

吃对了

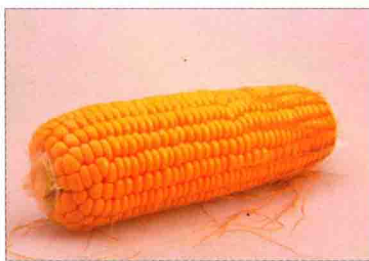
少生病

做好饮食加减法，让食物价值“一加一大于二”

姚怡◎主编

宜 西红柿+玉米

西红柿与玉米搭配，赏心悦目的同时，丝丝清甜沁入心间，丰富的营养濡养身体、润肠排毒，让你想吃就吃、想瘦就瘦。



宜 菠菜+猪肝

菠菜与猪肝的搭配堪称经典，可养肝血、润颜色，对于面色苍白、贫血的人来说，多喝猪肝菠菜汤是再适宜不过的了。



宜 黄瓜+黑木耳

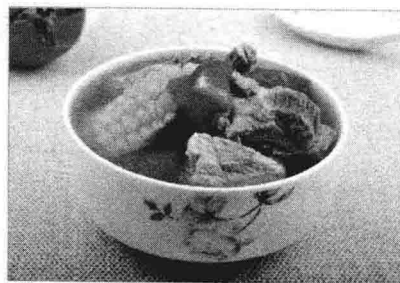
黄瓜清润多汁，黑木耳清脆爽口，再撒些蒜蓉，不仅是开胃的小菜，还能补虚养血、润肠排毒、减肥瘦身。



吃对了

少生病

姚怡◎主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了少生病 / 姚怡主编. —北京: 中国纺织出版社,
2015. 4

ISBN 978-7-5180-0741-7

I. ①吃… II. ①姚… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004410 号

本书参编人员: 宿 苓 韦杨丽 姜晓男 常 慧 曾 凯 佟 岩
曾祥胜 何凤兰 高 宁 孔 梦 郑锦红 袁 伟
秦 佳 郑晓玲 罗文杰 刘孙龙 曾宪平 徐文龙
杨红娟

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 223 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

吃好吃对是学问，做好饮食加减法

每每说到饮食，很多人第一反应就是“民以食为天”“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。饮食是保证生存的首要条件，人的生命活动需要不断地从食物中吸收补充营养物质才能得以维持，人没有饮食、没有营养，生命就无法延续。可见，吃有多么重要！

《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”不同的食物，营养功效各不相同，对身体的影响也各不一样。随着饮食健康观念的深入，越来越多的人开始关注膳食营养与健康的关系，学习利用食物的“四性”“五味”进行膳食养生。例如：

春季万物复苏，吃一些香椿能升发阳气；炎炎苦夏，酷暑难当，适当吃西瓜、绿豆汤可以清热解暑；秋季天气干燥，喉痒难耐，多吃梨、百合、银耳能滋阴润燥、清咽利喉；冬季天寒地冻，喝羊肉汤可以暖身驱寒；受寒感冒了，喝一碗姜汤发汗，能促进疾病痊愈；血瘀痛经时喝一杯热气腾腾的生姜红糖茶，能缓解疼痛；水肿难消，多吃冬瓜、薏米、红豆利水消肿；内火旺盛，患有肠燥便秘、口腔溃疡者宜多吃西红柿、黄瓜、冬瓜、芹菜清热祛火、润肠通便；体质偏寒，容易四肢冰冷者适当吃桂圆、荔枝、红糖、羊肉、核桃能改善体质，等等。季节不同，体质不一样，患有不同的疾病，饮食养生的重点也都会有差异。

除此之外，不同食物之间的搭配也是一门学问。有的食材搭配在一起，相当于强强联手，有“一加一大于二”的效果，但是如果搭配不当，不仅影响到食物的口感，不能享受美味，还有可能相互妨碍，对身体产生不良影响，甚至影响人体健康。

食物之间的配伍关系，主要有以下几种：

① 取长补短，营养更加全面。

豆腐（苯丙氨酸含量高，蛋氨酸含量低；富含钙质）+ 鱼（蛋氨酸含量高，苯丙氨酸含量低；含有丰富的维生素 D）→ 氨基酸种类更加全面；维生素 D 可促进钙的吸收，能提高人体对钙的吸收率。

