

1000种常见食物营养搭配相宜相克大集合

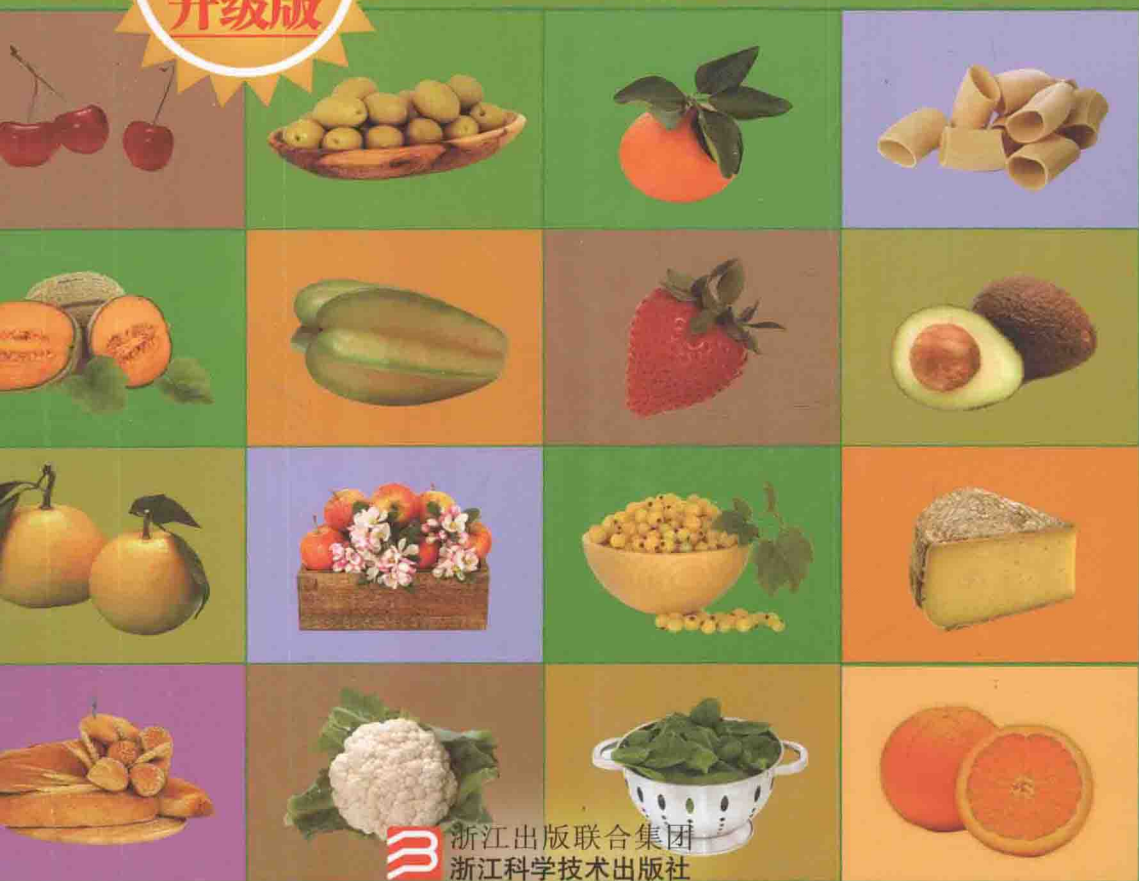
食物相克

与食物相宜速查百科

- 这是您的个人营养顾问
- 这是给全家人的家庭保健书

樊蔚虹 ◎ 编著

★★★★★
**畅销
升级版**



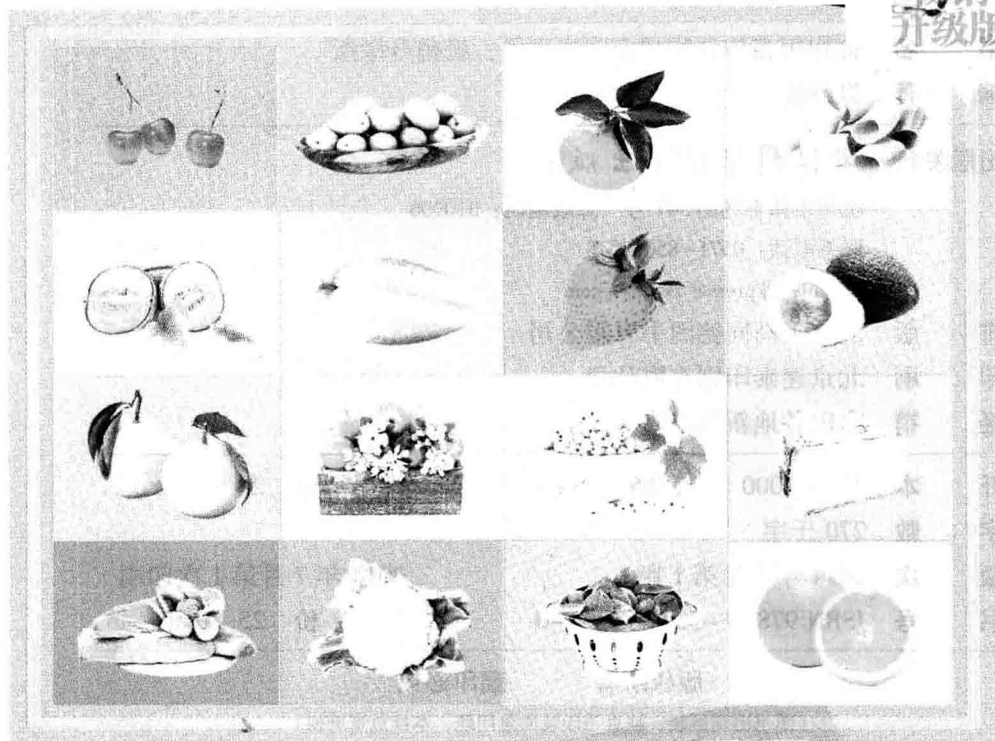
浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

食物相克

与食物相宜速查百科

樊蔚虹 ◎ 编著

畅销
升级版



图书在版编目 (CIP) 数据

食物相克与食物相宜速查百科: 畅销升级版 / 樊蔚虹编著.

—杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5341-5993-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086835 号

书 名 食物相克与食物相宜速查百科: 畅销升级版
编 著 樊蔚虹

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	20
字 数	270 千字			
版 次	2014 年 7 月第 1 版		2014 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5993-0		定 价	25.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

责任美编 孙 菁

责任校对 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷



前言 FOREWORD

“民以食为天”，食物是生存不可缺少的条件，能带给我们生命活动所需的一切能量。可以说，“吃”是生命活动的表现。“安谷则昌，绝谷则危”，只有足食，才能安居。正所谓“安民之本，必资于食”。

