

彩色  
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

汇集中华  
历代养生智慧

实用!

可随时请教  
的饮食专家

# 食物



# 相宜相克

常学辉◎编著

## 随身查

囊括1000组食物相宜相克搭配

详解88种必吃食材的养生功效

细说42种常见病的饮食宜忌原则

指导17种特定人群日常饮食安排

土豆

相宜：黄瓜 牛肉  
相克：石榴 香蕉



橘子



玉米  
菠菜

柠檬



相宜：马蹄 鸡肉 蜂蜜  
相克：牛奶 山楂 柚子

红豆 红枣

蘑菇

相克：野鸡 驴肉

核桃

相宜：鳕鱼 薏米 百合  
相克：黄豆 野鸡 甲鱼



西瓜



相宜：冬瓜 鸡蛋 鳕鱼  
相克：海虾 羊肉 油条

相宜：鸡肉 茅根 猪肉  
相克：牛奶 鸡蛋 冰糖



粳米



相宜：芹菜 牛奶 油菜  
相克：薏米 松子仁

菠萝

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



食物  
相宜  
相克  
随身查

常学辉 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

食物相宜相克随身查 / 常学辉编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5308-7766-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 033964 号

---

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

---

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 230 000

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元

# 目录

CONTENTS

1

## 日常食物 相宜与相克

### • 蔬菜类 •

|           |    |
|-----------|----|
| 白菜 .....  | 2  |
| 菠菜 .....  | 4  |
| 油菜 .....  | 6  |
| 生菜 .....  | 7  |
| 西红柿 ..... | 8  |
| 青椒 .....  | 10 |
| 西蓝花 ..... | 11 |
| 香菜 .....  | 12 |
| 茼蒿 .....  | 14 |
| 丝瓜 .....  | 15 |
| 冬瓜 .....  | 16 |
| 苦瓜 .....  | 18 |
| 黄瓜 .....  | 20 |

|           |    |
|-----------|----|
| 南瓜 .....  | 23 |
| 胡萝卜 ..... | 26 |
| 茄子 .....  | 28 |
| 土豆 .....  | 30 |

### • 肉禽类 •

|          |    |
|----------|----|
| 猪肉 ..... | 32 |
| 猪蹄 ..... | 35 |
| 牛肉 ..... | 36 |
| 羊肉 ..... | 38 |
| 鸡肝 ..... | 40 |
| 狗肉 ..... | 41 |
| 鹌鹑 ..... | 43 |

### • 菌菇类 •

|           |    |
|-----------|----|
| 黑木耳 ..... | 44 |
| 草菇 .....  | 47 |
| 银耳 .....  | 48 |
| 香菇 .....  | 50 |



茶树菇..... 52

蘑菇..... 53

• 水产类 •

草鱼..... 54

鲢鱼..... 56

虾..... 58

海参..... 61

三文鱼..... 63

• 水果类 •

苹果..... 64

梨..... 66

葡萄..... 68

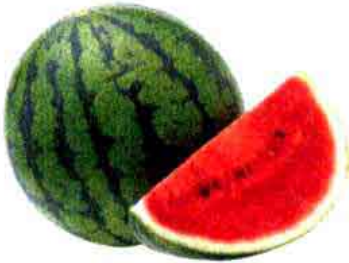
西瓜..... 70

橘子..... 72

柠檬..... 74

草莓..... 75

菠萝..... 76



榴莲..... 77

芒果..... 78

桃子..... 79

柿子..... 80

杏..... 83

柑..... 85

• 干果类 •

莲子..... 86

核桃..... 88

白果..... 90

板栗..... 91

开心果..... 92

松子..... 93

• 蛋奶类 •

鸭蛋..... 94

鸡蛋..... 95

咸鸭蛋..... 98



牛奶..... 99

酸奶..... 101

### • 粮豆类 •

大米..... 102

粳米..... 105

小米..... 106

高粱..... 108

大麦..... 109

小麦..... 110

薏米..... 112

绿豆..... 114

黄豆..... 116

### • 饮品类 •

红茶..... 118

绿茶..... 119

冰激凌..... 120

咖啡..... 121



豆浆..... 122

橙汁..... 124

柠檬汁..... 125

白酒..... 126

糯米酒..... 127

### • 调料类 •

醋..... 128

酱油..... 130

冰糖..... 131

食盐..... 132

味精..... 133

蒜..... 134

姜..... 136

八角..... 137

花椒..... 138

香油..... 140

## 常见病饮食 相宜与相克

### • 内 科 •

|               |     |
|---------------|-----|
| 风寒型感冒 .....   | 142 |
| 流感 .....      | 144 |
| 肺炎 .....      | 146 |
| 哮喘 .....      | 149 |
| 胃炎 .....      | 152 |
| 糖尿病 .....     | 154 |
| 肾炎 .....      | 157 |
| 高血压 .....     | 160 |
| 冠心病 .....     | 162 |
| 肝炎 .....      | 164 |
| 甲状腺功能亢进 ..... | 166 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 甲状腺功能减退 ..... | 170 |
| 急性支气管炎 .....  | 172 |
| 慢性支气管炎 .....  | 174 |
| 胃、十二指肠溃疡 .... | 176 |
| 脂肪肝 .....     | 178 |

