

★ 欣赏式
彩色健康书

食物是最好的药，会吃健康到老。

养生天然 食材一本全



★ 其他

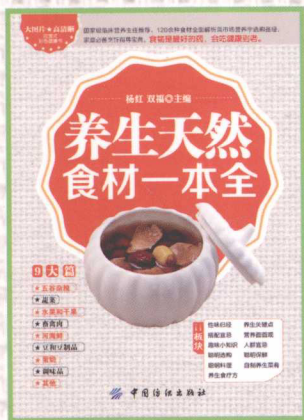
性味归经	养生关键点
搭配宜忌	营养面面观
趣味小知识	人群宜忌
聪明选购	聪明保鲜
聪明料理	自制养生菜肴
养生食疗方	



中国纺织出版社

养生天然 食材一本全

YANGSHENG TIANRAN
SHICAI YIBENQUAN



食补胜药补，天然食材最养生
蔬果、禽畜海鲜、豆蛋奶……

丰富的食材种类+ 健康讲堂 + 营养指导

全面的食材解析，聪明懂吃的人最健康！



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
关注“中国纺织出版社”
更多惊喜，敬请期待

上架建议 饮食\健康

ISBN 978-7-5064-9547-9



9 787506 495479 >

定价：39.80元

养生

天然食材

一本全

杨红 双福 © 主编



 中国纺织出版社

内容简介

本书精选120余种家庭常见食材，具体分为五谷杂粮、蔬菜、水果和干果、畜禽肉、河海鲜、豆和豆制品、蛋奶、调味品进行营养解析。每种食材又分为性味归经、养生关键点、搭配宜忌、营养面面观、趣味小知识、人群宜忌、聪明选购、聪明保鲜、聪明料理、自制养生菜肴、养生食疗方11个板块阐述具有实用价值的食材养生内容，帮助读者选好食材，吃好食材，用食材来养生保健。

另外，本书提供天然食材相宜相克速查、天然食材美食速查、天然食材拼音一览表，方便读者速查所需内容，使本书成为家庭必备的食材指导用书。

图书在版编目（CIP）数据

养生天然食材一本全 / 杨红，双福主编. — 北京：
中国纺织出版社，2015.6

ISBN 978-7-5064-9547-9

I. ①养… II. ①杨… ②双… III. ①食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第289185号

责任编辑：樊雅莉

摄影

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任印制：王艳丽

设计

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：266千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

CONTENTS

目录



索引一 天然食材相宜相克速查·····	6
索引二 本书中天然食材拼音一览表·····	13

Part 1 天然食材最养生

天然食材营养功效面面观·····	16
食物的四性与五味·····	18
“顺四时而适寒暑”的四季食补法则·····	20
不同体质养生食材早知道·····	21
外出就餐饮食养生问答·····	22

Part 2 五谷杂粮篇



小麦·····	24	薏米·····	36	芡实·····	46
大麦·····	26	糯米·····	38	黑芝麻·····	48
荞麦·····	28	紫米·····	40	花生·····	50
燕麦·····	30	糙米·····	41	红薯·····	52
大米·····	32	黑米·····	42	芋头·····	54
小米·····	34	玉米·····	44		

Part 3 蔬菜篇



白菜·····	56	卷心菜·····	66	南瓜·····	74
菠菜·····	58	空心菜·····	67	冬瓜·····	76
韭菜·····	60	番茄·····	68	苦瓜·····	78
芹菜·····	62	黄瓜·····	70	丝瓜·····	80
生菜·····	64	茄子·····	72	青椒·····	82



