

食物 相宜相克

SHI WU
XIANG YI XIANG KE

- 食物相宜相克全面扫描
- 17款家常菜竟是健康杀手栖息地
- 29款经典搭配科学又营养
- 熟知6大类食物宜忌
- 悉数烹调及饮食习惯禁忌

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克/北京瑞雅文化传播有限公司编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2005.2
(食材养生堂. 9)

ISBN 7-5019-4763-5

I. 食... II. 北... III. 饮食—宜忌—基本知识

IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第005756号

责任编辑: 严芳 翟燕

责任终审: 劳国强

封面设计: 李博

策划编辑: 高惠京

文案统筹: 顾春雨

版式设计: 李博

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年2月第1版 2006年1月第3次印刷

开本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-4763-5/TS · 2778 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50020S1X101HBW

食材养生堂⑨

食物 相宜相克

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社

C目录

Contents

4

引言

5

家常菜的宜忌及详细分析

14

日常食物相宜相克详解

14

蔬菜与相关食物的相宜相克

22

肉禽蛋与相关食物的相宜相克

31

水产品与相关食物的相宜相克

42

水果与相关食物的相宜相克

49

五谷杂粮与相关食物的相宜相克

56

饮品和调味品与相关食物的相宜相克

常见都市病与相关食物相克

62

药物相克及药物与食物相克

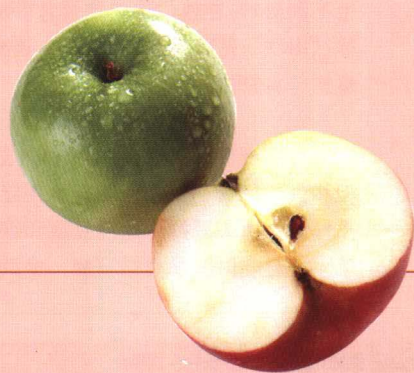
71

烹调中的禁忌

80

饮食习惯的禁忌

87



引言

随着生活的进步，人们已经不再追求传统意义上的“吃饱”问题，而是把目光瞄准了怎样才能吃好。饮食、营养、健康和绿色食品成为人们所关心的话题。追求饮食营养，保证生活质量，是现代人的生活方式。

饮食得当，常吃相宜食物，能够健体强身，尤其对体虚多病的人的身体恢复有益；饮食不当，常吃相克食物，不但不能吸收食物中的营养成分，还会对人健康产生不利影响。在我们追求饮食营养的同时，往往出现一些事与愿违的事情，追根溯源，食物与食物的相克是罪魁祸首。

有些食物单独食用对人体好处多多，但和其他的食物组合在一起食用就会不利于健康，比如鲜鲜滑滑的豆腐和绿油油的菠菜一起吃时容易患结石症，金黄鲜美的

橘子遇到萝卜容易诱发甲状腺肿大。有些食品本平淡无奇，但和其他食品一起食用就能组合成“黄金搭档”，比如大蒜和黄瓜，同食是减肥的一剂良方，生姜加上醋摇身一变可以治疗恶心和呕吐。

了解食物相宜相克知识，还能学到都市常见病中应该注意的饮食宜忌、药物与相关食物或药物的相克、烹调禁忌以及饮食习惯禁忌等与生活息息相关的饮食知识。

快节奏、高效率是现代生活的关键词，他们不但很少有时间来自己下厨，更缺乏对食物与食物相宜相克的了解。那么就让我们一起来学习日常饮食相宜相克的学问吧！

家常菜的宜忌及详细分析

在家常菜里,隐藏着众多的饮食杀手。一些菜肴搭配不合理,有的破坏了应有的营养成分,有的发生了化学反应产生了对人体有害的物质,却又易被人忽略。谁会想到日常餐桌上的老朋友会让自己赔了“营养的夫人”又折了“健康的兵”呢?

下面让我们来认识一下这些不利健康的菜肴吧:

