

中国家庭必备的生活工具书

内容全面·科学权威·体例简明·即查即用

超值白金版

29.80

我国自古以来就很重视食物的搭配，搭配相宜会促进营养吸收，于健康有益；搭配相克会破坏营养价值、影响吸收，甚至导致疾病或引发中毒。只有根据食物属性及自身情况合理安排膳食，趋利避害，才能吃得科学，吃得营养，吃出健康。

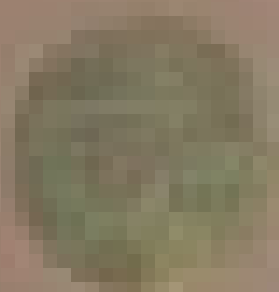
食物相克 与相宜

大全集

安言 编著



中国华侨出版社



食物相克 与相宜



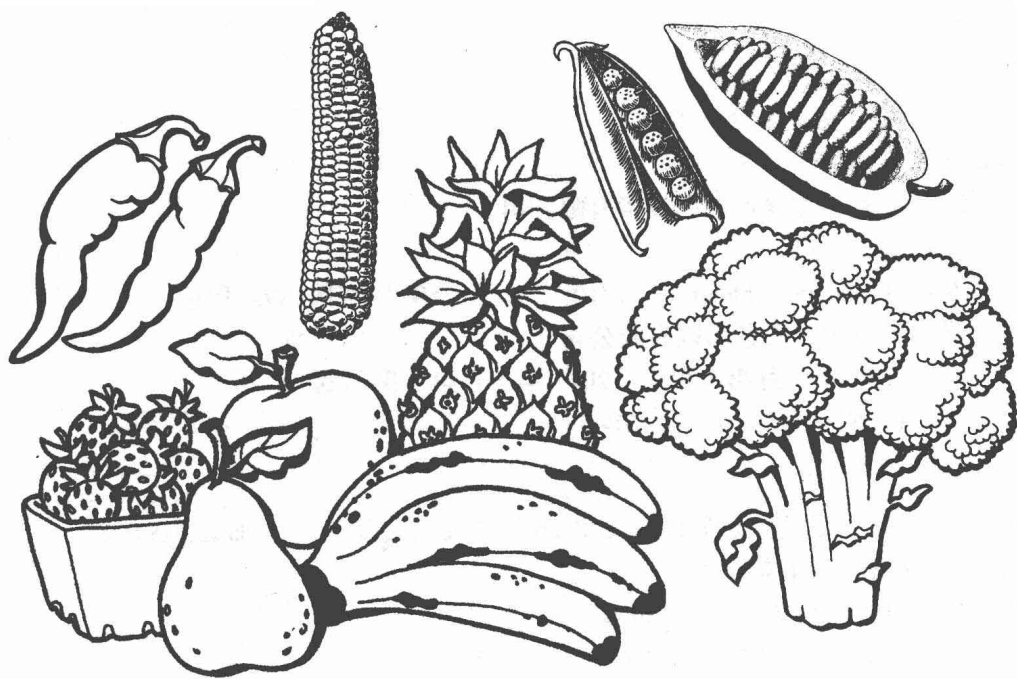


中国家庭必备的生活工具书

食物相克 与相宜

大全集

安言 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与相宜大全集 / 安言编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5113-1161-0

I. ①食… II. ①安… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025338 号

食物相克与相宜大全集

编 著: 安 言

责任编辑: 若 涛

封面设计: 王明贵

文字编辑: 霍丽娟

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 50 字数: 893 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1161-0

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010)64443056 64443979

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



系统介绍食物相克相宜的搭配原则以及日常饮食宜忌,全面指导读者合理选择饮食,吃得科学,吃出健康。



前言

我国自古以来就很讲究食物的搭配，重视食物之间相宜与相克的搭配原则。食物的搭配不是一件简单的事情，搭配相宜会促进营养的吸收，对健康有益，如豆角与鸡肉同食可养胃润肺，韭菜与鸡蛋同炒有补肾、行气之效；搭配相克不仅会破坏营养价值、影响吸收，还会危害身体健康，严重者还会引发中毒或导致疾病，如两种寒性的食物搭配在一起有伤脾胃，虾与大枣或番茄同食会生成砒霜。正所谓“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”，不是所有的食物都可以同时食用，因为每一种食物都有其独特的成分、性味归经和功效，不同的食物搭配在一起会产生或好或坏两种截然不同的效果。对此，明代名医贾铭曾有精辟的论述：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”也就是说，如果不了解各种食物的性味及它们相生相克的关系，任意搭配食用，轻则可能导致身体不适，重则会引发严重疾病、导致中毒而危及生命。