菜花	84
山药	86
白萝卜	88
胡萝卜	90
土豆	92
莲藕	94

洋葱	96
莴笋	98
茭白	100
平菇	102
香菇	104
金针菇	106

草菇	108
木耳	110
银耳	112
西兰花	114

Part 4 水果和干果篇

苹果	116
梨	118
香蕉	120
菠萝	122
柠檬	124
猕猴桃	126
桃	127
木瓜	128

橙子	130
葡萄	132
西瓜	134
大枣	136
柚子	138
山楂	139
草莓	140
芒果	141



栗子	142
桂圆	144
核桃	146
莲子	148
松子	150
葵花子	152

Part 5 畜禽肉篇

猪肉	154
牛肉	156
羊肉	158

鸡肉	160
兔肉	162
鸭肉	164

鹌鹑肉	166
鸽肉	168
乌骨鸡	170



Part 6 河海鲜篇

鲫鱼	172
鲤鱼	174
草鱼	176

鲢鱼	178
鲈鱼	180
鳊鱼	182

带鱼	184
鲛鱼	186
青鱼	187





黄鱼·····188
 虾·····190
 螃蟹·····192

蛤蜊·····194
 扇贝·····196
 甲鱼·····197

牡蛎·····198
 海参·····200
 鱿鱼·····202

Part 7 豆和豆制品篇

黄豆·····204
 绿豆·····206
 红小豆·····208
 黑豆·····210

芸豆·····211
 豇豆·····212
 豌豆·····214
 豆腐·····216

豆浆·····218
 腐竹·····220

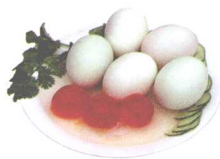


Part 8 蛋奶篇

鸡蛋·····222
 鸭蛋·····224

鸽蛋·····225
 鹌鹑蛋·····226

牛奶·····228
 酸奶·····230



Part 9 调味品篇

葱·····232
 姜·····234
 蒜·····236

八角·····238
 香油·····239
 醋·····240

橄榄油·····242



Part 10 其他篇

枸杞子·····244
 阿胶·····246

人参·····248
 当归·····249

茶·····250
 红酒·····252



附录：本书中天然食材美食速查·····253
 阳台种植天然食材全攻略·····254

索引一

天然食材相宜相克速查

小麦 /24



小麦 + 红枣 = 养胃健脾 ✓

小麦 + 麦冬 = 养心益肺 ✓

小麦 + 灵芝 = 补气益血 ✓

大麦 /26



大麦 + 粳米 = 补中益气 ✓

大麦 + 糯米 = 健脾胃 ✓

荞麦 /28



荞麦 + 白菜 = 清热降压 ✓

荞麦 + 猪肝 = 消化不良 ✗

燕麦 /30



燕麦 + 牛奶 = 促进营养吸收 ✓

燕麦 + 山药 = 降压降脂 ✓

大米 /32



大米 + 牛奶 = 营养互补 ✓

大米 + 荞麦 = 赖氨酸互补 ✓

大米 + 冰糖、百合 = 润肺止咳 ✓

小米 /34



小米 + 桂圆 = 补血养颜 ✓

小米 + 大豆 = 赖氨酸互补 ✓

小米 + 肉类 = 赖氨酸互补 ✓

薏米 /36



薏米 + 香菇 = 润肺化痰 ✓

薏米 + 银耳 = 滋补生津 ✓

糯米 /38



糯米 + 红枣 = 补血益气 ✓

糯米 + 莲子 = 益气和胃 ✓

糯米 + 蜂蜜 = 补虚养颜 ✓

紫米 /40



紫米 + 桂圆 = 养颜润色 ✓

