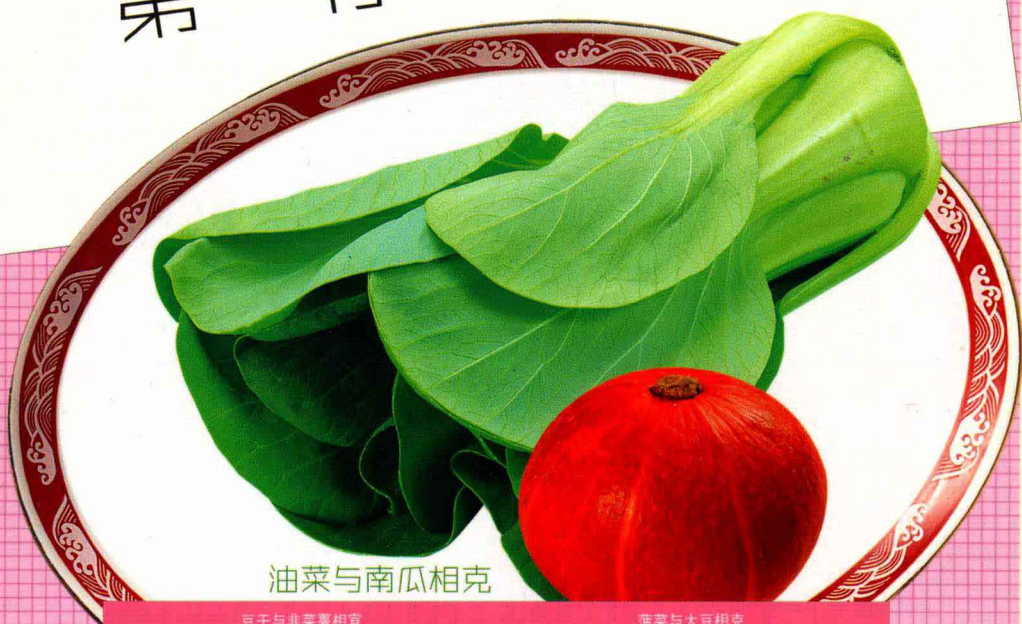


我国著名医学科学家胡维勤审定推荐
精选800例直观精美的相宜相克图片解析，通俗易懂；
一部家庭必备的日常饮食宜忌知识宝典。

饮食相宜相克

第一书800例

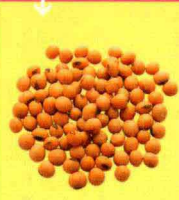


油菜与南瓜相克

豆干与韭菜相宜



菠菜与大豆相克



饮食相宜相克

8000 第一书

例



南海出版公司

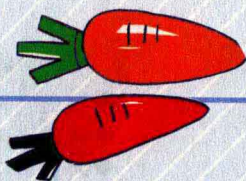
CONTENTS 目录

part 1 食物与食物相宜

- 010 ◆土豆—牛肉
◆菠菜—猪肝
◆鸡肉—栗子
◆山药—鸭肉
◆醋—鲤鱼
◆萝卜—豆腐
011 ◆芝麻—海带
◆胡萝卜—菠菜
◆大蒜—肉
◆豆苗—虾肉
◆鸡蛋—百合
◆蜂蜜—甲鱼
012 ◆花生—酒
◆菠菜—鸡血
◆海带—豆腐
◆鸡蛋—韭菜
◆猪肚—豆芽
◆豆腐—鱼
013 ◆牛肉—鸡蛋
◆鸡肉—人参
◆鱿鱼—猪蹄
◆莲子—猪肚
◆莴笋—蒜苗
◆油菜—豆腐
014 ◆猪腰—木耳
◆竹笋—鸡肉
◆茄子—黄豆
◆香菇—木瓜
◆木耳—海带
◆兔肉—枸杞
015 ◆绿豆—南瓜
◆青椒—鲮鱼
◆黄瓜—木耳

- ◆泥鳅—豆腐
◆海带—排骨
◆鸡肉—红豆
016 ◆韭菜—豆芽
◆鲫鱼—木耳
◆牛肉—芹菜
◆葱—兔肉
◆豆腐—虾肉
◆鲢鱼—木耳
017 ◆冬瓜—海带
◆空心菜—青椒
◆牛肉—芋头
◆竹笋—猪腰
◆豆腐—生菜
◆丝瓜—毛豆
018 ◆豆角—土豆
◆玉米—木瓜
◆西兰花—西红柿
◆桃子—牛奶
◆蒜薹—木耳
◆牛肉—葱
019 ◆白菜—鸭肉
◆木耳—豆腐
◆竹笋—猪肉
◆虾肉—芹菜
◆大蒜—生菜
◆西兰花—鸡肉
020 ◆甲鱼—冬瓜
◆茄子—苦瓜
◆猪肉—芋头
◆南瓜—莲子
◆鸡蛋—苦瓜
◆白菜—虾肉
◆牛奶—木瓜
◆大枣—核桃
◆鸡肉—酒
021 ◆桑葚—粳米

- ◆花生—芹菜
◆鸡肉—青椒
022 ◆白菜—鲤鱼
◆油菜—虾肉
◆猪肉—萝卜
◆豆腐—韭菜
◆羊肉—香菜
◆木瓜—带鱼
023 ◆鸡蛋—菠菜
◆猪肝—白菜
◆茄子—猪肉
◆豆干—韭菜
◆黄瓜—豆腐
◆鸡蛋—牛奶
024 ◆红薯—排骨
◆松仁—鸡肉
◆大米—绿豆
◆干贝—鸡蛋
◆酒—羊排
025 ◆鸡肉—橘子
◆鳕鱼—苹果
◆豆浆—西兰花
◆木耳—红糖
◆肉—青椒
◆海鲜—鸡蛋
◆芦荟—橘子
026 ◆桃子—酸牛奶
◆牛肉—陈皮
◆菊花—木耳
◆白菜—青椒
◆草莓—酸牛奶
◆牛蒡—牛肉
027 ◆山楂—芦荟
◆绿茶—薄荷
◆松子—兔肉
◆圆白菜—辣椒
◆猪排—芋头



