

革新版



扫描二维码
“掌厨”美食
视频同步学

【相宜】
猪肉 猪肉
牛肉 苦瓜
冰糖 茅根
白萝卜

【相克】
螃蟹 墨鱼

【相宜】
猪肝 胡萝卜
鸡血 鸡蛋
核桃 韭菜

【相克】
大豆 鳙鱼



【相宜】
辣椒 鸡蛋
猪肝 茄子

【相克】
豆腐 南瓜
沙丁鱼 牛奶

【相宜】
白菜 洋葱
木瓜 山药

【相克】
田螺 地瓜

【相宜】
芹菜 蜂蜜
鸡蛋 花菜

【相克】
南瓜 地瓜
鱼肉

【相宜】
海带 芦笋
鸡肉 蘑菇

【相克】
鲫鱼 红苕

饮食相宜与相克速查图典

专业医师 | 胡维勤 主编

111种必吃食物的1000多组相宜与相克搭配

36种药物宜忌、12种特定对象宜忌、51种病症忌

图文对照，内容详尽，健康养生的饮食

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

革新版

饮食

相宜 与 相克 速查图典

专业医师 胡维勤◎主编

1111种必吃食物的1000多组相宜与相克搭配
36种药物宜忌、12种特定对象宜忌、51种病症宜忌
图文对照、内容详尽、健康养生的饮食

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食相宜与相克速查图典/胡维勤主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5372-6272-9

I. ①饮… II. ①胡… III. ①忌口—图解 IV.
①R155-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125134号

饮食相宜与相克速查图典

YINSHI XIANGYI YU XIANGKE SUCHA TUDIAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 张 宁

版式设计 宫本夜猫、健呈电脑排版股份有限公司

封面设计 肖 冰

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 120毫米×170毫米 32开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录

CONTENTS

1

日常食物 相宜与相克

● 蔬菜类 ●

白菜·····	12	葱·····	32
苋菜·····	14	蒜·····	34
芥蓝·····	15	茭白·····	36
小白菜·····	16	南瓜·····	37
包菜·····	17	冬瓜·····	40
菠菜·····	18	苦瓜·····	42
生菜·····	20	丝瓜·····	44
油菜·····	21	黄瓜·····	45
空心菜·····	22	西红柿·····	48
芹菜·····	23	西葫芦·····	50
花菜·····	26	绿豆芽·····	51
黄花菜·····	28	白萝卜·····	52
韭菜·····	29	胡萝卜·····	54
雪里红·····	30	洋葱·····	56
姜·····	31	茄子·····	58
		辣椒·····	60
		竹笋·····	62
		芦笋·····	64
		莴笋·····	65
		山药·····	66
		马铃薯·····	68
		芋头·····	70
		莲藕·····	71



红薯	72
荸荠	73
蒜薹	74
落葵	75
玉米	76
扁豆	78
蘑菇	80
黑木耳	81
香菇	84

● 肉禽蛋类 ●

猪肉	86
猪肝	89
牛肉	92
羊肉	94
鸡肉	95
鸭肉	98
鸭蛋	100
鸡蛋	101
鹅蛋	104
鸽子蛋	105

● 水产类 ●

鲢鱼	106
鳙鱼	108
鲍鱼	110
黄鱼	112
青鱼	114
鲤鱼	115
白带鱼	118
鲫鱼	119
海参	122
海蜇皮	124
鳖	125
泥鳅	128
螃蟹	129
田螺	132
虾	134
海带	137



● 水果类 ●

苹果	140
梨	142
橘子	144
西瓜	146
葡萄	148
杨梅	150
柠檬	152
香蕉	153
猕猴桃	156
柿子	157
菠萝	160
山楂	161
李子	164
桃子	165
哈密瓜	166
榴莲	167
龙眼	168
红枣	169

● 其他类 ●

莲子	172
花生	174



核桃	176
葵花子	178
南瓜子	179
开心果	180
芝麻	181
小米	182
小麦	184
糯米	186
高粱	188
稻米	189
红豆	192
绿豆	194
黄豆	196
豆浆	198
豆腐	200
醋	203

