

饮食讲宜忌，健康百分百！营养专家审定推荐，功效齐全，居家必备！

新编饮食宜忌与实用搭配/速查手册

● 图示1000余组 食物搭配宜忌 ● 句句贴心，招招实用

杨红 双福 等编著

醋溜海米白菜

白菜微寒，味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。丰富的粗纤维，能起到润肠、排毒的作用，能预防肠道疾病。含有微量元素，能帮助分解同乳腺癌相关联的雌激素。

家常蔬

糖醋里脊

猪肉中含有丰富的优质蛋白质，并提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。中医认为，猪肉味甘、咸，性微寒，具有和胃补中、滋阴润燥、润滑肌肤的功效。

家常禽

香辣蟹

蟹肉含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用，并有抗结核的作用，对结核病的康复大有补益。中医认为，螃蟹有清热解暑、补骨添髓、养筋活血、通经络、利胆

草菇菜心

草菇中维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力。其中粗蛋白含量高，对消化道肿瘤有辅助治疗作用，也能加强肝肾的活力。开能够减慢人体对碳水化合物吸收，是糖尿病患者的良好食品。

菌菇蛋奶

黄豆猪蹄汤

黄豆中含有丰富的蛋白质，及多种人体必需的氨基酸，可以提高人体的免疫力。而所含的皂苷有明显的降血脂作用。同时，可抑制体重增加。其中可溶性膳食纤维，既可通便，又能降低胆固醇浓度。

五谷豆类

冬瓜茯苓蛭肉汤

中医认为，茯苓味甘、淡，性平，具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功效。能增加尿中钾、钠、氯等电解质的排出，有镇静及保护肝脏、抑制溃疡、抗放射等作用。

养生中药

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

饮食讲宜忌，健康百分百！营养专家审定推荐，功效齐全，居家必备！

新编饮食宜忌与 实用搭配/速查手册



杨红 双福 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从实际生活中最需要的内容出发，精选出百余种常见食材，解析其营养成分、保健功效、季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌等，一读即懂；图示1000余组食物搭配宜忌，一看便知；更囊括食物的选购、清洗、储存、烹饪等实用小贴士和示范菜肴做法，超级实用。

附录贴心说明食物中毒及解救法和相宜的饮食好习惯。

图书在版编目（CIP）数据

新编饮食宜忌与实用搭配速查手册 / 杨红，双福等编著.

—北京：化学工业出版社，2013.7

ISBN 978-7-122-17617-2

I. ①新… II. ①杨… III. ①饮食-禁忌-手册②食品营养-手册 IV. ①R15-62

责任编辑：李娜

责任校对：陈静

摄影：文化·出品
装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 16 字数 130 千字

2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



Part1 家常蔬菜篇

白菜	02
百合	04
菠菜	06
荸荠	08
菜花	10
葱	12
冬瓜	14
番茄	16
甘蓝	18
黄瓜	20
胡萝卜	22
红薯	24
韭菜	26
芹菜	28
辣椒	30
萝卜	32
南瓜	34
茄子	36
竹笋	38
藕	40
苦瓜	42
茭白	44
姜	46





茭瓜	48
芥菜	50
芦笋	52
荠菜	54
蒜	56
山药	58
生菜	60
丝瓜	62
茼蒿	64
土豆	66
莴笋	68
香菜	70
油菜	72
洋葱	74



Part2 家常畜禽肉篇

鸡肉	78
鸭肉	80
鸽肉	82
牛肉	84
兔肉	86
羊肉	88
猪肚	90

目 录

Contents

猪肉	92
----------	----



Part3 家常海产品篇

鲍鱼	96
草鱼	98
带鱼	100
蛤蜊	102
海参	104
海带	106
海蜇	108
黄鱼	110
鲫鱼	112
鲤鱼	114
鲢鱼	116
鲈鱼	118
鳗鱼	120
牡蛎	122
螃蟹	124
青鱼	126
扇贝	128
鳝鱼	130
虾	132
鳕鱼	134

鱿鱼	136
紫菜	138



Part4 家常菌菇、蛋奶篇

草菇	142
金针菇	144
口蘑	146
木耳	148
平菇	150
香菇	152
银耳	154
牛奶	156
奶酪	158
酸奶	160
鸡蛋	162
皮蛋	164



Part5 家常五谷、豆类篇

大米	168
----------	-----

目 录

Contents



面粉	170
小米	172
玉米	174
黄豆	176
红豆	178
绿豆	180
豌豆	182
蚕豆	184
豆苗	186
豆角	188
黄豆芽	190
绿豆芽	192
豆腐	194



