

THE MANUAL  
FOR DIETETIC  
GENERAL  
KNOWLEDGE

养生

大字版  
适合中老年人阅读

苦瓜



**【相宜】**  
辣椒 鸡蛋 猪肝  
茄子 洋葱 瘦肉  
**【相克】**  
排骨 胡萝卜 南瓜  
豆腐 黄瓜 牛奶



白菜



**【相宜】**  
猪肉 猪肝 鲤鱼  
虾仁 黄豆 牛肉  
**【相克】**  
兔肉 黄瓜 羊肝  
鳝鱼 甘草 白术



# 相宜与相克 速查全书

《健康大讲堂》编委会 主 编  
著名医学科学家 胡维勤 联合审订  
台北长庚纪念医院、中国内儿科主治医师 沈建忠

**【相宜】**  
西红柿 牛肉 羊肉  
核桃 莲藕 花生

芹菜



**【相宜】**  
牛肉 莲子 芦荟  
猪肉 山药 绿豆

南瓜



**【相宜】**  
猪肝 鸡血 胡萝卜  
鸡蛋 花生 粉丝

菠菜



上海书城及网上书城  
畅销书榜首

出版以来，月月荣登开卷生活类畅销书排行榜

超值价  
35.00元  
白金版  
赠VCD

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



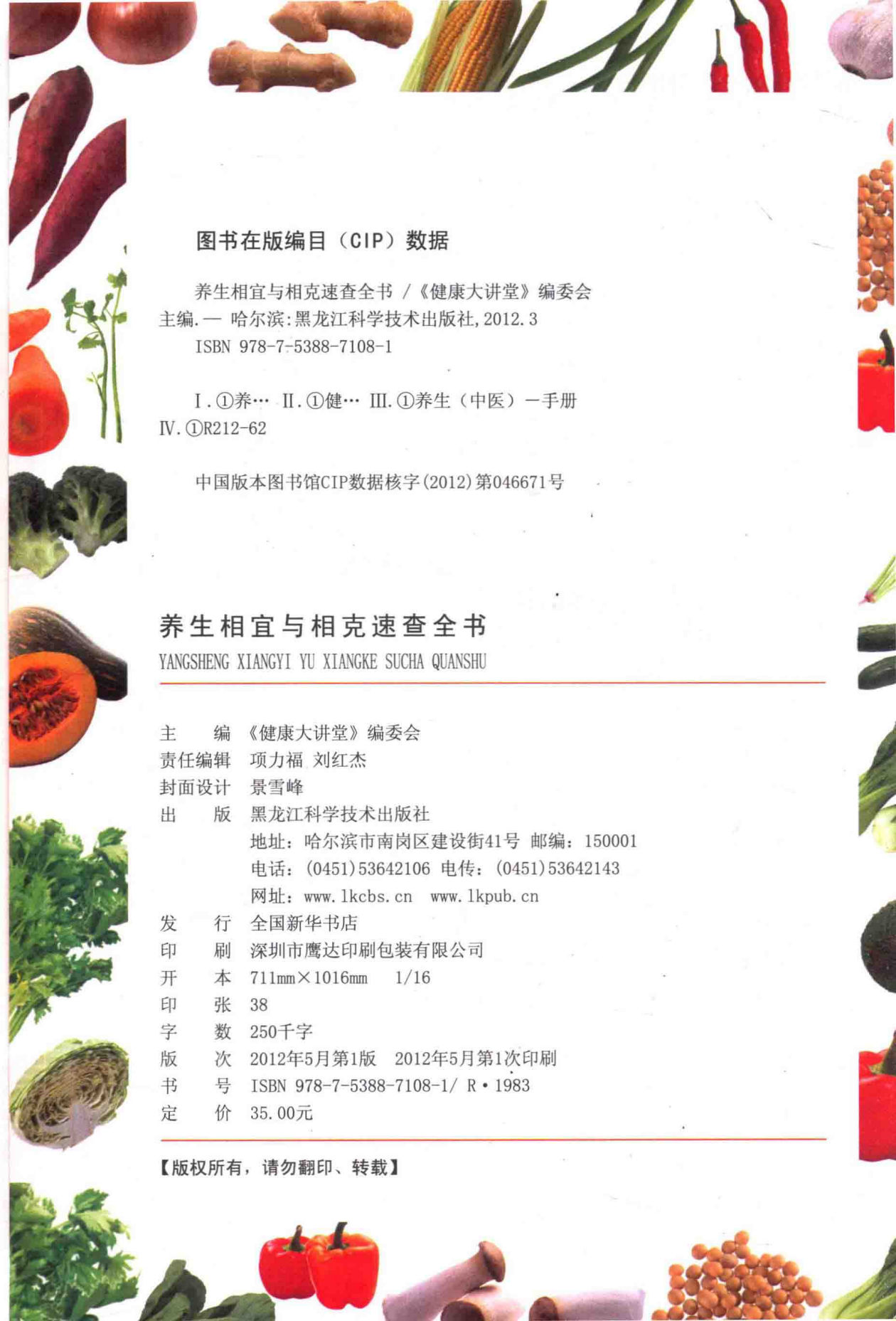
养生

# 相宜与相克 速查全书

《健康大讲堂》编委会 主 编

著名医学科学家 胡维勤 联合审订  
台北长庚纪念医院、中医内科主治医师 沈建忠

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生相宜与相克速查全书 / 《健康大讲堂》编委会  
主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 3  
ISBN 978-7-5388-7108-1

I. ①养… II. ①健… III. ①养生 (中医) — 手册  
IV. ①R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第046671号

## 养生相宜与相克速查全书

YANGSHENG XIANGYI YU XIANGKE SUCHA QUANSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会  
责任编辑 项力福 刘红杰  
封面设计 景雪峰  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143  
