

中药养生专家精心打造

收集中药与食物的宜忌约**1000**例
展示中药与食物的彩图约**2000**幅
增加常见食物的饮食宜忌近**300**条
呈现常见病症与饮食宜忌**60**余种
推荐常见药膳约**300**种

中药 与 食物 的 相互**相克**

◎ 主 编 欧阳荣

彩图
升级版
2

CTS

湖南科学技术出版社



中药与食物 的相宜相克

主 编 欧阳荣

副主编 周新蓓 胡铁骊 胡盛松 任卫琼

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 芳 王 爱 邓桂明 左美玲 任卫琼

刘红宇 李 珊 阳 力 欧阳荣 周新蓓

胡铁骊 胡盛松 贺喜果 廖建萍

摄 影 胡盛松



图书在版编目 (C I P) 数据

中药与食物的相宜相克 彩图升级版. 2 / 欧阳荣主编.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5357-7214-5
I. ①中… II. ①欧… III. ①中药—药物相互作用—基本知识②饮食禁忌—基本知识 IV. ①R285.6②R155
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 088233 号

中药与食物的相宜相克 彩图升级版 2

主 编: 欧阳荣

责任编辑: 曹 鹍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 16.25

书 号: ISBN 978-7-5357-7214-5

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

再版前言

养生保健、延年益寿、科学进补，在经济发展、物质生活日益丰富的今天，已经成为大众关注的热点。为了指导大众在食物与药物搭配中选择“黄金搭档”，避免不合理配伍，了解在生病或身体不适时可以选用的相宜中药与食物，避免误食不宜的中药与食物，我们特组织专家于2008年编写出版了《中药与食物的相宜相克》一书，受到了广大读者的喜爱，并于2009年5月修订再版。在此过程中，许多读者提出了很好的建议。在读者的热切期盼下，我们对本书再次修订和增补，编写成《中药与食物的相宜相克》（彩图升级版2），隆重推荐给大家。

《中药与食物的相宜相克》（彩图升级版2）共分3个部分：即相宜的药物与食物、相克的药物与食物、附录。本书系统地收集了中药与食物的宜忌约1000例，常见疾病的饮食宜忌77种，展示了中药与食物的彩图约2000幅，并在2008年版的基础上增加了常见疾病推荐食谱；常见食物的饮食宜忌近300条，进一步完善了部分中药与食物的用法，并更换了书中的全部图片，以使内容更加丰富，版面更加美观、漂亮。本书还特别增加了索引部分，以方便读者查找相关中药与食物的配伍。

饮食滋味，以养于身，食之有违，反能为害。本书图文并茂，通俗易懂，编排科学合理，解说有理有据，是一本贴近群众生活、实用性强的科普读物，也是大众日常生活值得收藏的工具书。

在本书的编写过程中，著名中药专家刘绍贵主任药师进行了认真审阅和修改，谨致衷心感谢。

编者

2012.3

一、解表类

002 / 白芷 + 粳米
 002 / 薄荷 + 粳米
 002 / 苍耳子 + 鸡蛋
 002 / 葱白 + 胡萝卜
 003 / 葱白 + 粳米
 003 / 甘草、桔梗 + 葱白
 003 / 谷精草 + 羊肝
 003 / 金银花 + 茶叶
 004 / 菊花、桑叶 + 茶叶
 004 / 菊花 + 白糖
 004 / 菊花 + 黑木耳
 004 / 菊花 + 胡萝卜
 005 / 菊花 + 花生
 005 / 菊花 + 绿茶
 005 / 菊花 + 银耳
 005 / 牛蒡子 + 菊花
 006 / 桑叶 + 蜂蜜
 006 / 生姜 + 艾叶
 006 / 生姜 + 葱白
 006 / 生姜 + 葱头
 007 / 生姜 + 蜂蜜
 007 / 生姜 + 红糖
 007 / 生姜 + 辣椒
 007 / 生姜 + 莱菔子
 008 / 生姜 + 莲藕
 008 / 生姜 + 白萝卜
 008 / 生姜 + 香菜
 008 / 生姜 + 猪肚
 009 / 生姜汁 + 鲜牛奶
 009 / 鲜紫苏叶 + 粳米
 009 / 辛夷 + 鸡蛋
 009 / 荆芥、薄荷 + 粳米

二、清热类

010 / 白扁豆花 + 粳米
 010 / 白果、北沙参 + 莲子
 010 / 白茅根 + 白萝卜
 010 / 白茅根 + 菠萝
 011 / 白茅根 + 粳米
 011 / 白茅根 + 荠菜
 011 / 白茅根 + 鲜藕
 011 / 百合、绿豆 + 粳米
 012 / 百合 + 芦笋
 012 / 百合 + 绿豆
 012 / 北沙参 + 鸡蛋
 012 / 苍耳子、豆腐 + 粳米
 013 / 侧柏叶、桑椹 + 蜂蜜
 013 / 大枣 + 鲜荷叶
 013 / 淡竹叶 + 粳米
 013 / 淡竹叶 + 粟米
 014 / 地黄、山药 + 鸭肉
 014 / 粉葛 + 猪排骨、鲫鱼
 014 / 蜂蜜 + 黄瓜
 014 / 枸杞子 + 竹笋
 015 / 荷叶 + 螃蟹
 015 / 黄柏 + 绿豆
 015 / 黄连 + 大蒜
 015 / 黄连 + 豆腐
 016 / 黄连 + 干姜
 016 / 黄连 + 芹菜
 016 / 黄连 + 猪大肠
 016 / 金银花、赤芍 + 白糖
 017 / 金银花、青果 +

