

全品大字版

详解200种必吃食材的养生功效

详解每种食材

的性味、营养成分

与功效，介绍食材

的选购、储存、烹

调知识。

# 养生相宜与相克速查全书

张明海 编著

囊括3000组食物相宜相克搭配

超清晰对照版式，哪种搭配得宜，哪种搭配不当，一看便知。

解读97种常见药物与食物搭配宜忌

逐一介绍每种

食物与药物的相宜

黄金搭配和相克禁

忌，并讲解药物功

效、选购、储存等

知识。

指导21种特定人群日常饮食安排

细讲各种人群宜吃、忌

吃食物的知识，清楚了，

方便查找。

介绍每种病症的

最佳食疗组合与相克

禁忌组合，阐述发病

原因与病症表现，并

附生活宜忌与养病保

健常识。

细说20种常见病的饮食宜忌原则

天津出版传媒集团

全品大字版

# 养生 相宜 与 相克 速查全书

张明海 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

养生相宜与相克速查全书 / 张明海编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.1  
ISBN 978-7-5308-7682-4

I . ① 养… II . ① 张… III . ① 食物养生—基本知识 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 003233 号

责任编辑: 梁 旭

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.tjkjcb.com.cn](http://www.tjkjcb.com.cn)

新华书店经销

中国铁道出版社印刷厂印刷

开本 720 × 1 010 1/16 印张 38 字数 400 000

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 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。养生过程中方式与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：“饮食藉以养生，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，迅速查知养生的相宜相克知识，并将其巧妙运用到日常生活中，我们编撰了这本《养生相宜与相克速查全书》。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，又将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，养生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  |
| 鱿鱼..... | 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 <sub>1</sub> ..... | 312 |
| 维生素B <sub>2</sub> ..... | 313 |
| 维生素B <sub>6</sub> ..... | 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



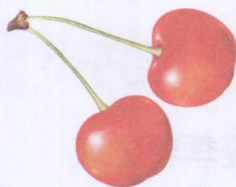
产后恶露不绝..480  
急性乳腺炎..482  
功能性子宫  
    出血.....484  
闭经.....486  
妊娠高血压..488

## 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  
扁桃体炎.....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



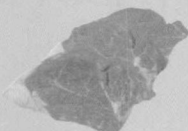
防止  
牙龈出血

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



引起身体不适

白术



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。

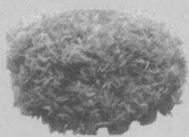
**营养功效** 小白菜具有清热除烦、行气祛淤、消肿散结、通利胃肠等功效，对肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等病症有食疗作用。

**适宜人群** 一般人均可食用。

**不宜人群** 脾胃虚寒、大便溏薄者。

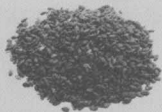
## ✓ 相宜食物搭配及功效

虾皮



营养全面

芝麻



可增强人体免疫力

## ✗ 相克食物搭配及后果

兔肉



引起  
腹泻和呕吐

醋



营养流失

【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”。