

食有食性 食有相克相忌  
药有药性 药有相反相畏

# 食物与食物 相克

张云辉 主编  
黄际薇



广东人民出版社  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食物与食物相克 / 张云辉, 黄际薇编著. —广州: 广东经济出版社, 2005.4

(健康饮食新知丛书)

ISBN 7-80677-941-8

I. 食… II. ①张…②黄… III. 饮食禁忌—基本知识  
IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第011680号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	7.5
字数	126 000
版次	2005年4月第1版
印次	2005年4月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-941-8/R·72
定价	全套定价: 79.20元 本册定价: 19.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

## 主编简介

张云辉，男，1970年出生，1999年毕业于广东中医药大学，长期从事中医临床和理论研究，发表论文和论著多篇，现为暨南大学附属第一医院中医师、执业药师。

黄际薇，女，1971年出生，1994年毕业于广东中医药大学，长期从事药品调配工作，具有丰富的临床经验，已发表论著、论文多篇及参与出书多部，现为中山医科大学附属第三医院聘主管药师、执业药师。

# 前 言

随着社会的发展和物质生活的逐步丰富，人们对健康的追求日益强烈。在解决了温饱的今天，人们已经转变了饮食观念，在摄取食物方面开始讲求营养和食物品种的搭配。但是，在食物搭配的过程中，往往会出现一些搭配不当，使摄取食物的效果适得其反，不仅营养没有摄取到，甚至还会引起一些不良后果，或引起身体不适，或发生中毒事件。这其中很大的原因就是由于食物与食物相克所造成的。

古往今来，人们非常重视合理饮食，在食物与食物相克方面，积累了大量资料，或载之于古籍，或流传于民间。但古籍所载者，由于年代久远，或失之简略而义理不明，只知其然而不知其所以然；而民间流传者或以讹传讹，荒诞不经。近年来，食疗书籍虽出版甚多，但关于食物与食物相克方面的专著，尚属罕见。我们本着方便、实用、有效的原则，博采众访，熔铸古今，去伪存真，编著了《食物与食物相克》一书。

全书共分为 6 部分，分别介绍了肉蛋类、水产品、蔬菜、果品、调味品、饮品等 6 大类常见食物之间的

200余条相克现象。该书在编写方法上，本着内容决定形式，形式服从内容的原则，使之结构严谨，体例一致，并总以条理清晰，说理通畅为要。

食能养人，也能伤人。本书主要目的和愿望在于提醒人们在日常饮食中，注意食物与食物之间的相克现象，科学调配，趋利避害，以提高营养和健康水平。

编者

2005年1月

# 目 录

绪论

1

## 肉蛋类与相克食物

猪肉

8

猪肉—牛肉 ..... 9

猪肉—驴马肉 ..... 9

猪肉—羊肝 ..... 10

猪肉—豆类 ..... 11

猪肉—芫荽 ..... 12

猪肉—鲫鱼 ..... 13

猪肉—虾 ..... 13

猪肉—田螺 ..... 14



猪肝

15

猪肝—鹌鹑肉 ..... 15

猪肝—野鸡 ..... 16

猪肝—鲫鱼 ..... 17

猪肝—菜花 ..... 17

猪肝—含维生素 C 食物 ..... 18



牛肉

20

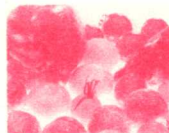
- 牛肉—猪肉 ..... 20
- 牛肉—白酒 ..... 21
- 牛肉—栗子 ..... 21
- 牛肉—薤、韭菜、生姜 ..... 22



牛肝

23

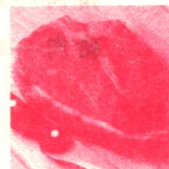
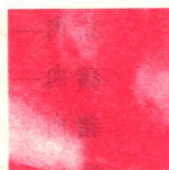
- 牛肝—鲑鱼 ..... 23
- 牛肝—鳗鱼 ..... 24
- 牛肝—含维生素 C 食物 ..... 25



羊肉

26

- 羊肉—鱼鲑 ..... 26
- 羊肉—乳酪 ..... 27
- 羊肉—荞麦面 ..... 28
- 羊肉—南瓜 ..... 29
- 羊肉—梨 ..... 29
- 羊肉—茶 ..... 30
- 羊肉—豆酱 ..... 31
- 羊肉—醋 ..... 32



