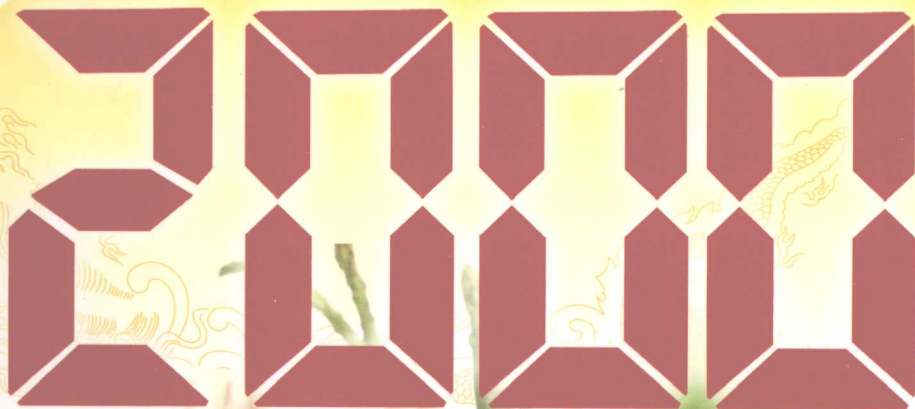


协和医院营养专家马方营养审定

新编饮食宜忌速查

养生堂膳食营养组◎编



例

名家指导
特供版

方便查找的饮食指导方案
全面实用的饮食宜忌常识
科学权威的膳食指南

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编饮食宜忌速查2000例 / 养生堂膳食营养组编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.6

(美食好管家系列)

ISBN 978-7-5064-5620-3

I. 新… II. 养… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第063679号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 范琳娜
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 成 馨

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2009年6月第1版第1次印刷
开本: 635×965 1/12 印张: 20
字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



美食好管家系列

新编饮食宜忌速查

2000

例

养生堂膳食营养组
编



中国纺织出版社



< 目录 >

第一章 家常菜相宜搭配与相克搭配解析

□相宜食材，营养加倍——推荐32款相宜食材搭配家常菜 ...10

牛肉与芹菜.....	10
猪肉与菠菜.....	10
鸭肉与山药.....	10
虾仁与白菜.....	10
羊肉与姜.....	11
白萝卜与鲫鱼.....	11
鲫鱼与豆腐.....	11
青椒与鳝鱼.....	11
花生与猪蹄.....	12
猪肝与菠菜.....	12
豆腐与虾.....	12
辣椒与鸡肉.....	12
人参与鸡肉.....	13
猪肉与茄子.....	13
牛奶与鸡蛋.....	13
豆腐与姜.....	13
白菜与猪肝.....	14
胡萝卜与菠菜.....	14
黄瓜与黑木耳.....	14

青椒与肉类.....	14
蛤蜊与豆腐.....	15
黑木耳与鸡肉.....	15
香菇与菜花.....	15
金针菇与鸡肉.....	15
黑木耳与猪腰.....	16
鱿鱼与黑木耳.....	16
韭菜与鸡蛋.....	16
鳝鱼与韭黄.....	16
猪肉与海带.....	17
黑木耳与海带.....	17
虾与海带.....	17
虾与葱.....	17

□家常菜搭配中的常见错误——12款相克食材搭配家常菜18

核桃与鸡肉.....	18
胡萝卜与白萝卜.....	18
苹果与胡萝卜.....	18
西红柿与鱼.....	18
西红柿与土豆.....	19
虾与南瓜.....	19

美味可口的家常菜搭配合理吗？哪些搭配科学的家常菜更利于人体健康？又有哪些搭配错误的家常菜暗藏损害健康的“杀机”呢？

香菜与黄瓜	19
茄子与味精	19
鸡蛋与味精	20

豆腐与葱	20
鸡蛋与葱	20
虾与苦瓜	20

第二章 常见食物饮食宜忌



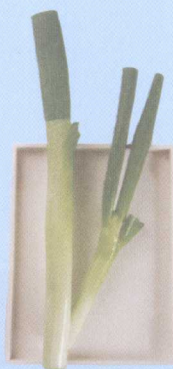
□蔬菜类

白菜	22
菠菜	23
芹菜	24
黄瓜	25
南瓜	26
冬瓜	27
韭菜	28
苦瓜	29
胡萝卜	30
白萝卜	31
西红柿	32
莴笋	33
竹笋	34
西葫芦	34
茄子	35
丝瓜	36
莲藕	37
油菜	38
菜花	39
洋葱	40
香菜	41

