

生活中的

Sheng Huo Zhong De Shi Yi

生活中的

饮食宜忌

肾

肝病忌

肺

ShengHuo Zhong

例

柿子 + 酒 + 雄石  
 酒能刺激腸道使胃液分泌增  
 加，柿子中的鞣酸与胃液成团，形成柿石，也  
 质，易与膳食纤维结合成团，酒性热  
 就是雄石。  
 肝  
 苦 [ 苦 ] 甘 [ 甘 ] 甘 [ 甘 ] 牌  
 喝豆浆时不  
 草酸，豆

也者不宜同食。

「甘」牌「咸」「成」「腎」

喝豆漿時不宜同時食用橘子。橘子含有大量的果酸和「活性沉澱油」，不僅是酸的價值作用下產生「惡性幼兒消化不良」。影響消化。

單飲、豆漿與果汁併用、

罐子、豆漿↓

蜂蜜↓

韭菜辛温而热，  
含大蒜辣素和  
硫化物，与  
另外韭菜含有较多的  
同食易导致腹泻。

韭菜 + 蜂蜜 → 腹瀉

韭菜辛温而热，  
含大蒜辣素和  
硫化物，与  
另外韭菜含有较多的  
二者同食易导致腹泻。  
人参大补元气，萝卜  
人参就起不到补益作用。

**韭菜 + 蜈蚣**

性相反，所以二者不同便。

蜂蜜可潤腸通便。

蜂蟻的食物，有瀉下作用。時不要吃蜜。

陽食乾燥，有瀉下作用。

破藥相反。

服用人參、西洋參一鉢。

熟食破氣。

人參就抱不到補虛作用。

人參大補元氣。

生活

家庭书架  
FAMILY BOOKSHELF

虛則  
補之

实则  
泻之

寒則之

热则  
寒之

北京出版社出版集团  
北京出版社

《家庭书架》编委会 编著

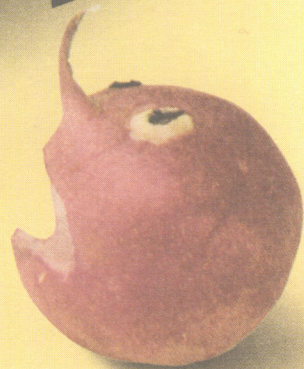
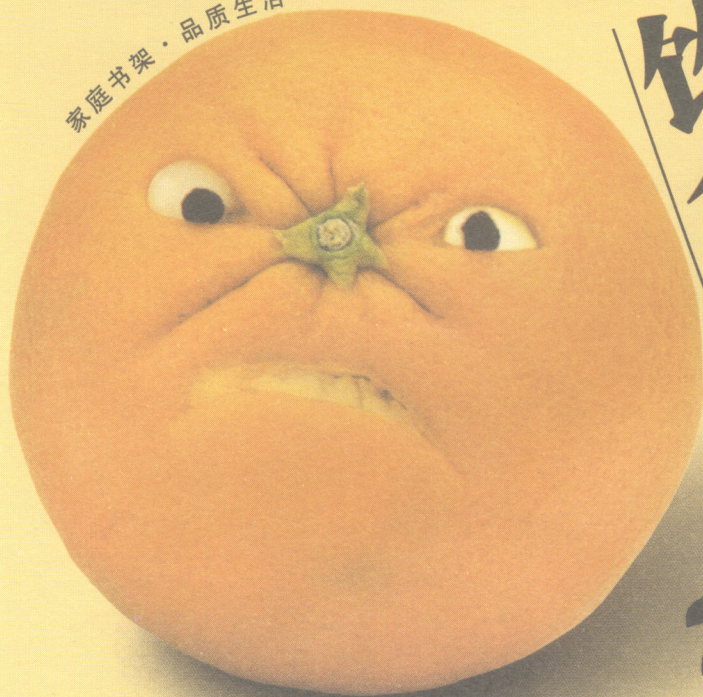
生活中的

# 饮食宜忌

ShengHuo Zhong De Yin Shi Yi Ji 2000 Li

## 2000例

家庭书架·品质生活



北京出版社出版集团



图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活中的饮食宜忌2000例 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007  
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06683-8

I. 生… II. 家… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142117号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司  
Tangmark Publishing & Design Co., Ltd. Beijing

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

装帧设计 杜卫英

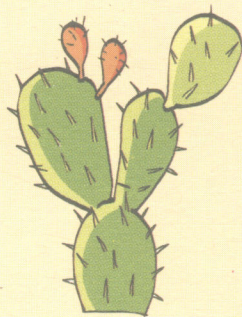
插图绘画 袁燕琴

家庭书架·品质生活

# 生活中的饮食 宜忌2000例

SHENGHUO ZHONG DE YINSHI  
YIJI 2000 LI

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年3月第1版

2007年3月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 14

字数 200千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06683-8 / TS·135

定价 19.90元

## 前言 PREFACE

饮食与人体正常的生长发育、生理活动以及患病时的机体修复都有十分密切的关系，关注饮食宜忌也是营养食疗的重要内容之一。食物有各自的四性五味，各种性味又归于不同的脏腑，影响我们的健康状况。不同性味的食物适当搭配食用，其食疗作用可以加强，并可产生协同作用，更好地发挥治疗作用；食物搭配不当，不仅会抵消食疗作用，甚至会严重危害健康。只有讲究食物的五味调和，注意食物的搭配、食用、加工、烹调、存储宜忌，掌握各种人群的饮食宜忌规律，才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