食物的相宜相克观包含复杂而丰富的内容，不但包含食物之间的搭配，还包括食物与药物、季节、体质、各类病症的相宜相克关系，即饮食的宜与忌。历代医家认为，食物本身有四气五味、升降沉浮之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。因此，应了解食物的性味归经及功用，同时也要考虑自身的体质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食。比如，服用阿司匹林期间，不宜食用酸性食物和茶，却适宜吃洋葱；阴虚体质者宜吃有滋阴生津作用的清补食物，忌吃香燥温热的上火温补食物；寒性胃痛者适宜吃羊肉、生姜等性热之物，不宜吃西瓜、螃蟹等性寒之品。食物的相宜相克原理对于治疗疾病也有重要意义，在患病期间，尤其要注意选择相宜的食物，避开禁忌的食物，汉代《金匱要略》中“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾”所说的就是这个道理。因此，只有了解食物之间相宜相克的关系，我们才能够根据自身情况合理安排膳食，趋利避害，才能够吃得健康，吃得科学，吃得营养。

为帮助读者深入了解食物相宜相克观，指导读者合理安排一日三餐，精心搭配食物，我们采集了大量有关食物相宜相克的资料，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的《食物相克与相宜大全集》。本书体例简明，内容丰富、科学实用，系统总结了古今医家、养生学家以及民间有关食物相宜相克的宝贵经验，收集部分祖国医药学的基础知识和历代医药文献资料，并注入现代科学饮食的理念，详尽阐释了食物相宜



相克的关系、作用原理和搭配原则，是祖国传统饮食文化的普及读物，更是现代家庭必备的保健养生书。

上篇“总述”系统阐释了食物的四气五味、归经和升降沉浮等特性，介绍“药食同源”之说、饮食宜忌的辩证观、“以脏补脏”学说、食物的科学配伍等内容，使读者对食物相宜相克关系有一个宏观的了解，掌握食物搭配的原则。中篇“食物的相克”具体介绍了近70种易引起中毒的食物搭配、80余种易导致疾病的食物搭配、20余种不利于消化的食物搭配、近60种破坏营养的食物搭配、7种烹调器具不宜烹调的食物、80余种不适宜的药膳搭配、9大体质者忌吃的食物、90余种常见疾病患者忌吃的食物，并分析了各类食物的营养成分、药性功效和不适宜搭配的原因，帮助读者走出饮食误区，改掉不合理的饮食习惯，摒弃不健康的食物搭配，避免食物相克给人体带来的健康隐患。下篇“食物的相宜”介绍了瓜果蔬菜、肉禽蛋奶、水产海鲜、干果调料等8大类食物的性味功效，350多种适宜同吃、同炒、同炖的食物搭配，70余种对人体有益的药膳搭配，有助于改善9大体质的食物种类，90余种常见疾病患者宜吃的食物，上百种治病养生的食疗方，指导读者根据个人的体质、性别及病症属性，有选择性地合理饮食，利用饮食摄取更多营养，促进药物吸收，改善体质，治疗疾病，增进健康。

需要说明的是，饮食的相宜与相克，只是相对而言。宜食之物要做到宜而有节，不可过量进食，忌食之物应忌而有当，不能盲目忌口。过分强调食物的相宜与相克，可能会引起营养摄入的不平衡，同样对健康不利。因此，读者在参照本书的同时，还应注意到营养的均衡摄入，合理搭配饮食，才能永葆健康。





