



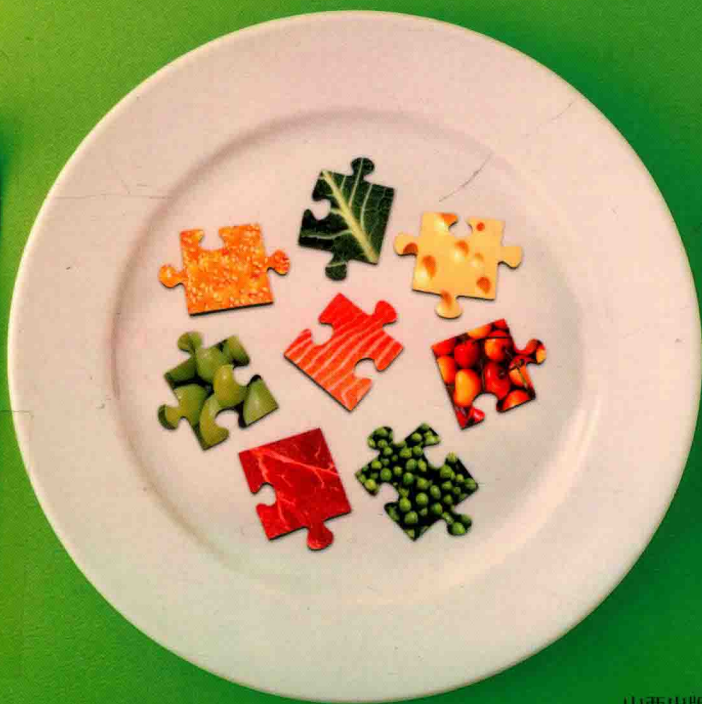
大多数食物都是有一定偏性的，有寒、热、温、凉之分，同一种食物不同体质的人食用有不同的效果，充分了解食物的特性和身体的状况，做到科学择食，让健康常驻！

解密！

张银柱 主编

舌尖上的 饮食宜[✓]忌[✗]

对 食 物 少 生 病 ， 搭 对 营 养 更 健 康



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



舌尖上的 饮食宜忌

张银柱 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的饮食宜忌/张银柱主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4876-6

I. ①舌… II. ①张… III. ①忌口—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124186号



舌尖上的饮食宜忌

主 编 张银柱

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

图文编辑 解鲜花

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4876-6

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

自从我们脱离母体之后，所有身体机体的发挥都依赖于食物提供的能量。然而，不同的食物有着寒、热、温、凉不同的个性，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重缓急之异，吃得是否科学，与自己的体质是否相符，不仅对营养摄取产生影响，也会对健康产生影响，更会对疾病的发生和康复产生影响。选择合适的食物，进行合理搭配，不仅能促进营养吸收，而且能调理身体的各种不适，相反，错误搭配也会加重身体的负担，侵蚀身体的健康，加重已有的病情。

那么，从食物营养摄取的角度来说，我们该如何搭配，才能吃得美味又健康？怎样烹调才有助于人体最大限度地吸收食物营养？什么样的食物是适合自己体质的食物？本书介绍了日常生活中常吃的140多种食物，从食物的基本营养、适宜人群、不适宜人群、选购宜忌、烹调宜忌、储藏心得、相宜食物、不宜搭配等角度进行讲解，部分食物还列举了经典的食养妙方，全方位展现食物的最佳食用方法及最佳烹调方法，纠正错误的饮食习惯。

只有根据不同食物的性质选择适合自己的食物，才能充分发挥其营养滋补作用。否则，形体肥胖多痰湿的人，若过食肥甘厚味，则会造成肥胖痰湿情况加重；便秘的人再食

用过多滋补性较强的食物，不仅便秘得不到改善，还会加重身体的火，引起其他上火症状；服用维生素C时，食用大量海鲜，则会造成食物中毒；高血压患者摄入过多高胆固醇食物，则会造成血管内壁沉积过多的“脂肪”，导致血管硬化，甚至引发其他心脑血管疾病……

从持久维护健康的角度来说，我们怎样通过饮食达到养颜塑身的效果？如何食疗可帮助身体康复？本书不仅从营养角度介绍了食物如何正确吃，而且给出了避免错误吃法的方案，希望能帮您快速掌握食物搭配的健康密码，准确把握饮食搭配的方法，合理安排一年四季的一日三餐，避免走入饮食误区。

