《家庭书架》编委会 编著

生活中的饮食宜忌2000例

ShengHuo Zhong De YinShi YiJi 2000 Li

家庭书架

生活 家庭书架 FAMILY BOOKSHELF

本书的饮食宜忌涵盖食物搭配、食用、补益、治病、烹调、加工、存储等八大类，近2000条，对现代社会普遍关注的饮食安全问题提供合理解答，让你无须更多学习，更健康。

心 肝 肾 脾 肺

虚则之虚补

实则之实泻

寒则之寒热

热则之热寒

柿子+酒→结石

酸[酸入肝] 苦[苦入心] 甘[甘入脾] 咸[咸入肾]

韭菜+蜂蜜→腹泻

柿子+豆浆→影响消化

北京出版社出版集团 北京出版社

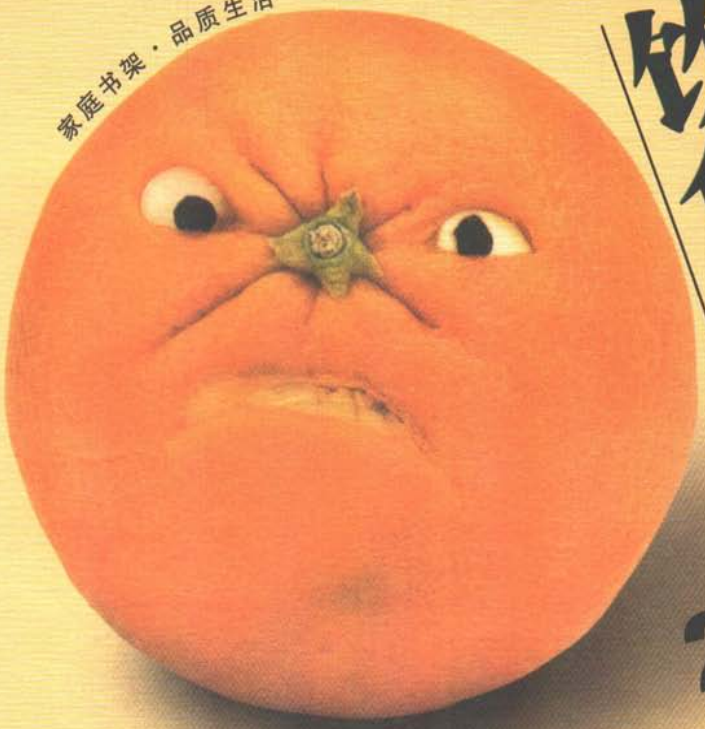
需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭书架·品质生活

生活中的饮食宜忌2000例

shengHuo Zhong DeYinShiYiJi 2000Li

《家庭书架》编委会 编著







北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目（CIP）数据

生活中的饮食宜忌2000例 /《家庭书架》编委会编著. —北京：北京出版社，2007
（家庭书架·品质生活）
ISBN 978-7-200-06683-8

Ⅰ.生… Ⅱ.家… Ⅲ.饮食—禁忌—基本知识 Ⅳ.R155

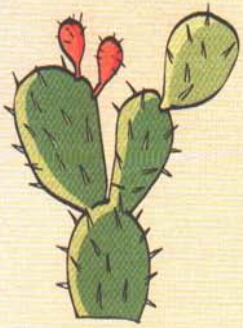
中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第142117号

全案策划 唐码书业（北京）有限公司
WWW.TANGMARK.COM
责任编辑 倪晓辉 马师雷
装帧设计 杜卫英
插图绘画 袁燕琴

家庭书架·品质生活

生活中的饮食宜忌2000例

SHENGHUO ZHONG DE YINSHI YIJI 2000 LI



《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社
地址 北京·北三环中路6号
邮编 100011
网址 www.bph.com.cn
发行 北京出版社出版集团
经销 新华书店
印制 北京威远印刷厂
版次 2007年3月第1版
2007年3月第1次印刷
开本 787×1092 1/16
印张 14
字数 200千字
印数 1—20 000册
书号 ISBN 978-7-200-06683-8 / TS·135
定价 19.90元

前言PREFACE

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。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，掌握各种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。

