



羊肉

【相宜】

香菜、香椿、鸡蛋、山药、白萝卜

【相克】

乳酪、荞麦、竹笋、南瓜



包菜

【相宜】

猪肉、鲤鱼、西红柿、黑木耳

【相克】

动物肝脏、兔肉、黄瓜、苦瓜



鱼

【相宜】

豆腐、冬瓜、丝瓜、青椒、黑木耳

【相克】

狗肉、南瓜、西红柿、咸菜、紫苏



猪蹄

【相宜】

墨鱼、木瓜、黑木耳

【相克】

鸽肉、田螺、大豆、甘草



芹菜

【相宜】

虾、牛肉、羊肉、红枣、花生、莲藕、西红柿、茭白

【相克】

兔肉、螃蟹、鸡肉、甲鱼、黄瓜、南瓜、醋



彩椒

【相宜】

鳕鱼、猪肉、苦瓜、空心菜

【相克】

胡萝卜、南瓜、黄瓜

南瓜



【相宜】

牛肉、猪肉、莲子、芦荟

【相克】

鲤鱼、虾、带鱼、羊肉、红薯、辣椒、小白菜、黄瓜



海参

【相宜】

猪肉、羊肉、枸杞

【相克】

葡萄、柿子、山楂、石榴、青果、甘草

黑米

【相宜】

大米、牛奶、绿豆、莲子、生姜、红豆

【相克】

糯米、柿子



食物相宜与相克大百科

张明 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

全品超值白金版



食物

相宜与相克

大百科

张明 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜与相克大百科 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.5

ISBN 978-7-5308-7901-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 091734 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 010 1/16 印张 38 字数 400 000

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

前言

PREFACE



我国自古以来针对养生就有相宜相克的理念，所谓“宜”，就是合适、相称、匹配；而“克”，就是克制、危害。养生过程中饮食的相宜相克理论，历来为人们所重视，因为它是关乎健康，关乎生活的大事。明代名医贾铭曾有精辟论述：“饮食借以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”也就是说，如果不了解养生食物之间的相宜相克关系，任意食用，轻则身体不适，重则引发疾病甚至会危及生命。此外，利用食物与自身体质、与所进药物之间的相宜相克关系，合理安排饮食养生，对调养身体，改善体质都是大有裨益的。汉代典籍《金匱要略》中有言：“所食之味，有与病相宜，有与身相害，若得宜则补体，害则成疾。”说的正是这个道理。

养生的相宜相克理论包含了复杂而丰富的内容，历代医家认为，人有男女老幼、强壮羸弱之分，食物有四时五味之别，病有寒热虚实、轻重缓急之异，药有和烈补疏之差，时有春夏秋冬之殊。因此，应了解食品与药物的性味归经及功用，同时考虑自身体质、疾病属性、时令节气的影响，进行合理的养生安排。如阴虚体质者，宜吃有滋阴生津作用的清补食物，忌吃香燥温热的上火温补食品；而阳虚体质者，宜吃温热补火的温补食品，忌吃大寒生冷的损阳食物。服用补养气血的药物时，进食有补养作用的食物则可增益药效，食用疏泄的食物则对身体无益。炎夏之季，食用清凉生津、除烦解暑的食物则能养生，而食用温热上火、辛辣肥腻的食物则会损体；而到了寒冬，若要养生则宜吃温补助阳之物，忌吃生冷损阳之品。

当然，养生中的物性、药性与个人体质、四时变化之间的相宜相克关



系，绝不是这几句话就能概括全面的。在历代医家和养生家不懈地总结与研究下，养生相宜相克早已形成了一个完整的理论系统，其中不仅包括繁多的食性药理知识，还有针对各色人群的药食配伍、日常养生方法等，是一门博大精深的学问。

