + 田螺 / 95
- 荞麦 + 猪肉 / 96
- 粳米 + 花生 / 96
- 菠菜 + 核桃 / 96



芹菜 + 蜂蜜 / 97
韭菜 + 菠菜 / 97
韭菜 + 牛肉 / 97
南瓜 + 鲤鱼 / 98
南瓜 + 带鱼 / 98
香菇 + 螃蟹 / 98
红薯 + 番茄 / 99
红薯 + 草莓 / 99
红薯 + 香蕉 / 99
茼蒿 + 甲鱼 / 100
茄子 + 螃蟹 / 100
黑木耳 + 田螺 / 100
黑木耳 + 菠萝 / 101
樱桃 + 草莓 / 101
苹果 + 海鲜 / 101
梨 + 螃蟹 / 102
柿子 + 螃蟹 / 102
柿子 + 章鱼 / 102

葡萄 + 虾 / 103
山楂 + 海鲜 / 103
猪肉 + 杏仁 / 103
猪排 + 草莓 / 104
鸡肉 + 核桃 / 104
鸡肉 + 芥末 / 104
羊肉 + 辣椒 / 105
牛肉 + 红糖 / 105
螃蟹 + 啤酒 / 105
大蒜 + 蜂蜜 / 106
茶 + 咖啡 / 106
啤酒 + 可乐 / 106



PART 3 常见病饮食宜忌

高血压 / 108
高脂血症 / 112
糖尿病 / 116
感冒 / 120
动脉硬化 / 124
冠心病 / 127
脂肪肝 / 130
胃病 / 133
痛风 / 136
肾病 / 139

骨质疏松 / 142
便秘 / 144
腹泻 / 146
失眠 / 148
咳嗽 / 150
上火 / 152
贫血 / 154
胃溃疡 / 157
癌症 / 160

PART 4 四季养生饮食宜忌

春季 / 164

夏季 / 168

秋季 / 172

冬季 / 176



PART 5 不同人群饮食宜忌

孕妇 / 180

产妇 / 184

0~3岁婴幼儿 / 188

青少年 / 192

老年人 / 196

更年期女性 / 200

中青年男性 / 203

电脑族 / 206

熬夜族 / 209

瘦身族 / 211

PART 6 不同体质饮食宜忌

阴虚体质 / 214

阳虚体质 / 216

气虚体质 / 218

气郁体质 / 220

湿热体质 / 222

痰湿体质 / 224

血瘀体质 / 226

特禀体质 / 228

附录 常见食材的安全选购与保鲜 / 230

索引 / 234



这样吃就对了

一本书揭穿吃饭的秘密

张晔 主编



科学出版社

龍門書局

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内 容 简 介

本书就是一本食物相宜相忌小百科，从多角度多层次揭示了食物的搭配秘密，并分别从常见病、不同季节、不同人群、不同体质几个方面，着重介绍了可适当多吃的相宜食物和应尽量避免开的禁忌食物，并推荐了美味菜谱。

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃就对了：一本书揭穿吃饭的秘密 / 张晔主编.
—北京：科学出版社，2014.5
ISBN 978-7-03-040016-1
I. ①这… II. ①张… III. ①合理营养—基本知识
IV. ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039982 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任校对：刘小梅
责任印制：张 倩

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 5 月第一版 开本：B5 (720×1000)

2014 年 5 月第一次印刷 印张：15 字数：200 000

定价：39.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

在全民追求健康饮食的今天，吃饱早已不能满足人们对吃的要求，吃得好才是更为重要的。如何在满足味蕾的同时，还能兼顾到健康是一门学问。

或许，您会有这样的疑问“只要吃富含营养的食物不就可以了么？”那就将吃看得简单了。想要吃出健康，不仅是指摄入营养，更包括了饮食宜忌的窍门。所谓饮食宜忌，就是能吃与不能吃。比如，众所周知，小米与红糖搭配是好的。再比如，很多人认为腹泻时应该吃促进大便成形的多渣食物，但这是不被医生看好的，因为腹泻初期的肠道应该充分休息，而不是加快蠕动排便。

