

中国
好味道

吃对 你的 家常菜

做饭相宜搭配实践版

学会食物的“黄金搭配”
做好家庭的营养师

科学实用：一线厨师、营养师从万千菜品中
精挑细选，选最对的家常菜

信息量大：性味归经、功效主治、人群宜忌贴心注
明，身体不适吃什么、禁什么也有特别介绍

食材种类多：五谷杂粮、蔬菜菌藻、水果干果、肉禽
蛋奶、鱼虾蟹贝，常见的都有了

瑞雅

编著

上海科学普及出版社





吃对 你的 家常菜

做饭相宜搭配实践版



端雅 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对你的家常菜：做饭相宜搭配实践版 / 瑞雅编著.

-- 上海：上海科学普及出版社，2014.1

（中国好味道）

ISBN 978-7-5427-5990-0

I. ①吃… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第289697号

责任编辑 张 帆

吃对你的家常菜：做饭相宜搭配实践版

瑞 雅 编 著

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路832号 邮政编码 200070）

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京外文印务有限公司

开本 635 × 965 1/12 印张 20 字数 220千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5990-0 定价：29.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135



我国古代中医典籍中就有“药食同源”的思想，唐朝时期的《黄帝内经·太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物。”

根据“药食同源”思想，古人将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。综观中医典籍记载的保健治病药方，其中采用食疗治病的方剂不胜枚举，主要是通过合理运用食物的“四性”、“五味”，以扶正固本、调和气血，最终实现强身健体、治疗疾病的目的。

食物的四性是根据食物进入人体内，作用于脏腑经络之后所发生的反应来划分的，有寒、凉、温、热四种属性。一般来说，性寒、性凉的食物可清热解渴，能减轻或消除体内热症；而性温、性热的食物可明显地减轻或消除身体寒症。

同样，食物也具有药物的五味，即辛、甘、酸、苦、咸，并且具有不同的功能。经大量的生活实践和临床食疗经验表明，辛味即辣味，能散能行，可发散风寒、行气活血、通窍化湿，对应器官为肺，主治外感表证、气滞、血瘀、窍闭、湿阻等；甘味即甜味，具有补益身体、调和脾胃系统的作用，对应器官为脾，用甘味补虚性食物可治疗贫血、体弱等症状；酸味收敛、固涩，对应器官为肝，常用于辅助治疗泄利不止、遗精、带下等症；苦味可清热泻火、生津液、泻下，对应器官为心，用苦味食物治疗心火上炎或移热于小肠之证；咸味软坚散结，可温补肝肾，对应器官为肾，用于辅助治疗肝肾不足，以及某些消化系统疾病。

各种食材搭配适当，可以强强联手，在我们身体内发挥功效，起到“一加一大于二”的效果。但是若搭配不当，不仅不会得到美味的享受，反而会相互妨碍，产生不良反应，甚至影响人体健康。这就需要在日常饮食中多了解食物的配伍关系，了解哪些食材可以搭配食用，而哪些食材搭配属于禁忌，如此才可充分发挥食物的营养保健作用。

按照食物自身的功效，将食物之间的配伍关系分为三类。

食物搭配中的 相加、相乘、相抵秘密



相加

性能基本相同的两种食物互相配合，可以更好地发挥各自的食疗功效。

菠菜



养肝明目
补血养血



猪肝



养肝明目
补血养血



两者搭配不仅能为人体提供丰富的营养，还能补肝、养血、明目，对贫血、夜盲症及出血等患者的辅助食疗效果显著。

推荐食谱



相乘

两种食材若搭配适宜，可发挥出几倍于单种食材的功效。

核桃仁



补气养血
润肠通便



芹菜



清热解暑
利水消肿



两者搭配食用，可达到润发、明目、养血、美容养颜的效果。

推荐食谱



相抵

两种食物在搭配时，由于互相牵制，会使原有的功效降低甚至丧失，或产生不良反应，影响人体健康。

西红柿



虾



西红柿中含有丰富的维生素C，而维生素C容易与虾体内的化合物发生反应，从而改变砷的状态，引发中毒症状。

鸡蛋



豆浆



鸡蛋中含有黏性蛋白，易与豆浆中的胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的正常分解，从而降低或阻碍人体对蛋白质的吸收。

