



## 白菜相宜相克

营养价值高，“百菜不如白菜”

√白菜+猪肉=补充营养、通便 √白菜+猪肝=保护肝脏

√白菜+鲤鱼=改善妊娠水肿 √白菜+虾仁=防止牙龈出血

√白菜+黄豆=防止乳腺癌 √白菜+牛肉=健胃消食

×白菜+兔肉=引起呕吐与腹泻 ×白菜+黄瓜=降低营养价值

×白菜+羊肝=破坏维生素C ×白菜+鲱鱼=会引起中毒

×白菜+甘草=会引起身体不适 ×白菜+白术=会引起身体不适



# THE NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

保健营养大师 中华名厨 | 陈志田 主编



## 枸杞相宜与相克

明目安神、药食两用的长寿佳品



√枸杞+菊花=滋阴补肾、疏风清肝 √枸杞+鲑鱼=补肾养血

√枸杞+草莓=补气养血 √枸杞+蚕豆=补阴血、益脾胃

√枸杞+猪肉=补阴血、美容 √枸杞+羊肉=治疗肾阳不足

**适宜人群** 肝肾阴虚、血虚、慢性肝炎者。

**不宜人群** 脾虚泄泻者和感冒发热患者。



「对照清晰  
查找方便」

全新呵护家人健康  
权威指导科学饮食



## 橙子相宜与相克

酸甜汁多，富含维生素C的“疗疾佳果”

√橙子+黄酒=治疗乳腺炎；√橙子+蜂蜜=治胃气不和、呕逆少食

×橙子+动物肝脏=破坏维生素C；×橙子+黄瓜=破坏维生素C

×橙子+牛奶=影响消化吸收；×橙子+虾=同吃会产生毒素

**功效主治** 化痰、健脾、温胃、降低血脂，对高血压患者有补益作用，强化免疫系统，有效防止流感等病毒侵入。



# 健康大讲堂

大图片·高清晰

特大型欣赏式彩色图典

LIFE COOKING

科学饮食保健康！居家必备饮食相宜相克速查全书  
3000组食物搭配宜忌+3000组药物、人群、疾病、养生与食物搭配宜忌

# 相宜相克圣经

Xiang

Yi

Xiang

Ke

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



## 编者简介 | 陈志田 |

- 国际烹饪艺术大师
- 中华名厨
- 国家高级烹调技师
- 国家高级营养配餐师
- 中国饭店业金牌大厨
- 亚洲蓝带白金五星级勋章

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历为经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长、第二届搜厨国际烹饪大赛评委、中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨·大师篇》。擅长中国古代社会官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。





Facial Care

# 相宜相克圣经

陈志田 主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 导读

本书介绍了食物搭配宜忌、常用药物与食物搭配宜忌、不同人群饮食宜忌、常见病症饮食宜忌和四季养生饮食宜忌五大类健康宜忌知识。比如食物类包括了别名、性味归经、营养成分、营养功效、适宜人群、不适宜人群、宜搭配的食物及功效、忌搭配的食物及原因等。下面将食物搭配宜忌部分的使用要点详解如下：

**名称**

**烹饪提示**

**别名**

**性味归经**

**营养成分**

**营养功效**

**适宜人群**

**不适宜人群**

**选购秘诀**

**贮存要点**

**宜搭配的食物及功效**

**忌搭配的食物及原因**

**宜搭配的食物**

**宜搭配的功效**

**忌搭配的原因**

**忌搭配的食物**

**营养成分**  
含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。

**营养功效**  
白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰、利尿养胃的功效。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇,对伤口难愈,牙齿出血有防治作用。