- | | | | | | |
|-----|----------|-----|---------|-----|---------|
| 028 | ◆茄子—牛肉 | 034 | ◆兔肉—豆苗 | | ◆黑芝麻—乌鸡 |
| | ◆豆腐—韭菜薹 | | ◆莲子—银耳 | | ◆鸽肉—辣椒 |
| | ◆青椒—苦瓜 | | ◆黄鳝—香菜 | | ◆马齿苋—绿茶 |
| | ◆兔肉—柿子椒 | | ◆鹌鹑肉—茄子 | | ◆毛豆—平菇 |
| | ◆银耳—冰糖 | | ◆鹌鹑肉—菠菜 | 041 | ◆洋葱—羊肉 |
| | ◆小白菜—辣椒 | | ◆青豆—香菇 | | ◆排骨—山楂 |
| | ◆大米—土豆 | 035 | ◆狗肉—香菜 | | ◆竹笋—鲍鱼 |
| 029 | ◆鹌鹑肉—柠檬 | | ◆乌鸡—菜心 | | ◆海米—圆白菜 |
| | ◆芦荟—食醋 | | ◆玉竹—豆腐 | | ◆紫菜—虾肉 |
| | ◆栗子—红枣 | | ◆韭黄—豆腐 | | ◆腐竹—草菇 |
| | ◆黄花菜—菊花脑 | | ◆鸡腿菇—竹荪 | | ◆榨菜—黄豆芽 |
| | ◆冬瓜—火腿 | | ◆木耳—豆角 | 042 | ◆羊肉—柠檬 |
| | ◆鱿鱼—黄瓜 | 036 | ◆金针菇—豆干 | | ◆鹌鹑—辣椒 |
| 030 | ◆核桃—鹌鹑 | | ◆牛肉—姜 | | ◆大米—黑米 |
| | ◆薄荷—西瓜 | | ◆木耳—章鱼 | | ◆腐竹—香菜 |
| | ◆羊肉—辣椒 | | ◆火龙果—牛奶 | | ◆猪肝—紫苏 |
| | ◆圆白菜—虾肉 | | ◆鸽肉—芝麻 | 043 | ◆苹果—黄颡鱼 |
| | ◆墨鱼—木耳 | | ◆狗肉—柠檬 | | ◆姜—醋 |
| 031 | ◆木瓜—莲子 | 037 | ◆枸杞—猪肝 | | ◆西瓜—紫苏 |
| | ◆银耳—菊花 | | ◆菊花脑—薄荷 | | ◆核桃—玉米 |
| | ◆茄子—狗肉 | | ◆大米—红薯 | | ◆牛奶—莲雾 |
| | ◆香菇—豆腐 | | ◆芋头—羊排 | | ◆杏仁露—冰糕 |
| | ◆苦瓜—鹌鹑蛋 | | ◆咖啡—糙米 | 044 | ◆玉米笋—木瓜 |
| | ◆韭黄—平菇 | 038 | ◆南瓜—火腿 | | ◆莲子—山药 |
| 032 | ◆黄花菜—黄瓜 | | ◆猪肝—菊花脑 | | ◆鳊鱼—白菜 |
| | ◆竹笋—鸽肉 | | ◆猪肉—南瓜 | | ◆花生—菊花脑 |
| | ◆鹿肉—青椒 | | ◆紫菜—蛤蜊 | | ◆芹菜—羊肉 |
| | ◆红枣—松子 | | ◆毛豆—鸡腿菇 | | ◆洋葱—牛肉 |
| | ◆豆干—韭菜薹 | | ◆冬瓜—鸡肉 | 045 | ◆佛手瓜—豆腐 |
| | ◆银耳—红糖 | 039 | ◆金针菇—鸡肉 | | ◆豆浆—猪蹄 |
| | ◆银耳—猪腰 | | ◆豌豆—平菇 | | ◆大米—燕麦 |
| 033 | ◆芦笋—沙拉酱 | | ◆章鱼—猪蹄 | | ◆芹菜—西红柿 |
| | ◆芋头—牛扒 | | ◆百合—莲子 | | ◆枸杞—葡萄 |
| | ◆驴肉—红椒 | | ◆猪肚—胡萝卜 | | ◆鹅肉—柠檬 |
| | ◆大米—芋头 | | ◆鳊鱼—小白菜 | | ◆绿豆芽—鸡肉 |
| | ◆核桃—黄鳝 | | ◆鳕鱼—咖喱 | 046 | ◆豌豆—草菇 |
| | ◆绿茶—西瓜 | 040 | ◆牛奶—椰汁 | | ◆鹅肉—酸菜 |

◆黄花菜—羽衣甘蓝
◆榨菜—绿豆芽
◆鱿鱼—银耳
◆西兰花—金针菇
047 ◆牛奶—山竹汁
◆松子—黄鳝
◆大米—糙米
◆菊花—薄荷
◆鳊鱼—荸荠
048 ◆樱桃—枸杞
◆萝卜—鸡肉
◆洋葱—鹅肉
◆莲子—红薯
◆花生—夜香花
◆生菜—兔肉
◆蛤—豆腐
049 ◆蒜苗—木耳
◆西葫芦—豆腐
◆芦笋—白果
◆菜心—鸡肉
◆桑葚—小米
◆鸡蛋—羊肉
050 ◆豆浆—圆白菜
◆鲫鱼—苹果
◆鸭肉—柠檬
◆大米—小米
◆牛奶—木瓜
◆西兰花—猴头菇
051 ◆蛇肉—香菜
◆蒜—生菜
◆豆苗—猪肉
◆洋葱—鸭肉
◆酸菜—鸭肉
◆圆白菜—鲤鱼
052 ◆竹笋—兔肉
◆西红柿—苦瓜
◆花生—菠菜
◆猪肉—草菇
◆黄花菜—地瓜叶
◆鱿鱼—木耳
053 ◆油菜—鸡肉
◆草莓—枸杞

