

畅销升级版

Classic books  
19.9元  
超值典藏

# 不可不知的 饮食宜忌

曹广泉◎主编

避开饮食误区，  
为爱家的您提供一本  
饮食保健指导手册，  
让每个人都成为自己  
的家庭营养师。

上海科学普及出版社

● 超值典藏 ●

· 畅销升级版 ·

# 不可不知的 饮食宜忌

曹广泉◎主编

上海科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不可不知的饮食宜忌 / 曹广泉主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5427-4828-7

I. ①不… II. ①曹… III. ①饮食—禁忌—基本知识  
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236278 号

# 不可不知的饮食宜忌

曹广泉 主编



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 300千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4828-7

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

吃饭对于我们来说，就像呼吸一样，我们几乎不需要学习，就知道应该去补充身体内所需的养分和能量。

但是人吃饱了并不一定意味着他所需要的营养物质就够了，比如吃一餐营养不均衡，食物总量很大，脂肪很多，但微量元素或维生素的摄入量可能还不够，这样的一餐过后，对于机体来讲仍然是饥饿的，即隐性饥饿。

怎样使饮食更加科学以有利于健康，这其中的学问大着呢。

首先，饮食要定量，保持不饱不饥，若饮食的数量超过一定限度，即“太过”，则损伤脾胃，会导致疾病的产生。《备急千金要方》更明确指出饮食过量的害处，“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饮食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖。”现代医学认为，人体对食物的消化、吸收和利用，主要靠脾胃的功能正常，若饮食过量，短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，使食物不能及时消化，从而影响营养物质的吸收和输送，产生一系列的疾病。相反，进食过少，则脾胃气血化生乏源，人体生命活动缺乏物质基础，日久会导致营养不良以及相应病变的发生。因此，饮食有节、食量有度是保证身体健康的重要条件。

其次，饮食要有规律，一般传统的进食方法是一日三餐，即早、中、晚三餐。中医认为，脾胃消化饮食的功能是有一定节律的，保证食物的消化、吸收有节奏地进行，脾胃协调配合，肠胃虚实交替，有张有弛，食物则可有有条不紊地被消化、吸收和利用。现代研究也发现，食物进入胃中，一般素食4小时，肉食约6小时，然后由胃经十二指肠进入小肠，当胃部排空到一定程度时，便产生饥饿感，故可再度进食。若不分时间随意进食，零食不离口，就会使肠胃长时间工作得不到休息，以致肠胃消化的正常规律被打破，胃肠虚实无度，久而久之就可能发生脾胃病变。



# 目录

## 第一章▶

9

## 家常食材饮食宜忌

### ▶肉类/10

- 猪肉/10
- 牛肉/11
- 羊肉/12
- 驴肉/13
- 鸡肉/14
- 鸭肉/14
- 鹅肉/15
- 鹌鹑肉/15
- 鸽肉/16
- 牛蛙/16

### ▶蔬菜类/17

- 菠菜/17
- 油菜/17
- 空心菜/18
- 圆白菜/19
- 芹菜/19
- 韭菜/20
- 韭黄/21
- 芥蓝/21
- 莴苣/22
- 蕨菜/23
- 苋菜/23
- 芥菜/24
- 莼菜/24
- 木耳菜/24
- 竹笋/25
- 芦笋/26
- 茭白/26
- 蒜薹/27

- 芦荟/27
- 茼蒿/27
- 雪里红/28
- 黄豆芽/29
- 绿豆芽/29
- 山药/30
- 土豆/30
- 香椿/31
- 黄花菜/31
- 西葫芦/32
- 菜花/32
- 番茄/33
- 青椒/34
- 茄子/34
- 豌豆/35
- 魔芋/36
- 洋葱/36
- 百合/37
- 藕/37
- 荸荠/38
- 胡萝卜/38
- 萝卜/39
- 黄瓜/40
- 冬瓜/41
- 苦瓜/42
- 丝瓜/42
- 南瓜/43
- 笋瓜/44
- 佛手瓜/44

### ▶菇蕈类/45

- 冬菇/45
- 平菇/45

- ◉香菇 / 46
- ◉金针菇 / 46
- ◉猴头菇 / 47
- ◉鸡腿蘑 / 47
- ◉口蘑 / 47
- ◉黑木耳 / 48
- ◉银耳 / 49
- ◉竹荪 / 49

