

养生馆
第2辑

食物相宜相克 随手查




书立方®
心享悦读

搭配得宜能益体，搭配失宜易成疾。
6大类100多种家常食物的搭配速查。
取宜避忌，让你吃好吃对，吃得更健康。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

食物相宜相克

随手查



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克随手查 / 《书立方·养生馆》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①食… II. ①书… III. ①忌口—基本知识 IV.
①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036181号

书立方·养生馆·第2辑



食物相宜相克随手查


责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路 832 号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 蔬菜菌类

相宜搭配

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| • 白菜 | 10 | • 莲藕 | 26 |
| • 菠菜 | 11 | • 芦笋 | 26 |
| • 菜花 | 13 | • 白萝卜 | 27 |
| • 莼菜 | 14 | • 蘑菇 | 27 |
| • 冬瓜 | 14 | • 南瓜 | 28 |
| • 番茄 | 16 | • 茄子 | 29 |
| • 黑木耳 | 17 | • 芹菜 | 30 |
| • 红薯 | 18 | • 丝瓜 | 31 |
| • 胡萝卜 | 19 | • 土豆 | 32 |
| • 黄豆芽 | 20 | • 莴笋 | 33 |
| • 黄瓜 | 21 | • 香椿 | 33 |
| • 豇豆 | 22 | • 香菇 | 34 |
| • 茭白 | 23 | • 雪里蕻 | 36 |
| • 金针菇 | 23 | • 洋葱 | 36 |
| • 韭菜 | 24 | • 银耳 | 37 |
| • 苦瓜 | 24 | • 油菜 | 39 |
| • 辣椒 | 25 | • 芋头 | 40 |
| | | • 圆白菜 | 40 |
| | | • 竹笋 | 41 |

相克搭配

- 菠菜 42
- 菜花 43
- 豆芽 44
- 番茄 44
- 黑木耳 45
- 红薯 45
- 胡萝卜 46
- 黄瓜 47
- 韭菜 48
- 空心菜 49
- 苦瓜 49
- 辣椒 50
- 白萝卜 50
- 南瓜 51
- 茄子 52
- 芹菜 52
- 西葫芦 53
- 甜菜 53
- 土豆 53
- 莴笋 54
- 雪里蕻 54
- 洋葱 54
- 芋头 55
- 竹笋 55

第二章 ▶ 肉禽蛋类

相宜搭配

- 动物内脏 56
- 鹅肉 56
- 鸡蛋 57
- 鸡肉 60
- 牛肉 61
- 牛蹄筋 63
- 乌鸡 63
- 鸭肉 63
- 羊骨髓 64
- 羊肉 64
- 猪肚 65
- 猪肺 66
- 猪肝 66
- 猪肉 68

