



居家健康全新理念

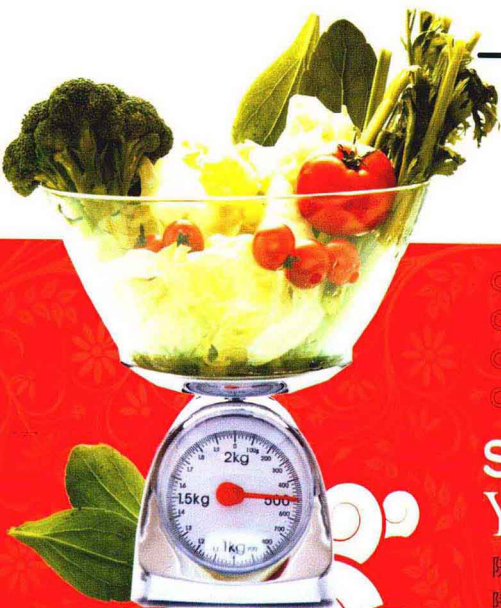
科学养生
健康宝典

KEXUE YANGSHENG
JIANKANG BAODIAN

食物相宜相克

一本通

赵国东/编著



- ◎ **健康指南** 关注食物宜忌，防止病从口入
- ◎ **营养专家** 了解食物搭配宜忌，合理安排一日三餐
- ◎ **贴近生活** 吃得好 ≠ 吃得对，怎样选出最适合自己的饮食
- ◎ **倾力之作** 编排科学合理，解说有理有据，可读性强

SHIWU XIANGYI XIANGKE
YI BEN TONG

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



居家健康全新理念

健康 (910) 目錄內容查詢

食物相宜相克

一本通

赵国东/编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克一本通/赵国东编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5605 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254370 号

食物相宜相克一本通

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 23.5

字 数 330 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5605 - 6

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



CONTENTS

目录

第一章

食物宜忌基础理论

- 一、食物相克的真相 001
- 二、食物的四性 002
- 三、食物的五味 002
- 四、食物的五色 003
- 五、食物的功能 004
- 六、“发物”与忌口 005

第二章

食物搭配中的相宜与相克

第一节 谷物类

- 玉米 007
- 大米 010



燕麦	012
小麦	014
大麦	016
小米	018
黑米	021
糯米	023
薏米	025

第二节 蔬菜类

白菜	027
圆白菜	030
生菜	032
韭菜	034
芹菜	037
番茄	040
胡萝卜	043
白萝卜	046
莴笋	049
菜花	051
土豆	054
竹笋	056
山药	059
冬瓜	061
菠菜	064
油菜	067
茼蒿	069
洋葱	071
空心菜	074
苦瓜	076
茄子	078



豇豆	081
黄花菜	083
豆芽	085
丝瓜	087
黄瓜	090
莲藕	093
青椒	096

第三节 水果及干果类

菠萝	098
梨	100
木瓜	103
柠檬	105
苹果	108
柿子	111
山楂	114
草莓	116
荔枝	118
西瓜	120
樱桃	123
柑橘	125
猕猴桃	128
香蕉	130
桃	133
葡萄	134
柚子	136
杏	138
哈密瓜	140
芒果	141
李子	143



食物相宜相克一本通

橙子	145
杨梅	147
花生	149
大枣	151
核桃	154
松子	156
杏仁	158
腰果	160
栗子	162

第四节 肉蛋类

猪肉	165
羊肉	169
驴肉	172
鹅肉	174
鸽肉	176
牛肉	178
鸡肉	182
鸭肉	186
猪肝	190
鸡蛋	192
鸭蛋	196
鹌鹑蛋	198

第五节 水产类

鲤鱼	201
鲫鱼	203
草鱼	206
青鱼	209
带鱼	211
鳝鱼	213



鲈鱼	216
鱿鱼	218
鲢鱼	220
螃蟹	222
虾	226
海参	229
蛤蜊	232
甲鱼	234
田螺	237

第六节 豆类及豆制品

黄豆	239
绿豆	242
豌豆	245
黑豆	247
蚕豆	249
红小豆	251
豆腐	254

第七节 菌藻类

香菇	259
金针菇	262
口蘑	265
猴头菇	266
银耳	268
木耳	271
紫菜	274
海带	276

第八节 饮品类

牛奶	279
----------	-----



酸奶	282
茶	285
豆浆	287
蜂蜜	289
酒	292
咖啡	294

第九节 调味品

醋	296
酱油	299
姜	301
大蒜	304
白糖	307
葱	309
红糖	312
花椒	314

第十节 常用中药

人参	315
何首乌	318
黄芪	320
甘草	322
菊花	324
枸杞子	327
阿胶	329
当归	331
茯苓	334
罗汉果	336
紫苏	338
熟地黄	340
板蓝根	342
苍术	344



