

# 食物与食物相克

要想身健体康，必先注重调养  
安生之本，必资于食。不知食宜，不  
足以存生；不知食忌，或伤身命。

策划·编写 犀文图书



家庭健康调养

JIATING JIANKANG TIAOYANG

SHIPU CONGSHU

食谱丛书

# 食物与食物相克

策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



# 前言

PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭健康调养食谱丛书》家庭健康调养的需要，科学系统地介绍了家庭健康调养食谱的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过习读，读者不仅能掌握菜肴的烹饪方法和技巧，了解相关的营养知识，还能懂得如何搭配食物。



# 目录

CONTENTS



## 肉蛋与相克食物 3

猪肉	4
猪肝	6
牛肉	8
牛肝	9
羊肉	10
羊肝	12
鹿肉	13
狗肉	14
兔肉	15
鸡肉	17
鸡蛋	18

## 蔬菜与相克食物 20

韭菜	21
香菜	22
芹菜	23
菠菜	24
胡萝卜	25
萝卜	26
茼蒿	27
竹笋	28
黄瓜	29

南瓜	31
金瓜	32
西红柿	33

## 水果与相克食物 35

番石榴	36
桑葚	37
腰果	38
杨桃	39
苹果	40
梨	41
李子	42
杨梅	43
荔枝	44
柿子	45
甜瓜	47
菠萝	48





柑橘	49
柠檬	50
葡萄	51
枇杷	52
猕猴桃	53
樱桃	54
大枣	55

#### 水产品与相克食物 56

鲤鱼	57
鳝鱼	58
虾	59
蟹	60
田螺	62

#### 中药材与相克食物 64

人参	65
何首乌	66
白术	67
甘草	68

地黄	69
丹参	70
山楂	71
黄连	72

#### 调味品与相克食物 73

醋	74
糖	76
葱	78
大蒜	80
辣椒	81
蜂蜜	82

#### 饮品与相克食物 84

茶	85
酒	86
豆浆	91
牛奶	92



# 肉蛋 与相克食物





# 猪肉

## 猪肉 × 羊肝

羊肝气味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热；猪肉入胃便作湿热。从食物性味来看，二者不宜配伍，否则会气滞而心闷。



## 猪肉 × 百合

猪肉与百合同食，会引起中毒，可以用韭菜汁治疗。



## 猪肉 × 豆类

豆类纤维素中的醛糖酸残基可与猪肉中的矿物质如钙、铁、锌等生成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收，两者若同食则会因消化不良等因素形成腹胀、气滞。



## 猪肉 × 鲫鱼

鲫鱼性味甘温，猪肉性味酸冷，微寒。它们的性味功能略有不相同，若放在一齐烹调或配炒，则不太合适，因为二者在一起烹调会产生不良反应，不利于人体健康。



## 猪肉 × 菊花

猪肉若与菊花同食，严重的会引起死亡。可以用川莲煎水5分钟后服用解毒。



# 猪肝



## 猪肝 × 菜花

菜花中含有丰富的纤维素，猪肝中含有大量的铁、铜、锌等微量元素。若两者同食，纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物，会降低人体对这些元素的吸收，从而失去了原本的营养。



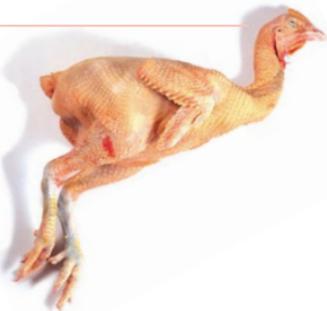
## 猪肝 × 鹌鹑肉

新鲜的猪肝与鹌鹑肉搭配同食，其各自所含的未失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因素。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生素，以致引起不良的生理反应，产生黑色素沉着而面生黑子。



## 猪肝 × 野鸡

野鸡味酸微寒；猪肝性温，味甘苦。它们的性味一温一寒，有温寒之别。如果将它们同煮共食，长此以往，会产生一些不利于人体的因素，以致引起不良的生理效应。



## 猪肝 × 豆芽

猪肝中的铜会加速豆芽中的维生素C氧化，失去其营养价值。

## 猪肝 × 西红柿

西红柿富含维生素C，若与猪肝搭配，猪肝会使维生素C氧化脱氧，使其失去原来的抗坏血酸功能。



## 猪肝 × 鲫鱼

猪肝与鲫鱼二者混合烹调或配炒，将会产生痲疽。因为二者混合烹调或配炒会产生一些不利于人体的因素，食用后还会引起一些不良的生理效应。





# 牛肉

## 牛肉 × 栗子

栗子中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子的营养价值。同食二者不易消化，如将它们同炖、共炒食用，会让人消化不良，引起滞气、腹胀等不适症状。



