

健康轻图典



食材
搭配

不同
人群

日常
保健

防病
治病

顺时
养生

调和
体质



讲 究 宜 忌 身 体 受 益

饮食宜忌 速查图解



于净
主编

营养学讲师
公共营养师技师
北京市营养学会会员



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

讲 究 宜 忌 身 体 受 益

饮食宜忌

速查图解

于净
主编

营养学讲师
公共营养师技师
北京市营养学会会员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

饮食宜忌速查图解/于净主编. —北京：电子工业出版社，2013.2

（健康轻图典）

ISBN 978-7-121-06607-8

I . ①饮… II . ①于… III . ①饮食—禁忌—图解 IV . ① R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 263299 号

责任编辑：项 红

文字编辑：刘兆忱 于剑侠

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：12 字数：432 千字

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

P R E F A C E

随着生活水平的不断提高，普通百姓对饮食的追求也产生了质的飞跃。人们不仅仅是为了满足生理上的需要，追求吃饱吃好，而是更加关注饮食的营养，追求合理膳食，吃出健康。因此，让人们能够轻松地了解食物的性味归经、主要功效、搭配禁忌和食用方法，从而结合自己的身体状况和保健需求有针对性地调理饮食，就显得十分重要。

本书是一本餐桌上常见食材食疗功效的速查书，不仅详细地介绍了蔬菜类、水果干果类、五谷杂粮类、禽畜类、蛋类等各种食材的有效成分、功效、相宜搭配、相忌搭配等，还推荐了相关食谱。同时本书还针对各种常见病和保健需求，以及不同体质、不同人群和不同季节，介绍了饮食原则，列举了有代表性的宜吃食物和忌吃食物，并推荐了经典食谱。

本书文字描述简洁、图片精美，适于速查。相信这一番精心奉送，能让各种年龄和职业、具有不同保健需求的人都获得丰富的饮食知识，找到适合自己的营养和食疗方案，给大家的生活带来更多的健康与快乐。

PART 1

日常养生食材饮食宜忌

蔬菜类

■ 芹菜	12
■ 白菜	14
■ 菠菜	16
■ 卷心菜	18
■ 生菜	20
■ 油菜	22
■ 韭菜	24
■ 番茄	26
■ 洋葱	28
■ 莲藕	30
■ 菜花	32
■ 胡萝卜	34
■ 西蓝花	36
■ 白萝卜	37
■ 黄瓜	38
■ 南瓜	40
■ 土豆	42
■ 山药	44
■ 红薯	46
■ 芋头	48



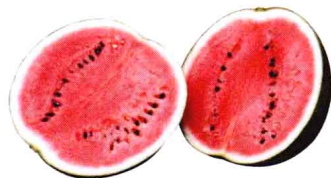
■ 荸荠	49
■ 百合	50
■ 辣椒	51
■ 苦瓜	52
■ 丝瓜	54
■ 冬瓜	56
■ 茄子	58
■ 豌豆	60





水果干果类

■ 苹果	62
■ 香蕉	64
■ 橘子	65
■ 葡萄	66
■ 草莓	68
■ 西瓜	70
■ 木瓜	72
■ 芒果	74
■ 荔枝	75
■ 梨	76
■ 桃子	77
■ 菠萝	78
■ 桂圆	79
■ 红枣	80
■ 山楂	81
■ 枸杞子	82
■ 莲子	83
■ 核桃	84
■ 杏仁	85
■ 花生	86
■ 栗子	87
■ 白果	88



菌菇类

■ 草菇	89
■ 黑木耳	90
■ 银耳	92
■ 香菇	94
■ 金针菇	96



五谷杂粮类

■ 大米	98
■ 小米	100
■ 薏米	102
■ 糯米	104
■ 黑米	106
■ 玉米	108
■ 小麦	110
■ 荞麦	112
■ 燕麦	114
■ 黄豆	116
■ 绿豆	118
■ 红豆	120
■ 黑豆	122
■ 芝麻	123





畜禽蛋类

■ 猪肉	124
■ 羊肉	126
■ 猪肝	128
■ 鸭肉	129
■ 牛肉	130
■ 鸡肉	132
■ 兔肉	134
■ 鸽肉	135
■ 鸡蛋	136



水产类

■ 鲤鱼	138
■ 鲫鱼	140
■ 草鱼	142
■ 鲢鱼	144
■ 带鱼	145
■ 鱿鱼	146
■ 鳝鱼	148
■ 黄鱼	149
■ 甲鱼	150
■ 螃蟹	151
■ 虾	152
■ 海参	154



