

SHIWU XIANGYI YU XIANGKE SUCHA

食物相宜 与 相克速查



YZLI 0890092370

佟伟◎编著

- ① 诠释食物搭配中的相宜相克
- ② 分析疾病与饮食间的利弊关系
- ③ 解读不同群体的饮食宜与忌
- ④ 列举饮食器具与料理中的禁忌
- ⑤ 介绍不同季节与时段的饮食宜忌

健康指南
JIANKANG
ZHINAN

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



SHIWU XIANGYI YU XIANGKE SUCHA

食物相宜 与 相克速查



YZLI 0890092370

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相宜与相克速查 / 佟伟编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5375-4378-1

I. ①食… II. ①佟… 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027313号

食物相宜与相克

速查



出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 沈鸿宾 王文静

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1×16

印 张 / 13

字 数 / 260千字

版 次 / 2011年4月第1版

印 次 / 2011年4月第1次印刷

定 价 / 19.80元



第一章

常见食物搭配中的 相宜与相克

01

蔬菜搭配中的相宜与相克



- | | | |
|------------|-----------|------------|
| → 菠菜 /002 | → 南瓜 /018 | → 茼蒿 /032 |
| → 白菜 /004 | → 土豆 /019 | → 丝瓜 /033 |
| → 菜花 /005 | → 香菇 /020 | → 山药 /034 |
| → 冬瓜 /007 | → 木耳 /022 | → 蘑菇 /036 |
| → 胡萝卜 /008 | → 香菜 /023 | → 苋菜 /037 |
| → 黄瓜 /010 | → 辣椒 /025 | → 竹笋 /038 |
| → 韭菜 /011 | → 萝卜 /026 | → 小白菜 /039 |
| → 番茄 /013 | → 洋葱 /028 | → 苦瓜 /040 |
| → 茄子 /015 | → 蒜 /029 | → 茭白 /041 |
| → 芹菜 /016 | → 生姜 /031 | |

果品搭配中的相宜与相克



→ 西瓜 /042

→ 菠萝 /043

→ 柿子 /044

→ 梨 /045

→ 柑橘 /047

→ 杨梅 /048

→ 苹果 /049

→ 桃 /051

→ 山楂 /052

→ 猕猴桃 /053

→ 李子 /054

→ 柠檬 /056

→ 葡萄 /057

→ 红枣 /058

→ 香蕉 /060

→ 草莓 /062

→ 木瓜 /063

→ 柚子 /064

→ 栗子 /065

→ 荔枝 /066

→ 石榴 /067

→ 甜瓜 /068

→ 甘蔗 /069

→ 花生 /070

→ 核桃 /071

→ 杏仁 /072

禽畜搭配中的相宜与相克



→ 猪肉 /074

→ 猪肝 /077

→ 猪蹄 /079

→ 牛肉 /080

→ 羊肉 /083

→ 羊肝 /085

→ 狗肉 /086

→ 兔肉 /087

→ 鸡肉 /089

→ 鸡蛋 /091

→ 鸭肉 /092

→ 鸭蛋 /093

→ 驴肉 /094

→ 鹿肉 /095

水产品搭配中的相宜与相克



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| → 鲤鱼 /096 | → 虾 /100 | |
| → 鲫鱼 /098 | → 海参 /101 | → 海带 /103 |
| → 带鱼 /099 | → 螃蟹 /102 | |

粮食类搭配中的相宜与相克



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| → 粳米 /104 | → 小米 /106 | → 黄豆 /108 |
| → 玉米 /105 | → 绿豆 /107 | → 芝麻 /109 |

饮品搭配中的相宜与相克



- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| → 蜂蜜 /110 | → 酸奶 /112 | → 茶 /114 |
| → 牛奶 /111 | → 豆浆 /113 | → 酒 /115 |

调料搭配中的相宜与相克



- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| → 姜 /116 | → 红糖 /118 | → 芥末 /120 |
| → 醋 /117 | → 白糖 /119 | → 胡椒 /121 |

药食类搭配中的相宜与相克



- | | | |
|------------|------------|-----------|
| → 人参 /122 | → 茯苓 /125 | |
| → 枸杞 /123 | → 决明子 /126 | → 薄荷 /128 |
| → 何首乌 /124 | → 甘草 /127 | |

