

畅销书《食物相宜相克 2000 种》全彩升级版

关心家人**健康**的营养手册

食物相宜相克 大百科

食疗胜于药疗 养生从此不问专家
用饮食改善疾病体质

节约网
www.jieyue.net

节约网 主编

健康生活 贴心指导

- 1 方便查找的饮食指导方案 全面实用的食物宜忌常识
- 2 每日膳食保健头懂的2000种宜忌提示
- 3 科学、全面、实用的饮食要点介绍

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

畅销书《食物相宜相克 2000 种》**全彩升级版**

食物相宜相克 大百科



节约网

www.jieyue.net

节约网 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物相宜相克大百科 / 节约网主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5384-5281-5

I. ①食… II. ①节… III. ①食品营养—基本知识②饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048590 号

Shiwu Xiangyixiangke Dabaikē

食物相宜相克大百科

主 编 节约网
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5281-5
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



食物都有其各自的特性，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过适当地搭配，不仅可以满足人们养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若搭配不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。本书结合了传统中医学、养生学和现代营养学理论，从食物的相宜相克，食物的加工、储存，烹调的宜忌，常见病症的饮食宜忌……全方位地进行了详细地阐述，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。

可以说，科学的饮食应根据个人的性别、年龄、身体状况，以及四季、天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。总而言之，五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。

Qianyan 前言



目录



第一章

饮食相宜相克的依据

中医依据	12
西医依据	16

第二章

日常饮食相宜相克

谷物·豆类	22
大米	22
面粉	23
小米	24
黑米	25
糯米	26
燕麦	27
薏米	28
玉米	29
芝麻	30
花生	31
绿豆	32
红豆	33
豇豆	34
黄豆	35
蚕豆	36

豌豆	37
黑豆	38
扁豆	39
芸豆	40
豆腐	41
豆腐干	42
豆腐皮	43
蔬菜·菌类	44
白菜	44
香菜	45
生菜	46
蕨菜	47
苋菜	48
芥菜	49
空心菜	49
莼菜	50
甘蓝	51
芥兰	52
芦笋	53
绿豆芽	54
黄豆芽	55
香椿	56
芦荟	56
茼蒿	57
雪里蕻	57
洋葱	58
芋头	59
青椒	60
番茄	61
黄花菜	62
西葫芦	63





菠菜.....	64	冬菇.....	94
油菜.....	65	金针菇.....	95
芹菜.....	66	鸡腿蘑.....	96
韭菜.....	67	猴头菇.....	96
菜花.....	68	口蘑.....	97
蒜薹.....	69	水果类.....	98
莴笋.....	70	苹果.....	98
竹笋.....	71	梨.....	99
茭白.....	72	桃.....	100
莲藕.....	73	李子.....	101
冬瓜.....	74	山楂.....	102
丝瓜.....	75	杏.....	103
黄瓜.....	76	大枣.....	104
苦瓜.....	77	香蕉.....	105
南瓜.....	78	菠萝.....	106
辣椒.....	79	芒果.....	107
地瓜.....	80	葡萄.....	108
茄子.....	81	樱桃.....	109
土豆.....	82	西瓜.....	110
胡萝卜.....	83	草莓.....	111
白萝卜.....	84	荔枝.....	112
山药.....	85	甜橙.....	113
姜.....	86	杨梅.....	114
葱.....	87	木瓜.....	115
大蒜.....	88	哈密瓜.....	116
黑木耳.....	89	猕猴桃.....	117
银耳.....	90	柠檬.....	118
百合.....	91	石榴.....	119
荸荠.....	92	火龙果.....	119
香菇.....	93	桂圆.....	120
平菇.....	94	椰子.....	121



目录

枇杷.....	121
干果类.....	122
无花果.....	122
核桃.....	123
栗子.....	124
松子.....	125
杏仁.....	126
莲籽.....	127
肉蛋·水产类.....	128
猪肉.....	128
羊肉.....	129
牛肉.....	130
猪肝.....	131
猪肚.....	132
猪蹄.....	133
驴肉.....	134
鸡肉.....	135
鸭肉.....	136
鹅肉.....	137
鸽肉.....	138
鹌鹑肉.....	139
火腿.....	140
香肠.....	141
鸡蛋.....	142
鸭蛋.....	143
松花蛋.....	144
鹌鹑蛋.....	145
鲤鱼.....	146
鲫鱼.....	147
黄鱼.....	148
鲢鱼.....	149

