

139种常见食物的相宜相克

轻松学会日常饮食搭配

吃得更营养更安全

食物

相宜相克 速查



书香悦己 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克速查 / 书香悦己编著. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5019-8158-8

I. ①食… II. ①书… III. ①食品营养-基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115223号

责任编辑: 付佳 王晓晨 策划编辑: 王晓晨
责任终审: 张乃柬 封面设计: 逗号张文化创意
版式设计: 付建花 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2011年8月第1版第1次印刷
开 本: 787×1092 1/32 印张: 3
字 数: 80千字
书 号: ISBN 978-7-5019-8158-8 定价: 10.00元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
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邮购联系调换
110187S1X101ZBW

食物

相宜相克 速查

书香悦己 编著



中国轻工业出版社

目录

Contents



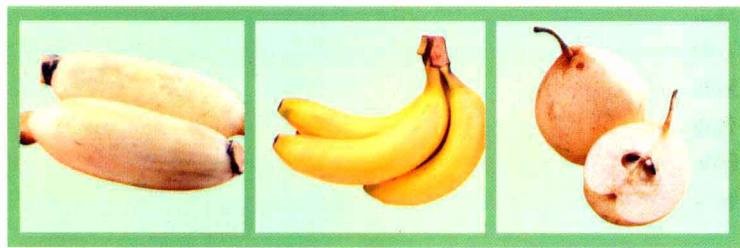
第一章 | 五谷杂粮和坚果 06

大米.....	07	蚕豆.....	15
小米.....	08	莲子.....	15
糯米.....	08	花生.....	16
玉米.....	09	核桃.....	17
荞麦.....	10	芝麻.....	18
燕麦.....	10	葵花子.....	18
紫米.....	11	栗子.....	19
薏米.....	11	杏仁.....	19
黄豆.....	12	榛子.....	20
绿豆.....	13	腰果.....	20
黑豆.....	14	开心果.....	21
赤小豆.....	14	松子.....	21

第二章 | 蔬菜、菌类 and 水果 22

白菜.....	23	西红柿.....	25
黄瓜.....	24	白萝卜.....	26

胡萝卜·····	27	苋菜·····	41
芹菜·····	28	西葫芦·····	41
油菜·····	29	黄花菜·····	42
菠菜·····	30	金针菇·····	42
豇豆·····	31	大葱·····	43
冬瓜·····	31	青蒜·····	43
南瓜·····	32	百合·····	44
莲藕·····	33	山药·····	44
韭菜·····	33	红薯·····	45
茄子·····	34	土豆·····	45
青椒·····	34	香菇·····	46
苦瓜·····	35	平菇·····	46
丝瓜·····	35	黑木耳·····	47
绿豆芽·····	36	银耳·····	47
洋葱·····	36	苹果·····	48
菜花·····	37	梨·····	49
蒜薹·····	37	柑橘·····	50
圆白菜·····	38	桃子·····	51
生菜·····	38	西瓜·····	52
空心菜·····	39	大枣·····	53
四季豆·····	39	葡萄·····	54
茼蒿·····	40	香蕉·····	55
茭苳·····	40	杏·····	56



李子	56	火龙果	60
芒果	57	哈密瓜	61
菠萝	57	榴莲	61
荔枝	58	木瓜	62
桂圆	58	甘蔗	62
草莓	59	椰子	63
樱桃	59	石榴	63
猕猴桃	60		



第三章 | 畜禽肉、水产、蛋、奶 64

猪肉	65	鲑鱼	73
牛肉	66	虾	74
羊肉	67	田螺	75
鸡肉	68	甲鱼	75
鲫鱼	69	海带	76
鲤鱼	70	紫菜	76
草鱼	71	鸡蛋	77
鲢鱼	71	鹌鹑蛋	78
带鱼	72	猪血	78
鳙鱼	72	牛奶	79
鲈鱼	73	酸奶	79

第四章 | 其他类 80

绿茶.....	81	白芷.....	89
红茶.....	82	甘草.....	89
咖啡.....	82	何首乌.....	90
豆浆.....	83	紫苏.....	90
凉茶.....	84	玫瑰花.....	91
可乐.....	84	菊花.....	91
酒.....	85	豆腐.....	92
蜂蜜.....	85	当归.....	92
红糖.....	86	枸杞.....	93
醋.....	86	人参.....	93
生姜.....	87	茯苓.....	94
大蒜.....	87	决明子.....	94
花椒.....	88	金银花.....	95
陈皮.....	88	三七.....	95





第一章 | 五谷杂粮和坚果

五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病产生的根本；坚果有健脑益智、抗衰养颜的功效。吃对五谷杂粮和坚果，保健又养颜抗衰。



营养功效

大米中富含淀粉，含少量蛋白质、脂肪、膳食纤维、B族维生素，还含有乙酸、柠檬酸等多种有机酸和葡萄糖、果糖和麦芽糖等。大米中所含的B族维生素可以预防脚气病、消除口腔炎症。

相宜食物



粳米+薏米

二者搭配可利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹，清热排脓，适用于腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛、水肿、白带增多等症。



