



饮食宜忌 与 食物搭配 大全

孙志慧 编著

内容丰富 通俗易懂 科学实用

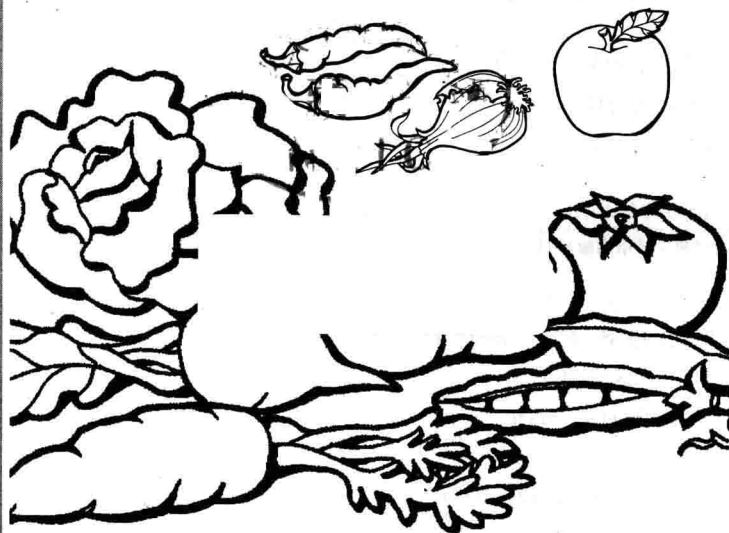
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

饮食宜忌 与 食物搭配

大全

孙志慧 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

饮食宜忌与食物搭配大全 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8728-8

I. ① 饮… II. ① 孙… III. ① 忌口 - 基本知识 ② 食品营养 - 基本知识
IV. ① R155 ② R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009593 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

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

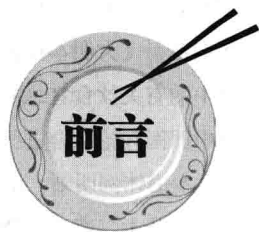
新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 889 × 1 194 1/32 印张 32 字数 1520 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



前言

民以食为天，随着生活质量的不断提高，健康意识高涨的现代人已经知道我们每天所吃的食物与身体健康有着直接的相关性，并且懂得利用食疗养生达到防病治病、保健强身的目的。正如中医宝典《黄帝内经》中载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”；“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这可称之为最早的食疗原则。而食疗的概念正是出自于在中国流传了几千年的著名的“药食同源”理论：食物既有食用价值，又有药用功效，食物和药物同样能够防治疾病；反过来，药物也可以食用。

但是，要吃出健康，除了懂得利用食物的药用价值外，还必须注重食物之间的搭配法则。正所谓“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”，不是所有的食物都可以同时食用的，因为每一种食物都具有其独特的成分、性味和功效，不同的食物搭配在一起会产生或相宜，或相克，或相平三种截然不同的效果。若搭配得宜，不仅能够促进营养物质的吸收，还能达到防病、治病的目的；但若搭配不当，不仅造成了营养物质的流失，长期食用还会对身体产生意想不到的危害，例如，菠菜与豆腐长期搭配食用会形成结石，虾与富含维生素 C 的食物一同食用会造成食物中毒，甚至危及生命等。所以，我们必须在日常饮食中熟知常见食物之间的相宜、相克关系，才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐，让食物的食用和药用价值得到充分的发挥。

但同时也要注意，千万不能因是宜食之物或相宜搭配，而过量食用或偏食某几种食物，这样不仅达不到预期的效果，还会对健康造成重大的隐患和不利影响，得不偿失。

为了探索食物与食物之间、食物与人体之间的微妙关系，我们编纂了此书。书中对一些中医经典如《黄帝内经》《本草纲目》《饮膳正要》《金匱要略》《日用本草》《大明本草》《食疗本草》《医宗金鉴》等进行比对和筛选，将医学经典中的有关饮食宜忌的内容汇集分类，同时融合现代营养学和现代药理学知识，将中西医理论结合进行综合阐述。

