



病从口入

吃对才有健康



食物

享受舌尖上的美味 更应重视
舌尖上的健康



高音◎主编

相宜 与 相克

- 200种厨房常见易得食材介绍
- 营养成分、保健功效与食用禁忌全面分析
- 食材挑选、烹饪与保存妙招
- 2200余组饮食搭配宜忌
- 62种常见疾病饮食宜忌
- 11类不同人群饮食安排与注意事项

速查
宝典



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物

相宜 与 相克

速查宝典

高 音◎主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜与相克速查宝典 / 高音主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5091-7714-3

I. ①食… II. ①高… III. ①忌口 - 基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第197527号

策划编辑: 李鸿涛 程晓红 文字编辑: 王赫男 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 64787161-817

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 720mm × 950mm 1/32

印张: 13.25 字数: 250千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 00001 ~ 20000

定价: 26.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

我国传统医学认为，配伍合理的饮食有利于人体正常的生长发育和身体健康。随着现代营养学的日益发展和营养知识的普及，人们也越来越重视食物之间的相宜相克与搭配法则。小小厨房间，食物的搭配并不简单，本书的目的，就是为了帮助读者避开日常饮食陷阱，让每一口都吃对。

汉代著名医学著作《金匱要略》中说过：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾”。很多从古流传至今的食物搭配禁忌，即便还未取得理论支持，但也是前人以牺牲身体健康为代价换取的经验，我们应谨慎以对。

本书详细介绍了200种常见食材的营养成分、保健功效、选购、烹调、存储常识和2200余例食材搭配禁忌，62种常见疾病的饮食宜忌和11类不同人群的饮食安排和注意事项，以及食物的四性、五味、归经、五色、酸碱度、四季饮食宜忌、膳食平衡宝塔和日常饮食小知识等内容。

本书由专业中医从业人员编写，内容丰富、通俗易懂、图文并茂，注重我国传统医学理论与现代饮食常识的结合，是每个家庭必备的厨房健康书。祝每位读者在享受舌尖上的美味的同时，更获得舌尖上的健康！

目录

PART1

常见食物饮食搭配宜忌



蔬菜、菌类



白菜	002	黄花菜	027
小白菜	004	菜花	028
苋菜	005	南瓜	030
菠菜	006	黄瓜	032
油菜	008	冬瓜	034
韭菜	010	蒜薹	036
芹菜	012	丝瓜	037
生菜	014	苦瓜	038
荠菜	015	茄子	040
卷心菜	016	胡萝卜	042
芥蓝	017	萝卜	044
茼蒿	018	竹笋	046
香菜	019	芦笋	048
空心菜	020	芋头	049
香椿	021	山药	050
蕨菜	022		
莼菜	023		
莴笋	024		
西蓝花	026		





土豆	052
番茄	054
洋葱	056
红薯	058
四季豆	060
扁豆	061
豇豆	062
茭白	063
莲藕	064
荸荠	066
慈姑	067
木耳	068
银耳	070
平菇	071
香菇	072
草菇	074
金针菇	075
鸡腿菇	076

口蘑	077
茶树菇	078
杏鲍菇	079
百合	080
芦荟	081

水果类

苹果	082
梨	084
柑橘	086
橙	088
柚子	089
桃	090
李子	091
柿子	092
杨梅	094
桂圆	095
山楂	096
猕猴桃	098
椰子	099
柠檬	100
葡萄	101
香蕉	102
芒果	104
荔枝	105

樱桃·····	106	牛肉·····	127
草莓·····	107	牛肝·····	129
西瓜·····	108	羊肉·····	130
哈密瓜·····	110	驴肉·····	133
香瓜·····	111	兔肉·····	134
木瓜·····	112	鸡肉·····	135
枇杷·····	113	乌鸡·····	138
菠萝·····	114	鸭肉·····	139
桑葚·····	115	鹅肉·····	140

