

饮食

亲家和冤家

民以食为天 食以合为要

孙铨◎编著



饮食



亲家和冤家

民以食为天 食以合为要

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

饮食亲家和冤家 / 孙铨编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,

2009.12

(如意生活馆)

ISBN 978-7-80753-902-5

I. 饮… II. 孙… III. 饮食 - 禁忌 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193949 号

责任编辑:周群芳 吴 婧

封面设计:吴晓超

饮食亲家和冤家

孙铨 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbchs@yeah.net

网址:www.hrbchs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 14.25 字数 200 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-902-5

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

第一章 “亲家”速配

肉类配

牛肉配土豆	002
猪腰配木耳	002
鸡肉配花菜	002
猪肉配白萝卜	003
猪肉配黄花菜	003
猪肝配菠菜	004
鸡肉、豆角配木耳	004
猪肝配苦瓜	004
猪排配地瓜	004
鸭肉配桂花	005
萝卜、鸡肉配枸杞	005
猪肉配黄瓜	005
牛肉配南瓜	006
猪肉配芋头	006
猪肉配藕	006
乌鸡配三七	007
排骨配三七	007
羊肉配香菜	007
羊肉配洋葱	008
羊肉配枸杞	008
羊肉配生姜	009
鸭肉配山药	009
猪肉配大蒜	009
猪肉配泡菜	010

猪肉配大巢菜	010
猪肉配洋葱	010
肉配萝卜	010
猪肚配豆芽儿	011
肉配生姜	011
萝卜缨配肉末	011
牛肉配白菜	011
茄子配肉	012
猪肉配青椒	012
猪肉配草菇	012

水产配

鱼配豆腐	013
虾米配丝瓜	013
虾仁配油菜	013
鲢鱼头配豆腐	014
青鱼配银耳	014
黄鳝配青椒	015
鲤鱼配黄瓜	015
乌鱼配黄瓜	015
甲鱼、桂圆配山药	016
鱼配白菜	016
鳊鱼配藕	016
虾仁配白菜	017
鲤鱼配米醋	017
蟹配醋和姜	017
虾米炒白菜	017
鳊鱼配黄瓜	018





