



直观体现食物搭配对人体器官的损益  
大容量 超实惠 方便查找

精选谷物类 肉类

蔬菜类 水果类

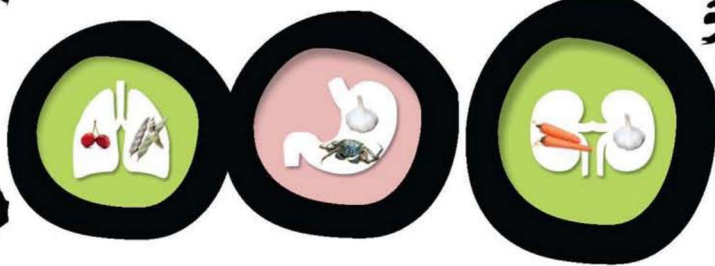
超市和菜市场最常见食材

最科学的饮食方法  
帮您规避饮食禁区  
越吃越健康!

食物

# 相宜相克

## 2000种

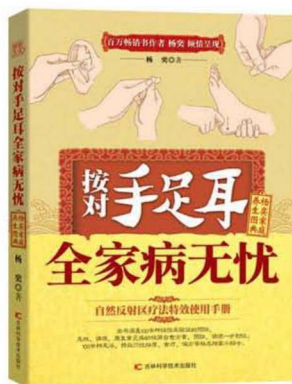


节约网 © 著

吉林科学技术出版社



## 好书推荐



《按对手足耳全家病无忧》

定价：29.90元

杨奕，女，生于1941年，祖籍天津，中国名医论坛专家，中华自然疗法世界总会医学顾问，反射疗法推广人。5岁习武，16岁学习针灸、推拿之术，40岁时开始潜心钻研反射区疗法。采用综合自然疗法治病救人无数，曾在海内外相关杂志上发表多篇相关论文，引起广泛关注。

人因梦想而伟大，  
因学习而改变，  
因行动而成功！  
阅读是一种修养，  
分享是一种美德。



欢迎免费订阅**吉林科学技术出版社**  
微信号：WFZ179

## 节约网简介

节约网，中国首家节约专题网站。

世界眼光，中国胸怀，时代精神，  
打造品位高尚的网络文化品牌。

节约网独树一帜，博采远绍，取精汇宏，以节约环保的绿色概念引领节约理念、节约方法、节约产品走入千家万户。

节约网设有节约之路、浪费之罪、节约方法、家庭节约、节约型社会等56个栏目和35个地方频道，横向联盟开通节约方法网、节约产品网、青年节约网、节约减排网、低碳经济网、欧洲节约网、美国节约网等各具特色的子网站。

节约网为建设节约型社会所做出的巨大贡献得到了社会各层面的关注，中央电视台《朝闻天下》、《人民日报》、《新华每日电讯》、新华网、《科技日报》、《中华工商时报》、互联网天地、吉林电视台、《吉林日报》、搜狐、新浪等多家媒体对节约网进行了深度报道并给予充分肯定与高度赞扬。

节约网被中国互联网协会评为中国首批“绿色网络文化产品”。

与节约网相约，携手并肩；与节约网相伴，同做贡献。

让人类共同的母亲——地球，永远健康，永远灿烂。

最科学的饮食方法  
帮您规避饮食禁忌  
越吃越健康!

食物  
相宜相克  
2000种

节约网 © 著

图书在版编目 (C I P) 数据

食物相宜相克 2000 种 / 节约网著. — 长春: 吉林  
科学技术出版社, 2015. 1  
ISBN 978-7-5384-8732-9

I. ①食… II. ①节… III. ①忌口—基本知识 IV.  
① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302132 号

## 食物相宜相克2000种

Shiwu Xiangyi Xiangke 2000 Zhong

著 节约网  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 杨超然  
执行责任编辑 解春谊  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 400千字  
印 张 15  
印 数 1—8000册  
版 次 2015年7月第1版  
印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net  
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8732-9  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



