

XINBIAN
YINSHI YIJI YU
DAPEI SUCHA
TUIJIE

新编

吃要选对的，
不选贵的！

饮食宜忌

与 搭配速查

图解

最实用、最科学的家庭饮食搭配速查宝典

家常食物蕴涵保健养生的大智慧

家常便饭也能吃出健康体魄

欧广升 编著

全彩
升级版

湖南科学技术出版社

XINBIAN YINSHI YIJI YU
DAPEI SUCHA
TUJIE

新编

吃要选对的，
不选贵的！

饮食宜忌

与

搭配速查

图解

欧广升 编著

全彩
升级版

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编饮食宜忌与搭配速查图解 / 欧广升编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5357-6162-0

I. ①新… II. ①欧… III. ①饮食禁忌—图解②食品营养: 合理营养—图解 IV. ①R155-64②R151.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056828 号

新编饮食宜忌与搭配速查图解

编 著: 欧广升

责任编辑: 吴新霞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 11.5

字 数: 217000

书 号: ISBN 978-7-5357-6162-0

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

FOREWORD

俗话说：“人是铁饭是钢，一餐不吃饿得慌。”你每餐吃进的食物是否都变成钢，为你的生命活动提供必需的营养；还是吃进的东西都成了垃圾，不但不能为你的身体补充合适的营养，而且还会变成毒素，损坏你的健康？

你自己知道身体需要哪些营养吗？你自己知道怎样吃才能合理补充营养吗？尽管人们都知道每天要吃三顿饭，但可能大多数人并不知道，就是这看似平常的一日三餐，能关系到你的身体好坏，关系到你的家庭兴旺。饮食得当，营养均衡，则身体健康，事事如意；饮食不当则百病缠身，事事烦心。因此，关心家中的菜篮子，就是对全家人的身体健康负责。

其实最好的补充营养的方法，就是“饮食多样化”，无论从食品营养的角度讲，还是食品安全的角度讲，饮食多样化都是最好的选择。因为每种食物都有自己的特点，吃得适量就对身体有益，营养价值再高的食物，长期只吃这一种也会对人体造成伤害。即古人所说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”但是多种食物搭配在一起，如果不了解食物的各自特性，就有可能搭配不当，不仅会影响食物营养的吸收，降低食物的功效，甚或产生毒副作用，进而影响身体的健康。如果搭配得好，即所谓“黄金搭档”，则会事半功倍，身强体壮，益寿延年。

为了帮助家庭主妇选购合适的食物，避免烹饪时不当的搭配，我们特编写了本书。本书从营养学、养生学、食疗学等多学科角度，介绍了家庭常用食物的宜忌及搭配的相宜相克，食疗验方的制作及适应证等。全书体例新颖，阐述简明，图文并茂，实用性强，是一本系统介绍食物搭配的科普书。

