

食物相宜相克

掌中查享生活

ZHANGZHONGCHA

龚仆

编著

一本自然、健康、
教你学会吃的中
国家庭饮食生活
宝典！



掌中查



掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

食物相宜相克

掌中查

龚 仆 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

食物相宜相克掌中查 / 龚仆编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5335-4207-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290483号

书 名	食物相宜相克掌中查
编 著	龚 仆
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	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年2月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4207-8
定 价	24.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)



目录

CONTENTS

第一章 关注饮食健康，防止病从口入

❀ 发物与忌口 / 10

什么是发物 / 10

发物为何容易诱发旧病，加重新病 / 12

宜和忌偏 / 12

❀ 食物的性味 / 14

性凉的食物 / 15

性热的食物 / 15

性寒的食物 / 16

性温的食物 / 16

性平的食物 / 17

❀ “以脏补脏”食疗法 / 18

第二章 常见食物宜忌搭配

❀ 蔬菜类 / 20

空心菜 / 20

茄子 / 22

莴笋 / 24

菜花 / 26
洋葱 / 28
圆白菜 / 30
马铃薯 / 32
冬瓜 / 34
芋头 / 36
油菜 / 38
竹笋 / 40
丝瓜 / 42
西红柿 / 44
胡萝卜 / 46
莲藕 / 48
苦瓜 / 50
白萝卜 / 52



菠菜 / 54
生菜 / 56
茼蒿 / 57
韭菜 / 58
香菜 / 60
黄瓜 / 62
南瓜 / 64
芹菜 / 66
青椒 / 68
山药 / 70
白菜 / 72



❀ 水果类 / 74

柑橘 / 74
苹果 / 76
香蕉 / 78
梨 / 80
菠萝 / 82
李子 / 84

柿子 / 86

草莓 / 88

柠檬 / 90

芒果 / 92

西瓜 / 94

桃 / 96

葡萄 / 98

枇杷 / 100

木瓜 / 102

樱桃 / 104

杨梅 / 106

荔枝 / 108

猕猴桃 / 110

❖ 肉禽蛋类 / 112

猪肉 / 112

牛肉 / 114

猪肚 / 116

牛肝 / 118

羊肉 / 120

鸡肉 / 122

鸭肉 / 124

狗肉 / 126

兔肉 / 128

猪肝 / 130

鸡蛋 / 132

❖ 水产类 / 134

鲈鱼 / 134

鲳鱼 / 135

螃蟹 / 136

鲫鱼 / 138

鲤鱼 / 140

虾 / 142

蛤蜊 / 144

鱿鱼 / 146

带鱼 / 148

青鱼 / 149

海带 / 150

鳝鱼 / 152

草鱼 / 154

海参 / 156

甲鱼 / 158

泥鳅 / 160

田螺 / 162

❀ 五谷杂粮类 / 164

黄豆 / 164

薏米 / 166

大米 / 168

糯米 / 170

绿豆 / 172

红豆 / 174

毛豆 / 176

玉米 / 178

燕麦 / 179

小米 / 180

糙米 / 182

荞麦 / 184

豆腐 / 186

豆腐干 / 188

芝麻 / 189

❀ 菌类 / 190

黑木耳 / 190

鸡腿菇 / 192

香菇 / 193

平菇 / 194

金针菇 / 196

银耳 / 197

❀ 饮品类 / 198

白酒 / 198

红茶 / 200

绿茶 / 202

咖啡 / 204

酸奶 / 205

牛奶 / 206

豆浆 / 208

啤酒 / 210

红酒 / 212

✿ 调味品类 / 213

蜂蜜 / 213

味精 / 214

姜 / 216

蒜 / 218

葱 / 220

白糖 / 222

红糖 / 224

花椒 / 225



醋 / 226

干辣椒 / 228

芥末 / 230

✿ 干果类 / 232

核桃 / 232

山楂 / 234

板栗 / 236

松子 / 238

莲子 / 240

杏仁 / 242

花生 / 244

桂圆 / 246

腰果 / 248

第三章 常见病症饮食宜忌

感冒 / 250

咳嗽 / 251

哮喘 / 252

支气管炎 / 253

近视 / 254

尿毒症 / 255

湿疹 / 256

鼻炎 / 257

中耳炎 / 258

夜盲症 / 259

口腔溃疡 / 260

骨质疏松 / 261

肥胖症 / 262

脂肪肝 / 263

胆囊炎 / 264

便秘 / 265

腹泻 / 266

腹胀 / 267

贫血 / 268

第四章 掌握搭配宜忌，吃出健康和美丽

益气补血 / 270

缓解疲劳 / 271

润肠排毒 / 272

健脑益智 / 273

减肥瘦身 / 274

开胃健脾 / 275

乌发护发 / 276

防癌抗癌 / 277

美容驻颜 / 278

美白淡斑 / 279

牙齿保健 / 280



掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

食物相宜相克

掌中查

龚 仆 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

食物相宜相克掌中查 / 龚仆编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5335-4207-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290483号

