



吃对✔ 不吃错✖

科学搭配才营养

饮食宜忌

1888例

- * 1280个常见饮食宜忌
- * 300个食材功效性味分析
- * 300道推荐食谱
- * 8大体质饮食搜索

饮食宜忌编委会 编著

超值价
19.90元



NLIC2970586603



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌1888例 / 饮食宜忌编委会编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.3

(现代人)

ISBN 978-7-5019-7418-4

I. ①饮… II. ①饮… III. ①食品营养 - 基本知识②饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217703号

责任编辑: 龙志丹 翟 燕 付 佳

责任终审: 张乃柬 整体设计: 王超男

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7418-4 定价: 19.90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

90523S1X101ZBW



吃对✔不吃错✘ 科学搭配才营养

饮食宜忌

饮食宜忌编委会 编著

1888例



 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



谷物

稻 米-----4	薏 米-----8	小 麦-----11
糯 米-----6	小 米-----9	荞 麦-----12
黑 米-----7	玉 米-----10	燕 麦-----13

豆类及其制品

黄 豆-----14	绿 豆-----18	黑 豆-----21
豆 腐-----16	红 豆-----20	

蔬 菜

油 菜-----22	南 瓜-----39	土 豆-----56	荷兰豆-----74
芹 菜-----24	黄 瓜-----40	洋 葱-----58	豌 豆-----75
菠 菜-----26	冬 瓜-----42	红 薯-----60	蚕 豆-----76
白 菜-----28	辣 椒-----43	芋 头-----61	毛 豆-----77
卷心菜-----30	番 茄-----44	山 药-----62	绿豆芽-----78
油麦菜-----31	茄 子-----46	莲 藕-----63	黄豆芽-----79
芥 蓝-----32	蒜 薹-----48	芦 笋-----64	百 合-----80
韭 菜-----33	茭 白-----49	竹 笋-----66	木 耳-----81
香 椿-----34	菜 花-----50	平 菇-----67	银 耳-----82
香 菜-----35	茼 笋-----52	金针菇-----68	黄花菜-----83
苦 瓜-----36	白萝卜-----53	香 菇-----70	
丝 瓜-----38	胡萝卜-----54	豆 角-----72	

肉 食

猪 肉-----84	猪 蹄-----89	鸡 肉-----94	鸭 蛋-----99
猪 肝-----86	牛 肉-----90	鸡 蛋-----96	松花蛋-----100
猪 肚-----88	羊 肉-----92	鸭 肉-----98	鹅 肉-----101

水 产

鲤 鱼-----102	草 鱼-----103	鲢 鱼-----104	鲈 鱼-----105
-------------	-------------	-------------	-------------

鲫鱼-----106	鳊鱼-----113	虾-----120	牡蛎-----126
武昌鱼-----108	带鱼-----114	甲鱼-----122	海蜇-----127
鳊鱼-----109	鲈鱼-----116	海参-----123	海带-----128
平鱼-----110	墨鱼-----117	蛤蜊-----124	紫菜-----130
黄鱼-----112	螃蟹-----118	扇贝-----125	

水果

苹果-----132	西瓜-----139	香蕉-----146	榴莲-----153
梨-----133	哈密瓜-----140	柚-----147	荔枝-----154
桃-----134	葡萄-----141	柠檬-----148	桂圆-----155
柿子-----135	草莓-----142	菠萝-----149	猕猴桃-----156
杏-----136	樱桃-----143	椰子-----150	枇杷-----157
橘子-----137	石榴-----144	芒果-----151	
橙子-----138	大枣-----145	木瓜-----152	

坚果

核桃-----158	花生-----160	栗子-----163	杏仁-----165
葵花子-----159	松子-----162	莲子-----164	

饮品

白酒-----166	红酒-----168	茶-----170	牛奶-----172
黄酒-----167	咖啡-----169	啤酒-----171	酸奶-----173

人群

儿童-----174	中年-----176	乳母-----178
青少年-----175	孕妇-----177	老年人-----179

体质

气虚质-----180	阳虚质-----182	痰湿质-----184	淤血质-----186
血虚质-----181	阴虚质-----183	湿热质-----185	气郁质-----187

四季

春季-----188	夏季-----189	秋季-----190	冬季-----191
------------	------------	------------	------------

■ 谷物

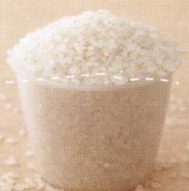


稻米

俗称：大米

性味：性平，味甘

功效：补中益气，健脾和胃，
除烦止渴，止泻痢



宜

■ 食材搭配

稻米+蔬菜=均衡营养

普通的稻米缺乏维生素A、维生素C和碘等人体必需成分，所以需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养。

