

养生馆  
第2辑

# 食物相宜相克 随手查



  
书立方®  
心享悦读

搭配得宜能益体，搭配失宜易成疾。  
6大类100多种家常食物的搭配速查。  
取宜避忌，让你吃好吃对，吃得更健康。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

# 食物相宜相克

## 随手查



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克随手查 / 《书立方·养生馆》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4  
(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036181号

书立方·养生馆·第2辑



食物相宜相克随手查

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070)

<http://www.pspsh.com>

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作：



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

全国新华书店经销

---

---

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：90 字数：2400千字

版次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价：300.00元（全30册）

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章 蔬菜菌类

### 相宜搭配

白菜

菠菜

菜花

莼菜

冬瓜

番茄

黑木耳

红薯

胡萝卜

黄豆芽

黄瓜

豇豆

茭白

金针菇

韭菜

苦瓜

辣椒

莲藕

芦笋

[白萝卜](#)

[蘑菇](#)

[南瓜](#)

[茄子](#)

[芹菜](#)

[丝瓜](#)

[土豆](#)

[莴笋](#)

[香椿](#)

[香菇](#)

[雪里蕻](#)

[洋葱](#)

[银耳](#)

[油菜](#)

[芋头](#)

[圆白菜](#)

[竹笋](#)

[相克搭配](#)

[菠菜](#)

[菜花](#)

[豆芽](#)

[番茄](#)

[黑木耳](#)

[红薯](#)

胡萝卜

黄瓜

韭菜

空心菜

苦瓜

辣椒

白萝卜

南瓜

茄子

芹菜

西葫芦

甜菜

土豆

莴笋

雪里蕻

洋葱

芋头

竹笋

## 第二章 肉禽蛋类

相宜搭配

动物内脏

鹅肉

[鸡蛋](#)

[鸡肉](#)

[牛肉](#)

[牛蹄筋](#)

[乌鸡](#)

[鸭肉](#)

[羊骨髓](#)

[羊肉](#)

[猪肚](#)

[猪肺](#)

[猪肝](#)

[猪肉](#)

[猪腰](#)

[相克搭配](#)

[鸡肝](#)

[鸡肉](#)

[牛肝](#)

[牛肉](#)

[羊肝](#)

[羊肉](#)

[猪肝](#)

[猪肉](#)

## 第三章 水产类

### 相宜搭配

草鱼

蛤蜊

海带

海参

鲫鱼

鲤鱼

鲢鱼

牡蛎

鲑鱼

三文鱼

鳝鱼

虾

螃蟹

鱿鱼

### 相克搭配

干贝

蛤蜊

海带

海参

海米

黑鱼

[黄鱼](#)  
[鲫鱼](#)  
[甲鱼](#)  
[鲤鱼](#)  
[牡蛎](#)  
[青鱼](#)  
[鳝鱼](#)  
[田螺](#)  
[虾](#)  
[螃蟹](#)

## [第四章 水果干果类](#)

[相宜搭配](#)

[板栗](#)

[菠萝](#)

[草莓](#)

[橙子](#)

[桂圆](#)

[哈密瓜](#)

[红枣](#)

[花生](#)

[火龙果](#)

[柑橘](#)

梨

李子

芒果

猕猴桃

木瓜

柠檬

苹果

葡萄

桑椹

山楂

西瓜

西瓜皮

香蕉

杨桃

柚子

相克搭配

板栗

菠萝

草莓

橙子

柑橘

桂圆

核桃

梨

李子

荔枝

芒果

木瓜

柠檬

苹果

葡萄

山楂

生菱鱼

石榴

柿子

甜瓜

西瓜

香蕉

杨梅

## 第五章 五谷杂粮类

相宜搭配

蚕豆

糙米

大米

豆腐

豆浆

黑豆

黑米

红小豆

黄豆

绿豆

糯米

荞麦

青豆

豌豆

小麦

小米

燕麦

薏米

莜麦

玉米

芝麻

相克搭配

糙米

大米

豆腐

豆浆

黑豆

红小豆

黄豆

[绿豆](#)  
[糯米](#)  
[荞麦](#)  
[豌豆](#)  
[小麦](#)  
[小米](#)  
[杏仁](#)  
[腰果](#)  
[薏米](#)  
[玉米](#)  
[芝麻](#)

## [第六章 调料饮品类](#)

[相宜搭配](#)

[葱](#)

[醋](#)

[蜂蜜](#)

[红酒](#)

[红糖](#)

[胡椒粉](#)

[姜](#)

[芥末](#)

[咖喱粉](#)

[米酒](#)

[牛奶](#)

[啤酒](#)

[蒜](#)

[盐](#)

[相克搭配](#)

[白酒](#)

[白糖](#)

[葱](#)

[醋](#)

[茶](#)

[番茄酱](#)

[蜂蜜](#)

[咖喱粉](#)

[红糖](#)

[食用碱](#)

[芥末](#)

[牛奶](#)

[啤酒](#)

[巧克力](#)

[乳酸饮料](#)

[蒜](#)

[味精](#)

# 特别提示

食用相宜食物，能够促进人体对某种营养素的吸收与利用，或抑制某些食物的不良反应；食用相克食物，则会降低食物的营养价值，只有极少数会使人体产生不良的生理反应。

由于长久的饮食习惯影响，我们日常饮食中的食材搭配有不少是相克食物，但是一般仅降低食物的营养价值。相克食物不等于有害食物。

本书所提供的相宜相克搭配是在食物配伍研究基础上所做的总结，仅供参考。在中国，“吃”不仅是维持生命的需要，它本身还是一种艺术。我们应根据个人的体质和饮食习惯来调整食物的搭配，以获得适合自己健康营养需求的饮食组合。

# 第一章 蔬菜菌类

## 相宜搭配

### 白菜

#### ✓ 白菜 + 豆腐

大白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳等功效。豆腐提供植物蛋白质和钙、磷等营养成分。两者搭配，适合大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。

#### ✓ 白菜 + 虾

虾富含钙、磷，白菜富含维生素C，两者搭配，可有效防治牙龈出血及坏血病，解热除燥，还可预防便秘、痔疮及结肠癌等。

#### ✓ 白菜 + 猪肉

白菜中含有多种维生素、钙以及膳食纤维，猪肉能够滋阴润燥。两者同食，对贫血、头晕、大便燥结等患者有较好的疗效。

## 菠菜

### ✓ 菠菜 + 冬瓜

菠菜中富含维生素和膳食纤维，有助于清理身体，排出体内毒素堆积的废物；冬瓜能够利尿、消炎。两者搭配，能够排毒养颜。

### ✓ 菠菜 + 胡萝卜

菠菜能促进胡萝卜素转化为维生素A，防止胆固醇在血管壁上沉积，保持心脑血管畅通，从而防止中风。

### ✓ 菠菜 + 花生

菠菜富含维生素C，但易被氧化。花生中的维生素E可防止维生素C被氧化。

### ✓ 菠菜 + 鸡血

两者同时食用，能够养肝护肝，对慢性肝病患者尤为适用。

### ✓ 菠菜 + 辣椒

辣椒富含维生素A，菠菜中富含类胡萝卜素。两者同食，可有效保护视网膜。

### ✓ 菠菜 + 蒜

菠菜中富含维生素B<sub>1</sub>，大蒜中富含大蒜素。两者搭配，可消除疲劳、滋养皮肤、安神醒脑。

### ✓ 菠菜 + 香油

菠菜富含纤维素，有通便的作用；香油也有润燥通便的作用。两者搭配，通便效果会更好。

### ✓ 菠菜 + 银耳

菠菜中含有丰富的维生素和铁、钙等微量元素，银耳则有清肺热、益气补脾的作用。两者搭配炖汤尤为合适，可滋阴润燥、补气利水。

### ✓ 菠菜 + 猪肝

猪肝富含叶酸、铁等造血原料，菠菜中也含有丰富的叶酸和铁。两者同食，能够有效预防和治疗老年性贫血。

### ✓ 菠菜 + 猪血

菠菜可以清热润燥，猪血可以软化大肠。两者同食，具有润肠通便、清热润燥的作用。

## 菜花

### ✓ 菜花 + 豆浆

菜花富含蛋白质、糖类及多种维生素，与富含蛋白质的豆浆同食，有很好的美容效果。

### ✓ 菜花 + 番茄

菜花中含有丰富的维生素E，可以防止番茄中的维生素C被氧化。两者搭配，能够抗衰老。

### ✓ 菜花 + 牛肉

菜花中含有大量叶酸，有利于人体更好地吸收

牛肉中所含的维生素B<sub>12</sub>。

### ✓ 菜花 + 玉米

玉米可补中健胃、除湿利尿，与菜花搭配，能够健脾益胃、补虚、助消化、延缓衰老。

## 莼菜

### ✓ 莼菜 + 黄鱼

黄鱼甘温开胃，补气益精，和莼菜同食，能增加食欲。

## 冬瓜

### ✓ 冬瓜 + 菠菜

菠菜富含维生素和膳食纤维，有助于清理身体，排出体内毒素；冬瓜有利尿、消炎的作用。两者搭配食用，具有排毒养颜的功效。

### ✓ 冬瓜 + 火腿

冬瓜和火腿一起食用，不仅能提供丰富的蛋白质、维生素C和钙、磷、钾、锌等矿物质，对小便不利也有一定疗效。

### ✓ 冬瓜 + 鲫鱼

冬瓜富含膳食纤维和蛋白质，是清热解暑、消除浮肿、利便排毒的理想食物。鲫鱼性温味甘，脂肪少，对肾炎水肿、肝硬化腹水、营养不良性浮肿者食疗效果较好。两者同食，可帮助排尿，清洗尿路，排出体内的毒素。

### ✓ 冬瓜 + 甲鱼

冬瓜和甲鱼一起吃，可以生津止渴、除湿利尿、散热解毒，常吃还有助于减肥。

### ✓ 冬瓜 + 口蘑

冬瓜含蛋白质、糖类、膳食纤维等成分，有利尿、清热解毒功效；口蘑含有蛋白质、糖类、脂肪、膳食纤维等成分，有补脾益气、健身养胃、降压抗癌作用。两者搭配，有利小便、降血压的功效。

## ✓ 冬瓜 + 芦笋

芦笋与冬瓜同食，适用于高血压、高脂血症等病症的辅助食疗。

## ✓ 冬瓜 + 螃蟹

冬瓜不含脂肪，含钠量低，与螃蟹搭配，适用于心脏病、糖尿病和肥胖症患者。

## 番茄

## ✓ 番茄 + 鸡蛋

番茄中的维生素C含量相当丰富，但维生素C易被氧化；鸡蛋中含有较多的维生素E，有较强的抗氧化作用。两者搭配，有利于吸收营养。

## ✓ 番茄 + 牛肉

番茄中富含叶酸，牛肉中富含维生素B<sub>12</sub>。两者搭配食用，可以促进人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收和利用。

## ✓ 番茄 + 芹菜

芹菜含有丰富的膳食纤维，有明显的降压作用；番茄可健胃消食。两者搭配，对高血压、高脂血症患者尤为有益。

## ✓ 番茄 + 酸菜

酸菜中含有亚硝酸盐，在人体内会转化为一种致癌物质亚硝酸胺；番茄中维生素C的含量相当高，可以防止亚硝酸胺的生成。两者同食，有益健康。

## 黑木耳

### ✓ 黑木耳 + 红枣

黑木耳含铁量较高，有补血作用，还有一定的抗肿瘤作用；红枣是补血佳品，可治血虚、血小板缺少等症。两者搭配，补血效果更明显，尤其适合女性食用。

### ✓ 黑木耳 + 黄豆芽

黄豆芽的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C的含量以及水溶性纤维素的含量都比较高；黑木耳含较多的微量元素、卵磷脂等。两者搭配，提供的营养更为全面。

### ✓ 黑木耳 + 黄瓜

两者同食，能够提供人体所需的多种营养水，并能起到减肥、滋补之功效。

### ✓ 黑木耳 + 鲫鱼

鲫鱼和黑木耳中的核酸含量丰富，且脂肪含量低，蛋白质含量高。两者搭配，尤其适合肥胖者和老人食用。

### ✓ 黑木耳 + 莴笋

莴笋中钾、氟、碘等元素及维生素C的含量较高，可促进人体对黑木耳中铁元素的吸收。两者搭配，具有补血功效，对高血压、高脂血症和心血管病有防治作用。

## 红薯

## ✓ 红薯 + 大米

红薯可以降低血压，并保持血管壁的弹性，预防动脉硬化，和大米一起食用，可以减轻食用红薯后出现的胀气或排气过多等不适症状。

## ✓ 红薯 + 莲子

红薯和莲子做成粥，适于大便燥结、习惯性便秘、慢性肝病、癌症等患者食用。

## ✓ 红薯 + 肉类

肉类是酸性食物，而红薯能中和体内因食用肉食所产生的过多的酸，可保持人体酸碱平衡，起到降脂的作用。

## 胡萝卜

## ✓ 胡萝卜 + 菠菜

菠菜能促进胡萝卜素转化为维生素A，可防止胆固醇在血管壁上沉积，预防中风。

## ✓ 胡萝卜 + 大米

大米中富含糖类，有补脾养胃的功效；胡萝卜含有较多的钾、钙、磷、铁等矿物质。两者同食，对胃肠功能弱者很有好处。

## ✓ 胡萝卜 + 蜂蜜

胡萝卜含有果胶物质，有助人体排除有害成分；蜂蜜能润肠通便。两者同食，可防治便秘。

## ✓ 胡萝卜 + 哈密瓜

中医认为，哈密瓜与胡萝卜搭配，具有生津止渴、美容养颜的功效。

## ✓ 胡萝卜 + 黄豆

黄豆与胡萝卜同食，能补充维生素和微量元素，利于骨骼发育，尤其适合发育中的儿童。

## ✓ 胡萝卜 + 山药

黄豆芽两者同食可增加营养，补虚弱，尤其适合脾胃虚弱、消化不良、肌肉消瘦者。

## ✓ 胡萝卜 + 豌豆

两者搭配食用，可有效改善肝功能，促进胆汁分泌，消除身心疲劳。

## ✓ 胡萝卜 + 圆白菜

胡萝卜富含胡萝卜素；圆白菜含有大量的抗氧化剂，如维生素C、维生素E、维生素A。两者搭配，能有效抑制癌细胞的产生，延缓衰老。

## 黄豆芽

### ✓ 黄豆芽 + 黑木耳

黄豆芽的蛋白质结构比较疏松，易于消化，维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C的含量以及水溶性纤维素含量也比较高；黑木耳含有较多的微量元素、卵磷脂等。两者搭配，能够提供人体所需的多种营养。

## 黄瓜

### ✓ 黄瓜 + 豆腐

黄瓜具有清热解毒、消肿利尿、止泻、镇痛的作用，豆腐含有较高的蛋白质和钙。两者搭配，适合高血压、癌症、浮肿、清热烦渴、咽喉肿痛等患者食用。

### ✓ 黄瓜 + 黑木耳

黄瓜中的丙醇二酸能抑制体内糖分转化为脂肪，对减肥有一定功效；黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统中的杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清肠的作用。两者同食可达到减肥、滋补强壮、和血、平衡营养之功效。

### ✓ 黄瓜 + 乌鱼

黄瓜可抑制糖类物质转变为脂肪，起到减肥的作用；乌鱼含有丰富的蛋白质、维生素，具有补脾利尿的功效。两者相配，可清热利尿、健脾益气、健身美容。

## 豇豆

### ✓ 豇豆 + 大米

两者搭配煮粥，每日温热服食2次，有健脾固肾之功效。

### ✓ 豇豆 + 蒜

豇豆富含多种营养，可帮助消化、增进食欲，与大蒜搭配，可以补充营养、杀菌。

### ✓ 豇豆 + 土豆

两者搭配食用，既能调理消化系统，消除胸闷胀满的症状，还可防治急性肠胃炎。

### ✓ 豇豆 + 虾

两者搭配，具有理中益气、健胃补肾、调身养颜、和五脏、生精髓、止消渴的功效。

### ✓ 豇豆 + 猪肉

两者搭配营养丰富，对浮肿、腹胀、便秘等病痛有辅助治疗效果。

茭白

## ✓ 茭白 + 芹菜

茭白能降血压，和同样能降血压的芹菜同食，对高血压患者尤为有益。

## 金针菇

### ✓ 金针菇 + 菠菜

金针菇富含钾，可抑制血压升高，降低胆固醇，防治心脑血管疾病；菠菜中富含镁，可以减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放。两者都富含膳食纤维，可吸附胆酸，降低胆固醇，从而防治高血压。

### ✓ 金针菇 + 豆腐

金针菇具有益智强体的作用，对癌细胞具有明显的抑制作用；豆腐中富含植物蛋白质。两者搭配，适宜于营养不良、高血脂、高血压、高胆固醇、血管硬化、糖尿病、肥胖症、癌症患者的饮食治疗。

## 韭菜

## ✓ 韭菜 + 蚕豆

两者都含有丰富的蛋白质及膳食纤维，搭配食用可帮助消化、消除腹胀。

## ✓ 韭菜 + 豆腐

韭菜有促进血液循环、增进体力、健胃提神等功效，豆腐有清热散血、消肿利尿的功效。两者同食，能治疗阳痿、大便燥结等症。

## 苦瓜

### ✓ 苦瓜 + 瘦肉

瘦肉中含有较多的铁元素，而苦瓜可促进人体对铁的吸收，两者同食能促进营养的吸收。

### ✓ 苦瓜 + 洋葱

苦瓜中含有奎宁，可以解热，能促进免疫细胞消灭癌细胞；洋葱含有谷胱甘肽，能与致癌物质结合，具有解毒作用。两者搭配，可有效提高24免疫功能，有益健康。

# 辣椒

## ✓ 辣椒 + 谷类

两者搭配，有利于人体对营养的吸收。

## ✓ 辣椒 + 鸡蛋

辣椒含丰富的维生素C，但易被氧化；鸡蛋中所含的维生素E可以防止维生素C被氧化。两者同食，有利于维生素的吸收和利用。

## ✓ 辣椒 + 空心菜

空心菜中富含维生素和矿物质，与辣椒同食，可止头疼、解毒消肿，并能防治糖尿病、高血压等病症。

## ✓ 辣椒 + 苦瓜

辣椒富含维生素C、铁、辣椒素，与富含维生素C的苦瓜搭配，能够抗衰老。

## ✓ 辣椒 + 土豆

辣椒富含维生素，土豆能健脾补气、镇静神经。两者搭配，能达到营养互补。

## 莲藕

### ✓ 莲藕 + 红枣

两者同食，可补血养血。

### ✓ 莲藕 + 芹菜

莲藕可消瘀凉血，芹菜可清热利尿。两者搭配能滋补身体，消除疲劳，增强抵抗力。

## 芦笋

### ✓ 芦笋 + 百合

芦笋与百合同食，适合于动脉硬化、癌症等病症的辅助治疗。

### ✓ 芦笋 + 冬瓜

芦笋与冬瓜同食，适合于高血压、高脂血症等

病症的辅助治疗。

### ✓ 芦笋 + 植物油

芦笋和植物油同食，可以消除疲劳，促进肠胃蠕动，并可美化肌肤。

### ✓ 芦笋 + 猪肉

芦笋中富含叶酸，猪肉中富含维生素B<sub>12</sub>。两者同食，有利于人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收和利用。

