

百味食通天 24



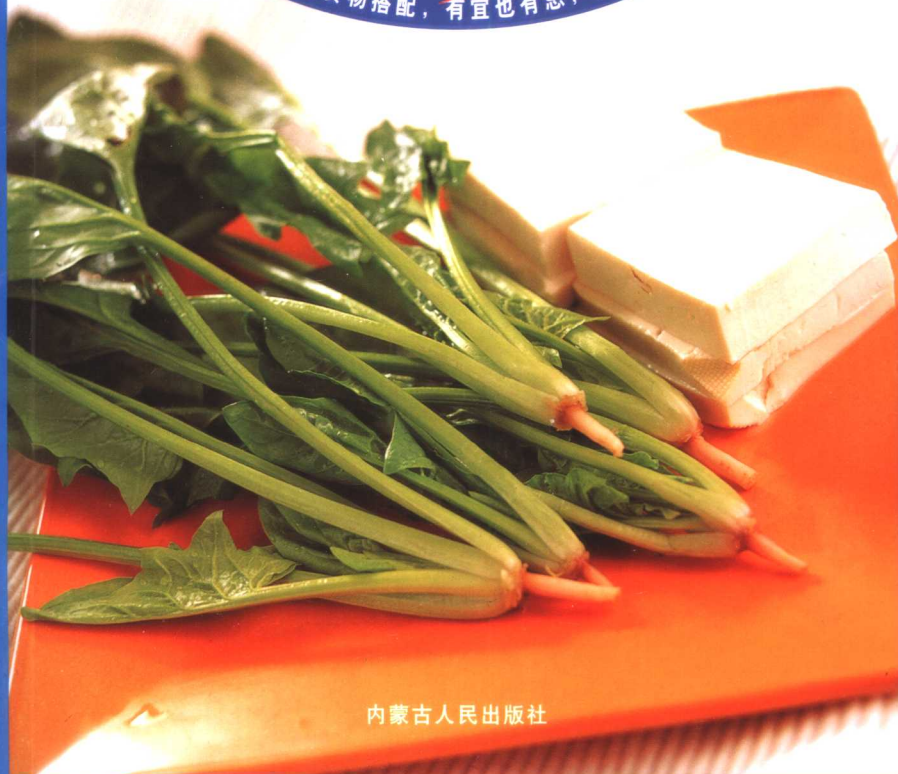
5元!
买100道菜!

食物相宜相克

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康一书搞定

240种常见食物搭配，有宜也有忌，食用小心哦！



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味健康 一书搞定

百味食通天

24

食物相宜相克

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

食物相宜相克

蔬 菜

胡萝卜	(相宜: 菠菜 相克: 醋、白酒、山楂)	4
白萝卜	(相宜: 豆腐 相克: 水果、柑橘、胡萝卜)	5
菠菜	(相宜: 鸡血 相克: 豆腐、瘦肉、乳酪)	6
土豆	(相宜: 牛肉、豆角 相克: 柿子、石榴)	7
西红柿	(相克: 猪肝、土豆、鱼肉、胡萝卜)	8
韭菜	(相克: 蜂蜜、牛奶、菠菜、牛肉)	9
菜花	(相宜: 鸡肉、蘑菇 相克: 牛奶、猪肝)	10
黄瓜	(相宜: 木耳 相克: 辣椒、西红柿、菠菜)	11
南瓜	(相宜: 绿豆、莲子 相克: 辣椒、羊肉)	12
黑木耳	(相宜: 豆腐、鲫鱼 相克: 茶、田螺)	13
芹菜	(相宜: 西红柿、牛肉 相克: 黄瓜、兔肉)	14
香菇	(相宜: 猪肉、金针菇、豆腐、扁豆)	15
竹笋	(相宜: 鸡肉、鲍鱼 相克: 羊肉、红塘)	16
茼蒿	(相宜: 蒜苗、黑木耳 相克: 蜂蜜、石榴)	17

