

●
黄金组合营养升级

专业细致的膳食
宜忌分析，囊括
身边好食材，贴
近生活巧搭配。
专家推荐的健康
养生组合，远离
饮食陷阱，提高
生活质量。



最新彩色
完全升级版

Yinshi Yiji
Sueha Baodian

饮食 宜忌



速查宝典

18



《日知生活》《日知生活》编委会 编

上海科学普及出版社



饮食宜忌速查宝典

黄金搭档·营养升级

责任编辑：史炎均

项目统筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：蔡霞

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏鹏 韩少杰

菜肴拍摄：文冰 王旭 肖亮

王伟江 于笑 杨跃祥

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意图像技术有限公司

美好景象图片有限公司

达志数码影像有限公司



最新彩色
完全升级版

Yinshi Yiji Sueba Baodian

饮食宜忌速查宝典



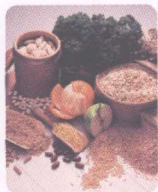
日知生活

18

《日知生活》编委会 编



上海科学普及出版社



饮食宜忌速查宝典

黄金搭档 · 营养升级

图书在版编目 (CIP) 数据

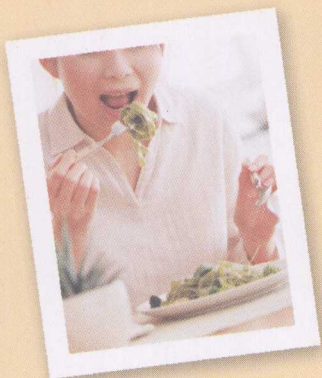
饮食宜忌速查宝典 / 日知生活编委会编. — 上海: 上海
科学普及出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5427-3974-2

I. 饮… II. 日… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175217 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) · <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 398 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3974-2/TS · 284
版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



掌握饮食对与错 赢得健康第一步

万事万物相生相克，食物也一样，好的搭配才能吃出健康，不恰当的食物同食，则会侵蚀身体健康。饮食不可单凭喜好，必须有根有据，科学设计。我们希望能帮助您快速查找食材搭配，准确掌握饮食宜忌，轻松成就健康美食。

营养搭配一目了然，恰当烹调尽享美食

如何选择适合自己的食材，如何才能合理搭配膳食，如何烹饪才能提高营养吸收……针对大量的家常食物，不仅介绍了食材搭配宜忌，还将众多健康的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示，使厨艺与饮食文化相结合，将颠覆您对食物搭配的传统错误观念，纠正您的不良饮食习惯。

饮食养生，实用功效面面俱到

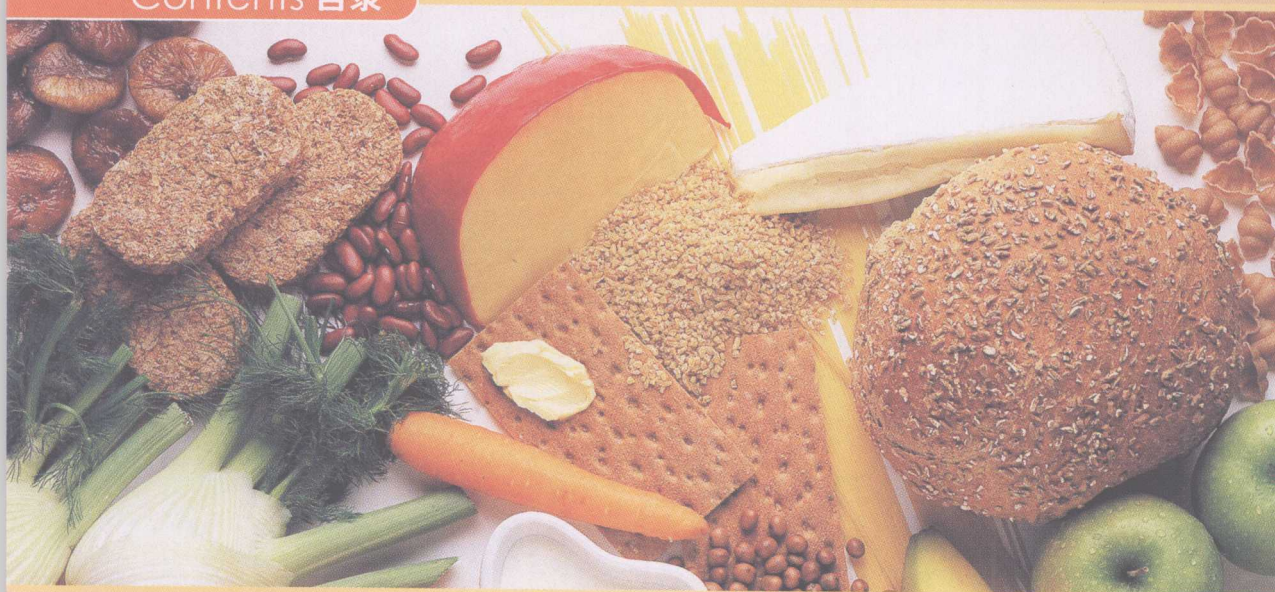
如何不饿肚子达到减肥瘦身之效、如何不吃补药可以延年益寿……本书所收录的饮食养生之法，涉及各种保健食谱，实用养生，体贴关怀，用正确的科学饮食理论指导食文化，对您及家人的养生、健身、延年益寿等方面大有裨益。

