

J 健康生活 2+1
JIANKANG SHENGHUO

食物相克与 最佳食物搭配

◎ 施顺芝 / 编著

了解食物相克，才不会吃错
懂得食物搭配，才能吃出健康



河北科学技术出版社

食物相克与 最佳食物搭配

施顺芝 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与最佳食物搭配/施顺芝编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

(健康生活 2+1 丛书)

ISBN 7-5375-3085-8

I. 食… II. 施… III. ①饮食—禁忌—基本知识 ②食品营
养—基本知识

IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026001 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市和平西路新文里 8 号

邮 编/050071

责任编辑/沈鸿宾

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

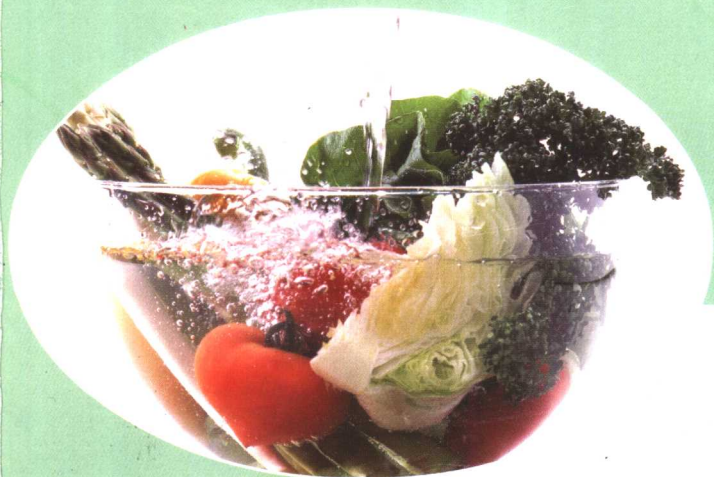
印 张/14

字 数/320 千

版 次/2005 年 6 月第 1 版

印 次/2005 年 6 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们的饮食观念也从过去吃得饱、吃得好,转变为提倡膳食平衡,讲究科学饮食。日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更注重饮食搭配。可是在食物搭配过程中,有的是黄金搭档,有的则因搭配不当而出现适得其反的结果,甚至有的还发生一些不良的后果,如引起身体不适或发生中毒事件,这些都是缺乏食物相克的知识所造成的。

食物相克和相宜的说法已流传很久。大量的科学资料和无数的客观事实证明食物相克是客观存在的,并非无稽之谈。怎样才能完全做到精心搭配、科学饮食呢?《食物相克与最佳食物搭配》一书的问世,给您提供了一些更科学的指导,让您吃得更好、更放心。

本书共分九章,主要包括:营养对人体的影响、食物与相关食物相克、食物与相关药物相克、常见病与相关食物相克、饮食食物禁忌、食物与相关食物的最佳搭配、食物与相关药物的最佳搭配、常见病的最佳食物需求、日常膳食中宜多吃的食物。书中详细介绍了多种食物的相克和相宜原理,以及怎样有选择地食用各类食物,并能做到有利无弊。

我们常会为自己最贵重的财产,比如房屋和汽车购买保险,但是

我们最重要的财产远不是这些,而是我们自身的健康。所以,我们更应该自觉地改善饮食习惯和生活方式。

本书内容通俗易懂,具有实用性、可操作性,是现代家庭必不可少的科普读物。

编著者

2005年4月

目 录

第一章 营养对人体的影响

蛋白质——生命物质的基础·····	(3)
蛋白质对人体的作用·····	(4)
蛋白质的生理价值·····	(5)
蛋白质的主要食物来源·····	(6)
脂肪——人体高能量来源·····	(8)
中性脂肪对人体的生理作用·····	(8)
类脂对人体的生理作用·····	(9)
脂肪的食物来源·····	(10)
碳水化合物——生命活动的主要能源·····	(10)
碳水化合物对人体的生理作用·····	(11)
碳水化合物的主要食物来源·····	(12)
矿物质——参与代谢和调节的物质·····	(12)
矿物质对人体的生理作用·····	(12)
主要矿物质的主要食物来源·····	(13)
维生素——维持生命机体的健康·····	(15)
各种维生素对人体的生理作用·····	(16)
各种维生素的主要食物来源·····	(18)
食物纤维——利于通便与消化·····	(20)
食物纤维对人体的生理作用·····	(21)