◆豆浆—白菜
◆黄鱼—苹果
◆猪肉—柠檬
◆大米—绿豆
054 ◆牛奶—芒果
◆西兰花—平菇
◆越瓜—豆腐
◆萝卜—兔肉
◆洋葱—鸡肉
◆白菜—鲫鱼

part 2

食物与疾病相宜

056 ◆发热—香蕉
◆发热—西瓜
◆血虚型发热—阿胶
◆风寒型咳嗽—鲤鱼
057 ◆风热型咳嗽—竹笋
◆风热型咳嗽—马兰头
◆肺燥型咳嗽—燕窝
◆肺燥型咳嗽—黄精
058 ◆虚喘—人参
◆虚喘—黄芪
◆风热感冒—菊花脑
◆风热感冒—丝瓜
059 ◆感冒—大蒜
◆慢性支气管炎—芥菜
◆慢性支气管炎—马兰头
◆肺结核—阿胶
060 ◆肺结核—甲鱼
◆寒性支气管哮喘—紫河车
◆支气管哮喘—阿胶
◆支气管哮喘—燕窝
061 ◆寒性胃痛—鲢鱼
◆寒性胃痛—紫苏
◆热性胃痛—丝瓜
◆热性胃痛—冬瓜
062 ◆气虚胃痛—鲫鱼

◆气虚胃痛—香菇
◆阴虚胃痛—西红柿
◆阴虚胃痛—鸭肉
063 ◆气滞胃痛—紫苏
◆食积胃痛—荸荠
◆食积胃痛—荞麦
◆血淤型胃痛—菠菜
064 ◆血淤型胃痛—黑木耳
◆腹胀—金橘
◆腹胀—槟榔
◆腹泻—鹌鹑
065 ◆腹泻—无花果
◆急性痢疾—杨梅
◆急性痢疾—荸荠
◆慢性久痢—阿胶
066 ◆慢性久痢—山药
◆便秘—空心菜
◆慢性习惯性便秘—南瓜
◆慢性习惯性便秘—慈姑
067 ◆痔疮—黄鳝
◆痔疮—黑木耳
◆黄疸—花椒
◆黄疸—水芹菜
068 ◆胆囊炎—海蜇
◆胆石症—洋葱
◆脂肪肝—香菇
◆脂肪肝—山楂
069 ◆慢性肝炎或肝硬化—鳙鱼
◆慢性肝炎或肝硬化—银耳
◆心悸—葡萄
◆心悸—海蜇
070 ◆失眠—蜂王浆
◆失眠—葡萄
◆健忘—黄鳝
◆健忘—海参



part 3

食物与药物相宜

- | | | | | | |
|-----|---|-----|--|-----|---|
| 072 | ◆茱萸-栗子
◆杏仁-梨
◆杏仁-香蕉
◆杏仁-菊花脑
◆沙参-百合
◆沙参-平菇 | 079 | ◆地黄-芋头
◆地黄-豇豆
◆甘草-花生
◆甘草-山楂
◆甘草-冬瓜
◆黄连-乌鸡
◆藜芦-西瓜
◆藜芦-香蕉
◆半夏-佛手瓜
◆半夏-银耳 | 086 | ◆红霉素-火龙果
◆红霉素-芦荟
◆酚酞含片(果导片)-香菇
◆拜唐苹-平菇
◆盐酸小檗碱片(黄连素)-
莼菜
◆盐酸小檗碱片(黄连素)-
秋葵
◆硫酸庆大霉素缓释片-
西洋菜
◆硫酸庆大霉素缓释片-
茼蒿 |
| 073 | ◆白术-芋头
◆白术-猴头菇
◆白术-兔肉
◆巴豆-黄花菜
◆人参-山药
◆人参-甲鱼
◆苍耳-苦瓜
◆苍耳-杨桃
◆苍耳-西瓜
◆白术-黄鳝
◆巴豆-西红柿
◆巴豆-茄子 | 080 | ◆朱砂-茭白
◆朱砂-圆白菜
◆朱砂-越瓜
◆菖蒲-丝瓜
◆菖蒲-芹菜
◆商陆-芋头
◆商陆-紫菜
◆厚朴-苦瓜
◆厚朴-香椿
◆牛膝-玉米
◆当归-银耳 | 087 | ◆硫酸阿米卡星-黄豆芽
◆硫酸阿米卡星-木耳菜
◆环丙沙星-兔肉
◆环丙沙星-鹌鹑
◆甲硝唑片-菠菜
◆穿心莲片-油菜
◆呋喃唑酮片(痢特灵)-生菜
◆利福平胶囊-莼菜
◆异烟肼片-小白菜
◆乙酰螺旋霉素胶囊-蕨菜
◆布洛芬缓释胶囊-土豆
◆维生素C片-兔肉
◆阿斯匹林肠溶片-洋葱
◆吡哆美辛肠溶片(消炎痛
片)-竹笋 |
| 074 | ◆鳖甲-马兰头
◆常山-木瓜
◆甘草-土豆
◆黄连-鲢鱼
◆苍术-苹果
◆苍术-绿豆
◆附子-洋葱
◆附子-香椿
◆鳖甲-乌鸡
◆常山-鹌鹑
◆丹参-苦瓜
◆丹参-鲫鱼
◆茯苓-慈姑
◆茯苓-猪肝
◆菊花-鱼腥草
◆细辛-木瓜
◆薄荷-桑葚
◆薄荷-马齿苋
◆附子-黄花菜
◆地黄-藕 | 081 | ◆紫苏-蕨菜
◆紫苏-猕猴桃
◆威灵仙-红薯
◆荆芥-马齿苋
◆荆芥-马兰头
◆荆芥-藕
◆荆芥-木耳
◆黄精-鹿肉
◆熟地黄-鸭血
◆熟地黄-墨鱼
◆牡丹皮-海参
◆牡丹皮-牡蛎
◆何首乌-乌鳢
◆何首乌-乌鸡
◆麦门冬-猪肝
◆麦门冬-鹿肉
◆氯霉素-黄花菜
◆氯霉素-百合
◆链霉素-芹菜
◆链霉素-白菜 | 088 | ◆去痛片-莴笋
◆盐酸环丙沙星片-百合
◆维生素A胶丸-胡萝卜
◆维生素B ₁ 片-红薯
◆维生素B ₂ 片-菠菜
◆维生素B ₆ 片-西兰花
◆维生素B ₆ 片-黄花菜
◆维生素C片-羊肉
◆维生素E胶丸-青椒
◆维生素E胶丸-苦瓜
◆氯霉素-芦荟
◆硫酸阿米卡星-冬瓜
◆蜂王浆-火龙果
◆红霉素-空心菜
◆红霉素-圆白菜 |
| 075 | | 082 | | 089 | |
| 076 | | 083 | | 090 | |
| 077 | | 084 | | 091 | |
| 078 | | 085 | | | |