籼米+山楂

二者搭配可健脾开胃、消食导滞，适用于食欲不振或者饮食积滞等消化不良患者食用。



糯米+山药

二者搭配可温脾暖胃、祛寒止泻，适用于脾胃虚寒导致的泄泻，久泻不止的患者食用。

相克食物



大米+蜂蜜

大米和蜂蜜同食会诱发和加重胃痛。



粳米+苍耳

大量同食易导致突然心绞痛。



糯米+酒

糯米易壅滞经络气血，和酒同食会导致酒醉难醒。

小米

别名：粟米、白粱粟、粳米、黄粟、稞子等。



营养功效

小米中富含蛋白质和脂肪、糖类、维生素B₁、胡萝卜素等，是老人、病人、产妇宜吃的滋补品；含有多对性有益的功能因子，如维生素B₂、锌等，有壮阳滋阴的作用；含有类雌激素物质能保护皮肤、延缓衰老。

✓ 相宜食物

黄豆：二者搭配可健脾和胃、滋阴养血、降糖、降脂。

排骨：二者搭配可补气养血、健脾补肾。

✗ 相克食物

杏仁：杏仁与小米同食会造成呕吐和泄泻。

糯米

别名：江米。



营养功效

糯米中含有丰富的B族维生素，有温暖脾胃、补益中气的功效，适合脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻的人群食用。糯米有收涩作用，对尿频、自汗有较好的食疗效果。不过，糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更宜慎用。

✓ 相宜食物

红枣：二者搭配可温暖脾胃，适用于胃脘冷痛、食欲不振。

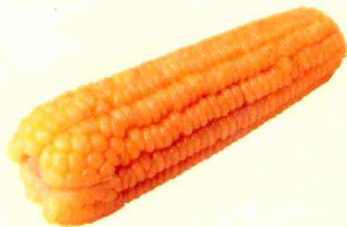
山药：二者搭配可补益脾胃，适合脾胃虚弱、久泻、便溏少食患者食用。

✗ 相克食物

鸡肉：二者同食会引起身体不适。

玉米

别名：苞谷、苞米、棒子等。



营养功效

玉米中的脂肪属于不饱和脂肪酸，对降低血浆胆固醇和预防冠心病有一定作用；维生素、烟酸能促进胃肠蠕动，可预防便秘、肠炎、肠癌等疾病。所以说玉米是粗粮中的保健佳品。

相宜食物

- ✓ **玉米+刺梨** 二者搭配可健胃消食、清热解暑，用于消化不良导致的饮食减少或腹泻，尤其适合夏天食用。
- ✓ **玉米+松仁** 二者搭配可润肠通便、降脂，适于肠燥便秘、血脂高的患者食用。
- ✓ **玉米+鸡肉** 二者搭配可补血润肠、益智健脑，适于便秘、记忆力减退、动脉硬化患者食用。
- ✓ **玉米+冬瓜** 二者搭配可滋养肺肾、利尿降浊，用于糖尿病并发肾小球硬化症，糖尿病并发肾盂肾炎等。

相克食物

- ✗ **玉米+田螺** 田螺与玉米大量同食易引起中毒。
- ✗ **玉米+牡蛎** 牡蛎与玉米同食会阻碍锌的吸收。

荞麦

别名：乌麦、花荞、三角麦等。



营养功效

荞麦含有蛋白质、多种维生素、纤维素、镁、钾、钙、铁、锌、铜、硒等，有降糖降脂、软化血管的功效。

✓ 相宜食物

莱菔子：二者同食可健脾消食，适用于饮食积滞、腹胀腹痛的患者。

猪肉：二者同食可止咳平喘，对高血压等心血管病有辅助治疗作用。

✗ 相克食物

黄鱼：荞麦性寒，黄鱼多脂，同食容易导致消化不良。

燕麦

别名：雀麦、野麦。



营养功效

燕麦含粗蛋白质、脂肪、磷、铁、钙、维生素E、B族维生素等，是心脑血管、便秘、糖尿病、脂肪肝、肥胖等患者的食疗佳品。

✓ 相宜食物

鸡蛋：二者同食可促进生长发育、预防夜盲症、口角炎和贫血。

玉米：二者同食可降压降脂，适合高血脂、高血压患者食用。

✗ 相克食物

菠菜：菠菜中的草酸会和燕麦中的钙结合形成草酸钙，不易被人体吸收，长期大量食用会使人体缺钙。

紫米

别名：紫糯米、紫珍珠。



营养功效

紫米具有补血益气、暖脾胃的功效，尤其适合产后体虚、贫血、肾虚等患者食用；对改善胃寒痛、消渴、夜多小便等病症也有不错的效果。

✓ 相宜食物

核桃：二者搭配可润肤美容、补脑益智，对中老年人的养生益处颇多。

红枣：二者搭配可健胃暖胃、益气补血，最适合女士朋友们当早餐食用，补血又养颜。

✗ 相克食物

一般人皆可食用，但老年人胃肠不适患者少食。

薏米

别名：薏苡仁、薏仁、苡仁、薏珠子、米仁。



营养功效

薏米含丰富的膳食纤维，且低脂肪、低热量，有很好的减脂减肥功效，常吃还能降低血糖，预防心血管疾病；含薏苡脂，具有防癌功效；含有一定的维生素E和蛋白质，常食可美白润肤。