量身选择食补方案

“五谷为养，五果为辅，五畜为益，五蔬为充”，食物如同药物，皆有性味之分，诸如西瓜、绿豆是凉性，柿子、螃蟹为寒性，羊肉、生姜是温性……食疗是养生的捷径，但要收到最好的养生成效，一定要搭配自己的体质来建立饮食习惯。一书在手，营养健康美味全有，父母、子女、爱人各得所需，特别醒目地指出了营养健康方面种种易犯的错误和传统的误区，使读者少走弯路，免入歧途。

这里有饮食搭配最便捷的检索途径、最直观的营养饮食原则，令您快速掌握所有家常食物的宜忌搭配，同时还能将一日三餐、四季调养、药膳食疗一一兼顾，健康饮食尽在掌握中。





饮食宜忌速查宝典

YINSHI YIJI SUCHA BAODIAN

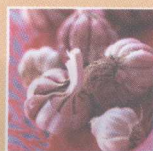
Part1 ● 日常饮食宜忌 009

Part2 ● 养生保健饮食宜忌 145

Part3 ● 常见病症饮食宜忌 171

Part4 ● 特定人群及不同年龄层饮食宜忌 203

Part5 ● 四季养生饮食宜忌 217





C o n t e n t s

1 Part 009~144

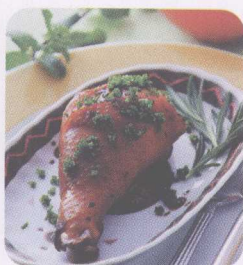
● 日常饮食宜忌

🍴 蔬菜菌类饮食宜忌

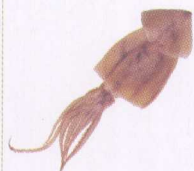
菠菜	10
油菜	11
芹菜	12
白菜	13
生菜	14
蕨菜	14
苋菜	15
荠菜	16
莼菜	16
空心菜	17
圆白菜	18
木耳菜	18
韭菜	19
韭黄	20
芥蓝	20
芦笋	21
茼蒿	22
竹笋	24
茭白	25
绿豆芽	26
黄豆芽	27
蒜薹	27
香椿	28
芦荟	28
茼蒿	29
雪里蕻	30

山药	30
土豆	31
胡萝卜	32
萝卜	34
荸荠	35
藕	36
百合	36
洋葱	37
魔芋	38
豌豆	38
茄子	39
青椒	40
番茄	41
菜花	42
黄花菜	43
西葫芦	44
黄瓜	45
冬瓜	46
苦瓜	47
丝瓜	48
南瓜	49
笋瓜	50
佛手瓜	50
香菇	51
平菇	52
冬菇	52
金针菇	53
猴头菇	54
鸡腿蘑	54
口蘑	55
黑木耳	56
银耳	57





C o n t e n t s



畜禽蛋类饮食宜忌

猪肉	58
牛肉	60
羊肉	62
驴肉	64
鸡肉	65
鸭肉	66
鹅肉	67
鸽肉	68
鹌鹑肉	69
牛蛙	69
鸡蛋	70
鸭蛋	72
鹌鹑蛋	73
鹅蛋	73

