食物相克与相宜百科大全

陈开元 著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与相宜百科大全/陈开元编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2005
ISBN 7-5375-3252-4

Ⅰ.食… Ⅱ.陈… Ⅲ.①饮食—禁忌—基本知识②食品营养—基本知识 Ⅳ.R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114469 号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地　　址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮　　编/ 050061
责任编辑/ 和英布
封面设计/ 鲁　冰
美术编辑/ 寇　菁
印　　刷/ 北京楠萍印刷有限公司
开　　本/ 880×1230　1/32
印　　张/ 15
字　　数/ 360 千
版　　次/ 2006 年 1 月第 1 版
印　　次/ 2006 年 1 月第 1 次印刷
定　　价/ 24.80 元

前　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　者

2005 年 10 月

目　　录

第一篇　不可不知的营养学

长期被忽视的营养学…… (3)
直接供能的糖类…… (5)
　碳水化合物对人体的生理作用…… (5)
　碳水化合物的主要食物来源…… (6)
不可忽视的脂肪…… (7)
　中性脂肪对人体的生理作用…… (7)
　类脂对人体的生理作用…… (8)
　脂肪的食物来源…… (9)
使你永葆青春的蛋白质 …… (10)
　蛋白质的生理作用 …… (10)
　蛋白质的生理价值 …… (12)
　蛋白质的主要食物来源 …… (12)
生命代谢中必不可少的矿物质 …… (14)
　矿物质对人体的生理作用 …… (14)
　重要矿物质的主要食物来源 …… (15)
保证身体健康的维生素 …… (17)
　各种维生素对人体的生理作用 …… (18)
　各种维生素的主要食物来源 …… (20)
清除体内垃圾的食物纤维 …… (23)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

食物纤维对人体的生理作用 …… (23)
食物纤维的主要食物来源 …… (24)
不可或缺的生命甘泉 …… (25)
水对人体的生理作用 …… (25)
水的主要食物来源 …… (26)
在体内相互作用的营养素 …… (26)
营养素相互作用的方式 …… (26)
生热营养素之间的相互作用 …… (27)
维生素与生热营养素之间的相互作用 …… (27)
无机盐与生热营养素之间的相互作用 …… (28)
无机盐和维生素的相互作用 …… (28)
氨基酸之间的相互作用 …… (29)
维生素之间的相互作用 …… (29)
坚持饮食的科学性 …… (29)
基本饮食原则 …… (29)
保健护理基本饮食类型 …… (30)
治疗型饮食类型 …… (31)

第二篇　不同食物的营养功效

谷类、豆类的营养功效…… (37)
小麦 …… (37)
大米 …… (38)
糯米 …… (38)
玉米 …… (38)
小米 …… (39)
高粱 …… (40)

大麦 …… (40)
荞麦 …… (40)
红薯 …… (41)
黄豆 …… (42)
黑豆 …… (43)
绿豆 …… (43)
赤小豆 …… (43)
豌豆 …… (44)
蚕豆 …… (44)
时令蔬菜的营养功效 …… (45)
白菜 …… (45)
菠菜 …… (46)
韭菜 …… (47)
芹菜 …… (47)
青菜 …… (48)
卷心菜 …… (48)
空心菜 …… (49)
洋葱 …… (49)
油菜 …… (50)
黄花菜 …… (50)
菜花 …… (51)
莴苣 …… (51)
竹笋 …… (52)
芦笋 …… (52)
藕 …… (53)
土豆 …… (53)
萝卜 …… (54)

胡萝卜 …… (54)
芋头 …… (55)
黄瓜 …… (55)
茄子 …… (56)
西红柿 …… (57)
辣椒 …… (57)
冬瓜 …… (58)
丝瓜 …… (58)
苦瓜 …… (59)
南瓜 …… (59)
葱 …… (60)
蒜 …… (61)
生姜 …… (61)
香菜 …… (62)
木耳 …… (62)
银耳 …… (63)
香菇 …… (63)
肉、禽、蛋的营养功效 …… (64)
猪肉 …… (64)
牛肉 …… (65)
羊肉 …… (65)
狗肉 …… (66)
兔肉 …… (66)
鸡肉 …… (67)
鸡蛋 …… (67)
鸭肉 …… (68)
鸭蛋 …… (68)

