

食有食性 食有相生相宜
药有药性 药有相辅相成



食物 与 食物相宜

张云辉 黄际薇 主编



广东省出版集团
广东经济出版社

科学饮食新知丛书

食物与食物相宜

主编 张云辉 黄际薇

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 彤 张云辉 陈艺军 林佳慧

祝 渊 黄际薇 黄进强 游之宇



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物与食物相宜 / 张云辉, 黄际薇编著. —广州: 广东经济出版社, 2005.4

(科学饮食新知丛书)

ISBN 7-80677-976-0

I. 食… II. ①张…②黄… III. 食品营养—基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031172号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	8
字数	135 000
版次	2005年4月第1版
印次	2005年6月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-976-0/R·75
定价	全套(1~4册)定价: 72.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

人们在饮食的过程中，往往想知道哪些食物搭配食用有益健康，哪些食物搭配食用可以使其营养价值倍增。近年来，食疗书籍虽出版甚多，但关于食物与食物相宜方面的专著，尚属罕见。我们本着方便、实用、有效的原则，博采众访，熔铸古今，去伪存真，编著了《食物与食物相宜》一书。

全书共分为六个部分，分别介绍了肉蛋类、水产品、蔬菜、果品、调味品、饮品等六大类常见食物之间的 390 余条相宜现象。该书在编写方法上，本着内容决定形式，形式服从内容的原则，力求使之结构严谨，体例一致。

本书主要目的和愿望在于提醒人们在日常饮食中，注意食物与食物之间的相宜现象，合理搭配，以提高营养价值 and 健康水平。

编者

2005 年 2 月

目录

肉蛋类与相宜食物

鸡肉 2

鸡肉—人参 2

鸡肉—金针菇 3

鸡肉—栗子 3

鸡肉—红豆 4

鸡肉—绿豆芽 4

鸡肉—白酒 4

鸡肉—菜心 5

鸡肉—枸杞、胡萝卜 5

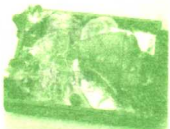
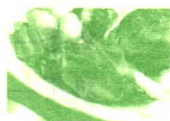
鸡肉—桂圆、荔枝、枸杞、
小枣、莲子 5

鸡肉—柠檬 6

鸡肉—百合 6

乌鸡 7

乌鸡—三七 8

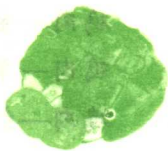
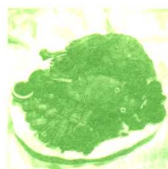


- 乌鸡—茄根 8
- 乌鸡—桃仁 9
- 乌鸡—粳米 9



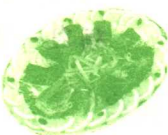
鸡蛋 9

- 鸡蛋—韭菜 10
- 鸡蛋—百合 11
- 鸡蛋—蘑菇 11
- 鸡蛋—海鲜类食物 11
- 鸡蛋—干贝 11
- 鸡蛋—羊肉 12
- 鸡蛋—苦瓜 12
- 鸡蛋—枸杞 12
- 鸡蛋—牛奶 13
- 鸡蛋—菠菜 13



鸭肉 14

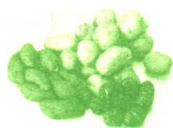
- 鸭肉—地黄、山药 14
- 鸭肉—金银花 15
- 鸭肉—山药 15
- 鸭肉—酸菜 15
- 鸭肉—干贝 16
- 鸭肉—干冬菜 16



兔肉 17

兔肉—枸杞 17

兔肉—葱 18



猪肉 18

猪肉—南瓜 19

猪肉—大蒜 19

猪肉—豆苗 20

猪腰—黑木耳 20

猪肉—白菜 21

猪肉—地瓜 21

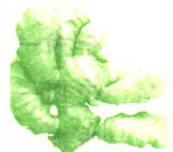
猪肉—芋头 21

猪肉—泡菜 21

猪肉—萝卜 22

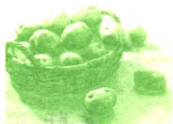
猪肉—黄瓜 22

猪肉—枸杞 22



猪肚 23

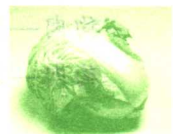
猪肚—豆芽 23



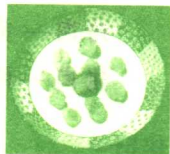
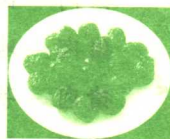
猪肝 24