所以，想要吃对了，首先要了解食物的相宜相忌。本书就是一本食物相宜相忌小百科，从多角度多层次展示了食物相宜相忌的知识。全书开篇，讲解了饮食常识，让您对食物小知识有一个初步的了解；PART 1 向您推荐最佳搭配，经典的、营养加倍的、补益的、祛病的、美容瘦身的食物；PART 2 向您指出错误搭配，典型的、降低营养价值的、性味和功能相反的、引起身体不适的食物；PART 3~PART 6，分别从常见病、不同季节、不同人群、不同体质几个方面，着重介绍了相应的饮食要点、可多吃的相宜食物和尽量避开的禁忌食物，并推荐了美味菜谱。

您一定能从本书中找到适合自己的搭配，并纠正一些或许会被忽视的错误搭配。希望您从本书开始，了解食物相宜相忌，吃出自己的健康。

目录 CONTENTS

绪论 一定要懂的饮食常识

- 简简单单揭穿吃饭的艺术 / 11
- 食物的四性 / 13
- 食物的五色 / 14
- 食物的五味 / 16
- 七大营养素 / 17
- 了解食物的酸碱性 / 20
- 营养素之间的相互作用有哪些 / 21
- 什么是抗营养因子 / 22
- 常见营养相宜相克搭配速查 / 23
- 廉价却有营养的家常食物功效速查 / 24



PART 1 最佳搭配 吃对养生

餐桌上经常出现的黄金搭配 / 32

- | | |
|--------------|---------------|
| 大米 + 绿豆 / 32 | 菠菜 + 猪肝 / 35 |
| 大米 + 山药 / 32 | 油菜 + 香菇 / 35 |
| 小米 + 鸡蛋 / 32 | 韭菜 + 鸡蛋 / 35 |
| 黑米 + 黑豆 / 33 | 韭菜 + 猪肉 / 35 |
| 玉米 + 鸡蛋 / 33 | 韭菜 + 虾仁 / 36 |
| 玉米 + 松仁 / 33 | 韭菜 + 豆腐干 / 36 |
| 红豆 + 红枣 / 33 | 番茄 + 牛肉 / 36 |
| 白菜 + 豆腐 / 34 | 白萝卜 + 豆腐 / 37 |
| 白菜 + 猪肉 / 34 | 豆角 + 土豆 / 37 |
| 白菜 + 醋 / 34 | 豆角 + 猪肉 / 37 |
| 芹菜 + 虾仁 / 34 | 冬瓜 + 排骨 / 37 |

茄子 + 大蒜 / 38
黄瓜 + 黑木耳 / 38
金针菇 + 菜花 / 38
金针菇 + 豆腐 / 38

营养加倍的搭配 / 40

大米 + 栗子 / 40
玉米 + 鱿鱼 / 40
玉米 + 核桃 / 40
燕麦 + 牛奶 / 41
白菜 + 鲤鱼 / 41
白菜 + 虾仁 / 41
芹菜 + 牛肉 / 41
生菜 + 海带 / 42
生菜 + 蚝油 / 42
韭菜 + 鳝鱼 / 42
南瓜 + 排骨 / 42
白萝卜 + 蛤蜊 / 43

补益效果好的搭配 / 48

糯米 + 莲藕 / 48
绿豆 + 黄瓜 / 48
薏米 + 香菇 / 48
苋菜 + 鸡蛋 / 49
芹菜 + 百合 / 49
油菜 + 豆腐 / 49
油菜 + 虾仁 / 49
土豆 + 牛肉 / 50

草菇 + 猪肉 / 39
鲫鱼 + 豆腐 / 39
海带 + 豆腐 / 39
虾仁 + 腰果 / 39

茄子 + 青椒 / 43
胡萝卜 + 肉类 / 油脂 / 43
土豆 + 牛奶 / 44
海带 + 芝麻 / 44
豌豆 + 虾仁 / 44
木瓜 + 牛奶 / 44
西蓝花 + 糙米 / 45
芒果 + 牛奶 / 45
山楂 + 牛肉 / 45
猪肉 + 大蒜 / 45
专题 谷类 + 豆类实现蛋白质互补 / 46