### • 外 科、骨科疾病 •

|              |     |
|--------------|-----|
| 荨麻疹 .....    | 180 |
| 湿疹 .....     | 182 |
| 痔疮 .....     | 184 |
| 神经性皮炎 .....  | 186 |
| 肩周炎 .....    | 188 |
| 风湿性关节炎 ..... | 190 |

### • 妇科疾病 •

|            |     |
|------------|-----|
| 月经失调 ..... | 192 |
| 阴道炎 .....  | 196 |
| 不孕症 .....  | 197 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 外阴瘙痒 .....  | 198 |
| 急性乳腺炎 ..... | 200 |
| 闭经 .....    | 202 |

### • 男科疾病 •

|             |     |
|-------------|-----|
| 阳痿 .....    | 204 |
| 早泄 .....    | 206 |
| 前列腺肥大 ..... | 209 |
| 男性不育症 ..... | 212 |
| 遗精 .....    | 216 |
| 不射精 .....   | 218 |

### • 儿童疾病 •

|            |     |
|------------|-----|
| 厌食 .....   | 220 |
| 营养不良 ..... | 222 |
| 小儿腹泻 ..... | 224 |
| 小儿多汗 ..... | 225 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 流行性腮腺炎 ..... | 227 |
| 小儿肥胖症 .....  | 229 |
| 水痘 .....     | 231 |
| 百日咳 .....    | 235 |

## 3

### 特定人群饮食 相宜与相克

#### • 特定期的人群 •

|              |     |
|--------------|-----|
| 孕妇 .....     | 238 |
| 产妇 .....     | 240 |
| 考试期的学生 ..... | 242 |
| 生理期的女性 ..... | 243 |
| 更年期的妇女 ..... | 244 |

#### • 特定年龄的人群 •

|            |     |
|------------|-----|
| 婴幼儿 .....  | 246 |
| 青少年 .....  | 248 |
| 成年人 .....  | 249 |
| 中年女性 ..... | 251 |
| 中年男性 ..... | 252 |
| 老年人 .....  | 254 |





### • 特定职业的人群 •

|               |     |
|---------------|-----|
| 脑力劳动者 .....   | 256 |
| 体力劳动者 .....   | 257 |
| 夜间工作者 .....   | 258 |
| 高温工作者 .....   | 259 |
| 低温工作者 .....   | 260 |
| 放射性环境工作者 .... | 262 |

## 4

## 四季养生饮食宜忌

### • 春季 •

|               |     |
|---------------|-----|
| 春季养生饮食宜忌 .... | 264 |
| 春季养生饮食之宜 .... | 264 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 春季养生饮食之忌 .... | 270 |
|---------------|-----|

### • 夏季 •

|               |     |
|---------------|-----|
| 夏季养生饮食宜忌 .... | 274 |
| 夏季养生饮食之宜 .... | 274 |
| 夏季养生饮食之忌 .... | 281 |

### • 秋季 •

|               |     |
|---------------|-----|
| 秋季养生饮食宜忌 .... | 286 |
| 秋季养生饮食之宜 .... | 286 |
| 秋季养生饮食之忌 .... | 291 |

### • 冬季 •

|               |     |
|---------------|-----|
| 冬季养生饮食宜忌 .... | 296 |
| 冬季养生饮食之宜 .... | 296 |
| 冬季养生饮食之忌 .... | 303 |







①

# 日常食物 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



【别名】  
大白菜、黄芽菜、黄矮菜、菘。

【性味归经】  
性平，味苦、辛、甘。  
归肠、胃经。

**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，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。

### ■ 烹饪提示

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；宜用大火快炒；白菜的做法有熘、炆、烧、炒、拌、做馅、腌等。

### 营养成分

含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。

### 选购

挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。

### 贮存

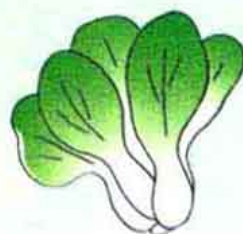
若温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上。

