

万象
文画

文化盛宴、视觉冲击、心灵享受



万象文画编写组 ◎ 编



家居与生活

食物相克 与禁忌



万象文画系列丛书在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。

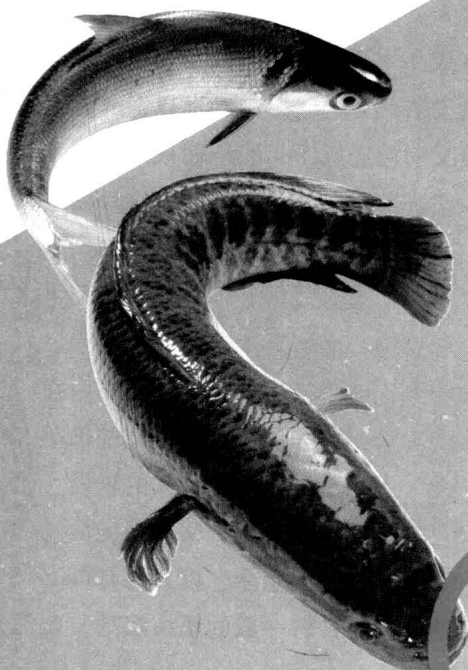
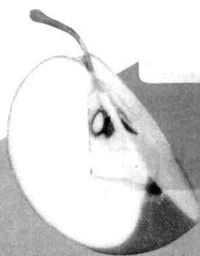
内蒙古人民出版社

万象
文画



与生活

万象文画编写组 编



食物相克 与禁忌

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相克与禁忌 / 《万象文画》编写组编. —呼
和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·家居与生活)
ISBN 978-7-204-10281-5

I. ①食… II. ①万… III. ①饮食-禁忌 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238392号



· 家 · 居 · 与 · 生 · 活 ·

食物相克与禁忌

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
美术设计	金圣典工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1 / 16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年3月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10281-5/Z · 834
定 价	22.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机勃勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，潜移默化时，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录 Contents

食物相克与禁忌

第一章 食物与食物相克

A 肉类

牛肉

牛肉与红糖相克 / 001
牛肉与白酒相克 / 001
牛肉与栗子相克 / 001

牛肝

牛肝与鲑鱼相克 / 002
牛肝与鳗鱼相克 / 002
牛肝与维生素C相克 / 002

羊肉

羊肉与豆酱相克 / 003
羊肉与南瓜相克 / 003

羊肝

羊肝与红豆相克 / 003
羊肝与羊笋相克 / 003

猪肉

猪肉与田螺相克 / 004
猪肉与荞麦相克 / 004
猪肉与羊肝相克 / 004

猪肉与菊花相克 / 004
猪肉与豆类相克 / 004
猪肉与鸽肉等相克 / 005
猪肉与杏仁相克 / 005

猪肝

猪肝与西红柿相克 / 005
猪肝与红酒相克 / 005
猪肝与豆芽相克 / 005
猪肝与辣椒相克 / 006
猪肝与菜花相克 / 006
猪肝与荞麦等相克 / 006
猪肝与雀肉相克 / 006