由于学识有限，有错误不当之处衷心地盼望读者的批评和指正。

欧广升

目录

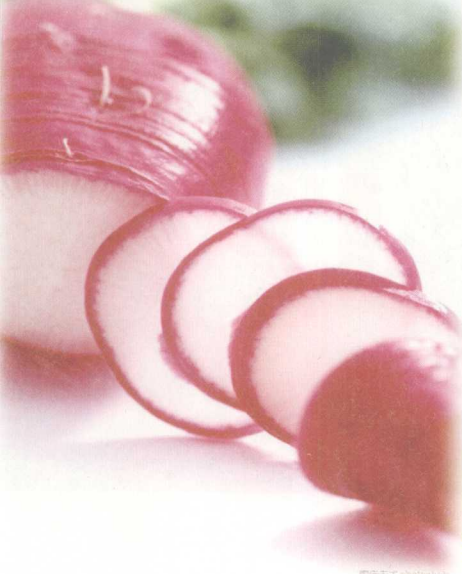
CONTENTS

1 谷豆杂粮类

相宜

大米+红枣·····	002	大米+贝母·····	007	糯米+鳊鱼·····	014
大米+红薯·····	002	大米+玉米·····	008	糯米+冬虫夏草·····	015
大米+干姜·····	002	大米+猪脊肉·····	008	糯米+百合·····	015
大米+黑豆·····	003	大米+山楂·····	008	糯米+苦瓜·····	015
大米+芝麻·····	003	大米+山药·····	009	糯米+桑葚·····	016
大米+草鱼片·····	003	大米+生石膏·····	009	糯米+山药·····	016
大米+韭菜·····	004	大米+冬瓜·····	009	糯米+高粱·····	016
大米+鸭肉·····	004	大米+薏苡仁·····	010	黑米+莲子·····	017
大米+豆浆·····	004	大米+薄荷·····	010	黑米+鸡肉·····	017
大米+紫苏叶·····	005	大米+葱白·····	010	黑米+黑豆+黑芝麻·····	018
大米+芥菜·····	005	大米+皮蛋·····	011	黑米+银耳·····	018
大米+狗肉·····	005	大米+鲜芋头·····	011	黑米+猪肝·····	018
大米+谷皮糠·····	006	大米+橘皮·····	011	小米+黄芪·····	019
大米+白扁豆·····	006	大米+花生仁·····	012	小米+冬虫夏草·····	019
大米+芦根·····	006	大米+龙眼肉·····	012	小米+合欢花·····	020
大米+茯苓·····	007	大米+人参·····	012		
大米+赤小豆·····	007	糯米+栗子·····	013		
		糯米+槐花·····	013		
		糯米+小麦麸·····	013		
		糯米+阿胶·····	014		
		糯米+菱角·····	014		





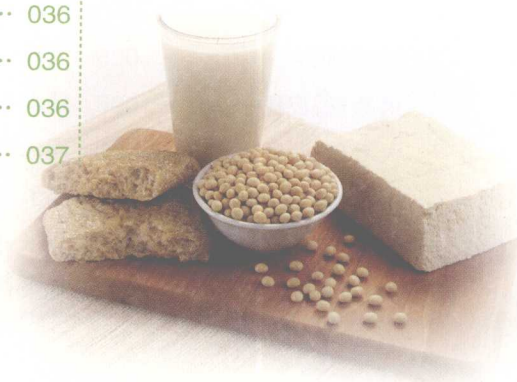
小麦+山药	021
小麦+甘草+红枣	021
小麦+龙眼肉+红枣	021
小麦+黑豆+合欢花	022
小麦+羊肉	022
小麦+花生	022
小麦+糯米	023
蚕豆+冬瓜皮	023
蚕豆+红糖	023
玉米+冬瓜	024
玉米+山楂+红枣	024
玉米+南瓜	025
高粱+石榴皮	025
薏苡仁+牛肚	026
薏苡仁+赤小豆+糯米	026
薏苡仁+山药+柿饼	027

豇豆+苦瓜	027
豇豆+大米	027
黄豆+香菜	028
黄豆+地龙	028
黄豆+红薯	028
黄豆+海带	029
黄豆+浮小麦	029
黄豆+白萝卜	029
黄豆+猪肝	030
荞麦+红糖	030
黑豆+薏白+红糖	031
黑豆+龙眼肉+红枣	031
黑豆+红花	031
黑豆+鲤鱼	032
黑豆+狗肉	032
黑豆+豆腐皮	032
黑豆+浮小麦	033
黑豆+益母草	033
黑豆+黄芪	033
黑豆+黄酒	034
绿豆+丝瓜花	034
绿豆+银花	034
绿豆+海蜇	035
绿豆+小白菜	035
花生+猪蹄	036
花生+红枣	036
花生+猪肚	036
花生+食醋	037

花生+鲫鱼	037
芝麻+核桃	037

相克

小米+杏仁	038
小米+附片	038
绿豆+板蓝根	038
绿豆+榧子	038
绿豆+狗肉	038
面包+茯苓	038
湿面+当归	038
豆制品+桑葚	039
豆制品+石榴皮	039
豆制品+五倍子	039
豆制品+菠菜	039
红薯+柿子	039
花生+黄瓜	039
花生+蕨菜	040
花生+毛蟹	040
水豆腐+茭白	040
水豆腐+蜂蜜	040
水豆腐+牛奶	040



