

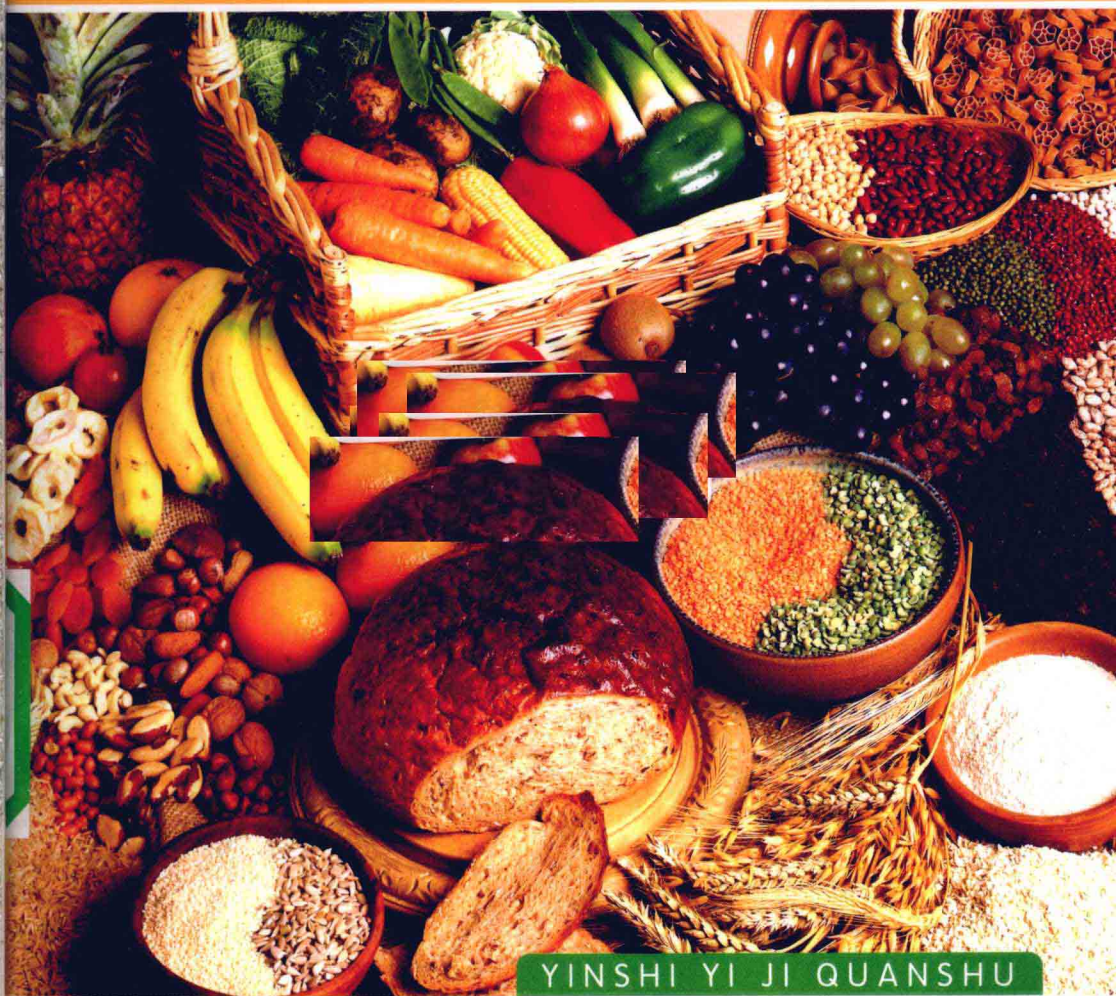


家藏天下

饮食宜忌全书



关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间
做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



YINSHI YI JI QUANSHU

哈尔滨出版社

饮食宜忌

全书



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌全书 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(家藏天下)