目录

上篇 总述



目录

第一章 食物的特性

“药食同源”之说 2

1. 中国人的饮食养生之道 2
2. 中国饮食养生文化的历史追溯 2
3. “药食同源”的根源 3
4. 古代医家的食物药用 3
5. 食物和药物的区别 4

食物的“四气”、“五味” 4

1. 食物的“四气” 4
2. 食物“四气”与养生 5
3. 食物的“五味” 6
4. 五味与五脏联系紧密 7
5. 五味失调的表现 8

食物归经和升降沉浮 8

1. 什么是食物归经 8
2. 食物归经的中医解释 8
3. 什么是食物的升降沉浮 9
4. 升降沉浮与四气五味 9

“以脏补脏”说 10

1. 什么是以脏补脏理论 10
2. 吃什么绝对能补什么吗 11

第二章 食物的相克与相宜

“发物” 13

1. 何谓“发物” 13
2. “发物”的分类 14
3. “发物”致病的原因和特点 14

“忌口” 15

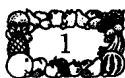
1. 什么是“忌口” 15
2. 哪些情况下需忌口 15
3. 忌口的内容 16
4. 饮食宜忌的特点 16

食物的科学配伍 17

1. 什么是食物配伍 17
2. 食物搭配的几种情况 17
3. 什么是平衡饮食 18
4. 各种食物的营养特点 19
5. 药膳配伍原则 21
6. 何为食物相克 21

饮食养生要顺应季节 22

1. 养生要顺应天时 22
2. 四季养生原则 22
3. 四季与疾病 23
4. 四季的饮食宜忌 24





中篇 食物相克

第一章 引起中毒的食物搭配

肉、禽、蛋、奶类	26
猪肉+乌梅	26
猪肉+芝麻花	26
猪肝+鹌鹑肉	26
牛肉+鲶鱼	27
牛肉+韭菜	27
羊肉+西瓜	28
羊肝+红豆	28
羊肝+竹笋	28
驴肉+金针菇	29
鸡肉+鲤鱼	29
鸡肉+芝麻	29
鸭肉+李子	30
鸭肉+杨梅	30
鹅肉+柿子	31
鹅肉+鸭梨	31
狗肉+甲鱼	31
狗肉+鲤鱼	32
兔肉+芥菜	32
兔肉+鸡肉	32
鹿肉+鲶鱼	33
鸡蛋+白糖	33
鸭蛋+甲鱼	33
牛奶+生鱼	33
水产海鲜类	34
鲫鱼+芥菜	34
鲫鱼+冬瓜	34
鲫鱼+蜂蜜	34
甲鱼+核桃	35
鲤鱼+南瓜	35
鳗鲡肉+梅肉	35
鳗鱼+银杏	35
鳗鱼+醋	36
毛蟹+蜂蜜	36
螃蟹+柿子	36

螃蟹+泥鳅	37
田螺+石榴	37
虾+大枣	37
虾+番茄酱	37
海鱼+南瓜	37
海鲜+水果	38
水果、蔬菜、杂粮类	38
红豆+羊肚	38
萝卜+人参	38
萝卜+蛇肉	39
南瓜+虾肉	39
冬笋+龟肉	39
竹笋+羊肉	39
香榧+鹅肉	39
苋菜+甲鱼	40
西红柿+虾	40
柑橘+鸡蛋	40
红枣+虾皮	40
山楂+豆浆	40
石榴+土豆	41
西瓜+虾	41
干果、调料及其他	42
蜂蜜+葱	42
啤酒+熏肉	42
白酒+汽水	42
白酒+胡萝卜	42
醋+牛奶	42
茶+肉类	43
茶+白糖	43
茶+螃蟹	43
茶+啤酒	43
味精+醪糟	43
味精+鸡蛋	43
甜面酱+鲤鱼	44
核桃+黄豆	44
板栗+野鸭	44
蒜+葱	44

