

杨建峰 / 副主编 陈志田 / 主编

食物相宜 相克速查



上百种常见食材、中药材

近千种宜克组合

全面 营养 科学

江西科学技术出版社

食物相宜 相克速查

总策划 杨建峰
主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克速查 / 陈志田主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4974-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第026887号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcbbs.com

选题序号: KX2014024

图书代码: D14010-101

食物相宜相克速查

陈志田主编

出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷	北京新华印刷有限公司
总 策 划	杨建峰
项目统筹	陈小华
责任印务	高峰 苏画眉
设 计	松雪图文 王进
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
字 数	260千字
印 张	16
版 次	2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-4974-8
定 价	28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-26 (平)

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



PART 1

辨清体质，吃对食物



012 平和体质

- 012 平和体质的特征
- 012 平和体质者宜食食物
- 012 平和体质者忌食食物
- 013 平和体质的调理食疗方

014 阳虚体质

- 014 阳虚体质的特征
- 014 阳虚体质者宜食食物
- 014 阳虚体质者忌食食物
- 015 阳虚体质的调理食疗方

016 气虚体质

- 016 气虚体质的特征
- 016 气虚体质者宜食食物
- 016 气虚体质者忌食食物
- 017 气虚体质的调理食疗方

018 阴虚体质

- 018 阴虚体质的特征
- 018 阴虚体质者宜食食物
- 018 阴虚体质者忌食食物
- 019 阴虚体质的调理食疗方

020 血瘀体质

- 020 血瘀体质的特征
- 020 血瘀体质者宜食食物

- 020 血瘀体质者忌食食物
- 021 血瘀体质的调理食疗方

022 痰湿体质

- 022 痰湿体质的特征
- 022 痰湿体质者宜食食物
- 022 痰湿体质者忌食食物
- 023 痰湿体质的调理食疗方

024 湿热体质

- 024 湿热体质的特征
- 024 湿热体质者宜食食物
- 024 湿热体质者忌食食物
- 025 湿热体质的调理食疗方

026 气郁体质

- 026 气郁体质的特征
- 026 气郁体质者宜食食物
- 026 气郁体质者忌食食物
- 027 气郁体质的调理食疗方

028 特禀体质

- 028 特禀体质的特征
- 028 特禀体质者宜食食物
- 028 特禀体质者忌食食物
- 029 特禀体质的调理食疗方



PART
2

日常食物相宜与相克



032 蔬菜类

- 032 菠菜
- 033 大白菜
- 034 包菜
- 035 生菜
- 036 韭菜
- 037 油菜
- 037 空心菜
- 038 小白菜
- 038 黄花菜
- 039 芹菜
- 040 辣椒
- 041 花菜
- 042 苦瓜
- 043 黄瓜
- 044 南瓜
- 045 冬瓜
- 046 丝瓜
- 047 雪里蕻
- 047 茼蒿
- 048 茺菜
- 048 西葫芦
- 049 芦笋
- 049 莴笋
- 050 竹笋

- 051 山药
- 052 土豆
- 053 西红柿
- 054 茄子
- 055 白萝卜
- 056 胡萝卜
- 057 洋葱
- 058 绿豆芽
- 058 芋头
- 059 红薯
- 059 豌豆

060 肉禽蛋类

- 060 猪肉
- 062 猪肝
- 064 猪肚
- 065 猪肾
- 065 猪肠
- 066 猪骨
- 066 猪蹄
- 067 猪血
- 067 牛肚
- 068 牛肉
- 069 羊肉
- 070 兔肉
- 071 鸡肉



- 072 鸭肉
073 鸽肉
073 鹌鹑
074 鸡蛋
075 鸭蛋
075 鹌鹑蛋
076 松花蛋
076 鸽子蛋
077 鹅蛋
077 麻雀蛋

078 水产类

- 078 莲藕
079 茭白
079 紫菜
080 海带
081 鲤鱼
082 鲫鱼
083 鲢鱼
084 草鱼
085 甲鱼
086 鱿鱼
087 黄鱼
088 鳊鱼
089 泥鳅
089 带鱼
090 鲑鱼
090 鳗鱼
091 鲍鱼
091 牡蛎

- 092 干贝
092 海蜇
093 海参
094 虾
096 螃蟹
097 鲈鱼

098 水果类

- 098 苹果
099 梨
100 香蕉
101 杏
102 西瓜
103 葡萄
104 草莓
104 柑橘
105 柚子
105 榴莲
106 哈密瓜
106 石榴
107 荔枝
108 桂圆
109 猕猴桃
110 菠萝
111 樱桃
111 李子
112 芒果
112 桃子
113 柿子
114 山楂