生菜	42
青椒	43
茼蒿	44
百合	44
空心菜	45
小白菜	45
山药	46
土豆	47
红薯	48

□畜禽蛋类

牛肉	49
猪肉	50
羊肉	51
鸡肉	52
鸭肉	53
鹅肉	54
鹌鹑	54
鸡蛋	55
鸭蛋	56
动物血	56
动物肝脏	57





□水产类..... 58

鲫鱼.....	58
鲤鱼.....	59
鳊鱼.....	60
泥鳅.....	60
鲈鱼.....	61
带鱼.....	61
平鱼.....	62
银鱼.....	62
黄鱼.....	63
鱿鱼.....	63
墨鱼.....	64
甲鱼.....	64
三文鱼.....	65
螃蟹.....	66
虾.....	67
海带.....	68
紫菜.....	69
蛭子.....	70
蛤蜊.....	70

□菌菇类..... 71

香菇.....	71
金针菇.....	72
平菇.....	73
鸡腿菇.....	73
黑木耳.....	74
银耳.....	75

□水果类..... 76

苹果.....	76
香蕉.....	77
梨.....	78
西瓜.....	78
桃.....	79
樱桃.....	79
猕猴桃.....	80
芒果.....	81
榴莲.....	81
柑橘.....	82
哈密瓜.....	83
菠萝.....	83
柠檬.....	84
柿子.....	85
杨桃.....	85
李子.....	86
荔枝.....	86
桂圆.....	87
大枣.....	88
椰子.....	89
杏.....	89
草莓.....	90
木瓜.....	90
葡萄.....	91
甘蔗.....	91
□干果类.....	92
花生.....	92
板栗.....	93



开心果.....	94
腰果.....	94
核桃.....	95
莲子.....	95
松子.....	96
葵花子.....	96

□五谷类..... 97

玉米.....	97
小米.....	98
大米.....	99
糙米.....	100
糯米.....	101
黑米.....	101
薏米.....	102
燕麦.....	103
荞麦.....	104
芝麻.....	104

□豆类..... 105

黄豆.....	105
绿豆.....	106

红豆.....	107
黑豆.....	108

□调料及饮品类..... 109

大蒜.....	109
姜.....	110
葱.....	111
花椒.....	112
茴香.....	112
孜然.....	113
味精.....	113
香油.....	114
糖.....	114
食醋.....	115
黄酒.....	115
啤酒.....	116
咖啡.....	116
茶.....	117
牛奶.....	118
蜂蜜.....	119
橄榄油.....	120

第三章 常见疾病与不适的饮食宜忌

□血液及心血管疾病..... 122

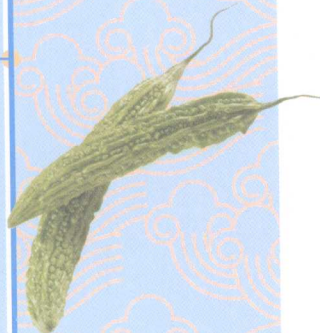
贫血.....	122
高血压.....	123
低血压.....	124

心脏病.....	125
----------	-----

□呼吸系统疾病..... 126

咳嗽.....	126
感冒.....	127

生病了，食疗很重要，饮食上的禁忌同样不可忽视。关注各种常见疾病与不适的饮食宜忌，帮助身体赶走疾病烦恼，早日恢复健康的体魄。



在日常生活中，好的饮食习惯会让人一生受益；而饮食常识的积累，更会让人受益无穷。但无论是饮食常识还是饮食习惯，都应注意避开其中的禁忌，以免适得其反。

哮喘.....	128
□消化系统疾病.....	129
胃痛.....	129
消化不良.....	130
胃及十二指肠溃疡.....	131
□肝胆病变.....	132
胆结石.....	132
胆囊炎.....	133
脂肪肝.....	134
□肛肠疾病.....	135
便秘.....	135
痔疮.....	136
腹泻.....	137
□代谢性疾病.....	138
糖尿病.....	138
高血脂.....	139
□骨科疾病.....	140
骨质疏松.....	140
骨折.....	141
□皮肤科疾病.....	142
痤疮.....	142

皮肤瘙痒.....	143
湿疹.....	144
□五官科疾病.....	145
中耳炎.....	145
鼻炎.....	146
口腔溃疡.....	147
牙痛.....	148
□男性疾病.....	149
阳痿.....	149
早泄.....	150
□妇科疾病.....	151
月经不调.....	151
更年期综合征.....	152
□亚健康状态.....	153
失眠.....	153
健忘.....	154
焦虑.....	155
神经衰弱.....	156
耳鸣.....	157
精神抑郁.....	158
食欲不振.....	159
疲劳.....	160

