

吃有宜，科学搭配健康加倍
食有忌，正确配伍隐患全无

速查全书

饮食宜忌

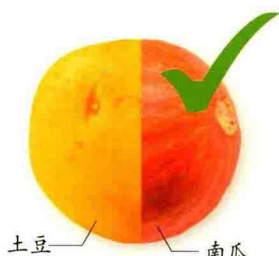
王东坡

主编



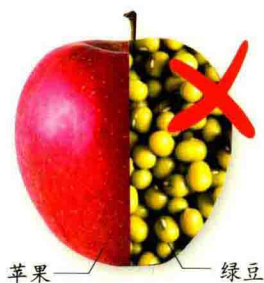
柿子——土豆

难以消化，易
形成胃结石



土豆——南瓜

补气益血，健脾
强肾



苹果——绿豆

容易引起腹痛、
腹泻等症状



西红柿——柚子

具有润肠通便、
排毒的功效





饮食**宜忌** 速查全书

王东坡 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食宜忌速查全书 / 王东坡主编. — 南京: 江苏
科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5537-2920-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 038192 号

饮食宜忌速查全书

主 编 王东坡
策 划 祝 萍 陈 艺
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷
特约编辑 姜舒文 肖文静

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 13
字 数 200 千字
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2920-6
定 价 36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



“安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。”这是药王孙思邈在著名的《千金要方·食治》中引用扁鹊的话。

这句话的意思是说，人的生命靠食物的滋养，同样，人的健康也会因饮食不当而受到影响，安身之本在于饮食，如果不知道饮食宜忌就不足以保存生命。

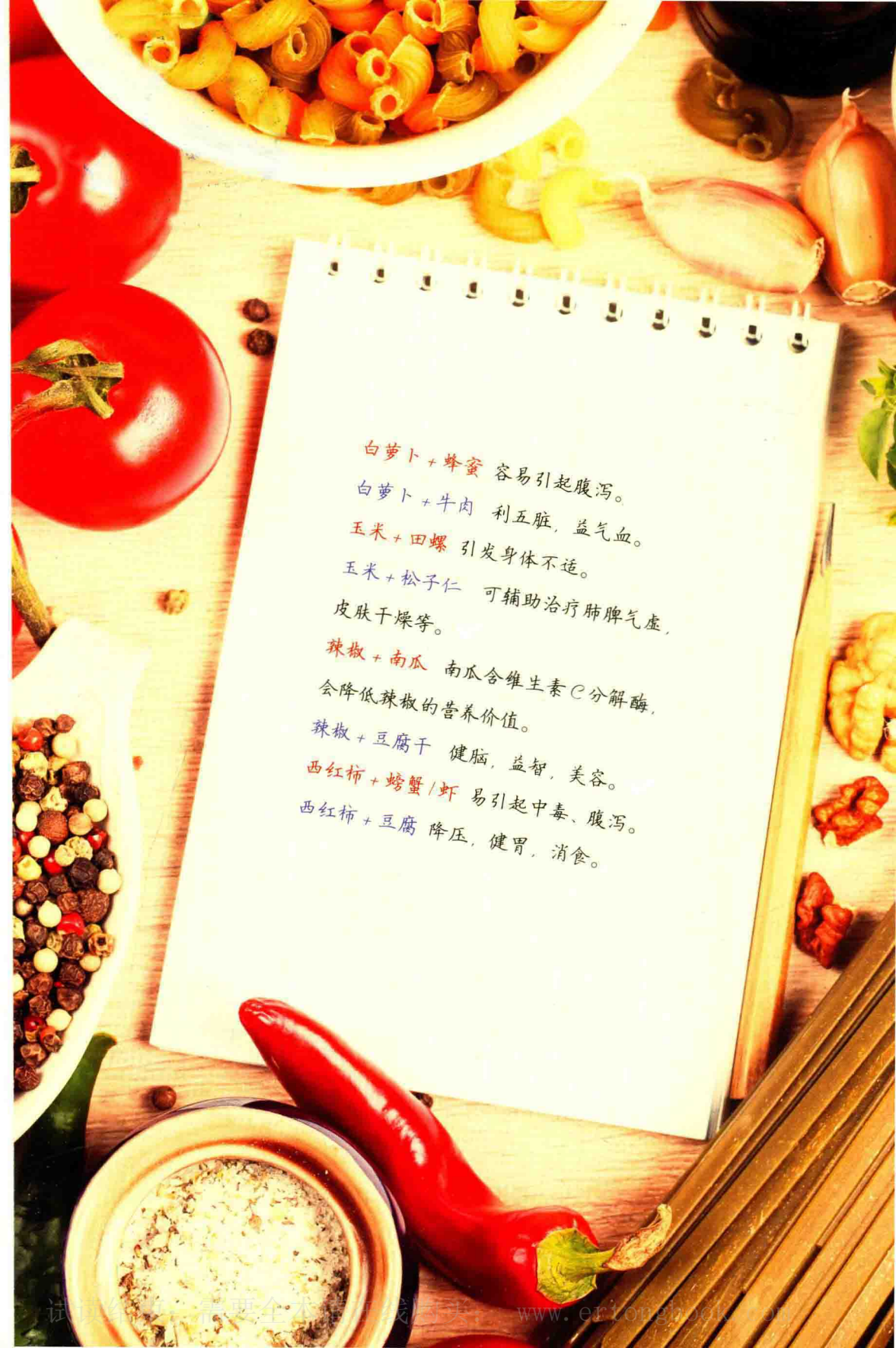
扁鹊活到了97岁，孙思邈活到了101岁，这样的高寿不仅在古代罕见，即使在医疗条件发达的现代社会，也依然算得上是长寿了。可见饮食宜忌对养生、长寿有着非同寻常的作用，只有明了饮食宜忌，才能健康生活，延年益寿。