网址: [www.lkbs.cn](http://www.lkbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)  
发 行 全国新华书店  
刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司  
开 本 711mm×1016mm 1/16  
印 张 38  
字 数 250千字  
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-7108-1/ R·1983  
定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



养生

# 相宜与相克 速查全书

《健康大讲堂》编委会 主 编

著名医学科学家 胡维勤 联合审订  
台北长庚纪念医院、中医内科主治医师 沈建忠

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 推荐序

## 1

由于职业的关系，门诊中经常被病人问及适合体质的饮食及饮食宜忌问题。健康意识高涨的现代人已经知道我们每天所吃的食物与身体健康有着直接的相关性，并且懂得利用药膳养生达到“预防胜于治疗”的保健目的，着实令人欣喜。

唐代孙思邈在《养老奉亲书》中记载：“缘老人性，皆厌于药，而喜于食，贵不伤于脏腑也。”其实，在现代社会，何止老人不喜欢服药，男、女、老、少，只要没有生病，谁都不愿意服药的。其实，日常生活中随处可见的食材皆有其药用功效，中医以性味归经将食材分类，并依据五行相生相克配对，不但能发挥食材本身特色，更可以为健康指数加分。孙思邈更在《备急千金要方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”这也说明正确饮食的重要性。吃对食物，不仅能预防疾病，就算生了病，也可以先用饮食配对调理来治疗初患的疾病，这正是所谓“医食同源”概念的体现。

我们姊妹于日常工作中，也常通过药膳疗法来帮助病人改善体质，或辅助慢性病患在服用药物期间的疗效，长期下来效果甚是令人满意。

中医宝典《黄帝内经》中载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”中国医家早在2000多年以前就懂得“医食同源”的概念，强调平日药膳食疗的重要性。“医食同源”的概念延续至今就演变成了“健康与摄取适宜的食物密不可分”的观念。本书详载了各种食物的正确配对法，更注明了与它的配对禁忌，不仅能辅助疾病的治疗，还能作为平时日常的保健，实在是家家厨房里必备的方便好用工具书！

