



饮食宜忌丛书

YINSHI YI JI CONGSHU

日常饮食

李兴春 王丽茹 主编

宜与忌



RICHANG YINSHI YI YU JI

金盾出版社

日常饮食宜与忌

主 编

李兴春 王丽茹

编 著

王丽茹 王 莉 吴凌云 李 铁

李效梅 李雪梅 李兴春 苏 珊

钟佳敏 邹丰功

金盾出版社

内 容 提 要

本书主要介绍日常饮食中的宜与忌。人们的饮食习惯虽然各不相同,但其中的科学道理都是一样的。什么当吃,什么不当吃;什么可多吃,什么应少吃;哪些食物可以互相搭配,哪些食物放在一起会影响健康。这些知识不能不懂,否则就会在不知不觉中给健康带来危害。书中从四个方面讲解了日常饮食中宜与忌的有关问题,它将帮助你掌握许多新的知识,纠正不正确的偏见,培养良好的饮食习惯。本书科学实用,通俗易懂,是一本面向社会大众,家庭必备的生活参考书。

图书在版编目(CIP)数据

日常饮食宜与忌/李兴春,王丽茹主编. —北京:金盾出版社,2002.5

(饮食宜忌丛书)

ISBN 7-5082-1861-2

I. 日… II. ①李…②王… III. 饮食卫生-普及读物
IV. R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011549 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:135 千字

2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

自古常说,“民以食为天”,足见吃的问题是何等重要。但是,吃归吃,并不等于人人都会吃。吃有许多学问和讲究。比如,什么东西适宜吃,什么东西不适宜吃;什么东西可以多吃,什么东西只宜少吃;什么东西吃了对人体健康有益,什么东西吃了不但无益,反而有害;哪些东西搭配在一起,可以相得益彰,相互促进;哪些东西搁到一块儿,会引起矛盾,以致造成不良的后果,等等。这当中,有许多科学道理,对很多人来说,恐怕就不那么清楚,不那么熟悉了。事实上,在我们的头脑里,有关饮食知识这一块,不但不可避免地存在着某些空白地带,而且还可能不自觉地形成了并长期存在着某些认识上的偏见和误区。还有一些人,由于单纯从个人的口味、爱好出发,缺乏必要的指导,已经养成了一些不良的饮食习惯,从而在不知不觉中,长年累月地在损害着自身的健康。种种情况都足以说明,学一点饮食方面的有关知识,绝非多余,而是十分必要。特别是日常饮食中的宜与忌,应该成为广大公众人人都了解、都熟悉的科学知识。这对提高我们大家的生活质量,无疑是一件好事。

本书作者对饮食问题研究有素。在本书中,他们结合人们日常饮食的实际,围绕着日常饮食的宜与忌,采用深入浅出的表达方式,向读者介绍了一系列对大家非常有用、非常有益的饮食知识和相关技巧。它不是一般的经验之谈,而是有着充分的科学依据。内容包括人体所需的七大营养素和日常饮食中食物选用、制作、配膳、加工、贮存等方面的禁忌,共分为“日常

饮食中宜注意摄入的七大营养素”、“日常饮食中宜多吃的食物”、“日常饮食中的食物选择应忌”和“食物配膳、加工、贮存的禁忌”等四大部分。所讲内容,都非常贴近我们的生活,很实际、很实用,而且做起来并不需要花多少钱,费多少事。为了帮助大家理解,对所有问题,作者都从科学的角度,追根溯源,把道理讲得清清楚楚。虽然内容涉及了营养学、生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识与食疗知识,但讲述得都很通俗易懂,很好理解,做起来也不会有大的困难。在同类图书中,它应该属于一本很有价值而且很便于普及的科普图书。

在这里还要告诉大家一点:饮食中的宜与忌,是金盾版的一部丛书,共包括四本,这一本是其中的第一种。另外三种是:《老年人饮食宜与忌》、《儿童饮食宜与忌》和《孕产妇饮食宜与忌》,近期内将陆续与广大读者朋友见面。

