

居家必备工具书，饮食宜忌全知道、快速查

饮食宜忌

速查手册

直吃什么忌吃什么一目了然
指导您科学饮食轻松得健康

《健康大讲堂》编委会 主编

3000组食物搭配宜忌+3000组药物、人群、疾病、养生食物搭配宜忌

芦笋是世界十大名菜之一，在国际市场上享有“蔬菜之王”的美称。芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素，其含量均高于一般水果和蔬菜。夏季食用芦笋可清热降火。

芦笋
Lusun



[食用宜忌]

宜食人群：高血压、高血脂、癌症、动脉硬化患者，体质虚弱、气血不足者，贫血、营养不良、习惯性便秘患者。忌食人群：痛风患者。

苦瓜
Kugua

苦瓜与辣椒同食，可排毒瘦身；与茄子同食，可延缓衰老。苦瓜不宜与豆腐、黄瓜、牛奶等同食，会对健康不利。



凡患伤风、发热、胃痛及腹泻、慢性胃炎、胃溃疡、脾胃虚寒等病症者皆不宜食用螃蟹。

☑ 螃蟹+冬瓜=养精益气
☒ 螃蟹+南瓜=引起中毒

螃蟹
Pangxie



鳜鱼肉多刺少，肉洁白细嫩、味道鲜美，是淡水鱼中的上等食用鱼，有补气血、健脾胃、强身健体之功。

鳜鱼
Guiyu



☑ 鳜鱼+白菜=增强造血
☑ 鳜鱼+火腿=健脾开胃
☑ 鳜鱼+马蹄=凉血解毒
☒ 鳜鱼+茶=不利健康

雪里蕻
Xuelihong

雪里蕻有新鲜和腌渍之分，新鲜雪里蕻口感略湿微辣，常用来炒肉末；腌渍的雪里蕻质脆味鲜，酸爽适口。

功效：解毒消肿、开胃消食、温中利气、改善便秘。

☑ 雪里蕻+猪肝=促进钙吸收
☒ 雪里蕻+醋=降低营养价值



猪肉有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。凡病后体弱、产后血虚、面黄羸瘦者，皆可食用。

猪肉
Zhurou

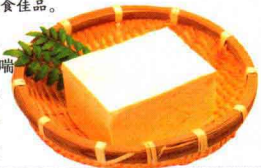


☑ 猪肉+萝卜=消食通便
☑ 猪肉+莴笋=补脾益气
☒ 猪肉+茶叶=造成便秘
☒ 猪肉+杏仁=引起腹痛

豆腐
Doufu

豆腐具有高蛋白、低脂肪的特点，有降血压、降血脂、降胆固醇的功效，是老幼皆宜的美食佳品。

☑ 豆腐+韭菜=改善便秘
☑ 豆腐+上海青=止咳平喘
☑ 豆腐+萝卜=利于消化
☒ 豆腐+蜂蜜=导致腹泻
☒ 豆腐+红糖=不利吸收



核桃
Hetao

核桃是补脑佳品，被誉为“脑黄金”。尤其是孕妇更应吃核桃，以利于宝宝大脑发育。



菠菜 Bocai

菠菜由于富含草酸，所以在烹饪之前最好先用开水焯一下。



口蘑 Koumo

口蘑的热量少，营养多，烹饪时不宜放鸡精，以免损失原有的鲜味。

猪肝
Zhugan

猪肝的铁含量极高，是最佳补铁食物，同时还富含维生素A，适宜减肥者食用。但猪肝可能含有一定毒素，不宜一次食用过多。

☑ 猪肝+上海青=增强免疫
☑ 猪肝+菠菜=改善贫血
☒ 猪肝+鲤鱼=影响消化
☒ 猪肝+鲫鱼=引起中毒



虾仁
Xiaren

烹制虾仁菜肴，调味品宜少不宜多，避免破坏鲜香口感。

☑ 虾仁+豆腐=易于消化
☑ 虾仁+猪肝=调理肾虚

☒ 虾仁+葡萄=降低营养
☒ 虾仁+柿子=腹痛腹泻

西瓜 Xigua

西瓜是解暑佳品，有降压美容、调节心脏功能、预防癌症的功效，但体质虚冷的人应慎食。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

