



中国养生保健专家
ZhongGuo YangSheng BaoJian Zhuanjia
TeBie TuiJian 特别推荐

细说食物相克 与药物相克

养生保健专家强力推荐

了解了食物相克，你
就是自己最好的营养师



懂得了药物相
克，你就是自己最
好的保健医师



◎ 张忠林/编著

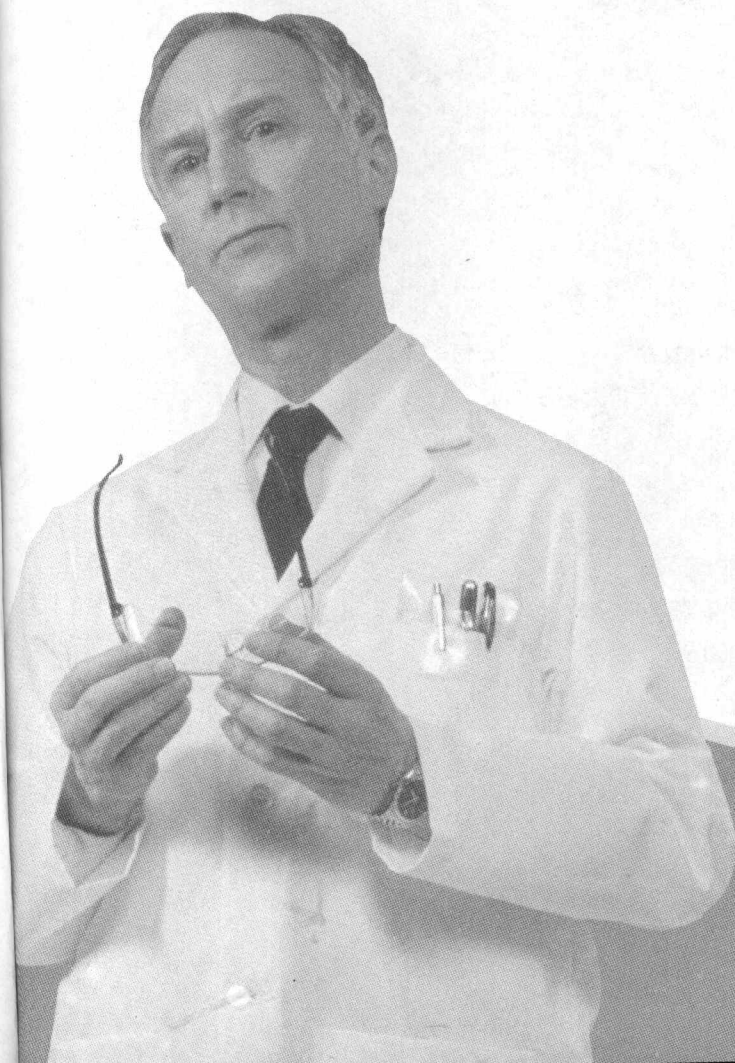
河北科学技术出版社



中国养生保健专家
ZhongGuo Yangsheng Baojian Zhuanjia
TeBie Tuijian 特别推荐

细说食物相克 与药物相克

◎ 张忠林 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

细说食物相克与药物相克/张忠林编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.6

ISBN 978-7-5375-3556-4

I. 细… II. 张… III. ①饮食—禁忌—基本知识 ②药物相互作用—基本知识 IV. R155 R969.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083689 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/和英布

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/21

字 数/380 千

版 次/2007 年 7 月第 1 版

印 次/2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元

前 言

“病从口入”，这话一点不假。但是，长期以来，人们对此有一种误解，以为是吃了不卫生的食物我们的身体才会生病的。殊不知，如果不是营养不良和毒素的侵袭致使细胞出故障的话，疾病也就不会发生了。平时，我们身边就有许多人十分看重食品的卫生问题而忽视了食物相克和食物营养，这就造成了这样一种局面——当我们刻意防范食品的污染与变质时，疾病却悄悄地以另一种方式向我们走来。许多人在染病后，常常百思不得其解，“我总是注意食品的卫生，为什么还会得病呢？”这是由于只知其一，不知其二，对自认为卫生的食物胡吃海喝，对什么食物都是来者不拒。长此以往，不得病才怪呢！

还有一种人，家庭药箱里备有各种药品，生怕自己得病。一旦生病，就各种药品齐上，消炎的、止痛的，维生素、抗生素……以为服药品种越多，疾病就好得越快。哪里知道，越是如此疾病越是频繁地找上门。这一种病被赶跑了，那一种病又来了，甚至使原有的疾病病情加重，或又增加了其他疾病。