② 蔬菜菇类

相宜

大白菜+红糖·····	042	生菜+蒜蓉·····	053	黄花菜+猪肉·····	062
大白菜+生地+槐角·····	042	生菜+水豆腐·····	053	香菜+葡萄酒·····	062
大白菜+大米+山药·····	042	生菜+猪肉·····	054	香菜+荸荠+白萝卜·····	063
大白菜+虾仁·····	043	芹菜+酸枣仁·····	054	香菜+麦芽糖·····	063
大白菜+猪肉·····	043	芹菜+橘皮·····	054	茼蒿+洋葱·····	063
小白菜+虾皮·····	044	芹菜+核桃仁·····	055	茼蒿+乳鸽·····	064
小白菜+鸡肉+水豆腐·····	044	芹菜+苹果·····	055	莴笋+猪蹄·····	064
小白菜+生姜+水豆腐·····	045	芹菜+水豆腐·····	055	蒜苗+对虾·····	065
小白菜+大米+薏苡仁·····	045	芹菜+荸荠·····	056	蒜苗+猪肉·····	065
油菜+大米+薏苡仁·····	046	芹菜+香菇·····	056	蒜苗+河蚌·····	066
油菜+青椒·····	046	芹菜+红枣·····	056	黄瓜+蜂蜜·····	066
卷心菜+小虾米+猪肉·····	047	韭菜+核桃仁+大米·····	057	黄瓜+蚕豆·····	066
卷心菜+胡萝卜+猪肝·····	047	韭菜+牡蛎·····	057	黄瓜+皮蛋·····	067
卷心菜+黑木耳·····	048	韭菜+红枣·····	057	黄瓜+甘蔗·····	067
芦笋+扇贝·····	048	韭菜+羊肝·····	058	黄瓜+海蜇·····	067
菠菜根+海蜇·····	049	韭菜+羊肉+大米·····	058	西红柿+冰糖·····	068
菠菜+蘑菇·····	049	空心菜+白萝卜·····	058	西红柿+苦瓜·····	068
菠菜+芝麻·····	049	空心菜+玉米须·····	059	西红柿+猪肉·····	068
菠菜+银耳·····	050	空心菜+荸荠·····	059	西红柿+莲藕+黑木耳等·····	069
菠菜+草鱼·····	050	空心菜+猪腰+车前草·····	059	西红柿+鸡蛋·····	069
菠菜+竹笋·····	050	空心菜+白菊花+鸡蛋·····	060	西红柿+牛肉·····	069
菠菜+猪血·····	051	空心菜+葱白·····	060	西红柿+酸菜·····	070
芥菜+莲藕·····	051	芥菜+红薯·····	060	苦瓜+香菇+胡萝卜·····	070
苋菜+赤小豆+糯米等·····	052	黄花菜+白茅根·····	061	苦瓜+牛肉·····	071
苋菜+水豆腐·····	052	黄花菜+马齿苋·····	061	苦瓜+鸡蛋·····	071
苋菜+皮蛋·····	053	黄花菜+蜂蜜·····	061	苦瓜+酸菜·····	071
		黄花菜+猪蹄·····	062	苦瓜+草鱼·····	072





苦瓜+洋葱	072
苦瓜+猪肉	072
南瓜+百合	073
南瓜+仙人掌	073
南瓜+绿豆	073
南瓜+麦芽糖	074
冬瓜+赤小豆	074
冬瓜+白醋	074
冬瓜+鲤鱼	075
冬瓜+薏苡仁	075
丝瓜+白菊花	075
冬瓜+蘑菇	076
丝瓜+猪肉	076
茄子+鸡蛋	076
茄子+猪肉	077
茄子+凤尾菇+鹅血	077
黄豆芽+陈皮	078
黄豆芽+海带+黑木耳	078
胡萝卜+海蜇+粳米	079
白萝卜+荸荠	079
绿豆芽+猪肺	080
生姜+萝卜	080
生姜+红糖	081
生姜+小白菜	081
生姜+香菜	081
生姜+葱白	081
生姜+辣椒	082

