

准确掌握常见食材的搭配原则

关心家人健康的
膳食手册

250道
绿色养生食谱

内容全面升级，简单易学！

节约网 节约网 主编
www.jieyue.net

吃得好更要吃得对

食物相宜相克 速查百科

全面实用的饮食指导 方便查找的宜忌常识

★大容量★
★超实惠★
★方便查找★

彩色图解版
CAISE TUIJIEBAN

精选谷物类、蔬菜类、水果类、干果类、肉蛋类、水产类、调料类等**超市和菜市场**最常见食材。

最科学的饮食方法！
帮您规避饮食禁区，越吃越健康。



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



吃得好更要吃得对

食物相宜相克 速查百科

准确掌握常见食材的搭配原则

节约网 节约网 主编

www.jieyue.net



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

食物相宜相克速查百科 / 节约网主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-6993-6

I. ①食… II. ①节… III. ①忌口—基本知识 IV.
① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160960 号



吃得好更要吃得对

食物相宜相克速查百科

主 编 节约网
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—20000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6993-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



吃得好更要吃得对

食物相宜相克 速查百科

准确掌握常见食材的搭配原则

节约网 节约网 主编
www.jieyue.net

 吉林出版集团
Jilin Publishing Group

 吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

食物相宜相克速查百科 / 节约网主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-6993-6

I. ①食… II. ①节… III. ①忌口—基本知识 IV.
① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160960 号



吃得好更要吃得对

食物相宜相克速查百科

主 编 节约网
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—20000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6993-6
定 价 19.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

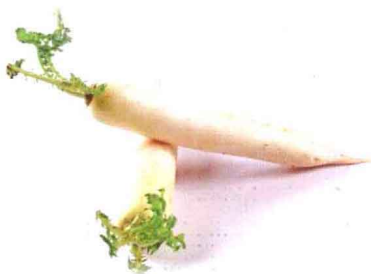
前言

Qianyan



食物都有其各自的特性，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过适当地搭配，不仅可以满足人们养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若搭配不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。本书结合了传统中医学、养生学和现代营养学理论，从食物的相宜相克，食物的加工、储存，烹调的宜忌，常见病症的饮食宜忌……全方位地进行了详细的阐述，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。

可以说，科学的饮食应根据个人的性别、年龄、身体状况，以及四季、天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。总而言之，五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。





第一章

日常饮食
相宜相克
速查



谷物·豆类

12

大米	12
面粉	13
小米	14
黑米	15
糯米	16
芝麻	17
燕麦	18
薏米	19
玉米	20
花生	21
绿豆	22
红豆	23
豇豆	24
黄豆	25

蚕豆	26
豌豆	27
黑豆	28
芸豆	29
豆角	30
豆腐	31
豆腐干	32
豆腐皮	33

蔬菜·菌类

34

白菜	34
香菜	35
生菜	36
绿豆芽	37
蕨菜	38
苋菜	39
空心菜	40



芥 菜.....	41
甘 蓝.....	42
芥 蓝.....	43
芦 笋.....	44
黄豆芽.....	45
茼 蒿.....	46
芋 头.....	47
洋 葱.....	48
青 椒.....	49
番 茄.....	50
西葫芦.....	51
菠 菜.....	52
油 菜.....	53
芹 菜.....	54
韭 菜.....	55
菜 花.....	56
蒜 薹.....	57
茼 笋.....	58
竹 笋.....	59
茭 白.....	60
莲 藕.....	61
冬 瓜.....	62
丝 瓜.....	63
黄 瓜.....	64



苦 瓜.....	65
南 瓜.....	66
辣 椒.....	67
地 瓜.....	68
茄 子.....	69
土 豆.....	70
胡萝卜.....	71
白萝卜.....	72
山 药.....	73
姜.....	74
葱.....	75
蒜.....	76
黑木耳.....	77
银 耳.....	78
百 合.....	79



荸 荠.....	80
香 菇.....	81
平 菇.....	82
金针菇.....	83
口 蘑.....	84

水果类 85

苹 果.....	85
梨.....	86
桃.....	87
李 子.....	88
山 楂.....	89
杏.....	90
大 枣.....	91
香 蕉.....	92
菠 萝.....	93
芒 果.....	94
葡 萄.....	95
樱 桃.....	96
西 瓜.....	97
草 莓.....	98
荔 枝.....	99
甜 橙.....	100
杨 梅.....	101
木 瓜.....	102
哈密瓜.....	103
猕猴桃.....	104



柠 檬.....	105
桂 圆.....	106
枇 杷.....	107

干果类 108

无花果.....	108
核 桃.....	109
栗 子.....	110
松 子.....	111
杏 仁.....	112
莲 子.....	113

肉·蛋类 114

猪 肉.....	114
羊 肉.....	115
牛 肉.....	116
猪 肝.....	117
猪 肚.....	118
猪 蹄.....	119
驴 肉.....	120
鸡 肉.....	121
鸭 肉.....	122

