



螃蟹
舒筋益气 理胃消食
对跌打损伤、过敏性皮炎有食疗作用；对高血压、脑血栓及高脂血症有较好的食疗作用。



大米
健脾养胃 补中益气
富含的维生素B有消脂融胆固醇的神奇功效，并含有优质蛋白，可使血管保持弹性，能降血脂。



黑木耳
补血活血 养血驻颜
黑木耳可防止血液凝固，有助于防止动脉硬化，经常食用可预防脑溢血、心肌梗塞等致命性疾病的发生。



鲫鱼
健脾利湿 和中开胃
鲫鱼肉中富含丰富的蛋白质，而且易于被人体所吸收，对促进智力发育、降低胆固醇和血液黏稠度、预防心脑血管疾病有明显作用。



荔枝
消肿解毒
荔枝富含铁元素及维生素C，铁元素能提高血红蛋白的含量，使人面色红润，而维生素C能使皮肤细腻富有弹性。

西兰花
润肺止咳
能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝集成块，可以减少心脏病与中风的风险。



冬瓜鸡蛋糯米
蜂蜜泥鳅茄子



猪肉
滋阴润燥 补虚养血
可以提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸和人体所需的脂肪酸。

萝卜香菇栗子土
百合香茹鲫鱼



花生
通便排毒 延缓衰老
花生的红色皮可改善血小板的质量，对于预防心脏病、高血压和脑溢血的发生有食疗作用。



虾
补肾壮阳 益脾解毒
虾可治阳虚、体倦、腰痠、腿软、筋骨疼痛、失眠不寐、产后乳少以及丹毒、痲痘等症。



核桃
滋补肝肾 健脑益智
核桃能润肌肤、乌须发，并有润肺强肾、降低血脂的功效，长期食用还对婚姻有一定的预防效果。

食物搭配宜忌

食用指导

食物搭配有妙方 选对组合更健康

孙志慧 编著



洋葱
杀菌消炎
洋葱洋葱可以稳定血压，降低血管脆性，保护人体动脉血管，还能帮助防治流行性感冒。

韭菜
滋阴壮阳 理气降逆

韭菜中的含硫化合物具有降血脂及扩张血脉的作用，还可以改变皮肤毛发的黑色素，消除皮肤白斑，并使头发乌黑光亮。



玉米
润肠通便
可以防止动脉粥样硬化，健脑泄热利尿，止血压降，减少及消除老年斑和色素沉着斑，舒张血管，促进前列腺代谢。



葡萄
滋补肝肾 养血益气
葡萄中所含天然聚合白藜芦醇对于脊髓灰白质病变及其他一些病毒有杀灭作用，所含的白藜芦醇可保护心血管系统。

木瓜草莓鸡蛋羹
韭菜巧克力菠萝

荔枝
消肿解毒
荔枝富含铁元素及维生素C，铁元素能提高血红蛋白的含量，使人面色红润，而维生素C能使皮肤细腻富有弹性。

白酒鸡肉扁豆山药
黄瓜牛肉椰子香蕉

科学实用的膳食指南

食物搭配宜忌 与 食用指导

孙志慧 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物搭配宜忌与食用指导 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8729-5

I. ①食… II. ①孙… III. ①忌口—基本知识 ②食品营养—基本知识 IV. ① R155 ② R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009590 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 300 000

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

要想身体健康，除了懂得利用食物的价值外，还必须注重食物之间的搭配……

健康的身体是吃出来的，多病的身体也是吃出来的。健康饮食意味着从食物中就能很容易地获得恰当搭配的营养素，但是如果你随便吃，随便搭配着吃，那就不但不能从食物中获得身体健康所必须的营养素，反而会给身体带来不必要的伤害。

