

从入门到精通

食物相克相宜速查轻图典

48种常见饮食错搭配 七大类182种常见食材的营养介绍
800余种食物相克相宜搭配全攻略,让您不再吃错食物

《轻图典》编辑部 著

CONFLICTING AND FITTING FOOD COMBINATION



白菜
Baikai

相克食物

黄瓜: 降低营养价值
不合指数: **

相宜食物

豆腐: 清热利尿, 益气补中
不合指数: ***



相克食物

牛奶: 影响钙质吸收
不合指数: **

相宜食物

香菇: 清热利尿
不合指数: ***

黄花菜
Huanghuacai



菠菜
Bocai

相克食物

蜂蜜: 易引起头痛或中毒
不合指数: ***

相宜食物

鸡蛋: 提高维生素的吸收
不合指数: ***

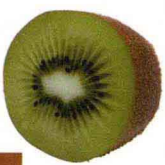
猕猴桃
Mihoutao

猕猴桃除了可以生食和榨汁外,还可以搭配其他食材做菜。

相克食物

牛奶: 影响钙质吸收
不合指数: **

胡萝卜: 破坏维生素C的吸收
不合指数: **



相宜食物

姜: 清理肠胃
不合指数: **

香蕉
Xiangjiao



相克食物

红薯: 易引起身体不适
不合指数: ***

菠萝: 降低营养价值
不合指数: ***

相宜食物

牛奶: 提高对维生素的吸收
不合指数: ***

银耳: 润肺通便
不合指数: ***

红枣
Hongzao



相克食物

葱: 容易导致消化不良
不合指数: ***

虾: 可能会导致中毒
不合指数: ***

相宜食物

鹿木耳: 益气补血, 养心安神
不合指数: ***

花生: 补血
不合指数: **

鸡蛋 & 鲜香椿
Jidan & xianxiangchun



糖尿病
Tangniaobing



虾
Xia

相克食物

番茄: 可能会导致中毒
不合指数: ***

猪肉: 损耗精神
不合指数: **

相宜食物

白菜: 益气润燥
不合指数: ***

葱: 益气, 下乳
不合指数: **

第1图典

优质生活 如此简单

Conflicting and Fitting Food Combination

从入门到精通

食物相克相宜速查轻图典

让每一口食物都吃对吃健康吃漂亮

《轻图典》编辑部 著



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相克相宜速查轻图典 / 《轻图典》编辑部著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5390-4619-8

I. ①食… II. ①轻… III. ①饮食—禁忌—图解②食品营养—图解

IV. ①R15-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第253813号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2012112 图书代码: D12066-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

责任编辑/孙开颜

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZIT[®]

特约编辑/李媛媛 刘惠

纠错热线/010-64360026-180

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可, 本书的任何部分不得以图表、
声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

食物相克相宜速查轻图典

《轻图典》编辑部/著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 120千

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4619-8

定 价 39.9元

赣版权登字-03-2012-110 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录 Contents

Chapter 1 实用饮食常识：为了一辈子的健康，一定要懂！

- 七大营养素 14
- 怎么吃才健康 15
- 食物的四性 16
- 食物的五味 17
- 食物的五色 18
- 你自己的酸碱度 19
- 食物的酸碱度 20
- 营养素冠军排行NO.1 21



Chapter 2 48种常见饮食错搭配：越吃越糟糕



- 菠菜+豆腐 24
- 草莓+牛奶 24
- 豆腐+碳酸饮料 25
- 番茄+黄瓜 25
- 干贝+火腿 26
- 海带+茶 26
- 红豆+牛奶 27
- 胡萝卜+酒 27
- 花生+莲子 28
- 花生+牡蛎 28
- 鸡蛋+鲜香椿 29
- 鸡蛋+豆浆 29
- 鸡蛋+茶叶 30
- 韭菜+牛奶 30
- 韭菜+桑葚 31
- 韭菜+猪肝 31
- 酒+鱼干 32
- 空心菜+乳制品 32
- 苦瓜+豆豉 33
- 荔枝+榴莲 33
- 芦笋+干贝 34
- 绿豆+糙米 34
- 萝卜+胡萝卜 35
- 萝卜+橘子 35
- 黑米+茶 36
- 猕猴桃+牛奶 36
- 木耳+螺肉 37
- 酸奶+火腿 37
- 金枪鱼+香肠 38
- 牛奶+巧克力 38
- 螃蟹+番茄 39
- 苹果+茶 39
- 芦荟+绿茶 40
- 腊肉+香肠 40
- 芹菜+鱿鱼 41
- 肉类+浓茶 41
- 乳酪+咖啡 42
- 乳酸饮料+香肠 42
- 火腿+乳酪 43