•猪腰 69

相克搭配

•鸡肝 70

•鸡肉 70

•牛肝 70

•牛肉 71

•羊肝 72

•羊肉 72

•猪肝 73

•猪肉 75

第三章▶ 水产类

相宜搭配

•草鱼 76

•蛤蜊 77

•海带 77

•海参 78

•鲫鱼 79

•鲤鱼 79

•鲢鱼 80

•牡蛎 81

•鲇鱼 82

•三文鱼 82

•鳙鱼 83

•虾 83

•螃蟹 84

•鱿鱼 85

相克搭配

•干贝 86

•蛤蜊 86

•海带 87

•海参 88

•海米 88

•黑鱼 89

•黄鱼 89

•鲫鱼 89

•甲鱼 90

•鲤鱼 91

•牡蛎 92

•青鱼 93

•鳙鱼 93

•田螺 94

• 虾 95

• 螃蟹 96

第四章 ▶ 水果干果类

相宜搭配

• 板栗 98

• 菠萝 99

• 草莓 100

• 橙子 100

• 桂圆 102

• 哈密瓜 103

• 红枣 104

• 花生 106

• 火龙果 108

• 柑橘 108

• 梨 109

• 李子 110

• 芒果 110

• 猕猴桃 111

• 木瓜 112

• 柠檬 113

• 苹果 114

• 葡萄 115

• 桑椹 115

• 山楂 116

• 西瓜 116

• 西瓜皮 117

• 香蕉 118

• 杨桃 118

• 柚子 119

相克搭配

• 板栗 120

• 菠萝 120

• 草莓 121

• 橙子 121

• 柑橘 122

• 桂圆 124

• 核桃 124

• 梨 124

• 李子 125

• 荔枝 126

• 芒果 127

- 木瓜 127
- 柠檬 127
- 苹果 128
- 葡萄 129
- 山楂 129
- 生菱角 130
- 石榴 131
- 柿子 131
- 甜瓜 132
- 西瓜 132
- 香蕉 133
- 杨梅 133
- 黑米 140
- 红小豆 140
- 黄豆 141
- 绿豆 142
- 糯米 143
- 荞麦 144
- 青豆 144
- 豌豆 145
- 小麦 145
- 小米 147
- 燕麦 149
- 薏米 151

- 莜麦 152
- 玉米 152
- 芝麻 153

第五章 ▶ 五谷杂粮类

相宜搭配

- 蚕豆 134
- 糙米 134
- 大米 135
- 豆腐 137
- 豆浆 138
- 黑豆 139

相克搭配

- 糙米 154
- 大米 154
- 豆腐 155
- 豆浆 156
- 黑豆 157

- 红小豆 157
- 黄豆 158
- 绿豆 159
- 糯米 160
- 荞麦 160
- 豌豆 161
- 小麦 161
- 小米 161
- 杏仁 162
- 腰果 162
- 薏米 163
- 玉米 163
- 芝麻 163
- 胡椒粉 169
- 姜 169
- 芥末 170
- 咖喱粉 170
- 米酒 171
- 牛奶 172
- 啤酒 172
- 蒜 173
- 盐 173

相克搭配

第六章 ▶ 调料饮品类

相宜搭配

- 葱 164
- 醋 165
- 蜂蜜 166
- 红酒 168
- 红糖 168
- 白酒 174
- 白糖 176
- 葱 177
- 醋 178
- 茶 179
- 番茄酱 181
- 蜂蜜 181
- 咖喱粉 184
- 红糖 184
- 食用碱 185
- 芥末 186

- 牛奶 186
- 啤酒 188
- 巧克力 189
- 乳酸饮料 190
- 蒜 190
- 味精 191

特 别 提 示

食用相宜食物，能够促进人体对某种营养素的吸收与利用，或抑制某些食物的不良反应；食用相克食物，则会降低食物的营养价值，只有极少数会使人体产生不良的生理反应。

由于长久的饮食习惯影响，我们日常饮食中的食材搭配有不少是相克食物，但是一般仅降低食物的营养价值。相克食物不等于有害食物。

本书所提供的相宜相克搭配是在食物配伍研究基础上所做的总结，仅供参考。在中国，“吃”不仅是维持生命的需要，它本身还是一种艺术。我们应根据个人的体质和饮食习惯来调整食物的搭配，以获得适合自己健康营养需求的饮食组合。

第一章 蔬菜菌类

相宜搭配

白菜

✓ 白菜 + 豆腐

大白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳等功效。豆腐提供植物蛋白质和钙、磷等营养成分。两者搭配，适合大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。

