

新

粮食类 蔬菜类 肉禽类 蛋奶类  
水产类 水果类 饮料类 调味类

# 常见食物相克

文君 编著

黄瓜+辣椒 ×  
黄瓜+茄子 ×  
黄瓜+芹菜 ×  
黄瓜+柑橘 ×  
黄瓜+西红柿 ×

.....

更多内容在书中

中国商业出版社

# 常见食物相克

文君 编著



粮食类 蔬菜类 肉禽类 蛋奶类  
水产类 水果类 饮料类 调味类

每个家庭都**需要**  
好身体从**吃**开始

中国商业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

常见食物相克 / 文君编著. — 北京: 中国商业出版社, 2005.5

ISBN 7-5044-5426-5

I. 常… II. 文… III. 饮食禁忌—基本知识 IV. R165

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053502 号

**责任编辑** 陈朝阳

\*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京冶金大业印刷有限公司

\*

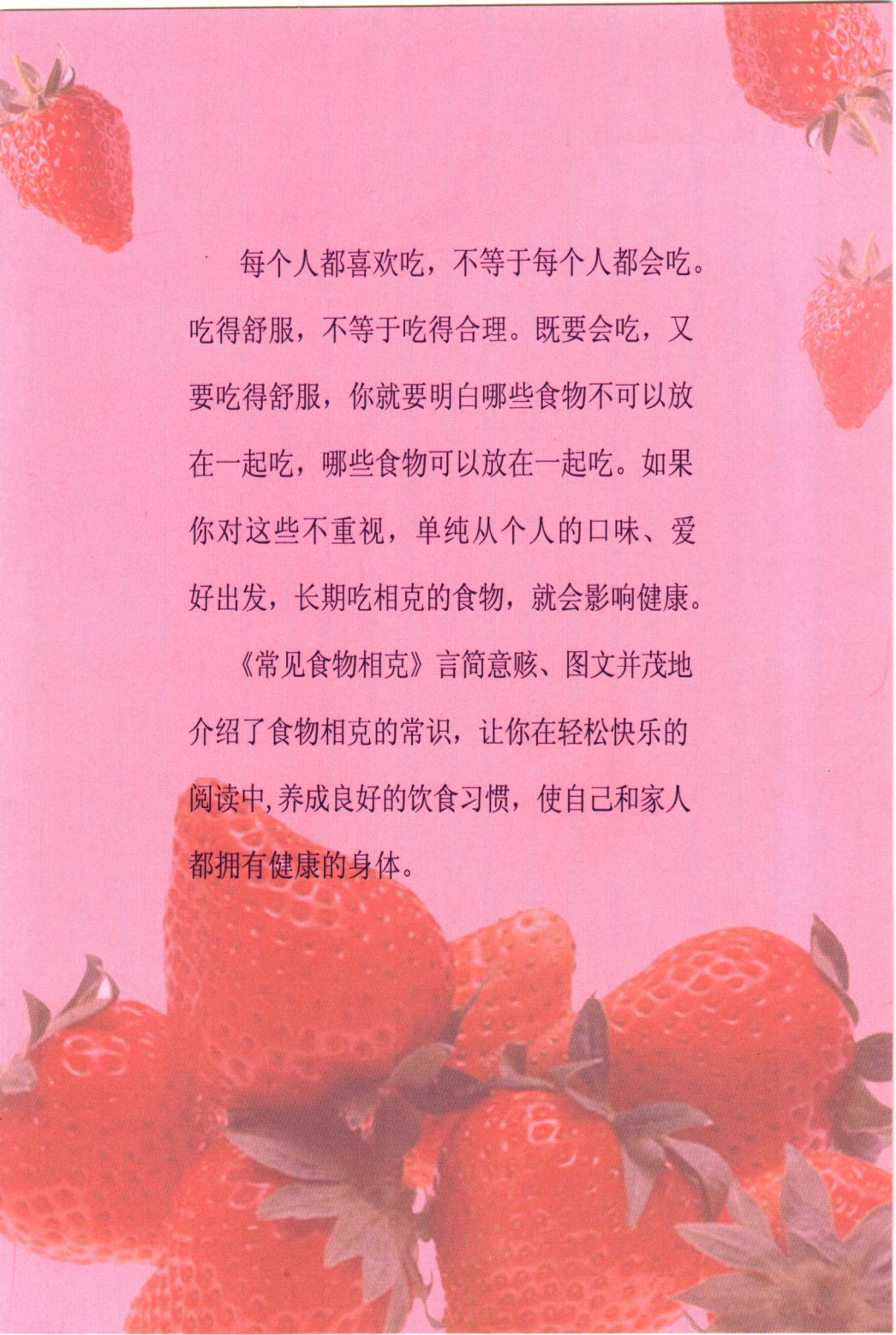
2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

