图书在版编目（悦源）数据

食物相克与相宜百科大全 辑陈开元编著 援
—石家庄：河北科学技术出版社，圆圆缘
陈星苑原缘 辑陈原缘 圆原源

Ⅰ援食… Ⅱ援陈… Ⅲ援①饮食—禁忌—基本知识②食品营养—基本知识 Ⅳ援圆缘

中国版本图书馆 悦源数据核字（圆圆缘第 员源源号

出版发行 辑河北科学技术出版社
地　　址 辑河北省石家庄市友谊北大街 猿园号
邮　　编 辑圆缘圆圆员
责任编辑 辑和英布
封面设计 辑鲁　冰
美术编辑 辑寇　菁
印　　刷 辑北京楠萍印刷有限公司
开　　本 辑圆圆伊员圆圆 员辑圆
印　　张 辑员缘
字　　数 辑猿圆千
版　　次 辑圆圆元年 员月第 员版
印　　次 辑圆圆元年 员月第 员次印刷
定　　价 辑圆猿圆元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前摇摇言

随着物质的极度丰富，人们生活水平的不断提高，科学膳食越发受到人们的重视和关注。膳食合理是健康长寿的物质保证，如果说世界上真有可以使人延年益寿的灵丹妙药，那就是平衡膳食。这已经成为当今人们的普遍共识。

科学膳食的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，合理地选择和摄取食物。唐代药王孙思邈就曾告诫人们："不知食宜者，不足以生存也。"

自古以来，人们就已认识到食物的相克与相宜是客观存在的。人们通过长期的生活实践总结出了许多有益的食物相克与相宜经验，并一代代传承下来。我国汉代"医圣"张仲景就曾论述过："凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。"这种体现辩证法的摄食原则，不仅为无数实践所证实，从现代营养学和医学角度来看，也是极为正确的。现代饮食科学已证明，一日三餐中确有许多学问和讲究。会吃的人，饮食搭配得当，既能满足身体的营养需求，又能健体强身；不讲究吃的人，常

常步入饮食误区，常吃相克的食物，不但不能吸收食物中的营养成分，而且对身体健康也会产生不良影响，甚至因此而致病或中毒。这样的事例在生活中屡见不鲜。

为了帮助大家吃得更好，吃得更有益于身体健康，我们编写了这本《食物相克与相宜百科大全》。本书从食物对人体的作用、相克的食物、食物的最佳搭配与常见病相克的食物、与常见病相宜的食物、与常用药物相克的食物、与常用药物相宜的食物以及日常饮食的禁忌等方面，进行了全面、科学的论述，使人们从饮食误区中走出来，走向更科学、更健康的生活。

编摇者

圆[illegible]年 [illegible]月

圆

目摇摇录

第一篇摇不可不知的营养学

长期被忽视的营养学…… (猿
直接供能的糖类…… (缘
摇碳水化合物对人体的生理作用…… (缘
摇碳水化合物的主要食物来源…… (远
不可忽视的脂肪…… (苑
摇中性脂肪对人体的生理作用…… (苑
摇类脂对人体的生理作用…… (愿
摇脂肪的食物来源…… (怨
使你永葆青春的蛋白质 …… (员园
摇蛋白质的生理作用 …… (员园
摇蛋白质的生理价值 …… (员园
摇蛋白质的主要食物来源 …… (员园
生命代谢中必不可少的矿物质 …… (员源
摇矿物质对人体的生理作用 …… (员源
摇重要矿物质的主要食物来源 …… (员缘
保证身体健康的维生素 …… (员苑
摇各种维生素对人体的生理作用 …… (员愿
摇各种维生素的主要食物来源 …… (圆园
清除体内垃圾的食物纤维 …… (圆猿

摇食物纤维对人体的生理作用 …… 圆藏
摇食物纤维的主要食物来源 …… 圆源
不可或缺的生命甘泉 …… 圆缘
摇水对人体的生理作用 …… 圆缘
摇水的主要食物来源 …… 圆远
在体内相互作用的营养素 …… 圆远
摇营养素相互作用的方式 …… 圆远
摇生热营养素之间的相互作用 …… 圆苑
摇维生素与生热营养素之间的相互作用 …… 圆苑
摇无机盐与生热营养素之间的相互作用 …… 圆泉
摇无机盐和维生素的相互作用 …… 圆泉
摇氨基酸之间的相互作用 …… 圆泉
摇维生素之间的相互作用 …… 圆泉
坚持饮食的科学性 …… 圆泉
摇基本饮食原则 …… 圆泉
摇保健护理基本饮食类型 …… 猿园
摇治疗型饮食类型 …… 猿员