甲鱼配蜜糖 018

菜 配 菜



空心菜配尖椒 019

莴笋配木耳 019

花菜配西红柿 020

芹菜配西红柿 020

银耳配木耳 021

韭菜配虾仁 021

木耳配海带 022

蒜苗配莴笋 022

菠菜配红萝卜 022

黄瓜、土豆配西红柿 022

草菇配平菇 023

土豆配豆角 023



榨菜配黄豆芽儿 023

冬瓜配银耳 023

苦瓜配茄子 024

黄瓜配木耳 024

生菜配香菇 024

蛋 类 配



鸡蛋配虾皮 025

鸡蛋配枸杞 025

鸡蛋配洋葱 025

鸡蛋配黄花菜 026

鸡蛋配苦瓜 026

鸡蛋配韭菜 027

鸡蛋配干贝 027

鸡蛋配丝瓜 027

鸡蛋配菠菜 028

鸡蛋配西红柿 028

鸡蛋配蘑菇 028

鸡蛋配百合 028

鸡蛋配面食 029

鸡蛋配蒜泥 029

松花蛋配姜醋汁 029

豆 品 配

豆腐配海带 030

豆腐配韭菜 030

豆腐配香菇 030

豆腐干配蒜苗 031

豆腐配生菜 031

毛豆、花生配啤酒 032

豆腐配金针菇 032

绿豆配大米 033

豌豆苗配猪肉 033

豆腐配泥鳅 033

黄豆配茄子 033

豆腐配黄瓜 033

红豆配南瓜 034

豆腐配白萝卜 034

豌豆配玉米 034

黄豆配玉米 034

黑豆配橙子 035

绿豆芽儿配姜丝 035



黑豆配红菇、赤肉 035

其他配

花生配红米 036

萝卜配茶 036

大蒜配生菜 036

黑芝麻配海带 037

芦笋配银杏 037

凤尾菇配木瓜 038

栗子配红枣 038

月季花配大虾或蚕豆 039

红酒配花生 039

菊花配丝瓜 039

花生配芹菜 040

南瓜配红枣 040

全麦面包配花生酱 040

鲜柠檬配水 041

红薯配莲子 041

菠菜配鸡血 041

大蒜配醋和糖 042

绿茶配大蒜 042

麦片配草莓和猕猴桃 043

酸奶配洋姜 043

橄榄油配带皮的土豆 045

胡萝卜配黄芪和山药 045

花生红衣配红枣 045

姜汁配奶 045

红茶煮饭可防病 046

茶配蜂蜜 046

蜂蜜配生姜水 046

蚝油配生菜 047

红酒配洋葱 047

竹荪配糯米 047

芹菜配苹果 048

第二章 “冤家”不聚头

肉类

狗肉忌与大蒜同食 050

食用鲫鱼宜忌 050

猪肝忌与豆芽儿同食 051

虾忌与含维生素 C 食物同食 051

猪肝忌与菜花同食 051

羊肉忌与醋同食 051

羊肉忌与茶同食 052

鲜鱼忌与美酒同食 052

猪肉忌与香菜同食 052

猪肉忌与茶同食 052

猪肉忌与虾同食 053

鲤鱼忌与猪肉同食 053

黄鱼忌与荞麦面同食 053

猪肝与西红柿、辣椒相克 053

狗肉忌与茶同食 054

鳖肉忌与鸭蛋同食 054

鳖肉忌与苋菜同食 054

咸鱼忌与西红柿同食 054



牛肉忌与栗子同食 054

花生、毛豆忌与肉同食 055

咸鱼忌与乳酸饮料同食 055

海鲜忌与啤酒同食 055

火腿忌与乳酸饮料同食 056

猪肉忌与牛肉同食 056

猪肉忌与羊肝同食 056

蔬 菜



菠菜忌与豆腐同食 057

白萝卜忌与胡萝卜同食 057

黄瓜不宜与花生同食 058

黄瓜忌与辣椒同食 058

香菜忌与补药同食 059

茭白忌与豆腐同食 059



萝卜忌与木耳同食 060

萝卜忌与橘子同食 060

黄瓜忌与西红柿同食 060

胡萝卜忌与山楂同食 060

菠菜忌与瘦肉同食 060



芹菜忌与黄瓜同食 061

芹菜忌与水产品同食 061

芹菜忌与菊花同食 061

南瓜忌与虾同食 061

海带忌与甘草同食 061

水 果



橘子忌与牛奶同食 062

李子忌与蜂蜜同食 062

杨梅忌与牛奶同食 062

杨梅忌与生葱同食 062

柿子忌与红薯同食 063

柿子忌与酒同食 063

葡萄忌与水产品同食 063

螃蟹忌与石榴同食 063

梨忌与螃蟹同食 064

柿子忌与螃蟹同食 064

香瓜忌与田螺同食 064

西瓜忌与羊肉同食 064

西瓜忌与油果子同食 065

苹果忌与胡萝卜同食 065

海味忌与水果同食 065

饮 品

白酒忌核桃 066

白酒忌碳酸饮料 066

酒忌姜 066

酒忌糖类 066

酒忌胡萝卜 067

酒后忌浓茶 067

牛奶煮沸忌加糖 067

豆浆忌鸡蛋 067

米汤忌奶粉 068

牛奶忌巧克力 068

豆浆忌红糖 068

牛奶忌醋 068

牛奶忌含锌食品 068



服药忌牛奶	069
可乐姜汤别喝错	069
绿茶忌枸杞	070
可乐忌烤肉	070
花茶忌乱搭	071
酒精忌咖啡	071
牛奶忌红茶	072
牛奶忌碳酸饮料	072
咖啡忌烟草	072
啤酒忌白酒	072
威士忌忌兑绿茶	073

