

# 食物相克与 最佳食物搭配

宋建华 / 编著

近年来，随着科学技术的不断发展，特别是对医学科学的深入研究，人们逐步意识到，这些来自大自然的小食物对人类的健康与长寿意义重大。选择了正确的饮食，就选择了健康与长寿。当我们清楚了什么时候该吃什么食物，什么体质的人该吃什么食物之后，我们就能够把健康牢牢地把握在自己手中了。



R715.3  
S766.1

风靡全国的居家生



# 食物相克与 最佳食物搭配

宋建华 / 编著

近年来，随着科学技术的不断发展，特别是对医学科学的深入研究，人们逐步意识到，这些来自大自然的小食物对人类的健康与长寿意义重大。选择了正确的饮食，就选择了健康与长寿。当我们清楚了什么时候该吃什么食物，什么体质的人该吃什么食物之后，我们就能够把健康牢牢地把握在自己手中了。



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,  
2007.10

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

---

## 食物相克与最佳食物搭配

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2007 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

风靡全国的居家生活百科全书

# 食物相克与 最佳食物搭配

张发荣 编著

本书是作者多年从事临床、科研和教学工作的心得、总结，也是作者多年从事临床、科研和教学工作的心得、总结，也是作者多年从事临床、科研和教学工作的心得、总结。



中国轻工业出版社

# 风靡全国的居家生活百科全书



责任编辑：万晓咏

封面设计：(L) 揽胜视觉  
LANSHENG VISION

## 前 言

自神农遍尝百草起,通过不断地摸索实践,我们的祖先慢慢地懂得了这样一个道理:食物不仅能果腹,还能治病。

在我国第一部药理学专著《神农本草经》中就记载了许多药食兼具的食物,如山药、核桃、龙眼肉、黑芝麻、大枣、蜂蜜、葱白等等,如今都为科学家们所证实,这些毫不起眼的小食物,其营养保健功效却十分显著。

近年来,随着科学技术的不断发展,特别是对医学科学的深入研究,人们逐步意识到,这些来自大自然的小食物对人类的健康与长寿意义重大。选择了正确的饮食,就选择了健康与长寿。当我们清楚了什么时候该吃什么食物,什么体质的人该吃什么食物之后,我们就能够把健康牢牢地把握在自己手中了。

科学家们揭示,食物既能使我们思维敏捷,情绪饱满,又能镇静甚至过度抑制我们的神经;食物既能在不知不觉中损害我们的身体,阻塞我们的血管,又能食疗治病,通畅我们的血管;食物既能让我们的皮肤发生病变,又能滋润我们的肌肤,美丽我们的容颜;食物既能促进细胞病变甚至最终导致癌变,又能在不知不觉中清除这些异常变化,起到防癌抗癌的作用等等。所有这些,说明科学地摄食对健康生活具有无比重要性。

本书按食物的功效将其分类,旨在帮助大家正确地选择饮食。但由于食物的功效并非单一的,譬如核桃,既可健脑益智,又能美容乌发,还能防癌抗癌;卷心菜不仅能补肾健脑、填髓益智,还能益心力、健脾胃、利五脏、明耳目、美容颜,等等,不一而足。这就需要我们在翻阅这本书时,能灵活运用、科学地去选择对自己身体有利有益的食物,使自己既畅快地享受美味佳肴,又使其有益于身体的健康。我们希望读者通过阅读本书,使食物切切实实地为人们的健康服务,使每一个人都成为地地道道的“营养美食专家”!

## 目 录

## 第一章 食物对人体健康的影响

食物影响智力 .....	1
保持最大活力和脑力的饮食建议 .....	2
减智食物与药物 .....	3
减智食具 .....	4
食物影响行为 .....	6
吃含糖食物会促进犯罪、仇视社会及破坏性的过激行为吗 .....	6
低胆固醇是否比高胆固醇更能使人情绪化,产生敌对性 .....	7
食物影响情绪 .....	8
咖啡因对情绪的影响 .....	8
菠菜对情绪的影响 .....	9
海鲜食物可以改善心境 .....	10
食物可缓解紧张和焦虑 .....	11
过量咖啡因对人体的危害 .....	11
饮酒可导致焦虑 .....	13
“最甜”的焦虑治疗法 .....	13
沃特曼博士的抗抑郁、抗焦虑处方 .....	14
抗焦虑的食物配方 .....	15
饮食与头痛 .....	15
新的头痛理论 .....	16
食物影响头痛的主要方式 .....	16
食物性头痛的普遍性 .....	17
含胺类的食物易引发头痛 .....	17