饮食宜忌的内容包罗万象，十分繁浩，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究，有的来自民间杂书野记，有的出于日常生活的经验积累，可谓众说纷纭。饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，有关这方面的古今书籍不胜枚举。我们编著此书，一方面希望能传播我国优秀的饮食文化，一方面也希望能去粗取精，去伪存真，对于一些现在还无法证实的饮食宜忌内容亦在书中适当列举，以期和大家共同探讨研究，并有待实践的检验，务求创造更科学合理的饮食生活。

全书图文并茂，深入浅出，饮食宜忌内容一目了然，更有方便查阅的目录指引，给读者带来体贴入微的读书感受。

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

# 目录

## CONTENTS

### 1

## 饮食搭配宜忌

### 1 食物相克

#### 蔬菜

##### 的相克食物

##### 菠菜的相克食物

- 菠菜+猪瘦肉→减少铜吸收.....026
- 菠菜+鳝鱼→腹泻.....026
- 菠菜+黄瓜→破坏维生素C.....026

##### 韭菜的相克食物

- 韭菜+蜂蜜→腹泻.....026
- 韭菜+牛肉→发热上火.....027
- 韭菜+牛奶→影响钙吸收.....027
- 韭菜+酒→胃肠疾病.....027

##### 芹菜的相克食物

- 芹菜+蚬→破坏维生素B<sub>1</sub>.....027
- 芹菜+螃蟹→影响蛋白质吸收.....028
- 芹菜+黄瓜→破坏维生素C.....028
- 芹菜+蛤→腹泻.....028

##### 莼菜的相克食物

- 莼菜+醋→损毛发.....028

##### 苋菜的相克食物

- 苋菜+甲鱼、龟鳖→中毒.....028

##### 豆芽的相克食物

- 豆芽+猪肝→破坏维生素C.....029

##### 莴笋的相克食物

- 莴笋+蜂蜜→腹泻.....029

##### 茭白的相克食物

- 茭白+蜂蜜→引发痼疾.....029
- 茭白+豆腐→结石.....029

##### 竹笋的相克食物

- 竹笋+红糖→不利健康.....030
- 竹笋+羊肝→中毒.....030
- 竹笋+豆腐→结石.....030

清代医家王孟英说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

相 宜 相 忌

茄子的相克食物

- 茄子+螃蟹→损肠胃 .....030  
茄子+黑鱼→损肠胃 .....030

西红柿的相克食物

- 西红柿+猪肝→破坏维生素C .....031

黄瓜的相克食物

- 黄瓜+富含维生素C的食物→破坏维生素C .....031  
黄瓜+花生→腹泻 .....031

冬瓜的相克食物

- 冬瓜+滋补药→降低滋补效果 .....031

南瓜的相克食物

- 南瓜+富含维生素C的食物→破坏维生素C .....032

萝卜的相克食物

- 白萝卜+胡萝卜→破坏维生素C .....032  
萝卜+橘子→甲状腺肿 .....032  
萝卜+柿子→甲状腺肿 .....033  
萝卜+人参→破坏药效 .....033

菱角的相克食物

- 菱角+猪肉→肝痛 .....033  
菱角+蜂蜜→消化不良 .....033

口蘑的相克食物

- 口蘑+味精、鸡精→鲜味反失 .....033

水果、干果

的相克食物

枣的相克食物

- 枣+海鲜→腰腹疼痛 .....034

苹果的相克食物

- 苹果+水产品→便秘 .....034

梨的相克食物

- 梨+螃蟹→伤肠胃 .....034  
梨+油腻食品→腹泻 .....034

橙子的相克食物

- 橙子+牛奶→影响消化 .....035

葡萄的相克食物

- 葡萄+水产品→影响消化吸收 .....035

柿子的相克食物

- 柿子+螃蟹→腹痛、腹泻 .....035  
柿子+章鱼→上吐下泻 .....036  
柿子+酒→结石 .....036

西瓜的相克食物

- 西瓜+羊肉→中毒 .....036

香瓜的相克食物

- 香瓜+螃蟹→腹泻 .....037  
香瓜+油饼→腹泻 .....037

李子的相克食物

- 李子+青鱼→助湿生热 .....037

橘子的相克食物

- 橘子+萝卜→甲状腺肿 .....037  
橘子+牛奶→影响消化 .....037  
橘子+豆浆→影响消化 .....038  
橘子+螃蟹→气滞生痰 .....038  
橘子+蛤→气滞生痰 .....038  
橘子+兔肉→腹泻 .....038

山楂的相克食物

- 山楂+胡萝卜→破坏维生素C .....038  
山楂+海鲜→便秘、腹痛 .....038  
山楂+人参→降低滋补性 .....038  
山楂+柠檬→影响消化 .....039