畜禽蛋奶类

猪肉·····	116	鸽肉·····	141
猪肝·····	120	鹌鹑肉·····	142
猪蹄·····	122	鸡肝·····	143
猪腰·····	123	鸡蛋·····	144
猪肺·····	124	鸭蛋·····	147
猪心·····	125	鸽蛋·····	148
猪肚·····	126	鹌鹑蛋·····	149
		牛奶·····	150
		酸奶·····	153





水产类

鲤鱼	154
鲫鱼	156
草鱼	158
鲢鱼	159
武昌鱼	160
鳊鱼	161
甲鱼	162
鳙鱼	164
鲇鱼	165
乌鳢	166
泥鳅	167
青鱼	168
鳗鱼	169
带鱼	170
鲳鱼	171
鳕鱼	172
黄花鱼	173

海鲈鱼	174
三文鱼	175
墨鱼	176
鱿鱼	177
章鱼	178
海参	179
虾	180
海螺	182
蛤蜊	184
贻贝	185
牡蛎	186
鲍鱼	187
田螺	188
螃蟹	190
海蜇	192
海带	193
紫菜	194



五谷、豆类

粳米	195
糯米	196
薏米	197



玉米·····	198
燕麦·····	199
高粱·····	200
荞麦·····	201
大麦·····	202
小麦·····	203
小米·····	204
芝麻·····	205
红豆·····	206
绿豆·····	207
绿豆芽·····	208
黑豆·····	209
黄豆·····	210
豆腐·····	212
黄豆芽·····	215
豆浆·····	216
蚕豆·····	217

干果类

松子·····	218
核桃·····	219
红枣·····	220
花生·····	222
莲子·····	224
枸杞子·····	225

板栗·····	226
腰果·····	227
开心果·····	228
葵花子·····	229
白果·····	230
葡萄干·····	231

中药类

人参·····	232
西洋参·····	234
冬虫夏草·····	235
鹿茸·····	236
灵芝·····	237

调料类

葱·····	238
姜·····	240
蒜·····	242





啤酒·····	261
红酒·····	262

PART2

常见疾病饮食宜忌



内科疾病

花椒·····	244
辣椒·····	245
八角茴香·····	246
胡椒·····	247
芥末·····	248
味精·····	249
醋·····	250
白糖·····	251
冰糖·····	252
红糖·····	253
蜂蜜·····	254



饮料类

绿茶·····	256
红茶·····	258
白酒·····	259

风寒型感冒·····	264
流行性感冒·····	265
哮喘·····	266
肺炎·····	268
急性支气管炎·····	270
慢性支气管炎·····	272
胃炎·····	274
胃、十二指肠溃疡·····	276
腹胀·····	278
胃胀气·····	279
腹泻·····	280
痢疾·····	281
便秘·····	282
糖尿病·····	284
尿频·····	287

肾炎..... 288

高血压..... 290

高脂血症..... 292

动脉硬化..... 294

心绞痛..... 296

冠心病..... 298

心悸..... 300

脂肪肝..... 301

肝炎..... 302

肝硬化..... 304

甲状腺功能亢进..... 306

甲状腺功能减退..... 308

过敏..... 309

贫血..... 310

失眠..... 312

 外科疾病

荨麻疹..... 314

湿疹..... 315

痔疮..... 316

神经性皮炎..... 318

 五官科疾病

视疲劳..... 320

口腔溃疡..... 321

慢性咽炎..... 322

 骨科疾病

风湿性关节炎..... 324

 内分泌疾病

痛风..... 326

 儿科疾病

营养不良..... 328

小儿腹泻..... 330

小儿多汗..... 332

小儿肥胖症..... 333

小儿疳积..... 334

流行性腮腺炎..... 336

水痘..... 338

百日咳..... 339



男科疾病

阳痿·····	340
早泄·····	342
前列腺肥大·····	344
男性不育症·····	346
遗精·····	348

妇科疾病

月经不调·····	349
闭经·····	351
不孕症·····	353
更年期综合征·····	355
带下病·····	357

产科疾病

妊娠呕吐·····	359
妊娠高血压综合征·····	361
产后缺乳·····	363

老年常见疾病

老年痴呆症·····	365
骨质疏松症·····	366

PART3

特定人群饮食宜忌

儿童·····	368
学生·····	370
孕妇·····	373
产妇·····	376
经期女性·····	378
更年期女性·····	380
男性·····	382
老年人·····	384
接触化学毒素人群·····	386
常接触粉尘人群·····	387
常用电脑人群·····	388