## ► 水产类 / 50

- ◉草鱼 / 50
- ◉鲤鱼 / 50
- ◉鲫鱼 / 51
- ◉鳊鱼 / 52
- ◉鲈鱼 / 53
- ◉鲑鱼 / 53
- ◉武昌鱼 / 54
- ◉带鱼 / 54
- ◉黄鱼 / 55
- ◉鳎鱼 / 55
- ◉鳕鱼 / 56
- ◉平鱼 / 56
- ◉鲑鱼 / 57
- ◉鳗鱼 / 57
- ◉金枪鱼 / 58
- ◉三文鱼 / 58
- ◉墨鱼 / 59
- ◉鲍鱼 / 59
- ◉鱿鱼 / 60
- ◉甲鱼 / 61
- ◉螺 / 62
- ◉蛤蜊 / 62
- ◉虾 / 62
- ◉螃蟹 / 63
- ◉海蜇 / 64
- ◉海参 / 65
- ◉紫菜 / 65
- ◉海带 / 66

## ► 五谷杂粮类 / 67

- ◉大米 / 67
- ◉小米 / 68
- ◉小麦 / 68
- ◉糯米 / 69
- ◉黑米 / 69
- ◉薏米 / 70
- ◉玉米 / 70
- ◉燕麦 / 71
- ◉蚕豆 / 72
- ◉扁豆 / 72
- ◉黑豆 / 73
- ◉黄豆 / 73
- ◉绿豆 / 74
- ◉芸豆 / 74
- ◉豆腐 / 75
- ◉豆腐干 / 76
- ◉腐竹 / 76

## ► 水果干果类 / 77

- ◉苹果 / 77
- ◉香蕉 / 78
- ◉桃 / 79
- ◉梨 / 80
- ◉杏 / 81
- ◉西瓜 / 82
- ◉菠萝 / 82
- ◉草莓 / 83
- ◉木瓜 / 84
- ◉杨梅 / 84
- ◉橘子 / 85
- ◉橙子 / 85
- ◉葡萄 / 86
- ◉山楂 / 86
- ◉樱桃 / 87
- ◉白果 / 88
- ◉桂圆 / 88
- ◉栗子 / 89
- ◉莲子 / 90

○榛子 / 90

## ►调味品及其他 / 91

○葱 / 91  
○姜 / 92  
○蒜 / 92  
○花椒 / 93  
○胡椒 / 94  
○辣椒 / 94  
○芥末 / 95  
○醋 / 95  
○蜂蜜 / 96  
○白糖 / 96  
○茶 / 97  
○咖啡 / 97  
○啤酒 / 98  
○白酒 / 98  
○豆浆 / 98

## 第二章►

99

## 日常保健饮食宜忌

### ►黄金营养饮食宜忌 / 100

○补钙 / 100  
○补铁 / 100  
○补锌 / 101  
○补维生素A / 101  
○补B族维生素 / 102  
○补维生素C / 103  
○补维生素E / 103  
○补膳食纤维 / 104  
○补蛋白质 / 104

### ►特效食补饮食宜忌 / 105

○补益气血 / 105  
○滋阴壮阳 / 105  
○开胃消食 / 106  
○润肠排毒 / 107  
○消除疲劳 / 108

○减压怡情 / 109  
○防癌抗癌 / 110  
○美容驻颜 / 110  
○丰胸美体 / 112  
○乌发护发 / 113  
○减肥瘦身 / 114

### ►特殊人群饮食宜忌 / 116

○脑力劳动者 / 116  
○体力劳动者 / 116  
○长时间电脑操作者 / 117  
○熬夜者 / 118  
○高、低温工作者 / 119  
○准备受孕者 / 120  
○孕妇 / 120  
○产妇 / 121  
○经期女性 / 121