2014

饮食宜忌 速查 手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食宜忌速查手册/《健康大讲堂》编委会主编

·—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2013.7

(健康大讲堂)

ISBN 978-7-5388-7550-8

I. ①饮… II. ①健… 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104430号

饮食宜忌速查手册

YINSHI YIJI SUCHA SHOUCHE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7550-8/R · 2135

定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】



Part 1 食物搭配 宜忌

• 蔬菜类 •

菠菜	008
白菜	010
包菜	011
生菜	012
韭菜	013
油菜	014
空心菜	014
小白菜	015
黄花菜	015
芹菜	016
雪里蕻	018
茼蒿	018
苋菜	019
青椒	019
辣椒	020
姜	021
葱	022
蒜	023
花菜	024
茭白	025
苦瓜	026
黄瓜	028
南瓜	030
冬瓜	032
丝瓜	033
竹笋	034
芦笋	035
莴笋	036
山药	037

土豆	038
西红柿	039
西葫芦	040
绿豆芽	040
白萝卜	041
胡萝卜	042
洋葱	043
茄子	044
芋头	045
莲藕	045
红薯	046
马蹄	046
蒜薹	047
木耳菜	047
玉米	048
香菜	049
芸豆	050
蚕豆	050
马齿苋	051
香椿	051
扁豆	052
百合	053
黑木耳	054
银耳	056
香菇	057
蘑菇	058
平菇	059

• 肉禽蛋类 •

猪肉	060
猪肝	062
猪肚	064
猪蹄	065
猪血	065
牛肉	066

牛肝	067
羊肉	068
兔肉	069
鸡肉	070
鸭肉	072
狗肉	073
鸡蛋	074
鸭蛋	076
鹌鹑蛋	076
松花蛋	077
鸽子蛋	077

• 水产类 •

鲤鱼	078
鲫鱼	080
鲢鱼	082
鳙鱼	083
草鱼	084
鲑鱼	085
鲍鱼	086
青鱼	086
鲇鱼	087
牡蛎	087
黄鱼	088
海参	089
甲鱼	090
螃蟹	092
虾	094
带鱼	096
田螺	097
泥鳅	098
干贝	098
海蜇	099
紫菜	099
海带	100

• 水果类 •

梨	102
苹果	104
草莓	105
香蕉	106
西瓜	108
葡萄	109
橘子	110
柚子	110
甜瓜	111
榴莲	111
枇杷	112
杏	113
木瓜	114
杨梅	115
哈密瓜	116
樱桃	116
李子	117
桃子	117
猕猴桃	118
菠萝	119
柿子	120
石榴	121
山楂	122
柠檬	123
桂圆	124
红枣	125
桑葚	126
荔枝	127

• 其他类 •

大米	128
小米	130
小麦	131
糯米	132

板栗	132	阿胶	159
葵花子	133	何首乌	160
南瓜籽	133	当归	160
开心果	134	黄连	161
芝麻	134	牡丹皮	161
莲子	135	白芷	162
花生	136	茯苓	162
核桃	137	冬瓜皮	163
豆腐	138	车前子	163
红豆	140	附子	164
绿豆	141	决明子	164
黄豆	142	巴豆	165
牛奶	143	槐花	165
绿茶	144	白芍	166
白酒	145	黄芪	166
红糖	146	杜仲	167
白糖	147	天花粉	167
醋	148	金银花	168

Part 2 常用药物与食物搭配宜忌

• 常用中药与食物搭配宜忌 •

丹参	150	鱼腥草	168
人参	151	五味子	169
枸杞	152	五加皮	169
菊花	153	红花	170
甘草	154	罗汉果	170
蜂蜜	155	燕窝	171
白术	156	薄荷	171
西洋参	157	田七	172
北沙参	157	地黄	172
太子参	158	韭菜子	173
冬虫夏草	158	板蓝根	173
鹿茸	159	巴戟天	174
		补骨脂	174
		肉苁蓉	175
		女贞子	175
		菟丝子	176
		大黄	176
		麦冬	177