《黄帝内经》对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，指出违背饮食宜忌的原则对人体造成的伤害。现代研究也证明，危害人类健康的大部分疾病源自我们不健康的饮食。饮食的合理搭配不仅仅是维持生命的条件，更与我们的健康息息相关。

食物有着不同性味，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过适当的搭配与制作，不仅可以满足人们养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，并能减轻或消除其中某些食物的副作用。因此，食物搭配对我们的生活和健康至关重要，不合理的食物搭配会造成营养流失，甚至导致疾病缠身。

日常生活中，每个人都喜欢吃，但不等于每个人都会吃。吃得舒服，不等于吃得合理。既要会吃，又要吃得舒服，你就要明白哪些食物不可以放在一起吃，哪些食物可以放在一起吃。如果你对这些不重视，单纯从个人的口味、爱好出发，长期不合理的饮食搭配，就会影响健康。科学的饮食应根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季、地理因素的不同而有选择性地分析食物的宜和忌，使摄取的食物更易被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的价值。



因此，学习一些饮食知识十分必要。尤其是对于日常饮食中的宜忌，应该成为我们熟悉的常识，这对于提高生活质量是很有益处的。鉴于此，我们对市面上包罗万象的饮食宜忌内容进行了精心的筛选，将精华部分汇集成《食物相克与食物相宜速查百科》一书。

本书分为：解析食物的相克相宜、盘点疾病饮食和用药的宜忌、透视营养素对人体的影响三大部分内容，详细地解析了五谷、蔬果、肉禽、水产等在食用上的最佳搭配以及食物间的相克相宜、常见病症的饮食宜忌、七大营养素对人体的影响等内容，使大家在轻松的阅读过程中大获收益，从而达到将日常饮食起居寓于保健治病之中的目的。