兔肉

兔肉与姜相克 / 006
兔肉与芥末相克 / 007
兔肉与小白菜相克 / 007
兔肉与芹菜相克 / 007

狗肉

狗肉与茶相克 / 007
狗肉与绿豆相克 / 007
狗肉与葱相克 / 007
狗肉与狗肾相克 / 007

B 海产品

鲫鱼

鲫鱼与冬瓜相克 / 008
鲫鱼与猪肉相克 / 008

青鱼

青鱼与李子相克 / 009

鳗鱼

鳗鱼与醋相克 / 009
鳗鱼与牛肝相克 / 009

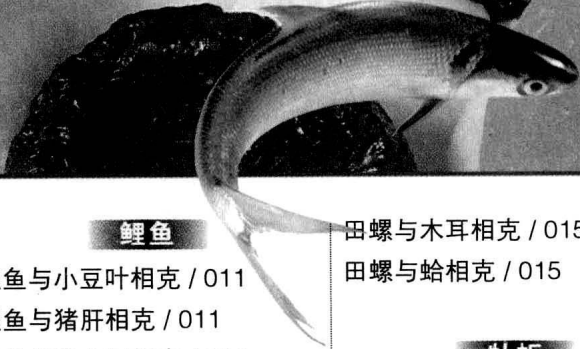
鳊鱼

鳊鱼与菠菜相克 / 010
鳊鱼与狗肉相克 / 010
鳊鱼与金瓜相克 / 010

鳙鱼

鳙鱼与香肠相克 / 011





鲤鱼

鲤鱼与小豆叶相克 / 011
鲤鱼与猪肝相克 / 011
鲤鱼与赤小豆相克 / 011
鲤鱼与南瓜相克 / 012
鲤鱼与狗肉相克 / 012
鲤鱼与咸菜相克 / 012
鲤鱼与鸡肉相克 / 012
鲤鱼与酱相克 / 012

虾

对虾与西瓜相克 / 013
虾与维生素C相克 / 013
虾与金瓜相克 / 013

蟹

螃蟹与香瓜相克 / 014
螃蟹与花生相克 / 014
螃蟹与泥鳅相克 / 014
螃蟹与石榴相克 / 014

干贝

干贝与香肠相克 / 015

田螺

田螺与香瓜相克 / 015
田螺与猪肉相克 / 015

田螺与木耳相克 / 015

田螺与蛤相克 / 015

牡蛎

牡蛎与芹菜相克 / 016
牡蛎与高纤维食物相克 / 016

乌龟

龟肉与猪肉相克 / 017

泥鳅

泥鳅与蟹相克 / 017

海参

海参与醋相克 / 017

海藻

海藻与山楂相克 / 018
海藻与咖啡相克 / 018

C 禽蛋类

鸡肉

鸡肉与大蒜相克 / 019
鸡肉与芥末相克 / 019
鸡肉与鲤鱼相克 / 019
鸡肉与菊花相克 / 019
鸡肉与花椒、茴香相克 / 020

鸭蛋

鸭蛋与蟹肉相克 / 020
鸭蛋与桑椹相克 / 020

鸡蛋

鸡蛋与消炎片相克 / 021
鸡蛋与地瓜相克 / 021
鸡蛋与豆浆相克 / 021
鸡蛋与茶相克 / 021
鸡蛋与味精相克 / 021
鸡蛋与豆奶相克 / 021
鸡蛋与兔肉相克 / 022

