

吃好每天三顿饭，配对吃对不生病
食物搭配宜忌全知道，远离饮食误区

健康养生堂编委会 编著

食物宜忌 搭配使用手册

30 种食材最佳搭配 + 32 种健康三餐搭配禁忌 + 30 种中西药搭配宜忌



主编

高海波 知名健康管理师
中医学博士后、副教授

于雅婷 主任医师、高级药膳食疗师
全营养辨证施膳专家

吃对食物，身体少生病；配对食物，营养更丰富

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

食物宜忌 搭配使用手册

高海波 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

食物宜忌搭配使用手册 / 高海波, 于雅婷主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3577-1

I. ①食… II. ①高… ②于… ③健… III. ①食物营养—手册 IV. ①R1151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 169620 号

食物宜忌搭配使用手册

主 编	高海波 于雅婷
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	250 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3577-1
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

第一章

配对食物，改善体质

日历背后的相生相克图 / 14

流传下来的观念，更要认真推敲 / 16

看三大专家点评饮食宜忌 / 18



第二章

30种食材最佳搭配

牛肉+芹菜 / 22

南瓜+莲子 / 24

黄瓜+大蒜 / 25

糙米+咖啡 / 26

冬瓜+香菇 / 28

菠菜+腐竹 / 29

丝瓜+菊花 / 30

韭菜+鸡蛋 / 32

芹菜+核桃 / 33

西红柿+菜花 / 34

白萝卜+豆腐 / 36

香菇+油菜 / 38
菠萝+冰糖 / 39
梨+蜂蜜 / 40
鲤鱼+红枣 / 41
莴笋+青蒜 / 42
猕猴桃+酸奶 / 44
荔枝+红枣 / 45
鳝鱼+松子 / 46
土豆+扁豆 / 48
茄子+羊肉 / 49
海带+豆腐 / 50
羊肉+香菜 / 52
油菜+鸡肉 / 53
绿豆+南瓜 / 54
小米+桑葚 / 56
洋葱+苹果 / 57
鸡肉+菜花 / 58
茶+薄荷 / 59
酒+花生 / 60

桑葚+韭菜 / 82
海带+茶 / 83
红豆+薏米 / 84
胡萝卜+酒 / 86
荔枝+榴莲 / 87
菠菜+豆腐 / 88
猪肉+浓茶 / 90
芋头+醋 / 91
蛤蜊+猪肉 / 92
芦笋+干贝 / 94
牛奶+猕猴桃 / 96
干贝+火腿 / 97
橘子+萝卜 / 98
火腿+硬奶酪 / 100
紫米+茶 / 101
热狗+香蕉 / 102
奶酪+咖啡 / 103
空心菜+乳制品 / 104
花生+牡蛎 / 106

第三章

健康三餐不可这样配

豆浆+生鸡蛋 / 64
香肠+乳酸饮料 / 65
竹笋+鸡汤 / 66
香椿+鸡蛋 / 68
猪肚+啤酒 / 70
腊肉+香肠 / 71
苦瓜+豆豉 / 72
甜椒+紫甘蓝 / 74
螃蟹+柿子 / 75
西红柿+黄瓜 / 76
芹菜+鱿鱼 / 78
猕猴桃+香蕉 / 79
猪肝+韭菜 / 80



草莓+牛奶 / 107
糙米+绿豆 / 108
秋刀鱼+香肠 / 110
苹果+茶 / 111
羊肉+醋 / 112
木耳+螺肉 / 114
牛奶+韭菜 / 116
芦荟+绿茶 / 117
莲子+花生 / 118
牛奶+巧克力 / 120
优酪乳+火腿 / 121
鸡蛋+茶叶 / 122
可乐+豆腐 / 124
红豆+牛奶 / 125
糙米+紫甘蓝 / 126
酒+小鱼干 / 128
杨桃+柚子 / 129
白萝卜+胡萝卜 / 130



第四章

养生看药性，中药莫错配

丹参+藜芦 / 134
葱+地黄 / 135
地黄+羊肉 / 136
石菖蒲+麦芽 / 137
丹参+醋 / 138
乌梅+猪肉 / 139
山药+鲫鱼 / 140
葱+蜂蜜 / 141
何首乌+萝卜 / 142
苍耳子+猪肉 / 143
醋+茯苓 / 144
地黄+青蒜 / 145
乌头+白芨 / 146
荆芥+鳝鱼 / 147
桔梗+猪肉 / 148
牡丹皮+青蒜 / 149
红枣+葱 / 150
细辛+藜芦 / 151
何首乌+蒜 / 152
半夏+麦芽 / 153

