

中国食谱研究会

SHIWUXIANGKE
YUYINSHIDAPEI

食物相克

- ◎ 食物与药物相克
- ◎ 中药与食物·病症相克
- ◎ 食物与病症相克

与

饮食搭配

- ◎ 饮食禁忌
- ◎ 食物与食物搭配协同
- ◎ 中西药配伍禁忌表

余可 编著 ◎ 黑龙江科学技术出版社



Shiwuxiangke yinshidapei

食物相克

与饮食搭配

余可 编著

黑龙江科学技术出版社



食物相克

与饮食搭配

Shiwuxiangke
yu yinshidapei

人身体上的一些不适反应,通常都与药物和食物搭配不当有关,因此,我们应重视药物与食物及病症相克的问题。只有这样才算得上是爱惜我们自己的身体。

烹调食物免不了要接触各种金属炊具、塑料制品、陶瓷器皿。一般情况下，一些金属炊具或容器本身都经过无害化处理，对人体是无害的，在常温或中性环境中，也是比较稳定的。但在加热烹煮或在各种复杂环境中，这些金属材料或陶瓷、搪瓷作为炊具或容器，易受到氧化或腐蚀，其中某些成分也可能混入或溶解到食物中，造成化学污染，对人体具有一定的毒害作用。食物与炊具、容器所产生的毒性，也是食物相克的现象之一——食物腐蚀炊具、容器，反过来炊具、容器污染食物。

A person is cooking a variety of vegetables, including cherry tomatoes, broccoli, and zucchini, in a white ceramic pan on a gas stove. The scene is set in a kitchen with a white countertop and a white ceramic pot in the background. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the food and the cookware.

食物相克

与饮食搭配

Shiwuxiangke
yu yinshidapei

食物相克

与饮食搭配

Shiwuxiangke
yu yinshidapei



饮食本来是用于营养身体的，但食物的搭配以不杂乱为原则，否则就会起相反的作用，凡不宜相配的食物就应当分开，趋其利而避其害。每一道菜肴，如同一剂药物，药物要配伍得当，菜肴也要搭配合理，否则就不能保证其色香味形和营养价值。我们的祖先在长期的生活实践中，积累了不少经验教训，总结起的这些经验就是古今流行养生的食谱，而教训呢？就是食物的相反相克与饮食宜忌。

食物相克与饮食搭配

SHIWU XIANGKE YU YINSHI DAPEI

余可 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与饮食搭配/余可编著.—哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2006.11

ISBN 978-7-5388-5249-3

I.食... II.俞... 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 136921 号

食物相克与饮食搭配

SHIWU XIANGKE YU YINSHI DAPEI

编 著 余 可

责任编辑 张丽生 齐 新

出 版 黑龙江科学技术出版社



地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：0451-53642106 传真：0451-53642143（发行部）

发 行 全国新华书店

印 刷 北京业和印务有限公司

开 本 720×960 1/16

印 张 28

字 数 280 000

版 次 2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5249-3/R·1307

定 价 26.80 元

写在前面

——健康是人类永恒的追求

随着社会经济的发展和物质生活水平的提高,人们对一日三餐的要求不再只满足于填饱肚皮,已逐渐从吃饱到吃好转变。提倡膳食平衡,讲究科学饮食,也愈来愈被社会关注和重视。

日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。人们在生病或身体不适的时候,更需要了解食物和药物的性质,掌握食物与药物之间的相克机理,避免因饮食或服药不当而延误甚至加重病情。

药物或食物相克,是指药物与食物之间,药物与药物之间,食物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,就会引起中毒或不适反应,这些反应大多呈慢性过程,往往在人体消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的利用率,从而导致营养缺乏、代谢失常,产生疾病或加重病情。

为了满足人们日常生活的实际需求,更新人们的科学饮食观念,我们组织编写了《食物相克与饮食搭配》一书,以期能对

您的生活有所助益。本书在编写的过程中,得到相关专家及学者的指导和帮助,在此表示感谢。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,望读者不吝赐教,批评指正。