柠檬的相克食物

- 柠檬+牛奶→影响消化 .....039

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

杨梅的相克食物



杨梅+鸭肉→不宜同食.....039

石榴的相克食物



石榴+螃蟹→刺激胃肠.....039

枇杷的相克食物



枇杷+小麦→生痰.....040

枇杷+烤肉→皮肤发黄.....040

番荔枝的相克食物



番荔枝+乳品→影响消化.....040

蓝莓的相克食物



蓝莓+乳品→影响消化.....040

芒果的相克食物



芒果+大蒜→皮肤发黄.....040

猕猴桃的相克食物



猕猴桃+乳品→腹痛、腹泻.....041

甘蔗的相克食物



甘蔗+酒→生痰.....041

花生的相克食物



花生+螃蟹→腹泻.....041

框子的相克食物



框子+绿豆→腹泻.....041

肉、蛋、奶

的相克食物

猪肉的相克食物



猪肉+茶→便秘.....042

猪肉+猪蹄+豆类→

腹胀气滞影响矿物质吸收.....042

猪肉+荞麦→脱发.....042

猪肉+鲫鱼、虾→气滞.....042

猪肉+甲鱼→久食伤身.....043

猪肉+羊肝→心闷.....043

猪肉+牛肉→功效抵触.....043

猪肉+田螺→伤肠胃、脱眉毛.....043

猪瘦肉+高膳食纤维食品→

减少锌吸收.....043

火腿的相克食物



火腿+乳酸饮料→致癌.....044

肝脏的相克食物



动物肝脏+富含维生素C的食物→

破坏维生素C.....044

猪肝+鱼肉→伤神.....044

猪肝+荞麦→引发痼疾.....044

牛肝+鳗鱼→有害身体.....045

牛肝+鲑鱼→有害身体.....045

猪血的相克食物



猪血+黄豆→气滞.....045

牛肉的相克食物



牛肉+鱼肉→引发痼疾.....045

牛肉+田螺→腹胀.....045

牛肉+红糖→腹胀.....046

羊肉的相克食物



羊肉+茶→便秘.....046

羊肉+醋→内热急火攻心.....046

羊肉+豆瓣酱→功效相反.....046

羊肉+奶酪→不良反应.....046

羊肉+荞麦→功效相反.....046

羊肉+梅干菜→胸闷.....047

羊肉+鲑鱼→中毒.....047

狗肉的相克食物



狗肉+茶→便秘.....047

狗肉+鲤鱼→引发痼疾.....047

狗肉+狗血+鳝鱼→助热动风.....047

狗肉+泥鳅→上火.....047

狗肉+葱→助热生火.....047

狗肉+姜→腹痛.....048

清代医家王孟英说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

### 驴肉的相克食物



驴肉+茶→便秘.....048

### 鹿肉的相克食物



鹿肉+鱼、虾→不良反应.....048

### 鸡肉的相克食物



鸡肉+大蒜→功效相反.....048

鸡肉+芥末→伤元气.....048

鸡肉+鲤鱼→功效相反.....049

鸡肉+甲鱼→生痈疔.....049

鸡肉+虾→生痈疔.....049

### 鸡蛋的相克食物



鸡蛋+茶→影响蛋白质吸收.....049

鸡蛋+豆浆→影响蛋白质消化吸收.....049

鸡蛋+红糖→同煮影响吸收.....050

鸡蛋+白糖→影响消化吸收.....050

鸡蛋+味精→破坏鸡蛋鲜味.....050

鸡蛋+柿子→腹泻、生结石.....050

### 鸭蛋的相克食物



鸭蛋+甲鱼→寒凉伤身.....050

### 牛奶的相克食物



牛奶+药→降低药效.....051

牛奶+酒→脂肪肝.....051

牛奶+红糖→牛奶营养降低.....051

牛奶+醋→结石.....052

牛奶+酸性饮料→影响吸收.....052

牛奶+生鱼→中毒.....052

### 酸奶的相克食物



酸奶+黄豆→影响钙吸收.....052

酸奶+药→降低药效.....052

## 水产品

### 的相克食物

### 鲤鱼的相克食物



鲤鱼+红豆→排尿过多.....053

### 鲫鱼的相克食物



鲫鱼+鹿肉→生痈疽.....053

