



家庭品质生活宝典

食物相克

本书按食物的功效将其分类 旨在帮助大家正确地选择饮

与饮食健康

实用版

这本书会成为您合理选择食物的参谋，
是您调配膳食、防病治病的顾问！

李元秀◎主编

家庭版

No. 1

人体七大营养素缺一不可，摄入食物要科学配餐！

随着人们生活水平的不断提高，人们越来越重视饮食的营养价值与保健功能。



内蒙古人民出版社

食物相克

与饮食健康

中国医药报

中国医药报 2014年11月11日 星期二 第11111号

中国医药报 2014年11月11日 星期二 第11111号

中国医药报



家庭品质生活宝典

食物相克 与饮食健康

家庭版

李元秀◎主编



No. 1



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与饮食健康 / 李元秀编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8

(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)

ISBN 978-7-204-10136-8

I. 食… II. 李… III. ①饮食—禁忌—基本知识②合理营养—基本知识③营养卫生—基本知识 IV. R155 R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146703 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



- 编 著** 李元秀
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8 / I · 2155
定 价 596. 00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

中华传统饮食保健观念

饮食保健方法

根据季节气候变化安排饮食	1
根据食物特点安排饮食	1
根据机体阴阳、虚实、脏腑功能情况安排饮食	2
根据活动情况安排饮食	2

日常饮食禁忌

人们的一般饮食禁忌	3
-----------------	---

饮食有序	4
配搭要得宜	5
忌暴饮暴食	7
烹调要恰当	9
“补”不能滥	10
不以荤素论寿命	12
古代的饮食禁忌	14

中医对饮食保健的认识

整体观念	15
辨证施治	15
食性	16
五味	16

配伍禁忌	17
发物	18
食物的升降浮沉	18
食物的归经	19

食物营养与饮食宜忌

蔬菜菇草

白菜	20
醋熘白菜	20
菠菜	21
奶油菠菜	21
油菜	22
香菇油菜	22
芹菜	23
芹菜炒肉	23
生菜	24

蚝油生菜	24
芦笋	25
百合芦笋	25
韭菜	26
韭菜炒鸡蛋	26
菜花	27
西兰花	27
绿豆芽	28
素炒豆芽菜	28
蒜薹	29
蒜薹炒肉	29

茄子	30	牡蛎	47
香酥茄子	30	鸡汤氽牡蛎	47
青椒	31	鲫鱼	48
青椒肉丝	31	鲫鱼氽豆腐	48
苦瓜	32	平鱼	49
丝瓜	32	雪笋平鱼	49
番茄	33	海带	50
番茄烧鱼	33	牛蒡海带汤	50
黄瓜	34	猪肉	51
拌鸡丝黄瓜	34	莲藕炒肉片	51
冬瓜	35	牛肉	52
冬瓜排骨汤	35	香芹牛肉	52
南瓜	36	羊肉	53
豇豆	36	炖羊肉条	53
白萝卜	37	鹅肉	54
山药	37	兔肉	54
土豆	37	鸡肉	55
藕	37	香炒鸡条	55
香菇	38	鸭肉	56
银耳	38	松仁炒鸭丁	56
金针菇	38	鸡蛋	57
紫菜	38	番茄炒鸡蛋	57
专家推荐的6大减压食物	39		

海产肉蛋类

草鱼	40	燕麦	58
水煮鱼	40	燕麦南瓜粥	58
鲤鱼	41	玉米	59
红烧鲤鱼	41	松仁玉米	59
鱿鱼	42	小米	60
拌鱿鱼丝	42	小米红豆粥	60
虾	43	大米	61
带鱼	44	红枣米粥	61
红烧带鱼	44	豆腐	62
螃蟹	45	红烧豆腐	62
清蒸大闸蟹	45	薏米	63
鳕鱼	46	红薯	63
黄鱼	46	绿豆	63
		芝麻	63