紫米 + 花生、红枣 = 补脾养血 ✓

糙米 /41



糙米 + 枸杞子 = 益血明目 ✓

糙米 + 荠菜 = 明目滋阴 ✓

黑米 /42



黑米 + 牛奶 = 益气养血 ✓

黑米 + 红豆 = 滋阴补血 ✓

玉米 /44



玉米 + 菜花 = 益胃健脾 ✓

玉米 + 大豆 = 营养互补 ✓

玉米 + 木瓜 = 降压 ✓

芡实 /46



芡实 + 鱼头 = 健脑 ✓

芡实 + 薏米、山药 = 补虚 ✓

黑芝麻 /48



芝麻 + 黑豆 = 乌发养发 ✓

芝麻 + 海带 = 美容抗衰老 ✓

芝麻 + 狗肉 = 补益五脏 ✓

花生 /50



花生 + 虾仁 = 强健骨骼 ✓

花生 + 芹菜 = 延缓衰老 ✓

花生 + 红酒 = 畅通血管 ✓

红薯 /52



红薯 + 咸菜、萝卜 = 缓解胃胀 ✓

红薯 + 柿子 = 易形成结石 ✗

芋头 /54



芋头 + 猪肉 = 生津健肠 ✓

芋头 + 鸭肉 = 预防贫血 ✓

白菜 /56



白菜 + 牛肉 = 健脾开胃 ✓

白菜 + 鲫鱼 = 促进营养吸收 ✓

白菜 + 辣椒 = 增强胃动力 ✓

菠菜 /58



菠菜 + 鸡蛋 = 预防贫血 ✓

菠菜 + 动物肝 = 淡化雀斑 ✓

菠菜 + 虾仁 = 滋阴壮阳 ✓

韭菜 /60



韭菜 + 虾仁 = 防治夜盲症 ✓

韭菜 + 豆芽 = 通肠利便 ✓

韭菜 + 蜂蜜 = 导致腹泻 ✗

芹菜 /62



芹菜 + 核桃仁 = 润肤美容 ✓

芹菜 + 茭白 = 预防便秘 ✓

芹菜 + 花生 = 降脂 ✓

生菜 /64



生菜 + 豆腐 = 清肝利胆 ✓

生菜 + 平菇 = 营养丰富 ✓

生菜 + 海带 = 铁元素吸收 ✓

卷心菜 /66



卷心菜 + 木耳 = 补虚 ✓

卷心菜 + 海米 = 补肾壮腰 ✓

空心菜 /67



空心菜 + 蛋 = 抗衰老 ✓

空心菜 + 鸡肉 = 降低

胆固醇 ✓

番茄 /68



番茄 + 红枣 = 补脾健胃 ✓

番茄 + 蜂蜜 = 滋阴生津 ✓

番茄 + 毛蟹 = 导致呕吐、
腹泻 ✗

黄瓜 /70



黄瓜 + 蒜 = 清热止渴 ✓

黄瓜 + 乌鱼 = 健脾益气 ✓

黄瓜 + 豆腐 = 高蛋白、高钙 ✓

茄子 /72



茄子 + 黄豆 = 通气顺肠 ✓

茄子 + 苦瓜 = 清心明目 ✓

南瓜 /74



南瓜 + 莲子 = 低脂低糖 ✓

南瓜 + 红枣 = 补中益气 ✓

南瓜 + 红小豆 = 美容瘦身 ✓

冬瓜 /76



冬瓜 + 鸡肉 = 清热排毒 ✓

冬瓜 + 甲鱼 = 生津止渴 ✓

冬瓜 + 海带 = 祛脂降压 ✓

苦瓜 /78



苦瓜 + 茄子 = 清热消肿 ✓

苦瓜 + 辣椒 = 抗衰老 ✓

丝瓜 /80



丝瓜 + 虾 = 滋肺阴、
补肾阳 ✓

丝瓜 + 菠菜 = 导致腹泻 ✗

青椒 /82



青椒 + 苦瓜 = 养颜瘦身 ✓

青椒 + 鸡肉 = 促进儿童
生长 ✓

菜花 /84



菜花 + 猪肉 = 强身健体 ✓

菜花 + 番茄 = 清血健身 ✓

菜花 + 蜂蜜 = 缓解咳嗽 ✓

山药 /86



山药 + 苦瓜 = 减肥排毒 ✓

山药 + 鸭肉 = 补肺强身 ✓

白萝卜 /88



白萝卜 + 豆腐 = 促进营养吸收 ✓

白萝卜 + 牛肉 = 营养滋补 ✓

白萝卜 + 猪肉 = 缓解消化不良 ✓

胡萝卜 /90



胡萝卜 + 茼蒿 = 降低血脂 ✓

胡萝卜 + 狗肉 = 益肾助阳 ✓

土豆 /92