麻雀

雀肉与五畜诸肝相克 / 022

鹌鹑

鹌鹑与猪肉相克 / 022

D 水果类

梨

梨与螃蟹相克 / 024
梨与开水相克 / 024

香蕉

香蕉与芋头相克 / 024
香蕉与地瓜相克 / 025
香蕉与土豆相克 / 025

白果

白果与鱼相克 / 026

核桃

核桃与糖相克 / 026
核桃与酒相克 / 027



苹果

苹果与海味相克 / 027

柠檬

柠檬与牛奶相克 / 028

大枣

枣与葱相克 / 029

葡萄

葡萄干与糖相克 / 030

葡萄与萝卜相克 / 030

西瓜

西瓜与鱼肉相克 / 031

西瓜与油条相克 / 031

杏

杏与小米相克 / 031

栗子

栗子与鸭肉相克 / 032

栗子与牛肉相克 / 032

石榴

石榴与海鲜相克 / 033

石榴与土豆相克 / 033

石榴与螃蟹相克 / 033

柿子

柿子与白薯相克 / 034

柿子与螃蟹相克 / 035

柿子与紫菜相克 / 035

柿子与蟹、水獭肉相克 / 035

柿子与酒相克 / 035

柿子与章鱼相克 / 035

柿子与土豆相克 / 035

柿子与海带相克 / 036

山楂

山楂与黄瓜相克 / 036

山楂与胡萝卜相克 / 036

山楂与南瓜相克 / 036

山楂与海鲜相克 / 037

山楂与猪肝相克 / 037

山楂与维生素C分解酶相克 / 037

橘子

橘子与黄瓜相克 / 038

橘子与螃蟹相克 / 038

橘子与蛤相克 / 038

橘子与兔肉相克 / 038

橘子与牛奶相克 / 038

橘子与萝卜相克 / 038

橘子与毛蟹相克 / 038

菱角

生菱角和蜂蜜相克 / 039

E 蔬菜类

菠菜

菠菜与豆腐相克 / 040

菠菜与乳酪相克 / 040

菠菜与虾皮相克 / 040

菠菜与瘦肉相克 / 040

菠菜与黄瓜相克 / 040

黄瓜

黄瓜与花生相克 / 041

黄瓜与西红柿相克 / 041

黄瓜与柑橘相克 / 042

黄瓜与菜花相克 / 042

莴苣

莴苣与蜂蜜相克 / 042

芥菜

芥菜与鲫鱼相克 / 043

茭白

茭白与豆腐相克 / 043

白萝卜

白萝卜与胡萝卜相克 / 044

白萝卜与橘子相克 / 044

白萝卜与人参相克 / 044

胡萝卜

胡萝卜与酒相克 / 044

胡萝卜与白萝卜相克 / 044

胡萝卜与辣椒相克 / 045

胡萝卜与醋相克 / 045

胡萝卜与山楂相克 / 045



雪里蕻

雪里蕻与醋相克 / 046

茺荑

茺荑与补药相克 / 046

大蒜

大蒜与狗肉相克 / 047
大蒜与大葱相克 / 047
大蒜与补药相克 / 047
大蒜与蜂蜜相克 / 047

韭菜

韭菜与白酒相克 / 048
韭菜与牛肉相克 / 049
韭菜与蜂蜜相克 / 049
韭菜与虾皮相克 / 049
韭菜与菠菜相克 / 049

小白菜

小白菜与碱相克 / 050
小白菜与黄瓜相克 / 050
小白菜与醋相克 / 050

黑木耳

黑木耳与红酒相克 / 050

芹菜

芹菜与鸡肉相克 / 051

芹菜与蚬、蛤、蟹相克 / 051

芹菜与甲鱼相克 / 052

芹菜与黄瓜相克 / 052

芹菜与菊花相克 / 052



竹笋

竹笋与山楂相克 / 053
竹笋与豆腐相克 / 053
竹笋与红糖相克 / 053
竹笋与鹌鹑肉相克 / 053

茄子

茄子与蟹肉相克 / 054

南瓜

南瓜与黄瓜等相克 / 054
