

孔伯华养生医馆系列

孔伯华养生医馆 孔令谦 主编

本草食物

相克相宜

BEN CAO SHI WU XIANG KE XIANG YI

本书站在普通家庭日常生活的角度，通过传统中医理论和现代营养学两个途径，结合各种饮食文化和食物、药物知识，分析各种食物、药物之间的营养功能及相克相宜注意事项。是居家饮食的实用宝典和食疗养生枕边书。



华龄出版社

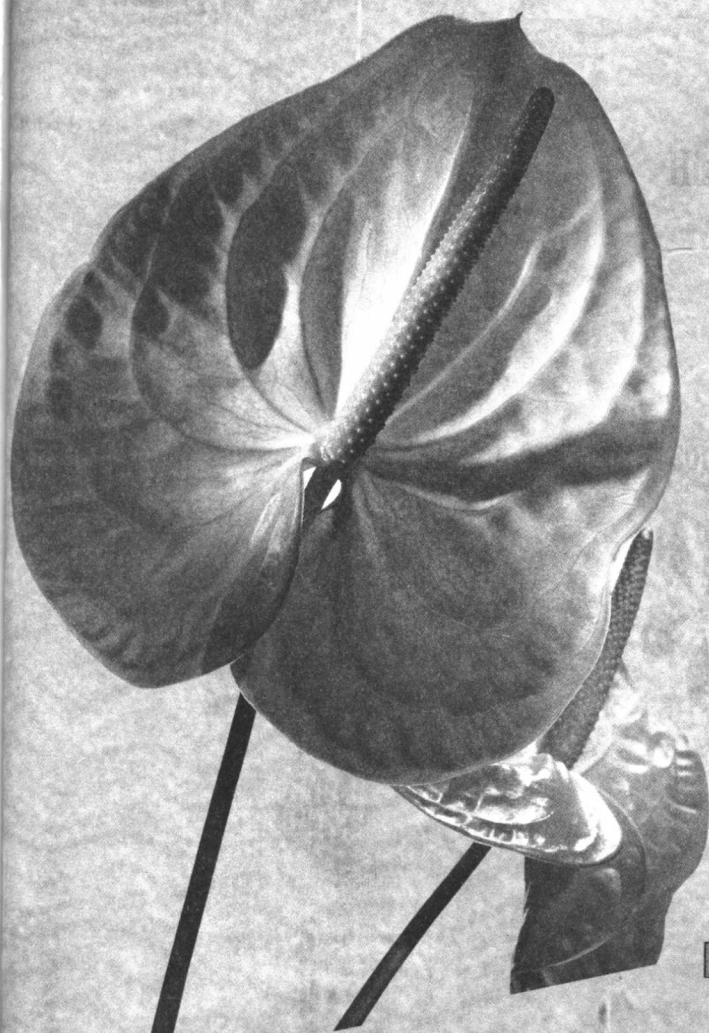
孔伯华养生医馆系列

孔伯华养生医馆 孔令谦 主编

本草食物

相克相宜

BEN CAO SHI WU XIANG KE XIANG YI



華齡出版社

责任编辑:苏 辉

装帧设计:刘苗苗

责任印制:李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

本草食物相克相宜/孔令谦主编. —北京:华龄出版社,2006. 10
(孔伯华养生医馆系列)

ISBN 7-80178-408-1

I. 本… II. 孔… 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(2006)第 115507 号

书 名:本草食物相克相宜

作 者:孔伯华养生医馆 孔令谦 主编

出版发行:华龄出版社

印 刷:三河科达彩色印装有限公司

版 次:2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787×1000 1/16 印 张:12.25

字 数:230 千字 印 数:1~5000 册

定 价:20.00 元

地 址:北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮 编:100009

电 话:84044445(发行部)

传 真:84039173

前言

健康，是我们永恒的追求。随着社会经济的发展和物质生活水平的提高，我们的进餐要求，已经从仅仅满足于填饱肚子逐渐向健康的饮食观念转变。因此，合理的膳食平衡，科学的进食方法，也就成了我们所关注和重视的问题。

当我们正心满意足地享受经济发展所带来的舒适生活时，当我们正惬意地享受美味佳肴时，无意间，各种疾病已经开始危及我们的健康，影响我们的生活。实际上，只要我们在日常饮食中，能注意科学的饮食搭配，注意各种食物的相克相宜及饮食宜忌，健康，对我们来说并不难。

