

图解

速查

一部避免“患从口入”的饮食宝典!!!

Tu Jie Shi Wu Xiang Yi Xiang Ke

谭小春◎编著

食物相宜相克

- 最新《中国居民膳食指南》营养理念，助您把好入口关
- 精选150组家庭常见的饮食宜忌，教您“挑”食不偏食

螃蟹 + 柿子

造成肠胃不适甚至中毒

易凝结成不消化物质，阻碍肠胃蠕动与消化，引发肠胃不适。

螃蟹中含有蛋白质

柿子中含有单宁酸



烹调中的食物禁忌

螃蟹体内外沾有大量的细菌，尤其是河蟹，所以不要食用死蟹、未煮熟的蟹或生食螃蟹，否则会引发食物中毒。

放心的饮食搭配

螃蟹 + 大蒜 补精益气、解毒化毒

螃蟹 + 白醋 增强人体的吸收能力

柿子 + 黑豆 补肾强身、滋补解毒

生吃螃蟹害处大

螃蟹不和柿子不但不能一起食用，就算是单独食用也不能一次吃太多，螃蟹最好是煮熟再吃，否则易引发食物中毒。如果还想吃柿子，那么要在间隔4小时以上再吃。



中医古籍出版社

一部避免“患从口入”的饮食宝典!!!

Tu Jie Shi Wu Xiang Yi Xiang Ke

图解

食物相宜相克

谭小春◎编著

感冒

感冒

感冒是一种常见的疾病，多由病毒引起。感冒的症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛、发热、头痛、肌肉酸痛等。感冒通常会在几天内自愈，但严重的感冒可能会引起并发症，如鼻窦炎、支气管炎、肺炎等。预防感冒的方法包括勤洗手、戴口罩、避免接触感冒患者、保持室内空气流通等。



感冒不宜加温时
感冒初期，身体发热，此时不宜加温，以免加重病情。应多喝水，注意休息，保持室内空气流通。

感冒伴咽喉炎时
感冒初期，身体发热，此时不宜加温，以免加重病情。应多喝水，注意休息，保持室内空气流通。

感冒对于体质虚弱的患者来说，危害较大。感冒初期，身体发热，此时不宜加温，以免加重病情。应多喝水，注意休息，保持室内空气流通。



中医专家的提醒

感冒初期，身体发热，此时不宜加温，以免加重病情。应多喝水，注意休息，保持室内空气流通。



感冒初期，身体发热，此时不宜加温，以免加重病情。应多喝水，注意休息，保持室内空气流通。

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解食物相宜相克 / 谭小春编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5152-0503-8