所谓饮食宜忌，是一个很宽泛的概念，但归根到底还是一个原则，那就是适度、适量、适宜。正如元代王跬在《泰定养生主论·论衰老》中所说：“凡肥盛强密者，自壮至老，衣食与药并用疏爽。”就是说身体强健气盛的人，从壮年到老年，穿衣、饮食、用药都应以舒爽为要。所谓舒爽，就是要让身体处于一个平衡的状态。

本书正是基于传统的养生理论，并针对当前人们的日常生活、饮食习惯等特点编写而成。全书系统介绍了饮食搭配的宜忌、不同时节的饮食宜忌、不同人群的饮食宜忌、不同职业者的饮食宜忌、不同疾病患者的饮食宜忌，以及烹调等方面的宜忌等，并为读者提供了可参考的饮食方案。

李时珍有言：“饮食者，人之命脉也。”这命脉，就握在你自己的手中，关键看你如何运用。

与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前。这是历代养生家追求和遵循的原则，也是本书想要传达给读者的理念。

- 
- 白萝卜 + 蜂蜜 容易引起腹泻。
白萝卜 + 牛肉 利五脏，益气血。
玉米 + 田螺 引发身体不适。
玉米 + 松子仁 可辅助治疗肺脾气虚，
皮肤干燥等。
辣椒 + 南瓜 南瓜含维生素C分解酶，
会降低辣椒的营养价值。
辣椒 + 豆腐干 健脑，益智，美容。
西红柿 + 螃蟹 / 虾 易引起中毒、腹泻。
西红柿 + 豆腐 降压，健胃，消食。



