



最新食物

相宜相克



邬旭·主编

速查手册



化学工业出版社

最新食物
相宜
相克

邬旭·主编 速查手册



化学工业出版社

·北京·

本书分为两篇，上篇为常见食物的搭配宜忌，介绍了近150种食物的营养、功效、挑选、烹饪等知识，并详细解析了1000余组食物相宜相克关系；下篇为日常饮食的搭配宜忌，介绍了近40种常见疾病的饮食宜忌，并列举了不同人群的饮食宜忌、四季与食物的搭配宜忌。本书内容丰富，简单易懂，是家庭必备的饮食健康书。

图书在版编目（CIP）数据

最新食物相宜相克速查手册 / 邬旭主编. — 北京：
化学工业出版社，2014.9
ISBN 978-7-122-21148-4

I. ①最… II. ①邬… III. ①忌口 - 手册 IV. ①R155-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第142474号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：陈 雨

责任校对：王素芹

装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张10½ 字数241千字

2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



前言

Foreword

“民以食为天”，这是老百姓最为熟知的一句话，也是亘古不变的真理。吃是我们生活中的一件要事、实事，谁也疏忽不得。吃得好、吃得对，可以让我们的身体健康更上一层楼；吃得不科学、不合理，当然也会让我们的健康大厦岌岌可危。比如，同样是吃白菜，感冒、咽炎、便秘的人吃了就可以缓解病情，而腹泻者吃了则会加重病情；再比如，一样的芹菜，与百合同吃，就可以润肺止咳，而与蛤蜊同吃，则会引起腹泻腹痛。再举个例子，银翘解毒丸和西瓜一起吃，就可以增强其清热解毒、止咳清咽的功效，而阿司匹林和果汁一起吃，则会增加对胃黏膜的刺激，甚至诱发胃出血。

可见，饮食中有很多“宜”与“忌”。那么在日常生活中安排饮食时究竟有哪些“宜忌”呢？如何才能够科学、合理、健康地安排自己的饮食呢？这恐怕是很多人都想要知道的，

但日常生活中我们接触到的食物不下千百种，要想将每一种都了解得十分透彻，对于忙碌的现代人来说，简直是不可能的。鉴于此，我们特编写本书，希望每一位关爱自己和家人健康的朋友都能够从本书中学到一些实用的知识，将那些对我们造成伤害的饮食方式和习惯拒之门外。

本书本着科学、简便、实用的原则，为读者朋友介绍了日常生活中各种饮食宜忌知识，具体包括：常见食物的营养功效、搭配法则、饮食宜忌、挑选烹饪、健康提示等，对日常接触的每一种食物进行详细阐述；另外，还将常见病的饮食宜忌一一列举，让我们通过饮食就能达到防病治病的目的，让身体在饮食的帮助下，永远处于健康的状态。最后，对不同人群饮食宜忌、四季饮食宜忌进行了科学而通俗的论述。

全书列举了上千种饮食宜忌的条目，语言通俗易懂，具有非常强的实用性和可读性，真心地希望每一位读者朋友都能有所收获。但需要特别声明的是：由于每一位读者所处的地理位置、生活环境以及身体素质等都不尽相同，本书所列内容不一定适合所有读者，希望读者朋友在阅读和使用本书时根据自己的实际情况正确运用。

编者



2014年8月

目录



上篇

常见食物的搭配宜忌

Chapter

1

新鲜蔬菜

生菜	002	菜花	018	马铃薯	034
白菜	003	蒜薹	020	芋头	036
油菜	004	莴笋	021	洋葱	037
芹菜	006	青椒	022	西兰花	039
菠菜	008	冬瓜	024	茄子	040
油麦菜	010	南瓜	026	白萝卜	042
韭菜	011	黄瓜	027	胡萝卜	043
茼蒿	012	苦瓜	028	扁豆	045
空心菜	014	丝瓜	030	茭白	046
香椿	015	西葫芦	031	百合	047
芥蓝	017	番茄	033		