### ►不同年龄段饮食宜忌 / 122

○婴幼儿 / 122  
○青少年 / 122  
○中青年 / 123  
○老年人 / 124

### ►四季养生饮食宜忌 / 125

○春季 / 125  
○夏季 / 136  
○秋季 / 154  
○冬季 / 166

## 第三章►

177

## 常见病对症饮食宜忌

### ►常见小病食疗宜忌 / 178

○慢性咽炎 / 178  
○牙痛 / 179  
○口臭 / 180  
○鼻炎 / 180  
○近视 / 181  
○感冒 / 182

- 咳嗽 / 183
- 便秘 / 185
- 口腔溃疡 / 185

#### ►慢性病症饮食调养宜忌 / 186

- 哮喘 / 186
- 冠心病 / 187
- 高血压 / 188
- 低血压 / 189
- 高脂血症 / 190
- 糖尿病 / 191
- 腹泻 / 192
- 失眠 / 193
- 胃病 / 194
- 尿路结石 / 195
- 贫血 / 196

#### ►男女常见病饮食调理宜忌 / 197

- 前列腺炎 / 197
- 阳痿、早泄 / 197
- 月经不调 / 198
- 痛经 / 199
- 女性更年期综合征 / 199
- 产褥期与产后病症 / 200

### 第四章►

201

## 日常药物饮食宜忌

#### ►服用中药的饮食宜忌 / 202

- 解表药 / 202
- 清热药 / 204
- 泻下药 / 206
- 祛风湿药 / 207
- 芳香化湿药 / 209
- 利水渗湿药 / 211
- 温里药 / 213
- 理气药 / 215
- 补虚药 / 216
- 止血药 / 224

- 活血化淤药 / 226
- 安神药 / 228
- 化痰止咳药 / 229
- 常用其他中药 / 232

#### ►服用西药的饮食宜忌 / 235

- 抗生素类药 / 235
- 解热镇痛消炎药 / 236
- 镇痛药 / 236
- 降血压药 / 237
- 降血脂药 / 238
- 降糖药 / 239
- 抗酸、胃黏膜保护剂及治疗消化性溃疡药 / 240
- 助消化药 / 240
- 祛痰药 / 241
- 镇咳药 / 242
- 平喘药 / 242
- 抗贫血药 / 243
- 维生素类药 / 243
- 钙剂 / 245
- 利胆药 / 246
- 利尿药 / 246
- 止泻药 / 247
- 驱虫药 / 247
- 抗凝血药 / 247
- 抗过敏药 / 248
- 抗肿瘤药 / 248
- 免疫抑制剂 / 249
- 镇静催眠药 / 250
- 抗焦虑和抗抑郁药 / 250
- 抗精神病药 / 251
- 抗痛风药 / 252
- 强心苷类抗心力衰竭药 / 253
- 抗癫痫药 / 253
- 肾上腺皮质激素 / 254
- 抗结核病药 / 254
- 抗帕金森病药 / 255

# 家常食材饮食宜忌

●【家常食材饮食宜忌】现代营养学观点：膳食中含有能够维持人体正常生理功能、生长发育和劳动工作需要的营养物质，主要分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维。根据人体器官对营养素的需求变化，给予饮食营养指导。

●【“药食同源”理论】在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病，“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小；药物的作用相对显著、不良反应大。

●【食物与食物的配伍有讲究】中医认为，食物有四性五味，配伍有讲究；西医现代营养学的研究则认为，食物中的营养素在加工过程中相互作用可能会产生不利于人体的物质，或者营养成分会遭到破坏，降低了食物的营养价值等。参考这些知识来调理膳食，才能收到较好的饮食保健作用。

## 肉类

### 猪肉

别名

猪肉中的蛋白质大部分集中在瘦肉中，瘦肉中还富含铁质，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。猪肉的纤维组织比较柔软，含有大量的肌间脂肪，因此容易吸收。多吃猪瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等都有一定疗效。

#### 【适宜人群】

贫血、心悸、腹胀、痔疮患者

#### 【不适宜人群】

肥胖、高脂血症、心血管疾病患者

#### 【选购宜忌】

买猪肉时，第一，看颜色。有光泽、红色均匀、脂肪洁白的是新鲜的；而肉皮上有出血点或充血痕，肉色发暗，脂肪呈现黄色或红色的则不新鲜。第二，看手感。感觉肌肉外表不黏手，散发出正常香味，用手指压肌肉后凹陷部分能立即恢复的为新鲜肉；如果肌肉无光泽，手指按压后其凹陷部分不能立即恢复的可能是死猪肉。第三，千万不要买米猪肉。买猪肉时，可用刀子在肉上每隔1厘米划几道口子，仔细观察切面，若发现石榴子大小的水泡则是米猪肉。

