



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

中国保健协会  
◎主编

# 饮食宜忌 一本全

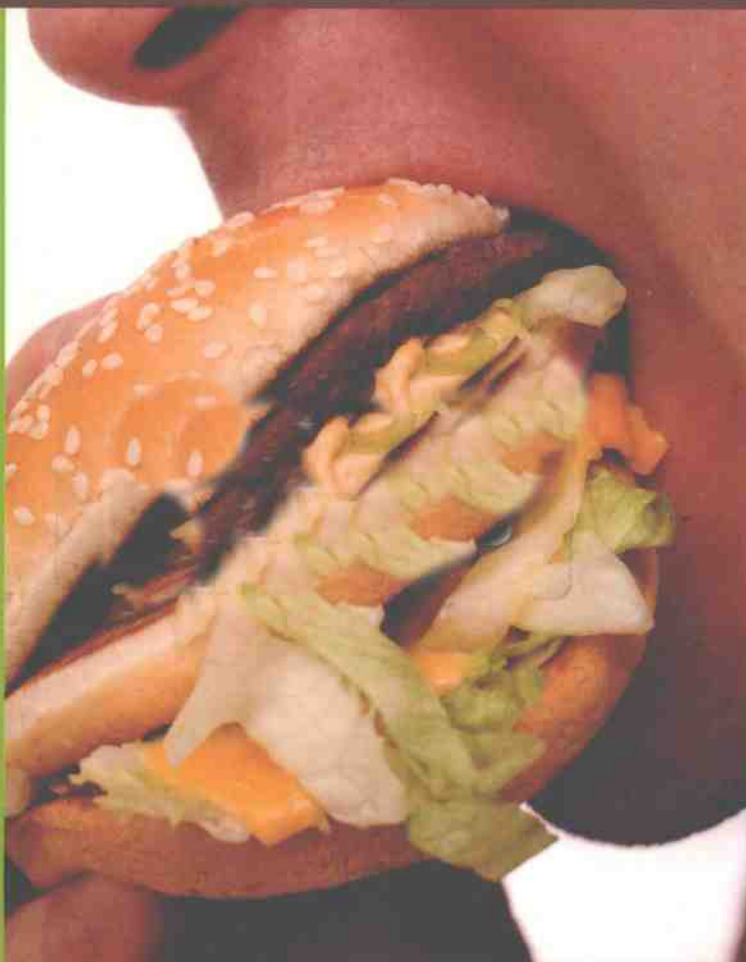


YINSHI YIJI YIBENQUAN

# 15

**7大类**  
食物搭配宜忌  
**6大类**  
不同人群的饮食宜忌

食有宜忌，谨防病从口入。为您搜罗各种各样的饮食宜忌，一本在手，科学饮食不发愁。



# 饮食宜忌 一本全

中国保健协会◎主编

YINSHI YIJI YIBENQUAN



饮食宜忌一本全/中国保健协会主编. —长沙:  
湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4163-2

I. ①饮… II. ①中… III. ①饮食—禁忌—基本知识  
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256886号

爱读者<sup>出版</sup>

中华大字版·生活经典

## 饮食宜忌一本全

出版人 李小山  
主 编 中国保健协会  
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅  
版式设计 王 雪  
图片整理 姜 琦 徐 婷  
排版制作 王江妹 张春梅

出版发行 湖南美术出版社  
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店  
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16  
印 张 36  
书 号 ISBN 978-7-5356-4163-2  
版 次 2011年3月第1版  
印 次 2011年3月第1次印刷  
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

# 前言



西红柿炒鸡蛋、鱼头豆腐汤、土豆炖牛肉，这些常见的菜肴，不仅味美可口，而且营养丰富。看着家人一副享受的模样，身为“家庭炊事员”的你也会感到由衷的满足吧，因为你知道那热腾腾的菜肴里盛着的，是你对家人健康的祝福。

然而并不是每一道菜都如西红柿炒鸡蛋一般完美。比如，阳光明媚的早上，你在厨房里忙碌，用自己亲手磨出的豆浆煮着鸡蛋，想为家人补充足够的能量，因为鸡蛋和豆浆都是营养丰富的食物，二者一起煮熟食用自然是锦上添花。殊不知，你送上的食物营养价值已然大大降低。