**适宜人群**  
脾胃气虚者、大小便不利者、维生素缺乏者。

**不适宜人群**  
胃寒者、腹泻者、肺热咳嗽者。

**选购秘诀**  
挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。

**贮存要点**  
如果温度在0℃以上,可在白菜叶上套上塑料袋,口不用扎,根朝下戳在地上即可。

**宜搭配的食物及功效**

<b>猪肉</b> 能补充营养、通便。	<b>猪肝</b> 可以保肝护肾。	<b>鳊鱼</b> 能提供丰富的营养。
<b>虾仁</b> 能有效防止牙龈出血。	<b>黄豆</b> 可降低乳腺癌的发生概率。	<b>牛肉</b> 具有健胃消食的功效。

**忌搭配的食物及原因**

<b>兔肉</b> 易引起腹泻或呕吐。	<b>黄瓜</b> 降低白菜的营养价值。	<b>羊肝</b> 会破坏维生素C。
<b>鳝鱼</b> 会引起中毒。	<b>甘草</b> 会加重机体负担。	<b>白术</b> 不利各营养成分的吸收。

010

# 目录

Contents

Part1

## 食物搭配 宜忌

### • 蔬菜类 •

菠菜	008
白菜	010
包菜	011
生菜	012
韭菜	013
油菜	014
空心菜	014
小白菜	015
黄花菜	015
芹菜	016
雪里蕻	018
茼蒿	018
苋菜	019
青椒	019
辣椒	020
姜	021
葱	022
蒜	023
花菜	024
茭白	025
苦瓜	026
黄瓜	028
南瓜	030
冬瓜	032
丝瓜	033
竹笋	034
芦笋	035
莴笋	036
山药	037

土豆	038
西红柿	039
西葫芦	040
绿豆芽	040
白萝卜	041
胡萝卜	042
洋葱	043
茄子	044
芋头	045
莲藕	045
红薯	046
马蹄	046
蒜薹	047
木耳菜	047
玉米	048
香菜	049
芸豆	050
蚕豆	050
马齿苋	051
香椿	051
扁豆	052
百合	053
黑木耳	054
银耳	056
香菇	057
蘑菇	058
平菇	059

### • 肉禽蛋类 •

猪肉	060
猪肝	062
猪肚	064
猪蹄	065
猪血	065
牛肉	066

牛肝	067
羊肉	068
兔肉	069
鸡肉	070
鸭肉	072
狗肉	073
鸡蛋	074
鸭蛋	076
鹌鹑蛋	076
松花蛋	077
鸽子蛋	077

### • 水产类 •

鲤鱼	078
鲫鱼	080
鲢鱼	082
鳙鱼	083
草鱼	084
鱿鱼	085
鲍鱼	086
青鱼	086
鲇鱼	087
牡蛎	087
黄鱼	088
海参	089
甲鱼	090
螃蟹	092
虾	094
带鱼	096
田螺	097
泥鳅	098
干贝	098
海蜇	099
紫菜	099
海带	100

## • 水果类 •

梨 .....	102
苹果 .....	104
草莓 .....	105
香蕉 .....	106
西瓜 .....	108
葡萄 .....	109
橘子 .....	110
柚子 .....	110
甜瓜 .....	111
榴莲 .....	111
枇杷 .....	112
杏 .....	113
木瓜 .....	114
杨梅 .....	115
哈密瓜 .....	116
樱桃 .....	116
李子 .....	117
桃子 .....	117
猕猴桃 .....	118
菠萝 .....	119
柿子 .....	120
石榴 .....	121
山楂 .....	122
柠檬 .....	123
桂圆 .....	124
红枣 .....	125
桑葚 .....	126
荔枝 .....	127

