

中国家庭必备工具书

吃对比吃好更重要

# 饮食宜忌

全面解读饮食宜忌，一书在手，打造黄金营养，走出吃的误区，让每个人都成为自己的家庭营养师。



## 速查全书

饮食有宜忌，把好入口关，搭配要科学，吃好每一餐。

孙志慧 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社


# 饮食宜忌

## 速查全书

孙志慧 编著

一部中国家庭必备的营养健康工具书  
内容全面科学权威 简单明了易学易用  
一书在手，让您吃得美味、吃得健康、吃得明白

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌速查全书 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-5308-8171-2

I. ①饮… II. ①孙… 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177194号

---

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰毅

---

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720×1000 1/16 印张 14 字数 200 000

2013年9月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



# 前言

饮食与人体正常的生长发育、生理活动以及患病时的机体修复都有十分密切的关系，关注饮食宜忌也是营养食疗的重要内容之一。随着时代的进步、食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌越来越关注，因为它关乎我们的身体健康。

食物有各自的四性五味，各种性味又归于不同的脏腑，影响我们的健康状况。不同性味的食物适当搭配食用，其食疗作用可以加强，并可产生协同作用，更好地发挥治疗作用；食物搭配不当，不仅会抵消食疗作用，甚至会严重危害健康。只有讲究食物的五味调和，注意食物的搭配、食用、加工、烹调、存储宜忌，掌握不同人群的饮食宜忌规律，才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，饮食宜忌的内容包罗万象，十分浩繁，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究，有的来自民间杂书野记，有的则出于日常生活的经验积累。为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享受健康生活，我们特采集古今大量饮食宜忌的

关资料，精心编撰了这本系统、全面且贴近日常生活的《饮食宜忌速查全书》，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。全书分为饮食搭配宜忌，食物食用宜忌，补益、治病饮食宜忌，食物烹调宜忌，食物加工宜忌，食物贮存宜忌和特殊人群饮食宜忌等7大部分内容，全面而详尽地介绍了瓜果、蔬菜、肉禽、蛋奶、水产、海鲜、调料、干货等多种食物的搭配与饮食宜忌规律，让读者可以合理安排一日三餐，吃得更健康。全书图文并茂，深入浅出，饮食宜忌内容一目了然，方便读者使用和查阅，给你带来体贴入微的读书感受，是一本居家必备的饮食宝典和参考工具书。

健康不是一种偶然，而是一种选择，希望每一位读者都能在本书的指导下科学饮食，吃得更合理，吃得更健康。



# 目录

## 第一章

# 饮食搭配禁忌



## 食物相克

### 蔬菜的相克食物

#### ● 菠菜的相克食物

- 菠菜 + 猪瘦肉 → 减少铜吸收..... 002
- 菠菜 + 鳝鱼 → 腹泻..... 002
- 菠菜 + 黄瓜 → 破坏维生素 C..... 002

#### ● 莼菜的相克食物

- 莼菜 + 醋 → 损毛发..... 002

#### ● 苋菜的相克食物

- 苋菜 + 甲鱼、龟鳖 → 中毒..... 003

#### ● 韭菜的相克食物

- 韭菜 + 蜂蜜 → 腹泻..... 003
- 韭菜 + 牛肉 → 发热上火..... 003
- 韭菜 + 牛奶 → 影响钙吸收..... 003
- 韭菜 + 酒 → 胃肠疾病..... 004

#### ● 芹菜的相克食物

- 芹菜 + 蚬 → 破坏维生素 B<sub>1</sub>..... 004
- 芹菜 + 螃蟹 → 影响蛋白质吸收..... 004
- 芹菜 + 黄瓜 → 破坏维生素 C..... 004