本书体例明晰，语言简练，内容丰富，通俗易懂，科学实用，可读性很强。全书共分十二章，围绕“相宜”与“相克”或“宜”与“忌”的辩证饮食观，介绍了食物和食物、疾病、药物、特定人群、季节之间的关系，同时还涉及食物在加工、烹调、储存过程中需要注意的一些宜忌，以及针对一些具有特殊属性的食物，介绍了它们所具有的特殊药用功效与食用禁忌原则。

在本书第一章“常见食物搭配相宜与相克”中，我们从主食类、蔬菜类、菌藻豆类、水果类、干果类、肉禽蛋奶类、水产类、饮品类、调料类九个方面入手，选取了460余种食物，对常见食物之间的相宜及相克搭配进行全面介绍，并为每种食物配备了囊括食疗功效、营养素分析表、烹调和选购窍门、食用和储存方式、适宜和禁忌人群、菜谱和偏方等知识在内的十分全面的食材档案，帮助读者在阅读搭配常识的同时，对每一种基础食材有更加深入和透彻的了解。读者在阅读本章内容时，须注意以下几点：

1. 本章所介绍的食物之间的相宜和相克搭配，并不单指某几种食物同时出现在一种菜式中，而是指在同一餐之中，宜或不宜将这些食物同时进食。
2. 在相克搭配中，有部分情况是两种食物相互搭配会破坏食物的营养成分，影响人体的吸收，但并不会对人体造成危害，我们建议读者尽量避免或减少这样的搭配食用方式，并不是一定不能这样进食。
3. 我们主张养成良好的饮食习惯，对于会造成健康隐患的相克搭配，虽然偶尔为之或少数几次进食并无大碍，人体可通过自行调节化解，但如若长期照此错误搭配进行食用，则会对身体造成不同程度的不良影响。
4. 在相克搭配中，很多是从古代流传至今的经验之谈，即使尚未经科学证明，或并无理论支持，但这都是前人以牺牲身体健康为代价取得的经验，我们食用时能免则免，尤其是对于那些药食同源的食物。
5. 由于有些食物与其他食物所对应的相宜相克关系较多，限于篇幅原因，本章并未全部列出，但读者总能从有相宜相克关系的两种食物之其一找到答案。
6. 对于文中标明的无相宜或相克搭配的食物

材对于文中没有列出的相克食材搭配，并不表示一定没有，只是未能找到与之合适的搭配，还有待更多的医学、营养学专家，以及读者为我们进行补充。

在第二章“饮食禁忌”和第三章“食物的药用功效”中，我们从不宜生吃、不宜多吃、不宜空腹吃、易中毒、易致癌的食物以及益智健脑、增强免疫力、滋阴壮阳、益寿养生、美容驻颜这两个辩证的方面，分别介绍了单种食物的禁忌食用方式和原则，以及每种食物所独特具备的药用功效。

在第四章至第六章中，我们介绍了食物在加工、烹制、储存过程中需要注意的一些宜忌问题，帮助读者在日常生活中在选对食材搭配的基础上，能够更加科学、合理地对食物进行加工和制作，避免走入一些操作误区，以便让食物最大限度地发挥其营养价值和食疗功效。

第七章至第九章按照不同年龄及时期、特定职业、特定体质将饮食人群进行细致分类，在准确分析各类人群特征的基础上，有针对性地介绍了各类特殊人群在饮食上应注重和避免的食物选择方式。

在第十章“常见病症饮食宜忌”中，我们从呼吸系统、消化系统、神经及心脑血管系统、血液及内分泌系统、五官科、皮肤科、泌尿科、男科、妇科、儿科等十一个方面入手，分析了160种常见病症的病因和病状特征，并“因病制宜”，考虑到食物特性对疾病的影响，详细介绍了每种病症在饮食上有针对性的“宜”和应注意的“忌”，以促进疾病的恢复。