Chapter 1

食物巧搭配，营养值增倍

目 录

五谷
杂粮

大米

- 3 山药萝卜粥
- 3 胡萝卜羊肉粥
- 3 菠菜牛奶粥

小米

- 5 桂圆小米栗子粥
- 5 小米豆浆
- 5 黑芝麻双米粥

糯米

- 7 黑芝麻糯米粥
- 7 红枣山药糯米粥
- 7 桂花糯米藕

玉米

- 9 奶香玉米饼
- 9 玉米木瓜炖排骨
- 9 松仁玉米

黑米

- 11 黑米核桃粥
- 11 芝麻黑米粥
- 11 什锦黑米粥

糙米

- 13 黑白芝麻核桃粥
- 13 红豆核桃糙米粥
- 13 鸡丝胡萝卜白玉粥

燕麦

- 15 五谷杂粮粥
- 15 奶香麦片粥
- 15 燕麦南瓜粥

薏苡仁

- 17 薏苡仁大米百合粥
- 17 薏苡仁仔鸡煲
- 17 莲子薏苡仁粥

黄豆

- 19 美味黄豆粥
- 19 黄豆排骨蔬菜汤
- 19 黄豆猪脚汤

绿豆

- 21 绿豆薏苡仁粥
- 21 银耳绿豆汤
- 21 红绿粥

红豆

- 23 花生红豆粥
- 23 黑米红豆粥
- 23 红豆荸荠煲乌鸡

豌豆

- 25 豌豆炒香菇
- 25 豌豆炒肉
- 25 豌豆肚条汤

诱人

新鲜

美味

您选对了嘛？



豆腐

- 27 虾仁豆腐
- 27 牡蛎豆腐汤
- 27 鲑鱼豆腐锅

黄瓜

- 29 爽口黄瓜
- 29 黄瓜拌双耳
- 29 蒜泥火腿拌黄瓜

南瓜

- 31 南瓜猪脚汤
- 31 香甜红枣南瓜汤
- 31 百合炒南瓜

冬瓜

- 33 冬瓜鸡汤
- 33 冬瓜萝卜片
- 33 冬瓜果脯煲猪蹄

丝瓜

- 35 丝瓜烧西红柿
- 35 肉片丝瓜汤
- 35 丝瓜毛豆仁

苦瓜

- 37 苦瓜西红柿汤
- 37 凉拌苦瓜
- 37 洋葱黑木耳炒苦瓜

芹菜

- 39 香芹炒牛肉
- 39 核桃仁拌翠芹
- 39 凉拌三样

菠菜

- 41 胡萝卜菠菜粥
- 41 猪肝菠菜汤
- 41 蛋香菠菜

油菜

- 43 蒜香油菜
- 43 香菇扒油菜
- 43 油菜墨鱼汤

茼蒿

- 45 蒜泥茼蒿
- 45 虾酱肉丝炒茼蒿
- 45 茼蒿炒肉丝

韭菜

- 47 鲜虾韭菜粥
- 47 韭菜肉丝豆芽
- 47 韭菜大米咸味粥

白菜

- 49 栗子白菜汤
- 49 豆泡炖白菜
- 49 白菜牛百叶汤

生菜

- 51 鸡蛋生菜玉米粥
- 51 鲜鱼生菜汤
- 51 核桃蚝油生菜

胡萝卜

- 53 胡萝卜爆猪肝
- 53 胡萝卜炒羊肉丝
- 53 回锅胡萝卜

白萝卜

- 55 白萝卜粥
- 55 沙锅萝卜牛腩
- 55 白萝卜烧五花肉

西红柿

- 57 西红柿鱼肉沙拉
- 57 风味西红柿
- 57 西红柿炒菜花

茼蒿

- 59 香菇樱桃炒茼蒿
- 59 黑木耳茼蒿拌鸡丝
- 59 黄瓜茼蒿拌海米