889×1194毫米 32开 3.25印张 80千字

定价: 16.80元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



每个人都喜欢吃，不等于每个人都会吃。  
吃得舒服，不等于吃得合理。既要会吃，又要吃得舒服，你就要明白哪些食物不可以放在一起吃，哪些食物可以放在一起吃。如果你对这不重视，单纯从个人的口味、爱好出发，长期吃相克的食物，就会影响健康。

《常见食物相克》言简意赅、图文并茂地介绍了食物相克的常识，让你在轻松快乐的阅读中，养成良好的饮食习惯，使自己和家人都拥有健康的身体。

# 目录

## 粮 食 类

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 粳米与碱  | 3 豆浆与鸡蛋 |
| 1 粟米与碱  | 4 豆浆与红糖 |
| 2 粟米与冷水 | 4 豆浆与红薯 |
| 2 糯米与冷水 | 4 豆浆与橘子 |
| 2 高粱米与碱 | 5 绿豆与碱  |
| 3 红薯与柿子 | 5 红豆与碱  |
| 3 黄豆与碱  | 5 红豆与羊肝 |

## 蔬 菜 类

- |            |            |
|------------|------------|
| 6 白菜与黄瓜    | 13 韭菜与蜂蜜   |
| 6 白菜与猪肝    | 13 韭菜与白酒   |
| 7 白菜与羊肝    | 14 香菜与黄瓜   |
| 7 卷心菜与动物肝脏 | 14 香菜与动物肝脏 |
| 7 卷心菜与黄瓜   | 14 香椿与动物肝脏 |
| 8 花菜与胡萝卜   | 15 雪里蕻与胡萝卜 |
| 8 花菜与黄瓜    | 15 雪里蕻与黄瓜  |
| 8 花菜与动物肝脏  | 15 雪里蕻与鲫鱼  |
| 9 菠菜与豆腐    | 16 苋菜与醋    |
| 9 菠菜与乳酪    | 16 苋菜与黄瓜   |
| 9 菠菜与鳝鱼    | 16 萝卜与水果   |
| 10 菠菜与黄豆   | 17 萝卜与胡萝卜  |
| 10 菠菜与黄瓜   | 17 萝卜与黄瓜   |
| 10 菠菜与牛奶   | 17 萝卜与动物肝脏 |
| 11 油菜与动物肝脏 | 18 萝卜与人参   |
| 11 油菜与胡萝卜  | 18 胡萝卜与醋   |
| 11 油菜与黄瓜   | 18 胡萝卜与菠菜  |
| 12 莴笋与乳酪   | 19 胡萝卜与西红柿 |
| 12 莴笋与蜂蜜   | 19 胡萝卜与辣椒  |
| 12 韭菜与菠菜   | 19 黄瓜与花生   |
| 13 韭菜与牛肉   | 20 黄瓜与辣椒   |



# 目录

- |            |            |
|------------|------------|
| 20 黄瓜与西红柿  | 27 榨菜与萝卜   |
| 20 黄瓜与茄子   | 27 榨菜与黄瓜   |
| 21 黄瓜与柑桔   | 28 榨菜与动物肝脏 |
| 21 黄瓜与小白菜  | 28 芥菜与胡萝卜  |
| 21 黄瓜与菠菜   | 28 芥菜与黄瓜   |
| 22 黄瓜与芹菜   | 29 芥菜与动物肝脏 |
| 22 西红柿与鱼肉  | 29 芥菜与鲫鱼   |
| 22 西红柿与蟹   | 29 海带与柿子   |
| 23 茄子与蟹    | 30 海带与葡萄   |
| 23 南瓜与菠菜   | 30 海带与山楂   |
| 23 南瓜与油菜   | 30 紫菜与柿子   |
| 24 南瓜与西红柿  | 31 紫菜与橘子   |
| 24 南瓜与花菜   | 31 豆腐与茭白   |
| 24 南瓜与辣椒   | 31 豆腐与葱    |
| 25 南瓜与小白菜  | 32 豆腐与蜂蜜   |
| 25 南瓜与羊肉   | 32 豆腐与牛奶   |
| 25 土豆与柿子   | 32 豆腐与竹笋   |
| 26 土豆与香蕉   | 33 水芹与醋    |
| 26 土豆与西红柿  | 33 芹菜与蟹    |
| 26 辣椒与羊肝   | 33 芹菜与兔肉   |
| 27 辣椒与动物肝脏 |            |