## • 其他类 •

大米 .....	128
小米 .....	130
小麦 .....	131
糯米 .....	132

板栗 .....	132	阿胶 .....	159
葵花子 .....	133	何首乌 .....	160
南瓜子 .....	133	当归 .....	160
开心果 .....	134	黄连 .....	161
芝麻 .....	134	牡丹皮 .....	161
莲子 .....	135	白芷 .....	162
花生 .....	136	茯苓 .....	162
核桃 .....	137	冬瓜皮 .....	163
豆腐 .....	138	车前子 .....	163
红豆 .....	140	附子 .....	164
绿豆 .....	141	决明子 .....	164
黄豆 .....	142	巴豆 .....	165
牛奶 .....	143	槐花 .....	165
绿茶 .....	144	白芍 .....	166
白酒 .....	145	黄芪 .....	166
红糖 .....	146	杜仲 .....	167
白糖 .....	147	天花粉 .....	167
醋 .....	148	金银花 .....	168
		鱼腥草 .....	168
		五味子 .....	169
		五加皮 .....	169
		红花 .....	170
		罗汉果 .....	170
		燕窝 .....	171
		薄荷 .....	171
		田七 .....	172
		地黄 .....	172
		韭菜子 .....	173
		板蓝根 .....	173
		巴戟天 .....	174
		补骨脂 .....	174
		肉苁蓉 .....	175
		女贞子 .....	175
		菟丝子 .....	176
		大黄 .....	176
		麦冬 .....	177

## Part2 常用药物与食物搭配宜忌

### • 常用中药与食物搭配宜忌 •

丹参 .....	150		
人参 .....	151		
枸杞 .....	152		
菊花 .....	153		
甘草 .....	154		
蜂蜜 .....	155		
白术 .....	156		
西洋参 .....	157		
北沙参 .....	157		
太子参 .....	158		
冬虫夏草 .....	158		
鹿茸 .....	159		
		燕窝 .....	171
		薄荷 .....	171
		田七 .....	172
		地黄 .....	172
		韭菜子 .....	173
		板蓝根 .....	173
		巴戟天 .....	174
		补骨脂 .....	174
		肉苁蓉 .....	175
		女贞子 .....	175
		菟丝子 .....	176
		大黄 .....	176
		麦冬 .....	177

黄精.....	177
桑螵蛸.....	178
海螵蛸.....	178
防风.....	179
辛夷.....	179
仙茅.....	180
肉桂.....	180
半夏.....	181
川贝母.....	181

●常用西药与食物搭配宜忌●

氯霉素.....	182
红霉素.....	183
青霉素.....	184
阿莫西林.....	184
阿司匹林.....	185
头孢菌素.....	185
维生素A.....	186
维生素B <sub>1</sub> .....	186
维生素B <sub>2</sub> .....	187
维生素C.....	187
维生素D.....	188
维生素E.....	188
甲硝唑.....	189
磺胺药.....	189
呋喃唑酮.....	190
利福平.....	190

**Part3** 不同人群  
饮食宜忌

婴幼儿.....	192
儿童.....	194
学生.....	196
成年人.....	198
男性.....	200

女性.....	202
孕妇.....	204
产妇.....	206
老年人.....	208
脑力劳动者.....	210
体力劳动者.....	211
电脑工作者.....	212

**Part4** 常见病症  
饮食宜忌

感冒.....	214
哮喘.....	218
肺炎.....	221
百日咳.....	224
扁桃体炎.....	226
咳嗽.....	228
头痛.....	230
腹胀.....	232
腹泻.....	234
高脂血症.....	236
高血压.....	238
尿毒症.....	240
糖尿病.....	242
冠心病.....	244
心绞痛.....	246
贫血.....	248
胆结石.....	251
肝硬化.....	254
肾小球肾炎.....	257
动脉硬化.....	260
肝炎.....	262
脂肪肝.....	264
胃炎.....	266
胃及十二指肠溃疡.....	268

老年痴呆症.....	270
慢性支气管炎.....	272
腮腺炎.....	274
慢性咽炎.....	276
痛风.....	278
失眠.....	280
心悸.....	281
眩晕.....	283
肥胖症.....	286
过敏症.....	288
尿频.....	290
便秘.....	292
痢疾.....	294
继发性骨质疏松症.....	296
痤疮.....	298
痔疮.....	300
类风湿性关节炎.....	302
骨折.....	304
产后缺乳.....	306
带下病.....	307
闭经.....	308
妊娠高血压.....	310
痛经.....	312
早孕反应.....	315
功能性子宫出血.....	317
女性更年期综合征.....	319
前列腺肥大.....	322