食物纤维的主要食物来源	(22)
水——人体生命的海洋	(22)
水对人体的生理功能	(22)
水的主要食物来源	(23)
各种营养素之间的相互作用	(23)
营养素相互作用的方式	(23)
生热营养素之间的相互作用	(24)
维生素与生热营养素之间的相互作用	(25)
无机盐与生热营养素之间的相互作用	(25)
无机盐和维生素的相互作用	(25)
氨基酸之间的相互作用	(26)
维生素之间的相互作用	(26)
基本饮食原则	(26)
保健护理基本饮食类型	(27)
治疗饮食类型	(28)

第二章 食物与相关食物相克

肉类与相关食物相克	(33)
猪肉与豆类相克	(33)
猪肉与菊花相克	(33)
猪肉与羊肝相克	(34)
猪肉与田螺相克	(34)
瘦肉与牡蛎与谷类与高纤维质相克	(34)
猪肉与茶相克	(34)
猪肉与百合相克	(34)
肉与杨梅子相克	(34)

猪肝与富含维生素 C 的食物相克	(34)
猪肝与番茄、辣椒相克	(35)
猪肝与菜花相克	(35)
猪肝与荞麦相克	(35)
猪肝与雀肉相克	(35)
猪肝与豆芽相克	(36)
肝脏与雀肉相克	(36)
猪血与何首乌相克	(36)
牛肉与栗子相克	(36)
牛肉与红糖相克	(36)
牛肉与橄榄相克	(36)
牛肝与富含维生素 C 的食物相克	(37)
牛肝与鲑鱼相克	(37)
牛肝与鳗相克	(37)
羊肉与豆酱相克	(37)
羊肉与乳酪相克	(37)
羊肉与醋相克	(38)
羊肉与荞麦面相克	(38)
羊肉与竹笋相克	(38)
羊肉与半夏相克	(38)
羊肝与红豆相克	(38)
羊肝与竹笋相克	(38)
鹅肉与鸭梨相克	(39)
鹅肉与鸡蛋相克	(39)
鹅肉与柿子相克	(39)
鸡肉与鲤鱼相克	(39)

鸡肉与芥末相克	(39)
鸡肉与大蒜相克	(39)
鸡肉与菊花相克	(40)
鸡肉与糯米相克	(40)
鸡肉与狗肾相克	(40)
鸡肉与芝麻相克	(40)
鸡蛋与豆浆相克	(40)
鸡蛋与豆奶相克	(40)
鸡蛋与地瓜相克	(40)
鸡蛋与消炎片相克	(41)
鹿肉与鱼虾相克	(41)
兔肉与橘子相克	(41)
兔肉与芥末相克	(41)
兔肉与鸡蛋相克	(41)
兔肉与姜相克	(42)
兔肉与小白菜相克	(42)
兔肉与芹菜相克	(42)
狗肉与鲤鱼相克	(42)
狗肉与茶相克	(42)
狗肉与大蒜相克	(42)
狗肉与姜相克	(43)
狗肉与朱砂与鲤鱼相克	(43)
狗肉与狗肾相克	(43)
狗肉与绿豆相克	(43)
狗血与泥鳅相克	(43)
鸭肉与鳖相克	(43)