土豆 + 醋 / 50
荸荠 + 香菇 / 50
菜花 + 鸡肉 / 50
菜花 + 蘑菇 / 51
南瓜 + 红枣 / 51
百合 + 莲子 / 51
白萝卜 + 牛肉 / 51
茄子 + 猪肉 / 52



洋葱 + 苦瓜 / 52
洋葱 + 猪肝 / 52
洋葱 + 羊肉 / 52
西蓝花 + 香菇 / 53
山药 + 鸭肉 / 53
丝瓜 + 海米 / 53
草菇 + 豆腐 / 53
黑木耳 + 银耳 / 54
黑木耳 + 豆腐 / 54

食补胜药补的搭配 / 57

小米 + 南瓜 / 57
小米 + 红糖 / 57
黑米 + 燕麦 / 57
薏米 + 冬瓜 / 58
玉米 + 猪肉 / 58
玉米 + 红薯 / 58
燕麦 + 黄豆 / 58
绿豆 + 南瓜 / 59
绿豆 + 海带 / 59
芹菜 + 花生 / 59
苦瓜 + 鸡蛋 / 59
冬瓜 + 香菇 / 60
冬瓜 + 海带 / 60
西芹 + 香菇 / 60

桂圆 + 红枣 / 54
梨 + 银耳 / 54
苹果 + 猪肉 / 55
芒果 + 鸡肉 / 55
西瓜 + 薄荷 / 55
猪肚 + 莲子 / 55
虾仁 + 花生 / 56
鸡肉 + 栗子 / 56
鲑鱼头 + 豆腐 / 56

紫菜 + 豆腐 / 60
黑木耳 + 猪肉 / 61
黑木耳 + 鸡蛋 / 61
银耳 + 百合 / 61
银耳 + 雪梨 / 61
山药 + 羊肉 / 62
木瓜 + 鲫鱼 / 62
桃子 + 葡萄柚 / 62
梨 + 冰糖 / 62
红枣 + 百合 / 63
豆腐 + 草莓 / 63
苹果 + 冰糖 / 63
枸杞子 + 白酒 / 63

美容、瘦身俱佳的搭配 / 64

大米 + 黑豆 / 64
小米 + 猪蹄 / 64
薏米 + 胡萝卜 / 64
燕麦 + 红枣 / 65
荞麦 + 鸡蛋 / 65
红豆 + 南瓜 / 65



黄豆 + 花生 / 65
白菜 + 猪瘦肉 / 66
芹菜 + 海米 / 66
生菜 + 香菇 / 66
生菜 + 豆腐 / 66
菠菜 + 大蒜 / 67
油菜 + 鸡肉 / 67
韭菜 + 豆芽 / 67
番茄 + 鸡蛋 / 67
菜花 + 金针菇 / 68
菜花 + 猪肉 / 68
冬瓜 + 虾仁 / 68
土豆 + 鸡蛋 / 69
黄瓜 + 苹果 / 69

黄瓜 + 鸡蛋 / 69
红薯 + 南瓜 / 69
豌豆 + 蘑菇 / 70
芋头 + 牛肉 / 70
茄子 + 辣椒 / 70
香菇 + 鲤鱼 / 70
银耳 + 莲子 / 71
荔枝 + 红枣 / 71
梨 + 木瓜 / 71
山楂 + 排骨 / 71
红枣 + 核桃 / 72
香蕉 + 蜂蜜 / 72
燕麦 + 苹果 / 72
桃子 + 牛奶 / 72



PART 2 禁忌搭配 吃错伤身

告别典型的错误搭配 / 74

菠菜 + 豆腐 / 74
韭菜 + 白酒 / 74
黄瓜 + 番茄 / 75
黄瓜 + 花生 / 75
白萝卜 + 橘子 / 75
胡萝卜 + 苹果 / 76
番茄 + 土豆 / 76
芹菜 + 醋 / 76
洋葱 + 蜂蜜 / 77
鸡蛋 + 豆浆 / 77
鸡蛋 + 味精 / 77
猪血 + 海带 / 78



柿子 + 白酒 / 78
香蕉 + 牛奶 / 78
香蕉 + 菠萝 / 79
红枣 + 鱼肉 / 79
橙子 + 牛奶 / 79