土豆 + 牛肉 = 健脾胃 ✓

土豆 + 醋 = 分解有毒物质 ✓

土豆 + 全脂牛奶 = 营养全面 ✓

莲藕 /94



莲藕 + 生姜 = 祛寒、杀菌 ✓

莲藕 + 冰糖 = 健脾、开胃 ✓

洋葱 /96



洋葱 + 菠菜 = 消食通便 ✓

洋葱 + 松子 = 抗癌防老 ✓

茼蒿 /98



茼蒿 + 蘑菇 = 利尿通便 ✓

茼蒿 + 木耳 = 降脂降压 ✓

茼蒿 + 蜂蜜 = 导致腹泻 ✗

茭白 /100



茭白 + 平菇 = 清中兼补 ✓

茭白 + 芹菜 = 辅助治疗高血压 ✓

平菇 /102



平菇 + 菜花 = 滋补元气 ✓

平菇 + 生菜 = 辅助治疗热性咳嗽 ✓

平菇 + 豆腐 = 降脂降压 ✓

香菇 /104



香菇 + 荸荠 = 调理脾胃 ✓

香菇 + 毛豆 = 低脂低糖 ✓

金针菇 /106



金针菇 + 豆腐 = 抗癌、降血脂 ✓

金针菇 + 蘑菇 = 消食化痰 ✓

草菇 /108

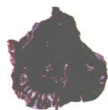


草菇 + 冬瓜 = 进补消暑 ✓

草菇 + 鸡肉 = 滋补身心 ✓

草菇 + 驴肉 = 引起心绞痛 ✗

木耳 /110



木耳 + 鲫鱼 = 温中补虚 ✓

木耳 + 黄瓜 = 减肥瘦身 ✓

木耳 + 豆腐 = 降脂降压 ✓

银耳 /112



银耳 + 雪梨、川贝 = 滋阴润肺 ✓

银耳 + 莲子 = 祛斑 ✓

银耳 + 菠菜 = 滋阴润燥 ✓

西兰花 /114



西兰花 + 芥末 = 抗癌 ✓

苹果 /116



苹果 + 魔芋 = 促进肠道蠕动 ✓

苹果 + 牛奶 = 清凉解渴 ✓

苹果 + 芦荟 = 生津止渴 ✓

梨 /118



- 梨 + 冰糖 = 预防便秘 ✓
- 梨 + 核桃仁 = 生津润肺 ✓
- 梨 + 螃蟹 = 损伤肠胃 ✗

香蕉 /120



- 香蕉 + 银耳 = 养阴润肺 ✓
- 香蕉 + 冰糖 = 通便泻热 ✓

菠萝 /122



- 菠萝 + 猪肉 = 促进营养吸收 ✓
- 菠萝 + 淡盐水 = 预防过敏 ✓
- 菠萝 + 牛奶 = 影响蛋白质吸收 ✗

柠檬 /124



- 柠檬 + 鸡肉 = 促进食欲 ✓
- 柠檬 + 甘蔗汁 = 益胃生津 ✓
- 柠檬 + 牛奶 = 影响消化 ✗

猕猴桃 /126



- 猕猴桃 + 大米 = 除烦解渴 ✓
- 猕猴桃 + 生姜 = 清胃止呕 ✓

桃 /127



- 桃子 + 牛奶 = 滋补身体 ✓
- 桃子 + 莴笋 = 利水消肿 ✓
- 桃子 + 甲鱼 = 导致消化不良 ✗

木瓜 /128



- 木瓜 + 玉米 = 预防慢性肾炎 ✓
- 木瓜 + 莲子 = 辅助治疗产后虚弱 ✓

橙子 /130



- 橙子 + 橘子 = 增强免疫力 ✓
- 橙子 + 蛋黄酱 = 促进血液循环 ✓

葡萄 /132



- 葡萄 + 枸杞 = 补血 ✓
- 葡萄 + 蜂蜜 = 缓解感冒 ✓
- 葡萄 + 樱桃 = 补气血 ✓

西瓜 /134



- 西瓜 + 绿茶、薄荷 = 有助口气清新 ✓
- 西瓜 + 蒜 = 缓解慢性咽炎 ✓
- 西瓜 + 羊肉 = 有碍脾胃 ✗

大枣 /136



- 大枣 + 牛奶 = 补血开胃 ✓
- 大枣 + 桂圆 = 营养丰富 ✓

柚子 /138



- 柚子 + 蜂蜜 = 养颜美容 ✓

山楂 /139



- 山楂 + 猪肉 = 滋阴健脾 ✓
- 山楂 + 猪肝 = 破坏营养 ✗

草莓 /140



- 草莓 + 牛奶 = 养心安神 ✓
