

吃得对才能吃得好，解读每一种食物的饮食宜忌

日常食物 饮食宜忌 速查图解

胡维勤 主编

41种

蔬菜菌菇类
饮食宜忌

30种

水果干果类
饮食宜忌

16种

五谷杂粮类
饮食宜忌

9种

畜禽蛋类
饮食宜忌

14种

水产类
饮食宜忌

31种

调料饮品类
饮食宜忌

鲤鱼

宜：鲤鱼+香菇 营养全面，益气补虚

忌：鲤鱼+南瓜 降低营养价值

鸡蛋

宜：鸡蛋+丝瓜 清热解毒、补血、通乳

忌：鸡蛋+柿子 易消化不良，导致腹泻

江西科学技术出版社



胡维勤 主编

 江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目(CIP)数据

日常食物饮食宜忌速查图解 / 胡维勤主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6068-2
I. ①日… II. ①胡… III. ①饮食—禁忌—图解IV. ①R155-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)225541号

选题序号: KX2017067 图书代码: D17066-101 责任编辑: 邓玉琼、万圣丹

日常食物饮食宜忌速查图解

RICHANG SHIWU YINSHI YIJI SUCHA TUJIE

胡维勤 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	787mm×1024mm 1/24
字数	300 千字
印张	10.5
版次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6068-2
定价	39.80元

赣版权登字: 03-2017-322

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言

P R E F A C E

随着生活质量的提高，人们对饮食的健康越来越重视。现代人不仅仅是为了满足生理上的需要，追求吃饱吃好，而是更加关注饮食的营养，追求合理膳食，吃出健康。因此，让人们能够轻松地了解食物的性味归经、功效、搭配和食用宜忌，从而结合自己的身体状况和保健需求有针对性地调理饮食，就显得十分重要。

本书是一本餐桌上常见食材食疗功效的速查书，不仅详细地介绍蔬菜类、水果干果类、五谷杂粮类、畜禽蛋类等各种食材的营养成分、功效、相宜搭配、相克搭配等，还推荐了相关食谱。

需要注意的是，饮食的宜与忌也是相对的，并不是说宜食之物就可以大饱口福、狂饮暴食，而是应当节制；一些忌食之物，也非绝对不可沾，只是应少吃或暂缓食用而已，应用过程中不必过分拘束。

本书文字描述简洁、图片精美，适于速查。相信能让各种年龄和职业、具有不同保健需求的人都获得丰富的饮食知识，找到适合自己的营养和食疗方案，给大家的生活带来更多的健康与快乐。

Chapter 1

蔬菜菌菇类饮食宜忌



目录 CONTENTS

Chapter 1 蔬菜菌菇类饮食宜忌

002	大白菜	017	韭菜苦瓜汤	031	胡萝卜姜丝熘白菜
003	大白菜老鸭汤	017	蒸韭菜	032	南瓜
003	开水枸杞大白菜	018	莴笋	033	蜜汁南瓜
004	菠菜	019	麻酱莴笋	033	蒜香蒸南瓜
005	双菇玉米菠菜汤	019	莴笋炒平菇	034	黄瓜
005	菠菜豆腐汤	020	洋葱	035	彩椒黄瓜炒鸭肉
006	芹菜	021	洋葱炒鳝鱼	035	黄瓜拌玉米笋
007	芹菜豆皮干	021	洋葱爆牛肉	036	丝瓜
007	芹菜炒木耳	022	莲藕	037	菌菇丝瓜汤
008	油菜	023	莲藕排骨汤	037	清炒丝瓜
009	油菜炒香菇	023	莲藕花生汤	038	苦瓜
009	油菜粥	024	花菜	039	苦瓜炒鸡蛋
010	包菜	025	草菇花菜炒肉丝	039	鲈鱼老姜苦瓜汤
011	手撕包菜	025	花菜香菇粥		
011	胡萝卜包菜沙拉	026	西兰花		
012	空心菜	027	西兰花拌火腿		
013	虾酱炒空心菜	027	彩椒西兰花炒鸡片		
013	姜汁空心菜	028	西红柿		
014	生菜	029	西红柿炒鸡蛋		
015	炆炒生菜	029	西红柿蔬菜汤		
015	生菜柠檬沙拉	030	胡萝卜		
016	韭菜	031	胡萝卜红薯条		