葱菇鸡块↓



鸡肉+芝麻✗

芝麻能滋补肝肾,养血生津,润肠通便,乌发。但与鸡肉同食会中毒,严重的中毒者会死亡。用甘草水煎服可治疗。

麻辣四季豆↓



大蒜+大葱✗

大蒜和大葱都是强烈刺激肠道的食物,一起食用后易出现腹痛、腹泻等症状。

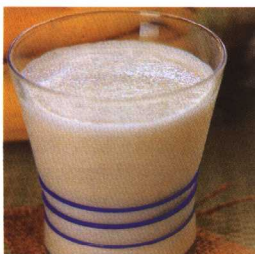
小葱皮蛋拌豆腐↓



豆腐+小葱✗

豆腐中含有大量的钙质,小葱中含有一定量的草酸,二者共食,则结合成草酸钙,人体不宜吸收。

香蕉酸奶↓



香蕉+酸奶✗

酸牛奶能降低胆固醇。空腹喝酸奶会因胃内的酸度太强,乳酸菌在胃液里很难存活,降低酸奶的保健作用。与香蕉同食则对身体健康无益。

红枣带鱼粥↓



红枣+鱼+葱✗

红枣性平，能滋补脾胃，益气养血。与鱼和葱同食会导致消化不良。

五香茶叶蛋↓



茶叶+鸡蛋✗

浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使物质中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收和利用。

黄豆炖猪蹄↓



猪蹄+黄豆✗

黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收。

青椒牛肝↓



牛肝+含维c的食物✗

因为蔬果中的维生素C有很强的还原性，很容易被牛肝中的铜铁离子氧化，而失去生理活性。

萝卜炖牛腩↓



胡萝卜+白萝卜✗

胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。

红白萝卜木耳汤↓



白萝卜+木耳✗

萝卜性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。需注意萝卜与木耳同食可能会得皮炎。

田螺酿肉 ↓



猪肉 + 田螺 ✗

猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，二物同属凉性，易伤肠胃，因此不宜同食。

西红柿烩平鱼



西红柿 + 鱼肉 ✗

西红柿中的维生素C会对鱼肉中铜元素的析放产生抑制作用。

黑糯米鸡 ↓



糯米 + 鸡肉 ✗

糯米的主要功能是温补脾胃，所以一些脾胃亏虚，常常腹泻的人吃了，能起到很好的治疗效果。但与鸡肉同食会引起身体不适。

红豆冬瓜鲫鱼汤 ↓



鲫鱼 + 冬瓜 ✗

鲫鱼，性温味甘，和胃补虚，消肿去毒，利水通乳。但若与冬瓜同食会使身体脱水。

黄红沙拉 ↓



黄瓜 + 西红柿 ✗

西红柿含大量维生素C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使其中的维生素C遭到破坏。

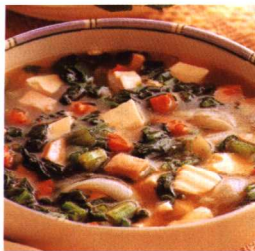
酸辣黄瓜拌凉粉 ↓



黄瓜 + 辣椒 ✗

黄瓜含维生素C分解酶，会使辣椒中的维生素C遭到破坏，降低其营养价值。

菠菜豆腐羹↓



菠菜 + 豆腐 ✗

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙，不能被人体吸收。

酸辣海参↓



醋 + 海参 ✗

如果烹制海参时加醋，会使菜汤中的pH值下降，这时的海参吃起来口感、味道等均差。

看了以上的相克菜肴，你一定会大吃一惊吧，不过也不要被这些错误的搭配吓得谈“菜”色变，其实在我们生活中有很多搭配得十分合理的老朋友，它们多少年来默默地陪伴在我们的餐桌上。