台湾亚太抗老化整合医疗学会 彭美婷理事

彭美婷

青花瓷中医诊所副院长 彭燕婷副院长

彭燕婷

# 推荐序

## 2

中医精髓在于“未病先防”，所谓“上工治未病，中工治已病”就是现代医学强调的预防医学观念。我们在中医门诊时深刻体会到了民众对调理养生的重视，患者往往在专业领域的望、闻、问、切诊断把脉及开具了针对症状治疗的处方后，都会再问：“医生，依据我的体质或病证该怎么注意日常生活的饮食呢？”这真是个切身的好问题。注意了日常生活的饮食，才可避免食物寒热不合引发的副作用。例如，体质本身偏燥热的人吃完一锅姜母鸭后，引发整脸痘痘，这就是姜的温热属性不合食用者燥热体质所导致，这也就是我们推荐此书的主要用意。

在饮食相宜与相忌方面，本书能提供很好的参考指标，让中药药材或食物温、热、寒、凉、平的属性可以顺应不同体质的人食用。书中列举出许多食物及中药的性味归经，同时也从营养学角度列出成分，加上现代医学常见病证的饮食宜忌，结合中西医优点，让民众有全方位的健康饮食概念，无论是养病补身，还是调理保健，这本书都深具参考价值！

广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

陈俊如 院长

网路医院热心医疗咨询医师

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

陈博圣 医师



# 目录

## CONTENTS

### ■ PART 1 | 日常食物饮食相宜与相克

#### ● 蔬菜类 ●

|          |     |
|----------|-----|
| 白菜.....  | 012 |
| 小白菜..... | 014 |
| 包菜.....  | 015 |
| 菠菜.....  | 016 |
| 芹菜.....  | 018 |
| 西红柿..... | 020 |
| 竹笋.....  | 022 |
| 西蓝花..... | 024 |
| 韭菜.....  | 025 |
| 芦笋.....  | 026 |
| 莴笋.....  | 027 |
| 红薯.....  | 028 |
| 马蹄.....  | 029 |
| 洋葱.....  | 030 |
| 青椒.....  | 032 |
| 蒜薹.....  | 033 |
| 花菜.....  | 034 |
| 马齿苋..... | 036 |



|          |     |
|----------|-----|
| 黄豆芽..... | 038 |
| 绿豆芽..... | 039 |
| 香椿.....  | 040 |
| 芦荟.....  | 041 |
| 白萝卜..... | 042 |
| 胡萝卜..... | 044 |
| 冬瓜.....  | 046 |
| 苦瓜.....  | 048 |
| 黄瓜.....  | 050 |
| 南瓜.....  | 052 |
| 茄子.....  | 054 |
| 莲藕.....  | 055 |
| 山药.....  | 056 |
| 芋头.....  | 057 |
| 土豆.....  | 058 |



#### ● 肉禽类 ●

|         |     |
|---------|-----|
| 猪肉..... | 060 |
| 猪蹄..... | 063 |
| 猪肝..... | 064 |
| 猪骨..... | 067 |
| 猪肚..... | 068 |
| 牛肉..... | 070 |
| 羊肉..... | 072 |
| 羊肝..... | 074 |
| 兔肉..... | 075 |
| 鸡肉..... | 076 |
| 乌鸡..... | 078 |
| 鹅肉..... | 079 |
| 鸭肉..... | 080 |
| 狗肉..... | 082 |
| 鸽肉..... | 084 |
| 鹌鹑..... | 085 |







## · 菌菇类 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 黑木耳..... | 086 |
| 银耳.....  | 088 |
| 香菇.....  | 090 |
| 蘑菇.....  | 092 |
| 竹荪.....  | 093 |
| 茶树菇..... | 094 |
| 金针菇..... | 095 |
| 猴头菇..... | 096 |
| 红菇.....  | 097 |