I. ①图… II. ①谭… III. ①忌口—图解 IV.

①R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285637 号

图解食物相宜相克

谭小春 编著



责任编辑 朱定华

封面设计 张楠

出版发行 中医古籍出版社

社址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印刷 北京市通州富达印刷厂

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 13

字数 210千字

版次 2014年1月第1版第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5152-0503-8

定价 38.00元

版权所有 翻印必究



常食蔬菜疗效与禁忌 ... 3

阅读导航 ... 6

第一章

没有坏食物，只有错搭配 ——别让体质越来越糟

... 14 日历背后的相生相克图

... 16 流传下来的观念，更要认真推敲

... 18 看三大专家点评饮食宜忌

第二章

餐桌上必备的30种健康食材搭配

... 22 牛肉+芹菜

... 24 南瓜+莲子

... 25 黄瓜+大蒜

... 26 糙米+咖啡

... 28 冬瓜+香菇

... 29 菠菜+腐竹

... 30 丝瓜+菊花

... 32 韭菜+鸡蛋

... 33 芹菜+核桃

... 34 西红柿+菜花

... 36 白萝卜+豆腐

... 38 香菇+油菜

... 39 菠萝+冰糖

... 40 梨+蜂蜜

... 41 鲤鱼+红枣

... 42 莴笋+青蒜

... 44 猕猴桃+酸奶

... 45 荔枝+红枣

... 46 鳕鱼+松子

... 48 马铃薯+扁豆

... 49 茄子+羊肉

... 50 海带+豆腐

... 52 羊肉+香菜

... 53 油菜+鸡肉

... 54 绿豆+南瓜

... 56 小米+桑葚

... 57 洋葱+苹果

... 58 鸡肉+菜花

... 59 茶+薄荷

... 60 酒+花生



常见食材错搭配 ——一日三餐才是健康的保障

… 64	豆浆+生鸡蛋	… 100	火腿+硬奶酪
… 65	香肠+乳酸饮料	… 101	紫米+茶
… 66	竹笋+鸡汤	… 102	热狗+香蕉
… 68	香椿+鸡蛋	… 103	奶酪+咖啡
… 70	猪肚+啤酒	… 104	空心菜+乳制品
… 71	腊肉+香肠	… 106	花生+牡蛎
… 72	苦瓜+豆豉	… 107	草莓+牛奶
… 74	甜椒+紫甘蓝	… 108	糙米+绿豆
… 75	螃蟹+柿子	… 110	秋刀鱼+香肠
… 76	西红柿+黄瓜	… 111	苹果+茶
… 78	芹菜+鱿鱼	… 112	羊肉+醋
… 79	猕猴桃+香蕉	… 114	木耳+螺肉
… 80	猪肝+韭菜	… 116	牛奶+韭菜
… 82	桑葚+韭菜	… 117	芦荟+绿茶
… 83	海带+茶	… 118	莲子+花生
… 84	赤豆+薏米	… 120	牛奶+巧克力
… 86	胡萝卜+酒	… 121	优酪乳+火腿
… 87	荔枝+榴莲	… 122	鸡蛋+茶叶
… 88	菠菜+豆腐	… 124	可乐+豆腐
… 90	猪肉+浓茶	… 125	赤豆+牛奶
… 91	芋头+醋	… 126	糙米+紫甘蓝
… 92	蛤蜊+猪肉	… 128	小鱼干+酒
… 94	芦笋+干贝	… 129	杨桃+柚子
… 96	牛奶+猕猴桃	… 130	白萝卜+胡萝卜
… 97	干贝+火腿		
… 98	橘子+萝卜		



第四章

中药材错搭配 ——养生也要看药性

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| … 134 | 丹参+藜芦 | … 144 | 醋+茯苓 |
| … 135 | 葱+地黄 | … 145 | 地黄+青蒜 |
| … 136 | 地黄+羊肉 | … 146 | 乌头+白芨 |
| … 137 | 石菖蒲+麦芽 | … 147 | 荆芥+鲮鱼 |
| … 138 | 丹参+醋 | … 148 | 桔梗+猪肉 |
| … 139 | 乌梅+猪肉 | … 149 | 牡丹皮+青蒜 |
| … 140 | 山药+鲫鱼 | … 150 | 红枣+葱 |
| … 141 | 葱+蜂蜜 | … 151 | 细辛+藜芦 |
| … 142 | 何首乌+萝卜 | … 152 | 何首乌+蒜 |
| … 143 | 苍耳子+猪肉 | … 153 | 半夏+麦芽 |



第五章

中西药错搭配 ——警惕“药倍功半”，吃坏身体

- | | |
|-------|------------|
| … 156 | 麻黄+降压药 |
| … 157 | 珍珠母+强心药 |
| … 158 | 益母草+抗生素 |
| … 159 | 山楂+抗生素 |
| … 160 | 甘草+降血糖药 |
| … 161 | 蒲黄+阿斯匹林 |
| … 162 | 人参+降压药 |
| … 163 | 牡蛎+抗生素 |
| … 164 | 六味地黄丸+碳酸氢钠 |
| … 165 | 蒲公英+抗凝血剂 |





第六章

严防“病从口入” ——不可不知的疾病忌口

… 168	咳嗽、多痰	… 189	高血压
… 170	失眠	… 190	腹泻
… 171	痛风	… 192	肝炎
… 172	感冒	… 193	视力减退
… 174	腰酸背痛	… 194	忧虑
… 175	消化性溃疡	… 195	贫血
… 176	口腔溃疡	… 196	便秘
… 178	疲劳	… 198	胃痛
… 179	痤疮	… 199	头痛
… 180	糖尿病	… 200	肥胖
… 182	月经不调	… 202	骨质疏松症
… 184	膀胱炎	… 203	心悸
… 185	哮喘	… 204	风湿性关节炎
… 186	皮肤病	… 205	鼻窦炎
… 188	肾脏病	… 206	口臭