各种食物之间，各种药物之间，以及各种食物与药物之间，都存在着相互抵抗、相互制约的关系。如果搭配不当，很容易引起中毒或不适反应，这些反应大多都呈慢性过程，往往会在人体进行消化吸收和代谢过程中，降低药物或食物的营养物质利用率，从而导致药效降低或营养代谢失常，引发疾病或加重病情。

《本草纲目》是我国古代医学宝库中最珍贵的科学遗产，它是由我国历史上杰出的医药学家李时珍耗费毕生精力所著。它以精深的学术和丰富的内涵，赢得了国内外医学界和学术界的认可，有“中国古代百科全书”之称，对治疗疾病和促进人类健康起到了重大作用。

在李时珍的《本草纲目》中，介绍了很多药物与药物、食物与食物及药物与食物之间的相克相宜关系，这些为我们的日常饮食提供了科学的参考。为了能满足人们的实际饮食需求，提高人们的科学饮食观念，我们特意编写了这本《本草食物相克相宜》，以期能给

您的生活有所助益，使您在日常饮食中能真切地了解到各种食物、药物之间的宜忌，彻底改善您的饮食生活。

《本草食物相克相宜》的出发点在于：站在普通家庭日常生活的视角上，通过缘自《本草纲目》的传统中医理论和现代营养学两个途径，结合各种饮食文化和食物、药物知识，用通俗、生动的笔法，去分析《本草纲目》中各种食物、药物之间的营养功能及相克相宜，以及《本草纲目》中所包含的对我们的日常生活有所帮助的健康知识，使我们能在轻松的阅读中获得健康。

本书在编写过程中，得到了相关专家及技术人员的指导和帮助，在此表示感谢。同时，由于编者水平所限，书中难免有疏漏之处，望读者不吝赐教，给予批评指正。

目 录

第一章 日常食物相克相宜

猪肉 / 1	姜 / 32
猪肝 / 3	蒜 / 34
牛肉 / 5	竹笋 / 36
羊肉 / 7	韭菜 / 37
鸡肉 / 9	菠菜 / 39
鸭肉 / 11	鸡蛋 / 40
狗肉 / 13	奶及奶制品 / 42
雀肉 / 15	李子 / 44
兔肉 / 17	柿子 / 45
鲤鱼 / 18	核桃 / 47
鲫鱼 / 20	枣 / 49
鳝鱼 / 22	蜂蜜 / 51
鳖 / 24	糖 / 53
蟹 / 26	醋 / 55
虾 / 28	茶 / 56
生葱 / 30	酒 / 59

第二章 常见中药与食物相克相宜

甘草 / 62	白术、苍术 / 70
人参 / 64	乌梅 / 72
当归 / 66	半夏、菖蒲 / 73
地黄、何首乌 / 68	茯苓 / 75

第三章 常见疾病与食物相克相宜

感冒 / 77	便秘 / 100
慢性肝炎及肝硬化 / 80	癌症 / 104
痢疾 / 85	胆囊炎及胆结石 / 110
糖尿病 / 87	麻疹 / 113
高血压 / 92	水痘 / 116
肺结核 / 96	百日咳 / 119

第四章 怀孕与食物相克相宜

蔬菜类 / 123	水产类 / 130
瓜果类 / 125	谷豆类 / 132
畜禽奶蛋类 / 127	调味品及中药类 / 134

附录一 食物中毒及解救法

毒蘑菇 / 138	鱼胆 / 147
马铃薯 / 140	毒蛤、贝类 / 148
苦杏仁、苦桃仁 / 141	蚕蛹 / 150
扁豆 / 142	甲状腺 / 151
荔枝 / 144	酒精中毒 / 152
菠萝 / 145	假酒中毒 / 154
河豚鱼 / 146	

附录二 加工食物的方法

附录三 孙真人逐月调养事宜

正月 / 171	七月 / 180
二月 / 173	八月 / 182
三月 / 174	九月 / 183
四月 / 176	十月 / 185
五月 / 177	十一月 / 187
六月 / 179	十二月 / 188

第一章

日常食物相克相宜

猪肉

【本草纲要】

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，猪肉同时含有丰富的蛋白质和人体必需的脂肪酸，还可以提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能有效改善缺铁性贫血。经过烹调加工后肉味特别鲜美，比较适合人们的口感。如果调煮得宜，它亦可成为“长寿之药”。

