

食物



相宜 相剋

速查全書

目錄

Contents

- 6 食物小偏方功效速查索引
- 7 相宜相剋的真相

第一章 食物與食物的相宜相剋



蔬菜 and 菌菇

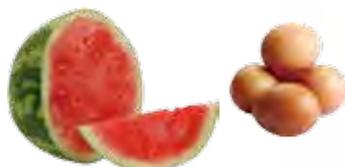
- | | | |
|--------|--------|--------|
| 10 菠菜 | 22 西葫蘆 | 33 馬鈴薯 |
| 12 白菜 | 23 茄子 | 34 山藥 |
| 13 圓白菜 | 24 番茄 | 35 芋頭 |
| 14 茼蒿 | 26 辣椒 | 36 胡蘿蔔 |
| 15 油菜 | 27 芹菜 | 37 白蘿蔔 |
| 16 韭菜 | 28 萵筍 | 38 金針菇 |
| 18 黃瓜 | 29 椰菜花 | 39 香菇 |
| 19 冬瓜 | 30 洋蔥 | 40 平菇 |
| 20 苦瓜 | 31 茭白 | 41 木耳 |
| 21 南瓜 | 32 連蓮藕 | 42 銀耳 |

水果 and 堅果

- | | | |
|---------|-------|-------|
| 44 蘋果 | 51 橘子 | 58 核桃 |
| 45 梨 | 52 柚子 | 59 花生 |
| 46 桃子 | 53 檸檬 | 62 栗子 |
| 47 車厘子 | 54 西瓜 | 60 松子 |
| 48 士多啤梨 | 55 菠蘿 | 62 芝麻 |
| 49 葡萄 | 56 木瓜 | |
| 50 奇異果 | 57 香蕉 | |

畜禽肉蛋

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 63 豬肉 | 70 雞肉 | 76 鴨蛋 |
| 64 豬蹄 | 71 烏雞 | 77 鵪鶉蛋 |
| 65 豬肚 | 72 鴨肉 | |
| 66 豬肝 | 73 鵝肉 | |
| 68 牛肉 | 74 皮蛋 | |
| 69 羊肉 | 75 雞蛋 | |



水產類

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 78 鱸魚 | 84 鱈魚 | 91 鮑魚 |
| 79 鯉魚 | 85 鰻魚 | 92 海參 |
| 80 草魚 | 86 蝦 | 93 海蜇 |
| 81 鯽魚 | 88 蛤蜊 | 94 海帶 |
| 82 帶魚 | 89 蠔 | 95 紫菜 |
| 83 鱸魚 | 90 螃蟹 | |

五穀雜糧

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 96 大米 | 101 小麥 | 105 玉米 |
| 97 糯米 | 102 大麥 | 106 燕麥 |
| 98 小米 | 103 薏米 | 107 蕃薯 |
| 100 紫米 | 104 蕎麥 | |

豆類及豆製品

- | | | |
|---------|---------|--------|
| 108 黃豆 | 111 綠豆 | 114 豌豆 |
| 109 黃豆芽 | 112 綠豆芽 | 115 豆腐 |
| 110 黑豆 | 113 紅豆 | |

飲品和調料

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 116 牛奶 | 121 紅酒 | 126 蒜 |
| 117 酸奶 | 122 茶 | 127 紅糖 |
| 118 豆漿 | 123 花椒 | 128 白糖 |
| 119 咖啡 | 124 葱 | 129 醋 |
| 120 蜂蜜 | 125 薑 | |

常備保健食材

- | | | |
|---------|---------|--------|
| 130 阿膠 | 134 茯苓 | 138 蓮子 |
| 131 百合 | 135 枸杞子 | 140 菊花 |
| 132 藏紅花 | 136 桂圓 | 141 人參 |
| 133 當歸 | 137 紅棗 | |



目錄

Contents

第二章 疾病與食物的相宜相剋

常見疾病

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 144 感冒 | 147 脫髮 | 150 腹瀉 |
| 144 失眠 | 147 支氣管哮喘 | 151 痔瘡 |
| 144 咳嗽 | 148 消化不良 | 151 高血壓 |
| 145 口腔潰瘍 | 148 嘔吐 | 151 高脂血症 |
| 145 牙齦炎 | 148 胃炎 | 152 糖尿病 |
| 145 扁桃體炎 | 149 十二指腸潰瘍 | 152 冠心病 |
| 146 慢性咽炎 | 149 脂肪肝 | 152 肥胖症 |
| 146 鼻炎 | 149 膽結石 | 153 缺鐵性貧血 |
| 146 濕疹 | 150 腎結石 | 153 神經衰弱 |
| 147 蕁麻疹 | 150 便秘 | 153 抑鬱 |