饮食宜忌的内容包罗万象，十分繁浩，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，有的出于日常生活的经验积累，可谓众说纷纭。饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，有关这方面的古今书籍不胜枚举。我们编著此书，一方面希望能传播我国优秀的饮食文化，一方面也希望能去粗取精，去伪存真，对于一些现在还无法证实的饮食宜忌内容亦在书中适当列举，以期和大家共同探讨研究，并有待实践的检验，务求创造更科学合理的饮食生活。

全书图文并茂，深入浅出，饮食宜忌内容一目了然，更有方便查阅的目录指引，给读者带来体贴入微的读书感受。

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然从进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

目录 CONTENTS

1 饮食搭配宜忌

① 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……026
菠菜+鳝鱼→腹泻……026
菠菜+黄瓜→破坏维生素C……026

韭菜的相克食物
韭菜+蜂蜜→腹泻……026
韭菜+牛肉→发热上火……027
韭菜+牛奶→影响钙吸收……027
韭菜+酒→胃肠疾病……027

芹菜的相克食物
芹菜+蚬→破坏维生素B_1……027
芹菜+螃蟹→影响蛋白质吸收……028
芹菜+黄瓜→破坏维生素C……028
芹菜+蛤→腹泻……028

莼菜的相克食物
莼菜+醋→损毛发……028

苋菜的相克食物
苋菜+甲鱼、龟鳖→中毒……028

豆芽的相克食物
豆芽+猪肝→破坏维生素C……029

莴笋的相克食物
莴笋+蜂蜜→腹泻……029

茭白的相克食物
茭白+蜂蜜→引发痼疾……029
茭白+豆腐→结石……029

竹笋的相克食物
竹笋+红糖→不利健康……030
竹笋+羊肝→中毒……030
竹笋+豆腐→结石……030

清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，戒以害身命。"

相宜相忌

忌

需要全本请访问 www.ertongbook.com

医圣张仲景说：「饮食之味，有与病相宜，有于病为害，若得宜则益体害则成疾。」

茄子的相克食物



茄子+螃蟹→损肠胃 ……030
茄子+黑鱼→损肠胃 ……030

西红柿的相克食物



西红柿+猪肝→破坏维生素C ……031

黄瓜的相克食物



黄瓜+富含维生素C的食物→破坏维生素C ……031
黄瓜+花生→腹泻 ……031

冬瓜的相克食物



冬瓜+滋补药→降低滋补效果 ……031

南瓜的相克食物



南瓜+富含维生素C的食物→破坏维生素C ……032

萝卜的相克食物



白萝卜+胡萝卜→破坏维生素C ……032
萝卜+橘子→甲状腺肿 ……032
萝卜+柿子→甲状腺肿 ……033
萝卜+人参→破坏药效 ……033

菱角的相克食物



菱角+猪肉→肝痛 ……033
菱角+蜂蜜→消化不良 ……033

口蘑的相克食物



口蘑+味精、鸡精→鲜味反失 ……033

水果、干果的相克食物

枣的相克食物



枣+海鲜→腰腹疼痛 ……034

苹果的相克食物



苹果+水产品→便秘 ……034

梨的相克食物



梨+螃蟹→伤肠胃 ……034
梨+油腻食品→腹泻 ……034

橙子的相克食物



橙子+牛奶→影响消化 ……035

葡萄的相克食物



葡萄+水产品→影响消化吸收 ……035

柿子的相克食物



柿子+螃蟹→腹痛、腹泻 ……035
柿子+章鱼→上吐下泻 ……036
柿子+酒→结石 ……036

西瓜的相克食物



西瓜+羊肉→中毒 ……036

香瓜的相克食物



香瓜+螃蟹→腹泻 ……037
香瓜+油饼→腹泻 ……037

李子的相克食物



李子+青鱼→助湿生热 ……037

橘子的相克食物



橘子+萝卜→甲状腺肿 ……037
橘子+牛奶→影响消化 ……037
橘子+豆浆→影响消化 ……038
橘子+螃蟹→气滞生痰 ……038
橘子+蛤→气滞生痰 ……038
橘子+兔肉→腹泻 ……038