最有可能引起头痛的食物 .....	18
周期性偏头痛 .....	18
食物止痛剂 .....	20
治疗头痛的饮食配方 .....	20
<b>食物影响免疫力 .....</b>	<b>21</b>
食物影响免疫功能的机理 .....	21
提高免疫力的饮食方法 .....	21
酸牛奶有助于增强免疫力 .....	22
大蒜是人体健康的卫士 .....	23
水果与蔬菜可以提高免疫力 .....	23
多吃含锌的食物 .....	24
少量饮酒 .....	24
<b>食物与防癌 .....</b>	<b>25</b>
水果和蔬菜的抗癌能力 .....	26
大豆、豆腐是一类抗癌食物 .....	27
喝茶也可抗癌 .....	28
牛奶的抗癌作用 .....	28
对癌症具有治疗效果的食物 .....	28
防癌的饮食建议 .....	29

## 第二章 食物的神奇功效

<b>食物的三大功能 .....</b>	<b>31</b>
提供美味享受 .....	31
提供营养物质 .....	32
调节机体功能 .....	32
<b>传统的膳食理念 .....</b>	<b>35</b>
五谷为养 .....	35
五果为助 .....	36
五畜为益 .....	38
五菜为充 .....	39
<b>食物的性质与功用 .....</b>	<b>40</b>
预防疾病 .....	40



辅助治疗急性病 .....	41
治疗慢性病及病后调理 .....	41
强身健体 .....	41
养颜美容 .....	41
<b>食物中的药物成分 .....</b>	<b>42</b>
抗生素 .....	42
抗癌剂 .....	42
抗凝剂 .....	43
抗抑郁物质 .....	44
抗腹泻物质 .....	44
抗高血压物质 .....	45
抗氧化剂 .....	45
抗炎物质 .....	48
抗血小板物质 .....	49
抗溃疡物质 .....	49
抗病毒物质 .....	50
祛风剂 .....	50
胆固醇改善剂 .....	51
利尿剂 .....	51
减充血剂 .....	52
激素 .....	52
免疫刺激物 .....	52
止痛剂 .....	53
水杨酸盐 .....	54
镇静剂 .....	54

### 第三章 让你更聪明的小食物

核桃仁 .....	55
食疗保健作用 .....	56
食疗应用 .....	57
龙眼 .....	58
食疗保健作用 .....	58

	食疗应用 .....	59
香蕉	.....	60
	食疗保健作用 .....	61
	食疗应用 .....	61
苹果	.....	62
	食疗保健作用 .....	63
	食疗应用 .....	64
荔枝	.....	64
	食疗保健作用 .....	65
	食疗应用 .....	65
黄花菜	.....	66
	食疗保健作用 .....	67
	食疗应用 .....	67
黑木耳	.....	67
	食疗保健作用 .....	68
	食疗应用 .....	69
驴肉	.....	69
	食疗保健作用 .....	70
	食疗应用 .....	70
鸡蛋	.....	70
	食疗保健作用 .....	71
	食疗应用 .....	72
鱈鱼	.....	72
	食疗保健作用 .....	73
	食疗应用 .....	73
草鱼	.....	74
	食疗保健作用 .....	74
	食疗应用 .....	75
梗米	.....	75
	食疗保健作用 .....	76
	食疗应用 .....	76

小 麦 .....	77
食疗保健作用 .....	77
食疗应用 .....	78
荞 麦 .....	78
食疗保健作用 .....	79
食疗应用 .....	79
茶 叶 .....	80
食疗保健作用 .....	81
食疗应用 .....	82
葱 .....	82
食疗保健作用 .....	83
食疗应用 .....	83
人 乳 .....	84
食疗保健作用 .....	84
食疗应用 .....	85
味 精 .....	85
食疗保健作用 .....	86
食疗应用 .....	87
葡萄酒 .....	87
食疗保健作用 .....	88
益智食谱 .....	89
枣泥麦饼 .....	89
养心鸭 .....	89
酸辣卷心菜 .....	90
八宝饭 .....	91
核桃芝麻糖 .....	91
苹果香蕉龙眼烩 .....	92
芝麻黄豆炒米粉 .....	92
猪脑炖木耳 .....	93
黄豆排骨汤 .....	94
健脑火锅 .....	94

## 第四章 让你更强壮的小食物

## 食物相克与最佳食物搭配

西 瓜 .....	96
食疗保健作用 .....	97
食疗应用 .....	98
栗 子 .....	98
食疗保健作用 .....	98
食疗应用 .....	99
莲 子 .....	100
食疗保健作用 .....	100
食疗应用 .....	100
韭 菜 .....	101
食疗保健作用 .....	102
食疗应用 .....	102
芹 菜 .....	103
食疗保健作用 .....	103
食疗应用 .....	104
茄 子 .....	104
食疗保健作用 .....	105
食疗应用 .....	106
菠 菜 .....	107
食疗保健作用 .....	107
食疗应用 .....	108
糯 米 .....	109
食疗保健作用 .....	109
食疗应用 .....	109
燕 窝 .....	110
食疗保健作用 .....	110
食疗应用 .....	111
猪 肉 .....	111
食疗保健作用 .....	112