Chapter

2

健康肉类

牛肉	049	猪心	055	兔肉	063
猪肉	050	鸡肉	057	鹅肉	065
猪蹄	052	羊肉	059	狗肉	066
猪肝	054	鸭肉	061	驴肉	068



Chapter

3

营养葷及蛋类

平菇	069	口蘑	076	鸽蛋	083
香菇	070	黑木耳	077	鹌鹑蛋	084
草菇	072	银耳	079	牛奶	085
金针菇	073	鸡蛋	080	酸奶	087
猴头菇	074	鸭蛋	082	奶酪	088

Chapter

4

水产海鲜

草鱼	090	鳗鱼	099	海蜇	109
带鱼	091	黄花鱼	100	牡蛎	110
鲤鱼	092	甲鱼	101	虾	112
鲢鱼	093	鱿鱼	103	扇贝	113
鲈鱼	094	鳊鱼	104	鲍鱼	114
鲫鱼	095	泥鳅	105	螃蟹	116
鳕鱼	097	蛤蜊	107	紫菜	117
武昌鱼	098	海参	108	海带	118

Chapter

5

五谷杂粮

小米	120	小麦	127	蚕豆	135
大米	121	芝麻	129	绿豆	136
糯米	122	薏米	130	黄豆	137
燕麦	123	玉米	131	豌豆	139
荞麦	125	红豆	132	豆腐	140
大麦	126	黑豆	133		

CONTENTS

Chapter

6

鲜果与干果

苹果	142	木瓜	155	葵花子	167
香蕉	143	圣女果	156	腰果	168
梨	144	火龙果	157	莲子	170
西瓜	146	芒果	158	板栗	171
橘子	147	葡萄	160	核桃	172
菠萝	148	樱桃	161	榛子	174
荔枝	149	草莓	162	松子	175
柠檬	151	桂圆	164	杏仁	176
猕猴桃	152	山楂	165		
哈密瓜	153	花生	166		

Chapter

7

饮品与调味品

啤酒	178	食盐	186	白糖	193
白酒	179	醋	187	红糖	194
红酒	180	酱油	188	辣椒	196
葱	182	料酒	190	孜然	197
姜	183	香油	191	咖喱	198
蒜	184	蜂蜜	192	芥末	199



下篇

日常饮食的搭配宜忌

Chapter

8

不同季节的饮食宜忌

春季	202	秋季	206
夏季	204	冬季	209



Chapter

9

不同人群的饮食宜忌

学龄儿童	212	男性	219	产妇	226
考试族	214	经期女性	222	老年人	229
上班族	217	孕妇	224		

Chapter

10

常见病症的饮食宜忌

感冒	232	肝炎	264	遗精	297
咳嗽	235	脂肪肝	267	前列腺炎	300
失眠	237	贫血	270	痛经	302
糖尿病	240	咽炎	273	白带异常	305
肥胖症	243	慢性支气管炎	275	妊娠剧吐	308
痛风	246	哮喘	278	产后缺乳	310
冠心病	249	肾炎	282	更年期综合征	313
高血压病	251	尿路感染	284	变应性鼻炎	315
高脂血症	254	关节炎	287	牙周炎	318
消化性溃疡	256	骨质疏松症	289	近视	321
腹泻	259	小儿厌食	292	痤疮	324
便秘	262	阳萎	295		

上 篇

常见食物的搭配宜忌

每一餐我们都可以用明智的方式来选择吃什么，然而，面对种类繁多的食物，又该如何搭配呢？自然界中，有些食物与另一种或几种食物搭配后，可以起到营养互补、功效增强的作用。而另一方面，同样是这些食物，如果不了解其功效而胡乱搭配，不仅会降低食物的营养价值，甚至还会引起一些不良反应、引发某些疾病。因此，学会食物的巧妙搭配，我们才能吃得更健康。