编 者

目 录

一、日常饮食中宜注意摄入的七大营养素·····	(1)
(一)蛋白质在人体中的生理功能(附食谱举例) ·····	(1)
(二)脂肪在人体中的生理功能(附食谱举例) ·····	(6)
(三)碳水化合物在人体中的生理功能(附食谱举例)	
·····	(12)
(四)矿物质(无机盐)在人体中的生理功能 ·····	(16)
1. 含钙丰富的食物(附食谱举例) ·····	(18)
2. 含磷丰富的食物(附食谱举例) ·····	(22)
3. 含铁丰富的食物(附食谱举例) ·····	(26)
4. 含碘丰富的食物(附食谱举例) ·····	(29)
5. 含锌丰富的食物(附食谱举例) ·····	(34)
6. 含钾丰富的食物(附食谱举例) ·····	(37)
7. 含钠丰富的食物(附食谱举例) ·····	(41)
8. 含镁丰富的食物(附食谱举例) ·····	(45)
9. 其他矿物质在人体中的生理功能 ·····	(48)
(五)维生素在人体中的生理功能 ·····	(50)
1. 含维生素 A 及胡萝卜素丰富的食物(附食谱举	
例) ·····	(51)
2. 含维生素 B ₁ 丰富的食物(附食谱举例) ·····	(55)
3. 含维生素 B ₂ 丰富的食物(附食谱举例) ·····	(59)
4. 含维生素 B ₆ 丰富的食物(附食谱举例) ·····	(63)
5. 含维生素 B ₁₂ 丰富的食物(附食谱举例) ·····	(67)
6. 含维生素 C 丰富的食物(附食谱举例) ·····	(70)

7. 含维生素 D 丰富的食物(附食谱举例).....	(75)
8. 含维生素 E 丰富的食物(附食谱举例).....	(79)
(六)水在人体中的生理功能	(83)
(七)纤维素在人体中的生理功能(附食谱举例)	(84)
二、日常饮食中宜多吃的食物	(87)
1. 日常饮食中宜多吃大豆制品(附食谱举例).....	(87)
2. 日常饮食中宜多吃些小米(附食谱举例).....	(89)
3. 日常饮食中宜把玉米作为主食之一(附食谱举 例)	(90)
4. 多吃芝麻对健身有益(附食谱举例)	(91)
5. 平时宜多吃些花生(附食谱举例)	(92)
6. 日常宜多吃些核桃(附食谱举例)	(93)
7. 日常饮食中宜多吃些鸡肉(附食谱举例).....	(94)
8. 鸡蛋是补品宜常吃(附食谱举例)	(95)
9. 日常宜把鱼作为主要肉食(附食谱举例)	(97)
10. 日常宜多吃虾皮(附食谱举例)	(100)
11. 常吃兔肉有益健康(附食谱举例)	(101)
12. 日常宜多吃些香菇和蘑菇(附食谱举例)	(103)
13. 黑木耳宜多食(附食谱举例)	(105)
14. 多吃海带有益防病健身(附食谱举例)	(106)
15. 多吃胡萝卜对机体有益(附食谱举例)	(107)
16. 多吃萝卜有益健康(附食谱举例)	(109)
17. 日常宜多吃些大蒜(附食谱举例)	(110)
18. 日常饮食宜多吃些西红柿(附食谱举例)	(112)
19. 吃蔬菜宜多吃芹菜(附食谱举例)	(113)
20. 日常菜肴中宜多吃些菠菜(附食谱举例)	(115)
21. 日常宜多吃红枣(附食谱举例)	(116)

22. 夏季宜多吃些西瓜(附食谱举例)	(117)
23. 饮食中宜多喝牛奶(附食谱举例)	(119)
24. 喝酸牛奶对人体更有益	(121)
25. 日常宜多喝茶水	(122)
26. 夏季宜多喝绿豆汤(附食谱举例)	(123)
27. 蜂蜜水宜经常饮用	(124)
三、日常饮食中的食物选择应忌	(124)
1. 忌专吃精米精面而拒食糙米粗粮	(124)
2. 忌常吃方便面	(125)
3. 忌只吃植物油不吃动物油	(126)
4. 忌过多食用豆腐	(126)
5. 忌多吃腌制食品	(127)
6. 忌偏食油炸食物	(128)
7. 忌不渴不喝水	(128)
8. 忌不吃鸡蛋黄	(130)
9. 忌过多食用损害消化道功能的食物	(131)
10. 忌过多食用酸性食物	(131)
11. 饭后忌多饮水	(132)
12. 忌常用汽水代水饮用	(132)
13. 切忌空腹饮酒	(133)
14. 中老年人营养膳食中的四忌	(133)
15. 忌食用哈喇味食油	(134)
16. 女性经期、孕期、哺乳期忌喝茶	(135)
17. 花生不宜生吃	(135)
18. 忌常吃素食	(136)
19. 忌食发芽土豆、青西红柿、生扁豆、鲜黄花菜、 苦杏仁	(136)

