



饮食 宜忌与 食物搭配 速查图录

YINSHI YIJI YU SHIWU DAPEI
SUCHA TULU

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



饮食 宜忌与 食物搭配 速查图录

中国轻工业出版社 中国轻工业出版社
中国轻工业出版社 中国轻工业出版社

中国轻工业出版社 中国轻工业出版社
中国轻工业出版社 中国轻工业出版社

饮食宜忌与 食物搭配

速查图录

刘 昆◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌与食物搭配速查图录/刘昆编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5375-5015-4

I. ①饮… II. ①刘… III. ①饮食—禁忌—图录②食品
营养—图录 IV. ①R155-64②R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217244号

出版发行/河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/白世维

责任编辑/张 磊

装帧设计/车 芹 雨 林

美术编辑/范智新 董红伟 阮 成

印 刷/北京博艺印刷包装有限公司

开 本/787×1092 1/32

印 张/9

字 数/225千字

版 次/2011年12月第1版

印 次/2011年12月第1次印刷

定 价/19.80 元



了解食物的各种宜忌

目 录

饮食宜忌的概念	2
饮食与健康的关系	3
饮食“和”与“偏”有宜忌	4
利用食物的相互作用进行正确搭配	5
四季饮食有宜忌	7
体质不同，饮食宜忌有差异	8
民间流传的饮食宜忌有科学依据吗	9



食物搭配中的 相宜与相忌

五谷杂粮	12	豆腐干	26
小米	12	甘薯	26
大米	13		
糯米	14	蔬菜及菌类	27
玉米	15	白菜	27
薏米	16	生菜	28
燕麦	17	小白菜	28
荞麦	18	菠菜	29
大麦	19	苋菜	30
大豆	20	芥菜	30
黑豆	21	油菜	31
绿豆	22	茼蒿	32
红小豆	23	香菜	33
花豆	24	芹菜	34
蚕豆	24	空心菜	35
豆腐	25	蕨菜	36
腐竹	25	四季豆	36



韭菜	37	李子	65
芥菜	38	桃	66
西红柿	39	猕猴桃	66
茄子	40	芒果	67
青椒	41	菠萝	68
黄瓜	41	柠檬	69
菜花	42	梨	70
丝瓜	43	荔枝	71
洋葱	44	葡萄	72
圆白菜	45	山楂	73
土豆	46	草莓	74
冬瓜	47	石榴	75
苦瓜	48	杨梅	76
南瓜	49	樱桃	77
胡萝卜	50	香蕉	77
白萝卜	51	枇杷	78
山药	52	哈密瓜	79
豆芽	53	甘蔗	80
竹笋	53	西瓜	81
莴笋	54	木瓜	82
莲藕	55	橙子	83
茭白	56	柑橘	84
芋头	56	甜瓜	85
马齿苋	57	柚子	85
香菇	58	柿子	86
平菇	59	大枣	87
金针菇	60	桑葚	88
鸡腿菇	61		
黑木耳	61	水产类	88
银耳	63	鲤鱼	88
		鲢鱼	90
水果类	64	草鱼	90
苹果	64	平鱼	91



带鱼	92
鳊鱼	93
鲫鱼	94
泥鳅	95
黄鱼	95
鲈鱼	96
三文鱼	96
螃蟹	97
虾	98
甲鱼	99
鱿鱼	100
牡蛎	100
蛤蜊	101
田螺	102
海蜇	103
海参	104
紫菜	105
海带	106

肉禽蛋类 107

猪肉	107
猪肝	109
猪肚	110
猪血	111
兔肉	111
牛肉	112
牛肝	113
驴肉	114
羊肉	114
羊肝	116
羊肚	117
鸡肉	117
鸡肝	119

鹌鹑肉	120
鸭肉	120
鹅肉	122
鹅蛋	122
鸡蛋	123
鸭蛋	124
鹌鹑蛋	124



饮品及调料类 125

牛奶	125
酸奶	125
豆浆	126
蜂蜜	127
红茶	128
咖啡	128
啤酒	130
白酒	131
花椒	132
辣椒	133
生姜	134
葱	134
芥末	136
大料	136
大蒜	137
味精	138
红糖	138
白糖	139
醋	140