- 香蕉+猕猴桃 43
- 香蕉+香肠 44
- 羊肉+醋 44
- 杨桃+葡萄柚 45
- 薏仁+红豆 45
- 猪肉+蛤蜊 46
- 竹笋+鸡汤 46
- 紫甘蓝+甜椒 47
- 紫甘蓝+糙米 47



Chapter 3

182种日常食材相宜相克：吃得好不见得吃得对

蔬菜菌类 (51种)

B

- 白菜 50
- 百合 51
- 荸荠 52
- 扁豆 53
- 菠菜 54

C

- 菜花 55
- 草菇 56
- 茶树菇 57
- 莼菜 58

D

- 冬瓜 59

F

- 番茄 60



H

- 荷兰豆 61
- 黑木耳 62
- 红薯 63
- 猴头菇 64
- 胡萝卜 65
- 黄豆芽 66
- 黄瓜 67
- 黄花菜 68

J

- 鸡腿菇 69
- 豇豆 70
- 金针菇 71
- 韭菜 72
- 卷心菜 73

K

- 空心菜 74
- 口蘑 75
- 苦瓜 76

L

- 辣椒 77
- 莲藕 78



- 芦笋 79
- 萝卜 80

M

- 马铃薯 81

N

- 南瓜 82

Q

- 茄子 83
- 芹菜 84
- 青椒 85

S

- 山药 86
- 生菜 87
- 蒜薹 88

T

- 茼蒿 89



W

- 豌豆 90
- 莴笋 91

X

- 西葫芦 92
- 西兰花 93
- 香菜 94
- 香菇 95
- 小白菜 96

Y

- 洋葱 97
- 银耳 98
- 芋头 99

Z

- 竹笋 100



水果类 (27种)

B

- 菠萝 101

C

- 草莓 102
- 橙子 103

G

- 桂圆 104

H

- 哈密瓜 105
- 火龙果 106

J

- 橘子 107

L

- 梨 108



M

- 芒果 112
- 猕猴桃 113
- 木瓜 114

N

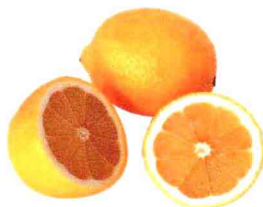
- 柠檬 115

P

- 苹果 116
- 葡萄 117

S

- 山竹 118
- 石榴 119



T

- 桃 120

X

- 西瓜 121
- 香蕉 122
- 杏 123

Y

- 杨桃 124
- 椰子 125
- 樱桃 126
- 柚子 127

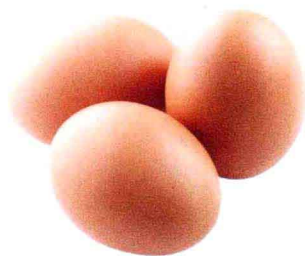
畜禽蛋类 (16种)

A

- 鹌鹑蛋 128

E

- 鹅蛋 129
- 鹅肉 130



J

- 鸡蛋 131
- 鸡肝 132
- 鸡肉 133

L

- 驴肉 134

N

- 牛肚 135
- 牛肉 136

T

- 兔肉 137

W

- 乌鸡 138

Y

- 鸭蛋 139
- 鸭肉 140
- 羊肉 141

Z

- 猪肝 142



- 猪肉 143

水产类 (29种)