040	冬瓜
041	冬瓜瘦肉汤
041	冬瓜鲜菇鸡汤
042	西葫芦
043	清蒸西葫芦
043	虾酱西葫芦
044	茄子
045	蒜香手撕蒸茄子
045	茄子炒虾仁
046	山药
047	羊肉山药汤
047	腰果莴笋炒山药
048	红薯
049	蜂蜜蒸红薯
049	蜜汁枸杞蒸红薯
050	芋头
051	芋头汤
051	芋头糙米粥
052	土豆
053	土豆炒排骨
053	酱香土豆片
054	竹笋
055	竹笋彩椒沙拉
055	鹿茸竹笋烧虾仁

056	芦笋
057	芦笋玉米西红柿汤
057	草菇烩芦笋
058	马蹄
059	马蹄花菜汤
059	红豆马蹄汤
060	百合
061	枸杞百合蒸鸡
061	百合莲子粥
062	辣椒
063	辣椒炒鸡蛋
063	香芹辣椒炒扇贝
064	黄豆芽
065	小白菜炒黄豆芽
065	黄豆芽拌海带
066	豌豆
067	灵芝豌豆
067	玉米笋豌豆沙拉
068	草菇
069	草菇西兰花
069	西芹拌草菇
070	香菇
071	香菇蒸红枣
071	香菇鸡腿汤

072	金针菇
073	金针菇蔬菜汤
073	白萝卜拌金针菇
074	茶树菇
075	茶树菇炒五花肉
075	茶树菇草鱼汤
076	猴头菇
077	香卤猴头菇
077	虫草花猴头菇竹荪汤
078	银耳
079	木瓜银耳汤
079	银耳鹌鹑蛋
080	平菇
081	竹荪



Chapter 2 水果干果类饮食宜忌



084	苹果	101	木瓜凤爪汤	120	枸杞
085	苹果红枣炖排骨	102	芒果	121	枸杞花生烧豆腐
085	蒸苹果	103	芒果西米露	121	枸杞拌青豆
086	香蕉	103	芒果炒鸡柳	122	莲子
087	冰糖香蕉粥	104	荔枝	123	莲子糯米粥
087	香蕉吐司卷	105	西瓜草莓荔枝汁	123	拔丝莲子
088	橘子	105	香酥荔枝肉丸	124	花生
089	鸡肉橘子粥	106	枇杷	125	柠檬花生黑米粥
089	橘子香蕉水果沙拉	107	川贝枇杷汤	125	花生芝麻蒸茄子
090	桃子	107	金橘枇杷雪梨汤	126	红枣
091	桃子胡萝卜汁	108	梨	127	红枣山药粥
091	桃子苹果汁	109	川贝梨煮猪肺	127	陈皮红枣汤
092	葡萄	109	雪梨柠檬汁	128	核桃
093	葡萄蓝莓甜橙酸奶	110	菠萝	129	牛奶燕麦核桃粥
093	哈密瓜葡萄汁	111	菠萝排骨	129	核桃粥
094	草莓	111	菠萝冰沙	130	杏仁
095	草莓雪梨酸奶	112	桂圆	131	牛奶杏仁露
095	草莓奶昔	113	桂圆糯米粥	131	杏仁猪肺粥
096	西瓜	113	桂圆红枣银耳炖鸡蛋	132	白果
097	西瓜芒果酸奶	114	柚子	133	白果干贝大米粥
097	西瓜绿豆粥	115	猕猴桃	133	银耳白果无花果瘦肉汤
098	哈密瓜	116	火龙果	134	开心果
099	哈密瓜奶昔	117	樱桃	135	松子
099	哈密瓜酸奶	118	山楂	136	板栗
100	木瓜	119	山楂鸡翅	137	板栗烧仔鸡
101	木瓜牛奶	119	山楂黑豆瘦肉汤	137	乌鸡板栗汤