山楂的相克食物



山楂+胡萝卜→破坏维生素C ……038
山楂+海鲜→便秘、腹痛 ……038
山楂+人参→降低滋补性 ……038
山楂+柠檬→影响消化 ……039

柠檬的相克食物



柠檬+牛奶→影响消化 ……039

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

杨梅的相克食物
杨梅+鸭肉→不宜同食……039

石榴的相克食物
石榴+螃蟹→刺激胃肠……039

枇杷的相克食物
枇杷+小麦→生痰……040
枇杷+烤肉→皮肤发黄……040

番荔枝的相克食物
番荔枝+乳品→影响消化……040

蓝莓的相克食物
蓝莓+乳品→影响消化……040

芒果的相克食物
芒果+大蒜→皮肤发黄……040

猕猴桃的相克食物
猕猴桃+乳品→腹痛、腹泻……041

甘蔗的相克食物
甘蔗+酒→生痰……041

花生的相克食物
花生+螃蟹→腹泻……041

榧子的相克食物
榧子+绿豆→腹泻……041

肉、蛋、奶的相克食物

猪肉的相克食物
猪肉+茶→便秘……042
猪肉、猪蹄+豆类→腹胀气滞影响矿物质吸收……042
猪肉+荞麦→脱发……042
猪肉+鲫鱼、虾→气滞……042
猪肉+甲鱼→久食伤身……043
猪肉+羊肝→心闷……043
猪肉+牛肉→功效抵触……043
猪肉+田螺→伤肠胃、脱眉毛……043
猪瘦肉+高膳食纤维食品→减少锌吸收……043

火腿的相克食物
火腿+乳酸饮料→致癌……044

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……044
猪肝+鱼肉→伤神……044
猪肝+荞麦→引发痼疾……044
牛肝+鳗鱼→有害身体……045
牛肝+鲇鱼→有害身体……045

猪血的相克食物
猪血+黄豆→气滞……045

牛肉的相克食物
牛肉+鱼肉→引发痼疾……045
牛肉+田螺→腹胀……045
牛肉+红糖→腹胀……046

羊肉的相克食物
羊肉+茶→便秘……046
羊肉+醋→内热急火攻心……046
羊肉+豆瓣酱→功效相反……046
羊肉+奶酪→不良反应……046
羊肉+荞麦→功效相反……046
羊肉+梅干菜→胸闷……047
羊肉+鲇鱼→中毒……047

狗肉的相克食物
狗肉+茶→便秘……047
狗肉+鲤鱼→引发痼疾……047
狗肉、狗血+鳝鱼→助热动风……047
狗肉+泥鳅→上火……047
狗肉+葱→助热生火……047
狗肉+姜→腹痛……048

清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，戒以害身命。"

医圣张仲景说：『饮食之味，有与病相宜，有于病为害，若得宜则益体害则成疾。』

驴肉的相克食物

驴肉+茶→便秘……048

鹿肉的相克食物

鹿肉+鱼、虾→不良反应……048

鸡肉的相克食物

鸡肉+大蒜→功效相反……048
鸡肉+芥末→伤元气……048
鸡肉+鲤鱼→功效相反……049
鸡肉+甲鱼→生痈疖……049
鸡肉+虾→生痈疖……049

鸡蛋的相克食物

鸡蛋+茶→影响蛋白质吸收……049
鸡蛋+豆浆→影响蛋白质消化吸收……049
鸡蛋+红糖→同煮影响吸收……050
鸡蛋+白糖→影响消化吸收……050
鸡蛋+味精→破坏鸡蛋鲜味……050
鸡蛋+柿子→腹泻、生结石……050

鸭蛋的相克食物

鸭蛋+甲鱼→寒凉伤身……050

牛奶的相克食物

牛奶+药→降低药效……051
牛奶+酒→脂肪肝……051
牛奶+红糖→牛奶营养降低……051
牛奶+醋→结石……052
牛奶+酸性饮料→影响吸收……052
牛奶+生鱼→中毒……052