黄精	177
桑螵蛸	178
海螵蛸	178
防风	179
辛夷	179
仙茅	180
肉桂	180
半夏	181
川贝母	181

•常用西药与食物搭配宜忌•

氯霉素	182
红霉素	183
青霉素	184
阿莫西林	184
阿司匹林	185
头孢菌素	185
维生素A	186
维生素B ₁	186
维生素B ₂	187
维生素C	187
维生素D	188
维生素E	188
甲硝唑	189
磺胺药	189
呋喃唑酮	190
利福平	190

Part 3

不同人群 饮食宜忌

婴幼儿	192
儿童	194
学生	196
成年人	198
男性	200

女性	202
孕妇	204
产妇	206
老年人	208
脑力劳动者	210
体力劳动者	211
电脑工作者	212

Part 4 常见病症 饮食宜忌

感冒	214
哮喘	218
肺炎	221
百日咳	224
扁桃体炎	226
咳嗽	228
头痛	230
腹胀	232
腹泻	234
高脂血症	236
高血压	238
尿毒症	240
糖尿病	242
冠心病	244
心绞痛	246
贫血	248
胆结石	251
肝硬化	254
肾小球肾炎	257
动脉硬化	260
肝炎	262
脂肪肝	264
胃炎	266
胃及十二指肠溃疡	268

阿尔茨海默病	270
慢性支气管炎	272
腮腺炎	274
慢性咽炎	276
痛风	278
失眠	280
心悸	282
眩晕	283
肥胖症	286
过敏症	288
尿频	290
便秘	292
痢疾	294
继发性骨质疏松症	296
痤疮	298
痔疮	300
类风湿性关节炎	302
骨折	304
产后缺乳	306
带下病	307
闭经	308
妊娠高血压	310
痛经	312
早孕反应	315
功能性子宫出血	317
女性更年期综合征	319
前列腺肥大	322

Part 5

四季养生 饮食宜忌

•春季•

春季养生饮食之宜	326
春季提高免疫力宜补充	
维生素	326

春季助阳活血宜吃韭菜.....	326
春季养血明目宜多吃荠菜.....	326
春季调中养颜宜吃樱桃.....	327
春季化痰养肺宜吃枇杷.....	327
春季养生饮食之忌.....	328

春季忌多食温热、辛辣食物.....	328
春季孕妇忌食用荠菜.....	328
春季进补忌直接食用采集的 花粉.....	328
春季中风患者忌吃鲑鱼.....	328
春季忌多吃鸡肉和春笋.....	329
春季忌无节制食香椿.....	329
春季食用菠菜忌去根.....	329

春季疾病预防..... 330

流行性感 冒.....	330
手足口病.....	330
上呼吸道感染.....	331
呼吸道传 染病.....	331

• 夏季 •

夏季养生饮食之宜..... 332

夏季清心润肺宜吃百合.....	332
夏季提高免疫力宜吃凉拌菜.....	332
夏季保护肠管宜吃杀菌蔬菜.....	333
夏季祛除暑热宜多食鸭肉.....	333
夏季消暑解毒宜多食绿豆.....	333
夏季解热消暑宜饮绿茶.....	333
夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼.....	334
夏季食用水果宜分寒热体质.....	334
夏季防中暑宜多吃含钾食物.....	334
夏季饮食宜适当吃酸味食物.....	335
夏季饮食宜以素淡为主.....	335
夏季清热排毒宜吃富水蔬菜.....	335

夏季养生饮食之忌..... 336

夏季忌多食热性调料.....	336
夏季忌贪食冷饮.....	336

夏季熬绿豆汤时忌加矾.....	336
夏季食用苦瓜忌选红黄色.....	336
夏季忌多吃寒凉食物.....	337
夏季忌多食坚果.....	337
夏季忌多食青蛙肉.....	337
夏季防细菌忌饮冷牛奶.....	337

