

科普系列丛书之五十一

食物与相关食物相克



台州市科学技术协会

目 录

食物与相关食物相克

一、肉类与相关食物相克.....	1
二、蔬菜类与相关食物相克.....	11
三、水果类与相关食物相克.....	18
四、水产品与相关食物相克.....	24
五、调料类与相关食物相克.....	30

食物与相关食物相克

一、肉类与相关食物相克

肉类食物是我们体内蛋白质的主要来源，如何利用肉类食物，可大有文章。

猪肉与牛肉相克

猪肉和牛肉不共食的说法由来已久，《饮膳正要》指出：“猪肉不可与牛肉同食”。这主要是从中医角度来考虑，一是从中医食物药性来看，猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性，而牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。二者一温一寒，一补中脾胃，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。

猪肉与羊肝相克

中医云：“猪肉共羊肝和食之，令人心闷。”这主要是因为羊肝气味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热。“猪肉滋腻，入胃便作湿热”，从食物药性讲，配伍不宜。羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，则易生怪味，从烹饪角度讲看，亦不相宜。《饮食正要》说：“羊肝不可与猪肉同食。”

猪肉与豆类相克

从现代营养学观点来看，豆类与猪肉不宜搭配，是因为豆中植酸含量很高，60%~80%的磷是以植酸形式存在的。它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物，而影响二者的可利用性，降低利用效率；还有就是因为豆类与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合，从而干扰和降低人体对这些元素的吸收。故猪肉与黄豆不宜搭配，猪蹄炖黄豆是不合适的搭配。

猪肉与鳖肉相克

《本草纲目》曾引述医圣孙思邈的话说：“鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。”因为猪、兔、鸭之肉都属寒性，而鳖也属寒性，故不宜配食。

猪肉与菊花相克

同食严重会导致死亡，用川莲5分钟煎水服用。

猪肉与田螺相克

猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，二物同属凉性，且滋腻易伤肠胃，故不宜同食。

猪肉与茶相克

同食易产生便秘。

猪肉与百合相克

同食会引起中毒，可以用韭菜汁治疗。

肉与杨梅子相克

同食严重会死亡，可以吃人乳治疗。

猪肝与富含维生素C的食物相克

新鲜的猪肝与鹌鹑肉混合烹炒中，各自所含的尚未失去活性的酶与其他生物营养素、微量元素，可能发生复杂的化学反应（酶需加热到一定温度才失活），产生一些不利于人体的物质。某些物质进入人体后，干扰了微量元素（如铁、铜）的代谢，影响了某些酶的形成与激活，或破坏了一些必需的维他命，以致引起不良的生理效应，产生色素沉着而生墨干。这种相克关系古时李时珍也曾在《本草纲目》中有记载：“猪肝合鹌鹑食生面墨。”墨干即枯焦黔黑之意。

瘦肉与牡蛎、谷类、高纤维质相克

同时进食，就会降低人体对锌的吸收能力。

猪肝与荞麦相克

同食会影响消化。

猪肝与雀肉相克

同食会消化不良。

猪肝与豆芽相克

猪肝中的铜会加速豆芽中的维他命 C 氧化，失去其营养价值。

肝脏与雀肉相克

会引起中毒，可以用绿豆治疗。

猪肝与番茄、辣椒相克

猪肝炒食或做汤不宜配番茄、辣椒、毛豆等富含维他命 C 的蔬菜。维他命在受热受光时易被破坏，在酸性溶液中较为稳定 ($\text{pH} < 4$)，在中性及碱性溶液中极不稳定。特别在有微量金属离子（如铜离子、铁离子等）存在时更易被氧化分解，即使是微量的铜离子也能使维他命 C 氧化速度加快 1000 倍。猪肝中含铜、铁元素丰富，每 100 克猪肝中含铜 2.5 克，铁 25 毫克，能使维他命 C 氧化为脱氢抗坏血酸而失去原来的功能。

猪肝与菜花相克

炒猪肝不宜配菜花。菜花中含有大量纤维素，纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成整合物而降低人体对这些元素的吸收。

