

225 对食材
相宜与相克的
图文解析

食物

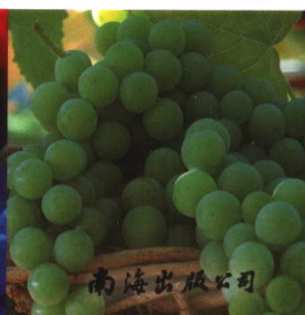
食材相宜与相克原因大揭秘！

相宜与相克

112 对相宜食材，113 对相克食材，细致的药理分析，涉及中医和西医，深入浅出，通俗易懂



D I E T E T I C S E C R E T



图书在版编目(CIP)数据

食物相宜与相克 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 食... II. 深... III. 饮食禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060661号

YINSHI MIJUE 10 ——— SHITU XIANGYI YU XIANGKE

饮食秘诀 10 —— 食物相宜与相克

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

http://www.ch-jinban.com

南海出版公司



食物相宜与相克

饮食秘诀
10

DIETETIC
SECRET

目录

CONTENTS



食物相宜

土豆-牛肉	7
菠菜-猪肝	7
醋-鲤鱼	8
萝卜-豆腐	8
豆腐-鱼	9
海带-芝麻	9
胡萝卜-菠菜	10
大蒜-肉	10
虾-豆苗	11
鸡蛋-百合	11
蜂蜜-甲鱼	12
花生-酒	12
菠菜-鸡血	13
海带-豆腐	13
鸡蛋-韭菜	14
猪肚-豆芽	14
牛肉-鸡蛋	15
莲子-猪肚	15
鸡肉-人参	16
鱿鱼-猪蹄	16
竹笋-鸡肉	17



莴笋-蒜苗	17
油菜-豆腐	18
猪腰-木耳	18
鲫鱼-木耳	19
木耳-豆腐	19
木耳-黄瓜	20
茄子-大豆	20
香菇-豆腐	21
兔肉-枸杞	21
木耳-海带	22
香菇-木瓜	22
猪肉-南瓜	23
绿豆-南瓜	23
青椒-鳝鱼	24
青椒-苦瓜	24
泥鳅-豆腐	25
鱿鱼-黄瓜	25
海带-排骨	26
蛤-豆腐	26
豆腐-生菜	27
鸡肉-红豆	27

鸡蛋-羊肉	28
山楂-排骨	28
冬瓜-鸡肉	29
竹笋-鲍鱼	29
牛奶-草莓	30
大蒜-黄瓜	30
芹菜-西红柿	31
韭菜-豆芽	31
虾肉-芹菜	32
牛肉-芹菜	32
葱-兔肉	33
豆腐-虾肉	33
豆腐-鳊鱼头	34
草鱼-木耳	34
冬瓜-海带	35
空心菜-青椒	35
牛肉-芋头	36
竹笋-猪腰	36
丝瓜-毛豆	37
豆角-土豆	37
玉米-木瓜	38
西兰花-鸡肉	38
西兰花-香菇	39
大蒜-生菜	39
西兰花-西红柿	40
桃子-牛奶	40
蒜薹-木耳	41
牛肉-葱	41
白菜-鸭肉	42
竹笋-猪肉	42

甲鱼-冬瓜	43
茄子-苦瓜	43
猪肉-芋头	44
南瓜-莲子	44
鸡蛋-苦瓜	45
白菜-虾肉	45
鸡蛋-菠菜	46
猪肝-白菜	46
牛奶-木瓜	47
白菜-鲤鱼	47

大枣-核桃	48
木瓜-带鱼	48
鸡肉-酒	49
桑葚-粳米	49
花生-芹菜	50
鸡肉-青椒	50
油菜-虾肉	51
猪肉-萝卜	51
豆腐-韭菜	52
羊肉-香菜	52



黄瓜-豆腐	53
茄子-肉	53
豆干-韭菜	54
鸡蛋-牛奶	54
红薯-排骨	55
松子-鸡肉	55
大米-绿豆	56
鸡蛋-干贝	56
酒-羊排	57
鸡肉-橘子	57
苹果-鱼肉	58

豆浆-西兰花	58
木耳-红糖	59
青椒-肉	59
鸡蛋-海鲜	60
青椒-白菜	60
芦荟-橘子	61
桃子-酸牛奶	61
牛肉-陈皮	62
菊花-木耳	62

