

健康图解

SHIWUDAPEI XIANGYIXIANGKE
QUANTUJIE

食物搭配 相宜相克

全图解

郑育龙◎编著

专家审定
权威版

随书附赠
《食物相宜相克
大挂图》

解析食物营养，探索饮食宜忌

古老的养生智慧与当代饮食科学相结合，汇成饮食宜忌精华



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康图解

SHIWUDAPEI XIANGYIXIANGKE
QUANTUJIE

食物搭配 相宜相克

全图解

郑育龙◎编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物搭配相宜相克全图解 / 郑育龙编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4605-2

I . ①食… II . ①郑… III . ①忌口 - 图解
IV . ① R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 194388 号

书 名 食物搭配相宜相克全图解
编 著 郑育龙
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 4
插 页 1
图 文 64 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4605-2
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS



五谷杂粮类

粳米	7
糯米	8
薏米	8
小米	9
玉米	9
荞麦	10
赤小豆	10
绿豆	11
黄豆	11
豆腐	12
豆浆	12
山药	13
芋头	13
土豆	14
红薯	14





禽畜乳蛋类

鸡蛋	15
鸡肉	16
鸭肉	16
鸭血	17
鸭蛋	17
鹅肉	18
猪肉	18
猪肝	19
猪肚	19
牛肉	20
牛肝	20
羊肉	21
羊肝	21
驴肉	22
狗肉	22
兔肉	23
牛奶	23
奶酪	24
酸奶	24



鱼虾蟹贝类

鲤鱼	25
草鱼	26
鲢鱼	26
黄花鱼	27
鲫鱼	27
带鱼	28
鳗鱼	28
鲈鱼	29
泥鳅	29
虾	30
螃蟹	30
蛤蜊	31
鱿鱼	31
海参	32
甲鱼	32



蔬菜菌藻类

菠菜	33
白菜	34
苋菜	34
韭菜	35
芹菜	35
莴笋	36
菜花	36
冬瓜	37
南瓜	37
丝瓜	38
苦瓜	38
黄瓜	39
莲藕	39
白萝卜	40
胡萝卜	40
西红柿	41

茄子	41
甜椒	42
洋葱	42
生姜	43
大蒜	43
香菜	44
葱	44
香菇	45
黑木耳	45
紫菜	46
海带	46





水果类

苹果	47
梨	48
桃子	48
橘子	49
橙子	49
李子	50
柿子	50
桂圆	51
荔枝	51
山楂	52
红枣	52
香蕉	53
桑葚	53
葡萄	54
猕猴桃	54
草莓	55
菠萝	55
木瓜	56
西瓜	56



其他类

黑芝麻	57
花生	58
核桃	58
莲子	59
栗子	59

附录1 常见疾病宜吃、忌吃食物一览表 60

附录2 相宜相克的基本知识 64

编者公告

相宜相克知识一部分来源于人类几千年以来，在对食物营养和食物安全的艰难探索过程中积累下来的经验；一部分来源于现代营养学的研究。食物相宜或相克仅在特定情况下（如特定的体质、超大量食用、实验室等）适用，故书中提到的相宜相克知识仅供饮食安全参考。家庭在日常饮食中，把合理的饮食当作生活享受来对待，按照国家颁布的《中国居民膳食指南》做到科学饮食与均衡营养，才有益健康。

健康图解

SHIWUDAPEI XIANGYIXIANGKE
QUANTUJIE

食物搭配 相宜相克 全图解

郑育龙◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

食物搭配相宜相克全图解 / 郑育龙编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4605-2

I . ①食… II . ①郑… III . ①忌口 - 图解
IV . ① R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 194388 号

书 名 食物搭配相宜相克全图解
编 著 郑育龙
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 4
插 页 1
图 文 64 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4605-2
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS



五谷杂粮类

粳米	7
糯米	8
薏米	8
小米	9
玉米	9
荞麦	10
赤小豆	10
绿豆	11
黄豆	11
豆腐	12
豆浆	12
山药	13
芋头	13
土豆	14
红薯	14





禽畜乳蛋类

鸡蛋	15
鸡肉	16
鸭肉	16
鸭血	17
鸭蛋	17
鹅肉	18
猪肉	18
猪肝	19
猪肚	19
牛肉	20
牛肝	20
羊肉	21
羊肝	21
驴肉	22
狗肉	22
兔肉	23
牛奶	23
奶酪	24
酸奶	24



鱼虾蟹贝类

鲤鱼	25
草鱼	26
鲢鱼	26
黄花鱼	27
鲫鱼	27
带鱼	28
鳗鱼	28
鲈鱼	29
泥鳅	29
虾	30
螃蟹	30
蛤蜊	31
鱿鱼	31
海参	32
甲鱼	32



蔬菜菌藻类

菠菜	33
白菜	34
苋菜	34
韭菜	35
芹菜	35
莴笋	36
菜花	36
冬瓜	37
南瓜	37
丝瓜	38
苦瓜	38
黄瓜	39
莲藕	39
白萝卜	40
胡萝卜	40
西红柿	41