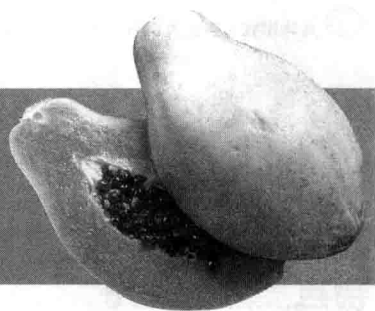
但是，养生各个环节的相宜相克却是与我们日常生活密不可分的，大到疾病调养，小到日常饮食，无不要重视药食与体质宜忌关系，那么我们如何将那么多繁杂难记的知识记在心上呢？又如何合理运用到日常养生中呢？

为了帮助读者在不懂医理、不知药食性味的情况下，迅速查知食物的相宜相克知识，并将其巧妙运用到日常生活中，我们编撰了这本《食物相宜与相克大百科》。本书共分为五篇，分别阐述了日常饮食的相宜相克知识，药品与食物的相宜相克关系，常见疾病的宜忌知识，特定人群饮食的相宜与相克，四季饮食的宜忌理论。不仅把药食的性味归经、营养及功用仔细讲述明白，还列举了它们与日常食物之间相宜的好处和相克的后果，方便读者迅速查找并据此合理调整饮食习惯；而后，又对常见疾病的相关常识、患病表现、致病原因和日常饮食宜忌进行详解，方便读者预防和配合治疗；第四部分又针对不同的特定人群，提出了相应的饮食宜忌理念，并罗列了很多常见食物，方便读者查找并安排日常调养；最后是四季养生宜忌，这部分将四时应注意的养生宜忌讲述给读者，帮助读者提高时令养生的意识，注意随时节安排养生。

在这里需要说明的是，养生是一个使身心平衡的过程，饮食宜忌也只是相对而言，与己相宜的食物也要做到宜而有节，而某些药食虽然与自身有相克之处也不能盲目忌口，读者在日常养生中要把握好量与度的关系，合理搭配，才能达到养生的效果。

目录

CONTENTS



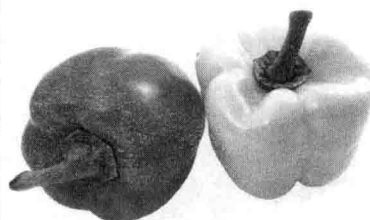
第一篇

日常食物饮食相宜与相克

蔬菜类

白菜.....	2
小白菜.....	4
包菜.....	5
菠菜.....	6
芹菜.....	8
西红柿.....	10
竹笋.....	12
西蓝花.....	14
韭菜.....	15
芦笋.....	16
莴笋.....	17
红薯.....	18
马蹄.....	19
洋葱.....	20
青椒.....	22
蒜薹.....	23
花菜.....	24
马齿苋.....	26

黄豆芽.....	28
绿豆芽.....	29
香椿.....	30
芦荟.....	31
白萝卜.....	32
胡萝卜.....	34
冬瓜.....	36
苦瓜.....	38
黄瓜.....	40
南瓜.....	42
茄子.....	44
莲藕.....	45
山药.....	46
芋头.....	47
土豆.....	48



肉禽类

猪肉.....	50
猪蹄.....	53
猪肝.....	54
猪骨.....	57
猪肚.....	58
牛肉.....	60
羊肉.....	62
羊肝.....	64
兔肉.....	65
鸡肉.....	66
乌鸡.....	68
鹅肉.....	69
鸭肉.....	70
狗肉.....	72
鸽肉.....	74
鹌鹑.....	75



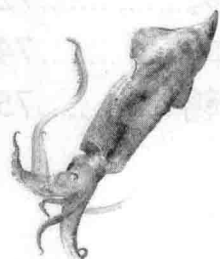
菌菇类

黑木耳.....	76
银耳.....	78
香菇.....	80
蘑菇.....	82
竹荪.....	83
茶树菇.....	84
金针菇.....	85
猴头菇.....	86
红菇.....	87