百合

- 61 银耳莲子百合汤
- 61 百合腰花汤
- 61 西芹百合

西葫芦

- 63 西葫芦韭菜生姜粥
- 63 鸡片西葫芦汤
- 63 烧汁西葫芦

茄子

- 65 凉拌茄子
- 65 蒜泥茄锦
- 65 鲜茄烧鱼片

莲藕

- 67 莲藕排骨汤
- 67 醋炒莲藕片
- 67 莲藕牛腩汤

豆芽

- 69 豆芽猪血汤
- 69 韭菜炒豆芽
- 69 雪菜肉丝炒豆芽

菜花

- 71 清炒双花
- 71 菜花烧香菇
- 71 菜花炒蛋

青椒

- 73 豆干青椒炒小鱼
- 73 青椒镶豆腐
- 73 青红椒火腿炒鸡蛋

洋葱



- 75 洋葱炒猪肝
- 75 黑椒洋葱熠鸡蛋
- 75 洋葱牛肉丝

香菜

- 77 苦瓜香菜皮蛋汤
- 77 香菜凉拌虾皮
- 77 香菜拌萝卜丝

芋头

- 79 芋头海带鱼丸汤
- 79 粉蒸肉
- 79 白果芋头鱼肚汤

土豆

- 81 芹菜炒土豆
- 81 罗宋汤
- 81 鲜奶土豆南瓜丁

山药

- 83 蜜汁山药
- 83 山药枸杞羊肉汤
- 83 虾仁炒山药

黑木耳

- 85 爽口黑木耳
- 85 黑木耳鸡丝
- 85 双耳木瓜汤

银耳

- 87 太极双耳
- 87 银耳百合莲子汤
- 87 菠萝银耳

平菇

- 89 平菇炒蒜黄
- 89 平菇豆腐汤
- 89 平菇炒肉条

香菇

- 91 三色香菇肉
- 91 炸香菇
- 91 香菇肉丝粥

金针菇



- 93 凉拌豆芽金针菇
- 93 金针菇鸡丝汤
- 93 养生菇炒羊肉片

海带

- 95 凉拌海带
- 95 海带炖豆腐
- 95 芦笋拌海带

紫菜

- 97 海带紫菜豆腐汤
- 97 紫菜蛋花益智汤
- 97 鱼丝紫菜粥

肉禽蛋奶

猪肉

- 99 核桃仁炒猪肉
- 99 豆角瘦肉汤
- 99 栗子炒猪肉

猪肝

- 101 白菜炒猪肝
- 101 玉米须猪肝汤
- 101 苦瓜炒猪肝

猪肚

- 103 猪肚苦瓜汤
- 103 莲子煲肚片
- 103 银芽肚丝

牛肉

- 105 牛肉苹果萝卜汤
- 105 胡萝卜炒牛肉
- 105 葱香牛肉

羊肉

- 107 山药炖羊肉
- 107 温补羊肉粥
- 107 爆炒羊肉片

鸡肉

- 109 洋葱鸡柳
- 109 鲜栗鸡肉汤
- 109 麻油鸡

鸭肉

- 111 冬瓜炖老鸭
- 111 黄瓜鸭汤
- 111 酸菜鸭肉

鸡蛋

- 113 枸杞菜蛋花汤
- 113 八宝蒸蛋
- 113 蛋白平菇

鸭蛋

- 115 咸鸭蛋炒鸡枞菌
- 115 银耳鸭蛋羹
- 115 咸蛋猪肉汤

鹌鹑蛋

- 117 桂圆鹌鹑蛋汤
- 117 鹌鹑蛋肉末酿苦瓜
- 117 双耳珍珠

牛奶

- 119 木瓜牛奶
- 119 牛奶红枣粥
