



JiaTing
YinShi
YiJi 1000 Li

家庭保健
知识丛书

家庭饮食宜忌 1000例



张家林/主编

最新生活理念 最美生命经典 最佳生活首选

内蒙古文化出版社

家庭饮食宜、忌、禁 **1000** 例

张家林 主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食宜、忌、禁 1000 例/张家林 主编. - 海拉尔:
内蒙古文化出版社, 2002. 11

(家庭保健知识丛书)

ISBN 7 - 80675 - 115 - 7

I. 家… II. 张… III. 饮食卫生 - 基本知识

IV. R 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073320 号

家庭保健知识丛书(1-4)

家庭饮食宜、忌、禁 1000 例

张家林 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路 08 号)
印刷装订	河北省永清县印刷厂印刷
责任编辑	胡光
封面设计	康笑宇
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	16
字 数	320 千字
版 次	2002 年 11 月第 1 版
印 次	2002 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 套

ISBN 7 - 80675 - 115 - 7/Z · 045

总定价: 96.00 元

目 录

第一章 日常饮食宜与忌	(1)
第一节 日常饮食宜	(1)
夏季宜多吃些西瓜(附食谱举例)	(1)
吃蔬菜宜多吃芹菜(附食谱举例)	(2)
日常宜多吃些大蒜(附食谱举例)	(4)
多吃胡萝卜对机体有益(附食谱举例)	(5)
日常宜多吃些香菇和蘑菇(附食谱举例)	(6)
常吃兔肉有益健康(附食谱举例)	(8)
日常宜多吃虾皮(附食谱举例)	(9)
日常宜把鱼作为主要肉食(附食谱举例)	(11)
日常饮食宜多吃些西红柿(附食谱举例)	(13)
鸡蛋是补品宜常吃(附食谱举例)	(14)
日常饮食中宜多吃大豆制品(附食谱举例)	(16)
饮食中宜多喝牛奶(附食谱举例)	(17)
喝酸牛奶对人体更有益	(19)
日常宜多喝茶水	(20)
日常宜多吃些核桃(附食谱举例)	(20)
蜂蜜水宜经常饮用	(22)
夏季宜多喝绿豆汤(附食谱举例)	(22)
平时宜多吃些花生(附食谱举例)	(23)
多吃芝麻对健身有益(附食谱举例)	(24)
多吃萝卜有益健康(附食谱举例)	(25)
日常饮食中宜把玉米作为主食之一(附食谱举例)	(26)
日常宜多吃红枣(附食谱举例)	(27)
日常饮食中宜多吃些小米(附食谱举例)	(28)

2 家庭饮食宜、忌、禁 1000 例

黑木耳宜多食(附食谱举例)	(29)
日常菜肴中宜多吃些菠菜(附食谱举例)	(30)
日常饮食中宜多吃些鸡肉(附食谱举例)	(31)
多吃海带有益防病健身(附食谱举例)	(32)
第二节 日常饮食忌	(33)
忌常吃素食	(33)
忌过多食用损害消化道功能的食物	(34)
忌过多食用酸性食物	(34)
忌多摄入含胆固醇高的食物	(35)
切忌空腹饮酒	(36)
花生不宜生吃	(36)
忌多吃精制糖	(36)
忌专吃精米精面而拒食糙米粗粮	(38)
忌多食杏、山楂、甘蔗、桑椹	(38)
忌常吃方便面	(39)
饮茶 11 忌	(40)
中老年人营养膳食中的四忌	(41)
忌食豆猪肉、猪甲状腺、肾上腺、淋巴结	(42)
忌过量食用含脂肪多的食物	(43)
忌不吃鸡蛋黄	(45)
忌食鸡头、鸡屁股	(46)
忌不渴不喝水	(46)
忌只吃植物油不吃动物油	(47)
忌偏食油炸食物	(48)
忌食发芽土豆、青西红柿、生扁豆、鲜黄花菜、苦杏仁	(49)
饭后忌多饮水	(50)
忌常用汽水代水饮用	(50)
忌吃霉变的花生、玉米、甘蔗	(51)
忌多吃腌制食品	(51)

忌多吃午餐肉	(52)
忌食用哈喇味食油	(52)
忌过多食用豆腐	(53)
女性经期、孕期、哺乳期忌喝茶	(53)
第二章 日常饮品宜忌	(55)
第一节 乳类宜忌	(55)
人乳	(55)
蜂乳	(57)
冰淇淋	(59)
马奶(附羊奶、醍醐)	(60)
牛奶(附酸牛奶、奶粉)	(61)
第二节 茶类宜忌	(65)
蜂蜜水	(65)
豆浆	(66)
银杏茶	(68)
菊花茶	(70)
咖啡饮料	(70)
各种果茶	(72)
金银花茶	(74)
人参茶	(75)
可乐饮料	(76)
枸杞子茶	(77)
茶叶水	(78)
绞股蓝茶	(81)
各种蔬菜汁	(81)
桑芽茶	(82)
糖水	(83)
决明子茶	(86)
汽水	(86)