- 草莓 + 榛果 = 预防贫血 ✓

芒果 /141



- 芒果 + 鸡肉 = 强身健体 ✓
- 芒果 + 牛奶 = 增强体质 ✓

栗子 /142



- 栗子 + 鸡肉 = 补脾造血 ✓
- 栗子 + 薏米 = 补脾益胃 ✓
- 栗子 + 红枣 = 养脾安神 ✓

桂圆 /144



- 桂圆 + 鸡蛋 = 补气血 ✓
- 桂圆 + 红枣 = 养血安神 ✓

桂圆 + 人参 = 滋养强壮 ✓

核桃 /146



核桃 + 红枣 = 预防贫血 ✓

核桃 + 芹菜 = 润发、明目 ✓

核桃 + 白酒 = 导致血热 ✗

莲子 /148



莲子 + 枸杞 = 乌发明目 ✓

莲子 + 桂圆 = 养血、补脾 ✓

莲子 + 银耳 = 减少脂肪

吸收 ✓

松子 /150



松子 + 鸡肉 = 促进维生

素E吸收 ✓

松子 + 大米 = 缓解肺燥 ✓

葵花子 /152



葵花子 + 芹菜 = 降压降脂 ✓

猪肉 /154



猪肉 + 白菜 = 滋阴润燥 ✓

猪肉 + 菜花 = 强身健体 ✓

猪肉 + 虾 = 助湿热而动火 ✗

牛肉 /156



牛肉 + 土豆 = 保护胃黏膜 ✓

牛肉 + 红枣 = 助肌肉生长 ✓

羊肉 /158



羊肉 + 鸡蛋 = 滋补营养 ✓

羊肉 + 生姜 = 驱寒保暖 ✓

鸡肉 /160



鸡肉 + 辣椒 = 开胃消食 ✓

鸡肉 + 栗子 = 健脾造血 ✓

鸡肉 + 红豆 = 补血润肤 ✓

兔肉 /162



兔肉 + 玉兰花 = 滋养补气 ✓

兔肉 + 枸杞 = 预防腰膝

酸软 ✓

鸭肉 /164



鸭肉 + 山药 = 补益肺气 ✓

鸭肉 + 白菜 = 促进胆固醇

代谢 ✓

鹌鹑肉 /166



鹌鹑肉 + 猪肝 = 引起色斑 ✗

鹌鹑肉 + 香菇 = 容易导致

血管痉挛 ✗

鸽肉 /168



鸽肉 + 山药 = 补肾滋阴 ✓

鸽肉 + 鳖肉 = 滋阴补肾 ✓

乌骨鸡 /170



乌骨鸡 + 红豆 = 补血养颜 ✓

乌骨鸡 + 粳米 = 养阴、

退热 ✓

鲫鱼 /172



鲫鱼 + 豆腐 = 赖氨酸互补 ✓

鲫鱼 + 白菜 = 促进营养

吸收 ✓

鲫鱼 + 木耳 = 温中补虚 ✓

鲤鱼 /174



鲤鱼 + 白菜 = 缓解妊娠

水肿 ✓

鲤鱼 + 米醋 = 利湿 ✓

草鱼 /176



草鱼 + 冬瓜 = 祛风、清热、

平肝 ✓

草鱼 + 豆腐 = 补中调胃 ✓

鲢鱼 /178



鲢鱼 + 豆腐 = 适合虚型肥

胖者 ✓

鲢鱼 + 冬瓜子 = 有益滋补 ✓

鲢鱼 + 丝瓜 = 温补气血 ✓

鲈鱼 /180



鲈鱼 + 人参 = 增强记忆力 ✓

鲈鱼 + 南瓜 = 预防感冒 ✓

鲈鱼 + 姜 = 润肺止咳 ✓

鳝鱼 /182



鳝鱼 + 豆腐 = 有益于补钙 ✓

鳝鱼 + 莲藕 = 滋养身体 ✓

带鱼 /184



带鱼 + 木瓜 = 辅助治疗产后少乳 ✓

带鱼 + 牛奶 = 有益健康 ✓

鲛鱼 /186



鲛鱼 + 豆腐 = 促进蛋白质吸收 ✓

鲛鱼 + 牛肝 = 消化不良 ✗

青鱼 /187



青鱼 + 韭菜 = 补气 ✓

青鱼 + 李子 = 消化不良 ✗

黄鱼 /188



黄鱼 + 番茄 = 适合幼儿骨骼发育 ✓

黄鱼 + 丝瓜 = 延缓衰老 ✓

黄鱼 + 荞麦面 = 消化不良 ✗

虾 /190



虾 + 枸杞 = 滋阴补肾 ✓

虾 + 鸡蛋 = 补钙 ✓

虾 + 黄瓜 = 清热、利尿 ✓