■ 牡蛎	155
■ 海带	156
■ 紫菜	157

其他食材

■ 大蒜	158
■ 大葱	159
■ 姜	160
■ 醋	161
■ 蜂蜜	162
■ 绿茶	163



PART 2

日常保健饮食宜忌

健脾养胃	166
护心	168
清肝	170
补肾	172
润肺	174
清火	176
补益气血	178



缓解疲劳	180
益智健脑	182
排毒	184
抗衰老	186
减肥瘦身	188
防辐射	190



PART 3

常见疾病饮食宜忌

高血压	194
高血脂	196
糖尿病	198
脂肪肝	200
消化道溃疡	202
胆结石	204
胃痛	206
消化不良	208



感冒	210
咳嗽	212
发烧	214
便秘	216
腹泻	218
口腔溃疡	220
咽喉炎	222
缺铁性贫血	224





失眠	226
骨质疏松	228
痛经	230
乳腺增生	232
更年期综合征	234
过敏	236
湿疹	238



PART 4

不同家庭成员饮食宜忌

儿童	242
青少年	244
孕妇	246
产妇	248
老年人	250
经常熬夜者	252
电脑族	254
体力劳动者	256
脑力劳动者	258



PART 5

不同体质人群饮食宜忌

阳虚体质	262
气虚体质	264
痰湿体质	266
湿热体质	268
阴虚体质	270
瘀血体质	272
气郁体质	274
特禀体质	276



PART 6

四季养生饮食宜忌

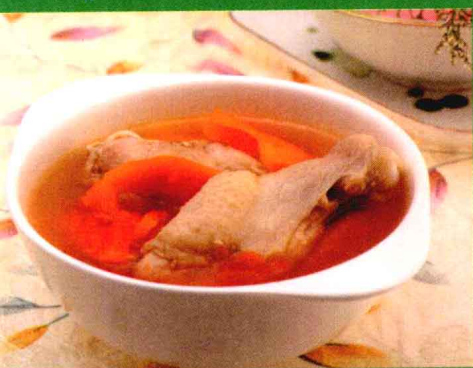
春季	280
夏季	282
秋季	284
冬季	286





PART
1

日常养生食材 饮食宜忌



芹菜

控制血压、预防便秘

有效成分：胡萝卜素、B族维生素、维生素C、类黄酮、钙、钾、铁、膳食纤维等

性味归经：性凉，味甘，归肺、胃、肝经



功效解析

降压、防治便秘：芹菜中的钾可排除体内多余的钠，帮助降低血压。芹菜中的膳食纤维能够防治便秘。

利尿消肿：芹菜含有利尿的有效成分，可利尿消肿。

防癌抗癌：芹菜可抑制肠内细菌产生的致癌物质，有效防癌。

养血补虚：芹菜能有效补充妇女经血的损失。

食用宜忌

- ✓ 芹菜要带着叶一起吃，因为芹菜叶所含的维生素C比芹菜茎还多。
- ✓ 芹菜焯水时，宜整棵焯后再切，以减少维生素的流失。

相宜搭配

虾仁 + 芹菜 ✓ 促进新陈代谢

核桃 + 芹菜 ✓ 润发、明目、健脑

墨鱼 + 芹菜 ✓ 强化心脏与肝脏功能

芹菜营养食谱配方5例

芹菜拌墨鱼	芹菜+墨鱼	保护心脏
芹菜炒香干	芹菜+豆腐干	补钙、延缓衰老
西芹百合	芹菜+百合	清热止咳
芹菜拌花生仁	芹菜+花生	降压、补血
芹菜炒肉	芹菜+猪肉	提高免疫力

相忌搭配

黄瓜 + 芹菜 ✗ 破坏维生素C

蜂蜜 + 芹菜 ✗ 易致腹泻

菊花 + 芹菜 ✗ 引起呕吐

牡蛎 + 芹菜 ✗ 影响锌的吸收

经典食谱推荐

核桃仁拌芹菜

■ 材料

核桃仁50克、芹菜250克。

■ 调料

盐、鸡精、香油、植物油各适量。

■ 做法

1. 核桃仁拣去杂质；芹菜择洗干净，入沸水锅中焯透后捞出沥干水分，凉凉，切段。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热时放入核桃仁炒熟，盛出。
3. 将芹菜段和核桃仁放入盘中，用盐、鸡精和香油调味即可。



番茄酱炒芹菜

■ 材料

芹菜150克。

■ 调料

番茄酱、植物油、盐、葱花、姜末、味精、白糖各适量。

■ 做法

1. 芹菜洗净，斜刀切段，放入盘中待用。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，下葱花、姜末炒出香味，随即放入芹菜段翻炒片刻，将番茄酱加入锅中，撒上盐、白糖、味精炒匀至熟即可。