婦科疾病

- | | | |
|----------|-----------|--------------|
| 154 痛經 | 155 孕期水腫 | 156 性冷淡 |
| 154 月經不調 | 155 產後少乳 | 156 盆腔炎 |
| 154 妊娠嘔吐 | 155 急性乳腺炎 | 156 女性更年期綜合症 |

男科疾病

- 157 陽痿
- 157 遺精、早洩
- 157 前列腺炎

兒科疾病

- | | |
|-----------|----------|
| 158 小兒腹瀉 | 159 小兒肺炎 |
| 158 小兒厭食症 | 159 小兒積食 |
| 158 小兒貧血 | 159 小兒發熱 |



第三章 特殊人群與食物的相宜相剋

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 162 嬰幼兒 | 164 產婦 | 166 過度用腦族 |
| 162 兒童期 | 164 備育男性 | 167 電腦手機族 |
| 163 青春期 | 165 更年期女性 | 167 熬夜族 |
| 163 孕婦 | 166 老年人 | |

第四章 四季與食物的相宜相剋

春季

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 170 立春 | 171 驚蟄 | 172 清明 |
| 171 雨水 | 172 春分 | 173 穀雨 |

夏季

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 174 立夏 | 175 芒種 | 176 小暑 |
| 174 小滿 | 175 夏至 | 176 大暑 |

秋季

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 177 立秋 | 178 白露 | 179 寒露 |
| 178 處暑 | 179 秋分 | 180 霜降 |

冬季

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 181 立冬 | 182 大雪 | 183 小寒 |
| 181 小雪 | 182 冬至 | 183 大寒 |

第五章 體質與忌口

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 186 平和質 | 187 陰虛質 | 188 氣鬱質 |
| 186 氣虛質 | 187 痰濕質 | 188 濕熱質 |
| 186 陽虛質 | 187 血瘀質 | 188 特稟質 |



食物小偏方功效速查索引

消暑解暑

P19 冬瓜汁
P134 綠豆茯苓膏
P24 西瓜番茄汁

風寒感冒

P12 白菜蔥鬚飲
P124 陳皮蔥汁

健脾養胃

P34 小米山藥糊

補氣虛

P138 蓮子桂圓湯

滋陰補血

P130 阿膠雞蛋湯

補腎虛

P96 韭菜子粥
P99 小米黑芝麻黑豆汁

壯陽

P86 鮮蝦炒韭菜

輔治遺精早洩

P138 芡實蓮子飯

補腎潤肺

P40 雙耳湯

緩解燙灼傷

P36 胡蘿蔔泥

輔治糖尿病

P27 芹菜水

通乳催乳

P39 豬蹄香菇絲瓜湯

輔治牛皮癬

P16 韭菜蒜泥

潤膚養顏

P66 黃豆豬肝湯

潤腸通便

P10 菠菜豬血湯
P57 香蕉蘸黑芝麻

鎮靜安神

P99 山萸小米粥
P99 小米山藥粥

滋陰清心

P88 蛤蜊百合玉竹湯

相宜相剋的真相

飲食相宜

飲食的相宜搭配主要是利用食物的相互促進作用，以實現膳食結構合理、營養平衡。一般說來，食物相宜的合理搭配應遵循以下原則：

互補原則

各種食物所含營養素的種類和數量不同，以蛋白質為例，各種食物蛋白質的氨基酸種類和含量不同。因此，多種食物進行搭配，可彼此取長補短，互相彌補不足，提高蛋白質的利用率。

強化原則

穀物類和豆類、粗糧和細糧、豆類和肉類等混合食用，比單一吃某種食物的營養價值高得多，而且易為人體吸收。

相宜相配原則

生物屬性差異越大的食物，互相搭配營養價值越高。動物性食物和植物性食物搭配，就優於單純的動物性或植物性食物的營養價值。

小貼士

「帶餡食物」很相宜

我國民間食物搭配中，具有民族特色的「帶餡食物」，不僅營養全面，而且別有風味，如包子、餃子、餡餅、燒賣、煎包、餛飩等。帶餡食物是主副食搭配、葷素搭配的好方法，既有肉、魚、蛋、蝦，又有各種時令蔬菜，其特點是品種多、營養全面、味道鮮美、易於消化。