生姜+艾叶	082	胡萝卜+醋	087
生姜+莲藕	082	胡萝卜+酒	087
生姜+蜂蜜	082	白萝卜+人参	087
土豆+蜂蜜	083	白萝卜+橘子等	087
		菜花+猪肝	087
		菜花+笋瓜	087
		韭菜+牛肉	088
		韭菜+菠菜	088
		韭菜+虾皮	088
		韭菜+蜂蜜	088
		茼蒿+蜂蜜	088
		紫菜+柿子	088
		青菜+醋	088
		青菜+食用碱	089
		豆芽+猪肝	089
		竹笋+水豆腐	089
		竹笋+鹌鹑肉	089
		香菜+补药	089
		笋+红糖	089
		笋+山楂	089
		茄子+黑鱼+蟹	090
		甜菜+牛奶+麦片	090
		豆荚+红糖	090
		笋瓜+西红柿	090

相克

黄瓜+西红柿	084
黄瓜+菠菜	084
黄瓜+菜花	084
黄瓜+花生	084
黄瓜+辣椒	084
黄瓜+芹菜	084
黄瓜+小白菜	085
菠菜+水豆腐	085
菠菜+虾皮	085
菠菜+乳酪	085
菠菜+瘦肉	085
南瓜+羊肉	085
南瓜+黄瓜+西红柿等	086
南瓜+辣椒	086
胡萝卜+辣椒	086
胡萝卜+西红柿等	086
胡萝卜+白萝卜	086
胡萝卜+山楂	086

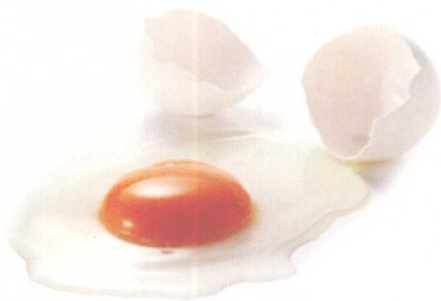


③ 肉禽蛋类

相宜

猪肉+大蒜	092
猪肉+菊花+鸡蛋	092
猪肉+香菇	093
猪肉+百合+莲子	093
猪肝+鸡蛋	093
猪肝+百合	094
猪肝+绿豆	094
猪肝+腐竹	094
猪肝+猪肺	095
猪肝+青椒	095
猪肝+红花	095
猪心+胡萝卜	096
猪肚+白果	096
猪肚+胡椒	097
猪肚+莲子	097
猪肚+薏苡仁+枸杞	097
猪肚+生姜+胡椒	098
猪肚+龟肉或鳖肉	098
猪蹄+生黄芪+通草	098
猪蹄+生姜+甜酒	099
猪肺+甜杏仁	099
猪大肠+生姜	100
牛肉+仙人掌	100
牛肉+香菇	101
牛肉+土豆	101
牛肉+枸杞等	101
牛肉+蚕豆	102

牛肉+南瓜	102
牛肉+芝麻+小茴香	102
牛肉+生姜	103
羊骨髓+红枣	103
牛蹄筋+黄豆	104
羊肉+生姜+当归	104
羊肉+枸杞	105
羊肉+附子	105
羊肉+大蒜	105
羊肉+山药+粳米	106
羊肉+小麦+生姜	106
羊肉+白萝卜	106
羊肉+生黄芪	107
狗肉+黑豆	107
狗肉+生姜+粳米	107
狗肉+附子+菟丝子	108
兔肉+红枣	108
鸡肉+竹笋	109
鸡肉+栗子	109
鸡肉+桑枝	109
鸡肉+豌豆	110
鸡肉+香菇	110
鸡肉+甜杏仁	110
鸡肉+赤小豆	111
鸡肉+三七	111
鸡肉+枸杞	111
鸡肉+何首乌	112
鸡肉+核桃肉	112
鸡肉+黄芪	112
鸡肉+薏苡仁	113
乌鸡+红枣+龙眼等	113