稻米+豆类=营养互补

大米中氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收，但赖氨酸含量较少，与豆类混合同煮成饭或粥，既营养互补，又有利于增强食欲。

■ 清洗储存

淘米+泡10~20分钟=充分糊化

淘米前先将米泡10~20分钟，再焖饭，可使米中的淀粉得到充分的糊化，既能保留大米皮层、糊粉层的营养物质，又可去除相当一部分有机磷物质。

稻米+干燥通风=储存质量好
大米适宜储存在15℃以下的干燥通风环境中。

■ 烹饪方法

稻米的主要食用方法有煮食或熬粥，煮熟后也可以炒着吃。

■ 人群、病症

多吃米饭=止渴、健脾胃

多吃米饭=美白

稻米中富含的蛋白质对肌肤有美白作用，常吃米饭可以使人皮肤白皙。

稻米=缓解经前期综合征

稻米因为富含碳水化合物，对缓解女性月经前心情抑郁、焦虑、紧张、易怒、乏力、贪食和头痛等“经前期综合征”有一定的疗效。

米汤=缓解急性慢性肠胃炎或便秘

米汤中含有若干消化酶，有助于缓解急性慢性肠胃炎或便秘等状况。

忌

■ 清洗储存

稻米+鱼、肉、蔬菜等=容易霉变

稻米不宜与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存，否则容易吸水导致霉变。

稻米+厨房=影响质量

不宜存放在厨房内，因为厨房温度高、湿度大，对稻米的质量影响很大。

稻米+靠墙着地=影响质量

存放时不宜直接靠墙着地，应该放在垫板上。

■ 烹饪方法

搓洗次数过多=降低营养价值

因为米中含有的维生素和矿物质有些会溶在水里，它们很多存在于米粒外层，多淘或用力搓、过度搅拌会使米粒表层的营养素大量随水流失掉。

稻米+碱=破坏维生素B₁

稻米煮粥时忌放碱。碱能破坏大米中的维生素B₁，人体缺乏维生素B₁会出现“脚气病”，而稻米是人体维生素B₁的重要来源。

■ 人群、病症

新稻米老人及体弱者不适宜多食。



■ 食谱推荐

什锦炒饭

材料 米饭200克，口蘑、冬笋各25克，豌豆、胡萝卜各15克。

调料 盐、胡椒粉各适量。

- 做法**
1. 口蘑、冬笋都洗净，切成丁；胡萝卜洗净，切丁后焯熟捞出。
 2. 炒锅内放油烧热，先倒入口蘑、豌豆、胡萝卜、冬笋，用大火炒几下。
 3. 倒入米饭，改中火，用铲子不断将米饭压散与菜一起炒，然后加盐、胡椒粉，待入味后再稍微翻炒几下即可出锅。



黑椒牛柳盖饭

材料 热米饭250克，牛里脊肉200克，洋葱20克，青椒30克。

调料 淀粉、盐、黑胡椒酱各适量。

- 做法**
1. 将牛里脊肉切成条，放入小碗中，加淀粉调拌匀；洋葱、青椒洗净，切略粗的丝。
 2. 炒锅放油烧热，下牛肉爆炒，待牛肉变色后，加洋葱、青椒，再放2杯水烧开，然后加盐、黑胡椒酱，翻炒均匀后出锅，倒在热米饭上即可。

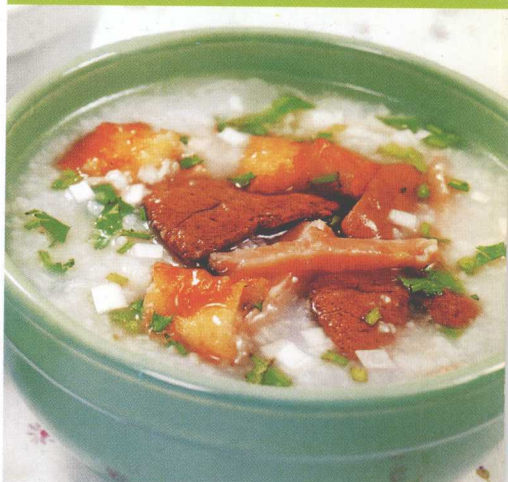


状元及第粥

材料 粳米100克，猪肉、猪肝、猪腰各50克，粉肠25克，油条1根。

调料 料酒、姜片、盐、香菜、葱花、淀粉各适量。

- 做法**
1. 猪肉、猪肝洗净切片，用淀粉抓匀；粉肠洗净切段；猪腰洗净去筋切片；油条掰碎。
 2. 锅置火上，放水烧开，放入料酒、姜片煮开，再放入猪肉片、猪肝片、粉肠段、猪腰片焯烫后捞出，沥干水分。
 3. 粳米淘洗净，与适量清水一同放入锅中，以大火煮沸，再转小火煮至粥软稠，加入猪肉片、猪肝片、粉肠段、猪腰片一起滚熟，起锅前加入油条碎、香菜、盐、葱花拌匀即可。



