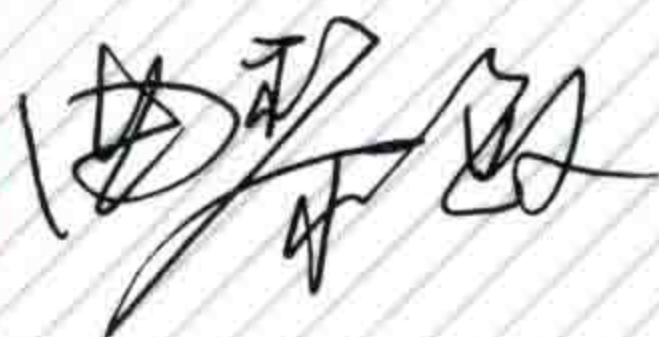


北京中医药大学副教授



倾情推荐



扫一扫



看视频

食物相宜相克

速查全书

韩磊 双福◎主编

126种
日常食材

48种
常见疾病

23种
食物小偏方

24个
节气

11种
人群

9种
体质



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



扫一扫 看视频

食物相宜相克

速查全书

韩磊 双福◎主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相宜相克速查全书 / 韩磊, 双福主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5184-1200-6

I. ①食… II. ①韩… ②双… III. ①忌口—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第280410号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 付佳 王芙洁

版式设计: **双福** SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任终审: 劳国强

责任校对: 晋洁

封面设计: **双福** SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

字数: 240千字

书号: ISBN 978-7-5184-1200-6

定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 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邮购联系调换

160499S1X101ZBW

目录 Contents



食物小偏方功效速查索引.....8

相宜相克的真相.....9

第一章 食物与食物的相宜相克

——| 蔬 | 菜 | 和 | 菌 | 菇 |——

菠菜.....12

白菜.....14

圆白菜.....15

茼蒿.....16

油菜.....17

韭菜.....18

黄瓜.....20

冬瓜.....21

苦瓜.....22

南瓜.....23

西葫芦.....24

茄子.....25

番茄.....26

辣椒.....28

芹菜.....29

莴笋.....30

菜花.....31

洋葱.....32

茭白.....33

藕.....34

土豆.....35

山药.....36

芋头.....37

胡萝卜.....38

白萝卜.....39

金针菇.....40

香菇.....41

平菇.....42

木耳.....43

银耳.....44

——| 水 | 果 | 和 | 坚 | 果 |——

苹果.....46

梨.....47

桃子.....48

樱桃.....49

草莓.....50

葡萄.....51



猕猴桃·····	52	香蕉·····	59
橘子·····	53	核桃·····	60
柚子·····	54	花生·····	61
柠檬·····	55	栗子·····	62
西瓜·····	56	松子·····	63
菠萝·····	57	芝麻·····	64
木瓜·····	58		

— | 畜 | 禽 | 肉 | 蛋 | —

猪肉·····	65	驴肉·····	72	鸽肉·····	77
猪蹄·····	66	兔肉·····	73	皮蛋·····	78
猪肚·····	67	鸡肉·····	74	鸡蛋·····	79
猪肝·····	68	乌鸡·····	75	鸭蛋·····	80
牛肉·····	70	鸭肉·····	76	鹌鹑蛋·····	81
羊肉·····	71				

— | 水 | 产 | 类 | —

鲢鱼·····	82	鳊鱼·····	88	鲍鱼·····	95
鲤鱼·····	83	鳗鱼·····	89	海参·····	96
草鱼·····	84	虾·····	90	海蜇·····	97
鲫鱼·····	85	蛤蜊·····	92	海带·····	98
带鱼·····	86	牡蛎·····	93	紫菜·····	99
鲈鱼·····	87	螃蟹·····	94		

— | 五 | 谷 | 杂 | 粮 | —

大米·····	100	小麦·····	105	玉米·····	109
糯米·····	101	大麦·····	106	燕麦·····	110
小米·····	102	薏米·····	107	红薯·····	111
紫米·····	104	荞麦·····	108		

—| 豆 | 类 | 及 | 豆 | 制 | 品 |—

黄豆·····112	绿豆芽·····116
黄豆芽·····113	红豆·····117
黑豆·····114	豌豆·····118
绿豆·····115	豆腐·····119