鲫鱼+猪肝→伤神、生疮痈.....053

鲫鱼+蜂蜜→中毒.....053

### 黄鱼的相克食物



黄鱼+荞麦→难消化.....053

### 黑鱼的相克食物



黑鱼+茄子→损肠胃.....054

### 泥鳅的相克食物



泥鳅+螃蟹→功效相反.....054

### 鳗鱼的相克食物



鳗鱼+醋→中毒.....054

### 螃蟹的相克食物



螃蟹+冷饮→腹泻.....055

螃蟹+茶→消化不良.....055

螃蟹+蜂蜜→中毒.....055

### 虾的相克食物



虾+猪肉→损精.....055

虾皮+黄豆→消化不良.....055

### 牡蛎的相克食物



牡蛎+高膳食纤维食品→减少锌吸收.....055

### 海参的相克食物



海参+醋→口感差.....056

### 海蜇的相克食物



海蜇+白糖→易变质.....056

### 蜗牛的相克食物



蜗牛+螃蟹→荨麻疹.....056

### 田螺的相克食物



田螺+蚕豆→肠绞痛.....057

田螺+冰水→腹泻.....057

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

### 紫菜的相克食物

紫菜+酸涩的水果→胃肠不适 .....057

### 海带的相克食物

海带+酸涩的水果→胃肠不适 .....057

海带+茶→胃肠不适 .....058

### 海藻的相克食物

海藻+甘草→功效相反 .....058

## 五谷杂粮

### 的相克食物

### 大米的相克食物

大米+碱→脚气病 .....058

### 糯米的相克食物

糯米+酒→酒醉难醒 .....058

### 黍米的相克食物

黍米+烧酒→心绞痛 .....059

### 玉米的相克食物

玉米+牡蛎→阻碍锌吸收 .....059

### 红薯的相克食物

红薯+豆浆→影响消化 .....059

红薯+柿子→胃柿石症 .....059

红薯+白酒→结石 .....060

红薯+香蕉→面部生斑 .....060

红薯+西红柿→结石、腹泻 .....060

红薯+螃蟹→结石 .....060

### 红豆的相克食物

红豆+盐→降低食疗效果 .....060

### 豆腐的相克食物

豆腐+葱→损钙、生结石 .....060

豆腐+蜂蜜→腹泻 .....061

### 豆浆的相克食物

豆浆+红糖→影响消化吸收 .....061

豆浆+蜂蜜→影响消化、损听力 .....061

豆浆+药→影响药效 .....061

## 饮品

### 的相克食物

### 茶的相克食物

茶+酒→刺激心脏、损害肾 .....062

茶+肉→便秘 .....062

茶+人参→影响药效 .....062

茶+药→影响药效 .....063

茶、咖啡、葡萄酒+富含铁的食物→阻碍铁吸收 .....063

### 啤酒的相克食物

啤酒+腌熏食物→致癌 .....063

啤酒+碳酸饮料→吸收更多酒精 .....063

啤酒+白酒→刺激内脏 .....064

### 白酒的相克食物

酒+辛辣食物→上火 .....064

白酒+碳酸饮料→危害脏器、损血管 .....064

### 葡萄酒的相克食物

葡萄酒+碳酸饮料→破坏果香降营养 .....065

红葡萄酒+海鲜→破坏海鲜味道 .....065

### 咖啡的相克食物

咖啡+酒→刺激过强 .....065

咖啡+烟草→致癌 .....065

清代医家王孟英说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

## 2 食物相宜

### 蔬菜

#### 的黄金搭档

##### 萝卜的黄金搭档

- 萝卜+烤肉→减少致癌物 .....066
- 萝卜+羊肉→滋补不上火 .....066
- 萝卜+鸡肉+枸杞→保护心血管 .....067
- 萝卜+豆腐→助消化添营养 .....067
- 萝卜+白菜→益寿保健康 .....067
- 胡萝卜+油脂→利于吸收维生素A .....067
- 胡萝卜+菠菜→降低中风风险 .....067
- 胡萝卜+山药+猪肚+黄芪→  
丰满肌肉告别消瘦 .....067