孩子正处在长身体的阶段，要补充钙质，于是你细心地给他准备了菠菜豆腐汤，因为豆制品富含钙质。殊不知，菠菜和豆腐在同煮的过程中，豆腐里的钙质已经和菠菜里的草酸结合，形成了不易分解的草酸钙，孩子自然难以从中吸收钙质。

夜幕降临的时候，一家人其乐融融地聚集在餐桌前，你为家人准备了芥菜炖鲫鱼，因为鲫鱼富含优质蛋白质，有很好的滋养功效。然而，专家介绍说，芥菜和鲫鱼同食容易引发水肿。

.....

每一位“家庭炊事员”都希望自己做出的菜肴能给家人带去营养和健康，但是饮食有宜忌，如果不知宜忌，难免进入饮食误区。若餐桌上的菜肴搭配不当，人们不仅不能吸收食物中的营养素，甚至身体健康也会受到损害。正如一代药王孙思邈所言：“不知食宜者，不足以存生。”

食物的相克和相忌是客观存在的，古人经过长期的生活实践

为我们总结了许多有益的经验。汉代“医圣”张仲景曾在《金匱要略》一书中记载：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这种体现辩证观的摄食原则指导着人们的日常饮食，也被无数实践所证实。从现代营养学和医学的角度来看，一日三餐中也确有许多学问和讲究，只有饮食搭配得当才能满足身体对营养素的需求，达到强身健体的目的；反之，则很容易导致身体不适。

我们编著此书，所选条目或来自于古代经典药籍，或来源于现代营养学的科学研究，或是日常生活的经验积累，均去芜存菁，极具借鉴价值。

针对大量的日常食物，本书不仅介绍了食材本身的营养价值和药用价值，还介绍了食材的人群宜忌，更重点介绍了食材之间的搭配宜忌，使您吃出 $1+1>2$ 的营养效果，另外还有美味健康的推荐食谱供您选择。您完全可以依据本书列举的饮食知识，为家人安排健康的膳食。针对不同人群的饮食宜忌，本书进行了详细的介绍，方便您为家人量身定制膳食。针对特殊属性的食物，本书也专门

分章介绍，为您指出一些常见食材背后的健康陷阱，方便您为家人点亮饮食警示灯，以免因饮食不当而生病。厨房生活中的琐碎细节也能决定饮食的健康与否，本书还为您一一列举了食材储存、加工、烹饪过程中的窍门与禁忌，让食材从市场到餐桌始终保持在理想的状态。

全书图文并茂，深入浅出，饮食宜忌内容一目了然，更配有方便查阅的目录。一书在手，父母、子女、爱人各得所需，全家人都能吃得健康，吃得快乐。





## 绪论 食有宜忌，谨防病从口入

1

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 药食同源，相克相忌要注意 .....    | 1  |
| 食物有五性，吃错就生病 .....     | 3  |
| 五味偏嗜，脏腑失调 .....       | 5  |
| 发物入口，疾病火上浇油 .....     | 7  |
| 宜人还要宜时，整体考虑最合宜 .....  | 8  |
| 食物搭配有公式，避忌得宜可计算 ..... | 9  |
| 厨房生活多留心，营养素无处可遁 ..... | 13 |

### 第一章

## 应特别注意的食物搭配宜忌

17

### ● 饮品类食物搭配宜忌

18

|           |    |
|-----------|----|
| 牛奶 .....  | 18 |
| 豆浆 .....  | 22 |
| 酸奶 .....  | 25 |
| 茶 .....   | 28 |
| 咖啡 .....  | 31 |
| 啤酒 .....  | 34 |
| 白酒 .....  | 37 |
| 葡萄酒 ..... | 40 |

### ● 肉、蛋类食物搭配宜忌

43

|          |    |
|----------|----|
| 羊肉 ..... | 43 |
| 牛肉 ..... | 48 |

# 目录





|          |    |
|----------|----|
| 驴肉.....  | 51 |
| 猪肉.....  | 54 |
| 猪肝.....  | 58 |
| 猪蹄.....  | 61 |
| 鸭肉.....  | 64 |
| 鸭蛋.....  | 67 |
| 鸡肉.....  | 70 |
| 鸡蛋.....  | 75 |
| 鹌鹑蛋..... | 78 |