**Part5** 四季养生  
饮食宜忌

●春季●

春季养生饮食之宜.....	326
春季提高免疫力宜补充 维生素.....	326

春季助阳活血宜吃韭菜.....	326
春季养血明目宜多吃荠菜.....	326
春季调中养颜宜吃樱桃.....	327
春季化痰养肺宜吃枇杷.....	327
<b>春季养生饮食之忌.....</b>	<b>328</b>
春季忌多食温热、辛辣食物.....	328
春季孕妇忌食用荠菜.....	328
春季进补忌直接食用采集的 花粉.....	328
春季中风患者忌吃鲚鱼.....	328
春季忌多吃鸡肉和春笋.....	329
春季忌无节制食香椿.....	329
春季食用菠菜忌去根.....	329
<b>春季疾病预防.....</b>	<b>330</b>
流行性感冒.....	330
手足口病.....	330
上呼吸道感染.....	331
呼吸道传染病.....	331

## ●夏季●

<b>夏季养生饮食之宜.....</b>	<b>332</b>
夏季清心润肺宜吃百合.....	332
夏季提高免疫力宜吃凉拌菜.....	332
夏季保护肠道宜吃杀菌蔬菜.....	333
夏季祛除暑热宜多食鸭肉.....	333
夏季消暑解毒宜多食绿豆.....	333
夏季解热消暑宜饮绿茶.....	333
夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼.....	334
夏季食用水果宜分寒热体质.....	334
夏季防中暑宜多吃含钾食物.....	334
夏季饮食宜适当吃酸味食物.....	335
夏季饮食宜以素淡为主.....	335
夏季清热排毒宜吃富水蔬菜.....	335
<b>夏季养生饮食之忌.....</b>	<b>336</b>
夏季忌多食热性调料.....	336
夏季忌贪食冷饮.....	336

夏季熬绿豆汤时忌加矾.....	336
夏季食用苦瓜忌选红黄色.....	336
夏季忌多吃寒凉食物.....	337
夏季忌多食坚果.....	337
夏季忌多食青蛙肉.....	337
夏季防细菌忌饮冷牛奶.....	337
<b>夏季疾病预防.....</b>	<b>338</b>
腹泻、肠道不适.....	338
空调病.....	338
中暑.....	338
细菌性痢疾.....	339
沙眼.....	339
热感冒.....	339
牙周炎.....	339

## ●秋季●

<b>秋季养生饮食之宜.....</b>	<b>340</b>
秋季保护眼睛宜多吃柑橘类 水果.....	340
秋季抗癌润肠宜多食苹果.....	340
秋季饮食宜讲究凉润.....	340
秋季补脾健肾宜多食板栗.....	341
秋季益肺去燥宜喝青茶.....	341
秋季饮食养生宜补充核黄素.....	341
<b>秋季养生饮食之忌.....</b>	<b>342</b>
秋季预防中毒忌食蜂蜜.....	342
秋季防寄生虫忌生食鲜藕.....	342
秋季预防柿石忌贪食柿子.....	342
秋季防感染忌生食花生.....	342
秋季防止中毒忌生食银杏.....	343
秋季出游忌食不卫生食物.....	343
<b>秋季疾病预防.....</b>	<b>344</b>
关节炎.....	344
胃病复发.....	344
肺炎秋燥症.....	344
哮喘发作.....	344

抑郁.....	345
皮肤感染.....	345
秋雨病.....	345
伤风感冒.....	345
中风.....	346
心血管疾病.....	346
肺结核.....	346
过敏性鼻炎.....	346
腹泻.....	346