# 前言

食物经过适当地搭配，不仅可以满足人们养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的不良反应；若搭配不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。

科学的饮食应根据个人的性别、年龄、身体状况，以及四季、天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。

本书结合了传统中医学、养生学和现代营养学理论，从食物的相宜相克，食物的加工、储存，烹调的宜忌，常见病症的饮食宜忌……全方位地进行了详细的阐述，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。





1

## 日常饮食

相宜相克速查

### 谷物·豆类

|           |    |
|-----------|----|
| 大米 .....  | 12 |
| 面粉 .....  | 14 |
| 小米 .....  | 16 |
| 糯米 .....  | 18 |
| 燕麦 .....  | 20 |
| 薏米 .....  | 22 |
| 玉米 .....  | 24 |
| 芝麻 .....  | 26 |
| 花生 .....  | 28 |
| 绿豆 .....  | 30 |
| 红豆 .....  | 32 |
| 豇豆 .....  | 34 |
| 黄豆 .....  | 36 |
| 蚕豆 .....  | 38 |
| 豌豆 .....  | 40 |
| 黑豆 .....  | 42 |
| 扁豆 .....  | 44 |
| 芸豆 .....  | 46 |
| 豆腐 .....  | 48 |
| 豆腐干 ..... | 50 |





## 蔬菜·菌类

|           |    |           |     |
|-----------|----|-----------|-----|
| 白菜 .....  | 52 | 竹笋 .....  | 98  |
| 香菜 .....  | 54 | 茭白 .....  | 100 |
| 生菜 .....  | 56 | 莲藕 .....  | 102 |
| 蕨菜 .....  | 58 | 冬瓜 .....  | 104 |
| 苋菜 .....  | 60 | 丝瓜 .....  | 106 |
| 莼菜 .....  | 62 | 苦瓜 .....  | 108 |
| 甘蓝 .....  | 64 | 南瓜 .....  | 110 |
| 芥蓝 .....  | 66 | 辣椒 .....  | 112 |
| 芦笋 .....  | 68 | 地瓜 .....  | 114 |
| 绿豆芽 ..... | 70 | 茄子 .....  | 116 |
| 黄豆芽 ..... | 72 | 土豆 .....  | 118 |
| 洋葱 .....  | 74 | 胡萝卜 ..... | 120 |
| 芋头 .....  | 76 | 白萝卜 ..... | 122 |
| 青椒 .....  | 78 | 山药 .....  | 124 |
| 番茄 .....  | 80 | 姜 .....   | 126 |
| 西葫芦 ..... | 82 | 葱 .....   | 128 |
| 菠菜 .....  | 84 | 大蒜 .....  | 130 |
| 油菜 .....  | 86 | 黑木耳 ..... | 132 |
| 芹菜 .....  | 88 | 银耳 .....  | 134 |
| 韭菜 .....  | 90 | 百合 .....  | 136 |
| 菜花 .....  | 92 | 荸荠 .....  | 138 |
| 蒜薹 .....  | 94 | 香菇 .....  | 140 |
| 茼蒿 .....  | 96 | 金针菇 ..... | 142 |
|           |    | 口蘑 .....  | 144 |





## 水果类

|           |     |
|-----------|-----|
| 苹果 .....  | 146 |
| 梨 .....   | 148 |
| 桃 .....   | 150 |
| 李子 .....  | 152 |
| 山楂 .....  | 154 |
| 杏 .....   | 156 |
| 大枣 .....  | 158 |
| 菠萝 .....  | 160 |
| 芒果 .....  | 162 |
| 葡萄 .....  | 164 |
| 樱桃 .....  | 166 |
| 西瓜 .....  | 168 |
| 草莓 .....  | 170 |
| 荔枝 .....  | 172 |
| 甜橙 .....  | 174 |
| 杨梅 .....  | 176 |
| 木瓜 .....  | 178 |
| 哈密瓜 ..... | 180 |
| 猕猴桃 ..... | 182 |
| 柠檬 .....  | 184 |
| 桂圆 .....  | 186 |