鹅 肉	123
鸽 肉	124
鹌鹑肉	125
火 腿	126
鸡 蛋	127
鸭 蛋	128
松花蛋	129
鹌鹑蛋	130

水产类 131

鲤 鱼	131
鲫 鱼	132
黄 鱼	133
鳊 鱼	134
带 鱼	135
草 鱼	136
鲈 鱼	137
鳗 鱼	138
甲 鱼	139
鳢 鱼	140
鲍 鱼	141
鳕 鱼	142
泥 鳅	143
海 参	144
鲟 鱼	145

虾 仁	146
对 虾	147
虾 皮	148
螃 蟹	149
牡 蛎	150
田 螺	151
蛤 蜊	152
紫 菜	153
海 带	154

饮品·调料类 155

豆 浆	155
白 酒	156
啤 酒	157
咖 啡	158
茶	159
牛 奶	160
芝麻油	161
蜂 蜜	162
醋	163
花 椒	164
番茄酱	165
精 盐	166
白 糖	167
红 糖	168



第二章

常见病 饮食宜忌



常见病 170

健忘	170
急性胃炎	171
哮喘	172
胃溃疡	173
痢疾	174
痤疮	175
急性胆囊炎	176
骨折	177
黄褐斑	178
荨麻疹	179
夜盲	180
肝病	181
便秘	182
咳嗽	183
咽炎	184
中耳炎	185
耳鸣	186
痛经	187
腹泻	188

骨质疏松	189
痔疮	190
失眠	191
皮炎	192
流感	193
脱发	194
老年斑	195
颈椎病	196
白癜风	197
前列腺增生	198
抑郁症	199
脂肪肝	200
贫血	201
痛风	202
厌食症	203
水肿	204
眩晕	205
龋齿	206
肺结核	207

慢性病 208

糖尿病	208
高血脂	209
高血压	210
慢性胃炎	211
低血压	212
冠心病	213
动脉硬化	214

第三章

养生保健 饮食宜忌



养颜塑身饮食宜忌 216

补益气血.....	216
美容驻颜.....	217
丰胸美体.....	218
乌发护发.....	219
减肥瘦身.....	220
健脑益智.....	221
抗衰益寿.....	222
滋阴壮阳.....	223

营养保健饮食宜忌 223

开胃消食.....	224
润肠排毒.....	225
消除疲劳.....	226
寒性体质.....	228



第四章

特定人群 饮食宜忌



热性体质.....	229
实性体质.....	230
虚性体质.....	231
脑力劳动.....	232
体力劳动.....	233
经常熬夜.....	234
高温工作.....	235
低温工作.....	236
接触辐射.....	237
常用电脑.....	238
粉尘环境.....	239



图书使用说明

食物名称

把生活中常用的食物分为谷类、水果类、蔬菜类、水产类等10大类，同时对食物的名称及别名予以介绍。

适宜人群

根据不同食物的特性与不同人群的营养需求予以分类。

玉 米

[别名] 玉蜀黍、苞谷、苞米
适宜人群：长期食用精米、精面的人。
不适宜人群：腹胀、便秘患者。

营养功效

玉米籽粒含淀粉、蛋白质、脂肪，维生素含量也比较高。经常食用玉米，可增强人的体质，也是降低血胆固醇，软化血管，预防肥胖症的保健食品。

功效	原理
健脑	在生理活动过程中，玉米中的谷氨酸能清除体内废物，帮助脑组织里氧气的排除，经常食用可健脑。
加快肠蠕动	玉米中纤维含量也很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。
延缓衰老	玉米中含有一种长寿因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下生成谷光甘肽氧化酶，具有恢复青春，延缓衰老的功效。

营养功效

对食物的营养及功效进行细致、全面的分析。

食疗功效

讲解食物中的各种营养素对哪些人体常患疾病具有预防和治疗作用。

适宜搭配的食物			
玉米 + 菜花	玉米 + 洋葱	玉米 + 松子	玉米 + 苹果
			
健脾胃、补虚、助消化。	生津止渴、降血脂。	减缓脑功能退化等功效。	可以使肌肤光泽，提高免疫力。
菜花宜忌食物速查 见本书：P96	洋葱宜忌食物速查 见本书：P48	松子宜忌食物速查 见本书：P111	苹果宜忌食物速查 见本书：P75

相宜相克速查

以图文结合的方式对常用食材搭配的宜忌进行说明，让你吃的更健康。

不宜搭配的食物			生/活/一/点/通
玉米 + 土豆	玉米 + 田螺 + 牡蛎	玉米 + 可乐	玉米可蒸、煮、烤等。尚未成熟的嫩玉米称为玉米笋，可用于制作菜肴。玉米取粒磨成粉或压成碎末，可制作窝头、糕饼等小吃，或煮粥食用。
			
容易使体重增加，血糖升高。	阻碍人体对锌的吸收。	干扰体内钙的吸收和利用。	
土豆宜忌食物速查 见本书：P70	田螺、牡蛎宜忌食物速查 见本书：P151、P150	可乐宜忌食物速查 见本书：无	

