

生活
彩书堂

新编 饮食宜忌 随手查

XINBIANYINSHIYIJI
SUISHOUCHA

生活彩书堂编委会 编著



掌握饮食宜忌，健康无需担忧

饮食有宜忌，吃对食物才能不生病；
健康需维护，活到天年不再是梦想。
这本生活必备的宜忌查询读本，必将成为您生活的好帮手。

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编饮食宜忌随手查/生活彩书堂编委会编著. —北

京: 中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6872-5

I. ①新… II. ①生… III. ①饮食—禁忌 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184917号



策划编辑: 尚 雅 胡 敏

责任编辑: 胡 敏 于 伟 李 娟

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜

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

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

生活
彩书堂

新编 饮食宜忌 随手查

XINBIANYINSHIYIJI
SUISHOUCHA

生活彩书堂编委会 编著



■ 掌握饮食宜忌，健康无需担忧 ■

饮食有宜忌，吃对食物才能不生病；
健康需维护，活到天年不再是梦想。
这本生活必备的宜忌查询读本，必将成为您生活的好帮手。

中国纺织出版社



饮食宜与忌，健康随手知

- ☐ 常见食物的饮食宜忌
- ☐ 吃对食物缓解常见病
- ☐ 特殊工作者及不同人群的饮食宜忌
- ☐ 爱美人士必须遵循的饮食宜忌
- ☐ 四季养生饮食宜忌
- ☐ 食物与药物的黄金搭配&禁忌搭配
- ☐ 日常就餐禁忌
- ☐ 生活饮食习惯禁忌
- ☐ 饮食器具与食物搭配禁忌
- ☐ 日常营养素补充宜忌

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5064-6872-5



9 787506 468725 >

定价：19.90元



新编饮食宜忌

随手查

生活彩书堂编委会◎编著



中国纺织出版社

目录



第一章 饮食宜忌基础知识补充站

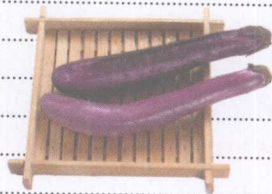
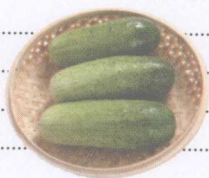
□饮食与身体健康息息相关.....	10	□食物的四性、五味与五色.....	12
合理膳食, 预防疾病.....	10	食物的四性.....	12
调和气血, 滋补养生.....	10	食物的五味.....	14
养心安神, 延年益寿.....	10	食物的五色.....	14
调理脏腑, 美容养颜.....	10	五味与五脏的关系.....	14
□饮食宜“和”忌“偏”.....	11	□不同体质者的饮食宜忌.....	16
宜“和”忌“偏”的历史渊源.....	11	热性体质自我测试.....	16
我们应当如何做才能确保“和”远离“偏”.....	11	寒性体质自我测试.....	16
		实性体质自我测试.....	17
		虚性体质自我测试.....	17



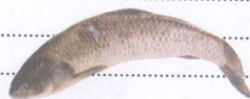
第二章 常见食物的饮食宜忌

□蔬菜类.....	20	胡萝卜.....	31
茄子.....	20	白萝卜.....	32
苦瓜.....	21	南瓜.....	33
土豆.....	22	冬瓜.....	34
白菜.....	23	莴笋.....	35
韭菜.....	24	丝瓜.....	36
芦笋.....	25	莲藕.....	37
黄瓜.....	26	油菜.....	38
菠菜.....	27	菜花.....	39
芹菜.....	28	洋葱.....	40
香菜.....	29	生菜.....	41
西红柿.....	30	青椒.....	42

