

食物就是最好的药

# 食物 营养 养生 治病 速查全书

◎ 张明 编著 ◎

系统介绍食物营养与健康养生的关系，帮助人们更好地了解各种常见食物及其营养成分与健康功效，指导人们科学利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，达到强身健体的目的。

天津出版传媒集团


天津科学技术出版社

# 食物营养养生治病 速查全书

张明 编著

系统介绍食物营养与健康养生的关系，  
指导人们认识食物的营养成分与健康功效，  
学会科学利用食物，达到强身健体和治疗疾病的目的。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

# 食物营养养生治病速查全书

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

食物营养养生治病速查全书 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.1

ISBN 978-7-5308-8726-4

I . ①食… II . ①张… III . ①食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 006075 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

出版

 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址 : [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 37 字数 820 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 39.80 元

# 前言



现代社会，人们越来越关注健康与养生，对生命及生存质量的要求日渐提高，而快速丰盛起来的餐桌，在满足人们一时口腹之欲的同时，也带来了一系列新的健康问题，日益高发的糖尿病、高血压、高血脂等疾病，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即食物营养与养生治病的内在联系。

事实上，食物与人类健康有着最基础、最直接的联系，在人类的生活中充当着极为重要的角色，它不仅向人体提供了味觉上的享受，满足人们的口腹之欲，还向人体提供了糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体各个器官和系统的正常运行、人体的新陈代谢和生长发育，保证了身体的健康。更重要的是，在人体发生病变时，食物可发挥其药用功效，起到治疗疾病、养生保健的作用。

当然，食物的养生保健作用是一个持续进行的过程，这是因为人必须不断地从食物中获取各种各样的营养，才能保证生命活动正常进行和身体的健康。每种食物所含的营养物质的种类和数量都是不同的，对人们健康的影响程度也是不同的。而人们在不同时期、不同情况下，对营养需求也有所区别，对食物的选择会对健康产生重要影响。只有合理地选择适合自己的食物，才能对健康、养生起到有效作用。

随着科学的进步，食物中所含的营养与保健养生功效得到进一步发掘，人们不再单纯局限于食物的美味特性，更大力发掘了食物的营养性与保健养生功效。人们更加关注食物中所含的营养成分，食物对身体健康养生的益处、食物在预防和治疗疾病的功效，也就是传统意义上的食疗。食疗是以药物和食物为原料，

经过烹饪加工制成食品，人们食用以后，可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。食疗既不同于一般的中药治病方法，又有别于普通的饮食充饥，它以温和而无害于身体的特性被人们所推崇，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊疗法。

虽然当今物质生活水平迅速提高，食物的种类极为丰富，但是由于对食物的认识不足和缺乏相关的营养知识，人们在选择食物时容易陷入误区，盲目地吃或者选择不恰当的食物都会导致饮食结构不合理和营养素摄入不均衡，吃什么、吃多少、怎么吃正变得越来越难抉择，食疗养生也就无从谈起。为帮助读者更好地了解食物，认识食物中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，我们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，精心编写了《食物营养养生治病速查全书》。本书系统介绍了食物营养与健康养生的关系，各种常见食物的营养价值与健康功效，及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳。内容全面，方便实用，为居家养生必备的食疗养生治病百科全书。

本书共分四篇，第一篇“食物营养全解”，收录了日常生活中常见的食物，分别介绍了每种食物的功效、食用和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，从全新的角度切入健康饮食，把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中。第二篇“药膳养生”，将药膳按照其适宜人群和治病功效进行分类，分别介绍了最适合青少年、中年人、老年人及孕产妇的食疗药膳的详细制作方法与治病功效。第三篇“食物是最好的医药”，介绍了瓜果蔬菜、五谷杂粮、畜禽蛋水产等各种食物的保健、养生、防病作用，即食用功效，并针对不同病症提供对症食疗方，同时，在介绍每种食物时还辅以大量治病偏方，简单实用、安全有效。第四篇“饮食搭配宜忌”，详尽介绍了各种食物的营养功效、相宜相克知识，为大家提供随时可参考的饮食宜忌方案，帮助大家科学地选择食物和利用食物为健康服务。



# 目录

## 第一篇 食物营养全解

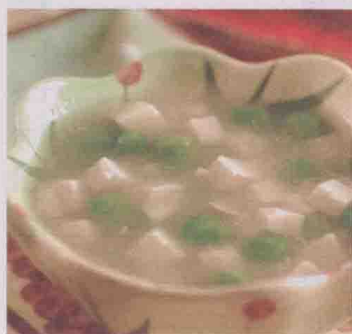
### 谷物类

大米 .....	002
小麦 .....	003
玉米 .....	004
小米 .....	005
糯米 .....	006
黑米 .....	007
燕麦(麦片) .....	008
荞麦 .....	009
芡实 .....	010
薏米 .....	011

