

THE MANUAL
FOR GENERAL
DIETETIC KNOWLEDGE

畅销升级版

111种常见食物
36种中药材与食物
16类特定人群
49种常见病症

1000
组
相克与相宜搭配

111道健康美食推荐
扫一扫二维码
制作视频即刻观看

一茄子



猪肉 牛肉
黄豆 苦瓜

【相宜】

墨鱼 蟹

【相克】

饮食 相克相宜 速查百科

中国著名医学科学家 胡维勤◎主编

海峡出版发行集团 福建科学技术出版社

一沙丁鱼



苹果 猪肝

【相克】

柠檬 迷迭香
辣椒 西红柿

【相宜】

一包菜



【相克】兔肉

动物肝脏

西红柿
辣椒

一彩椒

海带 紫菜

【相宜】苦瓜 胡萝卜
鳊鱼 肉类



一苦瓜

【相克】牛奶 沙丁鱼

【相宜】茄子 洋葱
鸡蛋 猪肉



一香蕉

【相克】芋头 西瓜

【相宜】牛奶 燕麦
银耳 百合



畅销升级版

饮食 相克相宜 速查百科

胡维勤 主编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食相克相宜速查百科: 畅销升级版 / 胡维勤主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5335-4774-5

I . ①饮… II . ①胡… III . ①饮食 - 禁忌 IV . ① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 083943 号

书 名	饮食相克相宜速查百科 (畅销升级版)
主 编	胡维勤
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	711 毫米 × 1016 毫米 1/32
印 张	12
图 文	384 码
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4774-5
定 价	16.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第1章 日常食物相克与相宜

◎ 蔬菜类

白菜.....	010	冬瓜.....	038
苋菜.....	012	苦瓜.....	040
芥蓝.....	013	丝瓜.....	042
小白菜.....	014	黄瓜.....	043
包菜.....	015	西红柿.....	046
菠菜.....	016	西葫芦.....	048
生菜.....	018	绿豆芽.....	049
油菜.....	019	白萝卜.....	050
空心菜.....	020	胡萝卜.....	052
芹菜.....	021	洋葱.....	054
花菜.....	024	茄子.....	056
黄花菜.....	026	辣椒.....	058
韭菜.....	027	竹笋.....	060
雪里蕻.....	028	芦笋.....	062
姜.....	029	莴笋.....	063
葱.....	030		
蒜.....	032		
茭白.....	034		
南瓜.....	035		



山药.....	064
马铃薯.....	066
芋头.....	068
莲藕.....	069
红薯.....	070
马蹄.....	071
蒜薹.....	072
木耳菜.....	073
玉米.....	074
扁豆.....	076
蘑菇.....	078
黑木耳.....	079
香菇.....	082

◎肉禽类

猪肉.....	084
猪肝.....	087
牛肉.....	090
羊肉.....	092
兔肉.....	094
鸡肉.....	095
鸭肉.....	098
狗肉.....	100

鸭蛋.....	102
鸡蛋.....	103
鹅蛋.....	106
鸽子蛋.....	107

◎水产类

鲢鱼.....	108
鳙鱼.....	110
鲍鱼.....	112
黄鱼.....	114
青鱼.....	116
鲤鱼.....	117
带鱼.....	120
鲫鱼.....	121
海参.....	124
海蜇.....	126
甲鱼.....	127
泥鳅.....	130
螃蟹.....	131