茄子	41
甜椒	42
洋葱	42
生姜	43
大蒜	43
香菜	44
葱	44
香菇	45
黑木耳	45
紫菜	46
海带	46





水果类

苹果	47
梨	48
桃子	48
橘子	49
橙子	49
李子	50
柿子	50
桂圆	51
荔枝	51
山楂	52
红枣	52
香蕉	53
桑葚	53
葡萄	54
猕猴桃	54
草莓	55
菠萝	55
木瓜	56
西瓜	56



其他类

黑芝麻	57
花生	58
核桃	58
莲子	59
栗子	59

附录1 常见疾病宜吃、忌吃食物一览表 60

附录2 相宜相克的基本知识 64

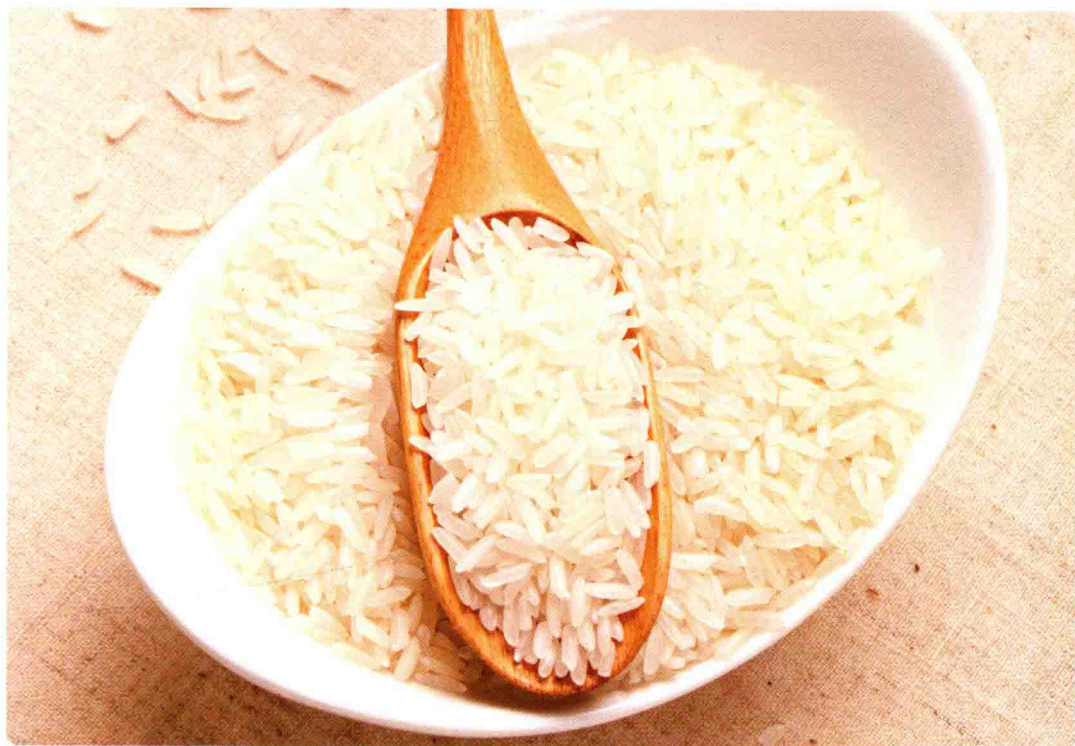
编者公告

相宜相克知识一部分来源于人类几千年以来，在对食物营养和食物安全的艰难探索过程中积累下来的经验；一部分来源于现代营养学的研究。食物相宜或相克仅在特定情况下（如特定的体质、超大量食用、实验室等）适用，故书中提到的相宜相克知识仅供饮食安全参考。家庭在日常饮食中，把合理的饮食当作生活享受来对待，按照国家颁布的《中国居民膳食指南》做到科学饮食与均衡营养，才有益健康。



