

农村食物

29

相克知识



「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的。主要内容包括了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之二十九

农村食物相克知识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 食物与食物之间的相克	(1)
鸡肉与鲤鱼相克	(1)
鸡肉与大蒜相克	(1)
鸡肉与其他食物相克	(1)
鸡蛋与兔肉相克	(1)
鸡蛋与生葱、蒜相克	(2)
鸡蛋与豆浆相克	(2)
鸡蛋的其他食物相克	(2)
黄鱼与荞麦面相克	(3)
鲫鱼与咸菜相克	(3)
鲫鱼与猪肉相克	(3)
鲤鱼与小豆叶相克	(3)
鲤鱼与红小豆相克	(4)
鳖肉与苋菜相克	(4)
鳖肉与猪肉、兔肉、鸭肉相克	(4)
鳖肉与鸭蛋相克	(4)
鳖肉与芥末相克	(4)
猪肉相克物	(5)
猪脑髓相克物	(5)

猪肝相克物	(5)
猪血相克物	(5)
猪肺相克物	(6)
猪油相克物	(6)
牛肉相克物	(6)
狗肉相克物	(6)
鸭肉相克物	(6)
鹅肉相克物	(6)
羊肉相克物	(7)
黄瓜与花菜相克	(7)
黄瓜与辣椒相克	(7)
黄瓜与西红柿相克	(7)
黄瓜与菠菜、小白菜相克	(7)
黄瓜与柑橘相克	(8)
芹菜与黄瓜相克	(8)
茄与蟹相克	(8)
萝卜相克物	(8)
胡萝卜相克物	(9)
胡萝卜与含维生素 C 相克	(9)
菠菜与豆腐相克	(10)
菠菜与鳝鱼相克	(10)
葱与豆腐相克	(10)
葱与狗肉相克	(10)
葱与公鸡肉相克	(11)
葱与枣相克	(11)
葱与蜂蜜相克	(11)
辣椒与黄瓜相克	(11)

辣椒与南瓜相克	(12)
萝卜与胡萝卜相克	(12)
胡萝卜不得与酒同食	(12)
韭菜克蜂蜜	(12)
韭菜与白酒相克	(13)
大蒜与蜂蜜相克	(13)
花生仁与黄瓜相克	(13)
花生仁与毛蟹相克	(13)
梨与开水相克	(14)
山楂与含维生素 C 相克	(14)
山楂与猪肝相克	(14)
山楂与海鲜相克	(14)
柿与红薯相克	(15)
柿与酒相克	(15)
核桃与白酒相克	(15)
粳米与马肉相克	(15)
小米与杏相克	(16)
羊肝相克物	(16)
驴肉相克物	(16)
马肉相克物	(16)
兔肉相克物	(16)
鹌鹑肉相克物	(16)
龟肉相克物	(17)
鳖肉相克物	(17)
蛙肉相克物	(17)
鳝鱼相克物	(17)
鲤鱼相克物	(17)

鲫鱼相克物	(17)
青鱼相克物	(18)
泥鳅相克物	(18)
鲶鱼相克物	(18)
带鱼相克物	(18)
水鱼相克物	(18)
鱼鳔相克物	(18)
海鳗鱼相克物	(19)
鳗鲡相克物	(19)
白果相克物	(19)
枣相克物	(19)
柿子相克物	(19)
柑子相克物	(20)
山楂相克物	(20)
桃子相克物	(20)
鸭梨相克物	(20)
橘子相克物	(20)
香蕉相克物	(20)
杨梅相克物	(21)
橄榄相克物	(21)
芒果相克物	(21)
榧子相克物	(21)
牛奶与酸性饮料相克	(21)
加热牛奶与糖相克	(22)
花椒相克物	(22)
醋与海参相克	(22)
醋与羊肉相克	(22)

蜂蜜相克物	(23)
糖相克物	(23)
酒与奶相克	(23)
啤酒与腌烤制品相克	(23)
啤酒与水渍相克	(24)
茶与酒相克	(24)
茶水与白糖相克	(24)
麦酱与鲤鱼相克	(25)
鸭蛋相克物	(25)
虾相克物	(25)
田螺相克物	(25)
海带相克物	(25)
螃蟹相克物	(26)
牡蛎相克物	(26)
蜗牛肉相克物	(26)
高血压病相克物	(27)
脑溢血病与食盐相克	(27)
脑溢血病与酒相克	(27)
脑溢血病与高脂肥油食物相克	(28)
脑溢血病与高胆固醇食物相克	(28)
心肌梗死病与脂肪食物相克	(28)
心肌梗死病与酒相克	(28)
心肌梗死病与高胆固醇相克	(29)
心肌梗死病与高热量食物相克	(29)
心肌梗死病与辛辣食物相克	(29)
脑血栓病与高脂食物相克	(29)
脑血栓病与辛辣食物相克	(30)