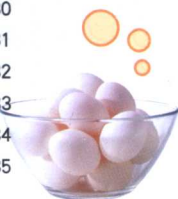


水 果

柑橘	(相克: 萝卜、牛奶、毛蟹、兔肉)	18
苹果	(相宜: 牛奶、洋葱、鱼肉 相克: 萝卜)	19
香蕉	(相克: 土豆、酸牛奶、红薯、芋头)	20
梨	(相克: 羊肉、开水、芥菜、蟹肉)	21
菠萝	(相宜: 盐 相克: 萝卜、牛奶、鸡蛋)	22
李子	(相克: 鸭蛋、鸡肉、雀肉、青鱼)	23
柿子	(相克: 红薯、海带、鹅肉、紫菜)	24
红枣	(相宜: 牛奶、核桃 相克: 海蟹、虾皮)	25
山楂	(相宜: 排骨 相克: 胡萝卜、猪肝、海味)	26

肉 禽 蛋

猪肉	(相克: 香菜、大豆、田螺、虾)	27
牛肉	(相宜: 葱 相克: 猪肉、白酒、栗子)	28
羊肉	(相克: 乳酪、醋、西瓜、南瓜)	29
鸡肉	(相宜: 冬瓜 相克: 芥末、大蒜、鲤鱼)	30
鸭肉	(相宜: 山药、酸菜 相克: 甲鱼、栗子)	31
狗肉	(相克: 茶、大蒜、鲫鱼、鲤鱼)	32
兔肉	(相克: 芥末、鸡蛋、白菜、生姜)	33
猪肝	(相宜: 菠菜、白菜 相克: 菜花、鹌鹑肉)	34
鸡蛋	(相宜: 韭菜 相克: 白糖、茶叶、豆浆)	35



水产

田螺	(相克: 香瓜、玉米、蚕豆、牛肉)	36
螃蟹	(相克: 花生、茄子、柿子、鸡蛋)	37
甲鱼	(相宜: 蜂蜜 相克: 猪肉、鹅肉、红薯)	38
鲫鱼	(相克: 猪肉、猪肝、冬瓜、蜂蜜)	39
鲤鱼	(相宜: 白菜 相克: 咸菜、甘草、毛豆)	40
虾	(相宜: 油菜、白菜 相克: 红枣、芹菜)	41
蛤	(相宜: 豆腐 相克: 啤酒、田螺、柑橘)	42
泥鳅	(相宜: 苹果、豆腐 相克: 毛蟹、狗血)	43
黄鱼	(相克: 花生、南瓜、荞麦、洋葱)	44
鳗鱼	(相克: 干梅、醋、牛肝、银杏)	45
带鱼	(相宜: 木瓜 相克: 南瓜、菠菜、葡萄)	46
海带	(相宜: 虾、排骨 相克: 柿子、猪血)	47



五谷杂粮

黄豆	(相克: 芹菜、猪肉、菠菜、虾皮)	48
花生	(相宜: 红酒、猪蹄 相克: 黄瓜、螃蟹)	49
莲子	(相宜: 猪肚、红薯、木瓜、南瓜)	50
栗子	(相宜: 鸡肉、红枣 相克: 牛肉、杏仁)	51
绿豆	(相宜: 大米、南瓜 相克: 狗肉、西红柿)	52
红豆	(相宜: 鸡肉 相克: 羊肚、大米、盐)	53
杏仁	(相宜: 牛奶 相克: 狗肉、猪肉、菱)	54



饮品

白酒	(相克: 韭菜、牛奶、生姜、牛肉)	55
牛奶	(相宜: 木瓜 相克: 菠菜、酸性饮料、药物)	56
茶	(相克: 药物、羊肉、酒、白糖)	57
豆浆	(相克: 蜂蜜、红糖、鸡蛋、药物)	58



调味品

红糖	(相克: 竹笋、牛奶、牛肉、酒)	59
醋	(相克: 海参、羊肉、胡萝卜、青菜)	60
葱	(相宜: 牛肉、兔肉 相克: 红枣、蜂蜜)	61
姜	(相宜: 醋 相克: 狗肉、白酒、鱼)	62
大蒜	(相宜: 黄瓜、猪肉、生菜 相克: 葱)	63



