

国家高级营养师奉献



汉竹
健康爱家系列



不可不知的饮食搭配法则完全揭示

食物 相宜 相克

2000例

胡 敏 主编



中国轻工业出版社



食物与食物的相宜相克

——日常饮食搭配不同，营养功效大相径庭

疾病与食物的相宜相克

——得病了，吃什么，不吃什么，反应大不一样

药物与食物的相宜相克

——服药时，该怎么吃，不该怎么吃，药效很不同

上架建议：健康生活

ISBN 978-7-5019-7414-6



9 787501 974146 >

定价：19.90 元

图书在版编目(CIP)数据

食物相宜相克2000例 / 胡敏主编, 汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2010.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7414-6

I. 食… II. ①胡… ②汉… III. ①食品营养—基本知识 ②饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217702号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 顾 燕 张春艳

责任终审: 张乃柬

责任监印: 胡 兵

封面设计: 辛 琳

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年4月第1版 第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7414-6 定价: 19.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 85128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: 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

100254S1C102ZBW

食物相宜相克

2000例

胡 敏 主编

汉 竹 编著



 中国轻工业出版社

目录

9 第1章 食物与食物的相宜相克

蔬菜

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 10 白菜 | 24 黄瓜 | 38 莲藕 |
| 11 生菜 | 25 丝瓜 | 38 百合 |
| 11 小白菜 | 25 西葫芦 | 39 茭白 |
| 12 菠菜 | 26 洋葱 | 39 芋头 |
| 13 苋菜 | 27 菜花 | 40 香菇 |
| 13 芥菜 | 27 圆白菜 | 41 平菇 |
| 14 油菜 | 28 土豆 | 41 草菇 |
| 15 茼蒿 | 29 豆角 | 42 金针菇 |
| 15 香菜 | 29 豇豆 | 42 口蘑 |
| 16 芹菜 | 30 冬瓜 | 43 鸡腿菇 |
| 17 空心菜 | 31 苦瓜 | 43 猴头菇 |
| 17 木耳菜 | 31 南瓜 | 44 木耳 |
| 18 蕨菜 | 32 胡萝卜 | 44 银耳 |
| 18 西蓝花 | 33 白萝卜 | |
| 19 四季豆 | 33 山药 | |
| 19 甜椒 | 34 豆芽 | |
| 20 韭菜 | 34 豌豆 | |
| 21 青蒜 | 35 香椿 | |
| 21 芥蓝 | 35 黄花菜 | |
| 22 西红柿 | 36 竹笋 | |
| 23 茄子 | 37 芦笋 | |
| 23 青椒 | 37 莴笋 | |





果品

- 45 苹果
- 46 李子
- 46 桃子
- 47 猕猴桃
- 47 芒果
- 48 菠萝
- 48 柠檬
- 49 梨
- 50 荔枝
- 50 葡萄
- 51 山楂
- 51 樱桃
- 52 草莓
- 52 杨梅
- 53 香蕉
- 54 枇杷
- 54 火龙果
- 55 西瓜
- 55 哈密瓜
- 56 木瓜
- 56 香瓜
- 57 橙子

- 58 柑橘
- 58 柚子
- 59 杨桃
- 59 山竹
- 60 柿子
- 60 椰子
- 61 红枣
- 62 桑葚
- 62 橄榄
- 63 番石榴
- 63 甘蔗
- 64 松子
- 64 杏仁
- 65 核桃
- 66 板栗
- 66 花生
- 67 腰果
- 67 开心果
- 68 白果
- 68 桂圆
- 69 莲子
- 69 葵花子

五谷杂粮

- 70 小米
- 71 粳米
- 71 糯米
- 72 玉米
- 72 薏米
- 73 燕麦
- 73 荞麦
- 74 小麦
- 74 大麦
- 75 面包
- 75 面条
- 76 黄豆
- 77 黑豆
- 77 绿豆
- 78 红小豆
- 79 花豆
- 79 蚕豆
- 80 豆腐
- 81 腐竹
- 81 豆腐干
- 82 红薯
- 82 芝麻