脂肪肝·····	320
胃炎·····	322
胃、十二指肠溃疡·····	324
老年痴呆症·····	326
慢性支气管炎·····	328
腮腺炎·····	330
咽炎·····	332
痛风·····	334
失眠·····	336
心悸·····	338
眩晕·····	340
肥胖症·····	344
过敏症·····	346
频尿·····	348
便秘·····	350
痢疾·····	352
继发性骨质疏松·····	354
痤疮·····	356
痔疮·····	358
类风湿性关节炎·····	360
骨折·····	362
缺乳·····	364
带下病·····	365



闭经·····	366
妊娠高血压·····	368
妊娠呕吐·····	370
女性更年期症候群·····	372
前列腺肥大·····	375
痛经·····	378
不孕症·····	382

革新版

饮食

相宜 与 相克 速查图典

专业医师 胡维勤◎主编

1111种必吃食物的1000多组相宜与相克搭配
36种药物宜忌、12种特定对象宜忌、51种病症宜忌
图文对照、内容详尽、健康养生的饮食

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



推荐序 1

由于职业的关系，门诊中经常被病人问及适合体质的饮食及相忌宜。健康意识高涨的现代人了解到我们每天所吃的食物与身体健康有着直接的相关性，懂得利用药膳养生达到预防胜于治疗的保健原则，着实令人欣喜。

唐代孙思邈在《养老奉亲书》中记载：“缘老人性，皆厌于药，而喜于食，贵不伤于脏腑也。”其实在现代的社会，何止老人不喜欢服药，男、女、老、少，只要没有生病，谁都不愿意服药的。其实日常生活中随处可见的食材皆有其功用，中医将之以性味归经来分类，依据五行相生相克配对，不但能发挥食材本身特色，更可以为健康指数加分。孙思邈更在《备急千金要方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”也在在说明正确饮食的重要性。吃对食物，不仅能预防疾病的产生，就算生了病，也可能先用饮食配对调理来治疗初患的疾病，这正是所谓医食同源的概念。

我们姊妹于日常工作中，也常通过药膳疗法来帮助病人改善体质，或辅助慢性病患在服用药物期间的疗效，长期下来其效果甚是令人满意。

中医宝典《黄帝内经》中所载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”综论中国历代医家早在 2000 多年以前就懂得医食同源的概念，强调平日药膳食疗的重要性。延续至今更确立了健康与摄取适宜的食物两者为密不可分的观念。本书详载了各种食物的正确配对法，更注明了与其的配对禁忌，不仅能辅助疾病的治疗，还能作为平时日常的保健，实在是家家厨房里必备应有的方便好用工具书！

台湾亚太抗老化整合医疗学会

彭美婷理事

彭美婷

青花瓷中医诊所副院长

彭燕婷副院长

彭燕婷



推荐序 2

中医精髓在于未病先防，所谓“上工治未病，中工治已病”，就是现代医学强调的预防医学观念。我们在中医门诊时深刻体会民众对调理养身的重视，往往在专业领域的望闻问切诊断把脉及针对症状治疗的处方后，民众都会再问：“医生，依据我的体质或病症该怎么注意日常生活的饮食呢？”这真是个切身的好问题，才可避免饮食寒热不合引发副作用产生，例如：体质本身偏燥热的人吃完一锅姜母鸭后，引发整脸痘痘冒出来，这就是姜的温热属性不合食用者燥热体质所导致。这也就是我们推荐此书的主要用意。

本书能提供很好的参考指标，让中药药材或食物温、热、寒、凉、平的属性，可以顺应不同体质的人食用。书中列举许多食物及中药的性味归经，同时也从营养学角度列出成分，加上现代医学常见病症的饮食宜忌，结合中西医优点让民众有全方位的健康饮食概念，无论是养病补身，还是调理保健，这本书都深具参考价值！

广州中医药大学中医博士
台北京禾中医诊所院长
陈俊如院长

国家网络医院热心医疗咨询医师
台北京禾中医大安、北投双院区主任医师
陈博圣医师

目录

CONTENTS

1

日常食物 相宜与相克

● 蔬菜类 ●

白菜	12
苋菜	14
芥蓝	15
小白菜	16
包菜	17
菠菜	18
生菜	20
油菜	21
空心菜	22
芹菜	23
花菜	26
黄花菜	28
韭菜	29
雪里红	30
姜	31