水产类

草鱼.....	88
鲢鱼.....	90
鲤鱼.....	92
鳙鱼.....	94
带鱼.....	96
青鱼.....	97
鲑鱼.....	98
鳗鱼.....	100
鲫鱼.....	102

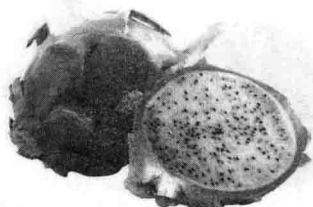


甲鱼.....	104
虾.....	106
螃蟹.....	108
田螺.....	110
蛤蜊.....	112

水果类



苹果.....	114
橄榄.....	116
柑.....	117
葡萄.....	118
西瓜.....	119
甘蔗.....	120
草莓.....	121
梨.....	122
香蕉.....	124
榴莲.....	125
菠萝.....	126
猕猴桃.....	127
桃子.....	128
樱桃.....	129
枇杷.....	130



芒果.....	131
山楂.....	132
石榴.....	133



干果类

莲子.....	134
核桃.....	136
花生.....	137
杏仁.....	138
白果.....	140
板栗.....	141
葵花子.....	142
南瓜子.....	143
腰果.....	144
开心果.....	145
松子.....	146
榛子.....	147



蛋奶类

鸡蛋.....	148
鸭蛋.....	150
鹅蛋.....	151
鸽子蛋.....	152
鹌鹑蛋.....	153
咸鸭蛋.....	154
松花蛋.....	155



牛奶.....	156
酸奶.....	158
奶酪.....	159

粮豆类



大米.....	160
小米.....	162
粳米.....	164
糙米.....	165
糯米.....	166
黑米.....	168
高粱.....	169
燕麦.....	170
小麦.....	172
大麦.....	174
薏米.....	175
赤小豆.....	176
绿豆.....	177
黄豆.....	178
扁豆.....	179
毛豆.....	180
蚕豆.....	181

豇豆.....	182
黑豆.....	183
芝麻.....	184
腐竹.....	185
豆腐.....	186
豆腐干.....	187

饮品类



豆浆.....	188
柠檬汁.....	190
糯米酒.....	191
黄酒.....	192
白酒.....	193
红葡萄酒.....	194
菊花茶.....	195
红茶.....	196
绿茶.....	197
桂花茶.....	198
茉莉花茶.....	199
玫瑰花茶.....	200

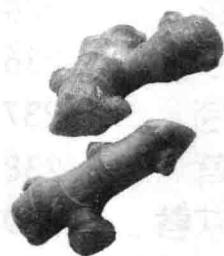


金银花茶.....	201
-----------	-----



调料类

醋.....	202
冰糖.....	204
食盐.....	205
红糖.....	206
白糖.....	207
葱.....	208
蒜.....	209
姜.....	210
辣椒.....	211



八角.....	212
桂皮.....	213
番茄酱.....	214
芝麻酱.....	215
菜子油.....	216
玉米油.....	217
猪油.....	218
茶油.....	219
香油.....	220

第二篇

药物与食物相宜与相克

中药类

人参.....	222
西洋参.....	224
黄芪.....	225
甘草.....	226
白术.....	228
蜂蜜.....	230
枸杞.....	232
菊花.....	234
太子参.....	236
白芍.....	237
鹿茸.....	238
肉苁蓉.....	239
冬虫夏草.....	240
杜仲.....	241
北沙参.....	242
补骨脂.....	243

巴戟天.....	244
蛤蚧.....	245
阿胶.....	246
何首乌.....	247
熟地黄.....	248
鳖甲.....	249
当归.....	250
女贞子.....	251
菟丝子.....	252
黄精.....	253
麦冬.....	254
蒲公英.....	255
天花粉.....	256
黄连.....	257
金银花.....	258
鱼腥草.....	259
土茯苓.....	260
牡丹皮.....	261
五味子.....	262
山茱萸.....	263
桑螵蛸.....	264
白芷.....	265
五加皮.....	266
苍术.....	267