生活就像一座天平，一端是你的饮食习惯，另一端是你的健康。要想获得健康，就要做到科学饮食，希望本书能成为你平衡生活的砝码！

编 者

2012 年 10 月



第一章

解析食物的相克相宜

第一节 五谷杂粮类

粳米	002
小米	004
粳米	007
玉米	009
薏米	012
糯米	014
小麦	016
燕麦	018
荞麦	020
黄豆	022
绿豆	025
黑豆	027
赤豆	030
蚕豆	032
豇豆	034
芸豆	036

第二节 蔬菜类

白菜	038
菠菜	041
芹菜	044
萝卜	047

黄瓜	049
茄子	051
青椒	054
西葫芦	056
黄花菜	058
油菜	060
生菜	061
空心菜	063
香菜	065
苋菜	067
茼蒿	068
韭菜	070
葱	073
苦瓜	074
荠菜	076
蕨菜	078
胡萝卜	080
莴笋	082
莲藕	084
豆芽	086
芥蓝	088
香椿	090

食物相克与食物相宜

速查百科



食物相克与食物相宜

速查百科

洋葱	092
芋头	094
百合	095
菜花	097
香菇	100
蘑菇	102
金针菇	104
竹笋	106
茭白	108
辣椒	109
银耳	111
黑木耳	113
山药	115

第三节 畜禽类

猪肉	117
羊肉	120
牛肉	122
狗肉	124
兔肉	126
驴肉	128
鸡肉	130
鸭肉	132
鹅肉	134
鸽肉	136

第四节 水产类

海带	138
紫菜	140
鲤鱼	142
鳕鱼	144

鲫鱼	145
青鱼	148
草鱼	149
黄鱼	151
鳙鱼	153
带鱼	155
鲈鱼	157
三文鱼	159
泥鳅	161
黄鳝	163
鲢鱼	165
鱿鱼	167
章鱼	169
海参	171
螃蟹	173
虾	175
牡蛎	178
田螺	180
蛤蜊	182

第五节 水果类

苹果	184
梨	186
桃	188
杏	190
李子	192
山楂	193
猕猴桃	195
柿子	197
柑橘	199



目 录 CONTENTS

杨梅	201
香蕉	203
桂圆	205
椰子	206
枇杷	208
葡萄	210
樱桃	212
西瓜	214
哈密瓜	216
木瓜	218
柠檬	220
芒果	222
荔枝	224
草莓	226
菠萝	228
柚子	230
火龙果	232
石榴	233

橙子	235
第六节 干果及其他类	
松子	237
花生	239
腰果	241
榛子	243
核桃	244
芝麻	246
开心果	249
红枣	251
蜂蜜	253
茶	254
白酒	257
咖啡	258
豆腐	260
榨菜	263

第二章

盘点疾病饮食和用药的宜忌

第一节 常见病症的饮食宜忌

哮喘	266
感冒	267
慢性支气管炎	269
腮腺炎	271

百日咳	272
脂肪肝	274
胃炎	275
胃溃疡	277
痢疾	278

食物相克与食物相宜

速查百科



腹泻	280
腹胀	281
痔疮	283
高血压	285
糖尿病	287
冠心病	289
前列腺肥大	290
痛风	292
痛经	294
失眠	296

第二节 常见药物的相克

维生素 B ₁₂	298
维生素 K ₃	298
维生素 B ₁	299
维生素 A	299
维生素 E	299
青霉素	299
氨苄西林	300
头孢菌素类	300
氯霉素	300
甲硝唑	300

第三章

透视营养素对人体的影响

第一节 认识七大营养素

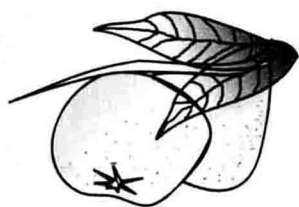
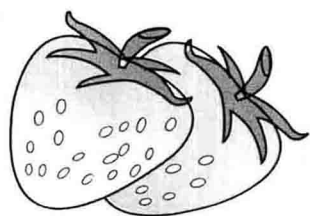
蛋白质	302
脂肪	302
糖类	303
矿物质	303
水	304
维生素	305
膳食纤维	306