B

- 鲍鱼 144

C

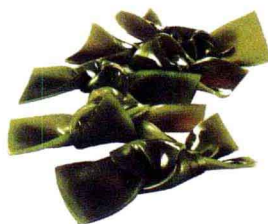
- 草鱼 145

D

- 带鱼 146

G

- 干贝 147
- 蛤蜊 148
- 鳊鱼 149



H

- 海参 150
- 海带 151
- 海螺 152
- 海蜇 153
- 黄鳝 154
- 黄鱼 155

J

- 鲫鱼 156
- 甲鱼 157
- 金枪鱼 158



L

- 鲤鱼 159
- 鲢鱼 160
- 鲈鱼 161

M

- 鳗鱼 162
- 墨鱼 163
- 牡蛎 164

N

- 泥鳅 165
- 鲑鱼 166

P

- 螃蟹 167

S

- 三文鱼 168

T

- 田螺 169

X

- 虾 170
- 鳕鱼 171



Z

- 紫菜 172

五谷干果类 (29种)

C

- 蚕豆 173
- 糙米 174



D

- 大麦 175
- 豆腐 176

G

- 高粱 177

H

- 核桃 178
- 黑豆 179
- 黑米 180
- 红豆 181
- 红枣 182
- 花生 183
- 黄豆 184



J

- 粳米 185

K

- 葵花籽 186

L

- 栗子 187
- 绿豆 188

N

- 南瓜子 189
- 糯米 190

Q

- 荞麦 191

S

- 松子 192

X

- 小麦 193
- 小米 194
- 杏仁 195

Y

- 燕麦 196
- 腰果 197
- 薏米 198
- 玉米 199

Z

- 榛子 200

- 芝麻 201

中药类 (11种)

D

- 当归 202
- 冬虫夏草 203

E

- 阿胶 204

G

- 枸杞 205

H

- 何首乌 206
- 黄连 207



- 黄芪 208

J

- 菊花 209

L

- 灵芝 210
- 鹿茸 211

R

- 人参 212

调料及饮料 (19种)

B

- 白酒 213



● 白糖 214

C

● 葱 215

● 醋 216

F

● 蜂蜜 217

H

● 红茶 218

● 红糖 219

● 胡椒 220

● 花椒 221

J

● 姜 222

K

● 咖啡 223

● 可乐 224

L

● 绿茶 225



N

● 牛奶 226

P

● 啤酒 227

● 葡萄酒 228

S

● 食盐 229

● 酸奶 230

● 蒜 231



Chapter 4

常见病饮食宜忌：生病时该吃什么，不该吃什么？

日常小症状

● 腹泻 234

● 咳嗽 234

● 口腔溃疡 235

● 头痛 235

● 心悸 236

● 腰酸背痛 236

● 贫血 237

● 失眠 237

● 便秘 238

● 过敏 238

● 眼睛疲劳 239

● 身体疲倦 239

● 月经不调 240

● 胀气 240

● 感冒 241

常见居家病

● 消化性溃疡 242

● 糖尿病 242

● 高血压 243

● 肾脏病 243



食物相克相宜速查轻图典

48种常见饮食错搭配 七大类182种常见食材的营养介绍
800余种食物相克相宜搭配全攻略,让您不再吃错食物

《轻图典》编辑部 著

CONFLICTING AND FITTING FOOD COMBINATION



白菜
Baicai

相克食物



相宜食物



相克食物



相宜食物



黄花菜
Huanghuacai



菠菜
Bocai

相克食物

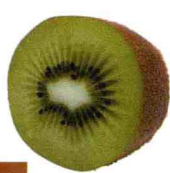


相宜食物



猕猴桃
Mihoutao

猕猴桃除了可以生食和榨汁外,还可以搭配其他食材做菜。



相宜食物



香蕉
Xianjiao



相克食物



相宜食物



相克食物



红枣
Hongzao



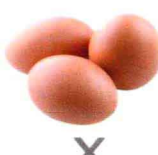
相克食物



相宜食物



鸡蛋 & 鲜香椿
Jidan & xianxiangchun



糖尿病
Tangniaobing



虾
Xia



相克食物



相宜食物



长春工业大学 B0766550

定价: 39.9元

第1图典

优质生活 如此简单

Conflicting and Fitting Food Combination

从入门到精通

食物相克相宜速查轻图典

让每一口食物都吃对吃健康吃漂亮

《轻图典》编辑部 著



江西科学技术出版社

编者序



避开日常饮食陷阱，让每一口都吃对

现代人重视养生保健，越来越多关于食物健康的书出现在人们面前，不同的营养师有着不同的健康搭配见解，网络上也随处可见各种饮食食谱。大量不知真假的饮食方法和禁忌让人们开始迷惑，到底怎么吃才是健康的？如何搭配才是正确的？