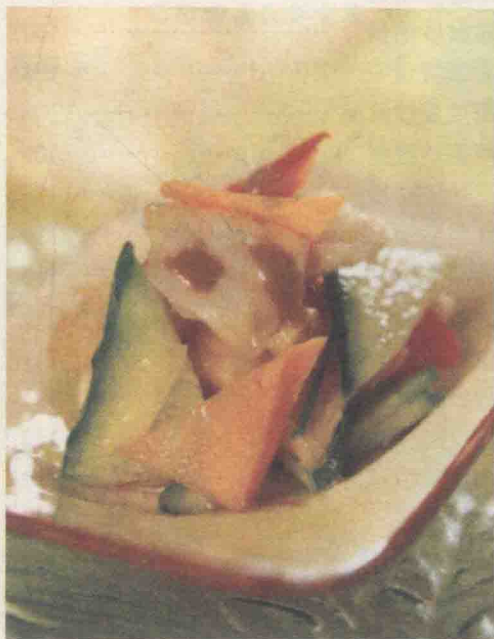
五谷杂粮类

水果干果类

苹果	64
葡萄干煮苹果粥	64
梨	65
川贝雪梨猪肺汤	65
橘子	66
橘子菠萝果盘	66
草莓	67
草莓羹	67
红枣	68
化生大枣猪蹄汤	68
香蕉	69
香蕉粥	69
猕猴桃	70
芒果	70
核桃	71
琥珀桃仁	71

柠檬	72
柠檬醉香鸡	72
栗子	73
清炖栗子乌鸡	73
花生	74
花生仁肉丁	74
菠萝	75
菠萝肉丸	75
樱桃	76
荔枝	76
山楂	76
西瓜	76
葡萄	77
桂圆	77
杏仁	77
松子	77
营养膳食的6大支柱	78

最佳营养组合



丁香炒五花肉	79
农家小炒肉	79
葱爆肉片	80
抓炒里脊	80
老干妈炒腰花	80
泡椒炒猪心	81
熘炒猪肝	81
香葱炒大肠	81
辣子牛肉	82
香芹牛肉丝	82
子姜牛肉片	82
煨辣牛百叶	83
双味牛筋	83
辣子羊肉	83
麻辣羊头肉	84
葱爆羊肝肾	84
煨羊舌	85

家常烧鹅	85
大块辣子鸡	85
清炒童子鸡	86
炒鱼片	86
酸辣鲈鱼	87
回锅鲫鱼	87
生炒鳝片	88
辣炒鱿鱼丝	88
小炒蟹	89
炒芙蓉虾仁	89
胡萝卜炒肉片	90
红椒香芹炒肉片	90
木耳炒肉片	91
莲藕炒肉片	91
茭白炒肉丝	92
蒜薹炒肉丝	92
小酱萝卜炒肉丝	93
黄瓜片炒猪肝	93
泡椒肚尖	94
咸菜炒猪肚	94
冬笋炒肚丝	95
萝卜干炒腊肉	95
火腿炒油菜	96
火腿炒蚕豆	96
双笋炒腊肠	97
香肠炒荷兰豆	97
西蓝花炒牛肉	98
仙人掌炒牛肉	98
牛肝炒豌豆	99
香菜牛肚丝	99
黑木耳炒百叶	100
羊肉炒鱼丝	100
滑熘羊里脊片	101
芹菜炒羊肝	101
莴笋烧兔	102
萝卜炒鸭条	102
辣炒香鸭	103



豉椒子鸡	103
菠萝炒鸡片	104
鸡丝炒魔芋	104
韭黄炒鸡柳	105
酸豆角炒鸡胗	105
冬笋炒鹌鹑片	106
番茄鱼丁	106
洋葱炒鳝鱼	107
韭黄炒墨鱼	107
彩椒鱿鱼	108
荷兰豆炒鲜鱿	108
芦笋炒蟹腿	109
三丝清炒蟹	109
韭菜炒河虾	110
韭菜炒螺肉	110
清炒茼蒿	111
生煸菠菜	111
泡椒大白菜	111
炒空心菜	112
小炒圆白菜	112
清炒芥蓝	112
素炒莴笋	113
椒麻芦笋	113
烧拌冬笋	113

不同年龄饮食宜忌

婴幼儿期(0~6岁)	114
儿童期(7~12岁)	114
青春期(13~18岁)	114
中年(进入40岁)	115
更年期	115
老年(进入60岁)	116
关爱女性·经期	116
关爱女性·孕产及哺乳期	117

不同体质饮食宜忌

不同人群饮食宜忌

办公室族	120
考试族	121
电脑族	121
熬夜族	122
蓝领	123
教师	124
司机	124

不同病症饮食宜忌

高血压	125
-----	-----

感冒	125
糖尿病	126
慢性支气管炎	126
心血管疾病	127
肠胃疾病	127
骨质疏松	127
便秘	128
肝病	128
抑郁症	128
痔疮	128
前列腺炎	129
肿瘤患者	129
失眠	129
肥胖	129
小儿湿疹	130
小儿腹泻	130
小儿咳嗽	130