其 他

馒头忌硫黄	074
豆腐忌与葱同食	074
忌用茶叶煮鸡蛋	074
高蛋白忌浓茶	074
糖忌含铜食品	075
蛋糕忌与豆腐同食	075
葱忌与大蒜同食	075

第三章 饮食“警报”

肉 类

忌食青蛙	078
忌吃鸡屁股	078
老鸡鸡头不能吃	078
夏季、秋季的蜗牛不能立即吃 ...	079

蔬 菜

忌食发芽土豆	080
烹调豆芽儿少放盐	080
白菜四种情况下不要食用	080
警惕野菜“野性”	081
草菇不宜浸泡时间过长	082
特别大的鲜香菇不要吃	082
生魔芋有毒	083
荸荠不宜生吃	083
菜花不要煮太烂	084
食鲜黄花菜易中毒	085
吃红薯有禁忌	085
腹泻少食茼蒿	086

忌食未熟西红柿	087
忌大量食用芦荟	087
忌食用隔夜韭菜	087
忌食用变质银耳	088

瓜 果

忌过量食用枇杷	089
忌食枇杷仁	089
忌一次性食用橘子过多	089
忌过多食用樱桃	090
忌过多食用榴莲	090
忌菠萝吸附异味后再食用	090
忌多食石榴	090
忌长期贪吃山楂	091
忌空腹食用柿子	091

忌多食西瓜	092	脾胃虚寒少食绿豆芽儿	104
忌一次性食梨过多	092	肝病少吃蒜苗	105
忌过多食用李子	092	腹胀患者不宜食用蚕豆	105
忌过量食用杏	093	出血患者不要服用芦荟	105
忌长期食用栗子	093	体质虚弱者忌多食空心菜	106
忌多食油炸花生	093	脾胃虚寒者不宜多食蕨菜	106
忌食用霉变的花生	094	脚气患者应忌食南瓜	106
忌长时间大量食用瓜子	094	阴虚火旺的人不宜多吃韭菜 ...	107
其 他		脾胃虚寒者不宜多食金针菇 ...	107
忌长期食用植物油	095	肾脏疾病患者不宜多食茭白 ...	108
吃姜的五大禁忌	095	眼部不适者应少食洋葱	108
混浊啤酒不宜饮	096	胃部不适者不宜食用萝卜	108
吃酸菜前泡一两天	096	尿频患者不宜食冬瓜	108
变色牛奶不宜喝	097	脾胃虚寒者不宜多食竹荪	109
生吞蛇胆不卫生	097	外感风寒者忌食银耳	109
忌吃未熟鸡蛋	097	脾胃虚寒者不宜食用小白菜 ...	109
忌食用生大豆	098	血压偏低者慎食芹菜	110
忌食用未煮烂的绿豆	098	胃寒者少吃生菜	110
忌食含色素饮料及食品	099	眼部不适者不宜常食蒜蓉生菜 ...	110
不可过多饮用咖啡	099	眼疾患者不宜多食莴笋	111

第四章 病者“不宜”

蔬 菜

哪些病不宜吃辣椒	102
脾虚便溏忌百合	102
出血性病患者少吃黑木耳	103
急性肠炎少吃西红柿	104

瓜 果

肠胃溃疡不宜吃杏	112
结肠炎不宜吃苹果	112
肠胃功能欠佳者应少吃橘子 ...	113
体内燥热者不宜多食椰子	113
过敏体质不宜吃木瓜	113
胃部虚寒者不宜食用甘蔗	114

热性病患者应忌食樱桃	114
脑血管病患者不宜食用无花果 ...	115
胃溃疡患者要慎食杨梅	115
肥胖者不宜食用山竹	116
过敏体质者要慎吃芒果	116
过敏体质者慎食菠萝	116
口舌生疮者不宜食用金橘	117
糖尿病患者忌食石榴	117
孕妇不宜吃山楂	117
脾胃功能弱者不宜多食猕猴桃 ...	118
心衰或肾炎患者不宜多吃西瓜 ...	118
身体虚寒者不宜多吃柚子	119
尿路结石病人不宜多食草莓 ...	119
胆功能不良者应慎食松子	120
胆功能严重不良者慎食榛子 ...	120
肥胖的人应少吃开心果	120
脾胃不好者不宜食用栗子	121
血黏度高者不宜食用花生	121
腹泻者不宜食用榧子	121
其 他	
易过敏少吃“生发类发物”	122
肠胃溃疡少吃葱	122
四种病人少吃蒜	123
尿频慎食四棱豆	124
糖尿病不宜喝咖啡	124
大便燥结者不宜食用山药	124
发热病人不宜吃鸡蛋	125