第二章

常见疾病与食物的
相宜与相克

消化系统疾病



→ 胃炎 /130

→ 腹泻 /132

→ 胃及十二指肠溃疡 /131

→ 脂肪肝 /133

呼吸系统疾病



→ 肺炎 /134

→ 哮喘 /136

→ 支气管炎 /135

→ 感冒 /137

心脑血管疾病



→ 动脉硬化 /138

→ 高血压 /140

→ 冠心病 /139

→ 高血脂 /141

泌尿生殖系统疾病



→ 尿频 /142

→ 肾小球肾炎 /144

→ 尿毒症 /143

→ 前列腺增生 /145

五官疾病



→ 青光眼 /146

→ 口疮 /147

→ 咽炎 /148

→ 龋齿 /149

外科疾病



→ 骨折 /150

→ 痔疮 /151

→ 烧伤 /152



第三章

特定群体的饮食宜忌

03

特定职业群体的饮食宜忌



→ 高温工作者 /154

→ 脑力工作者 /155

→ 电脑操作者 /156

→ 白领阶层 /157

→ 夜班工作者 /158

→ 建筑工人 /159

特定年龄人群饮食宜忌



- 婴幼儿时期 /160
- 学龄前儿童 /161
- 青少年时期 /162

- 中年男性 /163
- 中年女性 /164
- 老年人的饮食宜忌 /165

特定时期人群饮食宜忌



- 青少年变声期 /166
- 女性月经期 /167
- 新婚期 /168

- 女性孕期 /169
- 女性哺乳期 /170



第四章

饮食器具与料理中的 宜忌

04

饮食器具使用中的禁忌



- 搪瓷器具 /172
- 铝制器皿 /173
- 铁制器皿 /174
- 塑料制品 /176

- 不锈钢餐具 /177
- 镀锌容器 /178
- 铜制器皿 /179

饮食料理中的宜忌



- 烹调主食的宜忌 /180
- 蔬菜料理中的宜忌 /181
- 食用盐的宜忌 /182
- 素油与荤油的食用宜忌 /183
- 冷冻食品的解冻与烹调 /184
- 泡发干货的正确方法 /185
- 肥肉烹调的最佳方法 /186

第五章

四季与四时的 饮食宜忌

05

四季饮食宜忌



- 春季饮食 /188
- 夏季饮食 /190
- 秋季饮食 /192
- 冬季饮食 /194

一日饮食宜忌



- 早餐饮食 /196
- 午餐饮食 /197
- 晚餐饮食 /198
- 夜宵 /199



01

第一章

常见食物搭配中的

相宜与相克

食物是人们每天必不可少的，饮食是否科学对健康起着非常重要的影响。很多人吃饭时只注重口味，而忽略饮食是否科学，食用一些不应该搭配在一起的食物，这很容易导致他们嘴上短时间的享受，身心却长时间的受罪，实在是得不偿失。

蔬菜

搭配中的相宜与相克

我们身体所需要的许多营养来自于摄入的蔬菜。日常生活中一个成年人每天应摄入200~500克蔬菜才能满足人体的需要。然而，在生活中，往往吃够了一定量的蔬菜并不能达到营养需求，关键在于人们吃菜的时候总是存在一些错误的搭配，从而导致蔬菜中营养尽失。



❖ 菠菜 ❖



菠菜不仅含有大量的胡萝卜素，也是维生素B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。此外，它还含有核黄素、维生素C、钙质和镁质。食用菠菜可以预防多种癌症和心脏病，预防缺铁性贫血，强壮骨骼和平衡血压。



