

赠送
宜忌搭配
拉页



✓ 吃对 = 养身
× 吃错 = 损身

合理饮食，健康100分

著名营养专家告诉您吃出健康的法则

饮食宜忌大全

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

主
编

杨立学

石家庄市疾病预防控制中心副主任技师

副
主
编

何 燕



张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

杨立学

何 燕

石家庄市疾病预防控制中心副主任技师

主 编

副 主 编

饮食宜忌大全



中國輕工業出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

饮食宜忌大全 / 张晔主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5019-8723-8

I. ①饮… II. ①张… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第043475号

责任编辑: 付 佳 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

全案制作: 悦然文化

版式设计: 水长流

封面设计: 杨 丹

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8723-8

定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111155S1X101ZBW

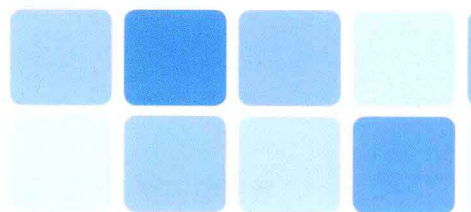


我国自古就有“药食同源”、“药补不如食补”、“食物是最好的医药”等理论，食物既是人们赖以生存的物质基础，又是防病治病的良药，如果能妥善食用，会为健康增益。

可是，人们在追求饮食营养的同时，也经常会出现一些事与愿违的情况，追根溯源，这与人们错食、误食、搭配不当、不了解自己的体质、不适应季节变化等有关。如有些食物原本营养丰富，可如果与其他食物搭配不当，就会有损健康；再比如，有些食物可能原本平淡无奇，可与其他食物搭配合适了就能让营养加倍。不仅如此，食材的营养效果是否能充分发挥出来也与科学的烹饪方法有关。

正如营养专家所言，每个人的体质都不同，口感也千差万别，甚至同一个人在不同季节、不同年龄、不同身体条件下，所进食的食物也应该是不同的。这就需要我们掌握一定的饮食营养知识，从而在实际生活中科学地、有针对性地选择适合自己 and 家人的食物，为全家人的健康保驾护航。

为了方便人们学习饮食知识，并且方便速查，特别编辑了这本《养生宜忌大全》。全书共分五大章：第一章按功效将日常食材分成20大类，便于您按需选择；第二章以21种常见疾病为纲，介绍对症食材，推荐最佳食用菜谱，还介绍了对该种疾病患者的生活指导等；第三章根据四季的特点推荐饮食；第四章介绍了不同年龄、职业人群的饮食宜忌；第五章介绍适合不同体质人群的食物。可以说，这本书多角度关照了各类人群，相信您一定能从中找到适合自己的饮食方案。



