

食物

- ★ 200 多种日常食物的搭配宜忌
- ★ 21 种常用中药材的搭配宜忌
- ★ 32 种常见病症的饮食宜忌
- ★ 六类人群的饮食宜忌
- ★ 四季饮食搭配宜忌

孙晶丹◎主编

宜相克

速查全书

【西红柿】



宜：西红柿

——健脑、美容、抗衰老

忌：西红柿+鱼肉

——抑制铜元素吸收

宜：鸡肉+菌类

——益智、促生长

忌：鸡肉+芝麻

——会导致中毒

【肉】



【菠菜】



宜：菠菜+猪肝——防治贫血

忌：菠菜+豆腐——会形成草酸钙

【蟹】



宜：蟹肉+生姜——祛寒杀菌

忌：蟹肉+啤酒——会致痛风



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

孙晶丹◎主编

食物相宜相克 速查全书



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克速查全书/孙晶丹主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2013. 1 (2013. 4重印)

ISBN 978-7-5381-7669-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 215279 号



食物相宜相克速查全书



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 143mm×210mm

印 张: 8

字 数: 259千字

出版时间: 2013年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 邓文军 江之鸟

封面设计: 添翼图文设计室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7669-8

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7669

孙晶丹◎主编

食物相宜相克 速查全书



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克速查全书/孙晶丹主编. —沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2013. 1 (2013. 4重印)

ISBN 978-7-5381-7669-8

I. ①食… II. ①孙… III. ①忌口—基本知识 IV.

①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 215279 号



食物相宜相克速查全书



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 143mm×210mm

印 张: 8

字 数: 259千字

出版时间: 2013年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 邓文军 江之鸟

封面设计: 添翼图文设计室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7669-8

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7669

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言



FOREWORD

科技的进步、物质条件的提高，让人们开始追求更为健康的饮食观念，推崇更为科学的饮食搭配。

人体要维持生命保持健康，需要摄入食物以补充营养素。人体必需的营养素有六大类44种，每种营养素各有一定的需求量。显然没有一种天然食物能充分地满足人体的要求，各类食物的营养特点不一，所以我们只有食用多种类的食物，才能兼收并蓄，满足机体的需要。当我们将食物搭配在一起食用，通过食物之间的相互影响，使其原有的性能发生变化，从而对人体产生不同的营养作用。但食物有不同的属性和不同的营养成分，搭配得当，它们才能相得益彰，相互促进，使得营养价值加倍。而将两种功效相悖的食物配在一起食用时，轻者降低食物的营养价值，严重者会出现中毒等损害身体的不良后果。饮食之宜忌对不同的人群，尤其是患病人群更有至关重要的作用。有些食物对康复有益，有的食物则会加重某些疾病的病症。正如汉代医学家张仲景所言：食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以致致厄，例皆难疗。

了解食物的相克与相宜知识，掌握食物与疾病的禁忌，才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。基于此，我们编写了这本《食物相宜相克速查全书》。此书精选了200余种常见食物、几十种常见中药材，分析其营养功效，介绍选购、保存、烹调宜忌、食用宜忌等实用小常识，并重点介绍与之相宜相克的食物。本书还介绍了30余种常见疾病、6种不同人群的宜食食物及慎食食物以及四季的饮食宜忌。

饮食关乎健康，每一位烹饪者都必须了解科学的饮食知识，以便在日常生活中趋利避害。此书通俗易懂，图文并茂，希望每位读者都能在轻松的阅读中得到实际的帮助。拥有科学的饮食生活，就能拥有健康的身体！

A stylized handwritten signature in black ink, located at the bottom right of the page.