田螺.....134

虾.....136

海带.....139

◎水果类

苹果.....142

梨.....144

橘子.....146

西瓜.....148

葡萄.....150

杨梅.....152

柠檬.....154

香蕉.....155

猕猴桃.....158

柿子.....159

菠萝.....162

山楂.....163

李子.....166

桃子.....167

哈密瓜.....168

榴莲.....169

桂圆.....170

红枣.....171

◎五谷杂粮类

糯米.....174

小米.....176

小麦.....178

高粱.....180

大米.....181

赤小豆.....184

绿豆.....186

黄豆.....188

豆浆.....190

豆腐.....192

◎其他类

莲子.....194

花生.....196

核桃.....198

葵花子.....200

南瓜子.....201

开心果.....202

芝麻.....203

醋.....204

第2章 药材与食物相克与相宜

人参	208	白芍	233
丹参	210	黄芪	234
西洋参	211	杜仲	235
枸杞	212	天花粉	236
菊花	214	金银花	237
甘草	216	鱼腥草	238
蜂蜜	218	五味子	239
冬虫夏草	220	五加皮	240
鹿茸	221	红花	241
阿胶	222	罗汉果	242
何首乌	223	燕窝	243
当归	224	薄荷	244
黄连	225	三七	245
牡丹皮	226	地黄	246
白芷	227	韭菜子	247
土茯苓	228	板蓝根	248
冬瓜皮	229		
车前子	230		
附子	231		
决明子	232		



第3章 特定人群饮食相克与相宜

婴幼儿.....	250	体力劳动者.....	267
儿童.....	252	电脑工作者.....	268
成年人.....	254	肺虚之人.....	269
学生.....	256	血虚之人.....	270
女性.....	257	肾虚之人.....	272
男性.....	258	脾虚之人.....	274
孕妇.....	260		
产妇.....	262		
老年人.....	264		
脑力劳动者.....	266		



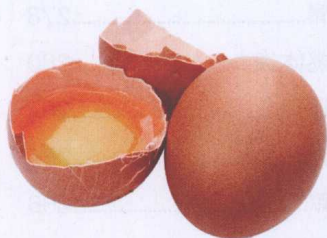
第4章 常见病症饮食相克与相宜

感冒.....	276	慢性支气管炎.....	290
头痛.....	278	哮喘.....	292
扁桃体炎.....	280		
腮腺炎.....	282		
咽炎.....	284		
咳嗽.....	286		
百日咳.....	288		



目录 CONTENTS

肾炎.....	295	痤疮.....	348
尿毒症.....	298	胆结石.....	350
糖尿病.....	301	骨折.....	354
高脂血症.....	304	继发性骨质疏松症.....	356
高血压.....	306	类风湿关节炎.....	358
贫血.....	308	痛风.....	360
心悸.....	312	老年痴呆症.....	362
心绞痛.....	314	尿频.....	364
冠心病.....	316	前列腺肥大.....	366
动脉硬化.....	318	带下病.....	369
肝炎.....	320	痛经.....	370
脂肪肝.....	322	闭经.....	374
胃炎.....	324	不孕症.....	376
腹胀.....	326	缺乳.....	377
胃、十二指肠溃疡.....	328	妊娠高血压.....	378
腹泻.....	330	妊娠呕吐.....	380
痢疾.....	332	女性更年期综合征.....	382
便秘.....	334		
痔疮.....	336		
失眠.....	338		
眩晕.....	340		
肥胖症.....	344		
过敏症.....	346		



畅销升级版

饮食 相克相宜 速查百科

胡维勤 主编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食相克相宜速查百科: 畅销升级版 / 胡维勤主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5335-4774-5

I . ①饮… II . ①胡… III . ①饮食 - 禁忌 IV . ① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 083943 号

- | | |
|------|---------------------------|
| 书 名 | 饮食相克相宜速查百科 (畅销升级版) |
| 主 编 | 胡维勤 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 深圳市雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 711 毫米 × 1016 毫米 1/32 |
| 印 张 | 12 |
| 图 文 | 384 码 |
| 版 次 | 2015 年 6 月第 1 版 |
| 印 次 | 2015 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4774-5 |
| 定 价 | 16.80 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第1章 日常食物相克与相宜

◎蔬菜类

白菜.....	010	冬瓜.....	038
苋菜.....	012	苦瓜.....	040
芥蓝.....	013	丝瓜.....	042
小白菜.....	014	黄瓜.....	043
包菜.....	015	西红柿.....	046
菠菜.....	016	西葫芦.....	048
生菜.....	018	绿豆芽.....	049
油菜.....	019	白萝卜.....	050
空心菜.....	020	胡萝卜.....	052
芹菜.....	021	洋葱.....	054
花菜.....	024	茄子.....	056
黄花菜.....	026	辣椒.....	058
韭菜.....	027	竹笋.....	060
雪里蕻.....	028	芦笋.....	062
姜.....	029	莴笋.....	063
葱.....	030		
蒜.....	032		
茭白.....	034		
南瓜.....	035		



