

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

食物相宜 与相克

速查
全书

中华传统饮食养生经验与
现代科学饮食理念完美结合，
为您量身定制健康饮食方案。

1500多种食材搭配宜忌、

300多种常见病饮食宜忌、

100多种药材饮食宜忌、

饮食养生不再是难题。



郑育龙 / 编著

国家一级营养师
中国营养学会会员



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

大彩生活读库

食物相宜 与相克

速查全书



郑育龙 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜与相克速查全书 / 郑育龙编著. —福州 :
福建科学技术出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5335-4360-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第205121号

书 名	食物相宜与相克速查全书
编 著	郑育龙
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	720毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4360-0
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

contents

第一章 食物搭配中的相宜相克

蔬菜类

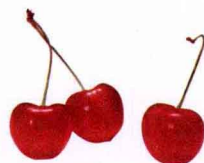
- | | | | |
|----|-----|----|------|
| 2 | 白萝卜 | 24 | 茼蒿 |
| 4 | 胡萝卜 | 25 | 苋菜 |
| 6 | 山药 | 26 | 香菜 |
| 7 | 莲藕 | 27 | 洋葱 |
| 8 | 竹笋 | 28 | 圆白菜 |
| 10 | 莴笋 | 30 | 油菜 |
| 11 | 土豆 | 31 | 菜花 |
| 12 | 芋头 | 32 | 黄瓜 |
| 14 | 白菜 | 34 | 冬瓜 |
| 16 | 菠菜 | 35 | 西红柿 |
| 18 | 芥菜 | 36 | 南瓜 |
| 19 | 韭菜 | 38 | 茄子 |
| 20 | 空心菜 | 40 | 苦瓜 |
| 21 | 生菜 | 41 | 青尖辣椒 |
| 22 | 芹菜 | 42 | 丝瓜 |

水果类

- 44 ● 草莓
- 46 ● 柿子
- 48 ● 葡萄
- 49 ● 香蕉
- 50 ● 猕猴桃
- 51 ● 木瓜
- 52 ● 西瓜
- 53 ● 橙子
- 54 ● 柑橘

- 55 ● 柠檬
- 56 ● 李子
- 58 ● 红枣
- 59 ● 荔枝
- 60 ● 芒果
- 61 ● 桃
- 62 ● 杨梅
- 63 ● 樱桃
- 64 ● 苹果