### ● 水产类食物搭配宜忌 81

|         |     |
|---------|-----|
| 甲鱼..... | 81  |
| 鲫鱼..... | 84  |
| 鲇鱼..... | 87  |
| 鳊鱼..... | 90  |
| 鲤鱼..... | 93  |
| 鳗鱼..... | 96  |
| 黄鱼..... | 100 |
| 带鱼..... | 103 |
| 螃蟹..... | 107 |
| 虾.....  | 110 |
| 海蜇..... | 113 |
| 鱿鱼..... | 116 |
| 干贝..... | 119 |
| 墨鱼..... | 121 |





|         |     |
|---------|-----|
| 牡蛎..... | 123 |
| 海参..... | 127 |
| 海带..... | 130 |
| 紫菜..... | 133 |

## ● 果品类食物搭配宜忌 137

|          |     |
|----------|-----|
| 柿子.....  | 137 |
| 橘子.....  | 140 |
| 菠萝.....  | 143 |
| 香蕉.....  | 146 |
| 西瓜.....  | 150 |
| 葡萄.....  | 154 |
| 荔枝.....  | 158 |
| 樱桃.....  | 162 |
| 草莓.....  | 166 |
| 梨.....   | 170 |
| 苹果.....  | 173 |
| 红枣.....  | 176 |
| 猕猴桃..... | 180 |
| 山楂.....  | 184 |
| 李子.....  | 187 |
| 柚子.....  | 189 |
| 石榴.....  | 191 |
| 木瓜.....  | 193 |
| 甘蔗.....  | 196 |





|         |     |
|---------|-----|
| 柠檬..... | 198 |
| 花生..... | 200 |
| 核桃..... | 203 |
| 栗子..... | 207 |
| 杏仁..... | 209 |
| 松子..... | 211 |

## ● 蔬菜类食物搭配宜忌 215



|          |     |
|----------|-----|
| 香菇.....  | 215 |
| 口蘑.....  | 219 |
| 金针菇..... | 222 |
| 平菇.....  | 225 |
| 黑木耳..... | 228 |



|         |     |
|---------|-----|
| 银耳..... | 232 |
| 菠菜..... | 235 |



|          |     |
|----------|-----|
| 韭菜.....  | 238 |
| 西红柿..... | 242 |

|          |     |
|----------|-----|
| 胡萝卜..... | 245 |
|----------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 芦笋..... | 250 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 萝卜..... | 254 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 莴笋..... | 259 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 茄子..... | 263 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 洋葱..... | 266 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 蒜薹..... | 270 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 魔芋..... | 273 |
|---------|-----|

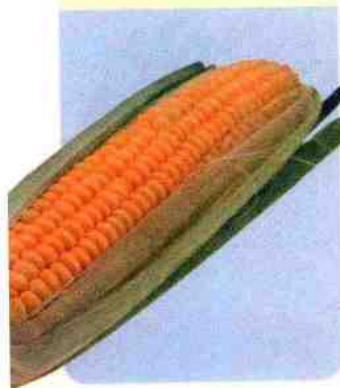


|          |     |
|----------|-----|
| 土豆.....  | 276 |
| 山药.....  | 281 |
| 莲藕.....  | 284 |
| 青椒.....  | 287 |
| 菜花.....  | 290 |
| 黄花菜..... | 294 |
| 黄瓜.....  | 298 |
| 冬瓜.....  | 302 |
| 南瓜.....  | 306 |
| 苦瓜.....  | 309 |
| 丝瓜.....  | 313 |
| 茼蒿.....  | 317 |
| 黄豆芽..... | 320 |
| 芹菜.....  | 324 |
| 油菜.....  | 328 |
| 空心菜..... | 331 |
| 生菜.....  | 334 |
| 香菜.....  | 338 |
| 白菜.....  | 341 |
| 圆白菜..... | 344 |
| 绿豆芽..... | 346 |