目录

Contents

食物相克



黄瓜-香菜	64	韭菜-牛奶	74
菠菜-乳酪	64	驴肉-金针菇	74
黄瓜-西红柿	65	白菜-兔肉	75
胡萝卜-白萝卜	65	鲫鱼-冬瓜	75
菠菜-大豆	66	甲鱼肉-鸭肉	76
西红柿-土豆	66	蟹肉-大枣	76
萝卜-木耳	67	甲鱼-兔肉	77
西红柿-红薯	67	竹笋-羊肉	77
菠菜-瘦肉	68	梅肉-猪肉	78
黄瓜-芹菜	68	杏仁-猪肉	78
食用碱-粥	69	田螺-木耳	79
酒-牛肉	69	芹菜-鸡肉	79
羊肉-醋	70	茄子-蟹肉	80
土豆-雀肉	70	牛肉-栗子	80
甲鱼-鸡蛋	71	田螺-蛤	81
牛肉-红糖	71	山楂-猪肝	81
田螺-牛肉	72	甜瓜-蟹肉	82
鹅肉-梨	72	韭菜-牛肉	82
人参-萝卜	73	蟹肉-泥鳅	83
牛奶-西兰花	73	狗肉-鲤鱼	83

蜂蜜-豆腐	84
南瓜-虾	84
醋-牛奶	85
西红柿-酒	85
蜂蜜-洋葱	86
田螺-甜瓜	86
鳗鲡肉-牛肝	87
木耳-茶	87
蜂蜜-葱	88
橘子-蟹肉	88
蟹肉-梨	89
西红柿-胡萝卜	89
猪肝-鲫鱼	90
蟹肉-冷饮	90
狗肉-茶	91
山楂-牛奶	91
雀肉-猪肝	92
西红柿-猪肝	92
猪肝-西兰花	93
蛤-橘子	93
牛奶-米汤	94
猪肉-田螺	94
蜂蜜-蟹肉	95
猪肝-含维生素C较多的蔬菜	95
蜂蜜-开水	96
韭菜-蜂蜜	96
鸡蛋-豆浆	97
豆浆-红糖	97
红豆-羊肚	98
牛奶-果汁	98

醋-南瓜	99
海鲜-水果	99
酒-海鲜	99
猪肉-茶	100
酒-胡萝卜	100
李子-鸡肉	101
山楂-胡萝卜	101
酒-核桃	102
巧克力-牛奶	102
柿子-蟹肉	103



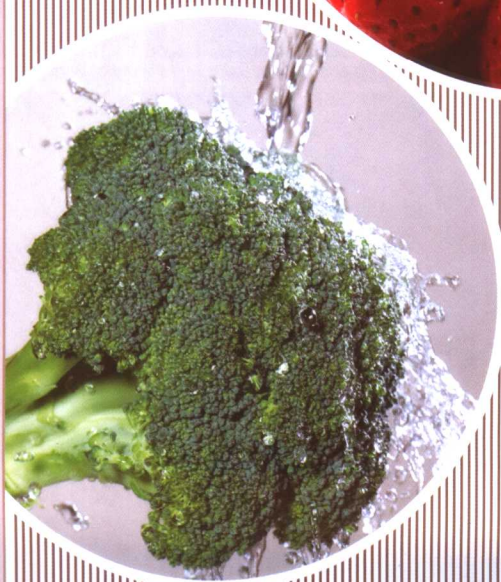
芹菜-甲鱼	103
萝卜-橘子	104
蟹肉-花生	104
田螺-冰制品	105
栗子-鸭肉	105
虾-大枣	106
茶-鸡蛋	106
虾-果汁	107
牛奶-橘子	107
酒-柿子	108
花生-黄瓜	108
鲫鱼-蜂蜜	109
蟹肉-冰制品	109

醋-人参	110
羊肝-竹笋	110
豆腐-葱	111
羊肉-西瓜	111
狗肉-绿豆	112
桃子-甲鱼	112
竹笋-糖	113
酒-茶	113
蟹肉-南瓜	114
猪肝-雀肉	114

鸡肉-狗肾	115
鹅肉-柿子	115
蟹肉-红薯	116
芹菜-蟹、蚬、蛤	116
南瓜-油菜	117
何首乌-大蒜	117
梅肉-鳗鲡肉	118
牛奶-菠菜	118
何首乌-萝卜	119
南瓜-羊肉	119
李子-雀肉	120
大蒜-狗肉	120