## ●冬季●

<b>冬季养生饮食之宜.....</b>	<b>347</b>
冬季护肤养颜宜补充维生素.....	347
冬季防感冒宜多吃红色食品.....	347
冬季补充营养宜吃荞麦.....	347
冬季清肺润喉宜多吃橄榄.....	348
冬季宜适当吃点甘寒之食.....	348
<b>冬季养生饮食之忌.....</b>	<b>349</b>
冬季阴虚者忌食用偏温性 食物.....	349
冬季进补忌凡补必肉.....	349
冬季热淋患者忌食南瓜.....	349
冬季感冒忌随便进补.....	349
冬季忌用喝酒来御寒.....	350
冬季忌盲目食用狗肉.....	350
<b>冬季疾病预防.....</b>	<b>351</b>
慢性支气管炎.....	351
鼻出血.....	351
青光眼.....	351
口角炎.....	351





# 食物搭配宜忌

面对众多的食材，你知道哪些食材搭配宜食，哪些食材搭配忌食吗？你了解它们的性味归经、营养成分、功效吗？本章收录了一百多种食材，每一种食材包含别名、性味归经、选购和贮存、烹饪提示、重点提示、营养成分、功效、宜搭配的食物及功效、忌搭配的食物及原因等。合理的食材搭配是拥有健康的身体前提！

# 蔬菜类

蔬菜，是指可以烹饪成为食品的，除了粮食以外的其他植物，多属于草本植物。蔬菜是人们日常饮食中必不可少食物之一。蔬菜中含有维生素、矿物质以及相关的植物化学物质、酶等，都是有效的抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还对各种疾病起预防作用。

## 菠菜



**【别名】**  
赤根菜、鸚鵡菜、波斯菜、菠棱菜。  
**【性味归经】**  
性凉，味甘、辛。无毒。归肠、胃经。

▶ **营养成分：**含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、铁、钾、胡萝卜素、叶酸、草酸、磷脂等。

✱ **营养功效：**菠菜能滋阴润燥、通利肠胃、补血止血、泄火下气，对津液不足、肠胃失调、口渴思饮、肠燥便秘以及肠结核、痔疮、贫血、便血、高血压等症，均有一定疗效。常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康、防止夜盲、增强抵抗传染病的能力、促进儿童生长发育等。此外，对预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴囊炎也有很好的效果。