- 芹菜 + 蛤 → 腹泻..... 004

#### ● 豆芽的相克食物

- 豆芽 + 猪肝 → 破坏维生素 C..... 005

#### ● 莴笋的相克食物

- 莴笋 + 蜂蜜 → 腹泻..... 005

#### ● 茭白的相克食物

- 茭白 + 豆腐 → 结石..... 005
- 茭白 + 蜂蜜 → 引发痼疾..... 005

#### ● 竹笋的相克食物

- 竹笋 + 红糖 → 不利健康..... 006
- 竹笋 + 羊肝 → 中毒..... 006
- 竹笋 + 豆腐 → 结石..... 006

#### ● 茄子的相克食物

- 茄子 + 黑鱼 → 损肠胃..... 006
- 茄子 + 螃蟹 → 损肠胃..... 006

#### ● 西红柿的相克食物

- 西红柿 + 猪肝 → 破坏维生素 C..... 007

#### ● 黄瓜的相克食物

- 黄瓜 + 富含维生素 C 的食物 →  
破坏维生素 C..... 007
- 黄瓜 + 花生 → 腹泻..... 007

- **冬瓜的相克食物**  
冬瓜 + 滋补药 → 降低滋补效果 ..... 007
- **南瓜的相克食物**  
南瓜 + 富含维生素 C 的食物 →  
破坏维生素 C ..... 008
- **菱角的相克食物**  
菱角 + 猪肉 → 肝痛 ..... 008  
菱角 + 蜂蜜 → 消化不良 ..... 008
- **口蘑的相克食物**  
口蘑 + 味精、鸡精 → 鲜味反失 ..... 008
- **萝卜的相克食物**  
白萝卜 + 胡萝卜 → 破坏维生素 C ..... 009  
萝卜 + 橘子 → 甲状腺肿 ..... 009  
萝卜 + 柿子 → 甲状腺肿 ..... 009  
萝卜 + 人参 → 破坏药效 ..... 009
- 水果、干果的相克食物**
- **枣的相克食物**  
枣 + 海鲜 → 腰腹疼痛 ..... 010
- **苹果的相克食物**  
苹果 + 水产品 → 便秘 ..... 010
- **梨的相克食物**  
梨 + 螃蟹 → 伤肠胃 ..... 010  
梨 + 油腻食品 → 腹泻 ..... 011
- **橙子的相克食物**  
橙子 + 牛奶 → 影响消化 ..... 011
- **葡萄的相克食物**  
葡萄 + 水产品 → 影响消化吸收 ..... 011
- **柿子的相克食物**  
柿子 + 章鱼 → 上吐下泻 ..... 011  
柿子 + 酒 → 结石 ..... 012  
柿子 + 螃蟹 → 腹痛、腹泻 ..... 012
- **西瓜的相克食物**  
西瓜 + 羊肉 → 中毒 ..... 012
- **香瓜的相克食物**  
香瓜 + 螃蟹 → 腹泻 ..... 012  
香瓜 + 油饼 → 腹泻 ..... 013
- **李子的相克食物**  
李子 + 青鱼 → 助湿生热 ..... 013
- **橘子的相克食物**  
橘子 + 牛奶 → 影响消化 ..... 013  
橘子 + 豆浆 → 影响消化 ..... 013  
橘子 + 黄瓜 → 破坏维生素 C ..... 014  
橘子 + 螃蟹 → 气滞生痰 ..... 014  
橘子 + 蛤 → 气滞生痰 ..... 014  
橘子 + 兔肉 → 腹泻 ..... 014
- **山楂的相克食物**  
山楂 + 胡萝卜 → 破坏维生素 C ..... 014  
山楂 + 海鲜 → 便秘、腹痛 ..... 014  
山楂 + 人参 → 降低滋补性 ..... 015  
山楂 + 柠檬 → 影响消化 ..... 015
- **柠檬的相克食物**  
柠檬 + 牛奶 → 影响消化 ..... 015
- **杨梅的相克食物**  
杨梅 + 鸭肉 → 不宜同食 ..... 015
- **石榴的相克食物**  
石榴 + 螃蟹 → 刺激胃肠 ..... 016
- **枇杷的相克食物**  
枇杷 + 小麦 → 生痰 ..... 016  
枇杷 + 烤肉 → 皮肤发黄 ..... 016
- **番荔枝的相克食物**  
番荔枝 + 乳品 → 影响消化 ..... 016
- **蓝莓的相克食物**  
蓝莓 + 乳品 → 影响消化 ..... 017
- **芒果的相克食物**  
芒果 + 大蒜 → 皮肤发黄 ..... 017
- **猕猴桃的相克食物**  
猕猴桃 + 乳品 → 腹痛、腹泻 ..... 017  
猕猴桃 + 虾 → 中毒 ..... 017
- **甘蔗的相克食物**  
甘蔗 + 酒 → 生痰 ..... 018
- **花生的相克食物**  
花生 + 螃蟹 → 腹泻 ..... 018  
花生 + 黄瓜 → 腹泻 ..... 018
- **榧子的相克食物**  
榧子 + 绿豆 → 腹泻 ..... 018

## 肉、蛋、奶的相克食物

### ●猪肉的相克食物

- 猪肉 + 茶 → 便秘 ..... 019
- 猪肉、猪蹄 + 豆类 → 腹胀气滞影响矿物质吸收 ..... 019
- 猪肉 + 荞麦 → 脱发 ..... 019
- 猪肉 + 鲫鱼、虾 → 气滞 ..... 019
- 猪肉 + 甲鱼 → 久食伤身 ..... 020
- 猪肉 + 羊肝 → 心闷 ..... 020
- 猪肉 + 牛肉 → 功效抵触 ..... 020
- 猪肉 + 田螺 → 伤肠胃、脱眉毛 ..... 020
- 猪瘦肉 + 高膳食纤维食品 → 减少锌吸收 .. 020

### ●火腿的相克食物

- 火腿 + 乳酸饮料 → 致癌 ..... 021

### ●肝脏的相克食物

- 动物肝脏 + 富含维生素 C 的食物 → 破坏维生素 C ..... 021
- 猪肝 + 鱼肉 → 伤神 ..... 021
- 猪肝 + 荞麦 → 引发痼疾 ..... 021
- 牛肝 + 鳗鱼 → 有害身体 ..... 022
- 牛肝 + 鲑鱼 → 有害身体 ..... 022

### ●猪血的相克食物

- 猪血 + 黄豆 → 气滞 ..... 022

### ●牛肉的相克食物

- 牛肉 + 鱼肉 → 引发痼疾 ..... 022
- 牛肉 + 田螺 → 腹胀 ..... 022
- 牛肉 + 红糖 → 腹胀 ..... 023

### ●羊肉的相克食物

- 羊肉 + 茶 → 便秘 ..... 023
- 羊肉 + 醋 → 内热急火攻心 ..... 023
- 羊肉 + 梅干菜 → 胸闷 ..... 023
- 羊肉 + 奶酪 → 不良反应 ..... 023
- 羊肉 + 荞麦 → 功效相反 ..... 024
- 羊肉 + 豆瓣酱 → 功效相反 ..... 024
- 羊肉 + 鲑鱼 → 中毒 ..... 024