第一章

羊肉更健康

1

- 驴肉 / 1
- 猪肉 / 2
- 牛肉 / 4
- 羊肉 / 6
- 鸡肉 / 8
- 鸭肉 / 10
- 鹅肉 / 11
- 鹌鹑肉 / 12
- 鸽肉 / 13

第二章

怎样吃蔬果菌类更营养

14

- 菠菜 / 14
- 油菜 / 16
- 空心菜 / 18
- 芹菜 / 20
- 圆白菜 / 22
- 韭黄 / 23
- 韭菜 / 24
- 茼蒿 / 26
- 芥蓝 / 28
- 蕨菜 / 29
- 苋菜 / 30
- 芥菜 / 31
- 莼菜 / 32
- 木耳菜 / 33
- 芦笋 / 34
- 竹笋 / 36
- 茭白 / 37
- 蒜薹 / 38
- 芦荟 / 39
- 茼蒿 / 40
- 雪里蕻 / 41
- 绿豆芽 / 42
- 黄豆芽 / 44
- 山药 / 45
- 土豆 / 46
- 香椿 / 48
- 黄花菜 / 49
- 西葫芦 / 50
- 菜花 / 51
- 番茄 / 52
- 青椒 / 54
- 茄子 / 56
- 豌豆 / 58
- 魔芋 / 59
- 洋葱 / 60
- 百合 / 62
- 藕 / 63
- 荸荠 / 64
- 胡萝卜 / 65
- 萝卜 / 68
- 黄瓜 / 70
- 冬瓜 / 72

■ 苦瓜 / 74
■ 丝瓜 / 76
■ 南瓜 / 78
■ 笋瓜 / 79
■ 佛手瓜 / 80
■ 苹果 / 81
■ 香蕉 / 84
■ 桃 / 86
■ 梨 / 88
■ 杏 / 90
■ 西瓜 / 92
■ 菠萝 / 94

■ 草莓 / 96
■ 木瓜 / 97
■ 杨梅 / 98
■ 橘子 / 99
■ 橙子 / 100
■ 葡萄 / 101
■ 山楂 / 102
■ 樱桃 / 104
■ 白果 / 105
■ 桂圆 / 106
■ 栗子 / 108
■ 莲子 / 110

■ 榛子 / 111
■ 香菇 / 112
■ 冬菇 / 113
■ 平菇 / 114
■ 金针菇 / 115
■ 猴头菇 / 116
■ 鸡腿蘑 / 117
■ 口蘑 / 118
■ 黑木耳 / 119
■ 银耳 / 120
■ 竹荪 / 121

第三章

怎样吃水产品更安全

122

■ 草鱼 / 122
■ 鲤鱼 / 124
■ 鲫鱼 / 126
■ 鲈鱼 / 128
■ 鲑鱼 / 129
■ 武昌鱼 / 130
■ 带鱼 / 131
■ 黄鱼 / 132
■ 鳊鱼 / 133

■ 鳕鱼 / 134
■ 平鱼 / 135
■ 鳗鱼 / 136
■ 鲑鱼 / 138
■ 金枪鱼 / 139
■ 三文鱼 / 140
■ 墨鱼 / 141
■ 鲍鱼 / 142
■ 鱿鱼 / 143

■ 甲鱼 / 144
■ 螺 / 146
■ 蛤蜊 / 147
■ 虾 / 148
■ 螃蟹 / 150
■ 海蜇 / 152
■ 海参 / 154
■ 紫菜 / 155
■ 海带 / 156

第四章

怎样吃五谷更科学

158

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| ■ 大米 / 158 | ■ 玉米 / 166 | ■ 黄豆 / 174 |
| ■ 小米 / 160 | ■ 燕麦 / 168 | ■ 芸豆 / 175 |
| ■ 小麦 / 162 | ■ 蚕豆 / 169 | ■ 豆腐 / 176 |
| ■ 糯米 / 163 | ■ 扁豆 / 170 | ■ 豆腐干 / 178 |
| ■ 黑米 / 164 | ■ 黑豆 / 171 | ■ 腐竹 / 179 |
| ■ 薏米 / 165 | ■ 绿豆 / 172 | |