##### 山药的黄金搭档

- 山药+鸭肉→滋阴补肺 .....068

##### 土豆的黄金搭档

- 土豆+牛肉→酸碱平衡更营养 .....068

##### 莲藕的黄金搭档

- 莲藕+肉类→补而不燥 .....068

##### 芋头的黄金搭档

- 芋头+鱼→调中补虚 .....068

##### 百合的黄金搭档

- 百合+鸡蛋→润肺安神 .....069

##### 洋葱的黄金搭档

- 洋葱+肉类→降低血液黏稠的风险 .....069

##### 慈姑的黄金搭档

- 慈姑+肉类→补气强身 .....069

##### 莴笋的黄金搭档

- 莴笋+青蒜→防治高血压 .....070

##### 竹笋的黄金搭档

- 竹笋+鸡肉→滋养不怕胖 .....070

##### 菠菜的黄金搭档

- 菠菜+鸡血→养肝护肝 .....070
- 菠菜+猪肝→治疗贫血 .....070

##### 莼菜的黄金搭档

- 莼菜+鲫鱼→补虚养胃肠 .....071
- 莼菜+黄鱼→开胃增食欲 .....071

##### 韭菜的黄金搭档

- 韭菜+鸡蛋→补肾行气止胃痛 .....071

##### 蕨菜的黄金搭档

- 蕨菜+鸡蛋、肉类→营养均衡 .....071

##### 茼蒿的黄金搭档

- 茼蒿+肉、蛋→维生素A利用高 .....072

##### 茭白的黄金搭档

- 茭白+芹菜→降血压 .....072

##### 豌豆的黄金搭档

- 豌豆+富含氨基酸的食品→营养高 .....072

##### 饭豇豆的黄金搭档

- 饭豇豆+粳米→香糯适口营养好 .....072

##### 黄瓜的黄金搭档

- 黄瓜+大蒜→减肥 .....073

##### 丝瓜的黄金搭档

- 丝瓜+菊花→养颜除雀斑 .....073

##### 油菜的黄金搭档

- 油菜+豆腐→清肺止咳 .....073
- 油菜+蘑菇→防便秘 .....073

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

### 蘑菇的黄金搭档



蘑菇+木瓜→减脂降压……………074

蘑菇+豆腐→营养好吸收……………074

### 黑木耳的黄金搭档



黑木耳+猪腰→养血补肾……………074

黑木耳+鲫鱼→补虚利尿……………074

## 水果、干果

### 的黄金搭档

### 苹果的的黄金搭档



苹果+茶叶→保护心脏……………075

苹果+绿茶→防癌抗老化……………075

### 柠檬的黄金搭档



柠檬+荸荠→生津止渴治咽喉炎……………075

### 桂圆的黄金搭档



桂圆+大米→补元气……………075

### 杨梅的黄金搭档



杨梅+盐→鲜美可口……………076

### 红枣的黄金搭档



红枣+五谷→胜似灵芝草……………076

### 花生的黄金搭档



花生+红葡萄酒→降低心脏病发病率……………076

花生+毛豆+啤酒→健脑益智……………076

花生+红枣→补虚止血……………077

### 板栗的黄金搭档



板栗+鸡肉→补血疗虚……………077

## 肉、蛋、奶

### 的黄金搭档

### 猪肉的黄金搭档



猪肉+大蒜→促循环、消疲劳……………077

### 猪血的黄金搭档



猪血+葱、姜、辣椒→祛除异味……………078

### 猪蹄的黄金搭档



猪蹄+章鱼→益气养血……………078

### 牛肉的黄金搭档



牛肉+山楂、橘皮→牛肉易烂……………078

牛肉+鸡蛋→延缓衰老……………078

### 羊肉的黄金搭档



羊肉+豆腐→除膻祛火……………078

羊肉+生姜→除膻祛风湿……………079

羊肉+山楂→祛膻易熟……………079

羊肉+香菜→祛膻除腥……………079

### 狗肉的黄金搭档



狗肉+白酒、姜→祛除腥膻……………079

狗肉+米汤→口不干……………079

### 兔肉的黄金搭档



兔肉+枸杞→明目治耳鸣……………080

### 鸡肉的黄金搭档



鸡肉+人参→填精补髓调经……………080

### 鸡蛋的黄金搭档



鸡蛋+枸杞→治疗肾虚和眼病……………080

鸡蛋、肉+豆腐→蛋白质利用高……………080

### 牛奶的黄金搭档



牛奶+蜂蜜→改善儿童贫血……………081

## 水产品

### 的黄金搭档

### 鱼的黄金搭档



鱼+豆腐→补钙防佝偻……………081

鲤鱼+米醋→利湿消肿……………081

鲢鱼+香油→美容美发……………082

鲫鱼+豆腐→蛋白质利用高……………082

### 鱼翅的黄金搭档

鱼翅+禽畜肉、虾蟹→弥补色氨酸·····082

### 螃蟹的黄金搭档

螃蟹+姜、醋→祛寒杀菌·····082

### 甲鱼的黄金搭档

甲鱼+蜂蜜→强身抗衰老·····082

### 海蜇的黄金搭档

海蜇+醋→海蜇不走味·····083

### 石花菜的黄金搭档

石花菜+姜→缓解寒性·····083

### 海带的黄金搭档

海带+豆腐→蛋白质利用高·····083

海带+芝麻→美容抗衰老·····083

海带+猪蹄→补血降压·····084

## 五谷杂粮

### 的黄金搭档

### 谷类的黄金搭档

谷类+豆类→提高蛋白质质量·····084

### 梗米的黄金搭档

梗米+糙米→营养更均衡·····084

梗米+泉水、井水→味道佳·····084

### 小米的黄金搭档

小米+梗米→营养互补·····084

小米+大豆、肉类→提升营养价值·····085

### 小麦的黄金搭档

小麦+大米→营养全面又均衡·····085

### 玉米的黄金搭档

玉米+豆类→防治赖皮病·····085

### 红薯的黄金搭档

红薯+米、面→化解胀气·····085

