

女性饮食养颜一本通

吃是靓丽^丽的根基，也是滋养魅力^力的资本

女人的美丽

是吃出来的

高东文  编著

燕麦
oats



walnut



玉米
corn



核桃

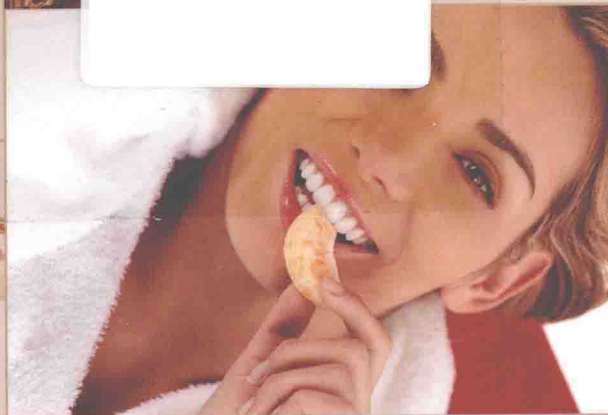
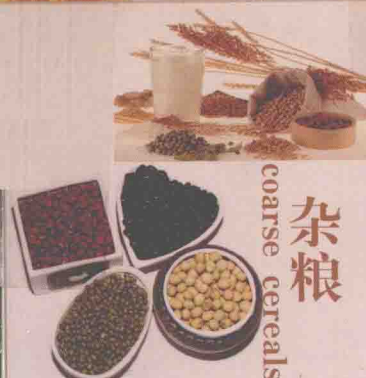


黄豆
soybean



杂粮

coarse cereals



 中国长安出版社

女人的美丽

是吃出来的

高东文 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

女人的美丽是吃出来的 / 高东文编著. — 北京:
中国长安出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5107-0783-4

I. ①女… II. ①高… III. ①女性—美容—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 216526 号

女人的美丽是吃出来的
高东文 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: capress@163.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)85099947 85099948

印刷: 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开本: 710mm × 1000mm 16 开

印张: 12

字数: 160 千字

版本: 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0783-4

定价: 29.80 元



前言

Preface

饮食对于女人，犹如根对于花。有根，年年才有花香；无根，就会枯萎衰败。所以倘若不懂得“吃”，女人便如花断了根，失水失养，会过早黯淡和凋零。

随着营养学知识的不断普及和深入，在强调以饮食养护健康的同时，从很大程度上也阐明了以饮食滋润美丽的理念。就美容来说，当代女性不应只停留在用外在手段来进行面部保养，而应注重从内部调养自己，这就需要我们注意力从琳琅满目的化妆品，转移到最基本同时也最重要的美容之道上——饮食美容。

饮食美容是以内调为主，它给女人带来的是一种美好的味蕾享受、一种健康的美，健康的女人自然会容光焕发，身材富有曲线美，皮肤红润富有光泽。这样，女人才能获得全面的美丽。

倘若患有营养不良、失眠、贫血、肝病、便秘、肾病等，颜面显现出来的必然是苍白或萎黄、灰暗，同时也会出现皮肤褐斑、皱纹、毛发干枯变白等现象。任何化妆品都掩盖不了这种病容，女人一旦如此，自然也就与美丽无缘了。而通过合理的饮食，可以从内部解决这些问题，所以说，饮食直接关系到女人的健康和美丽。

通过饮食，帮助女人实现“吃”出美丽的梦想，是本书的主旨。相信通过本书的阅读，定会为你滋养容颜，塑造秀美、光彩照人的形象提供极佳的指导。女性朋友们，就让饮食化作保养品，将你打造得更健康、更美丽吧！

编者

2014年8月



序 一

女性美丽离不开吃

对于女性来说，大多数都很熟悉生活中的各种食物，而且也是这些食物的受益者，但是这些食物是否有助于女性的美丽，却不甚明了。美白、美发、明眸、丰胸、瘦身、心情等方面的话题是众多现代女性最耳熟能详的内容，但女性对吃可以养颜美容的作用等方面的了解，可能仅仅止于“粗纤维或胶原蛋白”这样的范畴。事实上，可以说，女性所有的健康和美丽方面的问题都有一个共同的基础，那就是吃。



吃，不仅仅是生存才需要的，吃，也时常需要智慧，例如，如何吃得更健康，从而使自己更美丽，这里面是有一定技巧的。因而，我们需要这样一本书让我们知道如何正确地选择食材，如何加工食材，避免我们因纷繁复杂的食材而无所适从，合理地饮食，从而获得健康和美丽。