第五章

怎样使用调味品美味又健康

180

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ■ 葱 / 180 | ■ 胡椒 / 187 | ■ 蜂蜜 / 192 |
| ■ 姜 / 182 | ■ 辣椒 / 188 | ■ 白糖 / 193 |
| ■ 蒜 / 184 | ■ 芥末 / 189 | |
| ■ 花椒 / 186 | ■ 醋 / 190 | |

第六章

日常饮品怎样喝健康不伤身

194

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ■ 茶 / 194 | ■ 啤酒 / 197 | ■ 豆浆 / 199 |
| ■ 咖啡 / 196 | ■ 白酒 / 198 | |

第七章

日常保健怎样吃更有效

200

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| ■ 补益气血 / 200 | ■ 润肠排毒 / 206 | ■ 美容驻颜 / 212 |
| ■ 滋阴壮阳 / 202 | ■ 消除疲劳 / 208 | ■ 减肥瘦身 / 216 |
| ■ 开胃消食 / 204 | ■ 防癌抗癌 / 210 | |

第八章

怎样吃防治常见小病痛

220

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| ■ 慢性咽炎 / 220 | ■ 咳嗽 / 229 | ■ 糖尿病 / 240 |
| ■ 牙痛 / 222 | ■ 便秘 / 231 | ■ 腹泻 / 242 |
| ■ 口腔溃疡 / 223 | ■ 低血压 / 233 | ■ 胃病 / 244 |
| ■ 口臭 / 224 | ■ 冠心病 / 234 | ■ 贫血 / 246 |
| ■ 近视 / 225 | ■ 高血压 / 236 | |
| ■ 感冒 / 227 | ■ 高脂血症 / 238 | |

怎样吃肉更健康

驴肉

驴肉味道鲜美，是一种理想的高蛋白、低胆固醇的肉类，有补益气血的功效，民间有“天上龙肉，地上驴肉”的说法。

【适宜人群】

老少皆宜

【不适宜人群】

脾胃虚寒、慢性肠炎及腹泻的患者

【选购宜忌】

挑选熟驴肉先要看包装，包装应密封、无破损、无胀袋。注意熟肉制品的色泽，尽量不要挑选色泽太艳的食品，因为色泽太艳很可能是人为加入合成色素或发色剂亚硝酸盐所致。

【烹调宜忌】

宜：用驴肉做菜时，可用少量苏打水调和，这样可去除驴肉的腥味。食用时，可配些蒜汁、姜末，既能杀菌，又可除味。

忌：尽量不要与荆芥一同烹调。

猪肉

猪肉中的蛋白质大部分集中在瘦肉中，瘦肉中还富含铁质，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。猪肉的纤维组织比较柔软，含有大量的肌间脂肪，因此容易吸收。多吃猪瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津有一定疗效。

【适宜人群】

贫血、心悸、腹胀、痔疮患者

【不适宜人群】

肥胖、高脂血症、心血管疾病患者

【选购宜忌】

买猪肉三看：第一，看颜色。有光泽、红色均匀、脂肪洁白的是新鲜的；而肉皮上有出血点或充血痕，肉色发暗，脂肪呈现黄色或红色的则不新鲜。第二，看手感。感觉肌肉外表不粘手，散发出正常香味，用手指压肌肉后凹陷部分能立即恢复的为新鲜肉；如果肌肉无光泽，手指按压后其凹陷部分不能立即恢复的可能是死猪肉。第三，看切面。买猪肉时，可用刀子在肉上每隔1厘米划几道口子，仔细观察切面，若发现石榴子大小的水泡则是米猪肉。

【烹调宜忌】

宜：①切猪肉时，在猪肉上洒点水，可以防止猪肉粘刀。②炖肉时，先将猪肉放入沸水中烫一下，然后再换水用小火慢炖，这样可去除肉的腥味。③猪肉过油的油温在150℃左右最合适。油温判定方法为：油锅烧到稍微冒烟，放入一根葱段，如果葱段马上浮起就表示油温够热了。