### 蔬菜类

萝卜 .....	012
胡萝卜 .....	013
土豆 .....	014
红薯 .....	015
山药 .....	016
莲藕 .....	017
百合 .....	018
芋头 .....	019
魔芋 .....	020
芥菜 .....	021

洋葱 .....	022	豌豆 .....	043
大白菜 .....	023	西红柿 .....	044
小白菜 .....	024	茄子 .....	045
菠菜 .....	025	柿子椒 .....	046
油菜 .....	026	菜花(西蓝花) .....	047
芹菜 .....	027	黄花菜 .....	048
生菜(莴苣菜) .....	028	黄瓜 .....	049
莴笋 .....	029	冬瓜 .....	050
空心菜 .....	030	苦瓜 .....	051
苋菜 .....	031	丝瓜 .....	052
芦笋 .....	032	南瓜 .....	053
韭菜(韭黄) .....	033	草菇 .....	054
圆白菜 .....	034	香菇 .....	055
香椿 .....	035	平菇 .....	056
蕨菜 .....	036	金针菇 .....	057
茼蒿 .....	037	猴头菇 .....	058
绿豆芽 .....	038	松蘑 .....	059
黄豆芽 .....	039		
蒜薹(青蒜) .....	040	豆类及豆制品、乳制品类	
香菜 .....	041	黄豆 .....	060
竹笋 .....	042	芸豆 .....	061



绿豆 .....	062
赤豆 .....	063
豇豆 .....	064
豆浆(腐竹) .....	065
豆腐(豆腐干) .....	066
牛奶 .....	067
奶酪 .....	068
酸奶 .....	069



畜肉类、禽蛋类

猪肉	070
猪肝（鸡肝、羊肝等）	071
猪蹄（猪皮）	072
猪血	073
牛肉	074
羊肉	075
狗肉	076
乌鸡肉	077
鸡肉	078
鸡蛋	079
鸭肉	080
鸭蛋（松花蛋）	081

水产品类

鲤鱼	082
草鱼	083
鲫鱼	084
胖头鱼	085
三文鱼	086
平鱼	087
海蜇	088
带鱼	089
虾	090
蟹	091
蛤蜊	092
鱿鱼	093
海带	094

紫菜	095
----	-----

果品类

苹果	096
梨	097
桃	098
杏（杏仁）	099
李子	100
葡萄	101
香蕉	102
草莓	103
橙子	104
橘子	105
柚子	106
西瓜	107
柿子	108
枣	109
荔枝	110
龙眼	111
芒果	112
猕猴桃	113
菠萝	114
山楂	115
椰子	116
柠檬	117
木瓜	118
枇杷	119
樱桃	120
杨梅	121
金橘	122
石榴	123
蓝莓	124
枸杞子	125
橄榄	126
火龙果	127
榴梿	128
山竹	129
核桃	130

栗子	131
松子	132
开心果	133
葵花子	134
榛子	135
南瓜子	136
西瓜子	137
莲子	138
花生	139

调味品、油脂类

葱	140
姜	141
大蒜	142
辣椒	143
花椒	144
大小茴香	145
胡椒	146
豆蔻	147
盐	148
糖	149
味精（鸡精）	150
醋	151
酱油	152
料酒	153
色拉油	154
花生油	155

饮品类

水	156
茶	157



咖啡 .....	158
米酒 .....	159
啤酒 .....	160
葡萄酒 .....	161
白酒 .....	162

## 第二篇 药膳养生

### 最适合青少年的营养药膳

提高记忆力的药膳 .....	164
缓解考试紧张情绪的 药膳 .....	174
提高视力的药膳 .....	181
促进骨骼发育的药膳 .....	188
祛除青春痘的药膳 .....	193
防止肥胖的药膳 .....	199
提高免疫力的药膳 .....	205

### 最适合中年人的营养药膳

防治贫血的药膳 .....	210
调治肾虚的药膳 .....	218
祛斑养颜的药膳 .....	225
增加食欲的药膳 .....	232
改善睡眠的药膳 .....	238
抗疲劳的药膳 .....	245
缓解压力的药膳 .....	255

### 最适合老年人的营养药膳

防治骨质疏松的药膳 .....	262
保养皮肤的药膳 .....	269
促进消化的药膳 .....	274
润肠通便的药膳 .....	280
防治视力障碍的药膳 .....	285
降压降脂的药膳 .....	290