## 白萝卜

### ✓ 白萝卜 + 豆腐

豆腐属于植物蛋白，食用过多容易造成消化不良。而白萝卜具有较强的助消化功能，两者同食，能促进消化，并帮助人体吸收豆腐的营养。

### ✓ 白萝卜 + 紫菜

白萝卜可化痰止咳、顺气消食，紫菜可清热化痰。两者搭配，能清肺热、治咳嗽。

# 蘑菇

## ✓ 蘑菇 + 扁豆

扁豆含有丰富的营养成分，能提高人体细胞免疫力，并有润滑皮肤、防止衰老的作用；蘑菇能提高人体免疫力，有补气益胃、理气化痰的作用。两者同食，能够起到健肤和增寿的作用。

## ✓ 蘑菇 + 豆腐

豆腐营养丰富，能清热解毒、补气生津；蘑菇具有理气化痰、滋补强壮的作用。两者互相加强，不仅可作为营养丰富的佳肴，而且是抗癌、降血脂、降血压的良药。

## ✓ 蘑菇 + 生菜

生菜具有清热利尿、防治口臭等功效；蘑菇含有丰富的易被人体吸收的蛋白质，具有补脾益气、润燥化痰的功效。两者搭配食用，对于热咳、胸闷、吐泻等患者有疗效。

## ✓ 蘑菇 + 油菜

油菜和蘑菇同食可以缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进新陈代谢，减少脂肪在体内堆积，防止便秘，排除毒素，抗衰老。

## 南瓜

### ✓ 南瓜 + 绿豆

南瓜有补中益气的功效，能降低糖尿病病人28的血糖。绿豆有清热解毒、生津止渴的作用，与南瓜同煮有很好的保健作用。

## 茄子

### ✓ 茄子 + 鸡蛋

鸡蛋含有较多的胆固醇；茄子中含有大量皂苷，具有降低胆固醇的作用。两者同食，能降低人体对胆固醇的吸收率。

### ✓ 茄子 + 苦瓜

苦瓜有解除疲劳、清心明目、益气壮阳、延缓衰老的作用，茄子具有去痛活血、清热消肿、解痛

利尿及防止血管破裂、平血压、止咯血等功效。两者同食，适合心血管病患者。

### ✓ 茄子 + 鳗鱼

鳗鱼中胆固醇的含量较高，茄子中所含的皂苷可降低人体内胆固醇的含量。

### ✓ 茄子 + 猪肉

猪肉中的胆固醇含量较高，而茄子中含有皂苷，可以降低胆固醇。

## 芹菜

### ✓ 芹菜 + 百合

芹菜性味甘凉，富含膳食纤维；百合味甘性平。两者搭配，可清润肠胃、止咳、清心安神。

### ✓ 芹菜 + 豆腐干

芹菜含有丰富的纤维素，有通便作用；豆腐干具有清热润燥、生津解毒的功效。两者搭配，能清

肠排毒，适合便秘者食用。

### ✓ 芹菜 + 番茄

两者均含有丰富的膳食纤维，搭配食用可起到健胃消食、减肥、降血压的功效。

### ✓ 芹菜 + 花生

两者搭配，有助于降低血压和血脂，是“三高”患者的理想食物组合。

### ✓ 芹菜 + 虾

芹菜富含膳食纤维，能通便排毒；虾高蛋白、低脂肪。两者结合，有利减肥。

## 丝瓜

### ✓ 丝瓜 + 鸡蛋

丝瓜和鸡蛋同吃，可以滋阴、补肾，使肌肤润泽健美，常吃对人体健康极为有利。

## ✓ 丝瓜 + 菊花

丝瓜含有大量的维生素、矿物质、植物黏液等，可以消暑解毒；菊花清热去火。两者同食，可清热消暑、去火解毒。

## ✓ 丝瓜 + 毛豆

两者搭配，能清热祛痰，改善便秘、口臭和周身骨痛等不适，能促进乳汁的分泌，降低体内胆固醇，增强身体抵抗力，维持血管和肌肉的正常功用。

## ✓ 丝瓜 + 虾

虾具有补肾壮阳、通乳、托毒的功效，与可止咳平喘、清热解毒、凉血止血的丝瓜搭配，具有滋阴肺阴、补肾的功效。

## 土豆

## ✓ 土豆 + 醋

土豆营养丰富，但却含有微量的有毒物质龙葵

素，而醋能够有效分解龙葵素。

### ✓ 土豆 + 海带

两者搭配食用，具有减肥功效，适合肥胖型糖尿病患者食用。

### ✓ 土豆 + 辣椒

土豆有健脾补气和镇静神经的功效，与富含多种维生素的辣椒一起搭配食用，可营养互补，有益身体健康。

### ✓ 土豆 + 豇豆

两者搭配食用，既能调理消化系统，消除胸闷胀满的症状，还能防治急性肠胃炎。

### ✓ 土豆 + 牛奶

土豆富含糖类和维生素，牛奶富含蛋白质和钙，两者搭配食用，可提供人体所需的营养素。

莴笋

## ✓ 莴笋 + 黑木耳

莴笋中钾、氟、碘等元素及维生素C的含量较高，可促进人体对黑木耳中所含铁元素的吸收。两者搭配，可补血，对高血压、高血脂和心血管病有防治作用。

## ✓ 莴笋 + 蒜薹

莴笋可顺气通经脉、强筋健骨、清热解毒，蒜薹可解毒杀菌。两者搭配，可防治高血压。

## 香椿

### ✓ 香椿 + 鸡蛋

鸡蛋的绵软和香椿的清香混合，味道十分鲜美。两者搭配，可以补充维生素，使肌肤滑嫩，并消除腿部脂肪。

### ✓ 香椿 + 竹笋

两者搭配，可清热解毒、利湿化痰，适用于肺热咳嗽、胃热、小便短赤涩痛等病症。

# 香菇

## ✓ 香菇 + 豆腐

两者搭配，可发挥相辅相成的作用，对降低血压有很好的疗效。

## ✓ 香菇 + 鲤鱼

鲤鱼富含蛋白质，且易被人体吸收；香菇富含核酸物质、香菇多糖和多种维生素。两者营养成分互补，同食可为人体提供较全面的营养。

## ✓ 香菇 + 蘑菇

香菇和蘑菇搭配，具有滋补强壮、消食化痰、清神降压、润肤和抗癌的作用。

## ✓ 香菇 + 柠檬

两者搭配，可益气丰肌、益寿延年。

## ✓ 香菇 + 牛肉

牛肉是温补性肉类，可健脾养胃；香菇富含核

糖核酸、香菇多糖等，易被人体消化吸收。两者搭配，尤其适合胃弱者食用。

### ✓ 香菇 + 西蓝花

两者同食，能利肠胃、壮筋骨、降血脂。

### ✓ 香菇 + 小米

两者搭配煮粥，可大益胃气，适用于气虚食少者，有开胃助食的作用。

### ✓ 香菇 + 薏米

香菇能化痰理气，薏米能健脾利湿、清热排脓。两者搭配，能起到滋补、抗癌的作用。

### ✓ 香菇 + 油菜

两者同食，可抗老防衰，润肤，促进肠道代谢，防治便秘。

### ✓ 香菇 + 猪肉

香菇中所含的胆碱、氧化酶及核酸物质，可以

抑制人体对猪肉中胆固醇和脂肪的吸收。

### ✓ 香菇 + 竹笋

两者搭配，可利尿通便、降脂降压，适用于慢性肾炎、习惯性便秘、高血压患者的食疗。

## 雪里蕻

### ✓ 雪里蕻 + 蚕豆

蚕豆能够清热利尿、补脾和胃，雪里蕻润肺祛痰、益气安神。两者搭配，养生效果更好。

### ✓ 雪里蕻 + 猪肝

雪里蕻是高钙蔬菜，猪肝中维生素D的含量较高。两者搭配，有助于人体对钙的吸收利用。

## 洋葱

### ✓ 洋葱 + 火腿

洋葱中含有丰富的维生素C，能够防止火腿中的

亚硝酸盐在人体内转化为亚硝酸胺。两者同食，有利于人体对营养的吸收。

### ✓ 洋葱 + 鸡蛋

洋葱中含有丰富的维生素C，但易被氧化；鸡蛋中的维生素E可以有效防止维生素C的氧化。两者同食，可提高对维生素C和维生素E的吸收率。

### ✓ 洋葱 + 蒜

大蒜含有大蒜素和含巯基的化合物，可抗菌消炎，减少慢性炎症的癌变机会；洋葱除含有大蒜中一些相同的抗癌物质外，还含有谷胱甘肽，能与致癌物质结合，有解毒作用。

## 银耳

### ✓ 银耳 + 冰糖

银耳可滋阴润肺、养胃生津；冰糖性平，可和胃润肺、止咳化痰。两者同食可滋补润肤。

### ✓ 银耳 + 菠菜

菠菜中含有丰富的维生素和铁、钙等元素，银耳则有清肺热、益气补脾的作用。两者搭配炖汤尤为合适，可滋阴润燥、补气利水。

### ✓ 银耳 + 黑木耳

银耳补肾润肺、生津提神，可治疗慢性支气管炎和肺心病。黑木耳有益气润肺、养血的作用。两者同食，可治疗久病体弱、肾虚腰背痛。

### ✓ 银耳 + 梨

两者适宜搭配，可清肺热、利咽生津、清热解暑、滋阴润燥。

### ✓ 银耳 + 莲子

长期食用银耳可去除脸部黄褐斑、雀斑，莲子能去内热、解毒、安心养神。两者搭配，非常适合女性。

### ✓ 银耳 + 苹果

苹果性平、味酸甘，可清肺、利咽、解毒；银耳味甘性平，具有滋阴生津、润肺解毒的功效。两

者功能与性质相似，同食可润肺止咳。

### ✓ 银耳 + 甜瓜

富含维生素C的甜瓜与富含铁的银耳搭配，可预防贫血，增强体力，促进生长发育。

### ✓ 银耳 + 薏米

薏米与滋阴润肺、养胃生津的银耳搭配食用，可滋补生津。两者搭配，可治疗脾胃虚弱、肺胃阴虚等症。

## 油菜

### ✓ 油菜 + 豆腐

豆腐富含植物蛋白，油菜富含维生素和膳食纤维。两者搭配，可以生津润燥，清热解毒。

### ✓ 油菜 + 辣椒

油菜富含铁，辣椒中的维生素C可促进人体对铁的吸收和利用，有益于人体补血。

## ✓ 油菜 + 蘑菇

油菜和蘑菇同食可以缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进新陈代谢，减少脂肪在体内堆积，防止便秘，排除毒素，抗衰老。

## ✓ 油菜 + 虾

两者同食，能提供丰富的维生素和钙质，还能消肿散血，清热解毒。

## ✓ 油菜 + 香油

油菜中的类胡萝卜素与香油中的维生素E搭配，可预防癌症，保护眼睛。

## 芋头

## ✓ 芋头 + 牛肉

牛肉和芋头同食，可补中益气，防治食欲不振及便秘，而且其中富含的蛋白质则可以防止皮肤老化。

## ✓ 芋头 + 鸭肉

芋头含有叶酸，鸭肉中含有维生素B<sub>12</sub>，两者都是造血所需的营养素。两者同食，可预防贫血，尤其适合生长发育中的儿童食用。

## ✓ 芋头 + 猪肉

猪肉和芋头同食，能防治食欲不振、便秘，并防止皮肤老化。

## 圆白菜

### ✓ 圆白菜 + 胡萝卜

胡萝卜富含胡萝卜素；圆白菜含有大量的抗氧化剂，如维生素C、维生素E、维生素A。两者搭配，能够抑制癌细胞的产生。

### ✓ 圆白菜 + 虾

圆白菜具有补肾壮腰、健脑健脾的功效，但含少量致甲状腺肿的物质，会干扰甲状腺对碘的利用，故可搭配虾来补充碘。

# 竹笋

## ✓ 竹笋 + 鸡肉

竹笋性微寒，可清热消痰、健脾胃。鸡肉低脂肪、低糖、高纤维，与竹笋搭配，可以暖胃益气，尤其适合肥胖者食用。

## ✓ 竹笋 + 香椿

两者搭配，可清热解毒、利湿化痰，适用于肺热咳嗽、胃热、小便短赤涩痛等病症。

## ✓ 竹笋 + 香菇

两者搭配，有明目、利尿、降血压之功效。

## ✓ 竹笋 + 猪肉

两者搭配，可去热化痰，解渴益气，对糖尿病、浮肿、便秘、咳嗽等有辅助疗效。

# 相克搭配

## 菠菜

### ×菠菜+豆腐

菠菜含有大量草酸，易与豆腐中的钙形成难以溶解的草酸钙，不利于人体对钙的吸收。

### ×菠菜+黄豆

菠菜含有大量的草酸，黄豆中含有丰富的钙质，同食会形成草酸钙沉淀，影响消化吸收。

### ×菠菜+黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶，会破坏菠菜中的维生素C，使营养成分降低。

### ×菠菜+奶酪

菠菜中含有大量的草酸，而奶酪中含有丰富的钙，两者同食易形成草酸钙，阻碍人体对钙的吸收。

收，甚至容易引起结石。

### ×菠菜+瘦肉

菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红细胞的重要物质之一，又为钙、铁、脂肪代谢所必需。如果把它和含锌较高的食物混合食用，则该类食物析出的铜量会减少。

### ×菠菜+桃

菠菜和桃中都含有大量的草酸盐，如果两者同时食用过多，会影响钙、铁等元素的吸收，甚至引发结石。

### ×菠菜+虾皮

菠菜中含有较多草酸，虾皮中富含钙，两者同食易形成草酸钙沉淀，不利于钙的吸收。

## 菜花

### ×菜花+西葫芦

菜花中含有丰富的维生素C，而西葫芦中含有维生素C分解酶，易将菜花的营养破坏掉，两者不宜同食。

## 豆芽

### × 豆芽 + 猪肝

豆芽中富含维生素C，猪肝中富含铜，铜会加速维生素C氧化，降低其营养价值。

## 番茄

### × 番茄 + 红薯

番茄中富含酸类物质，与红薯结合会形成不易消化的物质，导致腹痛、腹泻和消化不良。

### × 番茄 + 黄瓜

黄瓜中含有大量的维生素C分解酶，会使番茄中的维生素C被破坏掉。

### × 番茄 + 南瓜

南瓜含维生素C分解酶，所以不宜同富含维生素C的番茄同时吃。

### ×番茄+猪肝

猪肝中含有的铜、铁能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸而失去原来的功效。

## 黑木耳

### ×黑木耳+田螺

黑木耳中所含的磷脂、植物胶质等易与田螺中的生物活性物质发生不良反应，刺激肠胃。

## 红薯

### ×红薯+草莓

红薯富含淀粉，食用后胃会分泌大量胃酸，与草莓搭配，易使肠胃产生不适。

### ×红薯+苹果

食用红薯后体会分泌出大量胃酸，再吃苹果，容易生成凝块，产生肠胃不适。

### ×红薯+香蕉

红薯含有黏性蛋白，与香蕉同食会发生不良反应，引起身体不适。

## 胡萝卜

### ×胡萝卜+白酒

胡萝卜中的胡萝卜素与酒精一同进入人体，会在肝脏中产生毒素，能引起肝病。

### ×胡萝卜+白萝卜

白萝卜中的维生素C含量较高，会被胡萝卜中的分解酶破坏，降低营养价值。

### ×胡萝卜+番茄

番茄中含丰富维生素C，胡萝卜中含维生素C分解酶，同时食用营养价值会降低。

## ×胡萝卜+辣椒

胡萝卜含有维生素C分解酶，与辣椒同食，会破坏辣椒中的维生素C，影响营养的吸收。

## ×胡萝卜+山楂

胡萝卜中含有维生素C分解酶，易将山楂中所含的维生素C分解并破坏，影响营养的吸收。

## 黄瓜

### ×黄瓜+菠菜

菠菜中的维生素C含量相当高，若与黄瓜同食，会破坏人体对维生素C的吸收。

### ×黄瓜+菜花

菜花中含有的维生素C非常丰富，不宜与含有维生素C分解酶的黄瓜搭配食用。

### ×黄瓜+番茄

番茄中含有丰富的维生素C；而黄瓜中的分解酶会破坏维生素C，不利于维生素C的吸收。

### ×黄瓜 + 花生

黄瓜属寒性食物，花生中含油脂较多，寒性食物与油脂相互作用，易引起腹泻。

### ×黄瓜 + 芹菜

黄瓜中含有维生素C分解酶，芹菜中含有丰富的维生素C，两者同时食用，影响营养的吸收，营养价值会降低。

### ×黄瓜 + 小白菜

黄瓜中的分解酶会破坏小白菜中的维生素C。两者同食，营养价值将降低。

## 韭菜

### ×韭菜 + 白酒

白酒含有大量乙醇，极具刺激性，能扩张血

管，加快血流速度，属大热之物；韭菜也是辛温之物。两者同食，使火气更盛，对人体不利。两者同食还可能导致肠道疾病复发。

### ×韭菜 + 菠菜

两者同食有滑肠的作用，易引起腹泻，还会影响人体对钙的吸收。

### ×韭菜 + 蜂蜜

韭菜属于辛温性热的食物，与蜂蜜的性质相反，因此两者不能同食。

### ×韭菜 + 牛奶

牛奶含钙丰富，钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。牛奶与含草酸较多的韭菜混合食用会影响钙的吸收。