食物相宜

我国饮食文化底蕴十分深厚，“药食同源”的观念深入人心，若能将各种食物科学地搭配，食疗的效果是十分明显的，而且没有副作用。食物的相宜大致可分为以下几种情况：①功效相近，同食可使保健作用更加明显；②功效不同，同食可互相促进或弥补彼此的不足；③本身药效并不明显，配合使用可起到明显的食疗作用。在这一部分，我们选取了114对食物做了详尽的营养分析，对人们的日常饮食有很好的帮助。



土豆-相宜-牛肉

土豆：中医认为，土豆味甘、辛，性寒，有小毒，有补益肠胃、解毒、止饿之功效；现代医学研究认为，土豆是高蛋白、低脂肪、低热量的健康食品，是肥胖症患者、心脑血管病患者、糖尿病患者的理想食品。

牛肉：中医认为，牛肉味甘，性温，无毒，有安中益气、养脾胃、补益腰脚、止渴之功效；现代医学研究认为，牛肉中含有丰富的蛋白质，而且氨基酸的组成更适合人体的需要，能提高机体免疫能力、改善微循环。

众所周知，牛肉的营养价值是非常高的，但是牛肉的纤维很粗，可刺激胃黏膜，不易消化。土豆中含有丰富的叶酸，与牛肉同时食用，不仅能够为人提供更为全面的营养成分，还能起到保护胃黏膜的作用，而且易于人体吸收。



菠菜-相宜-猪肝

菠菜：中医认为，菠菜味甘、滑，性冷，无毒，有利五脏、通肠热胃、解酒毒、通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥之功效；现代医学研究认为，菠菜对缺铁性贫血有改善治疗作用，同时还适合糖尿病患者食用。

猪肝：中医认为，猪肝味苦，性温，无毒，入肝经，有补血健脾、养肝明目的功效；现代医学研究认为，猪肝中铁的含量是猪肉的18倍，人体的吸收利用率也很高，是天然的补血妙品，用于贫血、头昏、目眩、视力模糊、两目干涩、夜盲及目赤等均有较好的效果。

菠菜和猪肝同时食用有预防和治疗缺铁性贫血的功效，因为猪肝中富含B族维生素和铁，菠菜中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同时食用营养全面。





醋-相宜-鲤鱼

醋：中医认为，醋味酸、苦，性温，无毒，有消肿、散水气、杀邪毒、消食之功效；现代医学研究认为，醋含有蛋白质、糖、多种维生素和有机酸，能提供多种人体所需的营养物质。

鲤鱼：中医认为，鲤鱼味甘，性平，无毒，有止咳、治黄疸、下水气、利小便、下乳汁之功效；现代医学研究认为，鲤鱼中的脂肪含有大量的多不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，并能降低胆固醇的吸收。

醋和鲤鱼都有除湿、下气、消肿的作用，同时食用除湿效果更加明显，而且还能起到除腥味的作



萝卜-相宜-豆腐

萝卜：中医认为，萝卜味辛、甘，性温，无毒，有下气、和中、祛痰、化积滞、解酒毒之功效；现代医学研究认为，萝卜热量少、膳食纤维含量丰富，经常食用对心血管疾病有很好的改善作用。

豆腐：中医认为，豆腐味甘、咸，性寒，有小毒，有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血之功效；现代医学研究认为，豆腐中含有丰富的优质蛋白质和B族维生素，能提高机体免疫能力、改善人体微循环。

豆腐属于豆制品，过量食用会导致腹痛、腹胀、消化不良。萝卜有很强的助消化作用，和豆腐同时食用有助于消化和对营养物质的吸收。



豆腐-相宜-鱼



豆腐：中医认为，豆腐味甘、咸，性寒，有小毒，有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血之功效；现代医学研究认为，豆腐中含有丰富的优质蛋白质和B族维生素，能提高机体免疫能力、改善人体微循环。

鱼肉中含有丰富的优质蛋白质和多种人体必需的氨基酸，豆腐中含有大量的植物性蛋白质，同时食用可促进机体对钙的吸收，可预防佝偻病和骨质疏松症。



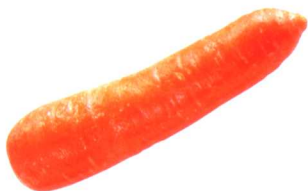
海带-相宜-芝麻



海带：中医认为，海带味咸，性寒，无毒，有催生、治妇人病之功效；现代医学研究认为，海带含有丰富的生物活性物质，能够为人体提供多种必需的营养成分，可有效预防佝偻病、骨质疏松症和缺碘引起的甲状腺肿大等疾病。