- 66 ● 梨
- 67 ● 枇杷
- 68 ● 菠萝
- 69 ● 甘蔗



五谷类

- 70 ● 大米
- 72 ● 糯米
- 73 ● 小米
- 74 ● 薏米
- 76 ● 大麦
- 77 ● 燕麦

- 78 ● 玉米
- 80 ● 荞麦
- 81 ● 黑豆
- 82 ● 黄豆
- 84 ● 红豆
- 85 ● 绿豆

肉禽蛋类

- 86 ● 鸡肉
- 88 ● 鸡肝
- 89 ● 鸭肉
- 90 ● 牛肉
- 92 ● 羊肉
- 93 ● 羊肚
- 94 ● 羊肝
- 95 ● 猪血

- 96 ● 猪肉
- 98 ● 猪肝
- 99 ● 猪肚
- 100 ● 鸡蛋
- 102 ● 鸭蛋
- 103 ● 鹌鹑蛋



水产类

- 104 ● 鲫鱼
- 105 ● 鲤鱼
- 106 ● 鲢鱼
- 107 ● 平鱼
- 108 ● 鳙鱼
- 110 ● 鲈鱼
- 111 ● 泥鳅

- 112 ● 带鱼
- 113 ● 蛤蜊
- 114 ● 牡蛎
- 115 ● 田螺
- 116 ● 甲鱼
- 117 ● 海蜇
- 118 ● 海参

- 120 ● 鱿鱼
- 122 ● 虾
- 124 ● 螃蟹
- 126 ● 海带
- 127 ● 紫菜



菌菇类

- 128 ● 黑木耳
- 130 ● 银耳
- 132 ● 香菇

- 133 ● 平菇
- 134 ● 金针菇

干果类

- 136 ● 桂圆
- 137 ● 花生
- 138 ● 核桃

- 140 ● 山楂
- 142 ● 栗子
- 143 ● 松子

- 144 ● 杏仁
- 145 ● 腰果



调料类

- 146 ● 葱
- 148 ● 姜
- 150 ● 蒜
- 152 ● 辣椒

- 154 ● 花椒
- 155 ● 味精
- 156 ● 芥末
- 157 ● 醋

- 158 ● 白糖
- 159 ● 红糖
- 160 ● 蜂蜜

饮品类

- 162 ● 白酒
- 164 ● 啤酒
- 165 ● 咖啡

- 166 ● 牛奶
- 168 ● 豆浆



第二章 常见中药与食物搭配的相宜相克



170 ● 人参

172 ● 白术

174 ● 苍术

175 ● 茯苓

176 ● 甘草

178 ● 何首乌

180 ● 生地黄

181 ● 牛膝

182 ● 麦冬

184 ● 黄连

186 ● 石菖蒲

187 ● 厚朴

188 ● 紫苏

190 ● 丹参

192 ● 附子

第三章 常见病症饮食搭配的相宜相克

194 ● 感冒

196 ● 贫血

197 ● 心肌梗死

198 ● 高血压

200 ● 糖尿病

202 ● 肥胖症

203 ● 哮喘

204 ● 咳嗽

205 ● 咯血

206 ● 支气管炎

208 ● 胆囊炎

209 ● 腹泻

210 ● 腹胀

211 ● 便秘

212 ● 肝硬化

213 ● 脂肪肝

214 ● 尿毒症

215 ● 尿路结石

216 ● 尿频

217 ● 骨质疏松

218 ● 骨折

219 ● 中耳炎

220 ● 鼻炎

221 ● 牙痛

222 ● 近视

223 ● 夜盲症

224 ● 口腔溃疡

225 ● 痤疮与粉刺

226 ● 皮肤瘙痒

227 ● 湿疹

228 ● 失眠

230 ● 神经衰弱

第四章 健康一生、美丽一生饮食搭配的相宜相克

232 ● 补益气血

234 ● 防癌抗癌

236 ● 丰胸美体

238 ● 减肥瘦身

240 ● 健脑益智

242 ● 开胃健脾

244 ● 抗衰防老

246 ● 美容驻颜

248 ● 明眸亮眼

250 ● 润肠排毒

252 ● 乌发护发

254 ● 消除疲劳

256 ● 滋阴壮阳

第五章 不同年龄阶段及时期饮食搭配的相宜相克

258 ● 婴儿期

259 ● 幼儿期

260 ● 学龄期

261 ● 少年期

262 ● 青年期男性

263 ● 青年期女性

264 ● 中年男性

265 ● 中年女性

266 ● 老年期

267 ● 少女青春期

268 ● 女性月经期

269 ● 新婚期

270 ● 妊娠期

271 ● 女性哺乳期

272 ● 女性更年期



第六章 不同职业人群饮食搭配的相宜相克

- | | |
|-----------------|------------------|
| 274 ● 脑力工作者 | 281 ● 高原环境工作者 |
| 275 ● 体力工作者 | 282 ● 经常运动者 |
| 276 ● 长期熬夜者 | 283 ● 矿工及粉尘环境工作者 |
| 277 ● 长期接触辐射工作者 | 284 ● 久坐者及职业司机 |
| 278 ● 电脑工作者 | 285 ● 野外工作者 |
| 279 ● 低温工作者 | 286 ● 语音工作者 |
| 280 ● 高温工作者 | |

第七章 一年四季饮食搭配的相宜相克

- | | |
|----------|----------|
| 288 ● 春季 | 292 ● 秋季 |
| 290 ● 夏季 | 294 ● 冬季 |

第八章 不同体质者饮食搭配的相宜相克

- | | |
|------------|------------|
| 296 ● 特禀体质 | 310 ● 血瘀体质 |
| 298 ● 阳虚体质 | 312 ● 痰湿体质 |
| 300 ● 阴虚体质 | |
| 302 ● 气虚体质 | |
| 304 ● 平和体质 | |
| 306 ● 湿热体质 | |
| 308 ● 气郁体质 | |



