



食物搭配与饮食禁忌

餐桌红绿灯

高建伟 主编

食物相宜与饮食健康



- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

餐桌红绿灯

食物相宜与饮食健康

- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全

高建伟 主编



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 高建伟 2009

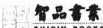
图书在版编目(CIP)数据

餐桌红绿灯：食物搭配与饮食禁忌. / 高建伟主编. —沈阳：
万卷出版公司，2009.3

ISBN 978-7-80759-703-2

I. 餐… II. 高… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027181 号

设计制作 /  智品图书
ZHIPIN BOOKS

家庭书库



出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路 29 号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市国英印务有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	710mm × 1010mm 1/16
印 张	39
字 数	350 千字
版 次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
责任编辑	刘应诚
书 号	ISBN 978-7-80759-703-2
定 价	258.00 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



前言

“民以食为天”、“饮食男女，人之大欲存焉”，可见在古人眼中，饮食是一件关系到个体、国家生死存亡的大事情。只有满足了最基本的温饱问题，人类才有可能生存，社会才会安稳。这是古人对“食”的看法。而在当今社会，经济高速发展，人们的物质生活水平极大提高，市场上丰富多样的食品菜蔬、禽肉蛋奶随手可得，珍馐美味摆上了寻常百姓的餐桌。大多数人已经无须为温饱问题发愁。但是，由于饮食不当造成的疾病也随之而来，严重危害了人们的身体健康。如何拥有健康科学的饮食观念，注重饮食的科学性和合理性，成为人们关注的焦点。

“山楂可消食解油腻”，“蟹与柿子不可同食”，在我国传统医学的各类著作中，已经有了这样一些关于食物药用价值和食物间相辅相克的记载。可见适宜的食物搭配可强健身体，促进营养的吸收，而错误的饮食搭配不但相克，甚至会危害我们的身体健康。正因为如此，我们结合中国传统医学中的食物相生相克原理和现代营养科学中的研究成果，精心编辑了这套《饮食红绿灯》，从饮食健康、饮食相宜和饮食禁忌三个方面，为读者介绍现代饮食健康知识。

看似平常的番茄、胡萝卜到底怎么吃才最有以利于营养

的吸收？“三高”患者饮食应该注意什么？小葱拌豆腐真的
有营养么？饭后百步走到底能不能强身健体？这些经常被人
们忽略的饮食小细节，都可以在本书中找到答案。同时，在
《饮食红绿灯》中我们不但注重向大家介绍科学、合理、实用
的饮食方法和饮食知识，并且将这些方法和知识按类别归纳
整理，使书中的内容更为丰富、详实。

《饮食红绿灯》是一本可应用于日常饮食生活的生活实
用书籍，也是一本方便查阅的饮食工具书。希望此书，能为
广大读者开启健康之门。





目 录

第一章 健康基础原理

在物质充足的当今社会,人们最渴求的就是拥有健康。要想获得理想的健康,不仅要多方面入手,而且要全情投入。拥有乐观的心态、充足的休息、适量的运动和均衡的营养,这四个因素对达到理想的健康极为重要。

一、乐观的心态	3
二、充足的休息	3
三、适量的锻炼	4
四、均衡的营养	5
五、认识营养素	6

第二章 饮食基础知识

各种营养素在人体内既相互配合,相互利用,又相互制约,相互拮抗,共同维持人体的正常生理活动。因此,寻求各种营养素的适量配合,使各营养素之间的关系协调平衡,是我们必须遵循的基本饮食原则。