ISBN 978-7-80753-982-7

I. 饮… II. 崔… III. 饮食—禁忌 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018995 号

家藏天下。

书 名: 饮食宜忌全书

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 安 阳

责任编辑: 韩伟锋 魏英璐

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-982-7

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

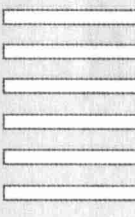


前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

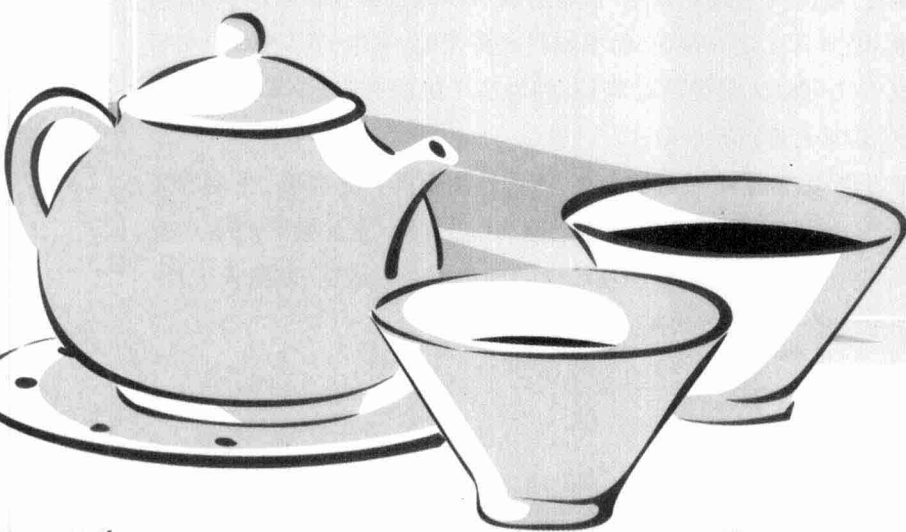
罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。



目录

Contents

第一章	日常饮食宜忌	/ 9
第二章	常见病症饮食宜忌	/ 135
第三章	养生保健饮食宜忌	/ 165
第四章	适宜各种需求的饮食宜忌	/ 187
第五章	四季养生饮食宜忌	/ 201



第一章

日常饮食宜忌

一、蔬菜菌类饮食宜忌

芹菜	10
荠菜	11
香菜	11
菠菜	12
番茄	13
茄子	15
辣椒	16
土豆	17
莴笋	18
山药	19
萝卜	20
胡萝卜	21
白菜	22
菜花	23
卷心菜	25
竹笋	26
黄花菜	27
藕	28
洋葱	29
油菜	30
生菜	31
韭菜	32
西葫芦	34
冬瓜	35
丝瓜	36
黄瓜	37
苦瓜	38
南瓜	39
黄豆芽	41
金针菇	42

猴头菇	43
口蘑	44
鸡腿菇	45
香菇	46
黑木耳	47
银耳	48

二、水果类饮食宜忌

苹果	50
梨	51
桃	52
杏	53
李子	54
葡萄	55
香蕉	56
草莓	58
橙子	59
橘子	60
西瓜	61
菠萝	62
山楂	63
木瓜	64
杨梅	66
樱桃	67
杧果	67
猕猴桃	68
柠檬	69
石榴	70

三、畜禽蛋类饮食宜忌

猪肉	72
牛肉	73
羊肉	74
鸡肉	75

鸭肉	76
鹅肉	78
驴肉	79
鸽子肉	79
兔肉	80
鹌鹑肉	81
鸡蛋	82
鸭蛋	83
鹅蛋	84
鹌鹑蛋	85

四、水产品类饮食宜忌

鲤鱼	86
草鱼	87
鲫鱼	88
鲈鱼	89
带鱼	90
黄鱼	91
三文鱼	92
鳕鱼	93
鳗鱼	94
鱿鱼	95
墨鱼	96
金枪鱼	97
甲鱼	98
虾	99
螃蟹	100
蛤蜊	102
田螺	103
海参	104
海蜇	105