生活一点通

告诉你一些生活中不可不知的常识和妙招。

需要提醒读者的是：饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。

第一章

日常饮食

相宜相克

速查

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

相宜相克

大米



[别名] 稻米

适宜人群：脾胃虚弱、烦热口渴者。

不适宜人群：糖尿病患者。

营养功效

大米中约含75%的淀粉，是机体热量的主要来源。还包含7%的蛋白质和2%的脂肪。其他营养成分如膳食纤维、矿物质、B族维生素等均含量丰富，且不含胆固醇。

功效	原理
降低胆固醇	大米中的碳水化合物、维生素含量都比较多，经常食用大米能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率
预防过敏性疾病	大米是人体主要的功能食物。其所含的蛋白质是米谷蛋白，消化率高，故能防止一些过敏性皮肤病的发生
提高免疫力	大米能提高人体免疫功能，促进血液循环



适宜搭配的食物

大米 + 菠菜



搭配食用有润燥养血的作用。

菠菜宜忌食物速查
见本书：P52

大米 + 红豆



同食利于其营养被充分吸收。

红豆宜忌食物速查
见本书：P23

大米 + 山药



同食健脾养胃，助消化。

油菜宜忌食物速查
见本书：P53

大米 + 胡萝卜



有效改善肠胃功能。

胡萝卜宜忌食物速查
见本书：P71



不适宜搭配的食物

大米 + 蜂蜜



会导致消化不良，易引起胃痛。

蜂蜜宜忌食物速查
见本书：P162

大米 + 碱



碱能破坏大米中的维生素B₁。

碱宜忌食物速查
见本书：无

大米 + 苋菜



降低人体对维生素B₁的吸收。

苋菜宜忌食物速查
见本书：P39

大米 + 牛肉



容易造成消化不良。

牛肉宜忌食物速查
见本书：P116

面粉

〔别名〕小麦粉

适宜人群：脚气病、失眠多梦、心律不安者。

不适宜人群：慢性肝炎病患者。



营养功效

小麦籽粒含有丰富的淀粉、较多的蛋白质及少量的脂肪、钙、铁、磷、钾、镁等矿物质和维生素等。

功效	原理
预防便秘	小麦含有丰富的膳食纤维、B族维生素，可提高食物中的纤维成分，可改善大便秘结情况
醒脑、健脑	维持大脑和神经系统的正常运作，刺激人的思维活动，有醒脑、健脑的功效
缓和神经	面粉中含有丰富的维生素B ₁ 和蛋白质，有缓和神经的功效，能除烦、解热、润脏腑、安神经，并有抗癌作用



适宜搭配的食物

面粉 + 豌豆



可有效预防结肠癌。

豌豆宜忌食物速查
见本书：P27

面粉 + 荞麦



营养丰富，有益肠胃。

荞麦宜忌食物速查
见本书：无

面粉 + 鹌鹑蛋



治疗失眠、健忘等症。

鹌鹑蛋宜忌食物速查
见本书：无

面粉 + 羊肉



消除疲劳，预防感冒。

羊肉宜忌食物速查
见本书：P115



不宜搭配的食物

面粉 + 田螺



引起腹痛、呕吐等不良反应。

田螺宜忌食物速查
见本书：P151

面粉 + 牡蛎



降低营养食疗功效。

牡蛎宜忌食物速查
见本书：P150

面粉 + 苹果



易引起腹痛、腹胀、恶心等症。

苹果宜忌食物速查
见本书：P85

面粉 + 土豆



易导致体重增加，血糖升高。

土豆宜忌食物速查
见本书：P70

小米

[别名] 粟米、黄粟、谷子

适宜人群：失眠、体虚、脾胃不好的患者。

不适宜人群：一般人皆可食用。



营养功效

小米中含有丰富的蛋白质、脂肪、铁和维生素等，消化率高，是婴幼儿的理想食品，小米中富含人体必需的氨基酸，是体弱多病者的滋补保健佳品。

功效	原理
预防口角疮	小米富含维生素B ₁ 、维生素B ₂ 等，具有防止消化不良及口角生疮的功效
滋阴养血	可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力
调节睡眠	小米中色氨酸含量为谷类之首，色氨酸具有调节睡眠的作用



适宜搭配的食物

小米 + 鸡蛋



能提高人体对蛋白质的吸收。

鸡蛋宜忌食物速查
见本书：P127

小米 + 黄豆



滋润皮肤，保护眼睛。

黄豆宜忌食物速查
见本书：P25

小米 + 红糖



滋补脾胃，补血补虚。

红糖宜忌食物速查
见本书：P168

小米 + 胡萝卜



有助于皮肤和眼睛的保健。

胡萝卜宜忌食物速查
见本书：P71



不适宜搭配的食物

小米 + 杏仁



会使人产生呕吐、泄泻等症。

杏仁宜忌食物速查
见本书：P112

小米 + 鸭蛋



同食易诱发肠胃疾病。

鸭蛋宜忌食物速查
见本书：P128

大米 + 醋



降低小米的食疗及保健价值。

醋宜忌食物速查
见本书：P163

生/活/一/点/通

小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。此外，小米磨成粉后可单独或与其他面粉掺和制成饼、窝头、丝糕、发糕等食品，糯性小米也可酿酒、酿醋、制糖等。