### ●狗肉的相克食物

- 狗肉 + 茶 → 便秘 ..... 024

- 狗肉 + 鲤鱼 → 引发痼疾 ..... 024

- 狗肉、狗血 + 鳝鱼 → 助热动风 ..... 025

- 狗肉 + 泥鳅 → 上火 ..... 025

- 狗肉 + 葱 → 助热生火 ..... 025

- 狗肉 + 姜 → 腹痛 ..... 025

### ●驴肉的相克食物

- 驴肉 + 茶 → 便秘 ..... 025

### ●鹿肉的相克食物

- 鹿肉 + 鱼、虾 → 不良反应 ..... 026

### ●鸡肉的相克食物

- 鸡肉 + 大蒜 → 功效相反 ..... 026
- 鸡肉 + 芥末 → 伤元气 ..... 026
- 鸡肉 + 鲤鱼 → 功效相反 ..... 026
- 鸡肉 + 甲鱼 → 生痲疔 ..... 027
- 鸡肉 + 虾 → 生痲疔 ..... 027

### ●鸡蛋的相克食物

- 鸡蛋 + 茶 → 便秘 ..... 027
- 鸡蛋 + 豆浆 → 影响蛋白质消化吸收 ..... 027
- 鸡蛋 + 白糖 → 影响消化吸收 ..... 027
- 鸡蛋 + 红糖 → 同煮影响吸收 ..... 028
- 鸡蛋 + 味精 → 破坏鸡蛋鲜味 ..... 028
- 鸡蛋 + 柿子 → 腹泻、生结石 ..... 028

### ●鸭蛋的相克食物

- 鸭蛋 + 甲鱼 → 寒凉伤身 ..... 028

### ●牛奶的相克食物

- 牛奶 + 药 → 降低药效 ..... 029
- 牛奶 + 酒 → 脂肪肝 ..... 029
- 牛奶 + 红糖 → 牛奶营养价值降低 ..... 029
- 牛奶 + 醋 → 结石 ..... 029
- 牛奶 + 酸性饮料 → 影响吸收 ..... 030
- 牛奶 + 生鱼 → 中毒 ..... 030

### ●酸奶的相克食物

- 酸奶 + 黄豆 → 影响钙吸收 ..... 030
- 酸奶 + 药 → 降低药效 ..... 030
- 酸奶 + 香肠 → 致癌 ..... 030
- 酸奶 + 香蕉 → 致癌 ..... 030