Chapter 3 五谷杂粮类饮食宜忌

140	大米	153	玉米胡萝卜排骨汤	167	红枣黑豆炖鲤鱼
141	香菇大米粥	154	小麦	167	黄瓜丁拌黑豆
141	南瓜大米粥	155	麦冬红枣小麦粥	168	蚕豆
142	小米	155	桂圆红枣小麦粥	169	枸杞拌蚕豆
143	小米蒸红薯	156	荞麦	169	茴香蚕豆
143	红豆小米粥	157	蛤蚧荞麦面	170	芝麻
144	薏米	157	荞麦凉面	171	芝麻圆白菜
145	绿豆薏米粥	158	燕麦	171	芝麻菠菜
145	薏米眉豆冬瓜汤	159	燕麦南瓜粥		
146	糯米	159	燕麦小米豆浆		
147	糯米粥	160	绿豆		
147	糯米山药粥	161	桂花绿豆藕片		
148	紫米	161	土茯苓绿豆老鸭汤		
149	紫米核桃红枣粥	162	红豆		
149	紫薯牛奶西米露	163	红豆汤		
150	黑米	163	红豆薏米苹果粥		
151	黑米绿豆粥	164	黄豆		
151	黑米小米豆浆	165	萝卜菠菜黄豆汤		
152	玉米	165	香菜拌黄豆		
153	玉米排骨汤	166	黑豆		





Chapter 4 畜禽蛋类饮食宜忌

174	猪肉	179	沙参猪肚汤	185	鸡肉丝瓜汤
175	青豆鸡蛋猪肉粥	180	猪血	186	鸭肉
175	雪梨猪肉汤	181	猪腰	187	粉蒸鸭肉
176	猪肝	182	牛肉	187	泡椒炒鸭肉
177	菠菜猪肝汤	183	小白菜牛肉末	188	鸡蛋
177	胡萝卜炒猪肝	183	萝卜炖牛肉	189	胡萝卜丝炒鸡蛋
178	猪肚	184	鸡肉	189	香菇炒鸡蛋
179	尖椒炒猪肚	185	韭菜炒鸡肉		

Chapter 5 水产类饮食宜忌

192	草鱼	197	奶汤鲫鱼	203	雪菜黄鱼
193	清蒸草鱼段	198	鲢鱼	204	甲鱼
193	菊花草鱼	199	鳊鱼	205	清炖甲鱼
194	鲤鱼	200	鲑鱼	205	熟地炖甲鱼
195	清香蒸鲤鱼	201	芹菜鱿鱼卷	206	螃蟹
195	莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤	201	香菇鱿鱼汤	207	海参
196	鲫鱼	202	黄鱼	208	虾
197	砂仁鲫鱼	203	香辣小黄鱼	209	姜丝酸辣虾

- 209 毛豆炒虾仁
- 210 牡蛎
- 211 干贝
- 212 海带
- 213 淡菜海带排骨汤
- 213 海带汤



Chapter 6 调料饮品类饮食宜忌

- | | | |
|--------|----------|---------|
| 216 葱 | 227 咖喱 | 238 冰激凌 |
| 217 姜 | 228 桂皮 | 239 咖啡 |
| 218 大蒜 | 229 番茄酱 | 240 豆浆 |
| 219 醋 | 230 猪油 | 241 橙汁 |
| 220 酱油 | 231 茶油 | 242 柠檬汁 |
| 221 蜂蜜 | 232 绿茶 | 243 甘蔗汁 |
| 222 红糖 | 233 红茶 | 244 黄酒 |
| 223 白糖 | 234 菊花茶 | 245 白酒 |
| 224 胡椒 | 235 茉莉花茶 | 246 糯米酒 |
| 225 花椒 | 236 玫瑰花茶 | |
| 226 芥末 | 237 麦乳精 | |



随着生活水平的提高，越来越多的食物出现在我们的饮食中。在蔬菌类食物中，难免会有搭配不当的时候，或多或少地影响身体健康。本章就生活中常见的蔬菌类食物，从搭配、人群、烹饪、选购等方面提供饮食宜忌指导，让你在面对这些食物时都有章可循。



蔬菜类

大白菜

|| 利尿通便 ||
|| 防癌抗癌 ||

【营养成分】含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等成分。

【性味归经】性平，味苦、辛、甘；归肠、胃经。



【相宜搭配】

大白菜 + 猪肉 补充营养

大白菜 + 猪肝 保肝护肾

大白菜 + 鲤鱼 改善妊娠水肿

大白菜 + 虾仁 防止牙龈出血

【功效解读】

大白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰、利尿养胃的功效，是营养极为丰富的蔬菜。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，对伤口难愈、牙齿出血有防治作用，还有降低血压、降低胆固醇、预防心血管疾病的功用。

【选购保存】

挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。若温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，袋口不用扎，根朝下戳在地上。