水产品类饮食宜忌

鲤鱼	74
草鱼	76
鲫鱼	77
鳊鱼	78
鲈鱼	79
鲢鱼	80
武昌鱼	80
甲鱼	81
带鱼	82
黄鱼	83
鳕鱼	84
平鱼	85
金枪鱼	85
三文鱼	86
墨鱼	87

鲍鱼	88
鱿鱼	89
鳕鱼	90
鲑鱼	90
鳗鱼	91
螺	92
蛤蜊	92
虾	93
螃蟹	94
海蜇	95
海参	96
紫菜	97
海带	98

五谷杂粮饮食宜忌

小麦	100
大米	101
小米	102
糯米	103
玉米	104
黑米	105
薏米	106
燕麦	107
黑豆	107
蚕豆	108
扁豆	108
黄豆	109
芸豆	110
绿豆	111
豆腐	112
豆腐干	114
腐竹	115



C o n t e n t s

水果类饮食宜忌

苹果	116
香蕉	118
西瓜	119
菠萝	120
桃	121
梨	122
杏	124
草莓	125
木瓜	126
杨梅	127
橘子	128
葡萄	128
橙子	129
山楂	130
樱桃	131
白果	132
桂圆	133
栗子	134
莲子	135

其他类饮食宜忌

葱	136
姜	137
蒜	138
辣椒	139
花椒	139
胡椒	140
芥末	140
醋	141
蜂蜜	142
白糖	143
咖啡	143

茶	144
啤酒	144

2 Part 145~170

养生保健饮食宜忌

养颜塑身饮食宜忌

补益气血	146
美容驻颜	148
丰胸美体	151
乌发护发	154
减肥瘦身	156

营养保健饮食宜忌

健脑益智	160
抗衰益寿	161
滋阴壮阳	164
开胃消食	165
润肠排毒	166
防癌抗癌	167
消除疲劳	168
减压怡情	170

3 Part 171~202

常见病症饮食宜忌

一般病症的自疗

牙痛	172
----	-----





口臭	173
咽炎	174
鼻炎	176
近视	177
感冒	178
咳嗽	180
哮喘	182

慢性病症的调理

冠心病	184
胃病	186
贫血	188
便秘	189
腹泻	190
尿路结石	191
高血压	192
低血压	193
高血脂	194
糖尿病	196
失眠	197