第三章

食物与器皿的搭配禁忌

一、铁质器具	347
二、铜质器具	349
三、铝质器具	351
四、不锈钢器具	354
五、镀锌器具	356
六、搪瓷器具	358
七、塑料器具	360



食物宜忌基础理论

第一章

一、食物相克的真相

食物相克的说法来源于人们千百年来食疗保健和养生实践，以及对生活经验的总结。不过，在千百年的传承中，这些经验都难免以讹传讹。例如，在湖南民间流传着这样一种说法：“要想死得凶，蜂蜜加香葱。”实际上，同时吃蜂蜜和香葱，并不一定会危及生命。如果同时吃了蜂蜜和香葱真的会有性命之忧，那也是有条件的。假设蜂蜜来自于有毒的花粉，那么蜂蜜本身就是有毒的，不管和什么食物一起吃都会中毒。

关于食物相克，目前最通行的说法是，如果同时吃某两种食物，那么两种食物的营养可能会相互抵消，这也是许多人讲究食物相克的主要原因。科学实验证明，在人体消化、吸收、代谢的过程中，不同食物中的各种营养素和化学成分，确实能够相互影响，导致某些营养物质不能够被人体吸收和利用。例如，茶叶中含有一种鞣质，它能够干扰人体对食物中铁元素的吸收；菠菜中含有大量草酸，会降低人体对食物中的钙元素的吸收率。不过，这样的相克是难免的，也属正常现象。虽然同时吃菠菜和豆腐会影响到人体对钙的吸收，但是，这也要看人体吸收的草酸多还是钙多。也就是说，某人某一餐的钙吸收得少了，但并不意味着他会缺钙。只要他在另一餐中吸收了大量的钙，那么体内的钙元素又会弥补回来。所以，身



体最需要的是维持营养平衡。客观地说，食物相克并没有我们想象的那么严重。一般来说，只要体质正常、身体健康，那么在饮食上是没有什么禁忌的。

如果体质不好或者缺乏营养，那么就应该避免选择不合理的食物，注意食物的搭配，这样才有利于身体康复和保持健康状态。例如，贫血者不能够多喝茶，因为茶中的鞣质会影响人体对铁的吸收。

二、食物的四性

中医理论认为，每种食物都有其特定的性味归经，不同的性味归经对身体的作用和功效不同。所以，什么情况下该吃什么食物是有讲究的，只有掌握了食物的四性，才能做到“有的放矢”、“越吃越健康”。

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热偏性不明显的食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。

食物的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒和凉的食物能起到清热、泻火、解毒的作用，如在炎热的夏季可选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥、苦瓜茶等，可清热解暑、生津止渴等。热和温的食物能起到温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚等。食物除四性外，尚有一些寒热性质很不明显的食物，即平性食物，如谷类的米，麦及豆类等。其实，所谓寒、凉，温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，反之，则归温、热。

三、食物的五味

食物的“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用有明显的区别。



(1) 辛味食物

祛风散寒，舒筋活血，行气止痛。如生姜可发汗解表、健胃进食；胡椒可暖肠胃、除寒湿，韭菜可行瘀散滞、温中利气，大葱可发表散寒等。

(2) 甘味食物

补养身体，缓和痉挛，调和性味。如白糖可助脾、润肺、生津；红糖可活血化瘀，冰糖可化痰止咳，蜂蜜可和脾养胃、清热解毒，大枣可补脾益阴等。

(3) 酸味食物

收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。如米醋可消积解毒；乌梅可生津止渴、敛肺止咳；山楂可健胃消食，木瓜可平肝和胃等。

(4) 苦味食物

燥湿，清热、泻实。如苦瓜可清热、解毒、明目，杏仁可止咳平喘、润肠通便；枇杷叶可清肺和胃、降气解暑，茶叶可强心、利尿、清神志。

(5) 咸味食物

软坚散结，滋阴潜阳。如精盐可清热解毒、涌吐、凉血；海参可补肾益精，养血润燥，海带可软坚化痰、利水泻热；海蜇可清热润肠等。

传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

四、食物的五色

根据食物本身的颜色，可分为绿、红、黄、白、黑五大类，而每一种颜色的食物的功效又是各不相同的，所以平时做菜时应根据我们自身的需要来选择，更可以有多种组合。

(1) 红色

指偏红色、橙红色的新鲜蔬菜，水果及各种畜类的肉及肝脏。红色的肉类则含有优质蛋白质和脂肪，提供给人体充足的能量，维持造血功能，提高兴奋感，促进食欲，其中丰富的矿物质让人体生理系统维持平衡。红色的蔬果富含天然铁质，能帮助造血，富含维生素A、胡萝卜素和番茄红



食物相宜相克一本通

素等抗氧化物质，可保护细胞膜免遭体内自由基的破坏，维持血管弹性，使血液循环良好、血液通畅。

(2) 黄色

多为五谷根茎类，豆类和黄色蔬果。五谷和豆类主要含淀粉和糖，是热量的主要来源，而淀粉类食物在胃肠道中较易分解，不易造成肠胃负担。其中豆类富含植物性蛋白质和不饱和脂肪酸，可降低血脂。黄色蔬果也含丰富的维生素 C 和胡萝卜素、番茄红素，是很好的抗氧化食物。其中，柠檬是高维生素 C 食物的代表。

