



快乐厨房 饮食宜忌系列

食物相克

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

食物相克 / 董世凯主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(饮食宜忌系列)

ISBN 7-5384-2814-3

I. 食... II. 董... III. 饮食-禁忌-基本知识

IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054612 号

食物相克

主 编: 董世凯

责任编辑: 宛 霞

摄 影: 三毛摄影工作室

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3

书 号: ISBN 7-5384-2814-3/Z · 276

定 价: 12.00 元

网 址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

传 真: 5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

快乐厨房

饮食宜忌系列

食物相克

董世凯 主编

吉林科学技术出版社



* 目 录

菠菜+乳酪	6	葡萄+骆驼肉	13
菠菜+瘦肉	6	牛奶+韭菜	14
海带+猪血	6	驴肉+金针蘑	14
碱+粥	7	菊花+鸡肉	14
鱼肉+西红柿	7	小白菜+兔肉	15
白酒+牛肉	7	蛇肉+萝卜	15
羊肉+醋	8	鲫鱼+冬瓜	15
甲鱼+黄鳝+蟹	8	鹿肉+鱼虾	16
豆浆+鸡蛋	8	黄豆+酸牛奶	16
胡萝卜+白萝卜	9	鳖肉+鸭肉	16
水果+萝卜	9	海蟹+大枣	17
土豆+香雀	9	田螺+蚕豆	17
鳖肉+鸡蛋	10	西红柿+黄瓜	17
牛肉+红糖	10	胡桃+野鸡肉+木耳	18
菠菜+大豆	10	冰棒+西红柿	18
田螺+牛肉	11	鳖肉+兔肉	18
鹅肉+鸭梨	11	鲫鱼+猪肝	19
人参+萝卜	11	烧酒+黍米	19
牛奶+菜花	12	牛肉+橄榄	19
墨鱼+茄子	12	羊肉+竹笋	20
梅干菜+羊肉	12	香蕉+地瓜	20
狗肉+姜	13	乌梅+猪肉	20
马肉+木耳	13	杏仁+猪肉	21



虾皮+黄豆	21	田螺+面	30
田螺+木耳	21	土豆+香蕉	30
芹菜+鸡肉	22	杏仁+栗子	30
兔肉+芹菜	22	田螺+香瓜	31
茄子+毛蟹	22	牛肝+鳗	31
鹅肉+鸡蛋	23	黑木耳+茶	31
牛肉+栗子	23	蜜+葱	32
狗血+泥鳅	23	甘草+猪肉	32
田螺+蛤	24	何首乌+猪血	32
山楂+猪肝	24	柑橘+毛蟹	33
香瓜+毛蟹	24	土豆+西红柿	33
韭菜+牛肉	25	李子+鸭蛋	33
毛蟹+泥鳅	25	梨+蟹	34
鲤鱼+甘草	25	大枣+鱼+葱	34
狗肉+朱沙+鲤鱼	26	西红柿+胡萝卜	34
蜜+豆腐花	26	鲤鱼+猪肝	35
南瓜+虾	26	蟹+冷饮	35
牛奶+醋	27	茶+狗肉	35
柿子+土豆	27	猪肝+荞麦	36
糖精+鸡蛋	27	麦冬+木耳	36
皮蛋+红糖	28	柠檬+山楂+牛奶	36
西红柿+白酒	28	猪肝+雀肉	37
洋葱+蜂蜜	28	糯米+鸡肉	37
萝卜+木耳	29	鳀鱼+南瓜	37
香蕉+芋头	29	黄豆+猪血	38
西红柿+地瓜	29	西红柿+猪肝	38



Contents

猪肝+菜花	38	白酒+胡萝卜	47
咖啡+海藻+茶+黑木耳+红酒...	39	李子+鸡肉	47
蛤+柑	39	山楂+胡萝卜	48
米汤+奶粉	39	西红柿+咸鱼	48
猪肉+田螺	40	酸牛奶+香蕉	48
鸭蛋+桑椹	40	白酒+核桃	49
蜜+毛蟹	40	狗肉+狗肾	49
瘦肉+牡蛎+谷类+高纤维质+鱼	41	巧克力+牛奶	49
石榴+土豆	41	柿子+螃蟹	50
豆腐+菠菜	41	蜂蜜+大米	50
生鱼+牛奶	42	芹菜+甲鱼	50
猪肝+豆芽	42	鲫鱼+蜂蜜	51
热水+蜜糖	42	萝卜+橘子	51
韭菜+蜂蜜	43	毛蟹+生花生仁	51
海鲜+葡萄	43	鸡蛋+地瓜	52
黑糖+生蚶	43	田螺+玉米	52
鸡蛋+豆浆	44	冰+田螺	52
豆浆+红糖	44	栗子+鸭肉	53
毛豆+鱼	44	牛奶+糖	53
红豆+羊肚	45	大蒜+大葱	53
牛奶+果汁	45	芹菜+菊花	54
海味+水果	45	对虾+维生素C	54
啤酒+海味	46	土豆+牛肉	54
鳗+酸醋	46	虾皮+红枣	55
猪肉+茶	46	茶叶+鸡蛋	55
鲢鱼+牛肉	47	味精+鸡蛋	55