海带	106
紫菜	107

五、五谷杂粮饮食宜忌

大米	108
糯米	109
黑米	110
小米	111
玉米	112
薏米	113
小麦	114
燕麦	115
黑豆	116
黄豆	116
绿豆	117
红豆	118
扁豆	120
蚕豆	120
豆腐	121
腐竹	122
豆浆	122

六、其他类饮食宜忌

葱	123
姜	124
花椒	125
胡椒	126
酱油	127
醋	127
蒜	128
芥末	129

蜂蜜	130
白糖	131
红糖	132

茶	133
葡萄酒	134

第二章 常见病症饮食宜忌

一、常见病症的自疗保健

感冒	136
咳嗽	138
咽炎	140
哮喘	141
鼻炎	144
近视	145
牙痛	147

二、慢性病症的调理

高脂血	148
高血压	149
低血压	151

贫血	152
失眠	155
腹泻	157
便秘	159
糖尿病	161
胃病	163



第三章 养生保健饮食宜忌

一、美体美颜饮食宜忌

丰胸美体	166
减肥瘦身	167
乌发护发	170
美容驻颜	172
补益气血	174

二、营养保健饮食宜忌

抗衰益寿	175
开胃消食	177
防癌抗癌	179
减压怡情	182
健脑益智	184
消除疲劳	186

第四章

适宜各种需求的饮食宜忌

一、不同年龄层次饮食宜忌

婴幼儿	188
青少年	190
中青年	191
老年人	192
准备受孕者	192

孕妇	194
产妇	196

二、特定人群饮食宜忌

熬夜者	197
脑力劳动者	198
电脑工作者	199

第五章

四季养生饮食宜忌

一、四季饮食宜忌

春季养生	202
夏季养生	204
秋季养生	206
冬季养生	208

二、一日饮食宜忌

早餐养生	210
午餐养生	212
晚餐养生	213
夜宵养生	215

The background features several dashed, curved lines that sweep across the page, creating a sense of motion. Three solid, shaded spheres of varying sizes are positioned at different points: one in the upper right, one in the lower left, and a smaller one near the top center. A dark gray horizontal band serves as a backdrop for the chapter title.

第一章 日常饮食宜忌

RICHANG YINSHI YI JI

一、蔬菜菌类饮食宜忌

芹菜

【别名】药芹、蒲芹、旱芹

⊙适宜人群：一般人、高血压患者

⊗不适宜人群：脾胃虚寒、待生育者

芹菜具有一定药理和治疗价值。现代药理研究表明，芹菜具有降血压、降血脂的作用。由于它的根、茎叶和子均可药用，故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。

选购方法

【宜】选购芹菜时，应挑选菜叶翠绿而稀少的、菜梗短而粗壮的；芹菜新鲜与否，可以看其叶身是否平直，平直的即为新鲜的芹菜，经过长时间存放的芹菜，叶子尖端通常会翘起，叶子蔫软，甚至发黄起铁锈色斑点。

烹调宜忌

【宜】烹调实心芹菜可切丝或切段，而空心芹菜只适宜切成段，否则容易扭曲、断裂。

食用宜忌

【宜】皮肤粗糙、肝火过旺、经常失眠、头痛者适宜多食。由于芹

菜富含矿物质元素，处于生长发育期的青少年、孕妇以及哺乳期的女性宜多食，以补充体内的钙、铁元素。

双食宜忌

双食相宜

☑ 芹菜 + 牛肉 = 营养瘦身

芹菜清热利尿、降胆固醇、血压，还含有大量的粗纤维；牛肉补脾胃，两者相配能够保证营养供应，还具有瘦身的作用。

☑ 芹菜 + 豆干 = 排毒清肠

芹菜富含的纤维素具有通便作用；豆干具有生津解渴、清热润燥的功效，两者相配，可排毒清肠，便秘者适宜多食。

☑ 芹菜 + 核桃 = 明目、养血

双食相克

☒ 芹菜 + 黄豆 = 影响人体对铁的吸收及利用

☒ 芹菜 + 兔肉 = 损伤头发

☒ 芹菜 + 甲鱼 = 中毒

☒ 芹菜 + 鸡肉 = 损伤人体元气

生活小贴士

鲜芹菜 200 克，用凉水洗

- 一 净后,将其榨成汁,加适量冰
- 一 糖煮沸后服用,每晚睡前服用
- 一 一次,连服 7—14 天。此方可
- 一 降低血压和稳定血压,其效果
- 一 较为理想。