## 水产品的相克食物

### ●鲤鱼的相克食物

鲤鱼 + 红豆 → 排尿过多 ..... 031

### ●鲫鱼的相克食物

鲫鱼 + 鹿肉 → 生病疽 ..... 031

鲫鱼 + 猪肝 → 伤神、生疮痍 ..... 031

鲫鱼 + 蜂蜜 → 中毒 ..... 031

### ●黄鱼的相克食物

黄鱼 + 荞麦 → 难消化 ..... 032

### ●黑鱼的相克食物

黑鱼 + 茄子 → 伤肠胃 ..... 032

### ●泥鳅的相克食物

泥鳅 + 螃蟹 → 功效相反 ..... 032

### ●鳊鱼的相克食物

鳊鱼 + 醋 → 中毒 ..... 033

### ●螃蟹的相克食物

螃蟹 + 冷饮 → 腹泻 ..... 033

螃蟹 + 茶 → 消化不良 ..... 033

螃蟹 + 蜂蜜 → 中毒 ..... 033

### ●虾的相克食物

虾 + 猪肉 → 损精 ..... 034

虾皮 + 黄豆 → 消化不良 ..... 034

### ●牡蛎的相克食物

牡蛎 + 高膳食纤维食品 → 减少锌吸收 ..... 034

### ●海参的相克食物

海参 + 醋 → 口感差 ..... 034

### ●海蜇的相克食物

海蜇 + 白糖 → 易变质 ..... 035

### ●蜗牛的相克食物

蜗牛 + 螃蟹 → 荨麻疹 ..... 035

### ●田螺的相克食物

田螺 + 蚕豆 → 肠绞痛 ..... 035

田螺 + 冰水 → 腹泻 ..... 035

### ●紫菜的相克食物

紫菜 + 酸涩的水果 → 胃肠不适 ..... 036

### ●海带的相克食物

海带 + 酸涩的水果 → 胃肠不适 ..... 036

海带 + 茶 → 胃肠不适 ..... 036

### ●海藻的相克食物

海藻 + 甘草 → 功效相反 ..... 036

## 五谷杂粮的相克食物

### ●大米的相克食物

大米 + 碱 → 脚气病 ..... 037

### ●糯米的相克食物

糯米 + 酒 → 酒醉难醒 ..... 037

### ●黍米的相克食物

黍米 + 烧酒 → 心绞痛 ..... 037

### ●玉米的相克食物

玉米 + 牡蛎 → 阻碍锌吸收 ..... 038

### ●红薯的相克食物

红薯 + 豆浆 → 影响消化 ..... 038

红薯 + 柿子 → 胃柿石症 ..... 038

红薯 + 香蕉 → 面部生斑 ..... 038

红薯 + 白酒 → 结石 ..... 039

红薯 + 西红柿 → 结石、腹泻 ..... 039

红薯 + 螃蟹 → 结石 ..... 039

### ●豆腐的相克食物

豆腐 + 葱 → 损钙、生结石 ..... 039

豆腐 + 蜂蜜 → 腹泻 ..... 039

### ●豆浆的相克食物

豆浆 + 红糖 → 影响消化吸收 ..... 040

豆浆 + 蜂蜜 → 影响消化、损听力 ..... 040

豆浆 + 药 → 影响药效 ..... 040

### ●红豆的相克食物

红豆 + 盐 → 降低食疗效果 ..... 040

## 饮品的相克食物

### ●茶的相克食物

茶 + 酒 → 刺激心脏、损害肾 ..... 041

茶 + 肉 → 便秘 ..... 041

茶 + 人参 → 影响药效 ..... 041

茶 + 药 → 影响药效 ..... 041

茶、咖啡、葡萄酒 + 富含铁的食物 →

阻碍铁吸收 ..... 042

### ● 啤酒的相克食物

- 啤酒 + 腌熏食物 → 致癌 ..... 042  
 啤酒 + 碳酸饮料 → 吸收更多酒精 ..... 042  
 啤酒 + 白酒 → 刺激内脏 ..... 042

### ● 白酒的相克食物

- 酒 + 辛辣食物 → 上火 ..... 043  
 白酒 + 碳酸饮料 → 危害脏器、损血管 ..... 043

### ● 葡萄酒的相克食物

- 葡萄酒 + 碳酸饮料 → 破坏果香降营养 ..... 043  
 红葡萄酒 + 海鲜 → 破坏海鲜味道 ..... 043

### ● 咖啡的相克食物

- 咖啡 + 酒 → 刺激过强 ..... 044  
 咖啡 + 烟草 → 致癌 ..... 044  
 咖啡 + 茶 → 危害人体健康 ..... 044  
 咖啡 + 海带 → 降低铁的吸收 ..... 044



## 食物相宜

### 蔬菜的黄金搭档

#### ● 萝卜的黄金搭档

- 萝卜 + 烤肉 → 减少致癌物 ..... 045  
 萝卜 + 羊肉 → 滋补不上火 ..... 045  
 萝卜 + 鸡肉 + 枸杞 → 保护心血管 ..... 045  
 萝卜 + 豆腐 → 助消化添营养 ..... 046  
 萝卜 + 白菜 → 益寿保健康 ..... 046  
 胡萝卜 + 油脂 → 利于吸收维生素 A ..... 046  
 胡萝卜 + 菠菜 → 降低中风危险 ..... 046  
 胡萝卜 + 山药 + 猪肚 + 黄芪 →  
 丰满肌肉告别消瘦 ..... 046

