

食物与相宜 相克 百科大全

了解食物相克与相宜
吃出健康长寿来



河北科学技术出版社

食物与相宜

相克 百科全书

了解食物相克与相宜
吃出健康长寿来

陈开元◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与相宜百科大全/陈开元编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3252-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114469 号

出版发行/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

责任编辑/和英布

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/15

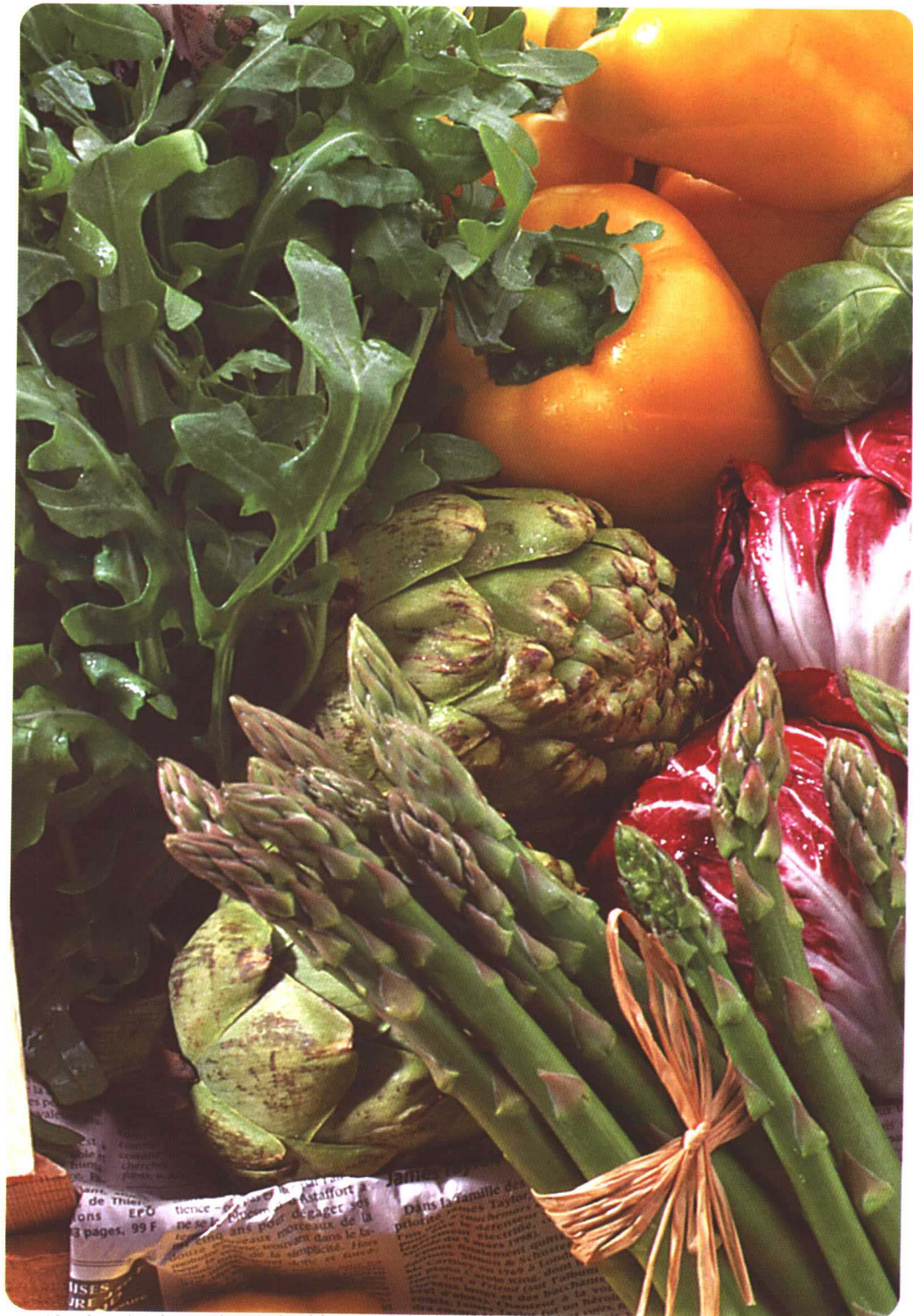
字 数/360 千

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元







ce qu'ils ont écrit dans la

de briser le

Antique

UNE POPULATION TERRORISÉE

Le gouvernement indonésien, qui refuse l'intervention de « casques bleus » au Timor-Orient, a condamné ces « actes de violence ». Dewi Fortuna Anwar, conseillère du président B.J. Habibie, a également nié toute responsabilité dans ces trappements. Elle a déclaré que le président indonésien ne cherche pas à reprendre le contrôle du Timor-Orient, mais à le maintenir sous contrôle.