健脾养胃

山药	10
小米	11
芋头	12
山楂	13
土豆	14

护心

红豆	15
----	----

清肝明目

枸杞子	16
胡萝卜	17
玉米	18
菊花	19

补肾

黑豆	20
芝麻	21
黑米	22
韭菜	23

润肺

百合	24
梨	25
白果	26
荸荠	26

补益气血

红枣	27
----	----

糯米	28
菠菜	29
南瓜	30

去湿消肿

薏米	31
白萝卜	32

清热去火

苦瓜	33
西瓜	34
木瓜	35
芦笋	36
莲藕	37

生津润喉

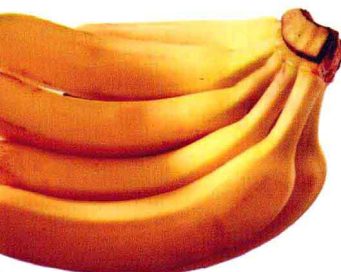
石榴	38
橘子	39

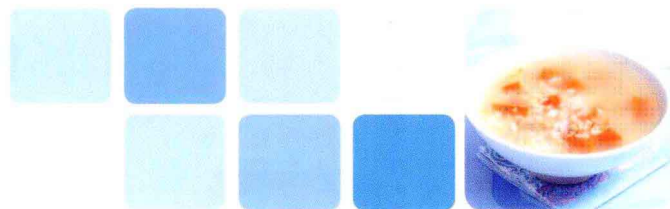
提高免疫力

牛肉	40
大蒜	41
洋葱	42
香菇	43

缓解疲劳

鸡肉	44
柠檬	45
蜂蜜	46





解压除烦

香蕉	47
杏仁	48
莲子	49
小麦	50
生菜	51

健脑益智

金针菇	52
核桃	53
花生	54

防止酸性体质

豆腐	55
豌豆	56

延缓衰老

三文鱼	57
葡萄	58
黄鱼	59
西蓝花	60
鲫鱼	61
黄豆	62

活血化淤

油菜	63
茄子	64

美容养颜

番茄	65
荔枝	66
腰果	67
燕麦	68
苹果	69
草莓	70

瘦身美体

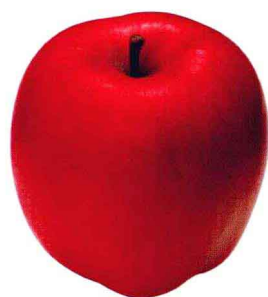
黄瓜	71
冬瓜	72
魔芋	73
糙米	73
辣椒	74

排毒

黑木耳	75
海带	76
紫菜	77
红薯	78
绿豆	79

抗辐射

绿茶	80
----	----



PART

2

防治常见病
选对好食物

感冒	82	贫血	93
发烧	83	动脉硬化	94
咳嗽	84	冠心病	95
失眠	85	脂肪肝	96
便秘	86	骨质疏松	97
腹泻	87	防癌抗癌	98
水肿	88	湿疹	99
月经不调	89	痛风	100
高血压	90	胆结石	101
糖尿病	91	过敏	102
高脂血症	92		



PART

3

四季养生
饮食宜忌

春季 温补养生，清淡养阳	104
夏季 清热防暑，生津去毒	105
秋季 甘润养生，生津防燥	106
冬季 暖胃养肾，温补去寒	107
四季养生食谱推荐	108



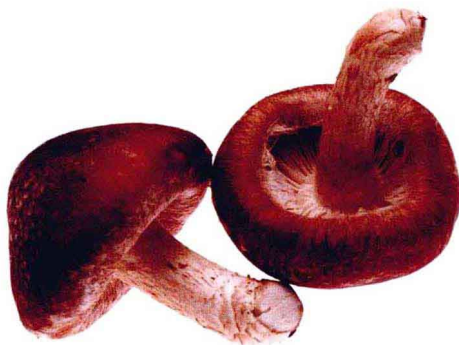
PART 4 特定人群 饮食宜忌

脑力劳动者	110
体力劳动者	111
经常熬夜者	112
吸烟、酗酒者	113
孕产妇	114

学龄前儿童	115
青少年	116
围绝经期	117
老年人	118

PART 5 不同体质者 饮食宜忌

阳虚体质	120
阴虚体质	121
气虚体质	122
痰湿体质	123
湿热体质	124
淤血体质	125
气郁体质	126
特禀体质	127
不同体质推荐食谱	128



蔬菜类

叶菜类

韭菜	23
菠菜	29
生菜	51
油菜	63

根茎类

山药	10
芋头	12
土豆	14
胡萝卜	17
荸荠	26
白萝卜	32
莲藕	37
洋葱	42
红薯	78

其他蔬菜

南瓜	30
苦瓜	33
芦笋	36
大蒜	41
豌豆	56
西兰花	60

茄子	64
番茄	65
黄瓜	71
冬瓜	72
辣椒	74

菌藻类

香菇	43
金针菇	52
黑木耳	75
海带	76
紫菜	77

水果类

山楂	13
梨	25
西瓜	34
木瓜	35
石榴	38
橘子	39
柠檬	45
香蕉	47
葡萄	58
荔枝	66

苹果	69
草莓	70

五谷杂粮类

谷类

小米	11
玉米	18
黑米	22
糯米	28
薏米	31
小麦	50
燕麦	68
糙米	73

豆类

红豆	15
黑豆	20
黄豆	62
绿豆	79

坚果、干果类

芝麻	21
枸杞子	16
白果	26
红枣	27

杏仁	48
莲子	49
核桃	53
花生	54
腰果	67

肉类及水产

牛肉	40
鸡肉	44
三文鱼	57
黄鱼	59
鲫鱼	61

其他类

菊花	19
百合	24
蜂蜜	46
豆腐	55
魔芋	73
绿茶	80



PART 1

日常小食材 神奇大药用

健脾养胃

中医认为脾胃是“后天之本，气血化生之源”。脾主运化，把食物化为精微，并传输至全身各处；胃主受纳，主要负责消化食物和传输养分，两者共同完成食物的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身。“脾胃调和则百病除”，平时注意饮食调节是健脾养胃的最好方法。



山药

健脾益胃、助消化

- 别名 淮山药、薯蓣、薯药
- 关键营养素 黏蛋白、淀粉酶、胡萝卜素、钾
- 热量 57千卡/100克
- 性味归经 味甘，性平，归肺、脾、肾经

相宜搭配

- 山药 +  大米  健脾益胃的同时避免引起便秘
- 山药 +  排骨  改善体质、消除疲劳
- 山药 +  莲子  滋阴补肾、养心健脾
- 山药 +  羊肉  滋阴，同时避免吃羊肉引起上火
- 山药 +  芝麻  二者均富含钙质，补钙效果更好
- 山药 +  黄酒  健脾益气