第五章

中西药错搭，健康危害大

麻黄+降压药 / 156
珍珠母+强心药 / 157
益母草+抗生素 / 158
山楂+抗生素 / 159
甘草+降血糖药 / 160
蒲黄+阿司匹林 / 161
人参+降压药 / 162
牡蛎+抗生素 / 163
六味地黄丸+碳酸氢钠 / 164
蒲公英+抗凝血剂 / 165



第六章

吃药忌口，康复不愁

咳嗽、多痰 / 168

失眠 / 170

痛风 / 171

感冒 / 172

腰酸背痛 / 174

消化性溃疡 / 175

口腔溃疡 / 176

疲劳 / 178

痤疮 / 179

糖尿病 / 180

月经不调 / 182

膀胱炎 / 184

哮喘 / 185

皮肤病 / 186

肾脏病 / 188

高血压 / 189

腹泻 / 190

肝炎 / 192

视力减退 / 193

忧虑 / 194

贫血 / 195

便秘 / 196

胃痛 / 198

头痛 / 199

肥胖 / 200

骨质疏松 / 202

心悸 / 203

关节炎 / 204

鼻窦炎 / 205

口臭 / 206

食物宜忌 搭配使用手册

高海波 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |



常食蔬果疗效与禁忌

每一种蔬菜所蕴含的营养物质都具备不同的特点，为了将这些食材的功效发挥到最大，我们把几种蔬菜进行组合，称之为“对身体最健康的饮食搭配”。

大家千万不要小看几种食材的组合，如果搭配适当，便可以起到良好的效果，否则会搞得我们不舒服，甚至引发疾病！

举个例子，如果一种蔬菜的营养不能很好地被我们消化和吸收，那么即使它蕴含多种维生素或其他营养物质，对我们也是无济于事的。倘若这时我们选择一种与之搭配的食材进行“配对”，那么蔬菜所蕴含的那些营养物质，便能够在我们的身体中发挥功效，对我们的健康起到更好的作用。所以，即使被称为“万能药”的蔬菜，它所发挥出的效果也要根据“配对”的另一方而决定。

每天，我们在结束忙碌的工作之后，还要为家人准备一桌既营养又美味的菜肴，确实是一件很辛苦的事情。所以，如何才能让家里这些看似平常的蔬菜中的营养，在经过“煎”“炒”“烹”“炸”之后，更有效地被人体吸收呢？这也就成为每个妈妈最关心的话题。

其实，只要我们在平时的一日三餐中多花点心思，这些事情是很好解决的。我们只需要了解哪些食材是可以搭配在一起的，而哪些又是餐桌上的禁忌，问题就会迎刃而解！在本书中，我们除了为大家介绍食材自身所具备的特点，还给出了很多“有益身体”的最佳搭配，以及“有害健康”的食材组合，相信您一定可以将它们很好地活用在生活中！

以下，我们将食材按其所发挥的效果划分，共分为三种类型。

相乘效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配适宜的时候，可以发挥出几倍于单种食材的功效。

油菜中所含有的矿物质能够促进人体骨骼发育、加速人体新陈代谢、增强机体的造血功能；而油菜中所富含的胡萝卜素、烟酸等营养成分，则是维持生命活动的重要物质。香菇营养丰富，富含多种维生素、氨基酸，具有低脂肪、高蛋白、多糖的特点，同时还具有很高的药用价值，具有活血化淤、降低血脂的作用。香菇有降血脂的作用；油菜含植物激素，可促进酶的形成，对致癌物质有排斥作用，二者搭配在一起食用可以更有效地预防癌症。





核桃是世界著名的四大干果之一，不仅味美，而且营养价值很高，可开胃、通润血脉、补气养血、润燥化痰，被誉为“万岁子”“长寿果”。芹菜是高纤维食物，经过肠道的消化作用能产生一种叫木质素的物质，可防癌抗癌，且能清热除烦、利水消肿、凉血止血，主治高血压、头痛、暴热烦渴、水肿、小便热涩不利等疾病。芹菜和核桃一起食用，不仅可以充分发挥各自的营养价值，而且还具有很强的抗衰老、美容养颜之功效。