白萝卜

017 / 金银花 + 蜂蜜
 017 / 金银花 + 莲子
 017 / 金银花 + 芦根
 018 / 金银花 + 绿豆
 018 / 金银花 + 山楂、蜂蜜
 018 / 金银花 + 野菊花
 018 / 菊花、鲜马齿苋 + 粳米
 019 / 菊花 + 甘草
 019 / 菊花 + 丝瓜
 019 / 龙胆 + 土豆
 019 / 芦根、白茅根 + 菠菜
 020 / 芦根 + 高粱米
 020 / 芦根 + 粳米
 020 / 芦根 + 枇杷叶
 020 / 芦荟 + 黑木耳
 021 / 芦荟 + 南瓜
 021 / 芦荟 + 柠檬
 021 / 芦荟 + 苹果
 021 / 芦荟 + 醋
 022 / 芦荟 + 橘子
 022 / 马齿苋 + 红糖
 022 / 马齿苋、升麻 + 粳米
 022 / 马齿苋 + 大蒜
 023 / 马齿苋 + 粳米
 023 / 马齿苋 + 绿豆
 023 / 马齿苋 + 仙人掌
 023 / 蜜桑白皮 + 百合
 024 / 柠檬 + 荸荠
 024 / 牛蒡子、薄荷 + 猪肺
 024 / 蒲公英、败酱草 + 猪大肠

目录 Contents

024 / 蒲公英 + 车前草
025 / 蒲公英 + 粳米
025 / 蒲公英 + 绿豆
025 / 蒲公英 + 猪肉
025 / 山慈菇 + 粳米
026 / 山豆根 + 雪梨
026 / 山药 + 冰糖
026 / 升麻 + 薄荷
026 / 生地黄 + 鳖甲
027 / 生地黄 + 鸭蛋
027 / 生姜 + 荸荠
027 / 生姜 + 甘蔗
027 / 生石膏 + 豆腐
028 / 生石膏 + 粳米
028 / 石斛、麦冬 + 瘦肉
028 / 石斛、生地黄 + 雪梨
028 / 丝瓜络 + 白酒
029 / 无花果 + 猪大肠
029 / 无花果 + 猪蹄
029 / 夏枯草 + 车前草
029 / 夏枯草 + 猪肉
030 / 仙鹤草 + 糯米
030 / 鲜薄荷叶 + 荸荠
030 / 蜂蜜 + 鲜荷叶
030 / 鲜马齿苋 + 鲜苋菜
031 / 鲜马齿苋 + 荸荠
031 / 鲜马齿苋 + 蜂蜜
031 / 鲜马齿苋 + 鲜鱼腥草
031 / 鸭舌草 + 猪肉

三、泻下类

032 / 大黄 + 荞麦面
032 / 大黄、大枣 + 白面粉
032 / 蜂蜜 + 麻油
032 / 决明子 + 茄子

033 / 郁李仁 + 粳米

四、祛风湿类

034 / 防风 + 薏苡仁
034 / 木瓜 + 红糖
034 / 木瓜 + 薏苡仁
034 / 木瓜 + 玉米笋
035 / 桑椹 + 白酒
035 / 桑枝 + 绿豆、鸡肉
035 / 五加皮 + 糯米

五、消食类

036 / 槟榔 + 粳米
036 / 槟榔 + 石榴皮
036 / 炒麦芽 + 红茶
036 / 大枣 + 红高粱
037 / 蜂蜜 + 白萝卜
037 / 鸡内金 + 白糖
037 / 鸡内金 + 麻雀肉
037 / 鸡内金 + 鲮鱼
038 / 焦麦芽 + 枳壳
038 / 生麦芽 + 粳米
038 / 生麦芽 + 青蒿
038 / 麦芽 + 山楂
039 / 玫瑰花 + 白萝卜
039 / 山药 + 干姜
039 / 山楂 + 艾叶
039 / 山楂 + 白糖
040 / 山楂 + 草莓
040 / 山楂 + 蜂蜜
040 / 山楂 + 桂皮
040 / 山楂 + 核桃仁
041 / 山楂 + 鸡肉
041 / 山楂 + 粳米
041 / 山楂 + 藕粉

041 / 山楂 + 排骨
042 / 山楂 + 西红柿
042 / 山楂 + 猪肉
042 / 山楂炭 + 炮姜
042 / 湘曲 + 高粱米
043 / 生鸡内金 + 白面粉
043 / 生麦芽 + 青皮

六、理气、理血类

044 / 白果 + 芦笋
044 / 陈皮、紫苏 + 粳米
044 / 陈皮 + 高粱、鲫鱼
044 / 陈皮 + 粳米
045 / 陈皮 + 生姜
045 / 赤小豆 + 带衣花生仁
045 / 川芎、白芷 + 猪脑
045 / 川芎、红花 + 莴笋
046 / 川芎、黄芪 + 粳米
046 / 丹参 + 白酒
046 / 当归、山楂 + 大枣
046 / 当归 + 干姜
047 / 当归 + 粳米
047 / 佛手 + 粳米
047 / 茯苓、大枣 + 乌鸡
047 / 甘草 + 韭菜
048 / 甘草 + 乌梅
048 / 红花 + 白酒
048 / 红花 + 百合
048 / 红花 + 黑豆、红糖
049 / 红花 + 野鸡肉
049 / 槐花、蜂蜜 + 玉米
049 / 槐花 + 丝瓜
049 / 槐花 + 猪大肠
050 / 黄连、紫苏叶 + 羊肉
050 / 鸡冠花 + 鸡蛋