羊肝

33

- 羊肝—猪肉 ..... 33
- 羊肝—竹笋 ..... 33



羊肝—辣椒 ..... 34

羊肝—含维生素 C 食物 ..... 35

### 羊肚 37

羊肚—小豆 ..... 37

羊肚—梅子 ..... 38



### 马肉 39

马肉—猪肉 ..... 39

马肉—仓米 ..... 39

马肉—苍耳 ..... 40

马肉—姜 ..... 41



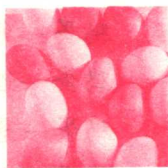
### 鹿肉 42

鹿肉—鲑鱼 ..... 42

鹿肉—鲩鱼 ..... 43

鹿肉—野鸡 ..... 44

鹿肉—蒲白 ..... 45



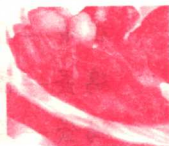
### 狗肉 46

狗肉—鲤鱼 ..... 46

狗肉—大蒜 ..... 47

狗肉—葱 ..... 48

狗肉—茶 ..... 49





**兔肉** 50

- 兔肉—鸡肉 ..... 50
- 兔肉—鸡蛋 ..... 51
- 兔肉—姜 ..... 52
- 兔肉—芥末 ..... 52
- 兔肉—橘子 ..... 53



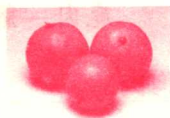
**鸡肉** 54

- 鸡肉—兔肉 ..... 54
- 鸡肉—鲤鱼 ..... 55
- 鸡肉—芥末 ..... 55
- 鸡肉—大蒜 ..... 56
- 鸡肉—李子 ..... 56



**鸡蛋** 58

- 鸡蛋—兔肉 ..... 59
- 鸡蛋—鲤鱼 ..... 59
- 鸡蛋—葱、蒜 ..... 59
- 鸡蛋—白糖 ..... 60
- 鸡蛋—味精 ..... 60
- 鸡蛋—豆浆 ..... 61
- 鸡蛋—橘子 ..... 62
- 鸡蛋—菠萝 ..... 62



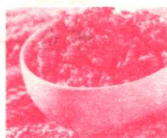
## 水产品与相克食物

**鲤鱼** 64

- 鲤鱼—狗肉 ..... 64
- 鲤鱼—咸菜 ..... 64
- 鲤鱼—赤小豆 ..... 65
- 鲤鱼—小豆蔻 ..... 66
- 鲤鱼—麦酱 ..... 66

**鲫鱼** 67

- 鲫鱼—猪肉 ..... 67
- 鲫鱼—野鸡 ..... 68
- 鲫鱼—芥菜 ..... 68

**鲇鱼** 69

- 鲇鱼—鹿肉 ..... 69
- 鲇鱼—牛肝 ..... 69
- 鲇鱼—野鸡 ..... 70

**黄鱼** 71

- 黄鱼—荞麦面 ..... 72

**鲳鱼** 73

- 鲳鱼—含鞣酸多的水果 ..... 73



**鳝鱼** 74

鳝鱼—狗肉、狗血 ..... 74

鳝鱼—菠菜 ..... 75

鳝鱼—含鞣酸多的水果 ..... 75

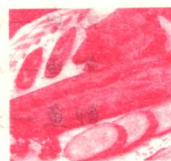


**鳗鱼** 77

鳗鱼—牛肝 ..... 77

鳗鱼—梅干 ..... 77

鳗鱼—银杏 ..... 78



**鳖肉** 79

鳖肉—猪肉、兔肉、鸭肉 ..... 79

鳖肉—鸭蛋 ..... 80

鳖肉—苋菜 ..... 80

鳖肉—芥末 ..... 81

鳖肉—橘子 ..... 81



**虾** 82

虾—猪肉 ..... 82

虾—含维生素 C 食物 ..... 83



**蟹** 84

蟹—梨 ..... 84

蟹—柿子 ..... 85



蟹—茄子 .....	86
蟹—花生 .....	86
蟹—冷食 .....	86
蟹—泥鳅 .....	87
蟹—石榴 .....	87
蟹—香瓜 .....	88
蟹—猕猴桃 .....	88
蟹—柑橘 .....	89