蔬菜

胡萝卜

在本书图片中, ⊗ 表示相克, ✓ 表示相宜。

醋

胡萝卜富含 β -胡萝卜素, 能在体内转变为维生素 A, 醋会破坏胡萝卜中的胡萝卜素。

菠菜和胡萝卜中的 β -胡萝卜素可转化成维生素 A, 可降低中风的危险, 宜同食。

菠菜

白酒

胡萝卜与酒精一起进入人体, 就会在肝脏中产生毒素, 从而损害肝脏功能。

山楂中的维生素 C 遇到胡萝卜中的维生素 C 分解酶, 维生素 C 容易被破坏掉。

山楂



饮食宜忌面面观



➤1 忌生吃胡萝卜。生吃胡萝卜大约有90%的胡萝卜素不能被人的肠胃吸收, 因此胡萝卜要用油烹调或与肉同炖。

➤2 忌用胡萝卜下酒。胡萝卜中的胡萝卜素和酒精一同进入身体, 就会在肝脏中产生毒素, 引起肝病。

➤3 适宜脾胃气虚、贫血、营养不良、食欲不振的人食用, 适宜青少年儿童食用。

➤4 适宜皮肤粗糙、头皮发痒、头皮屑过多, 以及夜盲症、眼干燥症等。适宜癌症患者、胆石症患者食用, 适宜长期与水银接触的人食用。

蔬菜

白萝卜



水果

两者同食，经代谢后体内会很快产生大量硫氢酸，诱发甲状腺肿大。

多吃豆腐会消化不良，白萝卜的消化功能比较强，两者同食可健脾胃、消食除胀。

豆腐

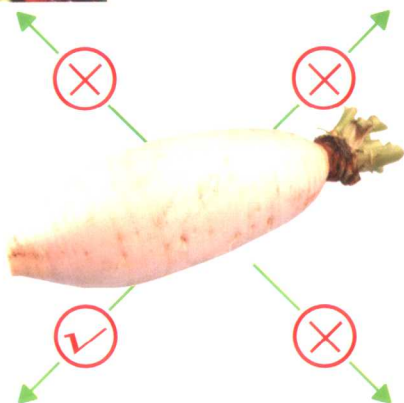


柑橘

白萝卜阻碍甲状腺对碘的摄取，柑橘加强硫氰酸对甲状腺的抑制，不宜同食。

胡萝卜的抗坏血酸酶破坏白萝卜中的维生素C，使两者的营养价值降低。

胡萝卜



饮食宜忌面面观



- >>1 萝卜与蛇肉不能同食。
- >>2 生萝卜与人参药性相克，不可同食。
- >>3 萝卜宜与烤鱼、烤肉同食，可以分解毒素。
- >>4 萝卜为寒凉蔬菜，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者等不宜多食。

- >>5 一般来说，吃人参、西洋参、地黄、首乌之时忌吃萝卜。但若是在服用人参、西洋参之后出现腹胀时，又可吃些萝卜以除胀。
- >>6 胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、单纯甲状腺肿等患者忌食萝卜。