050 / 鸡内金、山药 + 糯米
 050 / 鸡内金 + 白面粉
 051 / 鸡血藤 + 猪瘦肉
 051 / 橘核、荔枝核 + 白糖
 051 / 橘核 + 黄酒
 051 / 卷柏 + 芹菜、鸡蛋
 052 / 决明子、山楂 + 大枣
 052 / 荔枝核 + 醋
 052 / 莲子 + 南瓜
 052 / 凌霄花 + 白酒
 053 / 漏芦 + 猪蹄
 053 / 玫瑰花 + 粳米
 053 / 茉莉花 + 鸡肉
 053 / 茉莉花 + 银耳
 054 / 牡丹花 + 鳊鱼
 054 / 牡丹花 + 鸡肉
 054 / 牛膝 + 猪蹄
 054 / 藕节、苏木 + 鸭蛋
 055 / 青皮、山楂 + 粳米
 055 / 肉桂、山楂 + 红糖
 055 / 三七 + 鸡肉
 055 / 砂仁、茯苓 + 粳米
 056 / 山楂、红花 + 猪瘦肉
 056 / 山楂 + 杭菊花
 056 / 山楂 + 荷叶
 056 / 山楂 + 红糖
 057 / 山楂 + 葵花子仁
 057 / 熟地黄 + 生姜
 057 / 桃仁、白茅根 + 粳米
 057 / 桃仁、蜂蜜 + 黑木耳
 058 / 桃仁 + 粳米
 058 / 桃仁 + 莲藕
 058 / 桃仁 + 墨鱼
 058 / 桃仁 + 牛血

059 / 桃仁 + 丝瓜
 059 / 桃仁 + 乌鸡肉
 059 / 乌药 + 百合
 059 / 乌药 + 红糖
 060 / 香附、佛手 + 米酒
 060 / 香附、山楂 + 红糖
 060 / 香附 + 牛肉
 060 / 小茴香、八角茴香 + 猪膀胱
 061 / 辛夷、川芎 + 山楂
 061 / 血余炭 + 干藕片
 061 / 延胡索、益母草 + 鸡蛋
 061 / 益母草 + 鸡蛋
 062 / 益母草 + 粳米
 062 / 玉竹 + 山楂
 062 / 月季花 + 蚕豆
 062 / 月季花 + 虾
 063 / 泽兰 + 绿茶
 063 / 泽泻、桃仁 + 鳊鱼
 063 / 枳壳 + 乌龟肉
 063 / 紫苏叶、砂仁 + 鲫鱼

七、止咳、祛痰、平喘类

064 / 川贝母 + 豆腐
 064 / 川贝母 + 银耳、雪梨
 064 / 大枣 + 白菜
 064 / 瓜蒌皮 + 梨
 065 / 白果 + 猪肺
 065 / 百部 + 生姜
 065 / 百合、百部 + 梨
 065 / 川贝母 + 鳖
 066 / 桂花 + 鸭肉
 066 / 姜汁 + 梨、蜂蜜

066 / 苦杏仁 + 粳米
 066 / 苦杏仁 + 菊花
 067 / 海带 + 猪瘦肉
 067 / 罗汉果 + 柿饼
 067 / 罗汉果 + 猪瘦肉
 067 / 罗汉果 + 雪梨
 068 / 罗汉果 + 猪肺
 068 / 清半夏 + 山药
 068 / 生姜 + 墨鱼
 068 / 生姜 + 柿饼
 069 / 鲜枇杷叶 + 蜂蜜
 069 / 玉兰花 + 鲫鱼
 069 / 玉兰花 + 兔肉
 069 / 炙远志 + 白萝卜

八、温里类

070 / 艾叶 + 红糖
 070 / 艾叶 + 鳊鱼
 070 / 荜茇、胡椒 + 粳米
 070 / 草果 + 牛肉
 071 / 草果 + 羊肉、大麦
 071 / 丁香 + 雪梨
 071 / 附片 + 鸡肫丸、粳米
 071 / 干姜 + 红糖
 072 / 高良姜、干姜 + 大米
 072 / 胡椒 + 羊肉
 072 / 胡椒 + 猪肚
 072 / 花椒、生姜 + 大枣
 073 / 花椒 + 粳米
 073 / 肉桂 + 狗肉
 073 / 肉桂 + 鸡肝
 073 / 肉桂粉 + 苹果汁
 074 / 生姜 + 牛肉
 074 / 生姜 + 羊肉
 074 / 小茴香 + 猪瘦肉
 074 / 制附子、生姜 + 狗肉