Part6 家常水果、干果篇

白果	198
柑橘	200
核桃	202
花生	204
栗子	206
莲子	208
梨	210
山楂	212

苹果	214
西瓜	216
芝麻	218



Part7 家常养生中药篇

党参	222
当归	224
阿胶	226
茯苓	228
枸杞子	230
人参	232
田七	234
红枣	236

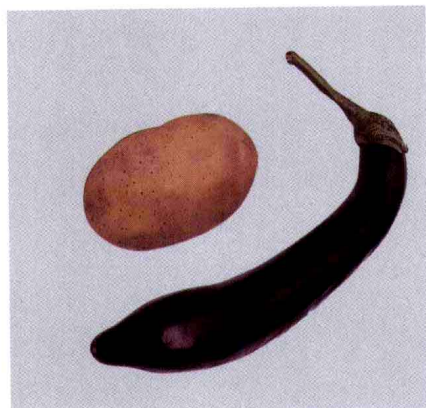
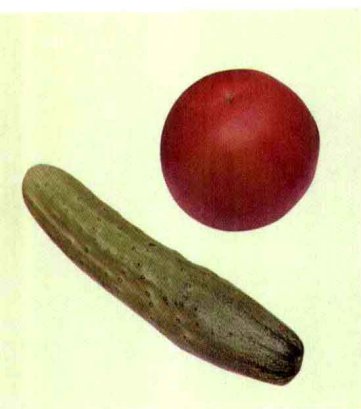


附录

食物中毒及解救法	239
相宜的饮食好习惯	247

Part 1

家常蔬菜篇



- | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|
| ◎白菜 | ◎百合 | ◎菠菜 | ◎荸荠 | ◎菜花 |
| ◎葱 | ◎冬瓜 | ◎番茄 | ◎甘蓝 | ◎黄瓜 |
| ◎胡萝卜 | ◎红薯 | ◎韭菜 | ◎芹菜 | ◎辣椒 |
| ◎萝卜 | ◎南瓜 | ◎茄子 | ◎竹笋 | ◎藕 |
| ◎苦瓜 | ◎茭白 | ◎姜 | ◎茭瓜 | ◎芥菜 |
| ◎芦笋 | ◎荠菜 | ◎蒜 | ◎山药 | ◎生菜 |
| ◎丝瓜 | ◎茼蒿 | ◎土豆 | ◎莴笋 | ◎香菜 |
| ◎油菜 | ◎洋葱 | | | |



别名：大白菜、胶菜、绍菜



营养保健

- 白菜微寒，味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。
- 白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、排毒的作用，对预防肠道疾病有良好效果。
- 白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相关联的雌激素。

季节宜忌

四季皆宜，尤其适合深秋、冬季。古语说“冰凌响，白菜长”，即在秋末开始下霜的时候，白菜才是最好的。

人群宜忌

一般人均可食用；女性宜多吃。



病症宜忌

特别适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者。



胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢患者不可多食。



【适宜搭配的食材及效用】



食材宜忌

虾



与虾同食可防治牙龈出血及坏血症，解热除燥

白萝卜



与白萝卜同食可助消化，解渴利尿

豆腐



与豆腐同食可通便，缓解咽喉肿痛

【适宜搭配的食材及效用】



食材宜忌

猪肉



与猪肉同食可
滋阴润燥，补
充营养

生姜



与生姜同食
可辅助治疗
感冒发热

栗子



与栗子同食
可补充营养，
强壮身体

牛肉



与牛肉同食可
健脾开胃，
清肺利咳

挑选

优质大白菜包心结实，无黄叶，无老帮，无灰心，无夹叶菜，无虫蛀，根削平，棵头均匀。

清洗

大白菜应除去外围的叶片，再单片冲洗，放入清水中浸泡2个小时，再用清水冲洗，以去除残留农药。

烹饪

- 切白菜时，宜顺丝切，这样可使白菜易熟。
- 白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒。

储存

储存时，大白菜菜根朝里，菜叶朝外。储存的场所要通风，适合大白菜的储存温度为1~2℃，当气温下降到零度以下时，夜间应稍加盖一些东西。

实用小贴士

醋溜海米白菜



原 料

白菜400克，水发海米25克，葱花、姜丝、蒜片、白糖、盐、鸡精、淀粉、醋、香油、色拉油各适量。

做 法

1. 将白菜洗净，切片；醋、白糖、淀粉调匀制成芡汁。
2. 炒锅注油烧热，下葱花、姜丝、蒜片炝锅，再放入白菜片、海米，烹醋，淋入调好的芡汁，翻炒均匀，加盐、鸡精，滴入香油，出锅装盘即成。

示范菜肴



百合

别名：夜合、番薯脑、强瞿、番韭、山丹、倒仙



营养保健

- 其主要营养成分有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂、维生素C、泛酸等。
- 百合性平，味甘、微苦。入心、肺经，有润肺止咳、养阴、宁心安神、补脑健胃、抗癌、抗衰老等功效。
- 百合能升高外周白细胞，提高淋巴细胞的转化率，有助于增强机体的免疫力。

