



# 吃的真相!

## 你应该知道的 饮食宜忌

张银柱 著



**张银柱** 副主任医师

转基因食品、注水肉、地沟油，这些东西充斥在我们周边，我们还能吃得安全吗？

三高、肥胖、贫血等疾病，**1/3**肿瘤的发病与饮食搭配有关，我们还敢吃吗？

一本写给现代人的饮食宜忌搭配指南，  
解决所有疑虑，让您吃对饭，配对菜！



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

养生堂食谱

# 吃的真相!

你应该知道的  
☑ 饮食宜忌 ☒

张银柱 著

 浙江出版联合集团  
 浙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃的真相! 你应该知道的饮食宜忌/张银柱著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5341-6605-1

I. ①吃… II. ①张… III. ①饮食—禁忌—基本知识  
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078612号

# 吃的真相! 你应该知道的饮食宜忌

 张银柱 著

责任编辑: 刘 丹 沈久凌

责任校对: 梁 峥

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 鹿 瑶

特约美编: 吴金周

封面设计: 韩慕华

版式设计: 吴金周


---

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6605-1

定 价: 32.80元

---

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



## 第一章 舌尖上的真相，您真的会吃吗？

### 一日三餐，吃对少生病

- 如何鉴别劣质大米 ……12
- 如何辨识染色小米 ……12
- 如何辨识陈米与新米 ……12
- 不同的吃法选用不同的大米 ……13
- 选购挂面也有讲究 ……13
- 面粉选购的窍门 ……13
- 买馒头也有学问 ……14
- 巧识掺入色素的玉米面 ……14
- 如何辨识手工拉面和机制拉面 ……14
- 如何选购面点、主食 ……14

### 警惕家常蔬菜里的重重陷阱

- 超市选菜的诀窍 ……15
- 哪些蔬菜易受农药污染 ……15
- 如何避免选到农药蔬菜 ……15
- 怎样买到真正的放心蔬菜 ……16
- 这样的蔬菜不要买 ……16
- 吃菜也要讲究季节 ……16

- 新鲜时蔬采买禁忌 ……16
- 避免买回虫眼蔬果 ……17
- 根据季节选菠菜 ……17
- 如何选购新鲜的芹菜 ……17
- 怎样挑选野菜 ……17
- 哪个季节吃茼蒿 ……18
- 两招辨识鲜嫩鸡毛菜 ……18
- 什么样的圆白菜不宜买 ……18
- 根据粗细选优质菜心 ……18
- 怎样挑选大白菜 ……18
- 挑选韭菜学问多 ……19
- 细看花球选花椰菜 ……19
- 哪种辣椒有营养 ……19
- 怎样辨别辣椒的辣味 ……20
- 如何挑选黄瓜 ……20
- 买冬瓜也有讲究 ……20
- 三招选到美味苦瓜 ……20

## 肉禽，每一口都吃对才能保健康

- 怎样识别注水猪肉 …21
  - 巧识猪肉是否新鲜 …21
  - 把安全猪肉买回家 …21
  - 怎样挑选叉烧肉 …22
  - 适合炒菜的鲜猪肉 …22
  - 慧眼识别“再冻肉” …22
  - 怎样选购鲜肝 …22
  - 怎样选购猪心 …23
  - 适合做肉丸的鲜猪肉 …23
  - 怎样鉴别猪肚的质量 …23
  - 怎样挑选猪肠 …23
  - 轻松辨识猪前蹄与后蹄 …23
  - 怎样挑选蹄筋 …24
  - 按烹饪方式选好羊肉 …24
  - 山羊肉与绵羊肉的比较 …24
  - 识别优质羊肉 …24
  - 怎样选到新鲜牛肉 …25
  - 熬出香浓牛肉汤的材料 …25
  - 挑选适合做馅的牛肉 …25
  - 怎样鉴别牛、羊肉的老嫩 …25
- ### 辟谣！水果千万不能这么吃
- 慎重选择反季节水果 …26
  - 在超市选水果的禁忌 …26
  - 购买苹果轻敲弹 …26
  - 明辨种种问题水果 …27
  - 为不同人群选购适宜苹果 …27