【食物相克】

猪肉与豆类

〔典说〕唐·孟诜《食疗本草》：“大豆黄脣，忌猪肉。”

〔评析〕豆类中植酸含量较高，植酸易与蛋白质和矿物质元素形成复合物，从而降低人体对两者食物中营养物质的正常吸收。而且豆类中的多酚也容易与猪肉中的蛋白质发生作用，影响蛋白质的可溶性，降低其利用率。此外，豆类纤维素中的醛糖酸残基还会与猪肉中的矿物质如钙、铁、锌等形成螯合物，降低人体对这些元素的吸收，因此，猪肉与豆类不宜相配食用。

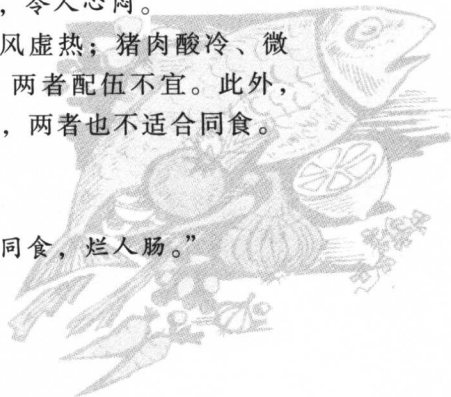
猪肉与羊肝

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“猪肉共羊肝食之，令人心闷。”

〔评析〕羊肝气味苦寒，可补肝、明目，并能治疗肝风虚热；猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性，入胃易致湿热。从食物药性来讲，两者配伍不宜。此外，羊肝有膻气，与猪肉同炒，容易生怪味，从烹调角度来看，两者也不适合同食。

猪肉与茺荑

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“猪肉不可与茺荑同食，烂人肠。”



〔评析〕芫荽辛温香串，其性散发，因此耗气伤神；猪肉油腻，易助湿热而生痰。因此二者同吃，既耗气，又无补，对身体有害无益。

猪肉与马肉

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“驴马肉合猪肉食之成霍乱。”

〔评析〕马肉性寒味甘酸而有小毒，属凉性食物，且不易消化；猪肉肥腻，因此两者共食易致腹泻。

【食物相宜】

蛎黄汤

〔来源〕清·赵学敏《本草纲目拾遗》

〔组成〕猪瘦肉 100 克，鲜牡蛎 250 克，淀粉、食盐各适量。

〔制法〕先将猪肉切成薄片，与鲜牡蛎一齐拌少许淀粉，放开水中煮沸待熟即成。略加食盐调味。

〔服法〕佐餐服食，吃肉饮汤。

〔评析〕本汤益肾滋阴，补血润燥。适用于：阴血不足，面色萎黄，皮肤干燥，大便干结；妇女崩漏失血，体虚少食，营养不良等。还有养颜、美容保健之用。

脾胃虚寒、喜食温物、食欲不振、便溏者不宜服用。

红木耳肉

〔来源〕曾沧海等《泉州本草》

〔组成〕鲜红木耳（单用叶亦可）30~60 克，猪白肉 250 克。

〔制法〕将红木耳与猪肉在砂锅内共炖，猪肉熟烂去药渣。

〔服法〕食肉喝汤。

〔评析〕红木耳肉清肺润燥，凉血止血。治咳嗽带血。

豆花面馄饨

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕猪脊里肉 60 克，白扁豆花 10 克，葱 15 克，胡椒粉，酱汁适量。

〔制法〕先将猪脊里肉切碎、剁为肉馅。葱切碎与胡椒粉、酱汁拌匀。再以鲜白扁豆花（勿洗）以滚汤淪过，以其汁和面，与馅包作小馄饨，煮熟。

〔服法〕佐餐服食，连服 7 日。

〔评析〕本方温中补虚，止泄痢。治久泄久痢。

✂ 贴心小叮咛

老年人不宜多吃猪肉，因为猪肉中含有半胱氨酸，容易造成老年人动脉硬化。肥胖和血脂较高者不宜多食，烧焦的肉不要吃。

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来提高致癌几率。如果吸烟者做饭时经常烹炒猪肉的话，那么患上肺癌的可能性是一般吸烟者的 2.5 倍。