图书在版编目(CIP)数据

图解食物相宜相克 / 谭小春编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5152-0503-8

I. ①图… II. ①谭… III. ①忌口—图解 IV.

①R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285637 号

图解食物相宜相克

谭小春 编著



责任编辑 朱定华

封面设计 张楠

出版发行 中医古籍出版社

社址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印刷 北京市通州富达印刷厂

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 13

字数 210千字

版次 2014年1月第1版第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5152-0503-8

定价 38.00元

版权所有 翻印必究



常食蔬果 疗效与禁忌



如同每一种蔬菜，它们的颜色、味道在外观上是轻而易举能够分辨出来的一样，其中所蕴含的营养物质，也都具备不同的特点。为了将这些食材的功效发挥到最大，我们把几种蔬菜的组合称之为“对身体最健康的饮食搭配”。

大家千万不要小看几种食材的组合，如果搭配适当，便可以起到良好的效果；否则，会搞得我们不舒服，甚至引发疾病！

举个例子，如果一种蔬菜的营养在我们身体内部不能被很好地消化和吸收，那么即使它蕴含多种维生素或其他营养物质，对于我们身体自身来说，也是无济于事的。倘若这时我们选择一种与之搭配的食材进行“配对”，那么蔬菜所蕴含的那些营养物质，便能够在我们的身体中发挥功效，对人们的健康起到更好的作用。所以，即使被称为“万能药”的蔬菜，它所发挥出的效果也要根据“配对”的另一方而决定。

每天，我们在结束忙碌的工作之后，还要为家人准备一桌既营养又美味的菜肴，确实是一件很辛苦的事情。所以，如何才能让家里这些看似平常的蔬菜中的营养，在经过“煎”“炒”“烹”“炸”之后，更有效地被人体吸收呢？这也就成为每个妈妈最关心的话题。

其实，只要我们在平时的一日三餐中多花点心思，这些事情是很好解决的。我们只需要了解哪些食材是可以搭配在一起的，而哪些又是餐桌上的禁忌，问题就会迎刃而解！在本书中，我们除了为大家介绍食材自身所具备的特点，还给出了很多“有益身体”的最佳搭配，和“有害健康”的食材组合，相信您一定可以将它们很好地活用在生活中！

以下，我们将食材按所发挥的效果划分，共分为三种类型。

Effect

相乘效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配适宜的时候，可以发挥出几倍于单种食材的功效。

油菜中所含有的矿物质能够促进人体骨骼发育、加速人体新陈代谢、增强机体的造血功能；而油菜中所富含的胡萝卜素、烟酸等营养成分，则是维持生命活动的重要物质。香菇营养丰富，富含多种维生素、氨基酸，具有低脂肪、高蛋白、多糖的特点，同时还具有很高的药用价值，具有活血化瘀、降低血脂的作





用。香菇有降血脂的作用；油菜含植物激素，可促进酶的形成，对致癌物质有排斥作用，二者搭配在一起食用可以更有效地预防癌症。

核桃是世界著名的四大干果之一，不仅味美，而且营养价值很高，可开胃、通润血脉、补气养血、润燥化痰，被誉为“万岁子”、“长寿果”。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用能产生一种叫木质素的物质，可防癌抗癌，且能清热除烦、利水消肿、凉血止血，主治高血压、头痛、暴热烦渴、水肿、小便热涩不利等疾病。芹菜和核桃一起食用，不仅可以充分发挥各自的营养价值，而且还具有很强的抗衰老、美容养颜之功效。