降低血糖的药膳 .....	297
延年益寿的药膳 .....	302
最适合孕产妇的营养药膳	
治疗妊娠呕吐的药膳 .....	310
防治水肿的药膳 .....	314
安胎保胎的药膳 .....	318
防治贫血体弱的药膳 .....	319
通乳催乳的药膳 .....	325

## 第三篇 食物治病

### 瓜果蔬菜医药

山药 .....	330
冬瓜 .....	334
苦瓜 .....	338
南瓜 .....	342
芹菜 .....	346
洋葱 .....	350
韭菜 .....	354
西红柿 .....	358
白萝卜 .....	362
胡萝卜 .....	366
香菇 .....	370
黑木耳 .....	374
银耳 .....	378
芦笋 .....	382
苹果 .....	384
橘子 .....	388
木瓜 .....	392
山楂 .....	396
红枣 .....	400
香蕉 .....	404
猕猴桃 .....	408

核桃 .....	412
莲子 .....	416
栗子 .....	420

### 五谷杂粮医药

小米 .....	424
玉米 .....	428
糯米 .....	432
紫米 .....	436
荞麦 .....	440
薏米 .....	444
黄豆 .....	448
绿豆 .....	452
赤豆 .....	456
红薯 .....	460
花生 .....	464
黑芝麻 .....	468

### 畜禽蛋水产医药

牛肉 .....	472
羊肉 .....	476
猪血 .....	480
狗肉 .....	484
乌鸡肉 .....	488
黄花鱼 .....	492
鲤鱼 .....	494
鲫鱼 .....	498
乌贼 .....	502
螃蟹 .....	506
海带 .....	508





## 第四篇 饮食搭配宜忌

### 食物相克

#### 蔬菜的相克食物

##### 菠菜的相克食物

- 菠菜 + 猪瘦肉 → 减少铜吸收..... 512  
 菠菜 + 鳝鱼 → 腹泻..... 512  
 菠菜 + 黄瓜 → 破坏维生素C..... 512

##### 韭菜的相克食物

- 韭菜 + 蜂蜜 → 腹泻..... 512  
 韭菜 + 牛肉 → 发热上火..... 513  
 韭菜 + 牛奶 → 影响钙吸收..... 513  
 韭菜 + 酒 → 胃肠疾病..... 513

##### 芹菜的相克食物

- 芹菜 + 蚬 → 破坏维生素B<sub>1</sub>..... 513  
 芹菜 + 螃蟹 → 影响蛋白质吸收..... 514  
 芹菜 + 黄瓜 → 破坏维生素C..... 514  
 芹菜 + 蛤 → 腹泻..... 514

##### 莼菜的相克食物

- 莼菜 + 醋 → 损毛发..... 514

##### 苋菜的相克食物

- 苋菜 + 甲鱼、龟鳖 → 中毒..... 514

##### 豆芽的相克食物

- 豆芽 + 猪肝 → 破坏维生素C..... 515

##### 茼蒿的相克食物

- 茼蒿 + 蜂蜜 → 腹泻..... 515

##### 茭白的相克食物

- 茭白 + 蜂蜜 → 引发痼疾..... 515  
 茭白 + 豆腐 → 结石..... 515

##### 竹笋的相克食物

- 竹笋 + 红糖 → 不利健康..... 516  
 竹笋 + 羊肝 → 中毒..... 516

- 竹笋 + 豆腐 → 结石..... 516

##### 茄子的相克食物

- 茄子 + 螃蟹 → 损肠胃..... 516  
 茄子 + 黑鱼 → 损肠胃..... 516

##### 西红柿的相克食物

- 西红柿 + 猪肝 → 破坏维生素C..... 517

##### 黄瓜的相克食物

- 黄瓜 + 富含维生素C的食物 → 破坏维生素C... 517  
 黄瓜 + 花生 → 腹泻..... 517

##### 冬瓜的相克食物

- 冬瓜 + 滋补药 → 降低滋补效果..... 517

##### 南瓜的相克食物

- 南瓜 + 富含维生素C的食物 → 破坏维生素C.. 518

##### 萝卜的相克食物

- 白萝卜 + 胡萝卜 → 破坏维生素C..... 518  
 萝卜 + 橘子 → 甲状腺肿..... 518  
 萝卜 + 柿子 → 甲状腺肿..... 519  
 萝卜 + 人参 → 破坏药效..... 519

