

YOUYUECAISHUKU
优阅采书库

新编饮食宜忌图文大百科

彩图超值版

专业细致的膳食宜忌分析
专家推荐的健康饮食养生组合

- 品质生活尽情享受
- 彩色完全升级版
- 直观、全面的营养饮食方法
- 一书在手，营养美味全都有



智慧生活编委会◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编饮食宜忌图文大百科 / 智慧生活编委会编著.

— 北京:中国纺织出版社, 2011.1

(优阅彩书库)

ISBN 978-7-5064-7065-0

I. ①新… II. ①智… 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238827号

策划编辑: 尚雅 胡敏 责任编辑: 胡敏
责任印制: 刘强 装帧设计: 车芹 刘金华
美术编辑: 陈卓通 潘光玲

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

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.75

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

YOUYUECAISHUKU
优阅采书库

专业细致的膳食宜忌分析
专家推荐的健康饮食养生组合

- 品质生活尽情享受
- 彩色完全升级版
- 直观、全面的营养饮食方法
- 一书在手，营养美味全都有



智慧生活编委会◎编著

新编饮食宜忌图文大百科

彩图超值版



中国纺织出版社

新编饮食 忌图文大百科



配对食物，营养百分百——常见食物宜忌与搭配

- 蔬菜
- 水果
- 肉蛋类
- 水产
- 豆制品
- 常见饮品
- 调味料
- 五谷杂粮

科学配膳，康复速度百分百——常见病饮食宜忌

- 亚健康状态
- 呼吸系统疾病
- 代谢性疾病
- 消化系统疾病
- 血液及心血管疾病
- 肝胆系统疾病
- 甲状腺系统疾病
- 妇科疾病
- 男性病
- 儿科疾病

吃对食物，健康百分百——不同人群饮食宜忌

- 特定职业人群的饮食宜忌
- 特殊体质人群的饮食宜忌
- 特殊年龄段人群的饮食宜忌
- 特定时期人群饮食宜忌
- 爱美一族的饮食宜忌

选对食物，养生功效百分百——四季养生饮食宜忌

- 春季
- 夏季
- 秋季
- 冬季

以及更多你想知道的

.....

上架建议 生活·保健

ISBN 978-7-5064-7065-0



9 787506 470650 >

定价：39.80元

书瑞业雅 为和谐社会 奉献智慧生活

YOUYUECAISHUKU
优悦采书库

新编

智慧生活编委会 编著

饮食宜忌 图文大百科



 中国纺织出版社

目 录

不同体质的自我测试.....	12
人体必备的营养素.....	14
家中常备的食补佳品.....	16
食后易中毒的食物与致癌、防癌食物.....	18
主要食物营养成分表.....	20

第一章 饮食宜忌的基础理论

22 中医的“药食同源”之说

“药食同源”理论的来源	22
中药与食物的关系——药食同源.....	22
药食同源示例——药膳	22
中药和食物的区别	23

24 食物的四性理论

性热的食物	24
性凉的食物	24
性寒的食物	25
性温的食物	25
性平的食物	25

26 食物的五味与五色

食物的五味	26
-------------	----

食物的五色	26
-------------	----

28 五味与五脏的关系

29 “以脏补脏”食疗法

什么是“以脏补脏”食疗法	29
“以脏补脏”理论的形成	29
“以脏补脏”在现代医学中的应用 ...	29

30 “发物”与忌口

31 饮食宜忌与“整体观念”和“辨证论治”

什么是“整体观念”	31
什么是“辨证论治”	31

32 饮食宜“和”忌“偏”

什么是宜“和”忌“偏”	32
如何做才能确保“和”远离“偏” ...	32

第二章 配对食物，营养百分百——常见食物宜忌与搭配

34 蔬菜

菠菜	34
白菜	35
马齿苋	36
苦瓜	37
南瓜	38
丝瓜	39
冬瓜	40
黄瓜	41
油菜	42
韭菜	43
芹菜	44

胡萝卜	45
白萝卜	46
菜花	47
圆白菜	48
茼蒿	49
莴笋	50
竹笋	51
莲藕	52
西红柿	53
茄子	54
青椒	55
香菜	56



土豆	57
豆芽	58

59 水果

苹果	59
柑橘	60
柠檬	61
菠萝	62
荔枝	63
红枣	64
桂圆	65
梨	66
西瓜	67
草莓	68
李子	69
柿子	70
椰子	71
杏	72
桃子	73
芒果	74
木瓜	75
葡萄	76
山楂	77
樱桃	78
柚子	79
杨梅	80