畜禽蛋

- 83 猪肉
- 84 猪蹄
- 84 猪排
- 85 猪肝
- 86 猪心
- 86 猪肚
- 87 牛肉
- 88 兔肉
- 88 驴肉
- 89 羊肉
- 90 狗肉
- 90 蛇肉
- 91 鸡肉
- 92 鸽子肉
- 92 乌鸡肉
- 93 鸭肉
- 94 鹅肉
- 94 蛙肉
- 95 鸡蛋
- 96 鸭蛋
- 96 鹌鹑蛋
- 97 火腿
- 97 香肠

水产类

- 98 鲤鱼
- 99 鲢鱼

- 99 草鱼
- 100 平鱼
- 100 武昌鱼
- 101 带鱼
- 101 鳝鱼
- 102 鲫鱼
- 103 罗非鱼
- 103 黄鱼
- 104 鲈鱼
- 104 三文鱼
- 105 鳙鱼
- 105 鲑鱼
- 106 虾
- 107 甲鱼
- 107 鱿鱼
- 108 牡蛎
- 108 鳗鱼
- 109 蛤蜊
- 109 田螺
- 110 螃蟹
- 111 海蜇
- 111 海参
- 112 紫菜
- 112 海带

饮品和调料

- 113 牛奶
- 114 酸奶
- 114 豆浆

- 115 蜂蜜
- 115 可乐
- 116 冰淇淋
- 116 奶酪
- 117 红茶
- 118 绿茶
- 118 咖啡
- 119 啤酒
- 119 红酒
- 120 烧酒
- 120 白酒
- 121 葱
- 122 花椒
- 122 辣椒
- 123 姜
- 123 胡椒
- 124 大料
- 124 肉桂
- 125 大蒜
- 126 芥末
- 126 咖喱
- 127 红糖
- 127 白糖
- 128 醋
- 128 酱油

129 第2章 疾病与食物的相宜相克

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 130 糖尿病 | 137 失眠 | 144 早泄 |
| 130 高血压 | 137 神经衰弱 | 144 精液异常症 |
| 130 高血脂 | 137 焦虑症 | 144 男性更年期综合征 |
| 131 冠心病 | 138 抑郁症 | 145 痛经 |
| 131 脑卒中 | 138 急性阑尾炎 | 145 月经不调 |
| 131 感冒 | 138 胆石症 | 145 产后出血 |
| 132 急性支气管炎 | 139 颈椎病 | 146 功能性子宫出血 |
| 132 慢性支气管炎 | 139 腰椎间盘突出 | 146 子宫肌瘤 |
| 132 支气管哮喘 | 139 坐骨神经痛 | 146 妊娠呕吐 |
| 133 胸膜炎 | 140 肩周炎 | 147 妊娠高血压综合征 |
| 133 功能性消化不良 | 140 骨质增生 | 147 妊娠期贫血 |
| 133 急慢性胃炎 | 140 骨折 | 147 产后乳少 |
| 134 便秘 | 141 痛风 | 148 妇女更年期综合征 |
| 134 细菌性痢疾 | 141 类风湿性关节炎 | 148 盆腔炎 |
| 134 痔疮 | 141 低血糖 | 148 附件炎 |
| 135 肺结核 | 142 缺铁性贫血 | 149 卵巢肿瘤 |
| 135 胃及十二指肠溃疡 | 142 甲状腺机能亢进 | 149 绝经期综合征 |
| 135 肝硬化 | 142 肥胖症 | 149 宫颈癌 |
| 136 脂肪肝 | 143 黄疸 | 150 婴幼儿腹泻 |
| 136 心律失常 | 143 阳痿 | 150 小儿厌食症 |
| 136 偏头痛 | 143 遗精 | 150 小儿肥胖 |



- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 151 小儿贫血 | 158 慢性扁桃体炎 | 165 化脓性中耳炎 |
| 151 小儿遗尿 | 158 慢性咽炎 | 166 过敏性鼻炎 |
| 151 小儿疳积 | 159 口腔溃疡 | 166 萎缩性鼻炎 |
| 152 小儿麻疹 | 159 鼻出血 | 166 肠梗阻 |
| 152 水痘 | 159 慢性鼻炎 | 167 急性腹膜炎 |
| 152 流行性腮腺炎 | 160 牙周病 | 167 膀胱结石 |
| 153 百日咳 | 160 牙髓炎 | 167 肾结石 |
| 153 痤疮 | 160 牙龈炎 | 168 输尿管结石 |
| 153 白癜风 | 161 智齿冠周炎 | 168 上消化道出血 |
| 154 湿疹 | 161 药物性牙龈增生 | 168 急性胰腺炎 |
| 154 脱发 | 161 血小板减少性紫癜 | 169 溃疡性结肠炎 |
| 154 脚气病 | 162 过敏性紫癜 | 169 酒精性肝病 |
| 155 青光眼 | 162 红斑狼疮 | 169 病毒性肝炎 |
| 155 白内障 | 162 银屑病 | 169 急性肾小球肾炎 |
| 155 结膜炎 | 163 荨麻疹 | 170 慢性肾小球肾炎 |
| 156 近视眼 | 163 肺炎 | 170 肾病综合征 |
| 156 沙眼 | 163 肺气肿 | 170 肾盂肾炎 |
| 156 肺癌 | 164 慢性心功能不全 | 170 慢性肾功能衰竭 |
| 157 胃癌 | 164 精神分裂症 | |
| 157 直肠癌 | 164 性冷淡 | |
| 157 白血病 | 165 远视眼 | |
| 158 尿毒症 | 165 原发性视网膜脱落 | |



171 第3章 药物与食物的相宜相克

172 枸杞子
172 白术
172 地黄
172 何首乌
172 苍术
172 荆芥
172 甘草
172 菊花
172 茯苓
173 麦冬
173 板蓝根
173 荷叶
173 丹皮
173 大黄
173 仙茅
173 白茅根
173 威灵仙
173 芦荟
173 茵陈
173 干姜
173 丹参
173 薄荷
174 丁香
174 胡椒
174 山楂
174 桃仁
174 人参

174 黄芪
174 山药
174 白扁豆
174 鹿茸
174 核桃仁
175 当归
175 阿胶
175 北沙参
175 桑葚
175 酸枣仁
175 半夏
175 苦杏仁
175 莲子
175 石决明
175 白果
175 附子
175 海马
176 降糖药
176 降压药
176 解热镇痛药
176 助消化药
176 抗帕金森症药物
176 利尿药
176 抗贫血药
176 肾上腺皮质激素
176 钙剂
176 抗痛风药

177 维生素 A
177 维生素 B₁
177 维生素 B₂
177 维生素 B₁₂
177 维生素 C
177 维生素 D
177 维生素 E
177 维生素 K
177 驱虫药
177 利胆药
177 止泻药

178 附录:

食物养生功效一览表





热心读者留言板 / www.homho.com E-mail / jiantong@homho.com

第1章

食物与食物 的相宜相克



蔬菜

白菜



蛋清 + 白菜



蛋清中的锌会加快白菜所含维生素C的氧化速度，从而降低其营养价值。



蛋黄酱 + 白菜



白菜中的维生素C与富含维生素E的蛋黄酱同食，可护肤、防衰老、抗癌，还可促进血液循环。



黄瓜 + 白菜



黄瓜含有维生素C分解酶，与白菜同食，会破坏白菜中的维生素C，致使营养流失。



鲤鱼 + 白菜



二者搭配，能提供丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素C等多种营养成分，对妊娠水肿有辅助治疗功效。