第十一章“常见药物饮食相宜与相克”则按照常用中药、中成药和西药将220种药物进行细致归类，先讲述每种药物的功能、主治与使用注意事项，再进行药物与药物、药物与食物之间的相宜、相克搭配分析，帮助人们在服药期间进行合理的膳食和药物搭配，避免因饮食或服用其他药物对药物的疗效造成不良影响或产生新的健康隐患，帮助服药者更快更好地痊愈。

在最后的第十二章“四季节令饮食宜忌”中，我们将四季细分为二十四节气，按照每个节气的气候特征和对人体产生的不同影响，选配有针对性的饮食宜忌原则，提高人体对季节变化的适应能力，从而提高人体自身的免疫调节功能，保持人体在季节更替中的健康。

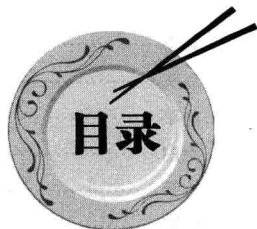
本书是目前关于饮食宜忌和食物搭配方面最全面、最系统的百科全书之一，适合广大普通读者和相关从业人员阅读，更是家庭必备的保健养生百科书，能够

帮助您为家人量身定制健康而丰富的食谱。需要说明的是，对于本书中所介绍的一些相宜、相克搭配或宜忌原则，请读者参照执行，切不可机械运用，同时应注意营养的均衡摄入（注：1卡=4.186焦耳），合理搭配膳食，以期达到永葆健康、青春常驻的目的。此外，本书中若存在一些较为片面、不详尽或讹误之处，敬请读者批评指正。

编者

2013年11月





目录

结论

“药食同源”说	1
食物的“四性五味”	1
食物的神奇功效	2
合理的膳食搭配	3
最佳营养饮食模式	3

第1章 >>>

常见食物搭配相宜与相克

主食类	5
大米	5
小米	7
糯米	9
黑米	11
紫米	12
粳米	13
籼米	15
糙米	16
玉米	18
玉米笋	20
黍米	20
薏米	22
西谷米	24
米皮糠	24
高粱	25
大麦	26
小麦	28

小麦胚芽	30
糜子	31
荞麦	31
燕麦	33
莜麦	35
青稞	36
面筋	37

蔬菜类

萝卜	38
萝卜叶	41
胡萝卜	41
莲藕	44
荷叶	46
牛蒡	47
土豆	48
山药	50
红薯	52
豆薯	54
芋头	55
魔芋	57
荸荠	58
慈姑	60
葱	61
姜	62
蒜	65
洋葱	67
蒜苗	69
蒜薹	70

菜薹	71	空心菜	120
藟头	73	落葵	121
韭菜	74	秋葵	122
茭白	76	紫苏	123
竹笋	77	香椿	124
芦笋	79	香菜	126
莴笋	80	苜蓿	128
生菜	82	茼蒿	129
百合	84	藜蒿	130
马兰	86	茵陈蒿	131
芦荟	87	藿香	132
食用仙人掌	87	枸杞头	133
芹菜	88	菊花脑	134
水芹菜	90	小茴香	134
油菜	91	黄花菜	136
菠菜	93	菜花	138
苕蓝	94	西蓝花	140
芥蓝	96	茄子	142
白菜	97	青椒	143
小白菜	100	辣椒	144
圆白菜	101	西红柿	146
雪里蕻	103	黄瓜	149
大头菜	104	苦瓜	151
马齿苋	106	丝瓜	153
苋菜	107	瓠瓜	154
莼菜	109	西葫芦	155
苦菜	110	南瓜	156
蕨菜	112	冬瓜	158
薇菜	113	佛手瓜	160
蕺菜	114	节瓜	161
焯菜	115	笋瓜	162
芥菜	115	绿豆芽	163
豆瓣菜	117	黄豆芽	165
东风菜	118	扁豆	166
歪头菜	118	四季豆	168
蕻苣菜	119	豇豆	169

