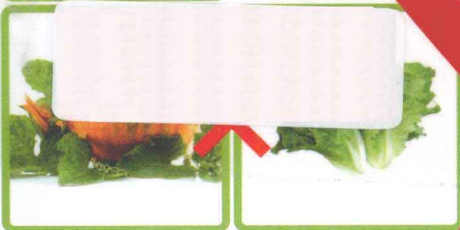
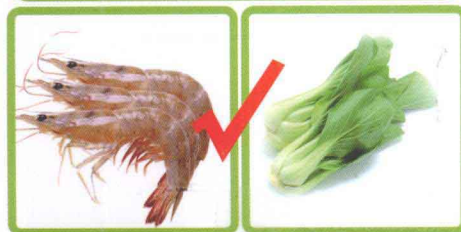


爱生活
爱健康



郝锦峰 主编

只吃对的，告别『胡』吃时代
与你一起剖析201种常见食物的健康秘密
分享102种疾病的饮食宜忌
让你牢牢抓住健康的钥匙

常见食物配伍宜忌

吃好不如吃对



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



吃对不如吃对

常见食物配伍宜忌

郝锦峰 ◎ 主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

吃好不如吃对: 常见食物配伍宜忌 / 郝锦峰主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5023-7871-4

I. 吃… II. ①郝… III. ①饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 082497 号

吃好不如吃对——常见食物配伍宜忌

策划编辑: 薛士滨 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 梁桂芬 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京金其乐彩色印刷有限公司
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本 850×1168 1/32
字 数 413千
印 张 10.75
书 号 ISBN 978-7-5023-7871-4
定 价 39.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

编委名单



主 编 郝锦峰

副主编 马永昌 金春光

编 委 孙国梅 骆学超 韩少平 晁国鹏 王文科

吴翊伟 唐春龙 张亚玲 史红霞 袁 琳

韩 焱 吴娇莉 黄树生 廖龙飞 郭天祥

李慧峰 李荣惠 陈圆圆 谢成才 赵树梅

刘瑞军 于国生 曾小燕



前言

preface

每一种食物都有其独特的营养成分，所以我们应该摄取多种食物，以保证营养的均衡和全面。但在食物的选择上，我们还应该注意食物的搭配问题。食物的搭配不是一件简单的事情，如果搭配得当，就会促进人体对营养成分的吸收；如果搭配不当，不仅会影响营养成分的吸收，还会危害身体健康，严重者还可导致疾病，甚至中毒等严重后果。也就是说，并不是所有的食物都可以同时食用，食物之间存在着“相生相克”的关系。从现代营养学的观点看，最佳配伍的食物搭配在一起后，营养价值不是相互影响，而是相互增加；不适宜配伍的食物搭配在一起后会降低食物的营养价值或影响营养成分的吸收，甚至产生对人体不利的影响；禁忌搭配的食物在一起配膳，或者在同桌上出现，就有可能造成身体不适或者中毒等严重后果。

随着人们对健康的普遍关注，食物的营养问题也越来越受到重视。而饮食营养状况的改变，绝不只是通过增加营养、多吃美味就能解决的，还必须根据人的生理特点和营养需求，清楚日常饮食的禁忌，纠正人们的某些认识误区，从而达到科学饮食的目的。营养学家认为，掌握一定的食物搭配知识是十分必要的，这将有利于我们的身体健康，避免因不合理饮食而造成的危害。

本书所收录的内容均出自我国医学典籍，结合现代营养学知识编写而成，内容通俗易懂，实用性强，让大家在吃的同时，既能吃得色、香、味俱全，又能吃得科学、健康。

在编写过程中参阅了前辈以及同道们的大量文献，谨此致意。由于编者知识范围及专业水平有限，错误及不足之处在所难免，敬请同道及读者指正。

编 者



目录 contents

五谷杂粮类配伍宜忌

稻 米	002
小 米	003
糯 米	004
玉 米	005
高粱米	006
大 麦	007
荞 麦	008
燕 麦	009
糙 米	010
面 粉	011
红 薯	012
芋 头	013
黄 豆	014
绿 豆	015
红 豆	016
蚕 豆	017
黑 豆	018

畜禽类配伍宜忌

牛 肉	020
牛 奶	022
牛 肝	024
驴 肉	025
猪 肉	026
猪排骨	028
猪 心	029
猪 肝	030
猪 肚	032
猪腰子	033
猪 蹄	034
猪 血	035
羊 肉	036
狗 肉	038
兔 肉	039
鹅 肉	040
鸭 肉	041