第二篇摇不同食物的营养功效

谷类、豆类的营养功效 …… 猿苑
摇小麦 …… 猿苑
摇大米 …… 猿泉
摇糯米 …… 猿泉
摇玉米 …… 猿泉
摇小米 …… 猿泉
摇高粱 …… 源园

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇大麦 …… 1
摇荞麦 …… 1
摇红薯 …… 2
摇黄豆 …… 2
摇黑豆 …… 3
摇绿豆 …… 3
摇赤小豆 …… 3
摇豌豆 …… 4
摇蚕豆 …… 4
时令蔬菜的营养功效 …… 5
摇白菜 …… 5
摇菠菜 …… 6
摇韭菜 …… 6
摇芹菜 …… 6
摇青菜 …… 7
摇卷心菜 …… 7
摇空心菜 …… 8
摇洋葱 …… 8
摇油菜 …… 9
摇黄花菜 …… 9
摇菜花 …… 10
摇莴苣 …… 10
摇竹笋 …… 11
摇芦笋 …… 11
摇藕 …… 12
摇土豆 …… 12
摇萝卜 …… 13

摇胡萝卜 …… (缘源)
摇芋头 …… (缘缘)
摇黄瓜 …… (缘缘)
摇茄子 …… (缘苑)
摇西红柿 …… (缘苑)
摇辣椒 …… (缘苑)
摇冬瓜 …… (缘愿)
摇丝瓜 …… (缘愿)
摇苦瓜 …… (缘怨)
摇南瓜 …… (缘怨)
摇葱 …… (远园)
摇蒜 …… (远员)
摇生姜 …… (远员)
摇香菜 …… (远园)
摇木耳 …… (远园)
摇银耳 …… (远猿)
摇香菇 …… (远猿)
肉、禽、蛋的营养功效 …… (远源)
摇猪肉 …… (远源)
摇牛肉 …… (远缘)
摇羊肉 …… (远缘)
摇狗肉 …… (远苑)
摇兔肉 …… (远苑)
摇鸡肉 …… (远苑)
摇鸡蛋 …… (远苑)
摇鸭肉 …… (远愿)
摇鸭蛋 …… (远愿)

摇鹌鹑 …… (105)
摇鹌鹑蛋 …… (105)
摇鸽肉 …… (105)
水产品的营养功效 …… (106)
摇鲤鱼 …… (106)
摇鲫鱼 …… (107)
摇青鱼 …… (107)
摇草鱼 …… (108)
摇鲢鱼 …… (108)
摇桂鱼 …… (108)
摇黑鱼 …… (109)
摇鳝鱼 …… (109)
摇带鱼 …… (109)
摇黄花鱼 …… (110)
摇银鱼 …… (110)
摇甲鱼 …… (110)
摇乌龟 …… (111)
摇泥鳅 …… (111)
摇虾 …… (112)
摇蟹 …… (112)
摇海蜇 …… (113)
摇鲍鱼 …… (113)
摇蛤蜊 …… (114)
摇海带 …… (114)
摇紫菜 …… (115)
各类果品的营养功效 …… (116)
摇西瓜 …… (116)

摇甜瓜 …… (原园)
摇大枣 …… (原员)
摇香蕉 …… (原园)
摇苹果 …… (原园)
摇葡萄 …… (原猿)
摇梨 …… (原源)
摇柿子 …… (原源)
摇桃 …… (原缘)
摇桑葚 …… (原缘)
摇石榴 …… (原远)
摇橘子 …… (原远)
摇栗子 …… (原苑)
摇核桃 …… (原苑)
摇杏 …… (原愿)
摇猕猴桃 …… (原愿)
摇樱桃 …… (原怨)
摇荔枝 …… (原怨)
摇桂圆 …… (怨园)
摇菠萝 …… (怨园)
摇李子 …… (怨员)
摇梅子 …… (怨员)
摇杨梅 …… (怨员)

第三篇摇食物相克

与蔬菜相克的食物 …… (怨缘)
摇芹菜与黄瓜 …… (怨缘)

