



食物 相宜相克 2000例

胡敏 主编

★★★(畅销升级版)★★★



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

食物 相宜相克 2000例



(畅销升级版)

胡 敏 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相宜相克2000例(畅销升级版)/胡敏主编. --北京:中国轻工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5019-9741-1

I. ①食… II. ①胡… III. ①忌口—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第081205号

责任编辑:龙志丹 张弘

责任终审:张乃柬

责任监印:马金路

封面设计:唐心

版式设计:唐心

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2014年7月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:13

字数:160千字

书号:ISBN 978-7-5019-9741-1

定价:19.90元

邮购电话:010-65241695

传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793

传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140481S1X101ZBW



第1章 食物与食物的相宜相克

蔬菜.....10

白菜.....	10
生菜.....	11
小白菜.....	11
菠菜.....	12
苋菜.....	13
荠菜.....	13
油菜.....	14
茼蒿.....	15
香菜.....	15
芹菜.....	16
空心菜.....	17
木耳菜.....	17
蕨菜.....	18
西蓝花.....	18
四季豆.....	19
甜椒.....	19
韭菜.....	20
青蒜.....	21
芥蓝.....	21
西红柿.....	22
茄子.....	23
青椒.....	23
黄瓜.....	24
丝瓜.....	25

西葫芦.....	25
洋葱.....	26
菜花.....	27
圆白菜.....	27
土豆.....	28
豆角.....	29
豇豆.....	29
冬瓜.....	30
苦瓜.....	31
南瓜.....	31
胡萝卜.....	32
白萝卜.....	33
山药.....	33
豆芽.....	34
豌豆.....	34
香椿.....	35
黄花菜.....	35
竹笋.....	36
芦笋.....	37
莴笋.....	37
莲藕.....	38
百合.....	38
茭白.....	39
芋头.....	39
香菇.....	40

平菇.....	41
草菇.....	41
金针菇.....	42
口蘑.....	42
鸡腿菇.....	43
猴头菇.....	43
木耳.....	44
银耳.....	44

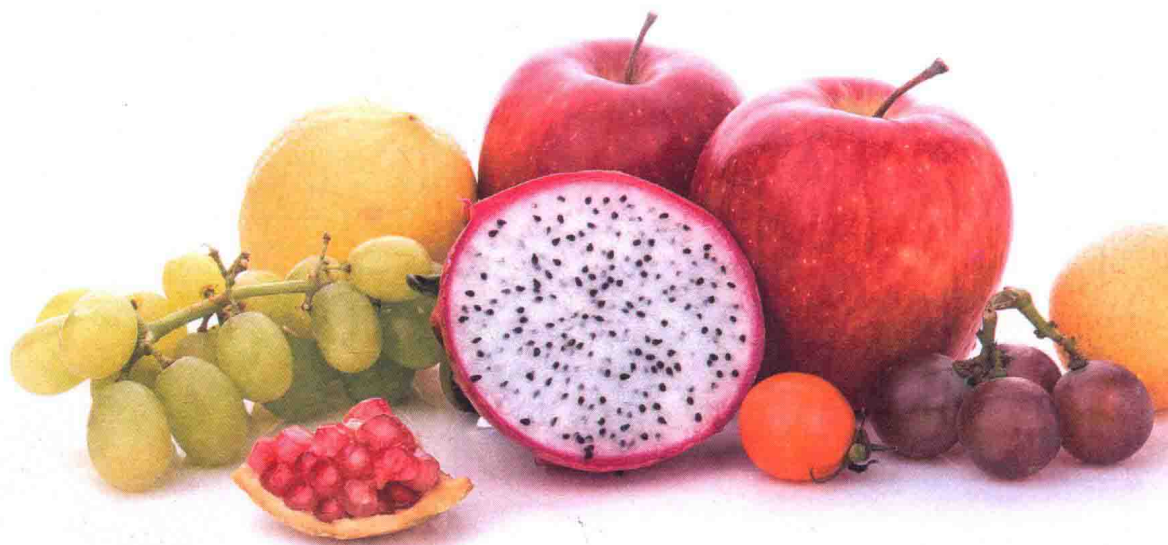
果品.....45

苹果.....	45
李子.....	46
桃子.....	46
猕猴桃.....	47
芒果.....	47
菠萝.....	48
柠檬.....	48
梨.....	49
荔枝.....	50
葡萄.....	50
山楂.....	51
樱桃.....	51
草莓.....	52
杨梅.....	52
香蕉.....	53
枇杷.....	54