缺一不可的七大营养素	11
基本饮食原则	24

第三章 食物相宜实例

从现代营养科学观点看,两种或两种以上的食物,如果搭配合

目

录





理，能起到营养互补、相辅相成的作用，发挥其对人体保健的最大作用。

B 41

白菜+辣椒 白菜+豆腐 白菜+猪肉

白菜+鲤鱼 白菜+虾仁 菠菜+猪肝

菠菜+鸡血 菠菜+豆腐

C 42

菜花+西红柿 葱+兔肉 醋+芍药

醋+姜 蚕豆+枸杞

D 42

大米+绿豆 蛋黄+牛奶 冬瓜+鸡肉

冬瓜+海带 冬瓜+火腿 豆苗+虾仁

豆苗+猪肉 豆腐+鱼 豆腐+生菜

豆腐+虾仁 豆腐+韭菜 豆腐皮+香菜梗

豆类+油脂类+蔬菜 豆奶+菜花 豆干+韭菜

豆角+土豆 地瓜+猪排

F 44

凤尾菇+木瓜

G 44

咖喱+鳕鱼 蛤蜊+豆腐 枸杞+猪肉

桂圆+人参

H 45

海带+豆腐 海带+芝麻 海带+木耳

海带+排骨 核桃仁+芹菜 红枣+核桃

花生+啤酒+毛豆 花生米+红葡萄酒

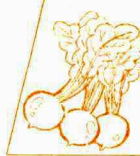
花生+芹菜 胡萝卜+菠菜

黄瓜+马铃薯+西红柿 黄瓜+木耳

黄瓜+乌鱼 黄瓜+豆腐 黄瓜+黄花菜

海鲜+鸡蛋





J 47

鸡蛋+百合 鸡蛋+韭菜 鸡蛋+菠菜
 鸡蛋+苦瓜 鸡蛋+干贝 鸡蛋+羊肉
 鸡肉+栗子 鸡肉+人参 面条+当归+鸡腿
 鸡腿+柠檬 鸡肉+白酒 鸡肉+菜心
 鸡肉+菜花 鸡肉+豆角+木耳 鸡肉+金针蘑
 鸡肉+辣椒 鸡肉+洋葱+咖喱 鸡翅+油菜
 鸡肉+松子 鸡肉+绿豆芽 鸡肉+红豆
 鲫鱼+黑木耳 甲鱼+冬瓜 姜汁+蜂蜜
 金银花+水鸭 金银花+莲子 金针蘑+豆腐
 甲鱼+桂圆+山药 韭菜+绿豆芽 韭黄+平菇
 菊花+银耳 菊花+丝瓜 卷心菜+海米

K 51

咖啡+糙米+牛奶 空心菜+红椒
 口蘑+草菇+平菇

L 52

栗子+红枣 莲子+猪肚 莲子+木瓜
 莲子+地瓜 鲢鱼头+豆腐 萝卜+豆腐
 萝卜+鸡肉+枸杞 芦荟+柠檬 芦荟+木耳
 芦笋+银杏 芦笋+色拉 绿茶+薄荷+西瓜

M 53

毛豆+香菇 米醋+鲤鱼 米酒+羊排
 猕猴桃+酸牛奶 蜜糖+甲鱼 蜜枣+牛奶
 蘑菇+豆腐+蒜+葱 蘑菇+生菜
 蘑菇+蛋白 蘑菇+青豆+腐竹 蘑菇+豆腐
 蘑菇+扁豆 蘑菇+香菇 木耳+豆腐
 木耳+红糖 木瓜+带鱼

N 55

南瓜+莲子 牛奶+木瓜汁 牛奶+蜂蜜

目

录





牛奶+红茶 牛奶+草莓 牛奶+苹果
牛奶+大枣 牛肉+鸡蛋 牛肉+陈皮
牛肉+葱 牛肉+白萝卜+洋葱 牛肉+芹菜
牛肉+芋头 泥鳅+豆腐

P 57

排骨+山楂 苹果+茶叶+洋葱

Q 57

茄子+黄豆 茄子+肉 茄子+苦瓜
芹菜+西红柿 青椒+鳝鱼 青椒+苦瓜
青蒜苗+豆腐干 青鱼+银耳

R 58

肉+大蒜 肉+牛蒡
肉类+葱+内脏+蒜+韭菜
肉+甜椒 葡萄+枸杞

S 59

桑椹+粳米 三七+乌鸡 丝瓜+毛豆
山药+鸭肉 生姜+羊肉
蔬菜+红葡萄酒+谷物 蒜+黄瓜
蒜+生菜 蒜苔+木耳 酸菜+鸭肉

T 60

太子参+黄芪+青豆 桃子+牛奶
土豆+牛肉

W 61

豌豆+蘑菇 莴笋+蒜苗 莴笋+黑木耳

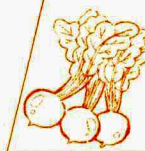
X 61

西兰花+香菇+洋菇 西兰花+香菇
香菇+菜花 虾米+芹菜 虾仁+韭菜花
虾皮+海带 杏仁乳+冰糕

目

录





Y..... 62

鸭+地黄+山药 羊肉+香菜 油菜+豆腐

油菜+虾仁 鱼肉+苹果 玉竹+豆腐

玉米笋+木瓜 玉米笋+奶油 银耳+木耳

鱿鱼+木耳

Z..... 63

榨菜+黄豆芽 竹笋+鸡肉 竹笋+鲍鱼

竹笋+猪腰 竹笋+猪肉 猪肉+芋头

猪肉+蘑菇 猪肉+萝卜 猪肉+泡菜

猪肝+白菜 猪腰+木耳 章鱼+猪蹄

第四章 饮食健康知识

饮食能养身治病，亦能伤身致病。正如医圣张仲景所说：“若行相宜则益体，害则成疾。”因此，我们必须合理膳食，讲究烹饪，食饮相宜，调养脾胃。

饮食相宜则益体	67
健康饮食 38 条	68
这些食品要多吃	71
世界公认 10 大健康水果	74
重识人生最重要的 10 个健康伴侣	75
健康新鲜吃法	79
10 种最健康美食	82
食物怎样搭配才有营养	84
健康饮食 15 要	84
电脑保健食品	85
巧克力的几大健康作用	86
看天吃饭益健康	89
解毒食物宜常吃	92