- 119 豌豆鲜奶粥

酸奶



- 121 生菜沙拉
- 121 葡萄草莓酸奶汁
- 121 酸奶蛋糕

鲤鱼

- 123 杏豆鲤鱼
- 123 苋菜鲤鱼粥
- 123 红豆鲤鱼糯米粥

鲫鱼

- 125 黑木耳鲫鱼汤
- 125 豆芽海带炖鲫鱼
- 125 西红柿鲫鱼汤

鳊鱼

- 127 双椒炒鳊鱼丝
- 127 韭黄炒鳊鱼丝
- 127 竹笋炒鳊鱼段

鲢鱼

- 129 豆豉彩椒烧鱼头
- 129 鲢鱼豆腐汤
- 129 青椒炒鱼片

青鱼

- 131 豆瓣青鱼
- 131 鱼片猪血粥
- 131 韭菜青鱼粥

黄鱼



- 133 清蒸小黄鱼
- 133 大蒜烧黄鱼
- 133 笋尖焖黄鱼

草鱼

- 135 豆腐炖鲜鱼
- 135 芝麻鱼排
- 135 花椒鱼片

鳕鱼

- 137 味噌鳕鱼锅
- 137 豆豉蒸鳕鱼
- 137 燕麦鳕鱼块

带鱼

- 139 木瓜烧带鱼
- 139 雪菜蒸带鱼
- 139 红枣带鱼粥

鱿鱼

- 141 沙茶炒鲜鱿
- 141 五味鱿鱼
- 141 宫保鱿鱼卷

泥鳅

- 143 泥鳅炖豆腐
- 143 黄花泥鳅汤
- 143 花生仁泥鳅冲菜粥

虾

- 145 虾仁蒸豆花
- 145 虾仁白菜粥
- 145 韭菜鸡蛋炒虾仁

蟹

- 147 清蒸花蟹
- 147 蛋炒蟹
- 147 蟹黄上蔬

蛤蜊



- 149 姜丝蒸蛤蜊
- 149 韭菜炒蛤蜊
- 149 双菇蛤蜊汤

田螺

- 151 巴蜀田螺
- 151 醋田螺
- 151 韭香油条炒螺肉

苹果

- 153 水果虾仁
- 153 苹果银耳煲瘦肉
- 153 银耳杏仁苹果汤

梨

- 155 百合荸荠雪梨羹
- 155 杏仁梨糖粥
- 155 醉腌雪梨

柑橘



- 157 香甜蜜橘银耳汤
- 157 橘子百合汁
- 157 蜂蜜柑橘汁

桃

- 159 青春多E奶
- 159 杏片银耳蜜桃羹
- 159 糖水桃片马蹄

香蕉

- 161 香蕉牛奶蜂蜜汁
- 161 香蕉百合银耳汤
- 161 香蕉奶香燕麦粥

葡萄

- 163 葡萄芦笋汁
- 163 葡萄蔬果汁
- 163 葡萄牛奶美白露

西瓜

- 165 青椒炒瓜皮
- 165 清凉西瓜盅
- 165 西瓜皮绿豆汤

菠萝

- 167 菠萝玉米羹
- 167 菠萝炒黑木耳
- 167 雪梨菠萝汤

荔枝

- 169 荔枝鹌鹑蛋汤
- 169 荔枝酿虾
- 169 荔枝柠檬汁

柠檬

- 171 柠檬薏苡仁豆浆
- 171 酸甜果醋汁
- 171 泰式柠檬肉片

樱桃

- 173 糖水樱桃
- 173 银耳樱桃粥
- 173 水果莲子羹

桂圆

- 175 桂圆百合肉片汤
- 175 桂圆红枣糯米粥
- 175 参桂炖猪心

山楂