猪血与何首乌相克

会引起身体不适。

羊肉与荞麦面相克

据《本草纲目》记载，荞麦气味甘平，性寒，能降压止血、清热敛汗，而羊肉大热，功能与此相反，故不宜同食。

羊肉与竹笋相克

同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

羊肉与半夏相克

同食影响营养成分的吸收。

羊肝与红豆相克

同食会引起中毒，可以用鸡屎白解毒。

羊肝与竹笋相克

同食会引起中毒。

羊肉与豆酱相克

豆酱系豆类熟后发酵加盐水制成，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维他命、氨基酸和钙、磷、铁等元素，性味咸寒，能解除热毒。而羊肉大热动火，二者功能相反，所以不宜同食。俗话说：“猪不吃姜，羊不吃酱”（“吃”即配食之意），这是有一定道理的。

羊肉与乳酪相克

乳酪是用原料乳经乳酸发酵或加酶使它凝固并除去乳清制成的食品。其营养价值高，且易消化。乳酪种类很多，其成分因种类不同而异。一般来说，其主要成分是蛋白质、脂肪、乳糖、丰富的维他命和少量的无机盐。乳酪味甘酸性寒，羊肉大热，而且乳酪中含酶，遇到羊肉可能有不良反应，所以不宜同食。

羊肉与醋相克

醋中含蛋白质、糖、维他命、醋酸及多种有机酸（如乳酸、琥珀酸、

柠檬酸、葡萄糖酸、苹果酸等)。醋中的曲霉分泌蛋白酶，将原料中的蛋白质分解为各种氨基酸。其性酸温，可消肿活血，杀菌解毒；食物药性又与酒相近。所以，醋可去鱼腥，宜与寒性食物如蟹等配合，而羊肉大热，所以不宜配醋。

牛肉与栗子相克

牛肉甘温，安中益气，补脾胃壮腰脚；栗子甘咸而温，益气厚肠胃，补肾气。从食物药性看二者并无矛盾；从营养成分看，栗子除蛋白质、糖、淀粉、脂肪外，富含维他命 C，每 100 克中高达 100 毫克。此外，富含胡萝卜素、B 族维他命和脂肪酶。栗子中的维他命 C 易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子营养价值。而且，二者不易消化，同炖共炒都不相宜。在我国古籍《饮膳正要》中也有“牛肉不可与栗子同食”的记载。同时，有人还发现牛肉与栗子同吃会引起呕吐。

牛肉与红糖相克

同食会引起腹胀。

牛肉与橄榄相克

同食会引起身体不适。

牛肝与富含维生素 C 的食物相克

维他命 C 是一种己糖衍生物，具有很强的还原性，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。特别是在有微量重金属离子如铜离子、铁离子等存在时，极易被氧化分解。而牛肝中含铜、铁离子丰富，所以极易使维他命 C 氧化为脱氢抗坏血酸而失去原有的功能，所以牛肝不宜与富含维生素 C 的食品相搭配。

牛肝与鳗鱼相克

鳗鱼与牛肝被香港《中国民历》所附的《食物相克中毒图解》列为相克食物。《本草纲目》记载鳗鱼肉有毒，主要是其中某些生物活性物质，对人体产生一定不良作用。牛肝营养丰富，所含生物活性物质极为复杂，二者同食更易产生不利人体之生化反应，偶尔食之可能无妨，多

食常食，必然有害。可以用黑豆、甘草治疗。

牛肝与鲑鱼相克

由于鲑鱼肉中有复杂的生物化学成分，多食引起人体的不适之感；而牛肝中含有多种维他命、酶类和金属微量元素。牛肝与鲑鱼二者共食，可产生不良的生化反应，有害于人体。所以，《饮膳正要》中说“牛肝不可与鲑鱼同食”。

鸡肉与鲤鱼相克

鸡肉甘温，鲤鱼甘平。鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水，性味不反但功能相乘。鱼类皆含丰富蛋白质、微量元素、酶类及各种生物活性物质；鸡肉成分亦极复杂。古籍中常可见到鸡鱼不可同食的说法，主要不可同煮、同煎炒。现今生活中的饮食习惯亦罕见鸡鱼同煮的现象。

鸡肉与芥末相克

芥末，乃热性之物，鸡乃温补之品，两者共食，恐助火热，无益于健康。

鸡肉与大蒜相克

大蒜，其性辛温有毒，主下气消谷，除风、杀毒。古人说：“大蒜属火，性热喜散。”而鸡肉甘酸温补，二者功用相佐，且蒜气熏臭，从调味角度讲，也与鸡不合。古典《金匱要略》中就有“鸡不可合葫蒜食之，滞气”的记载。