生菜

爽脆鲜嫩惹人爱



挑选

生菜有两种，一种是圆形生菜，以松软叶绿、大小适中为好，硬邦邦的圆生菜口感不好；另一种是三叶生菜，以大、小适中、叶片肥厚、叶质鲜嫩、叶绿梗白无蔫叶者为好，如果根部凸起说明生菜已经老了。

营养

与其他蔬菜不同的是，生菜含有大量水分，因此热量很低，同时还含有膳食纤维、维生素C、蛋白质、碳水化合物、维生素及矿物质等，其中丰富的膳食纤维和维生素C，可消除多余脂肪。

功效

生菜味甘、性寒，具有清热安神、清肝利胆、养胃的功效，对于高胆固醇血症、神经衰弱、肝胆疾病、胃病、维生素C缺乏及肥胖等病症都有很好的辅助治疗作用。

禁忌

因为生菜含有大量水分，所以尿频者不宜多吃；又因为生菜性寒，所以身体虚寒者也不宜多吃。

相宜



▲蚝油
降低血脂



▲大蒜
杀菌消炎、
降压降脂



▲菌菇
补脾益气、
润燥化痰



▲豆腐
清肝利胆、滋
阴补肾、增白
皮肤



相克



◀醋
破坏生菜的
营养价值



烹饪

生菜用手撕成片，吃起来会比用刀切的口感要好；无论是炒还是煮生菜，时间都不要太长，这样可以保持生菜脆嫩的口感。



健康 TIPS

将生菜洗净，加入适量沙拉酱直接食用，有利于女性保持苗条的身材。

白菜

物美价廉，百菜之王



挑选

购买白菜时，应选择整棵白菜紧实、分量重、底部突出、根部切口较小者。



营养

一到冬季，北方餐桌上总少不了大白菜的身影，无论其营养还是口感，都不亚于其他蔬菜，因此有“百菜之王”的美称。白菜的确含有丰富营养成分，如膳食纤维、B族维生素、维生素C、胡萝卜素以及钙、磷、铁等微量元素。



功效

白菜性温、味甘，具有通利肠胃、生津止渴、消食下气、润肺清痰等功效，从菜叶到菜根，都有一定的药用价值，可用以治疗多种疾病，如感冒、咽炎、咳嗽、消化道溃疡、便秘、腮腺炎、丹毒、牙痛等。



禁忌

腹泻、气虚胃寒、胃肠功能不佳者不宜食用大白菜。

✓ 相 宜



▲辣椒
促进消化



▲豆腐
补中益气、
清热利尿



▲猪肉
滋阴、润
燥、补血



▲栗子
健脑益智



▲牛肉
健脾利胃



▲黄豆
有益乳房



▲大虾
益气润燥

✗ 相 克



◀牛肝
降低营养价值



◀兔肉
引起腹泻或呕吐

 **烹 饪** 在切大白菜的根部时应顺丝切，这样容易熟；而且可加少许食醋，增加其脆感。

 **健 康 TIPS** 隔夜的白菜和未腌透的白菜不要食用，因为含有大量的亚硝酸盐，对人体健康十分有害。

油菜

蔬菜家族的佼佼者



挑 选

购买油菜时，宜挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩油菜，且要注意看背面有无虫迹和药痕。

 **营 养** 油菜含有蛋白质、脂肪、植物纤维、维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素等，其中丰富的植物纤维素能促进肠道蠕动，治疗便秘，而胡萝卜素和维生素C又可增强机体免疫能力。除此之外，油菜中的植物激素能增加酶的形成，吸附排斥进入体内的有毒物质，增强人体的防癌和排毒功能。