男女常见病的保健

月经不调	198
痛经	199
更年期综合征	200
前列腺炎	201
阳痿、早泄	202

Part 4 203~216

特定人群及不同年龄层饮食宜忌

特定人群饮食宜忌

脑力劳动者	204
体力劳动者	205
熬夜者	206
高、低温工作者	207
长时间电脑操作者	208

不同年龄层饮食宜忌

准备受孕者	210
孕妇	211
产妇	212
婴幼儿	213
青少年	214
中青年	215
老年人	216

Part 5 217~229

四季养生饮食宜忌

四季饮食宜忌

春季养生	218
夏季养生	220
秋季养生	222
冬季养生	224

一日饮食宜忌

早餐养生	225
午餐养生	226
晚餐养生	226
夜宵养生	228
零食养生	228

〔附录〕

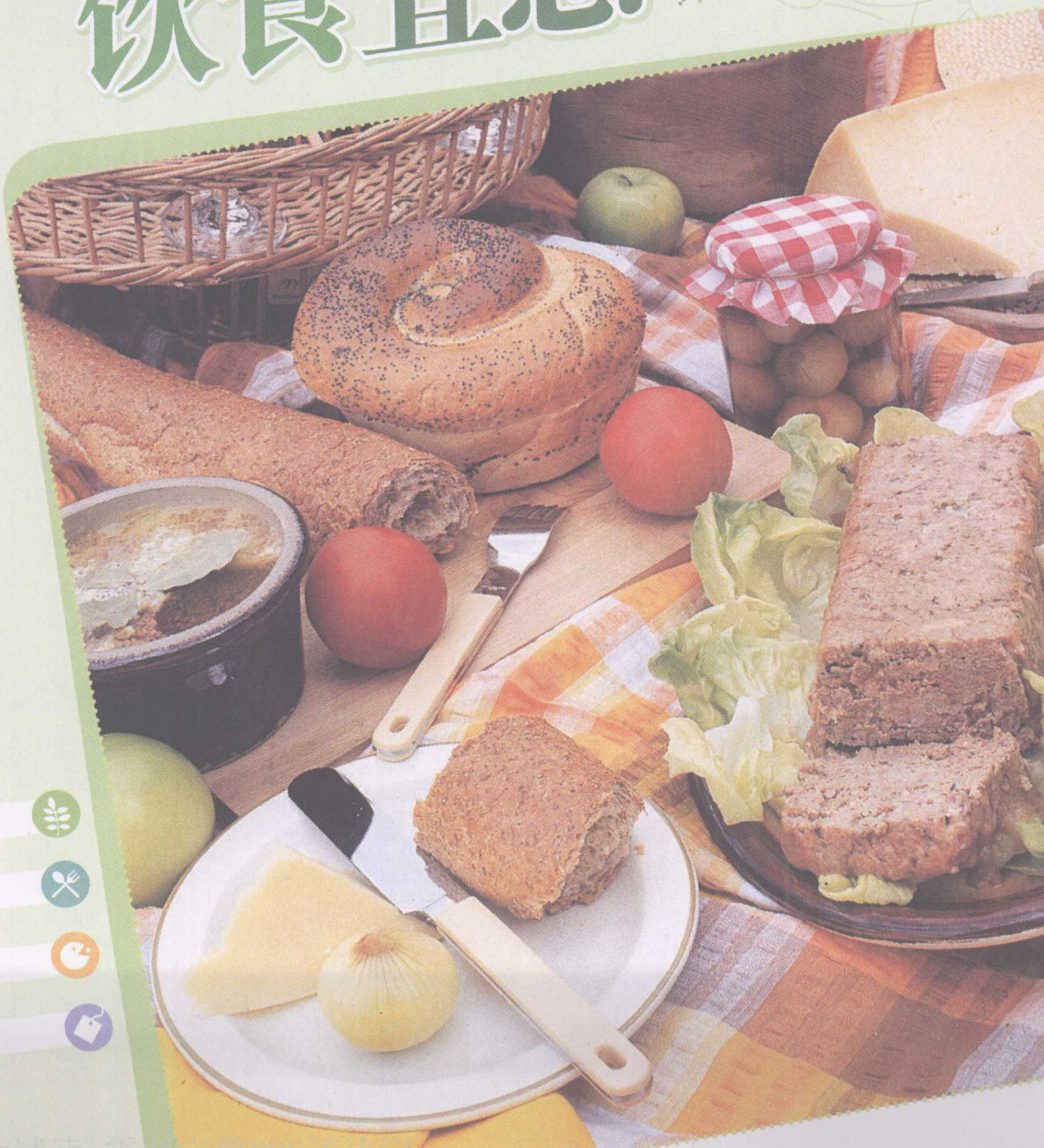
附录 1: 营养缺乏病的常见症状 /230
附录 2: 怎样补充营养素 /233
附录 3: 各类食材营养成分表 /234
附录 4: 家常食物属性、功效一览 /238
附录 5: 食材宜忌索引 /249



Richang

Part

日常 饮食宜忌





Bocai

菠菜

〔别名〕菠薐菜、赤根菜、飞龙菜

- 适宜人群：一般人、孕妇、糖尿病患者
- 不适宜人群：结石患者



菠菜原产地为波斯，为一年生植物，但全年皆可取得。菠菜含有人体所需营养之一的铁。常吃菠菜，令人面色红润，光彩照人，不患缺铁性贫血。菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁元素和钾元素的极佳来源。菠菜含有大量的蛋白质，同时富含矿物质为主的铁质和钙质，尤其在根部含量较高。菠菜还富含酶。



选购宜忌

【宜】要选择个大、叶柄粗、叶片肥大的菠菜。



烹调宜忌

【宜】菠菜煮熟后软滑，易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。【忌】菠菜宜焯水后再进行烹调，以降低草酸含量。