酸奶的相克食物

酸奶+黄豆→影响钙吸收……052
酸奶+药→降低药效……052

水产品的相克食物

鲤鱼的相克食物

鲤鱼+红豆→排尿过多……053

鲫鱼的相克食物

鲫鱼+鹿肉→生痈疽……053
鲫鱼+猪肝→伤神、生疮痈……053
鲫鱼+蜂蜜→中毒……053

黄鱼的相克食物

黄鱼+荞麦→难消化……053

黑鱼的相克食物

黑鱼+茄子→损肠胃……054

泥鳅的相克食物

泥鳅+螃蟹→功效相反……054

鳗鱼的相克食物

鳗鱼+醋→中毒……054

螃蟹的相克食物

螃蟹+冷饮→腹泻……055
螃蟹+茶→消化不良……055
螃蟹+蜂蜜→中毒……055

虾的相克食物

虾+猪肉→损精……055
虾皮+黄豆→消化不良……055

牡蛎的相克食物

牡蛎+高膳食纤维食品→减少锌吸收……055

海参的相克食物

海参+醋→口感差……056

海蜇的相克食物

海蜇+白糖→易变质……056

蜗牛的相克食物

蜗牛+螃蟹→荨麻疹……056

田螺的相克食物

田螺+蚕豆→肠绞痛……057
田螺+冰水→腹泻……057

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

紫菜的相克食物



紫菜+酸涩的水果→胃肠不适……057

海带的相克食物



海带+酸涩的水果→胃肠不适……057
海带+茶→胃肠不适……058

海藻的相克食物



海藻+甘草→功效相反……058

五谷杂粮的相克食物

大米的相克食物



大米+碱→脚气病……058

糯米的相克食物



糯米+酒→酒醉难醒……058

黍米的相克食物



黍米+烧酒→心绞痛……059

玉米的相克食物



玉米+牡蛎→阻碍锌吸收……059

红薯的相克食物



红薯+豆浆→影响消化……059
红薯+柿子→胃柿石症……059
红薯+白酒→结石……060
红薯+香蕉→面部生斑……060
红薯+西红柿→结石、腹泻……060
红薯+螃蟹→结石……060

红豆的相克食物



红豆+盐→降低食疗效果……060

豆腐的相克食物



豆腐+葱→损钙、生结石……060
豆腐+蜂蜜→腹泻……061

豆浆的相克食物



豆浆+红糖→影响消化吸收……061
豆浆+蜂蜜→影响消化、损听力……061
豆浆+药→影响药效……061

饮品的相克食物

茶的相克食物



茶+酒→刺激心脏、损害肾……062
茶+肉→便秘……062
茶+人参→影响药效……062
茶+药→影响药效……063
茶、咖啡、葡萄酒+富含铁的食物→阻碍铁吸收……063

啤酒的相克食物



啤酒+腌熏食物→致癌……063
啤酒+碳酸饮料→吸收更多酒精……063
啤酒+白酒→刺激内脏……064

白酒的相克食物



酒+辛辣食物→上火……064
白酒+碳酸饮料→危害脏器、损血管……064

葡萄酒的相克食物



葡萄酒+碳酸饮料→破坏果香降营养……065
红葡萄酒+海鲜→破坏海鲜味道……065

咖啡的相克食物



咖啡+酒→刺激过强……065
咖啡+烟草→致癌……065








清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。"

医圣张仲景说：「饮食之味，有与病相宜，有于病为害，若得宜则益体害则成疾。」

2 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……066
萝卜+羊肉→滋补不上火……066
萝卜+鸡肉+枸杞→保护心血管……067
萝卜+豆腐→助消化添营养……067
萝卜+白菜→益寿保健康……067
胡萝卜+油脂→利于吸收维生素A…067
胡萝卜+菠菜→降低中风危险……067
胡萝卜+山药+猪肚+黄芪→
丰满肌肉告别消瘦……067