螃蟹 /192



螃蟹 + 姜、醋 = 杀菌去腥 ✓

螃蟹 + 柿子 = 不易消化 ✗

螃蟹 + 茄子 = 损伤脾胃 ✗

蛤蜊 /194



蛤蜊 + 韭菜 = 缓解阴虚盗汗 ✓

蛤蜊 + 冬瓜 = 消水肿 ✓

蛤蜊 + 豆腐 = 辅助治疗气血不足 ✓

扇贝 /196



扇贝 + 红酒 = 补血降血压 ✓

扇贝 + 啤酒 = 导致痛风 ✗

甲鱼 /197



甲鱼 + 冬瓜 = 有助于减肥 ✓

甲鱼 + 猪肉 = 补气血 ✓

牡蛎 /198



牡蛎 + 菠菜 = 缓解更年期不适 ✓

牡蛎 + 鸡蛋 = 健脑益智 ✓

海参 /200



海参 + 葱 = 补肾滋肺 ✓

海参 + 枸杞 = 补肾益精 ✓

鱿鱼 /202



鱿鱼 + 竹笋 = 营养互补 ✓

鱿鱼 + 杨梅 = 导致恶心呕吐 ✗

黄豆 /204



黄豆 + 蜂蜜 = 补心血 ✓

黄豆 + 小米 = 有助于控制体重 ✓

黄豆 + 牛排骨 = 补血养肝 ✓

绿豆 /206



绿豆 + 南瓜 = 营养保健 ✓

绿豆 + 小米 = 营养成分互补 ✓

红小豆 /208



红小豆 + 南瓜 = 美容瘦身 ✓

红小豆 + 白糖 = 利尿消肿 ✓

红小豆 + 白酒 = 破坏维生

素 B₂ ✗

黑豆 /210



黑豆 + 蓖麻子、厚朴 = 导

致身体不适 ✗

芸豆 /211



芸豆 + 豆腐 = 适用于慢性

肝病患者 ✓

芸豆 + 田螺 = 损害肠道 ✗

豇豆 /212



豇豆 + 土豆 = 防治急性肠

胃炎 ✓

豇豆 + 木耳 = 降脂降压 ✓

豇豆 + 冬瓜 = 补肾消肿 ✓

豌豆 /214



豌豆 + 蘑菇、腐竹 = 营养

丰富 ✓

豌豆 + 大米 = 和中下气 ✓

豆腐 /216



豆腐 + 萝卜 = 预防消化

不良 ✓

豆腐 + 番茄 = 益气和中 ✓

豆腐 + 白菜 = 辅助治疗大

小便不利 ✓

豆浆 /218



豆浆 + 白菜 = 美容 ✓

豆浆 + 荸荠 = 清热解毒 ✓

腐竹 /220



腐竹 + 蘑菇、青豆 = 蛋白

质丰富 ✓

鸡蛋 /222



鸡蛋 + 番茄 = 美容抗衰 ✓

鸡蛋 + 韭菜 = 补肾、行气 ✓

鸡蛋 + 菜花 = 健脾开胃 ✓

鸭蛋 /224



鸭蛋 + 木耳 = 滋肾补脑 ✓

鸭蛋 + 冬瓜 = 促进钙吸收 ✓

鸽蛋 /225



鸽蛋 + 莼菜 = 滋补养颜 ✓

鹌鹑蛋 /226



鹌鹑蛋 + 银耳 = 补益脾胃 ✓

鹌鹑蛋 + 紫菜 = 补肾养血 ✓

牛奶 /228



牛奶 + 木瓜 = 营养丰富 ✓

牛奶 + 红茶 = 去油腻、

助消化 ✓

牛奶 + 红枣 = 补血、开胃、

健脾 ✓

酸奶 /230



酸奶 + 蓝莓 = 有益于心血

管健康 ✓

酸奶 + 番茄 = 凉血平肝 ✓

葱 /232



葱 + 牛肉 = 辅助治疗风寒

感冒 ✓

葱 + 兔肉 = 营养互补 ✓

葱 + 红枣 = 令人五脏不合 ✗

姜 /234



姜 + 醋 = 帮助消化 ✓

姜 + 白菜 = 清热解毒 ✓

蒜 /236



蒜 + 猪肉 = 增强维生素 B₁

吸收 ✓

蒜 + 生菜 = 清内热 ✓

八角 /238



八角 + 肉类 = 增强香味 ✓

香油 /239



香油 + 菠菜 = 通便 ✓

醋 /240



醋 + 皮蛋、姜 = 解毒 ✓

醋 + 海参 = 影响口感 ✗

橄榄油 /242



橄榄油 + 新鲜蔬果 = 营养丰富 ✓