### 青豆的黄金搭档

青豆+黄芪+太子参→益气增肥·····086

### 豆腐的黄金搭档

豆腐+玉竹→养颜润肤·····086

### 粉丝的黄金搭档

粉丝+动物油脂→味道醇美·····086

## 调料

### 的黄金搭档

### 红糖的黄金搭档

红糖+姜→祛寒·····087

### 醋的黄金搭档

醋+生姜→止恶心呕吐·····087

## 饮品

### 的黄金搭档

### 葡萄酒的黄金搭档

葡萄酒+柠檬水→味道协调·····087

白葡萄酒+白肉→杀菌助消化·····087

红葡萄酒+红肉→利于消化·····088

红葡萄酒+蔬菜+谷物→预防肠癌·····088

### 绿茶的黄金搭档

绿茶+生姜→治疗肠胃炎·····088

绿茶+银耳→润肺养胃·····088

绿茶+薄荷→提神醒脑、缓解暑热·····088

### 咖啡的黄金搭档

咖啡+糙米+牛奶→健康美味·····089



唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

## 2

## 食物食用宜忌

## ① 不宜多食的食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 胡萝卜过量→皮肤黄 | 092 |
| 多食洋葱→会胀气  | 092 |
| 多食芦荟→易腹泻  | 092 |
| 多食香椿→发痼疾  | 092 |
| 贪食酸菜→生结石  | 092 |
| 食橙过量→皮肤黄  | 092 |
| 多食李子→最伤身  | 093 |
| 过食西瓜→损胃肠  | 093 |
| 过食荔枝→低血糖  | 093 |
| 多食芒果→皮肤黄  | 093 |
| 多食枇杷→易生痰  | 093 |
| 多食橘子→易上火  | 093 |
| 多食杨梅→损牙齿  | 094 |
| 多食石榴→损牙齿  | 094 |
| 过食樱桃→中毒   | 094 |
| 椰子过量→添烦躁  | 094 |
| 多吃腰果→易发胖  | 094 |
| 过食瓜子→耗唾液  | 094 |
| 白果有毒→勿多食  | 094 |
| 豆蔻过量→伤肺目  | 094 |
| 过食牛肉→不健康  | 095 |
| 过食奶片→会脱水  | 095 |
| 过食扇贝→难消化  | 095 |
| 过食腐乳→损健康  | 095 |
| 含铝粉丝→要少吃  | 096 |
| 食醋过量→伤食道  | 096 |
| 生姜过量→伤肾脏  | 096 |
| 食盐过量→高血压  | 096 |
| 花椒驱虫→勿多食  | 097 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 多吃油条→铝中毒  | 097 |
| 过饮柠檬汁→易疲劳 | 097 |
| 饮水过多→水中毒  | 097 |
| 碳酸饮料→伤骨骼  | 097 |
| 碳酸饮料→损牙齿  | 098 |

## ② 不宜凉吃的食物

|          |     |
|----------|-----|
| 糯米冷食→难消化 | 098 |
| 凉红薯→胀肚产气 | 098 |
| 啤酒→温度别太低 | 098 |

## ③ 不宜生吃的食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 胡萝卜生吃→营养低 | 098 |
| 四棱豆生吃→有毒  | 099 |
| 魔芋生吃→会中毒  | 099 |
| 芋头不熟→咽喉痒  | 099 |
| 蛇血蛇胆→勿生食  | 099 |
| 贝类不熟→染肝炎  | 099 |
| 黄豆生吃→损健康  | 099 |

## ④ 不宜空腹吃的食物

|          |     |
|----------|-----|
| 饭前空腹→勿食橙 | 100 |
| 空腹吃柿→生结石 | 100 |
| 空腹不要→吃荔枝 | 100 |
| 饭前不宜→吃榧子 | 100 |

清代医家王孟英说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

|          |     |
|----------|-----|
| 睡前不宜→吃猪蹄 | 100 |
| 空腹不宜→喝酸奶 | 100 |
| 牛奶点心→搭配吃 | 100 |
| 不要空腹→饮豆浆 | 100 |
| 睡前忌→冰糖银耳 | 101 |

## 5 易致毒食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 烂白菜→使人缺氧  | 101 |
| 野生仙人掌→有毒  | 101 |
| 吃鲜黄花菜→中毒  | 101 |
| 烂枣→伤人性命   | 101 |
| 吃杏不当→易中毒  | 101 |
| 木瓜有毒→慎吃   | 102 |
| 杏仁有毒→勿生食  | 102 |
| 死蟹含菌→致中毒  | 102 |
| 蚕豆→过敏者不要吃 | 102 |
| 发芽红薯→有毒性  | 102 |

## 6 可能致癌的食物

|          |     |
|----------|-----|
| 油菜隔夜→易致癌 | 102 |
| 霉变花生→可致癌 | 103 |
| 发霉玉米→会致癌 | 103 |
| 桂皮过量→会致癌 | 103 |

## 7 慎食食物

|          |     |
|----------|-----|
| 秋后老茄子→伤身 | 103 |
| 食用狗肉→多禁忌 | 103 |
| 鸡屁股→致病菌多 | 103 |
| 含铅皮蛋→慎吃  | 103 |
| 新鲜海蜇→不宜食 | 104 |
| 燕窝→儿童须慎食 | 104 |
| 豆奶育婴→埋隐患 | 104 |