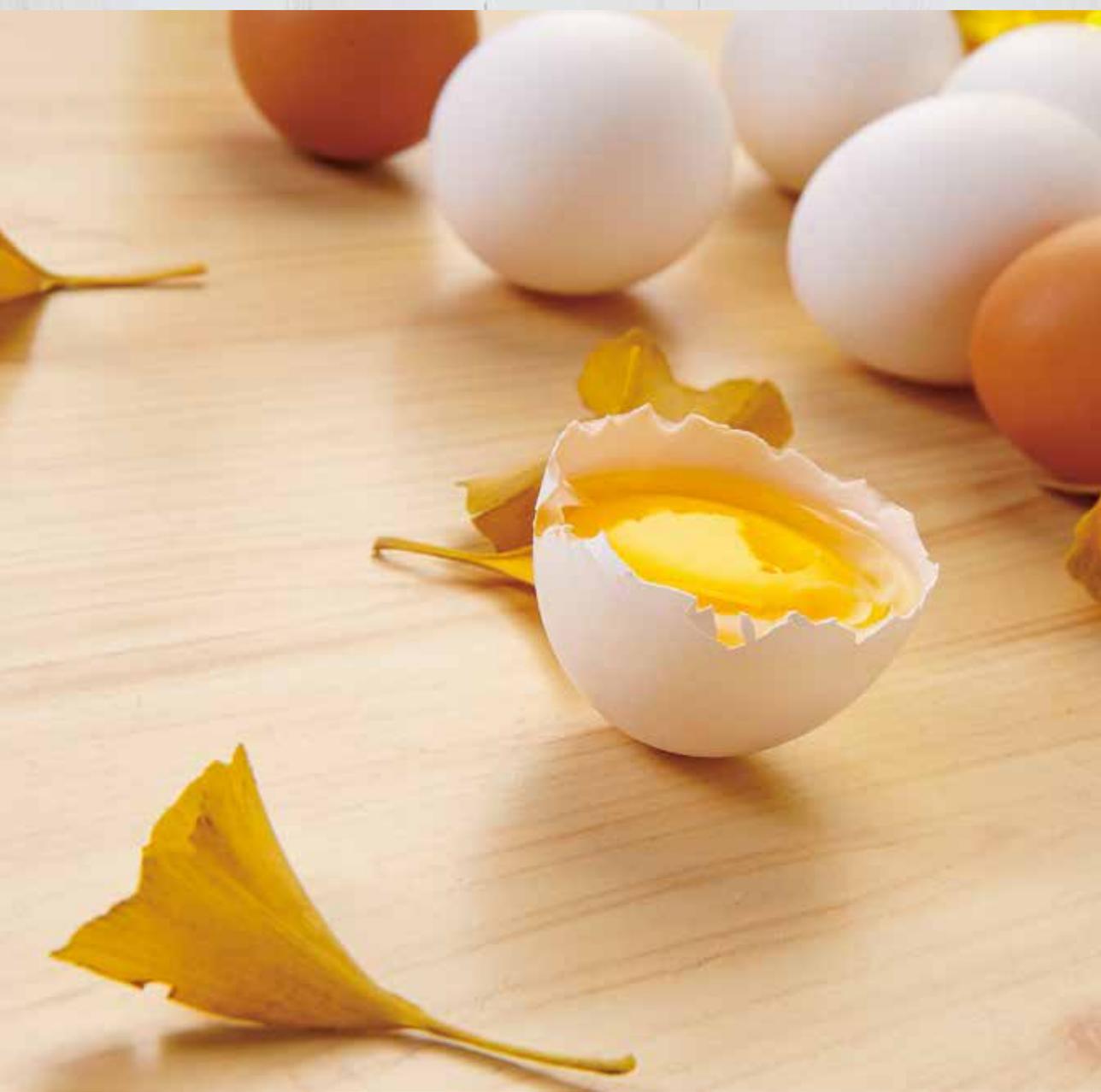
飲食相剋

古人對食物的相剋很早就有所認識，《金匱要略》云：「凡飲食滋味，以養於身，食之有妨，反能為害。」

現代營養學認為，研究食物的相剋，即研究各種食物之間存在的制約關係，對人們在安排膳食營養，防止食物中毒，提高食物營養的利用率，確保身體健康有重要的意義。

食物相剋的幾種情況

- ◆ 兩種（或兩種以上）食物所含的營養物質在吸收代謝過程中發生拮抗作用，一方阻礙另一方的吸收或存留。久而久之，導致某些營養物質缺乏。
- ◆ 兩種（或兩種以上）食物同食後，從中醫角度講，在身體內共同產生寒涼或溫熱效應，破壞身體的動態平衡。如進食同屬滋膩之性或火燥之性的食物，食後會令人生熱、生寒、起燥或多痰。