## 干果类

|           |     |
|-----------|-----|
| 无花果 ..... | 188 |
| 核桃 .....  | 190 |
| 栗子 .....  | 192 |
| 松子 .....  | 194 |
| 杏仁 .....  | 196 |
| 莲子 .....  | 198 |

## 肉·蛋类

|           |     |
|-----------|-----|
| 猪肉 .....  | 200 |
| 羊肉 .....  | 202 |
| 牛肉 .....  | 204 |
| 猪肝 .....  | 206 |
| 猪肚 .....  | 208 |
| 猪蹄 .....  | 210 |
| 驴肉 .....  | 212 |
| 鸡肉 .....  | 214 |
| 鸭肉 .....  | 216 |
| 鹅肉 .....  | 218 |
| 鸽肉 .....  | 220 |
| 鹌鹑肉 ..... | 222 |
| 火腿 .....  | 224 |
| 鸡蛋 .....  | 226 |
| 鸭蛋 .....  | 228 |
| 松花蛋 ..... | 230 |
| 鹌鹑蛋 ..... | 232 |





## 水产类

|          |     |
|----------|-----|
| 鲤鱼 ..... | 234 |
| 鲫鱼 ..... | 236 |
| 黄鱼 ..... | 238 |
| 带鱼 ..... | 240 |
| 草鱼 ..... | 242 |
| 鳗鱼 ..... | 244 |
| 甲鱼 ..... | 246 |
| 鳝鱼 ..... | 248 |
| 泥鳅 ..... | 250 |
| 鱿鱼 ..... | 252 |
| 虾仁 ..... | 254 |
| 对虾 ..... | 256 |
| 虾皮 ..... | 258 |
| 螃蟹 ..... | 260 |
| 牡蛎 ..... | 262 |
| 蛤蜊 ..... | 264 |
| 紫菜 ..... | 266 |
| 海带 ..... | 268 |

## 调料·饮品类

|           |     |
|-----------|-----|
| 芝麻油 ..... | 270 |
| 蜂蜜 .....  | 272 |
| 醋 .....   | 274 |
| 花椒 .....  | 276 |
| 番茄酱 ..... | 278 |
| 精盐 .....  | 280 |
| 白糖 .....  | 282 |
| 红糖 .....  | 284 |
| 咖啡 .....  | 286 |
| 茶 .....   | 288 |
| 牛奶 .....  | 290 |
| 啤酒 .....  | 292 |
| 葡萄酒 ..... | 293 |
| 白酒 .....  | 294 |



## 常见病

饮食宜忌

### 常见病

|             |     |
|-------------|-----|
| 健忘 .....    | 296 |
| 急性胃炎 .....  | 297 |
| 胃溃疡 .....   | 298 |
| 哮喘 .....    | 299 |
| 痢疾 .....    | 300 |
| 痤疮 .....    | 301 |
| 急性胆囊炎 ..... | 302 |
| 骨折 .....    | 303 |
| 黄褐斑 .....   | 304 |
| 荨麻疹 .....   | 305 |
| 夜盲 .....    | 306 |
| 肝病 .....    | 307 |
| 便秘 .....    | 308 |
| 咳嗽 .....    | 309 |
| 咽炎 .....    | 310 |
| 中耳炎 .....   | 311 |
| 耳鸣 .....    | 312 |
| 痛经 .....    | 313 |
| 腹泻 .....    | 314 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 骨质疏松 .....  | 315 |
| 痔疮 .....    | 316 |
| 失眠 .....    | 317 |
| 皮炎 .....    | 318 |
| 流感 .....    | 319 |
| 脱发 .....    | 320 |
| 老年斑 .....   | 321 |
| 颈椎病 .....   | 322 |
| 白癜风 .....   | 323 |
| 前列腺增生 ..... | 324 |
| 抑郁症 .....   | 325 |
| 脂肪肝 .....   | 326 |
| 贫血 .....    | 327 |
| 痛风 .....    | 328 |
| 厌食症 .....   | 329 |
| 水肿 .....    | 330 |
| 眩晕 .....    | 331 |
| 龋齿 .....    | 332 |
| 肺结核 .....   | 333 |