夏季疾病预防..... 338

腹泻、肠管不适.....	338
空调病.....	338
中暑.....	338
细菌性痢疾.....	339
沙眼.....	339
热感冒.....	339
牙周炎.....	339

• 秋季 •

秋季养生饮食之宜..... 340

秋季保护眼睛宜多吃柑橘类 水果.....	340
秋季抗癌润肠宜多食苹果.....	340
秋季饮食宜讲究凉润.....	340
秋季补脾健肾宜多食板栗.....	341
秋季益肺去燥宜喝青茶.....	341
秋季饮食养生宜补充核黄素.....	341
秋季预防中毒忌食生蜂蜜.....	342
秋季防寄生虫忌生食鲜藕.....	342
秋季预防柿石忌贪食柿子.....	342
秋季防感染忌生食花生.....	342
秋季防止中毒忌生食银杏.....	343
秋季出游忌食不卫生食物.....	343

秋季疾病预防..... 344

关节炎.....	344
胃病复发.....	344
肺炎秋燥症.....	344
哮喘发作.....	344
抑郁.....	345

皮肤感染.....	345
秋雨病.....	345
伤风感冒.....	345
中风.....	346
心血管疾病.....	346
肺结核.....	346
过敏性鼻炎.....	346
腹泻.....	346

• 冬季 •

冬季养生饮食之宜..... 347

冬季护肤养颜宜补充维生素.....	347
冬季防感冒宜多吃红色食品.....	347
冬季补充营养宜吃荞麦.....	347
冬季清肺润喉宜多吃橄榄.....	348
冬季宜适当吃点甘寒之食.....	348

冬季养生饮食之忌..... 349

冬季阴虚者忌食用偏温性 食物.....	349
冬季进补忌凡补必肉.....	349
冬季热淋患者忌食南瓜.....	349
冬季感冒忌随便进补.....	349
冬季忌用喝酒来御寒.....	350
冬季忌盲目食用狗肉.....	350

冬季疾病预防..... 351

慢性支气 管炎.....	351
鼻出血.....	351
青光眼.....	351
口角炎.....	351



饮食宜忌 速查手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本书介绍了食物搭配宜忌、常用药物与食物搭配宜忌、不同人群饮食宜忌、常见病症饮食宜忌和四季养生饮食宜忌五大类健康宜忌知识。比如食物类包括了别名、性味归经、营养成分、营养功效、适宜人群、不宜人群、宜搭配的食物及功效、忌搭配的食物及原因等。下面将食物搭配宜忌部分的使用要点详解如下：

名称

烹饪提示

别名

性味归经

宜搭配的食物

宜搭配的功效

白菜



【别名】
大白菜、黄芽菜。

【性味归经】
甘、性平。归肠、胃经。

【烹饪提示】
切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；宜用大火快炒。

【营养成分】：含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。

【营养功效】：白菜具有通利肠胃、清热解暑、止咳化痰、利尿养胃的功效。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，对伤口难愈，牙齿出血有防治作用。

【适宜人群】：脾胃气虚者、大小便不利者、维生素缺乏者。

【不宜人群】：胃寒者、腹泻者、肺热咳嗽者。

【选购秘诀】：挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。

【贮存要点】：如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下截在地上即可。

- 营养成分
- 营养功效
- 适宜人群
- 不宜人群
- 选购秘诀
- 贮存要点

营养成分

营养功效

适宜人群

不宜人群

选购秘诀

贮存要点

宜搭配的食物及功效

<p>猪肉</p>  <p>能补充营养、通便。</p>	<p>猪肝</p>  <p>可以保肝护肾。</p>	<p>鲤鱼</p>  <p>能提供丰富的营养素。</p>
<p>虾仁</p>  <p>能有效防止牙龈出血。</p>	<p>黄豆</p>  <p>可降低乳腺癌的发生概率。</p>	<p>牛肉</p>  <p>具有健胃消食的功效。</p>