#### 【烹调宜忌】

宜：①切猪肉时，在猪肉上洒点水，可以防止猪肉粘刀。②炖肉时，先将猪肉放入沸水中烫一下，然后再换水用小火慢炖，这样可去除肉的腥味。③猪肉过油的油温在150℃左右最合适。油温判定方法为：油锅烧

到稍微冒烟，放入一根葱段，如果葱段马上浮起就表示油温够热了，即可进行过油。

#### 【食用宜忌】

宜：猪肉含有优质的蛋白质和人体必需的脂肪酸，能够促进铁的吸收，改善缺铁性贫血等症状，同时增强免疫力，抵抗病毒侵害。

忌：猪肉的热量和脂肪含量较高，肥胖者和血脂高者不宜多吃。

#### 【贮藏心得】

买回的猪肉先用水洗净，然后分割成小块，分别装入保鲜袋，再放入冰箱冷冻保存。或者先冷冻一会儿，等冻结后再分开放，这样就不会黏在一起了。

#### 【相宜食物】

猪瘦肉+大蒜=促进血液循环，消除身体疲劳、增强体质

猪肉+菜豆=提高人体对猪肉中的维生素B<sub>12</sub>的吸收率

猪瘦肉+菜花=帮助人体吸收瘦肉中的蛋白质

●菜花中B族维生素的含量较高，与瘦肉搭配，可帮助人体吸收瘦肉中的蛋白质。

猪肉+莲子=营养丰富

●莲子可以补虚损、除寒湿，猪肉含有丰富的动物性蛋白质，猪肉与莲子搭配协调，能产生更好的效果。

#### 【相克食物】

猪肉+豆类=影响营养吸收，引起腹胀

猪肉+鲫鱼=有损健康

●猪肉性寒，鲫鱼性温，两者性质相反，同食易引起不良反应，有损健康。

猪肉+鳖肉=引起肠胃不适

猪肉+羊肝=产生怪味

猪肉+田螺=易伤肠胃

猪肉+茶=易产生便秘

猪肉+乌梅=会引起中毒

## 生活一点通

- 1.里脊肉色发红,是猪瘦肉中最嫩的部分,适于熘、炒、炸等。
- 2.上五花(硬肋)适于选白肉,下五花(软肋)适于炖、焖及制馅。
- 3.臀尖浅红色,肉质细嫩,适于做肉丁、肉段及切肉丝、肉片等。
- 4.切肉丝时要顺着纤维纹路斜切,因为猪肉质地较嫩;横切在加热时翻搅,容易使肉丝碎成肉末;顺着纹路切,肉丝又容易发硬发韧。

## 牛肉

别名

牛肉味甘性平,所含的肌氨酸比其他食物都高,并含有锌、铁、蛋白质,还有大量的B族维生素和肉毒碱,对肌肉生长具有很好的作用,还有补脾胃、养五脏、益气血、强筋骨的功效。

### 【适宜人群】

贫血、身体虚弱、酸软无力、目眩者

### 【不适宜人群】

过敏、湿疹、肾炎、疮疡者

### 【选购宜忌】

新鲜牛肉红色均匀有光泽、脂肪洁白或淡黄色;变质牛肉肉色暗、无光泽,脂肪黄绿色。新鲜牛肉外表微干或有风干膜,不黏手,弹性好;变质肉外表黏手或极度干燥,新切面发黏,指压后凹陷不能恢复,留有明显压痕。新鲜牛肉具有鲜肉味儿;变质牛肉有异味,甚至有臭味。老牛肉肉色深红、肉质较粗;嫩牛