los Belo, évêque de la paroisse. Depuis de Gusmao, la résidence à l'armée indonésienne qu'elle semblerait démentir à demander de reprendre le contrôle de l'île. L'armée d'importation pendant



前 言

随着物质的极度丰富，人们生活水平的不断提高，科学膳食越发受到人们的重视和关注。膳食合理是健康长寿的物质保证，如果说世界上真有可以使人延年益寿的灵丹妙药，那就是平衡膳食。这已经成为当今人们的普遍共识。

科学膳食的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，合理地选择和摄取食物。唐代药王孙思邈就曾告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”

自古以来，人们就已认识到食物的相克与相宜是客观存在的。人们通过长期的生活实践总结出了许多有益的食物相克与相宜经验，并一代代传承下来。我国汉代“医圣”张仲景就曾论述过：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这种体现辩证法的摄食原则，不仅为无数实践所证实，从现代营养学和医学角度来看，也是极为正确的。现代饮食科学已证明，一日三餐中确有许多学问和讲究。会吃的人，饮食搭配得当，既能满足身体的营养需求，又能健体强身；不讲究吃的人，常

常步入饮食误区，常吃相克的食物，不但不能吸收食物中的营养成分，而且对身体健康也会产生不良影响，甚至因此而致病或中毒。这样的事例在生活中屡见不鲜。

为了帮助大家吃得更好，吃得更有益于身体健康，我们编写了这本《食物相克与相宜百科全书》。本书从食物对人体的作用、相克的食物、食物的最佳搭配与常见病相克的食物、与常见病相宜的食物、与常用药物相克的食物、与常用药物相宜的食物以及日常饮食的禁忌等方面，进行了全面、科学的论述，使人们从饮食误区中走出来，走向更科学、更健康的生活。

编 者
2005 年 10 月

目 录

第一篇 不可不知的营养学

长期被忽视的营养学.....	(3)
直接供能的糖类.....	(5)
碳水化合物对人体的生理作用.....	(5)
碳水化合物的主要食物来源.....	(6)
不可忽视的脂肪.....	(7)
中性脂肪对人体的生理作用.....	(7)
类脂对人体的生理作用.....	(8)
脂肪的食物来源.....	(9)
使你永葆青春的蛋白质	(10)
蛋白质的生理作用	(10)
蛋白质的生理价值	(12)
蛋白质的主要食物来源	(12)
生命代谢中必不可少的矿物质	(14)
矿物质对人体的生理作用	(14)
重要矿物质的主要食物来源	(15)
保证身体健康的维生素	(17)
各种维生素对人体的生理作用	(18)
各种维生素的主要食物来源	(20)
清除体内垃圾的食物纤维	(23)



食物纤维对人体的生理作用	(23)
食物纤维的主要食物来源	(24)
不可或缺的生命甘泉	(25)
水对人体的生理作用	(25)
水的主要食物来源	(26)
在体内相互作用的营养素	(26)
营养素相互作用的方式	(26)
生热营养素之间的相互作用	(27)
维生素与生热营养素之间的相互作用	(27)
无机盐与生热营养素之间的相互作用	(28)
无机盐和维生素的相互作用	(28)
氨基酸之间的相互作用	(29)
维生素之间的相互作用	(29)
坚持饮食的科学性	(29)
基本饮食原则	(29)
保健护理基本饮食类型	(30)
治疗型饮食类型	(31)

第二篇 不同食物的营养功效

谷类、豆类的营养功效	(37)
小麦	(37)
大米	(38)
糯米	(38)
玉米	(38)
小米	(39)
高粱	(40)