第四章 饮食常识与习惯宜忌

健康饮食习惯宜忌.....	162
---------------	-----

饮食卫生宜忌.....	167
-------------	-----

食物加工宜忌.....	169
使用炊具禁忌.....	172

食物储存宜忌.....	174
-------------	-----

第五章 不同人群饮食宜忌

□不同体质人群的饮食宜忌 .178

寒性体质.....	178
热性体质.....	179
实性体质.....	180
虚性体质.....	181

□不同职业人群的饮食宜忌 182

脑力劳动者.....	182
体力劳动者.....	183
经常熬夜人群.....	184
高温工作人群.....	185
低温工作人群.....	185

接触放射性物质的人群.....	186
运动量偏大的人群.....	187
粉尘环境工作的人群.....	188
电脑族.....	189
久坐族.....	190
久站族.....	190

□需要加强饮食护理人群的饮食宜忌 191

孕妇.....	191
产妇.....	192
儿童.....	193
老年人.....	194

第六章 让身体更健康的饮食宜忌

养心安神.....	196
健脑益智.....	197
益气补血.....	198
滋阴壮阳.....	199
健脾开胃.....	200
清热解表.....	201
生津润燥.....	202

营养均衡.....	203
防癌抗癌.....	204
提高免疫力.....	205
性保健.....	206





□ 计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第七章 谨防美丽雷区的饮食宜忌

养颜润肤.....	208	亮眼明眸.....	213
排毒祛痘.....	209	牙齿保健.....	214
美白淡斑.....	210	减肥瘦身.....	215
延缓衰老.....	211	丰胸塑形.....	216
养发护发.....	212		

第八章 食物与药物搭配宜忌

□ 保健类药物.....	218	当归.....	225
维生素A.....	218	桔梗.....	225
维生素B ₁	219	何首乌.....	226
维生素B ₂	219	白果.....	227
维生素C.....	220	菊花.....	227
维生素E.....	221	□ 西药.....	228
□ 中药.....	222	解热镇痛类西药.....	228
人参.....	222	抗微生物类西药.....	229
白术.....	223	呼吸及消化系统类西药.....	230
甘草.....	224		

第九章 四季养生饮食宜忌

春季养生饮食宜忌.....	232	秋季养生饮食宜忌.....	236
夏季养生饮食宜忌.....	234	冬季养生饮食宜忌.....	238

第一章

家常菜相宜搭配 与相克搭配解析

美味可口的家常菜搭配合理吗？哪些搭配科学的家常菜更利于人体健康？又有哪些搭配错误的家常菜暗藏损害健康的“杀机”呢？这一章将一一解答这些问题。



- 牛肉与芹菜
- 猪肉与菠菜
- 鸭肉与山药
- 虾仁与白菜
- 羊肉与姜
- 白萝卜与鲫鱼

相宜食材，营养加倍——推荐32款相宜食材搭配家常菜

香芹牛肉丝



牛肉与芹菜

相宜



牛肉和芹菜同时食用可提供全面的营养成分，而且有强壮筋骨、滋补健身的作用。

菠菜肉末粥



猪肉与菠菜

相宜



猪肉有润肠通便的作用；菠菜可养血止血、清热、润燥。猪肉与菠菜搭配食用，具有润肠通便、清热、润燥、止血的功效，对体虚及便秘者有益。

山药玉竹老鸭煲



鸭肉与山药

相宜



鸭肉营养丰富，但是脂肪含量很高，与山药一同食用，可降低血液中胆固醇的含量，还可起到很好的滋补效果。

虾仁白菜粥



虾仁与白菜

相宜



虾有补肾壮阳的功能，具有高蛋白、低脂肪及低糖的特点；白菜富含碳水化合物及多种维生素和矿物质；二者一起烹调，可提高机体免疫力。

羊肉与姜

相宜



羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖。相互搭配，暖上加暖，可改善虚寒腹痛。



嫩姜羊肉丝

白萝卜与鲫鱼

相宜



鲫鱼具有益气健脾、消润胃阴、利尿消肿、清热解毒的功效，并有降低胆固醇的作用；白萝卜营养丰富，对胸闷气喘、食欲减退、咳嗽痰多等有食疗作用。鲫鱼和白萝卜搭配，可提供人体所需的营养，还具有消脂化痰、润肺止咳、消积化滞的功效。