目录 Contents

075 / 制附子 + 羊肉
075 / 艾叶 + 鸡蛋
075 / 石菖蒲 + 生姜
075 / 生姜 + 紫苏叶

九、平肝熄风、安神类

076 / 百合 + 冰糖
076 / 磁石粉 + 猪肾
076 / 大枣 + 小麦、粳米
076 / 灯心草 + 白糖
077 / 茯神、朱砂粉 + 猪心
077 / 合欢花 + 猪肝
077 / 蒺藜 + 绿豆
077 / 龙齿 + 鲜百合
078 / 熟地黄、酸枣仁 + 粳米
078 / 酸枣仁 + 茯神
078 / 酸枣仁 + 羊肝
078 / 天麻、川芎、茯苓 + 鲤鱼
079 / 五味子 + 核桃仁

十、收敛固涩类

080 / 白扁豆 + 粳米
080 / 白茯苓 + 山药
080 / 白果、金樱子 + 鸡冠花
080 / 白果、莲子 + 鸡肉
081 / 白果 + 鸡蛋
081 / 白术、金樱子 + 猪膀胱
081 / 煅龙骨 + 糯米
081 / 海螵蛸、茯苓 + 乌鸡
082 / 诃子 + 粟米

082 / 核桃仁 + 猪腰
082 / 黄芪 + 大枣、小麦
082 / 金樱子、芡实 + 米酒
083 / 金樱子 + 党参
083 / 金樱子 + 蜂蜜
083 / 金樱子 + 鲫鱼
083 / 莲子 + 白果
084 / 莲子 + 红薯
084 / 莲子 + 荔枝
084 / 莲子 + 龙眼肉
084 / 莲子 + 山药
085 / 芡实、陈皮 + 鸭
085 / 芡实、核桃仁 + 大枣
085 / 芡实 + 老鸭
085 / 桑螵蛸 + 高粱米
086 / 桑螵蛸 + 山药
086 / 桑螵蛸 + 猪瘦肉
086 / 山茱萸、山药 + 粳米
086 / 山茱萸 + 糯米
087 / 山茱萸 + 山药
087 / 石榴皮 + 玉米
087 / 菟丝子 + 红糖
087 / 乌梅 + 大枣
088 / 乌梅 + 马齿苋
088 / 乌梅 + 生姜
088 / 五味子 + 冰糖
088 / 五味子 + 蜂蜜
089 / 五味子 + 桑椹
089 / 五味子 + 鱈鱼

十一、祛湿类

090 / 车前子 + 田螺
090 / 车前子 + 紫菜
090 / 赤小豆 + 白糖
090 / 赤小豆 + 大米
091 / 赤小豆 + 冬瓜

091 / 赤小豆 + 鲢鱼
091 / 赤小豆 + 绿豆、竹笋
091 / 赤小豆 + 南瓜
092 / 赤小豆 + 南瓜、大枣
092 / 赤小豆 + 薏苡仁
092 / 大枣、茯苓 + 粳米
092 / 冬瓜 + 柚子核
093 / 冬瓜皮 + 蚕豆
093 / 冬瓜子 + 冰糖
093 / 茯苓、赤小豆 + 小米
093 / 茯苓、红花 + 薏苡仁
094 / 茯苓 + 鲤鱼
094 / 茯苓 + 猪舌
094 / 木瓜 + 红糖、黄酒
094 / 通草 + 鲫鱼
095 / 通草 + 猪蹄
095 / 薏苡仁 + 陈粳米
095 / 薏苡仁 + 粳米
095 / 薏苡仁 + 冬瓜
096 / 薏苡仁 + 红豆、绿豆
096 / 薏苡仁 + 栗子
096 / 薏苡仁 + 菱角
096 / 薏苡仁 + 绿豆、猪大汤
097 / 薏苡仁 + 嫩鸭
097 / 茵陈 + 糙米
097 / 玉米须 + 莲子
097 / 泽泻、薏苡仁 + 猪瘦肉

十二、补益类

098 / 阿胶 + 枸杞子
098 / 阿胶 + 鸡蛋
098 / 阿胶 + 鸡肉
098 / 阿胶 + 糯米
099 / 阿胶 + 甜酒

099 / 巴戟天 + 猪大肠
 099 / 白扁豆 + 大米
 099 / 白扁豆 + 山药
 100 / 白参 + 鹌鹑
 100 / 白芍 + 醋
 100 / 白术 + 桑椹
 100 / 白术 + 猪肚
 101 / 百合、枸杞子 + 鸡蛋
 101 / 百合、龙眼肉 + 红糖
 101 / 百合 + 白及
 101 / 百合 + 大枣
 102 / 百合 + 蜂蜜
 102 / 百合 + 核桃
 102 / 百合 + 鸡蛋黄
 102 / 百合 + 粳米
 103 / 百合 + 款冬花
 103 / 百合 + 老雄鸭
 103 / 百合 + 莲子
 103 / 百合 + 藕节
 104 / 百合 + 桑叶
 104 / 百合 + 香蕉
 104 / 百合 + 银耳、粳米
 104 / 百合 + 龟甲
 105 / 百合 + 猪肚
 105 / 百合 + 猪血
 105 / 柏子仁 + 猪肝
 105 / 北沙参、玉竹 + 鸭肉
 106 / 鳖甲 + 鸽子
 106 / 陈皮 + 牛肉
 106 / 赤小豆、大枣 +
 花生仁 (带衣)
 106 / 川芎、黄芪 + 糯米
 107 / 大枣 + 荸荠
 107 / 大枣 + 蚕豆
 107 / 大枣 + 蚕蛹
 107 / 大枣 + 陈醋
 108 / 大枣 + 甘草