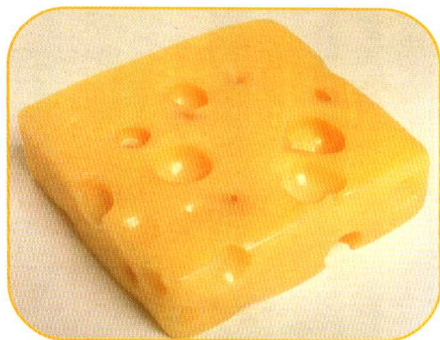


羊肝+红豆	56	肝脏+雀肉	64
果汁+虾	56	鸡肉+芝麻	65
南瓜+带鱼	56	鹅肉+柿子	65
牛奶+橘子	57	蛤+芹菜	65
鸡肉+狗肾	57	肉+杨梅子	66
汽水+白酒	57	蟹+地瓜	66
西红柿+烧酒	58	黄瓜+芹菜	66
花生+黄瓜	58	蚬+芹菜	67
麦冬+鲫鱼	58	蟹+芹菜	67
鲫鱼+蜜	59	醋+茯苓	67
毛蟹+冰	59	海鱼+南瓜	68
醋+丹参	59	南瓜+油菜	68
羊肝+竹笋	60	何首乌+蒜	68
豆腐+小葱	60	干梅+鳗	69
西瓜+羊肉	60	牛奶+菠菜	69
消炎片+鸡蛋	61	杏仁+菱+猪肺	69
狗肉+绿豆	61	南瓜+羊肉	70
糖精+甜酒	61	何首乌+萝卜	70
桃子+烧酒	62	醋+南瓜	70
竹笋+糖浆	62	李子+雀肉	71
猪肉+菊花	62	菠菜+黄瓜	71
猪肉+百合	63	蒜+狗肉	71
茶+酒	63		
蟹+南瓜	63		
西红柿+毛蟹	64		
糖精+鸡蛋	64		



菠菜 + 乳酪

菠菜含丰富的钙质，乳酪所含的化学成分会影响钙的消化吸收。



克

菠菜 + 瘦肉

菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红血球的重要物质之一，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会大量减少。



海带 + 猪血

同食会便秘。





碱 + 粥

做粥用的大米、小米、高粱等都含有较多的维生素。维生素B₁、B₂、尼克酸和维生素C在酸性中很稳定，而在碱性环境中很容易被分解。



克



鱼肉 + 西红柿

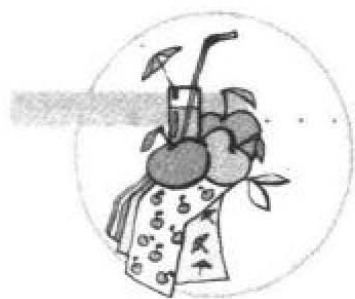
食物中的维生素C会对铜的析放量产生抑制作用。



白酒 + 牛肉

同时食用容易上火。因为牛肉属于甘温，补气助火，而白酒则属于大温之品，与牛肉相配则如火上浇油，容易引起牙齿发炎。





凉拌苦瓜

原料：苦瓜 250 克，红辣椒丝 15 克，蒜泥 5 克，熟植物油、酱油、豆瓣酱、精盐各适量。

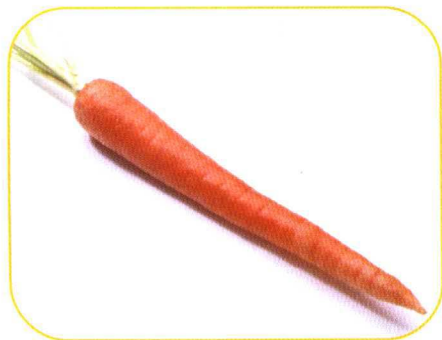
做法：1. 苦瓜剖开，去瓤洗净，切条，放沸水中氽烫，放凉开水中过凉捞出，沥干水分。