#### ● 山药的黄金搭档

- 山药 + 鸭肉 → 滋阴补肺 ..... 047

#### ● 土豆的黄金搭档

- 土豆 + 牛肉 → 酸碱平衡更营养 ..... 047

#### ● 莲藕的黄金搭档

- 莲藕 + 肉类 → 补而不燥 ..... 047

#### ● 芋头的黄金搭档

- 芋头 + 鱼 → 调中补虚 ..... 048

#### ● 百合的黄金搭档

- 百合 + 鸡蛋 → 润肺安神 ..... 048

#### ● 洋葱的黄金搭档

- 洋葱 + 肉类 → 降低血液黏稠的风险 ..... 048

#### ● 慈姑的黄金搭档

- 慈姑 + 肉类 → 补气强身 ..... 049

#### ● 莴笋的黄金搭档

- 莴笋 + 青蒜 → 防治高血压 ..... 049

#### ● 竹笋的黄金搭档

- 竹笋 + 鸡肉 → 滋养不怕胖 ..... 049

#### ● 菠菜的黄金搭档

- 菠菜 + 鸡血 → 养肝护肝 ..... 050  
 菠菜 + 猪肝 → 治疗贫血 ..... 050

#### ● 莼菜的黄金搭档

- 莼菜 + 鲫鱼 → 补虚养胃肠 ..... 050  
 莼菜 + 黄鱼 → 开胃增食欲 ..... 050

#### ● 韭菜的黄金搭档

- 韭菜 + 鸡蛋 → 补肾行气止胃痛 ..... 051

#### ● 蕨菜的黄金搭档

- 蕨菜 + 鸡蛋、肉类 → 营养均衡 ..... 051

#### ● 茼蒿的黄金搭档

- 茼蒿 + 肉、蛋 → 维生素 A 利用率高 ..... 051

#### ● 茭白的黄金搭档

- 茭白 + 芹菜 → 降血压 ..... 052

#### ● 豌豆的黄金搭档

- 豌豆 + 富含氨基酸的食品 → 营养高 ..... 052

#### ● 饭豇豆的黄金搭档

- 饭豇豆 + 粳米 → 香糯适口营养好 ..... 052

#### ● 黄瓜的黄金搭档

- 黄瓜 + 大蒜 → 减肥 ..... 053

#### ● 丝瓜的黄金搭档

- 丝瓜 + 菊花 → 养颜除雀斑 ..... 053

#### ● 油菜的黄金搭档

- 油菜 + 豆腐 → 清肺止咳 ..... 053  
 油菜 + 蘑菇 → 防便秘 ..... 053

### ● 蘑菇的黄金搭档

蘑菇 + 木瓜 → 减脂降压 ..... 054

蘑菇 + 豆腐 → 营养好吸收 ..... 054

### ● 黑木耳的黄金搭档

黑木耳 + 猪腰 → 养血补肾 ..... 054

黑木耳 + 鲫鱼 → 补虚利尿 ..... 054

## 水果、干果的黄金搭档

### ● 苹果的黄金搭档

苹果 + 茶叶 → 保护心脏 ..... 055

苹果 + 绿茶 → 防癌抗老化 ..... 055

### ● 花生的黄金搭档

花生 + 红葡萄酒 → 降低心脏病发病率 ..... 055

花生 + 红枣 → 补虚止血 ..... 055

花生 + 毛豆 + 啤酒 → 健脑益智 ..... 056

### ● 桂圆的黄金搭档

桂圆 + 大米 → 补元气 ..... 056

### ● 杨梅的黄金搭档

杨梅 + 盐 → 鲜美可口 ..... 056

### ● 柠檬的黄金搭档

柠檬 + 荸荠 → 生津止渴治咽喉炎 ..... 057

### ● 红枣的黄金搭档

红枣 + 五谷 → 胜似灵芝草 ..... 057

### ● 板栗的黄金搭档

板栗 + 鸡肉 → 补血疗虚 ..... 057

## 肉、蛋、奶的黄金搭档

### ● 猪肉的黄金搭档

猪肉 + 大蒜 → 促循环、消疲劳 ..... 058

### ● 猪血的黄金搭档

猪血 + 葱、姜、辣椒 → 去除异味 ..... 058

### ● 猪蹄的黄金搭档

猪蹄 + 章鱼 → 益气养血 ..... 058

### ● 牛肉的黄金搭档

牛肉 + 山楂、橘皮 → 牛肉易烂 ..... 059

牛肉 + 鸡蛋 → 延缓衰老 ..... 059

### ● 羊肉的黄金搭档

羊肉 + 豆腐 → 除膻去火 ..... 059

羊肉 + 生姜 → 除膻祛风湿 ..... 059

羊肉 + 山楂 → 去膻易熟 ..... 060

羊肉 + 香菜 → 祛膻除腥 ..... 060

### ● 兔肉的黄金搭档

兔肉 + 枸杞 → 明目治耳鸣 ..... 060

### ● 鸡肉的黄金搭档

鸡肉 + 人参 → 填精补髓调经 ..... 060

### ● 狗肉的黄金搭档

狗肉 + 白酒、姜 → 去除腥膻 ..... 061

狗肉 + 米汤 → 口不干 ..... 061

### ● 鸡蛋的黄金搭档

鸡蛋 + 枸杞 → 治疗肾虚和眼病 ..... 061

鸡蛋、肉 + 豆腐 → 蛋白质利用率高 ..... 061

### ● 牛奶的黄金搭档

牛奶 + 蜂蜜 → 改善儿童贫血 ..... 062

## 水产品的黄金搭档

### ● 鱼的黄金搭档

鱼 + 豆腐 → 补钙防佝偻 ..... 062

鲤鱼 + 米醋 → 利湿消肿 ..... 062

鲑鱼 + 香油 → 美容美发 ..... 063

鲫鱼 + 豆腐 → 蛋白质利用率高 ..... 063

### ● 鱼翅的黄金搭档

鱼翅 + 禽畜肉、虾蟹 → 补充色氨酸 ..... 063

### ● 螃蟹的黄金搭档

螃蟹 + 姜、醋 → 祛寒杀菌 ..... 063

### ● 甲鱼的黄金搭档

甲鱼 + 蜂蜜 → 强身防衰老 ..... 064

### ● 海蜇的黄金搭档

海蜇 + 醋 → 海蜇不走味 ..... 064

### ● 海带的黄金搭档

海带 + 豆腐 → 蛋白质利用率高 ..... 064

海带 + 芝麻 → 美容抗衰老 ..... 064

海带 + 猪蹄 → 补血降压 ..... 065

### ● 石花菜的黄金搭档

石花菜 + 姜 → 缓解寒性 ..... 065

## 五谷杂粮的黄金搭档

### ● 粳米的黄金搭档

粳米 + 糙米 → 营养更均衡 ..... 065

粳米 + 泉水、井水 → 味道佳.....	065
<b>● 谷类的黄金搭档</b>	
谷类 + 豆类 → 提高蛋白质质量.....	066
<b>● 小米的黄金搭档</b>	
小米 + 粳米 → 营养互补.....	066
小米 + 大豆、肉类 → 提升营养价值.....	066
<b>● 小麦的黄金搭档</b>	
小麦 + 大米 → 营养全面又均衡.....	066
<b>● 玉米的黄金搭档</b>	
玉米 + 豆类 → 防治癞皮病.....	067
<b>● 红薯的黄金搭档</b>	
红薯 + 米、面 → 化解胀气.....	067
<b>● 青豆的黄金搭档</b>	
青豆 + 黄芪、太子参 → 益气增肥.....	067
<b>● 豆腐的黄金搭档</b>	
豆腐 + 玉竹 → 养颜润肤.....	068
<b>● 粉丝的黄金搭档</b>	
粉丝 + 动物油脂 → 味道醇美.....	068