四季饮食 17 不宜

春季饮食	130
夏季饮食	130
秋季饮食	131
冬季饮食	131

日常饮食习惯 34 不宜

日常饮食营养	132
日常饮食搭配	132
日常餐桌习惯	133
饮食与生活习惯	134

以药入膳 48 不宜

认识药膳	135
药膳与人群	137
中药与疾病	138

附录 不可不知的药食搭配相宜与相克

30 例



养生食材

养生从谷类开始

粳米	141
番茄虾仁炒饭	141
玉米	142
酒酿玉米	142
黑米	142
黑米仔鸭包	143
粟米	143
红点粟米羹	144
糯米	144
蜜果糯米冰粥	144
小麦	145
金银馒头	145
大麦	146
燕麦	146
大麦玉米碎粥	146
荞麦	147
高粱	147
薏米	148
花样果肉薏米粥	149
青稞	149
芝麻	149
黑芝麻果仁粥	150
芡实	150

豆子的神奇功能

黄豆	151
什锦黄豆	151
绿豆	152
绿豆薏米粥	152
蚕豆	152
蒜香蚕豆	153
豆腐	153
豆腐鲜贝	153
豆浆	154

豌豆	154
茄汁豌豆炒饭	155
什锦青豌豆	155
赤小豆	156
红豆冬瓜汤	156
黑豆	156
芸豆	157
腐竹	157
腐竹韭黄	158

最不可忽视的蔬菜

番茄	158
奶油番茄	158
胡萝卜	159
胡萝卜炒肉	159
洋葱	159
洋葱汤	160
韭菜	160
韭菜虾仁粥	160
韭菜合子	161
菠菜	161
麻酱菠菜	162
芦荟	162
苦瓜	162
家酿苦瓜	163
魔芋	163
莴笋	164
三丝莴笋	164
生菜	164
蚝油生菜	165
茄子	165
茭白	165
茭白肉片	166
苜蓝	166
雪里蕻	166

雪里蕻烧豆腐	167	沙茶豆腐炒蒜苗	177
圆白菜	167	空心菜	178
爆炒圆白菜	167	清炒空心菜	178
菜花	168	芦笋	178
珊瑚菜花	168	芦笋炒肉片	179
香菜	169	仙人掌	179
凉拌香菜	169	绿豆芽	179
豇豆	169	绿豆芽炒肉丝	180
泡豇豆炒肉末	169	黄豆芽	180
油菜	170	黄豆芽凉拌青椒	180
香菇油菜	170	扁豆	181
酱汁油菜	171	豆角	181
土豆	171	肉末豆角	182
咖喱土豆	171	芋头	182
土豆烧牛肉	172	排骨芋头汤	183
芥菜	172	红薯	183
芹菜	173	南瓜	183
百合炒芹菜	173	香甜南瓜饼	184
苋菜	173	山药	184
竹笋	174	枸杞山药	185
竹笋凤爪汤	174	丝瓜	185
茼蒿	175	鲜蘑丝瓜汤	185
生拌茼蒿	175	黄瓜	186
鱼腥草	175	佛手瓜	186
黄花菜	176	佛手瓜煲凤爪	187
鸡蛋炒黄花菜	176	辣椒	187
香椿	177	尖椒土豆丝	187
蒜苗	177	莲藕	188
		浇汁鲜藕	188
		冬瓜	188
		酸梅冬瓜球	189
		冬瓜丸子汤	189

最不可忽视的果品

苹果	190
苹果色拉	190
香蕉	191
蜜汁香蕉	191



西瓜	191
冰糖西瓜	192
芒果	192
芒果芦荟汁	192
菠萝	193
木瓜	193
木瓜鲜柠奶	194
银耳木瓜汤	194
梨	194
红酒浸雪梨	195
雪梨百合莲子汤	195
桃	196
杏	196
李子	197
李子蜂蜜汤	197
柿子	197
甜瓜	198
番茄甜瓜汁	198
荔枝	199
葡萄	199
葡萄甘蔗汗	200
葡萄鸡丁	200
枇杷	200
橘子	201
橘子凉拌菜	201
柠檬	201
干柠檬茶	202
桑葚	202
杨梅	203
冰糖杨梅汤	203
柚子	203
柚子汁	204
橙子	204
苏打橙汁	204
桂圆	205
樱桃	205
猕猴桃	205



蜜炼桃片	206
榴莲	206
榴莲蛋糕	206
杨桃	207
杨桃汁	207
火龙果	207
火龙果胡萝卜汁	208
无花果	208
荸荠	209
草莓	209
草莓蜂蜜羹	210
椰子	210
山竹	210
山竹哈密瓜汁	211
金橘	211
甘蔗	211
红枣	212
红枣糕	213
山楂	213
栗子	213
沙枣	214
罗汉果	214
罗汉果粥	214