##### 菱角的相克食物

- 菱角 + 猪肉 → 肝痛..... 519  
 菱角 + 蜂蜜 → 消化不良..... 519

##### 口蘑的相克食物

- 口蘑 + 味精、鸡精 → 鲜味反失..... 519

#### 水果、干果的相克食物

##### 枣的相克食物

- 枣 + 海鲜 → 腰腹疼痛..... 520

##### 苹果的相克食物

- 苹果 + 水产品 → 便秘..... 520

##### 梨的相克食物

- 梨 + 螃蟹 → 伤肠胃..... 520  
 梨 + 油腻食品 → 腹泻..... 520

##### 橙子的相克食物

- 橙子 + 牛奶 → 影响消化..... 521

##### 葡萄的相克食物

- 葡萄 + 水产品 → 影响消化吸收..... 521

##### 柿子的相克食物

- 柿子 + 螃蟹 → 腹痛、腹泻..... 521

柿子 + 章鱼 → 上吐下泻 .....	522
柿子 + 酒 → 结石 .....	522
西瓜的相克食物	
西瓜 + 羊肉 → 中毒 .....	522
香瓜的相克食物	
香瓜 + 螃蟹 → 腹泻 .....	523
香瓜 + 油饼 → 腹泻 .....	523
李子的相克食物	
李子 + 青鱼 → 助湿生热 .....	523
橘子的相克食物	
橘子 + 萝卜 → 甲状腺肿 .....	523
橘子 + 牛奶 → 影响消化 .....	523
橘子 + 豆浆 → 影响消化 .....	524
橘子 + 螃蟹 → 气滞生痰 .....	524
橘子 + 蛤 → 气滞生痰 .....	524
橘子 + 兔肉 → 腹泻 .....	524
山楂的相克食物	
山楂 + 胡萝卜 → 破坏维生素C .....	524
山楂 + 海鲜 → 便秘、腹痛 .....	524
山楂 + 人参 → 降低滋补性 .....	524
山楂 + 柠檬 → 影响消化 .....	525
柠檬的相克食物	
柠檬 + 牛奶 → 影响消化 .....	525
杨梅的相克食物	
杨梅 + 鸭肉 → 不宜同食 .....	525
石榴的相克食物	
石榴 + 螃蟹 → 刺激胃肠 .....	525
枇杷的相克食物	
枇杷 + 小麦 → 生痰 .....	526
枇杷 + 烤肉 → 皮肤发黄 .....	526
番荔枝的相克食物	
番荔枝 + 乳品 → 影响消化 .....	526
蓝莓的相克食物	
蓝莓 + 乳品 → 影响消化 .....	526
芒果的相克食物	
芒果 + 大蒜 → 皮肤发黄 .....	526

## 猕猴桃的相克食物

猕猴桃 + 乳品 → 腹痛、腹泻 .....

527

## 甘蔗的相克食物

甘蔗 + 酒 → 生痰 .....

527

## 花生的相克食物

花生 + 螃蟹 → 腹泻 .....

527

## 榧子的相克食物

榧子 + 绿豆 → 腹泻 .....

527

## 肉、蛋、奶的相克食物

### 猪肉的相克食物

猪肉 + 茶 → 便秘 .....

528

猪肉、猪蹄 + 豆类 → 腹胀气滞影响矿物质

吸收 .....

528

猪肉 + 荞麦 → 脱发 .....

528

猪肉 + 鲫鱼、虾 → 气滞 .....

528

猪肉 + 甲鱼 → 久食伤身 .....

529

猪肉 + 羊肝 → 心闷 .....

529

猪肉 + 牛肉 → 功效抵触 .....

529

猪肉 + 田螺 → 伤肠胃、脱眉毛 .....

529

猪瘦肉 + 高膳食纤维食品 → 减少锌吸收 ..

529

猪肉 + 香菜 → 对身体有害 .....

529

### 火腿的相克食物

火腿 + 乳酸饮料 → 致癌 .....

530

### 肝脏的相克食物

动物肝脏 + 富含维生素C的食物 → 破坏维生

素C .....

530





猪肝 + 鱼肉 → 伤神 .....	530
猪肝 + 荞麦 → 引发痼疾 .....	530
牛肝 + 鳗鱼 → 有害身体 .....	531
牛肝 + 鲑鱼 → 有害身体 .....	531
羊肝 + 辣椒 → 伤人五脏 .....	531
猪血的相克食物	
猪血 + 黄豆 → 气滞 .....	531
牛肉的相克食物	
牛肉 + 鱼肉 → 引发痼疾 .....	531
牛肉 + 田螺 → 腹胀 .....	531
牛肉 + 红糖 → 腹胀 .....	532
羊肉的相克食物	
羊肉 + 茶 → 便秘 .....	532
羊肉 + 醋 → 内热急火攻心 .....	532
羊肉 + 豆瓣酱 → 功效相反 .....	532
羊肉 + 奶酪 → 不良反应 .....	532
羊肉 + 荞麦 → 功效相反 .....	532
羊肉 + 霉干菜 → 胸闷 .....	533
羊肉 + 鲑鱼 → 中毒 .....	533
狗肉的相克食物	
狗肉 + 茶 → 便秘 .....	533
狗肉 + 鲤鱼 → 引发痼疾 .....	533
狗肉、狗血 + 鱈鱼 → 助热动风 .....	533
狗肉 + 泥鳅 → 上火 .....	533
狗肉 + 葱 → 助热生火 .....	533