火龙果.....	54	腰果.....	67	花豆.....	79
西瓜.....	55	开心果.....	67	蚕豆.....	79
哈密瓜.....	55	白果.....	68	豆腐.....	80
木瓜.....	56	桂圆.....	68	腐竹.....	81
香瓜.....	56	莲子.....	69	豆腐干.....	81
橙子.....	57	葵花子.....	69	红薯.....	82
柑橘.....	58	五谷杂粮.....	70	芝麻.....	82
柚子.....	58	小米.....	70	肉蛋类.....	83
杨桃.....	59	粳米.....	71	猪肉.....	83
山竹.....	59	糯米.....	71	猪蹄.....	84
柿子.....	60	玉米.....	72	猪排.....	84
椰子.....	60	薏米.....	72	猪肝.....	85
红枣.....	61	燕麦.....	73	猪心.....	86
桑葚.....	62	荞麦.....	73	猪肚.....	86
橄榄.....	62	小麦.....	74	牛肉.....	87
番石榴.....	63	大麦.....	74	兔肉.....	88
甘蔗.....	63	面包.....	75	驴肉.....	88
松子.....	64	面条.....	75	羊肉.....	89
杏仁.....	64	黄豆.....	76	蛇肉.....	90
核桃.....	65	黑豆.....	77	鸡肉.....	91
板栗.....	66	绿豆.....	77	鸽子肉.....	92
花生.....	66	红小豆.....	78	乌鸡肉.....	92



鸭肉	93	鳊鱼	105	奶酪	116
鹅肉	94	鲑鱼	105	红茶	117
蛙肉	94	虾	106	绿茶	118
鸡蛋	95	甲鱼	107	咖啡	118
鸭蛋	96	鲈鱼	107	啤酒	119
鹌鹑蛋	96	牡蛎	108	红酒	119
火腿	97	鳗鱼	108	葱	120
香肠	97	蛤蜊	109	花椒	121
水产类	98	田螺	109	辣椒	121
鲤鱼	98	螃蟹	110	姜	122
鲢鱼	99	海蜇	111	胡椒	122
草鱼	99	海参	111	大料	123
平鱼	100	紫菜	112	肉桂	123
武昌鱼	100	海带	112	大蒜	124
带鱼	101	饮品和调料	113	芥末	125
鳙鱼	101	牛奶	113	咖喱	125
鲫鱼	102	酸奶	114	红糖	126
罗非鱼	103	豆浆	114	白糖	126
黄鱼	103	蜂蜜	115	醋	127
鲈鱼	104	可乐	115	酱油	127
三文鱼	104	冰激凌	116		



第2章 疾病与食物的相宜相克

糖尿病	130	坐骨神经痛	139	绝经期综合征	149
高血压	130	肩周炎	140	宫颈癌	149
高血脂	130	骨质增生	140	婴幼儿腹泻	150
冠心病	131	骨折	140	小儿厌食症	150
脑卒中	131	痛风	141	小儿肥胖	150
感冒	131	类风湿性关节炎	141	小儿贫血	151
急性支气管炎	132	低血糖	141	小儿遗尿	151
慢性支气管炎	132	缺铁性贫血	142	小儿疳积	151
支气管哮喘	132	甲状腺机能亢进	142	小儿麻疹	152
胸膜炎	133	肥胖症	142	水痘	152
功能性消化不良	133	黄疸	143	流行性腮腺炎	152
急慢性胃炎	133	阳痿	143	百日咳	153
便秘	134	遗精	143	痤疮	153
细菌性痢疾	134	早泄	144	白癜风	153
痔疮	134	精液异常症	144	湿疹	154
肺结核	135	男性更年期综合征	144	脱发	154
胃及十二指肠溃疡	135	痛经	145	脚气病	154
肝硬化	135	月经不调	145	青光眼	155
脂肪肝	136	产后出血	145	白内障	155
心律失常	136	功能性子宫出血	146	结膜炎	155
偏头痛	136	子宫肌瘤	146	近视眼	156
失眠	137	妊娠呕吐	146	沙眼	156
神经衰弱	137	妊娠高血压综合征	147	肺癌	156
焦虑症	137	妊娠期贫血	147	胃癌	157
抑郁症	138	产后乳少	147	直肠癌	157
急性阑尾炎	138	妇女更年期综合征	148	白血病	157
胆石症	138	盆腔炎	148	尿毒症	158
颈椎病	139	附件炎	148	慢性扁桃体炎	158
腰椎间盘突出	139	卵巢肿瘤	149	慢性咽炎	158