目 录



C O N T E N T S

第1章 常见食物搭配宜忌

■ 蔬菜类	10
白菜	10
白菜花	12
西蓝花	13
白萝卜	14
油菜	15
菠菜	16
芥菜	17
卷心菜	18
荠菜	19
芹菜	20
生菜	21
土豆	22
红薯	23
山药	24
芋头	25
洋葱	26
魔芋	27
番茄	28

茄子	30
辣椒	31
黄瓜	32
南瓜	34
苦瓜	36
韭菜	37
冬瓜	38
丝瓜	39
胡萝卜	40
四季豆	41
豇豆	42
黄豆芽	43
绿豆芽	44
豌豆苗	45
小白菜	46
茭白	47
香菜	48
葱	49
苋菜	50
莴笋	51
蕹菜	52
茼蒿	53
荸荠	54

慈姑	55
莲藕	56
海带	57
紫菜	58
黄花菜	59
竹笋	60
芦笋	61
香椿	62
马齿苋	63
豌豆	64
姜	65
大蒜	66

■ 水产类 67

草鱼	67
鲫鱼	68
鲤鱼	69
鲢鱼	70
鳙鱼	71
鳊鱼	72
鳊鱼	73
鲑鱼	74
黄颡鱼	75
鲈鱼	76
泥鳅	77
黄鳝	78
黄鱼	79
鲳鱼	80
带鱼	81
银鳕鱼	82
虾	83
蟹	84

鲍鱼	85
田螺	86
扇贝	87
蛤蜊	88
牡蛎	89
蛭子	90
鱿鱼	91
甲鱼	92
海蜇	93
海参	94

■ 肉禽类 95

猪肉	95
猪蹄	97
猪肚	98
猪肺	99
猪肝	100
猪腰	101
猪肠	102
猪血	103
猪骨	104
鸡肉	105
鸡肝	107
乌鸡	108
鸭肉	109
鸽肉	110
鹌鹑	111
牛肉	112
羊肉	113
狗肉	114
兔肉	115
驴肉	116



鹿肉 117

■ 蛋奶类 118

鸡蛋 118

鸭蛋 120

鹌鹑蛋 121

咸鸭蛋 122

松花蛋 123

牛奶 124

酸奶 126

羊奶 127

■ 豆制品及菌类 128

豆腐 128

豆浆 129

腐竹 130

香菇 131

金针菇 132

平菇 133

鸡腿菇 134

口蘑 135

草菇 136

银耳 137

黑木耳 138

■ 五谷杂粮类 140

粳米 140

糯米 141

糙米 142

小米 143

玉米 144

薏米 145

小麦 146

荞麦 147

燕麦 148

黄豆 149

绿豆 150

赤豆 151

黑豆 152

莲子 153

芡实 154

紫米 155

■ 水果类 156

桃 156

苹果 157

梨 158

山楂 159

李子 160

枣 161

樱桃 162

葡萄 163

石榴 164

枇杷 165

柿子 166

桑葚 167

猕猴桃 168

草莓 169

橙 170

柑橘 171

柚 172

柠檬 173

菠萝 174

桂圆 175

香蕉	176
荔枝	177
芒果	178
木瓜	179
山竹	180
火龙果	181
榴莲	182
西瓜	183
甜瓜	184
哈密瓜	185

醋	206
酱油	207
蜂蜜	208

第2章 常见中药材的搭配宜忌

人参	210
党参	211
西洋参	211
天麻	212
黄芪	212
甘草	213
冬虫夏草	213
杜仲	214
田七	214
阿胶	215
玉竹	215
何首乌	216
百合	216
枸杞	217
菊花	217
当归	218
益母草	218
茯苓	219
陈皮	219
川贝	220
罗汉果	220

■ 干果类及其他

腰果	186
花生	187
板栗	188
核桃	189
葵花子	190
西瓜子	191
南瓜子	192
开心果	193
松子	194
杏仁	195
芝麻	196
绿茶	197
红茶	198
花茶	199
咖啡	200
啤酒	201
白酒	202
红酒	203
白糖	204
红糖	205