甘薯	43
山药	44
西葫芦	45
茼蒿	45
□肉禽蛋类	46
牛肉	46
羊肉	47
猪肉	48
鸡肉	49
鸡蛋	50
动物肝脏	51
鸭肉	52
鹅肉	52
鹌鹑肉	53
鸭蛋	53
□水果类	54
苹果	54
柑橘	55
柠檬	56
菠萝	57
猕猴桃	58
荔枝	59
大枣	60
桂圆	61
香蕉	62
梨	63
西瓜	64
草莓	65
李子	65
柿子	66
椰子	66
杏	67
桃	67
芒果	68
木瓜	68
哈密瓜	69
榴莲	69
□水产类	70
鲫鱼	70
鳊鱼	71



鲈鱼	72
银鱼	73
鲤鱼	74
螃蟹	75
黄鱼	76
虾	77
蛭子	78
紫菜	79
海带	80
甲鱼	81
鱿鱼	82
墨鱼	83
平鱼	84
蛤蜊	85
三文鱼	85
带鱼	86
泥鳅	86
□饮品类	87
咖啡	87
生啤酒	88
牛奶	89
蜂蜜	90
茶	91
□调料类	92
花椒	92
大蒜	93
醋	94
葱	95
姜	96
香油	97
糖	98
橄榄油	99
味精	100
孜然	101
茴香	101
□干果类	102
板栗	102
莲子	103
花生	104
松子	105



腰果.....	106	燕麦.....	116
核桃.....	107	薏米.....	117
开心果.....	108	芝麻.....	118
葵花子.....	108	荞麦.....	118
□五谷杂粮类.....	109	糯米.....	119
黄豆.....	109	黑米.....	119
红豆.....	110	□菌菇类.....	120
绿豆.....	111	金针菇.....	120
玉米.....	112	黑木耳.....	121
小米.....	113	鸡腿菇.....	122
糙米.....	114	香菇.....	123
大米.....	115	银耳.....	124

第三章 吃对食物缓解常见病

□呼吸系统疾病.....	126	胆结石.....	143
感冒.....	126	慢性胆囊炎.....	144
咳嗽.....	127	□代谢系统疾病.....	145
哮喘.....	128	糖尿病.....	145
肺炎.....	129	肥胖.....	146
支气管炎.....	130	□血液及心脑血管系统疾病.....	147
□皮肤科疾病.....	131	贫血.....	147
皮肤瘙痒.....	131	高血压.....	148
湿疹.....	132	低血压.....	149
青春痘、粉刺.....	133	高血脂.....	150
□五官科疾病.....	134	心肌梗死.....	151
中耳炎.....	134	脑梗死.....	152
牙痛.....	135	心脏病.....	153
口腔溃疡.....	136	□甲状腺系统疾病.....	154
鼻炎.....	137	甲状腺机能亢进.....	154
□骨科疾病.....	138	甲状腺机能减退.....	155
骨质疏松.....	138	□亚健康状态.....	156
骨折.....	139	失眠.....	156
□肛肠科疾病.....	140	神经衰弱.....	157
便秘.....	140	食欲不振.....	158
腹泻.....	141		
□肝胆系统疾病.....	142		
脂肪肝.....	142		



第四章 特殊工作者及不同人群的饮食宜忌

脑力劳动者.....	160	过量工作者.....	165
体力劳动者.....	161	接触放射性物质工作者.....	166
长期电脑操作者.....	162	久坐工作者.....	167
长期熬夜者.....	163	儿童.....	168
粉尘环境中的工作者.....	164	老年人.....	168

第五章 爱美人士必须遵循的饮食宜忌

美白淡斑.....	170	牙齿保健.....	174
养颜润肤.....	171	明眸亮眼.....	175
瘦身健体.....	172	排毒祛痘.....	176
乌发亮发.....	173		