### ×韭菜 + 牛肉

两者同食易导致发热上火，引起牙龈肿痛、咽喉肿痛等疾病。

## × 韭菜 + 虾皮

两者搭配，会降低食材的营养。

## 空心菜

### × 空心菜 + 牛奶

牛奶含有丰富的钙质，而空心菜所含的化学成分会影响钙的消化吸收。

## 苦瓜

### × 苦瓜 + 排骨

苦瓜中的草酸含量较高，易与排骨中的钙生成草酸钙，妨碍人体对钙的吸收。

## 辣椒

### × 辣椒 + 胡萝卜

胡萝卜中的维生素C分解酶会破坏辣椒中的维生素C，降低辣椒的营养价值。

## × 辣椒 + 南瓜

南瓜中含有维生素C分解酶，与辣椒同食，会破坏辣椒中的维生素C。

## × 辣椒 + 牛肝

牛肝中含有铜、铁，易使辣椒中的维生素C氧化，失去原来的功能。

## 白萝卜

### × 白萝卜 + 动物肝脏

两者同食，动物肝脏中的铜、铁离子极易使白萝卜中的维生素C氧化。

### × 白萝卜 + 柑橘

两者搭配，容易诱发甲状腺肿大。

### × 白萝卜 + 人参

人参可以补元气，而白萝卜通气消食，会加快

排泄人参的营养成分，影响人参的滋补作用。

## 南瓜

### ×南瓜+鲢鱼

鲢鱼性味甘寒，具有下气利水之功效；而南瓜性味甘寒。两者同属寒性，不宜同食，否则会伤害肠胃。此外，南瓜与鲢鱼都含有复杂的生物活性物质与酶类。两者同食，容易发生不利于人体健康的生化反应。

### ×南瓜+螃蟹

螃蟹味咸性寒，有微毒；而南瓜性味甘寒。两者都属寒凉之物，若同食，会损害人体肠胃功能，甚至引起腹泻、腹痛等症状。

### ×南瓜+鳝鱼

南瓜属于性寒下气之物，而鳝鱼性质温中，有补气作用，两者性质相克，不宜同食。

### ×南瓜+羊肉

南瓜不可与羊肉同食，否则易发生黄疸。

## 茄子

### ×茄子+螃蟹

螃蟹性味咸寒，茄子甘寒滑利。两者的食物药性同属寒性，同食有损肠胃健康，会导致腹泻，特别是脾胃虚寒的人更忌同食。

## 芹菜

### ×芹菜+黄瓜

芹菜中的维生素C易被黄瓜中的维生素C分解酶破坏，两者同食会降低维生素C的吸收。

### ×芹菜+蚬、蛤蜊、螃蟹

蚬、蛤蜊、螃蟹等体内都富含维生素B<sub>1</sub>分解酶，此酶加热后会失去一些活性，但人们在食用海鲜时喜欢生吃，这些蛤贝体内的维生素B<sub>1</sub>分解酶并未失去活性，若与芹菜一起食用，会破坏其中的维

生素B<sub>1</sub>。

## 西葫芦

### ×西葫芦 + 番茄

番茄富含维生素C，其营养易被西葫芦中的维生素C分解酶破坏，两者不宜同食。

## 甜菜

### ×甜菜 + 牛奶

甜菜含大量的草酸，草酸易与牛奶中的钙质相结合，影响人体对钙的吸收。

## 土豆

### ×土豆 + 柿子

土豆中的淀粉与柿子中的鞣酸在胃酸的作用下会发生不溶物，形成胃结石。

### ×土豆 + 玉米

两者大量同食，会使体内吸收太多的淀粉，经常大量食用，容易使体重增加、血糖上升。

## 莴笋

### × 莴笋 + 蜂蜜

莴笋和蜂蜜都属于凉性食物，蜂蜜本身具有润肠通便的作用。两者同食，易引起腹泻。

### × 莴笋 + 奶酪

莴笋性寒，奶酪是油脂性食物，两者同食，容易导致消化不良，或腹痛腹泻。

## 雪里蕻

### × 雪里蕻 + 醋

雪里蕻富含胡萝卜素，醋会破坏胡萝卜素，降低雪里蕻的营养价值。

## 洋葱

## ×洋葱+海带

海带含有丰富的碘和钙，与富含草酸的洋葱搭配易形成结石，多食会使人便秘。

## 芋头

## ×芋头+香蕉

两者同食，会产生腹胀等胃肠不适。

## 竹笋

## ×竹笋+红糖

竹笋中的氨基酸易与红糖在加热过程中生成赖氨酸糖基，对人体有害。

## ×竹笋+山楂

竹笋中含有大量的维生素C分解酶，易将山楂中的维生素C分解破坏，因此两者不宜同食。

## ×竹笋+鳝鱼

鳝鱼含有钙，与竹笋中的草酸结合，会生成草酸钙，降低人体对钙的吸收。

## ×竹笋+羊肝

竹笋中含有丰富的生物活性物质，两者同食会破坏羊肝中的维生素A，使营养价值降低。

## 第二章 肉禽蛋类

### 相宜搭配

#### 动物内脏

##### ✓ 动物内脏 + 蒜

动物内脏一般都含有丰富的维生素B<sub>1</sub>，大蒜与维生素B<sub>1</sub>结合生成“蒜胺”，比维生素B<sub>1</sub>的功能更强，更有利于健康。

#### 鹅肉

##### ✓ 鹅肉 + 白萝卜

两者同食，能够润肺止咳化痰，适用于老年性慢性支气管炎和肺气肿患者的食疗。

##### ✓ 鹅肉 + 胡萝卜

胡萝卜中的胡萝卜素与鹅肉中的不饱和脂肪酸结合，能够预防癌症和心脏病。

### ✓ 鹅肉 + 西蓝花

两者搭配能降低对食物中胆固醇的吸收率。

## 鸡蛋

### ✓ 鸡蛋 + 菠菜

菠菜中含有类胡萝卜素，鸡蛋中含有维生素A，均可保护视力。菠菜中含有叶酸，与鸡蛋同食，可提高人体对鸡蛋中的维生素B<sub>12</sub>的吸收率。

### ✓ 鸡蛋 + 桂圆

两者搭配，可补气血、益心气、安神美容。

### ✓ 鸡蛋 + 海米

两者同食可补充蛋白质、锌、铁等物质。

### ✓ 鸡蛋 + 黄豆

鸡蛋虽营养丰富，但胆固醇含量较高；黄豆中含有皂苷，能降低血清中胆固醇的含量。两者同食，能在补充营养的同时降低胆固醇的摄入。

### ✓ 鸡蛋 + 韭菜

鸡蛋和韭菜搭配，可起到补肾、行气止痛的作用，对肾虚阳痿、痔疮、胃病有一定的疗效。

### ✓ 鸡蛋 + 辣椒

辣椒含丰富的维生素C，但易被氧化；鸡蛋中所含的维生素E可以防止维生素C被氧化。两者同食，有利于维生素的吸收和利用。

### ✓ 鸡蛋 + 荞麦

荞麦含有烟酸，鸡蛋含色氨酸。两者搭配，可提高体内烟酸含量，有助于滋养皮肤，维持消化和神经系统的健康。

### ✓ 鸡蛋 + 茄子

鸡蛋含有较多的胆固醇；茄子中含有大量皂苷，能降低胆固醇。两者同食，有利于人体吸收鸡

蛋的营养，降低对胆固醇的吸收率。

### ✓ 鸡蛋 + 丝瓜

丝瓜和鸡蛋同吃，可以滋阴、补肾，使肌肤润泽健美，常吃对健康有利。

### ✓ 鸡蛋 + 茼蒿

茼蒿富含维生素A以及多种氨基酸，与鸡蛋同食，可以提高维生素A的吸收利用率。

### ✓ 鸡蛋 + 香椿

鸡蛋和香椿搭配，可滋阴润燥、泽肤健美、增强抵抗力。

### ✓ 鸡蛋 + 小米

小米富含B族维生素，可促进人体对蛋白质的吸收；鸡蛋中蛋白质的含量较高。两者搭配，能提高人体对蛋白质的吸收率。

### ✓ 鸡蛋 + 洋葱

洋葱中含有丰富的维生素C，但易被氧化；鸡蛋中的维生素E可以有效防止维生素C的氧化。两者同食，可提高对维生素C和维生素E的吸收率。

### ✓ 鸡蛋 + 玉米

鸡蛋中胆固醇的含量较高，而玉米中富含不饱和脂肪酸，是天然的胆固醇吸收抑制剂。两者同食，可防治胆固醇过高而引起各种疾病。

## 鸡肉

### ✓ 鸡肉 + 板栗

鸡肉营养丰富，可补脾造血；板栗能健脾。两者搭配，有利于人体吸收鸡肉的营养成分，增强人体的造血功能。

### ✓ 鸡肉 + 金针菇

金针菇能增强机体的生物活性，促进新陈代谢。两者同食，滋补效果好。

### ✓ 鸡肉 + 人参

人参能大补元气、止渴生津，鸡肉中含有多种营养成分，与人参同食，具有填精补髓、活血调经的功效。

### ✓ 鸡肉 + 豌豆

豌豆中B族维生素的含量较高，与鸡肉搭配，有利于人体对鸡肉中蛋白质的吸收。

### ✓ 鸡肉 + 香油

香油可降低鸡肉中胆固醇对身体的不利影响，对糖尿病并发高脂血症、高血压等有一定的预防保健作用。

### ✓ 鸡肉 + 竹笋

竹笋性微寒，可清热消痰、健脾胃。鸡肉低脂肪、低糖、高纤维，与竹笋搭配，可以暖胃益气，比较适合肥胖者食用。

## 牛肉

### ✓ 牛肉 + 百合

百合具有润肺清热、益气安神等功效，牛肉含有丰富的动物性蛋白质，与百合搭配，能发挥更好的营养功效。

### ✓ 牛肉 + 菠菜

牛肉可补阳益气，菠菜维生素含量丰富，两者搭配食用，营养成分互相补充，有补脾胃、益气血的功效，常食可强筋骨、健脑强智。

### ✓ 牛肉 + 姜

牛肉味甘性温，属温补肉食品，富含钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等，有补中益气、滋养脾胃等功能；姜性温味辛，能发汗解表、温中止吐、散寒止咳，对伤风感冒有加速痊愈之功效。两者相配，可补脾益气，化痰止咳，解表散寒。

### ✓ 牛肉 + 南瓜

牛肉营养丰富，南瓜富含维生素C和葡萄糖。两者同食，可以健胃益气。

### ✓ 牛肉 + 土豆

牛肉极富营养，但它的纤维较粗，会刺激胃黏膜；土豆含有丰富的叶酸，可保护胃黏膜。土豆与牛肉同食，有利于人体对营养的吸收，还可以保护胃黏膜。

### ✓ 牛肉 + 香菇

牛肉是温补性肉类，可健脾养胃；香菇富含核糖核酸、香菇多糖等，易被人体消化吸收。两者搭配，尤其适合肠胃虚弱者食用。

## 牛蹄筋

### ✓ 牛蹄筋 + 黄豆

两者同食，可预防颈椎病，缓解颈部不适，还有美容功效。

## 乌鸡

### ✓ 乌鸡 + 红枣

两者搭配，可补血。

## 鸭肉

### ✓ 鸭肉 + 沙参

老鸭性温无毒，有滋阴补血的功能；沙参性微寒，能滋阴清肺、养胃生津。两者功能相似，同食可治疗肺燥、干咳，有很好的滋补功效。

### ✓ 鸭肉 + 山药

鸭肉可以补阴、消热止咳，山药的补阴功能也很强。两者搭配，既可消除油腻，又能起到滋阴补肺的效果。

## 羊骨髓

### ✓ 羊骨髓 + 红枣

羊骨髓可补阴补髓，适合体弱者食用；红枣有补脾、益气、养血的功效。民间常用羊骨髓与红枣和适量糯米同煮，治疗再生性贫血。

## 羊肉

## ✓ 羊肉 + 鹌鹑

羊肉和鹌鹑搭配，适合病后体虚、血虚头晕者食用。

## ✓ 羊肉 + 豆腐

羊肉中含有胆固醇，而豆腐含有卵磷脂及异黄酮，两者搭配，可降低羊肉中的胆固醇，预防上火。

## ✓ 羊肉 + 海参

两者皆属温补食材，搭配食用，可补血、健身、消除疲劳。

## ✓ 羊肉 + 姜

羊肉性热，是滋补佳品；姜可以驱寒保暖。两者功能互补，同食可治疗腹痛、胃寒。

## ✓ 羊肉 + 蒜苗

羊肉高蛋白、低脂肪、容易消化，与蒜苗搭配，可消火降压、消炎解毒。

## ✓ 羊肉 + 香菜

羊肉含有蛋白质、脂肪、糖类等多种营养物质，具有益气血、固肾壮阳、开胃健体等功效。香菜具有消食下气、壮阳助兴等功效。两者搭配对身体虚弱、阳气不足等症有疗效。

## 猪肚

### ✓ 猪肚 + 豆芽

猪肚补虚损、健脾胃、助消化、增进食欲。豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、防止心血管硬化及降低胆固醇等功效。两者同食，可美肤、增强免疫力、抗癌。

### ✓ 猪肚 + 莲子

莲子具有养心益肾、健脾涩肠之功效，与猪肚相伍，能起到补脾胃、止泄泻、益肾涩精、补养心气的功效。

## 猪肺

## ✓ 猪肺 + 梨

梨性微凉，可清热解毒；猪肺性平，有补肺润燥的作用。两者同煮，可清热润肺、助消化。

## ✓ 猪肺 + 杏仁

猪肺性平，能补肺；杏仁性平、味甘、无毒，含有树脂、扁豆苷和杏仁油等。两者搭配，润肺效果更明显。

## 猪肝

## ✓ 猪肝 + 菠菜

猪肝富含叶酸、B族维生素和铁等造血元素；菠菜也含有较多叶酸和铁。两者同食，可有效防治贫血。

## ✓ 猪肝 + 腐竹

猪肝中含有丰富的维生素B<sub>12</sub>，但不易被人体吸收；腐竹富含较多的钙质，可促进人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收，提高人体的免疫功能。

## ✓ 猪肝 + 胡萝卜

两者同食，能够强化补血、明目、养肝的功效，对维生素A缺乏所致的夜盲症也有一定的治疗功效。

## ✓ 猪肝 + 苦瓜

苦瓜和猪肝合食，可为人体提供丰富的营养成分，能够清热解毒、补肝明目，常食可防癌。

## ✓ 猪肝 + 辣椒

辣椒中的维生素C可促进人体对猪肝中铁元素的吸收利用。两者搭配，补血效果更强。

## ✓ 猪肝 + 苋菜

两者搭配食用，可提供全面的营养素，适合眼花、夜盲、贫血等症患者食用，还可增强人体免疫力。

## ✓ 猪肝 + 雪里蕻

雪里蕻是高钙蔬菜，每100克雪里蕻中含有200毫

克钙。猪肝中维生素D的含量较高，若与雪里蕻搭配，有助于人体对钙的吸收和利用。

### ✓ 猪肝 + 洋葱

洋葱搭配补肝明目、补血益气的猪肝，可为人体提供所需的多种营养物质。

## 猪肉

### ✓ 猪肉 + 豆苗

猪肉可预防糖尿病，豆苗含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素。两者结合，有利尿止泻、消肿止痛等作用。

### ✓ 猪肉 + 南瓜

南瓜有降血糖的作用，猪肉有丰富的营养和滋补作用，对预防糖尿病有较好的作用。

### ✓ 猪肉 + 蒜

猪肉中富含B族维生素，但它在人体内停留的时

间很短，若与大蒜同食，不仅可提高B族维生素的析出量，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂，从而延长B族维生素在人体内的停留时间，对促进血液循环、尽快消除身体疲劳、增加体质等都有重要作用。

### ✓ 猪肉 + 香菇

香菇中所含的胆碱、氧化酶及核酸物质，可以抑制人体对猪肉中胆固醇和脂肪的吸收。两者搭配，营养更均衡。

### ✓ 猪肉 + 芋头

芋头含有丰富的淀粉，具有生津、健肠、止泻等功效；猪肉有丰富的营养价值和滋补作用，两者搭配，对保健和预防糖尿病有较好的作用。

## 猪腰

### ✓ 猪腰 + 黑木耳

猪腰有补肾利尿作用，黑木耳有益气润肺、养血养容的作用。两者搭配，对久病体弱、肾虚引起

的腰背痛有很好的辅助治疗作用。

# 相克搭配

## 鸡肝

### × 鸡肝 + 茶

鸡肝中铁的含量高，茶水中含有单宁酸。吃鸡肝同时喝茶，会降低人体对铁的吸收率。

## 鸡肉

### × 鸡肉 + 蒜

鸡肉性温，可下气、祛风、杀毒；蒜性热。两者同食，容易导致滞气。

## 牛肝

### × 牛肝 + 番茄

两者搭配，会降低食材的营养。

## ×牛肝+鳎鱼

鳎鱼中含有十分复杂的生物活性物质，经常与牛肝同食，会导致有毒物质在体内沉积，对身体造成伤害。

## ×牛肝+鲇鱼

由于鲇鱼肉中有复杂的生物化学成分，而牛肝中含有多种维生素、酶类和金属微量元素。牛肝与鲇鱼同食，对人体健康不利。

## ×牛肝+田螺

两者气味相悖，同食对肠胃道刺激较大，极易导致腹痛、腹泻和消化不良。

## 牛肉

## ×牛肉+白酒

牛肉性甘温，可补气助火；白酒性属大温。两者搭配会上火，极易引起牙龈发炎。

## ×牛肉+板栗

板栗中富含维生素C，易与牛肉中的微量元素发生反应，两者搭配，会降低营养，并且引起消化不良等不适。

## 羊肝

### ×羊肝+辣椒

辣椒中富含维生素C，而羊肝内含的金属离子，可将其中的维生素C破坏殆尽，削弱了其应有的营养价值。

### ×羊肝+竹笋

羊肝富含维生素A，而竹笋中有一种生物活性物质，会破坏维生素A。

## 羊肉

### ×羊肉+茶

羊肉含有丰富的蛋白质，能同茶叶中的鞣酸生

成鞣酸蛋白质。这种物质可使肠的蠕动减弱，引起便秘。

### ×羊肉+豆瓣酱

豆瓣酱是豆类熟后发酵加盐水制成，性味咸寒，含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和钙、磷、铁等元素，能解除热毒。而羊肉大热动火，两者功能相反，不宜同食。