—| 饮 | 品 | 和 | 调 | 料 |—

牛奶·····120	红酒·····125	蒜·····130
酸奶·····121	茶·····126	红糖·····131
豆浆·····122	花椒·····127	白糖·····132
咖啡·····123	葱·····128	醋·····133
蜂蜜·····124	姜·····129	

—| 常 | 备 | 保 | 健 | 食 | 材 |—

阿胶·····134	枸杞子·····139	人参·····145
百合·····135	桂圆·····140	
藏红花·····136	红枣·····141	
当归·····137	莲子·····142	
茯苓·····138	菊花·····144	



第二章 疾病与食物的相宜相克

—| 常 | 见 | 疾 | 病 |—

感冒·····148	扁桃体炎·····149	脱发·····151
失眠·····148	慢性咽炎·····150	支气管哮喘··151
咳嗽·····148	鼻炎·····150	消化不良····152
口腔溃疡·····149	湿疹·····150	呕吐·····152
牙龈炎·····149	荨麻疹·····151	胃炎·····152

十二指肠溃疡···153	腹泻·····154	冠心病·····156
脂肪肝·····153	痔疮·····155	肥胖症·····156
胆结石·····153	高血压·····155	缺铁性贫血·····157
肾结石·····154	高脂血症·····155	神经衰弱·····157
便秘·····154	糖尿病·····156	抑郁·····157

— | 妇 | 科 | 疾 | 病 | —

痛经·····158	产后少乳·····159	女性更年期综合征 ·····160
月经不调·····158	急性乳腺炎·····159	
妊娠呕吐·····158	性冷淡·····160	
孕期水肿·····159	盆腔炎·····160	

— | 男 | 科 | 疾 | 病 | —

阳痿·····161	遗精、早泄·····161	前列腺炎·····161
------------	---------------	--------------

— | 儿 | 科 | 疾 | 病 | —

小儿腹泻·····162	小儿贫血·····162	小儿积食·····163
小儿厌食症·····162	小儿肺炎·····163	小儿发热·····163

第三章 特殊人群与食物的相宜相克

婴幼儿·····166	备孕男性·····168	过度用脑族·····170
儿童期·····166	更年期女性·····169	电脑手机族·····171
青春期·····167	老年人·····169	熬夜族·····171
孕妇·····167		
产妇·····168		



第四章 四季与食物的相宜相克

—| 春 | 季 |—

立春·····174	惊蛰·····175	清明·····176
雨水·····175	春分·····176	谷雨·····177

—| 夏 | 季 |—

立夏·····178	芒种·····179	小暑·····180
小满·····178	夏至·····179	大暑·····180

—| 秋 | 季 |—

立秋·····181	白露·····182	寒露·····183
处暑·····182	秋分·····183	霜降·····184

—| 冬 | 季 |—

立冬·····185	大雪·····186	小寒·····187
小雪·····185	冬至·····186	大寒·····187

第五章 体质与忌口

平和质·····190	阴虚质·····191	气郁质·····192
气虚质·····190	痰湿质·····191	湿热质·····192
阳虚质·····190	血瘀质·····191	特禀质·····192





扫一扫



看视频

食物相宜相克

速查全书

韩磊 双福◎主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克速查全书 / 韩磊, 双福主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5184-1200-6

I. ①食… II. ①韩… ②双… III. ①忌口—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第280410号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 付 佳 王芙洁

版式设计: **双福** SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任终审: 劳国强

责任校对: 晋 洁

封面设计: **双福** SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 240千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1200-6

定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 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邮购联系调换

160499S1X101ZBW

目录 Contents



食物小偏方功效速查索引.....8
相宜相克的真相.....9

第一章 食物与食物的相宜相克

——| 蔬 | 菜 | 和 | 菌 | 菇 |——

菠菜.....12	西葫芦.....24	土豆.....35
白菜.....14	茄子.....25	山药.....36
圆白菜.....15	番茄.....26	芋头.....37
茼蒿.....16	辣椒.....28	胡萝卜.....38
油菜.....17	芹菜.....29	白萝卜.....39
韭菜.....18	莴笋.....30	金针菇.....40
黄瓜.....20	菜花.....31	香菇.....41
冬瓜.....21	洋葱.....32	平菇.....42
苦瓜.....22	茭白.....33	木耳.....43
南瓜.....23	藕.....34	银耳.....44