猪肝

【本草纲要】

猪肝的营养含量是猪肉的 10 多倍。猪肝含有丰富的铁、磷，它是造血不可缺少的原料，猪肝中富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中含有丰富的维生素 A，有助于幼儿的骨骼发育，促进表皮组织修复，对夜盲症有治疗的功用。在我国唐代就发现，有的人一到晚上眼睛就看不见东西，有的小朋友出“麻疹”后也如此，这些病人吃猪肝后就能治好。

中医以猪肝作为形成血液及各种酶的重要营养物质，用来治疗惊邪忧愤、虚悸气逆，妇女产后中风及血气惊恐等症。

猪肝具有多种抗癌物质，如维生素 C、硒等，而且肝脏还具有较强的抑癌能力和抗疲劳的特殊物质。

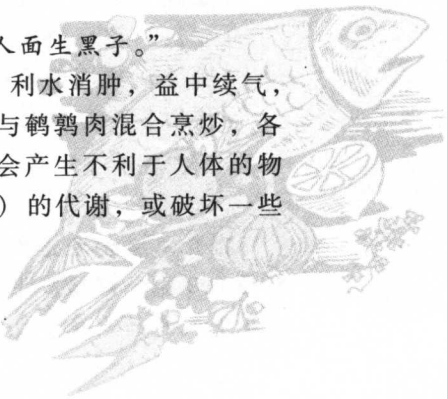
肝脏是贮存养料的器官，同时又是解毒器官，不断发挥其解毒作用，经肝脏代谢后，有毒物质和解毒产物可以随胆汁的分泌而排出。

【食物相克】

猪肝与鹌鹑

【典说】明·李时珍《本草纲目》：“猪肝合鹌鹑食令人面生黑子。”

【评析】鹌鹑肉，性平，味甘，无毒。能入脾、肺经。利水消肿，益中续气，补益五脏，强筋壮骨，耐寒去暑，消结散热。新鲜的猪肝与鹌鹑肉混合烹炒，各自所含的尚未失活性的酶与其他生物营养素、微量元素，会产生不利于人体的物质。当这些物质进入人体后，会干扰微量元素（如铁、铜）的代谢，或破坏一些必需的维生素，从而产生色素沉着。



猪肝与山鸡

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“野鸡不可与猪肝同食。”

〔评析〕山鸡性微寒，食用具有补中益气、止泄痢、除消渴的功效；猪肝性温，两者同时食用从药性来讲配伍不宜，对健康不利。

【食物相宜】

猪肝粥

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕猪肝 30 克，绿豆 60 克，陈仓米 60 克。

〔制法〕先将猪肝洗净，去筋膜，切片，与绿豆、陈仓米共入锅内，加水适量，煎煮成粥。

〔服法〕稍温，空腹淡食。

〔评析〕方中以猪肝补益肝脾，益气养血，配陈仓米清湿热、利小便；绿豆清热解暑，利小便，对急慢性肾炎、肝硬化具有水肿瘦少患者颇为有益。

巴石丸

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕猪肝 500 克，白矾 60 克。

〔制法〕明矾为末，猪肝煮熟。取适量熟肝与明矾为丸。

〔服法〕空腹，量人加减。

〔评析〕本丸固肠止痢，养肝补虚。治久泻、久痢、气痢不止。

煮猪肝

〔来源〕明·姚可成《食物本草》

〔组成〕猪肝 1 具，赤芍末适量。

〔制法〕猪肝加水适量，文火煮熟。

〔服法〕使用猪肝蘸赤芍末，任意食之，后服平胃散。

〔评析〕本方补肝、养血、凉血化瘀。可疗疮、治牙疳微急。

✂ 贴心小叮咛

猪肝不宜食用过多。一个人每天从食物中摄取的胆固醇不应超过 300 毫克，而每 100 克新鲜猪肝中所含的胆固醇竟高达 400 毫克以上，所以，高血压和冠心病及血脂高的人应少食。

食猪肝前请先去毒。猪肝是猪体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以，肝脏也会发生炎症，甚至发生肝硬化和肝癌。猪肝中含有毒素的血液是分散存在于数以万计的肝血窦中的。因此，买回来的猪肝要在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。此外，烹调加工时，为了消灭残存在猪肝里的寄生虫卵或病菌，在烹调时，时间不能太短，至少应该在急火中炒5分钟以上，使猪肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。