## 调料的黄金搭档

<b>● 红糖的黄金搭档</b>	
红糖 + 姜 → 祛寒.....	068
<b>● 醋的黄金搭档</b>	
醋 + 生姜 → 止恶心呕吐.....	069

## 饮品的黄金搭档

<b>● 葡萄酒的黄金搭档</b>	
葡萄酒 + 柠檬水 → 味道协调.....	069
白葡萄酒 + 白肉 → 杀菌助消化.....	069
红葡萄酒 + 蔬菜、谷物 → 预防肠癌.....	069
红葡萄酒 + 红肉 → 利于消化.....	070
<b>● 绿茶的黄金搭档</b>	
绿茶 + 生姜 → 治疗肠胃炎.....	070
绿茶 + 银耳 → 润肺养胃.....	070
绿茶 + 薄荷 → 提神醒脑、缓解暑热.....	070
<b>● 咖啡的黄金搭档</b>	
咖啡 + 糙米、牛奶 → 健康美味.....	070

## 第二章

# 食物食用禁忌



## 不宜多吃的食物

胡萝卜过量 → 皮肤黄.....	072	多食枇杷 → 易生痰.....	073
多食洋葱 → 会胀气.....	072	多食橘子 → 易上火.....	074
多食芦荟 → 易腹泻.....	072	多食杨梅 → 损牙齿.....	074
多食香椿 → 发痼疾.....	072	多食石榴 → 损牙齿.....	074
贪食酸菜 → 生结石.....	072	过食樱桃 → 中毒.....	074
食橙过量 → 皮肤黄.....	073	椰子过量 → 添烦躁.....	074
多食李子 → 最伤身.....	073	多吃腰果 → 易发胖.....	074
过食西瓜 → 损肠胃.....	073	过食瓜子 → 耗唾液.....	075
过食荔枝 → 低血糖.....	073	白果有毒 → 勿多食.....	075
多食芒果 → 皮肤黄.....	073	豆蔻过量 → 伤肺目.....	075
		过食牛肉 → 不健康.....	075
		过食奶片 → 会脱水.....	075
		过食扇贝 → 难消化.....	076

过食腐乳→损健康	076
含铝粉丝→要少吃	076
食醋过量→伤食道	076
生姜过量→伤肾脏	076
食盐过量→高血压	077
花椒驱虫→勿多食	077
多吃油条→铝中毒	077
过饮柠檬汁→易疲劳	077
饮水过多→水中毒	077

## 不宜生凉吃的食物

胡萝卜生吃→营养低	078
四棱豆生吃→有毒	078
魔芋生吃→会中毒	078
芋头不熟→咽喉痒	078
蛇血蛇胆→勿生食	079
贝类不熟→染肝炎	079
黄豆生吃→损健康	079
凉红薯→胀肚产气	079
冰啤酒→影响口感	079
糯米冷食→难消化	079

## 不宜空腹吃的食物

饭前不宜吃榧子→影响进餐	080
空腹不宜吃柿子→生结石	080
空腹不要吃荔枝→导致胃痛	080
饭前空腹勿食橙→刺激胃黏膜	080
牛奶不宜空腹吃→搭配点心促消化	080
不要空腹饮豆浆→降低蛋白质效能	080

## 易致毒食物

烂白菜→使人缺氧	081
野生仙人掌→有毒	081

吃鲜黄花菜→中毒	081
烂枣→伤人性命	081
发芽红薯→有毒性	081
吃杏不当→易中毒	082
木瓜有毒→慎吃	082
杏仁有毒→勿生食	082
死蟹含菌→致中毒	082
发芽土豆→中毒	082
死鳝鱼→致中毒	082

## 可能致癌的食物

油菜隔夜→易致癌	083
霉变花生→可致癌	083
发霉玉米→会致癌	083
桂皮过量→会致癌	083
油炸食品→会致癌	083

## 适宜的吃法

春韭鲜香→更护肝	084
春夏茭白→品质佳	084
春天多吃→黄豆芽	084
雨前香椿→嫩又鲜	084
黄豆芽过长→营养低	084
黄瓜头儿→莫丢弃	085
芹菜叶营养→比茎多	085
泡发香菇水→勿弃	085
吃葡萄→不要吐皮	085
枣皮去留→有讲究	085
夏吃冬瓜→连皮煮	086
百合秋季→更宜食	086
秋季豆瓣菜→润肺	086
夏食兔肉→滋味美	086
鸡肉营养→胜鸡汤	086
春季鳊鱼→最肥美	087
麦吃陈、米吃新→品味好	087