鹌鹑 …… (69)
鹌鹑蛋 …… (69)
鸽肉 …… (69)
水产品的营养功效 …… (70)
鲤鱼 …… (70)
鲫鱼 …… (71)
青鱼 …… (71)
草鱼 …… (72)
鲢鱼 …… (72)
桂鱼 …… (72)
黑鱼 …… (73)
鳝鱼 …… (73)
带鱼 …… (73)
黄花鱼 …… (74)
银鱼 …… (74)
甲鱼 …… (74)
乌龟 …… (75)
泥鳅 …… (75)
虾 …… (76)
蟹 …… (76)
海蜇 …… (77)
鲍鱼 …… (77)
蛤蜊 …… (78)
海带 …… (78)
紫菜 …… (79)
各类果品的营养功效 …… (80)
西瓜 …… (80)

甜瓜 …… (80)
大枣 …… (81)
香蕉 …… (82)
苹果 …… (82)
葡萄 …… (83)
梨 …… (84)
柿子 …… (84)
桃 …… (85)
桑葚 …… (85)
石榴 …… (86)
橘子 …… (86)
栗子 …… (87)
核桃 …… (87)
杏 …… (88)
猕猴桃 …… (88)
樱桃 …… (89)
荔枝 …… (89)
桂圆 …… (90)
菠萝 …… (90)
李子 …… (91)
梅子 …… (91)
杨梅 …… (91)

第三篇　食物相克

与蔬菜相克的食物 …… (95)
芹菜与黄瓜 …… (95)

芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹…… (95)
芹菜与甲鱼 …… (95)
芹菜与菊花 …… (95)
芹菜与鸡肉 …… (96)
黄瓜与柑橘 …… (96)
黄瓜与辣椒 …… (96)
黄瓜与西红柿 …… (96)
黄瓜与菠菜、小白菜…… (96)
黄瓜与菜花 …… (97)
葱与狗肉 …… (97)
葱与枣 …… (97)
葱与豆腐 …… (97)
大蒜与蜂蜜 …… (97)
大蒜与大葱 …… (98)
蒜与地黄 …… (98)
蒜与何首乌 …… (98)
胡萝卜与白萝卜 …… (98)
胡萝卜与酒 …… (99)
胡萝卜与醋 …… (99)
胡萝卜与含维生素 C 的食物 …… (99)
萝卜与动物肝脏 …… (99)
萝卜与苹果、梨、葡萄…… (100)
萝卜与人参…… (100)
萝卜与橘子…… (100)
萝卜与木耳…… (101)
茄子与毛蟹…… (101)
辣椒与胡萝卜…… (101)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

韭菜与白酒…… (101)
韭菜与蜂蜜…… (102)
芥菜与鲫鱼…… (102)
菠菜与豆腐…… (102)
菠菜与乳酪…… (103)
菠菜与鳝鱼…… (103)
花生与毛蟹…… (103)
花生与黄瓜…… (103)
莴苣与蜂蜜…… (103)
竹笋与糖浆…… (104)
南瓜与富含维生素 C 的食物 …… (104)
南瓜与虾…… (104)
南瓜与羊肉…… (104)
西红柿与白酒…… (104)
西红柿与红薯…… (105)
西红柿与胡萝卜…… (105)
西红柿与猪肝…… (105)
西红柿与咸鱼…… (105)
西红柿与毛蟹…… (105)
洋葱与蜂蜜…… (105)
土豆与香蕉…… (106)
土豆与西红柿…… (106)
毛豆与鱼…… (106)
芫荽与黄瓜…… (106)
芫荽与动物肝…… (106)
莴苣与乳酪…… (107)
金瓜与鲤鱼…… (107)

金瓜与黄鳝…… (107)
金瓜与虾…… (108)
金瓜与蟹…… (108)
与肉、禽、蛋相克的食物…… (108)
猪肉与豆类…… (108)
猪肉与菊花…… (109)
猪肉与羊肝…… (109)
猪肉与田螺…… (109)
猪肉与茶…… (110)
猪肉与百合…… (110)
肉与杨梅子…… (110)
猪肉与驴、马肉 …… (110)
猪肉与牛肉…… (110)
猪肉与鲫鱼…… (111)
猪肉与香菜…… (111)
猪肉与虾…… (111)
猪肝与鹌鹑…… (112)
猪肝与野鸡…… (112)
猪肝与鲫鱼…… (112)
猪肝与番茄、辣椒 …… (113)
猪肝与菜花…… (113)
猪肝与豆芽…… (113)
肝脏与雀肉…… (113)
牛肉与栗子…… (113)
牛肉与红糖…… (114)
牛肉与白酒…… (114)
牛肉与韭菜、薤、生姜…… (114)