附录·····	389
---------	-----





PART 1

常见食物 饮食搭配宜忌



- 蔬菜、菌类
- 水果类
- 畜禽蛋奶类
- 水产类
- 五谷、豆类
- 干果类
- 中药类
- 调料类
- 饮料类

白菜

别名：大白菜、胶菜、芽白



适宜人群：脾胃气虚者、大小便不利者、
维生素缺乏者

不宜人群：胃寒者、腹泻者、肺热咳嗽者

热量参考：17千卡/100克

营养成分

含丰富的膳食纤维、B族维生素、维生素C、胡萝卜素、钙、铁、钾等。

保健功效

白菜中的维生素C可增加机体对感染的抵抗力，用于坏血病、牙龈出血、各种急慢性传染病的防治。白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用又有刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。微量的钼可抑制人体内亚硝胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。

食用禁忌

腐烂的白菜不宜食用。白菜在沸水中焯烫的时间不宜过长。隔夜的熟白菜和未腌透的白菜不宜食用。

大厨支招

挑选：以整棵白菜包心紧、分量重、底部突出、根的切口不大的为好。

烹饪：烹饪切白菜时宜顺丝切，这样白菜易熟。在烹饪白菜时，适当放点醋，无论从味道，还是从保护营养成分来讲，都是必要的。

保存：冬天可用无毒塑料袋保存。如果温度在零摄氏度以上，可在菜叶上套上塑料袋，不扎袋口，根朝下立在地上即可。

☑ 相宜食物搭配及功效



板栗：去除雀斑
和黑眼圈



海带：防治碘不足



蚕豆：增加抵抗力



猪肉：补充营养，
通便



猪肝：滋补



鲤鱼：改善妊娠
水肿

☒ 相克食物搭配及后果



黄瓜：降低营养
价值



山竹：身体不适



白术：引起身体
不适



兔肉：腹泻呕吐



羊肝：破坏维生素C

小白菜

别名：青菜、油白菜



适宜人群：肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮、疮疖等患者

不宜人群：脾胃虚寒、大便溏薄者

热量参考：15千卡/100克

营养成分

含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C等。

保健功效

小白菜具有清热除烦、行气祛瘀、消肿散结、通利胃肠等功效。

食用禁忌

小白菜不能生吃。

大厨支招

烹饪：用小白菜制作菜肴时，炒、煮时间不宜过长，以免营养流失。

保存：小白菜存放时忌用水洗，最佳保存温度为0℃左右，储存温度高，菜叶易黄化及腐烂，储存寿命较短。

☑ 相宜食物搭配及功效



猪肉：增强体质

☒ 相克食物搭配及后果



秋黄瓜：破坏维生素C



兔肉：腹泻、呕吐

苋菜

别名：雁来红、三色苋



适宜人群：老人、儿童及目赤肿痛、咽喉红肿、肥胖者

不宜人群：阴盛阳虚体质、脾虚便溏不宜食用

热量参考：25千卡/100克

营养成分

含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、烟酸等多种维生素及钙、磷、铁、钾、钠等。

保健功效

苋菜具有清热利湿、凉血止血等功效，适用于赤白痢疾、二便不通、目赤咽痛等病症。

食用禁忌

过敏性体质的人食用苋菜后经日光照射有可能患日光性皮炎，需多加注意。

大厨支招

挑选：挑选苋菜的时候，应选择叶片新鲜的、无斑点、无花叶，一般来说叶片厚平的比较嫩。选购的时候应该手握苋菜，手感软的较嫩，手感硬的较老。

烹饪：烹调时间不宜过长。

☑ 相宜食物搭配及功效



鸡蛋：增强人体免疫力



猪肝：增强人体免疫力

☒ 相克食物搭配及后果



山葵：易中毒