



医学专家 薛丽君 著



中华人民共和国医师编号：

200743141510212198203281627

饮食宜忌 扫盲书

告诉你最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌常识

别让错误的一日三餐给你和家人带来健康危机!

脾虚吃鲫鱼能健脾理气，老人吃芡实能延年补益，孕妇吃木耳小心子宫受寒，病后吃山楂容易气虚难愈……

翻开本书，专家教你快速避开禁忌，掌握最关键的食物搭配，一日三餐吃得科学、吃得安心!



广东省出版集团

广东科技出版社(全国优秀出版社)



医学专家 薛丽君 著



中华人民共和国医师编号：

200743141510212198203281627

饮食宜忌 扫盲书

告诉你最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌常识
别让错误的一日三餐给你和家人带来健康危机！

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食宜忌扫盲书: 告诉你最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌常识 / 薛丽君著. — 广州: 广东科技出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5359-6016-0

I. ①饮… II. ①薛… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 256762 号

YINSHI YIJI SAOMANGSHU

责任编辑: 赵雅雅

特约编辑: 读客梁余丰 读客王菁菁

封面设计: 读客陈艳丽

责任校对: 冯思婧 罗美玲 杨峻松 陈静

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

(北京市大兴区西红门镇一村福益路 6 号)

规 格: 720mm × 1000mm 1/16 印张 22 字数 280 千

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

作者前言 / 1

最该知道的食物营养常识 / 2

163种家常食材的饮食宜忌

水产海鲜类

- | | |
|----------|----------|
| 鲫鱼 / 6 | 带鱼 / 30 |
| 鲤鱼 / 8 | 黄鱼 / 32 |
| 草鱼 / 10 | 鳗鱼 / 34 |
| 鲢鱼 / 12 | 三文鱼 / 36 |
| 鲇鱼 / 14 | 鲈鱼 / 38 |
| 武昌鱼 / 16 | 鱿鱼 / 40 |
| 螃蟹 / 18 | 牡蛎 / 42 |
| 龙虾 / 20 | 蛤蜊 / 44 |
| 虾 / 22 | 蛭子 / 46 |
| 泥鳅 / 24 | 鲍鱼 / 48 |
| 紫菜 / 26 | 海参 / 50 |
| 鲳鱼 / 28 | 甲鱼 / 52 |

禽肉蛋类

- | | |
|----------|---------|
| 鸡肉 / 54 | 猪肉 / 66 |
| 乌鸡 / 56 | 猪蹄 / 68 |
| 鸭肉 / 58 | 猪肚 / 70 |
| 鹅肉 / 60 | 猪心 / 72 |
| 鸽肉 / 62 | 猪肝 / 74 |
| 鹌鹑肉 / 64 | 猪腰 / 76 |

牛肉 / 78
羊肉 / 80
鸡蛋 / 82

鸭蛋 / 84
鹅蛋 / 86
鹌鹑蛋 / 88

蔬菜菌菇类

大白菜 / 90
小白菜 / 92
卷心菜 / 94
空心菜 / 96
菠菜 / 98
茼蒿 / 100
生菜 / 102
苋菜 / 104
香椿 / 106
蕨菜 / 108
芹菜 / 110
雪里蕻 / 112
黄花菜 / 114
西蓝花 / 116
香菜 / 118
韭菜 / 120
马齿苋 / 122
胡萝卜 / 124
白萝卜 / 126
蒜薹 / 128
芦笋 / 130
莴笋 / 132
茭白 / 134

丝瓜 / 136
黄瓜 / 138
南瓜 / 140
番茄 / 142
茄子 / 144
马蹄 / 146
芋头 / 148
土豆 / 150
山药 / 152
莲藕 / 154
苦瓜 / 156
竹笋 / 158
四季豆 / 160
扁豆 / 162
草菇 / 164
平菇 / 166
杏鲍菇 / 168
口蘑 / 170
鸡腿菇 / 172
竹荪 / 174
木耳 / 176
银耳 / 178