茯苓.....	268
泽泻.....	269
冬瓜皮.....	270
车前子.....	271
附子.....	272
肉桂.....	273
白及.....	274



槐花.....	275
丹参.....	276
红花.....	277
牛膝.....	278
川贝母.....	279
半夏.....	280
泽兰.....	281
罗汉果.....	282
鸡内金.....	283
锁阳.....	284
燕窝.....	285
白茅根.....	286





薄荷.....	287
荷叶.....	288
天门冬.....	289
牛蒡子.....	290
地黄.....	291
板蓝根.....	292
田七.....	293
决明子.....	294
巴豆.....	295
覆盆子.....	296
韭菜子.....	297

西药类



红霉素.....	298
氯霉素.....	300
青霉素.....	302
头孢菌素.....	303
阿莫西林.....	304
阿司匹林.....	305
甲硝唑.....	306
磺胺药.....	307
呋喃唑酮.....	308
利福平.....	309
多酶片.....	310
维生素A.....	311
维生素B ₁	312
维生素B ₂	313
维生素B ₆	314

维生素C.....	315
维生素D.....	316
维生素E.....	317
双氢克尿噻.....	318
眠尔通.....	319
利眠宁.....	320
硝酸甘油.....	321
利血平.....	322
可的松.....	323
地塞米松.....	324
甲状腺素.....	325
盐酸小檗碱片.....	326



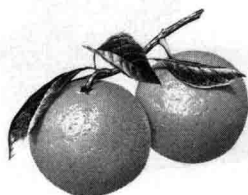
第三篇

常见病症饮食相宜与相克

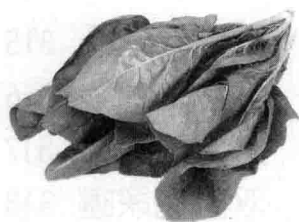
内科

风寒型感冒.....	328
风热型感冒.....	330
暑湿型感冒.....	334
流感.....	336

咳嗽.....	338
哮喘.....	340



外感头痛.....	342
内伤头痛.....	344
胃炎.....	346
糖尿病.....	348
高脂血症.....	350
高血压.....	352

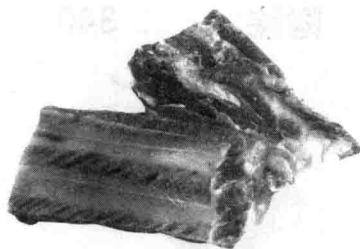


冠心病.....354
便秘.....356
腹胀.....358
腹泻.....360
痢疾.....362
肝炎.....364
肝硬变.....366
慢性胆囊炎..368
消化性溃疡..370
反流性食管炎..372
心绞痛.....374
尿频.....376
肾炎.....378
肾病综合征..380
尿崩症.....382
单纯性肥胖...384
甲状腺功能亢进.....386
甲状腺功能减退.....390
急性支气管炎...392
慢性支气管炎...394
胃、十二指肠溃疡.....396

高温中暑.....398
失眠.....402
神经衰弱症...404
老年痴呆症...406
眩晕.....408
胆结石.....410
过敏症.....412
脂肪肝.....414
心悸.....416

外科、骨科疾病

荨麻疹.....418
湿疹.....420
疖子.....422
痔疮.....424
白癜风.....426
皮肤瘙痒病...428
脚气.....432
冻疮.....434
痛风.....436
烧伤.....438
痤疮.....440



脱发.....442
骨折.....444
肩周炎.....446
风湿性关节炎..448
原发性骨质疏松症.....450
继发性骨质疏松症.....452
类风湿性关节炎.....454
淋巴结核.....456

妇科疾病

月经失调.....458
痛经.....462
盆腔炎.....466
阴道炎.....469



女性更年期综合征.....470
不孕症.....473
缺乳.....474
习惯性流产..475
妊娠呕吐.....478

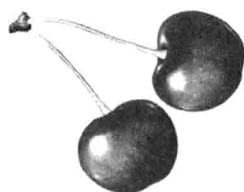
产后恶露不绝..480
急性乳腺炎..482
功能性子宫
 出血.....484
闭经.....486
妊娠高血压..488