山药的黄金搭档
山药+鸭肉→滋阴补肺……068

土豆的黄金搭档
土豆+牛肉→酸碱平衡更营养……068

莲藕的黄金搭档
莲藕+肉类→补而不燥……068

芋头的黄金搭档
芋头+鱼→调中补虚……068

百合的黄金搭档
百合+鸡蛋→润肺安神……069

洋葱的黄金搭档
洋葱+肉类→降低血液黏稠的风险…069

慈姑的黄金搭档
慈姑+肉类→补气强身……069

莴笋的黄金搭档
莴笋+青蒜→防治高血压……070

竹笋的黄金搭档
竹笋+鸡肉→滋养不怕胖……070

菠菜的黄金搭档
菠菜+鸡血→养肝护肝……070
菠菜+猪肝→治疗贫血……070

莼菜的黄金搭档
莼菜+鲫鱼→补虚养胃肠……071
莼菜+黄鱼→开胃增食欲……071

韭菜的黄金搭档
韭菜+鸡蛋→补肾行气止胃痛……071

蕨菜的黄金搭档
蕨菜+鸡蛋、肉类→营养均衡……071

茼蒿的黄金搭档
茼蒿+肉、蛋→维生素A利用高……072

茭白的黄金搭档
茭白+芹菜→降血压……072

豌豆的黄金搭档
豌豆+富含氨基酸的食品→营养高…072

饭豇豆的黄金搭档
饭豇豆+粳米→香糯适口营养好……072

黄瓜的黄金搭档
黄瓜+大蒜→减肥……073

丝瓜的黄金搭档
丝瓜+菊花→养颜除雀斑……073

油菜的黄金搭档
油菜+豆腐→清肺止咳……073
油菜+蘑菇→防便秘……073

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然从进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

蘑菇的黄金搭档
蘑菇+木瓜→减脂降压……074
蘑菇+豆腐→营养好吸收……074

黑木耳的黄金搭档
黑木耳+猪腰→养血补肾……074
黑木耳+鲫鱼→补虚利尿……074

水果、干果的黄金搭档

苹果的黄金搭档
苹果+茶叶→保护心脏……075
苹果+绿茶→防癌抗老化……075

柠檬的黄金搭档
柠檬+荸荠→生津止渴治咽喉炎……075

桂圆的黄金搭档
桂圆+大米→补元气……075

杨梅的黄金搭档
杨梅+盐→鲜美可口……076

红枣的黄金搭档
红枣+五谷→胜似灵芝草……076

花生的黄金搭档
花生+红葡萄酒→降低心脏病发病率……076
花生+毛豆+啤酒→健脑益智……076
花生+红枣→补虚止血……077

板栗的黄金搭档
板栗+鸡肉→补血疗虚……077

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……077

猪血的黄金搭档
猪血+葱、姜、辣椒→祛除异味……078

猪蹄的黄金搭档
猪蹄+章鱼→益气养血……078

牛肉的黄金搭档
牛肉+山楂、橘皮→牛肉易烂……078
牛肉+鸡蛋→延缓衰老……078

羊肉的黄金搭档
羊肉+豆腐→除膻祛火……078
羊肉+生姜→除膻祛风湿……079
羊肉+山楂→祛膻易熟……079
羊肉+香菜→祛膻除腥……079

狗肉的黄金搭档
狗肉+白酒、姜→祛除腥膻……079
狗肉+米汤→口不干……079

兔肉的黄金搭档
兔肉+枸杞→明目治耳鸣……080

鸡肉的黄金搭档
鸡肉+人参→填精补髓调经……080

鸡蛋的黄金搭档
鸡蛋+枸杞→治疗肾虚和眼病……080
鸡蛋、肉+豆腐→蛋白质利用高……080

牛奶的黄金搭档
牛奶+蜂蜜→改善儿童贫血……081

水产品的黄金搭档

鱼的黄金搭档
鱼+豆腐→补钙防佝偻……081
鲤鱼+米醋→利湿消肿……081
鲢鱼+香油→美容美发……082
鲫鱼+豆腐→蛋白质利用高……082

清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。"

