现代人·时尚美食系列

五谷蔬菜饮食宜忌

吕丽红　编著
张旭明　摄影

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

五谷蔬菜饮食宜忌/吕丽红编著.—北京：中国轻工业出版社，2005.9
（现代人·时尚美食系列）
ISBN 7-5019-5068-7

Ⅰ.五… Ⅱ.吕… Ⅲ.①杂粮-饮食-宜忌②蔬菜-饮食-宜忌 Ⅳ.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 094064 号



责任编辑：翟 燕
策划编辑：龙志丹 责任终审：劳国强 美术指导：叶 蕾
装帧设计：李 芳 责任校对：燕 杰 责任监印：胡 兵
出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印 刷：
经 销：各地新华书店
版 次：2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开 本：889 × 1194 1/24 印张：3.5
字 数：74 千字
书 号：ISBN 7-5019-5068-7/TS·2926 定价：18.00 元
读者服务部邮购热线电话：010-65241695 010-85111729 传真:010-85111730
发行电话：010-85119845 010-65128898 传真:010-85113293
网 址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
50357S1X101ZBW

目录 Contents





谷　类

大米　人间第一补 /4
小米　民间第一养 /6
面粉　主食半边天 /8
玉米　长寿美容不可抵 /10

豆类及其制品

黄豆　豆中之王、田中之肉 /12
绿豆　解毒不可比 /14
红豆　有它不怕肿 /16
蚕豆　越吃越聪明 /18
豆腐　神赐给女人的食物 /20

蔬菜类

大白菜　百菜不如白菜 /22
油菜　健康美容有一手 /24
菠菜　补铁养血当家菜 /26
芹菜　降压数第一 /28
莴笋　护齿有神功 /30
菜花　“穷人的医生” /32
洋葱　血液之友 /34
葱　调味杀菌两不误 /36
大蒜　“天然抗生素” /38
香菜　菜中君子 /40
韭菜　“洗肠草” /42
土豆　地底下的粮食 /44
萝卜　7 月萝卜赛人参 /46
胡萝卜　吃它就是在吃维生素 A 胶囊 /48
红薯　宽肠就找它 /50
山药　叫药不是药，却胜药三分 /52
竹笋　刮油去脂真不错 /54





姜 越老越抗衰老 /56
西红柿 维生素仓库 /58
辣椒 维生素 C 含量排第一 /60
茄子 心血管病患者的良友 /62
黄瓜 “厨房里的美容剂” /64
南瓜 糖尿病的克星 /66
冬瓜 减肥纤体盘中宝 /68
苦瓜 食物中的苦口良药 /70

菌藻类

紫菜 营养界的一匹“黑马” /72
海带 含碘之最 /74
黑木耳 身体清道夫 /76

坚果类

花生 好处一箩筐 /78
板栗 老人的保健品 /80

杂　类

芝麻 个小志气大 /82

图片创意：吕丽红、李　芳
摄 影 师：张旭明（紫弈云天摄影工作室）
摄影助理：杨　超、张　明、谢　静、刘　婷、王　勇、于佳佳
厨　　师：张　睿
辅　　厨：徐志勇、黄定义、何婷婷、祁大华、刘颜军、白　冰、赵　华、高　梅、张　竹、焦雪靖、孙虹梅、王珊珊

餐具提供，特此鸣谢：
金美地（010-63899715）、
鑫达陶瓷（010-86683168）、
红黄蓝外贸餐具（013366079755）

谷类

大米 人间第一补

数字营养（每100克）

热量	337千卡
蛋白质	7.3克
脂肪	0.3克
碳水化合物	76.3克
膳食纤维	0.9克
维生素B_1	0.16毫克
维生素B_2	0.05毫克
维生素E	1.01毫克
钙	11毫克
磷	120毫克
铁	1.1毫克

注：1千卡＝4.184千焦

营养看台

1. 中医认为，中国人食用量最多的大米有治诸虚百损、强阴壮骨、生津、明目、长智的功能。
2. 大米煮粥可以补中益气、健脾养胃、益精强志、强壮筋骨、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泄，是为人间第一补物。