长期不注重食物搭配而乱吃，就会慢慢损害你的健康，要吃出健康，除了懂得利用食物的药用价值外，还必须注重食物之间的搭配法则。正所谓“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”，不是所有的食物都可以同时食用的，因为每一种食物都具有其独特的成分、性味和功效，不同的食物搭配在一起会产生或相宜、或相克、或相平三种截然不同的效果。若搭配得宜，不仅能够促进营养物质的吸收，还能达到防病、治病的目的；但若搭配不当，不仅造成了营养物质的流失，长期食用还会对身体产生意想不到的危害。所以，我们必须在日常饮食中熟知常见食物之间的相宜、相克关系，才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐，让食物的食用和药用价值得到充分的发挥。但同时也要注意，千万不能因为是宜食之物或相宜搭配，而过量食用或偏食某几种食物，这样不仅达不到预期的效果，还会对健康造成重大的隐患和不利影响，得不偿失。

“民以食为天”如果知道各种食物的搭配宜忌，知道怎样搭配才能获取身体最理想的营养素，就如同有了一个随身保健医生，时刻帮助你提高身体素质、抵御各种疾病。本书共分为3篇，上篇对200余种食物、药物的相宜相克关系进行了解析，分析食物、



舒筋益气、
抗胃消食、
滋阴理



润肺止咳、
壮骨益胃、
强筋有



滋阴润燥、
虚补、
脏腑、
益养血、
滋



通便排毒、
益智、
延缓衰老、
健脑延





滋补
脑、
益肝、
润肤、
泽健



滋阴
降逆、
食气、
欲壮、
理



药物的性味归经、营养功效，指出特别适宜的人群和不宜食用的人群，给出食用指导、搭配宜忌，并针对相宜搭配给出了推荐菜谱；中篇对 100 余种常见疾病给出了专业的生活指导、饮食指导，并推荐了相宜食物，列出了忌食食物，并给出了相应的推荐食谱；下篇精选了 15 类特殊人群，介绍了他们不同的生活注意、饮食注意事项，分析其宜吃食物和忌吃食物，并给出相应的推荐菜谱。读者可以从中了解食物、药物、疾病的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，有选择性地分析饮食的宜与忌，是我们在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。

这不仅是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，也是现代家庭居家必备的饮食宝典和参考工具书，所列饮食宜忌均出自我国医学典籍，并充分结合了现代营养学知识，内容丰富，通俗易懂，图文并茂，随查随用。因时间仓促，错误之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

目录

要想身体健康，除了懂得利用食物的价值外，还必须注重食物之间的搭配……

上篇 常见食物搭配宜忌

蔬菜类

白菜.....2	花菜.....18
小白菜.....3	马齿苋.....19
包菜.....4	黄豆芽.....20
菠菜.....5	绿豆芽.....21
芹菜.....6	香椿.....22
西红柿.....7	白萝卜.....23
竹笋.....8	胡萝卜.....24
西蓝花.....9	冬瓜.....25
韭菜.....10	苦瓜.....26
芦笋.....11	黄瓜.....27
莴笋.....12	南瓜.....28
红薯.....13	茄子.....29
马蹄.....14	莲藕.....30
洋葱.....15	山药.....31
青椒.....16	芋头.....32
蒜薹.....17	土豆.....33

肉禽类

猪肉.....34	兔肉.....42
猪蹄.....35	鸡肉.....43
猪肝.....36	鹅肉.....44
猪骨.....37	鸭肉.....45
猪肚.....38	狗肉.....46
牛肉.....39	鸽肉.....47
羊肉.....40	鹌鹑.....48
羊肝.....41	

菌菇类

黑木耳.....49
银耳.....50
香菇.....51
平菇.....52
竹荪.....53
茶树菇.....54
金针菇.....55
猴头菇.....56
红菇.....57



水产类

草鱼.....58
鲢鱼.....59
鲤鱼.....60
鳙鱼.....61
带鱼.....62
青鱼.....63
鲑鱼.....64
鳗鱼.....65
鲫鱼.....66
甲鱼.....67
虾.....68
螃蟹.....69
田螺.....70
蛤蜊.....71