胃炎患者忌过多食用豆类	125
气滞便秘者慎食豇豆	125
不可随便吃“醋”	126
体弱营养不良、贫血患者忌饮茶 ...	126
尿路结石患者忌饮茶	126
冠心病患者慎喝茶	127
痛风病人忌吃鱼肉	127
慢性肠炎患者不宜吃鸭肉	127
脑血管病患者不宜吃狗肉	128

第五章 辨证“食”治

肉 类

鸭肉治水肿	130
鹅肉治肺气肿、哮喘	130
蛇肉能治病	130
常吃鹅肉不咳嗽	131
消化不良宜吃蜗牛	131
护眼良药动物肝	132
鸽子肉能加快伤口愈合	132
田鸡可利水肿	132
食鲢鱼有益	132
比目鱼补脾胃	133
马面鱼治胃病	133
银鱼能止咳	133
鱼头降血脂	134
带鱼预防高血压	134
鳗鱼能治夜盲	135





鲈鱼化痰疗效多 135

甲鱼大补能防癌 136

鲫鱼补脾胃 136

海参能治心血管病 137

鲑鱼产后宜食之 137

黄鱼健脾胃 138

螃蟹养筋活血 138

鲤鱼健胃利水肿 139

蔬 菜



马齿苋消炎利尿 140

荠菜益脾明目 140

平菇防治肝炎 140

土豆有益糖尿病 141

吃香椿杀蛔虫 141

大头菜治便秘 142



莼菜防治小儿多动 143

菠菜可防老年痴呆 143

胡萝卜防治高血压 144

糖尿病宜食鸡腿菇 145

青椒治牙龈出血 145

茄子治疗内痔便血 146



秋葵壮阳 147

刀豆治打嗝儿 147

仙人掌健脾胃 148

松蘑可治糖尿病 149

蒜苗类似青霉素 149



石花菜可治便秘 150

紫菜含碘利水肿 150

西葫芦可提高免疫力 151

蕨菜可清热解毒 151

韭菜可温补肝肾 151

食芥蓝可帮助消化 152

芋头可防癌症 152

洋葱可预防血栓 152

莲藕可治疗多种常见疾病 152

食苤蓝可防癌 153

红菇可抗癌 153

芹菜有助性功能 153

莴笋有镇静作用 154

苋菜可促进造血 154

木耳菜可治疗多种疾病 154

芦笋可防止癌细胞扩散 154

黄豆芽儿能消除疲劳 154

豆瓣菜治痛经 155

瓜 果

柳橙防感冒 156

枇杷和胃降逆 156

柠檬防治肾结石 156

木瓜健脾消食 156

甘蔗滋补清热 157

无花果预防癌症 157

杨梅阻止癌细胞生成 157

山竹清凉解热 158

芒果治疗眩晕 158



酸枣宁心安神	158	榛子有抗癌功效	166
大枣养血保肝	159	花生红衣可止血补血	167
冬枣防治心血管病	159	酸角可助消化	167
覆盆子有抗癌功效	159	白瓜子可防治前列腺疾病	167
菠萝消除炎症	159	榧子可保护视力	168
榴莲促进食欲	160	葵花子可预防贫血	168
金橘治疗喉部不适	160	饮 品	
石榴可涩肠止血	160	酸奶对抗鼻炎	169
橄榄可清热解毒	161	豆浆可防高血压	170
山楂能平喘化痰	161	喝茶可治病	170
猕猴桃预防便秘	161	菊花茶清火明目	170
柚子治疗心血管疾病	161	苦丁茶治头痛牙痛	171
葡萄柚可预防心脏病	162	薄荷茶治消化不良	171
梨可清心润肺	162	大麦茶降火助消化	171