牛肉与橄榄…… (114)
牛肝与富含维生素 C 的食物 …… (115)
牛肝与鲇鱼…… (115)
牛肝与鳗…… (115)
羊肉与豆酱…… (115)
羊肉与乳酪…… (116)
羊肉与荞麦面…… (116)
羊肉与醋…… (116)
羊肉与茶…… (116)
羊肉与鱼烩…… (117)
羊肉与竹笋…… (117)
羊肝与红豆…… (118)
羊肝与辣椒…… (118)
羊肝与含维生素 C 的食物 …… (118)
羊肚与小豆…… (118)
羊肚与梅子…… (119)
马肉与仓米…… (119)
马肉与苍耳…… (119)
马肉与姜…… (120)
驴肉与金针蘑…… (120)
鹿肉与鲇鱼…… (120)
鹿肉与鲍鱼…… (120)
鹿肉与野鸡…… (121)
鹿肉与蒲白…… (121)
兔肉与鸡肉…… (121)
鹅肉与鸭梨…… (122)
鹅肉与鸡蛋…… (122)

鹅肉与柿子…… (122)
鸡肉与鲤鱼…… (122)
鸡肉与芥末…… (122)
鸡肉与大蒜…… (123)
鸡肉与菊花…… (123)
鸡肉与糯米…… (123)
鸡肉与芝麻…… (123)
鸡肉与狗肾…… (123)
鸡蛋与红薯…… (123)
鸡蛋与豆浆…… (124)
鸡肉与李子…… (124)
鸡蛋与鲤鱼…… (124)
鸡蛋与葱、蒜 …… (124)
鸡蛋与白糖…… (125)
鸡蛋与味精…… (125)
鸡蛋与橘子…… (125)
鸡蛋与消炎片…… (126)
兔肉与橘子…… (126)
兔肉与芥末…… (126)
兔肉与鸡蛋…… (126)
兔肉与姜…… (127)
兔肉与小白菜…… (127)
兔肉与芹菜…… (127)
狗肉与鲤鱼…… (127)
狗肉与茶…… (127)
狗肉与葱…… (128)
狗肉与大蒜…… (128)

狗肉与姜……（128）
狗肉与绿豆……（128）
狗肉与狗肾……（129）
鸭肉与鳖……（129）
鸭蛋与桑葚……（129）
蛇肉与萝卜……（129）
与水产品相克的食物……（129）
鲤鱼与咸菜……（129）
鲤鱼与赤小豆……（130）
鲤鱼与小豆叶……（130）
鲤鱼与甘草……（130）
鲫鱼与冬瓜……（130）
鲤鱼与南瓜……（130）
鲫鱼与猪肝……（131）
鲫鱼与蜂蜜……（131）
鳝鱼与狗肉……（131）
鳗与醋……（131）
鲫鱼与野鸡……（131）
鲇鱼与野鸡……（132）
黄鱼与荞麦面……（132）
鲳鱼与含鞣酸多的水果……（132）
鳝鱼与菠菜……（133）
鳝鱼与含鞣酸多的水果……（133）
鳗鱼与银杏……（133）
鳖肉与猪肉、兔肉、鸭肉……（134）
鳖肉与橘子……（134）
螃蟹与柿子……（134）

螃蟹与猕猴桃…… (134)
黄鱼与荞麦面…… (135)
螃蟹与茄子…… (135)
螃蟹与梨…… (135)
螃蟹与花生仁…… (135)
螃蟹与泥鳅…… (136)
螃蟹与冷食…… (136)
螃蟹与香瓜…… (136)
螃蟹与石榴…… (136)
蟹与红薯…… (137)
蟹与南瓜…… (137)
蟹与芹菜…… (137)
海蟹与大枣…… (137)
虾与富含维生素 C 的食物 …… (137)
虾皮与红枣…… (137)
虾皮与黄豆…… (138)
海味食物与含鞣酸食物…… (138)
蚬与芹菜…… (138)
海鱼与南瓜…… (138)
海带与猪血…… (138)
蛤与芹菜…… (139)
鳖肉与猪肉…… (139)
鳖肉与苋菜…… (139)
鳖肉与芥子…… (139)
鳖肉与鸭蛋…… (139)
鳖肉与鸡蛋…… (140)
田螺与蛤…… (140)

需要全本请访问 www.ertongbook.com