- ◆甲状腺片-牛奶
- ◆盐酸普萘洛尔片-豆浆
- ◆苯巴比妥类药物-百合
- ◆安宫牛黄丸-香蕉
- ◆钙尔奇咀嚼片-鳕鱼
- ◆碳酸氢钠片-圆白菜
- ◆复方氢氧化铝片-生菜
- ◆利巴韦林颗粒-兔肉
- ◆健胃消食片-芹菜

092

099

100

101

102

103

104

105

- ◆牛奶-韭菜
- ◆羊肉-竹笋
- ◆梅肉-猪肉
- ◆甲鱼-兔肉
- ◆田螺-木耳
- ◆芹菜-鸡肉
- ◆茄子-蟹肉
- ◆杏仁-猪肉
- ◆牛肉-栗子
- ◆田螺-蛤
- ◆山楂-猪肝
- ◆甜瓜-蟹肉
- ◆韭菜-牛肉
- ◆狗肉-鲤鱼
- ◆蜂蜜-豆腐
- ◆南瓜-虾
- ◆核桃-黄豆
- ◆蟹肉-泥鳅
- ◆西红柿-酒
- ◆洋葱-蜂蜜
- ◆田螺-甜瓜
- ◆牛肝-鳊鲰肉
- ◆木耳-茶
- ◆蜂蜜-葱
- ◆橘子-蟹肉
- ◆西红柿-胡萝卜
- ◆鲫鱼-猪肝
- ◆蟹肉-冷饮
- ◆茶-狗肉
- ◆山楂-牛奶
- ◆梨-蟹肉
- ◆猪肝-雀肉
- ◆蛤-橘子
- ◆米汤-牛奶
- ◆猪肉-田螺
- ◆西红柿-猪肝
- ◆蜂蜜-蟹肉
- ◆猪肝-含维生素C较多的蔬菜
- ◆豆浆-红糖
- ◆猪肝-西兰花
- ◆红豆-羊肚

106

107

108

109

110

111

112

- ◆热水-蜂蜜
- ◆鸡蛋-豆浆
- ◆牛奶-果汁
- ◆海鲜-水果
- ◆韭菜-蜂蜜
- ◆猪肉-茶
- ◆酒-胡萝卜
- ◆李子-鸡肉
- ◆啤酒-海鲜
- ◆山楂-胡萝卜
- ◆酒-核桃
- ◆巧克力-牛奶
- ◆柿子-蟹肉
- ◆芹菜-甲鱼
- ◆萝卜-橘子
- ◆蟹肉-花生
- ◆冰-田螺
- ◆栗子-鸭肉
- ◆虾-大枣
- ◆茶-鸡蛋
- ◆牛奶-橘子
- ◆柿子-酒
- ◆花生-黄瓜
- ◆鲫鱼-蜂蜜
- ◆虾-果汁
- ◆蟹肉-冰制品
- ◆醋-人参
- ◆羊肝-竹笋
- ◆豆腐-小葱
- ◆西瓜-羊肉
- ◆狗肉-绿豆
- ◆桃子-甲鱼
- ◆竹笋-红糖
- ◆茶-酒
- ◆蟹肉-南瓜
- ◆猪肝-雀肉
- ◆鸡肉-狗肾
- ◆鹅肉-柿子
- ◆蟹肉-红薯
- ◆芹菜-蟹、蚬、蛤
- ◆南瓜-油菜
- ◆何首乌-大蒜

part 4

食物与食物相克

094

095

096

097

098

- ◆黄瓜-香菜
- ◆胡萝卜-萝卜
- ◆菠菜-大豆
- ◆西红柿-土豆
- ◆黄瓜-芹菜
- ◆菠菜-瘦肉
- ◆萝卜-木耳
- ◆西红柿-红薯
- ◆核桃-鸡肉
- ◆食用碱-杂粮粥
- ◆菠菜-乳酪
- ◆黄瓜-西红柿
- ◆酒-牛肉
- ◆花生-黄瓜
- ◆土豆-雀肉
- ◆甲鱼-鸡蛋
- ◆牛肉-红糖
- ◆鹅肉-梨
- ◆人参-萝卜
- ◆牛奶-西兰花
- ◆田螺-牛肉
- ◆驴肉-金针菇
- ◆白菜-兔肉
- ◆鲫鱼-冬瓜
- ◆甲鱼-鸭肉
- ◆蟹肉-大枣