第六章 四季养生中应注意的饮食宜忌

春季养生.....	178	秋季养生.....	182
夏季养生.....	180	冬季养生.....	184

第七章 食物与药物的黄金搭配&禁忌搭配

□解热镇痛西药	188	□呼吸及消化系统西药	194
阿司匹林.....	188	健胃片.....	194
消炎痛（吲哚美辛）.....	189	胃速乐.....	194
去痛片.....	189	乳酶生.....	195
□抗微生物西药	190	□中药与食物搭配宜忌	195
红霉素（赛乐林）.....	190	沙参.....	195
思密达.....	191	人参.....	196
黄连素（盐酸小檗碱）.....	192	白术.....	197
灭滴灵（甲硝唑）.....	192	常山.....	198
磺胺药.....	193	黄连.....	198
环丙沙星.....	193	菊花.....	199
		甘草.....	200



地黄.....	201
桔梗.....	202
何首乌.....	203
当归.....	203
丹参.....	204
半夏.....	204
菖蒲.....	205
白果.....	205

附录一 日常就餐禁忌.....206

早餐禁忌.....	206
晚餐禁忌.....	206
就餐习惯禁忌.....	207

附录二 生活饮食习惯禁忌.....211

忌口渴才喝水.....	211
忌认为酱油颜色深营养好.....	211
忌不停地嚼口香糖.....	211
忌过多生吃蔬菜.....	211
忌用果汁代替水果.....	212
忌过量饮用咖啡.....	212
忌长期饮用纯净水.....	212
忌饭后松裤带.....	213
忌吃菜不喝菜汤.....	213
忌食有虫眼的菜.....	213
忌多吃油炸食品.....	213
忌用蛇胆调酒.....	214
忌过食臭豆腐.....	214
忌过食咸菜.....	214
忌多吃烟熏食品.....	215
忌食非药用鲜花.....	215

忌嗜吃巧克力.....	215
忌嗜吃甜食.....	215
忌一味吃低脂食物.....	216
忌生吃酱油.....	216
忌多吃保健食品.....	216
忌用白纸包食品.....	217
忌食品冷藏温度越冷越好.....	217
忌熟食冷藏过久后食用.....	217
忌腌腊制品肉色太红.....	218
忌食变红汤圆.....	218
忌不洗锅连续炒菜.....	218
忌用搪瓷制品煮食.....	218

附录三 饮食器具与食物搭配禁忌.....219

忌与铁器配伍的食物.....	219
忌与铜器配伍的食物.....	219
忌与镀锌容器配伍的食物.....	219
忌与铝器配伍的食物.....	220
忌与锡、白釉容器配伍的食物.....	220
忌与铅和彩釉容器配伍的食物.....	220
忌与不锈钢容器配伍的食物.....	220

附录四 日常营养素补充宜忌.....221

维生素A.....	221
维生素B ₁	221
维生素B ₂	222
维生素C.....	222
维生素D.....	223
维生素K ₃	223



说明：本书中的“饮食宜忌”栏目为广义上的饮食宜忌，内容包括采买技巧、贮藏方法、烹调窍门、食用禁忌等内容，旨在为读者提供更为科学、丰富的知识。

另外，本书中所讲到的相宜食物或相克食物，均指在一定条件下的“宜”与“克”，如有疑问请遵医嘱。

| 第一章 |

饮食宜忌基础知识补充站



□饮食与身体健康息息相关

合理膳食，预防疾病

调和气血，滋补养生

养心安神，延年益寿

调理脏腑，美容养颜

□饮食宜“和”忌“偏”

宜“和”忌“偏”的历史渊源

我们应当如何做才能确保“和”远离“偏”

.....