干果类 141

松子	141
杏仁	141
腰果	142

核桃·····	143
栗子·····	144
花生·····	144

开心果·····	146
桂圆·····	146



Part 3

常见疾病饮食宜忌

感冒·····	148
咳嗽·····	149
哮喘·····	150
支气管炎·····	151
皮肤瘙痒·····	152
湿疹·····	153
青春痘、粉刺·····	154
牙痛·····	155
口腔溃疡·····	156
中耳炎·····	157
夜盲症·····	158
鼻炎·····	158
近视·····	159
骨质疏松·····	160
骨折·····	161
便秘·····	162
腹胀·····	163



腹泻·····	164
脂肪肝·····	165
肝硬化·····	166
糖尿病·····	166
胆囊炎、胆结石·····	168
肥胖症·····	169
贫血·····	170
高血压·····	171
高脂血症·····	172
咯血·····	174
尿频·····	175
尿结石·····	176
尿毒症·····	177
失眠·····	178
心肌梗死·····	179
神经衰弱·····	180



Part 4

防病强身、养颜塑身 饮食宜忌

健脑益智·····	182
滋阴壮阳·····	183

抗衰益寿·····	184
开胃健脾·····	185

润肠排毒·····	186
防癌抗癌·····	187
消除疲劳·····	188
明眸亮眼·····	189
补益气血·····	190

丰胸美体·····	191
减肥瘦身·····	192
美容驻颜·····	193
乌发护发·····	194



Part 5

特定职业人群饮食宜忌

经常运动者·····	196
体力工作者·····	197
高温工作者·····	198
低温工作者·····	199
长期接触辐射工作者·····	200
高原环境工作者·····	201
野外工作者·····	202

长期熬夜者·····	203
语音工作者·····	204
电脑工作者·····	205
脑力工作者·····	206
矿工及粉尘环境工作者·····	207
久坐者及职业司机·····	208



Part 6

特定年龄及时期人群饮食宜忌

婴儿期·····	210
幼儿期·····	211
学龄期儿童·····	212
青少年·····	213
青少年变声期·····	214
青年期男性·····	215
青年期女性·····	216
中年男性·····	217

中年女性·····	218
老年人·····	219
少女青春期·····	220
女性月经期·····	221
新婚期·····	222
孕期·····	222
女性哺乳期·····	223
女性更年期·····	224



Part 7

特定体质人群饮食宜忌

气虚体质·····	226	血瘀体质·····	231
阳虚体质·····	227	特禀体质·····	232
阴虚体质·····	228	气郁体质·····	233
湿热体质·····	229	平和体质·····	234
痰湿体质·····	230		



Part 8

四季饮食宜忌

春季·····	236
夏季·····	237
秋季·····	240
冬季·····	241



Part 9

常见中药配伍宜忌



Part 10

西药与西药、中药及中成药配伍宜忌

附录1 食物与器皿的搭配宜忌·····	264
附录2 各种维生素缺乏会引起的症状·····	267
附录3 日常营养解析·····	268
索引·····	270

Part 1

了解食物的各种宜忌



饮食宜忌的概念

饮食与健康的关系

饮食“和”与“偏”有宜忌

利用食物的相互作用进行正确搭配

.....



饮食宜忌的概念

中华民族的传统饮食习惯是以植物性食物为主，即主食是五谷，辅食是蔬菜。现代社会，随着人们物质生活水平的不断提高，传统的饮食习惯已经不能满足广大人民的需求。除了对食物色、香、味的要求之外，如何吃对身体有益已经成为人们新的要求。

饮食宜忌针对的主要问题就是“怎么吃，吃什么”。所谓“宜”即适宜的意思，如贫血患者适合食用大枣、花生等；“忌”则指禁忌、避免，如过敏性哮喘患者应忌食易于引起过敏反应的海鱼、海虾等。

饮食宜忌主要探讨饮食和不同的疾病、药物、体质之间的关系，主要涉及三个方面的内容：患病时的饮食宜忌，即病忌；吃药时的饮食宜忌，即药忌；不同体质人群的饮食宜忌，即人忌。另外，不同体质的人，在患不同的疾病，服用不同的药时的饮食宜忌，也是需要进一步探讨的问题。