## · 水产类 ·

|         |     |
|---------|-----|
| 草鱼..... | 098 |
| 鲢鱼..... | 100 |
| 鲤鱼..... | 102 |
| 鳙鱼..... | 104 |
| 带鱼..... | 106 |
| 青鱼..... | 107 |
| 鱿鱼..... | 108 |
| 鳗鱼..... | 110 |
| 鲫鱼..... | 112 |
| 甲鱼..... | 114 |
| 虾.....  | 116 |
| 螃蟹..... | 118 |
| 田螺..... | 120 |
| 蛤蜊..... | 122 |



## · 水果类 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 苹果.....  | 124 |
| 橄榄.....  | 126 |
| 柑.....   | 127 |
| 葡萄.....  | 128 |
| 西瓜.....  | 129 |
| 甘蔗.....  | 130 |
| 草莓.....  | 131 |
| 梨.....   | 132 |
| 香蕉.....  | 134 |
| 榴莲.....  | 135 |
| 菠萝.....  | 136 |
| 猕猴桃..... | 137 |
| 桃子.....  | 138 |
| 樱桃.....  | 139 |
| 枇杷.....  | 140 |
| 芒果.....  | 141 |
| 山楂.....  | 142 |
| 石榴.....  | 143 |



## · 干果类 ·

|         |     |
|---------|-----|
| 莲子..... | 144 |
| 核桃..... | 146 |
| 花生..... | 147 |
| 杏仁..... | 148 |
| 白果..... | 150 |



|          |     |
|----------|-----|
| 板栗.....  | 151 |
| 葵花子..... | 152 |
| 南瓜子..... | 153 |
| 腰果.....  | 154 |
| 开心果..... | 155 |
| 松子.....  | 156 |
| 榛子.....  | 157 |

## · 蛋奶类 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 鸡蛋.....  | 158 |
| 鸭蛋.....  | 160 |
| 鹅蛋.....  | 161 |
| 鸽子蛋..... | 162 |
| 鹌鹑蛋..... | 163 |
| 咸鸭蛋..... | 164 |
| 松花蛋..... | 165 |
| 牛奶.....  | 166 |
| 酸奶.....  | 168 |
| 奶酪.....  | 169 |

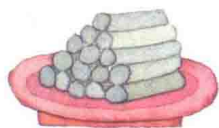
## · 粮豆类 ·

|         |     |
|---------|-----|
| 大米..... | 170 |
| 小米..... | 172 |
| 粳米..... | 174 |
| 糙米..... | 175 |
| 糯米..... | 176 |





|          |     |
|----------|-----|
| 黑米.....  | 178 |
| 高粱.....  | 179 |
| 燕麦.....  | 180 |
| 小麦.....  | 182 |
| 大麦.....  | 184 |
| 薏米.....  | 185 |
| 赤小豆..... | 186 |
| 绿豆.....  | 187 |
| 黄豆.....  | 188 |
| 扁豆.....  | 189 |
| 毛豆.....  | 190 |
| 蚕豆.....  | 191 |
| 豇豆.....  | 192 |
| 黑豆.....  | 193 |
| 芝麻.....  | 194 |
| 腐竹.....  | 195 |
| 豆腐.....  | 196 |
| 豆腐干..... | 197 |



## · 饮品类 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 豆浆.....  | 198 |
| 柠檬汁..... | 200 |
| 糯米酒..... | 201 |
| 黄酒.....  | 202 |
| 白酒.....  | 203 |
| 红葡萄酒.... | 204 |
| 菊花茶..... | 205 |
| 红茶.....  | 206 |
| 绿茶.....  | 207 |
| 桂花茶..... | 208 |
| 茉莉花茶.... | 209 |
| 玫瑰花茶.... | 210 |
| 金银花茶.... | 211 |

