

最完整的食材搭配宜忌工具书 菜篮族不可不知的料理潜规则！

多达100种以上常见食材搭配宜忌，随手翻，轻松查，
让你配对合宜食物，健康有理，避踩食物禁忌雷区！

你以为你真的吃对了吗？

妈妈没有教的厨房知识，通通都在这里！这是一本食材搭配宜忌的完全使用图鉴，能够让你快速了解每种食材的营养与效用，还教你怎么配菜、怎么烹调最好。吃对了，营养才能加倍，功效大大发挥！



食物配对 不生病

不可不知的食材宜忌随身本

只要这一本，就能完全了解吃的要领，
轻松掌握蔬·果·鱼·肉的神秘力量！

别以为食物下肚，营养满分；配错食物，
伤身不自知，才是健康的最大敌人！！

你所不知道的食物搭配真相， 本书完整揭示！

你确定吃下肚的食物都配对了吗？

例

1. 香软柔嫩的马铃薯炖牛肉，导致肠胃功能紊乱！！
2. 橘子配牛奶，腹痛又腹泻！！



赖镇源

中国台湾中医
传统医学学会副理事长



杨新玲

中国医药大学（中国台湾）
营养学系教授

有图
有的说

清晰完整的图鉴式指南，
让你一次搞懂市场里的常见食材！



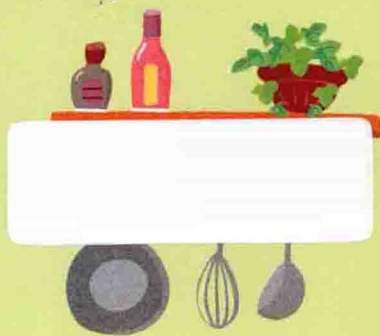
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

赖镇源 杨新玲◎著

食物配对不生病

不可不知的**食材宜忌**随身本



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

食物配对不生病:不可不知的食材宜忌随身本/赖镇源,杨新玲著.

-- 青岛:青岛出版社,2013

(乐活不生病)

ISBN 978-7-5436-9295-4

I. ①食… II. ①赖… ②杨… III. ①食品营养-食材宜忌-基本知识

IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060380号

本书简体中文版本由华文网股份有限公司·活泉书坊,经北京麦士达版权代理有限公司,授予青岛出版社独家出版发行,非经书面同意,不得以任何形式任意复制转载。

本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字:15-2013-21号

声明:本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用,但书中的任何内容并不能代替医嘱,必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 食物配对不生病——不可不知的食材宜忌随身本 |
| 著 者 | 赖镇源 杨新玲 |
| 丛 书 名 | 乐活不生病 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026(兼传真) 0532-85814750 |
| 责任编辑 | 付刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 选题优化 | 凤凰传书(fhcs629@163.com) |
| 美术设计 | 蔡艺盈 |
| 责任装帧 | 祝玉华 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(710mm×1000mm) |
| 印 张 | 16.5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9295-4 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

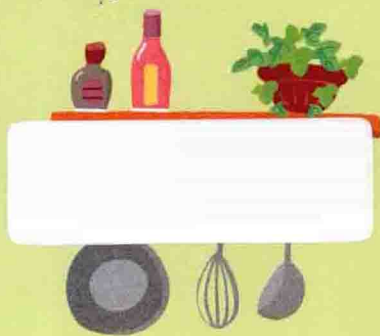
青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629

赖镇源 杨新玲◎著

食物配对不生病

不可不知的**食材宜忌**随身本



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康要靠吃“对”食物维持!



食材搭配的重要性，早在两千多年前的中医里就有所阐述，而主要就是根据食物中的“气”和“味”。意即食物具有寒、热、温、凉等“四气”与辛、甘、酸、苦、咸等“五味”，而中医认为食物搭配的原则，就是寒与热、辛与甘达到平衡的境界。

元代医家忽思慧认为：“盖食不欲杂，杂则或有所犯，知者分而避之。”意在表明食物不应不分属性而任意搭配，否则将会损及健康！另外，笔者经常被问到“食物相克”一说之依据，其实这并非来自中医的看法，且也无此论。食物搭配不当，称为“食物相反”或“合食禁（忌）”，指的是食物中的物性或食性结合对身体有害，例如柿子与螃蟹共食容易导致呕吐腹泻，这就是饮食搭配不良的结果。

因此，笔者深感食材搭配宜忌的重要性，故与在营养学方面有所钻研的杨新玲博士共同出版本书，以其中西医角度来分析各类食材的宜忌搭配，给予读者正确观念，为自己的健康打下良好根基！

中国台湾中医传统医学学会副理事长

賴鎮源



配“对”食物真健康！

身为营养学系的教授，最常被问到吃什么食物对身体最好，但大家却经常忽略食材搭配宜忌的重要性！尤其错误的搭法，将会造成人体危害。举例来说，马铃薯炖牛肉是一般家中常见的菜肴，虽口味极佳，但以健康角度来说并不建议长期食用，由于牛肉和马铃薯所需胃酸消化的浓度不同，因此停留在胃里的时间较长，若长期食用将导致胃肠机能紊乱。由此可知，并非每种食物都适合混搭而做成料理，若搭配错误，将为健康埋下恐怖的不定时炸弹！