## 肉禽类

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 34 猪肉与牛肉  | 37 猪肝与西红柿 |
| 34 猪肉与香菜  | 37 猪肝与辣椒  |
| 35 猪肉与黄豆  | 38 猪肝与豆芽  |
| 35 猪肉与杏仁  | 38 牛肉与栗子  |
| 35 猪肉与虾   | 38 牛肉与韭菜  |
| 36 猪肉与鲫鱼  | 39 牛肉与生姜  |
| 36 猪肝与鹌鹑肉 | 39 牛肉与红糖  |
| 36 猪肝与鲫鱼  | 39 牛肉与白酒  |
| 37 猪肝与花菜  | 40 牛肝与西红柿 |

# 目录

- |           |          |
|-----------|----------|
| 40 牛肝与毛豆  | 45 狗肉与大蒜 |
| 40 羊肉与荞麦面 | 46 狗肉与绿豆 |
| 41 羊肉与豆酱  | 46 狗肉与茶  |
| 41 羊肉与茶   | 46 狗肉与生姜 |
| 41 羊肉与西瓜  | 47 鸡肉与鲤鱼 |
| 42 羊肉与南瓜  | 47 鸡肉与大蒜 |
| 42 羊肝与生辣椒 | 47 鸡肉与芥末 |
| 42 羊肝与猪肉  | 48 鸡肉与蜂蜜 |
| 43 羊肝与蔬菜  | 48 鸡肉与李子 |
| 43 羊肝与茶   | 48 鸡肉与糯米 |
| 43 兔肉与鸡肉  | 49 鸭肉与甲鱼 |
| 44 兔肉与生姜  | 49 鸭肉与木耳 |
| 44 兔肉与芥末  | 49 鸭肉与胡桃 |
| 44 兔肉与橘子  | 50 鹅肉与鸡蛋 |
| 45 兔肉与小白菜 | 50 鹅肉与鸭梨 |
| 45 狗肉与鲤鱼  | 50 鹅肉与柿子 |

## 蛋奶类

- |            |            |
|------------|------------|
| 51 鸡蛋与柿子   | 54 牛奶与巧克力糖 |
| 51 鸡蛋与兔肉   | 55 牛奶与钙粉   |
| 52 鸡蛋与豆浆   | 55 牛奶与豆浆   |
| 52 鸡蛋与生葱、蒜 | 55 牛奶与米汤   |
| 52 鸡蛋与鲤鱼   | 56 牛奶与香蕉   |
| 53 鸡蛋与味精   | 56 牛奶与花菜   |
| 53 鸡蛋与白糖   | 56 牛奶与黄豆   |
| 53 皮蛋与红糖   | 57 牛奶与菠菜   |
| 54 牛奶与糖    | 57 牛奶与萝卜   |
| 54 牛奶与红糖   | 57 牛奶与橘汁   |

## 水产类

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 58 鲤鱼与赤小豆 | 59 鲫鱼与芥菜  |
| 58 鲤鱼与咸菜  | 59 黄鱼与荞麦面 |
| 58 鲫鱼与鸡肉  | 60 虾与鸡肉   |