Contents

上篇

生活中的饮食宜忌

第一章 不同人群的饮食宜忌

婴幼儿	14
儿童和青少年	16
孕妇	18
产妇	22
女性	24
男性	26
老年人	28



第二章 不同职业者的饮食宜忌

老师	30
常用电脑者	32
夜间工作者	34
高温作业者	36
体力劳动者	38
脑力劳动者	40

第三章 不同体质者的饮食宜忌

阴虚体质	42
阳虚体质	44
气虚体质	46
气郁体质	48
痰湿体质	50
湿热体质	52
血淤体质	54
特禀体质	56

第四章 四季养生饮食宜忌

春季饮食	58
夏季饮食	60
秋季饮食	62
冬季饮食	64

第五章 饮食习惯与烹调方法宜忌

日常饮食中需提倡的习惯	66
日常饮食中需纠正的习惯	68
烹调器具使用宜忌	70
烹调方法宜忌	72

中篇

常见食物饮食宜忌

第一章 五谷杂粮类



大米	78	黑米	82	红豆	86
小米	79	薏米	83	黑豆	87
玉米	80	大豆	84	燕麦	88
糯米	81	绿豆	85	芝麻	89

第二章 蔬菜类



白菜	90	空心菜	102	莲藕	114
卷心菜	91	菜花	103	豇豆	115
白萝卜	92	茼蒿	104	蒜薹	116
胡萝卜	93	丝瓜	105	韭菜	117
西红柿	94	苦瓜	106	豆芽	118
茄子	95	冬瓜	107	茭白	119
黄瓜	96	洋葱	108	香菇	120
南瓜	97	竹笋	109	金针菇	121
油菜	98	芦笋	110	黑木耳	122
菠菜	99	土豆	111	银耳	123
辣椒	100	红薯	112		
生菜	101	山药	113		

第三章 水果类



苹果	124	葡萄	128	荔枝	132
橘子	125	香蕉	129	樱桃	133
桃子	126	西瓜	130	草莓	134
梨	127	哈密瓜	131	猕猴桃	135

第四章 肉、禽蛋类



猪肉	136	鸭肉	140	鸡蛋	144
牛肉	137	鸽肉	141	鹌鹑蛋	145
羊肉	138	乌鸡肉	142	动物肝脏	146
鸡肉	139	兔肉	143	动物血	147

第五章 水产类



鲤鱼	148	鳊鱼	152	紫菜	156
鲫鱼	149	带鱼	153	海带	157
草鱼	150	鱿鱼	154		
鲈鱼	151	虾	155		

第六章 调料、饮品类

大葱	158	肉桂	162	蜂蜜	165
生姜	159	干辣椒	162	红酒	166
蒜	160	醋	163	牛奶	167
花椒	161	酱油	163	酸奶	167
大料	161	绿茶	164		

第七章 常见食用中药类



人参	168	金银花	173	菊花	178
西洋参	169	莲子	174	何首乌	179
黄芪	170	枸杞子	175		
当归	171	百合	176		
鹿茸	172	红枣	177		

下篇

常见病症饮食宜忌

糖尿病	182
高血压	184
冠心病	186
痛风	188
失眠	190
感冒	192
头痛	196
咽喉肿痛	198
牙痛	199
哮喘	200
更年期综合征	201
胃痛	202
腹泻	203
贫血	204