蒜+狗肉 45

田螺+蛤 54

虾+南瓜 54

甲鱼+兔肉 54

第二章 导致疾病的食物搭配

肉、禽、蛋、奶类 46

水果、蔬菜、杂粮类 54

猪肉+鳖肉 46

竹笋+海鲜 54

猪肉+羊肝 46

洋葱+海鲜 55

猪肉+驴肉 46

萝卜+柑橘 55

猪肉+马肉 46

萝卜+桃子 55

猪肉+鲫鱼 47

黄瓜+花生 55

牛肉+田螺 47

香菜+猪肉 56

牛肝+鳗鱼 47

土豆+雀肉 56

羊肉+螃蟹 47

菠菜+豆腐 56

羊肉+南瓜 47

茄子+蟹肉 56

羊肝+茶叶 48

荞麦面+羊肉 56

鸡肉+李子 48

韭菜+牛肉 57

鸡肉+蒜 48

韭菜+白酒 57

野鸡+木耳 48

菌类+鹌鹑肉 57

鸭肉+甲鱼 49

绿豆+狗肉 57

狗肉+鲢鱼 49

甘蔗+牡蛎 58

兔肉+橘子 49

李子+青鱼 58

兔肉+鸡蛋 49

石榴+螃蟹 58

雀肉+李子 50

柿子+白薯 58

马肉+仓米 50

干果、调料及其他 59

牛奶+柑橘 50

糖+鲫鱼 59

牛奶+巧克力 50

糖+牛奶 59

水产海鲜类 51

红糖+皮蛋 59

鲫鱼+野鸡 51

醋+羊肉 59

鲫鱼+猪肝 51

茶叶+羊肉 59

鲤鱼+醋 51

茶叶+狗肉 60

鲤鱼+咸菜 51

赤小豆+鲤鱼 60

鲢鱼+红枣 51

蜂蜜+韭菜 60

黑鱼+南瓜 52

蜂蜜+莴苣 60

章鱼+柿子 52

蜂蜜+豆腐 60

鳝鱼+菠菜 52

蜂蜜+李子 60

海蟹+柑橘 52

蒜+蜂蜜 61

蟹肉+花生 52

葱+狗肉 61

蟹肉+桃子 53

生姜+牛肉 61

蟹肉+甜瓜 53

生姜+兔肉 61

蟹肉+梨 53

生姜+马肉 61

田螺+猪肉 53

芥末+鸡肉 61

田螺+冰 53

杏仁+猪肉 62





酒+柿子	62
酒+牛肉	62
酒+咖啡	62
啤酒+猪肚	62
啤酒+白酒	63
啤酒+海鲜	63
乳酸饮料+火腿、培根	63

第三章 不利于消化的食物搭配

肉、禽、蛋、奶类	64
猪肝+红酒	64
猪肝+雀肉	64
牛肉+粳米	64
鸡肝+茶叶	64
鸭肉+柠檬	65
鸡蛋+茶叶	65
鸡蛋+豆浆	65
牛奶+柠檬	65
水产海鲜类	65
海带+柿子	65
田螺+黑木耳	66
海鱼+洋葱	66
水果、蔬菜、杂粮类	66
西红柿+鱼	66
西红柿+红薯	67
韭菜+牛奶	67
柠檬+鸡肉	67
草莓+猪肉	67
核桃+野鸡肉	67
大豆+菠菜	68
干果、调料及其他	68
生豆浆+蛋清	68
豆浆+蜂蜜	68
豆浆+红糖	68

第四章 破坏营养价值的搭配

肉、禽、蛋、奶类	69
猪肉+牛肉	69
猪肉+菠菜	69
猪肝+山楂	69

猪肝+辣椒	69
牛肉+栗子	69
牛肝+草莓	70
牛肝+芥蓝	70
牛肝+樱桃	70
羊肉+豆酱	70
羊肝+辣椒	71
鹿肉+蒲草	71
鸡肉+鲤鱼	71
鸡肉+芹菜	71
鸡肝+雀肉	71
乌鸡肉+黄豆	71
乌鸡肉+苋菜	72
鸭肉+核桃	72
牛奶+菠菜	72

水产海鲜类

蜆+芹菜	72
蛤+柑橘	72
蟹肉+红枣	72
甲鱼+桃	73
甲鱼+鸡蛋	73
甲鱼+芹菜	73

水果、蔬菜、杂粮类

白萝卜+胡萝卜	73
胡萝卜+辣椒	73
胡萝卜+西红柿	74
西红柿+猪肝	74
西红柿+黄瓜	74
黄瓜+辣椒	74
黄瓜+芹菜	74
黄瓜+香菜	74
南瓜+油菜	74
南瓜+辣椒	75
猕猴桃+牛肝	75
柠檬+胡萝卜	75
柑橘+黄瓜	75
苹果+胡萝卜	75
山楂+胡萝卜	75
红枣+猪肝	75
花生+猪心	75
大豆+猪肉	76