其实笔者认为，食物搭配的目的就是达到营养均衡的境界，例如番茄炒蛋就是一个最佳的营养互补料理。虽然鸡蛋含有丰富的维生素与蛋白质，但却缺少维生素C，而富含维生素C的番茄则正好弥补这项缺陷，因此两者搭配合食，具有互补作用，对人们的健康赋予重要意义。



故本书针对市面上各种食材，提供宜忌搭配原则，让人们在制作料理时，避免搭配错误而影响自己，甚至是家人健康！除此之外，书中更增添现今人们最为注重的食物酸碱性与GI值



(Glycemic Index)。前者酸碱食物的平衡搭配相当重要，因酸性食物含有硫、磷、氯等非金属元素，如肉禽奶蛋、海鲜米面，而碱性食物则是以钙、钾、钠、镁等金属元素为主，包括蔬菜水果等，由于酸性食物摄取过多容易让人感到疲倦、记忆力衰退，甚至是腰酸腿痛等不适，故需搭配碱性食物来调和。而GI值则是指“升糖指数”，通过了解各项食物的GI值，能有效控制糖分的摄取，达到控制血糖与瘦身的目的。

事实上，以营养学的角度来看食材搭配宜忌，与中医看待食物属性对人体健康影响的概念有异曲同工之妙，其最终目的都是希望“吃对食物，常保健康”。而此次有幸与中国台湾中医传统医学会的赖镇源副理事长共同撰述本书，便是期望提供大众正确的食材搭配，给予正确的健康观念，以免吃错了，不利健康！在此献上本书给天下读者，期盼书中确实有效的信息能带给您幸福与健康！

中国医药大学（中国台湾）营养学系教授

楊新玲

CONTENTS

目录

[自序]



健康要靠吃“对”食物维持!

中国台湾中医传统医学会副理事长 赖镇源.....003



[自序]



配“对”食物真健康!

中国医药大学(中国台湾)营养学系教授 杨新玲..... 004

[导读]



正确饮食，聪明健康吃!

 食物为何会有搭配宜忌? 012

 聪明吃! 先了解食物营养 014

 一定要知道的食物Know How 016



肉禽蛋奶类食物搭配宜忌

 肉禽蛋奶健康新吃法 020

 肉禽蛋奶类食物搭配宜忌图鉴



 猪肉 023

 猪脚 026

🍲 猪肝 028
🍲 猪心 031
🍲 牛肉 033
🍲 羊肉 036
🍲 鸡肉 038
🍲 乌骨鸡 041

🍲 鸭肉 043
🍲 鹅肉 045
🍲 鸡蛋 047
🍲 鸭蛋 050
🍲 牛奶 052



海鲜水产类食物搭配宜忌

🍲 海鲜水产健康新吃法 056

🍲 海鲜水产类食物搭配宜忌图鉴



🍲 草鱼 058
🍲 鲤鱼 060
🍲 鲫鱼 063
🍲 鲳鱼 065
🍲 鳊鱼 067
🍲 鲢鱼 069
🍲 青鱼 071
🍲 带鱼 073

🍲 鲈鱼 075
🍲 鱿鱼 077
🍲 鳗鱼 079
🍲 黄花鱼 081
🍲 鲍鱼 083
🍲 草虾 085
🍲 青蟹 087
🍲 田螺 090

蛤蜊 092

海带 094



蔬菜菇蕈类食物搭配宜忌

蔬菜菇蕈健康新吃法 098

蔬菜菇蕈类食物搭配宜忌图鉴



大蒜 100

黄瓜 126

生姜 102

菠菜 128

葱 104

冬瓜 130

大白菜 106

胡萝卜 132

油菜 108

芦笋 135

韭菜 110

竹笋 137

芹菜 112

丝瓜 139

茼蒿 114

山药 141

香菜 116

莲藕 143

空心菜 118

马铃薯 145

芥蓝 120

苦瓜 147

莴苣 122

白萝卜 150

南瓜 124

番茄 152

🍲 茄子 154

🍲 洋葱 156

🍲 地瓜 159

🍲 荸荠 161

🍲 茭白笋 163

🍲 花椰菜 165

🍲 四季豆 167

🍲 木耳 169

🍲 香菇 171

🍲 蘑菇 174

🍲 草菇 176

🍲 金针菇 178

🍲 平菇 180



水果类搭配宜忌



🍌 水果健康新吃法 184

🍌 水果类食物搭配宜忌图鉴

🍲 柿子 186

🍲 水梨 188

🍲 橘子 190

🍲 苹果 192

🍲 水蜜桃 194

🍲 龙眼 196

🍲 奇异果 198

🍲 柠檬 200

🍲 李子 202

🍲 香蕉 204

🍲 葡萄 206

🍲 芒果 208

🍲 荔枝 210

🍲 樱桃 212

 草莓 ····· 214	 木瓜 ····· 222
 枇杷 ····· 216	 橙子 ····· 224
 西瓜 ····· 218	 菠萝 ····· 226
 哈密瓜 ····· 220	 香瓜 ····· 228