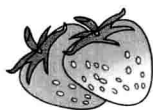
第二节 营养素对人体的影响

蛋白质对人体的影响	306
脂肪对人体的影响	307
糖类对人体的影响	307
矿物质对人体的影响	308
水对人体的影响	309
维生素对人体的影响	309
膳食纤维对人体的影响	309

第一章

解析食物的相克相宜





第一节 五谷杂粮类

籼米



简介

籼米是大米的一种，由籼型非糯性稻谷制成，米粒呈长椭圆形或细长形，是我国人民的主要粮食之一。

适宜人群

老少皆宜。

不宜人群

糖尿病及肾病患者。

营养功效

籼米是人体所需的 B 族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。

食物相克

✕ 籼米 + 马肉 ✕

籼米与马肉同食，不仅不利于人体对维生素 B₁ 的吸收，还会引发心痛或诱发旧疾，从而危害人体健康。

✕ 籼米 + 蜂蜜 ✕

蜂蜜与籼米同食容易导致胃痛。

食物相宜

✓ 籼米 + 桑葚 ✓

籼米与桑葚搭配食用，不仅可



第一章 解析食物的相克相宜

以补肝益肾、养血润燥，还能消除疲劳、改善记忆。

✓ 粳米 + 绿豆 ✓

绿豆能清热解毒、润喉止渴，与粳米同煮，很适合食欲不佳者或

老年人食用。

✓ 粳米 + 瘦肉 + 香芋 ✓

粳米与瘦肉、香芋搭配同食，可祛痰散结、消肿止痛。对痰火旺盛、肠胃虚弱者有良好的食疗效果。

食用宜忌

粳米每餐宜食 60 克左右，宜煮饭和做粥食用。

做米饭时，大米淘洗次数不能太多，更不能用力搓洗，以免营养物质流失，只需要简单冲洗两三次或稍泡洗即可。

煮粥时尽量不要加入碱，否则会使粥里的维生素 B₁ 大量流失。

精米在加工过程中损失了大量营养，长期食用精米易导致营养缺乏，应适当食用糙米，粗细结合，才能营养均衡。

养生食谱

鲜贝米粥

【原料】粳米 150 克，鲜贝 100 克，玉米、青豆各 50 克，食用油少许，葱花、姜丝适量。

【制用法】材料备好，粳米提前一夜泡好。把淘米水一起倒入沙锅中，放入玉米粒和青豆，并滴入食用油。水和米的比例大约是 10:1。再放入葱花和姜丝。大火煮开后转中小火，再煮 10 分钟，放入鲜贝，煮至粥浓稠即可。

【特色功效】此粥色泽诱人，鲜美可口，营养丰富。

菠菜培根饭团

【原料】条状培根 50 克，粳米 200 克，鸡汤 800 毫升，菠菜 200 克，香油 1/2 汤匙，日式海苔碎或芝麻 2 汤匙，盐少许，味精少许。

【制用法】将粳米洗净后，倒入鸡汤代替清水蒸熟备用。菠菜洗净后放入沸水中，加入少许盐焯熟，然后捞出放入凉水中，再挤干水分切成末。将切好的菠菜放入大碗内，调入味精、盐和香油拌匀，再加入蒸好的米饭，撒入海苔碎或炒香的芝麻一起拌匀。手上戴上一次性手