豌豆+鸭肉	76
干果、调料及其他	76
食盐+红豆	76
食盐+绿豆	76
碘盐+热油	76
食用碱+牛肉	77
糖+茶	77
纯碱+蔬菜	77
醋+胡萝卜	77
醋+海参	77
醋+猪骨汤	78
豆腐+血块	78

第五章 食物与器具相克

铁质器具	79
铁锅+酸性食物及饮料	79
铁锅+富含鞣质的食物及饮料	80
铁锅+藕	80
铜质器具	80
铜器+酸性饮料	80
铜锅+含维生素 C 的蔬菜	81
铜器+羊肉	81
铜器+牛奶	81
铜器+醋	81
铝制器具	81
铝锅+碱	82
铝锅+醋、酸性食物或饮料	82
铝器+盐	82
不锈钢器具	83
不锈钢容器+酒	83
塑料器具	83
酚醛塑料制品+醋、酸性溶液	84
聚乙烯塑料制品+油脂	84
聚氯乙烯制品+酒、油	84
搪瓷和瓷器	85
搪瓷、白釉容器+碱性溶液	86
搪瓷容器+酸性食物	86
彩釉容器+酸性食物及饮料	86

镀锌容器	86
镀锌容器+酸性饮料	87
镀锌容器+海棠果、苹果、山 里红	87

第六章 食物与药物相克

引起中毒的食物药物搭配	88
洋地黄+含钙食物	88
洋地黄+酒	88
朱砂+鲤鱼	88
朱砂+茯苓	89
朱砂+猪血	89
朱砂+碘盐	89
吴茱萸+猪肝	89
百合+猪肉	89
维生素 C+虾	89
安眠药+酒	90
催眠药+酒	90
巴比妥类药+酒	90
消炎片+鸡蛋	90
水杨酸钠+盐	90
磺胺药+含醇饮料	91
甲硝唑+酒	91
头孢菌素+酒	91
降糖灵+酒	92
甲磺丁脲+酒	92
抗抑郁药物+酒	92
红霉素+酒	93
驱虫药物+猪肉	93
灰黄霉素+猪脑	93
异烟肼+含酪胺的食物	94
异烟肼+烟、酒	94
异烟肼+组胺量高的食物	94
导致疾病的食物药物搭配	94
白术+李子	94
白术+大蒜	95
苍术+猪肉	95
苍术+白菜	95
苍术+桃	95
苍术+李子	95
薄荷+甲鱼	95





厚朴+豆类	96	优降宁+酪胺食物	105
丹参+醋	96	痢特灵+酪胺食物	105
甘草+海带	96	碘化钾+酸性食物	105
甘草+猪肉	96	一轻松+辛辣食物	106
麦冬+鲫鱼	97	保钾利尿药+高钾食物	106
天冬+鲫鱼	97	降低药效的食物药物搭配	106
北沙参+鲫鱼	97	乌头+豆豉	106
桔梗+猪肉	97	威灵仙+茶	106
茺萸+猪肉	97	细辛+生菜	107
苍耳+马肉	98	附子+豉汁	107
半夏+羊肉	98	苍术+大蒜	107
石菖蒲+羊肉	98	苍术+香菜	107
石菖蒲+羊血	98	苍术+青鱼	107
地黄+动物血	99	苍术+雀肉	107
黄连+猪肉	99	茯苓+醋	108
双氢克尿塞+胡萝卜	99	丹参+牛奶	108
消炎痛+茶	99	丹参+羊肝	108
消炎痛+果汁	100	丹参+猪肝	108
消炎痛+酒	100	丹参+牛肝	108
消炎痛+酸性食物	100	丹参+驴肉	108
乙酰螺旋霉素+果汁	100	白术+雀肉	109
去痛片+咸鱼	100	紫苏+鲤鱼	109
葡萄糖酸锌+酸多食物	101	威灵仙+面汤	109
阿司匹林+茶	101	何首乌+猪血	109
阿司匹林+酸性食物	101	何首乌+萝卜	109
阿司匹林+果汁	101	何首乌+葱、蒜	110
阿司匹林+酒	101	厚朴+鲫鱼	110
阿司匹林+咸鸭蛋	102	龙骨+鲤鱼	110
阿司匹林+丹参	102	牛膝+牛肉	110
拜糖平+糖类食物	102	人参+茶	110
磺胺药+醋	102	人参+含鞣酸的水果	111
磺胺药+果汁	102	生地黄+葱、蒜	111
磺胺药+糖	103	生地黄+萝卜	111
磺胺药+猪肉	103	补骨脂+猪血	111
复方新诺明+酸性食物	103	商陆+狗肉	111
地塞米松+含糖高的食物	103	仙茅+牛肉	111
可的松+含糖高的食物	103	荆芥+鱼、蟹	112
可的松+高盐食物	104	滋补药+牛奶	112
单胺氧化酶抑制剂+酪胺食物	104	黄连素+茶	112
降压灵+酒	104	维生素A+酒	112
利血平+酒	104	维生素A+米汤	113
异烟肼+咖啡、茶	105	维生素A+黑木耳	113