白果	214
白果薏米粥	215
菱角	215
红糖菱角汁	216
花生	216
花生芹菜	216
香酥花生仁	217
杏仁	217
鲫鱼杏仁汤	217
西芹炒杏仁	218
开心果	218
橄榄	218
葵花子	219
腰果	219
槟榔	219
核桃	220
酥炸核桃仁	220
莲子	221
冰糖莲子羹	221
莲子生姜粥	221
榛子	221
煮榛仁	222
榧子	222
椒盐香榧	222
松子	222
松仁鱼丁	223

肉禽蛋的功效

猪肉	223
小笋炒里脊	224
牛肉	224
香辣牛肉	225
西湖牛肉羹	225
羊肉	225
滑熘羊肉片	226
驴肉	226
五香驴肉	227
兔肉	227



红烧兔肉	227
鸡肉	228
椒盐八宝鸡	228
烤香鸡腿	229
鸭肉	229
海带丝炖老鸭	230
鸽子肉	230
乌鸡	230
枣香乌鸡汤	231
乌鸡滋补粥	231
狗肉	231
杞黄煨狗肉	232
鹅肉	232
蚕蛹	232
松花蛋	233
皮蛋排骨粥	233
鹌鹑肉	234
菇笋鹌鹑汤	234
鹌鹑蛋	234
蘑菇鹌鹑蛋	235
鸡蛋	235
鸭蛋	236

鸭蛋炒南瓜	236	扇贝	251
牛奶	236	百合扇贝香菇汤	252
酸奶	237	烤扇贝	252
水族活力		鲢鱼	253
鲤鱼	238	鲢鱼头豆腐汤	253
糖醋鲤鱼	238	鲈鱼	253
草鱼	239	蒜烧鲈鱼	254
鳊鱼	239	海蜇	254
岭南鳊鱼卷	240	鲈鱼	254
鲫鱼	240	清蒸鲈鱼	255
泡菜鲫鱼	240	鳗鱼	255
甲鱼	241	辣味鳗鱼条	256
虾	241	清蒸鳗鱼	256
两吃活虾	242	金枪鱼	257
龙井虾仁	242	泥鳅	257
螃蟹	242	沙丁鱼	257
香菇蒸螃蟹	243	菌藻之妙	
肉蟹番茄豆腐煲	243	金针菇	258
海参	244	平菇	258
烩海参	244	蘑菇	259
蛤蜊	244	小鸡炖蘑菇	259
风味炒蛤蜊	245	猴头菇	259
带鱼	245	五色猴头菇	260
纸包带鱼	246	香菇	260
平鱼	246		
鳝鱼	246		
鳝鱼粉丝	247		
武昌鱼	248		
鲢鱼	248		
黄花鱼	248		
麻辣酥鱼	249		
乌贼	249		
五味墨鱼	249		
时蔬墨鱼卷	250		
鱿鱼	250		
香炒鱿鱼卷	251		
章鱼	251		



中华传统饮食保健观念

饮食保健方法

中华传统医学饮食保健内容归纳起来主要有几个方面：一是根据食物特点安排饮食；二是根据活动情况安排饮食；三是根据季节气候变化安排饮食；四是根据人体状态安排饮食。

根据季节气候变化安排饮食

一般来说春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜平补，冬季宜滋补。传统主张，秋冬需养阴，春夏需养阳。因为在古代农业社会，人们冬天多无事，需静养；养阴可降低新陈代谢，使储存大于消耗，对夏天的损失进行调整修补，储备能量等春夏消耗。而且阴能转阳，阴足才能持久抗寒。春夏季机体新陈代谢加快，饮食中生冷食物较多，阳气外溢，较易损伤，所以要养阳。现代人的生活节奏与古代农业社会不一样，冬天不是静养休息，而是一年四季不停地忙于工作，参与竞争。所以，现代人喜欢秋冬补阳，抗寒、增强活力，而夏天多补阴，清热、降火。建议退休老人还是冬天以静养为主，适当补阴，夏天注意适当补阳为好，这符合生物钟规律。因为老年人生活自由度大，自己易掌握，而年轻人社会竞争激烈，不能自主。民间常说，冬吃萝卜，夏吃姜。冬天人活动少，消化功能差，易内热郁积，萝卜微凉，可健胃消食，清热解毒。夏日生冷食物多，易损脾胃，生姜微温，有暖胃肠、解毒等作用。但要注意，补阴补阳还是要以机体状况为依据，季节是考虑的其次因素。



根据食物特点安排饮食

古代经典著作《黄帝内经》中说：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五蔬为充”。其内含说明了以下两点：第一，每种食物都各有作用，不能互相代替，饮食要多样化，