【食用宜忌】

宜：猪肉含有优质的蛋白质和人体必需的脂肪酸，能够促进铁的吸收，改善缺铁性贫血等症状，同时增强免疫力，抵抗病毒侵害。

忌：猪肉的热量和脂肪含量较高，肥胖者和血脂高者不宜多吃。

【贮藏心得】

买回的猪肉先用水洗净，然后分割成小块，分别装入保鲜袋，再放入冰箱冷冻保存。或者先冷冻一会儿，等冻结后再分开放，这样就不会黏在一起了。

【相宜食物】

猪瘦肉+大蒜=促进血液循环，消除身体疲劳

猪肉+菜豆=提高人体对猪肉中维生素B₁₂的吸收率

猪瘦肉+菜花=帮助人体吸收瘦肉中的蛋白质

菜花中B族维生素的含量较高，与瘦肉搭配，可帮助人体吸收瘦肉中的蛋白质。

猪肉+莲子=营养丰富

莲子可以补虚损、除寒湿，猪肉含有丰富的动物性蛋白质，猪肉与莲子搭配协调，能产生更好的效果。

【不宜搭配】

猪肉+豆类=影响营养吸收，可能会引起腹胀

猪肉+鲫鱼=不利于营养吸收

猪肉+鳖肉=引起肠胃不适

猪肉+羊肝=产生怪味

猪肉+茶=易产生便秘

牛肉

牛肉味甘性平，所含的肌氨酸比其他食物都高，并含有锌、铁、蛋白质，还有大量的B族维生素和肉毒碱，对肌肉生长具有很好的作用，还有补脾胃、养五脏、益气血、强筋骨的功效。

【适宜人群】

贫血、身体虚弱、酸软无力、目眩者

【不适宜人群】

过敏、湿疹、肾炎、疮疡者

【选购宜忌】

新鲜牛肉红色均匀有光泽、脂肪洁白或呈淡黄色；变质牛肉肉色暗、无光泽，脂肪呈黄绿色。新鲜牛肉外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好；变质肉外表粘手或极度干燥，新切面发黏，指压后凹陷不能恢复，留有明显压痕。新鲜牛肉具有鲜肉味儿；变质牛肉有异味，甚至有臭味。老牛肉肉色深红、肉质较粗；嫩牛肉红色均匀，外表微干或有风干膜，不黏手，肉质与脂肪坚实，无松弛感。

【烹调宜忌】

宜：①炒牛肉片之前，先用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉片上，拌匀后腌30分钟，可增加牛肉的鲜嫩程度。炖牛肉要使用热水，不要加凉水，热水可以使牛肉表面的蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸外浸，保持肉味的鲜美。②牛肉不易熟烂，烹制时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，可以使其易烂入味。③如果牛肉过油，油量要多、火要大，搅拌速度

要比猪肉过油更快。1分钟左右即可熄火，沥干油分，否则牛肉的肉质很快就会变老。④先将牛肉放到冰箱中冷冻，使之冻结后再切再腌，这样更好切，且腌渍效果更好。⑤牛肉除了牛柳、牛脊肉之外，大部分的纤维较粗糙，筋又多，因此处理牛肉的第一步就是先去筋。⑥牛肉的纤维比较粗，可先整块用塑料袋包好，用刀背敲打，使纤维断裂后再切。切丝时必须顺着垂直纹路切，切薄一点，以便能迅速炒熟。

忌：牛肉加腌料时不可用盐调味，因为盐会使牛肉中的水分渗出，失去肉汁而使肉质变韧。

【食用宜忌】

忌：牛肉不宜多吃，最好1周吃1次，每次80克左右。

【相宜食物】

牛肉+土豆=保护胃黏膜

牛肉极富营养，但它的纤维较粗，会影响胃黏膜；土豆含有丰富的叶酸，可保护胃黏膜。土豆与牛肉同食，有利于人体对营养的吸收，还可以保护胃黏膜。

牛肉+香菇=易于消化和吸收

牛肉是温补性肉类，不上火，可健脾养胃；香菇富含核糖核酸、香菇多糖等，易被人体消化吸收。

牛肉+南瓜=健胃益气

牛肉营养丰富，南瓜富含维生素C和葡萄糖。两者同食，可以健胃益气。

牛肉+生姜=驱寒，治腹痛

牛肉可补阳暖腹，生姜可驱寒保暖。两者搭配食用，可驱寒、治腹痛。

羊肉

羊肉中含有丰富的维生素及矿物质，能够补精血，促进血液循环，使皮肤红润。其肉质细嫩，脂肪及胆固醇含量比猪肉、牛肉低，可当作冬季进补品。羊肉性温热，具有补气滋阴、暖中补虚、开胃健力的功效。