饮食宜忌问题的探讨，让人们在满足了食物的色、香、味要求的同时，更注重食物对身体健康的益处和害处。



饮食与健康的关系

◎**预防疾病须合理膳食**。疾病重在预防，不同的季节所患疾病是不一样的，但如果每个季节都能做到合理膳食，便能达到预防疾病的目的。魏晋南北朝时期，王充在《论衡·道虚篇》中指出：“夫服食中药，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”这句话对食疗的价值给予了充分肯定。例如，春季常食菠菜、菊花可以起到养护肝脏的作用；夏季吃荷叶、莲子、绿豆可清热解暑；秋季吃沙参、玉竹可以利脾养胃；冬季食姜可提高抗寒能力。

因此，常用对身体有益的食材烹制膳食，在一定程度上可起到防病及辅疗的作用。

◎**滋阴壮阳须调和气血**。食疗养生重在滋补与调理，特别是儿童、中老年人、孕产妇及体弱多病者更需注重日常的饮食调理，掌握饮食过程中的“宜”与“忌”，吃对食物才能不生病。可以根据不同人群的年龄特点、体质特征及身体各个器官的健康状况，用不同的食疗方法进行调理与养生，从而达到强身健体、调理阴阳的目的。

◎**美容驻颜须调理脏腑**。美容驻颜是很多女性追求食疗养生的目的之一。中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气、血、津液等都有着密切的联系。因此，要想达到美容养颜的目的，必须从内部调理入手，吃一些有助于调理脏腑功能的食物。

◎**抗衰益寿须养心安神**。当一个人心的功能失常时，就会出现心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、血压低、恍惚健忘、失眠多梦、魂不守舍等病症，常食具有养心安神功效的食物就能较好地改善这些症状，发挥抗衰益寿的功效。



饮食“和”与“偏”有宜忌

“和”与“偏”的关系

饮食养生中讲“和”即宜，是指五味调和；“偏”即忌，是指食物种类要多样化。

所谓五味调和，即苦、甘、辛、咸、酸五味摄入均衡，只有这样体格才能强壮，也能活得长寿。如果长期偏食某味，就会破坏营养的平衡，造成人体营养缺乏，从而引起某种疾病。

所谓食物种类多样化，即不要偏味、偏食。这是因为如果多吃咸味，会使血液凝涩不畅而使肤色发生变化；多吃苦味，会使皮肤干枯无光泽、毛发脱落；多吃辣味，会使筋脉拘急、指甲干枯无光；多吃酸味，会使肌肉变厚皱缩、嘴唇外翻；多吃甘味，会使骨骼疼痛、头发脱落等。这些都是偏嗜五味对人体造成的一定伤害。

古人还讲究膳食平衡、饮食丰富，也就是指日常饮食的种类要合理搭配，根据个人的营养需求和生理特点科学地进行多样性饮食，谷肉果菜，缺一不可，以便于保证营养成分的均衡摄入，促使人体能够健康长寿。

如何饮食才能做到“和”而远离“偏”

要想使身体“和”，就必须有良好的饮食习惯：在日常生活中要以谷物、豆类为主食，各种肉类、蔬菜为副食，同时适量补充瓜果类食品。

专家认为，保持低热量、低动物脂肪、多蔬菜、多水果、以植物淀粉为主的饮食结构，才能符合低脂、低盐、高钾、高纤维、营养成分均衡的要求，也是人体营养需求的基本模式。



利用食物的相互作用 进行正确搭配

正确搭配蔬菜有什么作用

蔬菜类食物与一日三餐密切相关。要正确食用蔬菜，除尽量在洗涤与烹调中减少其营养素的损失外，更重要的是要注意搭配的科学性及一些食用上的宜与忌。

对于单个蔬菜食品来说，哪些是健康食品、哪些食品的营养价值比较高、哪些食品的营养价值比较低，不少关注健康的人基本上都能了然于胸，甚至还会在色泽上进行合理搭配，以促进食欲。如在莴笋中放入胡萝卜片、鲜红辣椒，可以让其色泽更加鲜艳，从而刺激食欲。但对于不同蔬菜间的搭配及其对蔬菜的营养产生怎样的影响，则不是所有的人都知道。鉴于此，本书就各种常食的蔬菜作了一些简单的搭配。