苹果杀灭传染性病毒	162	红茶可降糖	172
葡萄预防心脑血管病	163	玫瑰花茶抗抑郁	172
葡萄干可以防龋齿	163	红葡萄酒预防老年痴呆症	173
杏有极好的抗癌作用	163	咖啡可预防心血管病	173
苦杏仁可治疗呼吸道疾病	164	咖啡可预防子宫癌	173
防治骨质疏松可食大枣	164	茶饮料解毒降火好处多	173
哈密瓜可治疗肾病	164	蜂蜜水可润肠通便	174
桑葚防止动脉硬化	164	其 他	
西瓜可治疗肾炎	165	贫血良药动物血	175
柿子可预防碘缺乏	165	药食兼优话鱼鳞	175
松子预防老年痴呆症	165	芦荟可提高机体抗病能力	175
腰果可防治心血管疾病	166	菱角有抗癌功效	176
莲子功效多	166	扁豆促消化	176

阴虚火旺者多吃鸭蛋	177
鸡蛋能防癌	177
豌豆补肾健脾	178

第六章 食“道”养生

肉 类

虾味美又滋补	180
胖头鱼益智防衰老	180
肾虚体弱食乳鸽	181
鳝鱼能补脑	181
三文鱼能健脑	181
带鱼能美容	182
鲨鱼能提高免疫力	182
生蚝能安神	182
女性最宜食墨鱼	183
海蜇碘多营养高	183
金枪鱼能瘦身	184
田螺肉治狐臭	184
鳊鱼滋补又减肥	185
草鱼养颜	185
蛤能降低胆固醇	185
鲍鱼大补副作用少	186
平鱼微量元素多	186
青鱼滋补功效多	187
泥鳅能壮阳	187
章鱼养气血	188
鱿鱼富含微量元素	188

猪蹄延缓皮肤衰老	188
蚕蛹能补蛋白质	189
病后调养食驴肉	189
乌鸡补虚	190

蔬 菜

芦笋可补充叶酸	191
圆白菜是美容品	191
银耳美容滋补	192
山药是病后滋补佳品	192
萝卜有助于减肥	193
洋葱可防癌抗衰老	194
金针菇促进身体发育	194
韭菜补充粗纤维	195
南瓜可补充维生素 A	195
南瓜果胶好处多	196
空心菜可补充粗纤维	196
口蘑可补硒	196
佛手瓜补锌	197
口蘑有减肥功效	197
夏季苦瓜好处多	197
多食猴头返老还童	198
竹笋可以减肥	198
海带含碘高	199

豆 类

绿豆可补充电解质	200
豇豆可增强免疫力	200
芸豆可美容减肥	200

绿豆可解毒	200
豆腐有健脑作用	201
绿豆芽儿富含纤维素	201
豆浆营养足功效多	201
五豆补五脏	202
豆芽儿是个好东西	202

瓜 果

葵花子补充维生素 E	203
栗子延年益寿	203
开心果抗衰老	203
松子强身健体	204
核桃是食疗佳品	204
西瓜可美容	205
荔枝可补脑健身	205
草莓可以美容	206
香蕉可减轻心理压力	206
李子是养颜的天然精华	206
葡萄柚是孕妇的首选水果	207

葡萄柚美容减肥	207
樱桃可养颜驻容	208
木瓜是美容佳品	208
椰肉有美容功效	209
火龙果抗衰老	209
黄瓜可减少皱纹	210

其 他

虾皮补钙强体质	211
延缓衰老的佳品燕窝	211
鹌鹑蛋是很好的滋补品	212
竹荪有“刮油”的作用	212
补充维 C 柠檬水	213
酸梅汤清肠胃去油腻	213
啤酒可以开胃	213
茉莉花茶可养生	213
牛奶润肠滋肺	214
丝瓜汁是美人水	214