荠菜

【别名】鸡腿草、护生草、清明菜

☺ 适宜人群:体质衰弱、消化不良者

☹ 不适宜人群:体质虚寒者

荠菜性平、味甘、微寒,具有止血、利尿、清热、明目、解毒的作用。现代医学研究证明,荠菜具有降低血压、兴奋神经及缩短凝血时间的功效。荠菜可降低呼吸道癌和胃癌的发病概率。医学专家指出,荠菜之所以能够防癌是与其含有二巯酚硫铜有关。

选购方法

【宜】在选购时,应注意荠菜的鲜嫩程度,开花的荠菜不可以购买及食用。

烹调宜忌

【忌】烹制荠菜时,不宜搭配姜、蒜、料酒等,以免破坏掉荠菜原本的清香味道。

生活小贴士

荠菜适量,粳米 50 克,同煮成粥,空腹食用。连食数天,有清热明目之功效,可治疗目痛、目赤等病症。

推荐菜谱

荠菜竹笋

【原料】竹笋 300 克,荠菜 70 克

【调料】水淀粉 5 克,香油 2 毫升,植物油 50 毫升,味精、精盐各 1 克,料酒 5 毫升,高汤适量

【做法】

1. 荠菜去老叶和根,洗净切成小段。
2. 竹笋去壳洗净,切成小块备用。
3. 锅内加油烧至七成热,加入竹笋略炸一下,捞出将油沥干。
4. 锅内留少许底油,加入炸好的竹笋翻炒片刻,加入精盐、味精、料酒及高汤,用文火焖 3 分钟左右。
5. 加入荠菜翻炒至断生,淋入水淀粉及香油,翻炒均匀即成。

香菜



【别名】芫荽、胡荽、香荽

☺ 适宜人群:脘腹胀痛、头痛、呕吐、牙痛者

⊖ 不适宜人群: 非风寒外束者

香菜辛温, 可外达四肢, 内通心脾, 可祛不正之气, 是温中养胃之佳品。日常食用, 具有醒脾调中、消食下气、壮阳的功效, 适于寒性体质, 胃肠功能弱及肠道淤滞者多食, 可用于治疗消化不良、胃脘冷痛、麻疹不透等症状。

选购方法

【宜】在选购香菜时, 须注意香菜的新鲜程度, 应该选择茎、叶完整的。带有清香味道的香菜为优质香菜。

烹调宜忌

【宜】烹制肉类菜肴时加些香菜, 可去腥膻而使其更加美味; 做汤时加上香菜可增加汤的清香。

食用宜忌

【忌】患有狐臭、口臭、生疮、龋齿者, 不宜食用香菜, 否则易使病情加重。

双食宜忌

双食相克

✕ 不可与一切补药同食; 忌与果丹皮同食。

生活小贴士

治感冒: 香菜 30 克、黄豆 10 克, 同煮 30 分钟即可食用。

推荐菜谱



蒸香菜

【原料】香菜 300 克、藕粉 100 克

【调料】精盐、味精、辣椒末、姜末、醋 各适量

【做法】

1. 将带叶香菜洗净, 加入少许精盐, 拌入藕粉备用。
2. 将香菜入锅蒸 2 分钟, 取出凉凉, 改刀装盘备用。
3. 将味精、香菜、辣椒末、姜末、醋用小碗调匀, 与香菜一同上桌, 蘸食。