粮食谷物类

大米 / 180

糯米 / 182

小米 / 184

玉米 / 186

小麦 / 188

黄豆 / 190

黑豆 / 192

红豆 / 194

芡实 / 196

水果干果类

苹果 / 198

梨子 / 200

西瓜 / 202

李子 / 204

桃子 / 206

椰子 / 208

柿子 / 210

柚子 / 212

橙子 / 214

柑橘 / 216

柠檬 / 218

猕猴桃 / 220

香蕉 / 222

荔枝 / 224

草莓 / 226

哈密瓜 / 228

芒果 / 230

桑葚 / 232

火龙果 / 234

杨梅 / 236

枇杷 / 238

木瓜 / 240

无花果 / 242

大枣 / 244

山楂 / 246

杏 / 248

榴莲 / 250

菠萝 / 252

樱桃 / 254

杨桃 / 256

石榴 / 258

山竹 / 260

桂圆 / 262

花生 / 264

核桃 / 266

开心果 / 268

栗子 / 270

杏仁 / 272

腰果 / 274
葡萄干 / 276
葵花子 / 278
南瓜子 / 280

松子 / 282
莲子 / 284
榛子 / 286
白果 / 288

饮品类

牛奶 / 290
酸奶 / 292
豆浆 / 294
红酒 / 296

啤酒 / 298
红茶 / 300
绿茶 / 302
咖啡 / 304

调料类

辣椒 / 306
胡椒 / 308
花椒 / 310
八角 / 312
小茴香 / 314
白糖 / 316
芥末 / 318

盐 / 320
蒜 / 322
葱 / 324
料酒 / 326
醋 / 328
蜂蜜 / 330

附录：高血糖、高血压、高血脂人群饮食原则 / 332

—— 作者前言 ——

我从事营养学的大众普及和学科教育已经好几年了，在公共讲座或者是学校课堂上，我都发现了同一个现象：关心一日三餐饮食搭配是否合理、烹饪是否健康的人越来越多，但是真正了解饮食宜忌真相的人，却还是少之又少。加上民间流传着不少未经验证的饮食宜忌的说法，还有各种来源并不可靠的偏方，对科学饮食搭配的误区反而越来越多。有时候，这些要命的饮食误区不仅会让你吃了白吃，甚至还会有吃出疾病的风险！

经常有人来问我说，薛老师，这两种食物可以一起吃吗？网上说孕妇不能吃某种食物，是不是真的？某种食物常吃有什么食疗作用吗？我有糖尿病，还能不能吃某种食物呀……每一次我都尽力解答，希望为真正的营养学和科学食物搭配作更多的普及。

但是，想了解饮食宜忌和三餐健康的人还是很多。于是，我萌发了编写一本《饮食宜忌扫盲书》的念头，为每一位读者普及最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌常识。我结合了自己在中医学和营养学上的经验，从中医保健和西医营养的双重角度，全面覆盖163种家常食材的饮食宜忌问题，无论您是什么体质、哪种人群，都能找到最适合自己的饮食，避免错误的搭配。

在本书的最后，我还特别附上了推荐给高血糖、高血压、高血脂人群的食物表，以满足更广大读者的需求。

让每一位中国人、每一个中国家庭都能掌握最关键的饮食宜忌，一日三餐吃得科学、吃得安心，这就是我希望通过本书教会大家的，衷心希望本书能为您和家人的健康，作出小小的贡献。

长沙医学院中医临床教研室主任
湖南省中西医结合学会营养与健康专业委员会秘书

薛丽君

2013年10月

—— 最该知道的食物营养常识 ——

一日三餐中的食物，给我们提供了丰富的营养物质，正是这些营养物质，让身体保持活力，让头脑保持清醒，维持身心健康，使我们能参与各种活动。

营养搭配不平衡，不符合身体需要，就有让身体活力减低、头脑昏沉的可能。长期如此，就会让生病的风险大大增加。

所谓“饮食宜忌”，就是基于营养搭配平衡的概念提出的。食材没有好坏，每种食材都有自己的营养特长，搭配合理就能互补出完美的组合，产生意想不到的健康功效。

另外，中医特别强调，人和人的体质是不一样的，不同的人对营养的需求就有不同的偏好，以弥补各自体质的不足。所以，有些人群就会更适宜吃富含某类营养的食物，而某些人群就不怎么适合了。