食用宜忌

【宜】计算机工作者、爱美的人宜常吃菠菜。糖尿病患者经常吃些菠菜，有利于血糖保持稳定。【忌】婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻者不宜食用没焯过水的菠菜。



贮藏心得

贮前要去除烂叶、黄叶。

Tips 生活一点通

◎将菠菜捣烂取汁，每周洗脸2次，可清洁皮肤，减少皱纹及色斑，保持皮肤光洁。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕菠菜+海带=防止结石

●菠菜和海带同食促使草酸钙溶解排出，防止结石。

〔✓〕菠菜+猪肝=防治贫血

●猪肝富含叶酸、维生素B₁₂以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，同食两种食物，一荤一素，相辅相成。

〔✓〕菠菜+猪血=润肠通便、清热润燥

●菠菜可以清热润燥，猪血可以软化大肠，两者同食，具润肠通便、清热润燥的作用。

〔✓〕菠菜+鸡蛋=提高对鸡蛋中维生素B₁₂的吸收

〔✓〕菠菜+青椒=保护眼睛

〔✓〕菠菜+香油=润肠通便

〔✓〕菠菜+花生=有利于维生素的吸收

相克食物

〔✗〕菠菜+豆腐=不利于钙的吸收，形成肾结石

〔✗〕菠菜+虾皮=影响钙质吸收

〔✗〕菠菜+乳酪=影响钙质吸收

〔✗〕菠菜+瘦肉=影响铜的吸收

Youcai

油菜

〔别名〕汤勺菜、青梗白菜、青江菜

● 适宜人群：一般人

● 不适宜人群：脾胃虚弱者



油菜中含有多种营养素，不仅有丰富的胡萝卜素、维生素C和粗纤维，还含有大量的钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。中医认为油菜的茎叶和种子有“行血、破气、消肿、散结”的功能，对医治吐血、痈肿、血痢、痔疮等症疗效显著。



选购宜忌

【宜】选择颜色绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的油菜为好。



烹调宜忌

【宜】1.油菜要放进蔬菜洗涤液或淘米水中浸泡，再用清水冲洗。2.油菜要现切现做，并用大火爆炒，这样既能保持口味鲜脆，又可使营养成分不被破坏。【忌】吃剩的油菜过夜后就不能吃了，以免造成亚硝酸盐沉积，从而引发癌症。



食用宜忌

【忌】油菜性偏寒，凡脾胃虚寒、大便溏泻者不宜多食。



贮藏心得

油菜等绿叶蔬菜不宜在冰箱内储存，绿叶蔬菜中含有较多的硝酸盐，储存一段时间后，由于酶和细菌的作用，会变成亚硝酸盐，亚硝酸盐是导致胃癌的有害物质，所以绿叶菜不宜存放冰箱时间过长。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕油菜+香菇=防便秘

● 香菇和油菜同食可抗老防衰、润肤，并缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进肠道代谢，减少脂肪在体内的堆积，防治便秘。

〔✓〕油菜+鲜蘑=预防便秘、美容

● 油菜和鲜蘑同食可以缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进新陈代谢，减少脂肪在体内的堆积，防止便秘，排除毒素，抗衰老。

〔✓〕油菜+豆腐=清肺止咳

〔✓〕油菜+虾仁=消肿散血、清热解毒

● 油菜和虾仁同食不仅能提供丰富的维生素和钙质，还能消肿散血、清热解毒。

〔✓〕油菜+鸡肉=强化肝脏、美化肌肤

相克食物

〔✗〕油菜+黄瓜=降低维生素C的吸收

〔✗〕油菜+胡萝卜、南瓜=降低维生素C的吸收



Qincai

芹菜

〔别名〕西芹、旱芹、药芹



- 适宜人群：一般人、高血压患者
- 不适宜人群：脾胃虚寒、待生育的人

芹菜含有多种营养元素，不仅有丰富的胡萝卜素、维生素C和粗纤维，还含有大量的钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。