橄榄油 + 大米 = 使饭更香 ✓

枸杞子 /244



枸杞子 + 百合 = 补肾养血 ✓

枸杞子 + 羊肉 = 辅助肾脏不足 ✓

枸杞子 + 莲子 = 补气养血 ✓

阿胶 /246



阿胶 + 鸡蛋 = 补血滋阴 ✓

阿胶 + 鸡肉 = 滋阴补血 ✓

阿胶 + 枸杞 = 养胎安胎 ✓

阿胶 + 糯米 = 养血益气 ✓

人参 /248



人参 + 桂圆 = 增强体力 ✓

人参 + 鸡肉 = 填精补髓 ✓

当归 /249



当归 + 羊肉 = 温补 ✓

当归 + 鸡肉 = 补血保肝 ✓

茶 /250



茶 + 菊花 = 散风热 ✓

茶 + 薄荷 = 助口气清新 ✓

茶 + 参片 = 强身健脾 ✓

红酒 /252



红酒 + 牛排 = 去油腻 ✓

红酒 + 茶 = 增加心脏负担 ✗

索引二

本书中天然食材拼音一览表

A

鹌鹑肉 /166

鹌鹑蛋 /226

B

鲛鱼 /186

八角 /238

白菜 /56

白萝卜 /88

菠菜 /58

菠萝 /122

C

菜花 /84

糙米 /41

草菇 /108

草莓 /140

草鱼 /176

茶 /250

橙子 /130

葱 /232

醋 /240

D

大麦 /26

大米 /32

大枣 /136

带鱼 /184

当归 /249

冬瓜 /76

豆腐 /216

豆浆 /218

E

阿胶 /246

F

番茄 /68

腐竹 /220



G

橄榄油 /242
 鸽肉 /168
 蛤蜊 /194
 鸽蛋 /225
 枸杞子 /244
 桂圆 /144

H

海参 /200
 核桃 /146
 黑米 /42
 黑芝麻 /48
 黑豆 /210
 红薯 /52
 红小豆 /208
 红酒 /252
 胡萝卜 /90
 花生 /50
 黄瓜 /70
 黄鱼 /188
 黄豆 /204

J

鸡肉 /160
 鸡蛋 /222
 鲫鱼 /172
 甲鱼 /197
 豇豆 /212
 姜 /234
 茭白 /100
 金针菇 /106
 韭菜 /60

K

空心菜 /67
 苦瓜 /78
 葵花子 /152

L

梨 /118
 栗子 /142
 鲤鱼 /174
 莲藕 /94
 莲子 /148
 鲢鱼 /178
 鲈鱼 /180
 绿豆 /206

M

芒果 /141
 猕猴桃 /126
 木耳 /110
 木瓜 /128
 牡蛎 /198

N

南瓜 /74
 柠檬 /124
 牛肉 /156
 牛奶 /228
 糯米 /38

P

螃蟹 /192
 平菇 /102
 苹果 /116

葡萄 /132

Q

芡实 /46
 荞麦 /28
 茄子 /72
 芹菜 /62
 青椒 /82
 青鱼 /187

R

人参 /248

S

丝瓜 /80
 山药 /86
 山楂 /139
 鲢鱼 /182
 扇贝 /196
 生菜 /64
 松子 /150
 酸奶 /230
 蒜 /236

T

桃 /127
 土豆 /92
 兔肉 /162

W

豌豆 /214
 莴笋 /98
 乌骨鸡 /170

X

西兰花 /114
 西瓜 /134
 虾 /190
 香菇 /104
 香蕉 /120
 香油 /239
 小麦 /24
 小米 /34

Y

鸭肉 /164
 鸭蛋 /224
 燕麦 /30
 洋葱 /96
 羊肉 /158
 薏米 /36
 银耳 /112
 柚子 /138
 鱿鱼 /202
 玉米 /44
 芋头 /54
 芸豆 /211

Z

紫米 /40
 猪肉 /154