鸭肉+大蒜头	114
鸭肉+冬虫夏草	114
鸭肉+山药	114
鸭肉+沙参+玉竹	115
鸭肉+芡实	115
鹅肉+山药等	115
鸽肉+银耳	116
鸽肉+天麻	116
鸡蛋+紫菜	117
鸡蛋+水豆腐	117
鸡蛋+糯米酒	117
鸡蛋+百合	118
鹌鹑蛋+牛奶	118

相克

猪肝+西红柿	119
猪肝+辣椒	119
猪肝+鹌鹑肉	119
猪肝+山楂	119
猪肝+红酒	119
猪肝+荞麦等	119
猪肉+鹌鹑肉	120
猪肉+鸽肉+鲫鱼+虾	120
猪肉+荞麦	120
猪肉+鳖肉	120

猪肉+菱角·····	120	鸡肉+芹菜·····	122	鸡蛋+糖精·····	123
猪肉+豆类·····	120	狗肉+大蒜·····	122	鸡肝+茶叶·····	124
猪脑髓+酒+食盐·····	121	狗肉+葱·····	122	鸭蛋+鳖肉·····	124
羊肉+茶·····	121	狗肉+绿豆等·····	122	兔肉+姜·····	124
羊肉+南瓜·····	121	牛肉+白酒·····	123	驴肉+猪肉·····	124
羊肉+醋·····	121	牛肉+板栗·····	123	马肉+大米+猪肉·····	124
羊肉+西瓜·····	121	鸭肉+鳖肉·····	123		
羊肉+乳酪·····	121	鸭肉+木耳·····	123		
羊肝+竹笋·····	122	鸡蛋+豆浆·····	123		
鸡肉+大蒜·····	122	鸡蛋+兔肉·····	123		



④ 水产类

相宜

鲤鱼+阿胶+糯米·····	126	鲫鱼+杏仁·····	131	虾+大蒜·····	137
鲤鱼+猪蹄+通草·····	126	鲫鱼+茶叶·····	131	鳗鱼+茄子·····	138
鲤鱼+黄芪·····	126	鲫鱼+黑木耳·····	132	泥鳅+水豆腐·····	139
鲤鱼+米醋·····	127	鲫鱼+花生·····	132	墨鱼+葡萄干+猪肉·····	139
鲤鱼+花生·····	127	鲫鱼+竹笋·····	132	墨鱼+猪蹄·····	139
鲤鱼+木瓜·····	127	鲫鱼+百合·····	133	墨鱼+桃仁·····	139
鲤鱼+香菇·····	128	鲢鱼+红豆·····	133	带鱼+木瓜·····	140
鲤鱼+赤小豆·····	128	鲢鱼+丝瓜·····	133	海参+当归等·····	140
鲤鱼+何首乌·····	128	鳊鱼+冬虫夏草·····	134	海参+猪肝等·····	141
草鱼+水豆腐·····	129	鳊鱼+猪瘦肉+黄芪·····	134	海参+羊肉·····	141
草鱼+核桃·····	129	鳊鱼+莲藕·····	134	海参+珍珠粉等·····	141
草鱼+冬瓜·····	130	鳊鱼+当归+党参·····	135		
鲢鱼+茄子·····	130	鲈鱼+牡蛎+陈皮·····	135		
鲫鱼+猪蹄·····	131	鲈鱼+黄芪·····	135		
		海带+水豆腐·····	136		
		海带+生菜·····	136		
		虾+燕麦·····	137		
		虾+海马+公鸡·····	137		