季节宜忌

四季皆宜，尤其适合秋、冬两季。

人群宜忌

不分男女老少，一般人均可食用。

病症宜忌

适用于虚烦惊悸、心神不宁、神经衰弱、失眠等病症患者。

风寒咳嗽、虚寒出血或脾虚便溏患者不宜食用。

【适宜搭配的食材及效用】

食材宜忌

冰糖、大米



与冰糖、大米同食可润肺止咳、调中镇静、清热养阴

桂圆



与桂圆同食可补中益气，滋阴养血，宁心安神

绿豆



与绿豆同食可清热润肺，治疗咽喉干灼、高热不退

食材宜忌

【适宜搭配的食材及效用】



鸡蛋



与鸡蛋同食可治疗阴虚失眠、精神不安、惊悸、阴虚咳嗽

核桃



与核桃同食可润肺益肾，止咳平喘

蜂蜜



与蜂蜜同食可补虚、清痰、祛火

挑选

优质鲜百合肉质肥厚，叶瓣均匀，颜色洁白、有光泽，无明显斑痕；优质干百合是白色中稍带淡黄色或淡棕黄色。

清洗

鲜百合去掉老皮、干皮后用清水洗净即可；干百合洗净，加适量开水浸泡30分钟左右洗净即可。

烹饪

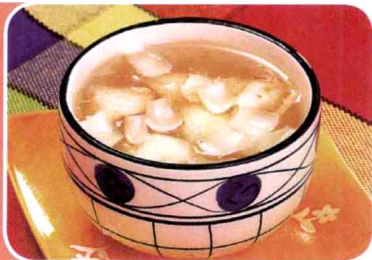
鲜百合可以炒菜、做粥、熬汤、炖肉等；干百合不适宜炒制，可用来做羹、粥、汤等。

储存

干百合应置于阴凉、干燥、通风处保存；真空包装的鲜百合应冷藏；散装的鲜百合，洗净略煮晾凉后，分装在保鲜袋中，再放入冰箱中冷藏即可。

实用小贴士

水梨百合羹



原 料

水梨1个，鲜百合75克，蜂蜜适量。

做 法

1. 将水梨洗净去皮、核，切块，放入盅内；鲜百合洗净，分成瓣。
2. 将鲜百合瓣放在梨块上，淋入蜂蜜，加适量清水。
3. 放入蒸锅中蒸30分钟，蒸至梨熟烂即可。

示范菜肴

菠菜

别名：波斯菜、赤根菜



营养保健

- 菠菜含有丰富的维生素C以及铁、钙、磷等矿物质。
- 菠菜味甘，性凉，能补肝养血、清热泻火。
- 菠菜含有大量的植物粗纤维，可促进肠道的蠕动。
- 菠菜中含有的胡萝卜素，能在人体内转化成维生素A，有维护视力、增强机体抵抗力等功效。

季节宜忌

四季皆宜，尤其适合春、秋两季。

人群宜忌

- 一般人皆可食用。
- 特别适合老人、幼儿、病人、身体虚弱者，以及电脑工作者、糖尿病、便秘、贫血、高血压患者食用。

病症宜忌

适用于痔疮、慢性胰腺炎、便秘等病症

脾虚便溏者不宜多食。

【适宜搭配的食材及效用】

食材宜忌

猪血



与猪血同食可补血、明目、润燥、补铁

银耳



与银耳同食可治疗腰酸无力、尿频

花生



与花生同食可美白肌肤

粉丝



与粉丝同食口感佳，营养丰富

【不宜搭配的食材及后果】



食材宜忌

豆腐



与豆腐同食可形成身体不易吸收的物质，焯水后可避免

挑选

优质菠菜色泽浓绿，根为红色，不着水，茎叶不老，无抽薹开花，不带黄烂叶。

清洗

洗菠菜时，应仔细清洗根部和菜叶，先放在水盆中泡洗，再在水龙头下冲洗，可洗净残留农药。

烹饪

- 生菠菜用沸水焯烫后便可与豆腐共煮。
- 焯菠菜时，加入色拉油、盐，可使其颜色翠绿。

储存

菠菜是一种极易腐烂的蔬菜，储存温度要在冰点以上（接近0℃），温度愈低，储存期限愈长，接近0℃储存，约可存放3周。

实用小贴士

姜汁菠菜



原料

菠菜心500克，姜末25克，盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

做法

1. 将菠菜心洗净，放入开水中焯熟，捞入盘内，撒上盐，淋入香油拌匀，晾凉，将菠菜整齐地码在盘内。
2. 将酱油、香油、盐、醋、味精、姜末调成汁拌匀，浇在菠菜上即成。

示范菜肴

荸荠

别名：马蹄、地栗



营养保健

- 荸荠含有蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、铁、钙和碳水化合物等。
- 荸荠中含有的磷能促进人体生长发育、维持生理功能，对牙齿及骨骼的发育有很大好处。
- 荸荠可治疗热病、津伤、口渴之症，对糖尿病、尿多者有一定的辅助治疗作用。

季节宜忌

四季皆宜，尤其适合春季食用。

人群宜忌

一般人群均可食用，尤其适宜儿童食用。



不适于小儿消化能力弱、脾胃虚寒、有血淤等患者。



病症宜忌

儿童和发烧病人最宜食用，咳嗽痰多、咽干喉痛、消化不良、大小便不利、癌症患者也可多食。



【适宜搭配的食材及效用】



食材宜忌

香菇



与香菇同食可补气强身、益胃助食

豆浆



与豆浆同食可清热解毒、缓解抑郁症