## 牛肉 × 韭菜

牛肉、韭菜、生姜等食物皆为大辛大温之品。如果将牛肉配以韭菜、生姜等大辛大温的食物烹调食用，就如火上浇油，容易使人发热动火，以致引起牙齿炎症、中通、口疮等症。



## 牛肉 × 猪肉

《本草纲目》中提到：“猪肉合牛肉食生虫”，从中医食物药性来看，猪肉酸冷，微寒，有滋腻阴寒之性；牛肉则性温，味甘。二者一温一寒，一补中健脾，一冷腻虚人。它们的性味功能有所抵触，故不宜同食。

## 牛肉 × 白酒

牛肉补气助火，白酒则属于大温之品。如果将牛肉与白酒相配食用，就如火上浇油，让人容易上火，甚至引起牙齿发炎、肿痛等症。



# 牛肝

## 牛肝 × 鲑鱼

鲑鱼肉中含有复杂的生物化学成分，多食易引起人体的不适；而牛肝中含有多种维生素、酶类和微量元素。如果将二者混合烹调、配炒或共食，会产生不良的生化反应，不利于人体健康。

## 牛肝 × 鳗鱼

据《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的不良作用；而牛肝营养丰富，所含生物活性物质极为复杂。如果将牛肝与鳗鱼二者同时食用，更易产生不利于人体的生化反应，不利于人体健康。

## 牛肝 × 含维生素C

蔬菜、水果中所含的维生素C是一种已糖衍生物，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、铁等离子等存在时，极易被氧化分解。而牛肝中含铜、铁离子丰富，若与含维生素C食物同食，极易使蔬菜、水果中的维生素C氧化为脱氢抗坏血酸而失去原有的功能，减弱原有的营养价值。



# 羊肉



## 羊肉 × 茶

如果吃羊肉的同时喝茶，羊肉中丰富的蛋白质会与茶叶中的鞣酸产生化学反应，生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用，可使大肠的蠕动减弱，大便里的水分减少，容易产生便秘。对已有便秘的人来说，吃羊肉的同时喝茶水，更是雪上加霜。



## 羊肉 × 荞麦面

荞麦气味甘平，性寒，虽具有降压止血之功效，但其为难以消化之物，如长期进食将会引发动风，令人头晕，不利于健康；而羊肉的功能恰好与荞麦相反，长久共食会让人患上热风症，甚者须眉脱落。



## 羊肉 × 乳酪

《金匱要略》中有记载：“羊肉不共生鱼、酪食之，害人。”因乳酪性寒，味甘、酸，而且乳酪中含有丰富的酶，这些酶在遇到羊肉中的营养素之后，可能会产生不良的反应，进入人体后会影影响健康。

## 羊肉 × 豆酱

豆酱是豆类熟后发酵加盐水制成，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B、氨基酸、钙、磷、铁等营养成分，性味咸寒，具有解除热毒之功效；而羊肉与豆酱的功能恰好相反，长期共食会影响人体健康，甚者引发痲疾。



# 羊肝



## 羊肝 × 辣椒



辣椒是富含维生素C的菜蔬（每克可含维生素C 198毫克），若与羊肝同食，养肝内含的金属离子会把其中的维生素C破坏殆尽，从而削弱了营养价值或产生不良反应，不利于健康。

## 羊肝 × 红豆

羊肝与红豆不可同食，否则会引起中毒。可以用鸡屎白解毒。

## 羊肝 × 含维生素C食物

羊肝中丰富的含钙、铁、磷等元素，这些元素能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，从而失去原有的功能。



# 鹿肉



## 鹿肉 × 鲇鱼

鹿肉中的某些酶类和激素，易与鲇鱼中的酶类和其他生物活性物质产生不利于人体的生化反应。二者的反应产物会影响到周围神经系统，以致筋甲缩。



## 鹿肉 × 野鸡

《本草纲目》中有记载：“鹿肉不可同雉肉、菰蒲、鲍鱼、虾食，发恶疮。”因鹿肉甘温补阳，而野鸡肉酸而微寒，二者食物药性不协，同食后会有不利于人体的化合物产生，不利于健康。

## 鹿肉 × 蒲白

《金匱要略》中有：“鹿肉不可合蒲白作羹，食之发恶疮。”蒲白性寒，味甘，鹿肉甘温补阳。从中医药性来看，蒲白与鹿肉的性味、功能有所不合。若同食，不利于人体健康。



# 狗 肉

## 狗肉 × 鲤鱼

狗肉与鲤鱼同食，生化反应非常复杂，可能产生不利于人体的物质，影响健康。



## 狗肉 × 绿豆

狗肉与绿豆同食会胀破肚皮，吃空心菜两三棵可以治愈。



## 狗肉 × 茶

如果吃完狗肉后马上喝茶，茶叶中的鞣酸会与狗肉中的蛋白质结合成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠蠕动减弱。这样，大便中一些有毒物质和致癌物质，就会因在肠内停留的时间过长而极易被人体吸收。

## 狗肉 × 葱

狗肉具有温补脾胃、补肾助阳、轻身益气、祛寒壮阳之功效；而葱性辛温发散，利窍通阳。如果将两者配在一齐食用，会益增火热，有鼻衄症状的人更应特别注意。