菠菜

【别名】赤根菜、菠棱、鹦鹑菜

☺ 适宜人群: 孕妇、糖尿病患者

⊖ 不适宜人群: 结石患者

菠菜富含大量的维生素 C、胡萝卜素、磷、钙、铁及维生素 E 等营养成分, 对人体极为有益; 其所富含的铁



质,对缺铁性贫血症有较好的辅助治疗作用。菠菜还具有促进人体新陈代谢、增强体质

的功效。另外,经常食用菠菜,可以降低患中风的概率,对老年人尤为适宜。

选购方法

【宜】选购菠菜以根小色红、叶柄短、叶色深绿为佳;在冬季,菠菜叶色泛红,表示经受过霜冻,其口感更为软糯香甜。

烹调宜忌

【宜】菠菜煮熟后口感软滑,易于被人体消化,较适宜老、幼、病、弱者食用。

食用宜忌

【宜】菠菜宜焯水后再进行烹调,以降低其草酸的含量。

双食宜忌

双食相克

☒ 菠菜 + 乳酪 = 影响人体对钙质的吸收及利用

菠菜富含大量的钙质。而乳酪所含的化学成分会影响人体对钙的吸收及利用。

☒ 菠菜 + 瘦肉 = 使人体内的

铜元素流失

菠菜富含铜元素,而瘦肉含锌。两者搭配同食易使人体内的铜质大量减少,以及导致脂肪代谢功能的减弱。

☒ 菠菜 + 大豆 = 影响人体对铜元素的吸收

两者搭配同食不利于人体对铜元素的吸收。

☒ 牛奶 + 菠菜 = 痢疾

两者搭配同食会引发痢疾,可以用绿豆解毒。

生活小贴士

鲜菠菜 500 克,捣烂后榨取汁液,每天服一剂,分两次服用。可用于治疗夜盲症,但须常服。

番茄



【别名】西红柿、喜报三元、番李子

☺ 适宜人群:营养不良、体弱血虚、肝炎患者

☹ 不适宜人群:急性细菌性痢疾、急性肠胃炎患者

番茄中所含有的番茄红素,具有预防前列腺癌的功效。不仅如此,番茄还可以治疗牙龈出血,促进伤口愈合,增强人体抵抗力,还有助于抗皮肤老化、祛除斑痕、美白护肤及消除狐臭。

选购方法

【宜】挑选颜色红润富有光泽的番茄。

【忌】颜色过浅、过青和摸起来软蔫的番茄最好不要购买。

烹调宜忌

【宜】生食番茄时,最好将番茄的表皮先用开水烫一下,这样能促进番茄中番茄红素的释放,同时还能杀灭表皮上的部分细菌。

食用宜忌

【忌】1. 不宜在空腹时食用番茄,因为番茄中的胶质与胃酸会发生化学反应,从而生成结石。2. 不宜食用未成熟的番茄,这样的番茄含有番茄碱,食用后常会使人感到口涩和不舒服,甚至产生头晕、乏力、恶心、呕吐等中毒症状。

双食宜忌

双食相宜

☑ 番茄 + 菜花 = 可预防心血管类疾病

番茄和菜花都富含维生素

和其他多种营养物质,且都具有清除血液垃圾的功能。两者搭配同食,有助于预防心血管疾病。

双食相克

☒ 番茄 + 螃蟹 = 腹泻

番茄和螃蟹均属于性凉之物,同食会引起腹泻。当遇到这种情况时,可用莲藕节煎水饮服缓解。

☒ 番茄 + 虾 = 不利于人体对营养元素的吸收,容易中毒

番茄含有较多的维生素,比苹果、葡萄、梨等水果要多出很多;虾更是以低脂肪和高蛋白而著称。但两者搭配同食,其营养就不易于被人体充分吸收,还容易引起中毒反应。

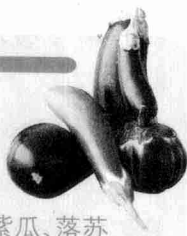
☒ 番茄 + 冰棒 = 轻微中毒

番茄和冰棒同食,会引发轻微中毒。平时最好不要将番茄放在冰箱中,若一旦发生腹泻中毒现象,可用100克穿心莲煎水饮服,即可缓解症状。

生活小贴士

美容、防衰老:将新鲜番茄捣烂取汁加少许白糖,每天用其涂面,能使皮肤细腻光滑,美白防衰效果极佳。

茄子



【别名】矮瓜、昆仑紫瓜、落苏

☺ 适宜人群：高血压、便秘、动脉硬化患者

☹ 不适宜人群：孕妇、皮肤疮疤、眼疾患者

茄子在蔬菜中的营养素含量为中等,但茄子富含维生素 E 和维生素 P。茄子富含的维生素 E 具有抗衰老、提高毛细血管抵抗力、防止出血的功效。茄子还含有大量的钾元素,可以调节血压及心脏功能,并能够预防心脏病和中风。