杜仲茶	(87)
矿泉水(附温泉水)	(88)
磁化水	(90)
常用水	(91)
第三节 酒类宜忌	(92)
白酒	(92)
啤酒	(94)
葡萄酒	(97)
黄酒	(99)
米酒	(102)
第三章 主食饮食宜忌	(103)
第一节 谷类饮食宜忌	(103)
高粱	(103)
小麦粉(附麦油、麦苗粉)	(104)
小米	(106)
大米	(107)
大麦(附大麦芽)	(110)
玉米	(111)
燕麦(附麦片)	(112)
黍子(附糜子)	(113)
薏苡仁	(114)
荞麦	(116)
第二节 豆类饮食宜忌	(117)
豆腐干(附白叶)	(117)
豆腐(附豆腐乳)	(118)
醋豆	(121)
豆芽	(121)
菜豆	(123)
豇豆	(124)

绿豆	(125)
赤豆	(126)
扁豆	(127)
刀豆	(128)
大豆	(129)
蚕豆(附青蚕豆角)	(130)
腐竹(附豆棒)	(132)
豌豆(附青豌豆角、豌豆叶)	(133)
第四章 果菜饮食宜忌	(135)
第一节 果类宜忌	(135)
海枣	(135)
橄榄	(135)
沙枣	(137)
槟榔	(137)
荸荠	(138)
芒果	(139)
柠檬	(140)
菱	(142)
龙眼	(142)
橘子(附柑子、橙子)	(144)
金橘	(147)
乌梅	(147)
冬瓜(附节瓜)	(148)
石榴(附番石榴)	(149)
黄瓜	(150)
菠萝	(151)
甘蔗	(152)
香蕉	(153)
草莓	(154)

6 家庭饮食宜、忌、禁 1000 例

无花果	(155)
羊桃	(156)
番木瓜	(157)
荔枝	(158)
木瓜	(159)
柚子	(160)
番石榴	(161)
大枣	(162)
海棠	(163)
柿子	(164)
山楂	(164)
杏子	(166)
枇杷	(166)
梨	(167)
李子(附奈李)	(168)
南瓜子	(169)
樱桃	(170)
猕猴桃	(171)
桃子	(172)
苹果	(173)
杨梅	(173)
花红	(175)
梅子	(175)
葡萄(附葡萄干)	(176)
西瓜	(178)
菜瓜	(179)
南瓜	(180)
苦瓜	(182)
桑椹	(182)

榛子	(183)
佛手瓜	(184)
甜瓜(附哈密瓜)	(185)
葵花籽	(187)
丝瓜	(187)
榧子	(188)
瓠瓜	(189)
西葫芦(附崇明金瓜)	(190)
笋瓜	(191)
椰子	(192)
葫芦瓜	(193)
第二节 菜类饮食宜忌	(194)
猴头菇	(194)
卷心菜	(194)
生菜	(196)
莴苣	(197)
石耳	(197)
金针菇	(198)
菠菜	(199)
淀粉(附粉皮,粉条)	(200)
藕(附藕节)	(202)
牛皮菜	(203)
紫菜	(204)
油菜	(205)
蘑菇	(206)
空心菜	(207)
白木耳	(208)
木耳菜	(208)
黄瓜	(209)

地衣	(210)
地瓜	(211)
芦笋	(211)
灵芝	(213)
竹笋	(214)
冬寒菜	(216)
冬虫夏草	(216)
茭白	(219)
猴头	(220)
莴苣	(222)
芹菜	(223)
大头菜	(225)
青菜	(226)
仙人掌	(227)
黄牙白菜	(228)
蕨菜	(228)
洋葱	(230)
辣椒(附青椒)	(231)
马齿菜	(232)
苜蓿	(233)
马兰头	(234)
蒲公英	(234)
茄子	(235)
姜蒿	(236)
苦菜	(237)
竹荪	(238)
银耳	(239)
黑木耳	(241)
荠菜	(242)

松蘑(附榛蘑、黄蘑)	(243)
平菇	(244)
胡萝卜	(246)
金针菜	(247)
草菇	(248)
香椿头	(249)
百合	(250)
慈菇	(251)
芋头(附魔芋)	(252)
榆钱	(253)
马铃薯	(254)
菊芋	(255)
莲藕	(256)
荆芥	(257)
山药(附珠芽)	(258)
番薯(附薯叶)	(259)
豆瓣菜	(261)
豆薯	(262)
第五章 肉禽水产类饮食宜忌	(263)
第一节 肉类饮食宜忌	(263)
猪瘦肉	(263)
猪蹄	(264)
乌骨鸡	(266)
鹿肉(附鹿茸、鹿胶)	(266)
马肉	(268)
蛇肉	(269)
兔肉(附野兔肉)	(269)
蜆肉	(271)
驴肉(附阿胶)	(271)