口腔溃疡·····	159	慢性心功能不全·····	163	输尿管结石·····	167
鼻出血·····	159	精神分裂症·····	163	上消化道出血·····	167
慢性鼻炎·····	159	性冷淡·····	163	急性胰腺炎·····	167
牙周病·····	160	远视眼·····	164	溃疡性结肠炎·····	168
牙髓炎·····	160	原发性视网膜脱落·····	164	酒精性肝病·····	168
牙龈炎·····	160	化脓性中耳炎·····	164	病毒性肝炎·····	168
过敏性紫癜·····	161	过敏性鼻炎·····	165	急性肾小球肾炎·····	168
红斑狼疮·····	161	萎缩性鼻炎·····	165	慢性肾小球肾炎·····	169
银屑病·····	161	肠梗阻·····	165	肾病综合征·····	169
荨麻疹·····	162	急性腹膜炎·····	166	肾盂肾炎·····	169
肺炎·····	162	膀胱结石·····	166	慢性肾功能衰竭·····	169
肺气肿·····	162	肾结石·····	166		

第 章 药物与食物的相宜相克

枸杞子·····	172	芦荟·····	173	北沙参·····	175
白术·····	172	茵陈·····	173	桑葚·····	175
地黄·····	172	干姜·····	173	酸枣仁·····	175
何首乌·····	172	丹参·····	173	半夏·····	175
苍术·····	172	薄荷·····	173	苦杏仁·····	175
荆芥·····	172	丁香·····	174	莲子·····	175
甘草·····	172	胡椒·····	174	石决明·····	175
菊花·····	172	山楂·····	174	白果·····	175
茯苓·····	172	桃仁·····	174	附子·····	175
麦冬·····	173	人参·····	174	海马·····	175
板蓝根·····	173	黄芪·····	174	降糖药·····	176
荷叶·····	173	山药·····	174	降压药·····	176
丹皮·····	173	白扁豆·····	174	解热镇痛药·····	176
大黄·····	173	鹿茸·····	174	助消化药·····	176
仙茅·····	173	核桃仁·····	174	抗帕金森病药物·····	176
白茅根·····	173	当归·····	175	利尿药·····	176
威灵仙·····	173	阿胶·····	175	抗贫血药·····	176

肾上腺皮质激素	176	维生素 C	177
钙剂	176	维生素 D	177
抗痛风药	176	维生素 E	177
维生素 A	177	维生素 K	177
维生素 B ₁	177	驱虫药	177
维生素 B ₂	177	利胆药	177
维生素 B ₁₂	177	止泻药	177

第4章 不同体质的饮食宜忌

阳虚体质特征	180	痰湿体质吃什么	189
阳虚体质吃什么	181	湿热体质特征	190
阴虚体质特征	182	湿热体质吃什么	191
阴虚体质吃什么	183	血淤体质特征	192
气虚体质特征	184	血淤体质吃什么	193
气虚体质吃什么	185	气郁体质特征	194
血虚体质特征	186	气郁体质吃什么	195
血虚体质吃什么	187	特禀体质特征	196
痰湿体质特征	188	特禀体质吃什么	197

第5章 四季养生宜忌

春季	200	秋季	204
夏季	202	冬季	206



食物 相宜相克 2000例



(畅销升级版)