忌

需要全本请访问 www.ertongbook.com

相生相克

医圣张仲景说：「饮食之味，有与病相宜，有于病为害，若得宜则益体害则成疾。」

鱼翅的黄金搭档
鱼翅+禽畜肉、虾蟹→弥补色氨酸 ····082

螃蟹的黄金搭档
螃蟹+姜、醋→祛寒杀菌 ····082

甲鱼的黄金搭档
甲鱼+蜂蜜→强身防衰老 ····082

海蜇的黄金搭档
海蜇+醋→海蜇不走味 ····083

石花菜的黄金搭档
石花菜+姜→缓解寒性 ····083

海带的黄金搭档
海带+豆腐→蛋白质利用高 ····083
海带+芝麻→美容抗衰老 ····083
海带+猪蹄→补血降压 ····084

五谷杂粮的黄金搭档

谷类的黄金搭档
谷类+豆类→提高蛋白质质量 ····084

粳米的黄金搭档
粳米+糙米→营养更均衡 ····084
粳米+泉水、井水→味道佳 ····084

小米的黄金搭档
小米+粳米→营养互补 ····084
小米+大豆、肉类→提升营养价值 ····085

小麦的黄金搭档
小麦+大米→营养全面又均衡 ····085

玉米的黄金搭档
玉米+豆类→防治赖皮病 ····085

红薯的黄金搭档
红薯+米、面→化解胀气 ····085

青豆的黄金搭档
青豆+黄芪+太子参→益气增肥 ····086

豆腐的黄金搭档
豆腐+玉竹→养颜润肤 ····086

粉丝的黄金搭档
粉丝+动物油脂→味道醇美 ····086

调料的黄金搭档

红糖的黄金搭档
红糖+姜→祛寒 ····087

醋的黄金搭档
醋+生姜→止恶心呕吐 ····087

饮品的黄金搭档

葡萄酒的黄金搭档
葡萄酒+柠檬水→味道协调 ····087
白葡萄酒+白肉→杀菌助消化 ····087
红葡萄酒+红肉→利于消化 ····088
红葡萄酒+蔬菜+谷物→预防肠癌 ····088

绿茶的黄金搭档
绿茶+生姜→治疗肠胃炎 ····088
绿茶+银耳→润肺养胃 ····088
绿茶+薄荷→提神醒脑、缓解暑热 ····088

咖啡的黄金搭档
咖啡+糙米+牛奶→健康美味 ····089

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然从进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

2 食物食用宜忌

① 不宜多食的食物

胡萝卜过量→皮肤黄……092
多食洋葱→会胀气……092
多食芦荟→易腹泻……092
多食香椿→发痼疾……092
贪食酸菜→生结石……092
食橙过量→皮肤黄……092
多食李子→最伤身……093
过食西瓜→损胃肠……093
过食荔枝→低血糖……093
多食芒果→皮肤黄……093
多食枇杷→易生痰……093
多食橘子→易上火……093
多食杨梅→损牙齿……094
多食石榴→损牙齿……094
过食樱桃→中毒……094
椰子过量→添烦躁……094
多吃腰果→易发胖……094
过食瓜子→耗唾液……094
白果有毒→勿多食……094
豆蔻过量→伤肺目……094
过食牛肉→不健康……095
过食奶片→会脱水……095
过食扇贝→难消化……095
过食腐乳→损健康……095
含铝粉丝→要少吃……096
食醋过量→伤食道……096
生姜过量→伤肾脏……096
食盐过量→高血压……096
花椒驱虫→勿多食……097
多吃油条→铝中毒……097
过饮柠檬汁→易疲劳……097
饮水过多→水中毒……097
碳酸饮料→伤骨骼……097
碳酸饮料→损牙齿……098

② 不宜凉吃的食物

糯米冷食→难消化……098
凉红薯→胀肚产气……098
啤酒→温度别太低……098

③ 不宜生吃的食物

胡萝卜生吃→营养低……098
四棱豆生吃→有毒……099
魔芋生吃→会中毒……099
芋头不熟→咽喉痒……099
蛇血蛇胆→勿生食……099
贝类不熟→染肝炎……099
黄豆生吃→损健康……099

④ 不宜空腹吃的食物

饭前空腹→勿食橙……100
空腹吃柿→生结石……100
空腹不要→吃荔枝……100
饭前不宜→吃榧子……100

清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。"

睡前不宜→吃猪蹄……100
空腹不宜→喝酸奶……100
牛奶点心→搭配吃……100
不要空腹→饮豆浆……100
睡前忌→冰糖银耳……101

5 易致毒食物

烂白菜→使人缺氧……101
野生仙人掌→有毒……101
吃鲜黄花菜→中毒……101
烂枣→伤人性命……101
吃杏不当→易中毒……101
木瓜有毒→慎吃……102
杏仁有毒→勿生食……102
死蟹含菌→致中毒……102
蚕豆→过敏者不要吃……102
发芽红薯→有毒性……102

6 可能致癌的食物

油菜隔夜→易致癌……102
霉变花生→可致癌……103
发霉玉米→会致癌……103
桂皮过量→会致癌……103

7 慎食食物

秋后老茄子→伤身……103
食用狗肉→多禁忌……103
鸡屁股→致病菌多……103
含铅皮蛋→慎吃……103
新鲜海蜇→不宜食……104
燕窝→儿童须慎食……104
豆奶育婴→埋隐患……104