玉米胚尖→营养高.....	087	黄酒烫热喝→更醇香.....	089
菠萝吃前→泡盐水.....	087	红葡萄酒→室温饮.....	089
骨头精华→在汤里.....	087	白葡萄酒→冰镇饮.....	089
核桃仁皮→莫丢弃.....	088		
花生煮吃→不上火.....	088		
冬食羊肉→强身体.....	088		
玉米熟吃→抗氧化.....	088		
番茄酱→更易吸收.....	088		
生食大蒜→才治病.....	088		
芝麻碾碎→好吸收.....	089		
团粉勾芡→护营养.....	089		



## 慎食食物

秋后老茄子→伤身.....	090
食用狗肉→多禁忌.....	090
豆奶育婴→埋隐患.....	090
含铅皮蛋→慎吃.....	090
燕窝→儿童须慎食.....	090

## 第三章

# 补益、治病饮食宜忌



## 治病食物

绿豆芽→治疗溃疡.....	092	熟梨→护嗓、防痛风.....	095
蒜薹→杀菌防感染.....	092	柚子→保护呼吸道.....	095
香椿→驱蛔虫.....	092	橙子→预防胆囊病.....	095
扁豆→药食两用.....	092	哈密瓜→生津解暑.....	096
茼蒿→利尿消水肿.....	092	桑葚→提高免疫力.....	096
菜花→强韧血管壁.....	093	柿子→营养益心脏.....	096
菜花→润肺兼止咳.....	093	西瓜→多汁解暑热.....	096
菜花→护心防中风.....	093	西瓜→利尿治黄疸.....	096
菜花→对抗坏血病.....	093	芒果→解晕船呕吐.....	097
苦瓜→去痲子.....	093	橘子→预防冠心病.....	097
生茭白汁→解醉酒.....	094	菠萝→消炎利水肿.....	097
草菇→提高免疫力.....	094	山楂→保钙延年寿.....	097
香菇→促进钙吸收.....	094	椰汁→利尿、驱虫.....	097
鸡腿蘑→病后调养.....	094	柠檬→杀菌强.....	097
黑木耳→清胃涤肠.....	094	柠檬→止血、防结石.....	098
黑木耳→防血栓.....	095	杨桃→消炎疗溃疡.....	098
秋梨→润燥.....	095	枇杷→防感冒.....	098
		苹果→减肥享受.....	098
		西番莲→果汁之王.....	098
		橄榄→能润喉.....	098

板栗→防口腔溃疡.....	099	莼菜→锌王名不虚.....	105
腰果→保护心血管.....	099	佛手瓜→补锌.....	105
开心果→增强体质.....	099	黑木耳→补铁.....	105
榧子→杀虫如中药.....	099	苋菜→补钙防痉挛.....	105
榛子→营养全面.....	099	口蘑汤→补硒.....	106
白果→抑菌定喘咳.....	099	仙人掌→补钙佳品.....	106
南瓜子→杀寄生虫.....	100	桃→补铁.....	106
花生红衣→止血.....	100	大枣→补充维生素.....	106
花生→延年益寿.....	100	大枣→补钙补血.....	106
肝脏、动物血→补血.....	100	柿子→预防碘缺乏.....	107
动物血→排毒止血.....	100	樱桃→补铁润红颜.....	107
阿胶→补血圣品.....	101	鲜橄榄→补钙.....	107
酸奶→抑制骨质疏松.....	101	番荔枝→VC及时补.....	107
吃虾→消除时差症.....	101	猕猴桃→“VC之王”.....	107
黑鱼→术后复原.....	101	鸭蛋→钙铁很丰富.....	107
紫菜→补血护骨骼.....	101	奶酪→补钙佳选.....	108
黄豆→更年期佳肴.....	101	鲈鱼→秋冬补铜.....	108
绿豆→清热、补水.....	102	裙带菜→补矿物质.....	108
豆浆→补血胜牛奶.....	102	芝麻酱→钙铁列前茅.....	108
豆浆→防治气喘病.....	102	蚝油→补锌、防癌.....	108
豆腐→预防骨质疏松.....	102		
葱→腋臭多汗忌食.....	102		
大蒜→调味又防病.....	103		
花生酱→防治失眠.....	103		
榨菜→防晕车醉酒.....	103		
啤酒→预防白内障.....	103		
白葡萄酒→防肺病.....	103		
白葡萄酒→能杀菌.....	104		
茶叶→除葱臭.....	104		
红茶→暖脾胃.....	104		
绿茶→抗衰、防辐射.....	104		

 <b>健脑食物</b>	
金针菇→益智促生长.....	109
火龙果→防脑病变.....	109
板栗→滋补可代粮.....	109
松子→软化血管.....	109
核桃→健脑缓衰老.....	109

 <b>保健食物</b>	
驴肉→保健属上品.....	110
鸭肉→保健抗衰老.....	110
鸽肉→一鸽胜九鸡.....	110
鹌鹑肉→动物人参.....	110
鸡蛋→长寿秘诀.....	110
乌鸡→养身补虚劳.....	111

 <b>富含矿物质食物</b>	
木耳菜→钙高草酸低.....	105

蚕蛹→七个蚕蛹一个蛋 .....	111	韭菜→洗肠草 .....	113
黄鳝→赛人参 .....	111	橄榄→解毒消积食 .....	113
蜂蜜→增强抵抗力 .....	111	绿豆→解毒良药 .....	113
蜂王浆→保健有奇效 .....	111	海蜇→除尘清肠胃 .....	113
螺旋藻→保健属上品 .....	112		
银耳→养阴润燥 .....	112		
连壳菱角→解酒毒 .....	112		
鱼→防病健体 .....	112		
菜花→穷人的医生 .....	112		