五谷杂粮类

粳米



菠菜

健脾养血，
益气补虚，
缓解贫血



黑芝麻

补肝益肾，
滋养强身



芡实

补益精血，
聪耳明目



桑葚

补肝益肾，
增强记忆力



枸杞子

健脾益胃，
养肝护肝，
保健养生



核桃

温中补血，
健脑益肾，
强筋健骨



牛奶

滋阴生津，
补虚润肺



鲤鱼

改善妊娠水
肿、产后缺
乳等



健康搭配

性味归经

性平，味甘。归脾、胃、肺经。

营养成分

淀粉、钙、镁、磷、维生素B₂。

功效

健脾和胃止泻，温中补气除烦。

适应证

脾胃虚弱、食欲不振、尿频、泄泻、烦热口渴。

禁忌证

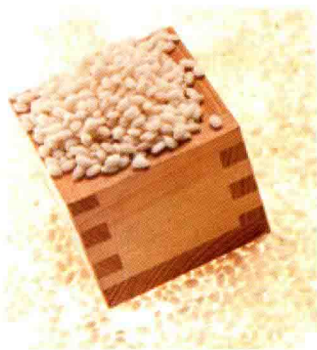
无。



不可不知

淘洗粳米时第二次滤出的水被称为粳米泔，性寒味甘，有清热凉血利尿的作用，可以用于热病烦渴、风热目赤、吐血等。

用粳米熬粥时，稀粥表面浮着一层浓稠的米汤，人常称米油，其具有很强的补益作用，非常适宜老人、儿童及产后、病后体虚者食用。



糯米

— **性味归经** —

性温，味甘。归脾、胃、肺经。

— **营养成分** —

磷、铁、B族维生素。

— **功效** —

温中益气，健脾止泻。



健康搭配



红枣

健脾养胃，
补益气血



桑葚

助阳补肾，
改善肝肾虚亏



莲藕

润肺止咳，
健脾养胃，
补血止血散瘀



山药

健脾养胃，
益气补中



荔枝

养血理气，缓
解神经衰弱、
心悸、失眠



赤小豆

缓解脾虚腹
泻、水肿等



禁忌搭配



蛋清

易引起腹痛
腹胀



鸡肉

易引起肠胃
不适



薏米

— **性味归经** —

性凉，味甘、
淡。归脾、肺、胃经。

— **营养成分** —

薏苡多糖、多种
氨基酸、维生素E。

— **功效** —

健脾利水除湿，
清热养肺益胃。



健康搭配



香菇

增强人体免
疫力



粳米

健脾利湿，
缓解水肿



银耳

滋阴生津，改
善脾胃虚弱、
肺胃阴虚



百合

清热利湿，
改善湿疹、
痤疮、雀斑



不宜搭配



海带

影响人体对维
生素E的吸收



菠菜

破坏维生素C



禁忌搭配



苦杏仁

易引起呕吐



赤小豆

易引起腹泻、
流产



健康搭配



禁忌搭配



食疗药膳方



健康搭配



禁忌搭配



不可不知



小米

—性味归经—

性凉，味甘、咸。
归脾、胃、肾经。

—营养成分—

多种氨基酸、
钙、磷、铁、烟酸。

—功效—

健脾益胃养肾，
滋阴补中益气。

玉米

—性味归经—

性平，味甘。归
大肠、胃经。

—营养成分—

赖氨酸、B族维
生素、胡萝卜素、亚
油酸、维生素E。

—功效—

宁心清热。



桑葚

滋阴补血，
保护心脑血管健康

芹菜

镇静安神，
清热解毒

羊肉

补中益气，改
善气血虚弱、
精神不振

洋葱

生津止渴，
降血脂

杏子

易引起呕吐



甜杏仁

易引起呕吐、
腹泻

- 治鼻出血不止：取小米面适量，放入锅中加入适量水煮熟后服用。（《普济方》）
- 治胃热：取陈年小米适量，蒸熟后食用。（《食医心镜》）



菜花

开胃健脾，
促进消化，
滋养补虚

草莓

美容养颜，
预防雀斑

绿豆

降低胆固醇，
保护心脏

木瓜

改善慢性肾
炎、冠心病

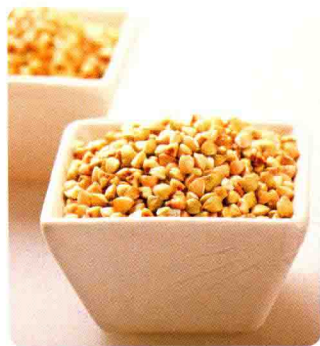
田螺

易引起中毒，
危害人体健康

土豆

多食易引起
肥胖、血糖
升高

玉米及其制品比较难以消化，故消化功能不佳者要少食。而爆米花热量高、易生热，糖尿病、干燥综合征患者以及更年期女性、阴虚火旺者均应忌食。



荞麦

·性味归经·

性凉，味甘。归脾、胃、大肠经。

·营养成分·

烟酸、赖氨酸、亚油酸、芦丁。

·功效·

健脾利湿，下气宽肠消积。



健康搭配



白萝卜

消积化滞，健胃润肠，促进吸收



白糖

荞麦面与白糖调和服用，可缓解痢疾症状



蜂蜜

下气润肺止咳



海苔

美肤养颜



禁忌搭配



羊肉

功效相反，同食易危害人体健康



猪肝

容易加重胃肠负担



食疗药膳方

- 缓解腹胀、腹痛等：取荞麦适量，炒熟后研末，开水冲服，或与白萝卜煎汤服用。（《中医食疗学》）
- 缓解腹泻、痢疾、带下等：取荞麦适量，研成末，再加适量白糖和开水调匀后服用。（《中医食疗学》）



赤小豆

·性味归经·

性平，味甘。归脾、大肠、小肠经。

·营养成分·

铁、烟酸、维生素B₁、维生素B₂。

·功效·

健脾利水，和血化瘀解毒。



健康搭配



核桃

提高人体对铁的吸收利用



紫米

养血补血，美容养颜，缓解贫血



不宜搭配



盐

减弱赤小豆的利尿作用



牛奶

降低人体对铁的吸收



禁忌搭配



薏米

易引发流产，孕妇忌食



猪肉

易导致腹胀



不可不知

赤小豆搭配鲤鱼，利尿消水肿作用较强，一般体质的人都应忌食，但其却可以作为药膳，用于改善肝硬化腹水、黄疸、脚气等。所谓的相宜相克还需要考虑到个人体质的不同。