搭配宜忌

大米＋马肉

大米与马肉同食，轻则因人而心痛，重则诱发旧疾。



大米＋豆类

大米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收，但赖氨酸含量较少，所以与豆类混合同煮成饭或粥，既营养互补，又有利于增强食欲。



体症宜忌

老弱妇孺皆宜食用大米，病后脾胃虚弱或有烦热口渴的人更为适宜。

常识宜忌

1. 米忌多淘。因为米中含有的维生素和无机盐一些溶于水，它们多存在于米粒外层，多淘或用力搓、过度搅拌会使米粒表层的营养素大量随水流失掉。
2. 煮前宜浸泡10分钟。浸泡既可保留大米皮层、糊粉层的营养物质，又可去除相当一部分可能对人体有害的物质。
3. 煮饭宜“蒸”忌“捞”，过去那种“捞饭”去米汤的煮法使米饭损失了大量维生素。
4. 大米煮粥忌放碱。碱能破坏大米中的维生素B_1，人体缺乏维生素B_1会出现“脚气病”，而大米是人体维生素B_1的重要来源。

不可不知

稻米生长期长的要比生长期短的好，常规稻米要比杂交稻米好，中晚稻米要比早稻米好，略带青乌色的粳籼米要比纯白的粳籼米好，米亮透明的要比粗糙混浊的好，硬度强的要比硬度差的好，腹白小的要比腹白大的好，有纯正香气的要比无香气的好，新米要比陈米好。另外民间有“青籼白糯”之说，即糯米越白越好。

锦囊小计

1. 淘米水洗菜。农药残留是大家头疼的问题，怎么才能把菜洗干净呢？试试淘米水吧，这是因为许多有机磷农药遇到酸性物质就会失去毒性，先用淘米水浸泡10分钟蔬菜再清洗干净。
2. 饭要怎么煮更晶莹？怎么煮更松软？在煮饭水里加一点色拉油，可使米饭粒粒晶莹。而滴几滴柠檬汁，则可使饭粒柔软。要煮一锅蓬松的米饭，可在锅里撒一点盐。另外煮饭时加点醋能在短期内防米饭变馊。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



饮食推荐**八宝饭**

材料

大米 30 克，紫米 20 克，薏仁 20 克，绿豆 20 克，红豆 20 克，红腰豆 20 克，黑豆 20 克，玉米 20 克。

调料

盐 3 克。

做法

1．各种材料泡洗干净，控干水分，全部倒入碗中，淋入油拌匀。

2．将碗放入电饭煲中，加水，放盐搅拌一下，盖上锅盖煮熟成饭即可。

小米 民间第一养

数字营养（每 100 克）

热量	355 千卡
蛋白质	9.7 克
脂肪	0.6 克
膳食纤维	1.3 克
碳水化合物	72～76 克
维生素 B_1	0.33 毫克
钙	41 毫克
磷	240 毫克
铁	5.1 毫克

营养看台

1. 除了主食类食物常有的功效外，值得一提的是小米能防止反胃和呕吐，能防治消化不良。
2. 小米滋阴养血的功效也尤为显著，可以使虚寒体质的产妇得到调养，帮助她们恢复体力。
3. 中医认为小米有滋养肾气、健脾胃、清虚热、和胃安眠等功效。《本草纲目》说，“喝小米汤可增强小肠功能，有养心安神之效”。