第3章

常见病症饮食宜忌

感冒	222
腹泻	223
便秘	223
失眠	224
肺炎	224
糖尿病	225
高血压	226
冠心病	227
动脉硬化	228
胃炎	229
十二指肠溃疡	229
慢性支气管炎	230
肝炎	231
贫血	231
骨质疏松	232
痔疮	233
白内障	233
夜盲症	234
牙周炎	234
口腔溃疡	235
慢性鼻炎	235
阳痿、早泄	236
月经不调	237
带下病	238
男性更年期综合征	238
女性更年期综合征	239
湿疹	240
小儿自汗、盗汗	240

小儿遗尿症	241
小儿多动症	241
小儿水痘	242
小儿肺炎	242

第4章

不同人群饮食宜忌

儿童	244
中老年人	246
孕妇	247
产妇	248
男性	249
女性	250

第5章

四季饮食搭配宜忌

春季	252
夏季	254
秋季	255
冬季	256

第1章

常见食物搭配宜忌

- ☐ 蔬菜类
- ☐ 水产类
- ☐ 肉禽类
- ☐ 蛋奶类
- ☐ 豆制品及菌类
- ☐ 五谷杂粮类
- ☐ 水果类
- ☐ 干果类及其他





蔬菜类

SHUCAILEI

SHUCAILEI



大白菜

别名：白菜、黄芽菜、绍菜。

每日适用量：约100克。

选购：挑选包得紧实、新鲜、无虫害的大白菜，根部无腐烂、变色的为宜。

保存：可装入食品保鲜袋后放入冰箱保存。冬天可在菜叶上套上塑料袋，根朝下竖立在地上即可。

10

营养功效

大白菜含有丰富的粗纤维，可稀释肠道毒素，常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，还可降低血压，预防心血管疾病，对伤口难愈及牙齿出血也有一定的防治作用。大白菜还含有微量元素硒及钼，这两种物质有助于增强人体内白细胞的杀菌力和抵抗重金属对机体的毒害，有防癌抗癌的功效。白菜汁中含有维生素A，可促进幼儿发育成长和预防夜盲症。我国中医认为大白菜具有通利肠胃、清热解毒、止咳化痰、利尿养胃的功效。

适宜人群

习惯性便秘、伤风感冒、心血管疾病患者。

不宜人群

腹泻者、气虚胃寒者、肺寒咳嗽者。

实用贴士

当牙龈感染引起牙周病时，饮用白菜和胡萝卜混合汁，不仅可为人体供应大量的维生素C，还可以清洁口腔。

烹调宜忌

- 1.顺着纹理切的大白菜，不仅易熟且口感好。
- 2.烹调时不宜先用水焯，以免损失营养。

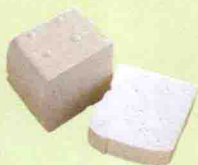
食用宜忌

忌吃腐烂的大白菜，忌吃隔夜的炒熟的大白菜，因其含有致癌物质亚硝酸盐。

适宜搭配的食物

豆腐

益气补中
清热利尿



板栗

健脑益智



猪肉

滋阴润燥
增强免疫力



黄豆

防治乳腺癌



猪肝

增强机体免疫力



鲫鱼

促进营养物质
的吸收



辣椒

促进肠蠕动
帮助消化



红枣

清肺润燥



牛肉

增营养、开脾胃



鲤鱼

防治妊娠水肿



鸭肉

利于健康



虾仁、虾米

解热除燥



不宜搭配的食物

牛肝

降低营养功效



兔肉

易引起腹泻





白菜花

别名：花菜、花椰菜。

每日适用量：100克。

选购：花球大、紧实，花茎脆嫩的为佳。

保存：用保鲜膜封好置于冰箱内保存。

营养功效

白菜花有爽喉、润肺、止咳的功效，还能增强肝脏解毒能力，预防感冒和坏血病的发生。常吃白菜花能提高机体的免疫力，可减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的患病几率。白菜花含丰富的维生素K，这是其他食物较少含有的。菜花还是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮可以预防感染，能够阻止胆固醇氧化，减少心脏病与中风的危险。