### ×羊肉+花椒

花椒辛辣温热，羊肉也是温热食物，过量食用二者，容易引起上火，造成便秘。

### ×羊肉+梨

两者搭配，容易导致消化不良、腹胀。

### ×羊肉+奶酪

羊肉是大热之物，奶酪则性寒味酸，两者功能相反，不宜同食。

### ×羊肉+西瓜

羊肉补气，西瓜顺气，同时食用可引起腹胀、腹痛、腹泻，易伤元气。

## 猪肝

### × 猪肝 + 鹌鹑

新鲜猪肝与鹌鹑肉同炒，会生成不利于人的有毒物质，引起不良反应。

### × 猪肝 + 菜花

菜花中含有大量纤维素，纤维素中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等元素形成络合物，降低人体对这些元素的吸收。

### × 猪肝 + 番茄

番茄中富含维生素C，猪肝中含铜、铁元素较多，易将维生素C氧化，使其失去营养价值。

### × 猪肝 + 红酒

猪肝中铁的含量多，红酒中含有单宁酸，会同

铁产生反应，不利于人体对铁的吸收。

### × 猪肝 + 山楂

猪肝中含有铜、铁、锌等元素，山楂中的维生素C易被这些元素氧化，降低原有的营养价值。

### × 猪肝 + 西蓝花

猪肝中含较多的铜、锌等元素，西蓝花中含大量的醛糖酸残基，同时食用能形成络合物，影响人体对这类物质的吸收。

## 猪肉

### × 猪肉 + 橙子

猪肉中所含的蛋白质与橙子中的鞣酸结合，会生成不易消化的物质，使人体产生腹胀、腹痛等不适症状。

### × 猪肉 + 鲫鱼

猪肉和鲫鱼同食会起生化反应，食后易引起不

良反应，有损健康。

### ×猪肉+甲鱼

猪肉和甲鱼都属于寒性食物，两者同食，易引起肠胃不适，有损健康。

### ×猪肉+田螺

二者搭配，容易损伤肠胃，引起身体不适。

### ×猪肉+虾

虾性味甘温，可补肾壮阳；猪肉助湿热、动火。两者搭配，会耗人阴精，导致阴虚火旺，不利于身体健康。

# 第三章 水产类

## 相宜搭配

### 草鱼

#### ✓ 草鱼 + 核桃

草鱼可暖胃祛风，具有增智、益脑的作用；核桃中含有的亚油酸、亚麻酸及多种微量元素。两者搭配，可促进大脑发育，增长智力。

#### ✓ 草鱼 + 鸡蛋

草鱼富含不饱和脂肪酸，鸡蛋富含优质蛋白质。两者搭配，能够温补强身。

#### ✓ 草鱼 + 无花果

草鱼能暖胃、平肝，与富含多种矿物质和维生素的无花果搭配，能清热润燥、强身健体。

## 蛤蜊

### ✓ 蛤蜊 + 豆腐

蛤蜊滋阴润肺，豆腐清热解毒，搭配食用可治疗气血不足之症，改善皮肤粗糙等问题。

### ✓ 蛤蜊 + 韭菜

两者搭配，能治疗肺结核、阴虚盗汗。

### ✓ 蛤蜊 + 米酒

两者搭配食用不但味道独特，还可辅助治疗湿热黄疸、小便不利和2型糖尿病。

## 海带

### ✓ 海带 + 菠菜

两者搭配食用，可维持体内矿物质平衡，有助于骨骼和牙齿的发育。

### ✓ 海带 + 冬瓜

冬瓜能益气强身、美容减肥，与海带搭配，可清热利尿、降脂减肥。

### ✓ 海带 + 土豆

两者搭配食用，具有减肥功效，适合肥胖型糖尿病患者食用。

### ✓ 海带 + 芝麻

芝麻能促进新陈代谢，降低胆固醇；海带中的碘和钙能净化血液，促进甲状腺素的合成。两者同食，功能互补，具有美容、抗衰老的功效。

## 海参

### ✓ 海参 + 菠菜

海参与菠菜搭配食用，能够补铁补血，生津润燥。

### ✓ 海参 + 黑木耳

两者搭配同食，可滋阴养血、润燥滑肠，适用

与产妇血虚津亏、大便燥结者。

### ✓ 海参 + 芦笋

芦笋能防止癌细胞扩散，海参同样是抗癌食品。两者搭配，可增加抗癌功效。

## 鲫鱼

### ✓ 鲫鱼 + 黑木耳

鲫鱼和黑木耳中的核酸含量丰富，且脂肪含量低，蛋白质含量高。两者搭配，尤其适合肥胖者和老人食用。

### ✓ 鲫鱼 + 花生

花生富含维生素E，抗氧化能力较强，可有效抑制鲫鱼中的不饱和脂肪酸被氧化为饱和脂肪酸，有利于人体对鲫鱼营养的吸收和利用。

## 鲤鱼

### ✓ 鲤鱼 + 红小豆

两者同食，能起到利水除湿的作用，适合浮肿者食用。

### ✓ 鲤鱼 + 花生

鲤鱼富含不饱和脂肪酸，但易被氧化，失去原有的营养；花生中含有丰富的维生素E，有明显的抗氧化作用，二者搭配，有利于营养吸收。

### ✓ 鲤鱼 + 黄瓜

两者同食，能治疗消化不良、下肢浮肿，适合高血压及肥胖症患者食用。

### ✓ 鲤鱼 + 香菇

鲤鱼富含蛋白质，且易被人体吸收；香菇富含核酸物质、香菇多糖和多种维生素。两者营养成分互补，同食可为人体提供较全面的营养。

## 鲢鱼

### ✓ 鲢鱼 + 豆腐

两者搭配，能够健脑益智，排毒美容。

### ✓ 鲢鱼 + 红小豆

鲢鱼味甘性温，可以祛除脾胃寒气、利水、止咳；红小豆性温味甘，具有补血利尿、消肿去瘀的功效。两者功能性质相似，适合胃寒疼痛、消化不良者搭配食用。

### ✓ 鲢鱼 + 萝卜

两者搭配，能够利水消肿，预防便秘。

## 牡蛎

### ✓ 牡蛎 + 菠菜

牡蛎中富含锌、钙等各种元素，但缺少胡萝卜素与维生素C等营养成分，菠菜中富含各种维生素，两者搭配食用，营养更加丰富，还有助于缓解更年期不适。

### ✓ 牡蛎 + 豆腐

豆腐能补充牡蛎所缺的蛋氨酸和色氨酸，更好地发挥牡蛎的营养作用。

### ✓ 牡蛎 + 牛奶

牡蛎和牛奶都是富含钙的食品，两者搭配食用，补钙效果更好，有助于成长发育期的儿童及青少年强化骨骼及牙齿，有助于减缓中老年人身体的钙流失，强身健体。

### ✓ 牡蛎 + 小米

牡蛎营养丰富，但缺乏色氨酸和蛋氨酸，小米中蛋氨酸和色氨酸含量较高，两者搭配，能更好地平衡营养，发挥食物的功效。

## 鲇鱼

### ✓ 鲇鱼 + 菠菜

两者同食，可利水助消化，达到减肥目的，还能降低血脂、软化血管。

### ✓ 鲇鱼 + 茄子

两者搭配，能提供更全面的营养。

## 三文鱼

### ✓ 三文鱼 + 菠菜

两者搭配，可补充维生素C。

### ✓ 三文鱼 + 芥末

芥末属热性食物，具有杀菌功效，与三文鱼搭配食用，可调节食物的寒凉属性，有利于营养的吸收。

### ✓ 三文鱼 + 柠檬

柠檬酸味较重，具有除腥、杀菌的作用，还含有丰富的维生素C，与三文鱼同食，有利于人体吸收营养，发挥食物的功效。

## 鳊鱼

### ✓ 鳊鱼 + 豆腐

豆腐中含有的蛋氨酸较少，而鳝鱼肉中的蛋氨酸含量丰富，两者可以互补。两者同食，有助于人体对钙质的吸收，可预防佝偻病、骨质疏松等症。

### ✓ 鳝鱼 + 莲藕

两者搭配食用，可保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。

## 虾

### ✓ 虾 + 白菜

两者搭配，可预防便秘、痔疮及结肠癌，防治牙龈出血及坏血病。

### ✓ 虾 + 豆腐

豆腐宽中益气，生津润燥，清热解毒，消浮肿。虾含高蛋白，低脂肪，钙、磷含量高。豆腐配虾，容易消化，适合肥胖者。

### ✓ 虾 + 花生

花生中富含磷，虾富含钙，两者同食，易结合形成磷酸钙，更容易吸收，并能促进牙齿与骨骼的强健。

### ✓ 虾 + 芹菜

虾中富含蛋白质和矿物质，尤其是钙含量十分丰富，而芹菜中富含膳食纤维，两者一起吃，营养丰富，可互为补充。

## 螃蟹

### ✓ 螃蟹 + 冬瓜

冬瓜不含脂肪，含钠量低，与螃蟹同食，具有减肥健美的功效，适用于心脏病、糖尿病和肥胖症患者。

### ✓ 螃蟹 + 姜

吃大寒的螃蟹时，可以配上温热性质的姜，用姜中和蟹的寒凉，减少对肠胃的损害，还利于螃蟹的消化、吸收。

## ✓ 螃蟹 + 芦笋

螃蟹中富含钙，而芦笋中的维生素K有助于钙附着于骨骼上，两者搭配，有强化骨骼的功效。

## ✓ 螃蟹 + 洋葱

两者搭配，可滋阴清热、活血化瘀，适用于阴虚体质又易生疮的患者、老年骨质疏松患者。

## 鱿鱼

### ✓ 鱿鱼 + 辣椒

辣椒中富含膳食纤维以及多种营养素，与不易消化的鱿鱼同食，能够促进胃肠蠕动，预防便秘，并补充人体所需的多种营养。

### ✓ 鱿鱼 + 银耳

银耳具有抗癌、抗衰老、抗炎等疗效，鱿鱼有调节血压、活化细胞、延缓衰老的作用。两者搭配，特别适合中老年人。

# 相克搭配

## 干贝

### ×干贝+白糖

干贝中富含铜元素，但白糖会阻碍人体对铜的吸收和利用。

### ×干贝+香肠

干贝含丰富的胺类物质，香肠中的亚硝酸盐易与胺类物质结合生成亚硝酸胺，会伤害肝脏。

## 蛤蜊

### ×蛤蜊+柑橘

蛤蜊中含有丰富的钙质，与柑橘中的酸类物质结合，易形成不溶的钙盐，引起消化不良。

### ×蛤蜊+金针菇

两者同食，蛤蜊中含有维生素B<sub>1</sub>分解酶，会破坏金针菇中的维生素B<sub>1</sub>，导致营养流失。

### × 蛤蜊 + 鲈鱼

蛤蜊富含锌元素，而鲈鱼富含铜、铁元素，两者搭配，会导致铜、铁的流失。

### × 蛤蜊 + 芹菜

芹菜与蛤蜊同食，很容易引起腹泻、腹痛等不良症状。

### × 蛤蜊 + 田螺

两者都是偏寒性的食物，同时食用，易刺激肠胃，导致腹胀、腹泻等不适。

### × 蛤蜊 + 腰果

两者同时食用，腰果中的维生素B<sub>1</sub>会被鲜蛤蜊中的维生素B<sub>1</sub>分解酶破坏，造成营养流失。

## 海带

## × 海带 + 咖啡

咖啡中的单宁酸会影响人体对海带中铁、碘、盐等成分的吸收，降低海带的营养价值。

## 海参

### × 海参 + 醋

海参含有大量胶原蛋白，与醋搭配，会使蛋白质分子凝集或紧缩，影响海参的口感和营养。

### × 海参 + 柿子

海参富含蛋白质，与富含单宁酸的柿子同食，会影响蛋白质的消化吸收，导致腹痛、恶心。

## 海米

### × 海米 + 啤酒

海米中富含嘌呤，容易诱发急性痛风，酒精有活血的作用，同食会使患痛风的概率加大。

## ×海米+苹果

苹果不宜与海米同食，否则容易产生腹痛、恶心等症状。

## ×海米+山楂

山楂中的鞣酸易与海米中的蛋白质结合成鞣酸蛋白，引起腹痛、恶心等。

## 黑鱼

## ×黑鱼+茄子

黑鱼味甘性寒，有补脾利水的功效；茄子味甘性寒，有散瘀血、治疗寒热、祛风通络等功效。但两者皆为致寒之物，同食会损伤肠胃。

## 黄鱼

## ×黄鱼+荞麦

黄鱼味甘性平，有小毒，多食难消化；荞麦性寒难消，食之动热风。两者都为不易消化之物，同

食有伤肠胃。

## 鲫鱼

### × 鲫鱼 + 芥菜

鲫鱼性甘温，有消肿解毒的功效；芥菜属于辛辣食物，通常在腌渍后食用，含盐分较高。两者同食，可能会引起浮肿。

## 甲鱼

### × 甲鱼 + 薄荷

薄荷辛凉，能疏风散热，透疹止痒，清头目，利咽喉，理气郁，辟秽恶；甲鱼有腥气，与薄荷的气味会发生干扰。此外，甲鱼肉主聚，甲鱼壳主散，薄荷更主散，两者的功效不相协调。

### × 甲鱼 + 芥末

芥末气味辛热，能温中利气，白芥末辛烈更甚。与甲鱼肉同食，冷热相反，于人不利。故甲鱼不宜加芥末作为调味品。

## ×甲鱼+芹菜

甲鱼中含有大量的蛋白质，芹菜中含有大量的维生素C，能使甲鱼中的蛋白质变性，降低食材的营养价值。

## ×甲鱼+桃

桃中含有大量的果酸，甲鱼肉中含有大量的蛋白质，果酸能使蛋白质变性，降低营养价值。故两者不宜同食。

## ×甲鱼+兔肉

兔肉属寒性，甲鱼亦属寒性，两者搭配，容易导致腹泻等不适。

## ×甲鱼+鸭肉

两者皆属寒性食物，不宜同食，否则容易出现腹泻、消化不良等症状。

## ×甲鱼+鸭蛋

鸭蛋性属微寒，甲鱼也是寒性食物，不宜同

食，特别是对体质虚寒的人来说，更应忌食。

### ×甲鱼+猪肉

猪肉属寒性，甲鱼亦属寒性，两者搭配，容易导致腹泻等不适。

## 鲤鱼

### ×鲤鱼+狗肉

鲤鱼性味甘平，可以利水下气；狗肉性热，是上火之物。两者功能相反，同食对身体不利。

### ×鲤鱼+鸡肉

鲤鱼性平，可以下气利水；鸡肉性温，可以补中助阳。两者功能相反，不宜同食。

### ×鲤鱼+咸菜

咸菜中含有亚硝酸盐，会与鲤鱼肉中的蛋白质生成一种致癌物质——亚硝酸胺，易造成消化道癌变。

## × 鲤鱼 + 紫苏

紫苏性味辛温，具有下气消痰、润肺、宽肠的功效，忌腥膻气味干扰；鲤鱼含组织蛋白酶及十几种游离氨基酸和生物活性物质，易与紫苏中的某些成分结合，妨碍食材发挥原有的功效。

## 牡蛎

### × 牡蛎 + 蚕豆

蚕豆中富含膳食纤维，而牡蛎中富含微量元素锌，两者搭配，大量的膳食纤维会使人体对锌的吸收减少，降低牡蛎的营养价值。

### × 牡蛎 + 芹菜

牡蛎中锌的含量很高，有助于人体蛋白质和酶的生成；芹菜中含有大量水溶性食物纤维，会降低人体对锌的吸收能力。

### × 牡蛎 + 盐

牡蛎中富含钠，而盐的主要成分是氯化钠，同

食导致钠摄取过量，增加心血管的负担。

## 青鱼

### ×青鱼+李子

青鱼肉益气化湿；李子味酸，有助湿生热的作用。两者同食，易引起消化不良。

## 鳝鱼

### ×鳝鱼+菠菜

中医认为，鳝鱼性温味甘，菠菜甘冷而滑，两者的药理功能相克。鳝鱼含脂量较高，与性冷的菠菜同食，易造成腹泻。

### ×鳝鱼+狗肉

鳝鱼和狗肉都属于温热助火的食物，两者同食易上火，并导致旧病复发。

### ×鳝鱼+南瓜

南瓜属于性寒下气之物，而鳝鱼性质温中，有补气作用，两者性质相克。

### × 鳝鱼 + 竹笋

鳝鱼含有钙，配上含草酸的竹笋，结合生成草酸钙，从而降低人体对钙的吸收。

## 田螺

### × 田螺 + 蛤蜊

田螺与蛤蜊同食，可能会引起中毒，应尽量避免两者同食。

### × 田螺 + 黑木耳

黑木耳中所含的磷脂、植物胶质等物质，容易与田螺中的生物活性物质发生不良反应，有损肠胃。

### × 田螺 + 牛肝

两者气味相悖，同食对肠胃道刺激较大，极易

导致腹痛、腹泻和消化不良。不宜同食。

### ×田螺+甜瓜

甜瓜性寒，有导泻作用；田螺也是大寒之物。两者同食，易引起腹泻，损伤肠胃。

### ×田螺+猪肉

两者同食，伤肠胃。

## 虾

### ×虾+红枣

虾肉中含有五价砷，它能在维生素C的作用下转化为三价砷，三价砷为砒霜的主要成分，有毒性。故两者不能同食。

### ×虾+南瓜

虾肉中含多种微量元素，与南瓜同时食用，能与其中的果胶发生反应，生成难以吸收的物质，可导致痢疾。

# 螃蟹

## × 螃蟹 + 茶

茶叶中的单宁酸与螃蟹中的蛋白质易凝结，而使肠道蠕动变慢，甚至造成便秘，因此两者不宜同食。

## × 螃蟹 + 红薯

螃蟹与红薯一起吃，容易在体内凝成结石，产生身体不适，主要表现为呕吐、腹痛、腹泻等症状。

## × 螃蟹 + 花生

螃蟹属寒性食物，花生中富含油脂。两者同食，易造成腹泻。

## × 螃蟹 + 火腿

火腿中的维生素B<sub>1</sub>，会被螃蟹中的维生素B<sub>1</sub>分解酶破坏，两者同时食用，易导致营养流失。

## × 螃蟹 + 南瓜

螃蟹味咸性寒，有微毒；而南瓜性味甘寒。两者都属寒凉之物，若同食，会损害人体肠胃功能，引起腹泻、腹痛等症状。

## × 螃蟹 + 泥鳅

泥鳅性温补，能暖中益气；螃蟹性寒凉。两者功能相克，同食易伤肠胃。

## × 螃蟹 + 桑椹

螃蟹与含鞣酸较多的桑椹同时食用，会使螃蟹中的钙质沉淀，影响营养的吸收和利用。

## × 螃蟹 + 石榴

富含鞣酸的石榴与富含蛋白质的螃蟹同食，会刺激胃肠，出现腹痛等症状。

## × 螃蟹 + 甜瓜

螃蟹含蛋白质，而甜瓜含鞣酸，两者结合，会形成不易消化的物质，引起呕吐或腹泻。

## × 螃蟹 + 苋菜

苋菜味甘、性冷利，而螃蟹性寒，两者同食难以消化，可能会形成肠胃积滞。

# 第四章 水果干果类

## 相宜搭配

### 板栗

#### ✓ 板栗 + 红枣

板栗具有健脾益气、养胃、健脑、补肾、强筋、活血、止血、消肿等功效。红枣补血、安中养脾、生津液。两者同食，适宜于肾虚、腰酸背痛者、腿脚无力者、小便频多者食用。

#### ✓ 板栗 + 鸡肉

鸡肉营养丰富，可补脾造血；板栗能健脾。两者搭配，有利于人体吸收鸡肉的营养成分，增强人体的造血功能。

#### ✓ 板栗 + 薏米

板栗与薏米均为药食兼用之品，都含有较高的糖类、蛋白质以及多种维生素和人体必需的氨基酸。薏米中还含有脂类物质，能阻止癌细胞生长，具有抗癌的功效。板栗与薏米搭配，具有补益脾胃、补肾利尿、利湿止泻的功效。