相加效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配的时候，可以更好地发挥出各自的功效。

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C 和钙、磷等营养成分，具有润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒、治咳平喘的作用，可预防肺病、便秘、中风、结石，并有利尿、美容等作用。莲子富含淀粉、蛋白质、膳食纤维、B 族维生素、维生素 C，具有补中养神、滋阴祛热、健脾补肾、止泻固精、益气力、除百病的功效。南瓜与莲子搭配食用，就非常适合糖尿病、冠心病、高血压、高脂血症患者。



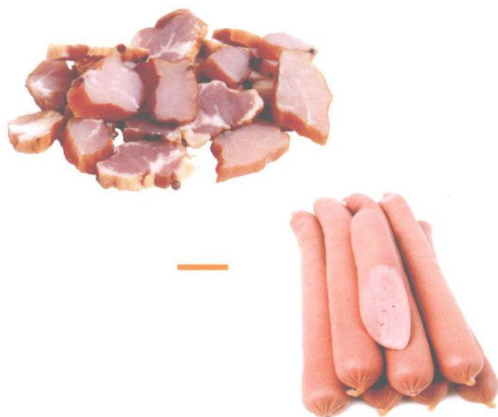
豆腐含有铁、钙等人体必需的多种微量元素，还含有丰富的优质蛋白，具有降血压、降血脂、降胆固醇的功效，素有“植物肉”之美称。白萝卜是一种常见的蔬菜，其略带辛辣味，内含芥子油、淀粉酶和粗纤维，是食疗佳品，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动的作用，《本草纲目》称白萝卜为“蔬中最有利者”。豆腐食用过多会引起消化不良，而白萝卜有很强的助消化功能，二者同食可相互补益，有健脾养胃、下食除胀的功效。



相抵效果

两种食材各自所富含的营养物质,在搭配的时候,不仅不能被人体消化吸收,反而有害健康。

腊肉是指肉经腌制后再经过烘烤所制成的加工品。腊肉的防腐能力强,延长了保存时间,并增添了特有的风味,深受人们的喜爱。腊肉和香肠是逢年过节的速食搭配,但是这种搭配却对健康有很大的危害,因为二者在制作过程中为了能长期保存都添加了亚硝酸盐,这种物质经过油炸或烧烤很容易转化成致癌物质——亚硝胺,会大大增加消化及呼吸系统方面的癌症罹患率,所以,为了身体的健康要尽量杜绝食用这种肉类加工品搭配。



藜芦能催吐、祛痰、杀虫,主治中风痰壅、癫痫、喉痹等;外用治疥癣、恶疮、杀虫蛆。细辛是一种带“毒”的中草药,常用药剂量一般不过 3g,有温经散寒、化饮、祛风止痛的作用,主治风寒头痛、痰饮咳喘、风湿痹痛、牙痛、鼻渊等症。但需要注意的是藜芦和细辛有毒性,和其他药物配伍时不可大量使用,要根据病情而定,而且细辛和藜芦的药性相忌,所以也不要一起使用,否则会影响彼此药效的发挥。

山楂既是一种大众喜爱的食物,又是一味药用价值很高的中药。它有消食健胃、活血化瘀、收敛止痢的功能,对泻痢肠风、腰痛疝气、肉积痰饮、痞满吞酸、产后儿枕痛、恶露不尽、小儿乳食停滞等疾病,均有疗效。山楂中含有有机酸,会降低肠液、胃液的 pH 值,影响胰脏对蛋白质的消化。含有有机酸的中药不能和磺胺类的抗生素共用,因为有机酸经代谢会使尿液酸性增加,增加磺胺药对肾脏的毒性,损害肾脏。



食材名称

对适宜或禁忌搭配的食物进行定位，便于对食物的了解。

食物详解

总述食物的特点，对食物进行全面解读。

忌 香椿+鸡蛋

家庭常见菜，也有致病风险

香椿被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽，营养之丰富远高于其他蔬菜，此外还具有较高的药用价值，可清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫，主治疮疡、脱发、目赤、肺热咳嗽等病症。鸡蛋可补肺养血、滋阴润燥，用于气血不足、热病烦渴、胎动不安等。香椿炒鸡蛋是深受大家喜爱的一道家庭常见菜。但是人们有所不知的是，香椿中亚硝酸盐的含量也不低，和鸡蛋共食，很容易结合成致癌物质，增加罹患癌症的潜在风险。