第一章

食物與食物的 相宜相剋

萬物相生相剋，食物若搭配得宜，不僅能夠促進營養物質的吸收，還能達到防病、治病的目的；若搭配不當，不僅造成了營養物質的流失，長期食用還會對身體產生意想不到的危害。把握食物之間的相宜相剋規律，才能發揮出其最大功效。

菠菜

營養保健

- ◎ 菠菜含有大量的膳食纖維，具有促進腸道蠕動的作用，利於排便，幫助消化。
- ◎ 菠菜中含有豐富的胡蘿蔔素，可在人體內轉化成維生素 A，有維護視力、增強身體抵抗力等功效。
- ◎ 菠菜中含有豐富的維生素 C、鈣、磷、鐵等有益成分，能為人體提供多種營養物質。

食用禁忌

- ◎ 菠菜草酸含量較高，一次食用不宜過多，食用前最好先用水焯以去草酸。
- ◎ 炒菠菜時不宜加蓋。



性平，味甘，歸大腸、胃、肝經。

選購方法：

色澤濃綠，根為紅色，不着水，莖葉不老，無抽臺開花，不帶黃爛葉者為佳。

適宜人群

一般人皆可食用，特別適合老人、幼兒、電腦工作者、身體虛弱者，以及糖尿病、便秘、貧血、高血壓患者食用。

不宜人群

脾虛、便溏者不宜多食。

食物小偏方

菠菜豬血湯 防貧血、潤腸通便

配方：菠菜 200 克，豬血 150 克，鹽少許。

製作：將菠菜、豬血同煮，再加鹽，飲湯吃菜。菠菜可以清熱潤燥，豬血可以補血清腸，二者同食具有潤腸通便、清熱潤燥的作用，可用於防治大便不通。

適宜搭配的食材及效用



菠菜



動物肝、動物血

(如羊肝、牛肝、豬肝、豬血、鴨血等)



動物肝和動物血具有補血功效，與菠菜搭配，具有補鐵補血、護肝明目、潤燥通便的作用。



菠菜



雞蛋



菠菜含鐵質，高蛋白的雞蛋可以幫助人體對鐵質的吸收，孕婦常吃可預防貧血。二者炒食，營養更佳。



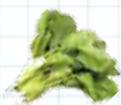
菠菜



粉絲



菠菜有潤燥、通腸胃、降血壓的功效；粉絲含有豐富的澱粉等。二者同食，口感佳且營養豐富。



菠菜



蝦仁



蝦仁可補腎壯陽；菠菜富含維生素C、胡蘿蔔素、鉀等。二者同食可滋陰壯陽、養肝明目、潤燥滑腸。

不宜搭配的食材及後果



菠菜



韭菜



菠菜、韭菜均富含膳食纖維，有潤腸滑腸的作用，二者同食易引起腹瀉。

白菜



性涼，味甘，歸大腸、胃、膀胱經。

選購方法：

優質大白菜包心結實，無黃葉，無老莖，無灰心，無夾葉菜，無蟲蛀，根削平，棵頭均勻。

營養保健

- ◎ 白菜有養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒等功效。
- ◎ 白菜含有豐富的膳食纖維，能起到潤腸、排毒、降壓調脂的作用。

食用禁忌

- ◎ 腐爛發霉的白菜不要食用。白菜腐爛後所產生的亞硝酸鹽能使血液中的血紅蛋白喪失攜氧能力，使人體發生嚴重缺氧，甚至危及生命。

適宜人群

一般人均可食用。

不宜人群

胃寒腹痛、大便溏瀉及寒痢者不可多食。

適宜搭配的食材及效用



白菜



肉類



二者搭配，營養豐富且健脾開胃、清肺潤腸。適宜於營養不良、貧血、頭暈、大便乾燥等人群食用。



白菜



水產類

(如鯽魚、蝦、鯉魚等)



常見的海鮮有高蛋白、低脂肪、高鈣的特點，搭配白菜，有補陰血、通血脈、補體虛、健脾益氣、消腫的作用。



白菜葱鬚飲 防治風寒感冒

配方：葱鬚、香菜根、白菜頭各適量。

製作：將以上三樣洗淨，切碎，加水煎煮。代茶飲用，趁熱溫服，取微汗，避風寒。用於防治風寒感冒初起，症見發熱、怕冷、頭痛、骨節疼痛、鼻塞、流清涕。

圓白菜 (椰菜)