第一章



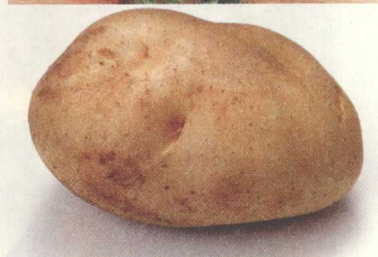
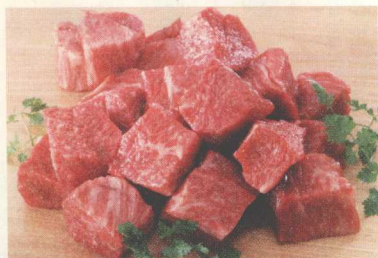
『亲家』速配



肉类配

▲牛肉配土豆

牛肉营养价值很高,有健脾胃的作用,但牛肉粗糙,有时会破坏胃黏膜。土豆味甘,性平、微凉,入脾、胃、大肠经。有和胃调中、健脾利湿、解毒消炎、润肠通便、降糖降脂、活血消肿、益气强身、美容抗衰老之功效。治胃火牙痛、脾虚纳少、大便干结、高血压、高脂血等病症。还可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。土豆与牛肉同煮,不但味道好,而且土豆中丰富的维生素还能起到保护胃黏膜的作用。



▲猪腰配木耳

猪腰具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。可用于治疗肾虚腰痛、水肿、耳聋。木耳含有木耳多糖,能减少血液凝块,防止血栓的形成,有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。两者同吃,对久病体弱、肾虚、腰背痛有很好的辅助治疗作用。



▲鸡肉配花菜

花菜内的维生素C含量极高,不但有利于人体的生长发育,更重要的是能提高人体免疫功能,促进肝脏解毒,增强人的体质与抗病能力。花菜在防治胃癌、乳腺癌方面效果显著。研究表明,患胃癌时人体血清硒含量明显下降,胃液中的维生素C

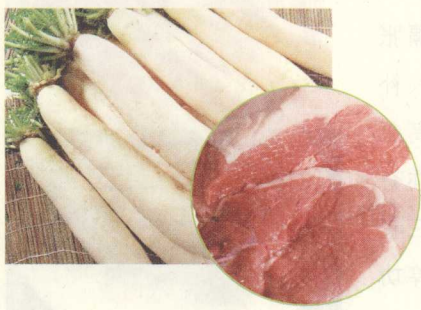




浓度也明显低于正常人,而花菜不但能给人补充一定量的硒和维生素C,同时还能为人体提供胡萝卜素,起到阻止癌前病变细胞形成的作用,抑制肿瘤生长。

鸡肉有益精补髓、活血调经的功效。两者同食,可益气壮骨、抗衰老、解毒、提高免疫力,能有效预防感冒和败血症。

▲猪肉配白萝卜



白萝卜中含有蛋白质、脂肪以及大量的维生素和钙、磷、铁等矿物质,《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。白萝卜生吃促消化,熟吃补气。生吃时其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠机能。另外,白萝卜还有很强的消炎作用,可止咳。

猪肉性味甘咸,含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。二者同食可健脾、润肤、化痰、顺气、利尿、抗癌、消食、治疗便秘。

▲猪肉配黄花菜

黄花菜为百合科多年生宿根草本北黄花菜、小黄花菜等的花蕾干制品,是金针菜的一种。黄花菜色泽淡黄,香味浓郁,食之清香、爽滑、甘甜,常与木耳齐名为“席上珍品”。不仅如此,黄花菜的营养价值也很高,能安五脏、补心志、明目。另外,黄花菜含有丰富的蛋白质和多种维生素,具有滋补气血、补髓益精的作用。可减轻神经衰弱、反应迟钝、记忆力减退等症状,还可用来辅助治疗食欲欠佳、体虚乏力等症状。黄花菜配猪肉,不仅味美可口,还可使上述功效更为明显。