人群宜忌

-  一般人均可食用，尤其适合脾胃虚弱者。
-  山药有收涩的作用，大便干燥者不宜食用。

食用与烹调宜忌

-  山药可单独煮、蒸食用，还可以与其他蔬菜、肉类一起炒、炖。
-  山药皮中含有皂角素，黏液里含有植物

碱，少数人接触会引起过敏发痒，山药去皮时不宜直接接触，最好带手套。

健康功效

利脾助消化、防动脉硬化、降血糖、减肥瘦身。

小米

健脾、和胃



- 别名 粟米
- 关键营养素 B族维生素、蛋白质、铁、钙、磷、镁
- 热量 358千卡/100克
- 性味归经 性凉，味甘、咸，归肾、脾、胃经

相宜搭配

小米 +  鸡蛋  提高蛋白质的吸收小米 +  红糖  补虚、补血

相忌搭配

小米 +  杏仁  易呕吐、泄泻

人群宜忌

-  适宜失眠、体虚、低热者以及脾胃虚弱、食不消化、反胃呕吐、泄泻者食用。
-  胃部虚寒及小便清长者忌食。

食用与烹调宜忌

-  小米中的氨基酸组成不是十分理想，赖氨酸含量太少而亮氨酸含量太多。赖氨酸大量存在于豆类和肉类食品中，因此将小米与豆类、肉类搭配食用可使营养更全面、丰富。
-  小米可煮饭、熬粥食用，尤以小米粥营养更丰富，有“代参汤”之美称。

健康功效

和胃安眠、滋阴补血。

鸡蛋红糖小米粥

- 材料 小米100克，鸡蛋2个。
- 调料 红糖适量。
- 做法

1. 小米淘洗干净；鸡蛋打散。
2. 锅中加适量清水烧开，加小米大火煮沸，转小火熬煮，待粥烂，加鸡蛋液搅匀，稍煮，加红糖搅拌即可。





芋头

帮助消化

- 别名 青芋、芋艿
- 关键营养素 蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、钾
- 热量 79千卡/100克
- 性味归经 性平，味甘、辛，归肠、胃经

相宜搭配

芋头 +  鸭肉  增强免疫力

芋头 +  白糖  养血安神、美容养颜

芋头 +  猪肉  预防便秘

芋头 +  牛肉  富含蛋白质，提高免疫力

相忌搭配

芋头 +  香蕉  引发胃部不适

人群宜忌

 特别适合脾胃虚弱的人食用。

食用与烹调宜忌

-  芋头不能生吃，否则其中的黏液会刺激咽喉。
-  芋头一次不可食用过多，否则容易引起腹胀。

健康功效

补中益气、保护牙齿、提高抵抗力。

芋头粥

■ 材料
大米、芋头各50克。

■ 调料
白糖适量。

- 做法
1. 将新鲜芋头洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
 2. 锅置火上，加入适量水，放入芋头和大米同煮成粥，待粥熟烂后加入白糖稍煮即可。





山楂

开胃助消化、消食化滞

- 别名 山果红、红果、酸楂、赤枣子
- 关键营养素 钙、维生素C、胡萝卜素、黄酮类物质、胆碱
- 热量 95千卡/100克
- 性味归经 性微温，味甘，归脾、胃、肝经

相宜搭配

山楂 +  牛肉  促进人体对牛肉中铁质的吸收

山楂 +  红茶  开胃消食、理气和中、消食止痢

山楂 +  黄瓜  除热解毒、利水减肥

山楂 +  排骨  有利于消化吸收

相忌搭配

山楂 +  猪肝  破坏营养价值

人群宜忌

-  一般人皆可食用，尤其适合消化不良者。
-  孕妇不宜吃山楂，因为山楂会刺激子宫收缩，易诱发流产。
-  山楂含有果酸较多，胃酸分泌过多者不宜多吃。

食用与烹调宜忌

-  山楂可生食，也可用来煮粥、炖食，在炖肉时放几颗既解油腻又能增加营养，还能促进肉食的消化。
-  食用山楂不可贪多，一天适宜吃3~4个，而且食后要及时漱口，否则山楂中的酸性物质会损伤牙齿。
-  山楂不宜用铁锅烹调，因为山楂中的果酸会将锅中的铁溶解成铁化合物，易引起恶心、呕吐等中毒症状。