- 选购优质香蕉 …27
- 买回芝麻蕉马上吃 …27
- 购买草莓应带绿蒂 …28
- 怎样挑选香甜的橘子 …28
- 购买鲜梨观花脐 …28
- 奇怪草莓要丢弃 …29
- 怎样挑选水分丰富的橙子 …29
- 怎样选到最甜的葡萄 …29
- 靠鼻子选桃子 …29
- 根据口味选择葡萄种类 …30
- 三招辨出西瓜大又甜 …30
- 哈密瓜越“丑”越香甜 …30
- 用手摸出李子的生熟 …30
- 怎样辨别杏的生熟 …31
- 认准时节买樱桃 …31
- 怎样鉴别霉变的甘蔗 …31
- 慧眼辨识荔枝上品 …32
- 甘蔗发红要远离 …32
- 如何选购猕猴桃 …32
- 怎样挑选木瓜 …32





## 第二章 一年四季，做餐桌上的明白人

**春季** 养肝护肝，宜温补忌酸辣

山药红枣粥 …36

山药烧鸡翅 …37

肉苁蓉烧兔肉 …37

枸杞子烧牛肉 …38

韭菜粥 …38

猪肝粥 …38

薄荷粥 …40

枸杞子藤炒春笋 …41

黑木耳炒肝 …41

**夏季** 养心健脾，宜苦酸忌生冷

芥蓝二冬 …44

二冬丝瓜豆腐 …45

荷叶粥 …45

银荷莲藕炒豆芽 …46

清炖鸭块冬瓜 …46

绿豆炖藕 …46

莲子银耳羹 …48

苦瓜沙拉 …49

黄豆芽猪血汤 …49

**秋季** 滋阴润肺，宜甘平少辛辣

红枣桂圆魔芋汤 …52

五味鸭卷 …53

川贝秋梨 …54

银耳沙参饮 …54

枸杞子核桃仁鸡丁 …55

**冬季** 养肾防寒，宜高热少腌渍

虫草炖老鸭 …58

当归生姜羊肉汤 …59

羊腰苁蓉煲 …60

苁蓉羊肉汤 …60



清炖鸭块冬瓜



枸杞炒苦瓜

### 第三章 菜篮子也是药箱子

**感冒** 宜温平疏风，忌滋补油腻

糯米姜葱粥 …63

防风粥 …64

神仙粥 …64

生姜粥 …65

**咳嗽** 宜滋阴润肺，忌生冷酸辣

姜蜜膏 …67

蜜饯百合 …68

苏子茯苓薏米粥 …69

鲜地粥 …69

**咽炎** 宜清淡饮食，忌刺激性食物

炖雪梨豆根 …70

双根大海饮 …71

清咽饮 …72

银耳豆腐 …73

玫瑰枸杞子粥 …73

**鼻炎** 宜补阴祛热，忌油煎燥热

辛夷百合大米粥 …75

芡实辛夷粥 …76

五味参麦饮 …77

杞菊二冬饮 …77

**哮喘** 宜食性温食物，忌烟酒

四仁鸡子粥 …79

水晶核桃仁 …79

蒜瓣烹南瓜 …80

冰糖胡桃 …81

鲜奶玉米银耳羹 …81

**牙痛** 宜清热泻火，忌过硬食物

咸鸭蛋蚝豉粥 …82

绿豆莲子荷叶粥 …83

荔枝枣泥羹 …83

黑豆粥 …84

苦瓜炒藕丝 …84

当归芦荟茶饮 …85

**口臭** 宜清淡，忌辛辣和甜食

薏米香菇粥 …86

芦根粥 …87

黄精米饭豆腐汤 …87

黄瓜粥 …88

桑叶薄荷饮 …89

鱼头豆腐汤 …89

**腹泻** 宜健脾散寒，忌生冷油腻

姜茶乌梅饮 …91

马齿苋粥 …92

猪腰羹 …93

**贫血** 宜补充铁元素，忌浓茶

黄精炖猪瘦肉 …95

桂圆桑葚粥 …96

虫草煲骨髓 …97

**糖尿病** 宜高纤维食物，忌肥腻甘甜

枸杞子炒苦瓜 …99

猪脊羹 …100

山药炖猪肚 …101

**高血压** 宜多食蔬果, 忌高盐

菊楂钩藤决明饮 …103

芹菜大米粥 …104

猪腰杜仲汤 …105

**高血脂** 宜粗细搭配, 忌过多摄入脂肪

首乌黑豆炖甲鱼 …107

首乌芹菜粥 …108

三七首乌粥 …109

决明子粥 …109

**冠心病** 宜多吃海鱼, 忌高胆固醇食物

薤白粥 …111

山楂桃仁汁 …112

党参麦冬炖瘦肉 …113