糯米

俗称：江米

性味：性温，味甘

功效：温补脾胃



宜

■ 食材搭配

糯米+蔬菜=均衡营养

糯米与稻米相似，也是缺乏维生素A、维生素C和碘等人体必需成分，所以需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养。

糯米+当归、枸杞子=滋补健身
用糯米、当归、枸杞子等制成的酒，能滋补、健身和治病，经常饮用，具有壮气提神、美容益寿、舒筋活血的功效。

糯米+栗子=补中益气

将糯米与栗子加水煮熟烂成粥，每日早餐食用1次，可以辅助治疗腰腿软弱，反胃泄泻等症，也能补中益气、健脾养胃、补肾强筋、活血止血。

■ 食谱推荐



桂圆糯米粥

材料 糯米100克，鲜桂圆100克。

调料 冰糖适量。

做法 1. 桂圆去壳去核；糯米淘洗净，用水浸泡约1小时。
2. 将糯米放入锅中，注入适量清水，大火煮开，改小火煮至米烂粥稠，再加入桂圆肉，略煮片刻，放入冰糖，搅拌至糖化开即可。

■ 清洗储存

糯米+干燥通风=储存质量好
糯米储存时要放在干燥、通风、阴凉的地方。

■ 烹饪方法

糯米+莲子、麦片=解黏滞

用糯米煮粥时，最好跟莲子、麦片、百合等共煮，有利于改善糯米黏滞、难消化等特点。

加热后食用=易于消化

糯米食品要加热后食用，因属于不好消化的食物，不宜冷食。

■ 人群、病症

一般人群都可以食用。经常食用，对脾胃气虚、神经衰弱、便溏泄泻、体质虚弱、妊娠腹坠胀者最为适宜。

多吃糯米饭=健脾胃

糯米能温暖脾胃，补益中气，

对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。

多吃糯米=止尿频和止汗

糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗作用。

忌

■ 食材搭配

糯米+鸡肉=性味不合

■ 清洗储存

糯米+鱼、肉、蔬菜等=容易霉变

糯米不宜与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存，否则容易吸水导致霉变。

糯米+厨房=影响质量

不宜存放在厨房内，因为厨房温度高、湿度大，对糯米的质量影响很大。

糯米+靠墙着地=影响质量

存放时不宜直接靠墙着地，应该放在垫板上。

■ 烹饪方法

一次食用过多=难于消化

糯米不宜一次食用过多。糯米有一种和其他米不同的特性，它黏性很强，所以难于消化，一次不要食用过多。

■ 人群、病症

因糯米黏滞，难于消化，阴虚内热、胃酸过多，消化不良者不宜食用。小孩或病人要慎用。



黑米

俗称：长寿米、补血米

性味：性平，味甘

功效：滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血



宜

■ 食材搭配

黑米+糯米=口感好

用黑米煮粥时，最好配些糯米来增加黏度，使米粥的口感柔滑适口。

■ 清洗储存

淘洗次数少=保存营养成分

由于黑米的主要营养成分在外皮中，食用前，淘洗次数要少，不要揉搓。黑米的米粒外部有一层坚韧的种皮包裹，不易煮烂，做饭或煮粥前，先将黑米用水浸泡一夜，泡米的水要与米同煮，以保存营养成分。