目

录



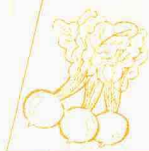


让蔬菜水果帮您清除“体内垃圾”	93
科学家推荐的10种健康食物	95
食物四组合可降低胆固醇	98
10种让你笑容灿烂的食物	98
挡住衰老的几种营养品	104
12种最易搭配错食物	107
18种食品的“对症吃法”	110
正确的烹调方式保营养	116
小小苹果可抗6种疾病	117
20种活力食物打造健康生活	119
全身健康食物地图	132
健康食物总动员食物的“气”、“味”、 “性”	133
吃不胖的健康食物	136
食物帮你保健康	137
这些食物有益健康	138
如何合理安排一日三餐	140
春季饮食有三多	141
养生之水果	143
合理膳食巧搭配	143
哪些食物为职场女性加油	145
多种搭配营养充足	146
常见食物小心“吃”出毒来	149
食物无好坏，搭配要合理	156
怎样合理调配食物	158
最佳进餐顺序	159
最佳饮食温度	160
10大排毒养颜食品	162
健康状况自查	166

目

录





常见食物所含热量	167
食物的酸碱性	171
职场准妈妈：工作餐牢记 12 大原则 ...	174
倒班族，如何把觉睡得更好	176
五谷杂粮的最佳吃法	177

附录

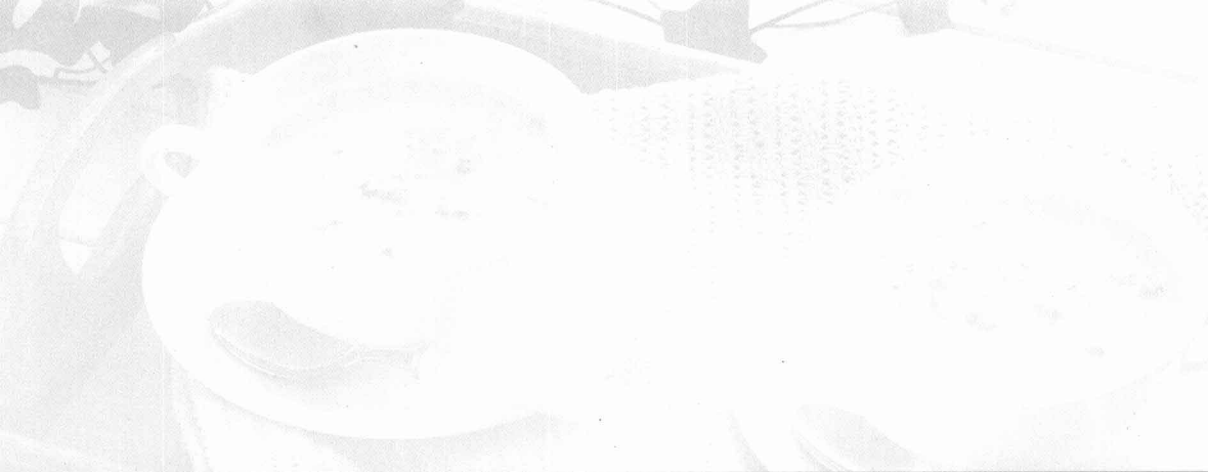
食物品种多种多样，减肥者以蔬菜豆类为主兼顾荤素搭配，才能确保每天摄入充足的蛋白质，不致在减肥过程中影响身体健康。

推荐十大健康减肥食谱	185
4 款瘦身汤	190
BMI 身体质量指数	193

目

录





第一章

健康基础原理





在物质充足的当今社会，人们最渴求的就是拥有健康。要想获得理想的健康，不仅要多方面入手，而且要全情投入。乐观的心态、充足的休息、适量的运动和均衡的营养，这四个因素对达到理想的健康极为重要。