蔬菜

菠菜



豆腐

豆腐与菠菜同食生成草酸镁和草酸钙，不能被人体吸收，容易患结石。

鸡血可净化血液、保护肝脏。长期食用菠菜炒鸡血，既养肝又护肝。

鸡血

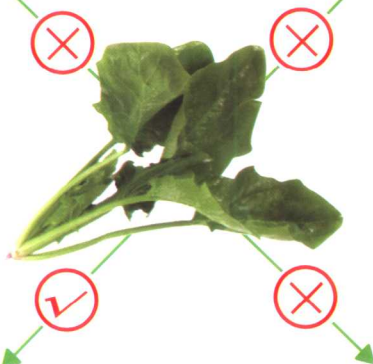


瘦肉

菠菜含铜，铜是制造红血球的重要物质，与瘦肉同食，析出的铜会大量减少。

菠菜含丰富的钙质，乳酪所含的化学成分会影响钙的消化吸收。

乳酪



相宜

饮食宜忌面面观



相克

»1 菠菜含草酸，食物中的锌、钙会与草酸结合排出体外，从而引起人体锌、钙的缺乏。

»2 适宜高血压患者和糖尿病人食用，适宜痔疮病便血、习惯性大便燥结的人食用，适宜贫血的人及坏血病患者、夜盲症患者食用。

»3 尿路结石病人忌食菠菜。

»4 凡大便溏薄、脾胃虚弱者忌食；肾功能虚弱的人，也不宜多吃菠菜。

»5 婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜食生菠菜。

蔬菜

土豆



柿子

土豆和柿子同食，
柿子在胃酸的作用
下会产生沉淀，
人体既难以消化，
又不易排出。

土豆和牛肉同煮，
不但味道鲜美，还
有健脾胃的作用。

牛肉



豆角

豆角能消除胸膈
胀满，与土豆同
食可防止急性肠
胃炎、呕吐腹泻。

石榴有固肾作用，
但与土豆同食会
引起中毒，可以
用韭菜水解毒。

石榴



饮食宜忌面面观



»1 发芽和变青的土豆与青西红柿一样，含有龙葵碱，不应食用。

»2 土豆含有一种生物碱是有毒物质，人体大量摄入后，会引起中毒、恶心、腹泻等反应，这种有毒物质，通常集中在表皮里，因此食用时一定要去皮。

»3 适宜脾胃气虚、营养不良的人食用；适宜胃及十二指肠溃疡的人食用；适宜癌症患者，尤其是患有乳房癌、直肠癌的人食用。

»4 患有糖尿病的人忌食。发芽的土豆，皮色变绿变紫者有毒，不可食用。

蔬菜

西红柿



猪肝

猪肝能使西红柿中的维生素C氧化脱氧，使其失去抗坏血酸功能。

西红柿的维生素C会对鱼肉中的铜元素的析放量产生抑制作用。

鱼肉



土豆

土豆和西红柿同食会产生沉淀，从而导致食欲不佳、消化不良。

西红柿中的维生素C遇到胡萝卜中的维生素C分解酶，维生素C就会被破坏掉。

胡萝卜



相 宜

饮食宜忌面面观



相 克

>>1 未成熟的西红柿不能吃。未成熟的西红柿含有大量有毒的番茄碱，吃后易出现头晕、恶心、呕吐和全身疲劳等症状。

>>2 空腹不能吃西红柿。西红柿含有大量的胶质、柿胶酚和可溶性收敛剂等，这些物质与胃酸起化学作用，形成不易溶解的块状物，阻塞胃的出口，引起腹痛等症状。

>>3 未洗净的西红柿不能吃。一般的清洗不易彻底清除附在西红柿表层上的催熟剂。不少人生吃这种西红柿后会出现呕吐、腹泻等症状。故生吃时宜将西红柿先用开水浸泡片刻后去皮再吃。