② 合理搭配，功效加倍。

核桃仁（温补肺肾，通润血脉）+ 韭菜（温补肾阳，润肠通便）→ 补肾、养血、强身效果更加。

③ 食物互相牵制，降低原有功效或引发不良反应。

西红柿（富含维生素 C，清热滋阴、润肠通便）+ 黄瓜（含有维生素 C 分解酶，清热解毒、润肠通便）→ 黄瓜中含有维生素 C 分解酶，可分解西红柿中的维生素 C 而降低其营养价值。

食物中原来有这么多的门道，我们在日常饮食中要多了解哪些食材可以搭配食用，而哪些食材搭配属于禁忌，如此才可充分发挥食物的营养保健作用。

需要提醒读者的是，不同的人群组织器官的功能会有差异，对营养的需求也各不相同，例如少年儿童正处于生长发育的关键时期，需要保证营养全面；老年人消化功能较弱，饮食要松软、容易消化等。选择食物时，需要我们“具体情况具体分析”，因时、因地、因人制宜。

原来，吃很重要，吃好吃对更重要！做好饮食加减法，拥有健康身体并不难。

编者

2015 年 2 月

特别说明：有关食物搭配宜忌的知识，一部分来源于前人在对食物营养和食物安全的艰难探索过程中积累下来的经验；一部分来源于现代营养学的研究。食物搭配宜忌仅在特定情况下（如特定的体质、超大量食用、实验室等）适用。本书中提到的食物搭配宜忌的情况，旨在为读者提供饮食安全方面的参考。在日常饮食中，没有必要过度关注某种食物搭配所造成的营养损失和不良影响，而要根据《中国居民膳食指南》合理安排膳食，保证饮食多样化，以为身体提供更多的营养，同时享受美食给身心带来的愉悦感受。

目 录

管好菜篮子，你吃对了吗

· 常见蔬菜 ·

白菜	2
西红柿	3
茄子	4
丝瓜	4
黄瓜	5
苦瓜	6
南瓜	7
冬瓜	8
白萝卜	9
胡萝卜	10
洋葱	11
韭菜	11
油菜	12
菜花	12
菠菜	13
芹菜	14
生菜	15
空心菜	16

竹笋	16
莲藕	17
土豆	18
山药	19
莴笋	20
豇豆	20
西葫芦	21

· 常见菌菇 ·

香菇	22
金针菇	23
鸡腿菇	24
平菇	24
口蘑	25
杏鲍菇	25

· 常见水果 ·

草莓	26
葡萄	27
香蕉	28

猕猴桃	29
西瓜	30
木瓜	31
哈密瓜	31
橙子	32
柠檬	33
椰子	34
李子	34
荔枝	35
桃	35
甘蔗	36
杨梅	36
枇杷	37
梨	37
樱桃	38
苹果	39
菠萝	40
桂圆	41
山楂	42

· 常见干果 ·

红枣	43
花生	44
莲子	45
核桃	46
栗子	47
松子	47
杏仁	48
腰果	48
开心果	49
葵花子	49

· 杂粮豆薯 ·

大米	50
糯米	51
黑米	51
糙米	52
小米	53
薏米	54
燕麦	55
大麦	56
小麦	56
玉米	57
黄豆	58
绿豆	59
黑豆	60
红豆	60
甘薯	61
黑芝麻	61

· 常见禽畜肉蛋 ·

鸡肉	62
鸭肉	63
鹅肉	64
驴肉	64
牛肉	65
羊肉	66
猪肉	67
猪肝	68
猪血	68
鸡蛋	69
鸭蛋	70
鹌鹑蛋	71

· 常见水产 ·

鲫鱼	72
鲤鱼	73
鳊鱼	74
鲈鱼	75
墨鱼	76
银鱼	76
泥鳅	77
带鱼	78
鱿鱼	79
虾	80
螃蟹	81
蛤蜊	82
牡蛎	82
田螺	83
甲鱼	83
海带	84
紫菜	84