### 慢性病

|            |     |
|------------|-----|
| 糖尿病 .....  | 334 |
| 高血脂 .....  | 335 |
| 高血压 .....  | 336 |
| 慢性胃炎 ..... | 337 |
| 低血压 .....  | 338 |
| 冠心病 .....  | 339 |
| 动脉硬化 ..... | 340 |



### 3

## 养生保健

饮食宜忌

### 养颜塑身饮食禁忌

|            |     |
|------------|-----|
| 补益气血 ..... | 342 |
| 美容驻颜 ..... | 343 |
| 丰胸美体 ..... | 344 |
| 乌发护发 ..... | 345 |
| 减肥瘦身 ..... | 346 |
| 健脑益智 ..... | 347 |
| 抗衰益寿 ..... | 348 |
| 滋阴壮阳 ..... | 349 |

### 营养保健饮食宜忌

|            |     |
|------------|-----|
| 开胃消食 ..... | 350 |
| 润肠排毒 ..... | 351 |
| 消除疲劳 ..... | 352 |
| 寒性体质 ..... | 354 |

### 4

## 特定人群

饮食宜忌

|            |     |
|------------|-----|
| 热性体质 ..... | 355 |
| 实性体质 ..... | 356 |
| 虚性体质 ..... | 357 |
| 脑力劳动 ..... | 358 |
| 体力劳动 ..... | 359 |
| 经常熬夜 ..... | 360 |
| 高温工作 ..... | 361 |
| 低温工作 ..... | 362 |
| 接触辐射 ..... | 363 |
| 常用电脑 ..... | 364 |
| 粉尘环境 ..... | 365 |



### 食疗功效

讲解食物中的各种营养素对哪些人体常患疾病具有预防和治疗作用。

## 食物名称

把生活中常用的食物分为谷类、水果类、蔬菜类、水产类等10大类，同时对食物的名称及别名予以介绍。

### 适宜人群

根据不同食物的特性与不同人群的营养需求予以分类。

### 营养功效

对食物的营养及功效  
进行细致、全面的分析。



## 相宜相克速查

以图文结合的方式对常用食材搭配的宜忌进行说明，让你吃的更健康。

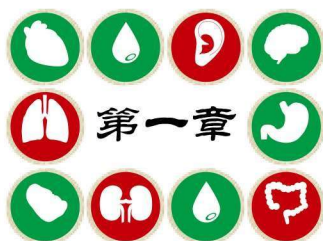
## 养生小偏方

告诉你一些生活中不可不知的常识和妙招。

## 饮食要点

介绍食物的选购、烹饪、食用和存储等方面的知识与技巧。

**需要提醒读者的是：**饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。



# 日常饮食

## 相宜相克速查

**适宜人群** 脾胃虚弱、烦热口渴者。

**不适宜人群** 糖尿病患者。

[别名] 稻米

01

大米

### 吃大米的好处

大米能提高人体免疫功能，促进血液循环

大米是人体主要的功能食物。其所含的蛋白质是米谷蛋白，消化率高，故能防止一些过敏性皮肤病的发生

大米中的碳水化合物、维生素含量都比较高，经常食用大米能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率

