

营养保健

陆伟瑛 编著

科学健康/家庭必备/彩图版

营养食疗

相宜相克

速查手典

您必须了解的300种日常食物、中西药物的宜忌搭配规则!

VCD 营养专家 现场讲解
一生中你必须掌握的营养搭配基础课

成都时代出版社



营养食疗

相宜相克

速查手典

陆伟瑛 编著

成都时代出版社

目录

第一章

食物与食物相宜

Food Is Suitable For Food

01

● 菠菜——猪肝	鸡肉——栗子	山药——鸭肉	01
● 醋——鲤鱼	萝卜——豆腐	红薯——牛肉	02
● 花生——烧酒	海带——豆腐	鸡蛋——韭菜	03
● 猪肚——豆芽	泥鳅——豆腐	鸡肉——人参	04
● 香菇——木瓜	木耳——海带	青椒——鳝鱼	05
● 黄瓜——木耳	海带——排骨	青椒——苦瓜	06
● 香菇——豆腐	冬瓜——鸡肉	猪肉——南瓜	07
● 草莓——牛奶	鲫鱼——木耳	香干——虾肉	08
● 冬瓜——海带	鸭肉——芋头	丝瓜——毛豆	09
● 豆角——土豆	西兰花——鹌鹑肉	虾肉——芹菜	10
● 白菜——鸭肉	大枣——核桃	白菜——鲤鱼	11
● 猪肉——萝卜	松子——鸽肉	鸡肉——桔子	12
● 鳕鱼——苹果	肉——青椒	桃子——酸牛奶	13
● 牛肉——陈皮	草莓——酸牛奶	牛蒡——鸭肉	14
● 山楂——芦荟	绿茶——薄荷	松子——兔肉	15
● 圆白菜——辣椒	猪排——芋头	茄子——鸽肉	16
● 兔肉——青椒	银耳——冰糖	小白菜——辣椒	17
● 鹌鹑肉——柠檬	芦荟——食醋	栗子——红枣	18
● 黄花菜——菊花脑	冬瓜——火腿	核桃——鹌鹑肉	19
● 羊肉——辣椒	圆白菜——虾肉	墨鱼——木耳	20
● 银耳——菊花	茄子——狗肉	桂圆——党参	21
● 鹌鹑蛋——菠菜	韭黄——平菇	黄花菜——黄瓜	22
● 竹笋——鸽肉	红枣——榛子	芦笋——沙拉酱	23

- 大米——芋头
- 鸡腿菇——竹笋
- 黑芝麻——乌鸡
- 大米——黑米
- 莲子——山药
- 鸭肉——柠檬
- 红米——绿豆

- 松子——黄鳝
- 枸杞——猪肝
- 洋葱——羊肉
- 姜——醋
- 大米——糙米
- 大米——小米
- 西兰花——平菇

- 莲子——银耳 24
- 南瓜——火腿 25
- 枸杞——大枣 26
- 核桃——玉米 27
- 萝卜——鸡肉 28
- 西红柿——苦瓜 29
- 甲鱼——香菜 30



食物与中药相宜

Food Is Suitable For Chinese Medicine

32

- 茺莢——栗子
- 沙参——百合
- 人参——山药
- 黄连——鲢鱼
- 丹参——苦瓜
- 细辛——木瓜
- 甘草——冬瓜
- 朱砂——圆白菜
- 紫苏——猕猴桃
- 牡丹皮——海参

- 杏仁——梨
- 白术——猴头菇
- 苍耳——杨桃
- 乌头——洋葱
- 茯苓——鸡肝
- 薄荷——马齿苋
- 甘草——土豆
- 菖蒲——丝瓜
- 荆芥——马齿苋
- 何首乌——乌鳢

- 杏仁——菊花脑 33
- 白术——兔肉 34
- 黄连——乌鸡 35
- 鳖甲——乌鸡 36
- 菊花——鱼腥草 37
- 地黄——芋头 38
- 半夏——银耳 39
- 当归——银耳 40
- 熟地黄——鸭血 41
- 麦冬——鹅肝 42