姜母鸭 …113

**胃病** 宜补脾益气, 忌饮食不规律

荜茇头蹄 …115

八宝藕粉 …116

良姜炖鸡块 …117

佛手排骨汤 …117

**便秘** 宜高纤维食品, 忌荤腥厚味

首乌红枣粥 …119

二仁通幽汤 …119

决明子蜂蜜饮 …120

姜汁菠菜 …121

松仁玉米 …121

**失眠** 宜牛奶, 忌浓茶咖啡

红枣桂圆炖鹌鹑 …123

莲子百合煲瘦肉 …124

柏子仁粥 …124

天麻猪脑汤 …125

**痛经** 宜酸, 忌刺激性食物

当归羊肉汤 …127

山楂去痛粥 …127

川芎调经茶 …128

蜜汁山药南瓜 …129

**月经不调** 宜清淡, 忌生冷

核桃莲子粥 …131

红花通经益肤粥 …132

仙灵脾炖羊肉 …133

西洋参炖乌鸡 …133

**阳痿、早泄** 宜补肾壮阳, 忌饮酒

北芪炖乳鸽 …134

三子泥鳅汤 …135

子鸡龙马汤 …135

米酒炒大虾 …136

羊腰汤 …137

枸杞子炖羊肉 …137

**前列腺炎** 宜清补益气, 忌热性食物

山药菟丝粥 …138

二紫通尿茶 …139

苏蜜煎 …140

利尿蛤蜊肉 …140



## 第四章 揭秘一家老小黄金饮食搭配法则

**儿童** 宜粮谷乳类，忌生冷不熟

蔬菜煎饼 …143

鸡蛋羹 …143

珍珠玉米小圆子 …144

鱼蛋饼 …144

大米苹果粥 …145

香菇番茄疙瘩汤 …145

花生鱼头汤 …146

木樨肉 …147

百合炒虾仁 …148

上汤娃娃菜 …148

芝麻肉丝 …149

**青少年** 宜荤素搭配，忌肥肉甜食

木瓜莲子煲鲫鱼 …151

煎熬带鱼 …152

补脑安神羹 …153

猪脑黑木耳汤 …153

牛肉口蘑雪豆汤 …154

牛肉丝炒米粉 …155

炖牛蹄筋 …156

山药猪肚粥 …156

松仁炒鸭丁 …156

**备孕夫妻** 宜充足蛋白，忌咖啡酒精

姜汁豇豆 …158

白汁牛肉 …159

拌蜆皮 …160

一品山药 …161

奶油玉米笋 …161

清炒胡萝卜 …162

青椒里脊片 …163

上汤娃娃菜



芝麻肉丝



花生鱼头汤



猪肉芹菜水饺 …164

芹菜炒羊肉 …164

蜜烧红薯 …165

**孕妇** 宜种类多样,忌高糖辛辣

玉米火腿油菜 …167

葱白黑木耳 …167

蒜泥白肉 …168

清蒸鱼 …169

海带黄豆炖排骨 …169

豉汁蒸排骨 …170

香蕉草莓土豆泥 …171

豌豆鸡丝 …172

海带炖鸡 …172

小炒牛肉 …173

**产妇** 宜补铁祛湿,忌高盐发物

鸡丝馄饨 …175

银耳莲子红枣羹 …176

干贝芦笋 …177

红烧肘子 …178

枸杞子鸡丁 …179

银耳莲子枸杞子粥 …180

西蓝花肉饼 …180

腰花黑木耳汤 …181

**老年人** 宜软食清淡,忌油腻肥甘

洋葱牛柳 …183

柠檬可乐鸡翅 …184

板栗红枣烧羊肉 …185

柏子仁炖猪心 …186

四神排骨汤 …186

五花肉炒豆腐干 …187

党参煲羊肉 …188

醋炒红薯丝 …189

春笋炒肉丝 …189



吃的  
的  
真  
相

【养生堂食谱】

# 吃的真相!

你应该知道的  
☑ 饮食宜忌 ☒

张银柱 著

 浙江出版联合集团  
 浙江科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃的真相! 你应该知道的饮食宜忌/张银柱著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5341-6605-1