选购宜忌

市场上常见的芹菜有空心芹菜和实心芹菜两种。实心芹菜颜色深绿、腹沟窄，而空心芹菜则颜色稍浅、腹沟宽。最好购买实心芹菜。



烹调宜忌

【宜】芹菜的叶比茎更有营养，在吃芹菜时一定要连叶一起吃。【忌】烹调实心芹菜切丝切段均适宜，而空心芹菜不宜切丝，只能加工成段，否则容易从中断裂、翻卷不成形。



食用宜忌

【宜】适宜高血压及其并发症患者食用，血管硬化、神经衰弱者也宜多吃。【忌】芹菜性凉质滑，脾胃虚寒者谨慎食用。血压偏低者慎用。



贮藏心得

芹菜等蔬菜适宜竖着存放。垂直放的蔬菜所保存的叶绿素含量比水平放的蔬菜要多，且经过存放时间越长，差异越大。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕 芹菜 + 牛肉 = 营养瘦身

● 牛肉补脾胃，芹菜清热利尿、降压、降胆固醇，还含有大量的粗纤维，两者相配不但能保证营养供应，还能瘦身。

〔✓〕 芹菜 + 豆干 = 清肠排毒

● 芹菜含有丰富的纤维素，有通便作用；豆干具有清热润燥、生津解毒的功效，两者搭配，能清肠排毒，适合便秘者食用。

〔✓〕 芹菜 + 核桃 = 润发、明目、养血，使人体获得更全面的营养

〔✓〕 芹菜 + 腌制食品 = 可防癌

相克食物

〔✗〕 芹菜 + 黄豆 = 影响铁的吸收

〔✗〕 芹菜 + 牡蛎 = 降低锌的吸收

〔✗〕 芹菜 + 兔肉 = 伤头发

〔✗〕 芹菜 + 甲鱼 = 中毒

Tips 生活一点通

◎ 如果熬了一夜后，早上最好喝杯鲜芹菜汁，这样可以迅速补充体内失去的维生素，并且连黑黑的眼圈也能去掉。

Baicai

白菜

〔别名〕卷心白菜、包心白菜



● 适宜人群：一般人、心血管疾病患者

● 不适宜人群：寒性体质、肠胃功能不佳、慢性肠胃炎患者

白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素（A、B、C、D）和钙、磷、铁等矿物质。白菜中还有大量的粗纤维，可以促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，保持大便通畅。



选购宜忌

选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的白菜。有虫害、松散、茎粗糙、叶子干瘪发黄、带土过多、发育不良的大白菜质量较差。



烹调宜忌

【宜】切白菜时适宜顺丝切，这样白菜容易熟，且可以减少水分流失。【忌】烹调时，不宜用水煮焯、浸烫，以免损失大量水分。



食用宜忌

【宜】患慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、喉发炎、腹胀及发热者适宜食用。【忌】1. 大白菜性凉偏寒，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。2. 忌吃腐烂的大白菜，大白菜在腐烂的过程会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至危及生命。



贮藏心得

冬天可用无毒塑料袋保存，如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上即可。

Tips 生活一点通

○ 治秋冬肺燥咳嗽：白菜干100克，豆腐皮50克，红枣10枚，加水适量炖汤，用油盐调味佐膳。每日2次。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕白菜+猪肝=滋补

● 白菜清热，猪肝补血，两者配合有滋补功效。

〔✓〕白菜+鲤鱼=改善妊娠水肿

● 白菜和鲤鱼能提供丰富的蛋白质、糖类、维生素C等多种营养素，是妊娠水肿辅助治疗食物。

〔✓〕白菜+猪肉=补充营养、通便

● 白菜和猪肉一起食用，能补充营养、通便，适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥之人食用。

〔✓〕白菜+虾仁=防治牙龈出血，解除燥

〔✓〕白菜+海带、海鱼等海产品=防止碘不足

〔✓〕白菜+辣椒=促进肠胃蠕动，帮助消化

相克食物

〔✗〕白菜+兔肉=腹泻或呕吐

● 兔肉性凉，易致腹泻，白菜有通便功效，两者同食，更易引起腹泻或者呕吐。



Shengcai

生菜

〔别名〕叶用莴苣

- 适宜人群：老少皆宜
- 不适宜人群：易尿频、胃寒的人

生菜，又名叶用莴苣，因能生食而得名，含有糖类、蛋白质、莴苣素和丰富的矿物质，尤以维生素A、C和钙、磷的含量较高。有清肝利胆和养胃的功效。味甘甜微苦，吃起来清香爽口。油菜也是叶用莴苣的一种，只是叶片较长，营养价值略高于生菜。