營養保健

◎ 圓白菜富含維生素 C 和膳食纖維，可增進食慾、促進消化、預防便秘，提高人體免疫力。

食用禁忌

- ◎ 食用圓白菜前，最好先切開，放在清水中浸泡片刻，再用清水沖洗，以去除殘留的農藥。
- ◎ 圓白菜如果葉緣枯死，不影響食用，食用時只要將枯死部分去除即可。



性平，味甘，歸脾、胃經。

選購方法：

挑選圓白菜時，注意選擇葉球堅硬、包心緊實的。

適宜人群

一般人皆可食用，是輕度胃部不適、糖尿病和肥胖患者的理想蔬菜。

不宜人群

腹瀉急性期不宜吃。

適宜搭配的食材及效用



圓白菜



海米 (蝦米)



二者同食具有補腎壯腰、健腦健脾的作用，對動脈硬化、結石、便秘、肥胖症等有食療效果。



圓白菜



木耳



二者搭配對消化道潰瘍患者有益，並對久病體虛、耳鳴健忘、小兒生長遲緩大有裨益。

茼蒿 (皇帝菜)

營養保健

- ◎ 茼蒿中含有豐富的維生素及多種氨基酸，有養心安神、降壓補腦、清血化痰、潤肺補肝、穩定情緒等功效。
- ◎ 茼蒿含有具有特殊香味的揮發油，有助於寬中理氣、消食開胃、增進食慾。

食用禁忌

- ◎ 洗焯燙茼蒿時，不可先切成段，應整棵下鍋焯燙。這種整棵焯燙出來的茼蒿，由於內中的水分基本保留，吃起來脆嫩鮮美，營養保留更完整。



性涼，味甘、辛，
歸脾、心、胃經。

選購方法：

好的茼蒿莖呈圓形，顏色以翠綠色為佳，用手掐莖部頂端，選擇頂部較嫩的。

適宜 人群

一般人皆可食用，心悸、失眠多夢、心煩不安、痰多咳嗽者可多食。

不宜 人群

茼蒿辛香滑利，腹瀉者不宜多食。

適宜搭配的食材及效用



茼蒿



雞蛋

茼蒿含有豐富的胡蘿蔔素及多種氨基酸，與雞蛋同食，可提高維生素的吸收利用率。



茼蒿



蒜

二者同食很適合減肥人士，具有健脾開胃、降壓補腦、消脂通便的功效。



茼蒿



魷魚

茼蒿具有健脾消腫、清熱解毒的功效，魷魚營養價值極高，二者同食能營養互補，尤其適合減肥者食用。

油菜

營養保健

◎ 油菜中含有大量的胡蘿蔔素和維生素 C，能增強肝臟排毒，提升身體免疫能力。

食用禁忌

◎ 食用油菜時要現做現切，並用旺火爆炒，這樣既可使其保持鮮脆，又可使其營養成分不易被破壞。

適宜人群

一般人皆可食用。

不宜人群

痧痘、小兒麻疹後期、腹瀉、疥瘡等患者應少食。



性涼，味甘，歸肝、脾、肺經。

選購方法：

購買油菜時要挑選新鮮、油亮、無蟲、無黃葉的嫩油菜，用兩指輕輕一掐即斷者為嫩油菜。

適宜搭配的食材及效用



油菜



蝦仁



二者同食可提供豐富的維生素和鈣質，還能消腫散瘀、清熱解毒。



油菜



香菇



二者同食可抗老防衰，促進腸道蠕動，減少脂肪堆積，防治便秘。



油菜



肉類



二者同食可強化肝臟、補血潤膚，非常適宜貧血、高血壓、便秘患者食用。



油菜



豆腐



油菜含有豐富的膳食纖維，豆腐含有豐富的植物蛋白，二者搭配有生津潤燥、清熱解毒、潤肺止咳的功效。

韭菜

營養保健

- ◎ 韭菜在藥典上有「起陽草」之稱，因其含有一定量的鋅元素，具有補腎壯陽作用，故可用於輔助治療陽痿、遺精、早洩等。
- ◎ 韭菜含有揮發性油及含硫化合物，具有促進食慾和降血脂的作用。