■ 烹饪方法

黑米可以煮粥，也可制成点心、汤圆、粽子、面包等。还可酿成黑米酒，其中含有黑色素，能起到保健作用。

■ 人群、病症

一般人群均可食用。对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

食用黑米=补虚强壮

黑米所含蛋白质是大米的0.5~1倍，所含锰、锌、铜等矿物质大都较高1~3倍，还

含有多种维生素、叶绿素、花青素、胡萝卜素和铁、钼、硒等人体必需微量元素，因而黑米比普通大米更具营养。具有良好的补虚强壮作用。

食用黑米=抗衰老

黑米的颜色之所以与其他米不同，主要是因为它外部的皮层中含有花青素类色素，这种色素本身具有很强的抗衰老作用，米的颜色越深，则表皮色素的抗衰老效果越强。

食用黑米=预防动脉硬化

黑米外皮的色素中还富含黄酮类活性物质，有很好的预防动脉硬化的作用。

忌

■ 人群、病症

消化不良者=不宜大量食用

黑米粥若不煮烂，不仅营养成分难以溶出，而且多食后易引起急性肠胃炎，对消化功能较弱的孩子和老弱病患者更是如此。因此，消化不良的人不要吃未煮烂的黑米。

■ 食谱推荐

黑米桂花粥

材料 黑米150克，红豆50克，莲子30克，花生仁30克，桂花20克。

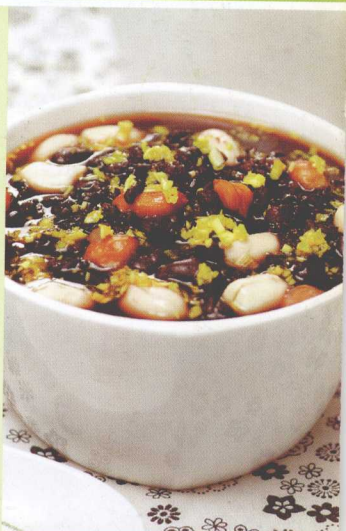
调料 冰糖适量。

做法

1. 黑米洗净，浸泡12小时；红豆洗净，浸泡2小时；莲子洗净；花生仁洗净、沥干备用。

2. 锅置火上，将黑米、红豆、莲子放入锅中，加水1000克，大火煮沸后换小火煮1小时，加入花生仁，继续煮30分钟。

3. 加入桂花、冰糖拌匀，稍煮3分钟即可。



薏米

俗称：五谷米、薏仁米、苡米、六谷子、回回米

性味：性微寒，味甘

功效：利水消肿，健脾去湿，舒筋除痹，清热排脓



宜

■ 食材搭配

薏米+枇杷=清肺散热

枇杷与薏米熬成粥，具有清肺散热的功效，适用于治疗肺热所致的粉刺。

薏米+山楂=健美减肥

薏米含有的大量维生素B₁，是养颜减肥的好帮手。山楂和薏米加水同煮，就是颇有疗效的健康减肥美食。

■ 烹饪方法

薏米+白糖=增加美味

薏米的食用方法很多，最普通的方法是煮粥。煮时先用大火烧开，再改用小火熬，熟烂后即可食用，有人食用薏米粥时喜欢放白糖，也有人喜欢加红枣、糯米一起煮，可增加薏米的美味。

■ 人群、病症

吃薏米=防癌

现代药理研究证明，薏米有防癌的作用。其所含的硒元素，能有效抑制癌细胞的繁殖，可用于肺癌、胃癌等多种癌症的辅助治疗。健康人常吃薏米，

能使身体轻捷，减少肿瘤发病概率。

多吃薏米=美容和治疗皮肤病

薏米中含有维生素B₁、维生素E等元素，常食对防治脚气病十分有益，也可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色，并对由病毒感染引起的扁平疣等有一定的治疗作用。

吃薏米=滋补身体

薏米有促进新陈代谢和减轻胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的滋补食品。经常食用薏米对慢性肠炎、消化不良等症也有较好效果。

■ 食谱推荐

红枣山药薏米粥

材料 粳米100克，薏米50克，山药100克，红枣6个。

调料 冰糖、蜂蜜各适量。

做法 1. 粳米淘洗净，用水浸泡约15分钟；薏米淘洗净，用水浸泡两小时；山药去皮洗净，切成小方块；红枣洗净去核。

2. 将粳米、薏米、红枣放入锅中，注入适量清水，大火煮开，改小火煮至粥稠，再加入山药块，熬煮约20分钟至熟，放入冰糖，搅拌至糖溶化，熄火凉凉后根据个人口味再浇入蜂蜜即可。



忌

■ 人群、病症

薏米+孕妇=有诱发流产的可能

薏米是一种药食同源之物，中医认为其质滑利，对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，有诱发流产的可能，因此孕妇应该少食薏米，特别是孕早期的孕妇最好忌食。