食物相克与食物相宜

速查百科



食物相克与食物相宜

速查百科

套或保鲜袋，取一小团拌好的菜饭捏成椭圆形饭团。取一条培根放在饭团中间裹起来，然后放入不粘锅内小火煎5分钟即可。

【特色功效】此饭团味道鲜美，营养丰富。

大米白鸭粥

【原料】鸭1500克，粳米100克，大葱10克，姜10克，盐、味精适量。

【制用法】将鸭去毛及内脏，加水煮熟，加盐、味精及葱、姜调料。以其汤加水适量，入粳米煮粥。

【特色功效】此粥口味清香，

具有滋阴养胃、利水消肿等功效。可用于阴虚劳热、口渴、咳嗽以及尿少水肿等症的食疗。

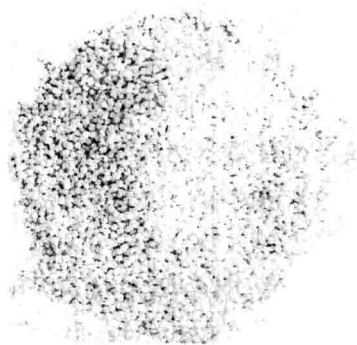
生姜炒米粥

【原料】粳米50克，姜片30~50克，食用油、盐适量。

【制用法】将粳米炒至焦黄，与姜片一同煮成粥，再用食用油、盐调味即可食用。

【特色功效】有温中祛寒，化寒痰，健脾胃，下气止呕作用。还可用于外感风寒、鼻塞流涕、咳嗽痰稀、胃寒呕吐、腹胀满、食欲不振等症的食疗。

小米



简介

小米又名粟米、谷子，是我国古代的“五谷”之一，也是我国北方人最喜爱的主要粮食之一。

适宜人群

所有人群，尤其适宜孕产妇，神经衰弱、睡眠不佳者，及高血压、皮肤病和炎症患者食用。

不宜人群

小米性寒润，滋养胃阴而损胃阳，故胃寒呕吐、气滞、身体虚寒、



小便清长者不宜食用。

营养功效

小米因富含维生素 B₁ 和维生素 B₁₂，具有防止消化不良及口角生疮的功效；小米还具有防止反胃、呕吐的功效。

食物相克

✕ 小米 + 杏仁 ✕

小米忌与杏仁同食，同食易使人呕吐、泄泻。

✕ 小米 + 鸡蛋 ✕

蛋类所含的蛋白质需在酸性环境中消化，但小米中的淀粉遇到强酸难以消化，两者搭配可导致肠胃病。

✕ 小米 + 虾皮 ✕

致人恶心呕吐。

食物相宜

✓ 小米 + 胡萝卜 ✓

两者都富含类胡萝卜素，在体内可转化成维生素 A，有助于保护眼睛，滋养皮肤，延缓衰老。

✓ 小米 + 桂圆 ✓

小米与桂圆煮粥食用，有益丹田、补虚损、开肠胃之功效。适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

✓ 小米 + 黄豆 ✓

两者搭配可发挥蛋白质的互补作用，提高两者的营养价值。

食用宜忌

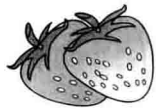
小米外层的营养成分较丰富，淘洗或用力搓洗均可使外层营养成分损失。

忌用蒸锅水煮米饭，因为蒸锅水熬煮时间过久，其硝酸盐和亚硝酸盐的含量较高，用其煮的米饭多食容易中毒。

煮小米时忌加碱，因为碱能破坏小米中的维生素 C，使其营养价值降低。

小米宜做粥食，具有健胃、补气和安眠等保健功效。

小米也宜制成糕点，具有补充 B 族维生素的保健功效。



养生食谱

白菜小米卷

【原料】小米饭 300 克，圆白菜 150 克，茄子 350 克，洋葱（白皮）60 克，大蒜（白皮）10 克，盐 8 克，番茄酱 60 克，胡椒粉 2 克，淀粉（豌豆）6 克，食用油 60 克。

【制用法】将茄子洗净去皮，切成小丁；洋葱、蒜去皮，切成末；圆白菜洗净取其叶待用。炒锅内倒入适量食用油，烧热后放入洋葱末，煸炒出香味后，放入茄子翻炒几下，待茄子炒软，加入适量盐、胡椒粉，加入蒜末，备用。将炒好的茄子丁放入盆内，倒入小米饭，加入适量的盐，胡椒粉拌匀。将白菜叶用沸水氽烫一下捞出，铺平，放入小米、茄丁卷成卷，依次把白菜小米卷包完，并排放在瓷盘中，然后放入笼内，用大火蒸约 20 分钟。炒锅内倒入少许食用油，烧热后放入番茄酱，搅炒片刻，加入少许水，放入余下的盐、胡椒粉，用淀粉勾芡，倒在蒸好的白菜小米卷上，即可食用。

