



汉竹●健康爱家系列

健康饮食



北京出版社出版集团
北京出版社

汉竹／编著



136 种常见食物搭配宜忌
家庭常用 药物食物 相生相克
不同人群 最佳营养伴侣
值得拥有的饮食 **速查宝典**



汉竹●健康爱家系列

健康饮食宜忌

汉竹 / 编著



北京出版社
出版集团

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食宜忌/汉竹编著. —北京:北京出版社, 2006
ISBN 7-200-06570-6

(汉竹·健康爱家系列)

I.健… II.汉… 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086887号

精彩阅读, 在汉竹

全案策划



汉竹图书

汉竹 ● 健康爱家系列

健康饮食宜忌

JIANKANG YINSHI YIJI

汉竹 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

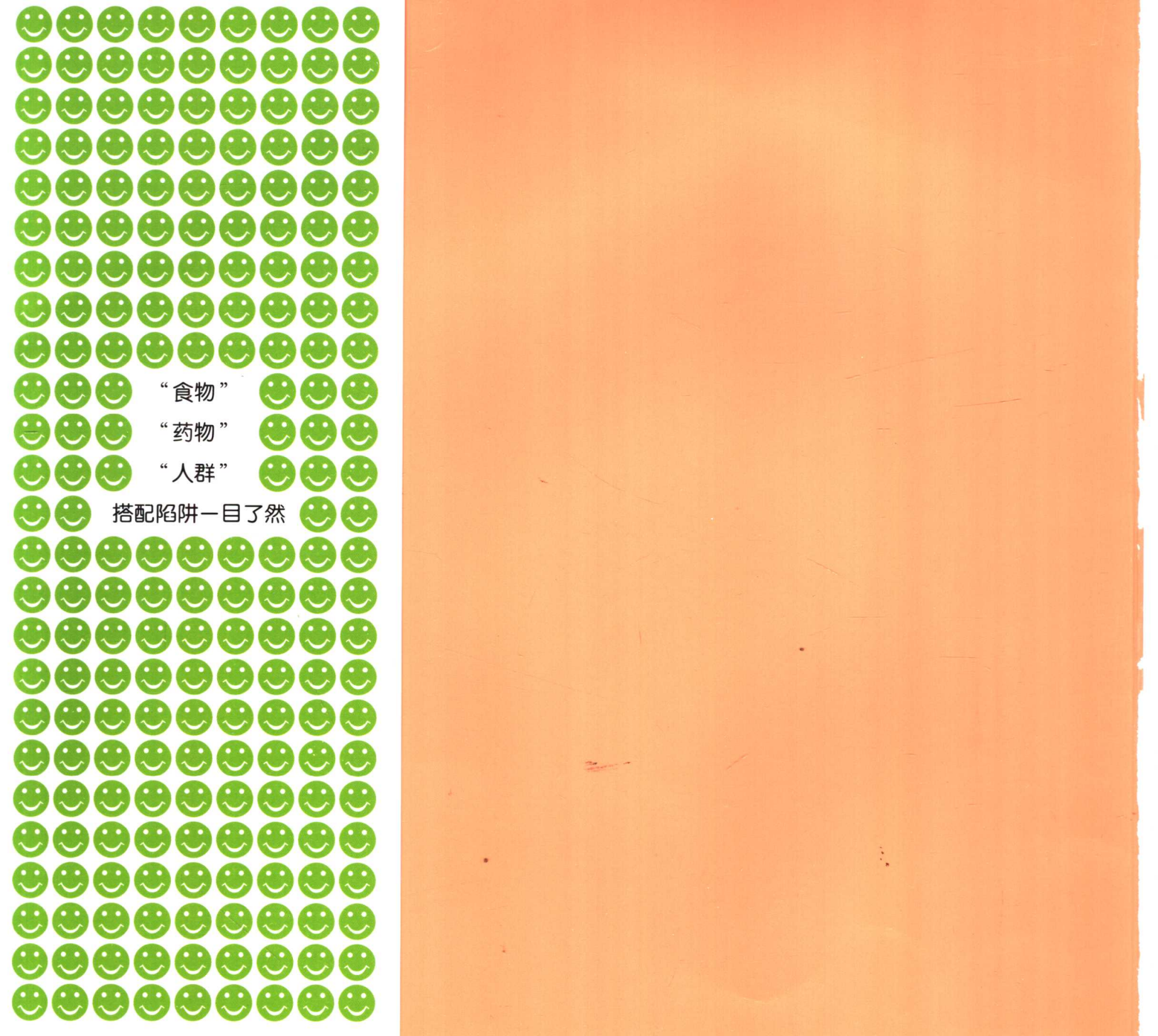
☐ 总发行 北京出版社出版集团 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐ 开本 889×1194 1/24 ☐ 印张 7 ☐ 版次 2006年9月第1版 ☐ 印次 2006年9月第1次印刷 ☐ 印数 1—10 000