五谷杂粮类搭配宜忌



 五谷杂粮类健康新吃法 ····· 232
--

五谷杂粮类食物搭配宜忌图鉴

 白米 ····· 234	 红豆 ····· 242
 糯米 ····· 236	 绿豆 ····· 244
 玉米 ····· 238	 黑豆 ····· 246
 薏仁 ····· 240	 黄豆 ····· 248

附录 活用食材饮食搭配宜忌

 四季饮食养生宜忌 ····· 252
--



导读

正确饮食， 聪明健康吃！

- * 食物为何会有搭配宜忌？
- * 聪明吃！先了解食物营养
- * 一定要知道的食物Know How

Essential Diet Tips

食物为何会有搭配宜忌?



NEW

食物搭配宜忌有诀窍

自古以来，食物搭配宜忌一直是人们重视的饮食环节，若调配不当，不但会影响食物的消化吸收，还会因为食物的性味、属性相反而影响人体健康。

POINT 1 食物的四气五味

一般来说，食物的四气是指寒、热、温、凉等四种属性，而五味则指酸、苦、甘、辛、咸五种味道，若是选择单一食材食用，还能因其属性单纯而选对符合自己的饮食，然而一旦牵扯到复杂的食材搭配，就无法保证食材间是否能功效相乘而达到补养效果。因此，料理并非美味即可，其中隐藏的是营养还是负担，便是烹调者与食用者所需重视的环节。

举例来说，黄瓜花生米常是餐桌上的下酒菜之一，但你知道黄瓜搭配花生容易腹泻吗？主要是因黄瓜性味甘寒，常用来生食，而花生则是油脂丰富的食材，若将寒性食物与油脂相搭，会增加其滑利之性，进而导致腹泻，所以不宜同食。或许对肠胃功能好的人来说，不会有这项问题，但对于肠胃敏感之人，则最好不要两者同食或多食，以免引起不适。

此外，黄瓜因含有维生素C分解酶，所以一般以生吃来维持活性，但若与富含维生素C的辣椒、芹菜等搭配，黄瓜的维生素C分解酶会破坏其他食材的维生素

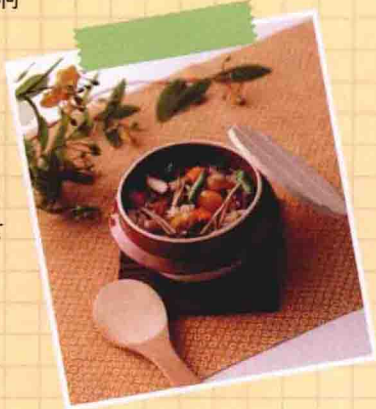


C，进而降低人体吸收营养。诸如此类搭配不良的例子，轻则可能引起身体不适，重则将对一些患者加重病情。例如香蕉搭配芋头会促使胃酸分泌，容易引起腹胀，故患有胃肠疾病的患者尤其多加注意。

POINT 2 简单饮食最健康

以往古人饮食简单清淡、种类较少，所以比较容易发现食物搭配宜忌；然而，相较于现代人饮食复杂、种类繁多，很难看出食物间的宜忌关系，再加上大家较重视食物的色香味，却忽略了一起食用后的健康性，最后导致身体出现不适情形。

其实食物搭配不合适，对人体的影响有时是立即性，如恶心、腹泻等，但有时却是潜在性，假使错误的饮食习惯不改变，长久下来将会形成疾病，如胃结石、肾发炎等。因此，唯有食材搭配合宜，我们才能为自己与他人的健康打下良好基础。



聪明吃！先了解食物营养



NEW

六大类食物的超效营养

正所谓“知己知彼，百战不殆”，这句话除了运用在人情世事之外，亦可对应到食物与健康的关系。当我们了解各类食物的营养与效用后，便能将其相互搭配，以提供人体充沛的能量与活力。而根据营养学家对食物的分类，大致可分为鱼肉蛋豆、全谷根茎、蔬菜、水果、乳品与油脂坚果等，故了解食物对人体营养来源的重要性，才能有效达到营养均衡的目的。



TIP1

蛋豆鱼肉类



营养价值：为人体提供主要蛋白质的来源。

建议分量：每人每天3~8份。每份相当于无糖豆浆1杯，或嫩豆腐1/2盒，或鸡蛋1个，或去皮鸡胸肉30克。



TIP2

全谷根茎类



营养价值：主要提供糖类及部分蛋白质。全谷类则含维生素B族及纤维素。

建议分量：每人每天1.5~4碗，但可依个人体型及活动量不同而增减需求量。每份相当于糙米饭1碗（200克），或中型芋头1个，或小地瓜2个，或全麦吐司1又1/3片。



TIP3

蔬菜类



营养价值：为人体提供主要的维生素、矿物质及膳食纤维的