搭配宜忌

小米＋杏仁

小米性味甘咸，有健脾、和胃、安眠的功效。杏仁主治风寒肺病，能生津止渴、润肺化痰、清热解毒。但两者同食会致人呕吐。所以，杏仁小米粥是万万煮不得的。



小米＋豆类或肉类

与大米一样，小米中赖氨酸的含量很低，若以小米为主食，最好与动物性食品或豆类搭配混合食用。



体症宜忌

小米是老人、病人、产妇宜用的滋补品。适宜于有失眠、体虚、低热症状者食用。

常识宜忌

1. 小米具有较高的营养价值，特别是做成小米粥后很容易消化。
2. 熬小米粥时上面浮的一层小米油，营养特别丰富，素有“代参汤”之美称，适宜老、弱、病、残者食用。

不可不知

小米是我国北方祖祖代代的主粮之一。由于它无需精制，所以保存了许多维生素和矿物质。它的维生素 B_1 含量是大米的2倍，矿物质含量也高于大米。而且小米蛋白质的氨基酸成分中，苏氨酸、蛋氨酸和色氨酸含量也高于一般谷类。另外，小米中的脂肪、维生素 B_1、维生素 B_2 和维生素 A 原（胡萝卜素）的含量也比较丰富。

锦囊小计

饮食中以六分粗粮、四分细粮搭配吃最合理。而且，从营养学上来讲，玉米、小米、黄豆单独食用不如将它们按1∶1∶2的比例混合食用营养价值更高，因为这可以使蛋白质起到互补作用。我们在日常生活中常吃的八宝粥、素什锦等，都是很好的粗细粮混吃食物。

饮食推荐**芸豆小米粥**

材料

小米 10 克，芸豆 30 克。

做法

1. 小米淘洗干净；芸豆洗净，用清水浸泡 1 小时。

2. 芸豆连水倒入锅中，加入小米，同煮成粥即可。



面粉 主食半边天

数字营养（每 100 克）

热量	345 千卡
蛋白质	12 克
脂肪	1.5 克
碳水化合物	78 克
膳食纤维	0.2 克
维生素 B_1	0.24 毫克
维生素 B_2	0.06 毫克
维生素 E	0.42 毫克
钙	25 毫克
磷	153 毫克
铁	2.8 毫克

营养看台

1. 由于小麦含有极其丰富的淀粉、脂肪、淀粉酶、蛋白酶、类固醇和维生素 E 等营养成分，所以用它磨成的面粉有除热、止燥渴咽干、利小便、养肝气的功效。
2. 人体可从面粉中获得 60%以上的热量和蛋白质，其中可溶性糖含量很少，这比以动物食品为主的膳食结构既经济又有益于健康，可以大大减少患肥胖症、冠心病、糖尿病、末梢神经炎和某些肿瘤等疾病的几率。

搭配宜忌

面粉 + 田螺

田螺性寒，面食难以消化，同食会引起腹痛、呕吐。



面粉 + 肉类

面粉中的赖氨酸含量很低，搭配动物性食品，如用发酵的面筋包肉包子、饺子、馄饨、馅饼、烧饼等，可使赖氨酸得到必要的补充。



体症宜忌

体虚、自汗、盗汗、多汗者，宜多食面粉加工成的食物。患有脚气病、末梢神经炎的患者则应少食面粉。

常识宜忌

1. 小麦与大米恰恰相反，存放时间越长则面粉的品质越好，因此在民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。北方为冬小麦，南方为春小麦，冬小麦的品质优于春小麦。
2. 北方人无面不欢，南方人非米不成席，营养学家认为这样做都有失偏颇，面粉与大米都应该被邀请进我们的主食队伍，搭配轮换着吃最好。
3. 用面粉制成的各种食品中，以用酵母菌发酵的食品营养价值最高，人们应多食用这类面食。
4. 注意少放或不放碱，因为碱能使所有面食的营养，如维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 E、尼克酸等破坏 50%～100%。

不可不知

虽然面粉蛋白质含量高于其他谷物（大米、玉米、高粱和小米），但其蛋白质的营养价值却不如它们高。这是因为小麦蛋白质中的氨基酸组成不平衡，尤其是赖氨酸的含量严重不足，仅为 2.4%，还不足世界卫生组织推荐值 5.5%的一半。所以，面粉是五谷里尤其要注意搭配动物性食品或豆制品混合食用的一类。