禁忌搭配理由：易产生致癌物质——亚硝酸胺。



香椿：含有一定的亚硝酸盐



鸡蛋：含有二巯胺

健康指标

对食物搭配是否适宜及其理由进行简单概括。

高清图片

本书共收录了上千幅高清图片，生动美观，有很高的收藏价值。

营养调查

列出食材中含量比较高的几种营养成分及其性味功效，为食疗滋补提供依据。

食物禁忌

告诉您不可不知的食物禁忌，避免不健康的食物搭配，给您的生活提个醒。



香椿

(以100g为例)

蛋白质	脂肪	碳水化合物	钾	磷
1.7g	0.4g	10.9g	172mg	147mg



鸡蛋

(以100g为例)

蛋白质	脂肪	碳水化合物	钠	钾
13.3g	8.8g	2.8g	131.5mg	154mg

食物禁忌

香椿炒鸡蛋虽是一道家庭传统经典菜肴，但是经典也并非权威。很多人不知道香椿中亚硝酸盐的含量其实并不低。据统计，平均每千克香椿含有30mg以上的亚硝酸盐，很容易转变为致癌物质，所以在食用香椿时要注意搭配。

香椿豆腐，美味又营养

香椿虽然含有亚硝酸盐，但开水烫过之后其中的亚硝酸盐含量会减少。此外，香椿和豆腐一起食用不用担心产生致癌物质，因为豆制品中不含有胺，此菜味道鲜美且营养丰富。

疾病速解

- 生香椿中的亚硝酸盐和鸡蛋中的二巯胺结合，会形成致癌物质——亚硝酸胺，增加了胃癌、食管癌、肝癌和结肠癌的患病率。
- 胃癌——恶心呕吐、黑便、厌食、腹痛、腹泻。
- 肝癌——肝痛、乏力、纳差、消瘦、黄疸、腹水。
- 食管癌——咽下困难、食物反流、食管壁炎症、癌肿、出血。