食物与西药相宜

Food Is Suitable For Medicine

44

- 氯霉素类药物——百合
- 黄连素——苋菜
- 维生素B₁——红薯
- 乙酰螺旋霉素——蕨菜
- 阿司匹林——洋葱
- 维生素B₁₂——黄花菜

- 氯霉素类药物——黄花菜
- 维生素B₂——茼蒿
- 维生素B₆——西兰花
- 复方新诺明——土豆
- 水杨酸钠——百合
- 酚酞——香菇

- 红霉素类药物——火龙果 45
- 环丙沙星——兔肉 46
- 利福平——莼菜 47
- 双氯芬酸钠肠溶片——山药 48
- 维生素A——胡萝卜 49

第四章

食物与食物相克

Food Is Conflicting With Food

52

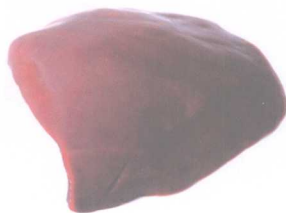
● 黄瓜——香菜	菠菜——大豆	菠菜——瘦肉	53
● 碱——粥	鹌鹑肉——醋	甲鱼——鸡蛋	54
● 人参——萝卜	蟹肉——大枣	茶——狗肉	55
● 羊肉——竹笋	茄子——蟹肉	田螺——蛤	56
● 狗肉——鲤鱼	南瓜——虾肉	鲫鱼——鸭肝	57
● 牛奶——醋	蟹肉——泥鳅	番茄酱——虾肉	58
● 醋——海参	味精——鸡蛋	味精——醪糟	59
● 山楂——豆浆	猪肝——雀肉	米汤——牛奶	60
● 猪肝——西兰花	红豆——羊肚	热水——蜂蜜	61
● 鸡蛋——豆浆	海鲜——水果	黄酒——胡萝卜	62
● 啤酒——海鲜	白酒——核桃	巧克力——牛奶	63
● 柿子——蟹肉	萝卜——桔子	蟹肉——花生	64
● 石榴——土豆	西瓜——羊肉	桃子——甲鱼	65
● 茶——啤酒	甜面酱——鲤鱼	食盐——绿豆	66
● 豆瓣酱——牡蛎	食盐——豆腐	蔗糖——白酒	67
● 蜂蜜——鲫鱼	蔗糖——牡蛎	核桃——黄豆	68
● 辣椒——啤酒	大蒜——大葱	芥末——鸡肉	69
● 芝麻——鹅肉	大葱——杨梅	芥末——鲫鱼	70
● 绿茶——咖啡	茶——白糖	柠檬汁——胡萝卜	71
● 烧酒——小米	白酒——汽水	啤酒——熏肉	72
● 白酒——山药	食用碱——绿豆	食用碱——菠菜	73

● 白术——桃	薄荷——甲鱼	天麻——鸡肉	75
● 白术——香菜	何首——乌萝卜	当归——面条	76
● 黄连——鸡肉	沙参——鲤鱼	何首乌——猪血	77
● 醋——茯苓	甘草——黄鱼	甘草——海带	78
● 人参——兔肉	菊花——猪肉	人参——葡萄	79
● 菊花——芹菜	生地——葱	何首——乌蒜	80
● 半夏——羊肉	生地——萝卜	苍耳——大米	81
● 苍术——草鱼	菖蒲——羊肉	熟地——猪血	82
● 鳖甲——苋菜	乌头——大米	桔梗——猪肉	83
● 荆芥——牛肉	红豆——黑米	大枣——鲶鱼	84
● 厚朴——鲫鱼	人参——甲鱼	丹参——牛奶	85
● 细辛——生菜	威灵——仙茶	麦冬——鲫鱼	86
● 茺莢——猪心	朱砂——猪肝	天冬——鲤鱼	87
● 仙茅——牛肉	白果——鳊鱼	槟榔——橙子	88

● 维生素——粥	维生素B ₁ ——茶	维生素B ₂ ——三文鱼	91
● 维生素B ₆ ——萝卜	维生素C——芹菜	维生素C——猪肝	92
● 红霉素类药物——高汤	红霉素类药物——海带	氯霉素类药物——白酒	93
● 头孢菌素类药物——果汁	庆大霉素类药物——醋	乙酰螺旋霉素类药物——果汁	94
● 甲硝唑——咖啡	维生素AD——银耳	环丙沙星——生菜	95
● 异烟肼——红葡萄酒	异烟肼——茄子	诺和龙——清酒	96
● 拜糖平——甘蔗	达美康——啤酒	阿司匹林——咖啡	97
● 去痛片——咸菜	甲状腺素——糯米	地塞米松——糖	98
● 速尿——酒	利尿药——香蕉	酚酞片——红辣椒	99