【食用宜忌】

✓切大白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；宜用大火快炒。

×煮的隔夜大白菜不能吃，因为含致癌物亚硝酸盐，对健康不利。

【相忌搭配】

大白菜 + 兔肉 呕吐或腹泻

大白菜 + 黄瓜 降低营养价值

大白菜 + 羊肝 破坏维生素C

大白菜 + 鳝鱼 引起中毒

随着生活水平的提高，越来越多的食物出现在我们的饮食中。在蔬菌类食物中，难免会有搭配不当的时候，或多或少地影响身体健康。本章就生活中常见的蔬菌类食物，从搭配、人群、烹饪、选购等方面提供饮食宜忌指导，让你在面对这些食物时都有章可循。



蔬菜类

菠菜

|| 滋阴补血 ||
|| 润肠通便 ||

【营养成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、铁、钾、胡萝卜素、叶酸、草酸、磷脂等。

【性味归经】性凉，味甘、辛、无毒；归肠、胃经。



【相宜搭配】

菠菜 + 猪肝  提供丰富的营养

菠菜 + 香油  通便

菠菜 + 花生  美白皮肤

菠菜 + 羊肝  恢复活力

【功效解读】

菠菜具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有食疗作用，能促进生长发育，增强抗病能力，促进人体新陈代谢，延缓衰老。

【选购保存】

宜选择个大、叶柄粗、叶片肥大的菠菜。贮藏前要去掉烂叶、黄叶。

【食用宜忌】

✓ 菠菜含维生素 K，需要油脂帮助吸收，烹调时最好放些油。

× 不要直接入锅烹调，建议烹煮前先放入滚水中烫一下随即捞出，再与豆腐等含钙量高的食物同煮，可以避免草酸与钙结合成草酸钙沉淀。

【相忌搭配】

菠菜 + 牛肉  降低营养价值

菠菜 + 鳝鱼  导致腹泻

菠菜 + 黄瓜  破坏维生素 E

菠菜 + 核桃  引起结石



双菇玉米菠菜汤

材料

香菇、金针菇各 80 克
菠菜·····50 克
玉米段·····60 克
姜片·····少许

调料

盐·····2 克
鸡粉·····3 克

做法

1. 将香菇、金针菇、菠菜、玉米段洗净备用。
2. 锅中注水烧开，放香菇、玉米段、姜片煮至食材断生，再倒入菠菜、金针菇，加盐、鸡粉调味，煮至熟透即可。



【功效】本品能增强免疫力，降血压，降血脂。

菠菜豆腐汤

材料

菠菜·····120 克
豆腐·····200 克
水发海带·····150 克

调料

盐·····2 克

做法

1. 洗净的海带切成小块；洗好的菠菜切段；洗净的豆腐切成小方块。
2. 锅中注水烧开，倒入海带、豆腐，煮 2 分钟。
3. 倒入菠菜，拌匀，略煮片刻至其断生，加入盐，拌匀，煮至入味，盛出煮好的汤料即可。



【功效】本品能增强免疫力，理气补血，滋阴润燥，助消化。

蔬菜类

芹菜

|| 控制血压 ||
|| 预防便秘 ||

【营养成分】含蛋白质、甘露醇、膳食纤维，含有丰富的维生素 A、维生素 C、维生素 P、钙、铁、磷等。

【性味归经】性凉，味甘、辛；归肺、胃、肝经。



【相宜搭配】

芹菜 + 牛肉  +  增强免疫力

芹菜 + 羊肉  +  强身健体

芹菜 + 莲藕  +  调理经血

芹菜 + 虾  +  增强免疫力

【功效解读】

芹菜有清热除烦、平肝、利水消肿、凉血止血的作用，对高血压、头痛、头晕、暴热烦渴、黄疸、水肿、小便热涩不利、妇女月经不调、赤白带下、瘰疬、疔腮等病症有食疗作用。

【选购保存】

要选色泽鲜绿、叶柄厚、茎部稍呈圆形、内侧微向内凹的芹菜。用保鲜膜将茎叶包严，根部朝下，竖直放入清水盆中，可保持芹菜一周内不老不蔫。

【食用宜忌】

√ 烹饪前把芹菜放沸水中焯烫，马上过凉，可以减少烹调时间。

× 炒得太熟烂，会造成多种矿物质和维生素流失。

【相忌搭配】

芹菜 + 黄瓜  +  破坏维生素 C

芹菜 + 南瓜  +  腹胀、腹泻

芹菜 + 蛤蜊  +  导致腹泻

芹菜 + 黄豆  +  影响铁的吸收