发达的传媒使我们每天都处于海量饮食信息的包围中，而无





法辨别真伪，女性们越来越依赖专家、评论家、网络内容等，依赖的程度超乎想象，我们经常挂在嘴边的是“电视上说”“报纸上说”“网上说”。我们在被动地、很少加以批判地接受每天蜂拥而来的大量信息，这是一个可怕的趋势，久而久之，我们就开始迷糊，甚至做出错误的健康方面的选择。因而，我们迫切需要一本书，能够解决这方面的问题。

综上所述，为了向广大女性朋友们阐释吃的智慧，通俗地解析吃与美丽的关系，同时，解决上述“迷糊”之类的问题，本书应运而生。本书有这样一些特点：第一，可读性强，作者深入浅出、图文并茂的风格，可以使阅读很轻松，读者理解起来也很容易；第二，可操作性强，书中食材加工方法简单易学，容易操作；第三，与实际联系密切，书中选取了日常生活中常用的食材，并结合女性健康的特别需求，从多个角度帮助女性用最简单、最有效、最合理、最经济的方法吃出健康，吃出美丽。合理的饮食可以养颜，女人的美丽是可以吃出来的。相信本书会让希望通过饮食来获得健康和美丽的女性朋友获得很大益处。

中国著名瑜伽老师 段冉
中国首席净食讲师

2014年8月

吃出美丽 活出精彩

中国的饮食文化历史悠久，历朝历代、各地区都有丰富的饮食文化资源。如今快速发展的中国，人们生活、工作节奏加快的同时，物质资源也在极大地丰富。民以食为天，无论社会如何变革进步，吃是一个永恒的话题。但是如何吃出美丽、吃出健康，已成为人们关注的重要焦点，尤其女性更是如此。古老养生法中提到人生病有两个主要原因：一个是吃得多，一个是想得更多。我国古老中医中有讲到喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，七情导致疾病一说。由此可见，正确健康地吃，保持愉悦心情地吃，是多么的重要。

“吃出美丽，活出精彩！”这是本书要传递给广大爱美女性的精华。漂亮的容颜是源自身体内部的滋养，当代女性不应只停留在用外在手段来进行面部保养，而应注重从内部调养自己，这需要我们把注意力从琳琅满目的化妆品，转移到一种最基本同时也很重要的美容之道上——饮食美容。

本书的出版恰逢其时，其有如饮食中的“美丽宝典”，特别针对女性人群，提供了：四季不同——吃法不同；年龄不同——吃法讲究；粗细搭配——美丽上选。帮助广大女性朋友达到：美白、美发、明眸、丰胸、瘦身、心悦、洁齿、娇唇、亮甲的全面美丽。

最后，祝愿广大读者：让快乐永远同行，让健康伴随终生！

中国净食养生文化推广专家

中国知名健康养生会馆专家

《健与美》专业健身杂志专栏顾问

中国国际健康交流活动投资兼策划人

林晓海

2014年8月



1. 食材养颜基本特性简表

食材名称

了解美颜美体食材的常用名。

食材小档案

了解食材的基本特性，为美颜美体提供帮助。



主要营养成分：

糖类、脂肪、蛋白质、钙、磷、镁、铁、硒及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E和胡萝卜素等。

美体原理：

玉米属于苋苣类蔬菜，其丰胸效果和胶质不相上下，其含丰富的维生素A，可刺激女性体内荷尔蒙的分泌；玉米中大量的B族维生素和维生素E，能促进雌激素的合成，促进乳房发育，达到美体功效。

吃法



(1) 玉米炖排骨

原料：肋排100克，老玉米半根，架豆20克，小土豆1个（约50克），胡萝卜1/3根，南瓜20克，长茄子1/3根，料酒、八角、花椒、桂皮、大葱、姜片、油、盐各适量。

做法：

第一步：肋排用流动的水冲洗干净，再剁成5厘米长的小段，随后放入凉水中煮沸约5分钟，去除血沫后捞出沥干水分待用。

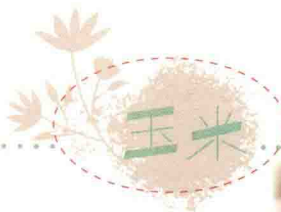
第二步：土豆和胡萝卜洗净去皮，切片。长茄子洗净，带皮切成3厘米大小的菱形块。

养颜美体

了解养颜美体的食材特性和作用。

选购指南

懂得挑选的诀窍，学会选购优质食材。



挑选小窍门

优质的玉米味淡色黄，表面光滑，无酸、霉等异味。选购玉米时，以新鲜的玉米为宜，少选择冷冻的玉米。嫩玉米水分多，相对老玉米要清甜、香软；老玉米淀粉多，味浓，可根据个人口味挑选。