摇芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹…… (缘
摇芹菜与甲鱼 …… (缘
摇芹菜与菊花 …… (缘
摇芹菜与鸡肉 …… (疏
摇黄瓜与柑橘 …… (疏
摇黄瓜与辣椒 …… (疏
摇黄瓜与西红柿 …… (疏
摇黄瓜与菠菜、小白菜…… (疏
摇黄瓜与菜花 …… (疏
摇葱与狗肉 …… (疏
摇葱与枣 …… (疏
摇葱与豆腐 …… (疏
摇大蒜与蜂蜜 …… (疏
摇大蒜与大葱 …… (愿
摇蒜与地黄 …… (愿
摇蒜与何首乌 …… (愿
摇胡萝卜与白萝卜 …… (愿
摇胡萝卜与酒 …… (愁
摇胡萝卜与醋 …… (愁
摇胡萝卜与含维生素 悦的食物 …… (愁
摇萝卜与动物肝脏 …… (愁
摇萝卜与苹果、梨、葡萄…… (元旧
摇萝卜与人参…… (元旧
摇萝卜与橘子…… (元旧
摇萝卜与木耳…… (元敬
摇茄子与毛蟹…… (元敬
摇辣椒与胡萝卜…… (元敬

摇韭菜与白酒……（略）
摇韭菜与蜂蜜……（略）
摇芥菜与鲫鱼……（略）
摇菠菜与豆腐……（略）
摇菠菜与乳酪……（略）
摇菠菜与鳝鱼……（略）
摇花生与毛蟹……（略）
摇花生与黄瓜……（略）
摇莴苣与蜂蜜……（略）
摇竹笋与糖浆……（略）
摇南瓜与富含维生素 悦的食物 ……（略）
摇南瓜与虾……（略）
摇南瓜与羊肉……（略）
摇西红柿与白酒……（略）
摇西红柿与红薯……（略）
摇西红柿与胡萝卜……（略）
摇西红柿与猪肝……（略）
摇西红柿与咸鱼……（略）
摇西红柿与毛蟹……（略）
摇洋葱与蜂蜜……（略）
摇土豆与香蕉……（略）
摇土豆与西红柿……（略）
摇毛豆与鱼……（略）
摇芫荽与黄瓜……（略）
摇芫荽与动物肝……（略）
摇莴苣与乳酪……（略）
摇金瓜与鲤鱼……（略）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇金瓜与黄鳝…… (示范)
摇金瓜与虾…… (示源)
摇金瓜与蟹…… (示源)
与肉、禽、蛋相克的食物…… (示源)
摇猪肉与豆类…… (示源)
摇猪肉与菊花…… (示录)
摇猪肉与羊肝…… (示录)
摇猪肉与田螺…… (示录)
摇猪肉与茶…… (示园)
摇猪肉与百合…… (示园)
摇肉与杨梅子…… (示园)
摇猪肉与驴、马肉 …… (示园)
摇猪肉与牛肉…… (示园)
摇猪肉与鲫鱼…… (示录)
摇猪肉与香菜…… (示录)
摇猪肉与虾…… (示录)
摇猪肝与鹌鹑…… (示园)
摇猪肝与野鸡…… (示园)
摇猪肝与鲫鱼…… (示园)
摇猪肝与番茄、辣椒 …… (示录)
摇猪肝与菜花…… (示录)
摇猪肝与豆芽…… (示录)
摇肝脏与雀肉…… (示录)
摇牛肉与栗子…… (示录)
摇牛肉与红糖…… (示源)
摇牛肉与白酒…… (示源)
摇牛肉与韭菜、薤、生姜…… (示源)

摇牛肉与橄榄……（示源）
摇牛肝与富含维生素 悦的食物 ……（示缘）
摇牛肝与鲇鱼……（示缘）
摇牛肝与鳗……（示缘）
摇羊肉与豆酱……（示缘）
摇羊肉与乳酪……（示远）
摇羊肉与荞麦面……（示远）
摇羊肉与醋……（示远）
摇羊肉与茶……（示远）
摇羊肉与鱼烩……（示苑）
摇羊肉与竹笋……（示苑）
摇羊肝与红豆……（示愿）
摇羊肝与辣椒……（示愿）
摇羊肝与含维生素 悦的食物 ……（示愿）
摇羊肚与小豆……（示愿）
摇羊肚与梅子……（示怨）
摇马肉与仓米……（示怨）
摇马肉与苍耳……（示怨）
摇马肉与姜……（示园）
摇驴肉与金针蘑……（示园）
摇鹿肉与鲇鱼……（示园）
摇鹿肉与鲍鱼……（示园）
摇鹿肉与野鸡……（示晕）
摇鹿肉与蒲白……（示晕）
摇兔肉与鸡肉……（示晕）
摇鹅肉与鸭梨……（示圆）
摇鹅肉与鸡蛋……（示圆）