饮食与身体健康息息相关

合理膳食，预防疾病

疾病重在预防，不同的季节患的疾病是不一样的，但如果每个季节都能做到合理膳食，就能达到预防疾病的目的。魏晋南北朝时期，王充在《论衡·道虚篇》中提出：“夫服食中药，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”这句话对食疗的价值给予了充分肯定。例如，春季常食菠菜、菊花可以起到养护肝脏的作用；夏季吃荷叶、莲子、绿豆可清热解暑；秋季吃沙参、玉竹可以利脾养胃；冬季吃生姜可提高抗寒能力。因此，常用对身体有益的食材烹制膳食，在一定程度上可起到防病辅疗的作用。

调和气血，滋补养生

食疗养生重在滋补与调理，特别是儿童、中老年人、孕产妇及体弱多病者更需要日常的饮食调理，掌握饮食过程中的“宜”与“忌”，吃对食物才能不生病。比如，可以根据这些人群的年龄特点、体质特征及身体各个器官的健康状况，用食疗来进行调理与养生，从而达到强身健体、调理阴阳的目的。再比如，虚性体质的人更需要滋补，如果能配以一些相关的食物进行对症调理，并坚持长期服用，通过阴阳气血的调和，也会取得意想不到的养生效果。

养心安神，延年益寿

人的精神、意识、思维活动都受大脑支配，当心的功能失常时，就会出现心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、血压低、恍惚健忘、失眠多梦、神不守舍等病症，常食具有养心安神功效的食物就能较好地改善这些症状，达到延年益寿的功效。

特别值得注意的是，具有延年益寿作用的膳食大多需要一些中草药的配合来制作成药膳，以达到提高免疫力、抵抗衰老、健康长寿的目的。人参、枸杞子等就是不错的选择。

但是，如果掌控不好中药的量，不懂各类中药和食材如何搭配，不了解饮食中的禁忌，也会对健康不利。

调理脏腑，美容养颜

美容养颜是很多女性追求食疗养生的目的之一。中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气、血、津液等都有着密切的联系。因此，要想达到美容养颜的目的，就必须从内部调理入手。

宜“和”忌“偏”的历史渊源

饮食养生中讲的宜“和”即指五味调和，忌“偏”是指食物种类要多样化。所谓五味调和，即苦、甘、辛、咸、酸五味摄入均衡，只有这样才能使骨髓正直、筋脉柔和、气血流通、毛孔固密，由此人体的健康方可得到保证，体格才能强壮，也能活得长寿。如果长期偏食某味，会破坏营养的平衡，造成营养缺乏，引起疾病。所谓食物种类多样化，是指不要偏味、偏食。这是因为如果多吃咸味，会使血液凝涩不畅而使肤色发生变化；多吃苦味，会使皮肤干枯无光泽，毛发脱落；多吃辣味，会使筋脉拘急，指甲干枯无光；多吃酸味，会使肌肉变厚皱缩，嘴唇外翻；多吃甘味，会使骨骼疼痛，头发脱落。这些都是偏嗜五味对人体造成的伤害。古人还讲究膳食平衡，饮食丰富，即日常饮食的种类要合理搭配，根据个人的营养需求和生理特点科学地进行多样化饮食，谷肉果菜，缺一不可，才能保证营养成分的均衡摄入，促进人体的健康长寿。如果偏食或偏嗜某种食物，会导致饮食失调。因此，避免偏食、偏嗜，才能够防止某些食物食用过多而在体内大量堆积，导致营养过剩或某些营养物质缺乏。

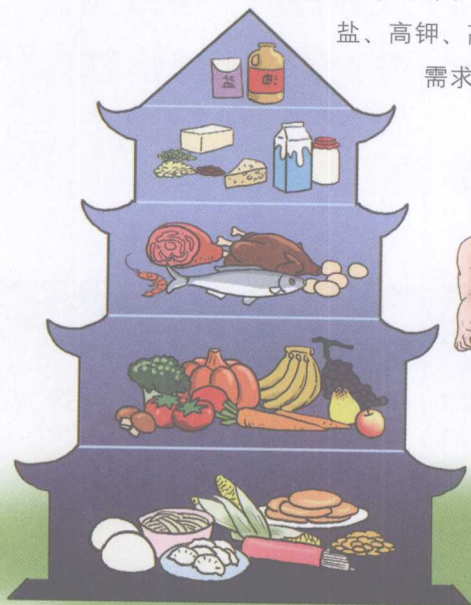
我们应当如何做才能确保“和”远离“偏”