胡 敏 主编



中国轻工业出版社



第1章 食物与食物的相宜相克

蔬菜10	西葫芦.....25	平菇.....41
白菜.....10	洋葱.....26	草菇.....41
生菜.....11	菜花.....27	金针菇.....42
小白菜.....11	圆白菜.....27	口蘑.....42
菠菜.....12	土豆.....28	鸡腿菇.....43
苋菜.....13	豆角.....29	猴头菇.....43
芥菜.....13	豇豆.....29	木耳.....44
油菜.....14	冬瓜.....30	银耳.....44
茼蒿.....15	苦瓜.....31	果品45
香菜.....15	南瓜.....31	苹果.....45
芹菜.....16	胡萝卜.....32	李子.....46
空心菜.....17	白萝卜.....33	桃子.....46
木耳菜.....17	山药.....33	猕猴桃.....47
蕨菜.....18	豆芽.....34	芒果.....47
西蓝花.....18	豌豆.....34	菠萝.....48
四季豆.....19	香椿.....35	柠檬.....48
甜椒.....19	黄花菜.....35	梨.....49
韭菜.....20	竹笋.....36	荔枝.....50
青蒜.....21	芦笋.....37	葡萄.....50
芥蓝.....21	莴笋.....37	山楂.....51
西红柿.....22	莲藕.....38	樱桃.....51
茄子.....23	百合.....38	草莓.....52
青椒.....23	茭白.....39	杨梅.....52
黄瓜.....24	芋头.....39	香蕉.....53
丝瓜.....25	香菇.....40	枇杷.....54

火龙果.....	54	腰果.....	67	花豆.....	79
西瓜.....	55	开心果.....	67	蚕豆.....	79
哈密瓜.....	55	白果.....	68	豆腐.....	80
木瓜.....	56	桂圆.....	68	腐竹.....	81
香瓜.....	56	莲子.....	69	豆腐干.....	81
橙子.....	57	葵花子.....	69	红薯.....	82
柑橘.....	58	五谷杂粮.....	70	芝麻.....	82
柚子.....	58	小米.....	70	肉蛋类.....	83
杨桃.....	59	粳米.....	71	猪肉.....	83
山竹.....	59	糯米.....	71	猪蹄.....	84
柿子.....	60	玉米.....	72	猪排.....	84
椰子.....	60	薏米.....	72	猪肝.....	85
红枣.....	61	燕麦.....	73	猪心.....	86
桑葚.....	62	荞麦.....	73	猪肚.....	86
橄榄.....	62	小麦.....	74	牛肉.....	87
番石榴.....	63	大麦.....	74	兔肉.....	88
甘蔗.....	63	面包.....	75	驴肉.....	88
松子.....	64	面条.....	75	羊肉.....	89
杏仁.....	64	黄豆.....	76	蛇肉.....	90
核桃.....	65	黑豆.....	77	鸡肉.....	91
板栗.....	66	绿豆.....	77	鸽子肉.....	92
花生.....	66	红小豆.....	78	乌鸡肉.....	92



鸭肉	93	鳙鱼	105	奶酪	116
鹅肉	94	鲇鱼	105	红茶	117
蛙肉	94	虾	106	绿茶	118
鸡蛋	95	甲鱼	107	咖啡	118
鸭蛋	96	鲑鱼	107	啤酒	119
鹌鹑蛋	96	牡蛎	108	红酒	119
火腿	97	鳗鱼	108	葱	120
香肠	97	蛤蜊	109	花椒	121
水产类	98	田螺	109	辣椒	121
鲤鱼	98	螃蟹	110	姜	122
鲢鱼	99	海蜇	111	胡椒	122
草鱼	99	海参	111	大料	123
平鱼	100	紫菜	112	肉桂	123
武昌鱼	100	海带	112	大蒜	124
带鱼	101	饮品和调料	113	芥末	125
鳊鱼	101	牛奶	113	咖喱	125
鲫鱼	102	酸奶	114	红糖	126
罗非鱼	103	豆浆	114	白糖	126
黄鱼	103	蜂蜜	115	醋	127
鲈鱼	104	可乐	115	酱油	127
三文鱼	104	冰激凌	116		