忌搭配的食物及原因

<p>兔肉</p>  <p>易引起腹泻或呕吐。</p>	<p>黄瓜</p>  <p>降低白菜的营养价值。</p>	<p>羊肝</p>  <p>会破坏维生素C。</p>
<p>鲱鱼</p>  <p>会引起中毒。</p>	<p>甘草</p>  <p>会加重机体负担。</p>	<p>白术</p>  <p>不利于各营养成分的吸收。</p>

010

忌搭配的原因

忌搭配的食物

Part 1

食物搭配 宜忌

• 蔬菜类 •

菠菜	008
白菜	010
包菜	011
生菜	012
韭菜	013
油菜	014
空心菜	014
小白菜	015
黄花菜	015
芹菜	016
雪里蕻	018
茼蒿	018
苋菜	019
青椒	019
辣椒	020
姜	021
葱	022
蒜	023
花菜	024
茭白	025
苦瓜	026
黄瓜	028
南瓜	030
冬瓜	032
丝瓜	033
竹笋	034
芦笋	035
莴笋	036
山药	037

土豆	038
西红柿	039
西葫芦	040
绿豆芽	040
白萝卜	041
胡萝卜	042
洋葱	043
茄子	044
芋头	045
莲藕	045
红薯	046
马蹄	046
蒜薹	047
木耳菜	047
玉米	048
香菜	049
芸豆	050
蚕豆	050
马齿苋	051
香椿	051
扁豆	052
百合	053
黑木耳	054
银耳	056
香菇	057
蘑菇	058
平菇	059

• 肉禽蛋类 •

猪肉	060
猪肝	062
猪肚	064
猪蹄	065
猪血	065
牛肉	066

牛肝	067
羊肉	068
兔肉	069
鸡肉	070
鸭肉	072
狗肉	073
鸡蛋	074
鸭蛋	076
鹌鹑蛋	076
松花蛋	077
鸽子蛋	077

• 水产类 •

鲤鱼	078
鲫鱼	080
鲢鱼	082
鳙鱼	083
草鱼	084
鲑鱼	085
鲍鱼	086
青鱼	086
鲇鱼	087
牡蛎	087
黄鱼	088
海参	089
甲鱼	090
螃蟹	092
虾	094
带鱼	096
田螺	097
泥鳅	098
干贝	098
海蜇	099
紫菜	099
海带	100

• 水果类 •

梨	102	板栗	132	阿胶	159
苹果	104	葵花子	133	何首乌	160
草莓	105	南瓜籽	133	当归	160
香蕉	106	开心果	134	黄连	161
西瓜	108	芝麻	134	牡丹皮	161
葡萄	109	莲子	135	白芷	162
橘子	110	花生	136	茯苓	162
柚子	110	核桃	137	冬瓜皮	163
甜瓜	111	豆腐	138	车前子	163
榴莲	111	红豆	140	附子	164
枇杷	112	绿豆	141	决明子	164
杏	113	黄豆	142	巴豆	165
木瓜	114	牛奶	143	槐花	165
杨梅	115	绿茶	144	白芍	166
哈密瓜	116	白酒	145	黄芪	166
樱桃	116	红糖	146	杜仲	167
李子	117	白糖	147	天花粉	167
桃子	117	醋	148	金银花	168
猕猴桃	118			鱼腥草	168
菠萝	119			五味子	169
柿子	120			五加皮	169
石榴	121			红花	170
山楂	122			罗汉果	170
柠檬	123			燕窝	171
桂圆	124			薄荷	171
红枣	125			田七	172
桑葚	126			地黄	172
荔枝	127			韭菜子	173
				板蓝根	173
				巴戟天	174
				补骨脂	174
				肉苁蓉	175
				女贞子	175
				菟丝子	176
				大黄	176
				麦冬	177