食用禁忌

- ◎ 韭菜最好現做現吃，不能久放。如果存放過久，其中的硝酸鹽會轉變成亞硝酸鹽，引起毒性反應。



性溫，味辛，歸胃、肝、腎經。

選購方法：

買韭菜時，不要買看起來特別油綠、粗壯、厚實、寬大的。

適宜人群

一般人皆可食用，寒性體質者可多食，適於便秘者、產後乳汁不足的女性，對「三高」也有輔助療效。

不宜人群

陰虛火旺者、眼病患者、胃腸虛弱者不宜多食。

食物小偏方

韭菜蒜泥 輔治牛皮癬

配方：韭菜、蒜各 50 克。

製作：將擇洗淨的韭菜與去皮的蒜共搗如泥狀，放火上烘熱。用力塗擦患處，每日 1～2 次，連續數日。具有散血、解毒之效，輔治牛皮癬，對過敏性皮炎也有一定療效。

適宜搭配的食材及效用



韭菜



雞蛋

二者同食，可以起到補腎、行氣、止痛的作用，對輔助治療陽痿、尿頻、腎虛、痔瘡有一定療效。



韭菜



蝦仁

韭菜與蝦仁同食能提供優質蛋白質，可防治夜盲症、乾眼病，還能驅蟲殺菌。



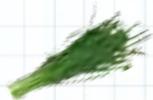
韭菜



豆製品
(如豆芽、豆腐等)

二者搭配營養豐富，可解除人體內的熱毒，且有補虛、通腸利便的作用，適於陽痿早洩、陽氣不足、大便乾燥及癌症患者食用。

不宜搭配的食材及後果



韭菜



蜂蜜

韭菜性溫味辛，含有蒜辣素和硫化物，性質與蜂蜜相反，同食易導致腹瀉。



韭菜



白酒

《金匱要略》云：「飲白酒、食生韭令人增病。」吃韭菜喝白酒，就如同火上澆油，食久動血，有出血性疾病患者，尤為禁忌。



韭菜



牛奶

韭菜中含有較多的草酸，能與牛奶中的鈣結合形成草酸鈣，既降低食物的營養成分，又容易在體內形成結石而危害健康。

黃瓜 (青瓜)