豌豆	171	青豆	221
豌豆苗	172	谷芽	222
四棱豆	173	豆腐	223
菌藻豆类	174	豆腐皮	226
黑木耳	174	豆腐干	228
银耳	177	腐竹	229
平菇	180	油豆腐	231
香菇	182	水果类	232
草菇	185	苹果	232
红菇	186	梨	234
猴头菇	187	柑	236
金针菇	189	佛手柑	237
茶树菇	191	橘子	238
杏鲍菇	192	金橘	240
竹荪	193	橙子	242
鸡枞	194	柚子	244
鸡腿蘑	195	葡萄柚	245
松蘑	196	柠檬	246
口蘑	197	草莓	248
榛蘑	199	蓝莓	250
牛肝菌	200	葡萄	251
羊肚菌	200	葡萄干	252
江蓠	201	桑葚	253
石莼	202	西瓜	255
发菜	202	香瓜	256
羊栖菜	203	哈密瓜	258
裙带菜	204	木瓜	259
螺旋藻	205	香蕉	262
毛豆	205	甘蔗	264
黄豆	207	猕猴桃	265
红豆	210	火龙果	267
绿豆	212	杧果	268
蚕豆	214	椰子	270
黑豆	216	菠萝	271
刀豆	218	榴梿	272
芸豆	219	山竹	273

莲雾	274	杏仁	319
西番莲	275	栗子	320
桂圆	275	葵花子	322
荔枝	278	南瓜子	323
番荔枝	279	西瓜子	324
枇杷	280	莲子	325
石榴	281	白果	328
番石榴	283	腰果	329
无花果	284	开心果	330
罗汉果	285	松子	331
黄皮果	286	榛子	333
柿子	287	榧子	334
杏	289	芡实	335
李子	290	芝麻	336
桃	291	肉禽蛋奶类	338
阳桃	293	猪肉	338
樱桃	294	猪心	341
梅子	296	猪肾	343
乌梅	297	猪肝	344
杨梅	298	猪肺	346
山楂	299	猪肚	348
橄榄	302	猪肠	350
槟榔	303	猪胰	351
枣	304	猪脑	352
沙果	307	猪骨	353
沙棘	308	猪髓	354
榆钱	309	猪蹄	355
薜荔果	310	猪血	357
金樱子	311	猪皮	358
红毛丹	312	野猪肉	359
酸角	312	火腿	360
果脯	313	牛肉	361
干果类	314	牛肾	364
花生	314	牛肝	365
核桃	316	牛肚	366

牛髓	367	蛇肉	412
羊肉	368	蛤蚧	413
羊肾	371	鸡蛋	414
羊肝	372	鸭蛋	417
羊肚	373	鹅蛋	419
羊骨	374	鸽子蛋	420
羊髓	375	鹌鹑蛋	421
狗肉	376	麻雀蛋	422
马肉	377	咸鸭蛋	423
驴肉	379	松花蛋	424
驴钱	380	牛奶	426
兔肉	381	牛初乳	429
鹿肉	383	羊奶	429
獐肉	384	马乳	430
骆驼肉	385	酸奶	431
獭肝	386	奶酪	432
香肠	386	奶粉	434
烤肉	388	黄油	435
鸡肉	388	奶片	436
鸡肝	392	人乳	437
乌鸡	393	水产类	438
火鸡	395	海带	438
野鸡肉	396	紫菜	440
鸭肉	397	鲤鱼	442
鸭血	400	草鱼	444
鹅肉	401	鲢鱼	446
鸽肉	403	鳙鱼	448
麻雀肉	405	鲫鱼	449
鹌鹑肉	406	青鱼	452
蝗虫	408	鲂鱼	453
蚕蛹	409	白鱼	455
知了肉	409	鲮鱼	455
蜗牛肉	410	鳊鱼	456
蚂蚁肉	411	虹鳟鱼	458
青蛙肉	411	鲈鱼	459