• 其他类 •

Part 2 常用药物与食物搭配宜忌

• 常用中药与食物搭配宜忌 •

丹参	150
人参	151
枸杞	152
菊花	153
甘草	154
蜂蜜	155
白术	156
西洋参	157
北沙参	157
太子参	158
冬虫夏草	158
鹿茸	159

黄精	177
桑螵蛸	178
海螵蛸	178
防风	179
辛夷	179
仙茅	180
肉桂	180
半夏	181
川贝母	181

•常用西药与食物搭配宜忌•

氯霉素	182
红霉素	183
青霉素	184
阿莫西林	184
阿司匹林	185
头孢菌素	185
维生素A	186
维生素B ₁	186
维生素B ₂	187
维生素C	187
维生素D	188
维生素E	188
甲硝唑	189
磺胺药	189
呋喃唑酮	190
利福平	190

Part 3 不同人群 饮食宜忌

婴幼儿	192
儿童	194
学生	196
成年人	198
男性	200

女性	202
孕妇	204
产妇	206
老年人	208
脑力劳动者	210
体力劳动者	211
电脑工作者	212

Part 4 常见病症 饮食宜忌

感冒	214
哮喘	218
肺炎	221
百日咳	224
扁桃体炎	226
咳嗽	228
头痛	230
腹胀	232
腹泻	234
高脂血症	236
高血压	238
尿毒症	240
糖尿病	242
冠心病	244
心绞痛	246
贫血	248
胆结石	251
肝硬化	254
肾小球肾炎	257
动脉硬化	260
肝炎	262
脂肪肝	264
胃炎	266
胃及十二指肠溃疡	268

阿尔茨海默病	270
慢性支气管炎	272
腮腺炎	274
慢性咽炎	276
痛风	278
失眠	280
心悸	282
眩晕	283
肥胖症	286
过敏症	288
尿频	290
便秘	292
痢疾	294
继发性骨质疏松症	296
痤疮	298
痔疮	300
类风湿性关节炎	302
骨折	304
产后缺乳	306
带下病	307
闭经	308
妊娠高血压	310
痛经	312
早孕反应	315
功能性子宫出血	317
女性更年期综合征	319
前列腺肥大	322