- ◆梅肉—鳗鲡肉
- ◆牛奶—菠菜
- ◆何首乌—萝卜
- ◆南瓜—羊肉
- ◆李子—雀肉

part 5

食物与药物相克

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|--------------|-----|--------------------------|
| 114 | ◆白术—桃 | 119 | ◆地黄—葱 | 126 | ◆维生素E胶丸—豆油 |
| | ◆白术—香菜 | | ◆何首乌—蒜 | | ◆维生素B ₁ 片—茶 |
| | ◆天麻—鸡肉 | | ◆地黄—蒜 | | ◆维生素B ₁ 片—蛤蚧 |
| | ◆薄荷—甲鱼 | | ◆巴豆—芦笋 | | ◆维生素B ₁ 片—乌鳢 |
| | ◆槟榔—橙子 | | ◆巴豆—豆豉酱 | | ◆维生素B ₂ 片—肥肉 |
| | ◆白术—香菜 | | ◆巴豆—猪肉 | | ◆维生素B ₂ 片—三文鱼 |
| 115 | ◆紫苏—鲤鱼 | 120 | ◆半夏—羊肉 | 127 | ◆维生素B ₂ 片—啤酒 |
| | ◆当归—面条 | | ◆菊花—芹菜 | | ◆维生素B ₆ 片—雪里蕻 |
| | ◆黄连—鸡肉 | | ◆半夏—蔗糖 | | ◆维生素B ₆ 片—香菜 |
| | ◆白术—草鱼 | | ◆地黄—萝卜 | | ◆阿斯匹林维生素C泡腾片—咖啡 |
| | ◆白术—大葱 | | ◆苍耳—马肉 | | ◆维生素C片—芹菜 |
| | ◆沙参—鲤鱼 | | ◆苍耳—大米 | | ◆维生素C片—蛋黄 |
| 116 | ◆何首乌—萝卜 | 121 | ◆苍术—草鱼 | 128 | ◆维生素C片—猪肝 |
| | ◆橄榄—牛肉 | | ◆菖蒲—羊肉 | | ◆阿司匹林肠溶片—茶 |
| | ◆何首乌—猪血 | | ◆大枣—胖头鱼 | | ◆螺内酯片—酒 |
| | ◆茯苓—醋 | | ◆大枣—螃蟹 | | ◆安宫牛黄丸—兔肉 |
| | ◆丹参—醋 | | ◆大枣—海蜇 | | ◆环丙沙星—白酒 |
| | ◆甘草—黄鱼 | | ◆地黄—猪血 | | ◆氯霉素类药物—醋 |
| | ◆甘草—鲤鱼 | 122 | ◆鳖甲—苋菜 | 129 | ◆硫酸庆大霉素缓释片—柠檬汁 |
| | ◆菊花—鸡肉 | | ◆附子—大米 | | ◆卡那霉素类药物—虾 |
| | ◆甘草—鲫鱼 | | ◆附子—豆豉酱 | | ◆红霉素类药物—高汤 |
| | ◆甘草—河豚 | | ◆桔梗—猪肉 | | ◆红霉素类药物—黄花菜 |
| | ◆茶—茯苓 | | ◆荆芥—鲢鱼 | | ◆红霉素类药物—海带 |
| | ◆人参—兔肉 | | ◆荆芥—螃蟹 | | ◆红霉素类药物—豆腐 |
| 117 | ◆甘草—黄鱼 | 123 | ◆丹参—黄豆 | 130 | ◆环丙沙星—生菜 |
| | ◆甘草—鲤鱼 | | ◆丹参—猪肝 | | ◆氯霉素类药物—白酒 |
| | ◆菊花—鸡肉 | | ◆细辛—生菜 | | ◆氯霉素类药物—橙汁 |
| | ◆甘草—鲫鱼 | | ◆威灵仙—茶 | | ◆卡那霉素类药物—猪肉 |
| | ◆甘草—河豚 | | ◆麦冬—鲫鱼 | | ◆头孢氨苄胶囊—果汁 |
| | ◆茶—茯苓 | | ◆茺萸—猪心 | | ◆硫酸庆大霉素缓释片—醋 |
| | ◆人参—兔肉 | | ◆红豆—大米 | 131 | ◆乙酰螺旋霉素胶囊—果汁 |
| 118 | ◆菊花—猪肉 | 124 | ◆朱砂—鲤鱼 | | ◆甲硝唑片—咖啡 |
| | ◆人参—葡萄 | | ◆朱砂—猪肝 | | ◆盐酸小檗碱片(黄连素)—酸梅汤 |
| | ◆菊花—河豚 | | ◆朱砂—狗肉 | | ◆穿心莲片—茶 |
| | ◆半夏—羊血 | | ◆天冬—鲤鱼 | | ◆红霉素类药物—牛奶 |
| | ◆甘草—海带 | | ◆天冬—鲫鱼 | | ◆异烟肼片—带鱼 |
| | ◆何首乌—大葱 | 125 | ◆仙茅—牛肉 | 132 | ◆去痛片—咸菜 |
| | | | ◆白果—鳗鱼 | | ◆地黄—菠菜 |
| | | | ◆维生素A胶丸—白酒 | | ◆甲状腺片—大米 |
| | | | ◆维生素A胶丸—银耳 | | |
| | | | ◆布洛芬缓释胶囊—柠檬汁 | | |
| | | | ◆维生素E胶丸—木耳 | | |