——谨以此书献给热爱生活的人们

编 者

contents 目录

食物与食物相克篇

一、肉类与相关食物相克/58

鸡肉/61

鸡肉与鲤鱼/61

鸡肉与大蒜/62

鸡蛋/62

鸡蛋与兔肉/62

鸡蛋与生葱、蒜/62

鸡蛋与豆浆/63

鸭肉/63

鸭肉与鳖肉/63

野鸡/64

野鸡与淡水鱼/64

野鸡与菌菇/64

野鸡与荞麦面/65

野鸡与胡桃/65

鹌鹑肉/65

鹌鹑肉与菌/65



雀肉/66

雀肉与五畜诸肝/66

雀肉与李子/66

鳗鱼/66

鳗鱼与牛肝/67

黄鱼/67

黄鱼与荞麦面/67

鲫鱼/67

鲫鱼与猪肉/68

鳊鱼/68

黄鳊与狗肉、狗血/68

鲤鱼/68

鲤鱼与小豆叶/69

鲤鱼与红小豆/69

鲤鱼与咸菜/69

鳖肉/69

鳖肉与苋菜/69

鳖肉与猪肉、兔肉、鸭肉/70

鳖肉与鸭卵/70

鳖肉与芥末/70



二、蔬菜类与相关食物相克/70

蒜/74

大蒜与蜂蜜/75

韭菜/75

韭菜与蜂蜜/75

韭菜与白酒/75

葱/76

葱与蜂蜜/76

葱与狗肉/76

葱与公鸡肉/76

葱与枣/77

葱与豆腐/77

芥菜/77

芥菜与鲫鱼/78

芫荽/78

芫荽与猪肉/78

黄瓜/78

黄瓜与辣椒/79

黄瓜与花菜/79

黄瓜与菠菜、小白菜/80

黄瓜与西红柿/80

黄瓜与柑橘/80

芹菜/80

芹菜与黄瓜/81

辣椒/81

辣椒与黄瓜/81

辣椒与南瓜/81

南瓜/82

南瓜与羊肉/82

菠菜/82

菠菜与豆腐/83

菠菜与鳝鱼/84

萝卜/84

萝卜与胡萝卜/84

茄子/85

茄与蟹/85



莴苣/86

莴苣与乳酪/86

莴苣与蜜/86

竹笋/87

竹笋与羊肝相克/87

花生仁/87

花生仁与毛蟹/88

花生仁与黄瓜/88

胡萝卜/88

胡萝卜与富含维生素 C 的蔬菜、水果/89

胡萝卜与酸醋/89



三、水果类与相关食物相克/90

梨/95

梨与开水/96

李子/96

李子与青鱼/96

李子与蜂蜜/97

山楂/97

山楂与猪肝/97

山楂与黄瓜等含维生素 C 分解酶蔬菜/98

山楂与海鲜/98

柑橘/98

柑橘与蟹/99

柑橘与萝卜/99

菱角/99

菱角与蜜/100

柿子/100

柿与酒/100



柿与红薯/101

核桃/101

核桃与白酒/101

香榧/102

香榧与鹅肉/102

银杏/103

银杏与鳗鱼/103

四、味料饮剂与相关食物相克/104

茶/105

茶与酒/106

茶水与白糖/106

牛奶/106

牛奶与酸性饮料/107

加热牛奶与糖/107

酒/107

酒与奶/108

啤酒与腌烤制品/108

啤酒与水渍/108

蜂蜜/109