鲚鱼	460	海龙	505
鳊鱼	462	鱿鱼	506
鲑鱼	463	海参	508
黄颡鱼	465	海蜇	510
鳙鱼	466	鲍鱼	512
泥鳅	468	龟肉	514
鳊鱼	470	甲鱼	515
带鱼	471	螃蟹	517
平鱼	473	虾	519
鲑鱼	474	蚌肉	522
鲷鱼	476	蜆肉	523
银鱼	477	螺蛳	524
鳊鱼	478	田螺	525
旗鱼	479	牡蛎	527
鳕鱼	480	蚶子	529
黄花鱼	482	蛤蜊	530
鲛鱼	483	干贝	532
鲈鱼	484	扇贝	533
鲢鱼	485	海兔	534
鲟鱼	486	淡菜	535
鲆鱼	487	蛏蛎	537
白鲢	488	饮品类	538
鱼鳔	489	水	538
罗非鱼	490	红茶	538
石斑鱼	491	绿茶	540
沙丁鱼	492	花茶	541
金枪鱼	493	菊花茶	543
比目鱼	494	乌龙茶	544
秋刀鱼	495	桂花茶	545
鱼翅	496	茉莉花茶	546
鳗鱼	497	金银花茶	547
乌鱼	499	玫瑰花茶	547
河鲀	500	速溶茶	548
章鱼	501	麦乳精	549
乌贼	502	冰激凌	550
海马	504	咖啡	551

碳酸饮料	552	辣根	591
豆浆	552	咖喱	592
橙汁	554	芥末	592
柠檬汁	555	胡椒	594
甘蔗汁	557	花椒	595
杏仁露	557	大料	597
黄酒	558	孜然	598
糯米酒	560	五香粉	598
啤酒	561	九层塔	599
白酒	563	桂皮	599
红葡萄酒	564	丁香	601
白葡萄酒	566	豆蔻	601
调料类及其他	567	豆豉	602
醋	567	黄酱	603
酱油	569	果酱	604
香油	570	甜面酱	604
猪油	570	豆瓣酱	605
茶油	571	番茄酱	606
菜籽油	572	芝麻酱	607
花生油	573	花生酱	608
玉米油	574	巧克力	609
橄榄油	575	椰蓉	610
豆油	576	淀粉	610
蚝油	576	藕粉	611
色拉油	577	吉士粉	612
红糖	578	苏打粉	612
白糖	580	泡打粉	612
冰糖	581	碱	613
蜂蜜	583	酵母	613
食盐	586	明矾	614
味精	587		
鸡精	588		
高汤	588		
鱼露	589		
虾皮	590		
陈皮	591		

第2章 >>>

饮食禁忌

不宜生吃的食物	615
不宜多吃的食物	617
不宜空腹吃的食物	621

易中毒的食物	622
易致癌的食物	625
不宜食用的其他食物	625

第3章 >>>

食物的药用功效

排毒润肠	629
减压提神、消除疲劳	632
增强免疫力	633
益智健脑	634
开胃健脾	636
清肝明目	637
益气补血	638
滋阴壮阳	640
益寿养生	642
抗癌防癌	645
瘦身减肥	648
美容驻颜	651
乌发护发	654

第4章 >>>

食物加工与烹调宜忌

烹调主食	657
烹调蔬菜	659
烹调肉类	662
烹调海鲜	663
食物搭配的宜忌	665
炒菜火候的宜忌	666
冷冻食品的解冻与烹调	667
食物泡发的宜忌	668
发物的辨别与人群宜忌	669