☐ ISBN 7-200-06570-6/TS·108

☐ 定价: 29.80元

质量投诉电话: 010-58572393



“食物”

“药物”

“人群”

搭配陷阱一目了然



策 划 / 李晓晨 李梦婷
责任编辑 / 于 蕊 刘 可 廖 琼
书籍设计 / 张腾方 张 帆 魏雨枝
图片编辑 / 段 冉
责任印制 / 李文宗

探科学奥秘 享健康人生

感谢你购买我们的图书,欢迎你参加我们的科学生活书友会

在这里,你可以进入我们的《自然图书馆》认识大自然的美丽,可以《登上健康快车》,享受健康、幸福的生活,可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道,还有……

参加方式

非常简单,填写《会员登记表》(背面),邮寄、传真或发E-mail给我们即可,也可以在我们的网站上下载注册表和书友会书目,成为我们的会员

会员权利

- 登记以后,将收到会员确认信,成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书,将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满200元,年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

* 直购图书仅限科学生活书友会图书目录

* 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会联系方式

邮政地址:北京北三环中路6号 北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码:100011

网址: www.bphg.com.cn

邮箱: chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线: (010)58572512 (010)58572288 (010)58572381(传真)

联系人: 廖琼 陈刚



科学生活书友会 会员登记表

姓 名: _____ 性 别: _____ 年 龄: _____

通信地址: _____

邮 编: _____

E - mail: _____

电 话: _____

- 你购买的图书名称(准确书名)