20. 忌吃霉变的花生、玉米、甘蔗	(137)
21. 饮茶 11 忌	(138)
22. 忌多吃午餐肉	(140)
23. 忌食鸡头、鸡屁股	(140)
24. 忌食豆猪肉、猪甲状腺、肾上腺、淋巴结	(141)
25. 忌多食杏、山楂、甘蔗、桑椹	(141)
26. 忌多吃精制糖	(142)
27. 忌多摄入含胆固醇高的食物	(144)
28. 忌过量食用含脂肪多的食物	(144)
四、食物配膳、加工、贮存的禁忌	(146)
1. 豆腐不宜与葱同吃	(147)
2. 喝豆浆忌冲鸡蛋加红糖	(147)
3. 牛奶和糖不宜同煮	(148)
4. 牛奶与果子露不宜混合饮用	(148)
5. 牛奶忌与巧克力同时食用	(148)
6. 胡萝卜不宜与白萝卜同煮	(149)
7. 海味食品忌与洋葱、菠菜、竹笋同食	(149)
8. 酒后不宜饮茶	(150)
9. 猪肝不宜与富含维生素 C 的食物同食	(150)
10. 牛肉忌与栗子同食	(151)
11. 黄瓜忌与辣椒、菜花、菠菜、小白菜、西红柿、 柑橘同食	(151)
12. 山楂忌与猪肝、黄瓜等食物合用	(152)
13. 煮粥忌放碱	(152)
14. 烧羊肉忌加茶	(153)
15. 柿子忌与马铃薯同吃	(153)
16. 鸡蛋不宜与糖同煮	(154)

17. 鲜猪肉忌用热水长时间浸泡	(154)
18. 烧肉时忌过早放盐和酱油	(155)
19. 刚宰杀的畜禽肉忌立即烹食	(156)
20. 炒菜忌用油过多	(156)
21. 鸡蛋忌久煮	(156)
22. 烧菜忌放碱	(157)
23. 炒胡萝卜忌放醋	(157)
24. 做饺子馅忌挤水	(158)
25. 忌用冷水炖肉	(158)
26. 炖肉忌一直用旺火	(159)
27. 炖肉、煮豆时忌加碱	(159)
28. 煮饭忌用冷水下米	(160)
29. 熬绿豆汤忌加白矾	(160)
30. 菠菜忌生炒	(160)
31. 忌用沸水冲饮品	(161)
32. 猪肉忌大块煮	(162)
33. 不要煮茶叶蛋吃	(162)
34. 忌多吃烤禽类食物	(162)
35. 忌用面肥发面	(163)
36. 忌用硫磺熏蒸馒头	(163)
37. 切忌生吃鸡蛋	(164)
38. 忌饮用未煮沸的豆浆	(164)
39. 炒菜油不宜烧得过热	(165)
40. 炸食物的油不宜多次使用	(165)
41. 熬猪油忌用大火	(166)
42. 忌食腌不透的酸菜	(166)
43. 豆腐不宜单独烧菜食用	(167)

44. 不宜用绞肉机绞肉馅	(167)
45. 骨头汤不宜久煮	(168)
46. 蒸鸡蛋四忌	(168)
47. 忌用冷水制汤	(169)
48. 忌将绿豆芽发得过长	(169)
49. 水发香菇不宜用热水和久泡	(170)
50. 水发海带不宜久泡	(170)
51. 蔬菜忌用冷水长时间浸泡	(170)
52. 炒鸡蛋忌放味精	(171)
53. 高温烹制食品时不宜加味精	(171)
54. 吃芹菜、茄子不宜丢叶、削皮	(171)
55. 牛奶存放三忌	(172)
56. 蔬菜存放三忌	(173)
57. 鲜肉忌反复冷冻	(174)
58. 红薯贮存四忌	(174)
59. 冰箱存放食物四忌	(175)
60. 啤酒存放四忌	(176)
61. 食油忌用透明玻璃容器贮存	(177)
62. 食醋不宜用铁制容器贮存	(177)
63. 蜂蜜忌用金属容器存放	(178)
64. 红糖不宜久存	(178)
65. 熟银耳忌久放	(178)
66. 鸡蛋存放三忌	(179)
67. 切忌用保温杯沏茶	(180)