# 目录

- |               |          |
|---------------|----------|
| 60 虾与西红柿      | 65 鳝鱼与菠菜 |
| 60 虾与含维生素C的食物 | 65 鳝鱼与狗肉 |
| 61 螃蟹与柿子      | 66 鳝鱼与葡萄 |
| 61 螃蟹与梨       | 66 鳗鱼与牛肝 |
| 61 螃蟹与泥鳅      | 66 鳗鱼与醋  |
| 62 螃蟹与香瓜      | 67 鳗鱼与梅干 |
| 62 螃蟹与茄子      | 67 蛇肉与萝卜 |
| 62 螃蟹与冷饮      | 67 海参与葡萄 |
| 63 螃蟹与花生      | 68 海蜇与水果 |
| 63 甲鱼与鸭蛋      | 68 田螺与猪肉 |
| 63 甲鱼与苋菜      | 68 田螺与甜瓜 |
| 64 甲鱼与橘子      | 69 田螺与木耳 |
| 64 甲鱼与猪肉      | 69 田螺与葡萄 |
| 64 甲鱼与兔肉      | 69 田螺与柿子 |
| 65 甲鱼与芥末      |          |

## 水果类

- |            |            |
|------------|------------|
| 70 苹果与萝卜   | 75 葡萄与海味食物 |
| 70 苹果与海味   | 75 杏与黄瓜    |
| 71 梨与开水    | 76 杏与胡萝卜   |
| 71 桃与甲鱼    | 76 杏与牛奶    |
| 71 橘子与萝卜   | 76 杏与鸡蛋    |
| 72 橘子与动物肝脏 | 77 李子与青鱼   |
| 72 橘子与螃蟹   | 77 李子与鸡蛋   |
| 72 柠檬与牛奶   | 77 柿子与鱼、虾  |
| 73 柠檬与胡萝卜  | 78 柿子与白酒   |
| 73 柠檬与黄瓜   | 78 菠萝与牛奶   |
| 73 柠檬与虾    | 78 菠萝与鸡蛋   |
| 74 柠檬与螃蟹   | 79 菠萝与萝卜   |
| 74 香蕉与红薯   | 79 荔枝与动物肝脏 |
| 74 香蕉与芋头   | 79 荔枝与胡萝卜  |
| 75 葡萄与萝卜   | 80 荔枝与黄瓜   |

# 目录

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 80 枇杷与海味  | 83 杨梅与黄瓜    |
| 80 枇杷与萝卜  | 84 猕猴桃与动物肝脏 |
| 81 枇杷与黄瓜  | 84 猕猴桃与黄瓜   |
| 81 山楂与黄瓜  | 84 香瓜与田螺    |
| 81 山楂与胡萝卜 | 85 橄榄与萝卜    |
| 82 山楂与南瓜  | 85 花生与螃蟹    |
| 82 山楂与猪肝  | 85 大枣与黄瓜    |
| 82 山楂与海鲜  | 86 大枣与胡萝卜   |
| 83 杨梅与牛奶  | 86 大枣与动物肝脏  |
| 83 杨梅与萝卜  |             |

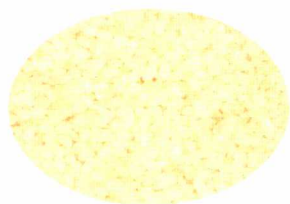
## 饮 料 类

- |           |          |
|-----------|----------|
| 87 茶与糖    | 89 白酒与糖  |
| 87 茶与狗肉   | 90 蜂蜜与莴笋 |
| 88 白酒与浓茶  | 90 蜂蜜与李子 |
| 88 白酒与葡萄酒 | 90 蜂蜜与豆腐 |
| 88 白酒与咖啡  | 91 蜂蜜与大蒜 |
| 89 白酒与柿子  | 91 蜂蜜与大葱 |
| 89 白酒与牛奶  |          |

## 调 味 类

- |          |           |
|----------|-----------|
| 92 豆酱与鲤鱼 | 94 红糖与竹笋  |
| 92 醋与海参  | 95 红糖与生鸡蛋 |
| 93 醋与羊肉  | 95 大葱与狗肉  |
| 93 醋与牛肉  | 95 大葱与鸡肉  |
| 93 醋与牛奶  | 96 大葱与大枣  |
| 94 醋与青菜  | 96 盐与红豆   |
| 94 糖与胡桃  | 96 碱与花菜   |