维生素 B ₁ + 茶	113
维生素 B ₁ + 酒	113
维生素 B ₂ + 高脂肪食物	113
维生素 B ₂ + 多纤维素食物	114
维生素 B ₂ + 酒	114
维生素 B ₆ + 含硼的食物	114
维生素 B ₁₂ + 酒	114
维生素 C + 牛奶	114
维生素 C + 鸡肝	115
维生素 C + 碱性食物	115
维生素 E + 富含不饱和脂肪酸的 食物	115
维生素 D + 米汤	115
维生素 D + 黑木耳	116
维生素 K ₃ + 兔肉	116
维生素 K ₃ + 山楂	116
维生素 K ₃ + 酒	116
维生素 K ₃ + 白菜	116
维生素 K ₃ + 黑木耳	116
阿司匹林 + 多糖食物	117
氨茶碱 + 牛肉	117
氨茶碱 + 兔肉	117
氨茶碱 + 鸭肉	117
氨茶碱 + 鹌鹑肉	117
氨茶碱 + 蚕豆	118
氨茶碱 + 蛋黄	118
氨茶碱 + 干贝	118
氨茶碱 + 瓜子	118
地塞米松 + 豆腐	118
地塞米松 + 牛奶	119
驱蛔灵 + 茶	119
环丙沙星 + 茶	119
环丙沙星 + 豆浆	119
环丙沙星 + 生菜	119
磺胺药 + 茶	119
磺胺药 + 蛋黄	119
磺胺药 + 核桃	120
可的松 + 高钙食物	120
利福平 + 茶	120
利福平 + 牛奶	120
利血平 + 含酪胺食物	120
利血平 + 茶	121

异烟肼 + 含乳糖的食物	121
异烟肼 + 富含碘的食物	121
头孢菌素 + 果汁	121
果导片 + 辛辣食物	121
眠尔通 + 茶	121
利眠宁 + 茶	122
硝酸甘油 + 酒	122
阿托品 + 蜂王浆	122
乐得胃 + 酸性食物	122
健胃片 + 茶	122
白霉素 + 酸性食物	122
白霉素 + 海产品	123
白霉素 + 蛋黄	123
白霉素 + 核桃	123
白霉素 + 花生	123
红霉素类药物 + 海带	123
红霉素 + 海鲜	124
土霉素 + 牛奶	124
链霉素 + 鱼、蛋、乳制品	124
左旋多巴 + 高蛋白食物	124
止血药物 + 兔肉	124

第七章 体质、病症与食物相克

不同体质与食物相克	126
气虚 + 山楂	126
气虚 + 佛手柑	127
气虚 + 大蒜	127
气虚 + 茛菪	127
气虚 + 紫苏叶	127
气虚 + 荷叶	127
气虚 + 鸽肉	127
血虚 + 荸荠	127
血虚 + 大蒜	127
血虚 + 槟榔	128
血虚 + 薄荷	128
阴虚 + 胡椒	128
阴虚 + 肉桂	128
阴虚 + 豆蔻	128
阴虚 + 茛菪	128
阴虚 + 雀肉	129
阴虚 + 荔枝	129
阴虚 + 麻辣火锅	129