要想使身体“和”，就必须有良好的饮食习惯：要以谷物、豆类为主食，各种肉类、蔬菜为副食，同时补充瓜果类食品。这是一个低热量、低动物脂肪、多蔬菜、多水果，以植物淀粉为主的饮食结构，符合低脂、低盐、高钾、高纤维、营养成分均衡的要求，是人体营养需求的基本模式。

现代人的日常生活饮食要比古时更为丰富，有学者研究出科学饮食结构模型“中国居民平衡膳食宝塔”，我们在以后的饮食中可以借鉴并尝试去改变不良的饮食习惯。

↓『膳食宝塔』各层位置
和面积的不同反映了
各类食物在膳食中的地
位和应占的比重。

饮食宜『和』忌『偏』



食物的四性、五味与五色

中医理论认为，每种食物都有其特定的性味归经，不同的性味归经对身体的作用和功效不同。所以，什么情况下该吃什么食物是有讲究的，只有掌握了食物的四性和五味，才能做到“想吃就吃”、“越吃越健康”。

食物的四性

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热偏性不明显的食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。食物的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后有明显地消除或减轻身体寒象的就归于温、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，而温、热也是如此。

另外，中医理论认为食物有改善疾病的功效，所以人们可根据自己的体质来选择合适的食物。《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之。”即凡是患寒性疾病的人应该多食用性质温、热的食物；凡是患热性疾病的人应该多食用寒、凉的食物。

□性寒的食物

种类	食物
调味品类	盐、面酱、酱油
蔬菜类	莲藕、马齿苋、鱼腥草、芦荟、豆芽、苦瓜、空心菜、荸荠
水果类	香蕉、柿子、哈密瓜、西瓜、杨桃、桑葚、甜瓜、猕猴桃
蛋类	松花蛋
水产类	蛤蜊、乌鱼、章鱼、螃蟹、田螺、牡蛎

□性凉的食物

种类	食物
五谷类	小米、小麦、大麦、荞麦
蔬菜类	芹菜、冬瓜、黄花菜、油菜、金针菇、茭白、苋菜、莴笋、竹笋、茄子、西红柿、生菜、西蓝花、菠菜、白萝卜、丝瓜、黄瓜
水果类	草莓、芒果、苹果、梨、枇杷、橙子、柑橘、火龙果
蛋类	鸭蛋
肉类	鸭肉

□性温的食物

种类	食物
五谷类	紫米、糯米、高粱
调味品类	红糖、植物油、醋、葱、姜、蒜、芥末、花椒、茴香、料酒
蔬菜类	韭菜、蒜薹、青蒜、洋葱、香菜、南瓜
水果类	桃
蛋类	鹅蛋
肉类	羊肉、羊骨、羊髓、牛髓、蚕蛹、鸡肉
水产类	带鱼、虾、海参

□性热的食物

种类	食物
调味品类	辣椒、胡椒、肉桂、咖喱粉
水果类	樱桃、榴莲
干果类	炸花生

□性平的食物

种类	食物
五谷类	玉米、粳米、黑米、燕麦、黑芝麻
豆类	黑豆、黄豆、扁豆、豌豆、红小豆、蚕豆
调味品类	白糖、冰糖、味精
蔬菜类	山药、芋头、胡萝卜、四季豆、土豆、大白菜、茼蒿、茺菁
水果类	甜橙、椰子、葡萄
蛋类	鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋
肉类	猪肉、乌鸡
菌菇类	蘑菇、银耳、黑木耳
水产类	鲫鱼、鲤鱼、泥鳅、鲑鱼、甲鱼、海蜇、干贝