【适宜人群】

胃寒、气血两虚、体虚、骨质疏松患者

【不适宜人群】

高血压、感冒、肠炎、痢疾患者

【选购宜忌】

宜：①新鲜羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味。②小羊肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

忌：①不新鲜的羊肉肉色深暗，外表粘手，肉质松弛无弹性，略有氨味或酸味。变质的羊肉色暗，外表无光泽且粘手，有黏液，脂肪呈黄绿色，有异味甚至臭味。②老羊肉肉色深红，肉质略粗，不易煮熟，新鲜老羊肉气味正常。

【烹调宜忌】

宜：①萝卜去膻法：在白萝卜上戳几个洞，放入凉水中和羊肉同煮，滚开后将羊肉捞出，再单独烹调，即可去除膻味。②米醋去膻法：将羊肉切块放入水中，加点米醋，待煮沸后捞出羊肉，再继续烹调，也可去除羊肉膻味。③绿豆去膻法：煮羊肉时，若放入少许绿豆，可去除或减轻羊肉膻味。④料酒去膻法：生羊肉用凉水浸洗几遍，切片、丝或小

块装盘，再用适量料酒、小苏打、食盐、白糖、味精、清水拌匀，待羊肉充分吸收调料后，再取蛋清3个、淀粉50克上浆，腌几小时，料酒和小苏打可充分去除羊肉中的膻味。

⑤浸泡除膻法：将羊肉用凉水浸泡2~3天，每天换水两次，使羊肉肌浆蛋白中的氨类物质浸出，也可减少羊肉膻味。

【食用宜忌】

宜：羊肉中的钙、铁、磷含量丰富，而铁和磷在人体内利用率较高；羊肉中的维生素中维生素B₁、维生素B₂、烟酸含量较高；其含糖量较低，营养价值很高。冬天吃羊肉可益气补血，增加御寒能力。

忌：羊肉燥热，不宜多吃，建议每次食用50克左右。

【贮藏心得】

买回的新鲜羊肉要及时进行冷却或冷藏，使肉温降到5℃以下，以减少细菌污染，延长保鲜期。

【相宜食物】

羊肉+生姜=可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛

羊肉可补益气血、和温肾阳，生姜有止痛、祛风湿等作用。生姜和羊肉同食既能去腥膻，又能温阳祛寒。

【不宜搭配】

羊肉+南瓜=易引起胸闷腹胀，肠胃不舒

羊肉可以补虚，是大热之物，南瓜可以补中益气，两者同食，易使胸闷腹胀，肠胃不舒。

羊肉+茶=便秘

羊肉含丰富的蛋白质，能与茶叶中的鞣酸生成鞣酸蛋白质。这种物质可使肠的蠕动减弱，引起便秘。

鸡肉

鸡肉味甘性温，具有补虚暖胃、温中益气、强筋壮骨的功效。鸡肉含有较多的不饱和脂肪酸，能够降低对人体健康不利的低密度脂蛋白胆固醇。鸡肉中蛋白质的含量较高，氨基酸种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

【适宜人群】

气血不足、营养不良、产后无乳、贫血者

【不适宜人群】

高血压、冠心病、胆结石、胆囊炎患者

【选购宜忌】

宜：新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈粉红色且有光泽，鸡皮呈米色，并有光泽和张力，毛囊突出。

忌：不要挑选肉和皮的表面比较干或含水较多、脂肪稀松的肉。

【烹调宜忌】

宜：鸡肉用药膳炖煮，营养更全面。带皮的鸡肉含有较多的脂类物质，所以较肥的鸡应该去掉鸡皮再烹制。

【食用宜忌】

宜：鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有食疗作用。

忌：鸡肛门上方的肥肉块是淋巴最集中处，储存了很多病菌和致癌物质，不宜吃。