I. ①吃… II. ①张… III. ①饮食—禁忌—基本知识  
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078612号

# 吃的真相! 你应该知道的饮食宜忌

 张银柱 著

责任编辑: 刘 丹 沈久凌

责任校对: 梁 峥

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 鹿 瑶

特约美编: 吴金周

封面设计: 韩慕华

版式设计: 吴金周


---

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6605-1

定 价: 32.80元

---

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

# 前言

俗话说“民以食为天”，百姓最关心的话题永远围绕着一个字，那就是“吃”。过去，我国百姓最关心的问题是如何“吃饱”，随着时代的进步，科学的发展，人们的物质生活水平越来越高，吃饱已经不是问题，更多人开始关心如何“吃好”。现在，随着越来越多的食品安全问题的出现，人们又开始关注如何才能“吃对”。

吃饱、吃好、吃对，这三个问题的难度逐级增高，不得不说，在当今这个时代，“吃对”是门艺术。

“鸡蛋和豆浆不能同吃！”

“别吃方便食品，里面的防腐剂致癌！”

“瓶装水不能喝，里面含有溴酸盐！”

“别买进口猪肉，里面都是瘦肉精！”

人们渐渐发现，越来越多的食物被列入了黑名单，越来越多的“营养学家”提出各种耸人听闻的营养观点，吃的真相变得扑朔迷离，步步惊心。

摸清吃的真相、为吃正名越来越成为老百姓的迫切需求。食物本身并无好坏，搭配对了就是养生良方，搭配错了就是致病凶手，因此科学健康的饮食首先要掌握合理的营养搭配原则。本书正是针对这一点，全方位科学解读关于“吃”的方方面面，详细解读一家老小的黄金饮食搭配法则，面对疾病，从日常饮食中找方法，让您一年四季，做餐桌上的明白人。

合理的饮食是一个人健康的基础，人们面对网络中大量关于饮食的健康理念，往往无法正确甄别。希望本书科学、合理的饮食观点，能让更多的朋友弄清吃的真相，科学管理全家人的一日三餐。

张银柱





## 第一章 舌尖上的真相，您真的会吃吗？

### 一日三餐，吃对少生病

- 如何鉴别劣质大米 ……12
- 如何辨识染色小米 ……12
- 如何辨识陈米与新米 ……12
- 不同的吃法选用不同的大米 ……13
- 选购挂面也有讲究 ……13
- 面粉选购的窍门 ……13
- 买馒头也有学问 ……14
- 巧识掺入色素的玉米面 ……14
- 如何辨识手工拉面和机制拉面 ……14
- 如何选购面点、主食 ……14

### 警惕家常蔬菜里的重重陷阱

- 超市选菜的诀窍 ……15
- 哪些蔬菜易受农药污染 ……15
- 如何避免选到农药蔬菜 ……15
- 怎样买到真正的放心蔬菜 ……16
- 这样的蔬菜不要买 ……16
- 吃菜也要讲究季节 ……16

- 新鲜时蔬采买禁忌 ……16
- 避免买回虫眼蔬果 ……17
- 根据季节选菠菜 ……17
- 如何选购新鲜的芹菜 ……17
- 怎样挑选野菜 ……17
- 哪个季节吃茼蒿 ……18
- 两招辨识鲜嫩鸡毛菜 ……18
- 什么样的圆白菜不宜买 ……18
- 根据粗细选优质菜心 ……18
- 怎样挑选大白菜 ……18
- 挑选韭菜学问多 ……19
- 细看花球选花椰菜 ……19
- 哪种辣椒有营养 ……19
- 怎样辨别辣椒的辣味 ……20
- 如何挑选黄瓜 ……20
- 买冬瓜也有讲究 ……20
- 三招选到美味苦瓜 ……20

## 肉禽，每一口都吃对才能保健康

- 怎样识别注水猪肉 …21
  - 巧识猪肉是否新鲜 …21
  - 把安全猪肉买回家 …21
  - 怎样挑选叉烧肉 …22
  - 适合炒菜的鲜猪肉 …22
  - 慧眼识别“再冻肉” …22
  - 怎样选购鲜肝 …22
  - 怎样选购猪心 …23
  - 适合做肉丸的鲜猪肉 …23
  - 怎样鉴别猪肚的质量 …23
  - 怎样挑选猪肠 …23
  - 轻松辨识猪前蹄与后蹄 …23
  - 怎样挑选蹄筋 …24
  - 按烹饪方式选好羊肉 …24
  - 山羊肉与绵羊肉的比较 …24
  - 识别优质羊肉 …24
  - 怎样选到新鲜牛肉 …25
  - 熬出香浓牛肉汤的材料 …25
  - 挑选适合做馅的牛肉 …25
  - 怎样鉴别牛、羊肉的老嫩 …25
- ### 辟谣！水果千万不能这么吃
- 慎重选择反季节水果 …26
  - 在超市选水果的禁忌 …26
  - 购买苹果轻敲弹 …26
  - 明辨种种问题水果 …27
  - 为不同人群选购适宜苹果 …27