选购方法

【宜】辨别茄子是否新鲜,勿以大小而定。可以看茄子根蒂部的皮色,根蒂发紫、发青的为鲜嫩的茄子,根蒂发白的为老茄子。

烹调宜忌

【宜】烹制茄子时最好不要去皮,因为茄子皮里富含 B 族维生素,能够帮助维生素 C 的代谢。

【忌】茄子在烹调时不宜做得过老,以免影响口感。

食用宜忌

【宜】茄子性凉,在夏季食用,能够清热解暑,其尤为适宜容易生疖子、长痱子者多食。

【忌】消化不良及容易腹泻者,不宜多食茄子。

双食宜忌

双食相宜

☑ 茄子 + 羊肉 = 可预防心血管类疾病

羊肉性热,具有健脾养肾的功效;茄子富含维生素 P 和维生素 E。茄子和羊肉搭配食用,可预防心血管疾病。

☑ 茄子 + 牛肉 = 提高营养价值

牛肉营养丰富,并且能增强机体的免疫能力;茄子能够预防心血管疾病。两者搭配同食,能获得更好的防治效果。

双食相克

☒ 茄子 + 墨鱼 = 损伤肠胃
墨鱼、茄子均属性凉之物,搭配同食,属凉上加凉,极易伤肠胃,甚至易引发霍乱。

☒ 茄子 + 螃蟹 = 不易消化
螃蟹性凉,且不易于消化,加之茄子也属性凉之物。两者搭配同食,更不易于人体

消化,且有损肠胃。

☒ 茄子 + 黑鱼 = 损伤肠胃

两者搭配同食性味不合,
易损伤肠胃。

辣椒



【别名】唐辛、番椒

☉ 适宜人群: 风湿性疾病、食欲不振、伤风感冒者

☹ 不适宜人群: 哮喘、食管炎、溃疡的患者

辣椒中富含胡萝卜素、维生素C、镁、叶酸和钾,辣椒中的辣椒素还能够抗炎、抗氧化,可降低心脏病的发病概率、辅助治疗肿瘤。对其他一些随年龄增长而出现的慢性疾病,有一定的缓解治疗作用。通过临床研究表明,经常食用辣椒可以减缓动脉硬化及血液中脂蛋白的氧化,还可以促进血液循环,改善心脏功能。

选购方法

【宜】表皮有光泽,果肉硬实,根蒂完整,摇晃无水声的辣椒为新鲜辣椒。

烹调宜忌

【宜】辣椒应用急火快炒,这

样才不会破坏其原有的色泽和鲜味。

【忌】炒辣椒时不要放酱油,因为酱油会使其色泽变暗,还会破坏辣椒清香的味道。

食用宜忌

【忌】辣椒含有的辣椒素具有较强的刺激性,能够加快人体的新陈代谢,刺激唾液的分泌,从而达到增加食欲的效果;过辣的辣椒对肠胃和身体都会造成不同程度的损伤,不宜多食。

双食宜忌

双食相宜

☑ 辣椒 + 苦瓜 = 美容养颜

辣椒含有丰富的维生素C、维生素K和其他微量元素及矿物质;苦瓜中富含植物活化物质。两者搭配同食,既能使人体获得全面的营养,又能美容养颜。

☑ 辣椒 + 肉类 = 促进消化液的分泌

肉类富含脂肪和动物蛋白,与辣椒搭配,可促进消化液的分泌,有助于人体吸收肉类中的营养物质。

☑ 辣椒 + 空心菜 = 降血压、消炎止痛