✓ 白菜 + 虾

虾富含钙、磷，白菜富含维生素C，两者搭配，可有效防治牙龈出血及坏血病，解热除燥，还可预防便秘、痔疮及结肠癌等。

✓ 白菜 + 猪肉

白菜中含有多种维生素、钙以及膳食纤维，



猪肉能够滋阴润燥。两者同食，对贫血、头晕、大便燥结等患者有较好的疗效。

菠菜

✓ 菠菜 + 冬瓜

菠菜中富含维生素和膳食纤维，有助于清理身体，排出体内毒素堆积的废物；冬瓜能够利尿、消炎。两者搭配，能够排毒养颜。

✓ 菠菜 + 胡萝卜

菠菜能促进胡萝卜素转化为维生素A，防止胆固醇在血管壁上沉积，保持心脑血管畅通，从而防止中风。

✓ 菠菜 + 花生

菠菜富含维生素C，但易被氧化。花生中的维生素E可防止维生素C被氧化。

✓ 菠菜 + 鸡血

两者同时食用，能够养肝护肝，对慢性肝病患者尤为适用。



✓ 菠菜 + 辣椒

辣椒富含维生素A，菠菜中富含类胡萝卜素。两者同食，可有效保护视网膜。

✓ 菠菜 + 蒜

菠菜中富含维生素B₁，大蒜中富含大蒜素。两者搭配，可消除疲劳、滋养皮肤、安神醒脑。

✓ 菠菜 + 香油

菠菜富含纤维素，有通便的作用；香油也有润燥通便的作用。两者搭配，通便效果会更好。

✓ 菠菜 + 银耳

菠菜中含有丰富的维生素和铁、钙等微量元素，银耳则有清肺热、益气补脾的作用。两者搭配炖汤尤为合适，可滋阴润燥、补气利水。

✓ 菠菜 + 猪肝

猪肝富含叶酸、铁等造血原料，菠菜中也含有丰富的叶酸和铁。两者同食，能够有效预防和治疗老年性贫血。



✓ 菠菜 + 猪血

菠菜可以清热润燥，猪血可以软化大肠。两者同食，具有润肠通便、清热润燥的作用。

菜花

✓ 菜花 + 豆浆

菜花富含蛋白质、糖类及多种维生素，与富含蛋白质的豆浆同食，有很好的美容效果。

✓ 菜花 + 番茄

菜花中含有丰富的维生素E，可以防止番茄中的维生素C被氧化。两者搭配，能够抗衰老。

✓ 菜花 + 牛肉

菜花中含有大量叶酸，有利于人体更好地吸收牛肉中所含的维生素B₁₂。

✓ 菜花 + 玉米

玉米可补中健胃、除湿利尿，与菜花搭配，能够健脾益胃、补虚、助消化、延缓衰老。



莼菜

✓ 莼菜 + 黄鱼

黄鱼甘温开胃，补气益精，和莼菜同食，能增加食欲。

冬瓜

✓ 冬瓜 + 菠菜

菠菜富含维生素和膳食纤维，有助于清理身体，排出体内毒素；冬瓜有利尿、消炎的作用。两者搭配食用，具有排毒养颜的功效。

✓ 冬瓜 + 火腿

冬瓜和火腿一起食用，不仅能提供丰富的蛋白质、维生素C和钙、磷、钾、锌等矿物质，对小便不利也有一定疗效。

✓ 冬瓜 + 鲫鱼

冬瓜富含膳食纤维和蛋白质，是清热解暑、消除浮肿、利便排毒的理想食物。鲫鱼性温味甘，脂肪少，对肾炎水肿、肝硬化腹水、营养不



良性浮肿者食疗效果较好。两者同食，可帮助排尿，清洗尿路，排出体内的毒素。

✓ 冬瓜 + 甲鱼

冬瓜和甲鱼一起吃，可以生津止渴、除湿利尿、散热解毒，常吃还有助于减肥。

✓ 冬瓜 + 口蘑

冬瓜含蛋白质、糖类、膳食纤维等成分，有利尿、清热解毒功效；口蘑含有蛋白质、糖类、脂肪、膳食纤维等成分，有补脾益气、健身养胃、降压抗癌作用。两者搭配，有利小便、降血压的功效。

✓ 冬瓜 + 芦笋

芦笋与冬瓜同食，适用于高血压、高脂血症等病症的辅助食疗。

✓ 冬瓜 + 螃蟹

冬瓜不含脂肪，含钠量低，与螃蟹搭配，适用于心脏病、糖尿病和肥胖症患者。



番茄

✓ 番茄 + 鸡蛋

番茄中的维生素C含量相当丰富，但维生素C易被氧化；鸡蛋中含有较多的维生素E，有较强的抗氧化作用。两者搭配，有利于吸收营养。

✓ 番茄 + 牛肉

番茄中富含叶酸，牛肉中富含维生素B₁₂。两者搭配食用，可以促进人体对维生素B₁₂的吸收和利用。

✓ 番茄 + 芹菜

芹菜含有丰富的膳食纤维，有明显的降压作用；番茄可健胃消食。两者搭配，对高血压、高脂血症患者尤为有益。

✓ 番茄 + 酸菜

酸菜中含有亚硝酸盐，在人体内会转化为一种致癌物质亚硝酸胺；番茄中维生素C的含量相当高，可以防止亚硝酸胺的生成。两者同食，有益健康。