猪肝—苦瓜 24

猪肝—苦菜 25



猪肉—胡萝卜	25
牛肉	25
牛肉—土豆	26
牛肉—鸡蛋	27
牛肉—芹菜	27
牛肉—芋头	28
牛肉—葱	28
牛肉—白萝卜、洋葱	28
牛肉—枸杞	29
牛肉—陈皮	29
羊肉	30
羊肉—香菜	30
羊肉—生姜	31
羊肉—龟肉	31
羊肝	32
羊肝—枸杞	32
狗肉	33
狗肉—黑豆、茯苓	33
狗肉—芝麻	34



鹿肉 35

鹿肉—山药、红枣 35

鹿肉—香菜 36

鹿肉—人参、枸杞 36



水产品与相宜食物

章鱼 38

章鱼—猪蹄 38

章鱼—鹌鹑、玉竹 39

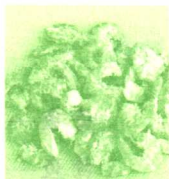
章鱼—藕、红枣 39



鲫鱼 40

鲫鱼—黑木耳 40

鲫鱼—豆腐 41



田螺 41

田螺—枸杞、白菜 42

田螺—葡萄酒 42



甲鱼 43

甲鱼—桂圆、山药 43

- 甲鱼—蜜糖 44
甲鱼—冬瓜 44

鳝鱼 45

- 鳝鱼—藕 45

海参 46

- 海参—枸杞 47
海参—葱 47

虾 48

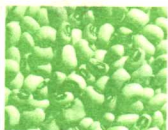
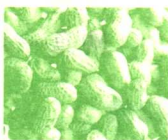
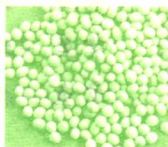
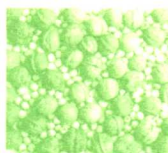
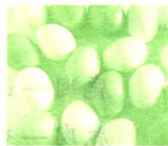
- 虾—啤酒 48
虾—枸杞 49
虾—豆腐 49