### 田螺 90

田螺—猪肉 .....	90
田螺—甜瓜 .....	90
田螺—木耳 .....	91
田螺—冰制品 .....	91
田螺—含鞣酸多的水果 .....	92



### 海参 93

海参—含鞣酸多的水果 .....	94
------------------	----

## 蔬菜与相克食物

### 韭菜 96

韭菜—牛肉 .....	97
-------------	----

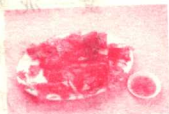


- 韭菜—蜂蜜 ..... 97
- 韭菜—白酒 ..... 97



**芥菜** ..... 99

- 芥菜—鲫鱼 ..... 99
- 芥菜—兔肉 ..... 100



**芫荽** ..... 101

- 芫荽—猪肉 ..... 101
- 芫荽—黄瓜 ..... 101
- 芫荽—动物肝脏 ..... 102



**芹菜** ..... 103

- 芹菜—黄瓜 ..... 104
- 芹菜—蚬、蛤、毛蚶、蟹 ..... 104



**菠菜** ..... 105

- 菠菜—鳝鱼 ..... 105
- 菠菜—豆腐 ..... 106



**茼蒿** ..... 107

- 茼蒿—蜂蜜 ..... 107
- 茼蒿—乳酪 ..... 108



**竹笋** 109

- 竹笋—羊肝 ..... 110  
 竹笋—红糖 ..... 110



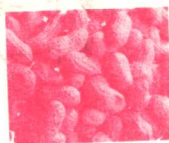
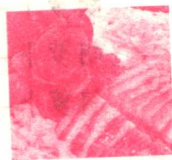
**茄子** 111

- 茄子—蟹 ..... 111



**黄瓜** 112

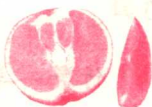
- 黄瓜—橘子 ..... 112  
 黄瓜—荔枝 ..... 113  
 黄瓜—枇杷 ..... 113  
 黄瓜—杨梅 ..... 113  
 黄瓜—猕猴桃 ..... 113  
 黄瓜—樱桃 ..... 113  
 黄瓜—大枣 ..... 114  
 黄瓜—西红柿 ..... 114  
 黄瓜—辣椒 ..... 114  
 黄瓜—芹菜 ..... 114  
 黄瓜—芫荽 ..... 115  
 黄瓜—花菜 ..... 115  
 黄瓜—菠菜、小白菜 ..... 115  
 黄瓜—花生 ..... 115



南瓜

116

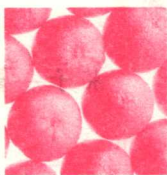
- 南瓜—羊肉 ..... 117
- 南瓜—含维生素 C 食物 ..... 117



金瓜

118

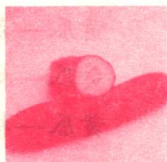
- 金瓜—鲑鱼 ..... 118
- 金瓜—黄鳝 ..... 119
- 金瓜—虾 ..... 119
- 金瓜—蟹 ..... 119



胡萝卜

120

- 胡萝卜—萝卜 ..... 121
- 胡萝卜—酒 ..... 121
- 胡萝卜—醋 ..... 122
- 胡萝卜—含维生素 C 食物 ..... 122



萝卜

124

- 萝卜—动物肝脏 ..... 125
- 萝卜—胡萝卜 ..... 125
- 萝卜—苹果、梨、葡萄 ..... 125
- 萝卜—柑橘 ..... 125
- 萝卜—人参 ..... 126



**花生** 127

花生—黄瓜 ..... 128

花生—毛蟹 ..... 128

**果品与相克食物****苹果** 130

苹果—胡萝卜 ..... 130

苹果—萝卜 ..... 131

**梨** 132

梨—蟹 ..... 132

梨—开水 ..... 133

**李子** 134

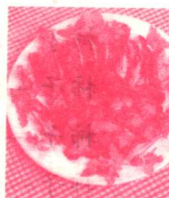
李子—鸡蛋 ..... 134

李子—青鱼 ..... 134

李子—蜂蜜 ..... 135

李子—鸡肉 ..... 135

李子—雀肉 ..... 135

**梅** 137

梅子—羊肚 ..... 137





梅干—鳗鱼 ..... 137

**杨梅** ..... 138

杨梅—萝卜 ..... 138

杨梅—黄瓜 ..... 139

杨梅—大葱 ..... 139

杨梅—牛奶 ..... 139

**荔枝** ..... 140

荔枝—黄瓜 ..... 140

荔枝—胡萝卜 ..... 141

荔枝—动物肝脏 ..... 141

**柿子** ..... 142

柿子—章鱼 ..... 142

柿子—蟹 ..... 143

柿子—海带 ..... 143

柿子—紫菜 ..... 144

柿子—白薯 ..... 144

柿子—红薯 ..... 145

柿子—酸性菜 ..... 145

柿子—酒 ..... 146