81 肉蛋类

牛肉	81
羊肉	82
猪肉	83
鸡肉	84
鸭肉	85
鹅肉	86
动物肝脏	87
鸡蛋	88
鸭蛋	89

90 水产

鲫鱼	90
鳝鱼	91



泥鳅	92
鲤鱼	93
鳖	94
螃蟹	95
海带	96
虾	97

98 豆制品

豆腐	98
豆浆	99

100 常见饮品

牛奶	100
咖啡	101
啤酒	102
白酒	103

104 调味料

大蒜	104
大葱	105
生姜	106
醋	107
辣椒	108

109 五谷杂粮

大米	109
糯米	110
小米	111
玉米	112
黄豆	113
赤小豆	114

第三章 科学配膳，康复速度百分百——常见病饮食宜忌

116 亚健康状态

失眠	116
神经衰弱	118
食欲不振	119
精神抑郁	120
焦虑	122
健忘	124
耳鸣	126
疲劳	128

130 呼吸系统疾病

感冒	130
咳嗽	132
哮喘	134
肺炎	136
支气管炎	138

140 代谢性疾病

糖尿病	140
肥胖症	142

143 消化系统疾病

胃痛	143
消化不良	144
胃及十二指肠溃疡	146

148 血液及心血管疾病

高血脂	148
高血压	150
低血压	152
贫血	154

心脏病	156
-----------	-----

158 肝胆系统疾病

脂肪肝	158
胆结石	160
胆囊炎	161

162 甲状腺系统疾病

甲状腺机能减退	162
甲状腺机能亢进	163

164 妇科疾病

月经不调	164
更年期综合征	166
阴道炎	168

170 男性病

阳痿	170
早泄	172

173 儿科疾病

小儿腹泻	173
百日咳	174
小儿遗尿	175
小儿麻疹	176



第四章 吃对食物，健康百分百——不同人群饮食宜忌

178 特定职业人群的饮食宜忌

电脑族	178
脑力劳动者	179
体力劳动者	180

司机	181
----------	-----

182 特殊体质人群的饮食宜忌

阳虚体质	182
阴虚体质	183



血虚体质	184
气虚体质	185
气郁体质	186
湿热体质	187
痰湿体质	188
血淤体质	189
肾虚体质	190
脾虚体质	191
碱性体质	192
酸性体质	193

194 特殊年龄段人群的饮食宜忌

婴儿	194
幼儿	195
学龄儿童	196
青少年	197
中年人	198
老年人	199

200 特定时期人群饮食宜忌

女性月经期	200
-------------	-----



新婚期	201
怀孕期	202
哺乳期	203

204 爱美一族的饮食宜忌

美颜润肤	204
美白淡斑	205
排毒抗痘	206
乌发亮发	207
明眸亮眼	208
牙齿保健	209
减肥瘦身	210

第五章

选对食物，养生功效百分百——四季养生饮食宜忌

212 春季

214 夏季

216 秋季

218 冬季

第六章

选对药食，健康指数百分百——常用药食搭配宜忌

222 日常西药与食物相克

四环素	222
红霉素	222
氯霉素	222
链霉素	222
庆大霉素	223
卡那霉素	223
头孢菌素	223
白霉素	223

灭滴灵	223
异烟肼	223
磺胺药	224
环丙沙星	224
痢特灵	224
利福平	224
水杨酸钠	224
保泰松	225
消炎痛	225

阿司匹林	225
扑热息痛	225
吗啡	225
甲状腺素	225
可的松	226
多酶片	226
地塞米松	226
碘化钾	226
磺化钾	226
强的松	227
安定类药物	227
眠尔通	227
咖啡因	227
氨茶碱	227
碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝	227
胃蛋白酶	227
乳酶生	228
胃舒平	228
阿托品	228
利血平	228
洋地黄	228
地高辛	228
双氢克尿噻	228