水果类

苹果.....72
橄榄.....73
葡萄.....74
西瓜.....75
甘蔗.....76
草莓.....77
梨.....78
香蕉.....79
榴梿.....80
菠萝.....81
猕猴桃.....82
桃子.....83
樱桃.....84
枇杷.....85
芒果.....86
山楂.....87
石榴.....88



干果类

莲子.....	89
核桃.....	90
花生.....	91
杏仁.....	92
白果.....	93
板栗.....	94
葵花子.....	95
南瓜子.....	96
腰果.....	97
开心果.....	98
松子.....	99
榛子.....	100



蛋奶类

鸡蛋.....	101
鸭蛋.....	102
鹅蛋.....	103
鸽子蛋.....	104
鹌鹑蛋.....	105
咸鸭蛋.....	106
松花蛋.....	107
牛奶.....	108
酸奶.....	109
奶酪.....	110



粮豆类

大米.....	111
小米.....	112
粳米.....	113
糙米.....	114
糯米.....	115
黑米.....	116
高粱.....	117
燕麦.....	118
小麦.....	119
大麦.....	120
薏米.....	121
赤小豆.....	122
绿豆.....	123
黄豆.....	124
扁豆.....	125
毛豆.....	126
蚕豆.....	127
豇豆.....	128
黑豆.....	129
芝麻.....	130

饮品类

豆浆.....	131
柠檬汁.....	132
黄酒.....	133
白酒.....	134
红葡萄酒.....	135
菊花茶.....	136
红茶.....	137
绿茶.....	138
桂花茶.....	139
茉莉花茶.....	140
玫瑰花茶.....	141
金银花茶.....	142

调料类

醋.....	143	番茄酱.....	154
冰糖.....	144	芝麻酱.....	155
食盐.....	145	菜籽油.....	156
红糖.....	146	玉米油.....	157
白糖.....	147	香油.....	158
葱.....	148		
蒜.....	149		
姜.....	150		
辣椒.....	151		
八角.....	152		
桂皮.....	153		



中药类

人参.....	159	土茯苓.....	181
西洋参.....	160	五味子.....	182
黄芪.....	161	山茱萸.....	183
白术.....	162	白芷.....	184
蜂蜜.....	163	五加皮.....	185
枸杞.....	164	茯苓.....	186
太子参.....	165	车前子.....	187
鹿茸.....	166	附子.....	188
肉苁蓉.....	167	肉桂.....	189
冬虫夏草.....	168	丹参.....	190
补骨脂.....	169	红花.....	191
阿胶.....	170	川贝母.....	192
何首乌.....	171		
熟地黄.....	172		
当归.....	173		
女贞子.....	174		
黄精.....	175		
麦冬.....	176		
天花粉.....	177		
黄连.....	178		
金银花.....	179		
鱼腥草.....	180		



中篇 常见疾病饮食宜忌

内科疾病

风寒型感冒.....194	肾病综合征.....219
风热型感冒.....195	尿崩症.....220
暑湿型感冒.....196	单纯性肥胖.....221
流感.....197	甲状腺功能亢进.....222
咳嗽.....198	甲状腺功能减退.....223
哮喘.....199	急性支气管炎.....224
外感头痛.....200	慢性支气管炎.....225
内伤头痛.....201	胃及十二指肠溃疡.....226
胃炎.....202	高温中暑.....227
糖尿病.....203	失眠.....228
高脂血症.....204	神经衰弱.....229
高血压.....205	老年痴呆症.....230
冠心病.....206	眩晕.....231
便秘.....207	胆结石.....232
腹胀.....208	过敏症.....233
腹泻.....209	脂肪肝.....234
痢疾.....210	
肝炎.....211	
肝硬化.....212	
慢性胆囊炎.....213	
消化性溃疡.....214	
反流性食管炎.....215	
心绞痛.....216	
尿频.....217	
肾炎.....218	



外科、骨科疾病

荨麻疹.....235	皮肤瘙痒病.....240
湿疹.....236	脚气.....241
痱子.....237	冻疮.....242
痔疮.....238	痛风.....243
白癜风.....239	烧伤.....244