鸡肉与菊花相克

同食会中毒。

鸡肉与糯米相克

同食会引起身体不适。

鸡肉与狗肾相克

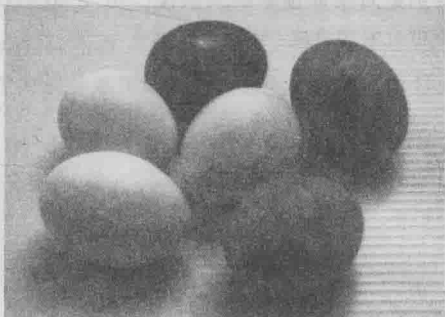
会引起痢疾，可以用鸡屎白解毒。

鸡肉与芝麻相克

同食严重会导致死亡，用甘草水煎服。

鸡蛋与豆浆相克

人们经常食用的鸡蛋和豆浆，都是富含蛋白质的营养食品。从科学饮食角度而言，两者同时食用，会降低其营养价值。因为生豆浆中含有



胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，它可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，降低人体对蛋白质的吸收率。所以，豆浆与鸡蛋或

蛋类食物，要间隔一段时间再食用，不宜同食。

鸡蛋与豆奶相克

同食会影响营养素的吸收。

鸡蛋与地瓜相克

同食会腹痛。

鸡蛋与消炎片相克

同食会中毒，可以吃桐油 15 克。

鸡蛋与鳖肉相克

性咸平，孕妇及产后便秘者忌食。

鸭肉与鳖相克

《饮膳正要》中说：“鸭肉不可与鳖肉同食。”医圣孙思邈曾说：“鳖

肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。”李时珍在《本草纲目》中解释说，鳖肉甘平无毒，鳖甲咸平。“鳖性冷，发水病”，而鸭肉也属凉性，所以鸭肉不宜与鳖肉同食。久食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。

鸭蛋与鳖肉相克

鸭蛋甘咸微寒，而鳖肉也是寒性食物，所以从食物药性学角度来说，二物皆属凉性，不宜同食，特别是对素质虚寒的人来说，更应忌同食。《金匱要略》中也说：“鸭卵不可合鳖肉食之。”

鸭蛋与桑葚相克

同食会引起胃痛。

鹅肉与鸭梨相克

伤肾脏。

鹅肉与鸡蛋相克

同食伤元气。

鹅肉与柿子相克

同食严重会导致死亡，可以用绿豆水煎服。

狗肉与鲤鱼相克

鲤鱼气味甘平，利水下气。除含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁外，还有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶，与狗肉同食，二者生化反应极为复杂。不仅二者营养功能不同，可能产生不利于人体的物质。不宜共食，更不宜同烹。

狗肉与茶相克

狗肉中富含蛋白质，而茶叶中鞣酸较多，如食狗肉后立即饮茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白。这种物质有收敛作用，能减弱肠蠕动，产生便秘，代谢产生的有毒物质和致癌物积滞肠内被动吸收，不利于健康，所以，吃狗肉后忌喝茶。

狗肉与大蒜相克

大蒜辛温有小毒，温中、下气、杀菌、消谷。新鲜大蒜中，有大蒜氨酸；是一种含硫氨基酸，经大蒜酶分解大蒜辣素，有杀菌作用，并能刺激肠胃黏膜，引起胃液增加，蠕动增强。

狗肉性热，大蒜辛温有刺激性，狗肉温补，大蒜熏烈，同食助火，容易损人，尤其是对于火热阳盛素质的人更应当忌食。李时珍在《本草纲目》中有“狗肉同蒜食，损人”的记载，香港的《中国民历》附《食物相克中毒图解》中，也明确指出狗肉与大蒜相克。

狗肉与姜相克

同食会腹痛。

狗肉与鳝鱼相克

在《本草纲目》中记载：“鳝鱼不可合犬肉犬血食之。”犬肉、犬血，都有温热动火、助阳之性，黄鳝甘而大温，同时，古人还认为“黄鳝性热能补，时行病后食之，多复”。即指能使旧病复发。同时，古人还认为二者同食，温热助火作用更强，不利于常人；且黄鳝有腥气，更不能与狗肉同煮。

狗肉与狗肾相克

会引起痢疾，可以用鸡屎白治疗。

狗肉与绿豆相克

同食会胀破肚皮，吃空心菜三两颗可以治愈。

狗血与泥鳅相克

酸咸性温，阴虚火盛者忌食。

鹿肉与鱼虾相克

癌症患者不宜同食。

兔肉与橘子相克

橘子是一种营养丰富的水果，果肉和果汁中含葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸、胡萝卜素、维他命 B₁、维他命 B₂、维他命 C、烟酸，其性味甘酸而温，多食生热。兔肉酸冷，食兔肉后，不宜马上食橘子。同时，多吃也会引起肠胃功能紊乱，导致腹泻。