## 排毒、解毒食物

萝卜→减毒性 .....	113	茄子→手术前忌吃 .....	114
		骨汤→骨折初期忌 .....	114
		西瓜→心衰肾炎忌 .....	114
		芒果→过敏体质慎吃 .....	114
		蓝莓→腹泻时勿食 .....	114
		花生→胆病患者忌 .....	114



## 疾病忌食

茄子→手术前忌吃 .....	114
骨汤→骨折初期忌 .....	114
西瓜→心衰肾炎忌 .....	114
芒果→过敏体质慎吃 .....	114
蓝莓→腹泻时勿食 .....	114
花生→胆病患者忌 .....	114

## 第四章

# 食物烹调宜忌

铁器 + 鞣质→难消化 .....	116	圆白菜→生食保维生素 .....	119
铁器 + 酸性食物→降低营养价值 .....	116	绿豆芽→偏寒用姜中和 .....	119
铜器 + 酸性食物→中毒 .....	116	炒绿豆芽→加醋少油盐 .....	119
铜器 + 维生素 C→氧化破坏维生素 C .....	116	炒黄豆芽→加醋不加碱 .....	119
铝器 + 碱→久食危害健康 .....	116	青蒜过熟→降低杀菌力 .....	119
铝器 + 酸性食物→阻止磷吸收 .....	117	香椿→当菜又能当调料 .....	120
不锈钢炊具 + 酒→慢性中毒 .....	117	豆瓣菜→鲜嫩不宜过熟 .....	120
铁锅煮藕→藕发黑 .....	117	茼蒿→旺火快炒健胃肠 .....	120
莼菜遇铁→会变黑 .....	117	豆角→熟透防中毒 .....	120
烹炒洋葱→宜快不宜久 .....	117	油炸茄子→营养损失大 .....	120
白菜→焯烫挤汁不可取 .....	118	西红柿加醋→破坏有害物 .....	121
菠菜先焯后炒→除草酸 .....	118	丝瓜→少油勾薄芡 .....	121
莴笋爽脆色美→少放盐 .....	118	桑葚→忌铁器 .....	121
芥蓝去涩→糖酒来帮忙 .....	118	山楂→忌铁器 .....	121
木耳菜→宜旺火快速炒 .....	118	木瓜→忌铁器、铅器 .....	121



何首乌→忌铁器 .....	121	煮绿豆→掌握好火候 .....	124
人参→忌铁器、铝器 .....	122	加热豆浆→识别假沸 .....	124
猪肉炖煮→减少胆固醇 .....	122	红糖水→煮开再饮用 .....	124
吸烟者→炒猪肉易患肺癌 .....	122	蜂蜜→应以温水冲 .....	124
狗肉→除腥靠调料 .....	122	柠檬汁→除腥护 VC .....	125
乌鸡→连骨砂锅炖 .....	122	放糖→在放盐之前 .....	125
鸭汤鲜美→食盐帮忙 .....	122	放盐→应在菜肴出锅时 .....	125
煮牛奶→离火再放糖 .....	123	黑胡椒煮肉→不宜久 .....	125
鲫鱼→煎炸功效打折 .....	123	勾芡→菜肴九成熟时 .....	125
鱼肉油炸→损失 DHA .....	123	酱油→绿色蔬菜不宜放 .....	126
螃蟹未熟透→不要吃 .....	123	味精→在菜肴出锅时加 .....	126
螺肉煮透→防感染 .....	123	薄荷煎汤→忌久煮 .....	126
鱿鱼不熟→伤肠道 .....	123	加料酒→在温度最高时 .....	126
石花菜久煮→会溶化 .....	124	花生油爆盐→除黄曲霉素 .....	126
粳米做饭→要蒸不要捞 .....	124		

## 第五章

# 食物加工宜忌

蔬果→生吃要洗净 .....	128	菜花→水浸泡 .....	130
胡萝卜→先洗后切 .....	128	蘑菇→浸泡不宜长 .....	130
土豆→水漂去淀粉 .....	128	袋装蘑菇→多清洗 .....	131
芋头→剥洗戴手套 .....	128	木耳→宜用温水泡 .....	131
魔芋→加工戴手套 .....	128	银耳→宜用开水泡 .....	131
白菜→最好顺丝切 .....	129	竹荪→以淡盐水泡 .....	131
芦荟→焯水去苦味 .....	129	草莓→淡盐水浸泡杀菌 .....	131
圆白菜→清洗去农药 .....	129	肝脏→先冲再浸泡 .....	131
竹笋→焯水除草酸 .....	129	鲤鱼→除白筋去腥味 .....	132
香椿→盐腌保本味 .....	129	鲇鱼→焯水去黏液 .....	132
蕨菜→焯洗祛腥味 .....	129	蚬→浸泡吐泥沙 .....	132
仙人掌→焯水去苦味 .....	130	海螺→头部含毒素 .....	132
四棱豆→焯水口感好 .....	130	海参→冲洗去残留 .....	132
秋葵→焯水除涩味 .....	130	海带→浸泡要换水 .....	132
豆角→先要摘豆筋 .....	130		