因此，在具体介绍每种食物的搭配宜忌之前，我们有必要先了解一下：人体到底需要哪些营养素维持健康？这些营养素能从哪些食物中获取呢？

人体所需的七大营养素

维持人体新陈代谢所必需的七大营养素是：水、碳水化合物、脂质、蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

水：

水占人体的 70% 左右，是维持人体新陈代谢的基本物质。没有水，人体组织和细胞内的各种化学反应都无法进行。没有水，生命力就会枯竭。因此，补充水分非常重要。我们吃的食物中一般都有水，不过最简单的补水方式还是直接喝水。

碳水化合物：

碳水化合物是人体最重要的能量来源，也就是大家说的糖类。即使是需要严格控制碳水化合物摄取的糖尿病患者，医学专家推荐的每日摄入量还是占到了每日总能量的 55% ~ 65%，可见碳水化合物的重要性。一般来说，碳水化合物从主食中获得，比如谷物、米面制品、豆类等，它们主要提供需要被人体消化后才能利用的多糖；而水果、干果、含糖饮料等能提供丰富的单糖，可直接被人体吸收利用。

脂质：

脂质并不像很多人认为的那样等同于脂肪，而是包括脂肪、胆固醇、磷脂、糖脂等在内的重要物质。千万不要一听到脂质就害怕，认为这类物质有害健康，这是大大的误区。脂质是人体必需的重要营养素，不仅能提供人体每日所需能量、保持体温、保护体内生物酶的活性，还是构成细胞和组织的必要成分。一般来说，植物的种子和禽肉蛋类、水产海鲜中都富含脂质。只要不过量，大家不必畏惧“吃肉导致脂肪过多，危害健康”这样的说法。

蛋白质：

蛋白质是人体组织和细胞的重要组成成分，但是蛋白质不能在体内大量储存，因此需要不断补充。蔬菜、水果、干果、禽肉蛋类、水产海鲜和豆类中都含有丰富的蛋白质，但这并不意味着单一的食物种类能满足人体对蛋白质的需求。不同食物中蛋白质的组成和吸收效率各不相同，不能互相取代；并且，这些食物除了蛋白质，还有其他的成分，如果长期只摄取某一类食物满足蛋白质所需，可能会给身体带来隐患。

维生素：

所谓“维生素”，就是一类对维持生命必不可少的微量元素。维生素很特殊，人体对它的需求量很少，但如果缺了它，就可能引发各种各样的问题。另外，维生素必须从食物中获取，人体自身是无法合成维生素的。许多人因为这样那样的原因，饮食结构出了偏差，维生素摄取量也出现了不平衡的情况，于是就盲目补充含有维生素的营养品、补药，认为这样就能弥补过来。实际上，食物

中天然的维生素和人工维生素制剂还是有很大不同，天然维生素更自然也更安全。偏好通过人工制剂补充维生素的人群中，常常有补充过量的情况。因此，再次提醒一句，维生素虽然好，但并不需要大量补充，否则会丧失它的营养功效！

矿物质：

矿物质也称无机盐，是维持体内水和电解质平衡的重要物质，也是构成细胞和组织结构的成分之一，对人体代谢有着不可取代的作用。矿物质必须从食物中获取，人体自身无法合成，合理的饮食结构能帮助人体获得均衡的矿物质。很多矿物质都为大家所熟悉，如钙、镁、磷、钾、铁、钠、锌等，分别对不同的代谢过程起到无法取代的调节作用。人们也会通过人工矿物质制剂来补充矿物质，比如吃钙片，但还是要说一句，人工制剂只是一种代用品和补充品，最好的营养来源不是药片、药水，永远是我们身边的家常食物。

膳食纤维：

膳食纤维是一种很特殊的营养素，它不能被人体吸收，但能帮助其他营养元素更好地被肠胃吸收，并且加快代谢废物的排出，对预防疾病、保护健康有很独特的功效。蔬菜的茎秆、谷物的麸皮或水果的果皮中都含有大量膳食纤维，食用蔬菜瓜果和粗粮，都能补充膳食纤维。