兔肉与芥末相克

中医认为，芥末性温，能温中利窍，通肺豁痰，利膈开胃。含芥子油及芥子甙、芥子酶、芥子碱、芥子酸等。其味辛辣能刺激皮肤、黏膜，扩张毛细血管，大量食用可使血容量和心率下降。兔肉酸冷性寒，与芥末性味相反不宜同食，芥子粉碎后用作调味品，烹制兔肉时不可使用。

兔肉与鸡蛋相克

兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒。二者各有一些生物活性物质，若同炒共食，则易产生刺激肠胃道的物质而引起腹泻，所以不宜同食。

兔肉与鳖肉相克

脾胃虚寒者忌食。

兔肉与姜相克

兔肉酸寒，性冷。干姜、生姜辛辣性热。二者味性相反，寒热同食，易致腹泻。所以，烹调兔肉时不宜加姜。

兔肉与小白菜相克

同食容易引起腹泻和呕吐。

兔肉与芹菜相克

同食会脱发。

马肉与木耳相克

同食易得霍乱。

驴肉与金针蘑相克

同食会引起心痛，严重会致命。

蛇肉与萝卜相克

同食会中毒。

二、蔬菜类与相关食物相克

胡萝卜与白萝卜相克

把胡萝卜和白萝卜切成丁、条一起炒。这种吃法是不科学的。因为白萝卜维他命 C 的含量较高，对人体健康非常有益，但是和胡萝卜混合烧煮，就会使维他命 C 丧失殆尽。原因是胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素 C。不仅如此，胡萝卜与所含维他命 C 的蔬菜配合使用，都会充当这种破坏者。

当胡萝卜和含维他命 C 含量高的蔬菜一起调配食用时，添加一些食用醋，抗坏血酸的破坏作用就会急速减弱，使维他命 C 的损失降至最低程度。

萝卜与橘子相克

人们大都知道，甲状腺肿——大脖子病是由于缺碘造成的，而对萝卜与橘子同时食用也会诱发甲状腺肿却知之甚少。

科学家通过大量的临床实验发现，萝卜等十字花科蔬菜摄入到人体后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与这类蔬菜的摄入量成正比。此时，如果同时摄入含有大量植物色素的橘子，橘子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸。这两种酸可加强硫氰酸抑制甲状腺功能，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，专家提醒人们，在食用萝卜等十字花科蔬菜后，不宜马上吃橘子。尤其在甲状腺肿流行的地区，或正在患甲状腺肿的人，更应注意。

萝卜与何首乌相克

性寒滑，脾胃虚汗、便秘者忌食。

萝卜与木耳相克

同食会得皮炎。

黄瓜与柑橘相克

柑橘亦含维他命 C，每 100 克约含 25 毫克，做西餐沙拉时，有时亦配以黄瓜，使色泽绚丽，但橘中维他命 C 多为黄瓜中的分解酶所破坏。

黄瓜与西红柿相克

每 100 克西红柿中约含维他命 C20 ~ 33 毫克，为保护其中的，维他命 C，亦不宜与黄瓜配食或同炒。因黄瓜中的分解酶可能将西红柿中的维他命 C 破坏掉。

黄瓜与花生相克

黄瓜性味甘寒，生食为多。花生仁多油脂，一般来讲，如寒凉之物与油脂相遇，会增加其滑利之性，因此，同食多食，极易导致腹泻，所以二者不宜同食。

黄瓜与辣椒相克

辣椒的维他命 C 含量丰富，每 100 克中约含 185 毫克。黄瓜中含维他命 C 分解酶，黄瓜生食此酶不失活性，二者同食，则辣椒中的维他命 C 被破坏，降低了营养价值。