### ● 粮豆类食物搭配宜忌 348

|         |     |
|---------|-----|
| 黄豆..... | 348 |
| 绿豆..... | 352 |





|         |     |
|---------|-----|
| 蚕豆..... | 355 |
| 豆腐..... | 357 |
| 玉米..... | 362 |
| 薏米..... | 366 |
| 红薯..... | 370 |
| 红豆..... | 374 |
| 燕麦..... | 377 |
| 小麦..... | 379 |

## 第二章

### 不同人群必须注意的饮食宜忌

381

#### ● 疾患者群饮食宜忌

382

|               |     |
|---------------|-----|
| 高血压.....      | 382 |
| 糖尿病.....      | 386 |
| 慢性胃炎.....     | 389 |
| 胃及十二指肠溃疡..... | 392 |
| 脂肪肝.....      | 395 |
| 肝硬化.....      | 398 |
| 胆囊炎.....      | 401 |
| 支气管哮喘.....    | 404 |
| 慢性支气管炎.....   | 407 |
| 肺结核.....      | 410 |
| 咽炎.....       | 413 |
| 失眠.....       | 416 |
| 感冒.....       | 419 |

|            |     |
|------------|-----|
| 咳嗽·····    | 422 |
| 口腔溃疡·····  | 425 |
| 白内障·····   | 428 |
| 鼻炎·····    | 432 |
| 肾炎·····    | 435 |
| 尿道感染·····  | 438 |
| 便秘·····    | 441 |
| 腹泻·····    | 444 |
| 阳痿·····    | 447 |
| 遗精、早泄····· | 450 |
| 前列腺炎·····  | 453 |
| 痛经·····    | 456 |
| 慢性盆腔炎····· | 459 |

## ● 孕产妇饮食宜忌 462

|          |     |
|----------|-----|
| 备孕期····· | 462 |
| 妊娠期····· | 465 |
| 产褥期····· | 468 |

## ◎ 第三章 ◎

### 特殊属性食物食用禁忌 471

## ● 食物食法禁忌 472

|               |     |
|---------------|-----|
| 不宜空腹吃的食物····· | 472 |
| 不宜生吃的食物·····  | 476 |
| 不宜多吃的食物·····  | 482 |





## ● 应慎食的危险食物 493

|               |     |
|---------------|-----|
| 副作用大的食物 ..... | 493 |
| 容易致毒的食物 ..... | 496 |
| 容易致癌的食物 ..... | 499 |

## ○ 第四章 ○

## 应特别注意的烹调 and 加工宜忌 503

### ● 食物烹调宜忌 504

|            |     |
|------------|-----|
| 食物烹炒 ..... | 504 |
| 食物蒸煮 ..... | 509 |
| 食物煎炸 ..... | 514 |
| 食物炖焖 ..... | 519 |

### ● 食物加工处理宜忌 524

|             |     |
|-------------|-----|
| 食物清洗 .....  | 524 |
| 食物切割 .....  | 530 |
| 食物去异味 ..... | 535 |
| 果蔬去皮 .....  | 540 |
| 腌制品加工 ..... | 545 |

### ■ 附录一 常用烹调方法对营养素的影响 547

### ■ 附录二 相宜相忌食物索引 549





# 绪论

## 食有宜忌， 谨防病从口入



在电影《双食记》中，妻子发现老公背着自己同年轻的空姐谈恋爱，就假借空姐之手，用六道主配菜相克相忌的菜肴惩罚不忠的丈夫，使丈夫掉眉毛、掉头发，最终死于相克的食物之手……

显然，电影中的描述有夸张的嫌疑，但食物相宜相忌确实是中国传统养生文化的重要组成部分，如中医一样，是用千万人的“人体试验”总结出来的。而现代营养学虽没有相宜相忌的说法，但研究显示，不同的营养素在人体内确实会产生协同或者拮抗的作用，这与相宜相忌可谓是殊途同归的理论。