Part 5 四季养生 饮食宜忌

•春季•

春季养生饮食之宜	326
春季提高免疫力宜补充	
维生素	326

春季助阳活血宜吃韭菜..... 326

春季养血明目宜多吃荠菜..... 326

春季调中养颜宜吃樱桃..... 327

春季化痰养肺宜吃枇杷..... 327

春季养生饮食之忌..... 328

春季忌多食温热、辛辣食物 328

春季孕妇忌食用荠菜..... 328

春季进补忌直接食用采集的

花粉..... 328

春季中风患者忌吃鲑鱼..... 328

春季忌多吃鸡肉和春笋..... 329

春季忌无节制食香椿..... 329

春季食用菠菜忌去根..... 329

春季疾病预防..... 330

流行性感冠..... 330

手足口病..... 330

上呼吸道感染..... 331

呼吸道传染病..... 331

• 夏季 •

夏季养生饮食之宜..... 332

夏季清心润肺宜吃百合..... 332

夏季提高免疫力宜吃凉拌菜 332

夏季保护肠管宜吃杀菌蔬菜 333

夏季祛除暑热宜多食鸭肉..... 333

夏季消暑解毒宜多食绿豆..... 333

夏季解热消暑宜饮绿茶..... 333

夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼..... 334

夏季食用水果宜分寒热体质..... 334

夏季防中暑宜多吃含钾食物..... 334

夏季饮食宜适当吃酸味食物..... 335

夏季饮食宜以素淡为主..... 335

夏季清热排毒宜吃富水蔬菜..... 335

夏季养生饮食之忌..... 336

夏季忌多食热性调料..... 336

夏季忌贪食冷饮..... 336

夏季熬绿豆汤时忌加矾..... 336

夏季食用苦瓜忌选红黄色..... 336

夏季忌多吃寒凉食物..... 337

夏季忌多食坚果..... 337

夏季忌多食青蛙肉..... 337

夏季防细菌忌饮冷牛奶..... 337

夏季疾病预防..... 338

腹泻、肠管不适..... 338

空调病..... 338

中暑..... 338

细菌性痢疾..... 339

沙眼..... 339

热感冒..... 339

牙周炎..... 339

• 秋季 •

秋季养生饮食之宜..... 340

秋季保护眼睛宜多吃柑橘类

水果..... 340

秋季抗癌润肠宜多食苹果..... 340

秋季饮食宜讲究凉润..... 340

秋季补脾健肾宜多食板栗..... 341

秋季益肺去燥宜喝青茶..... 341

秋季饮食养生宜补充核黄素..... 341

秋季养生饮食之忌..... 342

秋季预防中毒忌食生蜂蜜..... 342

秋季防寄生虫忌生食鲜藕..... 342

秋季预防柿石忌贪食柿子..... 342

秋季防感染忌生食花生..... 342

秋季防止中毒忌生食银杏..... 343

秋季出游忌食不卫生食物..... 343

秋季疾病预防..... 344

关节炎..... 344

胃病复发..... 344

肺炎秋燥症..... 344

哮喘发作..... 344

抑郁..... 345

皮肤感染..... 345

秋雨病..... 345

伤风感冒..... 345

中风..... 346

心血管疾病..... 346

肺结核..... 346

过敏性鼻炎..... 346

腹泻..... 346

• 冬季 •

冬季养生饮食之宜..... 347

冬季护肤养颜宜补充维生素..... 347

冬季防感冒宜多吃红色食品..... 347

冬季补充营养宜吃荞麦..... 347

冬季清肺润喉宜多吃橄榄..... 348

冬季宜适当吃点甘寒之食..... 348

冬季养生饮食之忌..... 349

冬季阴虚者忌食用偏温性

食物..... 349

冬季进补忌凡补必肉..... 349

冬季热淋患者忌食南瓜..... 349

冬季感冒忌随便进补..... 349

冬季忌用喝酒来御寒..... 350

冬季忌盲目食用狗肉..... 350

冬季疾病预防..... 351

慢性支气管炎..... 351

鼻出血..... 351

青光眼..... 351

口角炎..... 351





食物搭配宜忌

面对众多的食材，你知道哪些食材搭配宜食，哪些食材搭配忌食吗？你了解它们的性味归经、营养成分、功效吗？本章收录了一百多种食材，每一种食材包含别名、性味归经、选购秘诀、贮存要点、烹饪提示、营养成分、营养功效、宜搭配的食物及功效、忌搭配的食物及原因等。合理的食材搭配是拥有健康身体的前提！



蔬菜类

蔬菜，是指可以烹饪成为食品的，除了粮食以外的其他植物，多属于草本植物。蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜中含有维生素、矿物质以及相关的植物化学物质、酶等，都是有效的抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还对各种疾病起预防作用。

菠菜



【别名】
赤根菜、鸚鵡菜、波斯菜、菠薐。

【性味归经】
性凉，味甘、辛。无毒。归肠、胃经。

营养成分：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、铁、钾、胡萝卜素、叶酸、草酸、磷脂等。

营养功效：菠菜能滋阴润燥、通利肠胃、补血止血、泄火下气，对津液不足、肠胃失调、口渴思饮、肠燥便秘以及肠结核、痔疮、贫血、便血、高血压等症，均有一定疗效。常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康、防止夜盲、增强抵抗传染病的能力、促进儿童生长发育等。此外，对预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴道炎也有很好的效果。

适宜人群：电脑工作者，爱美者，糖尿病患者，高血压患者，便秘者，贫血者，坏血病患者，皮肤粗糙、过敏者。

不宜人群：肾炎患者、肾结石患者、脾虚便溏者。

1 烹饪提示

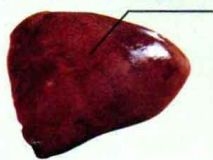
做菠菜时，先将菠菜用开水烫一下，可除去80%的草酸，有利于人体吸收菠菜中的钙质，然后再炒、拌或做汤就好。