便秘、尿多者=忌食薏米

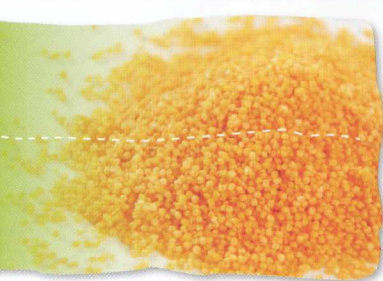
消化功能不好的人，生理期间、排便困难、小便频繁等要少吃薏米。



古称：粟、粱

性味：性微寒，味甘

功效：健脾，除湿，安神



宜

■ 食材搭配

小米+大豆或肉类=相得益彰

小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而大豆的氨基酸中富含赖氨酸，小米与大豆或肉类食物混合食用可以弥补小米的不足。

小米+桂圆=补血养心

将小米和桂圆同煮成粥，加入红糖，空腹食用，可以补血养心，安神益智。在许多地方还保持着妇女生产后，喝一个月小米粥加红糖的习俗。

■ 清洗储存

淘米+手搓=营养流失

淘米时不要用手搓，忌长时间浸泡或用热水淘米，以防营养物质的丢失。

■ 烹饪方法

小米熬粥=营养丰富

小米晶莹而多汁，味美甘滑，清香可口，明代曾为贡品。粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，制成品有甜香味。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。夏天喝小米粥，消暑解渴的效果非常好。

■ 人群、病症

喝小米粥=滋阴补虚

小米熬成粥后甜香柔滑、回味悠长，喝之满口泛香，可滋阴补虚，是老、幼、孕妇最适宜的补品，可以帮助增强体力。

多吃小米=防止消化不良

小米因富含维生素B₁、维生素B₁₂等，具有预防消化不良及口角生疮的功效。

发芽的小米=健胃消食

发芽的小米和麦芽一样，含有大量酶，是一味中药，有健胃消食的作用，食欲不振的人不妨多吃。

■ 食谱推荐

小米粥

材料 小米200克。

做法 小米淘洗净，与适量清水同放锅内，置大火上煮开，再转小火，不停搅拌，煮至小米开花即可。

忌

■ 食材搭配

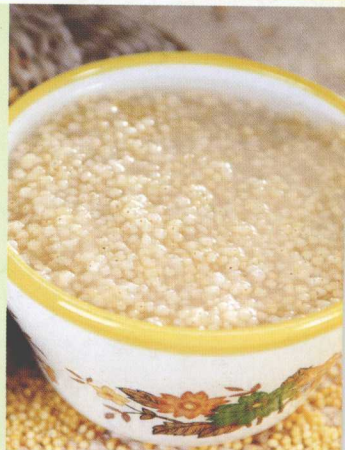
小米+杏仁=引起胃肠道不适

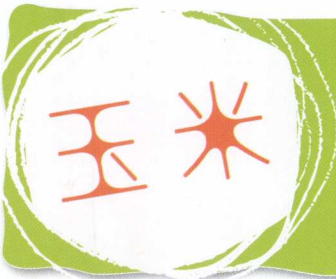
小米与杏仁同食，可能会引起吐泻，因此肠胃不好的人应避免同时进食小米与杏仁。

■ 人群、病症

产后完全以小米为主食=缺乏营养

小米的蛋白质营养价值并不比大米好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸过高，所以产后不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。





俗称：苞谷、棒子、玉蜀黍

性味：性平，味甘

功效：调中开胃，益肺宁心



宜

■ 食材搭配

玉米面+小麦面粉=营养价值高
玉米面的含油量降低到1%以下，可改善食用品质，颗粒较细，适于与小麦面粉掺和做各种面食，营养更加全面。

玉米+豆类=减少皮肤病发病率
玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生皮肤病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

■ 烹饪方法

熟吃=更有营养价值
烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却使之获得了更有营养价值的抗氧化活性，因此玉