芝麻中含有大量的油脂，有美容、养颜、抗衰老的作用，与海带同时食用能改善血液循环，并能净化血液、降低胆固醇。





胡萝卜-相宜-菠菜

胡萝卜：中医认为，胡萝卜味甘，性微温，无毒，有下气补中、利胸膈肠胃、安五脏、健食之功效；现代医学研究认为，胡萝卜富含维生素A，可维持机体正常

的生长发育和视力健康，同时可以降低乳腺癌的发病率。

菠菜：中医认为，菠菜味甘、滑，性冷，无毒，有利五脏、通肠胃热、解酒毒、通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥之功效；现代医学研究认为，菠菜对缺铁性贫血有改善治疗作用，同时还适合糖尿病患者食用。

胡萝卜和菠菜同时食用能有效地预防中风，这是因为菠菜能促进胡萝卜素转化为维生素A，维生素A可以防止胆固醇在血管壁上的沉着，保持心脑血管的畅通。



大蒜-相宜-肉

大蒜：中医认为，大蒜味辛，性温，有小毒，归脾、肾经，有解毒、消食之功效；现代医学研究认为，蒜中含有大量含硫氨基酸（SSA），它可被大蒜酶分解为大蒜素，有很强的杀菌作用，并能刺激胃肠黏膜，有促进消化的作用。

肉类中含有大量的B族维生素，同大蒜一起食用可延长B族维生素在体内的停留时间，使人体能够充分吸收肉类的营养价值。



虾-相宜-豆苗



虾：中医认为，虾肉味甘、性温，有小毒，有吐风痰、下乳汁、壮筋骨之功效；现代医学研究认为，虾肉中含有丰富的优质蛋白质、多种维生素和微量元素，而且易于消化吸收，对人体有很好的补益作用。

豆苗中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同虾一起食用可以让人体得到全面的营养，对体虚、胃寒、食欲不振、消化不良患者有很好的补益作用。



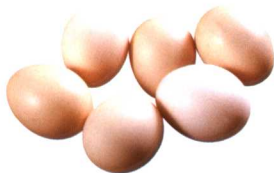
鸡蛋-相宜-百合



鸡蛋：中医认为，鸡蛋味甘，性平，无毒，有安五脏、止惊、安胎、益气之功效；现代医学研究认为，鸡蛋为优质的完全蛋白质，对神经和身体的发育有利，它还富含多种微量元素，能有效分解致癌物质，达到抗癌的目的。

百合：中医认为，百合味甘，性平，无毒，有利大小便、补中益气、安心定神之功效；现代医学研究认为，百合含有多种生物活性物质，能有效改善睡眠状况。

鸡蛋和百合同时食用有清热解毒、安神的作用。





蜂蜜-相宜-甲鱼

蜂蜜：中医认为，蜂蜜味甘，性平，无毒，有益气补中、止痛解毒、养脾胃、除心烦、明耳目之功效；现代医学研究认为，蜂蜜中所含单糖不需要经过消化就可直接被吸收，可迅速补充体力，还有保肝护肝的作用。

甲鱼：中医认为，甲鱼肉，味甘，性平，无毒，主治伤中益气、热气湿痹、腹中激热；现代医学研究认为，甲鱼肉中含有能够抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病的物质，还有降低血胆固醇的作用。

蜂蜜和甲鱼同时食用，能为人体提供丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素，对治疗心血管疾病、营养不良、肠胃疾病有很好的辅助作用。



花生-相宜-酒

花生：中医认为，花生有扶正补虚、健脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、清咽止疟之功效；现代医学研究认为，花生含有不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用，对于防治心血管疾病有很好的疗效。

酒：中医认为，酒味苦、甘、辛，性大热，有毒，有通血脉、润皮肤、散湿气、养脾气之功效；现代医学研究认为，经常少量饮用低度酒有利于扩张血管、促进血液循环，能够预防动脉硬化等疾病。