痤疮.....245
脱发.....246
骨折.....247
肩周炎.....248
风湿性关节炎.....249
原发性骨质疏松症.....250
继发性骨质疏松症.....251
类风湿性关节炎.....252



妇科疾病

月经失调.....253
痛经.....254
盆腔炎.....255
阴道炎.....256
女性更年期综合征.....257
不孕症.....258
缺乳.....259
习惯性流产.....260
妊娠呕吐.....261
产后恶露不绝.....262
急性乳腺炎.....263
功能性子宫出血.....264
闭经.....265
妊娠高血压.....266

男科疾病

阳痿.....267
早泄.....268
前列腺肥大.....269
男性不育症.....270
遗精.....271

儿科疾病

厌食.....272
营养不良.....273
流涎.....274
小儿腹泻.....275
遗尿.....276
流行性腮腺炎.....277
百日咳.....279

五官科疾病

鼻窦炎.....280
咽炎.....281
中耳炎.....282
耳鸣.....283
口臭.....284
结膜炎.....285
青光眼.....286
白内障.....287
近视.....288
老花眼.....289
过敏性鼻炎.....290
扁桃体炎.....291
口腔溃疡.....292



下篇 特殊人群饮食宜忌

特定时期的人群

孕妇.....	294	生理期的女性.....	298
产妇.....	295	变声期的青少年	299
准备受考试期的学生	297	更年期的女性	300

特定年龄的人群

婴幼儿.....	302	成年人.....	304
儿童.....	302	中年女性.....	305
青少年.....	303		

特定职业的人群

脑力劳动者	306	夜间工作者	308
体力劳动者	307	长时间电脑操作者.....	309



上
篇

常见食物搭配宜忌



蔬菜类

白菜

别名
黄芽菜、黄矮菜

性 平 味 苦、辛、甘 归经 入肠、胃经

营养功效

白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰、利尿养胃的功效，是营养极为丰富的蔬菜。常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，对伤口难愈、牙齿出血有防治作用，还有降低血压、降低胆固醇、预防心血管疾病的功用。

● 适宜人群 胃肠溃疡患者、糖尿病患者。

● 不宜人群 皮肤瘙痒、咽部充血患者。

食用指导

选购 应选择体型大（约45厘米长）、叶包紧实、新鲜、无破损、无虫眼、口感较嫩的白菜。

储存 若温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下戳在地上。

烹饪 切白菜时，要顺丝切，这样可使白菜易熟。可炒食、凉拌、腌制、涮锅、煲汤、入馅等。不可食隔夜熟的白菜，否则会致癌。

相宜食物搭配及功效

猪肉



补充营养、通便

猪肝



保肝护肾

鲤鱼



改善妊娠水肿

虾仁



防止牙龈出血

黄豆



防止乳腺癌

牛肉



健胃消食

海带



防止碘不足

青椒



促进消化

相克食物搭配及后果

兔肉



呕吐或腹泻

黄瓜



降低营养价值

羊肝



破坏维生素C

鳝鱼



引起中毒

甘草



引起身体不适

白术



白萝卜



会造成营养流失

酒



对身体有害

推荐食谱

陈醋白菜

【材料】白菜500克，青椒片、干辣椒适量。

【调料】白糖15克，味精2克，香油适量。

做法

- 1 将白菜心洗净，改刀，入沸水中焯熟。
- 2 用白糖、味精、香油、陈醋调成味汁。
- 3 将味汁倒在白菜上进行腌渍，撒上红辣椒圈即可。

功效 养心润肺。



小白菜

别名
不结球白菜、上海青

性温 味甘 归经 肺、胃、大肠经



营养功效

小白菜具有清热除烦、行气祛瘀、消肿散结、通利胃肠等功效，对肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等病症有食疗作用，可以促进骨骼发育、加速新陈代谢、增强人体造血功能。