下面就让我们来认识一下吧，可别叫这些有功之臣做了无名英雄哦。

红烩怀胎鲤鱼↓



鲤鱼 + 醋 ✓

鲤鱼本身有清水之功效，人体水肿除肾炎外大多都是湿肿，同时米醋也有利湿的作用。因此将勾好芡的醋浇在炸好的鲤鱼上面，会有利湿功效。

虾仁炒蛋↓



虾 + 鸡蛋 ✓

它们都是很好的蛋白质来源，把虾加在柔软的鸡蛋中，更加美味营养。

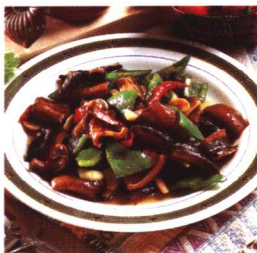
豆腐蒸鲑鱼↓



豆腐+鱼✓

豆腐虽富含钙质，但若单食豆腐，人体对钙的吸收利用率颇低。若与含维生素D高的鱼同煮，借助维生素D的作用，便可以使人体对钙的吸收率增加。

麻辣鳝鱼↓



青椒+鳝鱼✓

青椒富含维生素C和维生素B，鳝鱼富含蛋白质和微量元素磷、铁等成分，两者同食能全面补充人体所需的各种营养元素。

姜醋养生猪蹄煲↓



姜+醋✓

醋可促进食欲，具有帮助消化的功能。姜具有健胃、促进食欲的作用，两者合一热热地喝，是道减缓恶心、呕吐的热饮。

葱香牛肉煲↓



葱+牛肉✓

牛肉补脾胃，滋补健身，营养价值高，葱含多种维生素及各种糖类，具有祛毒消肿、降低胆固醇和防癌等功效。

开胃蒜泥白肉↓



大蒜+猪肉✓

如果吃猪肉时伴有大蒜，可延长瘦肉中的维生素B₁在人体内的停留时间，这对促进人体血液循环及消除身体疲劳，增强体质，都有重要作用。

蜂蜜牛奶苹果汁↓



蜂蜜+牛奶✓

牛奶与蜂蜜同饮，能够清凉消火，生津润喉。

土豆炖牛肉 ↓



土豆 + 牛肉 ✓

土豆和牛肉同煮，土豆本身含有丰富的叶酸，这样可弥补因牛肉纤维较粗对胃黏膜的影响，起到保护胃黏膜的作用。

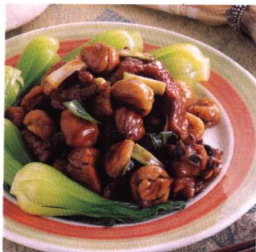
人参乌鸡 ↓



人参 + 鸡肉 ✓

人参能补益养气。人参与温中益气、活血调经的鸡肉共制成汤菜，具有补气、补血的功效。鸡肉营养丰富，适合产后气血虚弱所致乳汁不足者。

栗子鸡 ↓



鸡肉 + 栗子 ✓

鸡肉有补脾造血功效，栗子健脾，食用鸡肉和用老母鸡汤煨过的栗子，能增强人体的造血机能。

木瓜牛奶汁 ↓



木瓜 + 牛奶 ✓

木瓜是水果中维生素A含量较多的水果，木瓜牛奶汁是一道富含维生素A的爽口饮品。

生姜炖羊肉 ↓



羊肉 + 生姜 ✓

羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治腹痛。

鸡蛋牛奶粥 ↓



牛奶 + 鸡蛋 ✓

牛奶与鸡蛋都富含蛋白质和铁、钙、锌等矿物质，二者同时食用更能全面的补充人体所需的各种营养。

宫爆鸡丁↓



辣椒 + 鸡肉 ✓

此菜含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，对儿童的生长发育很有帮助。

芹菜牛肉丝↓



芹菜 + 牛肉 ✓

牛肉补脾胃，芹菜清热利尿，有降压、降胆固醇的作用，还含有大量的粗纤维，两者相配不但保证营养供给，还能瘦身。

猕猴桃番茄酸奶酪↓



猕猴桃 + 酸牛奶 ✓

可促进肠道健康，帮助肠内益生菌的生长，有利于缓解便秘。

鸡蓉菜心↓



鸡肉 + 菜心 ✓

菜心能帮助消化，促进新车代谢，调理肠胃，鸡肉能补虚损，健脾胃，强筋骨，二者同食更加有利人体健康。

葱油鸡↓



鸡肉 + 白酒 ✓

喝酒吃鸡肉，既营养又避免过于油腻，白酒活血，鸡肉大补，但要注意饮酒不要过量，否则会肝脏造成损害。

爆炒腰花↓



猪腰 + 木耳 ✓

猪腰有补肾利尿的作用。木耳有益气润肺，养血养容的作用。对久病体弱、肾虚、腰背痛有很好的辅助治疗作用。

蒜香豆腐↓



木耳+豆腐✓

木耳和豆腐里的卵磷脂和不饱和脂肪酸等物质能分散、沉淀血液中的胆固醇，转化为对人体有益的物质。此菜对心血管疾病有很好疗效。

香菇豆腐↓



香菇+豆腐✓

豆腐营养丰富、清热解毒、补气生津。蘑菇为鲜美的食用真菌，有理气、化痰、滋补作用。两者搭配，不但营养丰富，而且是降血压的良药。

酒香羊排↓



米酒+羊排✓

米酒中的酶抑制剂可以降低大脑中影响记忆力的酶的活力，从而起到增强记忆的作用。羊排加米酒口感更佳。

鲜蘑菜心↓



鲜蘑+油菜✓

鲜蘑能增强人体免疫力，油菜具有调理肠胃的作用，二者同食味道既鲜美又能增强人体的对各种疾病的抵抗能力。