108 / 大枣 + 枸杞子
 108 / 大枣 + 核桃仁
 108 / 大枣 + 黑豆、糯米
 109 / 大枣 + 黑木耳
 109 / 大枣 + 黑木耳、猪
 瘦肉
 109 / 大枣 + 红豆
 109 / 大枣 + 胡萝卜
 110 / 大枣 + 花生、大蒜
 110 / 大枣 + 花生、鸡蛋
 110 / 大枣 + 花生红衣
 110 / 大枣 + 荔枝
 111 / 大枣 + 栗子
 111 / 大枣 + 墨鱼、鸡肉
 111 / 大枣 + 黑木耳、黄豆
 111 / 大枣 + 南瓜
 112 / 大枣 + 牛奶
 112 / 大枣 + 牛肉
 112 / 大枣 + 糯米
 112 / 大枣 + 芹菜
 113 / 大枣 + 生姜
 113 / 大枣 + 丝瓜
 113 / 大枣 + 松子
 113 / 大枣 + 乌鳢
 114 / 大枣 + 西红柿
 114 / 大枣 + 猪皮
 114 / 当归、党参 + 猪肾
 114 / 当归、黄芪 + 鲤鱼
 115 / 当归、龙眼肉 + 鸡肉
 115 / 当归、生姜 + 羊肉
 115 / 当归 + 鹌鹑蛋、蚌肉
 115 / 当归 + 鸡肉、面条
 116 / 当归 + 猪胫骨
 116 / 党参、白扁豆 + 粳米
 116 / 党参、当归 + 鳝鱼
 116 / 党参、黄芪 + 乌鸡
 117 / 党参 + 蛭肉

117 / 党参 + 粳米
 117 / 地骨皮 + 墨鱼
 117 / 冬虫夏草、北沙参 +
 猪肉
 118 / 冬虫夏草 + 鲍鱼、
 海参
 118 / 冬虫夏草 + 胡萝卜
 118 / 冬虫夏草 + 猪瘦肉
 118 / 冬虫夏草 + 鸭肉
 119 / 冬虫夏草 + 鸭肝
 119 / 杜仲、核桃仁 + 兔肉
 119 / 杜仲、桑寄生 + 乌
 鸡肉
 119 / 粉葛 + 猪瘦肉
 120 / 蜂蜜 + 鳖肉
 120 / 蜂蜜 + 柿子
 120 / 蜂蜜 + 西红柿
 120 / 甘草、大枣 + 小麦
 121 / 甘草 + 炮姜
 121 / 枸杞子、黄芪 + 乳鸽
 121 / 枸杞子、西洋参 +
 鳖肉
 121 / 枸杞子 + 鹌鹑肉
 122 / 枸杞子 + 白菜、田螺
 122 / 枸杞子 + 白酒
 122 / 枸杞子 + 百合
 122 / 枸杞子 + 蚕豆
 123 / 枸杞子 + 鸡肉
 123 / 枸杞子 + 菊花
 123 / 枸杞子 + 莲子
 123 / 枸杞子 + 胡萝卜、
 鸡肉
 124 / 枸杞子 + 牛肉
 124 / 枸杞子 + 糯米
 124 / 枸杞子 + 葡萄
 124 / 枸杞子 + 桑白皮
 125 / 枸杞子 + 鳝鱼

目录 Contents

125 / 枸杞子 + 田鸡肉
125 / 枸杞子 + 兔肉
125 / 枸杞子 + 乌鳢、鸡蛋
126 / 枸杞子 + 羊肉
126 / 枸杞子 + 樱桃
126 / 枸杞子 + 猪肉
126 / 海狗肾 + 白酒
127 / 海马 + 白酒
127 / 核桃仁 + 荸荠
127 / 核桃仁 + 桂花
127 / 核桃仁 + 哈密瓜
128 / 核桃仁 + 芝麻
128 / 核桃仁、黑芝麻 + 糯米
128 / 核桃仁 + 鹌鹑肉
128 / 核桃仁 + 芹菜
129 / 核桃仁 + 鳊鱼
129 / 核桃仁 + 玉米
129 / 黑豆 + 白鳝、花生
129 / 黑豆 + 狗肉
130 / 黑豆 + 兔肉
130 / 黑芝麻、山药 + 糯米
130 / 黑芝麻 + 海带
130 / 黑芝麻 + 黑豆、牛肉
131 / 黑芝麻 + 黑木耳
131 / 黑芝麻 + 乌鸡肉
131 / 黄精、人参 + 鸡肉
131 / 黄精、熟地黄 + 羊肉
132 / 黄精 + 冰糖
132 / 黄芪、山药 + 胡萝卜、猪肚
132 / 黄芪 + 鸡肉
132 / 黄芪 + 粳米
133 / 黄芪 + 鲤鱼
133 / 黄芪 + 糯米
133 / 黄芪 + 乌骨鸡
133 / 黄芪 + 鲜芦笋、猪