在这本《食物相克相宜速查轻图典》中，我们收集讲解了大量的食材资料，为您介绍它们基本的食物营养价值；特别精选了48种日常食材的错误搭配，让您不再吃错食物；全书的主体部分，我们分七大类为您介绍了182种食材的相克搭配和相宜搭配；我们还为您介绍居家常见的小症状和常见病的饮食宜忌。愿您避开日常饮食陷阱，吃对食物，拥有健康的身心。

食物相克1

紫甘蓝配甜椒：清爽大拌菜中消失的维C

彩色甜椒和紫甘蓝是常见的沙拉组合，但是两者并不建议同食。甜椒虽然

富含类胡萝卜素、维生素C及矿物质，却也含维生素C分解酶，与含有维生素C的紫甘蓝一起生食，会减低人体对维生素C的吸收利用。

食物相克2

红豆牛奶冰：甜蜜中缺了“铁”

很多人喜欢吃红豆牛奶冰，红豆含有丰富的铁，而牛奶的含钙量高，两者合起来吃，感觉上是营养满分的组合，事实上却会使营养互打折扣，两者搭配食用会使铁、钙产生拮抗作用，降低铁质的吸收，减少铁质的可利用率。

食物相克3

香椿炒鸡蛋：家常美味中的潜在风险

香椿最常见的料理是和鸡蛋一起做成简便的家常菜。但事实上香椿的亚硝酸盐含量其实不低，容易质变为致癌物，其实不宜多吃，而鸡蛋含有蛋白质分解物，与香椿中的亚硝酸盐结合，会形成致癌物质亚硝胺，提高罹患癌症的潜在风险。



食物相克4

鱼干来下酒：肾脏不堪重负

酒精有显著的利尿作用，喝酒容易口渴，减少体内水分，再吃鱼干等口味咸重、含钠过高的食物，不但会增加肾脏的负担，也可能使血压上升，影响健康。另外酒和鱼干都是属于高嘌呤食物，痛风患者尤其不能碰。此外，有些酒含有亚硝胺，过多饮用会增加致癌的几率。

食物相克5

美味乳酪配咖啡：肠胃在叫苦

乳酪和咖啡是常见的西式餐点组合。咖啡是滑肠利尿的饮品，而乳酪含有活性乳酸菌，能促进肠道蠕动，所以两者搭配食用过量，不利肠胃的健康。咖啡中还含有草酸，乳酪含有丰富的钙质，当钙质碰上草酸，会形成不易消化分解的草酸钙，削减人体对钙质的吸收利用。

食物相宜6

苦瓜炒鸡蛋：美味的健胃壮骨丸

人们吃苦瓜时，常喜欢与肉类搭配，其实苦瓜与鸡蛋是绝妙的搭配方法，二者合为一，可强健肠胃，保护骨

骼，是极其美味的健胃壮骨丸。

食物相宜7

韭菜豆腐：清清白白的治便秘良药

韭菜炒鸡蛋是一道很常见的家常菜，深受人们喜爱，其实韭菜与豆腐同食，也是极完美的搭配。韭菜含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，与豆腐同食可治疗便秘，是很好的食疗药方。

食物相宜8

红薯莲子粥：美容养颜女人最爱

大家吃红薯时，总喜欢吃烤红薯，其实红薯熬粥极具营养价值，尤其将它与莲子同吃，更是具有通便、养颜之效，而且不长胖，女孩子可以试一试。

……

食物的世界是广大的，不同的人对于食物的喜好也是不一样的，但是，健康是所有人都希望拥有的。清楚地了解各种是食材之间的搭配关系，也是帮助您回归健康饮食生活的小路标。希望这本《食物相克相宜速查轻图典》可以成为您走上健康之路的一盏小灯，一直陪伴您在健康之路上走下去。

目录 Contents

Chapter 1 实用饮食常识：为了一辈子的健康，一定要懂！

- 七大营养素 14
- 怎么吃才健康 15
- 食物的四性 16
- 食物的五味 17
- 食物的五色 18
- 你自己的酸碱度 19
- 食物的酸碱度 20
- 营养素冠军排行NO.1 21