米熟吃更佳。

吃玉米的胚尖=加强营养摄入
因为玉米的许多营养都集中在胚尖，因此吃玉米时应把玉米的胚尖全部吃进。

玉米膨化食品=提高营养价值和食品消化率

玉米的膨化食品具有疏松多孔、结构均匀、质地柔软的特点，不仅色、香、味俱佳，而且提高了营养价值和食品消化率。

玉米+碱=利于人体吸收

用玉米面制作各种食物，最好都放点碱。因为玉米里含有一种结合型的维生素PP，不易被人体吸收。而碱能把结合型的维生素PP变成游离型的，更利于人体吸收。

常吃玉米=刺激胃肠蠕动

玉米中含有的膳食纤维，有增强人的体力和耐力、刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的作用。

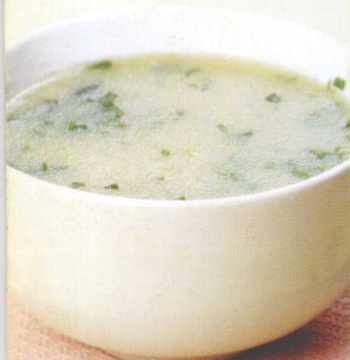
常吃玉米=保护皮肤和促进血液循环

玉米中所富含的天然维生素E有保护皮肤、促进血液循环、降低血清胆固醇、防止皮肤病变、延缓衰老的功效，同时还能减轻动脉硬化和内分泌功能衰退。

常吃玉米=抗衰老

玉米含有7种“抗衰老”，可以有效地防治便秘、肠炎、肠癌、心脏病等疾病。玉米中含有的玉米黄质，可以有效对抗眼睛老化。

■ 食谱推荐



糊涂粥

材料 玉米面100克，青菜叶适量。

调料 盐适量。

做法 1. 青菜叶择洗净，切碎；玉米面放入碗中，用清水调成稀糊状。
2. 锅置火上，放水烧开，慢慢倒入玉米面糊，一边倒一边不停搅拌，煮滚后改小火，放入青菜叶滚熟，熬至粥成糊糊状，加盐调味即可。

忌

■ 清洗储存

玉米发霉=致癌

玉米发霉后能产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。

■ 烹饪方法

单一食用玉米=易发生皮肤病

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生皮肤病。有皮肤病的人最好不要吃玉米。

小麦

性味：性微寒，味甘
功效：养心益肾，健脾厚肠，
除热止渴。



宜

■ 食材搭配

小麦+动物性食品或豆制品=营养互补

小麦蛋白质虽然高于其他谷物（大米、玉米、高粱和小米），但营养价值较低，因为小麦蛋白质中的氨基酸组成不平衡，赖氨酸的含量仅为24%，以小麦为主食时应注意搭配动物性食品或豆制品，如用发酵的面筋包肉包、豆包、饺子、馄饨、馅饼、烧饼等，这类蒸煮食品可补充赖氨酸。

小麦+大米、红枣=养心健脾

小麦洗净，加水煮熟，捞取麦粒取汁，再放入大米、红枣煮成粥，可以养心神、止虚汗、止燥渴、利小便、健脾养胃。

■ 清洗储存

小麦面粉存放时间长=好吃

民间有“麦吃陈，米吃新”的说法，存放时间长些的面粉比新磨的面粉品质要好。

■ 烹饪方法

吃全麦面粉=有利于营养成分的摄取

全麦面粉是用全麦磨制而成，颜色呈浅棕色，营养成分保持较好。但应避免挑选特别白的。

■ 人群、病症

吃面包点心=抗忧郁和缓解压力
面包和点心尤其是全麦面包是抗忧郁食物，对缓解精神压力、紧张、乏力等有一定的功效。

吃全麦食品=防治乳腺癌

全麦食品可以降低血液循环中的雌激素的含量，从而达到防治乳腺癌的目的。

吃小麦=缓解更年期综合征

小麦养心安神，除烦，对于更年期妇女，食用未精加工的小麦能缓解更年期综合征。

气病

精面粉颜色洁白，是利用小麦的胚乳精加工而成的，某些营养素特别是B族维生素都在麦壳中，由于麦壳等部分被除去，相应的营养物质丢失，因此，若长期只以精面粉为主粮易导致脚气病。

深加工的白面+经常食用=龋齿病情加重

有龋齿的人不适合经常吃经过深加工的白面等，不仅营养价值降低了，而且容易滞留在牙齿上发酵，加重病情。

忌

■ 人群、病症

长期以精面粉为主=易导致脚

■ 食谱推荐

家常炒面

材料 面粉350克，猪瘦肉、蒜苗各150克。
调料 葱末、酱油、盐、味精、料酒各适量。

做法 1. 把猪瘦肉洗净，切丝；蒜苗去掉两头，洗净，切小段备用。
2. 面粉和好，做成面条，煮熟过水，控干，用植物油拌匀。
3. 炒锅放油烧热，用葱末炝锅，加入肉丝炒变色，放蒜苗翻炒，加料酒、盐、酱油、味精略炒，再加熟面条，炒匀，加少许水，盖锅盖略焖一会儿即可。