南瓜与羊肉相克 / 055

辣椒

辣椒与南瓜相克 / 055
辣椒与黄瓜相克 / 056

苦瓜

苦瓜与排骨相克 / 056

紫菜

紫菜与柿子相克 / 056

西红柿

西红柿与鱼相克 / 057
西红柿与笋瓜相克 / 057

葱

葱与豆腐相克 / 058
葱与杨梅、蜜糖相克 / 058

F 五谷杂粮类

豆腐

豆腐与小葱相克 / 059
豆腐与血豆腐相克 / 059
豆腐与蜂蜜相克 / 059

黄豆

黄豆与猪血相克 / 059
黄豆与酸奶相克 / 060
黄豆与虾皮相克 / 060

绿豆芽

绿豆芽与猪肝相克 / 060

赤小豆

赤小豆与鲤鱼相克 / 060
赤小豆与盐相克 / 061

粳米

粳米与蕨菜相克 / 061



粳米与马肉、苍耳相克 / 061

小米

小米与杏仁相克 / 062

荞麦

荞麦与黄鱼相克 / 063

荞麦与羊肉相克 / 063

H 味料饮剂

茶叶

茶与白糖相克 / 064

茶与肉类相克 / 064

茶与螃蟹相克 / 064

茶与鸡蛋相克 / 064

牛奶

牛奶与橘子相克 / 065

牛奶与巧克力相克 / 065

牛奶与醋相克 / 065

牛奶与米汤相克 / 065

牛奶与酸梅汤相克 / 065

牛奶与果汁相克 / 065

牛奶、麦片与甜菜相克 / 066

牛奶与蜂蜜相克 / 066

牛奶与钙粉相克 / 066

牛奶与红糖相克 / 066

牛奶与糖相克 / 066

食盐

碘盐与热油相克 / 067

食盐与红豆相克 / 067

酱

酱与鲤鱼相克 / 067

酱与羊肉相克 / 067

碱面

碱与牛肉相克 / 068

碱与粥相克 / 068

碱与蔬菜相克 / 068

醋

醋与猪骨相克 / 069

醋与南瓜相克 / 069

醋与茯苓相克 / 069

醋与羊肉相克 / 069

酒

啤酒与白酒相克 / 069

白酒与核桃相克 / 070

酒与茶相克 / 070

白酒与汽水相克 / 070

白酒与胡萝卜相克 / 070

白酒与牛肉相克 / 070

酒与鲜鱼相克 / 070

酒与辣椒相克 / 070

酒与柿子相克 / 071

酒与咖啡相克 / 071

酒与凉粉、凉皮相克 / 071

酒与牛奶相克 / 071

酒与糖类相克 / 071

食糖

红糖与生鸡蛋相克 / 072

红糖与豆浆相克 / 072

红糖与竹笋相克 / 072

第二章 各类病症禁忌食物

百日咳

百日咳与酸性食物相克 / 073

百日咳与甜食相克 / 073

百日咳与烟相克 / 073

便秘

便秘与蛋白质相克 / 074



便秘与莲子相克 / 074

便秘与高粱相克 / 074

便秘与糯米相克 / 074

便溏

便溏腹痛与梨相克 / 074

便溏畏寒等与河蟹相克 / 075

肠梗阻

肠梗阻与韭菜相克 / 075

疮疡疔疖

疮疡疔疖与羊肉相克 / 075

胆囊炎

胆囊炎等与螃蟹相克 / 075

胆囊炎与辛辣食品相克 / 076

胆囊炎胆结石与糖相克 / 076

胆囊炎与产气食物相克 / 076

疗疮疮毒

疗疮疮毒与鸡汤相克 / 076

肺结核

肺结核与酒相克 / 076

肺结核与糖相克 / 076

腹痛吐泻

腹痛、吐泻与黄瓜相克 / 077

腹泻、腹胀与豆腐相克 / 077

腹泻与大蒜相克 / 077

腹泻与鸡蛋相克 / 077

腹泻与牛奶相克 / 077

肝病

肝病与泥鳅相克 / 078