男科疾病

阳痿.....490
早泄.....492
前列腺肥大..495
男性不育症..498
遗精.....502

儿童疾病

厌食.....504
营养不良....506
流涎.....508
小儿腹泻.....510
小儿多汗.....512
遗尿.....514
流行性腮腺炎...516
小儿肥胖症...518
百日咳.....520



五官科疾病

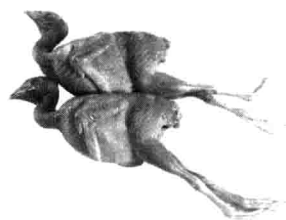
鼻窦炎.....522
咽炎.....524
中耳炎.....526
耳鸣.....528
口臭.....530
结膜炎.....532
青光眼.....534
白内障.....536
近视.....538
老花眼.....542
过敏性鼻炎..546
扁挑体炎.....549
口腔溃疡.....551

第四篇

特定人群饮食相宜与相克

特定时期的人群

孕妇.....554
产妇.....556
准备受孕的人..558



考试期的学生..559
生理期的女性..560
变声期的青
 少年.....561

更年期的女性..562

特定年龄的人群

婴幼儿.....564
儿童.....566
青少年.....568
成年人.....569
中年女性.....571

中年男性.....572
老年人.....574

特定职业的人群

脑力劳动者..576
体力劳动者..577

夜间工作者..578
长时间电脑
操作者.....579

特定体质的人群

气虚之人.....580

肺虚之人.....582
血虚之人.....583



第五篇

四季养生饮食宜忌

春季

春季养生饮
食之宜.....586
春季养生饮
食之忌.....587



夏季

夏季养生饮
食之宜.....588
夏季养生饮
食之忌.....589

秋季

秋季养生饮
食之宜.....590

秋季养生饮
食之忌.....591

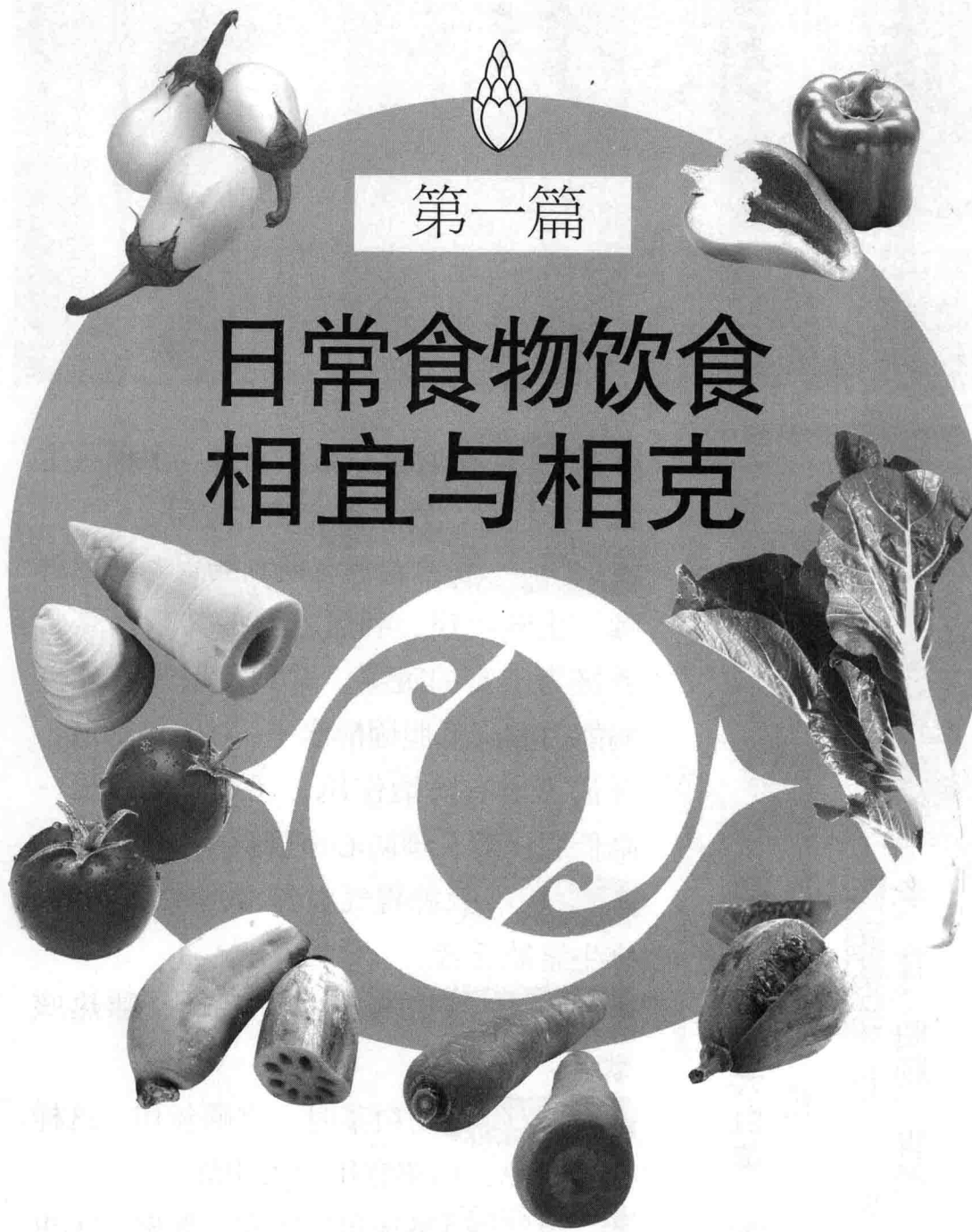
冬季

冬季养生饮
食之宜.....592
冬季养生饮
食之忌.....593



第一篇

日常食物饮食 相宜与相克



蔬菜类



蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜中含有多种维生素、矿物质、微量元素以及相关的植物化学物质等，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。

白菜



辛、甘。归肠、胃经。

性味归经 性平，味苦、

菜、黄矮菜、菘。

常用别名 大白菜、黄芽

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，是营养极为丰富的蔬菜。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇水平，对伤口难愈、牙齿出血有防治作用，还有降低血压、降低胆固醇、预防心血管疾病的功用。

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。

烹饪提示 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；白菜宜用大火快炒。

选购秘诀 挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。



✓ 相宜食物搭配及功效

猪肉



补充
营养、通便

猪肝



保肝护肾

鲤鱼



改善
妊娠水肿

虾仁



防止
牙龈出血

黄豆



防止乳腺癌

牛肉



健胃消食

海带



防止碘不足

青椒



促进消化

✗ 相克食物搭配及后果

兔肉



呕吐或腹泻

黄瓜



降低
营养价值

羊肝



破坏
维生素C

鳝鱼



引起中毒

甘草



白术



引起身体不适

白萝卜



会造成
营养流失

酒



对身体
健康有害

小白菜



常用别名 不结球白菜、青菜。

性味归经 性温，味甘。归肺、胃、大肠经。

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 一般人均可食用。

不宜人群 脾胃虚寒、大便溏薄者。

✓ 相宜食物搭配及功效

虾皮



营养全面

芝麻



可增强人体免疫力

兔肉



引起
腹泻和呕吐

醋



营养流失

✗ 相克食物搭配及后果

【注解】小白菜属十字花科蔬菜，是一种普遍栽培的大众化蔬菜。其品种多、生长期短、适应性广、高产易种，可全年生长与供应。小白菜原产我国，栽培历史悠久。早在后汉时期就有关于小白菜的文献记载，当时称其为“菘”“鲜菜”。