- 177 核桃仁山楂汤
- 177 山楂红枣瘦肉汤
- 177 西红柿山楂瘦身粥

红枣

- 179 花生红枣炖猪蹄
- 179 黑木耳红枣粥
- 179 腩排泥鳅红枣汤

杏仁

- 181 杏仁猪肺汤
- 181 杏仁米浆
- 181 杏仁银耳炖乳鸽

核桃仁

- 183 核桃鸡片
- 183 核桃姜汁红枣粥
- 183 奶香双仁粥

花生仁

- 185 花生酱
- 185 花生玉米炒香芹
- 185 花生仁红豆炖泥鳅

松仁

- 187 松仁大米粥
- 187 松仁香蘑
- 187 松仁鸡米



莲子

- 189 莲子银耳山药汤
- 189 莲子桂圆羹
- 189 荷叶莲子羹
- 190 黑豆莲子甜汤
- 190 山莲葡萄粥
- 190 香辣五仁

Chapter 2



常用中药搭配好，强身补身更有效

黄芪

- 193 黄芪猪肚大米粥
- 193 黄芪桂圆牛肉汤
- 193 鲜藕黄芪老鸭汤

人参

- 194 大补参鸡汤

白术

- 195 白术茯苓炖羊肚

枸杞子

- 196 鸡丝枸杞养心粥

阿胶

- 197 阿胶蒸鸡

何首乌

- 198 何首乌红枣煲乌鸡

金银花

- 199 金银花山楂汤

板蓝根

- 200 板蓝根炖猪腱

麦芽

- 201 麦芽党参牛肚汤

当归

- 202 当归姜羊肉汤

薄荷	203	薄荷绿豆粥
陈皮	204	陈皮香附蒸乳鸽
冬虫夏草	205	虫草炖仔鸡
三七	206	三七炖乌鸡

川芎	207	川芎白芷鱼头汤
罗汉果	208	罗汉果炖猪蹄
茯苓	209	合欢茯苓汤
菊花	210	菊花粥

Chapter 3



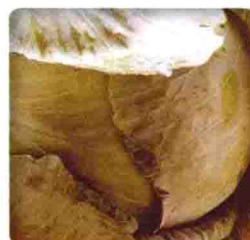
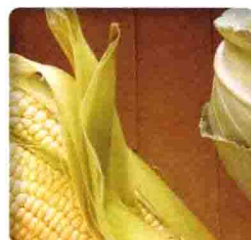
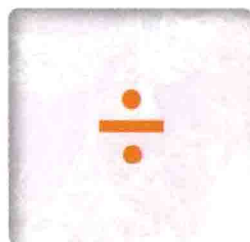
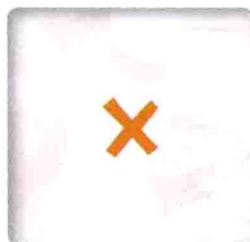
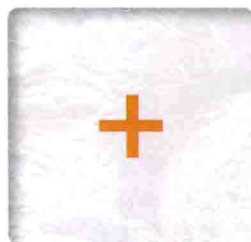
常见疾病相宜相克食物解析

感冒	212	葱姜豆豉豆腐汤
咳嗽	213	萝卜豆腐汤
哮喘	214	虫草乌鸡汤
支气管炎	215	山药煲萝卜
口腔溃疡	216	白菜炒黑木耳
青春痘、粉刺	217	香蕉酸奶汁

便秘	218	菠菜炒蘑菇
胃炎	219	茄子煲土豆
脂肪肝	220	芹菜大米粥
痛风	221	小白菜黄瓜汤
肥胖症	222	竹笋蘑菇汤
贫血	223	柠檬果菜汁
骨质疏松	224	洋葱炒虾
高脂血症	225	洋葱果菜汁
高血压	226	芹菜炒西红柿
糖尿病	227	菜花炒香菇
月经不调	228	辣香羊肉丝
妊娠呕吐	229	茼蒿菠萝汁
产后缺乳	230	猪蹄花生催乳汤