- ◆ 甲状腺片—芦笋
- ◆ 碳酸氢钠—糖
- ◆ 复方双嘧啶片—酒

part 6

食物与疾病相克

- 134 ◆ 发热—狗肉
- ◆ 发热—薄荷
- ◆ 咳嗽—石榴
- ◆ 咳嗽—龙眼
- 135 ◆ 虚喘—萝卜
- ◆ 虚喘—山楂
- ◆ 感冒—鸡肉
- ◆ 感冒—百合
- 136 ◆ 慢性支气管炎—蛤蚧
- ◆ 慢性支气管炎—薄荷
- ◆ 肺结核—辣椒
- ◆ 肺结核—人参
- 137 ◆ 寒性支气管炎哮喘—枇杷
- ◆ 热性支气管炎哮喘—雪里蕻
- ◆ 寒性胃痛—螃蟹
- ◆ 热性胃痛—胡椒
- 138 ◆ 气虚胃痛—槟榔
- ◆ 阴虚胃痛—白酒
- ◆ 气滞胃痛—大枣
- ◆ 腹胀—蚕豆
- 139 ◆ 腹胀—菱角
- ◆ 腹泻—芝麻
- ◆ 腹泻—鸭肉
- ◆ 慢性久痢—柿子
- 140 ◆ 急性痢疾—海参
- ◆ 尿路感染—石榴
- ◆ 便秘—豇豆
- ◆ 痔疮—胡椒
- 141 ◆ 尿路感染—木瓜
- ◆ 湿热型黄疸—鹅肉
- ◆ 湿热型黄疸—南瓜
- ◆ 胆囊炎或胆石症—鸡蛋

- 142 ◆ 胆囊炎或胆石症—螃蟹
- ◆ 脂肪肝—猪脑
- ◆ 脂肪肝—鹅肉
- ◆ 慢性肝炎或肝硬化—虾
- 143 ◆ 慢性肝炎或肝硬化—竹笋
- ◆ 心悸—桂皮
- ◆ 心悸—阿胶
- ◆ 失眠—茶叶
- 144 ◆ 失眠—咖啡
- ◆ 健忘—大葱
- ◆ 健忘—香菜
- ◆ 眩晕—荔枝
- 145 ◆ 眩晕—芥菜
- ◆ 神经衰弱—胡椒
- ◆ 高血压—鸡肉
- ◆ 高血压—人参
- 146 ◆ 甲状腺功能亢进—羊肉
- ◆ 冠心病及动脉硬化症—鹅肉
- ◆ 高脂血症—猪脑
- ◆ 高脂血症—猪肝

part 7

食物与调味料相克

- 148 ◆ 甜面酱—鲤鱼
- ◆ 食盐—绿豆
- ◆ 豆瓣酱—牡蛎
- ◆ 食盐—豆腐
- ◆ 蜂蜜—豆腐花
- ◆ 糖精—蛋清
- 149 ◆ 蜂蜜—洋葱
- ◆ 蔗糖—白酒
- ◆ 红糖—鲤鱼
- ◆ 红糖—蛤蚧
- ◆ 蜂蜜—鲫鱼
- ◆ 糖浆—竹笋
- 150 ◆ 蜂蜜—莴笋
- ◆ 红糖—啤酒
- 151 ◆ 蔗糖—牡蛎
- ◆ 白糖—秋葵
- ◆ 白糖—羊肉
- ◆ 白酒—核桃
- ◆ 蜂蜜—豆浆
- ◆ 醋—羊肉
- ◆ 醋—南瓜
- ◆ 牛奶—醋
- ◆ 香菜—黄瓜
- ◆ 花生—蕨菜
- 152 ◆ 花椒—防风
- ◆ 红糖—豆浆
- ◆ 葱—山楂
- ◆ 红辣椒—酒
- ◆ 茶—木耳
- ◆ 大蒜—大葱
- 153 ◆ 姜—狗肉
- ◆ 姜—兔肉
- ◆ 芥末—鸡肉
- ◆ 芥末—酒
- ◆ 大蒜—鸡肉
- ◆ 葱—鸡蛋
- ◆ 姜—牛肉
- ◆ 姜—马肉
- ◆ 红辣椒—南瓜
- ◆ 大葱—杨梅
- ◆ 葱—公鸡肉
- ◆ 芥末—甲鱼
- ◆ 芥末—鲫鱼
- ◆ 芥末—兔肉
- ◆ 大蒜—芒果
- ◆ 大蒜—山楂
- ◆ 红油—猪肝
- ◆ 大葱—牛肉
- 154 ◆ 醋—海参
- ◆ 味精—鸡蛋
- ◆ 味精—醪糟
- ◆ 味精—食用碱
- ◆ 味精—茄子
- ◆ 白酒—桃子
- 155 ◆ 芥末—兔肉
- ◆ 大蒜—芒果
- ◆ 大蒜—山楂
- ◆ 红油—猪肝
- ◆ 大葱—牛肉
- 156 ◆ 醋—海参
- ◆ 味精—鸡蛋
- ◆ 味精—醪糟
- ◆ 味精—食用碱
- ◆ 味精—茄子
- ◆ 白酒—桃子

Part 1

食物与食物

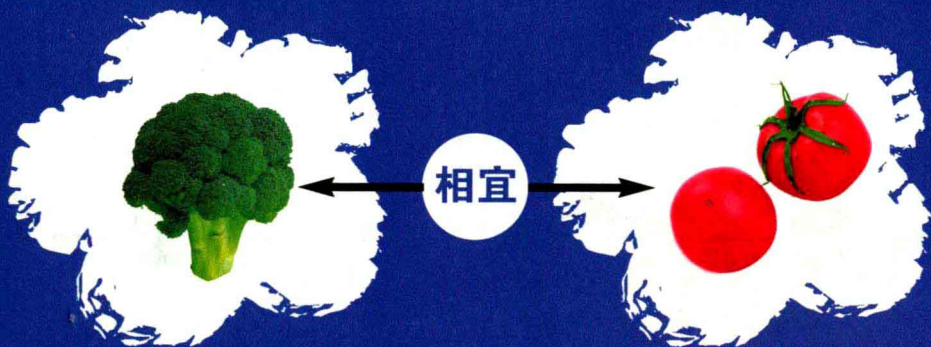
相

宜

我国的饮食文化博大精深，在长期的实践中，人们发现许多普通的食物搭配在一起食用可以起到神奇的作用。食物与食物的相宜大致可分为以下几种情况：

- ①两种食物均无明显功效，两者共用时功效明显，例如黄瓜和豆腐；
- ②两种食物中有一种功效明显，两者共用会使其效果更加明显，例如大米和黑米；
- ③两者均功效明显，共用会产生更加神奇的疗效，例如西红柿和苦瓜。