荞麦

俗称：三角麦、乌麦、花荞

性味：性平，味甘

功效：健脾益气，开胃宽肠，
消食化滞



宜

■ 烹饪方法

荞麦去壳后可直接烧制荞麦米饭，荞麦磨成粉可做糕饼、面条、水饺皮、凉粉等。荞麦的嫩叶可作蔬菜食用。

■ 人群、病症

一般人群均可食用。适宜食欲不振、饮食不香、肠胃积滞、慢性泄泻、糖尿病人食用。

■ 食用荞麦=养生保健

荞麦所含的蛋白质中含有丰富的赖氨酸，微量元素铁、锰、锌等含量比一般谷物高，所含

的膳食纤维，是一般精制大米的10倍，所以荞麦具有很好的养生保健作用。

■ 食用荞麦=降血脂防止动脉硬化

荞麦含有丰富的维生素E、烟酸、镁和可溶性膳食纤维，同时还含有芦丁（芸香苷），能促进机体的新陈代谢，还具有扩张小血管和降低胆固醇的作用，芦丁可降低血脂、软化血管、预防脑血管出血。

■ 食用荞麦=抗炎止咳

荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛

痰的作用，另外这些成分还具有降低血糖的功效，适宜糖尿病患者食用。

忌

■ 食材搭配

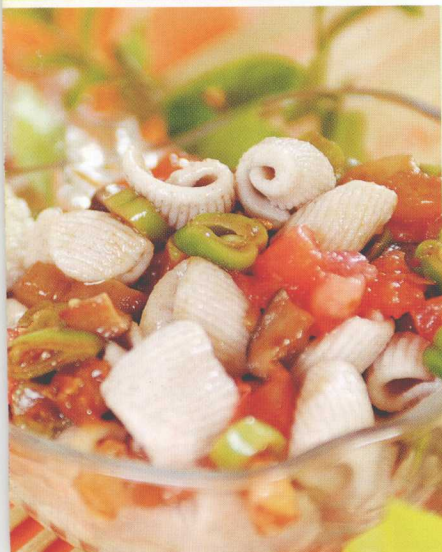
荞麦不宜与猪肝、猪肉、羊肉同食。

■ 人群、病症

荞麦一次不可食用太多，否则易造成消化不良。

脾胃虚寒、消化功能不佳、经常腹泻的人、体质敏感之人不宜食用。

■ 食谱推荐



荞面猫耳朵

材料 荞麦面400克，白面100克。

配料 肉丁、四季豆、蘑菇、番茄各适量。

调料 酱油、盐、味精、香油各适量，葱末、姜末、蒜末各少许。

做法

1. 把荞麦面、白面混合，加沸水和成面团，盖湿布饧30分钟；四季豆、蘑菇、番茄均洗净，切成丁。
2. 饧好的面揉匀，揪成蚕豆大小的面丁，面丁放在左掌心，右手大拇指按住面丁，往手掌边缘方向自然搓动，面丁卷起成皮，形似猫耳朵。
3. 炒锅放油，烧热，放葱末、姜末、蒜末爆香，入肉丁略炒，见肉丁变色后，即加入四季豆、蘑菇、番茄稍翻炒，加入适量水，烧开后，把猫耳朵下入，煮熟后，加酱油、盐、味精调味，最后淋香油即可。



俗称：雀麦、野麦、牛星草

性味：性平，味甘

功效：补益脾胃，滑肠催产，
止虚汗、止血



宜

■ 食材搭配

燕麦+苹果=绝对瘦身

燕麦是很好的减肥材料。将苹果和燕麦熬成粥，不仅顶饱，而且能够在体内缓慢而持久地释放出能量，达到减肥的功效。

燕麦+绿茶和牛奶=抑制胆固醇

燕麦富含亚油酸和皂苷素，可降低血清总胆固醇、甘油三酯和 β -脂蛋白，防止动脉粥样硬化；绿茶可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，缓解动脉粥样硬化；牛奶含较多的钙质，可抑制人体内胆固醇合成酶的活性，减少人体对胆固醇的吸收，三者相配可以很好地降脂、抑制胆固醇。

■ 烹饪方法

速食燕麦+开水=快速早餐

燕麦粥是很好的早餐食品，早餐可以选择速食燕麦，用开水冲泡成粥，简单方便又很有营养。

■ 人群、病症

多吃燕麦=调节糖和脂肪代谢
燕麦含有丰富的B族维生素和

锌，这两种元素对糖类和脂肪类的代谢都具有调节作用，燕麦中 β -葡聚糖含量也远高于其他谷类作物，达3%~6%，对糖尿病有辅助治疗作用。

多吃燕麦=可以补钙

燕麦中含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、预防贫血的功效，是补钙佳品，尤其适合于中老年人经常食用。