第一章

食物搭配中的 相宜相克

食物搭配相宜，养生功效倍增；食物搭配不相宜，则对健康不利。面对五颜六色的食物，你会搭配吗？



+



+



白萝卜

别名
莱菔、芦菔。
性味归经
性凉，味辛、甘，归脾、胃、肺经。

性凉

主要营养成分	膳食纤维、维生素C、芥子油、木质素、淀粉酶等
保健功效	白萝卜能顺气消食、凉血止血、止咳化痰、除燥生津、散瘀解毒、清凉止渴
适宜人群	食积胀满、大便干燥者及支气管炎、肺炎、痢疾及出血性疾患等患者
不宜人群	弱体质者及脾胃虚寒、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯性甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂患者



能量速递

热量	94 千焦
蛋白质	0.9 克
脂肪	0.1 克
胆固醇	/
膳食纤维	1 克



选购·烹调·贮藏宜忌

- ✓ 选购时以皮光、沉甸甸、须根直、中型偏小者为佳
- ✓ 炒、煮、凉拌、作配料均可。生吃味道也很鲜美，另外还可以制作成泡菜、酱菜
- ✓ 未经冲洗的白萝卜宜用纸包好后放入冰箱冷藏，保存时间约为1周
- ✗ 不宜去皮食用。白萝卜所含的钙大部分集中在皮内，如果去皮食用，会损失其营养成分
- ✗ 白萝卜生食后半小时内不宜进食其他食物，以防有效成分被稀释

注：能量速递中的物质都以100克为量（全书同）。

宜

黄金搭档

✓ 白萝卜+猪肉

消食、化痰、顺气



✓ 白萝卜+牛肉

调和五脏、补气养血、健脾消食



✓ 白萝卜+鸡肉

促进营养吸收



✓ 白萝卜+羊肉

助阳补精、顺气消食



✓ 白萝卜+金针菇

提高记忆力、调节心血管



✓ 白萝卜+豆腐

健脾养胃、消食除胀



✓ 白萝卜+大米

止咳化痰、消食利膈



✓ 白萝卜+紫菜

清肺止咳



忌

不宜搭档

✗ 白萝卜+黄瓜

黄瓜中的酶会破坏白萝卜中的维生素C



✗ 白萝卜+黑木耳

易导致皮炎



✗ 白萝卜+动物肝脏

破坏维生素C



✗ 白萝卜+梨

易诱发甲状腺肿大



✗ 白萝卜+橘子

易诱发甲状腺肿大



✗ 白萝卜+苹果

易诱发甲状腺肿大



✗ 白萝卜+胡萝卜

白萝卜中的维生素C易被破坏



✗ 白萝卜+人参

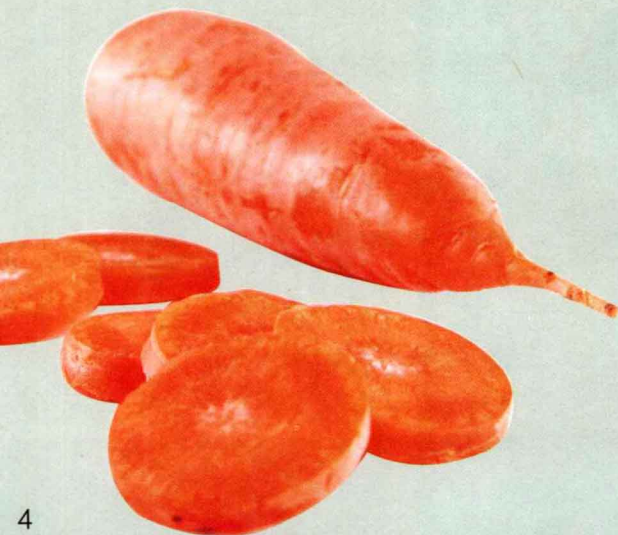
功效相反，破坏人参的营养价值



胡萝卜

别名
黄萝卜、葫芦藓、丁香萝卜。
性味归经
性平，味甘，归肺、脾、肝经。

性平



主要营养成分	膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、槲皮素、山柰酚
保健功效	胡萝卜可健脾消食、补肝明目、润肠通便、清热解毒、防癌、降“三高”
适宜人群	心脏病、脑卒中、高血压、动脉粥样硬化、感冒时咳嗽痰多、慢性气管炎痰多、饮食过饱引起消化不良、脘腹胀闷胀满、急性菌痢患者
不宜人群	体弱多病者