- 适宜人群 一般人均可食用。
- 不宜人群 脾胃虚寒、大便溏薄者。

食用指导

- 选购 应选择新鲜饱满、颜色鲜绿、无虫孔、无药斑、无化学药剂味道的小白菜。
- 储存 应包上保鲜膜放入冰箱冷藏。
- 烹饪 可炒食、涮锅、煲汤、入馅等。不可生食。

相宜食物搭配及功效

虾皮



营养全面

芝麻



可增强人体免疫力

排骨



清热除烦、通利肠胃

豆腐



清热祛火、退热

相克食物搭配及后果

兔肉



呕吐或腹泻

醋



营养流失

胡萝卜



降低营养价值

动物肝脏



破坏维生素C

推荐食谱

什锦汤

【材料】金针菇、滑子菇各200克，小白菜、胡萝卜各80克。

【调料】盐2克。

做法 ① 金针菇洗净，去根；小白菜洗净，对切；胡萝卜洗净，切块；滑子菇洗净。② 油锅烧热，放入滑子菇、胡萝卜煸炒均匀，八分熟时加入清水烧开，放入金针菇，烧开后放入小白菜。③ 再烧开后，加盐调味即可。

功效 降低血压。



注解

小白菜属十字花科蔬菜，是一种普遍栽培的大众化蔬菜。其品种多、生长期短、适应性广，高产易种，可全年生长与供应。小白菜原产我国，栽培历史悠久。早在后汉时期就有关于小白菜的文献记载，当时称其为“菘”“鲜菜”。

包菜

别名
圆白菜、卷心菜

性平 味甘 归经脾、胃经

营养功效

包菜有补骨髓、润脏腑、益气力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛、增进食欲、促进消化、预防便秘的功效，对皮肤过敏、关节屈伸不利、多梦易睡、皮肤粗糙、皮肤过敏等病症患者有食疗作用。

● 适宜人群 胃肠溃疡患者、糖尿病患者。

● 不宜人群 皮肤瘙痒、咽部充血患者。

食用指导

选购 应选择颜色发绿、包卷结实、层次较松散、生脆鲜嫩、分量较重的包菜。

储存 应在低温、阴凉、通风处储存，或包上保鲜膜放入冰箱冷藏。

烹饪 烹制圆白菜时，用甜面酱代替酱油，可使圆白菜无异味。可炒食、煲汤、入馅、制作泡菜等。

✓ 相宜食物搭配及功效

西红柿



益气生津

黑木耳



健胃补脑

猪肉



补充
营养，通便

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

动物肝脏



损失
营养成分

兔肉



引起
腹泻或呕吐

苦瓜



会丢
失营养元素

推荐食谱

双椒泡菜

【材料】包菜150克、青椒、红椒、胡萝卜各30克。

【调料】盐、味精、醋各适量。

做法

- 1 用盐、味精、醋加适量凉开水调成泡菜汁。
- 2 包菜洗净，撕碎片；青椒、红椒、胡萝卜洗净，切片。
- 3 将备好的材料放入泡菜汁中浸泡1天，取出装盘即可。

功效 开胃消食。



注解

包菜是十字花科芸薹属的植物，原产地中海沿岸，16世纪传入中国，现为世界性的栽培蔬菜。包菜富含维生素C和叶酸，其营养价值与白菜相当，具有重要的医学保健作用，是一种天然的抗癌食物。

菠菜

别名
赤根菜、波斯菜

性 甘 味 平 归经 肠、胃经

营养功效

菠菜具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有食疗作用，能促进生长发育，增强抗病能力，促进人体新陈代谢，延缓衰老。