肉红色均匀,外表微干或有风干膜,不黏手,肉质与脂肪坚实,无松弛感。如不慎买到老牛肉,可急冻再冷藏一两天,肉质可稍变嫩。

### 【烹调宜忌】

宜:①炒牛肉片之前,先用啤酒将面粉调稀,淋在牛肉片上,拌匀后腌30分钟,可增加牛肉的鲜嫩程度。炖牛肉要使用热水,不要加凉水,热水可以使牛肉表面的蛋白质迅速凝固,防止肉中氨基酸外浸,保持肉味的鲜美。②牛肉不易熟烂,烹制时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶,可以使其易烂入味。③如果牛肉过油,油量要多、火要大,搅拌速度要比猪肉过油更快。1分钟左右即可熄火,沥干油分,否则牛肉的肉质很快就会变老。④先将牛肉放到冰箱中冷冻,使之冻结后再切再腌,这样更好切,且腌渍效果更好。⑤牛肉除了牛柳、牛脊肉之外,大部分的纤维较粗糙,筋又多,因此处理牛肉的第一步就是先去筋。⑥牛肉的纤维比较粗,可先整块用塑料袋包好,用刀背敲打,使纤维断裂后再切。切丝时必须垂直纹路切,切薄一点,以便能迅速炒熟,保持牛肉应有的鲜嫩口感。

忌:牛肉加腌料时不可用盐调味,因为盐会使牛肉中的水分渗出,失去肉汁而使肉质变韧。

### 【食用宜忌】

忌:牛肉不宜多吃,最好1周吃1次,每次80克左右。

### 【相宜食物】

牛肉+土豆=保护胃黏膜

●牛肉极富营养,但它的纤维较粗,会影响胃黏膜;土豆含有丰富的叶酸,可保护胃黏膜。土豆与牛肉同食,有利于人体对营养的吸收,还可以保护胃黏膜。

牛肉+香菇=易于消化和吸收

●牛肉是温补性肉类,不上火,可健脾养胃;香菇富含核糖核酸、香菇多糖等,易被人体消化吸收。两者搭配,适合胃弱者食用。

牛肉+南瓜=健胃益气

•牛肉营养丰富，南瓜富含维生素C和葡萄糖。两者同食，可以健胃益气。

牛肉+生姜=驱寒，治腹痛

•牛肉可补阳暖腹，生姜可驱寒保暖。两者搭配食用，可驱寒、治腹痛。

#### 【相克食物】

牛肉+白酒=上火，易引起牙齿发炎

•牛肉味甘性温，补气助火，白酒性属大温。两者相配食用易上火，引起牙齿发炎。

### 生活一点通

1.牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，一不小心就容易炒得过老而影响口感，应横切，将长纤维切断；不能顺着纤维方向切，否则不仅没法入味，而且嚼不烂。但是牛肉所含的营养价值却很高，一般常用来热炒的部位为颈肩肉和腿肉。

2.炒牛肉时，加些白糖。白糖能把牛肉本身含有的甜味引出来，吃起来细嫩、味美。

## 羊肉

别名

羊肉中含有丰富的维生素及矿物质，能够补精血，促进血液循环，使皮肤红润。其肉质细嫩，脂肪及胆固醇含量比猪肉、牛肉低，可当做冬季进补品。羊肉性温热，具有补气滋阴、暖中补虚、开胃健脾的功效。

#### 【适宜人群】

胃寒、气血两虚、体虚、骨质疏松患者

#### 【不适宜人群】

高血压、感冒、肠炎、痢疾患者

#### 【选购宜忌】

宜：①新鲜羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味。②小羊肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

忌：①不新鲜的羊肉肉色深暗，外表黏手，肉质松弛无弹性，略有氨味或酸味。变质的羊肉色暗，外表无光泽且黏手，有黏液，脂肪呈黄绿色，有异味甚至臭味。②老羊肉肉色较深红，肉质略粗，不易煮熟，新鲜老羊肉气味正常。

#### 【烹调宜忌】

宜：①萝卜去膻法：在白萝卜上戳几个洞，放入凉水中和羊肉同煮，滚开后将羊肉捞出，再单独烹调，即可去除膻味。②米醋去膻法：将羊肉切块放入水中，加点米醋，待煮沸后捞出羊肉，再继续烹调，也可去除羊肉膻味。③绿豆去膻法：煮羊肉时，若放入少许绿豆，可去除或减轻羊肉膻味。④料酒去膻法：生羊肉用凉水浸洗几遍，切片、丝或小块装盘，再用适量料酒、小苏打、食盐、白糖、味精、清水拌匀，待羊肉充分吸收调料后，再取蛋清3个、淀粉50克上浆，腌几小时，料酒和小苏打可充分去除羊肉中的膻味。⑤浸泡除膻法：将羊肉用凉水浸泡2~3天，每天换水2次，使羊肉肌浆蛋白中的氨类物质浸出，也可减少羊肉膻味。