能量速递

热量	191 千焦
蛋白质	1.4 克
脂肪	0.2 克
胆固醇	/
膳食纤维	1.3 克



选购·烹调·贮藏宜忌

- ✓ 选购时，宜选形状坚实、呈现浓橙色、表面光滑的胡萝卜
- ✓ 宜将胡萝卜叶除掉，保留一些绿茎，用纸巾包裹起来，放进冰箱冷藏保存，大约可保存1个月
- ✗ 吃胡萝卜不宜去皮，因为皮中含有丰富的营养，洗胡萝卜时轻轻擦拭即可
- ✗ 一般不宜生食。胡萝卜素属脂溶性维生素，只有溶解在油脂中才能被人体吸收利用，所以需加油炒熟后食用，否则会损失大部分胡萝卜素
- ✗ 咀嚼时间不宜过短，否则会降低胡萝卜素的吸收率

宜

黄金搭档

✓ 胡萝卜+蜂蜜

预防和缓解便秘



✓ 胡萝卜+白糖

健胃、消食



✓ 胡萝卜+紫菜

止咳化痰、排毒理气



✓ 胡萝卜+香菜

健脾补虚、祛脂强身



✓ 胡萝卜+豆芽

降低胆固醇，增强免疫力



✓ 胡萝卜+牛肉

滋养脾胃、强壮身体



✓ 胡萝卜+羊肉

补气养血、固肾壮阳



✓ 胡萝卜+兔肉

强身健体、气血双补



✓ 胡萝卜+狗肉

补肾壮阳、调理脾胃



✓ 胡萝卜+菊花

清热解毒、养肝明目



✓ 胡萝卜+山药+黄芪

补虚强身，缓解消化不良



忌

不宜搭档

✗ 胡萝卜+山楂

破坏山楂中维生素C的活性



✗ 胡萝卜+人参

药效相克



✗ 胡萝卜+醋

破坏胡萝卜素



✗ 胡萝卜+酒

损害肝脏



山

药

性平，味甘，归脾、肺、肾经。
性味归经
谁山。别名

性平



主要营养成分	黏液蛋白、淀粉酶、多酚氧化酶、钾、薯蓣皂苷元
保健功效	山药可补脾养胃、生津益肺、补肾益精、降血糖、调节内分泌
适宜人群	一般人群均可食用
不宜人群	大便干燥、便秘者