书 名	食物相宜相克掌中查
编 著	龚 仆
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	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年2月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4207-8
定 价	24.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)



目录

CONTENTS

第一章 关注饮食健康，防止病从口入

❀ 发物与忌口 / 10

什么是发物 / 10

发物为何容易诱发旧病，加重新病 / 12

宜和忌偏 / 12

❀ 食物的性味 / 14

性凉的食物 / 15

性热的食物 / 15

性寒的食物 / 16

性温的食物 / 16

性平的食物 / 17

❀ “以脏补脏”食疗法 / 18

第二章 常见食物宜忌搭配

❀ 蔬菜类 / 20

空心菜 / 20

茄子 / 22

莴笋 / 24

菜花 / 26
洋葱 / 28
圆白菜 / 30
马铃薯 / 32
冬瓜 / 34
芋头 / 36
油菜 / 38
竹笋 / 40
丝瓜 / 42
西红柿 / 44
胡萝卜 / 46
莲藕 / 48
苦瓜 / 50
白萝卜 / 52



菠菜 / 54
生菜 / 56
茼蒿 / 57
韭菜 / 58
香菜 / 60
黄瓜 / 62
南瓜 / 64
芹菜 / 66
青椒 / 68
山药 / 70
白菜 / 72



❀ 水果类 / 74

柑橘 / 74
苹果 / 76
香蕉 / 78
梨 / 80
菠萝 / 82
李子 / 84

柿子 / 86

草莓 / 88

柠檬 / 90

芒果 / 92

西瓜 / 94

桃 / 96

葡萄 / 98

枇杷 / 100

木瓜 / 102

樱桃 / 104

杨梅 / 106

荔枝 / 108

猕猴桃 / 110

❖ 肉禽蛋类 / 112

猪肉 / 112

牛肉 / 114

猪肚 / 116

牛肝 / 118

羊肉 / 120

鸡肉 / 122

鸭肉 / 124

狗肉 / 126

兔肉 / 128

猪肝 / 130

鸡蛋 / 132

❖ 水产类 / 134

鲈鱼 / 134

鲳鱼 / 135

螃蟹 / 136

鲫鱼 / 138

鲤鱼 / 140

虾 / 142

蛤蜊 / 144

鱿鱼 / 146

带鱼 / 148

青鱼 / 149

海带 / 150

鳝鱼 / 152

草鱼 / 154

海参 / 156

甲鱼 / 158

泥鳅 / 160

田螺 / 162

❀ 五谷杂粮类 / 164

黄豆 / 164

薏米 / 166

大米 / 168

糯米 / 170

绿豆 / 172

红豆 / 174

毛豆 / 176

玉米 / 178

燕麦 / 179

小米 / 180

糙米 / 182

荞麦 / 184

豆腐 / 186

豆腐干 / 188

芝麻 / 189

❀ 菌类 / 190

黑木耳 / 190

鸡腿菇 / 192

香菇 / 193

平菇 / 194

金针菇 / 196

银耳 / 197

❀ 饮品类 / 198

白酒 / 198

红茶 / 200

绿茶 / 202

咖啡 / 204

酸奶 / 205

牛奶 / 206

豆浆 / 208

啤酒 / 210

红酒 / 212

✿ 调味品类 / 213

蜂蜜 / 213

味精 / 214

姜 / 216

蒜 / 218

葱 / 220

白糖 / 222

红糖 / 224

花椒 / 225



醋 / 226

干辣椒 / 228

芥末 / 230

✿ 干果类 / 232

核桃 / 232

山楂 / 234

板栗 / 236

松子 / 238

莲子 / 240

杏仁 / 242

花生 / 244

桂圆 / 246

腰果 / 248

第三章 常见病症饮食宜忌

感冒 / 250

咳嗽 / 251

哮喘 / 252

支气管炎 / 253

近视 / 254

尿毒症 / 255

湿疹 / 256

鼻炎 / 257

中耳炎 / 258

夜盲症 / 259

口腔溃疡 / 260

骨质疏松 / 261

肥胖症 / 262

脂肪肝 / 263

胆囊炎 / 264

便秘 / 265

腹泻 / 266

腹胀 / 267

贫血 / 268

第四章 掌握搭配宜忌，吃出健康和美丽

益气补血 / 270

缓解疲劳 / 271

润肠排毒 / 272

健脑益智 / 273

减肥瘦身 / 274

开胃健脾 / 275

乌发护发 / 276

防癌抗癌 / 277

美容驻颜 / 278

美白淡斑 / 279

牙齿保健 / 280

