

食物相宜相克大全

孙晶丹◎主编



牛奶

- 忌** ↓ 牛奶 + 茶
茶叶中的鞣酸会阻碍胃肠对牛奶中钙离子的吸收
- 宜** ↓ 牛奶 + 红枣
有补血、健脾、开胃之效



萝卜

- 忌** ↓ 萝卜 + 木耳
同食易导致皮炎
- 宜** ↓ 萝卜 + 豆腐
利于吸收营养，促进消化



西红柿

- 忌** ↓ 西红柿 + 鱼肉
同食会抑制铜元素的吸收
- 宜** ↓ 西红柿 + 鸡蛋
健脑、美容、抗衰老



鸡肉

- 忌** ↓ 鸡肉 + 芝麻
同食易导致中毒
- 宜** ↓ 鸡肉 + 菌类
营养美味，滋补养身



菠菜

- 忌** ↓ 菠菜 + 豆腐
易生成草酸钙和草酸镁，不能被人体吸收
- 宜** ↓ 菠菜 + 猪肝
相辅相成，对治疗贫血有奇效



螃蟹

- 忌** ↓ 螃蟹 + 啤酒
会引起痛风症，易产生尿路结石
- 宜** ↓ 螃蟹 + 生姜
既能祛寒，又能杀菌

食物 相宜相克 大全

孙晶丹◎主编

SHIWU
XIANGYIXIANGKE
DAQUAN



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目(CIP)数据

食物相宜相克大全/孙晶丹主编. —沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5381-9196-7

I. ①食… II. ①孙… III. ①忌口—基本知识 IV.

①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第073405号



食物相宜相克大全

SHIWU XIANGYIXIANGKE DAQUAN



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 19

字 数: 460千字

插 图: 3200幅

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年7月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 江之鸟

版式设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-9196-7

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

食物 相宜相克 大全

孙晶丹◎主编

SHIWU
XIANGYIXIANGKE
DAQUAN



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克大全/孙晶丹主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5381-9196-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第073405号



食物相宜相克大全

SHIWU XIANGYIXIANGKE DAQUAN



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 19

字 数: 460千字

插 图: 3200幅

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年7月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 江之鸟

版式设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-9196-7

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



前言

没有一种天然食物能满足人体的所有需求，各种食物营养成分不一，所以我们每天需要尽量多食几种食物，将多种食物搭配食用，才能兼收并蓄，满足机体的需要。但食物有不同的属性和不同的营养成分，人类自有饮食以来就伴随着食物的相辅相克，食物搭配得当，它们才能相得益彰，相互促进，使得营养加倍，反之，搭配不宜，轻者降低食物的营养价值，重者会发生中毒、诱发疾病等不良后果。也就是说，食物既能带给我们健康，也能诱发一些疾病。

那么，我们要在食物搭配中扬长避短，首先就要掌握常见食物的性味，掌握日常的饮食宜忌，掌握食材的相宜与相克知识，以及不同人群、不同病症、不同体质的饮食宜忌等，使摄取的食物更合理、更适宜，这样才能保证机体的营养需求，并使五脏功能正常，气血充盈，对身体或疾病起到重要的保健或食疗功效。

现代民众对调理养生越来越重视，对食物配对的知识需求越来越全面，因此这本《食物相宜相克大全》就应运而生。这本书能提供更全面、更科学的饮食搭配宜忌、食物相宜相克知识，让民众拥有健康的饮食概念，让饮食成为调理保健、防病养生的保障。



目录

CONTENTS

第一章 食物有属性

食物的四性	10
食物的五味	11
发物辨别	13

第二章 日常饮食宜忌

食物与器皿的搭配宜忌	16
日常饮食宜忌	18
一日三餐的宜忌	26

第三章 日常食物相宜与相克

●蔬菜类	30
小白菜	30
油菜	31
菠菜	32

油麦菜	33
生菜	34
蕹菜	35
大白菜	36
卷心菜	37
芥蓝	38
苋菜	39
茼蒿	40
豌豆苗	41
马齿苋	42
叶用芥菜	43
荠菜	44
韭菜	45
芹菜	46
黄豆芽	47
绿豆芽	48
香菜	49
芦笋	50
竹笋	51
香椿	52
白菜花	53
西蓝花	54
辣椒	55
茄子	56
番茄	57