鸭蛋与桑葚相克	(44)
马肉与木耳相克	(44)
驴肉与金针蘑相克	(44)
蛇肉与萝卜相克	(44)
水产品与相关食物相克	(44)
鲤鱼与咸菜相克	(44)
鲤鱼与赤小豆相克	(44)
鲤鱼与小豆叶相克	(45)
鲤鱼与猪肝相克	(45)
鲤鱼与甘草相克	(45)
鲤鱼与南瓜相克	(45)
鲫鱼与猪肉相克	(45)
鲫鱼与冬瓜相克	(45)
鲫鱼与猪肝相克	(46)
鲫鱼与蜂蜜相克	(46)
鳊鱼与狗肉相克	(46)
鳗鱼与牛肝相克	(46)
鳗与醋相克	(46)
黄鱼与荞麦面相克	(46)
虾与富含维生素 C 的食物相克	(47)
虾皮与红枣相克	(47)
虾皮与黄豆相克	(47)
螃蟹与梨相克	(47)
螃蟹与茄子相克	(47)
螃蟹与花生仁相克	(47)
螃蟹与冷食相克	(48)

- 螃蟹与泥鳅相克 (48)
- 螃蟹与石榴相克 (48)
- 螃蟹与香瓜相克 (48)
- 蟹与地瓜相克 (48)
- 蟹与南瓜相克 (49)
- 蟹与芹菜相克 (49)
- 海蟹与大枣相克 (49)
- 毛蟹与泥鳅相克 (49)
- 毛蟹与冰相克 (49)
- 海味食物与含鞣酸食物相克 (49)
- 海带与猪血相克 (50)
- 蛤与芹菜相克 (50)
- 蚬与芹菜相克 (50)
- 海鱼与南瓜相克 (50)
- 鳖肉与猪肉相克 (50)
- 鳖肉与苋菜相克 (50)
- 鳖肉与芥子相克 (50)
- 鳖肉与鸭蛋相克 (51)
- 鳖肉与鸡蛋相克 (51)
- 鳖肉与鸭肉相克 (51)
- 鳖肉与兔肉相克 (51)
- 田螺与香瓜相克 (51)
- 田螺与木耳相克 (51)
- 田螺与冰制品相克 (52)
- 田螺与牛肉相克 (52)
- 田螺与蚕豆相克 (52)

田螺与蛤相克	(52)
田螺与面相克	(52)
田螺与玉米相克	(52)
鱼肉与西红柿相克	(52)
生鱼与牛奶相克	(53)
甲鱼与黄鳝与蟹相克	(53)
墨鱼与茄子相克	(53)
鲶鱼与牛肉相克	(53)
蔬菜与相关食物相克	(53)
芹菜与黄瓜相克	(53)
芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹相克	(53)
芹菜与甲鱼相克	(54)
芹菜与菊花相克	(54)
芹菜与鸡肉相克	(54)
黄瓜与柑橘相克	(54)
黄瓜与西红柿相克	(54)
黄瓜与辣椒相克	(54)
黄瓜与花菜相克	(55)
黄瓜与菠菜相克	(55)
葱与狗肉相克	(55)
葱与枣相克	(55)
葱与豆腐相克	(55)
大蒜与蜂蜜相克	(56)
大蒜与大葱相克	(56)
蒜与地黄相克	(56)
蒜与何首乌相克	(56)

- 胡萝卜与白萝卜相克 (56)
- 萝卜与橘子相克 (57)
- 萝卜与何首乌相克 (57)
- 萝卜与木耳相克 (57)
- 茄子与毛蟹相克 (57)
- 辣椒与胡萝卜相克 (57)
- 辣椒与南瓜相克 (58)
- 韭菜与牛肉相克 (58)
- 韭菜与白酒相克 (58)
- 芥菜与鲫鱼相克 (58)
- 菠菜与豆腐相克 (58)
- 菠菜与黄瓜相克 (59)
- 菠菜与乳酪相克 (59)
- 菠菜与鳝鱼相克 (59)
- 花生与毛蟹相克 (59)
- 花生与黄瓜相克 (60)
- 莴苣与蜂蜜相克 (60)
- 竹笋与羊肝相克 (60)
- 竹笋与糖浆相克 (60)
- 南瓜与富含维生素 C 的食物相克 (60)
- 南瓜与羊肉相克 (61)
- 南瓜与虾相克 (61)
- 南瓜与油菜相克 (61)
- 西红柿与白酒相克 (61)
- 西红柿与地瓜相克 (61)
- 西红柿与胡萝卜相克 (61)