● **适宜人群** 电脑工作者，爱美者，糖尿病患者，高血压患者，便秘者，贫血者，坏血病患者，皮肤粗糙、过敏者。

● **不宜人群** 肾炎患者、肾结石患者、脾虚便溏者。

食用指导

选购 应选择叶片颜色深绿而有光泽、叶尖充分舒展、根部新鲜、分量充足的菠菜。

储存 应在低温、阴凉处储存，或用保鲜膜包好放入冰箱冷藏。

烹饪 菠菜中草酸含量很高，为避免影响人体对钙质的吸收，可先将菠菜用水焯一下，再进行后续烹饪，可以去除菠菜中的大部分草酸。可炒食、凉拌、熬粥、煲汤、入馅等。

相宜食物搭配及功效

猪肝



提供丰富的营养

胡萝卜



保持心血管畅通

鸡血



保肝护肾

鸡蛋



预防贫血、营养不良

花生



美白皮肤

粉丝



养血润燥和滋补肝肾

羊肝



恢复活力

香油



通便

相克食物搭配及后果

牛肉



降低营养价值

大豆



损害牙齿

鲭鱼



导致腹泻

黄瓜



破坏维生素E

核桃



奶酪



引起结石

虾皮



韭菜



引起腹泻

推荐食谱

果仁菠菜

【材料】菠菜300克，熟花生米30克，松仁、豆皮丝各20克。

【调料】盐、醋、香油、味精、红辣椒丝各适量。

【做法】① 菠菜洗净切段。② 锅注水烧开，放入菠菜焯熟，捞起沥水放入盘中。③ 将盐、醋、香油、味精、熟花生米、松仁混合调匀浇在菠菜上面，撒上红辣椒丝、豆皮丝即可。

【功效】提神健脑。



芹菜

别名
蒲芹、香芹

性凉 味甘、辛 归经肺、胃、肝经

营养功效

芹菜有清热除烦、平肝、利水消肿、凉血止血的作用，对高血压、头痛、头晕、暴热烦渴、黄疸、水肿、小便热涩不利、妇女月经不调、赤白带下、瘰疬、疔腮等有食疗作用。辅助治疗腮腺炎、预防软骨病和大肠癌、增强性功能、保持肌肤健美、减肥。

● **适宜人群** 高血压患者、动脉硬化患者、缺铁性贫血者及经期妇女。

● **不宜人群** 脾胃虚寒者、肠滑不固者。

食用指导

选购 要选色泽鲜绿、叶柄厚、茎部稍呈圆形、内侧微向内凹的芹菜。

储存 用保鲜膜将茎叶包严，根部朝下，竖直放入清水盆中，水没过芹菜根部5厘米，可保持芹菜一周内不老不蔫。

烹饪 烹饪时先将芹菜放沸水中焯烫，焯水后马上过凉，除了可以使成菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间，减少油脂对蔬菜“入侵”的时间。可炒食、凉拌、熬粥、煲汤、入馅、制作饮品等。

相宜食物搭配及功效

猪肉



补充
营养、通便

猪肝



保肝护肾

鲤鱼



改善
妊娠水肿

虾仁



防止
牙龈出血

黄豆



防止乳腺癌

牛肉



健胃消食

海带



防止碘不足

青椒



促进消化

相克食物搭配及后果

兔肉



呕吐或腹泻

黄瓜



降低
营养价值

羊肝



破坏
维生素C

鳝鱼



引起中毒

甘草



引起身体不适

白术



白萝卜



会造成
营养流失

酒



对身体
健康有害

推荐食谱

葱油香芹

【材料】香芹300克，黄豆、红椒适量。

【调料】盐2克，味精1克，葱末3克，白醋适量。

做法 ① 香芹洗净切块；红椒洗净切片；葱末放油锅中炒香，盛出葱油。② 锅注水烧开，将黄豆、红辣椒片与香芹块分别放入开水中焯水后，捞起沥水，盛入盘中。③ 将葱油与盐、味精、白醋混合调成汁浇在盘中即可。

① 功效 降低血压。



西红柿

别名
番茄、洋柿子

性凉 味甘 归经 肝、胃、肺经



营养功效

西红柿具有止血、降压、利尿、健胃消食、生津止渴、清热解毒、凉血平肝的功效，可以预防宫颈癌、膀胱癌和胰腺癌等。另外，还能美容和治愈口疮（可含些西红柿汁，使其接触疮面，每次数分钟，每日数次，效果显著）。