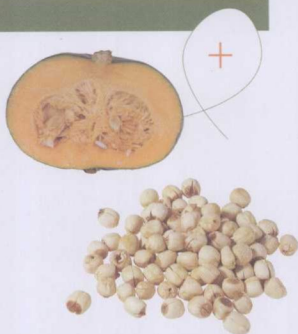
Effect

相加效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配的时候，可以更好地发挥出各自的功效。

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等营养成分，具有润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒、治咳平喘的作用，预防肺病、便秘、中风、结石，并有利尿、美容等作用。莲子富含淀粉、蛋白质、膳食纤维、B族维生素、维生素C，具有补中养神、滋阴祛热、健脾补胃、止泻固精、益气力、除百病的功效。南瓜与莲子搭配食用，就非常适合糖尿病、冠心病、高血压、高血脂患者。

豆腐含有铁、钙等人体必需的多种微量元素，还含有丰富的优质蛋白，具有降血压、降血脂、降胆固醇的功效，素有“植物肉”之美称。白萝卜是一种常见的蔬菜，其味略带辛辣味，内含芥子油、淀粉酶和粗纤维，是食疗佳品，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动的作用，《本草纲目》称白萝卜为“蔬中最有利者”。豆腐食用过多会引起消化不良，而白萝卜有很强的助消化功能，二者同食可相互补益，有健脾养胃、下食除胀的功效。



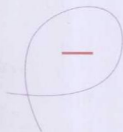
相抵效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配的时候，不仅不能被人体的消化吸收，反而有害健康。



腊肉是指肉经腌制后再经过烘烤所制成的加工品。腊肉的防腐能力强，延长了保存时间，并增添了特有的风味，深受人们的喜爱。腊肉和香肠是逢年过节的速食搭配，但是这种搭配却对健康有很大的危害，因为二者在制作过程中为了能长期保存都添加了亚硝酸盐，这种物质经过油炸或烧烤很容易转化成致癌物质——亚硝胺，会大大增加消化及呼吸系统方面的癌症罹患率，所以，为了身体的健康要尽量杜绝食用这种肉类加工品搭配。

藜芦能催吐、祛痰、杀虫，主治中风痰壅、癫痫、喉痹等；外用治疥癣、恶疮、杀虫蛆。细辛是一种带“毒”的中草药，常用药剂剂量一般不过3g，有温经散寒、化饮、祛风止痛的作用，主治风寒头痛、痰饮咳嗽、风湿痹痛、牙痛、鼻渊等症。但是需要注意的是藜芦和细辛有毒性，和其他药物配伍时不可大量使用，要根据病情而定，而且细辛和藜芦的药性相忌，所以也不要一起使用，否则会影响彼此药效的发挥。



山楂既是一种大众喜爱的食物，又是一味药用价值很高的中药。它有消食健胃、活血化瘀、收敛止痢的功能，对泻痢肠风、腰痛气、肉积痰饮、痞满吞酸、产后儿枕痛、恶露不尽、小儿乳食停滞等疾病，均有疗效。山楂中含有有机酸，会降低肠液、胃液的pH值，影响胰脏对蛋白质的消化。含有有机酸的中药不能和磺胺类的抗生素共用，因为有机酸经代谢会使尿液酸性增加，增加磺胺药对肾脏的毒性，损害肾脏。

食材名称

对话宜或禁忌搭配的食物进行定位，便于对食物的了解。

食物详解

总结食物的特点，对食物进行全面解读。



Niu rou · Qie cai

牛肉+芹菜

健康指标

对食物搭配是否适宜及其理由进行简单概括。

健康指数——

适宜指数



健康指数



搭配理由

保证营养供给，促进排毒，控制体重。

牛肉蛋白质含量高，能提高机体抗病能力，而脂肪含量低，味道鲜美，能补脾胃，益气血，强筋骨，深受大众的喜爱，并且享有一肉中骄子的美誉。芹菜按质地分为水芹和旱芹，芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种叫木质素的食物，也叫木质纤维，可防癌抗癌。而且常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益。芹菜和牛肉搭配不仅可以有效保证营养的供给，还能起到促进排毒，控制体重的效果。

再来排毒又养颜，猪肉不

高清图片

本书共收录了上千幅高清图，生动美观，有很高的收藏价值。



牛肉补脾阴



芹菜富含膳食纤维

营养调查

列出食材中含量比较高的几种营养成分及其性味功效，为食疗滋补提供依据。

Data



125kcal

(以100g为例)