便秘病与各种饮料相克	(30)
便秘病与辛辣刺激食物相克	(30)
便秘病与不易消化的食物相克	(30)
便秘病与收涩性食物相克	(31)
便秘病与过甜食物相克	(31)
细菌性痢疾病与肉类食物相克	(31)
细菌性痢疾病与胀气食物相克	(31)
细菌性痢疾病与辛热食物相克	(32)
细菌性痢疾病与性寒食物相克	(32)
肥胖病与食盐相克	(32)
肥胖病与脂肪食物相克	(32)
肥胖病与糖类食物相克	(33)
痛经症与生冷食物相克	(33)
痛经症与酸涩食物相克	(33)
痛经症与辛辣肥腻食物相克	(33)
闭经症与胡萝卜相克	(34)
闭经症与生冷腻肉食物相克	(34)
闭经症与酸性食物相克	(34)
闭经症与大蒜相克	(34)
子宫出血症与辛辣刺激食物相克	(35)
子宫出血症与食热性食物相克	(35)
子宫出血症与油腻温补食物相克	(35)
阴道炎症与海鲜发物相克	(36)
阴道炎症与辛辣煎炸食物相克	(36)
阴道炎症与甜腻食物相克	(36)
慢性盆腔炎症与温补食物相克	(36)
慢性盆腔炎症与生冷食物相克	(37)

慢性盆腔炎与油腻食物相克	(37)
更年期综合症与刺激性食物相克	(37)
更年期综合症与煎炒食物相克	(37)
更年期综合症与提神食物相克	(38)
更年期综合症与鱼腥发物相克	(38)
更年期综合症与糖类食物相克	(38)
更年期综合症与热性食物相克	(38)
更年期综合症与燥热食物相克	(39)
妊娠呕吐症与辛辣食物相克	(39)
妊娠呕吐症与不易消化食物相克	(39)
妊娠呕吐症与腥膻生冷食物相克	(39)
妊娠高血压症与辛辣刺激食物相克	(40)
流产患者与硬粗糙食品相克	(40)
流产患者与生冷食物相克	(40)
妊娠水肿病与寒凉食品相克	(40)
妊娠水肿病与油腻食品相克	(41)
单纯性肥胖症与高糖食品相克	(41)
单纯性肥胖症与高脂肪食物相克	(41)
单纯性肥胖症与酒相克	(42)
单纯性肥胖症与嘌呤食物相克	(42)
急性乳腺炎与辛辣燥热食物相克	(42)
单纯性肥胖症与低纤维饮食相克	(43)
子宫脱垂患者与生冷食物相克	(43)
子宫脱垂症与寒性水产品相克	(43)
子宫脱垂症与产气食物相克	(43)
子宫脱垂症辛辣刺激食物相克	(44)
急性乳腺炎与催奶食物相克	(44)

急性乳腺炎与海腥食物相克	(44)
急性乳腺炎与辛辣刺激食物相克	(44)
急性乳腺炎与高脂肪食物相克	(45)
急性乳腺炎与温热性食物相克	(45)
急性乳腺炎与高脂肪食物相克	(45)
急性乳腺炎与烧、烤、煎、炸食物相克	(45)
前列腺肥大症与辛辣刺激食物相克	(46)
前列腺肥大症与发物相克	(46)
前列腺肥大症与生冷之物相克	(46)
阳痿肾阳虚症与阴寒之物相克	(47)
阳痿肾阴虚症与燥热之物相克	(47)
阳痿肾阴虚症与茭白、甲鱼相克	(47)
遗精相火妄动症与温热食物相克	(47)
遗精肾精不固症与生冷食物相克	(48)
精液异常症与芹菜相克	(48)
精液异常症与酗酒饮咖啡相克	(49)
前列腺炎与肥腻鱼腥发物相克	(49)
前列腺炎与辛辣刺激食物相克	(49)
前列腺增生与湿热食物相克	(49)
前列腺增生与烟饮酒相克	(50)
前列腺炎与补气补血食物相克	(50)
性欲减退症与寒凉食物相物	(50)
性欲减退症与酗酒相克	(50)
性欲减退症与厚腻食品相克	(51)
性欲减退症与咖啡、浓茶相克	(51)
小儿肺炎与糖分食物相克	(51)
小儿肺炎与高蛋白饮食相克	(51)