115 枇杷

116 菌类、豆制品

116 黑木耳

118 银耳

119 香菇

120 平菇

121 金针菇

121 草菇

122 茶树菇

122 鸡腿菇

123 豆腐

124 千张

124 腐竹

125 豆腐干

125 豆豉

126 五谷杂粮、坚果

126 大米

128 小米

129 糯米

130 小麦

131 薏米

132 玉米

132 绿豆

133 红豆

134 黄豆

135 板栗

135 红枣

136 莲子

137 花生

138 核桃

139 杏仁

140 饮品、调料

140 豆浆

141 牛奶

142 黄酒

142 红酒

143 蜂蜜

144 绿茶

145 咖啡

145 白酒

146 啤酒

146 胡椒

147 花椒

148 大葱

149 大蒜

150 生姜





PART
3

常用养生中药材搭配宜忌



152 清热类

- 152 金银花
- 153 黄连
- 154 胖大海
- 155 决明子
- 156 鱼腥草
- 157 板蓝根

158 利水渗湿类

- 158 茯苓
- 159 泽泻
- 160 玉米须
- 161 灯芯草

162 消食类

- 162 莱菔子
- 163 麦芽
- 164 鸡矢藤
- 165 谷芽

166 活血化瘀类

- 166 丹参
- 167 牛膝
- 168 红花
- 169 泽兰

170 安神类

- 170 灵芝

- 171 酸枣仁

- 172 何首乌

- 173 合欢皮

174 补气类

- 174 人参

- 176 西洋参

- 177 党参

- 178 黄芪

179 补阳类

- 179 补骨脂

- 180 肉苁蓉

- 181 冬虫夏草

- 182 杜仲

183 补阴类

- 183 枸杞

- 185 黄精

- 186 麦冬

- 187 沙参

- 188 玉竹

189 补血类

- 189 当归

- 190 白芍

- 191 阿胶

- 192 熟地黄





193 止血类

- 193 田七
- 194 白芨
- 195 白茅根
- 196 艾叶

197 收涩类

- 197 五味子
- 198 芡实

- 199 山茱萸

- 200 金樱子

201 解表类

- 201 防风
- 202 白芷
- 203 菊花
- 204 麻黄

PART 4

常见慢性病饮食宜忌



206 慢性胃炎

- 206 发病原因
- 206 主要症状
- 206 居家调理
- 207 饮食之宜
- 207 饮食之忌

208 慢性支气管炎

- 208 发病原因
- 208 主要症状
- 208 居家调理
- 209 饮食之宜
- 209 饮食之忌

210 高脂血症

- 210 发病原因
- 210 主要症状

- 210 居家调理

- 211 饮食之宜

- 211 饮食之忌

212 高血压

- 212 发病原因
- 212 主要症状
- 212 居家调理
- 213 饮食之宜
- 213 饮食之忌

214 糖尿病

- 214 发病原因
- 214 主要症状
- 214 居家调理
- 215 饮食之宜
- 215 饮食之忌



216 冠心病

- 216 发病原因
- 216 主要症状
- 216 居家调理
- 217 饮食之宜
- 217 饮食之忌

218 动脉硬化

- 218 发病原因
- 218 主要症状
- 218 居家调理
- 219 饮食之宜
- 219 饮食之忌

220 缺铁性贫血

- 220 发病原因
- 220 主要症状
- 220 居家调理
- 221 饮食之宜
- 222 饮食之忌

223 胆结石

- 223 发病原因
- 223 主要症状
- 223 居家调理
- 224 饮食之宜
- 225 饮食之忌

226 甲状腺功能亢进

- 226 发病原因
- 226 主要症状

- 226 居家调理
- 227 饮食之宜
- 228 饮食之忌

229 肝硬化

- 229 发病原因
- 229 主要症状
- 229 居家调理
- 230 饮食之宜
- 231 饮食之忌

232 脂肪肝

- 232 发病原因
- 232 主要症状
- 232 居家调理
- 233 饮食之宜
- 233 饮食之忌

234 慢性肾功能衰竭

- 234 发病原因
- 234 主要症状
- 234 居家调理
- 235 饮食之宜
- 235 饮食之忌

236 心悸

- 236 发病原因
- 236 主要症状
- 236 居家调理
- 237 饮食之宜
- 237 饮食之忌





238 痔疮

- 238 发病原因
- 238 主要症状
- 238 居家调理
- 239 饮食之宜
- 239 饮食之忌

240 便秘

- 240 发病原因
- 240 主要症状
- 240 居家调理
- 241 饮食之宜
- 241 饮食之忌

242 痛风

- 242 发病原因
- 242 主要症状
- 242 居家调理
- 243 饮食之宜
- 243 饮食之忌

244 风湿性关节炎

- 244 发病原因
- 244 主要症状
- 244 居家调理
- 245 饮食之宜
- 245 饮食之忌

246 肩周炎

- 246 发病原因
- 246 主要症状

- 246 居家调理
- 247 饮食之宜
- 247 饮食之忌

248 骨质疏松症

- 248 发病原因
- 248 主要症状
- 248 居家调理
- 249 饮食之宜
- 249 饮食之忌

250 女性更年期综合征

- 250 发病原因
- 250 主要症状
- 250 居家调理
- 251 饮食之宜
- 251 饮食之忌

252 老年痴呆症

- 252 发病原因
- 252 主要症状
- 252 居家调理
- 253 饮食之宜
- 253 饮食之忌

254 痛经

- 254 发病原因
- 254 主要症状
- 254 居家调理
- 255 饮食之宜
- 256 饮食之宜
- 256 饮食之忌

食物相宜 相克速查

总策划 杨建峰
主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克速查 / 陈志田主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4974-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第026887号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014024