- 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

- 你对本书的封面设计有什么意见和建议

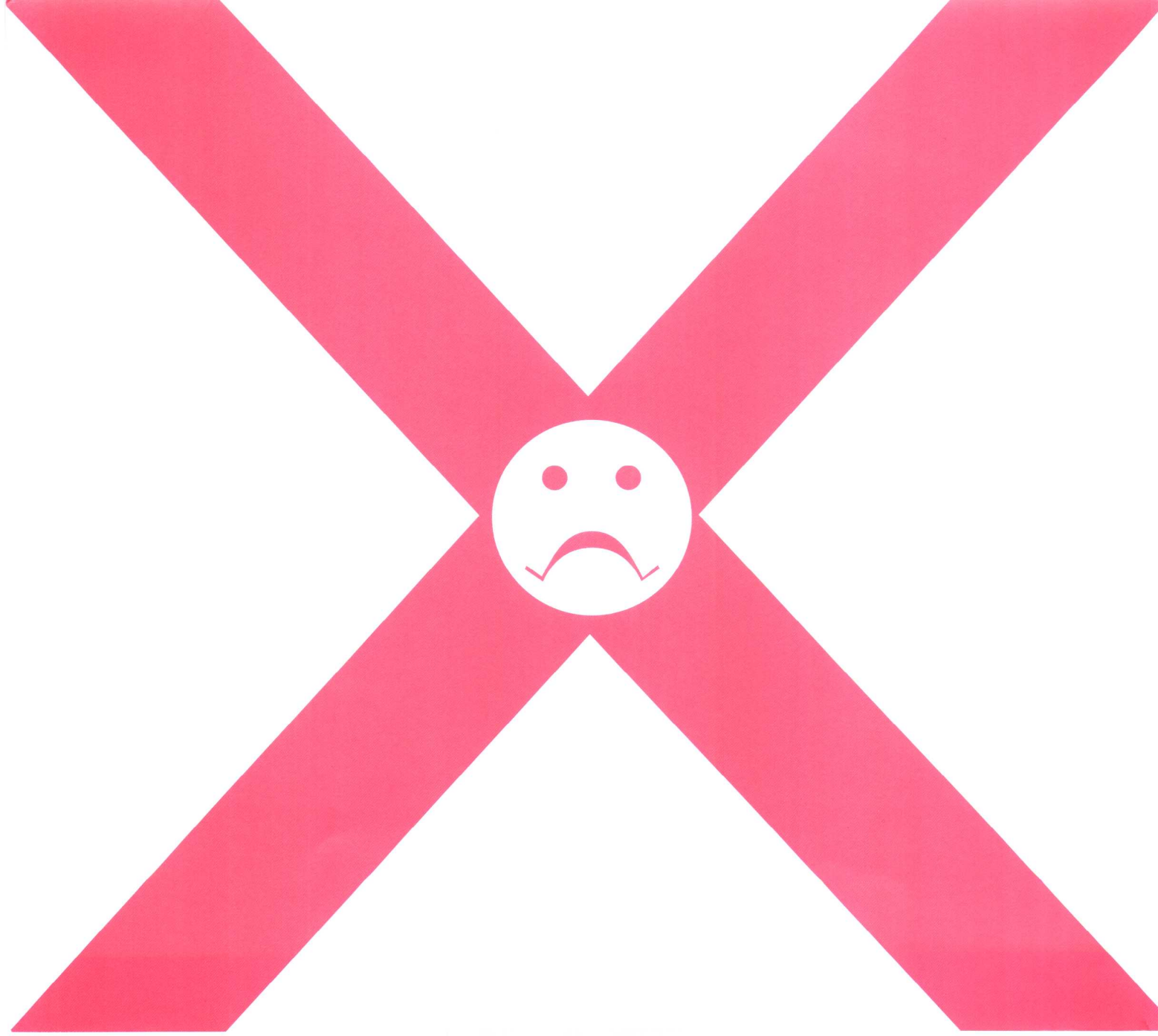
- 你对本书的内容有什么意见和建议

- 你是否愿意成为兼职作者(如愿意, 请写明专业背景)