超放心的饮食搭配

- 香椿 + 豆腐 → 润肤明目、益气和胃、生津润燥
- 香椿 + 竹笋 → 清热解毒、利湿化痰
- 鸡蛋 + 醋 → 降低血脂，防治动脉粥样硬化

饮食搭配

告诉您超放心的饮食搭配，选对食物，吃得放心。

食疗心经

详细介绍了美食的用料、烹调方法及其食疗价值，最佳搭配健康吃法，养生菜肴随心尝。

清热解毒+利湿化痰

香椿竹笋

材料 鲜净竹笋200g，嫩香椿头500g，黄瓜丝、红椒丝、香菜、油、盐、鲜汤、味精、淀粉各适量

做法

① 竹笋切成丝；嫩香椿头洗净切成细末，并用盐稍腌片刻，去掉水分待用。② 炒锅烧热放油，先放竹笋略加煸炒，再放香椿末、黄瓜丝、红椒丝、盐、鲜汤，用大火收汁。

功效

此菜具有清热解毒、利湿化痰的功效，适用于肺热咳嗽、胃热嘈杂以及脾胃湿热内蕴所致的赤白痢疾、小使短赤涩痛等病。



健康三餐不可这样配

清热解毒+利湿化痰

香椿拌豆腐

材料 豆腐500g，嫩香椿50g，盐、味精、麻油各适量

做法

① 豆腐切块，放锅中加清水煮沸沥水，切小丁装盘中。② 将香椿洗净，焯掉，切成碎末，放入碗内。③ 加盐、味精、麻油，拌匀后浇在豆腐上，吃时用筷子拌匀。

功效

此菜品具有润肤明目、益气和中、生津润燥的功效。



理气驱寒+安胎益智

艾叶煮鸡蛋

材料 艾叶10g，鸡蛋2个

做法

① 将艾叶洗净，加水煮开后，慢慢熬煮直至熬出颜色。② 稍微放凉后，再加入鸡蛋一起炖煮，待鸡蛋壳变色即可食用。

功效

鸡蛋对神经系统和身体发育有很大的作用，可增强记忆力、延缓智力衰退，和艾叶搭配有很好的补血安神功效。



菜肴美图

每道菜肴都有一张高清照片，起到更形象、更直观的辅助作用。



目录

第一章

配对食物，改善体质

日历背后的相生相克图 / 14

流传下来的观念，更要认真推敲 / 16

看三大专家点评饮食宜忌 / 18



第二章

30种食材最佳搭配

牛肉+芹菜 / 22

南瓜+莲子 / 24

黄瓜+大蒜 / 25

糙米+咖啡 / 26

冬瓜+香菇 / 28

菠菜+腐竹 / 29

丝瓜+菊花 / 30

韭菜+鸡蛋 / 32

芹菜+核桃 / 33

西红柿+菜花 / 34

白萝卜+豆腐 / 36

香菇+油菜 / 38
菠萝+冰糖 / 39
梨+蜂蜜 / 40
鲤鱼+红枣 / 41
莴笋+青蒜 / 42
猕猴桃+酸奶 / 44
荔枝+红枣 / 45
鳝鱼+松子 / 46
土豆+扁豆 / 48
茄子+羊肉 / 49
海带+豆腐 / 50
羊肉+香菜 / 52
油菜+鸡肉 / 53
绿豆+南瓜 / 54
小米+桑葚 / 56
洋葱+苹果 / 57
鸡肉+菜花 / 58
茶+薄荷 / 59
酒+花生 / 60

桑葚+韭菜 / 82
海带+茶 / 83
红豆+薏米 / 84
胡萝卜+酒 / 86
荔枝+榴莲 / 87
菠菜+豆腐 / 88
猪肉+浓茶 / 90
芋头+醋 / 91
蛤蜊+猪肉 / 92
芦笋+干贝 / 94
牛奶+猕猴桃 / 96
干贝+火腿 / 97
橘子+萝卜 / 98
火腿+硬奶酪 / 100
紫米+茶 / 101
热狗+香蕉 / 102
奶酪+咖啡 / 103
空心菜+乳制品 / 104
花生+牡蛎 / 106

第三章

健康三餐不可这样配

豆浆+生鸡蛋 / 64
香肠+乳酸饮料 / 65
竹笋+鸡汤 / 66
香椿+鸡蛋 / 68
猪肚+啤酒 / 70
腊肉+香肠 / 71
苦瓜+豆豉 / 72
甜椒+紫甘蓝 / 74
螃蟹+柿子 / 75
西红柿+黄瓜 / 76
芹菜+鱿鱼 / 78
猕猴桃+香蕉 / 79
猪肝+韭菜 / 80



草莓+牛奶 / 107
糙米+绿豆 / 108
秋刀鱼+香肠 / 110
苹果+茶 / 111
羊肉+醋 / 112
木耳+螺肉 / 114
牛奶+韭菜 / 116
芦荟+绿茶 / 117
莲子+花生 / 118
牛奶+巧克力 / 120
优酪乳+火腿 / 121
鸡蛋+茶叶 / 122
可乐+豆腐 / 124
红豆+牛奶 / 125
糙米+紫甘蓝 / 126
酒+小鱼干 / 128
杨桃+柚子 / 129
白萝卜+胡萝卜 / 130



第四章

养生看药性，中药莫错配

丹参+藜芦 / 134
葱+地黄 / 135
地黄+羊肉 / 136
石菖蒲+麦芽 / 137
丹参+醋 / 138
乌梅+猪肉 / 139
山药+鲫鱼 / 140
葱+蜂蜜 / 141
何首乌+萝卜 / 142
苍耳子+猪肉 / 143
醋+茯苓 / 144
地黄+青蒜 / 145
乌头+白芨 / 146
荆芥+鳝鱼 / 147
桔梗+猪肉 / 148
牡丹皮+青蒜 / 149
红枣+葱 / 150
细辛+藜芦 / 151
何首乌+蒜 / 152
半夏+麦芽 / 153

第五章

中西药错搭，健康危害大

麻黄+降压药 / 156
珍珠母+强心药 / 157
益母草+抗生素 / 158
山楂+抗生素 / 159
甘草+降血糖药 / 160
蒲黄+阿司匹林 / 161
人参+降压药 / 162
牡蛎+抗生素 / 163
六味地黄丸+碳酸氢钠 / 164
蒲公英+抗凝血剂 / 165