相克

鱼+西红柿	142	黄鳝+金瓜	143
鲤鱼+鸡肉	142	鲇鱼+牛肝	143
鲤鱼+狗肉	142	章鱼+柿子	144
鲤鱼+咸菜	142	鳊鱼+香肠	144
鲫鱼+芥菜	142	蟹肉+茄子	144
鲫鱼+麦冬	142	蟹肉+花生	144
海蟹+红枣	142	螃蟹+香瓜	144
海蜇+红枣	143	螃蟹+泥鳅	144
青鱼+苍术	143	鳖肉+苋菜+马齿苋	144
青鱼+李子	143	鳖肉+芥子	145
鳝鱼+菠菜	143	虾+金瓜	145
鳝鱼+狗肉	143	虾+红枣	145
		对虾+西瓜	145
		蚬+蛤+蟹+芹菜	145



田螺+猪肉	145
田螺+木耳	145
田螺+蛤	146
海参+醋	146
海藻+咖啡	146
海藻+山楂	146
牡蛎+芹菜	146
干贝+香肠	146

5 水果类

相宜

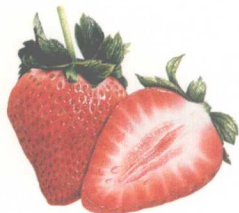
苹果+腌制食品	148	草莓+柠檬+蜂蜜	151	葡萄+芹菜	156
苹果+银耳	148	草莓+西瓜	151	葡萄+生姜+绿茶	156
苹果+杏仁+瘦肉	148	香蕉+牛奶	152	葡萄+莲藕	157
苹果+香蕉	149	香蕉+土豆	152	山楂+芹菜	157
梨+猪肺	149	香蕉+燕麦	152	山楂+鸡肉	157
梨+蜂蜜	149	香蕉+冰糖	153	荸荠+核桃	158
梨+胖大海+百合	150	木瓜+蜂胶	153	荔枝+鸡肉	158
梨+川贝+化皮	150	木瓜+生姜+米醋	153	荔枝+猪心等	159
草莓+牛奶	150	橘子+蜂蜜	154	西瓜+大蒜	159
草莓+雪梨	151	橘子+生姜	154	西瓜+西红柿	159
		橘子+玉米	154	西瓜+甘蔗	160
		猕猴桃+腌制食品	155	杨桃+蜂蜜	160
		哈密瓜+核桃	155	青梅+黄酒	160
		葡萄+甘蔗	156	柚子+黄芪+猪肺	161

葡萄柚+奶酪	161
桑葚+桂圆	162
菠萝+蜂蜜	162
菠萝+橘子	162
菠萝+白茅根	163
椰子+糯米+鸡肉	163
枇杷+陈皮+糯米	163
柠檬+荸荠	164
柠檬+甘蔗	164
无花果+猪瘦肉	164
龙眼+鸡蛋+红枣	165
龙眼+党参+鸽肉	165

相克

柑橘+黄瓜	166
橘子+萝卜	166
橘子+兔肉	166
橘子+牛奶	166

橘子+人参	166
橘子+三七	166
橘子+红枣	166
橘子+甘草	167
橘子+桔梗	167
梨+开水	167
梨+螃蟹	167
西瓜+鱼肉	167
柿子+螃蟹	167
柿子+海带	167
柿子+白薯	168
石榴+螃蟹	168
石榴+海鲜	168
石榴+海带	168
石榴+人参	168
山楂+南瓜	168
山楂+黄瓜	168
山楂+海鲜	169



香瓜+田螺	169
生菱角+蜂蜜	169
葡萄+萝卜	169
葡萄+人参	169
葡萄干+糖	169
水果+萝卜	169
水果+海味	170
李子+蜂蜜	170
香蕉+板蓝根	170
果珍+牛奶	170
猕猴桃+甘草	170
猕猴桃+红枣	170