黄鱼 50

- 黄鱼—苔菜 51
黄鱼—豆腐 51
黄鱼—芥菜 52

蟹 52

- 蟹—香芹 53
蟹—荷叶 53



鳖肉 54

- 鳖肉—猪肉 54
 鳖肉—白鸽 55
 鳖肉—生姜 55



鲳鱼 55

- 鲳鱼—青椒、西红柿 56



蔬菜与相宜食物

萝卜 58

- 萝卜—豆腐 59
 萝卜—羊肉 59
 萝卜—牛肉 59
 萝卜—粳米 60
 萝卜—酸梅 60
 萝卜—烤鱼、烤肉 60



胡萝卜 61

- 胡萝卜—菠菜 62
 胡萝卜—红枣、冰糖 62
 胡萝卜—黄芪、猪肚、山药 ... 63
 胡萝卜—狗肉 63

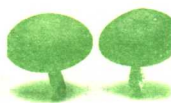


- 胡萝卜—猪肝 63
 胡萝卜—菊花 64



油菜 54

- 油菜—豆腐 65
 油菜—虾仁 65



莴笋 66

- 莴笋—蒜苗 66
 莴笋—黑木耳 67
 莴笋—香菇 67
 莴笋—香干 67



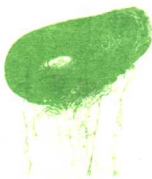
蘑菇 68

- 蘑菇—豆腐、蒜、葱 69
 蘑菇—香菇 69
 蘑菇—油菜 69
 蘑菇—扁豆 70
 蘑菇—腐竹、青豆 70
 蘑菇—猪肉 70

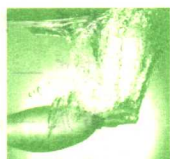


菠菜 71

- 菠菜—猪肝 72
 菠菜—豆腐 72



菠菜—鸡血	72
菠菜—碱性食物	73
菠菜—猪血	73
菠菜—胡萝卜	73
菠菜—粳米	73



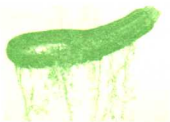
海带 74

海带—豆腐	74
海带—黑木耳	75
海带—排骨	75
海带—虾皮	75
海带—芝麻	76
海带—紫菜	76



黄瓜 77

黄瓜—马铃薯、西红柿	78
黄瓜—木耳	78
黄瓜—豆腐	79
黄瓜—莲子	79
黄瓜—猪肉	79
黄瓜—虾米	80
黄瓜—鲤鱼	80
黄瓜—蜂蜜	80

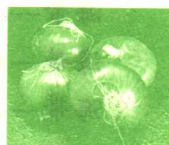
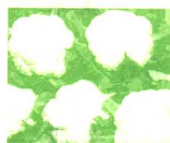


黄瓜—醋	81
黄瓜—豆浆	81
黄瓜—蒜	81
黄瓜—粳米	82
黄瓜—花生	82
黄瓜—乌鱼	82



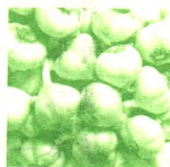
苦瓜 83

苦瓜—猪肝	84
苦瓜—茄子	84
苦瓜—猪肉	85
苦瓜—粟米	85
苦瓜—豆腐	85
苦瓜—鸡翅	86



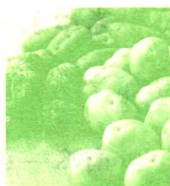
丝瓜 86

丝瓜—毛豆	87
丝瓜—鸡蛋	87
丝瓜—虾米	87
丝瓜—菊花	88
丝瓜—猪蹄、香菇	88
丝瓜—猪肉	88



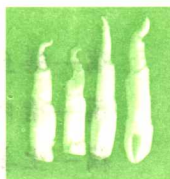
黑木耳 89

- 黑木耳—红糖 90
- 黑木耳—豆腐 90
- 黑木耳—海带 90
- 黑木耳—猪脑 90
- 黑木耳—莴笋 91
- 黑木耳—桃仁、蜂蜜 91
- 黑木耳—红枣 91
- 黑木耳—柿饼 92
- 黑木耳—绿豆 92



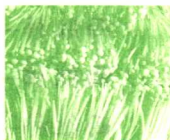
银耳 93

- 银耳—黑木耳 93
- 银耳—鹌鹑蛋 94
- 银耳—鸭蛋 94
- 银耳—菊花 94
- 银耳—雪梨、川贝 95
- 银耳—莲子 95
- 银耳—燕窝、冰糖 96



卷心菜 96

- 卷心菜—海米 97
- 卷心菜—黑木耳 97



卷心菜—虾米 98

南瓜 98

南瓜—莲子 99

南瓜—鸡蛋 99

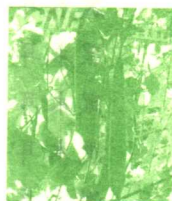
南瓜—绿豆 100

南瓜—红枣 100

南瓜—赤小豆 100

南瓜—牛肉 101

南瓜—芦荟 101



藕 102

藕—鳝鱼 102

藕—猪肉 103

藕—生姜 103

藕—桃仁 104

藕—粳米 104



西红柿 105

西红柿—黄瓜 106

西红柿—豆腐 107

西红柿—鸡蛋 107

西红柿—蜂蜜 108

西红柿—山楂 108



- 西红柿—芹菜 108
- 西红柿—红枣 108
- 西红柿—酸奶 109
- 西红柿—菜花 109
- 茄子** 110
- 茄子—黄豆 110
- 茄子—苦瓜 111
- 茄子—肉 111
- 茄子—猪肉、海米 111
- 茄子—黄酒、蛇肉 112
- 芦荟** 112
- 芦荟—黑木耳 113
- 芦荟—柠檬 113
- 芦荟—苹果 113
- 芦荟—烧酒 114
- 芦荟—南瓜 114
- 生菜** 114
- 生菜—豆腐 115
- 冬瓜** 115
- 冬瓜—鸡肉 116