葱	32
蒜	34
茭白	36
南瓜	37
冬瓜	40
苦瓜	42
丝瓜	44
黄瓜	45
西红柿	48
西葫芦	50
绿豆芽	51
白萝卜	52
胡萝卜	54
洋葱	56
茄子	58
辣椒	60
竹笋	62
芦笋	64
莴笋	65
山药	66
马铃薯	68
芋头	70
莲藕	71

红薯	72
荸荠	73
蒜薹	74
落葵	75
玉米	76
扁豆	78
蘑菇	80
黑木耳	81
香菇	84

● 肉禽蛋类 ●

猪肉	86
猪肝	89
牛肉	92
羊肉	94
鸡肉	95
鸭肉	98
鸭蛋	100
鸡蛋	101
鹅蛋	104
鸽子蛋	105

● 水产类 ●

鲢鱼	106
鳙鱼	108
鮑鱼	110
黄鱼	112
青鱼	114
鲤鱼	115
白带鱼	118
鲫鱼	119
海参	122
海蜇皮	124
鳖	125
泥鳅	128
螃蟹	129
田螺	132
虾	134
海带	137



● 水果类 ●

苹果	140
梨	142
橘子	144
西瓜	146
葡萄	148
杨梅	150
柠檬	152
香蕉	153
猕猴桃	156
柿子	157
菠萝	160
山楂	161
李子	164
桃子	165
哈密瓜	166
榴莲	167
龙眼	168
红枣	169

● 其他类 ●

莲子	172
花生	174



核桃	176
葵花子	178
南瓜子	179
开心果	180
芝麻	181
小米	182
小麦	184
糯米	186
高粱	188
稻米	189
红豆	192
绿豆	194
黄豆	196
豆浆	198
豆腐	200
醋	203

药物与食物相宜相克

人参	206
丹参	208
西洋参	209
枸杞	210
菊花	212
甘草	214
蜂蜜	216
冬虫夏草	218
鹿茸	219
阿胶	220
何首乌	221
当归	222
黄连	223
牡丹皮	224
白芷	225
茯苓	226
冬瓜皮	227
车前子	228
附子	229
决明子	230



白芍	231
黄芪	232
杜仲	233
天花粉	234
金银花	235
鱼腥草	236
五味子	237
五加皮	238
红花	239
罗汉果	240
燕窝	241
薄荷	242
川七	243
地黄	244
韭菜子	245
板蓝根	246

3

特定对象饮食 相宜与相克

婴幼儿·····	248
儿童·····	250
成年人·····	252
学生·····	254
女性·····	255
男性·····	256
孕妇·····	258
产妇·····	260
老年人·····	262
脑力劳动者·····	264
体力劳动者·····	265
电脑工作者·····	266
肺虚之人·····	267
血虚之人·····	268
肾虚之人·····	270
脾虚之人·····	272



4

常见病症饮食 相宜与相克

感冒·····	274
气喘·····	276
肾炎·····	279
百日咳·····	282
扁桃体炎·····	284
咳嗽·····	286
头痛·····	288
腹胀·····	290
腹泻·····	292
贫血·····	294
高脂血症·····	298
高血压·····	300
尿毒症·····	302
糖尿病·····	305
冠心病·····	308
心绞痛·····	310
胆结石·····	312
动脉硬化·····	316
肝炎·····	318

脂肪肝·····	320
胃炎·····	322
胃、十二指肠溃疡·····	324
老年痴呆症·····	326
慢性支气管炎·····	328
腮腺炎·····	330
咽炎·····	332
痛风·····	334
失眠·····	336
心悸·····	338
眩晕·····	340
肥胖症·····	344
过敏症·····	346
频尿·····	348
便秘·····	350
痢疾·····	352
继发性骨质疏松·····	354
痤疮·····	356
痔疮·····	358
类风湿性关节炎·····	360
骨折·····	362
缺乳·····	364
带下病·····	365



闭经·····	366
妊娠高血压·····	368
妊娠呕吐·····	370
女性更年期症候群·····	372
前列腺肥大·····	375
痛经·····	378
不孕症·····	382