鳊鱼.....	149
带鱼.....	150
草鱼.....	151
武昌鱼.....	152
鲈鱼.....	152
鳗鱼.....	153
鲶鱼.....	154
平鱼.....	154
甲鱼.....	155
鳝鱼.....	156
金枪鱼.....	157
三文鱼.....	157
鲍鱼.....	158
鳕鱼.....	158
泥鳅.....	159
海参.....	160
海蜇.....	160
鱿鱼.....	161
虾仁.....	162
对虾.....	163
虾皮.....	164
螃蟹.....	165
牡蛎.....	166
田螺.....	167
蛤蜊.....	168
紫菜.....	169
海带.....	170
饮品·调料类.....	171
碳酸饮料.....	171
豆浆.....	172
白酒.....	173





啤酒.....	174
葡萄酒.....	175
咖啡.....	176
茶.....	177
奶茶.....	178
酸奶.....	178
牛奶.....	179
芝麻油.....	180
蜂蜜.....	181
醋.....	182
味精.....	183
芥末.....	183
花生酱.....	184
芝麻酱.....	184
花椒.....	185
番茄酱.....	186
精盐.....	187
白糖.....	188
红糖.....	189

第三章

常见病饮食宜忌

常见病.....	192
健忘.....	192
急性胃炎.....	193
哮喘.....	194
胃溃疡.....	195

痢疾.....	196
痤疮.....	197
急性胆囊炎.....	198
骨折.....	199
黄褐斑.....	200
荨麻疹.....	201
夜盲.....	202
肝病.....	203
便秘.....	204
咳嗽.....	205
咽炎.....	206
中耳炎.....	207
耳鸣.....	208
痛经.....	209
腹泻.....	210
骨质疏松.....	211
痔疮.....	212
失眠.....	213
皮炎.....	214
流感.....	215
脱发.....	216
老年斑.....	217
颈椎病.....	218
白癫风.....	219
前列腺增生.....	220
抑郁症.....	221
脂肪肝.....	222
贫血.....	223
痛风.....	224
厌食症.....	225
水肿.....	226



目录

眩晕.....	227
龋齿.....	228
肺结核.....	229
慢性病.....	230
糖尿病.....	230
高血脂.....	231
高血压.....	232
慢性胃炎.....	233
低血压.....	234
冠心病.....	235
动脉硬化.....	236
老年痴呆.....	237

第四章

养生保健饮食宜忌

养颜塑身饮食宜忌	240
补益气血.....	240
美容驻颜.....	241
丰胸美体.....	242
乌发护发.....	243
减肥瘦身.....	244
营养保健饮食宜忌	245
健脑益智.....	245
抗衰益寿.....	246
滋阴壮阳.....	247
开胃消食.....	248
润肠排毒.....	249
防癌抗癌.....	250
消除疲劳.....	251

第五章

不同人群饮食宜忌

特定人群的饮食宜忌 ...	254
寒性体质.....	254
热性体质.....	255
实性体质.....	256
虚性体质.....	257
脑力劳动.....	258
体力劳动.....	259
经常熬夜.....	260
高温工作.....	261
低温工作.....	262
接触辐射.....	263
运动量大.....	264
粉尘环境.....	265
常用电脑.....	266
孕产妇的饮食宜忌	267
待孕妈妈.....	267
孕妈妈.....	268
新妈妈.....	269
各年龄段的饮食宜忌 ...	270
婴幼儿.....	270
青少年.....	271
中年人.....	272
老年人.....	273

附录

药物间相宜相克速查表

图书使用说明

食物名称

把生活中常用的食物分为谷类、水果类、蔬菜类、水产类等10大类，同时对食物的名称及别名予以介绍。

适宜人群

根据不同食物的特性与不同人群的营养需求予以分类。

营养功效

对食物的营养及功效进行细致、全面的分析。

营养素速查

介绍了食物中的主要营养成分。

相宜相克速查

以图文结合的方式对常用食材搭配的宜忌进行说明，让你吃的更健康。

生活一点通

告诉你一些生活中不可不知的常识和妙招。

饮食要点

从选购、烹调、食用、储存4个环节让你更加全面的来了解食物中的学问。



需要提醒读者的是：饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。





YINSHI XIANGYIXIANGKE DEYIJU

饮食 第一章

相宜相克的依据



中医依据

中医的饮食禁忌基本是从实践中总结出来的，中药的性味不同，食物和药有相同的寒热凉温四性，酸甘苦辛咸五味，因此，患者的饮食必须温凉得休，五味协调，这样五脏才能各得其所。中医根据病症的内在根源——寒热虚实、阴阳偏性，结合食物的五味四气、升降沉浮等特性加以诊断。因此，中医判断食物之间的饮食宜忌，主要遵循以下几个依据：