高清图片

全书配有200余幅高清图，形象生动，一目了然。

第三步：老玉米切成1厘米厚的圆段。南瓜去籽带皮切成3厘米大小的滚刀块。架豆洗后去筋，掰成两半。

第四步：中火烧热锅中的油，待烧至五成热时（将手掌置于炒锅上方，能感到有热气升腾），将八角、花椒、老姜片、大葱段和桂皮放入爆香，翻炒出香味。

第五步：将肋排小段、胡萝卜片、土豆片、南瓜块、架豆和老玉米放入锅中翻炒均匀，随后加入适量的水，大火烧沸后放入料酒，转小火盖上盖子炖约40分钟。

第六步：最后将茄子块放入继续炖煮15分钟后放入盐即可。



功效：

除了玉米的功效外，这款汤中的南瓜、胡萝卜在限制高脂饮食的同时，还能预防乳腺瘤的发生；此汤在益气养血、通乳、丰胸的同时，还能有效改善乳房下垂。

专家提醒

对日常生活中常见饮食搭配误区的提示，以及相应规避方案指南。

在排骨炖熟之前不要放盐，以免让排骨肉质变硬，不易煮烂。盐的量不宜过多，保持汤口味清淡，更有利于女性美容养生。

(2) 玉米蜂蜜饮

原料：玉米粉2匙、牛奶1匙、麦片1匙。

做法：

将材料用开水冲饮即可。

功效：

每日早晚各一次；适宜熟女丰胸。

美容饮食

美味菜肴的原料、做法及相应功效的介绍，通过饮食，养出你美丽容颜。



(3) 香甜玉米粥

原料：玉米粉、粳米各50克。

做法：

先将玉米粉加清水适量调匀，待粳米煮粥将成时加入，同煮至稠即可。

功效：

每日服食1~2次，丰胸的同时还能瘦身，特别适合于瘦身加丰胸的朋友。



2. 女性四季靓肤食补法

► 春季养肝美容

春季，万物复苏，阳气升发，而“肝主升发，肺主沉降”，因此，此时正好是通过滋补肝脏、理气养血的食物，如谷类、豆芽、芹菜、春笋等来驻颜的最佳时机。

▼ 夏季以清热化湿和清淡食物为主

夏季酷暑炎热，女性容易闷热、困倦和烦躁不安，需多吃具有清热化湿功效的食物如绿豆、芒果、猕猴桃等；主食以清淡、质软、易于消化为宜，可起到防暑敛汗、增进食欲的功效，女人的好气色自然吃出来了。



四季饮食
让女人的美丽
永不打烊

▲ 冬季补肾养颜

“女性肾虚，容颜易老”，冬天正好是养肾的最佳季节，因此，补肾的食物如雪蛤、燕窝、海参等是女性在这个季节用来排毒养颜的最佳选择。另外，多吃性温的羊肉、鸡肉、虾等肉类，不仅可以很好地御寒，其富含的蛋白质还可有效锁住肌肤水分，增强皮肤弹性。