羊肉(附羊杂碎)	(272)
牛肉	(274)
牛肚	(275)
牛髓	(275)
羊肝	(276)
羊肚	(276)
乌鸦肉(附喜鹊肉)	(276)
阿胶	(277)
麻雀肉(附麻雀蛋)	(278)
蛙肉(附哈土蟆油)	(279)
鸽肉(附鸽蛋)	(280)
猪肝	(281)
猪血	(281)
鸭肉(附野鸭肉)	(283)
鹅肉(附鹅血, 鹅肫)	(284)
皮蛋(附糟蛋)	(286)
沙鸡肉	(287)
竹鸡肉(附珍珠鸡肉、火鸡肉)	(288)
鸡肉	(289)
鳖(附鳖血、鳖卵、鳖甲)	(290)
斑鸠肉	(291)
燕窝	(292)
獐肉(附獐骨, 獐髓)	(294)
野鸡肉	(295)
蝗虫	(296)
麝香	(296)
胎盘	(297)
狗肉	(299)
海马	(300)

猫肉	(301)
鹌鹑肉	(301)
鸡蛋	(302)
鸭蛋(附鹌蛋)	(304)
咸蛋	(305)
第二节 水产类饮食宜忌	(306)
鲤鱼	(306)
黑鱼	(308)
甲鱼	(309)
鲈鱼	(311)
河豚	(312)
鲫鱼	(313)
草鱼	(314)
乌龟	(315)
河鳊(附海鳊)	(317)
鳊鱼	(319)
鲨鱼(附鱼翅、明骨)	(321)
螺类	(322)
墨鱼	(325)
螃蟹	(326)
虾类	(328)
鲑鱼	(330)
石首鱼(附鱼鳔)	(331)
鳊鱼	(332)
带鱼	(334)
青鱼	(335)
鲍鱼	(336)
章鱼	(337)
鲑鱼	(338)

鱿鱼	(339)
银鱼	(340)
大马哈鱼	(340)
凤尾鱼	(341)
蚌类	(342)
鳊鱼	(343)
第六章 常见病饮食宜忌	(344)
第一节 内科疾病	(344)
腹胀	(344)
痢疾	(346)
慢性支气管炎	(349)
支气管哮喘	(351)
肺结柿	(353)
感冒	(355)
咯血	(357)
咳嗽	(360)
发热	(364)
失眠	(366)
肝炎及肝硬化	(368)
健忘	(370)
眩晕	(372)
醉酒	(374)
尿频	(376)
肾炎	(378)
甲状腺机能亢进症	(382)
糖尿病	(383)
痛风	(388)
红斑性狼疮	(391)
癌症	(394)

鼻衄	(403)
咽喉肿痛	(405)
黄疸	(407)
高血压病(附中风后遗症)	(409)
皮肤湿疹	(413)
第二节 儿科疾病	(416)
低热	(416)
小儿夏季热	(417)
惊厥	(419)
汗证	(420)
口腔炎	(420)
支气管炎	(421)
小儿肺炎	(422)
支气管哮喘	(424)
营养不良	(425)
婴儿腹泻	(427)
小儿便秘	(428)
婴幼儿断奶期消化功能紊乱	(429)
神经性厌食	(430)
佝偻病	(431)
泌尿系感染	(432)
婴儿幼缺铁性贫血	(433)
婴幼儿巨幼细胞性贫血	(435)
血友病	(436)
癫痫	(437)
多动病	(438)
第三节 妇科疾病	(440)
外阴炎	(440)
外阴瘙痒症	(441)

子宫颈炎	(442)
痛经	(443)
闭经	(444)
经前期紧张综合征	(445)
月经不调	(446)
功能性子宫出血	(447)
子宫肌瘤	(449)
子宫脱垂	(450)
绝经期综合征	(451)
先兆流产	(453)
人工流产	(455)
妊娠剧吐	(455)
妊娠高血压综合征	(457)
先兆子痫	(458)
恶露	(460)
产褥感染	(460)
产后贫血	(462)
缺乳	(463)
第四节 外科疾病	(464)
闭合性外伤	(464)
开放性外伤	(465)
脑震荡	(466)
急性腰扭伤	(467)
骨折	(468)
骨质疏松症	(470)
烧伤、烫伤	(472)
急性阑尾炎	(474)
胃大部切除术后	(476)
肠梗阻	(477)