便秘	205
痔疮	206
月经不调	207



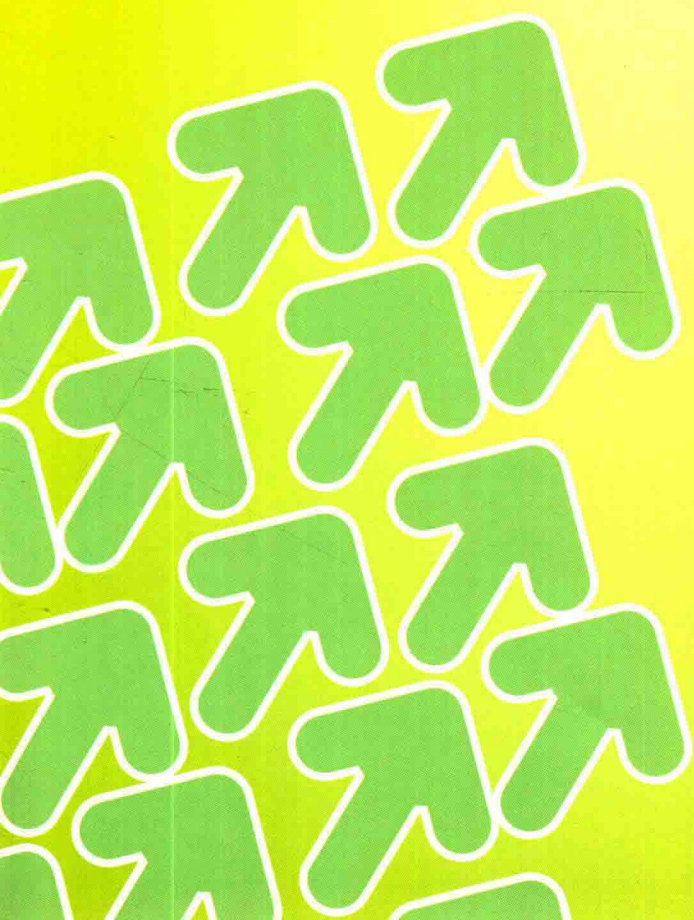


饮食**宜忌** 速查全书

王东坡 主编



江苏凤凰科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食宜忌速查全书 / 王东坡主编. — 南京: 江苏
科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5537-2920-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 038192 号

饮食宜忌速查全书

主 编 王东坡
策 划 祝 萍 陈 艺
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷
特约编辑 姜舒文 肖文静

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 13
字 数 200 千字
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2920-6
定 价 36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。





“安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。”这是药王孙思邈在著名的《千金要方·食治》中引用扁鹊的话。

这句话的意思是说，人的生命靠食物的滋养，同样，人的健康也会因饮食不当而受到影响，安身之本在于饮食，如果不知道饮食宜忌就不足以保存生命。

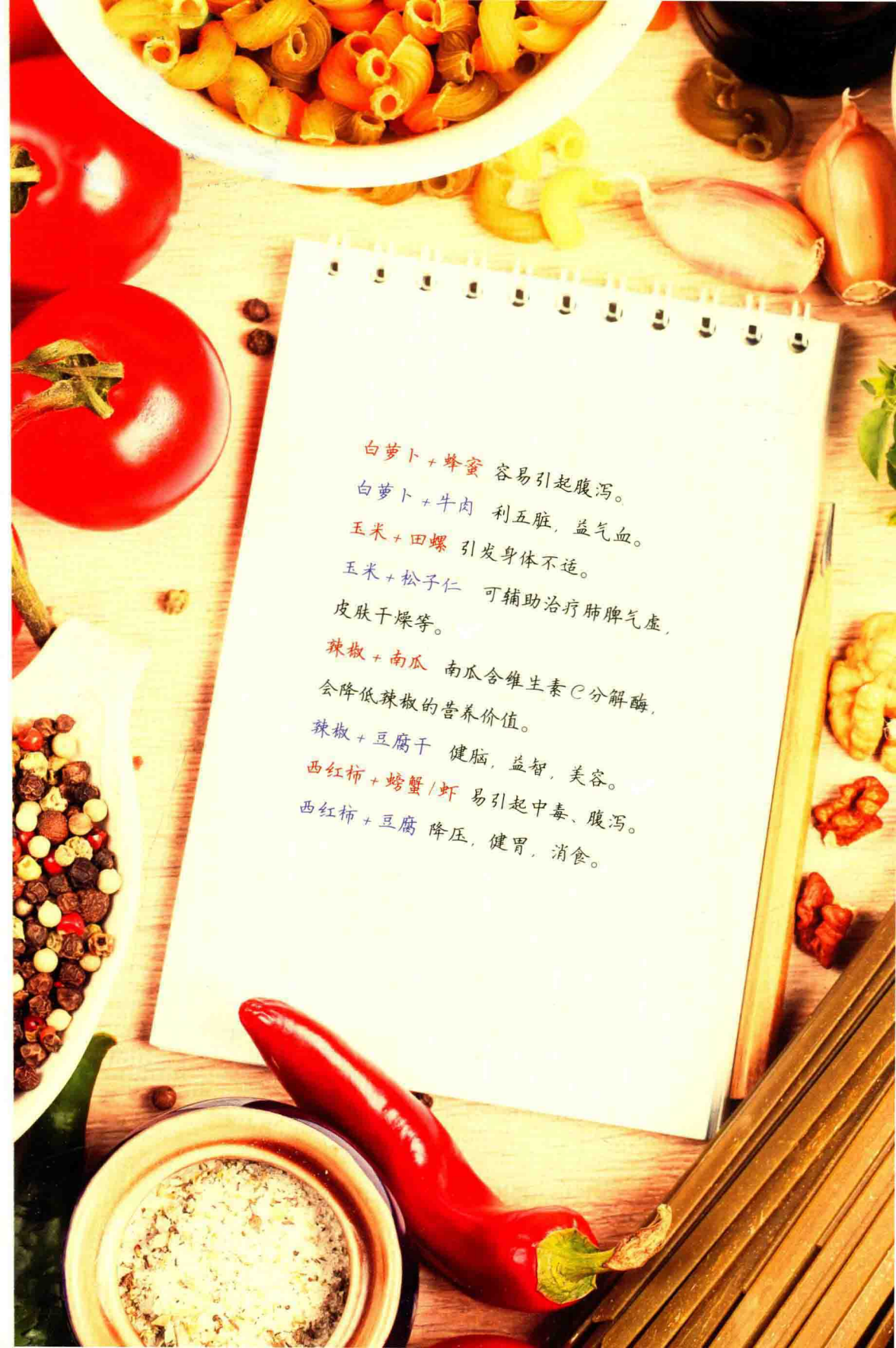
扁鹊活到了97岁，孙思邈活到了101岁，这样的高寿不仅在古代罕见，即使在医疗条件发达的现代社会，也依然算得上是长寿了。可见饮食宜忌对养生、长寿有着非同寻常的作用，只有明了饮食宜忌，才能健康生活，延年益寿。