#### 【食用宜忌】

宜：羊肉中的钙、铁、磷含量丰富，而铁和磷在人体内利用率较高；羊肉中的维生素以维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸含量较高；其含糖量较低，营养价值很高。冬天吃羊肉可益气补血，增加御寒能力。

忌：羊肉燥热，不宜多吃，建议每次食用50克左右。

#### 【贮藏心得】

买回的新鲜羊肉要及时进行冷却或冷藏，使肉温降到5℃以下，以减少细菌污染，延长保鲜期。

## 【相宜食物】

羊肉+生姜=可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛

●羊肉可补益气血、和温肾阳，生姜有止痛、祛风湿等作用。生姜和羊肉同食既能去腥膻，又有温阳祛寒，对腹痛、胃寒的疗效。

## 【相克食物】

羊肉+南瓜=胸闷腹胀，肠胃不舒

●羊肉可以补虚，是大热之物，南瓜可以补中益气，两者同食，易使胸闷腹胀，肠胃不舒。

羊肉+乳酪=产生不良反应

●羊肉是大热之物，乳酪则性寒味酸，两者功能相反；且乳酪中的酶易与羊肉产生不良反应。

羊肉+茶=便秘

●羊肉含丰富的蛋白质，能与茶叶中的鞣酸生成鞣酸蛋白质。这种物质可使肠的蠕动减弱，引起便秘。

羊肉+醋=性味相反，不宜同食

●羊肉火热，益气补虚；醋中含蛋白质、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。

羊肉+豆酱=功能相反，不宜同食

羊肉+竹笋=会引起中毒

羊肉+半夏=影响营养成分吸收

## 生活一点通

- 1.羊肉与山药用豆浆炖烂，吃肉喝汤，可以补气养血，适用于气血虚弱所致的乳房偏小者。
- 2.羊肉炒软的关键是放盐的时间，不要一开始就放盐，要等羊肉变色后再放盐，这样炒出来的肉口感鲜嫩。
- 3.羊肉的吃法很多，但它有一股膻味，在烹调羊肉时，可以加入适量的料酒和生姜，这样可以去膻气，使羊肉更美味。

## 驴肉

别名

毛驴肉、黑驴肉

驴肉味道鲜美，是一种理想的高蛋白、低胆固醇的肉类，有补益气血的功效，民间有“天上龙肉，地上驴肉”的说法。

## 【适宜人群】

老少皆宜

## 【不适宜人群】

脾胃虚寒、慢性肠炎及腹泻的患者

## 【选购宜忌】

挑选熟驴肉先要看包装，包装应密封、无破损、无胀袋。注意熟肉制品的色泽，尽量不要挑选色泽太艳的食品，因为色泽太艳很可能是人为加入的合成色素或发色剂亚硝酸盐所致。

## 【烹调宜忌】

宜：用驴肉做菜时，可用少量苏打水调和，这样可去除驴肉的腥味。食用时，可配些蒜汁、姜末，既能杀菌，又可除味。

## 【食用宜忌】

宜：驴肉肉质鲜嫩可口、易于消化，是老年人的滋补佳品。驴肉具有补气血、益脏腑等功效，是久病初愈、气血亏虚者的食疗佳品。

忌：孕妇、脾胃虚寒、慢性肠炎、腹泻者最好不要食用。

## 【贮藏心得】

熟肉制品在0℃~4℃的条件下冷藏保存，不容易变质。

## 【相宜食物】

驴肉+山药、红枣=补体虚

## 【相克食物】

驴肉+茶=便秘

驴肉+金针菇=引发心痛

●驴肉和金针菇一起食用会引发心绞痛，严重的还会致命。

驴肉+荆芥=中毒

## 鸡肉

别名

鸡肉味甘性温，具有补虚暖胃、温中益气、强筋壮骨的功效。鸡肉含有较多的不饱和脂肪酸，能够降低对人体健康不利的低密度脂蛋白胆固醇。鸡肉中蛋白质的含量较高，氨基酸种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