香菇扒油菜↓



香菇+油菜✓

油菜含植物激素，能增加酶的形成，对致癌物质有吸附和排斥作用。香菇有补肝血，降血脂等作用。油菜与香菇搭配有预防癌症的功效。

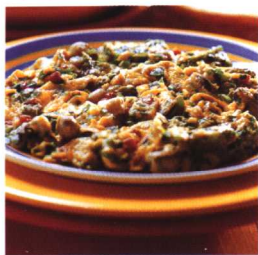
芙蓉蒸花蟹↓



蟹+鸡蛋✓

两者的蛋白质组合可以相得益彰，美味更有营养。

鸡蛋炒牡蛎↓



牡蛎+鸡蛋✓

牡蛎性凉味咸涩，有敛阴潜阳、止汗涩精之功效；鸡蛋性味甘平，有滋阴补血、养心安神的功效。二者组合食用更有利于身体健康。

鲜韭炒香干↓



韭菜+豆腐干✓

韭菜中的硫化物具有降血脂的作用，适用于预防心脑血管病和高血压。豆腐干含有丰富的蛋白质，营养价值很高。

海带排骨汤↓



海带+排骨✓

排骨配以海带炖食，可为患全身性或四肢为主的局部性皮肤瘙痒患者解除痛苦。

海带豆腐汤↓



海带+豆腐✓

海带中含有大量的碘质，豆类中的皂角苷可降低胆固醇的吸收，增加碘元素的排泄，因此海带配豆腐，可维持体内碘元素平衡。

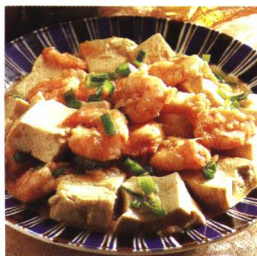
香蒜拍黄瓜↓



大蒜+黄瓜✓

可抑制糖类转化为脂肪、降低胆固醇，对减肥者十分有利。

虾仁烧豆腐↓



虾+豆腐✓

虾配豆腐容易消化，对高血压、高血脂症、动脉粥样硬化的肥胖者食之尤宜，更适合老年肥胖者食用。

日常食物相宜相克详解

要想更好地了解食物之间的相克相宜,只了解家常菜是不够的,还要对食物与食物之间的相宜相克有全面的认识。我们将把日常的食物分为蔬菜、肉禽蛋、水产品、五谷杂粮、饮品和调味品等六个大类,来详尽地分析相克相宜之间的种种奥妙。

蔬菜与相关食物的相宜相克



白萝卜+水果 ❌

两者同食,经代谢后体内会很快产生大量硫酸氢酸,可抑制甲状腺素的形成,并阻碍甲状腺对碘的摄取,从而诱发或导致甲状腺肿大。



菠菜+豆腐 ❌

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙,而菠菜中含有草酸,两种物质遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。不能被人体吸收,容易患结石症。



红薯+柿子 ❌

不能同食,二者相聚会形成胃柿石,引起胃胀、腹痛、呕吐,严重时可导致胃出血等,危及生命。



胡萝卜+白萝卜 ❌

胡萝卜含有抗坏血酸酶,会破坏白萝卜中的维生素C,使两种萝卜的营养价值都大为降低。



菠菜+瘦肉 ❌

菠菜含铜,瘦肉含锌。铜是制造红血球的重要物质,脂肪代谢所必需。如把菠菜和含锌较高的食物混合食用,则析出的铜会大量减少。



土豆+西红柿 ❌

土豆会在人体的胃肠中产生大量的盐酸,西红柿在较强的酸性环境中会产生不溶于水的沉淀,从而导致食欲不佳、消化不良。



西红柿 + 猪肝

西红柿富含维生素C，猪肝能使维生素C氧化脱氧，使其失去原来的抗坏血酸功能。



豆腐 + 小葱

豆腐中含有钙，而小葱中含有一定量的草酸，二者共食，则结合成草酸钙，影响人的吸收。



白萝卜 + 柑橘

白萝卜食用后体内可产生一种抗甲状腺物质硫氰酸，阻碍甲状腺对碘的摄取。柑橘能加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而诱发或导致甲状腺肿。



菜花 + 猪肝

菜花含有大量膳食纤维，膳食纤维中的醛糖酯残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收。



菜花 + 牛奶

牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分会影响钙的消化吸收。



韭菜 + 牛奶

牛奶中含钙，钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，牛奶与含草酸多的韭菜混合食用，会影响钙的吸收。



黑木耳 + 茶

黑木耳中含有铁质，黑木耳与含有单丁宁酸的茶同食，会降低人体对铁的吸收，严重缺铁会引起贫血。



西红柿 + 胡萝卜

西红柿中的维生素C遇到胡萝卜中的维生素C分解酶，维生素C就会被破坏掉。