狗肉 + 姜 → 腹痛 .....	534
驴肉的相克食物	
驴肉 + 茶 → 便秘 .....	534
鹿肉的相克食物	
鹿肉 + 鱼、虾 → 不良反应 .....	534
鸡肉的相克食物	
鸡肉 + 大蒜 → 功效相反 .....	534
鸡肉 + 芥末 → 伤元气 .....	534
鸡肉 + 鲤鱼 → 功效相反 .....	535
鸡肉 + 甲鱼 → 生痲疔 .....	535
鸡肉 + 虾 → 生痲疔 .....	535
鸡蛋的相克食物	
鸡蛋 + 茶 → 影响蛋白质吸收 .....	535
鸡蛋 + 豆浆 → 影响蛋白质消化吸收 .....	535
鸡蛋 + 红糖 → 同煮影响吸收 .....	536
鸡蛋 + 白糖 → 影响消化吸收 .....	536
鸡蛋 + 味精 → 破坏鸡蛋鲜味 .....	536
鸡蛋 + 柿子 → 腹泻、生结石 .....	536
鸭蛋的相克食物	
鸭蛋 + 甲鱼 → 寒凉伤身 .....	536
牛奶的相克食物	
牛奶 + 药 → 降低药效 .....	537
牛奶 + 酒 → 脂肪肝 .....	537
牛奶 + 红糖 → 牛奶营养降低 .....	537
牛奶 + 醋 → 结石 .....	538
牛奶 + 酸性饮料 → 影响吸收 .....	538
牛奶 + 生鱼 → 中毒 .....	538
酸奶的相克食物	
酸奶 + 黄豆 → 影响钙吸收 .....	538
酸奶 + 药 → 降低药效 .....	538
酸奶 + 香蕉 → 产生致癌物质 .....	538
水产品的相克食物	
鲤鱼的相克食物	
鲤鱼 + 红豆 → 排尿过多 .....	539
鲫鱼的相克食物	
鲫鱼 + 鹿肉 → 生痲疽 .....	539
鲫鱼 + 猪肝 → 伤神、生疮痍 .....	539
鲫鱼 + 蜂蜜 → 中毒 .....	539