摇鹅肉与柿子…… (略略)
摇鸡肉与鲤鱼…… (略略)
摇鸡肉与芥末…… (略略)
摇鸡肉与大蒜…… (略略)
摇鸡肉与菊花…… (略略)
摇鸡肉与糯米…… (略略)
摇鸡肉与芝麻…… (略略)
摇鸡肉与狗肾…… (略略)
摇鸡蛋与红薯…… (略略)
摇鸡蛋与豆浆…… (略略)
摇鸡肉与李子…… (略略)
摇鸡蛋与鲤鱼…… (略略)
摇鸡蛋与葱、蒜 …… (略略)
摇鸡蛋与白糖…… (略略)
摇鸡蛋与味精…… (略略)
摇鸡蛋与橘子…… (略略)
摇鸡蛋与消炎片…… (略略)
摇兔肉与橘子…… (略略)
摇兔肉与芥末…… (略略)
摇兔肉与鸡蛋…… (略略)
摇兔肉与姜…… (略略)
摇兔肉与小白菜…… (略略)
摇兔肉与芹菜…… (略略)
摇狗肉与鲤鱼…… (略略)
摇狗肉与茶…… (略略)
摇狗肉与葱…… (略略)
摇狗肉与大蒜…… (略略)

摇狗肉与姜……（摇题）
摇狗肉与绿豆……（摇题）
摇狗肉与狗肾……（摇题）
摇鸭肉与鳖……（摇题）
摇鸭蛋与桑葚……（摇题）
摇蛇肉与萝卜……（摇题）
与水产品相克的食物……（摇题）
摇鲤鱼与咸菜……（摇题）
摇鲤鱼与赤小豆……（摇题）
摇鲤鱼与小豆叶……（摇题）
摇鲤鱼与甘草……（摇题）
摇鲫鱼与冬瓜……（摇题）
摇鲤鱼与南瓜……（摇题）
摇鲫鱼与猪肝……（摇题）
摇鲫鱼与蜂蜜……（摇题）
摇鳝鱼与狗肉……（摇题）
摇鳗与醋……（摇题）
摇鲫鱼与野鸡……（摇题）
摇鲇鱼与野鸡……（摇题）
摇黄鱼与荞麦面……（摇题）
摇鲳鱼与含鞣酸多的水果……（摇题）
摇鳝鱼与菠菜……（摇题）
摇鳝鱼与含鞣酸多的水果……（摇题）
摇鳗鱼与银杏……（摇题）
摇鳖肉与猪肉、兔肉、鸭肉……（摇题）
摇鳖肉与橘子……（摇题）
摇螃蟹与柿子……（摇题）

摇螃蟹与猕猴桃……（员）
摇黄鱼与荞麦面……（员）
摇螃蟹与茄子……（员）
摇螃蟹与梨……（员）
摇螃蟹与花生仁……（员）
摇螃蟹与泥鳅……（员）
摇螃蟹与冷食……（员）
摇螃蟹与香瓜……（员）
摇螃蟹与石榴……（员）
摇蟹与红薯……（员）
摇蟹与南瓜……（员）
摇蟹与芹菜……（员）
摇海蟹与大枣……（员）
摇虾与富含维生素 悦的食物 ……（员）
摇虾皮与红枣……（员）
摇虾皮与黄豆……（员）
摇海味食物与含鞣酸食物……（员）
摇蚬与芹菜……（员）
摇海鱼与南瓜……（员）
摇海带与猪血……（员）
摇蛤与芹菜……（员）
摇鳖肉与猪肉……（员）
摇鳖肉与苋菜……（员）
摇鳖肉与芥子……（员）
摇鳖肉与鸭蛋……（员）
摇鳖肉与鸡蛋……（员）
摇田螺与蛤……（员）

摇田螺与香瓜……（员圆）
摇田螺与木耳……（员圆）
摇田螺与牛肉……（员圆）
摇田螺与蚕豆……（员圆）
摇田螺与冰制品……（员圆）
摇田螺与面……（员圆）
摇田螺与玉米……（员圆）
摇鱼肉与西红柿……（员圆）
摇海参与含鞣酸多的水果……（员圆）
摇生鱼与牛奶……（员圆）
摇甲鱼、黄鳝与蟹 ……（员圆）
摇墨鱼与茄子……（员圆）
摇鲇鱼与牛肉……（员圆）
与水果相克的食物……（员圆）
摇含鞣酸的水果与鱼虾……（员圆）
摇水果与萝卜……（员圆）
摇柿子与章鱼……（员圆）
摇柿子与红薯……（员圆）
摇柿子与海带……（员圆）
摇柿子与酒……（员圆）
摇柿子与紫菜……（员圆）
摇柿子与酸性菜……（员圆）
摇柿子与土豆……（员圆）
摇梨与开水……（员圆）
摇柑橘与蛤……（员圆）
摇苹果与胡萝卜……（员圆）
摇苹果与萝卜……（员圆）

需要全本请访问 www.ertongbook.com