黄瓜与花菜相克

花菜中维他命 C 含量亦较丰富，每 100 克约含 88 毫克，若与黄瓜同食，花菜中的维他命 C 将被黄瓜中的维他命 C 分解酶破坏，故不宜配炒或同吃。

黄瓜与菠菜相克

菠菜中维他命 C 含量为每 100 克中含 90 毫克，小白菜为每 100 克中含 60 毫克，皆不宜与黄瓜配食，不然会降低营养价值。

芹菜与黄瓜相克

黄瓜中含有维他命 C 分解酶，由于黄瓜作菜，多是生食或凉拌，其中的酶并不失活，若与芹菜同食，芹菜中的维他命 C 将会被分解破坏，因而营养价值大大降低。

芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹相克

蚬、蛤、毛蚶、蟹等体内皆含维他命 B₁ 分解酶，此酶加热后虽然也会失效，但人们在食用海鲜时，喜欢生吃，或只用开水烫一烫。这些蛤贝体内的维他命 B₁ 分解酶并未失活，若与芹菜同食，可将其中的维他命 B₁ 全部破坏。但此酶遇酸会减弱其分解能力，所以进食蛤贝生鱼，适当加醋，以保护维他命 B₁。

芹菜与甲鱼相克

同吃会中毒，可以用橄榄汁解毒。

芹菜与菊花相克

同食会引起呕吐。

芹菜与鸡肉相克

同食会伤元气。

韭菜与牛肉相克

同食容易中毒，可以用人乳解毒。

韭菜与白酒相克

古时曾有“饮白酒，食生韭令人增病”的说法，而在《饮膳正要》中也有“韭不可与酒同食”之类的记载，其道理大致也与食物药性有

关。

白酒甘辛微苦，性大热，含乙醇约 60%，1 克乙醇在体内燃烧，产热 29749 焦耳（7100 卡），乙醇在肝内代谢，嗜酒者可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及肝硬化。酒性辛热，有刺激性，能扩张血管，使血流加快，又可引起胃炎和胃肠道溃疡复发。韭菜性亦属辛温，能壮阳活血，食生韭饮白酒，就像火上加油，久食动血，有出血性疾病的患者更应加倍注意。

菠菜与豆腐相克

随着人们生活水平的提高，鸡、鸭、鱼、肉等荤食走上家庭日常生活的桌面。然而，这样的食物含有高蛋白、高脂肪，长期食用，会引起各种疾病。所以，人们又转为吃素食。于是，菠菜和豆腐又成了家常便饭。在食用菠菜和豆腐时，有人把它们一锅煮，认为是最理想的素食。但这是一种错误做法：因为菠菜含有叶绿素、铁等，还含有大量的草酸。豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙。二者一锅煮，会浪费宝贵的钙。因为草酸能够和钙起化学反应，生成不溶性的沉淀。这样损失了一部分钙，人体就无法吸收了。

因此，为了保持营养，一是将菠菜和豆腐分餐，这样就不会起化学反应了。二是可以先将菠菜放在水中焯一下，让部分草酸溶于水，捞出来再和豆腐一起煮就行了。

菠菜与黄瓜相克

黄瓜与维他命 C 丰富的食品搭配合吃，就会把维他命 C 破坏尽。

菠菜与乳酪相克

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。

菠菜与鳝鱼相克

鳝鱼的食物药性味甘大温，可补中益气，除腹中冷气。而菠菜性甘冷而滑，下气润燥，据《本草纲目》记载，可以“通肠胃热”，由此可见，二者食物药性的性味功能皆不相协调。而且鳝鱼油煎多脂，菠菜冷滑，同食也容易导致腹泻，所以二者不宜同食。

花生与毛蟹相克

花生富含油脂，毛蟹性寒，冷利，二者同食，可导致腹泻，而且二者同食后生化反应复杂，所以不宜同食。

葱与狗肉相克

狗肉性热，助阳动火，葱性辛温发散，利窍通阳，二者配食，共增火热，有鼻衄症状的人特别应当注意。

葱与枣相克

《大明本草》中记载：“枣与葱同食令人五脏不合。”这是因为枣的食物药性甘辛而热，古人称“多食令人热渴膨胀，动脏腑，损脾元，助温热”。而葱又性辛热助火，故二者不宜同食。

葱与豆腐相克

葱中含有大量的草酸，豆腐中的钙与葱中的草酸结合形成白色沉淀——草酸钙，这就造成了对钙的吸收困难。钙是人体必需的元素，如长期人为地造成对钙的吸收困难，加上进食不足，则会导致人体内钙质的缺乏。

大蒜与蜂蜜相克

大蒜辛温小毒，性热，其所含辣素与葱相近，其性质亦与蜜相反，古人吴谦在《医宗金鉴》中说：“葱蒜皆不可共蜜食。若共食令人利下。”所以大蒜不宜与蜜共食。

大蒜与大葱相克

同食会伤胃。

蒜与地黄相克

同食会影响营养成分的吸收。