食疗应用 .....	113
牛 肉 .....	115
食疗保健作用 .....	115
食疗应用 .....	116
鸡 肉 .....	117
食疗保健作用 .....	117
食疗应用 .....	119
鹿 肉 .....	121
食疗保健作用 .....	121
食疗应用 .....	122
鸽 肉 .....	122
食疗保健作用 .....	123
食疗应用 .....	123
鹌 鹑 .....	124
食疗保健作用 .....	124
食疗应用 .....	125
雀 肉 .....	125
食疗保健作用 .....	126
食疗应用 .....	126
羊 肉 .....	127
食疗保健作用 .....	127
食疗应用 .....	129
狗 肉 .....	130
食疗保健作用 .....	130
食疗应用 .....	131
鸭 .....	131
食疗保健作用 .....	132
食疗应用 .....	133
乌骨鸡 .....	133
食疗保健作用 .....	133
食疗应用 .....	134

海 参 .....	134
食疗保健作用 .....	135
食疗应用 .....	135
桂 鱼 .....	136
食疗保健作用 .....	136
食疗应用 .....	137
黑 鱼 .....	137
食疗保健作用 .....	138
食疗应用 .....	138
鲑 鱼 .....	139
食疗保健作用 .....	139
食疗应用 .....	140
虾 .....	140
食疗保健作用 .....	141
食疗应用 .....	141
淡 菜 .....	142
食疗保健作用 .....	142
食疗应用 .....	143
泥 鳅 .....	143
食疗保健作用 .....	143
食疗应用 .....	144
黄 鳊 .....	144
食疗保健作用 .....	145
食疗应用 .....	145
带 鱼 .....	146
食疗保健作用 .....	147
食疗应用 .....	147
鳗 鲡 .....	148
食疗保健作用 .....	148
食疗应用 .....	148

海 马 .....	149
食疗保健作用 .....	149
食疗应用 .....	150
补血药膳 .....	150
补气养血酒 .....	150
阿胶白皮粥 .....	150
八宝莲子 .....	151
虫草黑枣酒 .....	151
补虚正气粥 .....	151
人参补酒 .....	151
参芪酒 .....	152
沙参麦冬茶 .....	152
补血酒 .....	152
当归牛腩 .....	152
桃仁粥 .....	153
三七根炖鸡 .....	153
三七红花蒸乳鸽 .....	153
灵芝三七炖瘦肉汤 .....	154
三七人参炖瘦肉 .....	154
木耳三七红枣汤 .....	154
补肾壮阳药膳 .....	155
补肾壮阳汤 .....	155
八味酒 .....	155
炖鹿肉 .....	155
牛鞭壮阳汤 .....	156
苁蓉酒 .....	156
小笼蒸鹿肉 .....	156
羊脊骨羹 .....	157
仙茅酒 .....	157
鹿血酒 .....	157
鹿茸炖羊肾 .....	157
参杞酒 .....	158
白鸽杞精汤 .....	158

## 第五章 让你更漂亮的小食物

丝瓜 .....	159
食疗保健作用 .....	160
食疗应用 .....	160
胡萝卜 .....	161
食疗保健作用 .....	161
食疗应用 .....	162
豆腐 .....	163
食疗保健作用 .....	163
食疗应用 .....	163
柠檬 .....	164
食疗保健作用 .....	164
食疗应用 .....	165
橘子 .....	166
食疗保健作用 .....	166
食疗应用 .....	167
桃子 .....	168
食疗保健作用 .....	168
食疗应用 .....	169
葡萄 .....	170
食疗保健作用 .....	170
食疗应用 .....	171
葵花子 .....	172
食疗保健作用 .....	172
食疗应用 .....	173
枣 .....	173
食疗保健作用 .....	174
食疗应用 .....	175
桑葚 .....	176
食疗保健作用 .....	176



食疗应用 .....	177
菠 萝 .....	178
食疗保健作用 .....	178
食疗应用 .....	179
櫻 桃 .....	180
食疗保健作用 .....	180
食疗应用 .....	181
生 姜 .....	182
食疗保健作用 .....	182
食疗应用 .....	183
食疗美容 .....	184
美肤食疗 .....	185
绞股蓝藕汁 .....	187
鸡骨皮汤 .....	187
参桃芷汁 .....	187
青皮黑豆红枣汁 .....	188
白芷莲子汤 .....	188
土豆炖牛肉 .....	188
栗子炖白鸽 .....	188
黄精炖肉 .....	188
瓜仁桃花粉 .....	188
黄花草丝汤 .....	189
萝卜缨汤 .....	189
紫草汤 .....	189
牛奶白菜汤 .....	189
美齿食疗 .....	189
美发食疗 .....	190
仙人粥 .....	191
桑仁粥 .....	191
酥蜜粥 .....	191
首乌煲鸡蛋 .....	191
芝麻首乌散 .....	192
美目食疗 .....	192