功效：

可以降压、健胃，还能润肤减肥，适合肥胖者，尤其是女性食用。



白菜

利尿通便、防癌抗癌

有效成分：维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁、硒等

性味归经：性平，味甘，归肠、胃经



功效解析

利尿、润肠、助消化：白菜含有膳食纤维和水分，能起到润肠、排毒、利尿、助消化的作用。

护肤养颜：白菜所含的维生素C具有很好的护肤养颜功效。

防癌抗癌：白菜所含的微量元素硒能抑制人体对亚硝酸胺的吸收和合成，起到防癌抗癌的作用。

食用宜忌

✗ 做熟的隔夜大白菜不能吃，因为其中含有致癌物亚硝酸盐，对健康不利。

相宜搭配

豆腐 + 白菜 ✓ 益气、清热、利尿

虾仁 + 白菜 ✓ 预防牙龈出血、解热除燥

奶酪 + 白菜 ✓ 预防感冒、舒缓情绪

番茄 + 白菜 ✓ 预防骨质疏松

白菜营养食谱配方5例

香菇炒大白菜	白菜+香菇	有助于防止动脉硬化
白菜心里美	白菜+心里美萝卜	解酒、利尿
白菜绿豆饮	白菜+绿豆芽	清热解毒
白菜鸭肉汤	白菜+鸭肉	滋阴养胃、利水消肿
糖醋大白菜	白菜+糖+醋	帮助消化

相忌搭配

兔肉 + 白菜 ✗ 易致腹泻和呕吐

鸡蛋清 + 白菜 ✗ 降低二者的营养价值

黄瓜 + 白菜 ✗ 降低二者的营养价值

南瓜 + 白菜 ✗ 破坏白菜中的维生素C

经典食谱推荐

醋熘白菜

■ 材料

白菜500克。

■ 调料

盐、白糖、醋、水淀粉、葱末、花椒、干辣椒、植物油各适量。

■ 做法

1. 白菜帮洗净，切菱形，用盐腌渍，挤去水分待用。
2. 小碗内放盐、白糖、醋、葱末、水淀粉调成料汁。
3. 炒锅置火上，倒入植物油烧热，将花椒入锅先煸一下取出，再放入干辣椒炸至呈褐红色时，放入白菜，用大火炒熟后，调入料汁即可。

功效：

帮助消化，调理五脏，提高免疫力，适宜于肠胃不好、便秘的人，尤其是老年人。



海米白菜汤

■ 材料

嫩白菜心200克、水发海米50克、鲜香菇20克。

■ 调料

鲜汤、姜丝、香油、盐、味精、葱花各适量。

■ 做法

1. 把嫩白菜心洗净，切成3厘米长、1厘米宽的条；香菇洗净切成片。
2. 添加清水烧沸，加入香菇、白菜心略烫，然后过凉，控水。
3. 在炒锅里加入鲜汤、盐、水发海米烧至汤沸后，撇掉浮沫，放入白菜心、香菇、味精、葱花、姜丝，再淋上香油，盛入汤碗中即可。



菠菜

滋阴补血、润肠通便

有效成分：叶酸、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、磷、铁、钾、膳食纤维等

性味归经：性凉，味甘，归肠、胃经



功效解析

通畅导便：菠菜含有大量的膳食纤维，有利于消化、通便，对痔疮、便秘有辅助调养作用。

抗衰老：菠菜富含抗氧化物，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用。

护眼、防治口腔炎：菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素B₂等，能够保护视力，有防治夜盲症、口角炎、口腔溃疡等的功效。

预防贫血：菠菜含有丰富的铁，有滋阴补血、预防缺铁性贫血的功效。

相宜搭配

海米  + 菠菜  补肾壮阳、养血润燥

鸡蛋  + 菠菜  有利于B族维生素的吸收

鸡血  + 菠菜  养肝保肝、净化血液、清除体内毒素

海带  + 菠菜  对牙齿和骨骼有益

食用宜忌

- ✓ 烹调菠菜前宜先用沸水将其焯透。菠菜富含草酸，草酸会影响人体对钙的吸收，焯水可以减少菠菜中草酸的含量。
- ✓ 菠菜最好现买现吃。菠菜放置时间长了，其所含的维生素C会流失。

菠菜营养食谱配方5例

菠菜炒猪肝	菠菜+猪肝	补血、养肝、明目
花生菠菜	菠菜+花生	通便润肠
菠菜粥	菠菜+大米	补血养胃
菠菜鸭血汤	菠菜+鸭血	滋阴补血
蒜泥菠菜	菠菜+大蒜	帮助消化

相忌搭配

豆腐  + 菠菜  影响钙的吸收

鳝鱼  + 菠菜  易致腹泻