锦囊小计

面粉也是家庭美容面膜里不可或缺的一员，最简单的营养面膜是：半个蛋清 +1 勺蜂蜜 +2 勺面粉，和匀涂在脸上 20 分钟后洗去。



饮食推荐**炒疙瘩**

材料

面疙瘩100克，牛肉馅50克，黄瓜20克，胡萝卜20克。

调料

盐3克，醋2滴，酱油5克，香油5克。

做法

1．黄瓜、胡萝卜均洗净，切丁。

2．炒锅中油烧热，倒入牛肉馅炒至变色盛出。

3．留底油倒入胡萝卜丁炒至变色，再加入面疙瘩，翻炒片刻后加水盖上锅盖焖煮5分钟，打开盖倒入黄瓜丁、牛肉，放入盐、醋、酱油翻炒熟，最后淋香油出锅。

玉米 长寿美容不可抵

数字营养（每 100 克）

热量	334 千卡
蛋白质	8.5 克
脂肪	4.3 克
碳水化合物	72.2 克
维生素 A	17 微克
维生素 E	3.89 毫克
钙	22 克
磷	120 毫克
铁	1.6 毫克

营养看台

1. 玉米中含有大量的营养保健物质，有长寿、美容的作用。玉米胚尖所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

2. 玉米还是一种十分理想的抗癌食物，特别能减少结肠癌和直肠癌的发病率。它含有谷胱甘肽等多种抗癌物质，能催化有机过氧化物还原，破坏化学物质的致癌性。

3. 玉米中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等症。

搭配宜忌

玉米＋菌类

玉米本身已含有较多的木质纤维素，不宜再与富含纤维素的食物搭配食用，而菌类是纤维素含量最高的，多在30%以上。



玉米＋松仁

玉米和松仁都含有丰富的维生素A和维生素E，以及人体必需的脂肪酸、油酸、亚油酸和亚麻酸，两者同食不仅益寿养颜、祛病强身，还有预防心脏病、防癌、抗癌的作用。



体症宜忌

玉米适宜一切人食用，特别是那些长期食用精米精面和精制食品的人。

常识宜忌

1. 玉米面宜粗不宜细，粗磨玉米面中含有较多的赖氨酸。

2. 吃玉米时应把玉米料的胚尖全部吃进，因为玉米的许多营养都集中在这里。

3. 玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生赖皮病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

不可不知

玉米中的维生素含量是稻米、小麦的5～10倍。胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米、精面的4～5倍。玉米含钙的表现也是惊人的，几乎与乳制品中所含的钙量差不多。

锦囊小计

给家里添瓶玉米油

猪油、菜油、色拉油、花生油、橄榄油……但据最新研究表明，世界上发现的油类中，玉米胚芽油是最健康的。首先它的吸收率高达97%，其次，玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病的发生，对心血管疾病有极好的预防保健作用。此外，玉米胚芽油含有丰富的维生素E和天然维生素A、维生素D、维生素E以及磷脂等有益物质，有助健康。而且玉米油的味道好，还不易变质。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



饮食推荐**松仁玉米**

材料

玉米粒 200 克，松仁 50 克，黄瓜 20 克，胡萝卜 20 克。

调料

盐 5 克，白糖 5 克，高汤 20 克，水淀粉少许。

做法

1．玉米、松仁洗净；黄瓜、胡萝卜去皮均切小丁。

2．炒锅中放油烧热，倒入玉米粒、松仁、黄瓜、胡萝卜翻炒片刻，加盐、白糖、高汤，盖上锅盖焖煮片刻。

3．最后用水淀粉勾薄芡出锅。

黄豆 豆中之王、田中之肉

数字营养（每100克）

热量	412千卡
蛋白质	36.3克
脂肪	13.4克
碳水化合物	25.3克
膳食纤维	4.8克
维生素A	0.4毫克
维生素B_1	0.79毫克
维生素B_2	0.25毫克
烟酸	2.1毫克
钙	367毫克
磷	571毫克
铁	11毫克