瘦肉

134 / 黄芪 + 银耳
134 / 黄芪 + 猪肝
134 / 黄芪 + 猪里脊肉
134 / 金银花 + 水鸭
135 / 九香虫 + 白酒
135 / 韭菜子 + 白面粉
135 / 韭菜子 + 粳米
135 / 菊花 + 黄花菜
136 / 海带 + 猪排骨
136 / 海带 + 猪瘦肉、糙米
136 / 海带 + 虾皮
136 / 莲子、枸杞子 + 松子仁、粳米
137 / 莲子 + 百合
137 / 莲子 + 木瓜
137 / 莲子 + 银耳
137 / 莲子 + 猪肚
138 / 灵芝 + 薏苡仁
138 / 龙眼肉、大枣 + 海参
138 / 龙眼肉、大枣 + 小麦
138 / 龙眼肉、枸杞子 + 乳鸽
139 / 龙眼肉、山药 + 鳖肉
139 / 龙眼肉 + 大米
139 / 龙眼肉 + 大枣
139 / 龙眼肉 + 枸杞子
140 / 龙眼肉 + 鸡肉
140 / 龙眼肉 + 栗子、粳米
140 / 龙眼肉 + 黑木耳
140 / 龙眼肉 + 白参
141 / 龙眼肉 + 桑椹
141 / 龙眼肉 + 生姜
141 / 龙眼肉 + 薏苡仁
141 / 鹿鞭 + 白酒
142 / 鹿角胶 + 银耳
142 / 鹿角胶 + 粳米

142 / 鹿茸、人参 + 乌龟肉
142 / 鹿茸 + 乌鸡肉
143 / 麦冬 + 牛奶
143 / 墨旱莲 + 猪肝
143 / 牡丹皮、地骨皮 + 白鸽
143 / 木瓜 + 带鱼
144 / 木瓜 + 凤尾菇
144 / 女贞子、龙眼肉 + 猪瘦肉
144 / 女贞子 + 猪瘦肉
144 / 人参、生姜 + 粟米
145 / 白参 + 鸡肉
145 / 红参 + 粳米
145 / 白参 + 莲子
145 / 红参 + 乳鸽
146 / 白参 + 山药、鸡肉
146 / 红参 + 鲮鱼
146 / 肉苁蓉、菟丝子 + 牛肉
146 / 肉苁蓉 + 母鸡、粳米
147 / 肉苁蓉 + 羊肉
147 / 三七 + 乌鸡
147 / 桑椹、枸杞子 + 海参
147 / 桑椹 + 糙米
148 / 桑椹 + 蜂蜜
148 / 桑椹 + 黑豆
148 / 桑椹 + 粳米
148 / 桑椹 + 糯米、冰糖
149 / 桑椹 + 小米
149 / 山药、阿胶、枸杞子 + 鳖肉
149 / 山药、黄芪 + 胡萝卜
149 / 山药、黄芪 + 羊肉
150 / 山药、龙眼肉、大枣 + 鳖肉
150 / 山药 + 白糖

150 / 山药 + 红糖
150 / 山药 + 红糖、糯米
151 / 山药 + 黄连
151 / 山药 + 鸡内金
151 / 山药 + 粳米
151 / 山药 + 麻雀、粳米
152 / 山药 + 糯米
152 / 山药 + 芡实
152 / 山药 + 生姜、羊肉
152 / 山药 + 粟米
153 / 山药 + 天花粉
153 / 山药 + 小麦、糯米
153 / 山药 + 鸭肉
153 / 山药 + 羊肉
154 / 山药 + 鱼鳔
154 / 山药 + 玉米
154 / 山药 + 猪胰、玉米
154 / 山楂、山药 + 粳米
155 / 升麻、大枣 + 母鸡
155 / 升麻、大枣 + 猪大肠
155 / 升麻 + 乌龟肉
155 / 生地黄 + 鸡肉
156 / 生地黄 + 猪胰
156 / 熟地黄 + 粳米
156 / 酸枣仁 + 泥鳅
156 / 酸枣仁 + 小麦、糯米
157 / 锁阳 + 粳米
157 / 太子参、黄芪 + 青豆
157 / 太子参 + 银耳
157 / 菟丝子、枸杞子 + 麻雀肉
158 / 菟丝子、肉苁蓉、大枣 + 猪腰
158 / 菟丝子 + 粳米
158 / 西洋参 + 乌鸡肉
158 / 西洋参 + 燕窝
159 / 仙茅 + 白酒

159 / 阳起石、肉苁蓉 + 大米
159 / 淫羊藿 + 白酒
159 / 银耳 + 黑木耳
160 / 玉竹、北沙参 + 鳖肉
160 / 玉竹 + 牛肉
160 / 玉竹 + 章鱼、鹌鹑
160 / 制首乌、大枣 + 鸡蛋
161 / 制首乌、黑豆 + 蜂蜜
161 / 制首乌 + 鸡蛋
161 / 制首乌 + 母鸡肉
161 / 制首乌 + 猪肝
162 / 紫芝 + 龙眼肉

下篇 药食相克

一、性能、功能相反

164 / 巴豆 + 芦笋
164 / 白术 + 白菜
164 / 白术 + 梨
164 / 北沙参 + 鲫鱼
165 / 薄荷 + 鳖肉
165 / 补骨脂 + 油菜
165 / 苍术 + 猪肉
165 / 草乌 + 豉汁
166 / 草乌 + 冷饮
166 / 赤小豆 + 羊肚
166 / 赤小豆 + 羊肉
166 / 川乌 + 豉汁
167 / 川乌 + 冷饮
167 / 大枣 + 海蟹、海蜇
167 / 丹参 + 醋
167 / 茯苓 + 醋、面包
168 / 附片 + 豆豉