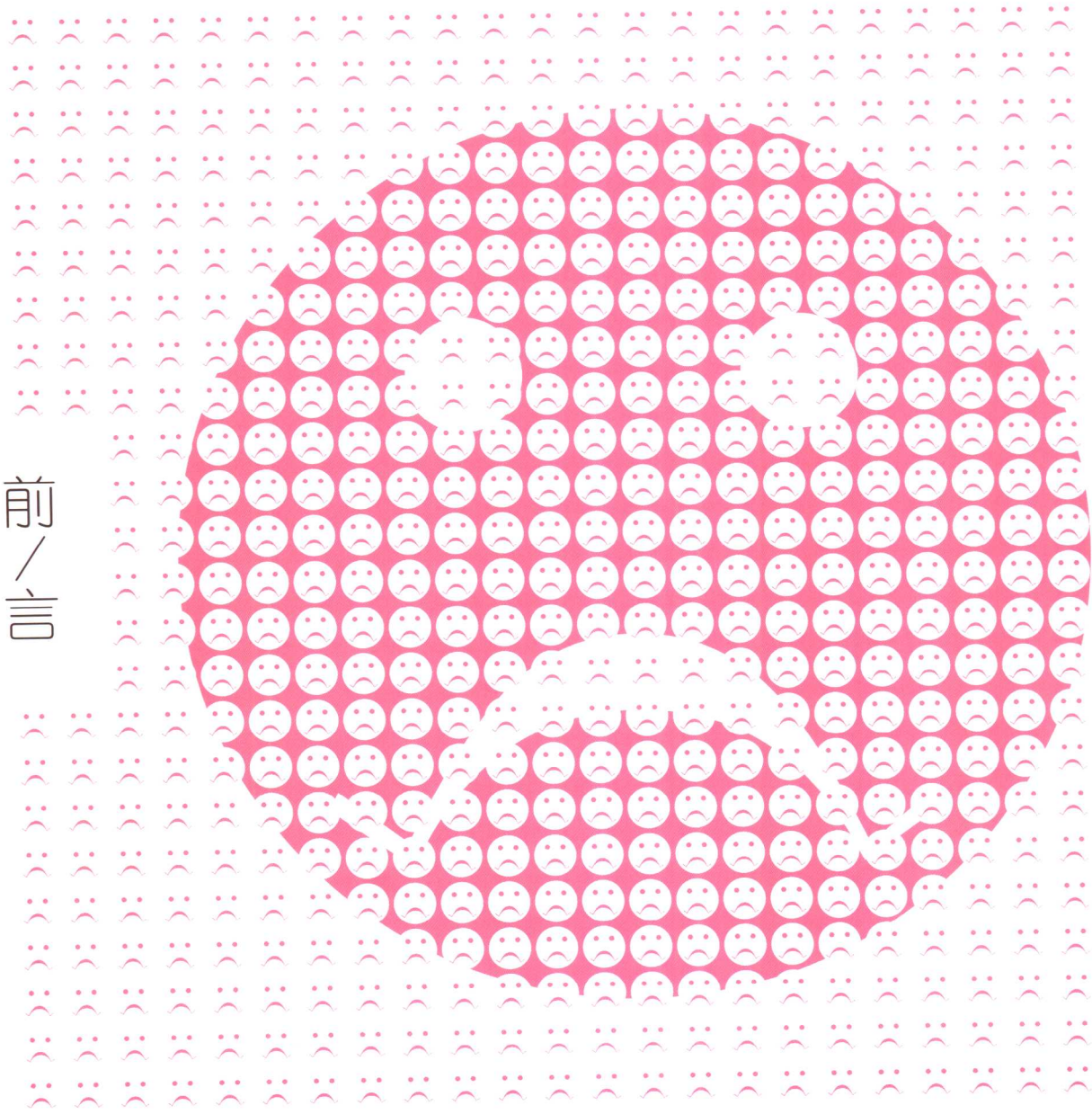
- 你还希望我们出版哪一方面的图书

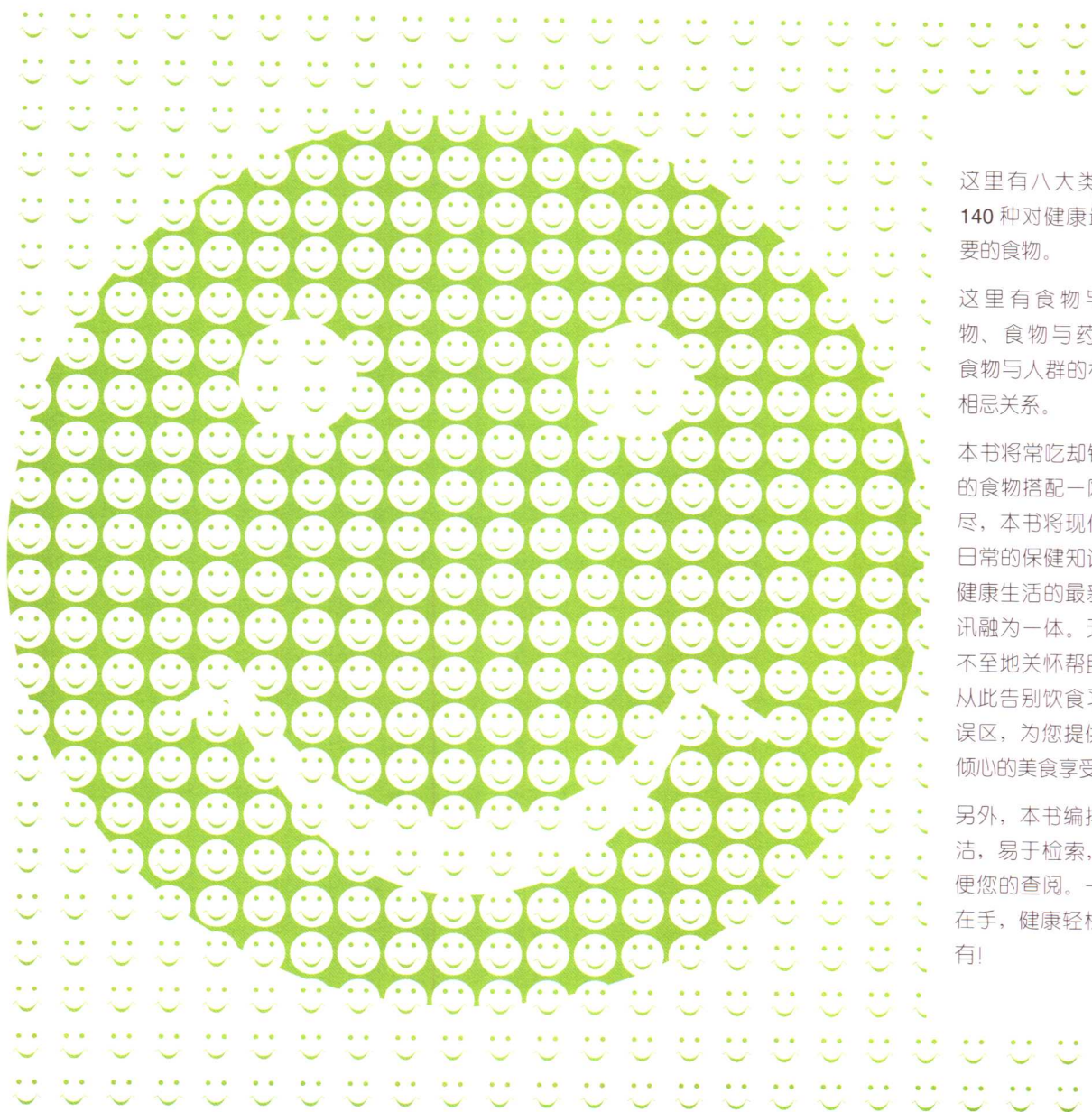






前言



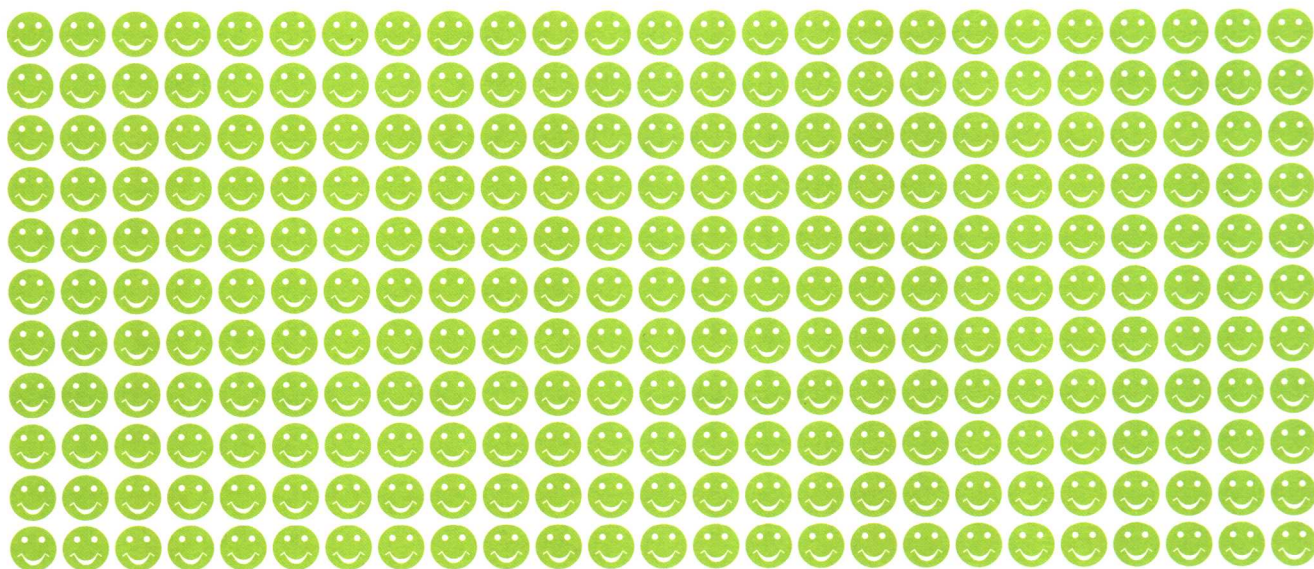


这里有八大类别、
140种对健康最重要的食物。

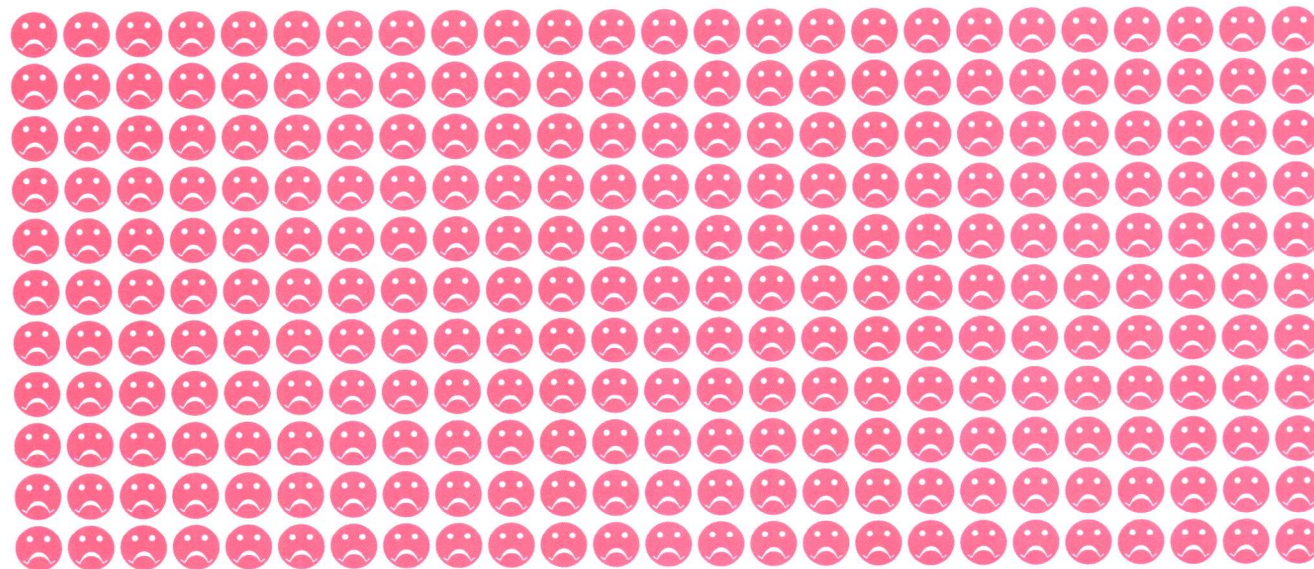
这里有食物与食物、食物与药物、食物与人群的相宜相忌关系。