【特色功效】此小米卷味鲜汁香，宜饭宜菜。

小米烙饼

【原料】小麦面粉 300 克，小米 500 克，大葱 50 克，盐 8 克，花椒粉 2 克，食用油 100 克。

【制用法】将大葱洗净，切成葱末备用；将小米淘洗干净，倒入沸水锅内，用大火煮约 10 分钟，待小米煮至八成熟时捞出，放在盆内，待水分收尽。在小米盆内加入面粉、葱末、盐、花椒粉揉匀揉透，然后搓成长条，分成大小均匀的面剂，擀成直径约 25 厘米的大圆饼，即为小米饼生坯。平锅内倒入食用油，烧热后放入圆饼，待饼底部烙黄时，饼面刷上一层食用油，翻身烙黄烙熟，即可食用。

【特色功效】此饼软嫩咸香，营养丰富。

小米红枣粥

【原料】小米 100 克，红枣 5~10 枚。

【制用法】把红枣洗净后放在一边，然后架锅烧水，待水完全沸腾了之后放入小米和红枣一起煮，煮开后撇掉上面飘浮着的沫，去掉其中的杂质，再用小火煮 10 分钟



第一章 解析食物的相克相宜

即成。

【特色功效】此粥有补脾润燥，宁心安神的功效。可起到治疗失眠、多梦、纳食不香、大便干燥等病症的作用。

小米红糖粥

【原料】小米 100 克，红糖

适量。

【制用法】小米淘洗干净。放沙锅中加水适量煮粥，加入红糖，米熟粥成后食用。

【特色功效】此粥温中补气，活血养血的作用。可用于体弱者补益或产后气血不足的调补。

粳米

简介

粳米是稻米中的一种，一般呈椭圆形颗粒状，较圆胖，半透明，表面光亮，腹白度较小。

适宜人群

体虚、高热者，大病初愈、妇女产后、老年人、婴幼儿、消化功能减弱者。

不宜人群

糖尿病患者不宜大量食用，因为粳米的含糖量较高，多食易使血

糖升高。

营养功效

粳米中钾、镁、锌、铁等矿物质含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。还含有大量膳食纤维，可加速肠道蠕动，软化粪便，预防便秘和肠癌。

食物相克

✕ 粳米 + 花生 ✕

花生中的蛋白质需要在酸性环境中消化，但粳米中的淀粉一遇强酸就难以消化，两者搭配易诱发肠胃疾病。

✕ 粳米 + 牛奶 ✕

牛奶与粳米同食，会损失维生素 A，若长期混吃这两种相混合的食物，会导致体内维生素 A 缺乏。

食物相克与食物相宜

速查百科



食物相克与食物相宜

速查百科

食物相宜

✓ 粳米 + 菠菜 ✓

两者搭配食用，可润燥养血，适用于痔疮便血、高血压、大便秘结等症；老年人或体弱者也可服用。

✓ 粳米 + 菟丝子 ✓

两者同食，可起到滋补肝肾、固精缩尿、明目的功效，适用于肾虚遗精、早泄、腰膝痛、头昏、头晕、尿频等症。

食用宜忌

粳米做成粥更易于被消化吸收，但做粳米粥时，千万不要放碱，因为粳米是人体维生素 B₁ 的重要来源，碱能破坏粳米中的维生素 B₁，会导致维生素 B₁ 缺乏，出现“脚气病”。

用粳米做米饭时宜“蒸”而不宜“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。

不能长期食用精米，而对糙米不闻不问。因为精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能保持营养均衡。

养生食谱

菊花粳米粥

【原料】粳米 100 克，菊花粉 10 克，白糖适量。

【制用法】将粳米淘洗干净，和适量清水一同入锅煮粥。将熟时，加入菊花粉和白糖调味食用。

【特色功效】有祛风清热、清肝火、降血压的作用。适用于风热目赤、肝火头痛、高血压、冠心病、眩晕、目暗等症。汗多或脾虚便溏

者不宜食用。

枣仁粳米粥

【原料】粳米 100 克，酸枣仁汁适量（炒酸枣仁 30~50 克，捣碎水煎浓汁）。

【制用法】将粳米淘洗干净，和适量清水一同入锅煮粥。半熟时，加入酸枣仁汁一同煮熟即可食用。

【特色功效】此粥具有宁心养