1

谷豆杂粮类

PART ONE





大米

大米又称粳米，性味甘平，有补脾胃、养五脏、壮气力之功效



大米+红枣



病症 贫血、食欲不振

体质 血虚

性别 男女均宜

年龄 老幼均宜

季节 四季均宜

注意 大米粥不宜加食盐

吃得有道理 红枣性温，能补中益气、养血安神、健脾和胃。二者相配，最适用于体虚老人及病后调养。可经常煮饭或煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米100克，红枣8~10枚，洗净后同入砂锅内，加水1500毫升，小火煮粥，粥成热食。



大米+红薯



病症 高血压、冠心病、肥胖症

体质 痰湿

性别 男女均宜

年龄 老幼均宜

季节 四季均宜

注意 糖尿病患者禁食

吃得有道理 红薯性味甘平，能健脾、益气、通乳、润肠。二者相配，最适用于体虚便秘、肥胖人群及心血管病人。可经常煮饭或煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米100克，红薯100克。先将红薯洗净切碎，与大米同入砂锅内，加水1500毫升，煮饭热食。



大米+干姜



病症 寒性胃痛、关节炎

体质 脾胃虚寒

性别 男女均宜

年龄 中、老年人

季节 四季均宜

注意 胃脘灼痛者不能食用

吃得有道理 干姜性味辛甘，能温中散寒、和胃止呕。二者相配，最适用于寒邪犯胃之胃痛。寒邪犯胃，胃痛发作，畏寒喜暖者。可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米50克，干姜30克，先将干姜入锅，加水1500毫升，浸透，再将大米洗净入锅，小火煮粥，粥成热食。



大米+黑豆

病症	风湿病、水肿、白发	体质	肝肾虚
性别	男女均宜	年龄	老幼均宜
季节	四季均宜	注意	糖尿病患者不宜多食

吃得有道理 黑豆性味甘平，能祛风、利水、活血、解毒、补肾、乌发。与大米相配，最适用于风湿性关节炎、脾虚水肿、脚浮肿、体虚多汗、肾虚耳鸣、夜尿多、白发早生等人群煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米100克，黑豆30克，洗净后同入砂锅内，加水1500毫升，小火煮粥，粥成，每天早晨空腹热食，注意不要再加食盐或白糖。



大米+芝麻

病症	耳鸣、耳聋、白发	体质	肝肾亏虚
性别	男女均宜	年龄	老幼均宜
季节	四季均宜	注意	腹泻便溏者禁食

吃得有道理 芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为佳，芝麻性平、味甘，能补肝、益肾、润肠、通乳、乌发、强体、抗衰老等功效。与大米相配，确有补肝肾、益精血、乌须发的良效，最适用于肾虚耳鸣、尿多便秘、白发早生等人群煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米100克，芝麻30克，先将芝麻炒热研碎，与大米同入砂锅内，加水1500毫升，小火煮粥，粥成，可作晚餐热食，注意不要再加食盐或白糖。



大米+草鱼片

病症	病症不限	体质	体质不限
性别	男女均宜	年龄	中、老年人
季节	四季均宜	注意	鱼肉不能与西红柿同食

吃得有道理 草鱼肉性味甘温，有暖胃和中、益气养血、明目降压等功效。二者相配，能健脾胃，养气血，抗衰老。最适用于中、老年人常食，可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米100克，草鱼脊背肉60克，先将草鱼脊背肉洗净，切成薄片，用姜末、香油烹炒一下，然后加入洗净的大米入锅内，加水1500毫升，大火煮至米开花后，再用小火煮成粥，粥成后加入食盐、香菜适量调味，再煮沸即可，每日早、晚空腹温热服食。



大米+韭菜



病症	遗精、阳痿、精冷不育	体质	肾阳不足
性别	男性	年龄	中、老年人
季节	四季均宜	注意	儿童及化脓性疾病禁食

吃得有道理 韭菜能补肾壮阳，温中散瘀。二者相配，最适用于肾阳不足，久治不愈之遗精、阳痿、精冷不育等症辅食，经常煮粥食用能收良效。

餐桌食疗方 取大米100克，鲜韭菜60克，先将大米洗净后入砂锅内，加水1500毫升，小火煮成稀粥，再将韭菜洗净切断，放入粥内，加食盐适量调味即可，每日2~3次，温热服用。