平时在我们的生活当中，由于饮食不当或服药不慎而致重症甚至病危的事例时有发生，已不是什么新闻了。为此我们特编写了《细说食物相克与药物相克》一书。

本书从现代营养学入手，以传统中医理论为基础，深入浅出地论述了我们日常生活中应注意的食物相克、药物与食物相克、药物与药物相克，以及疾病与食物相克的关系，旨在帮助大家在日常生活中，避免走入食物相克与药物相克的误区，从而建立一种科学、

健康的生活方式。

本书语言简练，通俗易懂，实用性强，是居家必备的保健书籍，也可供营养学爱好者和医药工作者参考使用。

编者



目 CONTENTS 录

第一篇 现代人应该懂点营养学

人体生病的原因 / 3

认清疾病 / 3

健康和疾病之间的六条通道 / 4

营养不良所致疾病 / 8

消化吸收不良 / 8

营养缺乏病 / 9

营养过剩 / 15

饮食与心血管疾病 / 20

食物对心血管疾病的影响 / 21

食物对脑血管疾病的影响 / 26

食物对糖尿病的影响 / 28

食物的致癌作用 / 30

营养与癌症 / 31

食物中的抑癌物 / 32

科学饮食才能营养均衡 / 34

营养平衡的理论依据 / 34

营养平衡的基本原则 / 36

保持总氮平衡 / 37



- 保持热能平衡 / 39
- 保持酸碱平衡 / 42
- 保持电解质平衡 / 45
- 保持钙、磷平衡 / 47
- 平衡膳食要科学配餐 / 48

第二篇 食物相克的中医理论

中医对食物的认识 / 55

- 要合理利用食物 / 55
- 食物的四性 / 56
- 食物的五味 / 58
- 根据食物的性味归经选择食物 / 59
- 食物五行学说 / 62
- 食物相宜 / 62
- 食物归经确定了饮食宜忌 / 65

常见的饮食误区 / 67

- 步入饮食误区的危害 / 67
- “文明病”应引起重视 / 68
- 常食“洋快餐”危害身体健康 / 70
- 不吃粗粮不好 / 71
- 蔬菜食用量下降有损健康 / 72
- 不能吃甜食过多 / 73
- 科学合理的饮食习惯要从小培养 / 74
- 油炸食物并非健康食品 / 74
- 不宜过量吃食盐 / 75
- 有关“美食”的误区 / 76

食物搭配讲科学 / 77

- 利用食物的相互作用进行搭配 / 77
- 膳食要粗细搭配 / 78
- 膳食要多品种搭配 / 83
- 膳食要生熟搭配 / 84



膳食要干稀搭配 / 86

根据体质搭配食物 / 87

根据季节搭配食物 / 88

根据地区的不同搭配食物 / 88

根据食物的四性五味搭配食物 / 89

学会科学配菜 / 89

配菜合理能提高食物的营养价值 / 92

第三篇 常见食物的营养功效

谷类、豆类的营养功效 / 97

小麦 / 97

大米 / 97

糯米 / 98

玉米 / 98

小米 / 98

高粱 / 99

大麦 / 99

荞麦 / 99

红薯 / 100

黄豆 / 100

黑豆 / 101

绿豆 / 101

赤小豆 / 101

豌豆 / 101

蚕豆 / 102

时令蔬菜的营养功效 / 102

白菜 / 102

菠菜 / 103

韭菜 / 103

芹菜 / 104

青菜 / 104

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心

201 / 菜心



- 卷心菜 / 105
- 空心菜 / 105
- 洋葱 / 105
- 油菜 / 106
- 黄花菜 / 106
- 菜花 / 106
- 茼蒿 / 107
- 竹笋 / 107
- 芦笋 / 107
- 藕 / 108
- 土豆 / 108
- 萝卜 / 108
- 胡萝卜 / 109
- 芋头 / 109
- 黄瓜 / 109
- 茄子 / 110
- 西红柿 / 110
- 辣椒 / 111
- 冬瓜 / 111
- 丝瓜 / 112
- 苦瓜 / 112
- 南瓜 / 112
- 葱 / 113
- 蒜 / 113
- 生姜 / 114
- 香菜 / 114
- 木耳 / 114
- 银耳 / 115
- 香菇 / 115



肉、禽、蛋的营养功效 / 116

- 猪肉 / 116
- 牛肉 / 116
- 羊肉 / 116
- 狗肉 / 117
- 兔肉 / 117
- 鸡肉 / 117
- 鸡蛋 / 118
- 鸭肉 / 118
- 鸭蛋 / 118
- 鹌鹑 / 119
- 鹌鹑蛋 / 119
- 鸽肉 / 119