### ✓ 板栗 + 柚子

板栗与维生素C含量高的柚子搭配食用，可预防感冒，防治牙龈出血，帮助伤口愈合。

## 菠萝

### ✓ 菠萝 + 冰糖

两者搭配，能够促进消化、生津止咳、醒酒开胃。

### ✓ 菠萝 + 淡盐水

菠萝用淡盐水浸泡过后，不仅味道好，还能预防过敏。

### ✓ 菠萝 + 猪肉

菠萝里含有菠萝蛋白酶，与猪肉同食，可促进人体吸收营养。

## 草莓

### ✓ 草莓 + 牛奶

草莓中的叶酸含量较高，牛奶含有维生素B<sub>12</sub>，叶酸有利于人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收和利用。

### ✓ 草莓 + 玉米

含维生素丰富的草莓，同玉米一样有预防动脉粥样硬化的作用，两者同食，不仅调理肠胃，对心血管病也大有益处。

### ✓ 草莓 + 榛子

含维生素C的草莓与含铁的榛子同吃，可促进人体吸收铁，并有助于预防贫血，增强体力。

## 橙子

### ✓ 橙子 + 蛋黄酱

两者同时食用，橙子中的维生素C与蛋黄酱所含的维生素E搭配，有助于血液循环、护肤、防老、抗癌。

### ✓ 橙子 + 柑橘

两者搭配食用，柑橘中所含的维生素P可加强橙子所含维生素C对人体的作用，增强免疫力，预防感冒。

### ✓ 橙子 + 黑豆

黑豆中的植酸会妨碍身体对其锌和铁的吸收，而富含维生素C的橙子，则可以弱化植酸的作用，帮助人体吸收食物中的矿物质。

### ✓ 橙子 + 猕猴桃

两者搭配食用，可补充丰富的维生素C，增强体质，排毒养颜。

### ✓ 橙子 + 奶油

奶油含高胆固醇，橙子富含膳食纤维，两者搭配，可降低人体对胆固醇的吸收，有利健康。

## ✓ 橙子 + 桃

两者均富含维生素C，能促进骨胶原的合成。搭配食用，可预防关节损伤。

## 桂圆

### ✓ 桂圆 + 红枣

红枣中所含的芦丁能软化血管，降低血压，有效预防高血压。与含丰富维生素C、蛋白质、葡萄糖以及矿物质的桂圆搭配，能治疗神经衰弱、失眠等症。

### ✓ 桂圆 + 鸡蛋

两者搭配，可补气血、益心气、安神美容。

### ✓ 桂圆 + 绿茶

绿茶和桂圆一起泡饮，可补血清热、补充叶酸、预防贫血，血虚体质者宜常饮。

### ✓ 桂圆 + 人参

人参、桂圆都具有滋养强壮的作用，两者搭配食用，可增强体质。

### ✓ 桂圆 + 山药

两者煮粥服用，可健脾益气，双补心脾。女性月经期食用，有助于气血恢复。

### ✓ 桂圆 + 小米

两者搭配，适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

## 哈密瓜

### ✓ 哈密瓜 + 百合

哈密瓜对胃病、高胆固醇血症有好处，百合则可润肺止咳、清心安神、养阴益气。两者搭配，食用效果更佳。

### ✓ 哈密瓜 + 核桃

哈密瓜富含B族维生素，能提高人体对蛋白质的

吸收率，与核桃搭配，能补充蛋白质。

### ✓ 哈密瓜 + 胡萝卜

两者搭配，可生津止渴、美容养颜。

### ✓ 哈密瓜 + 桃

在水果中，哈密瓜和桃的含铁量和维生素C含量都很高，两者搭配可相互促进，有助于人体吸收铁，使人脸色红润，并能预防贫血。

## 红枣

### ✓ 红枣 + 桂圆

红枣中所含的芦丁能软化血管，降低血压，有效预防高血压。与含丰富维生素C、蛋白质、葡萄糖以及矿物质的桂圆搭配，能治疗神经衰弱、失眠等症。

### ✓ 红枣 + 黑木耳

黑木耳含铁量较高，有补血作用，还有一定的

抗肿瘤作用；红枣是补血佳品，可治血虚、血小板缺少等症。两者搭配，补血效果更明显，尤其适合女性食用。

### ✓ 红枣 + 莲藕

莲藕具有多种营养素，富含淀粉、蛋白质、维生素C等，具有滋阴养血的功能；红枣也有很好的补血功能。两者同食，可补血养血。

### ✓ 红枣 + 米酒

两者搭配，可以温中去寒、改善脾胃气虚。

### ✓ 红枣 + 南瓜

两者搭配，可补脾益气、解毒止痛，可防治糖尿病、动脉硬化、胃及十二指肠溃疡等病症。

### ✓ 红枣 + 桑椹

桑椹与红枣都是预防贫血的佳品，两者搭配食用，可软化、扩张血管，预防心血管疾病。

### ✓ 红枣 + 乌鸡

两者搭配，可补血。

### ✓ 红枣 + 小麦粉

红枣含有丰富的蛋白质、维生素C等营养成分，有和胃宽中之功效，是滋补性很强的食品；小麦粉味甘、性微寒，有健脾益肾、养心安神之功效。两者搭配，可防治失眠、高脂血症、糖尿病、动脉粥样硬化等病。

### ✓ 红枣 + 羊骨髓

羊骨髓可以补阴补髓，适合体弱者食用；红枣有补脾、益气、养血的功效。民间常用羊骨髓与红枣和适量糯米同煮，治疗再生性贫血。

## 花生

### ✓ 花生 + 菠菜

菠菜中含有丰富的维生素C，但易被氧化；花生中所含的维生素E可以防止维生素C被氧化。两者同食，有利于维生素的吸收和利用。

## ✓花生+红枣

花生具有很好的补血、止血作用，红枣可以补益气血。两者同煮，补血效果更强。

## ✓花生+鲫鱼

花生富含维生素E，抗氧化能力较强，可有效抑制鲫鱼中的不饱和脂肪酸被氧化为饱和脂肪酸，有利人体对鲫鱼营养的吸收和利用。

## ✓花生+鲤鱼

鲤鱼中的不饱和脂肪酸易被氧化，花生中含有的维生素E具有明显的抗氧化作用。

## ✓花生+芹菜

芹菜清热、明目和降血压，花生止血润肺、和胃、降血压、降胆固醇。两者同食，可改善脑血管循环，延缓衰老。

## ✓花生+毛豆

两者同食，可以加强人体对卵磷脂的消化吸

收，有增强记忆力和智力的作用。

### ✓ 花生 + 牛奶

花生中含有B族维生素，有利于人体对蛋白质的吸收。牛奶是高蛋白食物，与花生搭配，可提供优质蛋白质，并能促进人体吸收。

### ✓ 花生 + 蒜

花生富含维生素B<sub>1</sub>，有利于葡萄糖发生转化，为大脑提供能量。花生与大蒜搭配，会产生一种叫做“蒜胺”的物质，可以增强维生素B<sub>1</sub>的作用，有利于大脑吸收更多的营养。

### ✓ 花生 + 虾

花生中富含元素磷，而虾富含钙，两者一起食用，易结合形成磷酸钙，更容易吸收，促进牙齿与骨骼的强健。

## 火龙果

### ✓ 火龙果 + 梨

两者都能够清火润肺、清肠润燥，同食可以治疗咳嗽、哮喘等症。

### ✓ 火龙果 + 虾

火龙果含有钙、磷、铁等矿物质，而虾中富含蛋白质及碘，两者搭配，可补充人体所需的多种营养，增强人体免疫力。

## 柑橘

### ✓ 柑橘 + 橙子

柑橘中所含的维生素P，可加强橙子所含维生素C对人体的作用，增强糖尿病患者的免疫力。

### ✓ 柑橘 + 核桃

柑橘含维生素C，与核桃同食，可促进糖尿病患者吸收核桃中的铁，使脸色红润，预防贫血，增强体质。

### ✓ 柑橘 + 玉米

柑橘中富含维生素C，但极易被氧化；玉米中所含的维生素E有较强的抗氧化作用。两者同食，有利于人体对维生素的吸收。

## 梨

### ✓ 梨 + 冰糖

用冰糖炖梨，可以清热化痰、润肺止咳，对治疗阴虚燥咳有辅助作用。

### ✓ 梨 + 蜂蜜

梨能生津止渴、清热止咳，蜂蜜能润肠通便、润肺止咳。两者同食，可有效缓解咳嗽。

### ✓ 梨 + 火龙果

梨能清火润肺、润肠通便，与同样清火润燥的火龙果搭配，可辅助治疗百日咳等疾病。

### ✓ 梨 + 盐

梨含有矿物质钾，与盐中的钠共同作用，有助

于维持人体的酸碱平衡。

### ✓ 梨 + 银耳

两者搭配食用，再加适量瘦肉，有清肺热、利咽生津、清热解暑、滋阴润燥等功效。

### ✓ 梨 + 猪肺

梨性微凉，可清热解毒；猪肺性平，有补肺润燥的作用。两者同煮，可清热润肺、助消化。

## 李子

### ✓ 李子 + 坚果

李子含有维生素B<sub>6</sub>和叶酸，坚果含铁。两者搭配，可预防贫血，刺激食欲，尤其促进儿童成长。

### ✓ 李子 + 盐

李子含有钾，盐中含有钠，两者搭配食用，有助于维持人体内的酸碱平衡。

## 芒果

### ✓ 芒果 + 鸡肉

两者搭配，有补脾胃、益气血、生津液的功效，适用于脾胃虚弱、食欲不振、气血亏虚、咽干口渴等病症。

### ✓ 芒果 + 牛奶

芒果含类胡萝卜素，与含有维生素D的牛奶榨汁同饮，能保护眼睛、防癌抗老。

### ✓ 芒果 + 松子

松子富含维生素E，与富含胡萝卜素的芒果搭配食用，能抗老防衰，降低癌症发生的概率。

## 猕猴桃

### ✓ 猕猴桃 + 酸奶

可促进肠道健康，帮助肠内益生菌的生长，有利于便秘的缓解。

## ✓ 猕猴桃 + 腌制食品

腌制食品含有亚硝酸盐，易转化为有毒物质亚硝酸胺；猕猴桃中含有一种抑制人体内致癌物质亚硝酸胺生成的活性物质。两者同食，具有良好的抗癌作用。

## 木瓜

### ✓ 木瓜 + 蜂胶

木瓜具有抗炎抑菌、降低血脂的功效；蜂胶中含有多种抗癌物质，且有杀菌消炎的作用。两者同食，具有消炎、抗癌等效果。

### ✓ 木瓜 + 莲子

莲子可养心安神、健脾止泻，木瓜能帮助消化及清理肠胃。两者搭配，可提高免疫力。

### ✓ 木瓜 + 牛奶

牛奶含丰富的蛋白质、维生素A、维生素C及矿物质，和木瓜搭配，能明目清热、清肠通便。

## ✓ 木瓜 + 椰子

两者搭配，能补充维生素C、胡萝卜素，可有效消除疲劳，对消化不良者也颇有益处。

## ✓ 木瓜 + 玉米笋

木瓜能帮助消化及清理肠胃，可以抗癌、抗衰老和降血压。玉米笋含有大量的脂肪、维生素等，它的膳食纤维更有助于胃肠蠕动。两者搭配对防治慢性肾炎和冠心病、糖尿病有疗效。

## 柠檬

### ✓ 柠檬 + 烤鸡腿

柠檬的酸味可促进食欲，而柠檬的清香搭配烤鸡腿的香味，能令人食欲大振，有助消化。

### ✓ 柠檬 + 可乐

柠檬配可乐，再佐以姜片，温热后饮用，可暖胃驱寒、抵抗感冒、提神。

## ✓ 柠檬 + 芦荟

芦荟可抑制炎症、去除疼痛，柠檬可帮助产生唾液。口腔黏膜破损者可将芦荟与柠檬榨成果汁饮用。

## ✓ 柠檬 + 绿茶

饮用绿茶时，适宜加入柠檬。因为柠檬中的柠檬酸和维生素C能增加绿茶中儿茶素的效能，提高人体的免疫力。

## ✓ 柠檬 + 奶酪

奶酪含有蛋白质及钙，与含柠檬酸的柠檬同时食用，有助人体对钙的吸收，能强健骨骼。

## ✓ 柠檬 + 三文鱼

柠檬酸味较重，具有除腥、杀菌的作用，还含有丰富的维生素C，与三文鱼同食，更利于人体吸收营养。

## ✓ 柠檬 + 香菇

香菇肉脆软，味鲜美，营养丰富，与柠檬搭配，可益气丰肌。

## 苹果

### ✓ 苹果 + 香蕉

苹果和香蕉都是富含果胶的食物。果胶能促进胃肠道中的铅、汞、锰等的排放。两者搭配，能起到防止铅中毒的作用。

### ✓ 苹果 + 银耳

苹果性平、味酸甘，可清肺、利咽、解毒；银耳味甘性平，具有滋阴生津、润肺解毒的功效。两者功能与性质相似，同食可润肺止咳。

## 葡萄

### ✓ 葡萄 + 蜂蜜

两者同食可增强免疫力，治疗感冒。

### ✓ 葡萄 + 枸杞子

枸杞子含天然多糖、B族维生素，葡萄含维生素C与铁质，两者搭配可补血。

### ✓ 葡萄 + 猪肉

葡萄干与猪瘦肉搭配食用，会促进人体对瘦肉中铁元素的吸收。

## 桑椹

### ✓ 桑椹 + 蜂蜜

桑椹可以补肝益肾、养胃生津，与补中润燥、止痛解毒的蜂蜜搭配食用，可滋补肝肾、滋阴助阳。

### ✓ 桑椹 + 枸杞子

桑椹与枸杞子搭配食用，可补益肝肾。

### ✓ 桑椹 + 红枣

桑椹与红枣都是预防贫血的佳品，两者搭配食用，还可软化、扩张血管，预防心血管疾病。

## 山楂

### ✓ 山楂 + 鸡肉

鸡肉含有丰富的蛋白质，山楂中所含的B族维生素能促进人体对蛋白质的吸收。

### ✓ 山楂 + 芹菜

山楂富含维生素C，与芹菜搭配，有利于人体对铁元素的吸收和利用，可补血、消食、通便。

## 西瓜

### ✓ 西瓜 + 薄荷

西瓜生津止渴，薄荷也可提神醒脑、镇定情绪，两者搭配食用，醒脑镇定的效果更佳。

### ✓ 西瓜 + 绿茶

西瓜和绿茶均能生津止渴，搭配煮茶饮用，可清火、提神、醒脑。

## ✓ 西瓜 + 绿豆

两者搭配食用，可以清热解暑、生津止渴。

## ✓ 西瓜 + 芹菜

西瓜有除浮肿、降血压的功能，芹菜可舒缓焦虑和压力，两者混合榨汁食用，既凉爽清淡，又防病治病。

## ✓ 西瓜 + 蒜

西瓜能利尿、降血压，与蒜搭配，对肾炎水肿和肝硬化腹水有一定的疗效。

## 西瓜皮

## ✓ 西瓜皮 + 冰糖

西瓜皮有清热解暑、利尿的功效，与冰糖搭配食用，可凉血、帮助排泄，对吐血和便血者有一定的辅助疗效。

## 香蕉

## ✓ 香蕉 + 牛奶

牛奶中含有维生素B<sub>12</sub>，香蕉中的叶酸可提高人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收率。