肝炎与蛋黄相克 / 078

肝炎与高脂食物相克 / 078

肝炎与狗肉、羊肉相克 / 078

肝炎与罐头相克 / 078

肝硬化与刺激性调味品相克 / 079

肝硬化与粗纤维相克 / 079

肝硬化与高嘌呤食物相克 / 079

肝硬化与过硬食物相克 / 079

肝硬化与酒相克 / 079

肝硬化与沙丁鱼相克 / 079

肝硬化与松花蛋相克 / 080

感冒疔痛

感冒疔痛与雄鸡相克 / 080

感冒与咸寒之品相克 / 080

高胆固醇

高胆固醇与蟹黄相克 / 081

高胆固醇与猪脑相克 / 081

高血压病

高血压病与多盐食物相克 / 081

高血压病与狗肉相克 / 081

高血压病与鸡汤相克 / 081

高血压与动物蛋白相克 / 082

高血压与辛辣食物相克 / 082

骨折

骨折与醋相克 / 082

骨折与花生相克 / 082

关节炎

关节炎与肥腻之品相克 / 083

冠心病

冠心病与动物肝肾相克 / 083

冠心病与烈酒相克 / 083

冠心病与浓茶相克 / 083

冠心病与蟹肉相克 / 084

冠心病与烟相克 / 084

过敏

过敏与菠萝相克 / 084

过敏与蟹相克 / 084

寒滞

寒滞与冬瓜相克 / 085

喉痛咽痛

喉痛、咽痛与椰子相克 / 085

急性肾炎

急性肾炎与香蕉相克 / 085

急性胰腺炎

急性胰腺炎与菠菜相克 / 086

急性胰腺炎与脂肪相克 / 086



结石

结石与高胆固醇食物相克 / 086

空腹

空腹与番茄相克 / 086

溃疡病

溃疡病与茶相克 / 087

溃疡病与刺激食物相克 / 087

溃疡病与冷食相克 / 087

溃疡病与鲜汤相克 / 087

老弱病人

老弱病人与鸡肉相克 / 087

慢性肾炎

慢性肾炎与鸡蛋相克 / 088

慢性胰腺炎

慢性胰腺炎与生冷食物相克 / 088

流感

流感与辛辣肥腻之品相克 / 088

流感与葱相克 / 088

流感与兴奋食物相克 / 089

目疾

目疾等与刺激性食物相克 / 089

内热盛

内热盛与灵芝桂圆相克 / 089

脑血管病

脑血管病与鹌鹑蛋相克 / 089

脑血管病与狗肉相克 / 090

呕吐泄泻

呕吐泄泻与蔬菜、瓜果相克 / 090

皮肤疮

皮肤疮等与芝麻相克 / 090

皮肤疮毒与鹅肉相克 / 091

脾胃虚寒

脾胃虚寒等与黄瓜相克 / 091

脾胃虚寒与荸荠相克 / 091

脾胃虚寒与梨、荸荠相克 / 091

脾胃虚寒与绿豆相克 / 091

脾虚等与栗子相克 / 091

贫血

贫血与蚕豆相克 / 092

贫血与茶相克 / 092

贫血与大蒜相克 / 092

贫血与多盐食物相克 / 092

贫血与牛奶相克 / 092

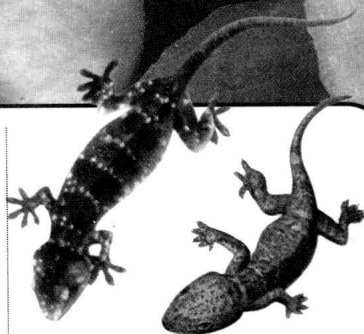
气滞湿阻

气滞湿阻与南瓜相克 / 093

气滞者与粟米相克 / 093

热病感冒

热病、感冒与狗肉相克 / 093



热病

热病与糯米相克 / 093

热毒症与热性食物相克 / 093

烧伤

烧伤与白开水相克 / 094

烧伤与酒、茶相克 / 094

神经衰弱

神经衰弱与肥腻食物相克 / 094

肾炎

肾炎哮喘病与香蕉相克 / 094

湿热脚气

湿热脚气与蜂蜜相克 / 095

糖尿病

糖尿病与茶叶相克 / 095

糖尿病与淀粉食物相克 / 095

糖尿病与高蛋白饮食相克 / 095