食物巧搭配， 营养值翻倍



大米



归性味
经平甘

归脾、
胃经

功效主治

补脾和胃、清肺润燥、益气养阴、养颜润肤、聪耳明目。主治胃气不足、口干渴、泻痢等症。

人群宜忌

一般人均可食用，特别适宜体虚、血瘀、消化功能较弱人群。

五谷
杂粮

餐桌上的相宜与相克



大米+菠菜=养血润燥



菠菜与大米两者搭配食用，具有养血润燥的辅助食疗作用。适用于痔疮、高血压、便秘等患者及年老体弱者。

大米+白萝卜=除烦渴、消腹胀



大米与白萝卜搭配食用，既能止咳化痰、消食利膈，还可消腹胀、止烦渴，对痰多咳嗽、年老体弱、胸膈满闷、食积饱胀等患者均有一定的辅助食疗功效。

大米+胡萝卜=健脾化滞



胡萝卜健脾消食，润肠通便，与大米搭配同食，对久病体虚、消化不良者有比较显著的辅助食疗效果。

大米+绿豆=解暑利水、润喉止渴



绿豆具有清热解暑、利水消肿、润喉止渴等功效，大米与之煮成粥后，清润的口感适合食欲不佳的患者或老年人。

大米+蕨菜=阻碍维生素B₁的消化吸收



大米中富含维生素B₁，而蕨菜中含有大量的维生素B₁分解酶，故两者同食会破坏维生素B₁的营养成分，不利于人体对维生素B₁的消化和吸收。

大米+蜂蜜=引起胃痛



蜂蜜含有一种叫做甜素的物质，大米含有一种叫做无谷素的物质，两者同食不仅会相互作用，还会和胃酸犯冲突，易引起胃痛。



山药萝卜粥

● **材料** 山药30克，白萝卜半个，大米180克，芹菜末少许。

● **调料** 盐、胡椒粉各适量。

- **做法**
- ① 山药、白萝卜削皮，洗净，切成小块，备用。
 - ② 大米淘洗干净，加适量水煮开，放入切好的山药块和白萝卜块。待煮开后，转为小火，熬煮到山药、萝卜和大米变得软烂。
 - ③ 最后加盐搅匀，食用前撒上胡椒粉、芹菜末即可。



胡萝卜羊肉粥

● **材料** 胡萝卜丁、羊肉、大米各200克，葱、蒜泥各适量。

● **调料** 盐、料酒、姜汁、鸡精各适量。

- **做法**
- ① 羊肉洗净，切丁；大米淘洗干净；葱切花。
 - ② 把羊肉丁放入碗中，加入适量的料酒和姜汁，拌匀后腌渍15分钟。炒锅放油烧热，放蒜泥煸炒，出香味后放入羊肉丁，翻炒。另取净锅，放入大米，加入清水熬煮至米烂粥稠时，加胡萝卜丁，焖煮，稍后把炒好的羊肉丁放入锅中，调入盐和鸡精，将熟时撒上葱花即可。



菠菜牛奶粥

● **材料** 菠菜、大米各200克，牛奶600毫升，葱末适量。

● **调料** 盐适量。

- **做法**
- ① 首先把大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时，捞出沥干水分；菠菜择去坏叶，洗净后取叶切碎。
 - ② 锅内放油，烧至八成热时，放入切好的葱末爆炒。出香味后加入适量清水，放入浸泡好的大米，用大火煮沸后改为小火熬煮。当煮至米烂粥稠时，放入切好的菠菜叶，加适量盐，牛奶搅拌均匀，再次煮沸后即可。