>>4 肠胃虚寒者不能吃西红柿。中医认为西红柿性寒，肠胃虚寒者不宜多吃西红柿。

蔬菜

韭菜



蜂蜜

过量食用韭菜或蜂蜜都会导致腹泻，韭菜与蜂蜜同食则令人心痛。

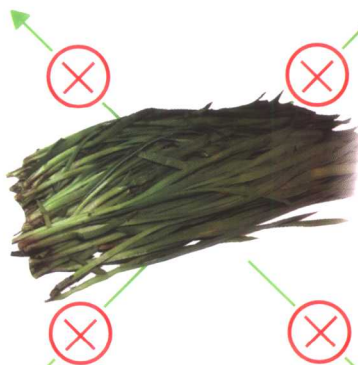
二者同食有滑肠作用，但易引起腹泻。



牛奶

牛奶中含钙，与含草酸多的韭菜混合食用，会影响钙的吸收。

韭菜性味辛温，过量食用会导致腹泻，与牛肉同食会上火。



菠菜



牛肉



饮食宜忌面面观



➤1 春天吃韭菜最好，有利于保持体内正常的新陈代谢。

➤2 胃虚、消化不良的人不宜食用韭菜。

➤3 适宜寒性体质、男子阳事衰弱、阳痿、遗精、早泄、尿频的人食用，适宜妇女阳气不足、行经小腹冷痛、产后乳汁不通的人食用。

➤4 阴虚火旺的人忌食；胃虚有热、溃疡病、眼疾患者，疮毒肿痛的人忌食，以免令痛痒增加，肿痛转剧。

➤5 韭菜易腐烂，不耐贮存，忌风吹、日晒、雨淋，可摊开放置于阴凉湿润处，或在3℃~4℃的低温下短储。隔夜的熟韭菜不宜再吃。

蔬菜

菜花

牛奶

牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分会影响钙的消化吸收。

鲜蘑与菜花同食利肠胃、壮筋骨，并有较强的降血脂作用。

蘑菇

鸡肉

菜花与鸡肉同食可以增强肝脏解毒功能、提高免疫力、防治感冒和坏血病。

菜花与猪肝同食会降低人体对猪肝中的铁、铜、锌等微量元素吸收。

猪肝



相宜

饮食宜忌面面观



相克

»1 尿路结石患者忌食菜花。

»2 菜花富含蛋白质、脂肪、糖类及较多的维生素A、维生素B、维生素C和较丰富的钙、磷、铁等，特别是含维生素C极多，是同量苹果含量的20倍以上。

»3 吃菜花时多嚼几次，这样有利于营养的吸收。烹调时不要煮得过烂。适合大众食用，每餐70克为宜。

»4 菜花可防治骨质疏松，并可爽喉、润肺、止咳。古代西方人对它推崇备至，素有“天赐的药物”、“穷人的医生”的美称。

»5 长期食用菜花可以减少患乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的几率。将菜花叶榨出的汁液煮沸后，加入蜜糖制成糖浆，是治疗肝病、咳嗽的良药。

蔬菜

黄 瓜

辣椒

二者同食，辣椒中的维生素C会被黄瓜中的维生素C分解酶破坏。

生黄瓜有减肥功效，木耳可滋补强壮、补血，两者同食可以平衡营养。

木耳

西红柿

二者同食，西红柿中的维生素C会被黄瓜中的维生素C分解酶破坏。

黄瓜中含有维生素C的分解酶，与菠菜搭配吃，会降低其营养。

菠菜



饮食宜忌面面观



»1 脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃。

»2 适宜炎夏酷热季节，身热口干烦渴者食用。适宜高血压、高血脂、水肿患者食用。

»3 有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人都不要吃腌黄瓜。黄瓜当水果生吃，不宜过多，要洗净。

»4 适宜癌症患者、糖尿病患者食用。

»5 女子月经来潮期间忌食生冷黄瓜，寒性痛经者尤忌。

»6 黄瓜中维生素较少，常吃黄瓜时应同吃些其它的蔬果。黄瓜尾部含有较多的苦味素，可清热解暑，不要把黄瓜头儿都丢掉。

蔬菜

南瓜



辣椒

南瓜中含有维生素C的分解酶，与辣椒同吃，会降低其营养。

适合糖尿病、冠心病、高血压、高血脂、肥胖、便秘等患者食用。



绿豆

绿豆配南瓜生津益气，可治夏季心烦、头昏、乏力等症。

不可同食，否则易发生黄疸、脚气和胸闷腹胀。



莲子



羊肉



相宜

饮食宜忌面面观



相克

➤1 疮、疔、疖、肿患者应该忌食南瓜。

➤2 南瓜若保管不善，时间长了，瓜瓤就产生酒精，吃后易引起中毒。因此，吃久存的老南瓜时要认真检查。表皮烂了的、或切开后有异味，如散发出酒精味等，说明已变质，不能食用。