168 / 甘草 + 海藻类
168 / 制首乌 + 葱
168 / 制首乌 + 乌鳢
169 / 厚朴 + 鲫鱼
169 / 荆芥 + 酱豉
169 / 荆芥 + 驴肉
169 / 桔梗 + 猪肉
170 / 龙胆 + 大枣
170 / 龙胆 + 蜂蜜
170 / 龙骨 + 鲤鱼
170 / 麻黄 + 醋
171 / 麻黄 + 冷饮
171 / 牡丹皮 + 大蒜
171 / 牡丹皮 + 香菜
171 / 牛膝 + 牛肉
172 / 人参 + 白萝卜
172 / 生地黄 + 白萝卜
172 / 石菖蒲 + 饴糖
172 / 天冬 + 鲫鱼
173 / 威灵仙 + 茶
173 / 乌梅 + 猪肉
173 / 细辛 + 葛苳
173 / 赤小豆 + 盐

二、有效成分损失

174 / 大枣 + 橘子或猕猴桃
174 / 大枣 + 猪血或菠菜
174 / 丹参 + 羊肝
174 / 蜂蜜 + 豆浆
175 / 蜂蜜 + 沸水
175 / 蜂蜜 + 鲫鱼
175 / 甘草 + 橘子或猕猴桃
175 / 甘草 + 猪血或菠菜
176 / 海藻 + 咖啡
176 / 制首乌 + 动物血
176 / 厚朴 + 豆类

目录 Contents

176 / 桔梗 + 橘子或猕猴桃
177 / 桔梗 + 猪血或菠菜
177 / 荔枝 + 动物肝脏
177 / 荔枝 + 黄瓜
177 / 人参 + 茶
178 / 人参 + 橘子或猕猴桃
178 / 人参 + 猪血或菠菜
178 / 人参 + 葡萄或山楂、
 石榴
178 / 三七 + 橘子或猕猴桃
179 / 三七 + 猪血或菠菜
179 / 山楂 + 海带
179 / 山楂 + 黄瓜或南瓜
179 / 山楂 + 猪肝
180 / 生地黄 + 动物血
180 / 使君子 + 浓茶
180 / 熟地黄 + 白萝卜
180 / 仙茅 + 牛奶
181 / 仙茅 + 羊肉
181 / 远志 + 橘子或猕猴桃
181 / 远志 + 猪血或菠菜
181 / 朱砂 + 动物血

三、产生不良反应

182 / 巴豆 + 猪肉
182 / 板蓝根 + 黄瓜
182 / 板蓝根 + 冷饮
182 / 板蓝根 + 绿豆
183 / 板蓝根 + 香蕉
183 / 半夏 + 羊肉
183 / 大黄 + 猪肉
183 / 大枣 + 大蒜
184 / 大枣 + 鲶鱼

184 / 大枣 + 虾
184 / 地榆 + 海藻
184 / 地榆 + 乌梢蛇或螃
 蟹、鱼类、海参、
 豆制品
185 / 榧子 + 绿豆
185 / 蜂蜜 + 大蒜
185 / 蜂蜜 + 韭菜
185 / 蜂蜜 + 李子
186 / 蜂蜜 + 菱角
186 / 蜂蜜 + 莴苣
186 / 蜂蜜 + 洋葱
186 / 甘遂 + 山药
187 / 海藻 + 石榴
187 / 核桃仁 + 豆腐
187 / 黄连 + 猪肉
187 / 芥子 + 鳖肉
188 / 橘类 + 虾
188 / 苦杏仁 + 猪肉
188 / 海带 + 石榴
188 / 海带 + 猪血
189 / 莲子 + 鳖肉
189 / 马齿苋 + 鳖甲
189 / 麦冬 + 黑木耳
189 / 青果 + 海藻
190 / 青果 + 乌梢蛇或牛
 肉、海鲜、鱼类
190 / 桑椹 + 蛋类或乌梢
 蛇、鱼类、牛奶
190 / 山楂 + 大蒜
190 / 山楂 + 牛奶
191 / 山楂 + 虾或乌梢蛇
191 / 山楂 + 动物肝脏
191 / 生姜 + 狗肉

191 / 石榴皮 + 螃蟹或鱼
 类、海参、豆制品
192 / 石榴皮 + 马铃薯
192 / 石榴皮 + 乌梢蛇或
 海藻
192 / 五倍子 + 海参或牛
 奶、豆制品
192 / 五倍子 + 海藻
193 / 五倍子 + 乌梢蛇或
 鱼类

四、其他

194 / 白术、苍术 + 大蒜
194 / 苍术 + 雀肉
194 / 白术 + 桃子
194 / 白术、苍术 + 香菜
195 / 白术 + 雀肉或青鱼
195 / 半夏 + 饴糖
195 / 赤小豆 + 鲤鱼
195 / 大枣 + 葱
196 / 防风 + 花椒
196 / 蜂蜜 + 豆腐花
196 / 核桃 + 酒

附录

198 / 附录一 常见疾病
 饮食宜忌
228 / 附录二 常见食物
 的相宜
234 / 附录三 常见食物
 的相克
236 / 索引

上篇

药食相宜

- ◎一、解表类
- ◎二、清热类
- ◎三、泻下类
- ◎四、祛风湿类
- ◎五、消食类
- ◎六、理气、理血类
- ◎七、止咳、祛痰、平喘类
- ◎八、温里类
- ◎九、平肝熄风、安神类
- ◎十、收敛固涩类
- ◎十一、祛湿类
- ◎十二、补益类