### 【适宜人群】

气血不足、营养不良、产后无乳、贫血者

### 【不适宜人群】

高血压、冠心病、胆结石、胆囊炎患者

### 【选购宜忌】

宜：新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈粉红色且有光泽，鸡皮呈米色，并有光泽和张力，毛囊突出。

忌：不要挑选肉和皮的表面比较干，或含水较多、脂肪稀松的肉。

### 【烹调宜忌】

宜：鸡肉用药膳炖煮，营养更全面。带皮的鸡肉含有较多的脂类物质，所以较肥的鸡应该去掉鸡皮再烹制。

### 【食用宜忌】

宜：鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有食疗作用。

忌：鸡肛门上方的肥肉块是淋巴最集中处，储存了很多病菌和致癌物质，不宜吃。

### 【贮藏心得】

鸡肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鸡肉煮熟保存，不宜保存生的。

### 【相宜食物】

鸡肉+竹笋=暖胃益气

•竹笋性微寒，可以清热消痰、健脾胃。鸡肉具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，与竹笋搭配，可以暖胃益气，尤其适合胖人食用。

鸡肉+栗子=增强人体的造血功能

•鸡肉可以补脾造血，栗子亦能健脾。两者搭配，有利于人体吸收鸡肉的营养成分，增强人体的造血功能。

鸡肉+豌豆=有利于吸收蛋白质

•豌豆中B族维生素的含量较高，与鸡肉搭配，有利于人体对鸡肉中蛋白质的吸收。

乌鸡+红枣=补血

•乌鸡味甘性平，补血功效特别突出，红枣也是补血佳品。两者一荤一素，相辅相成，是良好的补血佳品。

### 【相克食物】

鸡肉+大蒜=功能相反，气味不合

鸡肉+芥末=上火

鸡肉+芹菜=伤元气

## 鸭肉

别名

鸭肉寒凉，有滋阴补血、清肺解热、补虚劳、消水肿等功效。鸭肉所含的饱和脂肪酸量比猪肉、羊肉少，如摄入太多饱和脂肪酸，会形成动脉粥样硬化，所以，吃鸭肉要比吃猪肉、牛肉、羊肉好。

### 【适宜人群】

营养不良、病后体虚、低热、水肿者

### 【不适宜人群】

病中有伤、寒性痛经、胃痛、腹泻者

### 【烹调宜忌】

炖制老鸭时，加几片火腿或腊肉，能增加鸭肉的鲜香味。

### 【食用宜忌】

宜：适宜营养不良、水肿或产后、病后

体虚者食用。

忌：胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛及寒性痛经之人忌食。

#### 【相宜食物】

鸭肉+山药=补阴养肺

●鸭肉补阴，并可清热止咳。山药的补阴作用更强，与鸭肉同食，可消除油腻，同时可以很好地补肺。

老鸭+沙参=可治疗肺燥、干咳

●老鸭性温无毒，有滋阴补血的功效；沙参性微寒，能够滋阴清肺，养胃生津；两者功能相似，同食可治疗肺燥、干咳，极具滋补性。

鸭肉+酸菜=滋阴养胃、清肺补血、利尿消肿

鸭肉+桂花=滋阴补虚、化痰散瘀、利尿消肿

#### 【相克食物】

鸭肉+鳖肉=令人阳虚、水肿、腹泻

鸭肉+板栗=中毒

### 生活一点通

鸭肉与大米煮成粥食用，有养阴补益、消水肿的功效，可治疗体虚、水肿。

## 鹅肉

别名

鹅肉是一种高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的健康肉类，鹅肉味甘性平，无毒，富含不饱和脂肪酸，具有补虚益气、暖胃生津、祛风湿、防衰老的功效，尤其适合冬天食补，也是中医食疗的上品。