· 常见调料 ·

葱	85
姜	86
蒜	87

香菜	88
辣椒	88
花椒	89
油	89
盐	90
味精	90
芥末	91
醋	91
酱油	92
白糖	92
红糖	93
蜂蜜	93

· 常见饮品 ·

绿茶	94
红茶	94
白酒	95
啤酒	95
咖啡	96
牛奶	97
酸奶	98
豆浆	98

一日三餐该怎么吃

· 谨遵“膳食宝塔”平衡膳食 ·

人体最需要的营养素	100
怎样才能维持膳食平衡	102
中国居民平衡膳食宝塔	104
一日三餐要合理	106

选择合理的烹饪方式	107
三餐中的坏习惯，你有吗	108

· 早餐 ·

聪明早餐宜忌，我们都要知道	109
健康早餐巧搭配	111

· 中餐 ·

不可不知的营养中餐宜忌	113
营养中餐巧搭配	115

· 晚餐 ·

美味晚餐，你吃对了吗	118
美味晚餐巧搭配	119

季节轮流转，你吃对了吗

· 春季 ·

立春乍暖还寒，平肝养阳强身体	122
雨水养脾胃，防感冒	123
惊蛰顺肝气，益脾气	124
春分平阴阳，解春困	126
清明涵肾水，防过敏	127
谷雨雨水生百谷，养阳护肝是关键	128

· 夏季 ·

立夏养心气，健肠胃	130
小满防湿热，强身体	131
芒种清热利湿，注重养心	132
夏至护阳气，养脾气	133
小暑凝心提神，预防中暑	134
大暑消暑清热，化湿健脾	136

· 秋季 ·

立秋清热生津，增强体质	138
处暑养阴生津防秋燥	139
白露养肺润肺，保气管	140
秋分阴平阳秘，养护脾胃	141
寒露暖脾肺，强身体	142
霜降补益肺气，抵御寒邪	143

· 冬季 ·

立冬敛阴气，护阳气	144
小雪保护阳气，温养脾胃	145
大雪温阳散寒，养血补肾	146
冬至补阳益阴防燥邪	147
小寒温补肾阳，增强体质	148
大寒固护脾胃，预防肝火	150

辨不同体质，你吃对了吗

平和体质，“中庸之道”是最佳选择	152
气虚体质，饮食养生重在补养元气	154
气郁体质，减轻压力、畅达情志很重要	156
阴虚体质，养阴降火、滋阴润燥	158
阳虚体质，健脾补肾双管齐下	160
血瘀体质，活血化瘀刻不容缓	162
痰湿体质，通气血、祛湿痰、养脾胃	164
湿热体质，清热祛湿是重点	166
过敏体质，注重提升免疫力	168

慢病种类多，你吃对了吗

糖尿病	170
高血压	172

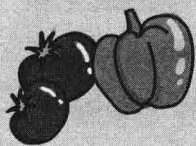
高脂血症·····	174
脂肪肝·····	176
痛风·····	178
贫血·····	180
低血压·····	182
慢性肾炎·····	183
慢性肝炎·····	184
慢性咽炎·····	186
骨质疏松症·····	188

一家老和小，你吃对了吗

老人，合理饮食是健康的基础·····	190
少年儿童，合理膳食身体壮·····	192
女性，吃得好美丽又健康·····	194
男性，注重饮食精力充沛·····	196
女性更年期，从吃调理安度特殊时期·····	198

舌尖上的药膳，你吃对了吗

养心安神·····	200
养肺抗霾·····	202
养肝明目·····	204
养肾固精·····	205
健脾养胃·····	206
益智健脑·····	208
润肠通便·····	210
减肥瘦身·····	212
生发乌发·····	214



管好菜篮子，你吃对了吗

吃
对了
少生病

有的食物是天然的“安眠药”，可以帮你舒缓情绪、安神助眠，而有的食物则是“睡眠杀手”，不仅毁掉好睡眠，还损害身体健康；有的食物是理想的肠道益生菌，可以帮助肠胃蠕动，预防便秘，而有的食物则是“废品收购站”，将废弃物堆积在肠胃中，危害身体健康……

哪些食物该吃，哪些食物不该吃？食物在什么情况下吃对身体有益，怎么吃才健康？管好你的菜篮子，你才能吃出健康。

常见蔬菜



• 白菜 •

俗话说：“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。”白菜营养丰富，含有维生素 C、维生素 E、钾、膳食纤维等多种营养素，具有通利肠胃、除中烦、清肺热、解久咳等多种功效。