◀ 秋季多吃润肺和养阴食物

秋季大多空气干燥，女性容易出现口苦咽干、皮肤干燥等现象，饮食结构应以润肺去燥、养阴清热的食物，如糯米、莲子、萝卜、百合和哈密瓜等为佳。

3. 女性不同年龄段，吃出美丽的方法也不同



年龄段	女性身体及肌肤变化	食材推荐
15~25岁	这一时期，正是女性青春发育期，随着卵巢的发育，以及激素的产生，皮脂腺分泌物开始增加，面部皮肤光滑，无皱纹，但油脂分泌较多，易生粉刺。	应多吃如白菜、瘦肉、韭菜、豆芽菜、豆类等富含维生素和蛋白质的食品。尤其是豆类，既能满足人体所需的优质蛋白质，又可供给多种无机盐和维生素。这一时期，还需特别注意适当地多饮用清水或绿茶，以使尿液增多，帮助脂质代谢，减少面部渗出的油脂。
25~30岁	这一年龄段，是女性发育成熟的鼎盛期。情感丰富、易于多愁善虑，这也容易因面部表情肌过度弛张，逐渐使额头、眼角出现皱纹。	在饮食方面应多吃富含B族维生素和维生素C的食物，如芥菜、苋菜、胡萝卜、西红柿、红薯、金针菜等。尽量少吃或不吃易于消耗体内水分的煎炸食品。此外，戒烟酒，否则会使嘴角与眼四周过早出现皱纹。
30~40岁	这一时期，女性内分泌和卵巢功能较前一时期渐趋减退，皮脂腺分泌减少，皮肤易干燥。女性普遍在眼尾开始出现鱼尾纹，下巴肌肉开始松弛，笑纹更明显；情绪容易紧张的女性，眉头还会出现较深的竖皱纹。	这一时期的饮食，应多食用鱼、瘦肉等动物蛋白质，保证氨基酸的足够供给，以补充皮脂腺的分泌，延缓皮肤衰老。
40~55岁	这一时期，女性进入更年期。更年期女性由于卵巢的功能衰退甚至消失，雌激素分泌不足，脑垂体前叶功能一时性亢进，致使植物神经功能紊乱，让这一时期的女性极易于激动或忧郁；眼睑易出现黑晕，面部会出现阵发性潮红的现象，皮肤干燥且少光泽。	尽可能少食或不食刺激性食物，采取低盐饮食（每天盐量限制为3~5克）；限制吃含胆固醇较高的食物如内脏、鱼子、蛋黄、肥肉等；同时摄取足量含B族维生素的食物，如糙米、小米、玉米面等粗粮，及菌类（蘑菇、香菇等）、绿叶蔬菜，目的在于维护神经系统的健康，抑制和降低血压，增进食欲保护皮肤健康。

4. 不同体质的女性对食材的需求

体质类型	体质特征
阳虚体质	阳虚体质的女性表现为疲倦怕冷，尤其是背部和腰部；四肢冰冷，唇色苍白，少气懒言，嗜睡乏力，白带清稀，易腹泻，排尿次数频繁，性欲衰退等；平素畏冷，手足不温，易出汗；喜热饮食，精神不振，睡眠偏多。
阴虚体质	阴虚体质的女性往往形体消瘦，面色潮红；伴有口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干和尿黄等症状。
气虚体质	气虚体质的女性，因肺、脾、肾功能失调，导致气的化生不足，所以容易感到气短、身体疲惫、没有力气，或者常会感觉头晕目眩、少言懒动，吃东西也没有一点食欲，还经常出汗。
痰湿体质	痰湿体质的女性多形体肥胖，身重易倦，皮肤油腻粗糙，容易患痤疮；不喜喝水，若喝水多，就会出现腹胀、面部虚胖、手脚肿胀、体重增加、大便不畅等状况；容易出现糖尿病、高血压等症状。
湿热体质	湿热体质女性性情焦躁，容易发怒。常见面垢，面色发黄、发暗、油腻；唇红齿黄，皮肤经常出现以脓包为主的痤疮，并伴有红肿疼痛之症；口干、口苦、口臭、汗味大、体味大；大便燥结或者黏滞不爽且异味大；小便常呈深黄色，异味也大。
血瘀体质	血瘀体质的女性中很难见到白净、清爽的面容，对女性美容造成很大困扰：面色晦暗、口唇发暗、眼睛混浊，经常有细小的红血丝、容易脱发；常常伴有身体疼痛、容易烦躁和健忘等症状。
气郁体质	这一类体质的女性一般形体比较消瘦，性格阴郁脆弱；食欲不振、容易心慌、失眠也是这种体质女性的典型特征。

饮食建议

阳虚体质的女性需要通过温补阳气以畅通气血。这类体质的女性最怕的就是寒，所以日常饮食中一定要忌生冷，在尽量少吃的前提下，最好在沸水中焯一焯或者炖、蒸、煮之后再吃。

这类体质的女性宜吃甘凉滋润、生津养阴的食物，而要远离辛辣刺激、温热香燥、煎炸炒爆、性热上火的食物。

“脾是气血生化之源”，对于气虚体质的女性，宜多吃具有健脾益气功效的食品，忌食或少食具有耗气作用的食物。

痰湿体质的女性在饮食方面宜清淡，平时多吃些能够宣肺、健脾、益肾或化湿的食物。忌食或少吃肥肉和甜、黏、腻的东西。

这类体质的女性一定要记得少喝甘甜饮料、少吃辛辣刺激和甜腻食品，以保持好的消化功能，避免水湿内停或湿从外入，这是预防湿热的关键。宜多食祛湿的食物。

平时要多吃具有活血、散结、行气和疏肝解郁的食物，而忌食、少食肥猪肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼子、巧克力及油炸食品、甜食和冷饮，盐和味精也要尽量少吃，以防止血脂增高，阻塞血管，影响气血运行。