**黄鱼的相克食物**

黄鱼 + 荞麦 → 难消化 ..... 539

**黑鱼的相克食物**

黑鱼 + 茄子 → 损肠胃 ..... 540

**泥鳅的相克食物**

泥鳅 + 螃蟹 → 功效相反 ..... 540

**鳗鱼的相克食物**

鳗鱼 + 醋 → 中毒 ..... 540

**螃蟹的相克食物**

螃蟹 + 冷饮 → 腹泻 ..... 541

螃蟹 + 茶 → 消化不良 ..... 541

螃蟹 + 蜂蜜 → 中毒 ..... 541

**虾的相克食物**

虾 + 猪肉 → 损精 ..... 541

虾皮 + 黄豆 → 消化不良 ..... 541

**牡蛎的相克食物**

牡蛎 + 高膳食纤维食品 → 减少锌吸收 ..... 541

**海参的相克食物**

海参 + 醋 → 口感差 ..... 542

**海蜇的相克食物**

海蜇 + 白糖 → 易变质 ..... 542

**蜗牛的相克食物**

蜗牛 + 螃蟹 → 荨麻疹 ..... 542

**田螺的相克食物**

田螺 + 蚕豆 → 肠绞痛 ..... 543

田螺 + 冰水 → 腹泻 ..... 543

田螺 + 木耳 → 中毒 ..... 543

**紫菜的相克食物**

紫菜 + 酸涩的水果 → 胃肠不适 ..... 543

**海带的相克食物**

海带 + 酸涩的水果 → 胃肠不适 ..... 543

海带 + 茶 → 胃肠不适 ..... 544

**海藻的相克食物**

海藻 + 甘草 → 功效相反 ..... 544

**五谷杂粮的相克食物****大米的相克食物**

大米 + 碱 → 脚气病 ..... 544

**糯米的相克食物**

糯米 + 酒 → 酒醉难醒 ..... 544

**黍米的相克食物**

黍米 + 烧酒 → 心绞痛 ..... 545

**玉米的相克食物**

玉米 + 牡蛎 → 阻碍锌吸收 ..... 545

**红薯的相克食物**

红薯 + 豆浆 → 影响消化 ..... 545

红薯 + 柿子 → 胃柿石症 ..... 545

红薯 + 白酒 → 结石 ..... 546

红薯 + 香蕉 → 面部生斑 ..... 546

红薯 + 西红柿 → 结石、腹泻 ..... 546

红薯 + 螃蟹 → 结石 ..... 546

**红豆的相克食物**

红豆 + 盐 → 降低食疗效果 ..... 546

**豆腐的相克食物**

豆腐 + 葱 → 损钙、生结石 ..... 546

豆腐 + 蜂蜜 → 腹泻 ..... 547

**豆浆的相克食物**

豆浆 + 红糖 → 影响消化吸收 ..... 547

豆浆 + 蜂蜜 → 影响消化、损听力 ..... 547

豆浆 + 药 → 影响药效 ..... 547

**腐竹的相克食物**

腐竹 + 葱 → 影响钙质的吸收 ..... 547

**饮品的相克食物****茶的相克食物**

茶 + 酒 → 刺激心脏、损害肾 ..... 548

茶 + 肉 → 便秘 ..... 548

茶 + 人参 → 影响药效 ..... 548

茶 + 药 → 影响药效 ..... 549

茶、咖啡、葡萄酒 + 富含铁的食物 → 阻碍铁

吸收 ..... 549

**啤酒的相克食物**

啤酒 + 腌熏食物 → 致癌 ..... 549

啤酒 + 碳酸饮料 → 吸收更多酒精 ..... 549

啤酒 + 白酒 → 刺激内脏 ..... 550

**白酒的相克食物**

酒 + 辛辣食物 → 上火 ..... 550

- 白酒 + 碳酸饮料 → 危害脏器、损血管 ..... 550
- 白酒 + 醋 → 易造成胃炎 ..... 550
- 葡萄酒的相克食物
- 葡萄酒 + 碳酸饮料 → 破坏果香降营养 ..... 551
- 红葡萄酒 + 海鲜 → 破坏海鲜味道 ..... 551
- 葡萄酒 + 胡萝卜 → 产生有毒物质 ..... 551
- 咖啡的相克食物
- 咖啡 + 酒 → 刺激过强 ..... 551
- 咖啡 + 烟草 → 致癌 ..... 551

### 食物相宜

#### 蔬菜的黄金搭档

- 萝卜的黄金搭档
- 萝卜 + 烤肉 → 减少致癌物 ..... 552
- 萝卜 + 羊肉 → 滋补不上火 ..... 552
- 萝卜 + 鸡肉 + 枸杞 → 保护心血管 ..... 553
- 萝卜 + 豆腐 → 助消化添营养 ..... 553
- 萝卜 + 白菜 → 益寿保健康 ..... 553
- 胡萝卜 + 油脂 → 利于吸收维生素A ..... 553
- 胡萝卜 + 菠菜 → 降低中风危险 ..... 553
- 胡萝卜 + 山药 + 猪肚 + 黄芪 → 丰满肌肉告别消瘦 ..... 553
- 山药的黄金搭档
- 山药 + 鸭肉 → 滋阴补肺 ..... 554
- 土豆的黄金搭档
- 土豆 + 牛肉 → 酸碱平衡更营养 ..... 554
- 莲藕的黄金搭档
- 莲藕 + 肉类 → 补而不燥 ..... 554



- 芋头的黄金搭档
- 芋头 + 鱼 → 调中补虚 ..... 554
- 百合的黄金搭档
- 百合 + 鸡蛋 → 润肺安神 ..... 555
- 百合 + 银耳 → 滋阴润肺 ..... 555
- 洋葱的黄金搭档
- 洋葱 + 肉类 → 降低血液黏稠的风险 ..... 555
- 慈姑的黄金搭档
- 慈姑 + 肉类 → 补气强身 ..... 555
- 莴笋的黄金搭档
- 莴笋 + 青蒜 → 防治高血压 ..... 556
- 竹笋的黄金搭档
- 竹笋 + 鸡肉 → 滋养不怕胖 ..... 556
- 菠菜的黄金搭档
- 菠菜 + 鸡血 → 养肝护肝 ..... 556
- 菠菜 + 猪肝 → 治疗贫血 ..... 556
- 莼菜的黄金搭档
- 莼菜 + 鲫鱼 → 补虚养胃肠 ..... 557
- 莼菜 + 黄鱼 → 开胃增食欲 ..... 557
- 韭菜的黄金搭档
- 韭菜 + 鸡蛋 → 补肾行气止胃痛 ..... 557
- 蕨菜的黄金搭档
- 蕨菜 + 鸡蛋、肉类 → 营养均衡 ..... 557
- 茼蒿的黄金搭档
- 茼蒿 + 肉、蛋 → 维生素A利用高 ..... 558
- 茭白的黄金搭档
- 茭白 + 芹菜 → 降血压 ..... 558
- 豌豆的黄金搭档
- 豌豆 + 富含氨基酸的食品 → 营养高 ..... 558
- 饭豇豆的黄金搭档
- 饭豇豆 + 粳米 → 香糯适口营养好 ..... 558
- 黄瓜的黄金搭档
- 黄瓜 + 大蒜 → 减肥 ..... 559
- 丝瓜的黄金搭档
- 丝瓜 + 菊花 → 养颜除雀斑 ..... 559
- 油菜的黄金搭档
- 油菜 + 豆腐 → 清肺止咳 ..... 559