——| 水 | 果 | 和 | 坚 | 果 |——

苹果.....46	桃子.....48	草莓.....50
梨.....47	樱桃.....49	葡萄.....51



猕猴桃·····	52
橘子·····	53
柚子·····	54
柠檬·····	55
西瓜·····	56
菠萝·····	57
木瓜·····	58

香蕉·····	59
核桃·····	60
花生·····	61
栗子·····	62
松子·····	63
芝麻·····	64

— | 畜 | 禽 | 肉 | 蛋 | —

猪肉·····	65
猪蹄·····	66
猪肚·····	67
猪肝·····	68
牛肉·····	70
羊肉·····	71

驴肉·····	72
兔肉·····	73
鸡肉·····	74
乌鸡·····	75
鸭肉·····	76

鸽肉·····	77
皮蛋·····	78
鸡蛋·····	79
鸭蛋·····	80
鹌鹑蛋·····	81

— | 水 | 产 | 类 | —

鲢鱼·····	82
鲤鱼·····	83
草鱼·····	84
鲫鱼·····	85
带鱼·····	86
鲈鱼·····	87

鳊鱼·····	88
鳗鱼·····	89
虾·····	90
蛤蜊·····	92
牡蛎·····	93
螃蟹·····	94

鲍鱼·····	95
海参·····	96
海蜇·····	97
海带·····	98
紫菜·····	99

— | 五 | 谷 | 杂 | 粮 | —

大米·····	100
糯米·····	101
小米·····	102
紫米·····	104

小麦·····	105
大麦·····	106
薏米·····	107
荞麦·····	108

玉米·····	109
燕麦·····	110
红薯·····	111

—| 豆 | 类 | 及 | 豆 | 制 | 品 |—

黄豆·····112	绿豆芽·····116
黄豆芽·····113	红豆·····117
黑豆·····114	豌豆·····118
绿豆·····115	豆腐·····119



—| 饮 | 品 | 和 | 调 | 料 |—

牛奶·····120	红酒·····125	蒜·····130
酸奶·····121	茶·····126	红糖·····131
豆浆·····122	花椒·····127	白糖·····132
咖啡·····123	葱·····128	醋·····133
蜂蜜·····124	姜·····129	

—| 常 | 备 | 保 | 健 | 食 | 材 |—

阿胶·····134	枸杞子·····139	人参·····145
百合·····135	桂圆·····140	
藏红花·····136	红枣·····141	
当归·····137	莲子·····142	
茯苓·····138	菊花·····144	



第二章 疾病与食物的相宜相克

—| 常 | 见 | 疾 | 病 |—

感冒·····148	扁桃体炎·····149	脱发·····151
失眠·····148	慢性咽炎·····150	支气管哮喘··151
咳嗽·····148	鼻炎·····150	消化不良····152
口腔溃疡·····149	湿疹·····150	呕吐·····152
牙龈炎·····149	荨麻疹·····151	胃炎·····152

十二指肠溃疡···153	腹泻·····154	冠心病·····156
脂肪肝·····153	痔疮·····155	肥胖症·····156
胆结石·····153	高血压·····155	缺铁性贫血·····157
肾结石·····154	高脂血症·····155	神经衰弱·····157
便秘·····154	糖尿病·····156	抑郁·····157

— | 妇 | 科 | 疾 | 病 | —

痛经·····158	产后少乳·····159	女性更年期综合征 ·····160
月经不调·····158	急性乳腺炎·····159	
妊娠呕吐·····158	性冷淡·····160	
孕期水肿·····159	盆腔炎·····160	

— | 男 | 科 | 疾 | 病 | —

阳痿·····161	遗精、早泄·····161	前列腺炎·····161
------------	---------------	--------------