萝卜丝鲫鱼汤

鲫鱼与豆腐

相宜



鲫鱼与豆腐一同食用，不但补钙，还能起到养颜的作用。可以做成鲫鱼豆腐汤，营养又美味。



鲫鱼豆腐汤

青椒与鳝鱼

相宜



青椒与鳝鱼同时食用，对糖尿病患者能起到很好的降血糖作用，因此青椒与鳝鱼相宜。



双椒煸炒鳝鱼丝

花生炖猪手



花生与猪蹄

相宜



花生能养血止血、催乳、增乳；猪蹄含有大量胶原蛋白，有润泽肌肤、健美作用，适于产后血虚体弱、乳汁不足者食用。二者同食，营养加倍。

猪肝菠菜汤



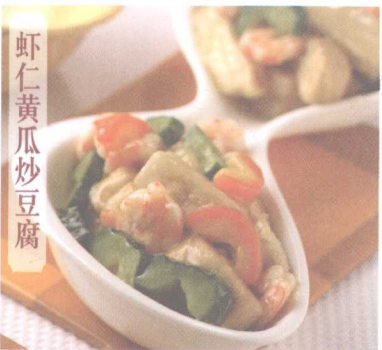
猪肝与菠菜

相宜



猪肝中富含B族维生素和铁元素，菠菜中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同时食用可使营养更加全面，还能预防和改善缺铁性贫血。

虾仁黄瓜炒豆腐



豆腐与虾

相宜



豆腐中含有丰富的蛋白质，虾中含有丰富的微量元素。同时食用对高血压、动脉硬化、肥胖症患者有很好的辅助食疗作用。

宫保鸡丁



辣椒与鸡肉

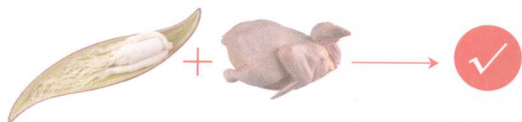
相宜



二者搭配食用，可为人体补充丰富的蛋白质、维生素和矿物质，对儿童的成长发育很有帮助。

人参与鸡肉

相宜



人参能补益养气；鸡肉营养丰富，适合身体虚弱者及产后气血虚弱所致的乳汁不足者。人参与温中益气、活血调经的鸡肉一起制成汤菜，具有补气、补血的功效。



人参鸡汤

猪肉与茄子

相宜



猪肉中含有丰富的蛋白质和脂肪，与茄子一同食用可增强人体抗病毒能力。



苦味茄嫩

牛奶与鸡蛋

相宜



牛奶与鸡蛋是我们生活中常见的食物搭配，二者同时食用能为人体补充大量优质蛋白，对健康十分有利。



鸡蛋牛奶粥

豆腐与姜

相宜



豆腐与姜一同食用，不但润肺且可改善咳嗽症状。



浇汁豆腐

白菜炒猪肝



白菜与猪肝

相宜



白菜中含有丰富的维生素；猪肝有明目的作用。二者同时食用可促进营养物质的吸收。

胡萝卜炒菠菜



胡萝卜与菠菜

相宜



胡萝卜和菠菜同时食用能有效预防中风，因为菠菜能促进胡萝卜素转化为维生素A，维生素A可以防止胆固醇在血管壁上沉积，保持心脑血管畅通。

黄瓜木耳炒海螺



黄瓜与黑木耳

相宜



黄瓜有抑制体内糖转化为脂肪的作用，有减肥的功效；黑木耳具有滋补强壮、补血的作用。二者同食可以平衡营养。

青椒炒肉



青椒与肉类

相宜



肉类中含有丰富的蛋白质和脂肪，和青椒同食可促进消化液的分泌，有利于营养物质的消化和吸收。

蛤蜊与豆腐

相宜



蛤蜊有滋阴润燥、利尿消肿、止渴的作用；豆腐可清热解毒。二者组合可改善气血不足、皮肤粗糙等症。



蛤肉炒豆腐

黑木耳与鸡肉

相宜



黑木耳能益气养胃、凉血、止血、降脂、减肥。与鸡肉同食对高血压、高血脂、糖尿病、心血管病有不错的食疗功效。



黑木耳炒鸡丝

香菇与菜花

相宜



香菇营养丰富；菜花是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块。二者同食可利肠胃、开胸膈、壮筋骨，并有较强的降血脂作用。



菜花炒香菇

金针菇与鸡肉

相宜



金针菇富含赖氨酸和锌，有利于促进儿童智力的发育，还能有效地增强机体的生物活性、促进新陈代谢、加速营养素的吸收和利用。与鸡肉同食滋补效果更好。



金针菇炒鸡丝