牛肉

【本草纲要】

牛肉是中国人的第二大肉类食品，牛肉中含有较高的蛋白质，而脂肪含量却很低，其氨基酸组成比猪肉还要接近人体需要。牛肉不仅味道鲜美，还能提高机体的抗病能力，对生长发育及手术后及病后调养的人特别适宜，素有“肉中骄子”的美称。中医认为，牛肉具有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风的功效，适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及头晕目眩者食用。寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。

【食物相克】

牛肉与栗子

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“牛肉不可与栗子同食。”

〔评析〕栗子中富含碳水化合物、蛋白质及脂肪等，而且还含有较多的产热营养素，多食不易消化。牛肉含有丰富的蛋白质，肉质致密，也不易消化吸收。若二者同食，更不易消化吸收。此外，栗子中的维生素C也非常丰富，可能会与牛肉中的微量元素发生反应而削弱其营养价值。故栗子不宜与牛肉同食。

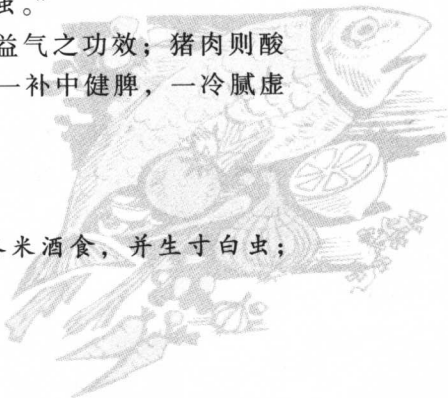
牛肉与猪肉

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“猪肉合牛肉食生虫。”

〔评析〕牛肉气味甘温，可补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功效；猪肉则酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性。从性味看，二者一温一寒，一补中健脾，一冷腻虚人，性味功能都相互抵触，故不宜同食。

牛肉与韭菜

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“牛肉合猪肉及黍米酒食，并生寸白虫；



合韭薤食，令人热病，合生姜食损齿。”

〔评析〕韭菜不可与牛肉同食。因牛肉甘温，能补中益气、助火；韭菜为大辛大温之品，配以牛肉是火上加油，易使人发热动火，以致引起牙齿炎症，甚至导致中毒。所以宜适当避忌为好。

【食物相宜】

炖黄牛肉

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕黄牛肉 500 克，常山 10 克。

〔制法〕将牛肉洗净，切块，与常山片共入砂锅内，加水适量。同煮熟烂。

〔服法〕食肉饮汁，甚效。

〔评析〕本方补虚、消痰。治腹中痞积。

水牛肉膳

〔来源〕明·兰茂《滇南本草》

〔组成〕水牛肉 250 克，水旋复（马尿花）适量。

〔制法〕将水旋复为末，水牛肉煮熟。

〔服法〕同食，连服 3~5 天。

〔评析〕本方清热凉血、固崩止带。治妇人红崩白带。

猫尾射炖牛肉

〔来源〕曾沧海等《泉州本草》

〔组成〕牛肉 250 克，猫尾射鲜叶 30~60 克。

〔制法〕将牛肉切小块，合猫尾射鲜叶加水文火共炖，以牛肉熟烂为度。

〔服法〕食肉喝汤，连服数日。

〔评析〕本方解毒、消痈、补虚。治乳癌。

✂ 贴心小叮咛

牛肉属发物，因此疮疥、湿疹、瘙痒者食后病情会加重，宜慎用；肝炎、肾炎患者也应慎用；出现感染性疾病的发热期间应忌食牛肉；老人、幼儿及消化力弱的人少食。

羊肉

【本草纲要】

羊肉性温热，补气滋阴、暖中补虚、开胃健力，在《本草纲目》中被称为补元阳益血气的温热补品。不论是冬季还是夏季，人们适时地多吃羊肉可以去湿气、避寒冷、暖心胃。

羊肉的蛋白质含量很高，并且含有丰富的维生素。羊的脂肪熔点为 47 摄氏度，而人的体温为 37 摄氏度，就是吃了也不会被身体吸收，所以不容易发胖。另外羊肉肉质细嫩，容易被消化，所以，多吃羊肉可以提高身体素质，提高抗病能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。现在人们常说：“要想长寿，常吃羊肉”。

羊内脏（下水）按一定比例配合而成的羊杂营养价值更高，具有抗衰老的功效。

【食物相克】

羊肉与乳酪

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“羊肉不可与酪同食。”