生蜜与豆腐/109

醋/109

醋与海参/110

醋与羊肉/110

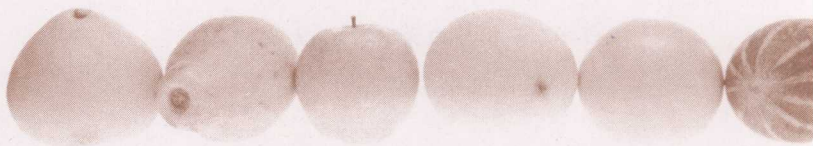
糖/110

红糖与竹笋/110

糖与含铜食物/111

红糖与牛奶/111

咖啡/111



咖啡与烟/112

酱、酱油/112

麦酱与鲤鱼/112

中药与食物·病症相克篇/115

丁香/116

丁香与胃热、热性病/117

大茴香/117

大茴香与阴虚火旺、眼病、糖尿病、更年期活动性肺结核/117

丹皮/118

丹皮与食蒜、胡荽/118

丹参/118

丹参与醋、酸物/118

天冬、麦冬/119

天冬、麦冬与鲤鱼、鲫鱼/119

厚朴/119

厚朴与豆类/120

甘草/120

甘草与白菜/120

甘草与海菜/121

甘草与猪肉/121

甘草与腹胀/121

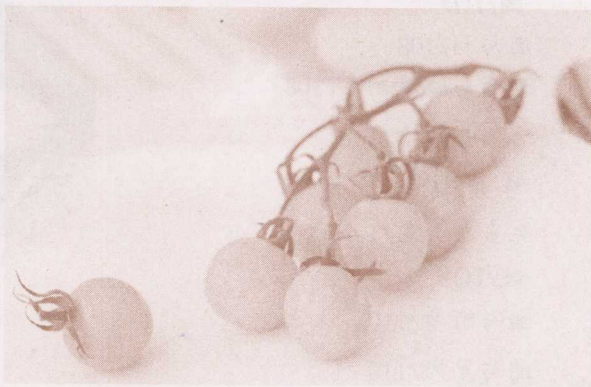
白术、苍术/122

白术、苍术与雀肉、青鱼/122

白术、苍术与桃、李/123

白术、苍术与白菜、芫荽、大蒜/123

白术与胃胀腹胀/123



地黄/123

地黄与葱、蒜/124

地黄与诸血/125

地黄与萝卜/125

地黄与脾虚腹泻、胃虚/125

茯苓/126

茯苓与食醋、酸物

附子、乌头/126

附子、乌头与豉汁/127

黄连/127

黄连与猪肉、冷水/127

菖蒲/128

菖蒲与羊肉、羊血/128

菖蒲与饴糖/128

荆芥/129

荆芥与驴肉/129

荆芥与河豚、无鳞鱼、蟹/129

桔梗/129

桔梗与猪肉/130

威灵仙/130

威灵仙与茶/130

乌梅/131

乌梅与猪肉/131

常山/131

常山与生葱/132

巴豆/132

巴豆与蒜笋、芦笋/132

巴豆与酱豉、冷水/133

巴豆与野猪肉/133



食物与病症相克篇/137

一、内科疾病/137

胰腺炎 137

急性胰腺炎与酒/138

急性胰腺炎与暴饮暴食/138

急性胰腺炎与肥甘厚味及辛温助热食物/138

胰腺炎与脂肪/138

胰腺炎与蛋白质食品/139

胰腺炎与酒/139

胰腺炎与生冷甘膩的食物/140

胰腺炎与肥甘厚味和辛温助热的食物/140

急性上消化道出血/141

急性上消化道出血与饮酒、咖啡、汽水等刺激性饮料/142

急性上消化道出血与辛辣刺激食物/141

急性上消化道出血与温热性食物/141

急性上消化道出血与坚硬粗糙食品/141

食管癌/142

食管癌与霉变的食物/142

食管癌与腌制、熏烤的食物/142

食管癌与辛辣刺激、温热性食物/142

食管癌与油煎、油炸、过烫、粗糙的食物/143

食管癌与酒、咖啡/143

脑溢血/143

脑溢血与酒/143

脑溢血与盐/144