甲磺丁脲	229
左旋多巴	229
保钾利尿药	229
甲基多巴	229
复方降压片	229
速尿	229

230 常见中药与食物的相宜相克

人参	230
黄芪	231
白术	231
黄连	232
枸杞子	233
何首乌	233
苍术	234
阿胶	235
桔梗	235
乌梅	236
石榴皮	236
朱砂	237
甘草	237
当归	238
丹参	238
薄荷	239
地黄	240
白果	241
陈皮	241
菖蒲	242
厚朴	242
荆芥	243
半夏	243
紫苏	244
苍耳	245
菊花	245
茯苓	246
车前子	247
麦门冬	247
白茅根	248
罗汉果	248





地榆	249
牡丹皮	249
板蓝根	250
牛膝	250

橄榄	251
川贝母	251
龙胆	252
大黄	252

第七章 吃对食物，延年益寿功效百分百——中医推荐的养生食物宜忌及搭配

254 滋补养生食物

榛子	254
芋头	254
栗子	254
红茶	255

256 解毒排毒食物

绿豆	256
空心菜	256
茭白	257
枇杷	257

258 减压提神食物

香蕉	258
洋葱	258

猕猴桃	259
-----------	-----

260 抗衰老食物

绿茶	260
桑葚	261
花生	261

262 益智健脑食物

核桃	262
金针菇	262
松子	263
糙米	263
蚕豆	264
鹌鹑肉	264

第八章 合理摄取营养素，增强免疫百分百——常见营养素的服用宜忌及搭配

266 维生素A

267 维生素B₁

268 维生素B₂

269 维生素B₆

270 维生素C

271 维生素E

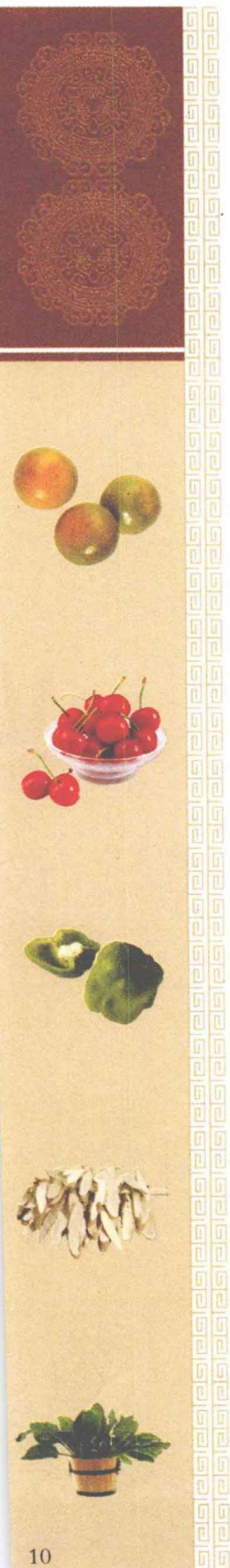
272 维生素K₃

第九章 讲究食物操作，美味可口百分百——食物的加工、存储、选购宜忌

274 饮食器具的使用宜忌

搪瓷器具使用宜忌	274
搪瓷器具的特点	274
选购搪瓷餐具的方法	274
适宜用法	274

禁忌用法	274
铝制器具使用宜忌	276
铝制器具的特点	276
选购铝锅的方法	276
适宜用法	276



禁忌用法	276
铁制器具使用宜忌	278
铁制器具的特点	278
选购铁锅的方法	278
适宜用法	278
禁忌用法	278
塑料器具使用宜忌	280
塑料器具的特点	280
选购塑料器具的方法	280
适宜用法	280
禁忌用法	280
不锈钢器具使用宜忌	282
不锈钢器具的特点	282
不锈钢餐具选购提示	282
适宜用法	282
禁忌用法	282
镀锌器具使用宜忌	284
镀锌器具的特点	284
适宜用法	284
禁忌用法	284
铜制器具使用宜忌	285
铜制器具的特点	285
适宜用法	285
禁忌用法	285
不粘锅使用宜忌	286
不粘锅的特点	286
选购不粘锅的方法	286
适宜用法	286
禁忌用法	286
287 饮食料理中的宜与忌	
食物选购宜忌	287
买火腿的诀窍	287
如何选购活鸡	287
如何选购活鸭	287
如何识别柴鸡蛋	287
如何购买香菇	287
如何挑选平菇	287
如何挑选银耳	287