水产品的营养功效 / 120

- 鲤鱼 / 120
- 鲫鱼 / 120
- 青鱼 / 121
- 草鱼 / 121
- 鲢鱼 / 121
- 桂鱼 / 121
- 黑鱼 / 121
- 鳊鱼 / 122
- 带鱼 / 122
- 黄花鱼 / 122
- 银鱼 / 122
- 甲鱼 / 123
- 乌龟 / 123
- 泥鳅 / 123
- 虾 / 124
- 蟹 / 124



海蜇 / 124

鲍鱼 / 125

蛤蜊 / 125

海带 / 125

紫菜 / 126

瓜果类的营养功效 / 126

西瓜 / 126

甜瓜 / 127

大枣 / 127

香蕉 / 128

苹果 / 128

葡萄 / 129

梨 / 129

柿子 / 129

桃 / 130

桑葚 / 130

石榴 / 130

橘子 / 131

栗子 / 131

核桃 / 131

杏 / 132

猕猴桃 / 132

樱桃 / 133

荔枝 / 133

桂圆 / 133

菠萝 / 133

李子 / 134

梅子 / 134

杨梅 / 134

011 \ 饮食营养与食疗 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 肉类

011 \ 饮食营养与食疗 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品

011 \ 水产品



第四篇 食物相克

与蔬菜相克的食物 / 139

芹菜与黄瓜 / 139

芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹 / 139

芹菜与甲鱼 / 139

芹菜与菊花 / 139

芹菜与鸡肉 / 139

黄瓜与柑橘 / 139

黄瓜与辣椒 / 140

黄瓜与菠菜、小白菜 / 140

黄瓜与菜花 / 140

葱与狗肉 / 140

葱与枣 / 140

大蒜与蜂蜜 / 140

大蒜与大葱 / 141

蒜与地黄 / 141

蒜与何首乌 / 141

胡萝卜与白萝卜 / 141

胡萝卜与酒 / 141

胡萝卜与醋 / 141

胡萝卜与含维生素 C 的食物 / 142

萝卜与动物肝脏 / 142

萝卜与苹果、梨、葡萄 / 142

萝卜与人参 / 142

萝卜与橘子 / 142

萝卜与木耳 / 143

茄子与毛蟹 / 143

辣椒与胡萝卜 / 143

韭菜与白酒 / 143

韭菜与蜂蜜 / 143



- 芥菜与鲫鱼 / 143
菠菜与豆腐 / 144
菠菜与鳝鱼 / 144
花生与毛蟹 / 144
茼蒿与蜂蜜 / 144
竹笋与糖浆 / 144
南瓜与富含维生素 C 的食物 / 145
南瓜与虾 / 145
南瓜与羊肉 / 145
西红柿与白酒 / 145
西红柿与红薯 / 145
西红柿与胡萝卜 / 145
西红柿与猪肝 / 145
西红柿与咸鱼 / 145
西红柿与毛蟹 / 146
洋葱与蜂蜜 / 146
土豆与香蕉 / 146
土豆与西红柿 / 146
毛豆与鱼 / 146
香菜与黄瓜 / 146
香菜与动物肝 / 146
茼蒿与乳酪 / 146
金瓜与鲚鱼 / 147
金瓜与黄鳝 / 147
金瓜与虾 / 147
金瓜与蟹 / 147
与肉、禽、蛋相克的食物 / 148
猪肉与豆类 / 148
猪肉与菊花 / 148
猪肉与羊肝 / 148



猪肉与田螺 / 149	猪肉与羊肉 / 149
猪肉与茶 / 149	猪肉与豆腐 / 149
猪肉与百合 / 149	猪肉与海带 / 149
肉与杨梅子 / 149	猪肉与萝卜 / 149
猪肉与驴、马肉 / 149	猪肉与白菜 / 149
猪肉与牛肉 / 149	猪肉与胡萝卜 / 149
猪肉与鲫鱼 / 150	猪肉与洋葱 / 150
猪肉与香菜 / 150	猪肉与大蒜 / 150
猪肉与虾 / 150	猪肉与韭菜 / 150
猪肝与鹌鹑 / 150	猪肝与金针菇 / 150
猪肝与野鸡 / 150	猪肝与香菇 / 150
猪肝与鲫鱼 / 151	猪肝与木耳 / 151
猪肝与番茄、辣椒 / 151	猪肝与金针菜 / 151
猪肝与菜花 / 151	猪肝与豆腐 / 151
猪肝与豆芽 / 151	猪肝与海带 / 151
动物肝与雀肉 / 151	猪肝与萝卜 / 151
牛肉与栗子 / 151	牛肉与胡萝卜 / 151
牛肉与红糖 / 152	牛肉与洋葱 / 152
牛肉与白酒 / 152	牛肉与大蒜 / 152
牛肉与韭菜、薤、生姜 / 152	牛肉与韭菜 / 152
牛肉与橄榄 / 152	牛肉与金针菜 / 152
牛肝与富含维生素 C 的食物 / 152	牛肝与木耳 / 152
牛肝与鲑鱼 / 152	牛肝与金针菜 / 152
牛肝与鳗 / 153	牛肝与萝卜 / 153
羊肉与豆酱 / 153	羊肉与胡萝卜 / 153
羊肉与乳酪 / 153	羊肉与洋葱 / 153
羊肉与荞麦面 / 153	羊肉与大蒜 / 153
羊肉与醋 / 153	羊肉与韭菜 / 153
羊肉与茶 / 153	羊肉与金针菜 / 153
羊肉与鱼烩 / 154	羊肉与萝卜 / 154