依据一 根据食物的性能

食物的性能是指食物的性质和功能，称之为食性、食气、食味。各种食物由于其所含的成分不同，对人体的作用也随之不同。中医学通过几千年的不断实践，将食物的各种性能加以归纳，形成了一整套完善的理论。中医所提倡的“药食同源”，食物的性能理论在许多方面与药物的性能相一致，食物同样也有四气、五味、升降浮沉、归经等理论。

食物的四气

食物具有寒、热、凉、温等四种不同的属性，其中寒与凉为同一性，寒衷于凉；温与热属同一性，热衷于温。食物的四气是食物功能的基础，也是饮食禁忌理论的基础来源。

食物的五味

食物具有的辛、甘、酸、咸、苦等五种不同的味道。与中医的五味理论相同，不同的味道具有各自不同的功能。



食物的升降沉浮

食物的升降浮沉是反映食物作用的趋向性，其升降浮沉作用于其本身的性味有着密切的关系，这些将在食物的饮食禁忌中详细讲述。

食物的归经

食物的归经是把食物的作用范围与人体脏腑经络联系起来，以明确指出食物对于机体某脏某腑其经络所起的主要或特殊作用。利用归经理论，可以达到良好的食疗效果和治疗目的。归经理论也是饮食禁忌理论的基础之一。

依据二 根据食物的配伍关系

食物都有其特性，将它们配合食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的配伍，不仅可以满足食物养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若配伍不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。

食物相使

两种食物配合食用时，以一种食物为主，另一种食物为辅，以提高主要食物的作用。这时配伍的两种食物的性能不一定相同。

食物相须

性能作用相似的两种食物配合食用时，可以起到协同作用，增强其功效。



食物相恶

两种食物配伍时，一种食物能降低另一种食物的作用，甚至相互抵消。

食物相反

两种食物配伍时，能产生一种毒性反应或不良反应。此为食物禁忌中最严重的一种。

依据三 根据人体差异

体质是人体禀赋与先天，受后天多种因素影响，在人的生长发育过程中，所形成的与自然环境、社会环境相适应的形态和生理功能相对稳定的固有特性。这种特性往往决定了人体对某些致病因素的易感性，及其产生病变类型的倾向性，它反映体内的阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，而饮食是调整病理体质的重要手段之一。不同的体质类型，可根据食物的寒热温凉、升降沉浮、归经以及他们对脏腑的具体作用，调整饮食。持之以恒，以达到增强体质，预防疾病的目的。

依据四 根据季节变化

人和自然是统一的，四季有气温的变化，人体功能也有相应的变化。春季气温逐渐上升，人体的阳气也开始生发；夏季气温高，人体的阳气旺盛；秋季气温逐渐下降，人体的阳气开始闭

藏；冬季气温低，人体的阳气则收藏起来。因此在饮食上应顺应这种变化而进行适当、合理的调整，以利于人体对各种食物的利用，也可以防止因饮食而造成的疾病发生及身体损害。

春属木，其气温，主发泄，风邪当令，为四季之首。这一时期，阳气初发，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气的一生发，肝脏得以疏泄，气血趋于体表。由于冬季的长期进补和春节的美食，易导致胃肠积滞，且人体内热较盛，故易酿生痰湿。春为肝气时令，肝过旺则克脾，使脾胃衰弱。同时，春季也是温病的易发季节。

夏属火，其气热，通于心，主长养，暑邪当令。这一时期暑气逼人，人体阳热偏盛，腠理开泄，汗出甚多，耗气伤津，体弱者常因气候炎热而易中暑。夏季人体的肠胃功效因天气炎热而减弱，食欲显著下降。另外，夏季致病的微生物极易繁殖，食物易变质腐败，肠道疾病较易发作。初夏经过阴雨连绵的梅雨季节，往往易与暑邪相挟，而形成湿症或湿困症。

秋属金，其气燥，通于肺，主收敛，燥邪当令。这一时期，秋高气爽，气候干燥。初秋时节，夏日的余热尚未消退，人体受夏日煎熬，阳气尚未恢复，津液尚未得到良好的补充，人体处于一个阳气虚弱，津亏液燥的状况下。此外，秋燥又易伤肺，肺主皮毛，肺病易复发。