營養保健

◎ 黃瓜中的苦味素有抗癌的作用，並有清熱、解渴、利水、消腫之功。

食用禁忌

◎ 黃瓜可當水果生吃，但一次不宜食用過多。

適宜人群

一般人皆可食用，尤其適宜肥胖症、高膽固醇血症、動脈硬化、糖尿病患者食用。

不宜人群

脾胃虛弱、腹痛腹瀉、肺寒咳嗽者應少吃。



性涼，味甘，歸肺、胃、脾經。

選購方法：

挑選黃瓜時應挑硬黃瓜，這是因為黃瓜的含水量高達 96.2%，它只有失水後才會變軟，所以軟黃瓜必定不新鮮。

適宜搭配的食材及效用



木耳具有滋補和血的作用，二者搭配有助於減肥。



黃瓜具有清熱解毒、消腫利尿的作用。豆腐含有較高的蛋白質和鈣，二者搭配，適合高血壓、肥胖症、癌症、水腫、咽喉腫痛等患者食用。



黃瓜中所含的膳食纖維能促進胃腸蠕動，降低膽固醇，對心腦血管有益。若與蒜搭配，可健胃消食、減肥輕身，適合糖尿病、高脂血症、肥胖症等患者食用。



黃瓜與豬肉搭配，具有滋陰潤燥的功效，適用於消渴煩熱、陰虛乾咳、體虛乏力、營養不良、便秘等病症。

冬瓜

營養保健

◎ 冬瓜含有多種維生素和人體必需的微量元素，可調節人體的代謝平衡。

食用禁忌

◎ 冬瓜不宜生食，燉湯時可以稍帶瓜皮。

適宜人群

一般人群均可食用，尤其適宜慢性腎炎水腫、營養不良性水腫、孕婦水腫。

不宜人群

脾胃虛弱、腎臟虛寒、久病滑泄、陽虛肢冷者忌食。



性微寒，味甘、淡，歸肺、大腸、小腸、膀胱經。

選購方法：

選購冬瓜時用指甲掐一下，皮較硬、肉質緻密、種子已成熟變黃褐色的冬瓜口感較好。

適宜搭配的食材及效用



冬瓜



海帶



海帶有清熱利尿、祛脂降壓的功效。二者搭配，適合高血壓、冠心病、水腫及肥胖症患者食用。



冬瓜



雞肉



雞肉有補中益氣的功效。二者搭配能清熱排毒、美容養顏。

食物小偏方

冬瓜汁 解暑熱、止煩渴

配方：鮮冬瓜 1 個。

製作：將冬瓜洗淨，去皮及籽，切成碎塊，搗爛，絞取汁，飲服。有清熱利尿的作用，可防治中暑後煩躁不安、口渴、尿黃。

苦瓜

營養保健

◎ 苦瓜中的苦味素能增進食慾、健脾開胃；所含的生物鹼類物質奎寧有利尿活血、清心明目的功效。

食用禁忌

◎ 苦瓜吃前去掉瓜瓢，再焯燙，或者滴入少許白醋或加少量鹽，都可以去除苦味。

適宜人群

一般人皆可食用，尤其適宜高血壓、糖尿病患者。

不宜人群

脾胃虛寒者、兒童不宜多食。



性寒，味苦，歸心、脾、肺經。

選購方法：

苦瓜身上的果瘤越大越有光澤，口感越脆，肉越厚，越好吃。另外，注意避免選擇發黃的苦瓜。

適宜搭配的食材及效用



二者同食可以保護骨骼、牙齒及血管，並能促進鐵質的吸收。



辣椒富含維生素C、鐵、辣椒素等，二者同食是理想的健美、抗衰老菜餚。



苦瓜可清心明目、利尿消腫，茄子能止痛活血、清熱消腫，二者搭配對保護心血管健康有一定意義。

南瓜

營養保健

◎ 南瓜內含有胡蘿蔔素和果膠，能吸附和消除體內細菌毒素和其他有害物質，起到解毒作用。

食用禁忌

- ◎ 南瓜在炒食前應削皮，如果蒸食，可帶皮直接入鍋蒸。
- ◎ 南瓜不宜與醋一起烹飪。

適宜人群

一般人皆可食用，尤其適合肥胖者和中老年人、胃病患者、糖尿病患者、肝硬化患者食用，並能防治妊娠水腫和高血壓。

不宜人群

胃熱熾盛者、氣滯中滿者、濕熱氣滯者、黃疸者應少吃。



性平，味甘，歸脾、胃、肺經。

選購方法：

挑選南瓜時，瓜肉厚實、種子繁密的南瓜口感甜而軟。南瓜的瓜皮越粗糙、越硬，顏色越黃，肉就越香甜。

適宜搭配的食材及效用



南瓜



豆類

(如綠豆、紅豆等)



豆類能清熱解毒、生津止渴、消腫利尿。二者搭配營養豐富，有良好的保健效果。



南瓜



牛肉



牛肉與南瓜搭配，可補肺益氣、排毒止痛，適用於輔助治療體虛、動脈硬化和胃十二指腸潰瘍等症。

西葫蘆

營養保健

◎ 西葫蘆能調節人體代謝，具有減肥、抗癌防癌、潤澤肌膚的功效。

食用禁忌

◎ 西葫蘆不宜生吃，烹調時也不宜煮得太爛，以免營養流失。

適宜人群

一般人皆可食用，水腫腹脹、煩渴、瘡毒以及腎炎、肝硬化腹水患者尤宜。

不宜人群

脾胃虛寒者、腹瀉便溏者少食。



性涼，味甘，歸肺、脾經。

選購方法：

應選擇色鮮質嫩、表面光滑無疙瘩、不傷不爛者。

適宜搭配的食材及效用



西葫蘆



黃瓜



二者均含有多種維生素，一起食用具有美容養顏的功效。



西葫蘆



韭菜



二者均具有促便解毒、利水消腫的功效，同食對腹脹水腫患者有很好的調養功效。



西葫蘆



豬肉



二者同食，可軟堅化痰、利水瀉火、降血壓。

茄子 (矮瓜)

營養保健

- ◎ 茄子的營養較豐富，含維生素C、維生素E、鈣、磷、鐵等多種營養成分。其中的維生素E有防止出血和抗衰老功能，含有的蘆丁能增強毛細血管的彈性，減低毛細血管的脆性及滲透性，防止微血管破裂出血。