适宜人群

儿童、中老年人及脾胃虚弱、消化功能不强。

不宜人群

无特殊禁忌。

实用贴士

将白菜花揉烂擦患处可以治疗荨麻疹。

烹调宜忌

- 1.白菜花的残留农药较多，还易生虫，烹饪前宜放在盐水中浸泡几分钟，以去除农药和菜虫。
- 2.将菜花杆切成圆片或条一起烹调会使其快熟。

食用宜忌

白菜花最好现买现吃，即使保存适宜，也不要存放3天以上。

适宜搭配的食物

香菇

降血脂、强筋骨



猪肉

滋阴润燥，强身壮体



蚝油

健脾壮阳、抗衰老



玉米

健脾益胃，补虚，润肤，延缓衰老



不宜搭配的食物

牛奶

影响钙的吸收



猪肝

影响矿物质的吸收，降低营养





西蓝花

别名：绿花菜、绿菜花。

每日适用量：100克。

选购：以颜色翠绿、花芽尚未开放、手感较重的为好。

保存：放入冰箱保存。

营养功效

西蓝花含纤维素、胡萝卜素、粗蛋白，还含有多种维生素和钠、钾、钙等多种矿物质。西蓝花属菜花的一种，颜色为绿色，它与白菜花的营养成分及功效基本相同。西蓝花最显著的特点就是具有防癌抗癌的功效，还有补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃、增进食欲等功效，对于久病体虚、脾胃虚弱、小儿发育迟缓等症有改善作用。

适宜人群

消化不良、食欲不振者，癌症患者，肥胖者及儿童。

不宜人群

尿路结石者，红斑狼疮患者。

实用贴士

有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。补充维生素K的最佳途径就是多吃西蓝花。

烹调宜忌

西蓝花烹调时间不宜过长，待快熟时加盐，以免营养流失过多。

食用宜忌

西蓝花最好现买现吃，即使保存适宜，也不要存放3天以上。

13

适宜搭配的食物

番茄

增加维生素含量，预防心血管疾病



鸡肉

提供丰富的维生素和蛋白质，提高机体免疫力



豆浆

营养更全面，美容养颜



糙米

防衰老，防癌症



不宜搭配的食物

猪肝

易形成难以吸收的物质



牛肝

降低营养价值





白萝卜

别名：萝卜、莱菔。

每日适用量：50~100克。

选购：大小均匀、表皮光滑、比重大的为好。手指轻弹时声音沉重、结实的为佳。

保存：带泥存放最好，如果已清洗过，则可用纸包起来放入塑料袋中保存。

营养功效

萝卜含纤维素多，可防治便秘，因其热量较少，故有助于减肥。萝卜含有大量的维生素A和维生素C，能防癌抗癌。中医认为，萝卜味辛甘、性凉，可治食积胀满、痰嗽失音、吐血、消渴、痢疾等症。我国有许多关于萝卜的民间谚语，如“冬吃萝卜夏吃姜”，“吃萝卜喝茶，气得大夫满街爬”等，可见萝卜对人体的益处很大。

适宜人群

肥胖者、便秘者、食欲不振者、肺热咳嗽者、动脉硬化者。

不宜人群

脾胃虚寒者、慢性胃炎者、胃及十二指肠溃疡者、先兆流产者。

实用贴士

将萝卜捣碎，加蜂蜜水煎煮后细细咀嚼，有止吐作用。

烹调宜忌

若和胡萝卜一起烹调食用，应加醋调和。

食用宜忌

生萝卜汁加蜂蜜，可作为高血压和动脉硬化者的辅助食疗品。

适宜搭配的食物

豆腐

利于吸收营养，促进消化



紫菜、酸梅

清肺热、治咳嗽



羊肉

滋补不上火



大米

止咳化痰、健胃消食



不宜搭配的食物

橘子、苹果、梨、葡萄、杨梅等水果

易诱发甲状腺肿大



人参、西洋参

功能相抵，影响滋补作用



木耳

易导致皮炎



动物肝脏

破坏维生素C