## · 调料类 ·

|         |     |
|---------|-----|
| 醋.....  | 212 |
| 冰糖..... | 214 |

|          |     |
|----------|-----|
| 食盐.....  | 215 |
| 红糖.....  | 216 |
| 白糖.....  | 217 |
| 葱.....   | 218 |
| 蒜.....   | 219 |
| 姜.....   | 220 |
| 辣椒.....  | 221 |
| 八角.....  | 222 |
| 桂皮.....  | 223 |
| 番茄酱..... | 224 |
| 芝麻酱..... | 225 |
| 菜子油..... | 226 |
| 玉米油..... | 227 |
| 猪油.....  | 228 |
| 茶油.....  | 229 |
| 香油.....  | 230 |



## ■ PART 2 | 药物与食物相宜相克

### · 中药类 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 人参.....  | 232 |
| 西洋参..... | 234 |

|         |     |
|---------|-----|
| 黄芪..... | 235 |
| 甘草..... | 236 |
| 白术..... | 238 |
| 蜂蜜..... | 240 |

|          |     |
|----------|-----|
| 枸杞.....  | 242 |
| 菊花.....  | 244 |
| 太子参..... | 246 |
| 白芍.....  | 247 |



鹿茸..... 248  
 肉苁蓉..... 249  
 冬虫夏草... 250  
 杜仲..... 251  
 北沙参..... 252  
 补骨脂..... 253  
 巴戟天..... 254  
 蛤蚧..... 255  
 阿胶..... 256  
 何首乌..... 257  
 熟地黄..... 258  
 鳖甲..... 259  
 当归..... 260  
 女贞子..... 261  
 菟丝子..... 262  
 黄精..... 263  
 麦冬..... 264  
 蒲公英..... 265  
 天花粉..... 266  
 黄连..... 267  
 金银花..... 268  
 鱼腥草..... 269  
 土茯苓..... 270  
 牡丹皮..... 271  
 五味子..... 272  
 山茱萸..... 273  
 桑螵蛸..... 274  
 白芷..... 275



五加皮..... 276  
 苍术..... 277  
 茯苓..... 278  
 泽泻..... 279  
 冬瓜皮..... 280  
 车前子..... 281  
 附子..... 282  
 肉桂..... 283  
 白及..... 284  
 槐花..... 285  
 丹参..... 286  
 红花..... 287  
 牛膝..... 288  
 川贝母..... 289  
 半夏..... 290  
 泽兰..... 291  
 罗汉果..... 292  
 鸡内金..... 293  
 锁阳..... 294  
 燕窝..... 295  
 白茅根..... 296  
 薄荷..... 297  
 荷叶..... 298  
 天门冬..... 299  
 牛蒡子..... 300  
 地黄..... 301  
 板蓝根..... 302  
 田七..... 303



决明子..... 304  
 巴豆..... 305  
 覆盆子..... 306  
 韭菜籽..... 307

## · 西药类 ·

红霉素..... 308  
 氯霉素..... 310  
 青霉素..... 312  
 头孢菌素... 313  
 阿莫西林... 314  
 阿司匹林... 315  
 甲硝唑..... 316  
 磺胺药..... 317  
 呋喃唑酮... 318  
 利福平..... 319  
 多酶片..... 320  
 维生素A .... 321  
 维生素B<sub>1</sub> ... 322  
 维生素B<sub>2</sub> ... 323  
 维生素B<sub>6</sub> ... 324  
 维生素C .... 325  
 维生素D .... 326  
 维生素E .... 327  
 双氢克尿塞 328  
 眠尔通..... 329  
 利眠宁..... 330

硝酸甘油.... 331  
利血平..... 332  
可的松..... 333  
地塞米松.... 334



甲状腺素.... 335  
盐酸小檗碱片 336  
拜唐苹..... 337  
环丙沙星.... 338



链霉素..... 339  
穿心莲片.... 340

## PART 3 | 常见病症饮食相宜与相克

### 内科

风寒型感冒 342  
风热型感冒 344  
暑湿型感冒 348  
流感..... 350  
咳嗽..... 352  
哮喘..... 354  
外感头痛... 356  
内伤头痛... 358  
胃炎..... 360  
糖尿病..... 362  
高脂血症... 364  
高血压..... 366  
冠心病..... 368  
便秘..... 370  
腹胀..... 372  
腹泻..... 374  
痢疾..... 376  
肝炎..... 378  
肝硬化..... 380