阳虚+鸭肉	129	心肌梗死+辛辣食物	137
阳虚+兔肉	130	心绞痛+酒	137
阳虚+甜瓜	130	心绞痛+脂肪餐	137
肾虚+莼菜	130	心绞痛+辛辣刺激性食物	137
肾虚+生菜瓜	130	心绞痛+浓茶、咖啡	137
肾虚+甜瓜	130	心绞痛+鸡汤	137
脾虚+鸭肉	131	心绞痛+维生素 K 含量丰富 的食物	138
脾虚+甲鱼	131	心绞痛+高糖饮食	138
脾虚+田螺	131	心绞痛+富含胆固醇的食物	138
脾虚+螺蛳	131	冠心病+烈酒	138
脾虚+蚌肉	131	冠心病+烟	138
脾虚+牡蛎肉	131	冠心病+可乐型饮料	139
脾虚+梨	131	冠心病+浓茶	139
脾虚+山楂	132	冠心病+螃蟹	139
脾虚+甜菜	132	冠心病+高脂食物	139
脾虚+枸杞子	132	高血压病+酒	139
肺虚+石榴	132	高血压病+浓茶	140
肺虚+荸荠	132	高血压病+狗肉	140
肺虚+胡桃	132	高血压病+高盐食品	140
肺虚+薄荷	132	高血压病+辛辣、精细食物	141
血淤+芋艿	133	高血压病+动物蛋白质	141
血淤+蚕豆	133	高血压病+高热能食物	141
血淤+栗子	133	高血压病+高脂、高胆固醇 食物	141
血淤+蟹黄	133	呼吸道疾病与食物相克	141
血淤+鱼籽	134	风寒感冒+柿子	142
气郁+猪脑	134	风寒感冒+蚌肉	142
气郁+蛋黄	134	风寒感冒+蚬肉	142
气郁+鱿鱼（或乌贼鱼）	134	风寒感冒+螃蟹	142
气郁+贝壳类	134	风寒感冒+鸭肉	142
心脑血管疾病与食物相克	135	风寒感冒+鸡肉	142
心肌炎+酒	135	风寒感冒+猪肉	142
心肌炎+辛辣刺激性食物	135	风寒感冒+柑	142
心肌炎+浓茶、咖啡	136	风寒感冒+乌梅	142
心肌炎+腥膻食物	136	风寒感冒+芡实	143
心肌梗死+酒	136	风寒感冒+百合	143
心肌梗死+鸡汤	136	风寒感冒+银耳	143
心肌梗死+冷茶	136	风热感冒+桂圆	143
心肌梗死+高热量食物	136	风热感冒+大枣	143
心肌梗死+高脂食物	136		
心肌梗死+高胆固醇食物	137		



风热感冒+荔枝	143	急、慢性支气管炎+辛辣食物 ..	148
风热感冒+樱桃	143	慢性支气管炎+酒	148
风热感冒+狗肉	143	慢性支气管炎+蚌肉	149
风热感冒+羊肉	143	慢性支气管炎+蚬肉	149
风热感冒+胡椒	144	慢性支气管炎+螃蟹	149
风热感冒+花椒	144	慢性支气管炎+蛤蜊	149
风热感冒+砂仁	144	慢性支气管炎+螺蛳	149
风热感冒+丁香	144	慢性支气管炎+柿子	149
风热感冒+鸡蛋	144	慢性支气管炎+香蕉	149
风热感冒+海参	144	慢性支气管炎+西瓜	149
风热感冒+鸡肉	144	慢性支气管炎+罗汉果	149
风热感冒+甲鱼	144	慢性支气管炎+石榴	149
流行性感冒+烟	144	慢性支气管炎+荸荠	149
流行性感冒+辛热、肥腻食物 ..	144	慢性支气管炎+丝瓜	149
流行性感冒+咸寒食物	144	慢性支气管炎+薄荷	150
流行性感冒+兴奋食物	145	支气管扩张+狗肉	150
流行性感冒+大葱	145	支气管扩张+羊肉	150
流行性感冒+强烈刺激性调		支气管扩张+鸡肉	150
味品	145	支气管扩张+龙眼肉	150
肺结核+胡椒	145	支气管扩张+荔枝	150
肺结核+辣椒	145	支气管扩张+生姜	150
肺结核+花椒	145	支气管扩张+胡椒	150
肺结核+桂皮	146	支气管扩张+肉桂	151
肺结核+人参	146	支气管扩张+人参	151
肺结核+狗肉	146	支气管扩张+茺荑	151
肺结核+獐肉	146	支气管扩张+白酒	151
肺结核+鹅肉	146	支气管扩张+杏	151
肺结核+黄花鱼	146	支气管扩张+石榴	151
肺结核+樱桃	146	支气管扩张+胡桃肉	151
肺结核+砂仁	146	支气管扩张+砂仁	151
肺结核+茄子	146	支气管扩张+小茴香	151
肺结核+糖	146	支气管哮喘+多盐食物	152
肺结核+富含组织胺的鱼类	146	支气管哮喘+酒	152
肺结核+烟	147	支气管哮喘+致敏食物	152
支气管炎+烟	147	支气管哮喘+刺激性食物和产气	
支气管炎+油煎、炸及不发酵的		食物	153
面食	147	支气管哮喘+冷饮及含气饮料 ..	153
支气管炎+温补食品	148	肺脓肿+羊肉	153
支气管炎+生冷食品	148	肺脓肿+狗肉	153
支气管炎+甘酸食品	148	肺脓肿+牛肉	154
支气管炎+刺激饮料	148	肺脓肿+黄鱼	154