— | 儿 | 科 | 疾 | 病 | —

小儿腹泻·····162	小儿贫血·····162	小儿积食·····163
小儿厌食症·····162	小儿肺炎·····163	小儿发热·····163

第三章 特殊人群与食物的相宜相克

婴幼儿·····166	备孕男性·····168	过度用脑族·····170
儿童期·····166	更年期女性·····169	电脑手机族·····171
青春期·····167	老年人·····169	熬夜族·····171
孕妇·····167		
产妇·····168		



第四章 四季与食物的相宜相克

—| 春 | 季 |—

立春·····174	惊蛰·····175	清明·····176
雨水·····175	春分·····176	谷雨·····177

—| 夏 | 季 |—

立夏·····178	芒种·····179	小暑·····180
小满·····178	夏至·····179	大暑·····180

—| 秋 | 季 |—

立秋·····181	白露·····182	寒露·····183
处暑·····182	秋分·····183	霜降·····184

—| 冬 | 季 |—

立冬·····185	大雪·····186	小寒·····187
小雪·····185	冬至·····186	大寒·····187

第五章 体质与忌口

平和质·····190	阴虚质·····191	气郁质·····192
气虚质·····190	痰湿质·····191	湿热质·····192
阳虚质·····190	血瘀质·····191	特禀质·····192



食物小偏方功效速查索引

消暑解暑

冬瓜汁 P21
绿豆茯苓膏 P138
西瓜番茄汁 P26

风寒感冒

白菜葱须饮 P14
陈皮葱汁 P128

健脾养胃

小米山药糊 P36

补气虚

莲子桂圆汤 P142

滋阴补血

阿胶鸡蛋汤 P134

补肾虚

韭菜子粥 P100
小米黑芝麻黑豆汁 P103

壮阳

鲜虾炒韭菜 P90

辅治遗精早泄

芡实莲子饭 P142

补肾润肺

双耳汤 P44

缓解烫灼伤

胡萝卜泥 P38

辅治糖尿病

芹菜水 P29

通乳催乳

猪蹄香菇丝瓜汤 P41

辅治牛皮癣

韭菜蒜泥 P18

润肤养颜

黄豆猪肝汤 P68

润肠通便

菠菜猪血汤 P12
香蕉蘸黑芝麻 P59

镇静安神

山萸小米粥 P103
小米山药粥 P103

滋阴清心

蛤蜊百合玉竹汤 P92

相宜相克的真相

【饮食相宜】

饮食的相宜搭配主要是利用食物的相互促进作用，以实现膳食结构合理、营养平衡。一般说来，食物相宜的合理搭配应遵循以下原则：

互补原则

各种食物所含营养素的种类和数量不同，以蛋白质为例，各种食物蛋白质的氨基酸种类和含量不同。因此，多种食物进行搭配，可彼此取长补短，互相弥补不足，提高蛋白质的利用率。

强化原则

谷物类和豆类、粗粮和细粮、豆类和肉类等混合食用，比单一吃某种食物的营养价值高得多，而且易为人体吸收。

相宜相配原则

生物属性差异越大的食物，互相搭配营养价值越高。动物性食物和植物性食物搭配，就优于单纯的动物性或植物性食物的营养价值。

“带馅食物”很相宜

我国民间食物搭配中，具有民族特色的“带馅食物”，不仅营养全面，而且别有风味，如包子、饺子、馅饼、烧卖、煎包、馄饨等。带馅食物是主副食搭配、荤素搭配的好方法，既有肉、鱼、蛋、虾，又有各种时令蔬菜，其特点是品种多、营养全面、味道鲜美、易于消化。

【饮食相克】

古人对食物的相克很早就有所认识，《金匱要略》云：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害。”

现代营养学认为，研究食物的相克，即研究各种食物之间存在的制约关系，对人们在安排膳食营养，防止食物中毒，提高食物营养的利用率，确保身体健康有重要的意义。

食物相克的几种情况

◆两种（或两种以上）食物所含的营养物质在吸收代谢过程中发生拮抗作用，一方阻碍另一方的吸收或存留。久而久之，导致某些营养物质缺乏。

◆两种（或两种以上）食物同食后，从中医角度讲，在机体内共同产生寒凉或温热效应，破坏机体的动态平衡。如进食同属滋腻之性或火燥之性的食物，食后会令人生热、生寒、起燥或多痰。