### 粳米与碱 同煮食会破坏维生素 B<sub>1</sub>



**相克原因:**粳米又叫大米,是人体吸收维生素 B<sub>1</sub> 的主要来源,碱在高温下会大量破坏维生素 B<sub>1</sub>,长期食用放碱煮的大米粥,就会导致维生素 B<sub>1</sub> 缺乏。

**健康提示:**大米是维生素 B 族的主要来源,是预防口腔疾病、脚气病的天然食品。



### 粟米与碱 同煮食会破坏维生素



**相克原因:**粟米又叫小米。碱在高温下会加速粟米中维生素 C 及维生素 B<sub>1</sub> 的破坏,进而降低粟米的营养成分。

**健康提示:**粟米有益肾和胃、清热解毒和安眠作用,能防治消化不良和口腔生疮。



### 粟米与冷水 同煮食会降低营养价值



**相克原因:**饮用水中含有大量的氯离子,若与粟米同煮,会破坏粟米中的维生素  $B_1$ ,降低营养价值。

**健康提示:**煮粟米粥时,应先把锅里的水烧开,使氯气蒸发掉,再放入粟米,这样做,不仅缩短了煮粥的时间,而且会大大减少维生素  $B_1$  的损失。

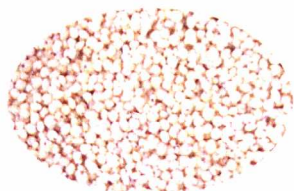


### 糯米与冷水 同煮食会破坏维生素 $B_1$



**相克原因:**糯米又叫江米,富含 B 族维生素。冷水中含有大量氯离子,会破坏糯米中的维生素  $B_1$ ,所以,用冷水煮糯米会降低营养价值。

**健康提示:**用烧开的水煮糯米,氯气可随水蒸气蒸发掉,可以大大降低维生素  $B_1$  的损失。

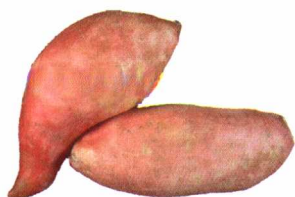


### 高粱米与碱 同煮食破坏营养成分



**相克原因:**高粱米中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分,在高温下遇碱会发生化合作用,使高粱米中的部分营养成分转化成不易吸收的物质,降低其营养价值。

**健康提示:**高粱米与粟米同煮食,可提高营养价值。



## 红薯与柿子 同食易形成胃结石



**相克原因：**红薯的成分以淀粉为主，食后在胃里产生大量果酸，同时吃柿子，果酸就会与柿子的果胶起反应，形成胃结石。

**健康提示：**红薯是一种天然减肥食品，它能为人体提供大量热能，同时，它还具有阻止糖转化为脂肪的功能，并能有效抑制乳腺癌和结肠癌。



## 黄豆与碱 同煮食会破坏维生素



**相克原因：**黄豆中的B族维生素，在高温下与碱发生反应会被大量破坏，进而降低了营养价值，所以，煮黄豆时不宜放碱。

**健康提示：**黄豆是一种天然美容减肥食品，能提高肌体的排毒功能，使肌肤白皙细嫩；另外，大豆纤维能缩短食物在肠道停留的时间而起到减肥效果。



## 豆浆与鸡蛋 同煮食会降低营养价值



**相克原因：**豆浆与鸡蛋同煮，豆浆中的胰蛋白酶抑制素与鸡蛋中的粘液蛋白结合，会变成不易被人体吸收的物质，降低二者的营养价值。

**健康提示：**豆浆是一种美容食品，每天适量饮食，能够减少面部青春痘，使肌肤细嫩光润。



## 豆浆与红糖 同食会降低营养价值

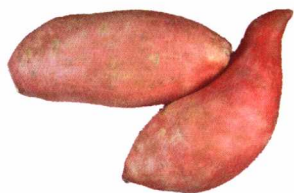