肺脓肿+鲚鱼	154	寒性胃痛+西瓜	160
肺脓肿+龙眼肉	154	寒性胃痛+茭白	160
肺脓肿+荔枝	154	寒性胃痛+蚌肉	160
肺脓肿+大枣	154	寒性胃痛+麦门冬	160
肺脓肿+桃	154	寒性胃痛+螺蛳	160
肺脓肿+樱桃	154	寒性胃痛+螃蟹	160
肺脓肿+鹅肉	155	寒性胃痛+柿子	161
肺脓肿+杏	155	寒性胃痛+香蕉	161
肺脓肿+石榴	155	寒性胃痛+苦瓜	161
肺脓肿+胡桃仁	155	寒性胃痛+梨	161
肺脓肿+砂仁	155	寒性胃痛+荸荠	161
肺脓肿+小茴香	155	寒性胃痛+甜瓜	161
肺脓肿+胡椒	155	热性胃痛+胡椒	161
肺脓肿+肉桂	155	热性胃痛+花椒	161
肺脓肿+人参	155	热性胃痛+茴香	161
肺脓肿+冬虫夏草	155	热性胃痛+丁香	161
肺气肿+油腻、甜腻食物	156	热性胃痛+龙眼肉	162
肺气肿+滋补药品	156	热性胃痛+白豆蔻	162
肺气肿+腥膻发物	156	气虚胃痛+萝卜	162
消化道疾病与食物相克	156	气虚胃痛+山楂	162
胃炎+荤腥油腻及难消化食物	156	气虚胃痛+槟榔	162
胃炎+辛辣刺激食物	156	气虚胃痛+金橘	162
胃炎+过冷过烫食物	156	气虚胃痛+柿子	162
慢性胃炎+生花生米	157	气虚胃痛+薄荷	162
慢性胃炎+蘑菇、香蕈	157	气虚胃痛+胡椒	162
慢性胃炎+寒凉食物	157	阴虚胃痛+桂皮	162
萎缩性胃炎+汽水	157	阴虚胃痛+草豆蔻	162
溃疡病+坚硬、粗糙食物	157	阴虚胃痛+白酒	163
溃疡病+辛辣刺激性食物	158	阴虚胃痛+生姜	163
溃疡病+过冷过热食物	158	阴虚胃痛+荜拨	163
溃疡病+鲜汤	158	气滞胃痛和食积胃痛+糯米	163
溃疡病+浓茶	158	气滞胃痛和食积胃痛+栗子	163
溃疡病+酸性的水果	158	气滞胃痛和食积胃痛+大枣	163
溃疡病+啤酒	159	气滞胃痛和食积胃痛+龙眼肉	163
溃疡病+汽水	159	气滞胃痛和食积胃痛+蚕豆	163
溃疡病+烟	159	气滞胃痛和食积胃痛+芡实	163
胃溃疡+胀气食物	159	气滞胃痛和食积胃痛+番薯	163
寒性胃痛+猕猴桃	159	气滞胃痛和食积胃痛+人参	163
寒性胃痛+甘蔗	160	气滞胃痛和食积胃痛+黄芪	164
寒性胃痛+莼菜	160	气滞胃痛和食积胃痛+黄精	164
		急性胰腺炎+高脂食物	164