人群宜忌

大便干燥、便秘、小便不利、肺热咳嗽等人群宜多吃白菜，但脾胃虚寒、肠胃功能不佳者以及正患腹泻的人不宜多食。

烹调宜忌

宜 炒白菜时，适量放一些醋，能促进白菜中钙的析出，还能健脾开胃、增进食欲、促进消化。

忌 白菜水分含量高，剁碎后做馅儿显得水塌塌的，因此不少人喜欢将白菜烫后挤干水分再拌成馅儿。这样做不科学，会损失白菜中大量的维生素 C，降低白菜的营养价值。

忌 腐烂及反复加热的白菜不宜食用，这些情况下，白菜中的硝酸盐易转变为有毒的亚硝酸盐。

忌 不少地方喜欢将白菜腌渍后食用，但未腌透的白菜很可能含有致癌物亚硝酸盐，因而不宜食用未腌透的大白菜。

搭配宜忌

宜 白菜宜与猪肉搭配，不仅营养丰富，还能滋阴润燥，对营养不良、大便干燥等具有改善作用。

宜 白菜与豆腐搭配，营养丰富，能消食通便、利尿清热，对大便干燥、肺热痰多等有改善作用。

宜 白菜与黑木耳搭配，丰富的膳食纤维和胶质能促进胃肠蠕动，起到润肠通便、预防胃肠疾病的作用。

• 西红柿 •

西红柿颜色娇艳、柔软多汁、营养丰富，在国外有“金苹果”“爱情果”之美称。《陆川本草》中记载，西红柿能“生津止渴，健胃消食”，有“治口渴、食欲不振”的作用。

人群宜忌

适宜内火旺盛，有口腔溃疡、肠燥便秘者食用；胃寒、腹泻者不宜多食。

饮食宜忌

- ⊘ 忌食用未成熟的西红柿。未成熟的西红柿中含有大量的番茄碱，过食易发生中毒，出现恶心呕吐、全身乏力等症状，严重者可能危及生命。
- ⊘ 西红柿不宜长时间高温加热。因为其中的番茄红素遇光、热和氧气容易分解，失去保健作用。
- ⊘ 忌餐前吃西红柿。餐前吃西红柿容易使胃酸增多，食用者会产生胃灼热、腹痛等不适症状。

搭配宜忌

- ⊙ 西红柿与玉米搭配，维生素、膳食纤维含量丰富，能促进肠胃蠕动，预防和缓解便秘。
- ⊙ 西红柿搭配芹菜，具有清热解毒、健胃下气、平衡血压等功效。
- ⊘ 西红柿与螃蟹一起食用，易引起腹泻。

养生佳肴推荐

玉米西红柿排骨汤——想“瘦”者的日常佳肴

本汤能润肠排毒，非常适合想“瘦”的人日常食用。

材料：玉米1根，西红柿2个，排骨300克，葱、姜、盐、香油各适量。

做法：

1. 排骨洗净，剁成段，冷水下锅，煮净血水；玉米洗净，切段；西红柿洗净，切大块；葱洗净，切段；姜洗净，切片。

2. 锅加适量水，放入西红柿外的所有材料，大火煮沸后转小火炖1.5小时，然后加西红柿块续煮10分钟，加盐、香油调味即成。

• 茄子 •

茄子味美价廉，营养丰富，富含多种维生素、龙葵碱、类黄酮、镁、芦丁等营养素，具有清热凉血、消肿解毒等功效，对上火引起的口腔溃疡、便秘，以及高血压、高脂血症等有缓解作用。