### 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。





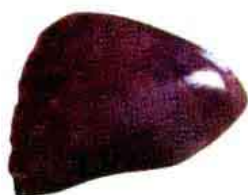
## ✓ 相宜食物搭配及功效

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



引起身体不适

# 菠菜



**功效** 菠菜具有促进肠道蠕动的作  
用，利于排便，对于痔疮、慢  
性胰腺炎、便秘、肛裂等病症  
有食疗作用，能促进生长发育，  
增强抗病能力，促进人体新陈  
代谢，延缓衰老。

【性味归经】  
性凉，味甘、辛。无毒。归肠、  
胃经。

【别名】  
赤根菜、鸚鵡菜、波斯菜、  
菠棱菜。

## ■ 烹饪提示

菠菜宜焯水后再  
进行烹调，以降低  
草酸含量。



## 营养成分

含蛋白质、  
脂肪、碳  
水化合物、  
维生素、  
铁、钾、胡  
萝卜素、叶  
酸、草酸、  
磷脂等。

## 选购

宜选择个  
大、叶柄  
粗、叶片肥  
大的菠菜。

## 贮存

贮藏前要  
去除烂叶、  
黄叶。

## 适宜人群

电脑工作  
者，爱美  
者，糖尿  
病患者，  
高血压患  
者，便秘  
者，贫血  
者，坏血  
病患者，  
皮肤粗糙、  
过敏者。

## 不宜人群

肾炎患者、  
肾结石患  
者、脾虚  
便溏者。





## ✓ 相宜食物搭配及功效

猪肝



提供丰富的营养

胡萝卜



保持心血管畅通

鸡血



保肝护肾

鸡蛋



预防贫血、营养不良

花生



美白皮肤

粉丝



养血润燥和滋补肝肾

羊肝



恢复活力

香油



通便

## × 相克食物搭配及后果

牛肉



降低营养价值

大豆



损害牙齿

鳝鱼



导致腹泻

黄瓜



破坏维生素 E

核桃



引起结石

奶酪



引起结石

韭菜



引起腹泻

虾皮



引起结石

# 油菜



【性味归经】  
性温，味辛。无毒。归肝、肺、脾经。

【别名】  
芸苔、青江菜、上海青、油白菜、苦菜。

**功效** 油菜具有活血化瘀、消肿解毒、促进血液循环、润便利肠、美容养颜、强身健体的功效，对游风丹毒、手足疔肿、乳痈、习惯性便秘、老年人缺钙等病症有食疗作用。

【适宜人群】口腔溃疡者，口角湿白者，齿龈出血、牙齿松动者，瘀血腹痛者，癌症患者。

【不宜人群】孕早期妇女，小儿麻疹后期、患有疥疮和狐臭的人。

## ✓ 相宜食物搭配及功效

黑木耳



平衡营养

豆腐



清肺止咳

蘑菇



抗衰老

## × 相克食物搭配及后果

螃蟹



引起中毒

黄瓜



破坏维生素 C

南瓜



降低营养价值



# 生菜



【性味归经】  
性凉，味甘。

【别名】  
叶用莴笋、鹅仔菜、莴仔菜。

**功效**

生菜因其茎叶中含有莴苣素，故味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇、改善神经衰弱等功效；生菜中含有甘露醇等有效成分，有利尿和促进血液循环的作用；生菜中膳食纤维较多，有助于消除多余脂肪，可用于减肥。

【适宜人群】胃病患者、肥胖者、高胆固醇患者、神经衰弱者、肝胆病患者、维生素C缺乏者。

【不宜人群】尿频者、胃寒者。

## ✓ 相宜食物搭配及功效

兔肉



促进消化和吸收

## ✗ 相克食物搭配及后果

醋



破坏营养物质

【注解】生菜原产欧洲地中海沿岸，由野生种驯化而来。生菜味甘甜微苦，颜色翠绿，口感脆嫩清香，有球形的包心生菜和叶片皱褶的奶油生菜（花叶生菜）两大类。生菜含有糖类、蛋白质、莴苣素和丰富的矿物质，尤以维生素A、维生素C和钙、磷的含量较高。

# 西红柿



## 功效

西红柿具有止血、降压、利尿、健胃消食、生津止渴、清热解毒、凉血平肝的功效，可以预防宫颈癌、膀胱癌和胰腺癌等。另外，还能美容和治愈口疮（可含些西红柿汁，使其接触疮面，每次数分钟，每日数次，效果显著）。

【性味归经】  
性凉，味甘、酸。归肝、胃、肺经。

【别名】  
番茄、番李子、洋柿子、毛蜡果。

## 烹饪提示

剥西红柿皮时把开水浇在西红柿上，或者把西红柿放入开水里焯一下，皮就能很容易被剥掉了。

| 营养成分                                       | 选购                                      | 贮存                                      | 适宜人群                                               | 不宜人群              |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|
| 富含有机碱、番茄碱和维生素A、B族维生素、维生素C及钙、镁、钾、钠、磷、铁等矿物质。 | 要选颜色粉红，而蒂的部位一定要圆润，如果蒂部带着淡淡的青色，就是最沙最甜的了。 | 放入食品袋中，扎紧口，放在阴凉通风处，每隔一天打开口袋透气，擦干水珠后再扎紧。 | 热性病发热、口渴、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼者。 | 急性肠炎、菌痢者及溃疡活动期病人。 |