奶酪 + 白菜



二者都含有丰富的钙和磷，适量搭配食用，有助于形成磷酸钙，可预防骨质疏松与肌肉抽筋等症状。



瘦肉 + 白菜



白菜中的维生素C与瘦肉中的蛋白质结合，有助于合成胶原蛋白，可预防黑斑和雀斑，美白肌肤，还可消除疲劳。

生菜



豆腐 + 生菜



不但能为人体提供丰富的营养，还具有清肝利胆、滋阴补肾、增白皮肤的作用，更是减肥健美的好搭档。



海带 + 生菜



海带中铁元素含量丰富，与生菜中的维生素 C 搭配，可促进人体对铁元素的吸收利用。



大蒜 + 生菜



患有青光眼和白内障等眼部疾病的患者不宜经常食用，否则易伤肝损眼。

小白菜



陈皮 + 小白菜



陈皮有止咳化痰的功效，配上高膳食纤维的小白菜，能够促进肠胃蠕动，帮助消化。



豆腐 + 小白菜



小白菜清热除烦，通利胃肠，与豆腐做成小白菜豆腐汤，有清热、去火、退烧的功效。



兔肉 + 小白菜



兔肉性凉，易导致腹泻，加之小白菜有通便的功效，二者同食，更易引起腹泻或者呕吐。



薏米 + 小白菜



薏米和小白菜一起煮粥，对脾虚湿热等症状有辅助治疗的效果。

菠菜



豆腐 + 菠菜



菠菜中含有的草酸与豆腐中的钙结合,会影响人体对钙的吸收,并引起结石。



大蒜 + 菠菜



菠菜中含有丰富的维生素B₁,与富含大蒜素的大蒜搭配食用,可消除疲劳、滋养皮肤、集中注意力。



黄瓜 + 菠菜



黄瓜中含有维生素C分解酶,与菠菜同食,会破坏菠菜中的维生素C。



核桃 + 菠菜



二者均都是草酸盐含量很高的食物,同时大量食用,会影响钙、铁的摄取并引发结石。



鸡蛋 + 菠菜



菠菜中的钙含量高于磷含量,搭配磷含量高于钙的鸡蛋,有助于人体达到钙与磷的摄取平衡。



鸡血 + 菠菜



菠菜和鸡血都含有丰富的营养素,二者同食,不但营养丰富,还可养肝护肝、净化血液。



奶酪 + 菠菜



菠菜中的草酸与奶酪中的钙易形成草酸钙,阻碍人体对钙的吸收,并容易引起结石。



食醋 + 菠菜



菠菜中含草酸,醋中含有多种有机酸,两者共用会阻碍钙质的吸收,还会损伤牙齿。



猪肝 + 菠菜



猪肝和菠菜均富含叶酸、铁等造血原料,二者同食,是防治老年贫血、降低脑卒中危险的食疗良方。

苋菜



甲鱼 + 苋菜



苋菜性凉，甲鱼也是性寒之物，二者同食，不但难以消化，甚至会造成肠胃积滞，影响健康。



豆腐 + 苋菜



二者炖汤，具有清热解毒、生津润燥的功效，对于肝胆火旺、目赤咽肿者有辅助治疗作用。



鸡蛋 + 苋菜



苋菜和鸡蛋都含有丰富的蛋白质及钙、铁、磷等多种矿物质，同食可以增强人体免疫功能。



粳米 + 苋菜



二者熬粥，具有清热止痢的功效，尤其适用于年老体虚者。常吃则可以益脾胃、强身体。

荠菜



豆腐 + 荠菜



荠菜与豆腐一起炖汤，白绿相映，鲜嫩味美，具有补虚益气、健脑益智、清热降压的功效。



鸡蛋 + 荠菜



荠菜与鸡蛋煎着吃，能清汗明目，并可补益脾胃，对肝虚有热、眩晕头痛者尤佳。



石榴皮 + 荠菜



石榴皮有涩肠止泻的功效，与荠菜煮粥食用，可治疗急、慢性胃肠炎和急性腹泻。

油菜



补骨脂 + 油菜



油菜损阳，补骨脂助阳，二者性味相反，同食不但会造成营养流失，还对身体有害。



豆腐 + 油菜



膳食纤维与植物蛋白相结合，有生津润燥、清热解毒、润肺止咳的功效。



胡萝卜 + 油菜



胡萝卜所含的维生素C分解酶会破坏油菜中的维生素C，影响人体对维生素C的吸收。



黄瓜 + 油菜



黄瓜中含有维生素C分解酶，会破坏油菜中的维生素C，降低营养价值。



鸡肉 + 油菜



二者同食，可强化肝脏，美化肌肤，非常适宜体形肥胖者及高血压、冠心病、脑血管病、骨质软化等患者食用。



虾仁 + 油菜



可为人体提供丰富的维生素和钙质，还能消肿散血、清热解毒。



香菇 + 油菜



可抗老防衰，并缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进肠道代谢，减少脂肪堆积，防治便秘。



香油 + 油菜



油菜中的类胡萝卜素与香油中的维生素E搭配，可预防癌症、保护眼睛。



竹笋 + 油菜



油菜中的维生素C与竹笋中的生物活性物质结合，易破坏维生素C，降低营养价值。