本书将常吃却错误的食物搭配一网打尽，本书将现代人日常的保健知识与健康生活的最新资讯融为一体。无微不至地关怀帮助您从此告别饮食习惯误区，为您提供最倾心的美食享受。

另外，本书编排简洁，易于检索，方便您的查阅。一书在手，健康轻松拥有！



食 物 • 药 物 • 人 群 • 搭 配 陷 阱 一 目 了 然



食物 ● 药物 ● 人群 ● 搭配陷阱一目了然



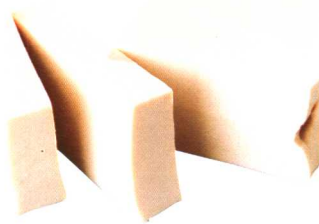
谷类 1

黑米	2
小米	3
玉米	4
薏米	5
粳米	6
糯米	7
小麦	8
大麦	9
燕麦	10
荞麦	11



豆类及豆制品 13

黄豆	14
豆腐	15
豌豆	16
绿豆	17
红小豆	18
豇豆	19
芸豆	20
蚕豆	21
豆浆	22
黑豆	23



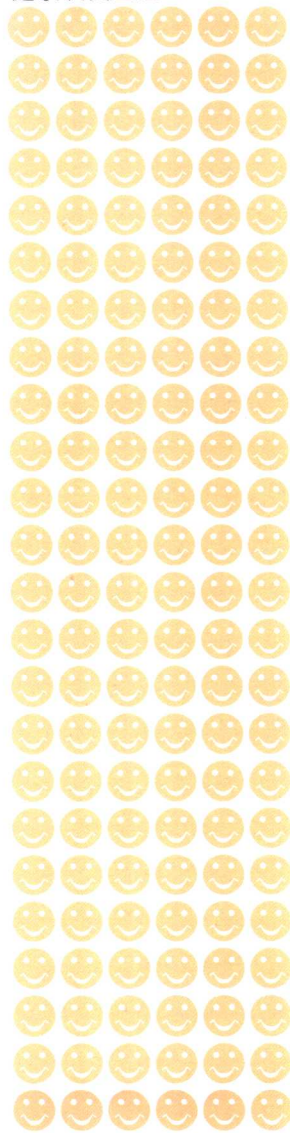
肉类 25

猪肉	26
排骨	27
鸡肉	28
野鸡肉	29
乌鸡肉	30
蛙肉 / 牛蛙	31
鹌鹑肉 / 蛋	32
牛肉	33
羊肉	34
狗肉	35
鸭肉	36
鹅肉	37
驴肉	38
鸽肉	39
兔肉	40
蛇肉	41
动物肝	42
动物肚	43
蜗牛肉	44
火腿	45