如何选购黑木耳	287
如何选购带鱼	288
如何购买优质大米	288
如何选购新鲜牛肉	288
如何挑选鱿鱼	288
如何选购黑米	288
如何选购面粉和面制品	288
如何选购黄豆	288
如何挑选葡萄	289
如何选购西瓜	289
如何识别有毒西瓜	289
如何区别香蕉与芭蕉	289
买猪肉要“一看二闻三摸”	289
如何挑选土豆	289
如何识别“毒大米”	289
食物储存宜忌	290
如何防止肉存太久变绿色	290
如何防止火腿放太久变色	290
火腿忌在冰箱内存放	290
如何保存皮蛋	290
存养活蟹小窍门	290
新鲜毛豆、豌豆、蚕豆忌冷冻储存	290
食物保鲜的最佳温度	290
荔枝保鲜小技巧	290
忌用锡壶装酒	291
忌用保温杯存放牛奶、豆浆	291
忌在冰箱置架上存放鸡蛋	291
不宜用报纸包装食品	291
大米储存前忌暴晒	291
怎样保存柠檬	291
如何保存香蕉	291
绿豆保存方法	291
蛋糕保鲜放苹果	292
塑料袋可存面肥	292
存放鱼不要保留腮和内脏	292
面包不宜在冰箱内保存	292
酱油防霉小窍门	292
豆腐如何保鲜	292



忌用透明玻璃瓶盛装食用油	292
西瓜放冰箱不宜超过24小时	292
食物加工宜忌	293
如何浸泡鱼片	293
整条鱼的去骨剖法	293
调制健康果汁的原则	293
如何洗豆腐不碎	293
洗黑木耳的方法	293
泡发银耳小技巧	293
黑木耳不宜用热水泡发	293
如何除鸡肉腥味	294
暖瓶巧发干海参	294
切肉片怎样防止粘刀	294
忌米多次淘洗	294
浸泡蔬菜时间不宜太长	294
剥洗芋头戴手套	295
吃白菜忌去白帮	295
菠萝宜处理后再食用	295
杀鸡宜用剪刀	295
糯米越泡越黏	295
淘米水洗净猪肉	295
莲藕去皮不发黑的妙招	295
如何切洋葱不流泪	295
食物烹调宜忌	296
清汤宜大火煮沸小火熬煮	296
烤鹅、鸭表皮宜涂饴糖	296

绿叶蔬菜不宜焖煮	296
蔬菜忌烧煮过烂	296
豆浆忌不煮沸就喝	296
如何炒茄子味更香	296
炒青菜不宜加醋	296
炒黄豆芽宜加点醋	296
宜小火煮牛奶	297
不同肉质鱼类的烹调原则	297
米洗净后宜稍静置再烹煮	297
忌烧肉早放酱油、盐	297
玉米食品宜添加少量碱	297
忌烧肉中途加冷水	297
炖肉忌用大火	297
忌不洗锅连续炒菜	298
煮鸡蛋忌超过5分钟	298
忌炒菜、做汤时早放味精	298
炖骨头汤的时间忌过长	298
忌烧鱼、虾多加料酒	298
煮鸡蛋不宜用生水冷却	298
烧鱼不宜早放姜	298
豆腐宜先蒸再烹煮	299
蔬菜做馅不失营养的方法	299
如何煮水饺	299
冷水蒸馒头好	299
煮挂面莫等水开	299
菜肴勾芡看时间	299