## 8 适宜的吃法

|             |     |
|-------------|-----|
| 春韭鲜香→更护肝    | 104 |
| 春夏茭白→品质佳    | 104 |
| 春天多吃→黄豆芽    | 105 |
| 雨前香椿→嫩又鲜    | 105 |
| 夏吃冬瓜→连皮煮    | 105 |
| 百合秋季→更宜食    | 105 |
| 秋季豆瓣菜→润肺    | 105 |
| 黄豆芽过长→营养低   | 105 |
| 黄瓜头儿→莫丢弃    | 105 |
| 芹菜叶营养→比茎多   | 106 |
| 泡发香菇水→勿弃    | 106 |
| 吃葡萄→不要吐皮    | 106 |
| 枣皮去留→有讲究    | 106 |
| 菠萝吃前→泡盐水    | 106 |
| 核桃仁皮→莫丢弃    | 107 |
| 花生煮吃→不上火    | 107 |
| 骨头精华→在汤里    | 107 |
| 冬食羊肉→强身体    | 107 |
| 夏食兔肉→滋味美    | 107 |
| 鸡肉营养→胜鸡汤    | 107 |
| 春季鳊鱼→最肥美    | 108 |
| 麦吃陈、米吃新→品味好 | 108 |
| 玉米胚尖→营养高    | 108 |
| 玉米熟吃→抗氧化    | 108 |
| 番茄酱→更易吸收    | 108 |
| 生食大蒜→才治病    | 108 |
| 芝麻碾碎→好吸收    | 108 |
| 团粉勾芡→护营养    | 109 |
| 黄酒烫热喝→更醇香   | 109 |
| 红葡萄酒→室温饮    | 109 |
| 白葡萄酒→冰镇饮    | 109 |



唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

# 3 补益、治病饮食宜忌

## ① 治病食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 绿豆芽→治疗溃疡  | 112 |
| 蒜薹→杀菌防感染  | 112 |
| 香椿→驱蛔虫    | 112 |
| 扁豆→药食两用   | 112 |
| 茼蒿→利尿消水肿  | 112 |
| 菜花→强韧血管壁  | 112 |
| 菜花→润肺兼止咳  | 113 |
| 菜花→护心防中风  | 113 |
| 菜花→对抗坏血病  | 113 |
| 苦瓜煮水→去痱子  | 113 |
| 生茭白汁→解醉酒  | 113 |
| 草菇→提高免疫力  | 113 |
| 香菇→促进钙吸收  | 113 |
| 鸡腿蘑→病后调养  | 114 |
| 黑木耳→清胃涤肠  | 114 |
| 黑木耳→防血栓   | 114 |
| 秋梨→润燥     | 114 |
| 熟梨→护嗓、防痛风 | 114 |
| 柚子→保护呼吸道  | 114 |
| 橙子→预防胆囊病  | 115 |
| 哈密瓜→生津解暑  | 115 |
| 桑葚→提高免疫力  | 115 |
| 柿子→营养益心脏  | 115 |
| 西瓜→多汁解暑热  | 115 |
| 西瓜→利尿治黄疸  | 115 |
| 芒果→解晕船呕吐  | 116 |
| 橘子→预防冠心病  | 116 |
| 菠萝→消炎利水肿  | 116 |
| 山楂→保钙延年寿  | 116 |

|            |     |
|------------|-----|
| 椰汁→利尿、驱虫   | 116 |
| 柠檬味酸→杀菌强   | 116 |
| 柠檬→止血、防结石  | 117 |
| 杨桃→消炎疗溃疡   | 117 |
| 常吃枇杷→防感冒   | 117 |
| “苹果日”→减肥享受 | 117 |
| 西番莲→果汁之王   | 117 |
| 冬季橄榄→能润喉   | 117 |
| 板栗→防口腔溃疡   | 118 |
| 腰果→保护心血管   | 118 |
| 开心果→增强体质   | 118 |
| 榧子→杀虫如中药   | 118 |
| 榛子→营养全面    | 118 |
| 白果→抑菌定喘咳   | 118 |
| 南瓜子→杀寄生虫   | 118 |
| 花生红衣→止血    | 119 |
| 花生→滋补延年寿   | 119 |
| 肝脏、动物血→补血  | 119 |
| 动物血→排毒止血   | 119 |
| 阿胶→补血圣品    | 119 |
| 酸奶→抑制骨质疏松  | 120 |
| 吃虾→消除时差症   | 120 |
| 黑鱼→术后复原    | 120 |
| 紫菜→补血护骨骼   | 120 |
| 黄豆→更年期佳肴   | 120 |
| 绿豆→清热、补水   | 120 |
| 豆浆→补血胜牛奶   | 121 |
| 豆浆→防治气喘病   | 121 |
| 豆腐→预防骨质疏松  | 121 |

清代医家王孟英说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

|           |     |
|-----------|-----|
| 葱→腋臭多汗忌食  | 121 |
| 大蒜→调味又防病  | 121 |
| 花生酱→防治失眠  | 121 |
| 榨菜→防晕车醉酒  | 121 |
| 啤酒→预防白内障  | 121 |
| 白葡萄酒→防肺病  | 122 |
| 白葡萄酒→能杀菌  | 122 |
| 茶叶→除葱臭    | 122 |
| 冬喝红茶→暖脾胃  | 122 |
| 绿茶→抗衰、防辐射 | 122 |
| 夏喝绿茶→补津液  | 123 |