第5章 >>>

饮食器具使用宜忌

搪瓷器具	671
铝制器具	672

铁质器具	673
塑料制品	675
不锈钢器具	676
镀锌器皿	677
铜制器具	678
不粘锅	678

第6章 >>>

食物储存宜忌

主食类	681
肉蛋类	682
蔬菜类	684
水果干果类	686
调味制品类	687

第7章 >>>

特定年龄及时期人群的饮食宜忌

婴儿	689
幼儿	692
学龄儿童	695
青少年	698
青年男性	700
青年女性	701
中年男性	704
中年女性	707
老年人	710
孕期	714
产褥期	719
哺乳期	722
女性更年期	725
男性更年期	727

第8章 >>>

特定职业人群的饮食宜忌

运动量大者	729
体力工作者	732

脑力工作者	733
高温工作者	734
低温工作者	736
长期接触辐射工作者	736
电脑工作者	737
语音工作者	740
长期熬夜者	741
高空飞行人员	742
高原环境工作者	743
建筑工人及粉尘环境工作者	743
久坐者及考生	744
接触化学毒素工作者	746

第9章 >>>

特定体质人群的饮食宜忌

平和体质	749
气虚体质	751
阴虚体质	754
阳虚体质	756
湿热体质	758
痰湿体质	761
血瘀体质	763
气郁体质	765
特禀体质	767

第10章 >>>

常见病症饮食宜忌

呼吸系统病症	769
普通感冒	769
流感	770
急性支气管炎	771
慢性支气管炎	771
支气管扩张	772
支气管哮喘	772
肺气肿	774
气胸	774

肺炎	775
矽肺	775
肺结核	776
胸膜炎	776
肺脓肿	777

消化系统病症

慢性胃炎	777
急性胃炎	778
溃疡性结肠炎	778
胃及十二指肠溃疡	779
腹泻	779
痢疾	780
便秘	781
痔疮	781
呃逆	782
脂肪肝	782
肝炎	783
肝硬化	784
肝癌	784
胆结石	785
胆囊炎	785
胃癌	786
便血	787
急性胰腺炎	787
慢性胰腺炎	788
胃下垂	788
急性阑尾炎	789
脱肛	789

神经及心脑血管系统病症

神经及心脑血管系统病症	790
高血压	790
低血压	791
高脂血症	791
心悸	792
失眠	792
健忘	793
神经衰弱症	793

癫痫	794	鼻窦炎	815
老年痴呆症	795	牙痛	815
眩晕	795	龋齿	816
脑出血	796	失音	817
冠心病	796	扁桃体炎	817
心绞痛	797	口腔溃疡	818
血栓闭塞性脉管炎	798	口臭	818
头痛	798	喉炎	819
风湿性心脏病	799	咽炎	820
脑血栓	799	皮肤科病症	820
脑中风	800	痤疮	820
面瘫	801	湿疹	821
帕金森病	801	荨麻疹	822
糖尿病	802	雀斑	822
白细胞减少症	802	白癜风	823
单纯性甲状腺肿	803	脚气	823
贫血	803	冻疮	824
甲状腺功能亢进症	804	疖子	824
甲状腺功能减退症	805	扁平疣	825
干燥综合征	805	皮肤瘙痒症	825
血小板减少性紫癜	806	牛皮癣	826
白血病	807	脱发	826
水肿	807	烧伤	827
痛风	808	泌尿科病症	828
女性更年期综合征	808	尿频	828
男性更年期综合征	809	尿路感染	828
五官科病症	810	泌尿系统结石	829
白内障	810	急性肾炎	830
夜盲症	810	慢性肾炎	830
青光眼	811	肾积水	831
结膜炎 / 红眼病	812	尿毒症	832
近视眼	812	尿崩症	832
耳鸣	813	肾病综合征	833
中耳炎	813	男科病症	833
过敏性鼻炎	814	阳痿	833
鼻蛆 / 鼻出血	814	遗精早泄	834