- 选购优质香蕉 …27
- 买回芝麻蕉马上吃 …27
- 购买草莓应带绿蒂 …28
- 怎样挑选香甜的橘子 …28
- 购买鲜梨观花脐 …28
- 奇怪草莓要丢弃 …29
- 怎样挑选水分丰富的橙子 …29
- 怎样选到最甜的葡萄 …29
- 靠鼻子选桃子 …29
- 根据口味选择葡萄种类 …30
- 三招辨出西瓜大又甜 …30
- 哈密瓜越“丑”越香甜 …30
- 用手摸出李子的生熟 …30
- 怎样辨别杏的生熟 …31
- 认准时节买樱桃 …31
- 怎样鉴别霉变的甘蔗 …31
- 慧眼辨识荔枝上品 …32
- 甘蔗发红要远离 …32
- 如何选购猕猴桃 …32
- 怎样挑选木瓜 …32



## 第二章 一年四季，做餐桌上的明白人

**春季** 养肝护肝，宜温补忌酸辣

山药红枣粥 ……36

山药烧鸡翅 ……37

肉苁蓉烧兔肉 ……37

枸杞子烧牛肉 ……38

韭菜粥 ……38

猪肝粥 ……38

薄荷粥 ……40

枸杞子藤炒春笋 ……41

黑木耳炒肝 ……41

**夏季** 养心健脾，宜苦酸忌生冷

芥蓝二冬 ……44

二冬丝瓜豆腐 ……45

荷叶粥 ……45

银荷莲藕炒豆芽 ……46

清炖鸭块冬瓜 ……46

绿豆炖藕 ……46

莲子银耳羹 ……48

苦瓜沙拉 ……49

黄豆芽猪血汤 ……49

**秋季** 滋阴润肺，宜甘平少辛辣

红枣桂圆魔芋汤 ……52

五味鸭卷 ……53

川贝秋梨 ……54

银耳沙参饮 ……54

枸杞子核桃仁鸡丁 ……55

**冬季** 养肾防寒，宜高热少腌渍

虫草炖老鸭 ……58

当归生姜羊肉汤 ……59

羊腰苁蓉煲 ……60

苁蓉羊肉汤 ……60



清炖鸭块冬瓜



枸杞炒苦瓜

### 第三章 菜篮子也是药箱子

**感冒** 宜温平疏风，忌滋补油腻

糯米姜葱粥 …63

防风粥 …64

神仙粥 …64

生姜粥 …65

**咳嗽** 宜滋阴润肺，忌生冷酸辣

姜蜜膏 …67

蜜饯百合 …68

苏子茯苓薏米粥 …69

鲜地粥 …69

**咽炎** 宜清淡饮食，忌刺激性食物

炖雪梨豆根 …70

双根大海饮 …71

清咽饮 …72

银耳豆腐 …73

玫瑰枸杞子粥 …73

**鼻炎** 宜补阴祛热，忌油煎燥热

辛夷百合大米粥 …75

芡实辛夷粥 …76

五味参麦饮 …77

杞菊二冬饮 …77

**哮喘** 宜食性温食物，忌烟酒

四仁鸡子粥 …79

水晶核桃仁 …79

蒜瓣烹南瓜 …80

冰糖胡桃 …81

鲜奶玉米银耳羹 …81

**牙痛** 宜清热泻火，忌过硬食物

咸鸭蛋蚝豉粥 …82

绿豆莲子荷叶粥 …83

荔枝枣泥羹 …83

黑豆粥 …84

苦瓜炒藕丝 …84

当归芦荟茶饮 …85

**口臭** 宜清淡，忌辛辣和甜食

薏米香菇粥 …86

芦根粥 …87

黄精米饭豆腐汤 …87

黄瓜粥 …88

桑叶薄荷饮 …89

鱼头豆腐汤 …89

**腹泻** 宜健脾散寒，忌生冷油腻

姜茶乌梅饮 …91

马齿苋粥 …92

猪腰羹 …93

**贫血** 宜补充铁元素，忌浓茶

黄精炖猪瘦肉 …95

桂圆桑葚粥 …96

虫草煲骨髓 …97

**糖尿病** 宜高纤维食物，忌肥腻甘甜

枸杞子炒苦瓜 …99

猪脊羹 …100