菠菜 相宜 猪肝

菠菜和猪肝同时食用有预防和治疗缺铁性贫血的功效。因为猪肝中富含B族维生素和铁，菠菜中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同时食用营养全面。



小贴士：

两者同时烹饪的时候要先将菠菜在沸水中焯一下，以除去草酸。



鸡肉 相宜 栗子

鸡肉和栗子同为健脾养胃的良好食品，而且易于吸收，同时还能增强机体造血能力，对预防缺铁性贫血有明显的作



小贴士：

栗子虽然不很甜，但是所含的糖量不低，因此糖尿病人不要吃得太多，以免影响血糖的稳定。

山药 相宜 鸭肉

鸭肉营养丰富，但是脂肪含量很高，同山药一起食用，可降低血液中胆固醇的含量，还可起到很好的滋补效果。

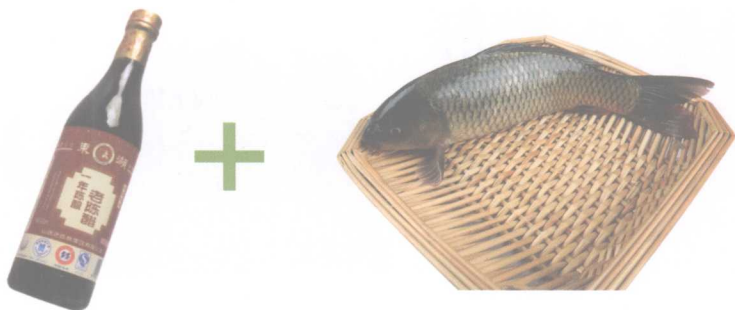


小贴士：

两者都是健胃补脾的食材，适合脾胃功能不佳的人搭配食用，即使是虚不受补的人也可以适量食用！

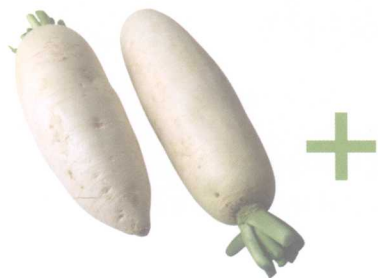
醋——相宜——鲤鱼

鲤鱼和醋都有除湿、下气、消肿的作用，同时食用除湿效果更加明显，而且还能起到除腥味的作用。



小贴士：

两者搭配固然是有益，但是要注意一次不要大量使用醋，否则会破坏鲤鱼的营养成分。



萝卜——相宜——豆腐

豆腐属于豆制品，过量食用会导致腹痛、腹胀、消化不良；萝卜有很强的助消化作用，和豆腐同时食用有助于消化和对营养物质的吸收。



小贴士：

有人说萝卜中含有草酸，会破坏豆腐中的钙。这种说法是不对的，实际上萝卜中草酸含量很低，影响不大。

红薯——相宜——牛肉

牛肉的营养价值非常高，但是牛肉纤维很粗，刺激胃粘膜，不易消化；红薯中含有丰富黏液蛋白，能促进脂肪和胆固醇的排泄，降低心血管疾病发生率，同牛肉食用更有滋阴补虚、延年益寿的作用。