小儿肺炎与生冷食物相克	(52)
小儿肺炎与油腻食物相克	(52)
小儿肺炎与酸性食物相克	(52)
小儿肺炎与茶水相克	(53)
小儿发热与坚硬、粗糙食物相克	(53)
小儿发热与冷饮食物相克	(53)
小儿发热与过甜食物相克	(54)
小儿发热与辛辣、刺激食物相克	(54)
小儿发热与油腻食物相克	(54)
佝偻病与辛辣刺激食物相克	(54)
佝偻病与油腻、甜腻食物相克	(55)
佝偻病与生冷食物相克	(55)
小儿汗症与油腻、煎炸食品相克	(55)
小儿汗症与生冷相克	(55)
厌食症与生冷肥腻食物相克	(56)
厌食症与不洁食物相克	(56)
厌食症与大枣相克	(56)
腹泻症与粗纤维食品相克	(56)
腹泻症与辛辣刺激食物相克	(57)
便秘症与辛辣食品相克	(57)
便秘症与生冷食物相克	(57)
皮肤瘙痒症与动物发腥食物相克	(58)
皮肤瘙痒症与湿燥食物相克	(58)
麻疹症与辛辣食物相克	(58)
麻疹症与生冷食物相克	(58)
麻疹症与油腻煎炸食品相克	(59)
麻疹症与香菜相克	(59)

荨麻疹与辛辣刺激物相克	(59)
荨麻疹与生冷食物相克	(60)
荨麻疹与腥发食物相克	(60)
荨麻疹与暴饮暴食相克	(60)
腮腺炎与坚硬食物相克	(60)
腮腺炎与辛辣食物相克	(61)
腮腺炎与温热食物相克	(61)
腮腺炎与过甜过咸食物相克	(61)
腮腺炎与油腻食物相克	(61)
腮腺炎与长纤维食物相克	(62)
百日咳与过甜食物相克	(62)
百日咳患儿与油腻肥厚食物相克	(62)
百日咳与过咸食物相克	(62)
百日咳与海鲜发物相克	(63)
百日咳与生冷食物相克	(63)
多动症与铅含量较高食品相克	(63)
多动症与高糖食物相克	(63)
多动症与酪氨酸食物相克	(64)
多动症与水杨酸盐食物相克	(64)
遗尿与茶叶相克	(64)
遗尿症与过咸过甜食物相克	(64)
遗尿症与柑橘相克	(65)
遗尿症与生冷食物相克	(65)
遗尿症与鲤鱼、冬瓜相克	(65)
遗尿症与辛辣刺激食物相克	(65)
血友病与刺激性食物相克	(66)
血友病与鱼相克	(66)

龋齿症与甜腻之品相克	(66)
龋齿症与辛辣刺激食品相克	(66)
龋齿症与酸性食品相克	(67)
龋齿症与生冷咸寒食品相克	(67)
龋齿症与坚硬粗糙食物相克	(67)
龋齿症与兴奋饮料相克	(67)
结膜炎与辛辣食品相克	(68)
结膜炎与腥膻发物相克	(68)
青少年近视与大蒜相克	(68)
烧伤与高脂肪食物相克	(69)
烧伤与酒、茶相克	(69)
烧伤与纤维食物相克	(69)
呕吐与食油腻食物相克	(69)
营养不良与冷饮相克	(70)
营养不良与油炸油煎食物相克	(70)
营养不良与粗长纤维食物相克	(70)
营养不良与高糖食物相克	(70)
营养不良与高脂肪食物相克	(71)
营养不良与不易消化食物相克	(71)
疔疮与鱼腥发物相克	(71)
疔疮与酒相克	(71)
疔疮与辛辣食物相克	(72)
疔疮与温热补品物相克	(72)
中暑症油腻荤腥物相克	(72)
中暑病与生冷物相克	(72)
口疮与辛辣刺激食物相克	(72)
口疮与肥腻火热食物相克	(73)