鸡 肉042

鸽 肉044

鹌鹑肉045

鹅 蛋046

鸭 蛋047

鸡 蛋048

鹌鹑蛋050

松花蛋051

水产品类配伍宜忌

鲤 鱼054

草 鱼056

鲢 鱼057

鲫 鱼058

甲 鱼059

鲇 鱼060

乌 鱼061

鲭 鱼062

泥 鳅063

黄 鳊064

鲈 鱼065

武昌鱼066

鳊 鱼067

鳊 鱼068

三文鱼069

平 鱼070

黄花鱼071

带 鱼072

鳕 鱼073

鱿 鱼074

墨斗鱼075

章 鱼076

蛤 蜊077

海 红078

蛭 子079

海 螺080

田 螺081

海 虾082

河 虾083

小龙虾084

皮皮虾085

海 蟹086

河 蟹088

鲍 鱼089

海 参090

海 蜇091

海 带092

紫 菜093

蔬菜类配伍宜忌

大白菜096

小白菜097

菠 菜098

油 菜099

韭 菜100

芹 菜101

辣 椒102

卷心菜103

生 菜104
茼蒿105
香 菜106
空心菜107
莴笋108
苦 苣109
油麦菜110
西兰花111
菜 花112
蒜 薹113
西葫芦114
南 瓜115
黄 瓜116
冬 瓜117
丝 瓜118
苦 瓜119
茄 子120
胡萝卜121
萝 卜122
竹 笋123
芦 笋124
西红柿125
洋 葱126
荸 荠127
茭 白128
四季豆129
豇 豆130
刀 豆131
豌 豆132
芸 豆133

苋 菜134
香 椿135
芥 蓝136
黄花菜137
百 合138
黑木耳139
银 耳140
香 菇141
草 菇142
平 菇143
金针菇144
口 蘑145
茶树菇146
竹 荪147
豆 腐148
黄豆芽150
绿豆芽151
毛 豆152
山 药153
莲 藕154
土 豆155

水果类配伍宜忌

苹 果158
梨159
桃 子160
李 子161
葡 萄162
杏163

橘 子164
 橙 子165
 柚 子166
 柠 檬167
 香 蕉168
 菠 萝169
 荔 枝170
 枇 杷171
 山 楂172
 柿 子173
 杨 梅174
 樱 桃175
 猕猴桃176
 草 莓177
 芒 果178
 西 瓜179
 哈密瓜180
 木 瓜181
 香 瓜182
 桂 圆183
 石 榴184
 桑 葚185
 山 竹186

干果类配伍宜忌

板 栗188
 花 生189
 核桃仁191
 葵花子193

莲 子194
 松 子195
 白 果196
 杏 仁197
 腰 果198
 开心果199
 红 枣200
 葡萄干201
 榛 子202
 南瓜子203
 无花果204

饮料类配伍宜忌

咖 啡206
 红 茶207
 绿 茶208
 碳酸饮料209
 酸 奶210
 豆 浆211
 白 酒212
 红葡萄酒213
 啤 酒214
 米 酒215

调味品类配伍宜忌

醋218
 红 糖219
 白 糖220

生 姜221
大 蒜222
胡 椒223
芥 末224
蜂 蜜225

【附录】

常见病症的饮食宜忌

白癜风228
白内障229
百日咳230
鼻 炎231
扁桃体炎232
便 秘233
产后缺乳234
产后腰腹痛235
单纯性肥胖症236
胆囊炎与胆石症237
低血压238
癫 痫239
掉头发240
动脉硬化241
发 热242
肺结核243
肺脓肿244
肺 炎245
腹 泻246
腹 胀247
干燥综合征248

肝 炎249
肝硬化250
感 冒251
高血压252
高脂血症253
更年期综合征254
骨 折255
骨质疏松症256
冠心病257
黄 疸258
甲状腺功能亢进259
肩周炎260
健忘症261
近 视262
颈椎病263
咳 嗽264
口 臭265
口腔溃疡266
老寒腿267
老年斑268
老年痴呆269
痢 疾270
脸上出油271
淋巴结核272
流口水273
流行性腮腺炎274
麻 疹275
慢性胃炎276
慢性支气管炎277
毛孔粗大278

- 泌尿系结石279
- 免疫力低下280
- 尿路感染281
- 尿 频282
- 牛皮癣283
- 皮肤湿疹284
- 贫 血285
- 前列腺炎286
- 前列腺增生287
- 青春痘288
- 妊娠高血压289
- 妊娠剧吐290
- 乳腺增生291
- 三叉神经痛292
- 烧 伤293
- 身体疲惫294
- 神经衰弱295
- 肾 虚296
- 肾 炎297
- 失 眠298
- 手足冰凉299
- 鼠标手300
- 水 痘301
- 水 肿302
- 胎动不安303
- 糖尿病304
- 痛 风305
- 痛 经306
- 头皮屑307
- 头 痛308
- 矽肺病309
- 下肢静脉曲张310
- 消化不良311
- 小儿营养不良312
- 哮 喘313
- 眩 晕314
- 咽喉肿痛315
- 眼 袋316
- 眼睛干涩317
- 厌 食318
- 腰 痛319
- 夜盲症320
- 遗 尿321
- 痈疖疔毒322
- 月经不调323
- 脂肪肝324
- 痔 疮325
- 中风后遗症326
- 皱 纹327
- 注意力不集中328
- 醉 酒329