蛋白质 19.9g
脂肪 4.2g
碳水化合物 2.0g
磷 168mg
钾 216mg



17kcal

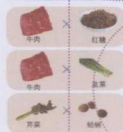
(以100g为例)

蛋白质 0.8g
脂肪 0.1g
碳水化合物 3.9g
磷 154mg
钾 60mg

超放心的饮食搭配

牛肉与山药一起食用，可健脾健胃、补气养血。芹菜与红枣同煮，可有效防治血脂胆固醇过高。芹菜茎与白糖一起食用，可有效防治血栓生成。

烹调中的食物禁忌



二者同食易引起腹胀

易致牙齦炎症

影响人体对维生素B₁的吸收、利用

饮食搭配

告诉您超放心的饮食搭配，选对食物，吃得放心。

食物禁忌

告诉您不可不知的食物禁忌，避免不健康的食物搭配，给您的生活提个醒。

食疗心经

详细介绍了美食的用料、烹调方法及其食疗价值,最佳搭配健康吃法,养生菜肴随心尝。

美食

酱牛肉

补中益气, 滋养脾胃 ▶

材料:
牛腱肉.....500g
干辣椒.....5g
八角.....5g
桂皮.....5g
白糖.....5g

做法:
1. 牛肉洗净过水沥干, 将牛肉分割成大块。
2. 洗净锅, 加水、老抽、白糖、干辣椒、八角、桂皮、料酒、姜、葱段、牛肉, 大火将肉和所有的作料烧开, 开锅后转小火炖60分钟, 用筷子能穿透牛肉, 即可捞出。

功效:

本菜品以补肝肾、强筋骨、降血压见长, 适用于治疗肾虚腰痛、脾虚乏力、高血压等病症。



田园蔬菜牛肉汤

强筋降压, 抵抗疲劳 ▶

材料:
牛肉.....200g
芹菜.....50g
土豆.....1个
胡萝卜.....半根
番茄.....1个
香葱叶.....5g

做法:
1. 土豆、胡萝卜去皮, 切成块; 芹菜切丁; 牛肉切成块。
2. 将适量的油倒入锅中, 烧热后放入牛肉翻炒至熟, 接着将芹菜、土豆、胡萝卜、番茄和适量的水倒入锅中烧开。
3. 转小火, 放入番茄酱、盐、味精, 炖煮至汤汁变稠, 撒上香葱即可。

功效:

牛肉能补中益气、滋养脾胃、强健筋骨, 使本菜品更具有强升体力、抵抗疲劳的效果。但阴虚火旺者需谨慎食用。



芹菜拌香干

清热除烦, 利水消肿 ▶

材料:
芹菜.....300g
豆腐干.....200g
盐.....1勺
鸡精.....5g
酱油.....半勺

做法:
1. 芹菜择洗干净切段, 放入沸水中焯熟。
2. 葱洗净切碎, 蒜洗净用刀柄拍碎, 豆腐干洗净切丝。
3. 将焯熟的芹菜和豆腐干放入碗中, 加入盐、鸡精、酱油、蒜末、香油等拌匀, 撒上葱花即可。

功效:

本菜品具有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌的作用, 肝火过旺、皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当地多吃些。