糖尿病与甜点心相克 / 096



糖尿病与含糖食品相克 / 096

糖尿病与栗子相克 / 096

糖尿病与油腻食物相克 / 096

头痛

头痛与多盐食物相克 / 096

头痛与酒相克 / 097

外感未愈

外感未愈与无花果相克 / 097

胃肠疾病

胃肠疾病与油炸食物相克 / 097

胃热阴虚

胃热、阴虚与胡椒相克 / 097

胃痛

胃痛等与竹笋相克 / 098

消化不良

消化不良等与龙眼肉相克 / 098

消化不良与豆类相克 / 098

消化不良与甲鱼相克 / 099

小便不利

小便不利与藕和莲子相克 / 099

心肌炎

心肌炎与刺激食物相克 / 099

心肌炎与酒相克 / 099

心绞痛

心绞痛与高糖饮食相克 / 100

心绞痛与鸡汤相克 / 100

心绞痛与浓茶咖啡相克 / 100

心绞痛与辛温燥烈食品相克 / 100

心绞痛与脂肪相克 / 100

阳盛有热

阳盛有热与龟肉相克 / 101

胰腺炎

胰腺炎与肥甘厚味相克 / 101

阴虚火旺

阴虚火旺等与樱桃相克 / 101

阴虚火旺与牛奶鸡蛋相克 / 101

营养不良

营养不良与鲑鱼相克 / 102

痔疮痢疾

痔疮痢疾等与鳝鱼相克 / 102

孕妇血枯

孕妇、血枯等与桃仁相克 / 102

孕妇与红花相克 / 102

第三章 服用中药的食物禁忌

甘草

甘草与猪肉相克 / 103

甘草与鲤鱼相克 / 103

甘草与海菜相克 / 103

硃砂

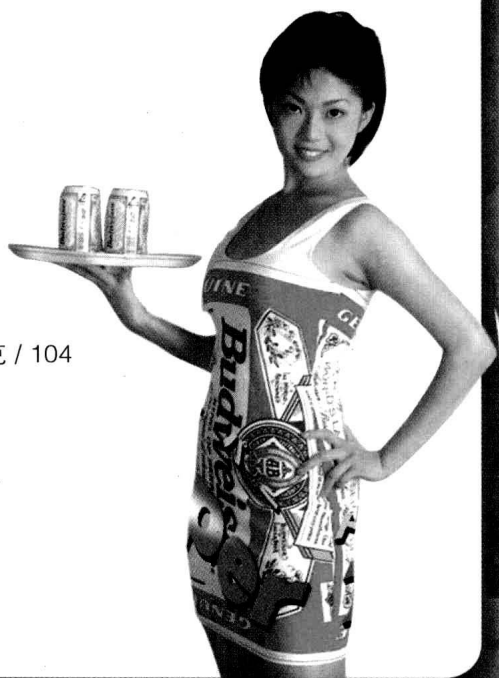
硃砂与鲤鱼相克 / 104

硃砂与狗肉和鲤鱼相克 / 104

硃砂与诸血相克 / 104

桔梗

桔梗与猪肉相克 / 104



半夏

半夏与饴糖相克 / 105

半夏与羊肉相克 / 105

菖蒲

菖蒲与饴糖相克 / 105

郁金

郁金与丁香相克 / 105

丹参

丹参与醋相克 / 106

丹参与羊肝相克 / 106

人参

人参与萝卜相克 / 106

人参与龟肉相克 / 106

常山

常山与莴苣相克 / 107

何首乌

何首乌与诸血相克 / 107

何首乌与萝卜相克 / 107

何首乌与蒜相克 / 107

细辛

细辛与莴苣相克 / 108

商陆

商陆与狗肉相克 / 108

地黄

地黄与诸血相克 / 108

地黄与萝卜相克 / 108

白果

白果与白鳢相克 / 109

威灵仙

威灵仙与茶相克 / 109

吴茱萸

吴茱萸与猪肝相克 / 109

补骨脂

补骨脂与猪血相克 / 109

第四章 服用中药与病症的禁忌

白术 / 110

巴戟天 / 111

肉苁蓉 / 111

核桃仁 / 112

当归 / 112

天麻 / 113

人参 / 114

西洋参 / 115

石斛 / 115

党参 / 116

女贞子 / 116

地黄 / 117

黄芪 / 117

黄精 / 118

薏苡仁 / 119

蛇床子 / 119

菟丝子 / 120

五味子 / 120

百合 / 121

沙参 / 121

山药 / 122

黑芝麻 / 123

沙苑子 / 124

蛤蚧 / 124

益智仁 / 125

太子参 / 125

枸杞子 / 126

大枣 / 126

乌骨鸡 / 127

冬虫夏草 / 128

阿胶 / 128

茯苓 / 129

白扁豆 / 130

桑椹 / 131

何首乌 / 131

补骨脂 / 132

麦门冬 / 132