慢性胆囊炎 382  
消化性溃疡 384  
反流性食管炎... 386  
心绞痛..... 388  
尿频..... 390  
肾炎..... 392  
肾病综合征 394  
尿崩症..... 396  
单纯性肥胖 398  
甲状腺功能亢进.. 400  
甲状腺功能减退... 404  
急性支气管炎.. 406  
慢性支气管炎.. 408  
胃、十二指肠溃疡. 410  
高温中暑.... 412  
失眠..... 416  
神经衰弱症.. 418  
老年痴呆症.. 420  
眩晕..... 422  
胆结石..... 424  
过敏症..... 426



脂肪肝..... 428  
心悸..... 430

### 外科、骨科疾病

荨麻疹..... 432  
湿疹..... 434  
痱子..... 436  
痔疮..... 438  
白癜风..... 440  
皮肤瘙痒病 442  
脚气..... 446  
冻疮..... 448  
痛风..... 450  
烧伤..... 452  
痤疮..... 454  
脱发..... 456  
骨折..... 458  
肩周炎..... 460  
风湿性关节炎... 462  
原发性骨质疏松症. 464





继发性骨质疏松症... 466  
类风湿性关节炎... 468  
淋巴结核... 470

## • 妇科疾病 •

月经失调... 472  
痛经... 476  
盆腔炎... 480  
阴道炎... 483  
女性更年期综合征... 484  
不孕症... 487  
缺乳... 488  
习惯性流产... 489  
妊娠呕吐... 492  
产后恶露不绝... 494  
急性乳腺炎... 496  
功能性子宫出血... 498  
闭经... 500

妊娠高血压 502

## • 男科疾病 •

阳痿... 504  
早泄... 506  
前列腺肥大 509  
男性不育症 512  
遗精... 516

## • 儿童疾病 •

厌食... 518  
营养不良... 520  
流涎... 522  
小儿腹泻... 524  
小儿多汗... 526  
遗尿... 528  
流行性腮腺炎... 530

小儿肥胖症 532  
百日咳... 534

## • 五官科疾病 •

鼻窦炎... 536  
咽炎... 538  
中耳炎... 540  
耳鸣... 542  
口臭... 544  
结膜炎... 546  
青光眼... 548  
白内障... 550  
近视... 552  
老花眼... 556  
过敏性鼻炎 560  
扁桃体炎... 563  
口腔溃疡... 565