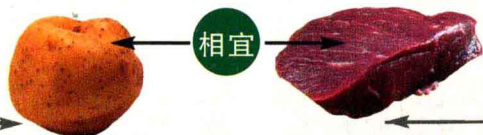
在这一部分，我们介绍了285对食物的相宜情况，希望人们能够在日常的饮食中注意食物的营养和搭配，以提高自身的健康水平。





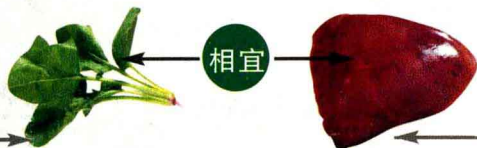
土豆—相宜—牛肉

牛肉的营养价值是非常高的，但是牛肉的纤维很粗，可刺激胃黏膜，不易消化。土豆中含有丰富的叶酸，与牛肉同时食用，不仅能够为人体提供更为全面的营养成分，还能起到保护胃黏膜的作用，而且易于人体吸收。



菠菜—相宜—猪肝

菠菜和猪肝同时食用有预防和治疗缺铁性贫血的功效，因为猪肝中富含B族维生素和铁，菠菜中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同时食用营养全面。



鸡肉—相宜—栗子

鸡肉和栗子同为健脾养胃的良好食品，而且易于吸收，同时还能增强机体造血能力，对预防缺铁性贫血有明显的作



山药—相宜—鸭肉

鸭肉营养丰富，但是脂肪含量很高，同山药一起食用，可降低血液中胆固醇的含量，还可起到很好的滋补效果。



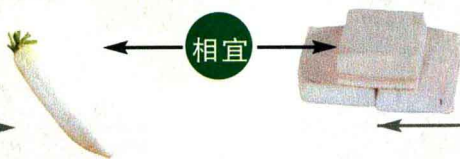
醋—相宜—鲤鱼

鲤鱼和醋都有除湿、下气、消肿的作用，同时食用除湿效果更加明显，而且醋还能起到除腥味的作



萝卜—相宜—豆腐

豆腐属于豆制品，过量食用会导致腹痛、腹胀、消化不良。萝卜有很强的助消化作用，和豆腐同时食用有助于消化和对营养物质的吸收。



芝麻—相宜—海带

芝麻中含有大量的油脂，有美容、养颜、抗衰老的作用，与海带同时食用能改善血液循环，并净化血液、降低胆固醇。



胡萝卜—相宜—菠菜

胡萝卜和菠菜同时食用能有效的预防中风，这是因为菠菜能促进胡萝卜中的胡萝卜素转化为维生素A，维生素A可以防止胆固醇在血管壁上沉着，保持心脑血管的畅通。



大蒜—相宜—肉

肉类中含有大量的B族维生素，这时食用大蒜可延长B族维生素在体内的停留时间，让人体充分吸收肉类的营养价值。



豆苗—相宜—虾肉

豆苗中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同虾一起食用可以得到全面的营养，对体虚、胃寒、食欲不振、消化不良患者有很好的补益作用。



鸡蛋—相宜—百合

鸡蛋和百合同时食用有清热解毒、宁心安神的作用。



蜂蜜—相宜—甲鱼

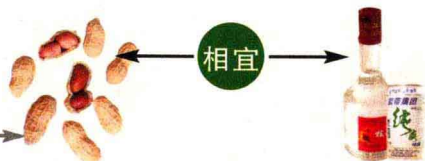
蜂蜜和甲鱼同时食用，能为人体提供丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素，对治疗心血管疾病、营养不良、肠胃疾病有很好的辅助作用。