食用禁忌

- ◎ 茄子容易氧化變黑，適宜現切現炒。

適宜人群

一般人皆可食用，尤其適宜高血壓、動脈硬化、咯血及壞血病等患者食用。

不宜人群

脾胃虛寒、便溏、哮喘者不宜多食。



適宜搭配的食材及效用



茄子



肉類



二者搭配營養更加豐富，可保護血管彈性，對防治紫癍症也有幫助。



茄子



黃豆



黃豆有益氣養血、健脾的作用，二者搭配可通氣順腸、潤燥消腫、平衡營養。

不宜搭配的食材及後果



茄子



螃蟹



蟹肉性味寒鹹，茄子甘寒滑利，二者同屬寒性，共食有損腸胃，易導致腹瀉，虛寒體質者尤應注意。

番茄

營養保健

- ◎ 番茄含有豐富的有機酸，能促進鈣、鐵吸收，調節體內的酸鹼平衡。
- ◎ 番茄所含的維生素 C、番茄紅素能改善毛細血管的脆性，且有抗動脈粥樣硬化的作用。

食用禁忌

- ◎ 不宜空腹吃，空腹時胃酸分泌量增多，食之往往引起胃不適、胃脹痛。



性微寒，味酸、甘，歸脾、胃、肝經。

選購方法：

優質番茄形狀均勻、完整，顏色均勻，口感酸中帶甜，微微開沙，硬度適宜。

適宜人群

一般人群均可食用，尤其適宜女性、腸炎、經常發生牙齦出血或皮下出血者食用。

不宜人群

急性腸胃炎、痢疾及潰瘍活動期患者不宜食用。另外，脾胃虛寒者及月經期間的婦女不宜多食。

食物小偏方

西瓜番茄汁 輔治暑熱病

配方：西瓜肉 200 克，番茄 1 個。

製作：西瓜肉切丁，番茄去皮，用潔淨紗布擠壓，取汁飲用。

適宜搭配的食材及效用



番茄



雞蛋



二者搭配能為身體提供全面的營養，並有一定的美容和抗衰老功效。



番茄



紅棗



二者搭配營養豐富，有補脾健胃、益肝養血等作用，對貧血、慢性肝炎有一定療效。



番茄



酸奶



番茄與酸奶搭配食用，有涼血平肝、補虛降脂的功效，適合高脂血症、高血壓患者食用。



番茄



蜂蜜



番茄與生津養顏的蜂蜜搭配，有滋陰生津、利尿降壓等功效，對高血壓、便秘等有一定的防治效果。

不宜搭配的食材及後果



番茄



白酒



番茄中含有鞣酸，與白酒同時大量食用會在胃中形成不易消化的物質，易造成消化不良。



番茄



毛蟹



番茄與毛蟹同食時，其中的化學反應複雜，有可能引起嘔吐、腹瀉等症狀，所以不宜同時大量食用。

辣椒

營養保健

- ◎ 辣椒強烈的香辣味能刺激唾液和胃液的分泌，增進食慾，促進腸道蠕動，幫助消化。
- ◎ 辣椒富含辣椒鹼、胡蘿蔔素、維生素 C 等，有促進血液循環、改善貧血等作用。

食用禁忌

- ◎ 辣椒富含維生素 C，烹製菜餚時要注意掌握火候，應採取猛火快炒法，加熱時間不要太長，以免維生素 C 損失過多。



適宜人群

一般人群均可食用。

不宜人群

眼疾、食道炎、胃腸炎、胃潰瘍、痔瘡患者應少食或不食。

適宜搭配的食材及效用



辣椒



肉類



二者同炒可滿足人體對維生素 C 和蛋白質的需要。



芹菜

營養保健

◎ 芹菜含有的功能成分有利於安定情緒、消除煩躁、中和尿酸、利尿消腫。

食用禁忌

- ◎ 不要扔掉芹菜葉，它含的胡蘿蔔素和維生素C比莖還多。
- ◎ 芹菜焯水後馬上過涼，既能去除農藥殘留，又可使菜色翠綠。

適宜人群

一般人皆可食用，高血壓、神經衰弱、缺鐵性貧血、痛風患者尤宜。

不宜人群

血壓偏低者、腸滑不固者均應少吃芹菜。



性涼，味甘、辛，歸肝、肺經。

選購方法：

新鮮的芹菜是平直的。存放時間較長的芹菜，葉子尖端就會翹起，葉子變軟，甚至發黃、起鏽斑。

適宜搭配的食材及效用



芹菜



肉類

(如牛肉、豬肉等)

芹菜和肉類是很好的搭配，滋補健身，能保證營養供給且不增加體重。



芹菜



堅果類

(如核桃仁、花生等)

芹菜與堅果搭配同食能潤膚美容，還可作為高血壓、便秘患者的食療食物。

芹菜水 輔治糖尿病

配方：芹菜 500 克。

製作：搗碎絞汁煮沸或用芹菜煎水適量，日服 2 次，飲完，連服 3 個月，可輔助治療糖尿病。

食物
小偏方

食物相宜相剋速查全書

主編
韓磊

編輯
吳春暉

美術設計
陳玉菁

排版
辛紅梅

出版者
萬里機構·得利書局
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一七年八月第一次印刷

版權所有·不准翻印
Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6473-6

本中文繁體字版本經原出版者中國輕工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。版權經理林淑玲 lynn1971@126.com