✔ **适宜人群：**电脑工作者，爱美者，糖尿病患者，高血压患者，便秘者，贫血者，坏血病患者，皮肤粗糙、过敏者。

✘ **不宜人群：**肾炎患者、肾结石患者、脾虚便溏者。

### ❗ 烹饪提示

做菠菜时，先将菠菜用开水烫一下，可除去80%的草酸，有利于人体吸收菠菜中的钙质，然后再炒，拌或做汤就好。

📦 **选购秘诀：**宜选择个大、叶柄粗、叶片肥大的菠菜。

📦 **贮存要点：**利用沾湿的纸来包装菠菜，再用塑料袋包装之后放入冰箱冷藏，可保鲜两三天。

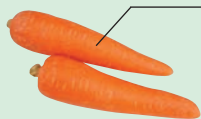
## ✔ 宜搭配的食物及功效

猪肝



营养全面。

胡萝卜



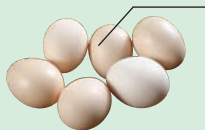
能保持心血管畅通。

鸡血



慢性肝病患者良好的补品。

鸡蛋



可提高对鸡蛋中维生素B<sub>12</sub>的吸收率。

花生



可美白皮肤。

羊肝



有恢复活力的作用。

粉丝



可以养血润燥和滋补肝肾。

香油



通便效果更明显。

腐竹



搭配食用有补血养颜的功效。

虾米



可以养血润燥、补肾壮阳。

大米

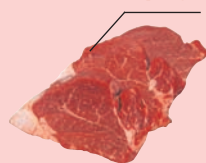


有滋阴补血的功效。



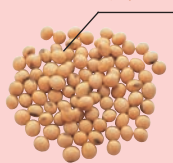
## ⊗ 忌搭配的食物及原因

牛肉



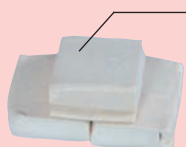
阻碍机体对铜、铁的吸收。

黄豆



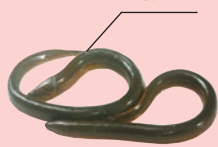
阻碍钙质的吸收。

豆腐



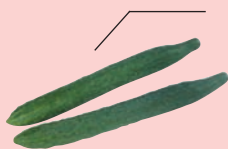
会影响消化吸收。

鳝鱼



容易导致腹泻。

黄瓜



会破坏菠菜中的维生素E。

核桃



会影响钙、铁的摄取。

牛奶



可能会引发痲疾。

奶酪



容易引起结石。

韭菜



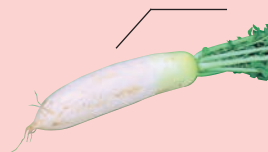
容易引起腹泻。

虾皮



不利于人体对钙的吸收。

白萝卜



会影响消化吸收。



# 白菜



【别名】  
大白菜、黄芽菜。

【性味归经】  
甘、归肠、胃经。  
性平，味苦、辛。

**1 烹饪提示**  
切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；宜用大火快炒。

➤ **营养成分：**含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。

✘ **营养功效：**白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰、利尿养胃的功效。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，对伤口难愈、牙齿出血有防治作用。

✓ **适宜人群：**脾胃气虚者、大小便不利者、维生素缺乏者。

✘ **不宜人群：**胃寒者、腹泻者、肺热咳嗽者。

👉 **选购秘诀：**挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。

👉 **贮存要点：**如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上即可。

## ✓ 宜搭配的食物及功效

猪肉



能补充营养、通便。

猪肝



可以保肝护肾。

鲤鱼



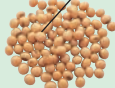
能提供丰富的营养素。

虾仁



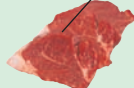
能有效防止牙龈出血。

黄豆



可降低乳腺癌的发生概率。

牛肉



具有健胃消食的功效。

## ✘ 忌搭配的食物及原因

兔肉



易引起腹泻或呕吐。

黄瓜



降低白菜的营养价值。

羊肝



会破坏维生素C。

鳝鱼



会引起中毒。

甘草



会加重机体负担。

白朮



不利各营养成分的吸收。

# 包菜



性平，味甘。归脾、胃经。  
〔别名〕  
圆白菜、卷心菜。  
〔性味归经〕

## 烹饪提示

炆炒包菜时，注意锅热、油多、火猛，趁油热入锅，猛火颠炒几下，能炒出香辣脆嫩的包菜。

✓ **营养成分：**含植物性蛋白质、叶酸，还含有维生素A原、B族维生素、维生素C、维生素E和维生素K等。

✗ **营养功效：**包菜有补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、预防便秘的功效，对睡眠不佳、多梦易睡、耳目不聪、皮肤粗糙、胃脘疼痛等病症有食疗作用。