## ✓ 香蕉 + 燕麦

香蕉含有较多的维生素B<sub>6</sub>，可帮助提高人体内的血清素含量；燕麦的谷皮也有助于提高人体内的血清素含量，还可以改善睡眠状况。两者搭配，效果加倍。

## 杨桃

## ✓ 杨桃 + 菠菜

杨桃中富含维生素C，而菠菜含有丰富的类胡萝卜素，两者一起食用可有效防止细胞氧化，有助于增强身体免疫力，防老抗癌。

## ✓ 杨桃 + 盐

杨桃富含钾元素，与盐中的钠一起作用，有助于维持人体的酸碱平衡。

# 柚子

## ✓ 柚子 + 白酒

以白酒浸泡柚子，再添加适量白糖后服用，可润肺、止咳、化痰，对咳嗽痰盛与老年咳喘等效果明显。

## ✓ 柚子 + 板栗

板栗与维生素C含量高的柚子搭配食用，可预防感冒，防治牙龈出血，帮助伤口愈合。

## ✓ 柚子 + 番茄

番茄和柚子都富含维生素C，两者搭配榨汁，低热量、低糖、维生素含量丰富，是糖尿病患者的理想食品。

## ✓ 柚子 + 蜂蜜

柚子和蜂蜜搭配食用，能增强身体免疫力，还具有排毒消肿、去火消炎、美容养颜的功效。

# 相克搭配

## 板栗

### ×板栗 + 牛肉

板栗中富含维生素C，易与牛肉中的微量元素发生反应，两者搭配，会降低食物的营养，并且易引起消化不良。

## 菠萝

### ×菠萝 + 鸡蛋

两者同食，影响人体对蛋白质的消化吸收，不利于健康。

### ×菠萝 + 牛奶

菠萝中的果酸会使牛奶中的蛋白质凝固，影响人体对蛋白质的消化与利用率。

## ×菠萝+虾

虾中的钙与菠萝的鞣酸会形成不易消化的鞣酸钙，刺激肠胃，引起呕吐等症状。

## ×菠萝+香蕉

两者都含有丰富的钾元素，肾功能不全的人应避免两者同食。

## 草莓

### ×草莓+红薯

红薯富含淀粉，食用后胃会分泌大量胃酸，与草莓搭配，易使肠胃产生不适。

### ×草莓+猪排

草莓中的鞣酸与猪排中的钙结合，会生成一种沉淀物，影响人体的消化吸收，造成肠胃不适。

## 橙子

## × 橙子 + 豆浆

橙子中的鞣酸会影响人体对豆浆中的蛋白质和钙的吸收，喝豆浆的同时最好不要吃橙子。

## × 橙子 + 牛奶

牛奶中含有丰富的蛋白质和钙，与含有鞣酸的橙子同食，会影响消化吸收。

## × 橙子 + 虾

虾富含钙，橙子含有鞣酸，先后食用会结成不易消化的鞣酸钙，易刺激胃，出现呕吐等现象。

## × 橙子 + 猪肉

猪肉中的蛋白质与橙子中的鞣酸会生成不利于人体消化的物质，产生恶心、腹痛等症状。

## 柑橘

## × 柑橘 + 蛤蜊

柑橘中富含维生素C，蛤蜊中富含蛋白质。两者同食，会破坏蛋白质，使营养价值降低。

### ×柑橘+黄瓜

柑橘中含有丰富的维生素C，而黄瓜中含有的分解酶会破坏维生素C，不利于人体的吸收。

### ×柑橘+鸡蛋

鸡蛋含有丰富的蛋白质，与含有丰富果酸的柑橘同时食用，果酸会使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化和吸收，甚至产生不良症状。

### ×柑橘+萝卜

萝卜在人体内能产生硫氰酸，柑橘中的类黄酮物质在人体内能转化成羟苯甲酸。两者相互作用，会对甲状腺功能产生负面影响，从而引发甲状腺肿大。

### ×柑橘+牛奶

柑橘中含有果酸，易与牛奶中的蛋白质形成沉淀，影响人体对蛋白质的消化吸收。

## ×柑橘+兔肉

两者同食，容易损害肠胃，引起腹泻。

## ×柑橘+螃蟹

螃蟹性寒，柑橘有聚湿生痰的作用，两者同食，会加重寒气对胃肠道的刺激，导致腹痛、腹胀等不适。

## 桂圆

## ×桂圆+石榴

石榴与桂圆的钾含量都很高，经常同食，容易出现体内钾离子含量过高，导致肌肉无力、心律不齐等症状。

## 核桃

## ×核桃+白酒

核桃性热，多食易生痰动火，白酒味甘性辛、大热。两者同食，易致血热。

# 梨

## ×梨+白萝卜

食用白萝卜后产生的硫氰酸盐与梨中的类黄酮结合，容易诱发甲状腺肿大。

## ×梨+鹅肉

梨属于寒性水果，对肾脏有刺激；鹅肉中含有大量的脂肪和蛋白质。过量搭食会增加肾脏负担。

## ×梨+沸水

梨性寒，有导泻的作用，与沸水同食，冷热夹杂，易刺激肠胃，导致腹泻。

## ×梨+芥菜

芥菜富含膳食纤维，梨性寒凉，芥菜和梨一起吃，不易消化，容易产生呕吐等不适症状。

## ×梨+毛蟹

梨性寒凉，毛蟹也是冷利之物，两者一起吃，

很容易伤人肠胃，肠胃虚弱者更应忌食。

### ×梨+羊肉

梨具有清热解毒、清心降火的功效，与温热的羊肉同食，会造成消化不良。

## 李子

### ×李子+醋

李子含类胡萝卜素，与醋搭配食用，易破坏类胡萝卜素，使营养成分流失。

### ×李子+蜂蜜

两者同食，会产生不良反应，有损五脏。

### ×李子+鸡肉

鸡肉属温补食品，李子性寒，两者同时食用，有损脾胃，两者应避免同时食用。

### ×李子+青鱼

青鱼可益气化湿、养胃健脾，但李子酸温多汁，助湿生热，两者功效相反，不宜同食。

## 荔枝

### ×荔枝+动物肝脏

动物的肝脏富含铜、铁等离子，这些离子可使荔枝中的维生素C氧化，降低两者的营养价值。

### ×荔枝+胡萝卜

胡萝卜中含有一种维生素C分解酶的物质，该物质可以破坏荔枝中的维生素C，降低原来的营养价值。

## 芒果

### ×芒果+蒜

芒果忌与大蒜等辛辣食物同食，否则会损害身体健康，体弱者会引发腹泻症状。

## 木瓜

## ×木瓜+胡萝卜

胡萝卜中含有维生素C分解酶，与木瓜同食，会破坏木瓜中的维生素C。

## ×木瓜+南瓜

南瓜含有的维生素C分解酶会分解、破坏木瓜中的维生素C，使其营养价值降低。

## 柠檬

### ×柠檬+牛奶

牛奶富含蛋白质和钙，与含果酸的柠檬一起吃，会形成草酸钙，影响牛奶的消化与吸收。

### ×柠檬+鸭

柠檬中的柠檬酸易与鸭肉中的蛋白质结合，会使蛋白质凝固，不利于人体对蛋白质的吸收。

## 苹果

## ×苹果+白萝卜

苹果与白萝卜同食，经胃肠道的消化分解，可产生抑制甲状腺作用的物质，诱发甲状腺肿。

## ×苹果+海鲜

苹果与海鲜同食，不易消化，且易产生腹痛、恶心、呕吐等不良症状。

## ×苹果+红薯

食用红薯后人体分泌出大量胃酸，再吃苹果，容易生成凝块，产生肠胃不适。

## ×苹果+胡萝卜

胡萝卜中的维生素C分解酶能破坏苹果中的维生素C，不宜同食。

## 葡萄

## ×葡萄+白萝卜

葡萄与白萝卜同食，会在肠道内产生一种可诱发甲状腺肿大的物质，有损身体健康。

### × 葡萄 + 白糖

葡萄中含有较多的铜元素，而白糖会阻碍人体对铜元素的吸收和代谢。

### × 葡萄 + 海鱼

海鱼和葡萄同食，不仅会降低两者的营养成分，还可能刺激胃肠道，引起腹泻。

## 山楂

### × 山楂 + 胡萝卜

影响维生素C的吸收。

### × 山楂 + 黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶，易将山楂中的维生素C分解破坏，两者同食，会降低营养价值。

## × 山楂 + 南瓜

两者同食会破坏维生素C，降低营养价值。

## × 山楂 + 牛奶

山楂中含有丰富的维生素C，牛奶中含有大量的优质蛋白质，同时食用会使蛋白质变性，导致腹痛、腹泻等胃肠道不适。

## × 山楂 + 猪肝

猪肝中含有铜、铁、锌等元素，山楂中的维生素C容易被这些金属元素氧化，失去原有的营养价值。

## × 山楂 + 竹笋

竹笋中含有大量的维生素C分解酶，易将山楂中的维生素C分解破坏，影响人体对营养的吸收。

## 生菱角

## × 生菱角 + 蜂蜜

生菱角性凉，容易使人腹胀；蜂蜜润肠，也是凉性食物。两者同食，易引起腹胀、腹泻。

## 石榴

### ×石榴+三文鱼

石榴中含有鞣酸，与三文鱼同食，会与三文鱼中富含的蛋白质结合，形成不易消化的物质，严重者会导致呕吐、腹痛、腹胀。

### ×石榴+螃蟹

石榴含有较多鞣酸，易与螃蟹中的蛋白质形成鞣酸蛋白，与螃蟹中的钙形成不易消化的物质，引起胃肠不适。

## 柿子

### ×柿子+白薯

白薯在消化过程中容易产生盐酸，与柿子结合，会形成不易消化的沉淀物，形成胃柿石。

## × 柿子 + 鹅肉

鹅肉中含有丰富的蛋白质，能与柿子中的鞣酸反应，在胃中生成不易消化的物质，导致腹痛、腹泻等不适。

## 甜瓜

### × 甜瓜 + 黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶，会氧化甜瓜中的维生素C，不利于人体对维生素C的吸收，造成营养流失。

### × 甜瓜 + 田螺

甜瓜性寒，有导泻作用；田螺也是大寒之物。两者同食，易引起腹泻，损伤肠胃。

## 西瓜

### × 西瓜 + 白酒

白酒中的物质会造成西瓜中营养成分的流失，

影响营养的吸收。

### ×西瓜+蜂蜜

西瓜中富含维生素C，与蜂蜜同食，会加速维生素C的氧化，降低食材原有的营养，不利于人体对营养的吸收与利用。

### ×西瓜+山竹

山竹性寒，与寒凉食物西瓜搭配食用，可导致脾胃不适、腹泻等症状。

## 香蕉

### ×香蕉+红薯

红薯含有黏性蛋白，与香蕉同食会发生不良反应，引起身体不适。

## 杨梅

### ×杨梅+白萝卜

杨梅中含有丰富的植物色素，与白萝卜一起食用，经胃肠道的消化分解，可产生抑制甲状腺功能的物质，诱发甲状腺肿。

## × 杨梅 + 牛奶

杨梅含有丰富的果酸，牛奶中含有大量的蛋白质。两者同食，杨梅中的果酸会使牛奶中的蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收。

# 第五章 五谷杂粮类

## 相宜搭配

### 蚕豆

#### ✓ 蚕豆 + 韭菜

两者都含有丰富的蛋白质及膳食纤维，搭配蚕豆食用可助消化，消除腹胀。

#### ✓ 蚕豆 + 雪里蕻

蚕豆能够清热利尿、补脾和胃，雪里蕻润肺祛痰、益气安神，两者搭配，养生效果更好。

### 糙米

#### ✓ 糙米 + 海带

海带中牛磺酸的含量较高，糙米中富含维生素

B<sub>6</sub>，两者搭配，有利于营养的吸收。

### ✓ 糙米 + 鸡肉

两者搭配，提高血清素含量的作用更加明显，有效改善睡眠质量。

### ✓ 糙米 + 西蓝花

西蓝花中的维生素C与糙米中的维生素E结合，可护肤、防衰老、抗癌。

### ✓ 糙米 + 猪瘦肉

糙米富含B族维生素，与猪瘦肉搭配，能提高人体对蛋白质的吸收和利用。

## 大米

### ✓ 大米 + 红薯

红薯可以降低血压，并保持血管壁的弹性，预防动脉硬化，和大米一起食用，可以减轻食用红薯后出现的胀气或排气过多等不适症状。

## ✓大米+胡萝卜

大米能补脾养胃，胡萝卜富含多种矿物质。两者同煮，对胃肠功能弱者很有好处。

## ✓大米+豇豆

两者搭配煮粥，每日温热服食2次，有健脾固肾之功效。

## ✓大米+莲子

大米能补中益气、健脾和胃，莲子能养心、益肾、补脾、涩肠。两者相配可养心安神、补脾止泻、清凉滋阴。

## ✓大米+绿豆

绿豆含淀粉、纤维素、蛋白质、多种维生素、矿物质。在中医食疗上，绿豆具清热解暑、利水消肿、润喉止渴等功效，与大米煮成粥后，清润的口感利于食欲不佳的病患或老年人食用。

## ✓大米+马齿苋

两者搭配，能清热解毒、健脾养胃。

### ✓ 大米 + 桑椹

桑椹是健体美颜、抗衰老的佳果与良药，常食桑椹可以明目，缓解眼睛疲劳与干涩的症状。两者同食，可通便养胃、消暑清热。

## 豆腐

### ✓ 豆腐 + 白菜

大白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳等功效。豆腐提供植物蛋白质和钙、磷等营养成分。适合大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。

### ✓ 豆腐 + 黑木耳

黑木耳有益气养胃、凉血止血、降脂减肥等作用，豆腐有益气、生津、润燥等作用。两者结合，有健脾开胃、滋肾填精的功效。

### ✓ 豆腐 + 黄瓜

黄瓜具有清热解毒、消肿利尿、止泻、镇痛的作用，豆腐含有较高的蛋白质和钙。两者搭配食用，适合高血压、肥胖症等患者食用。

### ✓豆腐+韭菜

韭菜有促进血液循环、增进体力、健胃提神等功效，豆腐有清热散血、消肿利尿的功效。两者同食，能治疗阳痿、大便燥结等症。

### ✓豆腐+生菜

两者都是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，且富含维生素，具有滋阴补肾、润肤美白、减肥健美的作用。

### ✓豆腐+虾

豆腐宽中益气，生津润燥，清热解毒，消浮肿；虾高蛋白，低脂肪，钙、磷含量高。两者搭配，对高血压、高脂血症、动脉粥样硬化的肥胖者有利，更适合老年肥胖者食用。

### ✓豆腐+玉竹

玉竹养阴润燥，生津止渴；豆腐含有丰富的蛋白质，极易消化，能清热、益气和胃。两者搭配，能增强血液循环，可温暖身体、消除疲劳、美肌益颜。

## 豆浆

### ✓ 豆浆 + 菜花

菜花富含蛋白质、糖类及多种维生素，与富含蛋白质的豆浆同食，有很好的美容效果。

### ✓ 豆浆 + 梨

梨和豆浆都含有丰富的维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>，两者搭配，能消除疲劳，增强免疫力。

### ✓ 豆浆 + 牛奶

两者搭配，能促进人体对牛奶中的含硫氨基酸、钙、脂溶性维生素的吸收与利用。

## 黑豆

## ✓ 黑豆 + 橙子

黑豆中的植酸会妨碍身体对其锌和铁的吸收，而富含维生素C的橙子，则可以弱化植酸的作用，帮助人体吸收食物中的矿物质。

## ✓ 黑豆 + 谷类

两者搭配，能够补充人体所需的多种营养，有利于身体健康。

## ✓ 黑豆 + 红糖

两者搭配，能滋补肝肾、活血行经、美容乌发，对血虚、气滞、闭经也有一定的疗效。

## 黑米

### ✓ 黑米 + 川贝母

两者结合，具有化痰宣肺的功效，能够缓解慢性支气管炎、咳喘等呼吸道疾病。

### ✓ 黑米 + 葵花子

黑米富含烟酸，有助吸收葵花子中的叶酸，两者搭配，可预防贫血、刺激食欲。

### ✓ 黑米 + 莲子

两者搭配，有益于糖尿病患者补肝益肾。

## 红小豆

### ✓ 红小豆 + 百合

富含维生素的百合，与富含蛋白质和铁的红小豆搭配，有补气血、安定神经的功效。

### ✓ 红小豆 + 红枣

红小豆可以补血，红枣有补脾、益气、养血的功效。两者同煮，补血效果更明显。

### ✓ 红小豆 + 鸡肉

两者搭配食用，可补肾滋阴、补血明目，还有活血利尿、祛风解毒、活血泽肤等作用。

## ✓ 红小豆 + 南瓜

两者搭配，可尽快排出体内有毒物质，辅助治疗感冒、胃痛、咽喉痛等病症。

## 黄豆

### ✓ 黄豆 + 胡萝卜

两者搭配，有利于骨骼的发育。

### ✓ 黄豆 + 鸡蛋

鸡蛋虽营养丰富，但胆固醇含量较高；黄豆中含有皂苷，能降低血清中胆固醇的含量。两者同食，有利于营养吸收，且降低胆固醇的摄入。

### ✓ 黄豆 + 茄子

黄豆中含有丰富的营养素，可健脾宽中、润燥清火；茄子含有烟酸，可降低毛细血管的脆性和渗透性。两者搭配，可润燥消肿。

### ✓ 黄豆 + 排骨

黄豆与排骨搭配，营养互补，可提高蛋白质的营养价值，对补铁也有益。

### ✓ 黄豆 + 小米

小米中的类胡萝卜素可转化成维生素A，与黄豆中的异黄酮作用，可保健眼睛，滋养皮肤。

### ✓ 黄豆 + 玉米

黄豆和玉米中都含有较多的膳食纤维，搭配食用，能加强肠壁蠕动，预防大肠癌。

## 绿豆

### ✓ 绿豆 + 百合

绿豆味甘、性寒，可清热解毒、利小便、止消渴。百合与绿豆搭配同食，有清热润肺之功效，正常人常食有助于养心、养脾、养胃。

### ✓ 绿豆 + 莲藕

两者搭配食用，能健脾开胃、疏肝利胆、清热

养血、降血压，适用于肝胆疾病和高血压患者。

### ✓ 绿豆 + 西瓜

西瓜和绿豆均具有清热解暑、生津止渴的作用，夏季食用解暑的效果更好。

### ✓ 绿豆 + 杨梅

中医认为，熬绿豆粥时加些杨梅，可起到清热解暑、健脾开胃的作用。

### ✓ 绿豆 + 薏米

绿豆和薏米都富含大量维生素B<sub>1</sub>，一起煮粥食用，可改善肌肤，治疗脚气病。

## 糯米

### ✓ 糯米 + 红小豆

糯米性温，可以消热利水，适于脾胃功能低下者食用；红小豆具有健脾、利水、消肿等功效。两者同食，对脾虚腹泻和浮肿有一定疗效。

## ✓ 糯米 + 红枣

两者搭配食用，具有温中祛寒的功效，还可改善脾胃气虚。

## ✓ 糯米 + 莲子

两者搭配，能够益气和胃、补养脾肺，有助于钙的吸收，可强健骨骼及牙齿。

## 荞麦

## ✓ 荞麦 + 大米

荞麦属于粗粮，用荞麦煮粥或煮饭时加些大米，粗、细粮搭配食用，营养更均衡，也有助于消化。

## ✓ 荞麦 + 鸡蛋

荞麦含烟酸，鸡蛋含色氨酸，两者搭配食用，可提高体内烟酸含量，有助于滋养皮肤，维持消化和神经系统的健康。

## 青豆

### ✓ 青豆 + 腐竹

腐竹含大量磷脂，对血管有保护作用；青豆可补脾益气、清热解毒、健身宁心。两者搭配，植物蛋白含量高，营养丰富。

## 豌豆

### ✓ 豌豆 + 胡萝卜

两者搭配食用，可有效改善肝功能，促进胆汁分泌，消除身心疲劳。

### ✓ 豌豆 + 火腿

豌豆和中下气、止渴利尿，火腿和中益肾、养胃气、补虚劳，两者适合搭配食用。

### ✓ 豌豆 + 蘑菇

蘑菇与豌豆搭配，可以消除油腻引起的口味不佳、食欲不佳等症状。

# 小麦

## ✓ 小麦 + 鹌鹑蛋

两者搭配，可有效治疗神经衰弱。

## ✓ 小麦 + 红枣

两者搭配，可养心血、益气血、健脾胃，治疗气血两亏、脾胃不足所致的心慌、气短、失眠。

## ✓ 小麦 + 荞麦

荞麦富含叶绿素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>，且富含赖氨酸和色氨酸；小麦富含淀粉、蛋白质。两者搭配，营养更全面。