163种家常食材的饮食宜忌

告诉你最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌常识

再好的食物，也需要正确的搭配，否则就可能吃了白吃，甚至有吃出疾病的风险。不了解最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌，错误的一日三餐随时有可能给你和家人的健康带来危机！

适宜搭配

脾虚者适宜：

芡实+猪肉、鲫鱼、扁豆……

肥胖者适宜：

鲤鱼+黄瓜、山药+苦瓜、猪蹄+鸡腿菇、空心菜……

老人适宜：

鸽肉+香菇、鲈鱼+姜、芡实……

女性适宜：

木耳+银耳、乌鸡+大枣、牡蛎、鱿鱼……

禁忌搭配

孕妇禁忌：

螃蟹、木耳、桃子、木瓜……

儿童禁忌：

黑豆、猪腰、白果……

体质虚弱者禁忌：

苋菜、辣椒、哈密瓜、山楂……

消化不良者禁忌：

卷心菜、茄子、蒜薹、柿子……



鲫鱼

【别名】河鲫、鲋鱼、鲫瓜子

【食用量】每餐 50 克



宜忌速查

【营养宜忌】

鲫鱼 + 红豆 ✓

二者搭配，有利水消肿的功效。

鲫鱼 + 豆腐 ✓

二者搭配熬汤，具有清心润肺、健脾益胃的功效。

【人群宜忌】



· 脾胃虚弱、食欲不振、营养不良者。



· 阳虚体质和素有内热者不宜食用。
· 感冒患者不宜食用。

营养元素	每100克含量
热量	108 千卡 *
蛋白质	17.1 克
脂肪	2.7 克
膳食纤维	—
碳水化合物	3.8 克
维生素 A	17 微克
维生素 B ₁ (硫胺素)	0.04 毫克
维生素 B ₂ (核黄素)	0.09 毫克
维生素 PP (烟酸)	2.5 毫克
维生素 C	—
维生素 E	0.68 毫克
胆固醇	130 毫克
钠	41.2 毫克
钙	79 毫克
铁	1.3 毫克

*注：国际单位制中热量单位是焦耳(J)，由于国人多习惯用“千卡”作为食物热量的单位，为了方便读者查阅，故本书表格中食物的热量仍以“千卡”为单位。热量单位换算公式为：1千卡≈4.186千焦≈4186焦耳。全书皆同，下文不再说明。



营养功效

【品质要求】新鲜鲫鱼眼睛略凸，眼球黑白分明，眼白发亮，无腥臭味，鳞片完整有光泽。

【保存方法】鲜鱼宰杀洗净后放入冰箱内。

预防心脑血管疾病 ✓

鲫鱼是富含 $\omega-3$ 脂肪酸的淡水鱼之一， $\omega-3$ 脂肪酸可促进体内糖的分解，维持糖代谢，还能阻止血小板沉积在动脉壁上，降低三酰甘油和低密度胆固醇的含量，因此有预防心脑血管疾病的功效。

预防骨质疏松 ✓

鲫鱼含钙丰富，能降低发生骨质疏松的几率。

健脑 ✓

鲫鱼含有丰富的卵磷脂，有助于增强神经细胞的活性，提高记忆力。

增强抗病能力 ✓

鲫鱼所含的蛋白质种类齐全，容易消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好营养来源，还可增强抗病能力。