气郁体质的女性应多吃具有很好的行气、解郁、消食、醒神之效的食物；不过，睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料，以免影响睡眠。

专家推荐食材

牛肉、羊肉、淡菜、肉桂、丁香、荔枝

冬瓜、燕窝、黑木耳、银耳、百合、山药

香菇、土豆、红薯、小米、糯米、樱桃、葡萄

荷叶、山楂、赤小豆、紫菜、枇杷

绿豆、丝瓜、西瓜、绿茶、花茶

黑豆、海带、紫菜、胡萝卜、橙、柚、桃、李子、玫瑰花、红糖

小麦、蒿子秆、海藻、萝卜、金橘、香菜、薄荷

5. 吃出美丽, 饮食有“功”略

美白肌肤

美白
猪蹄汤



「营养分析」
此汤富含弹性蛋白和胶原蛋白, 可增加皮肤弹性, 能够有效锁住肌肤水分, 使其娇嫩细腻、光亮洁白。

「原料」

猪蹄1只, 花生15粒, 黄豆15粒, 红枣6个, 大葱1根, 姜5片, 苹果1个, 八角2个, 花椒10粒。

「做法」

1. 猪蹄洗净。
2. 将花生、黄豆用冷水浸泡15分钟。汤锅中放入猪蹄加入冷水没过表面5厘米左右, 用大火将水烧开, 撇去表层浮沫。
3. 转成中小火, 或者将猪蹄倒入电子汤煲中。加入葱、姜、八角、苹果、花椒等香料, 加盖慢火炖1个小时。
4. 汤汁逐渐变浓颜色变白后, 倒入花生、黄豆, 以及浸泡的水, 继续炖半小时。
5. 黄豆酥烂后加入红枣, 继续用小火炖20~30分钟即可。

减脂纤身

冬瓜
薏仁汤



「营养分析」
冬瓜不含脂肪, 富含膳食纤维, 容易产生饱腹感, 与薏仁相配做汤, 则有清热利水、健脾减肥之功效。

「原料」

冬瓜100克, 水发薏仁20克, 姜、大葱、绍酒、味精、香葱花、熟鸡油、精盐各适量。

「做法」

1. 冬瓜刮去皮, 洗净, 切成5厘米长、1厘米厚的块。
2. 薏仁、大葱、姜洗净, 姜切片, 葱切段。
3. 净锅置中火上, 加清水烧开, 放入冬瓜条、薏仁、姜片、葱段、绍酒煮熟, 拣出葱、姜, 下熟鸡油、精盐、味精, 再撒上香葱花, 拌匀即成。

性感丰胸

木瓜
牛奶



「营养分析」
木瓜酵素能促进肌肤代谢, 排除毛孔中堆积的油脂及老化角质, 加鲜奶中的钙质, 不仅可以调经益气, 还能让胸部变得更加丰满坚挺。

「原料」

木瓜150克, 牛奶200毫升, 香草冰淇淋(1小盒), 糖1小匙(如果不太喜甜食的话, 可不加)。

「做法」

木瓜去皮、切块, 放入果汁机中, 加入200毫升鲜奶以及糖、冰淇淋适量, 用中速搅拌几分钟即可。

养心除烦

莲子
木耳炖鸡



「营养分析」
此道菜中含有丰富的矿物质和生物碱, 能够帮助清心火、缓解情绪, 同时提高大脑中的多巴胺和肾上腺素, 使生活充满活力和激情, 从而改善人的精神状态。

「原料」

鸡肉150克, 带芯莲子60克, 水发黑木耳10克、枸杞10粒、葱、香葱、姜、花椒、盐、胡椒粉各适量。

「做法」

1. 仔鸡洗净, 焯水去除瘀血杂质。
2. 砂锅中加4碗热水, 加入焯水处理的仔鸡, 放入莲子、葱姜段、花椒粒、枸杞, 小火煲半小时。
3. 加入黑木耳、莲心, 继续煮1分钟。
4. 用胡椒粉略调味, 加入食盐, 撒上香葱末, 出锅即可食用。