多吃燕麦=治疗动脉粥样硬化
燕麦中不饱和脂类比例大。长

期食用燕麦片对动脉粥样硬化、冠心病、高血压等均有很好的疗效。

忌

■ 人群、病症

一次进食过多燕麦=胃痉挛或胀气

燕麦虽然营养丰富，但一次不可吃得太多，否则有可能造成胃痉挛或者腹部胀气，必须适量进食。

■ 食谱推荐

奶香麦片粥

材料 粳米100克，鲜牛奶500克，燕麦片50克。

调料 白糖适量。

做法 粳米淘洗净，与适量清水一同放入锅中，大火煮沸后转小火煮约30分钟至粥稠，加入鲜牛奶，以中火煮沸，再加入燕麦片，搅拌均匀，熟后以白糖调味即可。



■ 豆类及其制品



黄豆

性味：性平，味甘

功效：健脾宽中，润燥消水

宜

■ 食材搭配

黄豆+茄子=润燥消肿

黄豆含有丰富的营养素，可健脾宽中、润燥消水；茄子含有烟酸，可降低毛细血管的脆性和渗透性，二者相合可润燥消肿。

黄豆+白菜=防治乳腺癌

黄豆含有植物雌激素，能有效平衡人体内雌激素的产生；白菜能使人体中一种重要的酶数量增加，帮助分解过多的雌激素而阻止乳腺癌发生。

■ 人群、病症

一般人都可食用。是更年期妇女、糖尿病和心血管病患者的理想食品，也很适合脑力工作者和减肥的朋友食用。

多吃黄豆=降低心血管疾病发生率

黄豆中的大豆蛋白质和豆固醇能明显地改善和降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率。黄豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管壁弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。

常吃黄豆=防止癌症

黄豆中富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等都有抑制作用。这就是经常食用黄豆及其制品的人很少发生癌症的原因。

常吃黄豆=辅助治疗更年期综合征

黄豆中的植物雌激素与人体中产生的雌激素在结构上十分相似，可以成为辅助治疗妇女更年期综合征的最佳食物，不但经济、有效，而且绝无副作用。黄豆中还富含钙质，对更年期骨质疏松也有疗效，可谓一举两得。

多吃黄豆=减肥

黄豆中的皂苷类物质能降低脂肪吸收功能，促进脂肪代谢；大豆纤维还可加快食物通过肠道的时间，想减肥者多吃黄豆会达到轻身的目的。

忌

■ 食材搭配

黄豆+猪肉=干扰猪肉营养元

素的吸收

黄豆膳食纤维中的某些成分会与猪肉中的矿物质形成螯合物，干扰或降低人体对这些元素的吸收。另外，豆类植酸含量高，与动物蛋白和矿物质元素形成复合物，影响二者的可利用性，并直接影响动物蛋白的可溶性。因此，黄豆与猪肉配伍，会干扰或降低人体对猪肉营养元素的吸收。

■ 人群、病症

患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者不宜食用。黄豆在消化吸收过程中会产生过多的气体，造成胀气，故消化不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食。

黄豆生食=不利健康

一是因为黄豆含有红细胞凝集素，影响肠道的吸收消化，必须经过蒸汽处理才能去除；二是黄豆含有胰蛋白酶抑制剂，生食会增加胰腺肿大的机会，必须加热处理才能去除。夹生黄豆也不宜吃。

■ 食谱推荐

焖黄豆

材料 鲜黄豆300克，青红椒丝5克。

调料 酱油适量，白糖、盐、鸡精、橄榄油各适量，棒骨肉汤1000克。

- 做法**
1. 鲜黄豆洗净，用水焯一会儿，捞出沥干备用。
 2. 锅内放入棒骨肉汤及其余调料煮开，将黄豆放入锅内后转用小火焖煮，煮至收汁后，撒上青红椒丝即可。



黄豆炖白菜

材料 黄豆120克，大白菜250克。

调料 盐5克，高汤适量。

- 做法**
1. 黄豆泡发后洗净；大白菜洗净切段。
 2. 锅中倒入高汤，放进黄豆，再加清水至刚刚将黄豆淹没，盖上锅盖将黄豆煮熟。
 3. 揭盖放入大白菜，煮熟放盐调味出锅即可。



雪菜炒黄豆

材料 泡发的黄豆200克，雪菜80克。

调料 干红辣椒4个，味精、白糖、料酒、香油各适量。

- 做法**
1. 泡发的黄豆漂洗干净；雪菜洗净攥干，切成1厘米长的段。
 2. 炒锅放油烧热，放入干红辣椒炸出香味，放入雪菜翻炒一下，放入黄豆、白糖、料酒，看锅里的干湿情况酌情加一点水，加盖小火焖至豆熟。
 3. 放入味精、淋入香油炒匀即可。

