

ShiWuXiangKeYuShiWuXiangYi

科学饮食与生活禁忌

KEXUEYINSHIYUSHENGHUOJIN



1000种

食物相克与食物相宜

现代家庭保健方案·健康生活必备读本

清华 / 编著 ©



延边大学出版社

ShiWuXiangKeYuShiWuXiangYi

科学饮食与生活禁忌

KEXUEYINSHIYUSHENGHI



1000 ^{R15}
_{Q1} 种

食物相克^与食物相宜

现代家庭保健方案·健康生活必备读本

清华 / 编著 ©



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

1000种食物相克与食物相宜/清华编著. —延吉: 延边大学出版社, 2007. 3

(科学饮食与生活禁忌; 2)

ISBN 978-7-5634-2307-1

I. 1… II. 清… III. ①食物—禁忌 ②饮食禁忌 IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第028250号

科学饮食与生活禁忌

1000种食物相克与食物相宜

清 华 编 著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

北京市业和印务有限公司

开本 787×960 毫米 1/16 印张 41.25

字数 600 千字 印数 1—3000

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5634-2307-1/R·80

全套定价:50.00元(本册定价:25.00元)



1000

种

食物相克
与
食物相宜

前言 | *Qian Yan*

随着科学的发展和人民生活水平的提高，在现代生活中人们的饮食观念发生了明显的变化，在追求食物色、香、味、型的同时，还注重食物的搭配，吃得合理，符合机体的营养要求以利于身体健康。然而，在诸多的食物当中，按照食物营养学来说是吃得越杂越好，但有些食物有的却是彼此相克的。比如有些是碱性食物，有些则是酸性食物；有些是热性食物，有些又是寒性食物。因此，人们常常受到食物色、香、味、型的诱惑，却忽视了哪些食物搭配相适宜，哪些食物不宜或禁忌搭配，以及哪些食物会给人们带来负作用。

食物相克和相宜的说法已流传很久，大量的科学资料和无数的客观事实证明食物相克是客观存在的，并非无稽之谈。药物或食物相克，是指药物与食物之间（包括各种药物或营养、化学成分）存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当，会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病。为了让每一个公民都熟悉这方面的知识，我们参考了大量国内外文献和资料，组织有关专家和学者编写了《1000种食物相克与食物相宜》一书。



1000种

食物相克与食物相宜

1000ZHONG SHI WU XIANG KE YU SHI WU XIANG YI

本书共分六章，主要包括：营养对人体的影响、常见食物与食物相克、常见食物与药物相克、常见病与饮食相克、食物与食物的最佳搭配、常见药物与食物的最佳搭配。该书以通俗的语言，详细介绍了多种食物相克和相宜原理，内容囊括全面，条理清晰，科学性及实用性强，是适合各级医护人员及社会各界人士阅读的科普用书。

该书在编写过程中，曾得到有关专业技术人员的积极配合与大力支持，在此一并表示感谢。由于水平所限和时间仓促，书中缺点错误在所难免，敬请专家、同仁及广大读者批评指正。

编者

于北京中医药大学



目 录

Mu Lu

第一章 正常人体必需的营养物质与饮食营养

一、正常人体必需的营养物质	/3
蛋白质	/3
脂 肪	/7
糖 类	/9
矿物质	/11
维生素	/15
水	/21
食物纤维	/23
二、饮食营养	/25
各种营养素之间的相互作用	/25
健康人的膳食指南	/28
保健护理基本饮食类型	/32

第二章 常见食物与食物相克

一、蔬菜类	/35
黄 瓜	/35
芹 菜	/36
白萝卜	/37



1000种

食物克
与
食物宜

1000ZHONG SHI WU XIANG KE YU SHI WU XIANG YI

胡萝卜	/38
辣椒	/39
西红柿	/39
菠菜	/40
香菜	/41
韭菜	/42
茄子	/43
竹笋	/43
葱	/44
蒜	/45
土豆	/46
南瓜	/46
金瓜	/47
莴苣	/48
芥菜	/48
菌类	/49
冬瓜	/49
花生	/50
二、肉禽蛋类	/50
猪肉	/50
猪肝	/53
牛肉	/54
牛肝	/55
驴肉	/56
羊肉	/56
羊肝	/58
狗肉	/59
鸡肉	/60
鸭肉	/61
兔肉	/62
鸡蛋	/63