小贴士：

适量食用对身体健康有益，但是过量食用会导致消化不良，因此要掌握好食用量。

花生——相宜——烧酒

适量的酒和花生同时食用，能促进血液循环、保护心血管，可降低心脏病的发病率。



小贴士：

吃花生的时候要仔细咀嚼，这样才能充分吸收其中的蛋白质，有利于酒精的分解，还有利于保护胃的功能。



海带——相宜——豆腐

豆腐营养很丰富，它含有的皂角苷能降低胆固醇的吸收，同时也加强了碘的代谢，与海带一起食用可补偿人体碘的损失，维持机体碘元素的平衡。

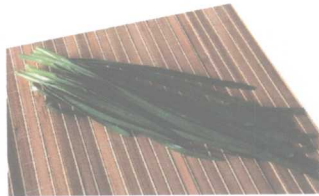


小贴士：

海带的正常颜色是褐绿色和深褐绿色，翠绿色的海带购买时要慎重，以免影响身体健康。

鸡蛋——相宜——韭菜

鸡蛋和韭菜同时炒食，补益作用十分明显，对胃病患者和肾病患者有很大帮助。



小贴士：

鸡蛋用油炒后营养价值大大降低，还容易导致乳腺癌，建议女士应少食。

猪肚 — 相宜 — 豆芽

猪肚和豆芽同时食用，能有效调理脾胃、补气养血、增进食欲，经常食用还有美容养颜的作用。



小贴士：

选购豆芽的时候要注意，过于饱满的豆芽大部分是经过化学制剂处理的，对身体健康有害，应闻闻是否有异味再买。



泥鳅 — 相宜 — 豆腐

泥鳅中含有丰富的生物活性物质，豆腐也营养丰富，同时食用能大大增强对人体的补益作用。



小贴士：

豆腐本身的颜色是略带点微黄色，如果色泽过于洁白，有可能添加漂白剂，则不宜选购。

鸡肉 — 相宜 — 人参

鸡肉对一般人有很好的补益作用，和人参一起食用特别适合身体虚弱的病人和营养不良患者。



小贴士：

普通人进补一般不用买昂贵的野山参，换成是相对廉价的西洋参也可以起到滋补的功效。

香菇——相宜——木瓜

香菇和木瓜同时食用有健胃助消化的作用，可以调理脾胃、提高机体免疫力。



小贴士：

特别大的香菇一般是用激素催肥的，对身体健康有害，因此选购的时候要注意选朵形适中、完整的香菇。



木耳——相宜——海带

木耳和海带同时食用，能够有效排出体内毒素、促进营养物质吸收，保健作用很强。



小贴士：

优质的黑木耳干制前耳大肉厚，耳面乌黑光亮，耳背稍呈现灰暗，长势坚挺有弹性；干制后整耳收缩均匀，干薄完整，手感轻盈，拗折脆断，互不黏结。

青椒——相宜——鳝鱼

青椒和鳝鱼同时食用，对糖尿病患者能起到很好的降血糖作用。



小贴士：

供食用的鳝鱼应当由鲜活黄鳝烹调，不宜采用死了好几个小时的黄鳝，否则食用后会引起中毒。

黄瓜 相宜 木耳

木耳中含有多种氨基酸，同黄瓜食用有减肥之功效，并可滋补养颜、活血顺气。



小贴士：

黄瓜的主要成分是水，过量食用会有胀肚的感觉，甚至会导致腹痛、腹泻，因此应适量食用。

海带 相宜 排骨

排骨肉质软嫩易于消化吸收，海带能提供大量的矿物质和微量元素，同时食用除湿效果明显。



小贴士：

选择猪小排和海带搭配食用，食疗效果最好。

青椒 相宜 苦瓜

青椒中维生素C的含量最为丰富，苦瓜中含有多种生物活性物质，同时食用营养更为全面，而且还具有美容、养颜的作用。



小贴士：

苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判断苦瓜好坏的特征。颗粒愈大愈饱满，表示瓜肉愈厚；颗粒愈小，瓜肉相对较薄，食疗效果最好。