# ■ PART 4 | 特定人群饮食相宜与相克

## • 特定时期的人群 •

孕妇... 568  
产妇... 570  
准备受孕的人... 572

考试期的学生... 573  
生理期的女性... 574  
变声期的青少年 575  
更年期的妇女... 576

## • 特定年龄的人群 •

婴幼儿... 578  
儿童... 580  
青少年... 582



成年人..... 583  
中年女性.... 585  
中年男性.... 586  
老年人..... 588

### • 特定体质的人群 •

气虚之人.... 594  
肺虚之人.... 596  
血虚之人.... 597

### • 特定职业的人群 •

脑力劳动者 590  
体力劳动者 591  
夜间工作者 592  
长时间电脑操作者 593



## ■ PART 5 | 四季养生饮食宜忌

### • 春季 •

春季养生饮食之宜..... 600  
春季养生饮食之忌..... 601

### • 夏季 •

夏季养生饮食之宜..... 602  
夏季养生饮食之忌..... 603

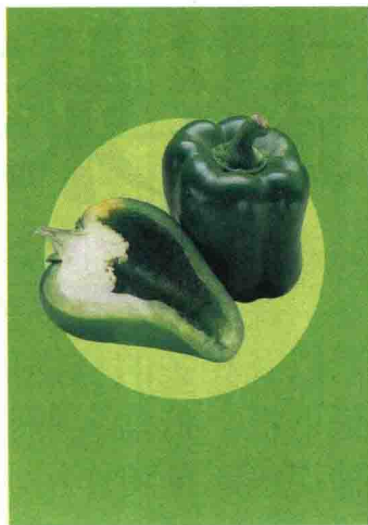
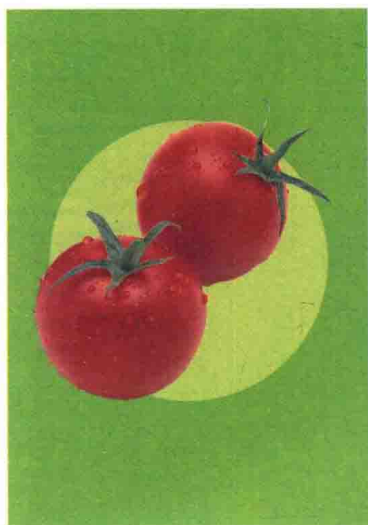
### • 秋季 •

秋季养生饮食之宜..... 604  
秋季养生饮食之忌..... 605

### • 冬季 •

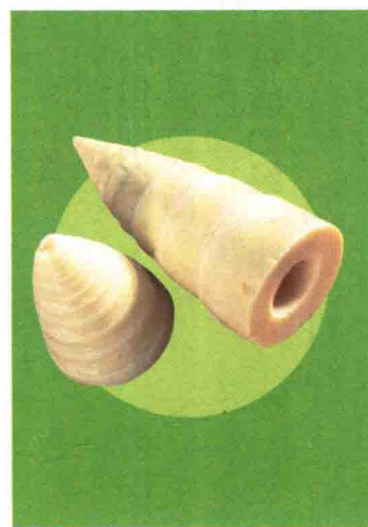
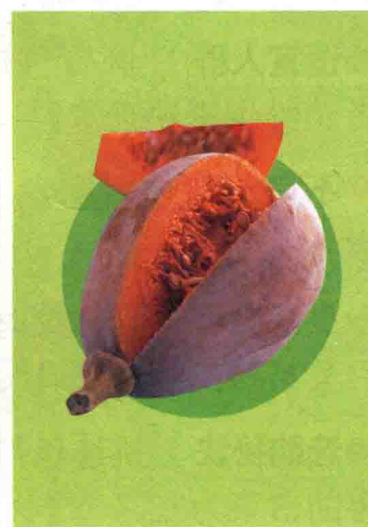
冬季养生饮食之宜..... 606  
冬季养生饮食之忌..... 607





# PART 1

日常食物饮食  
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



辛、甘。归肠、胃经。

●性味归经 性平，味苦、

菜、黄矮菜、菘。

●常用别名 大白菜、黄芽

●营养成分 含蛋白质、脂肪、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌等。

●营养功效 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水平，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。

●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。

●烹饪提示 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；白菜宜用大火快炒。

●选购秘诀 挑选包得紧实、新鲜、无虫害的白菜为宜。



## ✓ 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

白萝卜



会造成  
营养流失

酒



对身体  
健康有害





# 小白菜



● **常用别名** 不结球白菜、青菜。

● **性味归经** 性温，味甘。归肺、胃、大肠经。

● **营养功效** 小白菜具有清热除烦、行气祛淤、消肿散结、通利胃肠等功效，对肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等病症有食疗作用。

● **适宜人群** 一般人均可食用。

● **不宜人群** 脾胃虚寒、大便溏薄者。

## ✓ 相宜食物搭配及功效

虾皮



营养全面

芝麻



可增强人体免疫力

## ✗ 相克食物搭配及后果

兔肉



引起  
腹泻和呕吐

醋



营养流失

【注解】小白菜属十字花科蔬菜，是一种普遍栽培的大众化蔬菜。其品种多、生长期短、适应性广，高产易种，可全年生长与供应。小白菜原产我国；栽培历史悠久。早在后汉时期就有关于小白菜的文献记载，当时称其为“菘”“鲜菜”。