- 羊肉与竹笋 / 154
羊肝与红豆 / 154
羊肝与辣椒 / 154
羊肝与含维生素 C 的食物 / 155
羊肚与小豆 / 155
羊肚与梅子 / 155
马肉与仓米 / 155
马肉与苍耳 / 155
马肉与姜 / 156
驴肉与金针菇 / 156
鹿肉与鲑鱼 / 156
鹿肉与鲍鱼 / 156
鹿肉与野鸡 / 156
鹿肉与蒲白 / 157
兔肉与鸡肉 / 157
鹅肉与鸭梨 / 157
鹅肉与鸡蛋 / 157
鹅肉与柿子 / 157
鸡肉与鲤鱼 / 157
鸡肉与芥末 / 158
鸡肉与大蒜 / 158
鸡肉与菊花 / 158
鸡肉与糯米 / 158
鸡肉与芝麻 / 158
鸡肉与狗肾 / 158
鸡蛋与红薯 / 158
鸡蛋与豆浆 / 158
鸡肉与李予 / 159
鸡蛋与鲤鱼 / 159
鸡蛋与葱、蒜 / 159



- 鸡蛋与白糖 / 159
鸡蛋与味精 / 160
鸡蛋与橘子 / 160
兔肉与橘子 / 160
兔肉与芥末 / 160
兔肉与鸡蛋 / 160
兔肉与姜 / 160
兔肉与小白菜 / 161
兔肉与芹菜 / 161
狗肉与鲤鱼 / 161
狗肉与茶 / 161
狗肉与葱 / 161
狗肉与大蒜 / 161
狗肉与姜 / 162
狗肉与绿豆 / 162
狗肉与狗肾 / 162
鸭肉与蟹 / 162
鸭蛋与桑葚 / 162
蛇肉与萝卜 / 162
与水产品相克的食物 / 163
鲤鱼与咸菜 / 163
鲤鱼与赤小豆 / 163
鲤鱼与小豆叶 / 163
鲤鱼与甘草 / 163
鲫鱼与冬瓜 / 163
鲤鱼与南瓜 / 164
鲫鱼与猪肝 / 164
鲫鱼与蜂蜜 / 164
鳊鱼与狗肉 / 164
鳊鱼与醋 / 164



- 鲫鱼与野鸡 / 164
- 鲇鱼与野鸡 / 164
- 黄鱼与荞麦面 / 165
- 鲳鱼与含鞣酸多的水果 / 165
- 鳊鱼与菠菜 / 165
- 鳊鱼与含鞣酸多的水果 / 165
- 鳗鱼与银杏 / 165
- 蟹肉与猪肉、兔肉、鸭肉 / 166
- 蟹肉与橘子 / 166
- 螃蟹与柿子 / 166
- 螃蟹与猕猴桃 / 166
- 黄鱼与荞麦面 / 166
- 螃蟹与茄子 / 167
- 螃蟹与梨 / 167
- 螃蟹与花生仁 / 167
- 螃蟹与泥鳅 / 167
- 螃蟹与冷食 / 167
- 螃蟹与香瓜 / 167
- 螃蟹与石榴 / 168
- 螃蟹与红薯 / 168
- 螃蟹与南瓜 / 168
- 螃蟹与芹菜 / 168
- 螃蟹与大枣 / 168
- 虾与富含维生素 C 的食物 / 168
- 虾皮与红枣 / 168
- 虾皮与黄豆 / 168
- 海味食物与含鞣酸的食物 / 169
- 蚬与芹菜 / 169
- 海鱼与南瓜 / 169
- 海带与猪血 / 169