香菇——相宜——豆腐

香菇和豆腐同时食用，可增强抗癌、降血脂之功效。



小贴士：

豆腐是蛋白质的食品，很容易腐坏，尤其是自由市场卖的板豆腐较盒装豆腐更易遭到污染，应注意即买即食。



冬瓜——相宜——鸡肉

冬瓜和鸡肉同时食用，对身体的补益作用很强，有清热利尿、美容的作用。



小贴士：

因为冬瓜性寒，所以久病的人与阴虚火旺者应少食。选购冬瓜时用手指甲掐一下，皮较硬、肉质致密、种子已成熟变黄褐色的冬瓜口感好，适合同鸡肉炖食。

猪肉——相宜——南瓜

南瓜有降血糖的作用，猪肉有较好的滋补作用，同时食用对身体更加有益。

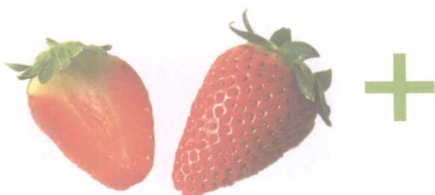


小贴士：

有一种老南瓜较甜，糖尿病患者是不宜食用的，所以选购时要选嫩一些的。还要记住，黄疸型肝炎、脚气等症的患者不能食用。

草莓 相宜 牛奶

草莓中含有丰富的胡萝卜素，有养肝、明目的作用，同牛奶一起食用可促进机体对蛋白质的吸收，还能养心安神。



小贴士：

购买草莓应以大小均匀、色泽正常的为宜，不宜选购过于红艳、畸形或异常硕大的。



鲫鱼 相宜 木耳

鲫鱼和木耳同时食用能起到很好的补益功效，同时还具有美容养颜之功效。

小贴士：

食用鲫鱼要注意，阳虚体质和素有内热者不宜食用，易生热而生疮疡者忌食。

香干 相宜 虾肉

香干中含有丰富的蛋白质，虾肉中含有多种微量元素，同时食用对高血压、动脉硬化、肥胖症患者有很好的滋补作用。

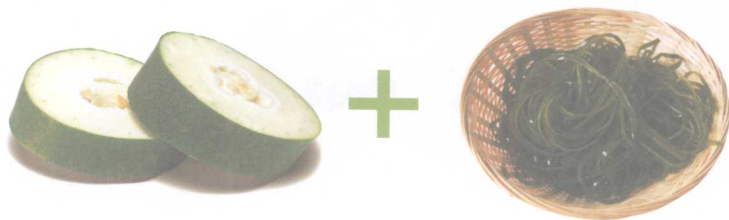


小贴士：

中医认为，虾为发物，凡有疮痍宿疾者或在阴虚火旺时，不宜食虾。

冬瓜 相宜 海带

冬瓜和海带同时食用有降低血压、降血脂的作用。



小贴士：

冬瓜和海带一般都是用来做汤，煲汤时放几滴醋不仅能使海带变得柔软，还能有效地保存冬瓜的营养物质。



鸭肉 相宜 芋头

鸭肉和芋头同时食用可治疗食欲不振，同时还具有美容养颜的作用。



小贴士：

芋头一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。注意洗芋头时最好戴上手套，以免刺激皮肤。

丝瓜 相宜 毛豆

毛豆中含有丰富的B族维生素，和丝瓜同时食用可降低血液中的胆固醇含量，还能增强机体免疫力，改善微循环。



小贴士：

毛豆吃太多易胃腹胀满、肠气，若消化不良者不宜一次食用太多；另外毛豆的热量亦高，减肥者亦不宜多吃。

豆角 相宜 土豆

豆角中含有丰富的B族维生素，同土豆食用能够促进营养物质的吸收，增强机体免疫力。



小贴士：

豆角和土豆都是营养丰富的食材，但是土豆的生物碱含量很高，孕妇不宜食用，以避免胎儿畸形。



西兰花 相宜 鹌鹑肉

西兰花和鹌鹑同时食用，可提供丰富的维生素和蛋白质，能提高机体免疫能力、改善微循环。



小贴士：

选购菜花要注意花球要大，紧实，色泽好，花茎脆嫩，以花芽尚未开放的购买；而花芽黄化、花茎过老均为品质不佳。

虾肉 相宜 芹菜

芹菜中含有丰富的膳食纤维，虾肉中含有丰富的营养物质，同时食用能促进新陈代谢、改善机体微循环，有利于身体健康。



小贴士：

芹菜有降血压的作用，所以血压偏低者慎用。芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

白菜 相宜 鸭肉

白菜中含有丰富的维生素C，鸭肉中含有大量的蛋白质、脂肪和胆固醇，同时食用可促进血液中胆固醇的代谢，有利于身体的健康。



小贴士：

过量食用鸭肉会导致动脉硬化等不良后果，不利于心血管疾病患者。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

大枣 相宜 核桃

大枣和核桃同时食用，可为人体提供十分全面的营养物质，其中美容养颜的作用最为明显。



小贴士：

核桃油腻滑肠，泄泻者慎食；此外，核桃仁易生痰动风助火，痰热喘嗽及阴虚有热者忌食。

白菜 相宜 鲤鱼

白菜中含有丰富的维生素C，鲤鱼中含有多种生物活性物质，同时食用能互相促进营养物质的吸收和利用。



小贴士：

鲤鱼有较高的医疗保健价值，具有增强人体免疫力的作用，同时又是促进婴儿视力、大脑发育的必不可少的养分。