因此，我们在日常生活中一定要正确选择并食用食物，相克相忌的食物尤其不可搭配食用，否则轻者降低食物的滋养功效，重者疾病就会从口而入！

### ◎ 药食同源，相克相忌要注意

上古时代，人们在觅食的过程中，发现有些食物有药用的价值，这些食物不仅可以补养身体，还可以治疗一些简单的病症。另外，一些能治病的中药材也可以用于果腹，两者



之间并没有特别清晰的界限。这便可以算是药食同源的理论基础了。其实，直到今天，仍有许多食材被医家用来治病，如大枣、莲子、百合、芡实、山药、茯苓、山楂等；也有一些中药被人们当做食品服用，如枸杞子、首乌粉、薏仁、金银花、西洋参、冬虫夏草等。

食物也可以是药物，所以古代的医家常把食物的功效与药物等同起来，甚至将一味食物当做一副名方来看待，比如清代医家在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中喝及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”将西瓜比作清热泻火的名方——白虎汤；清代名医王孟英曾说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。”这里将甘蔗汁比作益气滋阴的名方——复脉汤。

正因为药食同源，药有食性，食也有药性，药材有相反相畏，食物也有相克相忌。有些食物可适当多吃，有些食物只宜少吃；有些食物搭配在一起相得益彰，有些食物搭配在一起反而有害；有些食物适合冷天吃，有些食物适合热天吃。这里面有许多讲究和学问，稍有不

慎，食物就会变成毒物！正是“凡饮

食滋味，以养于身，食

之有妨，反能为





害。”食物本是滋养身体、延续生命的物质，食用不当，可能疾患竞起，危害健康！

## ◎ 食物有五性，吃错就生病

中医根据药物作用于机体所产生的反应得出中药四性说，药食同源，养生专家也区分了各种食物的“性味归经”。和中药不同的是，除了寒性、凉性、温性和热性，人们还把食物中不寒不热的性质叫做平性，所以有五性之说。寒与凉，温与热，是区别其程度上的差异，寒、凉性相同，凉之甚者为寒；温、热性相同，温之甚者为热。

人们在选择食物时，应注意食物的属性须与人体自身体质、病情症候相适宜，这样才能收到预期的效果，否则容易引起疾病。清代医学家黄宫绣有言：“食物虽为养人之具，然亦于人腑脏有宜、不宜，食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有宜，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”临床上，常见脾胃虚寒、体质迟冷者（即体温偏低、肢冷畏寒、消化不良者），过度食用西瓜、蟹类等寒凉食物，而致腹泻、胃脘疼痛；阳热亢盛、阴虚火旺体质者（即身体羸弱、形容憔悴、舌红少苔或者无苔者），过食辣椒、狗肉、羊肉等温热食物而致口舌生疮、大便秘结，甚至是痔疮出血。这些都是因对食物性质与自身体质不甚了解所致。

另外，食物的五性亦要合理搭配，平衡寒热，以达到辨



证治食的目的，倘不注意食物的性味平衡，也会有损健康。

具体来说，食物五性在应用时需遵循以下原则：

食物多为平性，故大多可久服、长服，不会导致体质的偏颇。相对而言，长期服用寒凉食物，可导致脾胃虚寒，损及脾阳；长期服用温热食物，可导致内火炽盛而致阴虚。

大凡寒凉性的食物，如绿豆、芹菜、马兰头、柿子、梨、香蕉、冬瓜、鸭肉等，多具清热泻火、滋阴生津的功效，适合阳气旺盛、内火偏重者食用，反之虚寒体质、阳气不足者食之则易致病。

大凡温热性的食物，如羊肉、狗肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参等，多具有温补、散寒、壮阳的作用，虚寒怕冷者宜吃，阳气旺盛、阴虚火旺者食之易致病。

重视食物的寒热平衡，吃寒性食物时应搭配热性食物，比如螃蟹性寒，因此吃螃蟹时搭配性热的姜末，则可达到寒热的平衡。食物一味寒或者一味热，均易招致疾病。

食性还要与四时气候相适应，正如《素问·六元正纪大论》所云：“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也。”意即，寒冷的季节要少吃寒凉性食物，炎热的季节要少吃温热性食物，食物选择要随四季气温变化而变化，这也正合中医“天人相应”的观点。倘若不顾天时与食性，暑天吃热性食物，寒天吃凉性食物，也易罹患疾病。