黄瓜	59	草菇	96
冬瓜	61	金针菇	97
丝瓜	62	鸡腿菇	98
南瓜	63	猴头菇	99
苦瓜	65	银耳	100
胡萝卜	66	黑木耳	101
白萝卜	67		
莴笋	68	●蛋奶类..... 103	
土豆	69	鸡蛋	103
红薯	70	鸭蛋	105
山药	71	鹌鹑蛋	106
芋头	72	松花蛋	107
洋葱	73	咸鸭蛋	108
四季豆	74	牛奶	109
豇豆	75	羊奶	111
荷兰豆	76	酸奶	112
豌豆	77		
毛豆	78	●肉禽类..... 113	
蚕豆	79	猪肉	113
莲藕	80	猪肝	115
茭白	81	猪腰	116
荸荠	82	猪骨	117
慈姑	83	猪蹄	118
海带	84	猪肚	119
紫菜	85	猪肠	120
豆腐	86	猪肺	121
腐竹	87	猪血	122
魔芋	88	鸡肉	123
黄花菜	89	乌鸡	125
葱	90	鸡肝	126
大蒜	91	鸭肉	127
生姜	92	鸽肉	128
		牛肉	129
●菌菇类..... 93		羊肉	130
口蘑	93	兔肉	131
平菇	94	驴肉	132
香菇	95	狗肉	133

鹿肉 134

●水产类..... 135

鲫鱼 135
 鲤鱼 136
 草鱼 137
 鳊鱼 138
 鳙鱼 139
 鲢鱼 140
 鳊鱼 141
 黄颡鱼 142
 泥鳅 143
 鳝鱼 144
 甲鱼 145
 鲈鱼 146
 带鱼 147
 黄鱼 148
 鲳鱼 149
 鲑鱼 150
 银鳕鱼 151
 虾 152
 蟹 153
 海参 155
 牡蛎 156
 鲍鱼 157
 鱿鱼 158
 蛤蜊 159
 扇贝 160
 蛭子 161
 田螺 162
 海蜇 163

●水果类..... 164

火龙果 164
 苹果 165
 梨 166
 桃 167

橙 168
 柑橘 169
 柠檬 170
 葡萄 171
 草莓 172
 柚子 173
 猕猴桃 174
 樱桃 175
 菠萝 176
 龙眼 177
 荔枝 178
 芒果 179
 香蕉 180
 木瓜 181
 山竹 182
 榴莲 183
 西瓜 184
 哈密瓜 185
 甜瓜 186
 枣 187
 柿子 188
 山楂 189
 枇杷 190
 李子 191
 石榴 192
 桑葚 193

●粮谷类..... 194

粳米 194
 糯米 195
 小米 196
 糙米 197
 小麦 198
 燕麦 199
 荞麦 200
 玉米 201
 紫米 202



第四章 常见中药材的搭配宜忌

薏米	203
芝麻	204
黄豆	205
红豆	206
绿豆	207
黑豆	208
芡实	209
莲子	210

● 坚果类 211

腰果	211
花生	212
核桃	213
板栗	214
榛子	215
开心果	216
西瓜子	217
葵花子	218
南瓜子	219
松子	220

● 其他类 221

花茶	221
红茶	222
绿茶	223
咖啡	224
豆浆	225
啤酒	226
白酒	227
红酒	228
蜂蜜	229
白糖	230
红糖	231
醋	232
酱油	234
玉米油	235
芝麻油	236

人参	238
西洋参	239
天麻	239
甘草	240
阿胶	240
黄芪	241
党参	241
枸杞子	242
冬虫夏草	242
茯苓	243
何首乌	243
麦冬	244
决明子	244
杜仲	245
玉竹	245
当归	246
益母草	246
罗汉果	247
田七	247
陈皮	248
川贝	248
百合	249
菊花	249
金银花	250
玉米须	250

第五章 常见病症饮食宜忌

动脉硬化	252
冠心病	253
高血压	254

糖尿病	255
慢性支气管炎	256
肺炎	257
慢性胃炎	257
肝炎	258
慢性鼻炎	258
支气管哮喘	259
荨麻疹	259
十二指肠溃疡	260
痔疮	260
牙周炎	261
口腔溃疡	261
便秘	262
腹泻	262
骨质疏松	263
感冒	264
失眠	265
贫血	265
夜盲症	266
白内障	266
阳痿、早泄	267
前列腺肥大	268
痛风	268
女性更年期综合征	269
带下病	270
男性更年期综合征	270
湿疹	271
小儿自汗、盗汗	271
小儿多动症	272
小儿遗尿症	272