口疮与烟酒咖啡相克	(73)
口疮与生冷冰冻食物相克	(73)
口腔溃疡与生冷坚硬食物相克	(73)
口腔溃疡与高纤维食品相克	(73)
水痘与辛辣油腻食物相克	(74)
水痘与热性食物相克	(74)
流行性感冒与烟相克	(74)
流行性感冒与调味品相克	(74)
流行性感冒与辛热肥腻食物相克	(75)
泌尿系感染与辛辣刺激食物相克	(75)
泌尿系感染与发物相克	(75)
泌尿系感染与酸性食物相克	(76)
泌尿系感染与产气食物相克	(76)
头痛与酒相克	(76)
头痛与高脂肪食物相克	(77)
头痛与辛辣刺激食物相克	(77)
头痛与高酪胺食物相克	(77)
肿瘤与蛋白质相克	(77)
肿瘤与高脂肪食物相克	(78)
肿瘤与刺激食物相克	(78)
肿瘤与烟相克	(78)
肿瘤与酒、咖啡相克	(78)

第一章 食物与食物之间的相克

鸡肉与鲤鱼相克

鱼类皆含丰富蛋白质、微量元素、酶类、各种生物活性物质。鸡肉成分也极复杂。综合起来,鸡肉甘温,鲤鱼甘平。鸡肉补中助阳,鲤鱼下气利水。二者不可同煎炒、同食。

鸡肉与大蒜相克

大蒜,其性辛温有毒,主下气消谷,除风,杀毒。而鸡肉甘酸温补,二者功用相左,且蒜气熏臭,从调味角度上讲,都不宜与鸡同食。

鸡肉与其他食物相克

鸡肉不可与葱、胡椒、芥子同食;不可与獭肉、兔肉同食;不可与糯米同食。老鸡鸡头不能吃,因鸡的毒素滞留在脑细胞内。

鸡蛋与兔肉相克

鸡蛋甘平微寒,兔肉性味甘寒酸冷。二者各含有一些生物

农村健康生活常识

活性物质,若同炒共食,可能产生刺激肠胃道的物质而容易引起腹泻,故不宜同食。

鸡蛋与生葱、蒜相克

鸡蛋甘平性凉,有滋阴镇静作用,葱、蒜皆辛温之品。葱、蒜有特殊气味,皆因含有挥发性物质,有刺激性,能使局部血管扩张,故其性热。葱蒜与鸡蛋在性味与功能上皆不相合,同炒共食对人体有害。

鸡蛋与豆浆相克

人们习惯于紧张的上班节奏。早上一个煮鸡蛋,一杯热豆浆。可是,您是否想过它们二者同食是否想克呢?

豆浆性味甘平,含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 P、矿物质(钾、钠、钙、磷、铁等),又含皂苷、胰蛋白酶等,这些成分与鸡蛋中的部分生物活性物质相遇,会发生反应,如蛋清中的卵黏蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后,则失去营养成分,降低了营养价值。二者同食无益。

鸡蛋的其他食物相克

鸡蛋不可与芥子同食;不可与獭肉同食;不可与糯米同食;不可与柿子同食,否则会引起腹痛、腹泻,易生成柿结石;不能与消炎片同食。民间有食毛蛋的习惯,其实毛蛋中含有大量的病菌,食后易中毒。

黄鱼与荞麦面相克

荞麦面气味甘平而寒；黄鱼多脂，二者都是不易消化之物，不宜同食。

鲫鱼与咸菜相克

咸菜在腌制过程中，其含氮物质部分转变为亚硝酸盐，当咸菜与鱼同烧煮时，鱼肉蛋白质中的胺与亚硝酸盐化合为亚硝胺，这是一种致癌物质，可引起消化道癌肿，故鲫鱼与咸菜不宜配食。

鲫鱼与猪肉相克

猪肉性味酸冷微寒，鲫鱼甘温，二者性味功能不相同。如分成两样菜，偶食无妨，若合煮或配炒，则不相宜，因二者生化反应复杂，不利于人体健康。此外，鱼类皆有鱼腥，与猪肉配食口味差。

鲤鱼与小豆叶相克

小豆叶嫩时可食，以叶作食。鲤鱼能利水消肿，而豆叶与鲤鱼功能相反，二者同食功效不复，故不宜同食用。