花生—相宜—酒

适量的酒和花生同时食用,能促进血液循环、保护心血管,可降低心脏病的发病率。



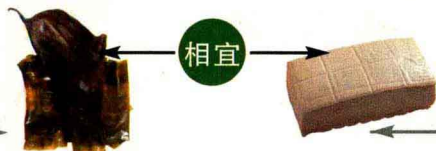
菠菜—相宜—鸡血

鸡血中含有多种营养成分,有生血、养肝之功效,同菠菜一起食用可补充人体多种维生素和微量元素,是慢性肝病患者良好的补品。



海带—相宜—豆腐

豆腐营养很丰富,它含有的皂角苷能降低胆固醇的吸收,同时也加强碘的代谢,与海带一起食用可补偿人体碘的损失,维持机体碘元素的平衡。



鸡蛋—相宜—韭菜

鸡蛋和韭菜同时炒食,补益作用十分明显,对胃病患者和肾病患者有很大帮助。



猪肚—相宜—豆芽

猪肚和豆芽同时食用,能有效调理脾胃、补气养血、增进食欲,经常食用还有美容养颜的作用。



豆腐—相宜—鱼

鱼肉中含有丰富的优质蛋白质和多种人体必需的氨基酸,豆腐中含有大量的植物性蛋白质,同时食用可促进机体对钙的吸收,预防佝偻病和骨质疏松症。



牛肉—相宜—鸡蛋

牛肉和鸡蛋均可提供人体优质而丰富的蛋白质，能调节人体新陈代谢，增强机体抗病毒能力。



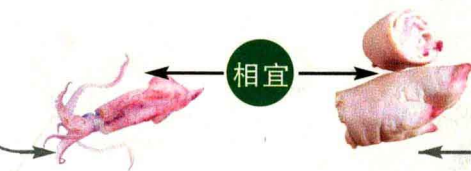
鸡肉—相宜—人参

鸡肉对一般人有很好的补益作用，和人参一起食用特别适合身体虚弱的病人和营养不良者。



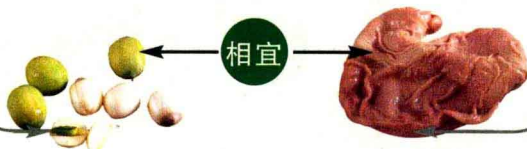
鱿鱼—相宜—猪蹄

鱿鱼和猪蹄同时食用，可增强补气养血的功能。



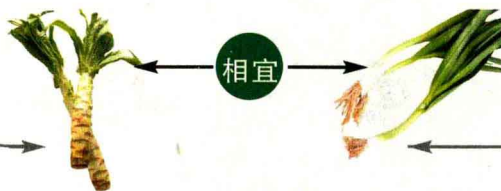
莲子—相宜—猪肚

莲子和猪肚同时食用，特别适合营养不良和气血两虚的患者，补益作用极强。



莴笋—相宜—蒜苗

患有高血压的病人经常食用莴笋和蒜苗，能有效改善病症。



油菜—相宜—豆腐

油菜和豆腐同时食用有止咳平喘的作用，经常食用可增强机体免疫力。





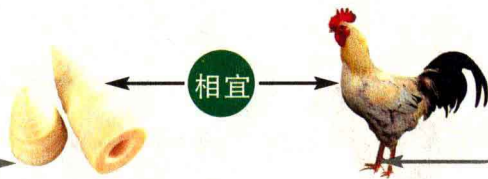
猪腰—相宜—木耳

猪腰和木耳同时食用对久病体虚、肾虚等患者有明显的辅助治疗作用。



竹笋—相宜—鸡肉

竹笋和鸡肉同时食用可提供丰富的蛋白质和膳食纤维，特别适合肥胖症患者食用。



茄子—相宜—黄豆

茄子中含有维生素P，对心血管有保护作用，两者同食还具有健脾养胃之功效。



香菇—相宜—木瓜

香菇和木瓜同时食用有健胃助消化的作用，可以调理脾胃、提高机体免疫力。



木耳—相宜—海带

木耳和海带同时食用，能够有效排出体内毒素、促进营养物质吸收，保健作用很强。



兔肉—相宜—枸杞

枸杞具有滋补内脏的作用，对肾病和糖尿病都有一定的疗效，兔肉营养丰富，同时食用能增强滋补作用。



绿豆—相宜—南瓜

绿豆和南瓜都具有降低血糖的作用，同时食用还可起到清热解毒的作用。



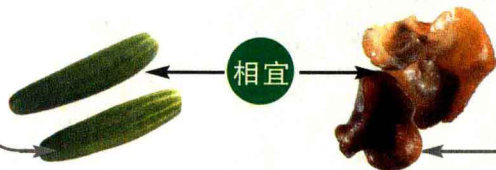
青椒—相宜—鳝鱼

青椒和鳝鱼同时食用，对糖尿病患者能起到很好的降血糖作用。



黄瓜—相宜—木耳

木耳中含有多种氨基酸，同黄瓜食用有减肥之功效，并可滋补养颜、活血顺气。



泥鳅—相宜—豆腐

泥鳅中含有丰富的生物活性物质，豆腐也营养丰富，同时食用能大大加强对人体的补益作用。



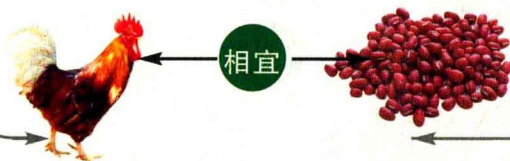
海带—相宜—排骨

排骨肉质软嫩，易于消化吸收，海带能提供大量的矿物质和微量元素，两者同时食用除湿效果明显。



鸡肉—相宜—红豆

鸡肉和红豆同时食用，其中的动物性蛋白质和植物性蛋白质搭配，可提高蛋白质的利用率，从而提高营养价值。





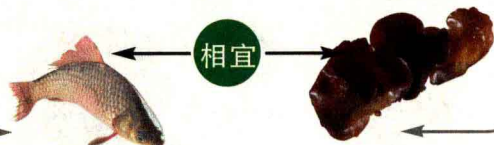
韭菜—相宜—豆芽

韭菜和豆芽同时食用可加速体内脂肪的代谢，特别适合便秘和肥胖症患者食用。



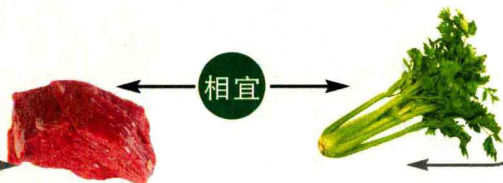
鲫鱼—相宜—木耳

鲫鱼和木耳同时食用能起到很好的补益功效，同时还具有美容养颜之功效。



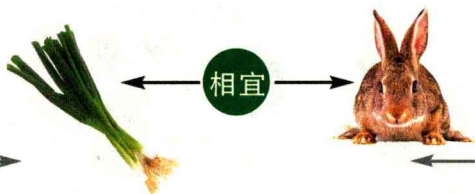
牛肉—相宜—芹菜

牛肉和芹菜同时食用可提供全面的营养成分，而且有强壮筋骨、滋补健身的作用。



葱—相宜—兔肉

葱和兔肉同时食用，有排毒养颜之功效，而且极易消化吸收营养成分。



豆腐—相宜—虾肉

豆腐中含有丰富的蛋白质，虾肉中含有多种微量元素，同时食用对高血压、动脉硬化、肥胖症患者有很好的滋补作用。



鲢鱼—相宜—木耳

鲢鱼和木耳同时食用有养肝益肾、补气除湿的作用。