不同体质的自我测试

体质类型	症状表现	专家建议
热性体质	◎经常感觉全身发热，口干舌燥。 ◎尿液少且颜色赤黄。 ◎喜欢食用冷饮等冰冷的食物。 ◎大便干燥，经常便秘。 ◎脾气急躁，经常无缘由地烦躁。 ◎舌头偏红，并且有厚厚的舌苔。 ◎女性生理周期常提前。 ◎怕热，喜欢吹凉风。	如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你属于热性体质，身体的机能较为亢奋。因此应当服用、进食寒、凉性的中药和食物，如黄连、黄芩、黄芩、知母、鱼腥草、龙胆草等中药，莲藕、马齿苋、芦荟、海带、紫菜、香蕉、柿子、哈密瓜、西瓜、柿饼、杨桃、桑葚等食物，以减轻燥热症状。
寒性体质	◎怕冷、怕吹风，经常感到手脚冰凉。 ◎精神不振，脸色苍白。 ◎经常腹泻，尿多而色淡。 ◎说话或行动经常有气无力，经常感到神乏疲劳。 ◎不喜欢喝水，很少觉得口渴。 ◎喜欢喝热饮，吃热食。 ◎舌苔多白润且舌质偏淡。 ◎身体对疾病的抵抗力较差。	如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你属于寒性体质，身体的机能通常较不平衡，因此应适当服用、进食温热性的中药和食物，如炮附子、干姜、肉桂等中药，羊肉、韭菜、蒜苔、青蒜、板栗等食物，以改善身体机能、增强活力。
实性体质	◎活动量大，体力充沛。 ◎身强体健，肌肉壮硕。 ◎说话中气十足，声音洪亮。 ◎大便秘结且经常腹胀。 ◎尿量不多且颜色偏黄。 ◎身体抵抗力较强，经常觉得体热，不喜欢穿太厚的衣服。 ◎舌苔白且厚多，偶尔会有口臭。	如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你属于实性体质，排毒功能较差，体内易积热，应适当进食凉性、泻性的中药与食物，如芹菜、桑葚、薄荷、豆腐、芦笋、香蕉、西瓜、薏米、白菜、莲藕、冬瓜、梨、白萝卜、芦荟、菠萝等，以清凉、消炎、排毒。
	气虚： ◎容易疲劳，四肢无力。 ◎头晕，容易出汗。 ◎说话气短。 ◎不喜欢活动。 ◎食欲不振，容易腹胀。	如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你属于气虚体质，应该服用人参、党参、黄芪、白术、山药、红枣等中药。

阴虚：

- ◎经常口渴，爱喝冷饮。
- ◎小便色黄，容易便秘。
- ◎易失眠，常头晕眼花。
- ◎皮肤干燥。
- ◎手心、足心易发热、出汗。
- ◎口干舌燥，干咳少痰。
- ◎面红、盗汗。
- ◎男性频繁发生遗精。

如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你属于阴虚体质，应该服用沙参、玉竹、麦门冬、黄精、银耳、西洋参、百合等滋阴之品。

血虚：

- ◎脸色苍白，面无血色。
- ◎易头晕眼花。
- ◎唇色淡，指甲白。
- ◎女性月经期间血量少且颜色淡。
- ◎容易心悸、失眠。
- ◎常手足发麻，血压偏低。

如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你属于血虚体质，应该服用当归、枸杞子、阿胶、桂圆肉、熟地黄、何首乌等补血之品。

阳虚：

- ◎怕冷、畏寒，四肢冰冷。
- ◎说话有气无力。
- ◎容易腹泻。
- ◎排尿频繁。
- ◎经常感觉腰酸背痛，行动无力。
- ◎嗜睡，精神疲倦。
- ◎女性月经期间血量多，白带清稀、有异味。
- ◎男性阳痿。