## ✓ 小麦 + 山药

将小麦和山药捣碎后加水煮成糊状，加蜂蜜调味，可补脾益气，适合脾胃虚弱者服用。

## ✓ 小麦 + 豌豆

小麦和豌豆中的丁酸盐含量都很丰富，能直接抑制大肠细菌的繁殖，是癌细胞生长的强效抑制物质。两者搭配，可有效预防结肠癌。

### ✓ 小麦 + 莜麦

小麦含有钙、磷、铁及帮助消化的淀粉酶、麦芽糖酶等，还含有丰富的维生素E；莜麦则含有丰富的蛋白质、脂肪，尤其是脂肪中的亚油酸含量较多，二者搭配，能够提供人体所需的多种营养素。

## 小米

### ✓ 小米 + 黄豆

小米中的类胡萝卜素可转成维生素A，与黄豆的异黄酮作用，对并发眼病的糖尿病患者有益。

### ✓ 小米 + 豆制品

两者搭配，可以保持色氨酸与赖氨酸的相对平衡，更有利于蛋白质的吸收。

### ✓ 小米 + 桂圆

两者搭配，可补血养颜、安神益智，适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

### ✓ 小米 + 胡萝卜

两者都富含类胡萝卜素，在体内可转成维生素A，有助于保健眼睛，滋养皮肤，延缓衰老。

### ✓ 小米 + 红糖

小米有健脾胃、补虚损的作用，对于排除瘀血、补血有较好的功效。两者同食，可以补虚补血，对产妇尤其有益。

### ✓ 小米 + 黄豆

小米的类胡萝卜素可转化成维生素A，两者搭配食用，与黄豆中的异黄酮作用，可保健眼睛，滋养皮肤。

### ✓ 小米 + 鸡蛋

小米富含B族维生素，可促进人体对蛋白质的吸收；鸡蛋中蛋白质的含量较高。两者搭配，能提高人体对蛋白质的吸收率。

## ✓ 小米 + 牡蛎

牡蛎中缺乏色氨酸、蛋氨酸，搭配小米，能更好地补充营养，发挥牡蛎的营养作用。

## ✓ 小米 + 南瓜

小米可以抑制血管收缩，降低血压；南瓜所含膳食纤维可以吸附体内的钠，使体内钠含量降低。两者搭配，可以辅助降低血压。

## ✓ 小米 + 肉类

小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而肉类的氨基酸中富含赖氨酸，可弥补小米中赖氨酸的不足。

## ✓ 小米 + 香菇

两者搭配煮粥，可大益胃气，适用于气虚食少，有开胃助食的作用。

## ✓ 小米 + 燕麦

两者搭配食用，可增加各类维生素、矿物质的摄取量，有利于减肥，尤其适合心脏病、高血压和

糖尿病患者食用。

## 燕麦

### ✓ 燕麦 + 大米

大米与燕麦可以辅助控制餐后血糖。燕麦有抑制血糖上升的作用，与含淀粉较多、容易升高血糖的大米同食，可预防餐后血糖升高。

### ✓ 燕麦 + 绿豆

绿豆中含淀粉较多，易在体内转化为血糖，使血糖含量升高；燕麦有抑制血糖上升的作用。两者搭配，既可补充必要的营养，又可有效控制血糖含量，是糖尿病患者的理想食品。

### ✓ 燕麦 + 牛奶

两者搭配食用，集牛奶与谷物的营养精华于一体，可补充丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素、钙及多种微量元素。

### ✓ 燕麦 + 山药

两者搭配，适合“三高”患者食用。

### ✓ 燕麦 + 虾

虾中牛磺酸的含量相当丰富，可护心、解毒；燕麦中含有维生素B<sub>6</sub>，有利于牛磺酸的合成。两者搭配，有助于人体健康。

### ✓ 燕麦 + 香蕉

香蕉含有较多的维生素B<sub>6</sub>，与燕麦搭配，能够帮助提高人体内的血清素含量，并改善人的睡眠状况。

### ✓ 燕麦 + 小米

两者搭配食用，可增加各类维生素、矿物质的摄取量，有利于减肥，适合心脏病、高血压和糖尿病患者食用。

## 薏米

### ✓ 薏米 + 白菜

薏米和白菜一起煮粥，对脾虚湿热等症状有辅助治疗的功效。

### ✓ 薏米 + 板栗

板栗与薏米搭配，具有补益脾胃、补肾利尿、利湿止泻的功效。

### ✓ 薏米 + 红小豆

红小豆属于高蛋白、低脂肪的优质植物蛋白食物，并且含有丰富的铁，与薏米搭配食用，能辅助治疗高血压。

### ✓ 薏米 + 绿豆

绿豆和薏米都富含大量维生素B<sub>1</sub>，一起煮粥食用，可改善肌肤，治疗脚气病。

### ✓ 薏米 + 香菇

香菇性味甘平，化痰理气；薏米健脾利湿、清热排脓。两者均为抗癌佳品，适合搭配食用。

## 莜麦

### ✓ 莜麦 + 鸡肉

两者搭配食用，有抗疲劳的作用。

### ✓ 莜麦 + 小米

两者搭配，可增强多种维生素、矿物质的摄取量，有益于肥胖型糖尿病患者减肥。

## 玉米

### ✓ 玉米 + 菜花

玉米可补中健胃、除湿利尿，与菜花搭配食用，有助于健脾益胃、补虚、助消化、延缓衰老。

### ✓ 玉米 + 鸡蛋

玉米中的油脂含有丰富的不饱和脂肪酸，可以吸收抑制鸡蛋中富含的胆固醇。两者同食，可防治胆固醇过高而引起疾病。

## ✓ 玉米 + 山药

山药中富含维生素C，玉米中所含的维生素E有较强的抗氧化作用。两者同食，可有效防止维生素C被氧化，人体可以获得更多的营养。

## ✓ 玉米 + 松子

玉米和松子都富含维生素A和维生素E，以及人体必需的脂肪酸等。两者同食，可益寿养颜、祛病强身，预防心脏病和癌症。

## 芝麻

### ✓ 芝麻 + 海带

芝麻能促进新陈代谢，降低胆固醇；海带中的碘和钙能净化血液，促进甲状腺素的合成。两者同食，功能互补，具有美容、抗衰老的功效。

### ✓ 芝麻 + 海蜇皮

芝麻富含蛋白质和各种维生素，与海蜇皮同食，可提供全面的营养，具有润肠通便的功效。

## ✓ 芝麻 + 柠檬

柠檬富含维生素C，芝麻含有铁元素。两者搭配食用，具有很好的补血养颜功效。

# 相克搭配

## 糙米

### ×糙米+羊肉

糙米和羊肉中所含有的蛋白质所需的胃液分泌量不同，二者同食，容易阻碍蛋白质的消化，不利于身体健康。

## 大米

### ×大米+苍耳

大米与苍耳同食容易引发心痛。

### ×大米+蕨菜

大米中含有丰富的维生素B<sub>1</sub>，而蕨菜中含有维生素B<sub>1</sub>分解酶，两者搭配，不利于人体对维生素B<sub>1</sub>的消化和吸收。