美发乌发

「原料」

黑米150克,腰果、花生、芝麻各15克,白糖适量。

「做法」

- 1.将腰果、花生、芝麻炒熟,备用。
- 2.将黑米淘洗干净,入锅加适量水,煮约30分钟;在煮粥的时候将第一步中炒熟的腰果、花生压碎。
- 3.将粥盛入碗内,加入白糖、熟腰果、熟花生、芝麻即可。

「营养分析」
此粥可滋阴补肾,改善头发早白、脱发、早衰等状况。适合因肾虚导致脱发的女性食用。



黑米
坚果粥

益智补脑

「原料」

胡桃仁、桂圆肉各10克,鸡肉100克,料酒、淀粉、酱油、葱末、姜片、辣椒丝、食盐、味精各适量。

「做法」

将鸡肉洗净切丁,用料酒、淀粉、酱油拌匀,锅中热油将葱末、姜片、辣椒丝爆香后,下鸡丁煸炒变色,而后下胡桃仁及桂圆肉,炒至熟时,加食盐、味精调味。

「营养分析」
此菜可补益肝肾,调养心脾,使气血充沛,肾精充足,从而达到聪脑益智、促进思维、增强记忆和延缓大脑衰退的效果。特别适合职场女士等脑力劳动者食用。



胡桃桂肉
炒鸡丁

娇嫩双唇

「原料」

蹄筋100克,山药50克,葱、姜片、酱油、绍兴酒、蒜香卤肉汁各适量。

「做法」

- 1.将蹄筋洗净,切适当大小,入滚水氽烫后捞起;山药去皮,切成与蹄筋相当大小之长条状;葱洗净切段备用。
- 2.热油锅,放入葱段、姜片炒香,加入蹄筋翻炒一下后,倒入酱油、绍兴酒及蒜香卤肉汁转大火煮开,再加山药条转小火焖煮10分钟即可。

「营养分析」
山药可益气养血,促进血液循环,与牛蹄筋配成此菜,对唇部干裂和唇色发白都有一定的食疗功效。



山药
烧蹄筋

明眸善睐

「原料」

黑豆500克,核桃仁500克。

「做法」

- 1.黑豆炒熟后待冷,磨成粉。
- 2.核桃仁炒微焦去衣,待冷后捣成泥。
- 3.每次食用时,取以上两种食材各1匙,冲入煮沸过的牛奶1杯后加入蜂蜜1匙。

「营养分析」
此饮可增强眼内肌力,加强调节功能,改善眼疲劳的症状;早晨或早餐后服食效果更好。



黑豆
核桃饮

6. 常见食材相宜相克表速查

相宜



蘑菇=豆腐

具有降血脂、降血压及抗癌功效。



西红柿=芹菜

两者同食可健胃、消食。



豆角=土豆

具有治疗呕吐腹泻，并防治急性肠胃炎的功效。



猪肉=酸菜

两者同食能够起到开胃、利尿、消肿等功效。



豆腐=金针菇

具有降血压、降血脂、预防血管硬化、减脂的功效。



油菜=虾仁

具有促进钙质的吸收、补肾、缓解腰腿疼痛等功效。

相克



牛肉≠栗子

同食易导致消化不良。



鸡肉≠菊花

同食会引起中毒。



菠菜≠牛奶

同食会导致痢疾。



大枣≠虾

同食容易导致中毒。



梨≠鸭/鹅肉

同食易伤脾，长期食用会引发肾炎。



橘子≠柠檬

长时间同食可引发胃溃疡。

相宜



黑木耳=莴笋

具有增强食欲、预防糖尿病、心脑血管病的功效。



鸡肉=菜花

两者相配，是补肾、行气止痛、治疗胃痛等症的佳肴。



花生=芹菜

两者同食，可软化血管、降低胆固醇含量。



茄子=苦瓜

具解除疲劳、去痛活血、清心明目的功效。



猪肉=白萝卜

两者相配，可起到化痰顺气、健脾胃、润肤、治疗便秘的功效。



尖椒=空心菜

两者同食可防治糖尿病、解毒消肿、减轻头痛。

相克



香蕉≠西瓜

同食容易引发肾亏。



花生≠螃蟹

同食会导致腹泻。



狗肉≠绿豆

同食易导致中毒。



小白菜≠黑豆

同食容易导致消化不良。



红薯≠西红柿

同食容易引起呕吐、腹泻，诱发结石病。



南瓜≠羊肉

同食易引起肺气肿、胸膜炎。