大麦	(40)
荞麦	(40)
红薯	(41)
黄豆	(42)
黑豆	(43)
绿豆	(43)
赤小豆	(43)
豌豆	(44)
蚕豆	(44)
时令蔬菜的营养功效	(45)
白菜	(45)
菠菜	(46)
韭菜	(47)
芹菜	(47)
青菜	(48)
卷心菜	(48)
空心菜	(49)
洋葱	(49)
油菜	(50)
黄花菜	(50)
菜花	(51)
茼蒿	(51)
竹笋	(52)
芦笋	(52)
藕	(53)
土豆	(53)
萝卜	(54)





胡萝卜	(54)
芋头	(55)
黄瓜	(55)
茄子	(56)
西红柿	(57)
辣椒	(57)
冬瓜	(58)
丝瓜	(58)
苦瓜	(59)
南瓜	(59)
葱	(60)
蒜	(61)
生姜	(61)
香菜	(62)
木耳	(62)
银耳	(63)
香菇	(63)
肉、禽、蛋的营养功效	(64)
猪肉	(64)
牛肉	(65)
羊肉	(65)
狗肉	(66)
兔肉	(66)
鸡肉	(67)
鸡蛋	(67)
鸭肉	(68)
鸭蛋	(68)



鹌鹑	(69)
鹌鹑蛋	(69)
鸽肉	(69)
水产品的营养功效	(70)
鲤鱼	(70)
鲫鱼	(71)
青鱼	(71)
草鱼	(72)
鲢鱼	(72)
桂鱼	(72)
黑鱼	(73)
鳙鱼	(73)
带鱼	(73)
黄花鱼	(74)
银鱼	(74)
甲鱼	(74)
乌龟	(75)
泥鳅	(75)
虾	(76)
蟹	(76)
海蜇	(77)
鲍鱼	(77)
蛤蜊	(78)
海带	(78)
紫菜	(79)
各类果品的营养功效	(80)
西瓜	(80)





甜瓜	(80)
大枣	(81)
香蕉	(82)
苹果	(82)
葡萄	(83)
梨	(84)
柿子	(84)
桃	(85)
桑葚	(85)
石榴	(86)
橘子	(86)
栗子	(87)
核桃	(87)
杏	(88)
猕猴桃	(88)
樱桃	(89)
荔枝	(89)
桂圆	(90)
菠萝	(90)
李子	(91)
梅子	(91)
杨梅	(91)

第三篇 食物相克

与蔬菜相克的食物	(95)
芹菜与黄瓜	(95)





芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹·····	(95)
芹菜与甲鱼·····	(95)
芹菜与菊花·····	(95)
芹菜与鸡肉·····	(96)
黄瓜与柑橘·····	(96)
黄瓜与辣椒·····	(96)
黄瓜与西红柿·····	(96)
黄瓜与菠菜、小白菜·····	(96)
黄瓜与菜花·····	(97)
葱与狗肉·····	(97)
葱与枣·····	(97)
葱与豆腐·····	(97)
大蒜与蜂蜜·····	(97)
大蒜与大葱·····	(98)
蒜与地黄·····	(98)
蒜与何首乌·····	(98)
胡萝卜与白萝卜·····	(98)
胡萝卜与酒·····	(99)
胡萝卜与醋·····	(99)
胡萝卜与含维生素 C 的食物·····	(99)
萝卜与动物肝脏·····	(99)
萝卜与苹果、梨、葡萄·····	(100)
萝卜与人参·····	(100)
萝卜与橘子·····	(100)
萝卜与木耳·····	(101)
茄子与毛蟹·····	(101)
辣椒与胡萝卜·····	(101)





韭菜与白酒	(101)
韭菜与蜂蜜	(102)
芥菜与鲫鱼	(102)
菠菜与豆腐	(102)
菠菜与乳酪	(103)
菠菜与鳝鱼	(103)
花生与毛蟹	(103)
花生与黄瓜	(103)
茼蒿与蜂蜜	(103)
竹笋与糖浆	(104)
南瓜与富含维生素 C 的食物	(104)
南瓜与虾	(104)
南瓜与羊肉	(104)
西红柿与白酒	(104)
西红柿与红薯	(105)
西红柿与胡萝卜	(105)
西红柿与猪肝	(105)
西红柿与咸鱼	(105)
西红柿与毛蟹	(105)
洋葱与蜂蜜	(105)
土豆与香蕉	(106)
土豆与西红柿	(106)
毛豆与鱼	(106)
茺荬与黄瓜	(106)
茺荬与动物肝	(106)
茼蒿与乳酪	(107)
金瓜与鲑鱼	(107)