五谷杂粮类

配伍宜忌



稻米

稻米又称大米、粳米，富含水分、蛋白质、碳水化合物、钙、磷等，其中蛋白质较其他谷类高，所含的必需氨基酸比较齐全，是理想的谷类食物。

选购指导

质量好的稻米腹白少或没有，大米有光泽，香味正常，糠屑少，无虫害、杂物，大米粒形整齐均匀，碎米和有裂纹的米含量少。

制作指导

(1) 稻米多以煮粥、蒸米饭为主；用茶水做米饭有预防中风和心血管疾病的功能。

(2) 在煮稻米粥时，切记不要加碱，碱可造成维生素的破坏。



适宜人群

适宜所有人群，尤其对于体虚、高热者，以及久病初愈、妇女产后、老人、婴幼儿消化力减弱者，可煮成稀粥调养食用。但糖尿病患者不宜多食。

002

吃好不如吃对——常见食物配伍宜忌



最佳配伍

菠菜 / 藕 / 小米 / 绿豆



菠菜

润燥养血



藕

健脾开胃，益血



小米

止咳化痰



绿豆

清热解暑，利水消肿

Tips

与稻米适宜配伍的还有面粉、驴肉、鲤鱼、苋菜、榛子等。



禁忌配伍

四环素类药 / 红豆



四环素类药

降低四环素类药物的抗菌效力



红豆

引发口疮

小米

小米又名粟，通称谷子，去壳后叫小米，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A等。按米粒的性质可分为糯性和粳性两类，按谷壳的颜色可分为黄色、白色、褐色等多种。

选购指导

(1) 正常的小小米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质。

(2) 变质小米，手捻易成粉状或易碎，碎米多，闻起来微有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味和不正常的气味。



制作指导

小米可蒸饭、煮粥、磨成粉后可单独或与其他面粉掺和制成饼、窝头、丝糕、发糕等，糯性小米也可酿酒、酿醋、制糖等。淘米要用热水，并且不要用手搓或长时间浸泡。

适宜人群

一般人群均可食用，尤其适宜老人、病人和产妇。但气滞者忌用；素体虚寒，小便清长者应少食。



最佳配伍

猪腰子 / 肉类 / 大米、面粉



猪腰子
补肾



肉类
蛋白质互补



大米、面粉
止咳化痰，消食利膈



禁忌配伍

杏、杏仁 / 虾皮



杏、杏仁
易令人呕、泻



虾皮
恶心、呕吐

糯米

糯米又称元米、江米，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁等成分，常食之对人体有滋补作用。

选购指导

糯米在挑选时，以米粒较大、颗粒均匀、颜色白、有米香、无杂质的为好。发黑、杂质多的为次米。

制作指导

- (1) 在蒸煮糯米前要先浸泡2小时。
- (2) 煮过头的糯米会失去糯米的香气原味，时间不够的糯米口感又会过于生硬。



适宜人群

糯米不宜食之过量，老人、小孩、脾胃虚弱者尤应注意；发热、感冒、气管炎患者慎用；体重过重、糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高脂血症患者要少吃。

004



最佳配伍

藕 / 猪肚 / 竹荪 / 红枣



藕

补中益气，养血



猪肚

补中益气，杀虫



竹荪

防治癌症



红枣

健脾养胃



禁忌配伍

苹果 / 鸡肉



苹果

导致恶心、呕吐、腹痛



鸡肉

易引起胃胀、消化不良

玉米

玉米又名棒子、玉蜀黍，根据玉米的粒色和粒质分为黄玉米、白玉米、糯玉米和杂交玉米四类，人类的主食中以黄玉米和白玉米为多。玉米除含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素等营养物质。

选购指导

(1) 购买鲜玉米时，以挑选七八成熟的为好，太嫩，水分太多；太老，其中的淀粉增加，蛋白质减少，口味也欠佳。

(2) 购买黄色玉米面时要先用手指捻一捻，如果手指被染成黄色，说明是假的玉米面；如果用舌头尝感觉很苦，说明是发霉玉米粒磨成的粉。



制作指导

玉米的吃法有很多种，比如嫩玉米上市时可煮食，玉米面可熬粥喝等。值得一提的是，熬粥时加一小匙纯碱，可将结合型维生素B₉分离出来，有利于人体吸收。

适宜人群

适宜所有人群，尤其对高脂血症、动脉硬化、高血压、冠心病、脂肪肝、肥胖症及习惯性便秘等症非常有利。消化不良者应慎食；糖尿病、妇女更年期、干燥综合征患者应忌食。



最佳配伍

鸽肉 / 洋葱 / 草莓



鸽肉

健脑，防治神经衰弱



洋葱

生津止渴，降糖降脂



草莓

预防黑斑和雀斑

Tips

与玉米适宜配伍的还有松子、菜花、豇豆等。



禁忌配伍

田螺、海螺 / 蛤蜊



田螺、海螺

易致中毒



蛤蜊

阻碍锌的吸收