1000
种

食物相克
与
食物相宜

三、水产品类	/64
鲤鱼	/64
鲫鱼	/66
鳊鱼	/66
黄鱼	/67
鳊鱼	/68
蟹肉	/69
虾	/70
螃蟹	/70
蛤蜊	/72
田螺	/72
四、水果类	/73
李子	/73
苹果	/74
梨	/75
柿	/75
柑橘	/77
山楂	/78
猕猴桃	/79
杨梅	/80
荔枝	/80
石榴	/81
菠萝	/82
櫻桃	/82
柠檬	/83
葡萄	/84
枇杷	/85
生菱	/85
核桃	/86
西瓜	/86



五、饮料类	/87
茶	/87
白酒	/88
啤酒	/90
咖啡	/91
豆浆	/92
牛奶	/93
冷 饮	/95
汽 水	/95
柠檬汁	/96
水	/96
六、调料类	/97
食 盐	/97
醋	/98
白 糖	/100
红 糖	/101
糖 精	/101
碱	/102
蜂 蜜	/103
味 精	/104

第三章 常见药物与食物相克

一、维生素类药物	/107
维生素 A	/107
维生素 B ₁	/108
维生素 B ₂	/108
维生素 B ₆	/109
维生素 C	/109
维生素 D	/111
维生素 E	/111



维生素 K ₃	/112
二、抗菌类药物	/113
头孢菌素类	/113
红霉素	/113
四环素	/114
白霉素	/115
氯霉素	/116
卡那霉素	/116
庆大霉素	/117
环丙沙星	/117
磺胺药	/117
痢特灵	/118
甲硝唑 (灭滴灵)	/119
链霉素	/120
异烟肼	/120
利福平	/122
黄连素	/123
三、镇痛、解热类	/123
吗啡	/123
阿司匹林	/123
消炎痛	/124
四、抗寄生虫类	/125
氯喹	/125
驱蛔灵	/125
五、心血管类	/126
洋地黄	/126
利血平	/127
优降宁	/128
奎尼丁	/129
硝酸甘油	/129
潘生丁	/130



1000种

食物相克与食物相宜

1000ZHONG SHI WU XIANG KE YU SHI WU XIANG YI

六、神经、精神类	/130
眠尔通、利眠宁	/130
苯巴比妥	/131
抗癫痫	/131
咖啡因	/132
七、呼吸系统类	/132
氨茶碱	/132
八、泌尿系统类	/133
速尿	/133
双氢克尿塞	/134
保钾利尿药	/134
九、消化系统类	/135
碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝	/135
胃仙U、乐得胃	/136
阿托品	/136
胃蛋白酶	/137
乳酶生	/137
多酶片	/138
十、内分泌系统类	/139
可的松、地塞米松	/139
甲状腺素	/139
碘化钾	/140
十一、其它类药物	/140
人 参	/140
半 夏	/141
地 黄	/141
甘 草	/142
补骨脂	/143
丹 参	/144



第四章 常见病与饮食相克

一、内科疾病	/147
感冒	/147
急、慢性支气管炎	/148
哮喘	/149
肺气肿	/151
肺结核	/151
高血压	/152
高脂血症	/154
动脉硬化	/156
心绞痛	/157
冠心病	/158
心肌梗死	/159
心肌炎	/160
肝炎	/160
肝硬化	/161
脂肪肝	/163
急、慢性胃炎	/164
溃疡病	/167
慢性结肠炎	/169
便秘	/170
腹泻	/171
痔疮	/172
胰腺病	/173
糖尿病	/174
泌尿系统感染	/176
肾病	/177
贫血	/179
失眠	/180
头痛	/181
神经衰弱	/182