8 适宜的吃法

春韭鲜香→更护肝……104
春夏茭白→品质佳……104
春天多吃→黄豆芽……105
雨前香椿→嫩又鲜……105
夏吃冬瓜→连皮煮……105
百合秋季→更宜食……105
秋季豆瓣菜→润肺……105
黄豆芽过长→营养低……105
黄瓜头儿→莫丢弃……105
芹菜叶营养→比茎多……106
泡发香菇水→勿弃……106
吃葡萄→不要吐皮……106
枣皮去留→有讲究……106
菠萝吃前→泡盐水……106
核桃仁皮→莫丢弃……107
花生煮吃→不上火……107
骨头精华→在汤里……107
冬食羊肉→强身体……107
夏食兔肉→滋味美……107
鸡肉营养→胜鸡汤……107
春季鳜鱼→最肥美……108
麦吃陈、米吃新→品味好……108
玉米胚尖→营养高……108
玉米熟吃→抗氧化……108
番茄酱→更易吸收……108
生食大蒜→才治病……108
芝麻碾碎→好吸收……108
团粉勾芡→护营养……109
黄酒烫热喝→更醇香……109
红葡萄酒→室温饮……109
白葡萄酒→冰镇饮……109



相生相克

医圣张仲景说：『饮食之味，有与病相宜，有于病为害，若得宜则益体害则成疾。』

唐代名医孙思邈说过："安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。"

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

3 补益、治病饮食宜忌

① 治病食物

绿豆芽→治疗溃疡……112
蒜薹→杀菌防感染……112
香椿→驱蛔虫……112
扁豆→药食两用……112
茼蒿→利尿消水肿……112
菜花→强韧血管壁……112
菜花→润肺兼止咳……113
菜花→护心防中风……113
菜花→对抗坏血病……113
苦瓜煮水→去痱子……113
生茭白汁→解醉酒……113
草菇→提高免疫力……113
香菇→促进钙吸收……113
鸡腿蘑→病后调养……114
黑木耳→清胃涤肠……114
黑木耳→防血栓……114
秋梨→润燥……114
熟梨→护嗓、防痛风……114
柚子→保护呼吸道……114
橙子→预防胆囊病……115
哈密瓜→生津解暑……115
桑葚→提高免疫力……115
柿子→营养益心脏……115
西瓜→多汁解暑热……115
西瓜→利尿治黄疸……115
芒果→解晕船呕吐……116
橘子→预防冠心病……116
菠萝→消炎利水肿……116
山楂→保钙延年寿……116
椰汁→利尿、驱虫……116
柠檬味酸→杀菌强……116
柠檬→止血、防结石……117
杨桃→消炎疗溃疡……117
常吃枇杷→防感冒……117
"苹果日"→减肥享受……117
西番莲→果汁之王……117
冬季橄榄→能润喉……117
板栗→防口腔溃疡……118
腰果→保护心血管……118
开心果→增强体质……118
榧子→杀虫如中药……118
榛子→营养全面……118
白果→抑菌定喘咳……118
南瓜子→杀寄生虫……118
花生红衣→止血……119
花生→滋补延年寿……119
肝脏、动物血→补血……119
动物血→排毒止血……119
阿胶→补血圣品……119
酸奶→抑制骨质疏松……120
吃虾→消除时差症……120
黑鱼→术后复原……120
紫菜→补血护骨骼……120
黄豆→更年期佳肴……120
绿豆→清热、补水……120
豆浆→补血胜牛奶……121
豆浆→防治气喘病……121
豆腐→预防骨质疏松……121

清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。"

医圣张仲景说：「饮食之味，有与病相宜，有于病为害，若得宜则益体害则成疾。」

葱→腋臭多汗忌食……121
大蒜→调味又防病……121
花生酱→防治失眠……121
榨菜→防晕车醉酒……121
啤酒→预防白内障……121
白葡萄酒→防肺病……122
白葡萄酒→能杀菌……122
茶叶→除葱臭……122
冬喝红茶→暖脾胃……122
绿茶→抗衰、防辐射……122
夏喝绿茶→补津液……123