## 食物相宜



### 大米+红豆 ✓

红豆富含优质植物蛋白质，营养丰富。与大米同食利于其营养被充分吸收。



### 大米+菠菜 ✓

大米与菠菜搭配食用，有润燥养血的作用。适用于老年人和体弱者，对高血压、痔疮、大便秘结等症有一定疗效。



### 大米+马铃薯 ✓

马铃薯是低热量并且含有大量多类维生素与微量元素的健康食物，和大米搭配一起吃，可以提高人体对氨基酸的利用率。



热量  
1460千焦



糖类  
76.6克



维生素B<sub>1</sub>  
0.06毫克



## 【健康养生小偏方】

### • 治风寒咳嗽 •

大米50克，姜10克，葱白10克。  
大米加水煮粥，粥熟后加入姜和葱白，略煮即可。

### • 治疗视力下降 •

大米100克，榛子仁50克，枸杞子35克。将榛子仁捣碎，与枸杞子同煎取汁，后加入大米煮成粥，空腹食用。

## ► 食物相 忌



### 大米+蜂蜜 忌

大米和蜂蜜不宜同食，否则会导致消化不良，容易引起胃痛。



### 大米+碱 忌

煮粥时忌放碱。碱能破坏大米中的维生素B<sub>1</sub>，人体缺乏维生素B<sub>1</sub>会出现脚气病，而大米是维生素B<sub>1</sub>的重要来源。



## 〈饮食 要点〉

### [选购]

优质大米颗粒饱满，富有光泽，干燥，无米虫，无沙粒，碎米极少，闻之有股清香味，无霉变味。

### [烹调]

大米多以煮粥、米饭为主，这种形式的主食最容易被消化和吸收，也能加强和改善胃肠功能，有益于营养的吸收。

### [食用]

大米含有大量淀粉，糖尿病患者不宜多食。有阴虚火旺、热毒炽盛者，忌食大米制成的爆米花。

### [储存]

置放于阴凉、通风、干燥处保存。

**适宜人群** 脚气病、失眠多梦、心律不齐者。

**不适宜人群** 慢性肝炎病患者。

[别名] 小麦粉

02

面粉

### 吃面粉的好处

小麦中的纤维成分，可改善大便秘结情况

维持大脑和神经系统的正常运作，刺激人的思维活动，有醒脑、健脑的功效

面粉中含有丰富的维生素B<sub>1</sub>和蛋白质，有缓和神经的功效，能除烦、解热、润脏腑、安神经，并有抗癌作用

## 食物相宜



### 面粉+豌豆 ✓

面粉和豌豆中的丁酸盐含量都很丰富，能直接抑制大肠细菌繁殖，若将两者搭配食用，可有效预防结肠癌。



### 面粉+荞麦 ✓

荞麦中富含面粉中没有的“叶绿素”和“芦丁”，而且荞麦中维生素B<sub>2</sub>的含量更高。两者搭配，营养更全面。



### 面粉+鹌鹑蛋 ✓

两者同食可治疗神经衰弱、失眠、健忘等症。



热量  
1328千焦



糖类  
75.2克



维生素B<sub>1</sub>  
0.07毫克



## 【健康养生小偏方】

### • 补气血 •

小麦仁150克，红糖少许。小麦仁淘净放锅内，加适量水焖煮40~50分钟(亦可放盆内上笼蒸熟)。红糖置另一锅内，加适量水，用文火熬成糖汁，浇在麦仁饭上，拌匀。午餐温热服食。有养肝止血的功效。

### • 治疗肠胃炎、腹泻 •

面粉半两炒焦，加适量白糖用开水调匀，饭前服，一日两次，2~3天见效。忌吃柿子、香蕉、油腻食物。

## 食物相忌



### 面粉+田螺

两者同食会引起腹痛、呕吐等不良反应。



## 【饮食宜忌】

### • 麸质过敏者禁食 •

麸质过敏症又称乳糜泻，消化麦麸需要激活小肠的免疫系统，引发小肠局部出现炎症。当面粉类食物进入肠道时，导致肠道自体免疫反应，出现痉挛、胃酸、胀气等症状，这种反应会引起小肠绒毛的破坏，从而导致营养的吸收不良。若长期不给予重视，则容易出现贫血、营养不良现象，体重也会在不健康的状态下不断下降。

### 《饮食要点》

#### [选购]

应选择干净、无霉变、无虫蛀、无发芽的优质小麦，小麦的颗粒要饱满、圆润。不要选择碾磨得太精细的面粉，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失。

#### [食用]

慢性肝病患者不宜过多食用，否则会引起嗜睡。

#### [储存]

面粉应在干燥通风处保存。