1000种

食物相克与食物相宜

1000ZHONG SHI WU XIANG KE YU SHI WU XIANG YI

癫痫	/183
痛风	/184
关节炎	/185
甲状腺功能亢进症	/187
二、外科疾病	/188
骨折	/188
烧伤	/190
泌尿系结石	/191
疝痛	/193
急性乳腺炎	/194
前列腺增生	/195
颈淋巴结核	/195
湿疹	/196
牛皮癣	/197
痤疮	/198
胆囊炎、胆结石	/199
麻疹	/200
阳痿	/201
早泄	/202
三、儿科疾病	/203
小儿腹泻	/203
小儿夏季热	/204
百日咳	/205
遗尿病	/206
多动症	/207
腮腺炎	/208
营养不良	/209
小儿癫痫	/211
佝偻病	/212
四、妇科疾病	/213
痛经	/213



闭 经	/214
功能性子宫出血	/214
更年期综合征	/215
妊娠剧吐	/216
妊娠高血压综合征	/217
先兆流产	/218
产后缺乳	/219
阴道炎	/219
子宫脱垂	/220
五、五官科疾病	/221
慢性化脓性中耳炎	/221
梅尼埃病	/222
慢性鼻炎	/222
急、慢性咽喉炎	/223
急性扁桃体炎	/224
结膜炎	/225
白内障	/226
口腔溃疡	/227
龋 齿	/228
牙周病	/229

第五章 食物与食物的最佳搭配

一、蔬菜类	/233
黄 瓜	/233
芹 菜	/234
萝 卜	/235
胡萝卜	/236
辣 椒	/236
西红柿	/237
菠 菜	/239



1000种

食物相克与食物相宜

1000ZHONG SHI WU XIANG KE YU SHI WU XIANG YI

香 菜	/239
韭 菜	/240
茄 子	/241
竹 笋	/242
葱	/242
蒜	/243
土 豆	/243
南 瓜	/244
莴 笋	/245
银 耳	/246
黑木耳	/247
蘑 菇	/247
二、肉禽蛋类	/248
猪 肉	/248
猪 肝	/249
牛 肉	/250
羊 肉	/250
狗 肉	/251
鸡 肉	/251
鸭 肉	/252
兔 肉	/252
鸡 蛋	/253
三、水产品类	/254
鲤 鱼	/254
鲫 鱼	/254
鳊 鱼	/255
黄 鱼	/255
甲 鱼	/255
虾	/256
螃 蟹	/257
蛤 蜊	/257



四、水果类	/258
李 子	/258
苹 果	/258
梨	/258
柿	/259
柑 橘	/259
山 楂	/259
猕猴桃	/260
杨 梅	/260
荔 枝	/261
樱 桃	/261
柠 檬	/261
葡 萄	/262
枇 杷	/262
西 瓜	/262
莲 子	/263
五、饮料类	/263
茶	/263
白 酒	/264
咖 啡	/264
豆 浆	/264
牛 奶	/265
六、调料类	/265
醋	/265
红 糖	/266
蜂 蜜	/266

第六章 常见食物与药物的最佳搭配

一、补气类	/269
人 参	/269



1000种

食物
相克
与
食物
相宜

1000ZHONG SHI WU XIANG KE YU SHI WU XIANG YI

山 药	/270
甘 草	/270
黄 芪	/271
白 术	/272
二、补血类	/272
当 归	/272
阿 胶	/273
何首乌	/274
枸杞子	/275
三、补阳类	/276
鹿 茸	/276
冬虫夏草	/276
淫羊藿	/277
杜 仲	/278
巴戟天	/278
肉苁蓉	/279
四、补阴类	/280
天 冬	/280
麦 冬	/281
玉 竹	/281
黄 精	/282
五、利水消肿类	/283
茯 苓	/283
薏苡仁	/284
茵 陈	/284
车前子	/284
六、清热解毒类	/285
金银花	/285
菊 花	/286
荷 叶	/286
鱼腥草	/287