## ×大米+马肉

大米与马肉同食会引发心脏疼痛。

## 豆腐

### ×豆腐+葱

葱与豆腐一起烹调，容易产生不易消化和吸收的草酸钙，易形成结石。

### ×豆腐+蜂蜜

蜂蜜含有多种酶类物质，易与豆腐中的矿物质、植物蛋白和有机酸发生反应，不利于人体健康。两者同食，易引起腹泻。

### ×豆腐+茭白

豆腐与茭白同食，容易形成结石，对人体健康不利。

### ×豆腐+碳酸饮料

豆腐中所含的钙遇到酸性物质容易凝结成块，降低人体对钙质的吸收。

### ×豆腐 + 血豆腐

豆腐富含钙和维生素；血豆腐含铁，会破坏豆腐的营养成分。两者同食，不利于人体健康。

## 豆浆

### ×豆浆 + 橙子

橙子中的鞣酸会影响人体对豆浆中的蛋白质和钙的吸收，喝豆浆的同时最好不要吃橙子。

### ×豆浆 + 蜂蜜

两者搭配，有机酸与蛋白质结合产生沉淀，不能被人体吸收。

### ×豆浆 + 柑橘

柑橘中的果酸会与豆浆中的蛋白质发生反应，影响人体对蛋白质的消化吸收，所以两者不宜同时

食用。

### × 豆浆 + 红糖

红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，可产生变性沉淀物，破坏营养成分。

### × 豆浆 + 鸡蛋

鸡蛋中的蛋白质易和豆浆中的胰蛋白酶结合，妨碍人体对营养的吸收。

## 黑豆

### × 黑豆 + 柿子

黑豆中钙含量较丰富，与含鞣酸过多的柿子同食，会生成不溶性结合物，易产生结石。

## 红小豆

### × 红小豆 + 茶

红小豆中含有丰富的铁，与茶叶中的单宁酸会

形成不溶性的铁，降低人体对铁的吸收。

### ×红小豆+盐

红小豆有一定的药效，可以促进心脏活性、利尿消肿。但若加盐食用，就容易降低红小豆的食疗功效。

### ×红小豆+羊肉

羊肉有温补身体的功效，然而红小豆性偏凉，两者同食，易使羊肉的温补功效降低。

## 黄豆

### ×黄豆+菠菜

菠菜若与黄豆同吃，会对铜的释放量产生抑制作用，导致人体内铜的代谢产生不畅。

### ×黄豆+蕨菜

黄豆富含维生素B<sub>1</sub>，而蕨菜却含有维生素B<sub>1</sub>分解酶，会影响人体对维生素B<sub>1</sub>的吸收和利用。

## × 黄豆 + 芹菜

黄豆富含铁质，芹菜富含的营养物质影响人体对铁的吸收。

## × 黄豆 + 松子

松子富含蛋白质，与含胰蛋白酶抑制剂的黄豆同食，会阻碍蛋白质吸收，引发呕吐等现象。

## × 黄豆 + 酸奶

酸奶中含有丰富的钙质，而黄豆所含的化学成分会影响人体对钙的消化和吸收。

## × 黄豆 + 桃

杨桃中的草酸与黄豆中的蛋白质会形成一种凝固物质，导致消化不良等不适症状。

## × 黄豆 + 乌鸡

黄豆中含有植酸，会影响乌鸡肉中所含的蛋白质、铁、锌的吸收，降低乌鸡的营养价值。

## × 黄豆 + 虾皮

虾皮中钙的含量很高，但与黄豆搭配同食，容易影响人体对钙的吸收。

## × 黄豆 + 猪肉

猪肉中的蛋白质与矿物质易与黄豆中的植酸相结合，会影响人体对营养的吸收。

## 绿豆

## × 绿豆 + 狗肉

狗肉与绿豆同食，容易出现腹部胀痛、消化不良等症状。

## × 绿豆 + 鱼

绿豆富含维生素B<sub>1</sub>，鱼却含有破坏维生素B<sub>1</sub>的酶。两者同食，将会影响维生素B<sub>1</sub>的吸收。

## 糯米

## ×糯米+苹果

糯米中的磷等矿物质与苹果中的果酸结合，会产生不易消化的物质，导致恶心、呕吐。

## 荞麦

### ×荞麦+海带

海带含铁，会妨碍荞麦中维生素E的吸收，长期同食，易造成静脉曲张，导致瘀血。

### ×荞麦+黄鱼

两者搭配，不易消化。

### ×荞麦+羊肉

荞麦气味甘平、性凉，能降压止血、清热敛汗，而羊肉大热，功能与荞麦相反，不宜同食。

## 豌豆

### ×豌豆+鸭肉

豌豆所含的植酸会与鸭肉中的蛋白质、铁、钙等相结合，降低食物原有的功效，还可能造成便秘。

## 小麦

### ×小麦+枇杷

小麦与枇杷同食，容易生痰。

## 小米

### ×小米+醋

醋中的有机酸会破坏小米中的类胡萝卜素，从而降低小米的营养价值。

### ×小米+鸡蛋

鸡蛋中含有的蛋白质需要酸性环境来消化，但小米中的淀粉遇强酸难以消化。二者搭配，可导致消化不良等肠胃问题。

### ×小米+杏仁

两者同食，会导致人呕吐、恶心。

## 杏仁

### ×杏仁+菱角

两者同食，不利于蛋白质的吸收，会降低人体对蛋白质的吸收和利用。

### ×杏仁+小米

两者同食，会导致人呕吐、恶心。

## 腰果

### ×腰果+白酒

白酒中的乙醇会抑制腰果中的脂肪氧化，使脂肪蓄积在肝脏中，有损肝脏功能。

### ×腰果+蛤蜊

两者同食，腰果中的维生素B<sub>1</sub>会被鲜蛤蜊中的维生素B<sub>1</sub>分解酶破坏，造成营养流失。

## 薏米

### ×薏米+海带

薏米遇到海带中的铁，会妨碍薏米中维生素E的吸收，导致营养的流失。

## 玉米

### ×玉米+可乐

可乐和玉米都富含磷，经常同食，可能会摄取过多的磷，进而干扰人体对钙的吸收。

### ×玉米+土豆

两者同食，会使体内吸收过多的淀粉，经常大量食用，容易使体重增加、血糖上升。

## 芝麻

### ×芝麻+巧克力

巧克力所含的草酸与芝麻中所含的钙质易形成

草酸钙，影响钙的消化与吸收。

# 第六章 调料饮品类

## 相宜搭配

### 葱

#### ✓ 葱 + 米酒

两者同食，可益气养血、醒神救逆，适用于治疗产后血虚气脱导致的昏厥。

#### ✓ 葱 + 牛肉

牛肉与葱搭配，对风寒感冒、头痛鼻塞、面目浮肿，以及跌打损伤等患者，有一定的辅助治疗功效。

#### ✓ 葱 + 桃

两者同食，可解表散寒、发汗退热，适用于感冒发热、头痛无汗、鼻塞声重等症状。

# 醋

## ✓ 醋 + 姜

醋可促进食欲、帮助消化，姜健胃、促进食欲。两者搭配，可缓解恶心、呕吐的症状。

## ✓ 醋 + 芍药

芍药可缓解肌肉紧张，促进血液循环，并具有镇痛的功能；醋可促进食欲。两者同食，可缓解腹胀、腹痛等症状。

## ✓ 醋 + 松花蛋

吃松花蛋时加点醋，可以中和松花蛋中的碱性物质，减少对胃肠的损害。

## ✓ 醋 + 蒜

大蒜素具有挥发性且不耐热，直接将蒜加在醋里，有利于保留维生素B<sub>1</sub>。

## ✓ 醋 + 猪排

两者同食，可使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于营养的吸收。

## 蜂蜜

### ✓ 蜂蜜 + 橄榄油

两者搭配外用，对治疗皮肤瘙痒有益。

### ✓ 蜂蜜 + 黄瓜

黄瓜中富含膳食纤维，可促进胃肠道蠕动；蜂蜜具有良好的润肠作用。两者同食，可以消食通便，起到减肥美容的效果。

### ✓ 蜂蜜 + 甲鱼

两者搭配，不仅能提供人体所需的蛋白质、脂肪和多种维生素，还能补充锌酸、硅酸等，是不可多得的强身补品，对心脏病、肠胃病、贫血均有良好的疗效。

### ✓ 蜂蜜 + 酱油

两者混合，涂抹患处，可消肿止痛。

### ✓ 蜂蜜 + 梨

梨能生津止渴、清热止咳，蜂蜜能润肠通便、润肺止咳。两者同食，可有效缓解咳嗽。

### ✓ 蜂蜜 + 牛奶

牛奶与蜂蜜同食，可以补充多种营养，并起到清凉消火、生津润喉的功效。

### ✓ 蜂蜜 + 葡萄

两者同食可增强免疫力，治疗感冒。

### ✓ 蜂蜜 + 柿子

柿子中含碘，对因缺碘而引起的甲状腺肿大较好的疗效。蜂蜜与柿子同食，可以治疗甲亢等病症。

### ✓ 蜂蜜 + 土豆

中医认为，蜂蜜和土豆泥搭配食用，具有调理

身体的作用。两者加水调匀，在清晨空腹时食用，连食半个月，可缓解胃部疼痛，适用于胃部隐痛不适。

### ✓ 蜂蜜 + 柚子

蜂蜜和柚子搭配食用，能增强身体免疫力，还具有排毒消肿、去火消炎、美容养颜的功效。

## 红酒

### ✓ 红酒 + 花生

红酒可防止血栓，保护心脏血管畅通无阻，搭配花生，可明显降低心脏病的发病率。

### ✓ 红酒 + 牛排

红酒的抗氧化物可减轻动脉硬化，红酒中的单宁酸与牛肉中的蛋白质结合，可去油腻。

### ✓ 红酒 + 巧克力

在午餐、晚餐时，适量喝点红酒，并搭配一些

巧克力，可以促进身体的新陈代谢，也可以使热量及时散发。

## 红糖

### ✓ 红糖 + 小米

小米有健脾胃、补虚损的作用，对于排除瘀血、补血有较好的功效。与红糖同食，可以补虚补血，对产妇尤其有益。

## 胡椒粉

### ✓ 胡椒粉 + 牛肉

胡椒粉具有特殊的香味，能增加人的食欲，帮助消化；牛肉可以暖胃补血。两者搭配食用，有利于人体对牛肉营养的吸收。

## 姜

### ✓ 姜 + 醋

醋可促进食欲，具有帮助消化的功能；姜具有

健胃、促进食欲的作用。两者搭配，可缓解恶心、呕吐的症状。

### ✓ 姜 + 螃蟹

吃大寒的螃蟹时，可以配上温热性质的姜，用姜中和蟹的寒凉，减少对肠胃的损害，还利于对螃蟹的消化、吸收。

### ✓ 姜 + 羊肉

羊肉性热，是滋补佳品；姜可以驱寒保暖。两者功能互补，同食可治腹痛、胃寒。

## 芥末

### ✓ 芥末 + 芹菜

芹菜中富含维生素C，芥末也有养颜的功效。两者搭配，能够提高身体免疫力，预防感冒，并起到美容的功效。

### ✓ 芥末 + 三文鱼

芥末属热性食物，还具有杀菌功效，与三文鱼搭配食用，可调节食物的寒凉属性，有利于营养的吸收。

## 咖喱粉

### ✓ 咖喱粉 + 大料

大料和咖喱粉搭配，能增强人体免疫力，预防感冒。

### ✓ 咖喱粉 + 胡萝卜

两者都富含类胡萝卜素，可在人体内转化成为维生素A，补充人体所需营养。

### ✓ 咖喱粉 + 土豆

土豆富含淀粉，与咖喱搭配，适量食用，能将咖喱中的各类营养成分一并吸收，均衡营养。

### ✓ 咖喱粉 + 洋葱

洋葱能杀菌、降血脂，与咖喱搭配食用，可调

节血脂。

## 米酒

### ✓ 米酒 + 鳗鱼

清蒸鳗鱼时适当加些米酒，对虚劳体弱、肺虚的人有较好的补益作用。

### ✓ 米酒 + 螃蟹

米酒中丰富的氨基酸有提味的作用，还可以减轻或消除吃螃蟹后的不适感觉。

### ✓ 米酒 + 肉桂

以米酒泡肉桂，可温肾壮阳、祛寒止痛，适用于肾虚所致的腰膝冷痛、四肢冰冷者。

## 牛奶

### ✓ 牛奶 + 木瓜

牛奶含丰富的蛋白质、维生素A、维生素C及矿

物质，和木瓜搭配，能明目清热、清肠通便。

### ✓ 牛奶 + 椰汁

牛奶脂肪颗粒小，呈高度液化状态，易于消化吸收，而且胆固醇含量少。和椰汁配合饮用，对中老年人、女性尤为有益。

### ✓ 牛奶 + 鱼

鱼含丰富的蛋白质以及不饱和脂肪酸，和牛奶同食能提高钙的吸收率，可预防骨质疏松，强化骨骼，帮助儿童发育。

## 啤酒

### ✓ 啤酒 + 花生

花生和啤酒同食，可促进卵磷脂的消化吸收，能够健脾益智。

## 蒜

### ✓ 蒜 + 动物内脏

动物内脏一般都含有丰富的维生素B<sub>1</sub>，大蒜与维生素B<sub>1</sub>结合生成“蒜胺”，其功效比维生素B<sub>1</sub>的功能更强。

### ✓ 蒜 + 茼蒿

两者同食，不仅口感清爽，还有润肠通便的功效；且低脂低热，适合减肥者食用。此组合还有开胃健脾、降压补脑的功效。

## 盐

### ✓ 盐 + 菠萝

菠萝中含有一种“菠萝酶”，它会分解体内的蛋白质，对口腔黏膜和嘴唇表皮有刺激作用，因此生吃菠萝会有一种刺痛的感觉。用淡盐水浸泡菠萝后再食用，能有效破坏菠萝酶中导致过敏的结构，还能使其中所含的一部分有机酸分解在盐水里，去掉酸味，让菠萝吃起来更甜。

# 相克搭配

## 白酒

### ×白酒 + 茶

茶碱有利尿作用，酒后立即饮茶，会使酒精中的乙醛未经分解就进入肾脏，对肾脏造成损害。酒与茶都对心脏有较大刺激性，两者同饮，易加重心脏负担。

### ×白酒 + 醋

两者均具有刺激性，同食会刺激肠胃。

### ×白酒 + 核桃

核桃含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质，但核桃性热，多食燥火；白酒甘辛火热。两者同食易致血热，轻者燥咳，严重时会鼻出血。

### ×白酒 + 咖啡

酒精会使体内的代谢发生紊乱，使大脑皮质过度兴奋或麻痹；咖啡含有咖啡因，麻痹大脑细胞。两者同饮，对大脑不利，并增加心脏负担。

### ×白酒+辣椒

酒性辛热，其所含的酒精具有刺激和麻醉作用；辣椒属热性，刺激性也较强。两者搭配，会刺激神经，扩张血管，同食更助长酒精的麻醉作用，加重心脏负担，使人困乏疲惫。体质阳盛阴虚者更不宜同食。

### ×白酒+凉皮

凉皮中含一定量的白矾，有减缓肠胃蠕动的的作用，让酒精在胃肠中长时间停留，会增强人体对酒精的吸收，使人易醉，且刺激胃肠。

### ×白酒+柿子

白酒刺激肠胃，使分泌物增加，易与柿子中的鞣酸形成柿石，不易消化。

### ×白酒+松子

酒精与含脂肪的松子同食，会使脂肪蓄积在肝脏中，经常食用可能导致脂肪肝，损害身体。

### ×白酒 + 蒜

白酒与蒜同属于辛辣、刺激性的食物，搭配食用，容易上火，对身体健康不利。

### ×白酒 + 碳酸饮料

白酒和碳酸饮料同饮，会很快使酒精在全身挥发，对心脑血管也有损害。

### ×白酒 + 腰果

白酒中的乙醇会抑制腰果中的脂肪氧化，使脂肪蓄积在肝脏中，不利于肝脏功能。

### ×白酒 + 鱼

鱼中维生素D的含量很高，吃鱼时饮酒，会大大降低人体对维生素D的吸收率。

白糖

## ×白糖 + 白酒

酒中的乙醇会影响人体对糖的吸收，若两者同食，易使血糖升高，产生糖尿，损害身体。

## ×白糖 + 贝类

贝类食物含铜量较高，但糖会影响人体对铜元素的吸收和利用。

## ×白糖 + 动物肝脏

动物肝脏中一般含有较丰富的铜元素，而糖会影响人体对铜的吸收和利用。

## 葱

### ×葱 + 豆腐

葱富含草酸，易与豆腐中的钙形成草酸钙，易形成结石。

### ×葱 + 蜂蜜

葱容易和蜂蜜中的有机酸和酶类物质发生不良反应，刺激胃肠道，导致腹胀、腹泻。

## ×葱 + 红枣

葱是辛热助火的食物，红枣也属于性甘辛热之物，两者同食，易使火气更大。

## 醋

## ×醋 + 白酒

醋和白酒都有刺激性，两者同食，容易造成肠胃不适。

## ×醋 + 菠菜

菠菜中含有的草酸与醋中的有机酸相遇，阻碍钙质的吸收，损伤牙齿。

## ×醋 + 海参

醋的酸性会使海参中的蛋白质出现凝结和紧缩，影响蛋白质的吸收。

## ×醋 + 胡萝卜

醋会破坏胡萝卜素。两者搭配，影响人体对胡萝卜素的吸收和利用。

## ×醋 + 韭菜

韭菜中含有类胡萝卜素，会被醋破坏掉类胡萝卜素成分，造成营养流失。

## ×醋 + 李子

李子中含有类胡萝卜素，与醋搭配，容易影响人体对类胡萝卜素的吸收和利用。

## ×醋 + 芹菜

两者同食，容易损害牙齿，不利于人体对钙质的吸收和利用。

## ×醋 + 四季豆

含有酸性物质的醋会破坏四季豆中的类胡萝卜素，造成营养流失。

## ×醋+羊肉

羊肉性热，而醋性酸温，两者相配不合适，影响人体健康。

## 茶

### ×茶+黑木耳

富含铁质的木耳与含有单宁酸的茶叶同食，会降低人体对铁的吸收和利用。

### ×茶+白酒

茶碱有利尿作用，酒后立即饮茶，会使酒精中的乙醛未经分解就进入肾脏，对肾脏造成损害。而且，白酒与茶都对心脏有较大刺激性，两者同饮，易加重心脏负担。

### ×茶+红小豆

红小豆中含有元素铁，与茶叶中所含的单宁酸成分相遇，会形成不溶解的物质，造成便秘，并降低人体对铁的吸收。

## ×茶 + 鸡肝

鸡肝中铁的含量多，茶水中含有单宁酸。吃鸡肝时喝茶，会降低人体对铁的吸收。

## ×茶 + 螃蟹

茶叶中的单宁酸与螃蟹中的蛋白质易凝结，而使肠道蠕动变慢，造成便秘。

## ×茶 + 羊肉

羊肉富含蛋白质，能同茶叶中的鞣酸生成鞣酸蛋白质，使肠的蠕动减弱，引起便秘。

## ×茶 + 鱿鱼

鱿鱼中的蛋白易与茶中的单宁酸结合，影响人体对蛋白质的吸收和利用。

## ×茶 + 猪心

茶中含有的单宁酸与猪心中的铁结合，会形成不易消化的物质，造成便秘，并降低人体对铁元素的吸收利用。

## 番茄酱

### × 番茄酱 + 鱿鱼

鱿鱼中的钠含量极高，与同样富含钠的番茄酱同食，容易加重肾脏负担。

## 蜂蜜

### × 蜂蜜 + 葱

葱所含有的物质容易和蜂蜜中的有机酸和酶类物质发生化学反应，产生有毒物质，刺激胃肠道，导致腹胀、腹泻等不适。

### × 蜂蜜 + 豆腐

蜂蜜性凉，与豆腐同食，容易导致腹泻。

### × 蜂蜜 + 沸水

若用高于65℃的热水冲蜂蜜，会使蜂蜜中的糖分发生变化，使营养价值降低。

## ×蜂蜜+韭菜

韭菜中的维生素C与蜂蜜中的矿物质相结合，容易造成营养流失。

## ×蜂蜜+李子

蜂蜜含有多种酶类，与李子里同食，会产生不良反应，刺激五脏。

## ×蜂蜜+牛奶

蜂蜜含有少量有机酸，易与牛奶中所含的蛋白质形成变性沉淀，使营养价值大大降低。

## ×蜂蜜+生菱角

生菱角性凉，容易引起腹胀；蜂蜜润肠，也是凉性食物。两者同食，易引起腹胀、腹泻。

## ×蜂蜜+蒜

蜂蜜中的有机酸遇到大蒜素会发生不利于人体的反应，刺激肠胃。

## ×蜂蜜+桃

两者同食，会使营养价值降低。

## ×蜂蜜+莴笋

蜂蜜味甘性平，莴笋是寒性食品，两者同食，容易造成脾胃不适，对身体不利。

## ×蜂蜜+西瓜

西瓜富含维生素C，与蜂蜜同食，会加速维生素C的氧化，破坏食材的营养，影响人体对营养成分的吸收和利用。

## ×蜂蜜+洋葱

两者搭配，容易引起眼睛不适。

## ×蜂蜜+鱼

蜂蜜中的有机酸与鱼所含的蛋白质结合，易导致营养流失。

咖喱粉

## × 咖喱粉 + 螃蟹

咖喱性热且燥，易引起上火，多食伤胃，而螃蟹性凉，多食也对胃不利。功效相反，不宜同食。此外，两者搭配还容易引起皮肤过敏。

## × 咖喱粉 + 羊肉

咖喱属热性的辛辣香料，而羊肉也是性质温热的食材，搭配食用，容易上火，严重者会造成便秘。

## 红糖

### × 红糖 + 豆浆

红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，可产生变性沉淀物，破坏营养成分。

### × 红糖 + 牛奶

牛奶中的蛋白质与红糖中的有机酸结合会产生沉淀，降低食材的营养价值。

## × 红糖 + 松花蛋

红糖与松花蛋搭配，会引起胃肠不适，导致呕吐或消化不良。

## × 红糖 + 竹笋

两者药性相反，不宜同食。

## 食用碱

## × 食用碱 + 牛肉

牛肉中的氨基酸与碱结合，易导致营养流失。

## × 食用碱 + 蔬菜

蔬菜中含有丰富的维生素，当维生素与食用碱发生氧化作用后，蔬菜中维生素的含量几乎削减了一半，营养价值大大降低。

## × 食用碱 + 粥

粥中含有的维生素C、B族维生素等都喜酸怕

碱。粥中加碱，会破坏人体对这些营养的吸收，造成营养流失。

## 芥末

### ×芥末+胡椒粉

芥末和胡椒粉都属于性热、味辛辣的香料，过量同食，容易产生眼睛不适，并刺激胃肠黏膜，产生胃部不适。

### ×芥末+鸡肉

鸡肉性温，属温补之物；芥末性热。两者同食，易使火热更盛，有损健康。

### ×芥末+甲鱼

芥末气味辛热，能温中利气，白芥末辛烈更甚。与甲鱼肉同食，冷热相反，于人不利。故甲鱼不宜加芥末进行调味。

## 牛奶

## ×牛奶+蜂蜜

蜂蜜含有少量有机酸，易与牛奶中所含的蛋白质形成变性沉淀，营养价值会降低。

## ×牛奶+钙粉

牛奶含有酪蛋白，易与钙粉中的钙离子形成不易吸收的沉淀，使营养价值降低。

## ×牛奶+果子露

牛奶中含有丰富的蛋白质，果子露属酸性饮料，在胃中能使蛋白质凝固成块，影响人体对蛋白质的吸收，降低牛奶的营养价值。

## ×牛奶+红糖

红糖含有较多的有机酸，易使牛奶中的蛋白质沉淀，甚至改变其性质，不利于人体吸收牛奶中的营养。

## ×牛奶+米汤

牛奶若与米汤同食，会使维生素A受到破坏，影

响人体的营养吸收。

### ×牛奶+巧克力

牛奶富含钙质，巧克力含有草酸。两者同食，易形成草酸钙，影响人体对钙的吸收。

### ×牛奶+酸梅汤

酸梅汤能使牛奶中的蛋白质形成沉淀，不利于人体对蛋白质的吸收和利用。

## 啤酒

### ×啤酒+白酒

啤酒含二氧化碳和大量水分，与白酒混饮，可加重酒精在循环系统的渗透，对内脏器官产生强烈刺激，影响消化酶的产生和胃酸分泌，影响人体对啤酒中氨基酸和维生素的吸收。

### ×啤酒+海鲜

海鲜中含有嘌呤，啤酒中富含维生素B<sub>1</sub>。吃海

鲜的同时饮用啤酒，容易促使有害物质在体内结合，增加血中尿酸含量，引起尿路结石，诱发痛风，以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等症状，不利于身体健康。

### ×啤酒 + 碳酸饮料

啤酒含少量二氧化碳，碳酸饮料也含有一定的二氧化碳。若在啤酒中对入碳酸饮料，大量的二氧化碳会促进胃肠黏膜对酒精的吸收，易使人醉，易胀气。

### ×啤酒 + 腌熏烤制食物

腌熏烤制食物中大多含有有机氨，有的在加工或者烹调过程中产生多环芳烃类成分，如苯并芘等。常喝啤酒，能让体内血铅含量增高。铅与上述成分结合，容易致癌，诱发消化道疾病。

## 巧克力

### ×巧克力 + 面包

面包和巧克力都含有糖，两者搭配，会使餐后

的血糖快速上升。糖尿病患者要避免同食。

### ×巧克力+牛奶

牛奶富含的钙质与巧克力含有的草酸结合，易形成草酸钙，影响钙的吸收，引起腹泻。

### ×巧克力+芝麻

巧克力所含的草酸与芝麻中所含的钙质易形成草酸钙，影响营养的消化与吸收。

## 乳酸饮料

### ×乳酸饮料+黄豆

乳酸饮料中含有丰富的钙质，而黄豆所含的化学成分会影响人体对钙的消化和吸收。

### ×乳酸饮料+火腿

火腿是加工肉制品，含有硝酸盐，与乳酸饮料中的有机酸结合，容易产生致癌物质。

# 蒜

## ×蒜+白酒

白酒与蒜同属辛辣、刺激性食物，同食容易引起上火。

## ×蒜+蜂蜜

大蒜属性热辛温的食物，与蜂蜜的性质相反。两者同食，对人体不利。

## ×蒜+红枣

蒜和红枣同时食用，容易影响胃肠道功能，引起腹胀、消化不良等不良症状，严重时会引起便秘等症。

## ×蒜+鸡肉

鸡肉性温，可以下气、祛风、杀毒，而大蒜性热，同食容易导致滞气。

## ×蒜+芒果

芒果忌与大蒜等辛辣食物同食，否则会损害身体健康，体弱者会引发腹泻症状。

### ×蒜+生菜

两者同食，不利于眼部疾病的治疗。

### ×蒜+羊肉

两者皆属温热，常食容易引起上火。

## 味精

### ×味精+鸡蛋

鸡蛋本身就含有与味精成分相同的谷氨酸，两者同食，会影响鸡蛋的天然鲜味。

文字编辑  
封面设计  
版式设计  
美术编辑  
文字撰稿

史倩  
夏鹏  
阮剑锋  
吴金周  
李娟

张丽娟