第2章 疾病与食物的相宜相克

糖尿病.....	130	坐骨神经痛	139	绝经期综合征	149
高血压.....	130	肩周炎.....	140	宫颈癌.....	149
高血脂.....	130	骨质增生	140	婴幼儿腹泻	150
冠心病.....	131	骨折	140	小儿厌食症	150
脑卒中.....	131	痛风	141	小儿肥胖	150
感冒	131	类风湿性关节炎	141	小儿贫血	151
急性支气管炎	132	低血糖.....	141	小儿遗尿	151
慢性支气管炎	132	缺铁性贫血	142	小儿疳积	151
支气管哮喘	132	甲状腺机能亢进	142	小儿麻疹	152
胸膜炎.....	133	肥胖症.....	142	水痘	152
功能性消化不良	133	黄疸	143	流行性腮腺炎	152
急慢性胃炎	133	阳痿	143	百日咳.....	153
便秘	134	遗精	143	痤疮	153
细菌性痢疾	134	早泄	144	白癜风.....	153
痔疮	134	精液异常症	144	湿疹	154
肺结核.....	135	男性更年期综合征... 144		脱发	154
胃及十二指肠溃疡... 135		痛经	145	脚气病.....	154
肝硬化.....	135	月经不调	145	青光眼.....	155
脂肪肝.....	136	产后出血	145	白内障.....	155
心律失常	136	功能性子宫出血	146	结膜炎.....	155
偏头痛.....	136	子宫肌瘤	146	近视眼.....	156
失眠	137	妊娠呕吐	146	沙眼	156
神经衰弱	137	妊娠高血压综合征... 147		肺癌	156
焦虑症.....	137	妊娠期贫血	147	胃癌	157
抑郁症.....	138	产后乳少	147	直肠癌.....	157
急性阑尾炎	138	妇女更年期综合征... 148		白血病.....	157
胆石症.....	138	盆腔炎.....	148	尿毒症.....	158
颈椎病.....	139	附件炎.....	148	慢性扁挑体炎	158
腰椎间盘突出	139	卵巢肿瘤	149	慢性咽炎	158

口腔溃疡	159	慢性心功能不全	163	输尿管结石	167
鼻出血	159	精神分裂症	163	上消化道出血	167
慢性鼻炎	159	性冷淡	163	急性胰腺炎	167
牙周病	160	远视眼	164	溃疡性结肠炎	168
牙髓炎	160	原发性视网膜脱落	164	酒精性肝病	168
牙龈炎	160	化脓性中耳炎	164	病毒性肝炎	168
过敏性紫癜	161	过敏性鼻炎	165	急性肾小球肾炎	168
红斑狼疮	161	萎缩性鼻炎	165	慢性肾小球肾炎	169
银屑病	161	肠梗阻	165	肾病综合征	169
荨麻疹	162	急性腹膜炎	166	肾盂肾炎	169
肺炎	162	膀胱结石	166	慢性肾功能衰竭	169
肺气肿	162	肾结石	166		

第 章 药物与食物的相宜相克

枸杞子	172	芦荟	173	北沙参	175
白术	172	茵陈	173	桑葚	175
地黄	172	干姜	173	酸枣仁	175
何首乌	172	丹参	173	半夏	175
苍术	172	薄荷	173	苦杏仁	175
荆芥	172	丁香	174	莲子	175
甘草	172	胡椒	174	石决明	175
菊花	172	山楂	174	白果	175
茯苓	172	桃仁	174	附子	175
麦冬	173	人参	174	海马	175
板蓝根	173	黄芪	174	降糖药	176
荷叶	173	山药	174	降压药	176
丹皮	173	白扁豆	174	解热镇痛药	176
大黄	173	鹿茸	174	助消化药	176
仙茅	173	核桃仁	174	抗帕金森病药物	176
白茅根	173	当归	175	利尿药	176
威灵仙	173	阿胶	175	抗贫血药	176

肾上腺皮质激素	176	维生素 C	177
钙剂	176	维生素 D	177
抗痛风药	176	维生素 E	177
维生素 A	177	维生素 K	177
维生素 B ₁	177	驱虫药	177
维生素 B ₂	177	利胆药	177
维生素 B ₁₂	177	止泻药	177

第 4 章 不同体质的饮食宜忌

阳虚体质特征	180	痰湿体质吃什么	189
阳虚体质吃什么	181	湿热体质特征	190
阴虚体质特征	182	湿热体质吃什么	191
阴虚体质吃什么	183	血淤体质特征	192
气虚体质特征	184	血淤体质吃什么	193
气虚体质吃什么	185	气郁体质特征	194
血虚体质特征	186	气郁体质吃什么	195
血虚体质吃什么	187	特禀体质特征	196
痰湿体质特征	188	特禀体质吃什么	197

第 5 章 四季养生宜忌

春季	200	秋季	204
夏季	202	冬季	206