2. 将苦瓜和红辣椒丝用精盐腌后，挤干水，放入蒜泥，加熟植物油、酱油、豆瓣酱、精盐拌匀即可。

特点：香辣清凉，微带苦味。

小常识

绿茶含有多种维生素，有抗肿瘤、抗感染作用，对降低血脂、降低血液黏稠度、改善心脑血管部的血液供应都有益处。日本研究人员对绿茶的成分研究发现，绿茶中儿茶素、儿茶酸的含量较高。儿茶素能中和人体内致癌的放射性元素锶⁹⁰，甚至当这种物质深入到骨髓时也能被儿茶素吸出来加以中和。儿茶素对血癌也有辅助治疗作用。儿茶酸有很强的抗氧化能力，它能抗击体内氧化反应引发的糖尿病、高脂血症、高血压病等疾病，并有杀灭细菌、病毒的能力。绿茶还含有多种生物碱，有兴奋中枢神经、增强心脏功能、利尿、助消化、解油腻、缓解支气管哮喘等作用。



胡萝卜 + 白萝卜

胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。



克

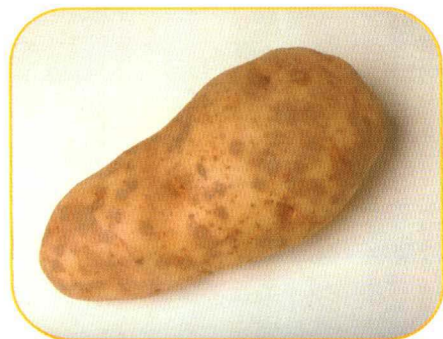


水果 + 萝卜

同食容易患甲状腺肿。



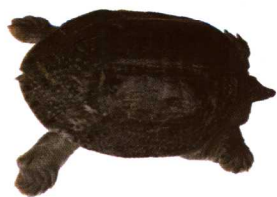
9



土豆 + 香雀

同食脸上容易生雀斑。



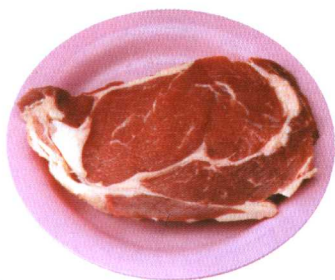


蟹肉 + 鸡蛋

性咸平，孕妇及产后便秘者忌食。



克



牛肉 + 红糖

同食会引起腹胀。



菠菜 + 大豆

食物中的维生素C会对铜的析放量产生抑制作用。





田螺 + 牛肉

不易消化，会引起腹胀。



克



鹅肉 + 鸭梨

伤肾脏。



人参 + 萝卜

不易消化，腹里胀气。



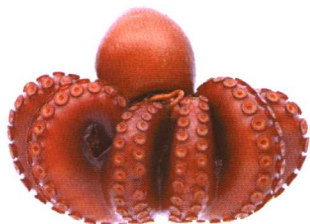


牛奶 + 菜花

牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分影响钙的消化吸收。



克



墨鱼 + 茄子

同食容易引起霍乱。



梅干菜 + 羊肉

同食会引起胸闷。



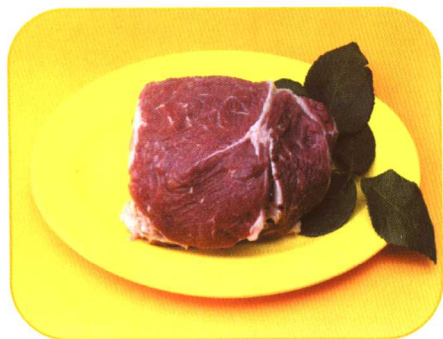


狗肉 + 姜

同食会腹痛。



克



马肉 + 木耳

同食易得霍乱。



葡萄 + 骆驼肉

同食会生热病。



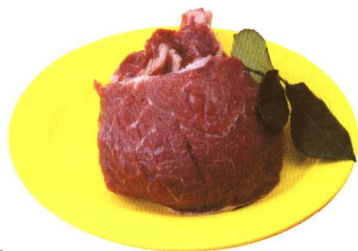


牛奶 + 韭菜

牛奶中含钙。钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。牛奶与含草酸多的韭菜混合食用，就会影响钙的吸收。



克



驴肉 + 金针蘑

同食会引起心痛，严重会致命。



菊花 + 鸡肉

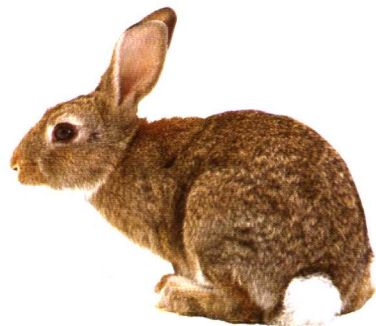
同食会中毒。





小白菜 + 兔肉

同食容易引起腹泻和呕吐。

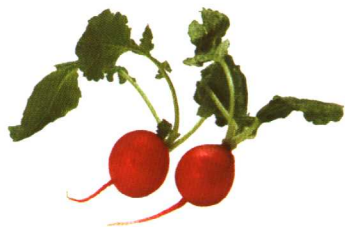


克



蛇肉 + 萝卜

同食会中毒。



鲫鱼 + 冬瓜

同食会使身体脱水。