白芷+粳米

两者煮粥同食，能散风解表止痛。可用于寒凝牙痛、恶风怕冷、头痛。



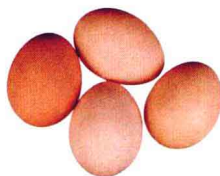
薄荷+粳米

薄荷能疏散风热。与粳米煮粥同食，可用于外感风热所致之发热头痛、咽喉肿痛等症，也可用于小儿麻疹透发不畅。



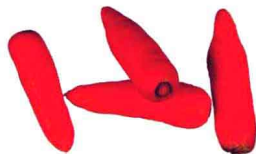
苍耳子+鸡蛋

两者同炖，喝汤吃蛋，能疏散风邪，通鼻窍。可用于风寒头痛、鼻塞流涕、风疹瘙痒等。但苍耳子每次的用量应控制在4~5克。



葱白+胡萝卜

两者捣汁同食，能健脾化湿。可用于幼儿单纯性消化不良。



推荐药膳

【薄荷绿豆汤】

【原料】绿豆300克，薄荷5克，白砂糖100克。

【制法】将绿豆放入清水适量煮好。薄荷用水冲洗，加水约1大碗，浸泡半小时，然后用大火煮沸冷却，过滤，再与冷却的绿豆汤混合搅匀。

【功用】清凉祛火，解暑醒神。多用于夏季防暑热或解暑热者食用。

葱白+粳米



两者煮粥同食，能散寒通阳。可用于风寒感冒者，年老体虚者患风寒感冒时用之尤佳。



甘草、桔梗+葱白



三者同煎服，能清热解毒、清利咽喉。可用于咽炎者。



谷精草+羊肝



两者煲汤同食，能祛风散热、益血补肝、明目退翳。可用于夜盲症者。



金银花+茶叶



金银花可清热解毒，与茶叶同泡服，能清热解毒，清心除烦。可用于风热感冒发热、烦渴等症。



推荐药膳

【金银花甘草茶】

【原料】金银花6克，大青叶6克，绵茵陈15克，薏苡仁10克，甘草3克。

【制法】将上述材料水煎服，分两次服用，连续5~7日。

【功用】清热解毒，健脾化湿。多用于易感人群预防。也可用于手足口病等的食疗。

菊花、桑叶+茶叶

三者同泡服，能疏风、清热，醒脑。可用于中耳炎初起，伴耳痛、头晕等症。



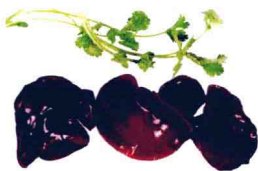
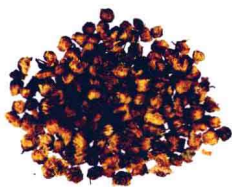
菊花+白糖

两者同泡服，能疏风清热、平肝明目。可用于风热感冒之头痛、流黄涕或头目眩晕。



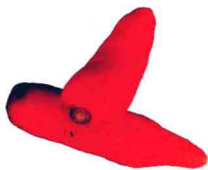
菊花+黑木耳

两者同烩食，能养肝明目、补气益智、润肺补脑。可增强机体免疫力，提高抗病能力。



菊花+胡萝卜

两者煲汤同食，可清热疏风，养肝明目。可用于风热感冒所致之目赤肿痛、眼目昏花。



推荐药膳

菊花粉丝汤

【组成】鲜菊花、粉丝、猪瘦肉各100克，豆瓣酱适量。

【制法】先将菊花洗净，猪瘦肉切成细末，粉丝泡软。炒锅烧热，放入猪油，烧至六成热时，下肉末煸炒，至水干，下豆瓣酱继续炒至肉呈红色，放入肉汤、粉丝，烧沸，下菊花，再沸放味精即成。

【功用】健脾益胃，疏风清热。多用于体虚乏力、消渴目赤、烦热等病症。

菊花+花生



两者煲汤同食，能扶正补虚、散风清热。可用于心脑血管疾病患者。



菊花+绿茶



两者加开水泡服，能疏风清热、明目解毒。可用于风热所致的白睛红肿、眵泪较多者。



菊花+银耳



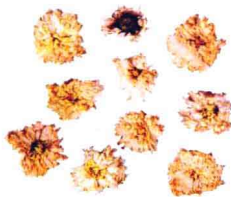
菊花能散风解热、清肝明目；与白木耳煲汤同食，有滋养强壮、益肝明目的作用。可用于身体虚弱、头目眩晕者。



牛蒡子+菊花



两者同煎服，能清热祛风，凉肝泻肺。可用于见风泪出、眵多黄稠、白睛红赤肿胀等症。



推荐药膳

菊花决明子粥

【组成】菊花 10 克，决明子（炒）10~15 克，粳米 100 克，冰糖少许。

【制法】将决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后与白菊花同煎，取汁，放入粳米煮成粥，加入冰糖。每日 1 次，5~7 日为 1 个疗程。

【功用】清肝，明目，通便。多用于头痛头晕，高血脂症，习惯性便秘等。大便泄泻者忌服。