龟板 / 133

山茱萸 / 133

杜仲 / 134

甘草 / 135

灵芝 / 135

淫羊藿 / 136

锁阳 / 136



第五章 日常生活饮食和用药宜忌

老人忌吃水果罐头 / 137
忌多人同吃一桌饭 / 137
蛋、姜、葱忌放一处 / 137
忌用可乐瓶装酒油 / 138
处理外伤的原则 / 138
小儿滥补的危害 / 138
不是人人都要补锌 / 139
忌过量喝啤酒 / 139
忌吃生冷食物 / 139
勿饮凉水 / 139
忌饮不满一月的茶 / 140
秋季慎食热性调料 / 140
饭前忌喝冰镇啤酒 / 140
勿用塑料菜板切菜 / 140
禁止用抗菌药预防痢疾 / 140
伤口不宜抹紫药水 / 141
忌食体表黄的带鱼 / 141
饭后忌马上干活 / 141
不宜用报纸包熟食 / 142
剩饭、剩菜要消毒 / 142
忌用纱罩罩食物 / 142
不要滥补 / 142
不宜生食甘薯 / 143
霉变食物 / 143
不宜用沸水泡茶 / 143
肺气肿者忌服催眠药 / 143
忌用铁锅煮酸性食物 / 144
速效伤风胶囊的应用 / 144
忌食底部凸的罐头 / 145
勿弃菜汤 / 145
出行时要带的药 / 145

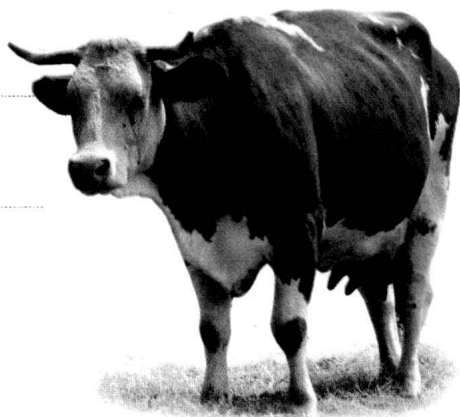
合理用醋 / 145
不宜拒食糙米粗粮 / 146
饭后忌立刻吃水果 / 146
银鱼不宜初加工 / 146
什么人忌食哈密瓜 / 146
忌食发物 / 147
炎夏食咸鱼要慎重 / 147
茶叶、糖忌放一处 / 147
冬季宜吃鸽 / 148
青菜禁止先切后洗 / 148
少食鲫鱼 / 148
炒菜后要及时洗锅 / 148
痛苦之时不宜进食 / 149
药物不能保长寿 / 149
忌食半熟的鸡蛋 / 149
奶油不宜光照 / 150
不宜生吃苦杏仁 / 150
喂中药煎剂的方法 / 151
忌一次性多吃鳝鱼 / 151
佝偻病者忌服鱼肝油 / 152
不宜用旺火炖肉 / 152
忌饮酒取暖 / 152
要常备夏令防暑药 / 153
孕妇忌多喝茶 / 153
禁止选购病鸡 / 154
肥胖者要多喝水 / 154
旅游时带什么药品 / 154

用晚餐的禁忌 / 155
产妇缺乳怎样选药 / 156
吃蟹四不宜 / 157
食用核桃的禁忌 / 157
炎夏做凉菜的禁忌 / 158
患粉刺者忌食油腻 / 159
炒菜时不宜加锅盖 / 160
吃鸡蛋的注意事项 / 161
忌常吃汤泡饭 / 162



第1章

食物与食物相克



肉类

牛肉



牛肉含有蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等营养成分。牛肉中蛋白质所含的必需氨基酸特别多，是高质量的蛋白食物。其性温，味甘，有补益脾胃、益气养血、强壮筋骨的功效。对于体质虚弱者多食牛肉，必有好处。

牛肉品种较多，一般认为黄牛肉补益作用强。

① 红糖

牛肉与红糖相克。牛肉与红糖同食会引起腹胀。



肠胃，补肾气。从食物药性看二者并无矛盾；从营养成分看，栗子除蛋白质、糖、淀粉、脂肪外，富含维生素C（每100克中高达40毫克）。此外，富含胡萝卜素、B族维生素和脂肪酶。栗子中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子的营养价值。而且，二者不易消化，同炖共炒都不相宜。在我国古籍《饮膳正要》中也有“牛肉不可与栗子同食”的记载。同时，有人还发现牛肉与栗子同吃会引起呕吐等症。