✓ **适宜人群：**胃及十二指肠溃疡患者、糖尿病患者、容易骨折的老年人。

✗ **不宜人群：**包菜性平养胃，诸无所忌。

⊕ **选购秘诀：**包菜应选菜球紧实的，用手摸上去越硬实越好，同重量时体积小者为佳。

⊕ **贮存要点：**放进塑料袋里，将袋口扎紧，置于阴凉干燥处。

## 宜搭配的食物及功效

### 西红柿



有益气生津的功效。

### 黑木耳



健胃消食，提神健脑，益气生津。

### 猪肉



能补充营养、通便。

### 鲤鱼



包菜和鲤鱼能提供多种营养素。

### 辣椒



可促进肠胃蠕动，帮助消化。

### 海带



可防止碘不足。

## 忌搭配的食物及原因

### 黄瓜



会破坏包菜含有的维生素C。

### 动物肝脏



会损失其营养成分。

### 兔肉



会引起腹泻或呕吐。

## ★小贴士

包菜是十字花科、芸苔属植物，二年生草本，矮且粗壮。基生叶多数，质厚，层层包裹成球状体，扁球形，直径10~30厘米或更大，乳白色或淡绿色。

# 生菜



性凉，味甘。  
〔性味归经〕  
〔别名〕  
莴苣菜、油麦菜。

**1 烹饪提示**  
生菜很有可能残留农药化肥，吃前一定要洗净。

➤ **营养成分：**富含维生素C、莴苣素、钙、铁、锌等多种矿物质元素、维生素和食物纤维、甘露醇。

✘ **营养功效：**具有镇痛催眠、降低胆固醇、改善神经衰弱等功效；有利尿和促进血液循环的作用；还有助于消除多余脂肪，可用于减肥。

✓ **适宜人群：**胃病患者、肥胖者、高胆固醇患者、神经衰弱者、肝胆病患者、维生素C缺乏者。

✘ **不宜人群：**尿频者、胃寒者。

👉 **选购秘诀：**应选菜色青绿、茎部带白的生菜，这代表其新鲜。

👉 **贮存要点：**宜放在阴凉处保存。

## ✓ 宜搭配的食物及功效

### 兔肉



可促进营养物质的消化和吸收。

### 豆腐



具有清肝利胆、滋阴补肾、增白皮肤的作用。

### 海带



可促进人体对铁元素的吸收利用。

### 猪肝



可以增强人体免疫力。

### 鸡蛋



能滋阴润燥，清热解毒。



## ✘ 忌搭配的食物及原因

### 醋



会破坏生菜的营养物质。

### 大蒜



患有青光眼等眼部疾病的患者不宜食用。



## ★ 小贴士

生菜味甘甜微苦，颜色翠绿，口感脆嫩清香，有球形的包心生菜和叶片皱褶的奶油生菜（花叶生菜）两大类。

# 韭菜



【别名】  
懒人菜、起阳草。

【性味归经】  
性温，味甘、辛。  
归肝、肾经。

❗ 烹饪提示  
韭菜可炒食，与荤素搭配皆宜，还可做馅，风味独特。

📌 营养成分：含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、胡萝卜素、核黄素、硫胺素、维生素A等。

✖ 营养功效：韭菜能温肾助阳、益脾健胃、行气理血，还具有降血脂及扩张血脉的作用。

✔ 适宜人群：夜盲症、干眼病患者，体质虚寒、皮肤粗糙、便秘、痔疮患者。

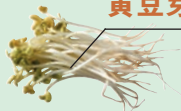
✖ 不宜人群：消化不良、肠胃功能较弱者，眼疾、胃病患者。

📌 选购秘诀：韭菜宜选叶直、鲜嫩翠绿的，这样的韭菜的营养素含量较高。

📌 贮存要点：韭菜装入塑料袋后，再放进冰箱冷冻，其鲜味可保存2个月。

## ✔ 宜搭配的食物及功效

黄豆芽



可以起到排毒瘦身的作用。

绿豆芽



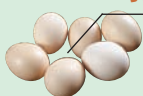
可以清热解毒、通便补虚。

豆腐



能治疗便秘。

鸡蛋



对阳痿、尿频、肾虚及胃病有疗效。

猪腰



有保肝护肾的功效。



## ✖ 忌搭配的食物及原因

蜂蜜



导致腹泻。

菠菜



有滑肠作用，会引起腹泻。

白酒



容易引起肠道疾病复发。

牛奶



会影响钙的吸收。

虾皮



会破坏人体对钙的吸收。



# 油菜

肝性温，肺、脾、归。味辛。归。

【别名】青江菜、油白菜。

【性味归经】性温，味辛。归肝、肺、脾、归。



▶ **营养成分：**含蛋白质、粗纤维、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等。

✖ **营养功效：**油菜具有活血化淤、消肿解毒、促进血液循环、润便利肠、美容养颜、强身健体的功效，对游风丹毒、手足疗肿、乳痛、习惯性便秘、老年人缺钙等病症有食疗作用。