## ② 富含矿物质食物

|            |     |
|------------|-----|
| 木耳菜→钙高草酸低  | 123 |
| 莼菜→锌王名不虚   | 123 |
| 佛手瓜→补锌     | 123 |
| 仙人掌→补钙佳品   | 123 |
| 苋菜→补钙防痉挛   | 123 |
| 口蘑汤→补硒     | 123 |
| 黑木耳→补铁     | 124 |
| 桃→补铁       | 124 |
| 大枣→补充维生素   | 124 |
| 大枣→补钙补血    | 124 |
| 柿子→预防碘缺乏   | 124 |
| 樱桃→补铁润红颜   | 125 |
| 鲜橄榄→补钙     | 125 |
| 番荔枝→及时补VC  | 125 |
| 猕猴桃→“VC之王” | 125 |
| 鸭蛋→钙铁很丰富   | 125 |
| 奶酪→补钙佳选    | 125 |
| 鲈鱼→秋冬补铜    | 126 |
| 裙带菜→补矿物质   | 126 |
| 芝麻酱→钙铁列前茅  | 126 |
| 蚝油→补锌、防癌   | 126 |



## ③ 健脑食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 金针菇→益智促生长 | 127 |
| 火龙果→防脑病变  | 127 |
| 板栗→滋补可代粮  | 127 |
| 松子→软化血管   | 127 |
| 松子→健脑防痴呆  | 127 |
| 核桃→健脑缓衰老  | 128 |
| 蚕豆→增强记忆力  | 128 |
| 豆浆→防老年痴呆  | 128 |

## ④ 保健食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 驴肉→保健属上品  | 128 |
| 鸭肉→保健抗衰老  | 128 |
| 一只鸽→胜九只鸡  | 128 |
| 鹌鹑肉→动物人参  | 129 |
| 乌鸡→养身补虚劳  | 129 |
| 七个蚕蛹→一个蛋  | 129 |
| 吃鸡蛋→长寿秘诀  | 130 |
| 小暑黄鳝→赛人参  | 130 |
| 蜂蜜→增强抵抗力  | 130 |
| 蜂王浆→保健有奇效 | 130 |
| 螺旋藻→保健佳品  | 130 |
| 银耳→养阴润燥   | 131 |
| 连壳菱角→解酒毒  | 131 |

## ⑤ 排毒、解毒食物

|           |     |
|-----------|-----|
| 烧烤配萝卜→减毒性 | 131 |
| 韭菜美名→洗肠草  | 131 |
| 橄榄→解毒消积食  | 132 |
| 绿豆→解毒良药   | 132 |
| 海蜇→除尘清肠胃  | 132 |
| 裙带菜→尼古丁克星 | 132 |
| 大蒜→防治铅中毒  | 132 |

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

相生相克

元代贾铭在《饮食须知》中指出：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”

## 6 疾病忌食

- 茄子→手术前忌吃.....132
- 芦荟→出血患者忌.....132
- 西瓜→心衰肾炎忌.....133

- 芒果→过敏体质慎吃.....133
- 蓝莓→腹泻时勿食.....133
- 花生→胆病患者忌.....133
- 花生→不利血栓病.....133
- 骨汤→骨折初期忌.....133
- 鸡肉→感冒者忌.....133

# 4

## 食物烹调宜忌

- 铁器+鞣质→难消化.....136
- 铁器+酸性食物→降低营养价值.....136
- 铜器+酸性食物→中毒.....136
- 铜器+维生素C→氧化破坏维生素C.....136
- 铝器+酸性食物→阻止磷吸收.....137
- 铝器+碱→久食危害健康.....137
- 不锈钢炊具+酒→慢性中毒.....137
- 铁锅煮藕→藕发黑.....137
- 莼菜遇铁→会变黑.....138
- 烹炒洋葱→宜快不宜久.....138
- 白菜→焯烫挤汁不可取.....138
- 菠菜先焯后炒→除草酸.....138
- 莴笋爽脆色美→少放盐.....138
- 芥蓝去涩→糖酒来帮忙.....138
- 木耳菜→宜旺火快速炒.....138
- 圆白菜→生食保维生素.....139
- 绿豆芽→偏寒用姜中和.....139
- 炒绿豆芽→加醋少油盐.....139
- 炒黄豆芽→加醋不加碱.....139
- 青蒜过熟→降低杀菌力.....139
- 香椿→当菜又能当调料.....139
- 豆瓣菜→鲜嫩不宜过熟.....139

- 茼蒿→旺火快炒健胃肠.....140
- 豆角→熟透防中毒.....140
- 油炸茄子→营养损失大.....140
- 西红柿加醋→破坏有害物.....140
- 丝瓜→少油勾薄芡.....140
- 桑葚→忌铁器.....140
- 山楂→忌铁器.....140
- 木瓜→忌铁器、铝器.....141
- 何首乌→忌铁器.....141
- 人参→忌铁器、铝器.....141
- 猪肉炖煮→减少胆固醇.....141
- 吸烟者→炒猪肉易患肺癌.....141
- 狗肉→除腥靠调料.....141
- 乌鸡→连骨沙锅炖.....141
- 鸭汤鲜美→食盐帮忙.....141
- 煮牛奶→离火再放糖.....142
- 鲫鱼→煎炸功效打折.....142
- 鱼肉油炸→损失DHA.....142
- 螃蟹未熟透→不要吃.....142
- 螺肉煮透→防感染.....142
- 鱿鱼不熟→伤肠道.....143
- 石花菜久煮→会溶化.....143

清代医家王孟英说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”