我们常会为自己最贵重的物质财产购买保险。可我们最重要的财产不是这些，而是我们的健康。因此，我们应该自觉地改善饮食习惯和生活方式。

一、乐观的心态

积极乐观的心态十分重要，凡事向积极的一面想有利于减轻日常生活的紧张和压力。

一个盛着半杯水的杯子，有人“看到杯子半满”，有人“看到杯子半空”。

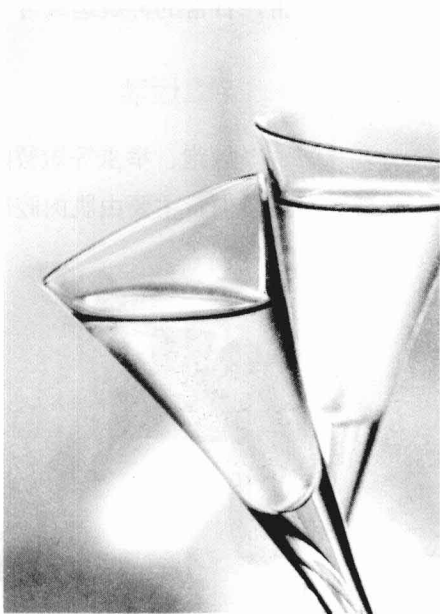
那些“看到杯子半空”的人可能会有这样的一种人生观：无论他们做什么都是无济于事的。所有事情都无法受个人力量的控制。

相反，那些“看到杯子半满”的人，有把握自己将来命运的决心，深信自己会有一番作为。这种思想和愿望就是一种乐观的态度。

二、充足的休息

休息有助于松弛神经与恢复体力，对于达到理想的健康状态非常重要。

每天的休息包括6~8小时的夜间睡眠和日间的精神放松。有规律的睡眠及松弛习惯有助调节身体机能，促进食物的消化、吸收及废物的排





泄。充足的睡眠保证了营养和血液的正常供应,也有助保持头脑清醒。缺乏足够的休息会令人难以集中精神。

三、适量的锻炼

一个好的运动计划,应该包括三种身体活动:有氧运动、伸展运动和无氧运动。

1. 有氧运动

骑自行车、慢跑、长距离游泳、竞走等有氧运动,有助强健心肺功能和血液循环系统。这些活动所消耗的能量均由身体脂肪提供。

2. 伸展运动

日常的伸展运动可以增加身体的柔韧度和灵活度。柔韧度是指能轻易地弯曲、伸展和扭动身体,这在日常生活中最容易被忽略却又好处最多。无论是从柜顶拿下一只盒子,还是弯腰系鞋带,日常的伸展运动可以随时随地进行。

3. 无氧运动

短跑、举重等短暂的剧烈活动属于无氧运动,能调节和锻炼肌肉,主要由肌肉胶原或碳水化合物供应能量。

医学界的权威人士指出,经常运动有许多益处:

消耗多余的热量。

强健肌肉。

帮助保持适当的体重。

改善心脏和血液循环系统。

加快新陈代谢。

改善睡眠质量。





帮助减轻压力及缓和烦躁的情绪。

四、均衡的营养

均衡的营养是实现理想健康的基本前提和保证。由于饮食习惯直接决定营养状况，所以理想的健康离不开良好的饮食习惯。例如许多都市病都与饮食习惯的改变直接有关。

1. 食物缺乏多样性，每天食用相同的食物。很多人重复食用相同的食物或食物种类不多，应该尝试在每星期的饮食中至少更替三种食品。饮食多样化对于保证摄取 45 种以上的必需营养素是十分重要的。

2. 每类主要食品（如水果、蔬菜、谷物、奶制品、肉类）的摄取量超出或不足推荐分量。

3. 大量食用营养含量低的食物（如含脂肪或糖较高的食品）。

世界卫生组织建议食用大量水果、蔬菜以及含有丰富碳水化合物和高纤维的食品，减少高脂和糖类食品的摄入。这样的饮食习惯有助于减少患慢性疾病的机会，同时增进健康。

主要类别食物的建议摄入量如下：

水果 / 蔬菜——每天 400 克（约 5 份）

水果与蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、纤维和其它植物复合物。研究表明，大量食用水果和蔬菜可大幅度降低患上癌症的几率。

1 份 = 1 / 2 碗（80 克）熟蔬菜，1 碗（一把）生蔬菜，1 个中等大小的水果，3 / 4 杯（180 毫升）果汁

淀粉 / 谷物——占总热量之 50% ~ 70%

这些食物含有丰富的碳水化合物，为人体提供能量；且含有丰富的纤维，有助维持消化道的健康和调节血胆固醇及葡萄糖的含量。美国有关组织建议每天进食的食品中应含有 20 ~ 35 克的纤维，而我们的纤维摄入量经常过低。

纤维来源：水果、蔬菜、全谷、豆类。纤维仅来源于植物，而不是肉类。

1 个中等大小的水果，1 片全麦面包或 1 / 2 碗面食含 2 克纤维，1 / 2 碗豆