(3) 黑色

以黑色的菌菇、海菜食物为主。黑色的香菇和海菜，含有多种维生素，对骨骼及生殖功能都有帮助，其中含丰富的矿物质，如锌、锰、钙、铁、碘、硒等，能平衡体内的电解质，让生理功能正常。例如香菇内的多糖体有抑制肿瘤的作用，可增加细胞免疫和体液免疫的功能，提高免疫力。

(4) 白色

指蔬果中的瓜类、果实、笋类及米、豆、奶、蛋、鱼类。白色的瓜果含丰富水分和水溶性纤维素，能调节体内水分，滋润皮肤；笋类含丰富的膳食纤维，对加速大肠蠕动、促进排便有明显帮助。白色食物中的主食，如米类、豆制品，可使人体获得淀粉、蛋白质、维生素等营养，是人体热量的来源；白色的鱼类、蛋类为人体提供优质蛋白质，可用于组织细胞的修补，白色的牛奶含有丰富的钙，可帮助骨骼发育。

(5) 绿色

指各种绿色的新鲜蔬菜、水果。绿色入肝，绿色食品具有舒肝强肝功能，是人体的“排毒剂”，能起到调节脾胃消化吸收的作用。绿色蔬菜里丰富的膳食纤维能帮助消化、预防便秘。

五、食物的功能

(1) 滋养机体

中医认为人体最重要的物质基础是精、气、神，统称“三宝”。其中



精、气是人体生命活动的原动力，神是精气充盈的外在综合体现，精、气，神都离不开饮食的滋养。中医学从整体观念出发，认为各种不同性能的食物，通过胃的吸收，脾的运化，将水谷精微化生气血津液，输布全身，滋养脏腑、经脉、四肢、骨骼及皮毛等。

（2）预防疾病

中医历来主张“上工治未病，中工治已病”（《难经》），即高明的医生是很重视预防疾病的。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。合理、科学的饮食习惯使五脏六腑功能旺盛，气血充实，正如中医理论所言的“正气存内，邪不可干”。正气是指人体的抗病能力和免疫力，邪气是指一切致病因素。例如姜、葱、豆豉等可预防流行性感冒；绿豆汤可预防中暑，大蒜、薏苡仁可预防癌症；红萝卜粥可预防头晕，山楂可降低血脂等。

（3）治疗疾病

食物的治疗作用是在中医理论指导下进行的：“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”是中医辨证施治的原则，这一原则也适用于饮食养生保健，因此，食疗的治疗作用主要体现在补益气血、泻实祛邪、平衡阴阳等几个方面。

六、“发物”与忌口

所谓“发物”是指动风生痰、发毒助火、助邪之品，容易诱发旧疾，或加重新病。

“发物”为什么容易诱发旧病，加重新病呢？有关学者将此原因归纳为三种：一是一些刺激性较强的食物，如酒类、辣椒等辛辣刺激性食品作用于炎症感染病灶，极易引起炎症扩散、疗毒走黄。二是某些食物所含的异性蛋白成为过敏源，引起疾病复发，如豆腐乳有时会引起哮喘病复发，



SHI WU

XIANG YI XIANG KE YI BEN TONG

食物

相宜相克一本通

海鱼虾蟹往往会令皮肤过敏者出现荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、脓疱疮、牛皮癣等顽固性皮肤病。三是上述这些动物性食品中含有某些激素，会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱。如糖皮质类固醇超过生理剂量时可以引起旧病复发，诱发感染扩散、溃疡出血、癫痫发作等病证。

一般按其性能可将发物分为六类：一为发热之物，如薤、姜、花椒、羊肉、狗肉等，二为发风之物，如虾、蟹、椿芽等；三为发湿之物，如饴糖，糯米，醪糟、米酒等，四为发冷积之物，如梨、柿及各种生冷之品，五为发动血之物，如辣椒、胡椒等，六为发滞气之品，如土豆、莲子、芡实及各类豆制品。

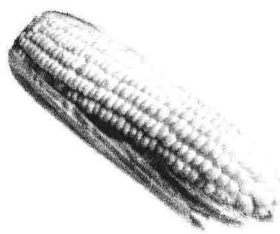


食物搭配中的相宜与相克

第二章

第一节 谷物类

玉米 YU MI



食物简介

玉米是粗粮中的保健佳品，进食玉米对人体的健康颇为有益。玉米既可磨粉，又可制米。玉米粉可制作窝头、丝糕等。用玉米制出的碎米叫玉米渣，可用于煮粥、焖饭。尚未成熟的极嫩的玉米称为“玉米笋”，可用于制作菜肴。

营养与功效

玉米中含有丰富的谷胱甘肽、赖氨酸、硒和镁，具有防癌抗癌的功效；含有较多的纤维素，能增强人的体力和耐力，促进胃肠蠕动，加速粪