〔评析〕乳酪是用原料乳经乳酸发酵或加酶使之凝固制成，营养价值颇高，且易消化。乳酪中的主要成分是蛋白质、脂肪、乳糖、丰富的维生素和少量的无机盐等，但乳酪属味甘酸性寒食品。羊肉大热，且乳酪中含酶，遇到羊肉会发生不良反应，故不可同食。

羊肉与鱼鲙

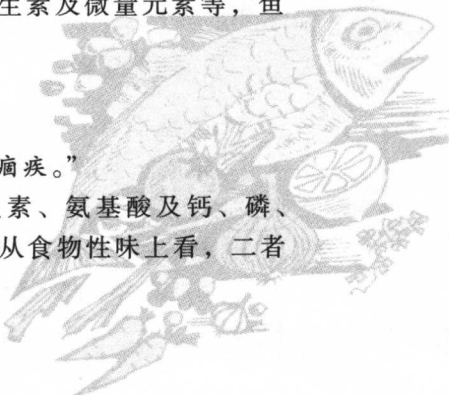
〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“羊肉不可与鱼鲙同食，害人。”

〔评析〕鱼鲙指生鱼剞切制成，宜与蒜、姜、醋等同食，属温热食物。羊肉性热，同食易生热。而且羊肉还含蛋白质、脂肪、多种维生素及微量元素等，鱼鲙肉生，其酶未失活性，二者同食容易发生不良反应。

羊肉与豆酱

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“羊肉同豆酱食发痼疾。”

〔评析〕豆酱中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、氨基酸及钙、磷、铁等元素，性味咸寒，可清热解毒。而羊肉则大热动火，从食物性味上看，二者



功能相反，故不可同食。

羊肉与荞麦面

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“荞麦气味甘平，性寒，羊肉大热，不可同食。”

〔评析〕荞麦味甘性寒，可降压止血，清热敛汗。羊肉属于温热食品，功能与荞麦面正好相反，同食对身体有害，故不宜同食。

羊肉与南瓜

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“南瓜不可与羊肉同食，令人气壅。”

〔评析〕南瓜性温，有补中益气的功效；羊肉大热补虚，两补同时进行，将会令人肠胃气壅，结果容易导致胸闷腹胀、消化不良。

【食物相宜】

菊花参炖羊肉

〔来源〕明·兰茂《滇南本草》

〔组成〕羊肉 250 克，菊花参 15 克，生姜 20 克，味精 5 克，食盐适量，黄酒 10 毫升，胡椒 5 克，葱 2 根，酱油 5 毫升。

〔制法〕将羊肉洗净，切小块，用黄酒揉搓，放入凉水中浸泡 60 分钟，使肉质变松。捞出羊肉，放入水锅中煮沸，撇去泡沫。将葱段、姜片、胡椒放入锅内。菊花参放入药袋中，口子扎紧，放入羊肉汤锅，用小火慢炖至羊肉熟烂。放入盐及少量酱油，起锅时再放入味精、胡椒，搅匀出锅即成。

〔服法〕佐餐服食。

〔评析〕本膳食益肺肾，退虚热，补气血。适用于：久咳不愈、肾虚火旺之遗精、遗尿、盗汗、虚劳发热不退等病症。脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食。感冒发热忌食。

苡蓉羊肉粥

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕精羊肉 100 克，肉苡蓉 10~15 克，粳米 100 克，葱白 2 茎，生姜 3 片，细盐适量。

〔制法〕①分别将精羊肉、肉苡蓉洗净后细切。②用沙锅煎肉苡蓉，去渣，取汁。③放入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白，煮为稀粥即可。

〔服法〕作晚餐服用，以5~7天为一疗程。

〔评析〕本粥补肾温阳、健脾养胃、固涩关精、润肠通便。适用于：肾阳虚衰所致的阳痿、遗精、早泄、面色苍白、形体肢冷、腰脊酸痛、小便频数等症；老人夜间多尿或阳虚便秘者服用；小儿遗尿；平素体质羸弱、劳倦内伤、恶寒怕冷、脾胃虚寒、脘腹隐痛者保健服用。本粥性温，夏季不宜服食。大便溏薄、性功能亢进的人不宜服用。

肉苁蓉性温、味甘而成。《日华子本草》称其“治男绝阳不兴，女子绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛”。《本草逢原》提出：“老人燥结，宜煮粥食之。”肉苁蓉不仅是味常用中药，而且是味道鲜美的食品，有些地方的人用新鲜的肉苁蓉同山芋、羊肉做成菜羹，其味极美，食之胜服补药。