【风味鲫鱼】

◎材料：

鲫鱼1条。

◎调料：

盐3克，油、姜末、蒸鱼豉油、花椒汁、葱末各适量。

◎做法：

①鲫鱼洗净，用油、盐和姜末腌10分钟；将蒸鱼豉油、花椒汁调成酱汁。

②将酱汁浇在鱼身上，上蒸笼蒸熟。

③撒上葱末即可。

【烹饪指导】

鲫鱼清蒸或煮汤营养效果最佳。



保健食疗

【性味归经】味甘，性平；归脾、胃、大肠经。

【保健作用】健脾开胃，利水消肿。



用于脾胃气冷、饮食不下、虚弱无力 ✓

取鲫鱼1条，蒸熟后去骨，加适量水做羹，煮沸时加入豆豉汁、胡椒、干姜、橘皮，空腹食用。

鲤鱼

【别名】赤鲤、鲤拐子、鲤子

【食用量】每餐 100 克



营养元素	每100克含量
热量	109 千卡
蛋白质	17.6 克
脂肪	4.1 克
膳食纤维	—
碳水化合物	0.5 克
维生素 A	25 微克
维生素 B ₁ (硫胺素)	0.03 毫克
维生素 B ₂ (核黄素)	0.09 毫克
维生素 PP (烟酸)	2.7 毫克
维生素 C	—
维生素 E	1.27 毫克
胆固醇	84 毫克
钠	53.7 毫克
钙	50 毫克
铁	1 毫克



宜忌速查

【营养宜忌】

鲤鱼 + 赤小豆 ✓

二者搭配，有很强的利尿作用。

鲤鱼 + 黄瓜 ✓

二者搭配，特别适合消化不良及肥胖者食用。

鲤鱼 + 豆腐 ✓

二者同炖，可以使营养得到互补。

【人群宜忌】

宜

- 妊娠水肿的孕妇及乳汁缺少的女性。
- 肝硬化、营养不良性水肿或咳嗽患者。

忌

- 恶性肿瘤、淋巴结核或支气管哮喘患者慎食。



营养功效

【品质要求】注意不要购买不新鲜或畸形的鲤鱼。

【保存方法】买回来的活鲤鱼可放在水池静养一会儿。

美味食谱

保护心脑血管 ✓

鲤鱼所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，防治动脉硬化、冠心病等心血管疾病。

保护视力 ✓

鲤鱼中含有丰富的维生素A，对保护视力十分有益。

防治骨质疏松 ✓

鲤鱼中钙的含量特别高而稳定，能防治骨质疏松。

增强免疫力 ✓

鲤鱼含有极为丰富的优质蛋白质、维生素A和牛磺酸等，可增强人体免疫功能。

【农家炖鲤鱼】

◎材料：

鲤鱼1条，豆腐150克，猪肉适量。

◎调料：

盐2克，油、葱、姜、料酒各5克，豆瓣酱10克。

◎做法：

①鲤鱼洗净，加盐略腌；豆腐洗净，切块；猪肉洗净，切片。

②油锅烧热，爆香葱、姜，加猪肉片略炒，放鲤鱼煎至两面金黄，加料酒、豆腐、豆瓣酱，再倒入适量水烧开，即可食用。

【烹饪指导】

鲤鱼脊上的筋膜需要抽去，不可食用。

保健食疗

【性味归经】味甘，性温；归脾、胃、肾经。

【保健作用】补脾健胃，利水消肿，通乳。

用于产后气血虚亏，乳汁不足 ✓

取鲤鱼1条、当归15克、黄芪50克，同煮后饮汤，每日1次。



草鱼

【别名】鲩鱼、草鲩、草青

【食用量】每餐 100 克



营养元素	每100克含量
热量	112 千卡
蛋白质	16.6 克
脂肪	5.2 克
膳食纤维	—
碳水化合物	—
维生素 A	11 微克
维生素 B ₁ (硫胺素)	0.04 毫克
维生素 B ₂ (核黄素)	0.11 毫克
维生素 PP (烟酸)	2.8 毫克
维生素 C	—
维生素 E	2.03 毫克
胆固醇	86 毫克
钠	46 毫克
钙	38 毫克
铁	0.8 毫克



宜忌速查

【营养宜忌】

草鱼 + 鸡蛋 ✓

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，鸡蛋富含优质蛋白质，二者搭配，可温补强身。

草鱼 + 无花果 ✓

草鱼暖胃和中，与富含多种矿物质和维生素的无花果搭配，有清热润燥、强身健体的功效。

【人群宜忌】



· 风湿头痛、高血压病、心血管疾病患者。



· 草鱼胆有毒，并无民间流传的食疗作用，任何人群都不宜食用。