- 油菜 + 蘑菇 → 防便秘 ..... 559
- 蘑菇的黄金搭档
- 蘑菇 + 木瓜 → 减脂降压 ..... 560
- 蘑菇 + 豆腐 → 营养好吸收 ..... 560
- 蘑菇 + 葱 → 清热降脂 ..... 560
- 黑木耳的黄金搭档
- 黑木耳 + 猪腰 → 养血补肾 ..... 560
- 黑木耳 + 鲫鱼 → 补虚利尿 ..... 560
- 黑木耳 + 豆腐 → 降低胆固醇 ..... 560
- 水果、干果的黄金搭档**
- 苹果的黄金搭档
- 苹果 + 茶叶 → 保护心脏 ..... 561
- 苹果 + 绿茶 → 防癌抗老化 ..... 561
- 柠檬的黄金搭档
- 柠檬 + 荸荠 → 生津止渴治咽喉炎 ..... 561
- 桂圆的黄金搭档
- 桂圆 + 大米 → 补元气 ..... 561
- 杨梅的黄金搭档
- 杨梅 + 盐 → 鲜美可口 ..... 562
- 红枣的黄金搭档
- 红枣 + 五谷 → 胜似灵芝草 ..... 562
- 花生的黄金搭档
- 花生 + 红葡萄酒 → 降低心脏病发病率 ..... 562
- 花生 + 毛豆 + 啤酒 → 健脑益智 ..... 562
- 花生 + 红枣 → 补虚止血 ..... 563
- 板栗的黄金搭档
- 板栗 + 鸡肉 → 补血疗虚 ..... 563
- 肉、蛋、奶的黄金搭档**
- 猪肉的黄金搭档
- 猪肉 + 大蒜 → 促循环、消疲劳 ..... 563
- 猪血的黄金搭档
- 猪血 + 葱、姜、辣椒 → 祛除异味 ..... 564
- 猪蹄的黄金搭档
- 猪蹄 + 章鱼 → 益气养血 ..... 564
- 牛肉的黄金搭档
- 牛肉 + 山楂、橘皮 → 牛肉易烂 ..... 564
- 牛肉 + 鸡蛋 → 延缓衰老 ..... 564
- 羊肉的黄金搭档
- 羊肉 + 豆腐 → 除膻祛火 ..... 564
- 羊肉 + 生姜 → 除膻祛风湿 ..... 565
- 羊肉 + 山楂 → 祛膻易熟 ..... 565
- 羊肉 + 香菜 → 祛膻除腥 ..... 565
- 狗肉的黄金搭档
- 狗肉 + 白酒、姜 → 祛除腥膻 ..... 565
- 狗肉 + 米汤 → 口不干 ..... 565
- 兔肉的黄金搭档
- 兔肉 + 枸杞 → 明目治耳鸣 ..... 566
- 鸡肉的黄金搭档
- 鸡肉 + 人参 → 填精补髓调经 ..... 566
- 鸡蛋的黄金搭档
- 鸡蛋 + 枸杞 → 治疗肾虚和眼病 ..... 566
- 鸡蛋、肉 + 豆腐 → 蛋白质利用高 ..... 566
- 鸡蛋 + 西红柿 → 加强营养吸收 ..... 567
- 牛奶的黄金搭档
- 牛奶 + 蜂蜜 → 改善儿童贫血 ..... 567
- 水产品的黄金搭档**
- 鱼的黄金搭档
- 鱼 + 豆腐 → 补钙防佝偻 ..... 567
- 鲤鱼 + 米醋 → 利湿消肿 ..... 567
- 鲢鱼 + 香油 → 美容美发 ..... 568
- 鲫鱼 + 豆腐 → 蛋白质利用高 ..... 568
- 鱼翅的黄金搭档
- 鱼翅 + 禽畜肉、虾蟹 → 弥补色氨酸 ..... 568
- 螃蟹的黄金搭档
- 螃蟹 + 姜、醋 → 祛寒杀菌 ..... 568
- 甲鱼的黄金搭档
- 甲鱼 + 蜂蜜 → 强身防衰老 ..... 568
- 海蜇的黄金搭档
- 海蜇 + 醋 → 海蜇不走味 ..... 569
- 石花菜的黄金搭档
- 石花菜 + 姜 → 缓解寒性 ..... 569
- 海带的黄金搭档
- 海带 + 豆腐 → 蛋白质利用高 ..... 569
- 海带 + 芝麻 → 美容抗衰老 ..... 569