✔ **适宜人群：**口腔溃疡者，口角湿白者，齿龈出血、牙齿松动者，淤血腹痛者，癌症患者。

✖ **不宜人群：**孕早期妇女，小儿麻疹后期、患有疥疮和狐臭的人。

## ✔ 宜搭配的食物及功效

黑木耳



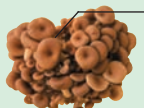
具有滋补、强壮身体的作用。

豆腐



具有生津润燥、清肺止咳的功效。

蘑菇



具有抗衰老、滋养皮肤的功效。

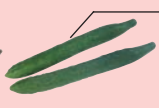
## ✖ 忌搭配的食物及原因

螃蟹



对身体不利。

黄瓜



会破坏维生素C。

南瓜



降低食物营养。

# 空心菜

肝性寒，心、小肠、归。味甘。归。

【别名】藤藤菜、通心菜。

【性味归经】性寒，味甘。归肝、心、小肠、归。



▶ **营养成分：**含维生素A原、B族维生素、维生素C及烟酸和蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。

✖ **营养功效：**空心菜有促进肠蠕动、通便解毒、清热凉血、利尿的功效，可用于防暑解热，对食物中毒、吐血鼻衄、尿血、小儿胎毒、痈疮、疗肿、丹毒等症状也有一定的食疗作用。

✔ **适宜人群：**高血压、头痛、糖尿病、鼻血、便秘、淋浊、痔疮、痈肿等患者。

✖ **不宜人群：**体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泄者。

## ✔ 宜搭配的食物及功效

尖椒



可降血压、止痛、解毒消肿。

豆豉



能起到开胃消食的功效。

## ✖ 忌搭配的食物及原因

牛奶



酸奶



乳酪



空心菜所含的化学成分会影响钙的消化吸收。

## 小白菜

肺、胃、大肠经。  
性温，味甘。归  
〔性味归经〕  
不结球白菜、青菜。  
〔别名〕



▶ **营养成分**：含蛋白质、脂肪、粗纤维和钙、磷等矿物质及多种维生素。

✘ **营养功效**：小白菜具有清热除烦、行气祛淤、消肿散结、通利胃肠等功效，对肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等病症有食疗作用。

✔ **适宜人群**：一般人群均可食用。

✘ **不宜人群**：脾胃虚寒、大便溏薄者。



### ✔ 宜搭配的食物及功效

虾皮



可辅助治疗脑血管疾病、软骨病。

芝麻



可以增强人体免疫力。

### ✘ 忌搭配的食物及原因

兔肉



会引起腹泻和呕吐现象。

醋



会导致食物营养流失。

## 黄花菜

心、肝经。  
性微寒，味甘。归  
〔性味归经〕  
金针菜、安神菜。  
〔别名〕



▶ **营养成分**：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等。

✘ **营养功效**：黄花菜具有清热解毒、止血、止渴生津、利尿通乳、解酒毒的功效，对口干舌燥、大便带血、小便不利、吐血、鼻出血、便秘等有食疗作用。还可用于肺结核等症。

✔ **适宜人群**：情志不畅、心情抑郁、气闷不舒、神经衰弱、健忘失眠者；气血亏损、体质虚弱、心慌气短、阳痿早泄者、各种出血病人；妇女产后体弱缺乳、月经不调者。

✘ **不宜人群**：皮肤瘙痒症、支气管哮喘患者。

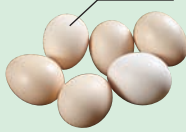
### ✔ 宜搭配的食物及功效

猪肉



可以增强体质。

鸡蛋



可治疗神经衰弱、失眠、贫血等症。

鳝鱼



可以起到通血脉、利筋骨的作用。

### ✘ 忌搭配的食物及原因

鹌鹑



引起痔疮发作。

驴肉



会引起中毒。