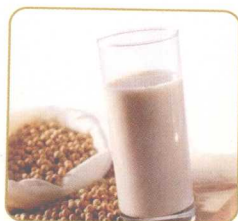
大米+鸭肉



病症	水肿、干咳等	体质	气阴虚
性别	男女均宜	年龄	中、老年人
季节	四季均宜	注意	加适量食盐调味

吃得有道理 鸭肉味甘微咸，有健脾补气、益肾填精、养血安神、利水消肿等功效。二者相配，能健脾补肾，养心安神，利水消肿。最适用于营养不良性水肿，可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米100克，青头雄鸭半只（约250克），先将雄鸭宰杀，去毛及内脏，洗净切碎，用姜末、香油烹炒一下，然后加入洗净的大米入锅内，加水1500毫升，大火煮至米开花后，再用小火煮成粥，粥成后加入适量食盐、葱白调味，再煮沸即可，每日早、晚空腹温热食肉喝粥，2日内食完。



大米+豆浆



病症	高血压、冠心病	体质	气血不足
性别	男女均宜	年龄	老幼均宜
季节	四季均宜	注意	现煮现食，不能过夜

吃得有道理 豆浆为黄豆磨制，性味甘平，有健脾和胃、益气养血、润燥消水等功效。二者相配，能养脏腑，补气血，润肠道，降血脂，抗衰老。最适用于中、老年人常食，可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米50克，豆浆汁500毫升，先将洗净的大米入锅内，再加入500毫升豆浆汁及清水1000毫升，大火煮至米开花后，再用小火煮成粥，至粥面有粥油即可，每日早、晚空腹温热服食。



大米+紫苏叶 ✓

病症	风寒感冒初起	体质	虚寒体质
性别	男女均宜	年龄	老幼均宜
季节	四季均宜	注意	风热感冒及高热者不能食用

吃得有道理 紫苏叶性味辛温，能解表散寒，和胃止呕。二者相配，最适用于感受风寒，恶心呕吐，畏寒无汗，鼻塞流涕。可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米50克，鲜紫苏叶30克，将紫苏叶洗净切碎备用，先将大米加水1500毫升，小火煮成稀粥，粥成后加入紫苏叶，煮开1~2沸即可，每日2~3次，趁热服食，取微汗为佳。



大米+芥菜 ✓

病症	风寒感冒初起	体质	虚寒体质
性别	男女均宜	年龄	老幼均宜
季节	四季均宜	注意	芥菜不能与鲫鱼同食

吃得有道理 芥菜性味辛温，能解表散寒，宣肺化痰。二者相配，最适用于感受风寒，喉痒咳嗽，咳痰清稀者，可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米50克，鲜芥菜60克，将芥菜洗净切碎备用，先将大米加水1500毫升，小火煮成稀粥，粥成后加入芥菜，煮开1~2沸即可，每日2~3次，趁热服食，取微汗为佳。注意咳嗽及吐痰色黄、黏稠者不能食用。



大米+狗肉 ✓

病症	尿多、遗精、阳痿等	体质	脾肾阳虚
性别	男女均宜	年龄	中、老年人
季节	冬季进补	注意	不能与蒜、菱、杏仁、商陆等同食

吃得有道理 狗肉性味甘温大热，能补五劳七伤、益阳事、补血脉、厚肠胃、实下焦、填精髓。二者相配，能温肾壮阳、健脾暖胃、益寿延年。最适用于肾亏脾虚、阳气不足、体弱早衰者，可煮粥食用。

餐桌食疗方 取大米50克，狗肉250克，先将狗肉洗净切成薄片，用姜末、香油烹炒一下，然后加入洗净的大米入锅内，加水1500毫升，大火煮至米开花后，再用小火煮成粥，粥成后加入适量食盐调味，再煮沸即可，每日早、晚空腹温热服食，患高热、甲亢、高血压病患者忌食。