● **适宜人群** 热性病发热、口渴、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼者。

● **不宜人群** 急性肠炎、菌痢者及溃疡活动期病人。

食用指导

选购 要选颜色粉红，而且蒂的部位圆润的，如果蒂部再带着淡淡的青色，就是最沙最甜的。

储存 放入食品袋中，扎紧口，放在阴凉通风处，每隔一天打开口袋透气，擦干水珠后再扎紧。

烹饪 剥西红柿皮时把开水浇在西红柿上，或者把西红柿放入开水里焯一下，皮就能很容易剥掉了。可生食、凉拌、炒食、煮汤、做配菜或制作成番茄酱等。西红柿不宜空腹食用，不宜吃未成熟的青西红柿。

相宜食物搭配及功效

芹菜



降压、健胃消食

蜂蜜



补血养颜

鸡蛋



抗衰防老

山楂



降低血压

酸奶



补虚降脂

花菜



预防心血管疾病

胡萝卜



可提高防病能力

生菜



可增加营养元素的吸收率

相克食物搭配及后果

南瓜



降低营养

红薯



引起呕吐、腹痛腹泻

猕猴桃



降低营养价值

猪肝



虾



产生剧毒

螃蟹



引起腹痛、腹泻

咸鱼



会产生致癌物质

鱼肉



抑制营养成分的吸收

推荐食谱

莴笋拌西红柿

【材料】莴笋300克，西红柿少许。

【调料】白糖、醋、味精、干红辣椒、盐各适量。

做法 ① 莴笋去皮洗净切小块；西红柿洗净，切小块。② 将白糖、醋烧溶化后浇在西红柿、莴笋块上；干辣椒洗净切成细丝，入油锅炸成紫红色。③ 将辣椒油浇在西红柿、莴笋上，加入味精、盐拌匀即可。



竹笋

别名
笋、闷笋

性 微寒 味 甘 归经 胃、大肠经



营养功效

竹笋具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃、帮助消化、去积食、防便秘等功效。另外，竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品，是肥胖者减肥的佳品。

● **适宜人群** 肥胖者、习惯性便秘者、糖尿病患者、心血管疾病患者。

● **不宜人群** 慢性肾炎、泌尿系结石、寒性疾病患者。

食用指导

选购 竹笋节与节之间的距离要近，距离越近的笋越嫩；外壳色泽鲜黄或淡黄略带粉红；笋壳完整且饱满光洁。

储存 竹笋适宜在低温条件下保存，但不宜保存过久，否则质地变老会影响口感，建议保存1周左右。

烹饪 切竹笋时，靠近笋尖的部分应顺着切，下部应横着切，这样可使竹笋在烹制过程中更易熟烂和入味。将竹笋用温水煮熟后捞出，令其自然冷却，再用水冲洗，可以去除竹笋的涩味。可炒食、煮食、炖食、蒸食、腌制等，还可入馅。

相宜食物搭配及功效

鸡肉



暖胃益气、
补精填髓

莴笋



治疗
肺热痰火

鲫鱼



辅助治疗
小儿麻疹

猪腰



补肾利尿

猪肉



辅助
治疗肥胖症

枸杞



治疗
咽喉疼痛

木耳



可养心润肺

鸡蛋



可帮助人体
吸收蛋白质

相克食物搭配及后果

红糖



对身体不利

羊肉



导致腹痛

羊肝



对身体不利

豆腐



易形成结石

注解

竹笋是从竹子的根状茎上发出的幼嫩的发育芽，在我国，其自古被当作“菜中珍品”。竹笋一年四季皆有，但唯有春笋、冬笋的味道最佳。

推荐食谱

香菜拌竹笋

【材料】竹笋300克，香菜80克。

【调料】剁椒15克，盐2克，醋、香油各适量。

做法 ① 竹笋洗净，切条；香菜洗净，切段。② 将竹笋下入沸水锅中焯熟，捞出沥干装盘。③ 放入香菜段，加盐、醋、香油、剁椒拌匀即可。

功效 降低血压。