→胡萝卜



→黑豆



→黄豆



→桃



→梨



→葡萄



→鸡蛋

食物的五味

食物的五味即辛、甘、酸、苦、咸，主要由味觉器官辨别，还包括淡味与涩味。不过，淡味常附于甘味，涩味则多附于酸味，一般仍称为五味。

□ 辛味

辛味即辣味，能散能行。可发散风寒、行气活血，对应器官为肺，可缓和肌肉疼痛及关节病、偏头痛等。

□ 甘味

甘味即甜味，有补益身体、调和脾胃系统的作用，对应器官为脾。代表性食物为糯米、荞麦、豌豆等。

□ 酸味

酸味能收能涩，常用于辅助治疗虚汗外泻、泻利不止、遗精、带下等症，有生津开胃、收敛止汗等作用，对应器官为肝。

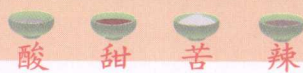
□ 苦味

苦味能燥能泄，还有清热、泻火、生津液的作用，对应器官为心。

□ 咸味

咸味能软能下，有温补肝肾的功效，对应器官为肾。

↓ 食物的五味通过味觉器官——舌头来辨别，一尝即知。



食物的五色



→ 食物的五色要靠视觉器官——眼睛来辨别。

两经。但脏腑之间是相互联系的，因此，必须均衡摄取。

传统中医认为，五行分别对应着体内的五种器官，即木为肝、火为心、土为脾、金为肺、水为肾。

就饮食保健方面而言，五色（即青、赤、黄、白、黑）食物分别对应五行（即木、火、土、金、水），因此对人体的五脏有不同的滋补作用。而现代中医认为，五色对应五脏的理论也并非绝对，如绿豆对应五行

木，对应体内器官应为肝，而实际上，绿豆主要入心、胃

五味与五脏的关系

《黄帝内经》中将五味与五脏都划归为五行，每一味都有相应的五行属性，也都有相应的五脏归属，五味以五行为中介，与五脏密切地联系在一起。一般习惯上常称五脏各主其

味：肝主酸，脾主甘，心主苦，肺主辛，肾主咸。《素问·阴阳应象大论》中有这样的归纳：“木生酸，酸生肝”，“火生苦，苦生心”，“土生甘，甘生脾”，“金生辛，辛生肺”，“水生咸，咸生肾”。

由此可见，五味对五脏各有偏嗜和喜好，例如，肝血虚者应多食酸味食物，酸能补肝；脾气虚者应多食甘味食物，甘能补脾；心火旺盛者应多食苦味食物，以泻火；肺有虚寒者应多食辛味食物，辛能宣肺祛寒；肾虚者应适当增加咸味食物，咸能滋肾。详细内容参见下表：

五色	五味	五脏	五行	五腑	四季
青	酸	肝	木	胆	春
赤	苦	心	火	小肠	夏
黄	甘	脾	土	胃	仲夏
白	辛	肺	金	大肠	秋
黑	咸	肾	水	膀胱	冬



↓五味与五脏的对应关系图。

贴心提示

[五味是如何品尝出来的]

人们品尝食物时，只要嚼一嚼，或用舌头舔一舔，就可以分辨出酸、苦、甘、辛、咸。这是由于在人的舌头表面，有许多突起的小疙瘩，生物学上称其为乳头，乳头分为丝状乳头、菌状乳头和轮廓乳头。这些乳头遍布在舌尖、舌面及舌侧缘上。其中在菌状乳头和轮廓乳头中，还埋藏着一些奇特的结构，由明细胞、暗细胞和基细胞组成，这就是味蕾，味蕾是人体的味觉器官，入口的食物一旦通过，它就能帮助我们立即分辨出是什么味道。

不同的部位对味觉的感受程度也不相同。其中，舌尖对甜味最为敏感，舌根对苦味最为敏感，舌尖及两侧前半部分对咸味最为敏感，舌的两侧后半部分对酸味最敏感。而辣味则比较特殊，主要是使舌头产生灼热的感觉，再结合人的嗅觉才能够分辨出来。