人群宜忌

发热、高血压、动脉粥样硬化、阴虚火旺者宜食；脾胃虚寒、消化不良、常腹泻、便溏者不宜多食；需要手术的人在手术前不宜食用茄子。

烹调宜忌

宜 烹调茄子，可先将茄子切好，然后放入微波炉中高温加热2分钟，去除茄子中的部分水分，以避免烹调时出水过多。

搭配宜忌

宜 茄子与土豆搭配，具有润肠通便、清热解毒等功效，非常适合肠燥便秘者食用。

忌 茄子与螃蟹不宜一起食用，否则易导致消化不良，伤害肠胃。

• 丝瓜 •

丝瓜因其老熟后瓜瓢即成丝状而得名。丝瓜的药用价值很高，全株都可入药。如丝瓜汁可使皮肤光滑、消除黑斑，有“美人水”之称，是美容的上好材料。

人群宜忌

身热烦渴、咳喘痰多、咽喉肿痛者宜多食；脾胃虚寒、大便溏稀者不宜食用丝瓜。

烹调宜忌

宜 烹制丝瓜时应尽量注意保持清淡，油宜少用，可勾薄芡，用味精或胡椒粉提味，这样才能保留丝瓜香嫩爽口的特点。

宜 烹制丝瓜时，最好将其去皮，还应放入沸水中氽烫一下再用冷水浸泡，以保证丝瓜青绿的色泽。

搭配宜忌

宜 丝瓜与鸡蛋搭配，营养丰富，具有滋阴润燥、养血通乳等功效，适合产后乳汁不畅者食用。

宜 丝瓜与鸭肉搭配，具有清热利水、除湿消肿的功效，适合水肿、小便不利者食用，也适合夏季暑湿严重时食用。

• 黄瓜 •

黄瓜脆嫩清香、味道鲜美，富含维生素E、葫芦素C、黄瓜酶、丙氨酸等营养素，具有消暑、美容、减肥等多种功效，是最受爱美人士青睐的蔬菜之一。

人群宜忌

一般人都可以吃黄瓜；黄瓜尤其适宜高血压、高脂血症、动脉粥样硬化患者及糖尿病患者、肥胖者食用；黄瓜性凉，脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者不宜多吃。

烹调宜忌

- ① 宜 黄瓜表面易有残留的农药，宜用淡盐水浸泡几分钟，然后用清水冲洗后再食用。
- ① 宜 用黄瓜做凉拌菜时，宜加一些醋，酸酸的很是开胃，而且还具有清热止渴、祛火生津的功效。
- ① 宜 黄瓜口味清淡，有些人觉得没有味道，可以蘸大酱食用，别具一番风味。
- ① 宜 黄瓜尾部有些发苦，很多人吃黄瓜的时候习惯性把它扔掉，其实黄瓜尾部的苦味素有抗癌的作用，吃的时候宜保留。

搭配宜忌

- ① 宜 黄瓜与黑木耳搭配做凉拌菜，不仅能补虚养血、均衡营养，还具有润肠排毒、减肥瘦身的功效，对便秘、肥胖等具有改善作用。
- ① 宜 黄瓜与猪肉搭配，一荤一素，能清热解毒、滋阴润燥，对消渴烦热、阴虚干咳、便秘等具有改善作用。
- ① 宜 黄瓜搭配大蒜一起食用，具有清热、杀菌的功效，对风热感冒有缓解作用。
- ② 忌 黄瓜含有维生素C分解酶，因此不宜与西红柿、猕猴桃、白萝卜、菠菜、芹菜等富含维生素C的食物一起食用。
- ② 忌 服用板蓝根后2个小时内不宜吃黄瓜，因为板蓝根性寒，黄瓜性凉，一起食用容易引起腹泻。

· 苦瓜 ·

苦瓜以苦味得名，但它的苦很特殊——与其他食物一起烹调，从不会把苦味传给别的食物，因此苦瓜被誉为“君子菜”。苦瓜具有清热祛火、滋阴润燥等功效，是漫漫苦夏必不可少的食疗佳品。

人群宜忌

一般人都可以食用；尤其适合糖尿病、急性痢疾、癌症、中暑发热者食用；脾虚湿盛、阳虚体质、胸闷者及腹泻患者，不宜食用苦瓜。

烹调宜忌

宜 夏季天气炎热，可将苦瓜切块后入沸水中迅速氽烫，然后过凉，加调料拌匀后冰镇2个小时再食用。这样不仅能减低苦瓜的苦味，还能保证其营养价值，具有清热消暑的功效。

忌 炒苦瓜时，炒制的时间不要过长，火候也不要太大，以免使其中的营养素大量流失。

搭配宜忌

宜 苦瓜含有多种生物活性物质，青椒中维生素C的含量较丰富。两者搭配食用，营养全面，具有美容养颜、增强体质的作用。

宜 苦瓜配鸡蛋，黄绿相间甚是好看，而且含有丰富的蛋白质、维生素、钙、铁等多种营养素，能帮助人体补充营养、增强体质。

宜 苦瓜和茄子都是心血管疾病患者的保健食品，搭配食用，可互相促进营养物质的吸收，非常适合心血管疾病患者日常食用。

宜 苦瓜搭配猪肉，有荤有素，营养全面，具有清热、明目、健脾等多种保健功效。

宜 苦瓜与牛肉一起搭配炒菜，苦瓜的凉性能中和牛肉的温性，营养均衡全面。

忌 苦瓜含有较多的草酸，易与豆腐中的钙结合形成草酸钙，不仅会降低营养价值，还易患结石症。因此，苦瓜不宜与豆腐一起食用。