第六章 四季饮食搭配宜忌

春季	274
----	-----

夏季	277
秋季	279
冬季	281

第七章 不同体质的饮食宜忌

阴虚型	284
阳虚型	285
气虚型	286
气郁型	287
痰湿型	288
湿热型	289
血瘀型	290
特禀型	291
平和型	292

第八章 特殊人群饮食宜忌

儿童	294
中老年人	296
孕妇	297
产妇	299
体力劳动者	300
脑力劳动者	301
熬夜较多者	302
高温工作者	303
电脑工作者	304



第一章

食物有属性



我国医学有「药食同源」之说，认为食物即药物，中医将中药的四性五味理论运用到食物之中，认为每种食物也同样具有四性五味。在日常生活中注意调和食物的性味，根据不同的年龄、体质等条件来选择适合的食物，对身体能起到保健作用。

食物的四性



中医认为，疾病分为寒、热两大类，而食物也有寒热属性，进入人体后会发挥作用，温热性的食物能起到温中除寒的作用，可以治疗寒性疾病，寒凉性的食物能起到清热、泻火、解毒的作用，可以治疗热性疾病。食物四性即寒、凉、温、热。寒凉、温热只是在程度上有区别，温欠于热，凉次于寒。还有一些食物的寒热属性并不明显，所以叫做平性。

科学的膳食结构强调“膳食平衡”，提倡多食含不同营养成分的食物，即食物营养要互补。当然，如果我们能了解食物属性，在烹饪食物时稍微注意一下寒热平衡，保健效果会更理想。比如煮食寒凉性食物时，可使用温热性的酒、醋、香辛料来调味；食用凉性的螃蟹就可以配上生姜、醋；烹炒凉性的豆芽就可以加醋、姜来中和；燥热的羊肉、狗肉等火锅，可搭配藕、冬瓜等寒凉性的蔬菜。

寒凉性食物

凡适用于热性体质和疾病的食物，就属于凉性或寒性食物。

寒性食物有：莲藕、豆芽、竹笋、菠菜、海带、苦瓜、西洋菜、空心菜、西瓜、桑葚、荸荠、甘蔗、柚子、柿子、猕猴桃、香蕉等。

凉性食物有：黄瓜、冬瓜、萝卜、油菜、苋菜、番茄、丝瓜、芹菜、茄子、茭白、梨、草莓、柠檬、橘子等。



温热性食物

凡适用于寒性体质和疾病的食物，就属于热性或温性的食物。

热性食物有：花椒、辣椒、胡椒、乌梅、榴莲等。

温性食物有：南瓜、韭菜、葱、芥菜、香菜、桃、杏、石榴、樱桃、龙眼、杨梅、荔枝、菠萝等。

平性食物

性质平和的食物即为平性食物，其寒热性质并不明显，介于寒凉与温热性食物之间。

平性的食物有：圆白菜、土豆、香菇、木耳、豌豆、百合、苹果、葡萄、椰子、枇杷、山楂、红枣、花生、莲子等。



食物的五味



中医认为食物有酸、甘、苦、辛、咸等五种味道，食物的味与效用之间有一定联系。不同味的食物有不同的作用。一般来说，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。不同的疾病有不同的饮食禁忌，比如脾、胃病忌甘酸食物，心肾病忌咸味食物，肝病忌辛味食物，肺病忌苦味食物。掌握食物的五味，能够吃得更科学、合理。

食物有不同的性味，还应把食物的“性”“味”结合起来，才能准确理解食物的功效。同为甘味，有甘寒、甘温、甘凉之分，同样，同为温性，有辛温、甘温之分，因此不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当，会给人带来不利后果。我们只有对食物的性味有更全面的认识和掌握，才能取得药食兼用的效果。

辛味食物

中医认为辛味食物能祛风散寒、舒筋活血、行气止痛。现代研究表明，辛辣的食物容易引起灼热感，反射性地提高体温和血压。辛味还可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢。

辛味食物有：生姜、葱、大蒜、胡椒、韭菜、桂皮、辣椒、芥菜、香菜、芹菜、白萝卜等。

甘味食物

中医认为甘味食物能调和性味、缓和痉挛、补养身体。

现代研究表明，甜味是使人觉得愉快的味道，能增进食欲、消除紧张，而且甜味可以解毒、生津。



甘味食物有：白糖、冰糖、蜂蜜、红枣、白菜、菠菜、苋菜、胡萝卜、芹菜、莲藕、南瓜、木耳、玉米、土豆、红薯、大枣、茭白等。水果类更有许多，如哈密瓜、山竹、木瓜、李子、杨桃、草莓、梨、龙眼、荔枝、枇杷、葡萄、西瓜等。

酸味食物

中医认为酸味食物可以收敛固涩、健脾开胃。现代研究表明，酸味食物可以增加胃酸与分泌量，促进食欲和消化功能，抑制肠道细菌滋生，增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。