所谓饮食宜忌，是一个很宽泛的概念，但归根到底还是一个原则，那就是适度、适量、适宜。正如元代王跬在《泰定养生主论·论衰老》中所说：“凡肥盛强密者，自壮至老，衣食与药并用疏爽。”就是说身体强健气盛的人，从壮年到老年，穿衣、饮食、用药都应以舒爽为要。所谓舒爽，就是要让身体处于一个平衡的状态。

本书正是基于传统的养生理论，并针对当前人们的日常生活、饮食习惯等特点编写而成。全书系统介绍了饮食搭配的宜忌、不同时节的饮食宜忌、不同人群的饮食宜忌、不同职业者的饮食宜忌、不同疾病患者的饮食宜忌，以及烹调等方面的宜忌等，并为读者提供了可参考的饮食方案。

李时珍有言：“饮食者，人之命脉也。”这命脉，就握在你自己的手中，关键看你如何运用。

与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前。这是历代养生家追求和遵循的原则，也是本书想要传达给读者的理念。

- 
- 白萝卜 + 蜂蜜 容易引起腹泻。
- 白萝卜 + 牛肉 利五脏，益气血。
- 玉米 + 田螺 引发身体不适。
- 玉米 + 松子仁 可辅助治疗肺脾气虚，
皮肤干燥等。
- 辣椒 + 南瓜 南瓜含维生素C分解酶，
会降低辣椒的营养价值。
- 辣椒 + 豆腐干 健脑，益智，美容。
- 西红柿 + 螃蟹 / 虾 易引起中毒、腹泻。
- 西红柿 + 豆腐 降压，健胃，消食。



Contents

上篇

生活中的饮食宜忌

第一章 不同人群的饮食宜忌

婴幼儿	14
儿童和青少年	16
孕妇	18
产妇	22
女性	24
男性	26
老年人	28



第二章 不同职业者的饮食宜忌

老师	30
常用电脑者	32
夜间工作者	34
高温作业者	36
体力劳动者	38
脑力劳动者	40