功效 油菜味甘、性凉，具有活血化瘀、解毒消肿、宽肠通便、强身健体的功效，因此对手足疔肿、乳痈、习惯性便秘、老年人缺钙等病症都有不错的食疗作用。

禁忌 研究显示，油菜容易导致慢性疾病的复发，所以患有慢性疾病的患者要尽量少吃。

相宜



▲豆腐
清肺止咳、
清热解暑



▲虾仁
消肿散血、
清热解暑



▲白萝卜
增强胃动力，
预防便秘



▲金针菇
预防肠癌、
胃癌



▲鸡肉
滋养肌肤、
强化肝脏



▲番茄
提高免疫力，
缓解疲劳

相克



▲南瓜
破坏维生素C



▲胡萝卜
影响维生素C
的吸收



▲竹笋
破坏维生素C



▲黄瓜
破坏维生素C

烹饪 油菜可炒、可烧、可炆、可扒，且油菜心也可做配料。不过在食用油菜时尽量现做现切，并用旺火爆炒，以保持其鲜嫩和营养成分。

健康TIPS 过夜的熟油菜容易有亚硝酸盐沉积，增加患上癌症的风险，因此不宜再吃。

芹菜

健胃利便、
润肺止咳、降血压



挑选

挑选芹菜时，掐其秆部，易折断的吃起来嫩，不易折的则较老。



营养

芹菜富含蛋白质、铁、钙、磷等营养素。芹菜叶茎含有的挥发性甘露醇能显著增强食欲。



功效

芹菜性凉、味甘，归肺、胃、肝经，有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠利便、润肺止咳、降血压、健脑镇静等功效，对高血压、头晕、黄疸、水肿、小便热涩不利、神经衰弱、月经不调、赤白带下、疟腮、小儿软骨症等都有辅助的治疗作用。同时，还可缓解高血压或肝火上攻引起的头胀痛。



禁忌

芹菜性凉质滑，脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食；芹菜有降血压作用，血压偏低者也应慎用。此外，计划生育的男性也要适量少食。



相宜



▲番茄
健胃消食、
降血压



▲豆腐
降脂降压、
清热润肠



▲藕
滋阴清热、
润肺通便



▲百合
润肺止咳、清
胃、清心安神

✓ 相 宜



▲牛肉
补脾胃、润肠
道、降血压



▲海米
消脂减肥、
降血压



▲花生
降血压、降血
脂、保护肝脏



▲核桃
明目、降压、
通便、养血



▲香菇
滋阴补肾、
调理脾胃

✗ 相 克



▲黄瓜
破坏芹菜中
的维生素C



▲南瓜
破坏芹菜的
营养价值



▲鸡肉
易伤元气



▲兔肉
容易引起
皮肤脱皮



▲蛤蜊
易引起腹泻、
腹痛等不良症状



▲螃蟹
影响人体对
蛋白质的吸收



▲甲鱼
易引起食物
中毒



▲醋
不利人体对
钙的吸收



烹 饪

芹菜叶中所含的维生素C比茎多，胡萝卜素的含量也比茎高，长期食用可以助眠、润泽肌肤。因此，择下的芹菜嫩叶不要扔掉，做汤、凉拌或做配料都可以。



健 康 TIPS

在寒冷干燥的天气，容易口干舌燥、气喘心烦的人，不妨常吃些芹菜，有助于清热解毒、祛病强身。

菠菜

补充体力的小能手



挑选

在挑选菠菜时，应注意选择叶片颜色深绿有光泽者，而且叶片尖要充分伸展。另外，还要注意菠菜的分量是否充足。如果发现叶片变黄、变黑、变软、萎缩，或是茎秆受损等最好不要购买。



营养

在所有黄绿色蔬菜中，菠菜是名副其实的营养全能冠军，其铁元素含量可以直接与动物肝脏相匹敌。另外，菠菜还含有大量矿物质、类叶红素、叶酸及B族维生素等。



功效

菠菜味甘、性凉，可利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、滋阴补血，对于便秘、便血、贫血、高血压病、肠胃失调等疾病都有防治作用，经常食用菠菜，对口腔炎症、皮炎等也有一定的预防作用。



禁忌

由于菠菜性凉，所以肠胃虚寒、腹泻者，或是有肾炎、肾结石以及脾虚便溏者不宜食用菠菜。



相宜



▲青椒

有效预防白内障、青光眼等眼部疾病



▲茄子

加快血液循环，预防癌症



▲柿子

防治贫血、老年痴呆



▲胡萝卜

活血通络