#### 【适宜人群】

糖尿病、食欲不振、气短乏力者

#### 【不适宜人群】

皮肤过敏、肠胃虚弱、皮肤疮毒等患者

#### 【选购宜忌】

质量好的鹅肉表皮干燥，呈白色或淡黄色并带浅红色。

#### 【烹调宜忌】

宜：鹅肉要逆着纹路切，才不会嚼不烂。如果鹅肉带有很多油，就要切除一点，尤其是喜欢清淡口味的人。

#### 【食用宜忌】

宜：鹅肉营养价值高，其蛋白质含量比牛肉、羊肉都高很多；脂肪含量较低，且多为有益健康的不饱和脂肪酸。对预防高血压、冠心病、动脉硬化等疾病有一定食疗作用。

#### 【相宜食物】

鹅肉+竹荪=美容养颜

#### 【相克食物】

鹅肉+鸡蛋=伤元气、损脾胃

鹅肉+柿子=严重会导致死亡

鹅肉+鸭梨=易伤肾脏

## 鹌鹑肉

别名

鹌鹑肉含有多种矿物质、卵磷脂和多种人体必需的氨基酸，可以补五脏、益精血、温肾助阳，具有补身健体的作用。

#### 【适宜人群】

中老年人及高血压、肥胖症患者

#### 【烹调宜忌】

宜：鹌鹑肉质非常细嫩，一烧就酥，放在水中烧一会儿肉就散了，也可先将鹌鹑肉炸一下，再炖汤。

#### 【食用宜忌】

宜：男子经常食用鹌鹑肉，可增强性功能，并增气力、壮筋骨。

### 【相克食物】

鹌鹑肉 + 猪肝 = 面生黑斑

### 生活一点通

俗话说“要吃飞禽，还数鹌鹑”，鹌鹑肉含大量蛋白质和多种人体必需的氨基酸，是典型的高蛋白质、低脂肪、低胆固醇食物，适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。

## 鸽肉

别名：乳鸽、官鸽、白凤

鸽肉含有许多人体必需的氨基酸，易于消化。鸽肉中含有不饱和脂肪酸，有利于胆固醇的分解和利用，防治动脉硬化。经常食用，还具有增强皮肤弹性、改善血液循环的功效。此外，鸽肉对脱发、白发也有很好地预防作用。

### 【适宜人群】

身体虚弱、高血压、冠心病、神经衰弱者

### 【不适宜人群】

性欲旺盛者及肾功能衰竭者少吃

### 【烹调宜忌】

宜：①鸽肉以清蒸或煲汤为最好，这样能使营养成分保存得最为完好。②想炸出皮脆肉嫩的鸽肉是有一定秘诀的，就是炸前要用姜、葱、料酒、生抽和老抽腌渍；炸制时要用大火和七成热的油，放入鸽肉后需端离火，利用油热浸至刚熟，而后再将油锅回炉，用大火热油将鸽肉炸至大红。

### 【食用宜忌】

宜：①鸽肉营养丰富，易于消化，对老年人、体虚病弱者及儿童有恢复体力、增强脑力和视力的作用。②乳鸽的骨内含有丰富的软骨素，经常食用，具有提升皮肤细胞活力，增加皮肤弹性，改善血液循环，有红润

面色的功效。乳鸽还含有较多的支链氨基酸和精氨酸可促进体内蛋白质的合成，加快创伤愈合。

### 【相宜食物】

鸽肉 + 银耳 = 滋补健身

●鸽肉性平、味甘咸，能补虚损；银耳性平、味甘淡，能滋阴润肺、益气补血，是滋补佳品。两者性味相似，搭配食用，健身效果更好。

### 【相克食物】

鸽肉 + 猪肉 = 滞气

### 生活一点通

红枣、鸽肉、玉米配食可以用于阳虚阴旺、体弱多病、有气无力、腰膝酸软、神疲乏力、阳痿早泄等症。

## 牛蛙

别名：田鸡、蛤士蟆

牛蛙是一种高蛋白质、低脂肪、低胆固醇、味道鲜美的食品，具有滋补解毒和治疗某些疾病的功效，可以促进人体气血旺盛、精力充沛，有滋阴壮阳、养心安神补气的功效。

### 【适宜人群】

神经衰弱、水肿、心血管疾病、动脉硬化患者

### 【不适宜人群】

脾虚、腹泻、咳嗽、虚弱畏寒者

### 【烹调宜忌】

宜：牛蛙肉质细嫩，所以烹制时间不宜过长，否则牛蛙肉会老韧。

### 【食用宜忌】

宜：食蛙肉能开胃，胃弱或胃酸过多的患者最宜吃蛙肉。