图书代码: D14010-101

食物相宜相克速查

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 赣 版 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4974-8

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-26 (平)

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



PART

1

辨清体质，吃对食物



012 平和体质

- 012 平和体质的特征
- 012 平和体质者宜食食物
- 012 平和体质者忌食食物
- 013 平和体质的调理食疗方

014 阳虚体质

- 014 阳虚体质的特征
- 014 阳虚体质者宜食食物
- 014 阳虚体质者忌食食物
- 015 阳虚体质的调理食疗方

016 气虚体质

- 016 气虚体质的特征
- 016 气虚体质者宜食食物
- 016 气虚体质者忌食食物
- 017 气虚体质的调理食疗方

018 阴虚体质

- 018 阴虚体质的特征
- 018 阴虚体质者宜食食物
- 018 阴虚体质者忌食食物
- 019 阴虚体质的调理食疗方

020 血瘀体质

- 020 血瘀体质的特征
- 020 血瘀体质者宜食食物

- 020 血瘀体质者忌食食物
- 021 血瘀体质的调理食疗方

022 痰湿体质

- 022 痰湿体质的特征
- 022 痰湿体质者宜食食物
- 022 痰湿体质者忌食食物
- 023 痰湿体质的调理食疗方

024 湿热体质

- 024 湿热体质的特征
- 024 湿热体质者宜食食物
- 024 湿热体质者忌食食物
- 025 湿热体质的调理食疗方

026 气郁体质

- 026 气郁体质的特征
- 026 气郁体质者宜食食物
- 026 气郁体质者忌食食物
- 027 气郁体质的调理食疗方

028 特禀体质

- 028 特禀体质的特征
- 028 特禀体质者宜食食物
- 028 特禀体质者忌食食物
- 029 特禀体质的调理食疗方



PART

2

日常食物相宜与相克



032 蔬菜类

- 032 菠菜
- 033 大白菜
- 034 包菜
- 035 生菜
- 036 韭菜
- 037 油菜
- 037 空心菜
- 038 小白菜
- 038 黄花菜
- 039 芹菜
- 040 辣椒
- 041 花菜
- 042 苦瓜
- 043 黄瓜
- 044 南瓜
- 045 冬瓜
- 046 丝瓜
- 047 雪里蕻
- 047 茼蒿
- 048 苋菜
- 048 西葫芦
- 049 芦笋
- 049 莴笋
- 050 竹笋

- 051 山药
- 052 土豆
- 053 西红柿
- 054 茄子
- 055 白萝卜
- 056 胡萝卜
- 057 洋葱
- 058 绿豆芽
- 058 芋头
- 059 红薯
- 059 豌豆

060 肉禽蛋类

- 060 猪肉
- 062 猪肝
- 064 猪肚
- 065 猪肾
- 065 猪肠
- 066 猪骨
- 066 猪蹄
- 067 猪血
- 067 牛肚
- 068 牛肉
- 069 羊肉
- 070 兔肉
- 071 鸡肉



- 072 鸭肉
073 鸽肉
073 鹌鹑
074 鸡蛋
075 鸭蛋
075 鹌鹑蛋
076 松花蛋
076 鸽子蛋
077 鹅蛋
077 麻雀蛋

078 水产类

- 078 莲藕
079 茭白
079 紫菜
080 海带
081 鲤鱼
082 鲫鱼
083 鲢鱼
084 草鱼
085 甲鱼
086 鱿鱼
087 黄鱼
088 鳝鱼
089 泥鳅
089 带鱼
090 鲑鱼
090 鳗鱼
091 鲍鱼
091 牡蛎

- 092 干贝
092 海蜇
093 海参
094 虾
096 螃蟹
097 鲈鱼

098 水果类

- 098 苹果
099 梨
100 香蕉
101 杏
102 西瓜
103 葡萄
104 草莓
104 柑橘
105 柚子
105 榴莲
106 哈密瓜
106 石榴
107 荔枝
108 桂圆
109 猕猴桃
110 菠萝
111 樱桃
111 李子
112 芒果
112 桃子
113 柿子
114 山楂





115 枇杷

116 菌类、豆制品

116 黑木耳

118 银耳

119 香菇

120 平菇

121 金针菇

121 草菇

122 茶树菇

122 鸡腿菇

123 豆腐

124 千张

124 腐竹

125 豆腐干

125 豆豉

126 五谷杂粮、坚果

126 大米

128 小米

129 糯米

130 小麦

131 薏米

132 玉米

132 绿豆

133 红豆

134 黄豆

135 板栗

135 红枣

136 莲子

137 花生

138 核桃

139 杏仁

140 饮品、调料

140 豆浆

141 牛奶

142 黄酒

142 红酒

143 蜂蜜

144 绿茶

145 咖啡

145 白酒

146 啤酒

146 胡椒

147 花椒

148 大葱

149 大蒜

150 生姜