营养看台

1. 增强机体免疫功能。黄豆含高质高量的蛋白质以及多种人体必需的氨基酸，对人体组织细胞起到重要的营养作用，可以提高人体免疫功能。
2. 促进骨骼发育。黄豆富含钙和多种矿物质，既促进人体骨骼发育，又能防止因缺钙引起的骨质疏松。
3. 黄豆富含多种抗癌成分，对大多数的癌症都有抑制作用。
4. 黄豆中的植物雌激素与人体中产生的雌激素在结构上十分相似，是女性难觅的佳音。

搭配宜忌

黄豆＋猪肉

黄豆膳食纤维中的某些成分会与猪肉中的矿物质结合成螯合物，干扰或降低人体对这些元素的吸收。

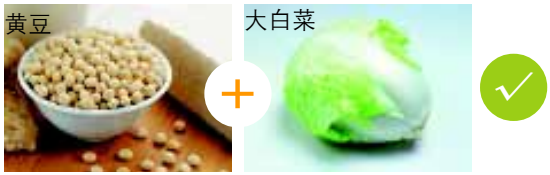
其他不宜搭配：猪血、虾皮、芹菜、菠菜。



黄豆＋大白菜

黄豆能为人体提供无任何毒副作用的植物雌激素，大白菜能帮助人体分解过多的雌激素，两者组合能有效防治乳腺疾病及乳腺癌。

其他相宜搭配：茄子。



体症宜忌

1. 黄豆尤其适宜发育中的少年儿童和骨质开始疏松的中老年人食用。
2. 适宜高血压、冠心病、动脉硬化、高血脂患者食用。
3. 对有气血不足、营养不足等症及患糖尿病、缺铁性贫血者有食补作用。
4. 患有严重肝病、肾病、痛风、消化不良、慢性消化道疾病、消化性溃疡、低碘者不宜食用黄豆。

常识宜忌

1. 黄豆较难消化，每次不能食之过多。
2. 黄豆煮得越烂越熟越好。

不可不知

黄豆的蛋白质含量是小麦的3倍，玉米的4.2倍，稻米的5倍，番薯的10倍，牛肉、鸡肉、牛奶的2倍。且品质较好，富含人体必需的8种氨基酸，接近全价蛋白。

锦囊小计

黄豆既然是上天赐给女人的食物，怎能不好好利用？有一个简单的美容方：取新鲜黄豆250克，以醋浸泡15日后，每日取10粒左右嚼食，可使皮肤柔嫩，色素变淡。醋豆含有磷脂及多种氨基酸，能促进皮肤细胞的新陈代谢，并有降低胆固醇、改善肝功能及延缓衰老的作用。



饮食推荐**黄豆炖白菜**

材料

黄豆 100 克，大白菜 200 克。

调料

盐 3 克，高汤 50 克。

做法

1. 黄豆泡发后洗净；大白菜洗净切段。
2. 锅中倒入高汤，放进黄豆，再加清水至刚刚将黄豆淹没，盖上锅盖将黄豆煮熟。
3. 揭盖放进大白菜，煮熟放盐调味出锅。

绿豆 解毒不可比

数字营养（每 100 克）

热量	310 千卡
蛋白质	22.1 克
脂肪	0.8 克
碳水化合物	59 克
膳食纤维	5.2 克
维生素 A	0.18 毫克
维生素 B_1	0.52 毫克
维生素 B_2	0.14 毫克
烟酸	2.4 毫克
钙	155 毫克
磷	417 毫克
铁	6.3 毫克

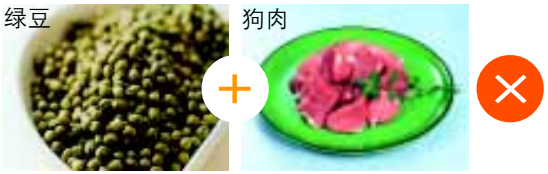
营养看台

1. 降血脂。绿豆中的多糖成分有降血脂的疗效。
2. 降胆固醇。绿豆中含有的球蛋白和多糖，可加速胆汁分泌和降低小肠对胆固醇的吸收。
3. 抗菌，抗病毒。绿豆对葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用，能抗感染，清热解毒。
4. 保护肾脏。绿豆含丰富胰蛋白酶抑制剂，可保护肝脏减少蛋白分解，从而保护肾脏。