② 白酒

牛肉与白酒相克。牛肉性甘温，补气助火；白酒性大温。二者相配食用上火，易引起牙齿发炎。

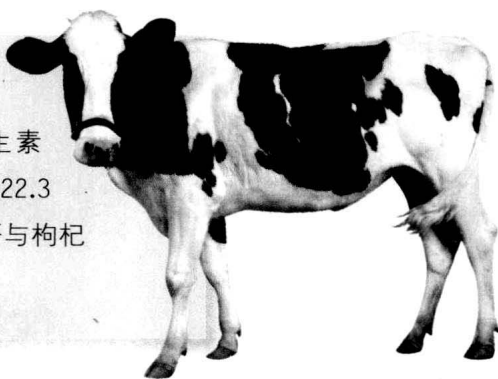
③ 栗子

牛肉与栗子相克。牛肉甘温，安中益气，补脾胃壮腰脚；栗子甘咸而温，益气厚

同时，有人还发现牛肉与栗子同吃会引起呕吐等症。



牛肝每100克含蛋白质18.9克，脂肪4.8克，钙13毫克，磷400毫克，铁9毫克，维生素A18300国际单位，维生素B10.39毫克，维生素B22.3毫克，尼克酸16.2毫克，维生素C18毫克。牛肝与枸杞相配，对便秘有很好的调理功效。



牛肝

① 鲑鱼

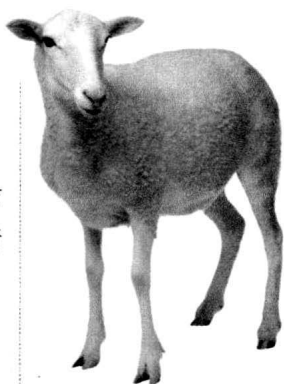
牛肝与鲑鱼相克。牛肝富含维生素、酶类和微量元素，易与鲑鱼产生复杂的生化反应，对人体有害。

② 鳗鱼

牛肝与鳗鱼相克。牛肝与鳗鱼同食会使身体产生不良的生化反应，若出现此种情况，可以用黑豆、甘草治疗。

③ 维生素C

牛肝与维生素C相克。维生素C具有很强的还原性，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。特别是在有微量重金属离子（如铜离子、铁离子等）存在的时候，很容易被氧化分解。而牛肝中含铜、铁离子丰富，所以极易使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸而失去原有的功能，所以牛肝不宜与富含维生素C的食品相搭配。



羊肉

羊肉营养丰富，性温，味甘，它含有优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，以及维生素B、维生素A和烟酸等营养成分。具有温中暖下、补气养血等作用。人们多吃羊肉既可补充营养，又能提供人体充足的热量，提高抗寒冷的能力。因此，冬季气候寒冷，吃一些温性而有营养的羊肉，不仅易被人体吸收，起到抵御寒冷的作用，而且能预防受寒而引发的疾病。



① 豆酱

羊肉与豆酱相克。豆酱系豆类熟后发酵加盐水制成，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、氨基酸和钙、磷、铁等元素，性味咸寒，能解除热毒。而羊肉大热动火，二者功能相反，所以不宜同食。俗话说：“猪不吃姜，羊不吃酱”，这是有一定道理的。

② 南瓜

羊肉与南瓜相克。羊肉可以补虚，是大热之物，南瓜可以补中益气，二者同食，易造成胸闷腹胀，肠胃不舒。



羊肝

羊肝是药食兼备的常用膳食，富含营养。每100克含蛋白质18.5克、脂肪7.2克、糖类4克，并含钙、磷、铁和维生素等。其维生素A的含量为29900国际单位。其性凉，味甘而苦，益血、补肝、明目。常用于血虚羸瘦、肝虚目昏、目赤肿痛、雀盲模糊、疳眼、障翳、久泄、久咳等症。《现代实用中药》中说：“羊肝适用于痿黄病，妇人产后贫血、肺结核、小儿衰弱及维生素A缺乏之眼病。”

① 红豆

羊肝与红豆相克。羊肝与红豆同食会引起中毒，可以用鸡屎白解毒。

② 竹笋

羊肝与竹笋相克。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。因此，若常将这两者搭配食用，对身体不利。