② 富含矿物质食物

木耳菜→钙高草酸低……123
莼菜→锌王名不虚……123
佛手瓜→补锌……123
仙人掌→补钙佳品……123
苋菜→补钙防痉挛……123
口蘑汤→补硒……123
黑木耳→补铁……124
桃→补铁……124
大枣→补充维生素……124
大枣→补钙补血……124
柿子→预防碘缺乏……124
樱桃→补铁润红颜……125
鲜橄榄→补钙……125
番荔枝→及时补VC……125
猕猴桃→“VC之王”……125
鸭蛋→钙铁很丰富……125
奶酪→补钙佳选……125
鲈鱼→秋冬补铜……126
裙带菜→补矿物质……126
芝麻酱→钙铁列前茅……126
蚝油→补锌、防癌……126






③ 健脑食物

金针菇→益智促生长……127
火龙果→防脑病变……127
板栗→滋补可代粮……127
松子→软化血管……127
松子→健脑防痴呆……127
核桃→健脑缓衰老……128
蚕豆→增强记忆力……128
豆浆→防老年痴呆……128

④ 保健食物

驴肉→保健属上品……128
鸭肉→保健抗衰老……128
一只鸽→胜九只鸡……128
鹌鹑肉→动物人参……129
乌鸡→养身补虚劳……129
七个蚕蛹→一个蛋……129
吃鸡蛋→长寿秘诀……130
小暑黄鳝→赛人参……130
蜂蜜→增强抵抗力……130
蜂王浆→保健有奇效……130
螺旋藻→保健佳品……130
银耳→养阴润燥……131
连壳菱角→解酒毒……131

⑤ 排毒、解毒食物

烧烤配萝卜→减毒性……131
韭菜美名→洗肠草……131
橄榄→解毒消积食……132
绿豆→解毒良药……132
海蜇→除尘清肠胃……132
裙带菜→尼古丁克星……132
大蒜→防治铅中毒……132

唐代名医孙思邈说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”

元代贾铭在《饮食须知》中指出："饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。"

6 疾病忌食

茄子→手术前忌吃……132
芦荟→出血患者忌……132
西瓜→心衰肾炎忌……133
芒果→过敏体质慎吃……133
蓝莓→腹泻时勿食……133
花生→胆病患者忌……133
花生→不利血栓病……133
骨汤→骨折初期忌……133
鸡肉→感冒者忌……133

4 食物烹调宜忌

铁器+鞣质→难消化……136
铁器+酸性食物→降低营养价值……136
铜器+酸性食物→中毒……136
铜器+维生素C→氧化破坏维生素C…136
铝器+酸性食物→阻止磷吸收……137
铝器+碱→久食危害健康……137
不锈钢炊具+酒→慢性中毒……137
铁锅煮藕→藕发黑……137
莼菜遇铁→会变黑……138
烹炒洋葱→宜快不宜久……138
白菜→焯烫挤汁不可取……138
菠菜先焯后炒→除草酸……138
莴笋爽脆色美→少放盐……138
芥蓝去涩→糖酒来帮忙……138
木耳菜→宜旺火快速炒……138
圆白菜→生食保维生素……139
绿豆芽→偏寒用姜中和……139
炒绿豆芽→加醋少油盐……139
炒黄豆芽→加醋不加碱……139
青蒜过熟→降低杀菌力……139
香椿→当菜又能当调料……139
豆瓣菜→鲜嫩不宜过熟……139
茼蒿→旺火快炒健胃肠……140
豆角→熟透防中毒……140
油炸茄子→营养损失大……140
西红柿加醋→破坏有害物……140
丝瓜→少油勾薄芡……140
桑葚→忌铁器……140
山楂→忌铁器……140
木瓜→忌铁器、铅器……141
何首乌→忌铁器……141
人参→忌铁器、铝器……141
猪肉炖煮→减少胆固醇……141
吸烟者→炒猪肉易患肺癌……141
狗肉→除腥靠调料……141
乌鸡→连骨沙锅炖……141
鸭汤鲜美→食盐帮忙……141
煮牛奶→离火再放糖……142
鲫鱼→煎炸功效打折……142
鱼肉油炸→损失DHA……142
螃蟹未熟透→不要吃……142
螺肉煮透→防感染……142
鱿鱼不熟→伤肠道……143
石花菜久煮→会溶化……143

清代医家王孟英说过："国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，戒以害身命。"

需要全本请访问 www.ertongbook.com