➤3 适宜高血压、冠心病、高血脂患者食用；适宜肥胖的人和中老年便秘患者食用。

➤4 患有脚气、黄疸病以及气滞湿阻的人忌食。

➤5 糖尿病患者慎食南瓜，以免血糖增多。可把南瓜制成粉，以便长期少量食用。

蔬菜

黑木耳



茶

含有铁质的黑木耳与含有单宁酸的茶同食，会降低人体对铁的吸收，引起贫血。

鲫鱼和黑木耳同吃能温中补虚、利尿、润肤养颜和抗衰老。

鲫鱼



豆腐

木耳、豆腐能分散、沉淀血液中的胆固醇，使它转化为对人体有益的物质。

木耳与田螺同食不利消化，不宜同食。

田螺



饮食宜忌面面观



➤1 忌食用新鲜木耳。食用新鲜木耳容易引发日光性皮炎、皮疹，食用过多会让人呼吸困难。木耳只有经过曝晒后，才可安全食用。

➤2 黑木耳对误食的头发、谷壳、木渣、沙子、金属等异物具有溶解与氧化的作用。从事理发、开矿、粉尘、锯木、修理、护路等作业的人员更应经常吃。

➤3 不宜用热水泡发木耳。凉水发木耳，每斤可出3.5~4.5公斤，且脆嫩，吃起来爽口，也便于存放。热水发木耳，每斤只能出2.5~3.5公斤，且口感绵软发黏，不易保存。如果不是急需使用，一般要提前3~4小时用凉水将木耳浸泡在干净无油的碗中，这样发制的木耳，吃起来一定会爽口满意。

蔬菜

芹菜



黄瓜

二者同食，芹菜中的维生素C会被黄瓜中的维生素C分解酶破坏。

两者相配不但保证营养供给，还能控制人的体重。

牛肉



西红柿

芹菜降压，西红柿健胃消食，二者同食对高血压、高血脂患者尤为适宜。

兔肉酸寒，性冷，不易冷食，与芹菜同食会导致脱发。

兔肉



相宜

饮食宜忌面面观



相克

»1 适宜高血压、高血脂、血管硬化患者食用。

»2 适宜糖尿病人，或平素肝火偏旺，经常头痛头晕，面红目赤的人食用。

»3 芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，含铁量也十分丰富，吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

»4 适宜小便不利、尿血淋痛、水肿、乳糜尿，以及小便浑浊的人食用。

»5 适宜缺铁性贫血的人食用；适宜妇女更年期综合征患者食用。

»6 芹菜叶、茎能增强人的食欲。经常吃芹菜可以中和尿酸及体内的酸性物质，对于治疗痛风有较好的效果。

蔬菜

香菇

猪肉

香菇补脾益气，猪肉可预防糖尿病。二者同食滋补营养。

香菇对高血压、心脏病患者有益，豆腐营养丰富，两者同食有利于健康。

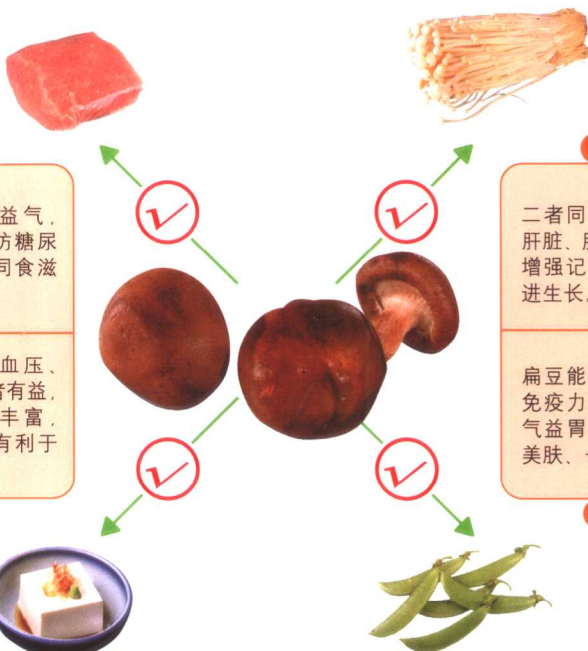
豆腐

金针菇

二者同食可防治肝脏、肠胃疾病，增强记忆力及促进生长。

扁豆能提高人体免疫力，香菇补气益胃。同食能美肤、长寿。

扁豆



饮食宜忌面面观



>>1 忌久泡香菇。香菇中含有一种核酸分解酶，用温度为80℃的热水浸泡时，这种酶就会催化香菇，分解出具有鲜味的物质；若用冷水浸泡，就不宜将这种物质泡出；若泡发时间过长，则会使香菇中的鲜味大大降低，从而影响香菇的食用价值。

>>2 适宜于维生素B₂缺乏症的患者食用。

>>3 适宜白细胞减少症，传染性肝炎患者食用。适宜小儿麻疹透发不快者服食。

>>4 适宜高血脂症、高胆固醇症患者食用，适宜中老年人经常食用。