酸味食物以水果居多，如山楂、番茄、苹果、梨、柑橘、柚子、柠檬、石榴、橄榄、猕猴桃、杏、乌梅等，调料中醋属于酸味食物。

苦味食物

中医认为苦味食物能清热、泻实。现代研究表明，苦味食物大都能抗病毒、消炎。

苦味食物有苦瓜、杏仁、香椿、淡豆豉、茶叶等。

咸味食物

中医认为咸味食物能软坚散结、滋润潜降。现代医学研究表明，一部分咸味食物含有碘及无机盐类，能软化癭瘤、痰核。

咸味食物有食盐、海带、紫菜、海蜇、海参、猪肉、鸭肉、酱、蛤蜊、蟹肉、小米、大麦、苋菜等。



发物辨别



中医认为，食物之所以能防治疾病是由它本身特有的性味所决定的，这就是食物的“食性”。如果不懂食性，对某些特殊体质的人或患者来说，食物就会诱发旧病，或加重已发疾病，或削弱药力，这是食物的“发性”，也就是我们所说的“发物”。

发物禁忌在饮食养生和饮食治疗中都具有重要意义。在通常情况下，发物也是食物，适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适，只是对某些特殊体质以及与其相关的某些疾病才会诱使发病。

发物之所以会导致旧病复发或加重病情，有学者归纳起来认为有三种可能性：一是上述这些动物性食品中含有某些激素，会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱。二是某些食物所含的异性蛋白成为过敏原，引起变态反应性疾病复发。如海鱼虾蟹往往引起皮肤过敏者荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、脓疱疮、牛皮癣等顽固性皮肤病的发作。三是一些刺激性较强的食物，如酒类、葱蒜等辛辣刺激性食物对炎症感染病灶，极易引起炎症扩散、疔毒走黄。这就是中医所说热证、实证忌吃辛辣刺激性发物的道理。



发热之物有：薤、姜、花椒、胡椒、羊肉、狗肉、辣椒等，阴虚内热、痰火内盛、津液耗伤者忌食。



发风之物有：虾、蟹、鹅、鸡蛋、香椿芽等，外感未清、疮疡痧痘、咽疼目赤者忌食。



助湿生痰之物有：海鲜、猪肉，脾虚泄泻者忌食。

积寒之物有：西瓜、梨、柿子、蚌等各种生冷之品，脾胃虚寒者应忌食。



滞气之物有：羊肉、莲子、糯米、芡实等，气滞诸证者忌食。

粮食类发物



黄豆：胃寒腹胀、消化不良者忌食。

糯米：有湿热痰火、热性病及胃热消化不良者忌食。

绿豆：体质虚寒者忌食。

蚕豆：有蚕豆过敏史者忌食。



蔬菜类发物

竹笋、芥菜：患毒疮痈肿者忌食。





韭菜：阴虚阳亢者及孕妇少食。

大蒜：损目伤肝、红眼病和阴虚火旺者忌食。

葱、姜：热病和疮痈病人忌食。

芋头：胃脘痛者忌食。

四季豆：胃寒者忌食。

红薯：胃虚吐酸及腹泻者忌食。

萝卜、黄瓜：脾胃虚寒者忌食。

香菜：阴虚及皮肤痛痒者忌食。

辣椒：胃热、痔疮和肛裂者忌食。

冬瓜：阳虚患者忌食。



鱼肉类发物

牛肉、海虾：热病患者忌食。

猪肉：外感风寒者忌食。

羊肉、狗肉：阴虚火盛者忌食。

鸡肉：动风、热证和小儿惊风者忌食。

鸭肉：疮疖化脓者忌食。

公鸡、鹅肉、鲤鱼：疮痈热病者忌食。

田螺：胃寒者忌食。

蟹：体质虚寒、大便滑泻者忌食。

鳝鱼：火热阳盛者少食，疔、痢、胀满、虚热者忌食。

海鲜：体质过敏者、疮疡肿毒者忌食。



水果类发物

荔枝：阴虚火旺者、糖尿病患者忌食。

橘子：阴虚阳亢者忌食。

柿子：脾胃虚寒者及外感风寒者忌食。

西瓜：脾胃虚寒、肠胃功能不佳和糖尿病患者忌食。

梨：脾胃虚寒者忌食。

桃：胃火、血热者忌食。

香蕉：腹泻溏便者忌食。

桂圆：实热、阳盛者忌食。

菠萝：胃酸过多及热病患者忌食。

杏：痢疖、龋齿、腹泻者忌食。