海带 + 猪蹄 → 补血降压..... 570

### 五谷杂粮的黄金搭档

#### 谷类的黄金搭档

谷类 + 豆类 → 提高蛋白质质量..... 570

#### 粳米的黄金搭档

粳米 + 糙米 → 营养更均衡..... 570

粳米 + 泉水、井水 → 味道佳..... 570

#### 小米的黄金搭档

小米 + 粳米 → 营养互补..... 570

小米 + 大豆、肉类 → 提升营养价值..... 571

#### 小麦的黄金搭档

小麦 + 大米 → 营养全面又均衡..... 571

#### 玉米的黄金搭档

玉米 + 豆类 → 防治癞皮病..... 571

#### 红薯的黄金搭档

红薯 + 米、面 → 化解胀气..... 571

#### 青豆的黄金搭档

青豆 + 黄芪 + 太子参 → 益气增肥..... 572

#### 豆腐的黄金搭档

豆腐 + 玉竹 → 养颜润肤..... 572

#### 粉丝的黄金搭档

粉丝 + 动物油脂 → 味道醇美..... 572

粉丝 + 菠菜 → 促进吸收..... 572

#### 调料的黄金搭档

##### 红糖的黄金搭档

红糖 + 姜 → 祛寒..... 573

##### 醋的黄金搭档

醋 + 生姜 → 止恶心呕吐..... 573

#### 饮品的黄金搭档

##### 葡萄酒的黄金搭档

葡萄酒 + 柠檬水 → 味道协调..... 573

白葡萄酒 + 白肉 → 杀菌助消化..... 573

红葡萄酒 + 红肉 → 利于消化..... 574

##### 绿茶的黄金搭档

绿茶 + 银耳 → 润肺养胃..... 574

绿茶 + 生姜 → 治疗肠胃炎..... 574

绿茶 + 薄荷 → 提神醒脑、缓解暑热..... 574

##### 咖啡的黄金搭档

咖啡 + 糙米 + 牛奶 → 健康美味..... 574



# 第一篇 食物营养全解





谷物类

# 大米 rice



## ◎营养指数

(营养指数中的数值均为每百克食物的含量)

维生素 A (微克)	-	三大营养素	蛋白质 (克)	7.7	热量 (千卡*) 343	
B <sub>1</sub> (毫克)	0.33		脂肪 (克)	0.6		胆固醇 (毫克) -
B <sub>2</sub> (毫克)	0.08		碳水化合物 (克)	76.8		膳食纤维 (克) 0.6
B <sub>6</sub> (毫克)	0.2		钙 (毫克)	11		
B <sub>12</sub> (微克)	20		铁 (毫克)	1.1		
C (毫克)	8		磷 (毫克)	121		
D (微克)	-		钾 (毫克)	97		
E (毫克)	1.01		钠 (毫克)	2.4		
生物素 (微克)	220		铜 (毫克)	0.19		
K (微克)	-		镁 (毫克)	34		
P (微克)	-		锌 (毫克)	1.45		
胡萝卜素 (毫克)	-		硒 (微克)	2.5		
叶酸 (微克)	3.8					
泛酸 (毫克)	0.6					
烟酸 (毫克)	1.5					

## 大米

是中国人的主食之一，由稻子的籽实脱壳而成。大米中氨基酸的组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收。

### ■ 食性物语

大米是B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤能刺激胃液的分泌，有助于消化。用米汤冲奶粉能使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，易于消化吸收。

### ■ 食而有道

糙米中的矿物质、B族维生素、膳食纤维含量都较精米高。米粥更易于消化，但制作时不要放碱，以免破坏维生素B<sub>2</sub>。做米饭时要“蒸”不要“捞”，捞饭会损失大量维生素。

### ■ 食事求适

老弱妇孺皆宜。病后脾胃虚弱或烦热口渴的病人更为适宜。产后奶水不足，可用米汤来辅助喂养婴儿。

### ■ 适可而止

每餐60克。

★ 1卡=4.186焦耳。