山药.....	064
马铃薯.....	066
芋头.....	068
莲藕.....	069
红薯.....	070
马蹄.....	071
蒜薹.....	072
木耳菜.....	073
玉米.....	074
扁豆.....	076
蘑菇.....	078
黑木耳.....	079
香菇.....	082

◎肉禽类

猪肉.....	084
猪肝.....	087
牛肉.....	090
羊肉.....	092
兔肉.....	094
鸡肉.....	095
鸭肉.....	098
狗肉.....	100

鸭蛋.....	102
鸡蛋.....	103
鹅蛋.....	106
鸽子蛋.....	107

◎水产类

鲢鱼.....	108
鳙鱼.....	110
鲍鱼.....	112
黄鱼.....	114
青鱼.....	116
鲤鱼.....	117
带鱼.....	120
鲫鱼.....	121
海参.....	124
海蜇.....	126
甲鱼.....	127
泥鳅.....	130
螃蟹.....	131



田螺.....134

虾.....136

海带.....139

◎水果类

苹果.....142

梨.....144

橘子.....146

西瓜.....148

葡萄.....150

杨梅.....152

柠檬.....154

香蕉.....155

猕猴桃.....158

柿子.....159

菠萝.....162

山楂.....163

李子.....166

桃子.....167

哈密瓜.....168

榴莲.....169

桂圆.....170

红枣.....171

◎五谷杂粮类

糯米.....174

小米.....176

小麦.....178

高粱.....180

大米.....181

赤小豆.....184

绿豆.....186

黄豆.....188

豆浆.....190

豆腐.....192

◎其他类

莲子.....194

花生.....196

核桃.....198

葵花子.....200

南瓜子.....201

开心果.....202

芝麻.....203

醋.....204

第2章 药材与食物相克与相宜

人参	208	白芍	233
丹参	210	黄芪	234
西洋参	211	杜仲	235
枸杞	212	天花粉	236
菊花	214	金银花	237
甘草	216	鱼腥草	238
蜂蜜	218	五味子	239
冬虫夏草	220	五加皮	240
鹿茸	221	红花	241
阿胶	222	罗汉果	242
何首乌	223	燕窝	243
当归	224	薄荷	244
黄连	225	三七	245
牡丹皮	226	地黄	246
白芷	227	韭菜子	247
土茯苓	228	板蓝根	248
冬瓜皮	229		
车前子	230		
附子	231		
决明子	232		



第3章 特定人群饮食相克与相宜

婴幼儿.....	250	体力劳动者.....	267
儿童.....	252	电脑工作者.....	268
成年人.....	254	肺虚之人.....	269
学生.....	256	血虚之人.....	270
女性.....	257	肾虚之人.....	272
男性.....	258	脾虚之人.....	274
孕妇.....	260		
产妇.....	262		
老年人.....	264		
脑力劳动者.....	266		



第4章 常见病症饮食相克与相宜

感冒.....	276	慢性支气管炎.....	290
头痛.....	278	哮喘.....	292
扁桃体炎.....	280		
腮腺炎.....	282		
咽炎.....	284		
咳嗽.....	286		
百日咳.....	288		



目录 CONTENTS

肾炎.....	295	痤疮.....	348
尿毒症.....	298	胆结石.....	350
糖尿病.....	301	骨折.....	354
高脂血症.....	304	继发性骨质疏松症.....	356
高血压.....	306	类风湿关节炎.....	358
贫血.....	308	痛风.....	360
心悸.....	312	老年痴呆症.....	362
心绞痛.....	314	尿频.....	364
冠心病.....	316	前列腺肥大.....	366
动脉硬化.....	318	带下病.....	369
肝炎.....	320	痛经.....	370
脂肪肝.....	322	闭经.....	374
胃炎.....	324	不孕症.....	376
腹胀.....	326	缺乳.....	377
胃、十二指肠溃疡.....	328	妊娠高血压.....	378
腹泻.....	330	妊娠呕吐.....	380
痢疾.....	332	女性更年期综合征.....	382
便秘.....	334		
痔疮.....	336		
失眠.....	338		
眩晕.....	340		
肥胖症.....	344		
过敏症.....	346		