**相克原因:**豆浆里的蛋白质与红糖里的有机酸结合,会形成变性沉淀物,不易被人体吸收,降低营养价值。

**健康提示:**豆浆是一种理想保健食品,多喝鲜豆浆能够防治高血压病、高血脂和动脉硬化。



## 豆浆与红薯 同食会引起消化不良



**相克原因:**豆浆里的蛋白质与红薯所产生的果酸发生作用,会产生一种不易被吸收的沉淀物,进而降低营养成分,导致消化不良。

**健康提示:**豆浆是中老年不可或缺的营养食品,长期坚持饮用,能防治气喘病、贫血、老年痴呆症,并促进身体健康,延缓衰老。



## 豆浆与橘子 同食会使蛋白质凝固变性



**相克原因:**橘子含有大量果酸,与豆浆同食,会与豆浆中的蛋白质发生作用,使蛋白质凝固变性,影响消化吸收。

**健康提示:**豆浆应适量饮用,不宜多饮,否则会导致饮食性蛋白消化不良,并出现腹胀、腹泻等症状。



### 绿豆与碱 同食会破坏营养成分



**相克原因：**碱能破坏绿豆中所含的维生素等营养成分，使绿豆的营养价值降低，故不宜将绿豆与碱同煮食。

**健康提示：**绿豆具有清热解毒，止渴利尿作用，同时，绿豆还有解暑的作用。



### 红豆与碱 同食会破坏营养成分



**相克原因：**煮食红豆时放入碱，会破坏红豆中的无机盐等营养成分。

**健康提示：**红豆是一种天然的健美减肥食品，具有较好的润肠通便、解毒作用。同时，它还能降血压、降血脂、预防结石，对于产妇、乳母有催乳的功效。



### 红豆与羊肝 同食会引起中毒



**相克原因：**红豆富含多种酸性成分，羊肝中含有多种金属元素，二者同食，会发生复杂的生化作用，形成对人体有害的物质，并引起中毒。

**健康提示：**红豆有尿利用，尿频者不宜食用。



### 白菜与黄瓜 同食会降低营养价值



**相克原因:**白菜中所含的维生素较多,与黄瓜同食,白菜中的维生素会被黄瓜中的维生素分解酶破坏,降低营养价值。

**健康提示:**白菜是一种天然养颜护肤食品。白菜中的纤维素既能润肠,促进排毒,又能促进人体对蛋白质的吸收。



### 白菜与猪肝 同食会破坏维生素 C



**相克原因:**猪肝中富含铜离子,与白菜同食,铜离子会使白菜中的维生素 C 氧化,而造成维生素 C 被破坏。

**健康提示:**炒白菜时,不要放碱,适当加点醋,既保护了营养成分,又增添了白菜的味道。



## 白菜与羊肝 同食会破坏维生素 C



**相克原因:**白菜中的维生素 C 会被羊肝中的铜离子氧化,而失去营养价值。

**健康提示:**隔天的熟白菜不能吃,因为隔天的熟白菜中亚硝酸盐大大增加,而亚硝酸盐被人体吸收后会导致食物中毒。



## 卷心菜与动物肝脏 同食破坏维生素 C



**相克原因:**卷心菜又叫圆白菜,含有丰富的维生素,动物肝脏中的铜离子会氧化卷心菜中的维生素 C,导致维生素 C 破坏,营养成分减少。

**健康提示:**卷心菜是一种天然养颜美容食品,它所含的抗氧化营养素有防衰老,抗氧化的作用。



## 卷心菜与黄瓜 同食破坏维生素 C



**相克原因:**由于黄瓜中含有维生素 C 分解酶,二者同食,卷心菜中的维生素 C 会被分解酶破坏,导致卷心菜营养价值降低。

**健康提示:**卷心菜是一种理想的减肥降血脂食品。卷心菜中所含微量元素对血糖、血脂有一定的调节作用,并能抑制脂肪的生成。



## 花菜与胡萝卜 同食会破坏维生素 C



**相克原因:**胡萝卜中含有抗坏血酸酵酶,与花菜同食会破坏维生素 C,降低营养价值。

**健康提示:**花菜不宜切得太碎,太碎就会造成维生素 C 的损失。



## 花菜与黄瓜 同食会破坏维生素 C



**相克原因:**黄瓜中所含的维生素 C 分解酶,遇到花菜中的维生素 C,会发生作用,导致维生素 C 受到破坏。

**健康提示:**花菜因凸凹不齐,常残留有农药,隐藏菜虫,在炒食前,可先把花菜浸泡在冷水中数分钟,这样既可除去残留农药,又能逼出隐藏的菜虫。



## 花菜与动物肝脏 同食会破坏维生素 C



**相克原因:**动物肝脏中的铜离子,会氧化花菜中的维生素 C,使它失去营养价值。

**健康提示:**炒食花菜放醋和淀粉,能确保维生素 C 被人体吸收。