✓ 相宜食物

粳米：健脾益胃，适用于脾虚泄泻者长期食用。

牛奶：润肤美容，适于面部有粉刺及雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑者食用。

✗ 相克食物

海带：二者同食会妨碍维生素E的吸收。



别名：大豆、黄大豆。

营养功效

黄豆素有“豆中之王”之称，被人们称为“植物肉”。黄豆中含有大量的蛋白质，其中的油酸和亚油酸有降低胆固醇、防止血管硬化、保护心脏的作用；还含有脂肪、卵磷脂和钙、铁、磷、B族维生素、维生素A、维生素E、大豆黄酮等，可促进骨骼的发育，预防骨质疏松，并对大脑



神经系统有营养作用。黄豆中还有一种抑胰酶，对糖尿病有一定疗效。

相宜食物



黄豆+猪蹄

二者搭配可补脾益胃，养血通乳，适用于体质虚弱、孕妇及产后乳汁不下患者食用。



黄豆+香菜

二者搭配可扶正祛邪，适用于风寒感冒、发热无汗、麻疹透发不畅、食滞胃痛、痞闷等患者食用。

相克食物



黄豆+酸奶

黄豆所含的化学成分会影响酸奶中钙质的吸收。



黄豆+猪血

黄豆+猪肉

黄豆与猪血、猪肉同食会消化不良，引起腹胀、气滞。

绿豆

别名：青小豆、交豆。

营养功效

绿豆的食用价值和药用价值都非常高，有“济世之食谷”的称号。绿豆有降血脂、降低胆固醇、抗过敏、抗菌和保护肝肾的作用。绿豆蛋白可与汞、砷、铅化合物结合形成沉淀物，使之减少或失去毒性，并不易被胃肠道吸收，从而发挥解毒作用。



相宜食物



绿豆+小米

绿豆中含有的蛋氨酸、色氨酸比较少，和小米同食可提高营养价值。



绿豆+百合

二者搭配可清热解毒、美容养颜、滋阴润肺，适于夏天心烦、口干、出汗多者食用。



绿豆+猪肝

二者搭配可补肝养血，利水消肿，适用于营养不良和水肿。

相克食物



绿豆+榧子

榧子与绿豆同食会发生化学反应，引起食物中毒。



绿豆+鲤鱼

绿豆和鲤鱼都有利水消肿的功能，二者同食利水作用更强，故只适宜水肿患者，体质正常者不宜多吃。

黑豆

别名：黑大豆、橐豆、乌豆、枝仔豆等。



营养功效

黑豆中富含蛋白质、油酸、植物固醇，含有锌、铜、镁、钼、硒、氟等微量元素，能延缓人体衰老、降低血液黏稠度；粗纤维含量高，可以促进消化，预防便秘。

✓ 相宜食物

鸡蛋：二者同食可调中，下气，止痛，适用于气血虚弱型痛经患者。

甘草：二者同食可解百毒。

红糖：红糖和黑豆同食可美容乌发，滋肝补肾。

✗ 相克食物

蓖麻子：黑豆会妨碍蓖麻子的行气作用，引起腹满、胀气。

赤小豆

别名：红小豆、赤豆、红豆、红赤豆、小豆。



营养功效

赤小豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、核黄素、烟酸、纤维素和钾，有解毒和利尿的作用。

✓ 相宜食物

粳米：二者同食可益气生乳，利尿消肿，适用于产后缺乳和产前水肿的患者。

✗ 相克食物

茶叶：二者同食，赤小豆中含有的丰富的铁元素与茶叶中的单宁酸成分相遇，会形成不溶解的铁，降低人体对铁的吸收。

蚕豆

别名：胡豆、佛豆、川豆、倭豆、罗汉豆。



营养功效

蚕豆含丰富的蛋白质，但不含胆固醇，可用于预防心血管疾病；含丰富的膳食纤维，能降低胆固醇、促进肠蠕动；含各种对大脑有益的矿物质，如钙、锌、锰、磷脂等，有增强记忆力的健脑作用。

✓ 相宜食物

韭菜：二者搭配食用可帮助消化，消除腹胀。

雪里蕻：二者搭配可清热利尿、润肺祛痰，营养互补。

✗ 相克食物

田螺：田螺性寒，蚕豆性滞，两者同食，易使人腹胀，产生肠绞痛。

莲子

别名：玉蛹、湖目等。



功用主治

清心安神，健脾止泻，益肾固精止带；用于治疗心烦失眠，脾虚久泻、大便溏泄、久痢、腰膝酸软、遗精、赤白带下。

✓ 相宜食物

百合：二者搭配食用可清心宁神，适合病后余热未尽，心阴不足，心烦口干，心悸不眠者食用。

桂圆：二者搭配食用可健脾补气，益心宁神，适于脾虚泄泻、心烦失眠及气血虚弱者食用。

猪肚：二者搭配食用可健脾益胃，补虚益气，适用于食少、消瘦、泄泻、水肿者食用。