一、日常饮食中宜注意 摄入的七大营养素

人为了维持生命和健康,保证正常的生长发育和劳动,每天都必须摄入一定量的食物。这些食物中应含有人体所需要的各种营养素。原则上说,人体所需营养素有七大类:即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤维素。这也就是人们日常饮食选择中宜注意摄入的营养素。

(一)蛋白质在人体中的生理功能 (附食谱举例)

蛋白质是人体组织的主要成分,人体的一切细胞组织都由蛋白质组成。是保证人体正常生命活动的最基本因素。所以蛋白质是生命存在的形式,也是生命的物质基础。成人体内蛋白质数量占成人体重的16%~19%,每日约有3%的蛋白质进行代谢更新。当人体蛋白质代谢发生异常时,生命活动也就出现不正常。所以,在日常饮食中宜注意多食用富含蛋白质的食物,以保证人体蛋白质的充足含量。

常见食物中蛋白质的含量(克/100克)

食 物 名 称	含 量	食 物 名 称	含 量
牛瘦肉	20.3	大 豆	36.3
羊瘦肉	17.3	绿 豆	23.8

续表

食 物 名 称	含 量	食 物 名 称	含 量
猪瘦肉	15.3	红小豆	21.7
猪 肝	21.3	花生仁	26.2
肥瘦猪肉	9.5	玉 米	8.6
鸡 肉	21.5	大 米	7.4
鸭 肉	16.5	小麦粉	9.9
干 贝	63.7	小 米	9.7
鲤 鱼	17.3~20.5	芝麻酱	20.0
小黄鱼	16.7	豆 腐	7.4
带 鱼	18.1	腐 竹	50.5
鸡 蛋	14.7	菠 菜	2.4
牛 奶	3.3	油 菜	1.4
兔 肉	21.2	大白菜	1.1
草 鱼	17.9	黄 瓜	0.8
海 蜇	12.3	胡萝卜	1.3
对 虾	20.6	白萝卜	0.9
虾 米	47.6	红 薯	1.3
甲 鱼	17.3	猪排骨	23.6

蛋白质按营养价值可分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质。

完全蛋白质又称优质蛋白质或称高生理价值蛋白质,其所含必需氨基酸种类齐全、数量足、比例适宜,即其氨基酸模

式接近人体组织蛋白质,易于人体吸收和利用。所有动物性蛋白,除明胶蛋白外,都是完全蛋白质。大豆蛋白也是完全蛋白质,且含量很高,达30%~40%。

半完全蛋白质所含必需氨基酸种类尚全,但相互间比例不适宜。这类蛋白质对人体生长发育无明显促进。

不完全蛋白质又称劣质蛋白质,或称低生理价值蛋白质,其所含必需氨基酸种类不全,若单纯摄入此种蛋白质,则不能促进人体生长。如玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中明胶蛋白均属于不完全蛋白质。

富含蛋白质食谱举例:

例1:

沙锅花生烧牛肉

[用料]

牛瘦肉 500 克,花生仁 150 克,精盐、味精、料酒、葱段、姜片各适量。

[制法]

(1)将花生仁放在大碗内,倒入沸水泡一下,剥去仁衣,洗净。(2)将牛肉洗净,切成3厘米长、2.5厘米宽、1.5厘米厚的块,放入锅内,加水烧沸,略烫,然后捞出,洗去血水备用。(3)将牛肉放入沙锅内,加入清水没过牛肉,再放入葱段、姜片,盖上锅盖,烧开后撇去浮沫,加入料酒、花生仁,再改用小火炖至牛肉酥烂时,捞出葱、姜不用,加入精盐、味精,调好口味即成。

[特点]

牛肉、花生烂熟,汤清味香,食之适口。

[功效]

牛瘦肉含蛋白质丰富,在畜肉中居首位,每 100 克含量达 20.3 克。牛肉还含有脂肪、钙、磷、铁、维生素等,是补脾和胃、益气增血、强筋健骨的营养食物。所以,适当多吃些牛肉,不但可以为人体补充蛋白质,还可以补充很多营养成分,是宜食之肉类。有人说,吃牛肉比吃猪肉营养丰富,是有道理的。

花生每 100 克含蛋白质 26.2 克,还含有较多的脂肪(39.2%)和碳水化合物(22.1%)以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等。从药效上讲,花生具有润肺、和胃、祛痰、止血、生血的作用。《本草纲目拾遗》载:花生“悦脾和胃、润肺化痰、滋阴调气、清咽止疟。”

