

钱永宁 胡 皓 编 著

Tujie Shiwu Yaowu
Jiankang Dapei yu Jinji

图解食物药物

健康搭配

与禁忌



上海科学技术文献出版社



图解食物药物健康搭配与禁忌

Tu Jie Shi Wu Yao Wu Jian Kang Da Pei yu Jin Ji

钱永宁 胡 峰 编 著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解食物药物健康搭配与禁忌/钱永宁等编著. 上海:上海科学技术文献出版社,2007.4

ISBN 978-7-5439-3124-4

I.图… II.钱… III.①饮食—禁忌—图解②食品营养—图解 IV.R15-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028348 号

责任编辑:胡德仁

封面设计:策人堂设计工作室

图解食物药物健康搭配与禁忌

钱永宁 胡 峰 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/32 印张 9.25 字数:150 000

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5000

ISBN 978-7-5439-3124-4/T·854

定价:18.80 元

<http://www.sstlp.com>

科学饮食观

科学饮食
全面平衡
搭配营养
确保健康

医圣张仲景名言

饮食之味，有与病相
宜，有与病为害，若得宜
则宜体，害则成疾。

前言

Qianyan

人类自古以来,就有“民以食为天”之说。天地生人,饮食为第一要务。

“饮食之味,有与病相宜,有与病为害,若得宜则宜体,害则成疾。”这是医圣张仲景的名言。两千多年前的《内经素问》中也明确指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”并且进一步指出,合理饮食的基本原则是:“食养尽之,无使过之。”食物应全面,营养要平衡,这就是科学饮食观的核心内容。

科学饮食必须因人、因时、因地合理地选择和摄取食物,恰当、妥善地安排好每日三餐。我们在摄取食物时,除应要考虑色、香、味、形外,还要讲究食物的科学搭配,这样才能满足人们在现代快节奏环境下科学生活的需要。

食物与食物之间,食物与药物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,既不利于人体对营养物质的吸收

利用,抵消了食物各自的营养价值,还会降低药物的应有药效,甚至还会发生中毒或产生各种不良反应,对人体健康不利。

为了满足人们日常生活的实际需求,提高人们的科学饮食观,我们组织有关专家编纂出版了这本《图解食物药物健康搭配与禁忌》,旨在用简明扼要的图片 and 短语,阐述食物与食物、食物与药物之间的关系,让广大家庭主妇在选择、搭配食物、烹饪佳肴时,对食物营养的合理应用有所参考与帮助。

由于水平有限和时间仓促,书中谬误及不尽之处在所难免,恳望广大读者与同仁不吝赐教、批评指正,以便在再版时更臻完善。

编者





图解食物药物健康搭配与禁忌

Figure Illustrate Food-Medicine Relationship Diagram and Prohibit

目录



肉、禽、蛋与相关食物相克	(001)
水产品与相关食物相克	(033)
蔬菜与相关食物相克	(057)
水果与相关食物相克	(088)
调料与相关食物相克	(109)
饮品与相关食物相克	(122)
谷物类与相关食物相克	(139)
常见中药与相关食物相克	(149)
常见西药与相关食物相克	(171)



肉、禽、蛋与相关食物相宜	(219)
水产品与相关食物相宜	(233)
蔬菜与相关食物相宜	(240)
水果与相关食物相宜	(276)
调料与相关食物相宜	(282)
饮品与相关食物相宜	(287)

肉、禽、蛋与

相关食物相克





马肉



木耳

(苍耳)



两者药性相反,不宜同食,否则会降低人体对营养物质的吸收与利用。



马肉



生姜



同食易引发咳嗽等疾病,对人体健康不利,不宜同食。



马肝



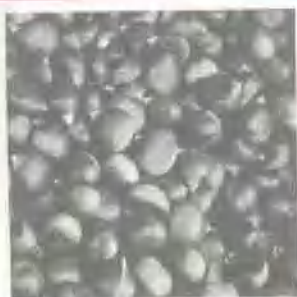
雀肉



同食易产生不良的生化反应,对人体健康不利。



牛肉
X
栗子



同食会降低人体对营养物质的吸收与利用,对人体健康不利。



牛肝
X
含维生素C
食物
(番茄、辣椒、毛豆)



同食会破坏人体对营养物质的吸收与利用,对人体健康不利。



牛肝
X
鲑鱼



同食易产生不良的生化反应,对人体健康不利,不宜同食。



牛肉
X
红糖



同食易引起腹胀等不良反应,对人体健康不利,不宜同食。



牛肉
X
橄榄



同食易引起身体多种不适,对人体健康不利,不宜同食。



牛肝
X
鳗



同食易老风瘫喑哑,对人体健康不利,不宜同食。



牛肉
X
猪肉



同食性味功能有所抵触,会降低人体对营养物质的吸收利用。



牛肝
X
鲶鱼



同食易产生不良的生化反应,对人体健康不利。不宜同食。



牛肝
X
雀肉



同食易产生不利于人体的生化反应,对人体健康不利。不宜同食。



皮蛋
×
糖



同食易发生不良生化反应,甚至会中毒,对人体健康不利。



羊肉
×
豆浆



两者性味功能相背,同食会降低人体对营养物质的吸收与利用。



羊肉
×
乳酪



同食易产生不良反应,对人体健康不利,不宜同食。



羊肉



醋



两者性味功能相背，会降低人体对营养物质的吸收与利用，对人体健康不利。



羊肉(肝)



竹笋



多食易产生不良后果，对人体健康不利，不宜同食。



羊肚



鲰鱼



两者同烹饪，易产生怪味，会降低人们的食欲。



羊肚



含维生素C
食物

(番茄、辣椒、毛豆)



同食易使维生素C丢失,会降低人体对营养物质的吸收与利用。



羊肚



梅子



同食易生热助火,对人体健康不利,不宜同食。



羊肝



生辣椒



同食会削弱人体对营养物质的吸收与利用,不宜同食。