Chapter 2 48种常见饮食错搭配：越吃越糟糕



- 菠菜+豆腐 24
- 草莓+牛奶 24
- 豆腐+碳酸饮料 25
- 番茄+黄瓜 25
- 干贝+火腿 26
- 海带+茶 26
- 红豆+牛奶 27
- 胡萝卜+酒 27
- 花生+莲子 28
- 花生+牡蛎 28
- 鸡蛋+鲜香椿 29
- 鸡蛋+豆浆 29
- 鸡蛋+茶叶 30
- 韭菜+牛奶 30
- 韭菜+桑葚 31
- 韭菜+猪肝 31
- 酒+鱼干 32
- 空心菜+乳制品 32
- 苦瓜+豆豉 33
- 荔枝+榴莲 33
- 芦笋+干贝 34
- 绿豆+糙米 34
- 萝卜+胡萝卜 35
- 萝卜+橘子 35
- 黑米+茶 36
- 猕猴桃+牛奶 36
- 木耳+螺肉 37
- 酸奶+火腿 37
- 金枪鱼+香肠 38
- 牛奶+巧克力 38
- 螃蟹+番茄 39
- 苹果+茶 39
- 芦荟+绿茶 40
- 腊肉+香肠 40
- 芹菜+鱿鱼 41
- 肉类+浓茶 41
- 乳酪+咖啡 42
- 乳酸饮料+香肠 42
- 火腿+乳酪 43

- 香蕉+猕猴桃 43
- 香蕉+香肠 44
- 羊肉+醋 44
- 杨桃+葡萄柚 45
- 薏仁+红豆 45
- 猪肉+蛤蜊 46
- 竹笋+鸡汤 46
- 紫甘蓝+甜椒 47
- 紫甘蓝+糙米 47



Chapter 3

182种日常食材相宜相克：吃得好不见得吃得对

蔬菜菌类 (51种)

B

- 白菜 50
- 百合 51
- 荸荠 52
- 扁豆 53
- 菠菜 54

C

- 菜花 55
- 草菇 56
- 茶树菇 57
- 莼菜 58

D

- 冬瓜 59

F

- 番茄 60



H

- 荷兰豆 61
- 黑木耳 62
- 红薯 63
- 猴头菇 64
- 胡萝卜 65
- 黄豆芽 66
- 黄瓜 67
- 黄花菜 68

J

- 鸡腿菇 69
- 豇豆 70
- 金针菇 71
- 韭菜 72
- 卷心菜 73

K

- 空心菜 74
- 口蘑 75
- 苦瓜 76

L

- 辣椒 77
- 莲藕 78



- 芦笋 79
- 萝卜 80

M

- 马铃薯 81

N

- 南瓜 82

Q

- 茄子 83
- 芹菜 84
- 青椒 85

S

- 山药 86
- 生菜 87
- 蒜薹 88

T

- 茼蒿 89



水果类 (27种)

B

- 菠萝 101

C

- 草莓 102
- 橙子 103

G

- 桂圆 104

H

- 哈密瓜 105
- 火龙果 106

J

- 橘子 107

L

- 梨 108



M

- 芒果 112
- 猕猴桃 113
- 木瓜 114

N

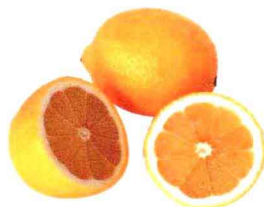
- 柠檬 115

P

- 苹果 116
- 葡萄 117

S

- 山竹 118
- 石榴 119



T

- 桃 120

X

- 西瓜 121
- 香蕉 122
- 杏 123

Y

- 杨桃 124
- 椰子 125
- 樱桃 126
- 柚子 127

畜禽蛋类 (16种)

A

- 鹌鹑蛋 128

E

- 鹅蛋 129
- 鹅肉 130

W

- 豌豆 90
- 莴笋 91

X

- 西葫芦 92
- 西兰花 93
- 香菜 94
- 香菇 95
- 小白菜 96

Y

- 洋葱 97
- 银耳 98
- 芋头 99

Z

- 竹笋 100