搭配宜忌

绿豆 + 狗肉

绿豆性凉，味甘寒，具有清热解毒、消暑利尿之功效，与性热的狗肉同食会引起腹胀。其他不宜搭配：鲤鱼。



绿豆 + 南瓜

绿豆配南瓜生津益气，对夏季心烦、身热、口渴、尿赤、头昏、乏力等症，有一定疗效。



体症宜忌

绿豆性寒，胃脾虚寒易泻之人不宜常食。服温补药时不要吃绿豆，以免降低药效。

常识宜忌

1. 绿豆不可不熟。未煮熟的绿豆腥味强烈，食后易恶心、呕吐。
2. 绿豆也不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒的功效。
3. 绿豆煮前浸泡，可缩短煮熟的时间。

不可不知

绿豆蛋白质的含量几乎是大米的3倍，多种维生素、钙、磷、铁等无机盐也都比大米多，其赖氨酸含量更是大米和小米的1～3倍，因此将绿豆与大米、小米配合食用，可使氨基酸互补。

锦囊小计

又快又沙的绿豆汤怎么熬

先将绿豆浸泡1小时，锅中水烧开后，再放绿豆，水以没过绿豆1.5厘米为宜，用大火烧煮，至汤水将收干时，添加开水，盖上锅盖，焖煮20分钟，撇去上浮的皮壳，再煮15分钟，绿豆就开花酥烂了，加糖即成绿豆汤。

不喜欢沙沙的绿豆汤怎么办

绿豆泡好，再用小火煮10分钟，然后熄火焖30分钟，再开火煮，可以保持豆粒完整而汤汁香浓，且豆壳不脱。



饮食推荐**绿豆南瓜汤**

材料

绿豆 100 克，南瓜 250 克。

调料

白糖或盐适量。

做法

1. 绿豆洗净，用冷水浸泡 1 小时；南瓜去皮、瓤，切小块备用。

2. 锅内注入清水，大火烧沸后倒入绿豆煮沸 2 分钟。

3. 再倒入南瓜块，改小火煮约30分钟，至绿豆、南瓜熟烂无形为佳。吃时可根据个人口味加盐或白糖。

红豆 有它不怕肿

数字营养（每 100 克）

热量	309 千卡
蛋白质	20.7 克
脂肪	0.5 克
碳水化合物	58 克
膳食纤维	4.6 克
维生素 B_1	0.31 毫克
维生素 B_2	0.11 毫克
烟酸	2.7 毫克
钙	67 毫克
磷	305 毫克
铁	5.2 毫克

营养看台

1. 利水消肿。红豆有利尿作用，有治疗肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等病症的特殊功效。
2. 增强机体免疫力。红豆富含蛋白质、微量元素，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。
3. 红豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、预防结石、健美减肥的作用。
4. 红豆有和气排脓、清热解毒的作用，可用于跌打损伤，淤血肿痛，且对于一切痈疽疮疥及赤肿都有消毒作用。

搭配宜忌

红豆＋羊肝

红豆与羊肝性味及功能皆背，所以不宜同食。
其他不宜搭配：羊肚。



红豆＋鲤鱼

鲤鱼也能消肿利水，两者同煮，功效更强，尤其适于各种水肿病人食用，包括发生妊娠水肿的孕妇。
其他相宜搭配：鸡肉、鲫鱼。



体症宜忌

1. 水肿的人、哺乳期妇女尤为适合。
2. 红豆利尿，尿频者忌食。

常识宜忌

红豆不可生食，其所含的皂素对人体消化道产生刺激会使人中毒。

不可不知

常吃红豆，可以净化血液，解除内脏疲劳，对心脏病和肾脏病患者非常有益。

锦囊小计

产妇催乳，以红豆煮汤饮服，收效显著。红豆同红枣、桂圆煮粥，有补益气血之效能，适宜女性日常养身食用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com