此菜牛肉花生相配是补充人体蛋白质的理想食品。

例 2:

干贝鸭块

[用料]

光鸭 1 只(约重 2.5 千克),干贝 50 克,料酒 20 克,精盐 5 克,味精 3 克,湿淀粉 15 克,鸡清汤 35 克,葱 40 克,姜 40 克,熟鸡油 15 克。

[制法]

(1)将光鸭用刀从脊背剖开,掏净内脏,剁去鸭掌,洗净,放入汤锅内煮熟,捞出晾凉,拆去鸭骨。(2)将葱择好洗净切段,姜洗净切片。葱、姜均用刀面拍松备用。(3)将干贝去老筋,冲洗干净,放在碗内,加料酒 10 克、鸡汤 20 克及一半葱段、姜片,上笼屉蒸至烂熟后取出,拣出干贝整齐地码放在扣碗中心。(4)将去骨的鸭肉改刀成 3 厘米长、1.5 厘米宽的条,皮朝下摆在干贝上,再把鸭头、脖、翅剁成小块,均放在碗

内,加入料酒 10 克、精盐、鸡汤 15 克以及另一半葱段、姜片,上笼蒸透。(5)将蒸透的鸭肉取出,拣去葱、姜,将碗内的汁滗于锅内,将鸭肉翻扣在盘内。(6)将蒸锅内的鸭汤,上火烧沸,撇净浮沫,加入味精调好口味,用湿淀粉勾薄芡,淋上熟鸡油,浇在盘中鸭块上即成。

〔特点〕

鸭肉肥而不腻,干贝熟烂可口,味道鲜美醇香。

〔功效〕

鸭肉每 100 克含蛋白质 16.5 克,干贝每 100 克含蛋白质 63.7 克。此外,鸭肉、干贝还含有维生素、矿物质和脂肪等营养成分。吃此菜最宜为人体补充蛋白质和增加多种营养成分。

例 3:

奶汤鲤鱼

〔用料〕

鲤鱼 1 条(约重 750 克),猪五花肉 200 克,牛奶 100 克,熟猪油 50 克,料酒 10 克,精盐 10 克,味精 3 克,葱 5 克,姜 5 克,高汤 100 克。

〔制法〕

(1)将鲤鱼刮去鳞,剔除鳃,剖去内脏,刮去粘膜,冲洗干净,在鱼身两侧打花刀,放在沸水锅中烫一下,捞出,沥水。葱切段。姜切片。猪肉洗净,切片。(2)炒锅置火上,放入猪油烧热,下入葱段、姜片,炒出香味后下入高汤、料酒、精盐、味精、猪肉片,烧沸后撇去浮沫,把鱼放入,用中火煨炖 20 分钟,再加入牛奶,烧沸后尝好口味,即可出锅食用。

〔特点〕

汤色乳白,鱼肉鲜美,有奶香味,可吃鱼喝汤。

[功效]

鲤鱼每 100 克含蛋白质 17.3 克,还含有脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、维生素 C 等。鲤鱼配以猪肉、牛奶(每 100 克含蛋白质 3.3 克),含蛋白质丰富,是人体补充蛋白质的好食品。

(二)脂肪在人体中的生理功能

(附食谱举例)

脂肪和脂类是一回事,只不过是脂类包括的范围大一点,它除了包括脂肪外,还包括类脂,如胆固醇、脑磷脂及卵磷脂等。

平时一提脂肪,人们就比较警惕,担心摄入脂肪会使人发胖,会使血液中胆固醇增多,对机体造成不利影响。这是一种对脂肪的片面甚至是偏激的认识。其实脂肪对人的生命活动有着重要的作用,是人体不可缺少的营养素。害怕发胖而拒食含脂肪较多的食物的作法是不对的。科学家通过试验告诉我们,一名 65 千克体重而又从事一般体力劳动的成年男子,每天要从主副食品中,得到 50 克脂肪,才能满足机体对脂肪的需求。所以,人在饮食中宜摄入适量脂肪,才可保证身体健康。当然过量摄入脂肪会对人体健康造成伤害,这个问题在本书后面讲述人的食用宜忌时还要谈到,现在还是先讲人体宜摄入脂肪的问题,即脂肪的生理功能。

脂肪在人体中所起的作用是多方面的,概括说有以下几方面:

(1)提供和贮存能量:脂肪产热较高,脂肪释放的热能是蛋白质或碳水化合物的 2.25 倍。正常人体每日所需热量大约