食不厌杂。第二，多种粮食作物和多种蔬菜是生存的基本食物或主食，而肉类和水果是补益于健康、强壮的辅助食物。现代人心脑血管病很多，与主辅食品比例失调有密切关系。

根据机体阴阳、虚实、脏腑功能情况安排饮食

这一道理深奥，但操作简单，例如：传统医学将人体用阴阳来划分，热为阳、冷为阴；动为阳，静为阴；快为阳，慢为阴；外为阳，内为阴；火为阳，水为阴；上为阳，下为阴；男为阳，女为阴等等。阴阳对立，阴阳依存，阴阳消长，阴阳转化，阴阳衍生(阴中有阳，阳中有阴)，阴阳平衡。机体阴阳平衡失调就会导致疾病。食物也有阴阳，食物可以调节人体阴阳。例如，当机体心率快、血压高、新陈代谢强、兴奋性高，自己难以控制时，可以认为阳大于阴，阴阳平衡失调，需要食用一些补阴食品。如果心率慢、血压低、新陈代谢弱、兴奋性低、精神不振，可以认为阴大于阳，阴阳平衡失调，需食用一些补阳食品。但有时也要看具体人，有人虚不受补，要阴阳双补，细细调养；有人则因实泻之，才能保证阴阳平衡。

传统医学认为，人体有心、肺、脾、肝、肾五脏，胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑。其心与小肠相表里，肝与胆相表里，脾与胃相表里，肾与膀胱相表里，肺与大肠相表里。心属火、肺属金、肾属水，脾属土，肝属木(火克金生土，金克木生水，水克火生木，木克土生火，土克水生金)。传统医学还找出了食物与人体脏腑的对应关系，根据不同脏腑功能情况，调整饮食。如肝阳上亢，可以吃蛇、甲鱼、蟹等清热去火入肝的食物。再如，老年妇女多有肾阴不足，用枸杞则有很好的滋补作用；老年男性往往肾阳虚，则可用黄鳝、动物鞭补肾阳。脏腑功能多采取“虚则补之，实则泻之”，缓和一点即“实则泻其子，虚则补其母”(根据上述金木水火土相生相克关系)。平常多采取“强肾健脾”的进补原则，因为肾为人之本，脾主吸收运化。



根据活动情况安排饮食

传统气功是重要的古代养生文化，气功不单纯是一招一式，还解决心理问题，重要的还包含保健饮食文化内容。如静功要求吃素食和行气宁神的食品。

日常饮食禁忌

人们的一般饮食禁忌

平时常听人说，曾经吃过某一种食物，胃里立即感到不舒服，或者吃了某种食物，结果老毛病复发了……，类似情况很多，各类不同体质的人，都可能它有具体的饮食宜忌，对于这些问题，很难作面面俱到的解答。这里，仅将人们饮食禁忌的总原则作简要介绍。

为了健康长寿精力充沛的需要，人们首先应该戒除饮食方面的不良习惯，如食物忌过咸，以免给心脏、肾脏等器官增加负担。食物忌太烫，以免烫伤黏膜、牙龈，引起溃疡、炎症和疤痕。忌暴饮暴食，以防胆囊炎、胰腺炎、脑血管病发作。忌偏食，以防营养缺乏。忌不经细嚼下咽，以免加重胃肠负担，影响消化，导致胃炎和溃疡。忌多吃零食，以防维生素和无机盐的缺乏。

我国古代曾有食疗法，食物和药物一样也有寒热温凉之性，酸苦甘辛咸五味，五味入五脏，如酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。因此，人们的饮食必须寒温得宜，五味调和，这样五脏才能各得其味，如果饮食失调，势必对内脏造成损害，对健康则不利。

如果是病人，饮食禁忌还应根据疾病的证候而异。例如阳虚证宜温补，忌清补滋润；阴虚证切忌温补燥热；寒证忌咸寒食物；热证忌辛辣，宜清凉。如果病属表证，症见恶寒发热，身痛无汗，饮食宜清淡，切忌油腻酸敛之品，以免影响邪气外散。五脏有

病时应禁忌饮食具有相克关系的食物，以免加重脏腑的损害，如肝病禁忌辣味，心病禁忌咸味，脾胃病禁忌酸味等，这些都是中医的传统认识，可供病家参考。

必须说明的是，由于人体对食物的反应各不相同，常常因人而异，人们应在饮食中细心观察，确实不适应的食物可以禁止，不必拘于传统认识和民间传说，以免因盲目忌嘴而影响健康。