选购宜忌

【宜】生菜很有可能残留农药化肥，吃前一定要洗净。若要生吃最好先用微波炉消毒。



食用宜忌

【宜】失眠、胆固醇高、神经衰弱的人适宜多吃。【忌】生菜性寒凉，尿频、胃寒者应少吃。



贮藏心得

生菜对乙烯极为敏感，储藏时应远离苹果、香蕉和梨，避免诱发赤褐斑点。



食物相宜相克

相宜食物

- 〔✓〕生菜 + 海带 = 促进铁吸收
- 〔✓〕生菜 + 豆腐 = 减肥健美
- 〔✓〕生菜 + 猪肝 = 补充全面营养
- 〔✓〕生菜 + 鸡蛋 = 滋阴润燥、清热解毒

Juecai

蕨菜

〔别名〕拳头菜、龙头菜、如意菜

- 适宜人群：老少皆宜
- 不适宜人群：脾胃虚寒的人

蕨菜含有蛋白质、粗纤维等，具有安神镇静、清热解毒、利尿消肿、祛风散寒、降压和促进细胞更生的功效。



选购宜忌

【宜】蕨菜应选择粗细整齐、色泽鲜艳、质地柔软的，这样的蕨菜比较嫩。



烹调宜忌

【宜】炒蕨菜时，应先用水煮3分钟左右。



食用宜忌

【宜】蕨菜中的粗纤维可促进肠道蠕动，是肥胖者的理想食品。



贮藏心得

将蕨菜上锅蒸一下，然后摊开晒成干菜，可以存放较长时间。



食物相宜相克

相宜食物

- 〔✓〕蕨菜 + 鸡蛋、肉类 = 营养均衡

相克食物

- 〔✗〕蕨菜 + 黄豆 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 大米 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 猪肉 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 花生 = 破坏维生素 B₁
- 〔✗〕蕨菜 + 牛肝 = 破坏维生素 B₁

Xiancai

苋菜

〔别名〕青香苋、赤苋、刺苋、雁来红、补血菜、长寿菜



●适宜人群：孕妇临产、淤血腹痛者

●不适宜人群：脾虚便溏、阴盛阳虚体质、慢性腹泻患者

苋菜营养成分很高，含有丰富的蛋白质、糖类、铁、磷、钙和维生素C，红苋中还含较多的钾、镁、钠等，苋叶中还含有高浓度赖氨酸，对人体成长发育有很大帮助。



食物相宜相克

相宜食物

〔✓〕苋菜+猪肝=增强人体免疫功能

〔✓〕苋菜+鸡蛋=增强人体免疫功能

相克食物

〔✗〕苋菜+螃蟹=引发中毒

〔✗〕苋菜+蟹肉=难以消化



选购宜忌

宜选叶片新鲜、无斑点、无花叶的苋菜。



烹调宜忌

【宜】苋菜食用前，最好用开水焯烫，可以去除所含植酸以及菜上的农药。【忌】苋菜炒制时间不宜过长，以免菜中营养流失。



食用宜忌

【宜】1.苋菜清热解毒，适宜夏季食用。2.苋菜含有丰富的铁、钙和维生素K，有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高氧携带能力、促进造血等功能，适宜贫血、骨折患者食用。3.苋菜清热利尿，滑胎易产，故适宜孕妇临产时食用，与马齿苋同食更好，也适宜产后淤血腹痛时食用。【忌】脾虚便溏，或胃肠有寒气，消化不良、容易发生腹泻者不要多吃。



贮藏心得

苋菜的储存期不长，在7℃以下会发生冷害。购买后须快速预冷，将温度降至15℃以下，最好能于8~10℃储存。储存后须避免长期冷凝水附着叶面，否则叶片极易腐烂。

推荐食谱



炒苋菜

◎原料

紫色苋菜250克，植物油、蒜片、盐各适量。

◎做法

(1) 将苋菜洗净，切断备用。

(2) 将油倒入炒锅中，烧至八九成热时下蒜片，待炸出蒜香后，把苋菜倒入热油锅内，不停翻炒，起锅时加入盐调味即可。