能量速递

热量 蛋白质 脂肪 胆固醇 膳食纤维

240千焦 1.9克 0.2克 / 0.8克



选购·烹调·贮藏宜忌

✓ 购买山药时，以表皮无伤痕，无异常斑点，须毛多，断面雪白带黏液，重量重者为佳

✓ 削皮时宜戴手套，防止山药黏液直接接触手而引起刺痒

✓ 削完皮后宜把山药浸入盐水中，避免氧化



黄金搭档

✓ 山药+羊肚

补脾胃、滋肺肾，适用于糖尿病患者



✓ 山药+鸭肉

健脾养胃、固肾滋阴



✓ 山药+莲子

健脾补肾、抵抗衰老



忌不宜搭档

✗ 山药+油菜

降低山药的补益作用



✗ 山药+碱性药物

碱性药物会使山药中的淀粉酶失效



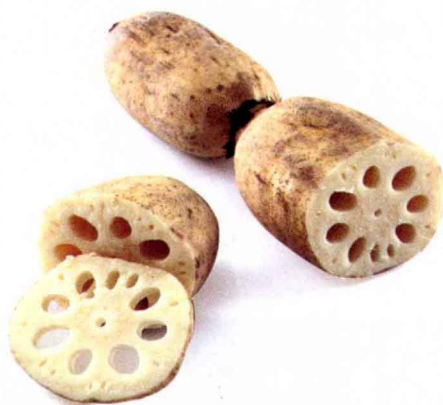
莲

藕

别名
藕、荷梗、灵根。

性味归经
性偏凉，味甘、涩，归心、肺、脾、胃经。

性偏凉



主要营养成分	淀粉、单宁、维生素C、维生素B ₁ 、钙、磷
保健功效	莲藕具有清热润肺、健脾生肌、补血、止血等功效
适宜人群	呕血、口鼻出血、咯血、尿血、高血压、糖尿病、肝病、便秘、缺铁性贫血患者及脾胃气虚、食欲不振、口干舌燥者
不宜人群	脾胃虚寒者

能量速递

热量	蛋白质	脂肪	胆固醇	膳食纤维
304千焦	1.9克	0.2克	/	1.2克

选购·烹调·贮藏宜忌

宜黄金搭档

- ✓ 藕以外皮呈黄褐色、肉肥厚且呈白色者为佳
- ✓ 将莲藕处理干净后置于沸水中浸泡片刻，有利于去除其苦涩味
- ✓ 莲藕可生食，烹食，捣汁饮或晒干磨粉煮粥。莲藕适用于炒、炖、炸及做菜肴的配料
- ✗ 煮藕时忌用铁器，以免使食物发黑

✓ 莲藕+莲子
补肺益气、除烦止血



✓ 莲藕+糯米
补中益气、养血



✓ 莲藕+百合
润肺止咳、清心安神



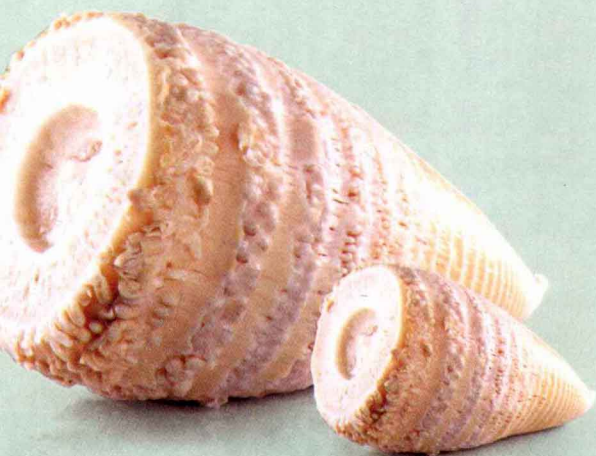
✓ 莲藕+芹菜
滋补身体、消除疲劳、增强抵抗力



竹笋

性寒，味甘，归肺、胃经。
笋、毛笋。
别名

性寒



主要营养成分	蛋白质、膳食纤维、钙、铁、镁、磷，以及胡萝卜素、维生素C和多种氨基酸
保健功效	竹笋具有增强食欲、促进消化、益气力、清肺化痰、预防便秘、防癌抗癌等功效
适宜人群	动脉硬化、高血压、糖尿病、肥胖症、癌症患者及外感风热、肺热咳嗽、痰多色黄、水肿、腹水、小便不利者
不宜人群	严重消化道溃疡、食道静脉曲张、上消化道出血、尿路结石患者及脾胃虚寒、腹泻便溏者



能量速递

热量	96 千焦
蛋白质	2.6 克
脂肪	0.2 克
胆固醇	/
膳食纤维	1.8 克



选购·烹调·贮藏宜忌

- ✓ 笋以呈红枣核形、皮黄，肉呈淡白色、新鲜水嫩，无外伤者为佳品，宜选购
- ✓ 靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味，口感会更好
- ✓ 食用前应先用开水焯烫，以去除笋中的草酸，味道更佳
- ✓ 鲜笋宜带壳存放，否则会失去清香味，肉质也比较容易变硬
- ✗ 笋的外壳有一条条疤，即为虫蛀过的笋，不宜选购
- ✗ 烹调时油温不宜太高，否则会使笋外熟内生