选购秘诀：宜选择个大、叶柄粗、叶片肥大的菠菜。

贮存要点：利用沾湿的纸来包装菠菜，再用塑料袋包装之后放入冰箱冷藏，可保鲜两三天。

宜搭配的食物及功效

猪肝



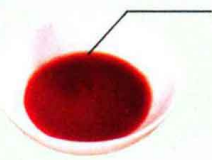
营养全面。

胡萝卜



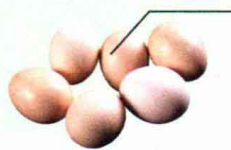
能保持心血管畅通。

鸡血



是慢性肝病患者良好的补品。

鸡蛋



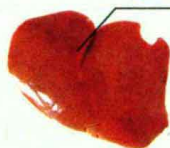
可提高对鸡蛋中维生素B₁₂的吸收率。

花生



可美白皮肤。

羊肝



有恢复活力的作用。

粉丝



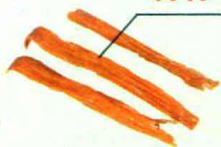
可以养血润燥和滋补肝肾。

香油



通便效果更明显。

腐竹



有补血养颜的功效。

虾



可以养血润燥、补肾壮阳。

大米

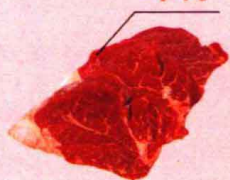


有滋阴补血的功效。



⊗ 忌搭配的食物及原因

牛肉



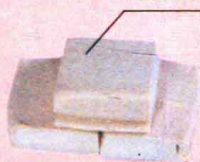
阻碍机体对铜、铁的吸收。

黄豆



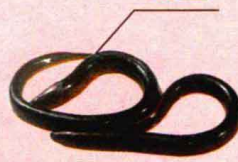
阻碍钙质的吸收。

豆腐



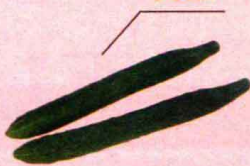
会影响消化吸收。

鳝鱼



容易导致腹泻。

黄瓜



会破坏菠菜中的维生素E。

核桃



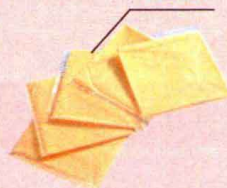
会影响钙、铁的摄取。

牛奶



可能会引发痲疾。

奶酪



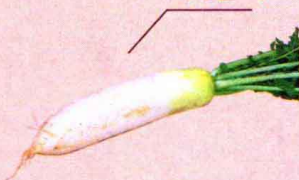
容易引起结石。

韭菜



容易引起腹泻。

白萝卜



会影响消化吸收。





白菜



【别名】
大白菜、黄芽菜。

【性味归经】
性平，味苦、辛、甘。归肠、胃经。

【烹饪提示】
切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；宜用大火快炒。

【营养成分】 含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。

【营养功效】 白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰、利尿养胃的功效。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，对伤口难愈、牙齿出血有防治作用。

【适宜人群】 脾胃气虚者、大小便不利者、维生素缺乏者。

【不宜人群】 胃寒者、腹泻者、肺热咳嗽者。

【选购秘诀】 挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。

【贮存要点】 如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上即可。

宜搭配的食物及功效

猪肉



能补充营养、通便。

猪肝



可以保肝护肾。

鲤鱼



能提供丰富的营养素。

虾仁



能有效防止牙龈出血。

黄豆



可降低乳腺癌的发生概率。

牛肉



具有健胃消食的功效。

忌搭配的食物及原因

兔肉



易引起腹泻或呕吐。

黄瓜



降低白菜的营养价值。

羊肝



会破坏维生素C。

鳝鱼



会引起中毒。

甘草



会加重机体负担。

白术



不利于各营养成分的吸收。