小米



归性味

经微甘

专归肾，
兼归脾、
胃经



餐桌上的相宜与相克



小米+黄豆=补脾胃、益气血



小米与黄豆搭配食用，可为人体提供丰富的营养，不仅能健脾和胃，还可益气宽中，是强身健体的搭配食用佳品。

小米+洋葱="三高"人群的福音



小米与洋葱同食，不仅能生津止渴，还能降脂降糖，对高血糖、高血脂、高血压等患者的辅助食疗效果显著。

小米+黑芝麻=补益脏腑、养心安神



黑芝麻有补益肝肾的作用，小米富含高蛋白，是传统的滋补佳品，两者搭配同食，对五脏虚损、失眠等症有一定的辅助食疗效果。

小米+绿豆=补充蛋白质



小米中色氨酸、亮氨酸、蛋氨酸的含量很高，而绿豆中赖氨酸的含量较高。两者如果搭配食用，不仅口感好，还能增加人体所需的蛋白质。

小米+醋=降低营养价值



醋中含有有机酸，会破坏小米中的类胡萝卜素，降低营养价值。

小米+杏仁=导致恶心、呕吐



小米与杏仁同食，易引发呕吐、恶心等症状，非常不利于人体健康，故两者不宜同食。

功效主治

安神志、益丹田、补虚损、健肠胃。主治反胃呕吐、脾胃虚热、泄泻等症。

人群宜忌

一般人均可食用，尤其是老年人、病人、产妇的补益佳品。



桂圆金米栗子粥

● **材料** 小米100克，玉米、桂圆各50克，栗子适量。

● **调料** 红糖适量。

● **做法** ① 小米、玉米淘洗干净，用水浸泡30分钟；桂圆、栗子去壳取肉。

② 锅置火上，将处理好的小米、玉米、桂圆、栗子一同入锅，加适量清水，大火烧开后转用小火熬煮成粥，最后调入红糖即可。



小米豆浆

● **材料** 小米30克，黄豆50克，鲜豌豆25克。

● **调料** 冰糖适量。

● **做法** ① 将小米淘洗干净，用清水浸泡2小时；黄豆洗净，用清水浸泡一晚；鲜豌豆洗净。

② 将处理好的小米、黄豆和豌豆一起倒入豆浆机中，加适量水，打成豆浆，最后加冰糖搅拌至溶化即可。



黑芝麻双米粥

● **材料** 鹌鹑蛋4个，黑芝麻、玉米粒各2大匙，小米1杯。

● **调料** 冰糖适量。

● **做法** ① 将小米淘洗干净，清水浸泡1小时；鹌鹑蛋煮熟去壳切半。

② 锅中加水煮开，加小米、黑芝麻和玉米粒煮开，再转用小火煮熟。

③ 最后加冰糖煮融化，放入鹌鹑蛋即可。





糯米



餐桌上的相宜与相克



归性味
经温甘

归脾、胃、肺经

功效主治

补中益气、健脾养胃、止虚汗。主治尿频、盗汗、痘疮等。

人群宜忌

适宜体虚、脾虚腹泻者。糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

糯米+红枣=补中益气、养血安胎



糯米如果与红枣搭配食用，既可健脾养胃、清热止血，又能补中益气、养血安胎。对脾胃虚弱、血虚不足者和孕妇有很好的辅助食疗效果。

糯米+红豆=改善脾虚腹泻、水肿



糯米具有温补脾胃、益气补虚等功效，搭配上红豆，可为人体提供丰富的营养，对因脾虚导致的腹泻和水肿症状有一定的改善和缓解功效。

糯米+山药+黑芝麻=补脾和胃、益肝固肾



糯米与山药、黑芝麻三者搭配食用，不仅可补脾和胃，还能益肝固肾。对于脾虚食少、肺虚喘咳、肝肾精血不足所导致的眩晕、腰膝酸软等有食疗作用。

糯米+莲藕=健脾止泻、益气养生



糯米与莲藕搭配食用，有健脾止泻、清热生津、凉血散瘀、益气养生的功效。

糯米+鸡肉=导致腹泻、消化不良



糯米不易消化，如果与鸡肉一起过量食用，易引起腹泻、消化不良等不适症状，故两者不宜同食。

糯米+苹果=导致恶心、呕吐、腹痛



糯米与苹果同食，糯米中的磷等矿物质会与苹果中的果酸结合，产生不易消化的物质，易导致恶心、呕吐、腹痛。