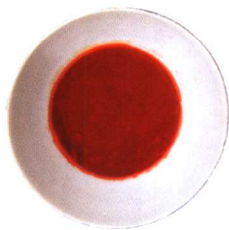
适量的酒和花生同时食用，能促进血液循环、保护心血管，可降低心脏病的发病率。



菠菜-相宜-鸡血

菠菜：中医认为，菠菜味甘、滑，性冷，无毒，有利五脏、通肠胃热、解酒毒、通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥之功效；现代医学研究认为，菠菜对缺铁性贫血有改善治疗作用，同时还适合糖尿病患者食用。

鸡血中含有多种营养成分，有生血、养肝之功效，同菠菜一起食用可补充人体多种维生素和微量元素，是慢性肝病患者良好的补品。



海带-相宜-豆腐

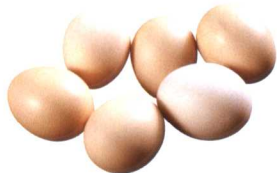
海带：中医认为，海带味咸，性寒，无毒，有催生、治妇人病之功效；现代医学研究认为，海带含有丰富的生物活性物质，能够为人体提供多种必需的营养成分，可有效预防佝偻病、骨质疏松症和缺碘引起的甲状腺肿大等疾病。



豆腐：中医认为，豆腐味甘、咸，性寒，有小毒，有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血之功效；现代医学研究认为，豆腐中富含丰富的优质蛋白质和B族维生素，能提高机体免疫能力、改善人体微循环。

豆腐营养很丰富，它含有的皂角苷能降低胆固醇的吸收，同时也加强了碘的代谢，与海带一起食用可补偿人体





鸡蛋-相宜-韭菜

鸡蛋：中医认为，鸡蛋味甘，性平，无毒，有安五脏、止惊安胎、益气之功效；现代医学研究认为，鸡蛋为优质的完全蛋白质，对神经和身体的发育有利，它还富含多种微量元素，能有效分解致癌物质，达到抗癌的目的。

韭菜：中医认为，韭菜味辛、微酸，性温、涩，无毒，归心经，有安五脏、除胃热、补虚益阳之功效；现代医学研究认为，韭菜中含有丰富的粗纤维，有促进食欲、降低血脂的作用，对心血管疾病有很好的疗效。

鸡蛋和韭菜同时炒食，补益作用十分明显，对胃病患者和肾病患者有很大帮助。



猪肚-相宜-豆芽

猪肚：中医认为，猪肚味甘，性微温，无毒，有补中益气、止渴、通血脉、消消化积之功效；现代医学研究认为，猪肚含有丰富的胆固醇和脂肪，对年轻人有很好的补益作用。

豆芽：现代医学研究认为，豆芽含有丰富的维生素B₂，可有效预防口腔溃疡，同时它还含有丰富的矿物质和微量元素，能增强机体免疫力、改善微循环。

猪肚和豆芽同时食用，能有效调理脾胃、补气养血、增进食欲，经常食用还有美容养颜的作用。



牛肉-相宜-鸡蛋

牛肉：中医认为，牛肉味甘，性温，无毒，有安中益气、养脾胃、补益腰脚、止渴之功效；现代医学研究认为，牛肉中含有丰富的蛋白质，而且氨基酸的组成更适合人体的需要，能提高机体免疫能力、改善微循环。



鸡蛋：中医认为，鸡蛋味甘，性平，无毒，有安五脏、止惊安胎、益气之功效；现代医学研究认为，鸡蛋为优质的完全蛋白质，对神经和身体的发育有利，它还富含多种微量元素，能有效分解致癌物质，达到抗癌的目的。

牛肉和鸡蛋均能提供人体优质而丰富的蛋白质，能调节人体新陈代谢，增强机体抗病毒能力。

莲子-相宜-猪肚

莲子：中医认为，莲子味甘，性平、涩，无毒，有补中养神、益力气、除百疾、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损之功效；现代医学研究认为，莲子富含钙、磷、钾等多种可以构成骨骼和牙齿的矿物质成分，同时对生殖系统和心血管系统都有很好的保护作用。



猪肚：中医认为，猪肚味甘，性微温，无毒，有补中益气、止渴、通血脉、消食化积之功效；现代医学研究认为，猪肚含有丰富的胆固醇和脂肪，对年轻人有很好的补益作用。

莲子和猪肚同时食用，特别适合营养不良和气血两虚的患者，补益作用极强。