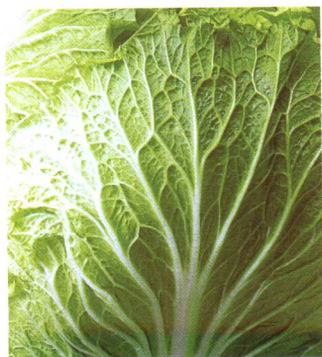
目 / 录

健康饮食宜忌



蔬菜类 47

土豆	48
黄瓜	49
冬瓜	50
南瓜	51
苦瓜	52
茄子	53
青椒	54
丝瓜	55
西葫芦	56
西红柿	57
扁豆	58
大白菜 / 小白菜	59
圆白菜	60
油菜	61
菠菜	62
苋菜	63
芥蓝	64
韭菜	65
蕨菜	66



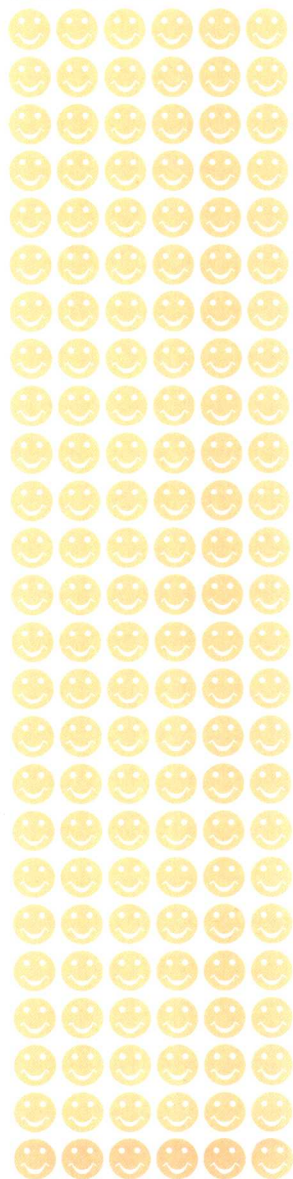
茼蒿	67
空心菜	68
木耳菜	69
黄豆芽 / 绿豆芽	70
菜花 / 西兰花	71
芹菜	72
竹笋	73
洋葱	74
藕	75
山药	76
百合	77
魔芋	78
茭白	79
香菇	80
草菇	81
平菇	82
猴头菇	83
黑木耳	84
银耳	85



水产品类 87

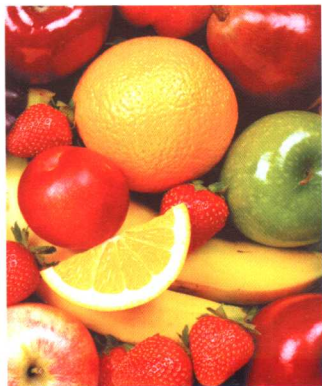
鲫鱼	88
鲤鱼	89
草鱼	90
鲈鱼	91
鲑鱼	92
鲮鱼	93
带鱼	94
黄鱼	95
三文鱼	96
鳕鱼	97
鳙鱼	98
鲍鱼	99
鱿鱼	100
鲨鱼 / 鱼翅	101
鳗鱼	102
海参	103
海蜇	104
紫菜	105
海带	106
虾	107
螃蟹	108
蛤蜊	109
田螺	110
甲鱼	111





瓜果类 113

西瓜	114
哈密瓜	115
木瓜	116
苹果	117
香蕉	118
葡萄	119
橘子	120
荔枝	121
橙子	122
李子	123
桂圆	124
芒果	125
菠萝	126
山楂	127
椰子	128
枣	129



饮品类 131

牛奶	132
酸奶	133
冰淇淋	134
红茶	135
绿茶	136
啤酒	137
白酒	138
咖啡	139



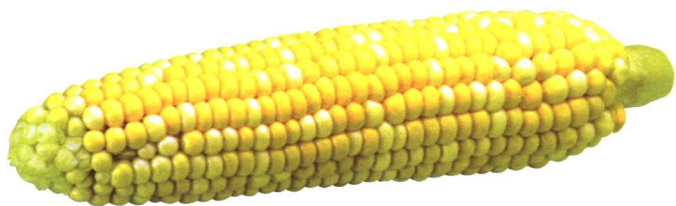
调料类 141

花椒	142
大茴	143
桂皮	144
芥末	145
酱油	146
醋	147
辣椒	148
葱	149
大蒜	150
姜	151

附录

常见疾病与食物相克表	152
------------------	-----





谷 / 类

五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病产生的根本。人们日常所需的大部分热能及相当数量的 B 族维生素和矿物质均来自这些食物。