冬属水，其气寒，通于肾，主收藏，寒邪当令。这一时期，万物收藏，天寒地冻，肌肤腠理密闭，阴气偏盛，阳气潜藏，人体处于一个代谢较低的时期。冬天气候寒冷，寒又为阴邪，易损伤人体的阳气，其性又主收引，可凝滞作痛。



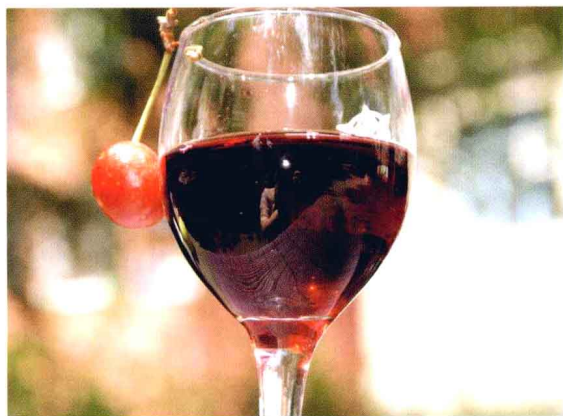
根据各种疾病的症状不同，其饮食禁忌自然也存在差异。如患有近视的患者，忌吃甜食，这是因为糖分在体内代谢需要大量的维生素B₁，如果糖分摄取过多，维生素B₁就显得不足了。而且，过多的摄取糖分也会降低体内的钙质，这会使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展，因此近视眼不宜多食甜食。

骨折患者忌食醋

醋是人们日常生活调味佳品，具有健脾开胃，促进食欲的作用。但是骨折病人最好不食醋，这是因为醋中含有2%~3%的醋酸，而醋酸则有软化骨骼以脱钙的作用。骨折患者食醋后，往往第二天受伤处即感觉酸软，疼痛加剧，甚至更加肿胀。

牛皮癣患者应忌饮酒

牛皮癣是一种慢性皮肤病，主要表现为皮肤出现红斑，血疹上覆盖着多层发亮、容易刮下的银白色鳞屑。其病因目前尚不明确，但一般认为与脂肪代谢异常、精神刺激、内分泌变化等因素有关。中医认为，血热是牛皮癣病内在的因素，饮食不节、过食辛荤之物，都可生内热。热壅血络则发斑，因此，牛皮癣病人饮酒，往往可引起疾病复发或皮肤损害加重。



心脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压等症，狗肉热性大、滋补强，食后会促使血压升高，甚至导致心脑血管破裂出血，而鹌鹑蛋在各种食品中是含胆固醇比例最高的一种。人体内胆固醇的升高，是引起动脉硬化的主要原因，因此患有脑血管疾病的患者还是少食鹌鹑蛋为好。



动脉硬化患者禁食人参

人参中含有抗脂肪分解的物质，这种物质是一种具有蛋白质特性的肽类物质。其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这种抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患高血压、动脉硬化的人是极为不利的。



肝炎患者不宜吃大蒜

药理研究证明，大蒜含有挥发性大蒜辣素，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、结核杆菌、霍乱弧菌等均有抗菌作用。但是大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，可抑制肠道消化液的分泌，影响食欲和食物的消化。加重肝炎病人的厌食、厌油腻和恶心的诸多症状。大蒜的挥发性成分，可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低，并有可能引起贫血及胃肠道缺血和消化液分泌减少，这些均不利于肝炎的治疗。



高血压病人忌吃油腻的食物

高血压病人忌食含高胆固醇、油腻的食物：如螃蟹、猪油、奶油、黄油、全乳、巧克力、冰淇淋、奶酪、炸鸭子、烤鸡鸭、烤乳猪等高胆固醇以及油腻的食物，可致消化、吸收障碍，中医认为肥甘油腻之品会损伤人体的脾胃功能，会导致痰浊内生，痰阻气机，脑脉淤阻而发为中风。

冠心病病人忌多饮可乐型饮料

成人一次饮用可乐3000毫升以上就会产生中毒症状，具体表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速及心律不齐。冠心病病人由于心肌及心脏兴奋传导组织的异常受损，常易发生心电紊乱，出现心律失常。冠心病病人的主要死因往往是由严重心律失常所引起的。饮用过量可乐，则可能诱发严重的心律失常，造成严重后果。

糖尿病人忌吃的食物

1. 高糖食物

因高糖食物会使血糖突然升高，加重糖尿病病情，所以应忌食。高糖：食物有各种食糖、葡萄糖、麦芽糖、水果糖、蜂蜜、巧克力、甜奶、蜜饯、甜果汁、甜汽水、果酱、冰淇淋、糖水罐头、糖面包、甜饮料、甜糕点等。高糖水果、高糖度的主粮和高糖度的中药、补药、保健品、中成药汁等也应忌食。