适宜搭配的食物及效用



猪肝

菠菜和猪肝同时食用有预防和治疗缺铁性贫血的功效。



胡萝卜

菠菜和胡萝卜同时食用能有效地预防中风，保持心血管的畅通。



粉丝

菠菜与粉丝同食有养血润燥，滋补肝肾的作用。



花生

菠菜与花生二者同食，可以美白皮肤。



✓ 腐竹

菠菜与腐竹同食，可以补气养血。



✓ 鹌鹑

菠菜与鹌鹑同时食用，具有保护心血管的功效。



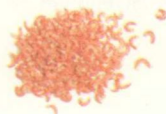
✓ 羊肝

菠菜和羊肝同吃，有恢复活力的作用。



✓ 海参

二者同时食用能补血补铁，生津润燥，是一组很好的食物搭配。



✓ 海米

菠菜与海米同食可养血润燥，补肾壮阳。



不宜搭配的食物及后果



! 牛肉

二者同时食用，会阻碍机体对铜的吸收，能抑制对铁的吸收和脂肪的代谢。



! 大豆

菠菜中含有大量的草酸，大豆中含有丰富的钙质，同时食用会形成草酸钙沉淀，影响消化吸收。



! 黄瓜

黄瓜含有维生素E分解酶，若与菠菜同时食用，菠菜中的维生素E会被分解破坏。



! 醋

菠菜中含草酸，醋中含有多种有机酸，二者共用会阻碍钙质的吸收。

✕ 禁忌搭配的食物及后果



✕ 豆腐

豆腐中的无机盐容易与菠菜中的草酸结合产生沉淀，长期共食会引发胆结石。



✕ 鳝鱼

菠菜不要与鳝鱼搭配。二者性味功效皆不协调，同时食用容易导致腹泻。



✕ 牛奶

菠菜和牛奶同时食用会产生草酸钙沉淀，长期搭配易产生结石，对人体不利。



✕ 乳酪

菠菜与乳酪搭配食用，会破坏原有的营养成分，使营养价值降低。



❖ 白菜 ❖

白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能。多食白菜，既能预防和治疗便秘，还能预防痔疮及结肠癌。白菜汁中含有的维生素C，还可以治疗胃溃疡。



✓ 适宜搭配的食物及效用



✓ 辣椒

白菜与辣椒同食可以促进肠胃蠕动，帮助消化。



✓ 豆腐

白菜与豆腐同时食用，适宜于大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者。



✓ 猪肉

两者同时食用适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥等人群。



✓ 猪肝

白菜清热，猪肝补血，二者配合有滋补功效。



✓ 鲤鱼

鲤鱼含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素C等多种营养素，两者同时食用对妊娠水肿有辅助作用。



不宜搭配的食物及后果



! 兔肉

兔肉性凉，易致腹泻，白菜有通便的功效，二者同食更容易引起腹泻或者呕吐。



❖ 菜花 ❖

菜花的营养较一般蔬菜丰富。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素和钙、磷、铁等矿物质。菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可防止感冒和坏血病的发生。



适宜搭配的食物及效用



✓ 番茄

二者搭配可健胃消食、生津、抑癌。

 鸡肉

菜花和鸡肉同食，对预防乳腺癌等有一定的功效。

 蘑菇

菜花与蘑菇同食，利肠胃、壮筋骨，有较强的降血脂作用。

 猪肉

菜花与猪肉搭配食用，可治疗体虚、乏力、营养不良、阴虚干咳、口渴等病症。

 玉米

菜花与玉米同食具有健脾益胃、补虚、助消化的作用。因含有丰富的维生素C、维生素E，还具有润肤、延缓衰老的作用。

 鸡蛋

菜花和鸡蛋搭配可健脾开胃、防老抗衰。



不宜搭配的食物及后果

 牛奶

牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分影响钙的消化吸收。

 猪肝

菜花与猪肝搭配，会失去原来的营养功效。



禁忌搭配的食物及后果

 猪肺

菜花与猪肺同食，令人气滞。



❖ 冬瓜 ❖

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，常食对高血压、肾脏病、水肿等患者有益。冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要作用。



适宜搭配的食物及效用



海带

二者同食有降压，美容瘦身等效用。



豆腐

豆腐为高植物蛋白食品，含有丰富的氨基酸，钙质多，易于消化。二者同食，能减轻体重，保持健美。



口蘑

二者相配成菜有利小便、降血压的功效。



白菜

两者同食可温润并清理肠道，而且减肥效果非常的好。



芦笋

同食对高血压、高血脂、动脉硬化、咳嗽、肾脏病、糖尿病、肥胖病等均有很好的疗效。



火腿

冬瓜和火腿一起食用，对小便不爽具有疗效。