正确搭配肉类食品有什么作用

● 为保持酸碱平衡来搭配

肉类是酸性食物，而人体健康要求身体的酸碱度保持平衡，这就要吃些蔬果来解决。肉与蔬菜间的比例以2:8为宜，这样蔬菜中的蛋白质和肉类中的蛋白质不但能起到互补作用，还可以提高肉类蛋白质的营养价值。另外，肉类食品不利于消化，而蔬菜能提供人体所需的微量元素和维生素，特别是胡萝卜素和维生素C，能够补充膳食纤维，从而促进胃肠蠕动，有利于排泄。

● 为满足不同疾病的要求来搭配

人们吃肉，可以从肉类食物中吸收大量的优质蛋白质，但是

蛋白质却对肾炎患者有一定伤害，因为优质蛋白质在人体内的代谢产物——尿素要经过肾脏才能排出体外，这势必会加重肾脏的负担，所以肾炎患者应忌食高蛋白食物。

此外，感冒患者不宜吃鸡肉，否则病情会久治不愈。因为感冒后大多伴有发热、多痰或咳嗽等症状，而鸡肉属于温补之物，反而会加重感冒症状。

正确搭配水果有什么作用

由于每种水果的性味不同，调节人体的生理环境和新陈代谢功能也不相同，有些水果如果一起食用还可能会引起冲突。因此，吃水果时如何进行合宜的搭配也成为一个问题。

● 根据体质特性来搭配

中医养生讲究阴阳均衡、调和，所以，吃水果的时候也应依据体质特性科学合理地搭配。一般情况下，体质偏热者应多吃寒凉性果品，如梨等；体质偏寒者则需多吃温热性果品，如荔枝等。

● 根据水果的性味来搭配

因为有些水果的性味不同，故往往不宜一起食用，如有些甜味水果就不宜与酸味水果一起食用，如香蕉、西瓜、樱桃等不宜与梨、山楂、草莓等一起食用。

而平性水果则可以相互搭配食用，也可与甜味或酸味的水果一起搭配食用。如在春日里，将苹果与菠萝搭配食用就非常适宜。这是因为苹果性平，有补脾气、养胃阴、生津解渴的作用；而菠萝性平，能增进食欲、帮助消化、生津止渴、止泻利尿等。故二者搭配食用，就会具有消除疲劳、排毒、抗病的显著效果。

尽管如此，但仍要记住水果搭配食用最好不要超过四种，以免产生不良反应，对人体健康不利。



四季饮食有宜忌

春天的饮食宜忌

春天万物复苏，此时，人体的阳气也要顺应自然，向上、向外疏发。饮食宜清淡，在食物的烹煮调味上，应以简单、原味为原则。宜多摄取富含维生素A、维生素E及多种无机盐的绿色蔬菜，尽量避免吃生冷或寒性的食物。

夏天的饮食宜忌

夏天是一年四季中阳气最盛的季节，也是人体新陈代谢最旺盛的时期。炎热的天气往往会造成心烦、脾胃停滞、消化功能降低等问题，且易出现乏力倦怠、肠胃不消化、胀气、食欲不振等现象，因此应以新鲜、清淡、滋阴的饮食为主，避免肥腻的食物。

秋天的饮食宜忌

秋天人们往往缺乏体液，感觉干燥，发生不同程度的喉干舌苦、鼻咽干涩等症状，还易引发伤风、咳嗽、支气管炎等病症，因此秋季保健的养生原则是防燥。秋燥易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主，可常食具有这一功效的食物，也可适量进补具有滋阴益气的中药，如人参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥的功效较为显著。

冬天的饮食宜忌

冬天养生的基本原则是“藏”。中医认为，冬属水，对应肾、大脑、生殖泌尿系统。由于人体阳气闭藏后，人体新陈代谢就会相应降低，故宜多吃些温热性的食物，如羊肉、姜母鸭等。