豌豆羊肉

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕羊肉250克，豌豆200克，生姜10克，盐适量。

〔制法〕①羊肉洗净，切成小块。②生姜洗净，切末。羊肉与豌豆入锅，加水适量，先用旺火煮沸，继用小火煮，临熟入姜末、盐即可。

〔服法〕佐餐服食。

〔评析〕豌豆性味甘、平，能和中下气，通乳消胀；羊肉则可补精血、益虚劳。二者同食，可补虚温中、调理脾胃、通乳。适用于：胃中虚冷、食少腹胀、体倦乏力；产妇乳汁不通或乳汁少。体质偏热者慎用。

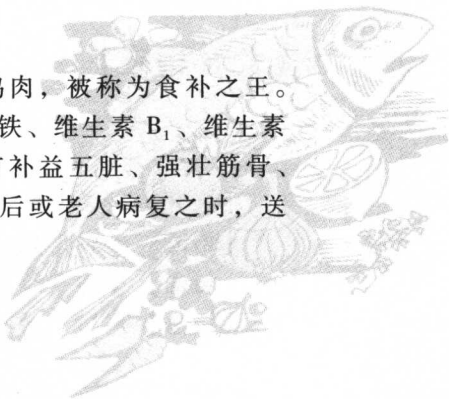
✂️贴心小叮咛

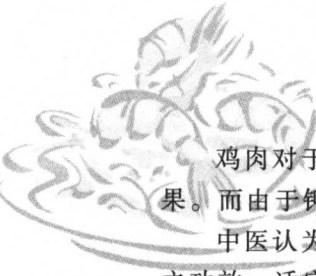
外感时邪（感冒、痢疾等）或内有积热痰火者不宜食用；体热及原发性高血压患者不宜吃羊肉。

鸡肉

【本草纲要】

鸡在飞禽中被尊为羽族之首，对人类的贡献最大。鸡肉，被称为食补之王。鸡肉细嫩味美，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素A、维生素C、维生素E等成分。具有补益五脏、强壮筋骨、健脾益胃的作用，是民间常用的滋补食品，如有在妇女产后或老人病复之时，送上一只大母鸡，给“补补身子”的良俗。





鸡肉对于人体因肝脏的脂肪含量过多而引起的脂肪肝等疾病，具有防止的效果。而由于钾硫酸氨基酸的含量颇多，因此可弥补牛肉及猪肉的不足。

中医认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、益五脏、健脾胃、活血脉及强筋骨之功效。适宜于老年体弱、营养不良、畏寒怕冷、手足冰凉，神疲乏力、月经不调、产后缺奶、白带频多以及病后虚弱或术后体虚，或患有血小板减少、白血球减少、面色萎黄和气血不足之人食用。一般人都可以将鸡肉作为增强体力、强壮身体的佳品食用。

【食物相克】

鸡肉与鲤鱼

〔典说〕唐·孟诜《食疗本草》：“鸡肉不可与鱼汁同食。”

〔评析〕鸡肉性甘温，鲤鱼性甘平，鸡肉可补中助阳，而鲤鱼则下气利水，性味虽然不反，但鱼肉中含有丰富的蛋白质、微量元素、酶类及各种生物活性物质，鸡肉中也含有复杂的成分，两者同煮或同炒，容易发生不良反应。

鸡肉与兔肉

〔典说〕唐·孟诜《食疗本草》：“鸡肉不可与兔肉同食，令人泄泻。”

〔评析〕鸡肉性味甘温，属温热之物，可温中补虚。兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属凉性食品。两者同食，冷热杂进，容易导致痢疾。而且兔肉与鸡肉中都含激素与酶类，相遇后容易发生化学反应，产生不利人体的化合物，刺激肠胃道，导致腹泻。

鸡肉与芥末、李子

〔典说〕明·李时珍《本草纲目》：“鸡肉不可合芥、李食。”

〔评析〕芥末是辛热之物，鸡肉性温大补，两者同吃易助火热，无益于健康。鸡肉与李子同食会引起痢疾，故不宜搭配食用。

【食物相宜】

鸡汁粥

〔来源〕明·李时珍《本草纲目》

〔组成〕母鸡1只，白米50克。

〔制法〕母鸡宰杀后，处理干净，用白水煮烂，取汁去油。以汁常法煮粥。

〔服法〕作早、晚餐，温热服食。