健康功效

开胃助消化、防治心血管疾病、抗老防癌。

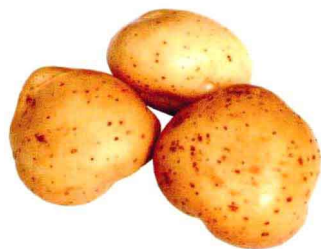
山楂炖牛肉

- 材料 山楂100克，瘦牛肉500克。
- 调料 葱花5克，花椒粉、盐、鸡精各适量。

做法

1. 山楂洗净，去子和蒂；瘦牛肉洗净，切块，放入开水中焯去血水。
2. 炒锅倒入植物油烧至七成热，下葱花、花椒粉炒出香味。
3. 放入牛肉块翻炒均匀，倒入开水和山楂小火炖熟，用盐和鸡精调味即可。





土豆

健脾健胃、益气和中

- 别名 马铃薯
- 关键营养素 维生素、膳食纤维、钾、碳水化合物
- 热量 76千卡/100克
- 性味归经 性平，味甘，归胃、大肠经

相宜搭配

- 土豆 +  醋  分解有毒物质
- 土豆 +  全脂牛奶  提供全面营养
- 土豆 +  豆角  防治急性肠胃炎，缓解呕吐腹泻
- 土豆 +  牛肉  保护胃黏膜

相忌搭配

- 土豆 +  香蕉  可能导致面部生斑
- 土豆 +  番茄  导致食欲不佳、消化不良
- 土豆 +  柿子  易引发胃结石

人群宜忌

-  土豆含蛋白质低、含钾量高，适合肾病患者食用。土豆餐后血糖升高缓慢，又可以增加饱腹感，可作为糖尿病患者的日常饮食。
-  肝功能障碍者不宜食用。

食用与烹调宜忌

-  土豆一定要削皮，皮中含有有毒物质，进食后会引发中毒、恶心、腹泻等症。
-  削皮后的土豆最好浸泡在凉水里以避免

氧化发黑，但浸泡的时间不宜过久，否则会造成钾等营养素的流失。

-  土豆炒食时，切好洗净后沥好水再放入锅中炒，以免粘锅底。
-  削土豆时不宜削得太狠，只削薄薄一层即可，因为土豆皮下面的汁液中含有丰富的蛋白质。

健康功效

和中养胃、减肥瘦身、降血糖血脂。

护心

《黄帝内经》称心为“君主之官”，负责统摄、协调五脏六腑。心为阳脏，其正常搏动要依靠心之阳气来推动血液循环，安定神志。如果心气旺盛，血液便能流注并营养全身，令人精神焕发、满面红光；如果心气不足，则血行不畅，会出现心悸气短、精神萎靡、面色枯槁等症。



红豆

养心、去心火

- 别名 赤豆、赤小豆、红小豆
- 关键营养素 膳食纤维、叶酸、皂角苷、维生素A、钾、镁
- 热量 324千卡/100克
- 性味归经 性平，味甘，归心、小肠经

相宜搭配

- 红豆 +  大豆  缓解更年期综合征
- 红豆 +  薏米  利尿、去湿、去水肿
- 红豆 +  红枣  补益心脾
- 红豆 +  乌鸡  滋阴养血、明目、去风解毒、利水消肿

相忌搭配

- 红豆 +  猪肉  易引起腹胀
- 红豆 +  冬瓜  易致身体脱水
- 红豆 +  鲤鱼  易致身体脱水

人群宜忌

-  一般人均可食用，尤其适合水肿、哺乳期妇女以及高脂血症、高血压、便秘者。
-  红豆利尿，尿频者应该少吃。

食用与烹调宜忌

-  红豆与谷类混合食用，可实现营养互补。

健康功效

利尿消肿、催乳、补血养颜。

清肝明目

中医讲：“肝藏血，主筋，开窍于目。”肝的功能之一就是藏血，它提供的血液和阴津就是滋养眼睛的，可以说，肝是明目的源泉。合理的营养可以清肝泻火、解毒明目，增强眼睛的抗病能力，保持眼健康。



枸杞子

补肝明目、抵抗眼疲劳

- 别名 苟起子、枸杞红实、甜菜子、西枸杞
- 关键营养素 胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、钙、铁
- 热量 258千卡/100克
- 性味归经 性平，味甘，归肝、肾经

相宜搭配

枸杞子 +  山楂  降血压、降血脂

枸杞子 +  菊花  滋阴明目、清除肝火

枸杞子 +  羊肉  滋补养身

相忌搭配

枸杞子 +  空心菜  腹胀腹泻

人群宜忌

-  适合慢性肝病、脂肪肝患者以及高血压、高脂血症、高血糖患者适量食用。
-  感冒发烧、腹泻和身体有炎症的人不宜食用。

煮粥或汤、做菜的时候放入，不仅有很好的滋补效果，还能去火。

健康功效

补肝明目、降血压、降血糖、抵抗疲劳。

食用与烹调宜忌

-  枸杞子经常被用来泡酒、泡茶，也可在