2. 高脂食物

如猪油、牛油、羊油、黄油、肥肉及油炸烧烤食物，食用植物油时也不要超标。因高脂食物会导致高血脂症，对糖尿病病人极为不利。

3. 高盐食物

现代医学研究表明，过多的食盐会增强淀粉酶活性，进而促进淀粉消化和促进小肠吸收游离葡萄糖，可引起血糖浓度增高而加重病情。



肝炎病人忌吃生姜

生姜既是日常生活中经常食用的调味品，又是一味中药。但生姜对于肝炎病人来说，则是不利的，因为生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉，变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素，能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，致使肝功能失常。肝炎病人食用生姜，不但不能起到治疗的作用，反而会加重病情。

西医依据

西医也有着一整套的饮食禁忌理论，西医的饮食禁忌是根据食物营养成分、人们饮食的时间、人体患病系统、病理病机、临床检查等提出的。

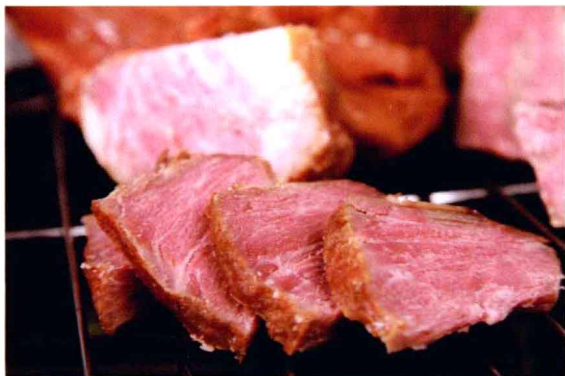
依据一 根据营养成分

营养的吸收过程，包括食物的摄入、消化、吸收和体内利用等等。营养与人类密不可分，人的生命的整个过程都离不开营养。

人体的营养来源于各种营养素，食物中能被人体消化、吸收和利用的有机物和无机物，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水等6类。其中碳水化合物、蛋白质和脂肪被称为“三大营养素”。

营养素按人体需要的多少可分为常量营养素和微量营养素。还可根据能否在人体内合成或合成的量是否足用，分为必需营养素和非必需营养素。前者不能在体内合成或合成的量不足用，必须从食物中获得，包括全部无机营养素和几十种有机营养素；后者可以在体内合成，且合成的量足够自身使用，食物中即使缺少也无妨。各种不同营养素发挥着各自不同的作用，但总体上营养素具有以下几种功效：

- ① 作为能源物质，供给人体所需的能量。
- ② 作为建筑材料，构成和修补身体组织。
- ③ 作为调节物质，维持正常的生理功能。



（一）碳水化合物

1. 碳水化合物的生理功能

（1）供给能量。这是碳水化合物最主要的生理作用。肌肉中的肌糖原是肌肉活动最有效的能量来源，心脏的活动也主要靠磷酸葡萄糖和糖原氧化供给能量。神经系统除葡萄糖外，不能利用其他营养物质供给能量。血液中的葡萄糖是神经系统中唯一的能量来源。血糖降低时，可出现昏迷、休克甚至死亡。

（2）构成神经组织成分。所有神经组织和细胞都含有碳水化合物，作为生物遗传物质基础的脱氧核糖核酸就含有核糖，它是一种五碳糖。

（3）保肝、解毒。肝糖原在储备较充足时，肝脏对某些化学毒物以及由各种致病微生物感染引起的毒血症有较强的解毒能力。因此保证糖的供给，保持肝脏中含有充足的糖原，在一定程度上可保护肝脏免受有害因素的损害，并可保持肝脏的解毒能力。

（4）抗生酮体。脂肪在体内氧化靠碳水化合物提供能量。当碳水化合物供给不足，身体因病不能利用碳水化合物时，所需的能量将大部分由脂肪供给，而当脂肪氧化不全时，即可产生酮体，这是一种酸性物质，在体内积累过多即可引起中毒。所以碳水化合物有抗生酮体防止酸中毒的作用。

2. 碳水化合物摄入禁忌

碳水化合物是人体代谢不可缺少的一种物质，但在以下几种情况下应实行糖的禁忌。

（1）动脉硬化的病人。由于糖在体内的代谢可转化为脂肪，过多的糖分摄入可由机体转化为脂肪，从而使体形肥胖，加重动脉硬化。