菜肴美图

每道菜肴都有一张高清照片, 起到更形象、更直观的辅助作用。



常食蔬菜疗效与禁忌 ... 3

阅读导航 ... 6

第一章

没有坏食物，只有错搭配——别让体质越来越糟

... 14 日历背后的相生相克图

... 16 流传下来的观念，更要认真推敲

... 18 看三大专家点评饮食宜忌

第二章

餐桌上必备的30种健康食材搭配

... 22 牛肉+芹菜

... 24 南瓜+莲子

... 25 黄瓜+大蒜

... 26 糙米+咖啡

... 28 冬瓜+香菇

... 29 菠菜+腐竹

... 30 丝瓜+菊花

... 32 韭菜+鸡蛋

... 33 芹菜+核桃

... 34 西红柿+菜花

... 36 白萝卜+豆腐

... 38 香菇+油菜

... 39 菠萝+冰糖

... 40 梨+蜂蜜

... 41 鲤鱼+红枣

... 42 莴笋+青蒜

... 44 猕猴桃+酸奶

... 45 荔枝+红枣

... 46 鳙鱼+松子

... 48 马铃薯+扁豆

... 49 茄子+羊肉

... 50 海带+豆腐

... 52 羊肉+香菜

... 53 油菜+鸡肉

... 54 绿豆+南瓜

... 56 小米+桑葚

... 57 洋葱+苹果

... 58 鸡肉+菜花

... 59 茶+薄荷

... 60 酒+花生





常见食材错搭配

——一日三餐才是健康的保障

… 64	豆浆+生鸡蛋	… 100	火腿+硬奶酪
… 65	香肠+乳酸饮料	… 101	紫米+茶
… 66	竹笋+鸡汤	… 102	热狗+香蕉
… 68	香椿+鸡蛋	… 103	奶酪+咖啡
… 70	猪肚+啤酒	… 104	空心菜+乳制品
… 71	腊肉+香肠	… 106	花生+牡蛎
… 72	苦瓜+豆豉	… 107	草莓+牛奶
… 74	甜椒+紫甘蓝	… 108	糙米+绿豆
… 75	螃蟹+柿子	… 110	秋刀鱼+香肠
… 76	西红柿+黄瓜	… 111	苹果+茶
… 78	芹菜+鱿鱼	… 112	羊肉+醋
… 79	猕猴桃+香蕉	… 114	木耳+螺肉
… 80	猪肝+韭菜	… 116	牛奶+韭菜
… 82	桑葚+韭菜	… 117	芦荟+绿茶
… 83	海带+茶	… 118	莲子+花生
… 84	赤豆+薏米	… 120	牛奶+巧克力
… 86	胡萝卜+酒	… 121	优酪乳+火腿
… 87	荔枝+榴莲	… 122	鸡蛋+茶叶
… 88	菠菜+豆腐	… 124	可乐+豆腐
… 90	猪肉+浓茶	… 125	赤豆+牛奶
… 91	芋头+醋	… 126	糙米+紫甘蓝
… 92	蛤蜊+猪肉	… 128	小鱼干+酒
… 94	芦笋+干贝	… 129	杨桃+柚子
… 96	牛奶+猕猴桃	… 130	白萝卜+胡萝卜
… 97	干贝+火腿		
… 98	橘子+萝卜		



第四章

中药材错搭配 ——养生也要看药性

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| … 134 | 丹参+藜芦 | … 144 | 醋+茯苓 |
| … 135 | 葱+地黄 | … 145 | 地黄+青蒜 |
| … 136 | 地黄+羊肉 | … 146 | 乌头+白芨 |
| … 137 | 石菖蒲+麦芽 | … 147 | 荆芥+鲮鱼 |
| … 138 | 丹参+醋 | … 148 | 桔梗+猪肉 |
| … 139 | 乌梅+猪肉 | … 149 | 牡丹皮+青蒜 |
| … 140 | 山药+鲫鱼 | … 150 | 红枣+葱 |
| … 141 | 葱+蜂蜜 | … 151 | 细辛+藜芦 |
| … 142 | 何首乌+萝卜 | … 152 | 何首乌+蒜 |
| … 143 | 苍耳子+猪肉 | … 153 | 半夏+麦芽 |



第五章

中西药错搭配 ——警惕“药倍功半”，吃坏身体

- | | |
|-------|------------|
| … 156 | 麻黄+降压药 |
| … 157 | 珍珠母+强心药 |
| … 158 | 益母草+抗生素 |
| … 159 | 山楂+抗生素 |
| … 160 | 甘草+降血糖药 |
| … 161 | 蒲黄+阿斯匹林 |
| … 162 | 人参+降压药 |
| … 163 | 牡蛎+抗生素 |
| … 164 | 六味地黄丸+碳酸氢钠 |
| … 165 | 蒲公英+抗凝血剂 |