如果你常感觉到或出现以上症状，则多半说明你为阳虚体质，应该服用肉桂、肉苁蓉、杜仲、核桃、冬虫夏草、鹿茸等益肾壮阳之品。



人体必备的营养素

人体必备的营养素	生理功能	食物来源
蛋白质	蛋白质是一切生命的物质基础，是人体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。蛋白质可以维持人体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，维持人体内的渗透压的平衡及体液平衡，提供生命活动的能量。总之，蛋白质在人体中起着至关重要的作用。	蛋白质有动物蛋白质和植物蛋白质两类，动物蛋白质主要有羊肉、牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、动物性肝脏、鸡蛋、鱼类、牛奶；植物性蛋白质主要有黄豆、大青豆、黑豆、芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子。
脂肪	脂肪是构成组织的重要营养物质，在大脑活动中起着重要的、不可替代的作用。脂肪占脑重量的50%~60%，主要供给人体以热能，是人类膳食中不可缺少的营养素。内脏器官周围的脂肪垫有缓冲外力冲击、保护内脏的作用，可减少内部器官之间的摩擦。	组成脂肪的脂肪酸分为三大类，饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸及单不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸主要存在于动物性食品中，如动物油脂（羊油、猪油、牛油等）、肉类（猪肉、牛肉、羊肉等）、乳类（牛奶、奶油、全脂奶粉等）；多不饱和脂肪酸主要存在于深海鱼、黄豆、葵花籽油中；单不饱和脂肪酸主要存在于橄榄油、菜籽油、蔬菜中。
糖类	人体所有神经组织和细胞都含有糖类（碳水化合物），糖类是热量的主要来源，经人体消化后，以葡萄糖等形式被吸收利用，而未被使用的葡萄糖则会转化成糖原，储存于体内。	糖类可分为三种：单糖、双糖和多糖。单糖都是无色晶体，味甜，有吸湿性，极易溶于水。最常见的单糖有葡萄糖、果糖、半乳糖；双糖由两个单糖分子组成，主要存在于蔗糖、麦芽糖、乳糖中；多糖是由多个单糖分子组合而成，主要存在于淀粉、肝糖原中。
膳食纤维	膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，膳食纤维可以清洁消化壁和增强消化功能，可稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌。	膳食纤维分为水溶性膳食纤维和非水溶性膳食纤维两种。水溶性膳食纤维包括果胶、树脂和半纤维素，主要存在于大麦、豆类、柑橘、燕麦、亚麻、胡萝卜、豆类中。非水溶性膳食纤维包括木质素、半纤维素、纤维素，主要存在于芹菜、根茎类蔬菜、果皮、小麦糠、玉米糠中。

水	水是生命的源泉，人体细胞的重要成分是水，水占人体重的60%~70%。水在人体的作用主要体现在，水在血管、细胞之间川流不息，把氧气和营养物质运送到组织细胞，再把代谢废物排出体外；水在体温调节上有着一定作用；水是人体的润滑剂，能滋润肌肤等。	水果、蔬菜中含有大量水分，牛奶、豆浆等饮品的主要成分也是水，一般的饮用水是最经济、实用的补水材料。
维生素	维生素是人体为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质。在生理作用上维生素既不是构成组织的原料，也不是供应能量的物质，但却是人体不可缺少的一类物质。它的种类很多，化学结构各不相同，是维持人体正常生长必不可缺的化合物，在体内起催化作用，促进主要营养素的合成和降解，从而控制代谢。	维生素包括水溶性维生素和脂溶性维生素两大类，水溶性维生素主要有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C等，脂溶性维生素主要有：维生素A、维生素D、维生素E。水溶性维生素主要存在于蔬菜、谷类、肉类、动物肝脏、水果、乳制品、五谷等食物中，脂溶性维生素主要存在于植物性油脂（黄豆油、玉米油、橄榄油、葵花籽油）、深色叶菜类、鱼类等食物中。
矿物质 (无机盐)	矿物质俗称无机盐，是构成人体组织的重要材料，如钙、磷、镁是构成人体骨骼、牙齿等硬组织的主要材料；矿物质也是维持正常生理功能不可缺少的物质，如钠、钾等可调节体液的酸碱度。人体需要的矿物质有多种，它们存在于各种食物中，缺少矿物质，容易发生各种疾病。	人体内的矿物质主要有钠、钾、钙、磷、铁、锌、镁等，钠主要存在于豆类、蔬菜、调味料、腌渍食品中；钾主要存在于蔬菜、水果、浓肉汤中；钙主要存在于牛奶、海鲜、沙丁鱼、大骨汤中；磷主要存在于瘦肉、鱼、禽、蛋、乳中；铁主要存在于牛肉、瘦肉、动物肝肾、鸡蛋、蔬菜中；锌主要存在于动物肝脏、鱼类、海产品、豆类、核桃、栗子、芝麻、花生中；镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果中。

→牛奶



→芝麻



→核桃



→油菜

