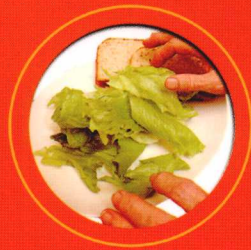


健康饮食一点通

# 食物相克 与 食物最佳搭配

亿万家庭必备的饮食指南

叶学益◎编著



YZLI 0890092369

**了解食物相克 才不会吃错  
懂得食物搭配 才能吃出健康**

从七大类中精选了200余种常见食物，科学地进行了营养、功效的分析，并参考中医理论，梳理出相克的食物及最佳搭配的食物。对常用器皿与食物之间的关系也有详细论述，指导大家科学饮食、健康饮食。

搭配对了  
品佳肴  
搭配错了  
惹烦恼

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

健康饮食一点通

# 食物相克与 食物最佳搭配

亿万家庭必备的饮食指南

叶学益◎编著



YZLI 0890092369

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

食物相克与食物最佳搭配 / 叶学益编著. -- 石家庄:

河北科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5375-4379-8

I. ①食… II. ①叶… III. ①饮食—禁忌—基本知识  
②食品营养—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027312号

# 食物相克 与 食物最佳搭配



出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 李蔚蔚

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1×16

印 张 / 13

字 数 / 260千字

版 次 / 2011年4月第1版

印 次 / 2011年4月第1次印刷

定 价 / 19.80元

# 目录

## [CONTENTS]



### 第一篇 食物与相关食物相克

01  
part

#### 五谷杂粮与相关食物相克



- ◆ 粳米×花生 /002
- ◆ 糯米×苹果 /002
- ◆ 小米×杏仁 /002
- ◆ 小米×鸡蛋 /002
- ◆ 薏米×杏仁 /002
- ◆ 薏米×海带 /003
- ◆ 小麦×小米 /003
- ◆ 燕麦×红薯 /003
- ◆ 荞麦×猪肉 /003
- ◆ 荞麦×羊肉 /003
- ◆ 荞麦×黄鱼 /003
- ◆ 玉米×田螺 /004
- ◆ 玉米×牡蛎 /004
- ◆ 大豆×猪血 /004
- ◆ 大豆×虾皮 /004
- ◆ 大豆×菠菜 /004
- ◆ 大豆×酸牛奶 /004
- ◆ 毛豆×田螺 /005
- ◆ 毛豆×鱼 /005
- ◆ 绿豆×鱼 /005
- ◆ 绿豆×狗肉 /005
- ◆ 豌豆×红薯 /005
- ◆ 赤小豆×羊肉 /005

#### 时令蔬菜与相关食物相克



- ◆ 小白菜×兔肉 /006
- ◆ 小白菜×南瓜 /006
- ◆ 白萝卜×橘子 /006
- ◆ 白萝卜×木耳 /006
- ◆ 白萝卜×动物肝脏 /006
- ◆ 白萝卜×胡萝卜 /007
- ◆ 胡萝卜×辣椒 /007
- ◆ 胡萝卜×番茄 /007
- ◆ 韭菜×牛肉 /007
- ◆ 竹笋×羊肝 /007
- ◆ 黄瓜×番茄 /007
- ◆ 黄瓜×辣椒 /008
- ◆ 黄瓜×菜花 /008
- ◆ 黄瓜×芹菜 /008
- ◆ 黄瓜×香菜 /008
- ◆ 茄子×黑鱼 /008
- ◆ 茄子×毛蟹 /008
- ◆ 辣椒×猪肝 /009
- ◆ 番茄×红薯 /009
- ◆ 番茄×鱼肉 /009
- ◆ 番茄×猪肝 /009
- ◆ 南瓜×鲤鱼 /009
- ◆ 南瓜×羊肉 /009
- ◆ 南瓜×辣椒 /010
- ◆ 南瓜×油菜 /010
- ◆ 南瓜×蟹肉 /010
- ◆ 苦瓜×韭菜 /010
- ◆ 苦瓜×沙丁鱼 /010
- ◆ 菠菜×豆腐 /010
- ◆ 菠菜×瘦肉 /011



- ◆ 菠菜×鲭鱼 /011
- ◆ 菠菜×乳酪 /011
- ◆ 芥菜×鲫鱼 /011
- ◆ 芹菜×鳖 /011
- ◆ 芹菜×海鲜 /012
- ◆ 芹菜×鸡肉 /012
- ◆ 莴苣×乳酪 /012
- ◆ 莴苣×莲藕 /012
- ◆ 土豆×番茄 /012
- ◆ 土豆×柿子 /012
- ◆ 土豆×香蕉 /013
- ◆ 花生×蟹 /013
- ◆ 花生×蕨菜 /013
- ◆ 花生×黄瓜 /013
- ◆ 豆腐×葱 /013
- ◆ 豆腐×茭白 /013

## 畜禽肉蛋与相关食物相克



- ◆ 猪肉×百合 /014
- ◆ 猪肉×大豆 /014
- ◆ 猪肉×香菜 /014
- ◆ 猪肉×牛肉 /014
- ◆ 猪肉×驴肉 /015
- ◆ 猪肉×羊肝 /015
- ◆ 猪肉×鲫鱼 /015
- ◆ 猪肉×田螺 /015
- ◆ 猪肉×虾 /015
- ◆ 猪肉×鹌鹑肉 /016
- ◆ 猪肝×鸽肉 /016
- ◆ 猪肝×野鸡 /016
- ◆ 猪肝×鹌鹑 /016
- ◆ 猪肝×菜花 /016
- ◆ 猪肝×鲫鱼 /017
- ◆ 猪心×花生 /017
- ◆ 牛肉×板栗 /017
- ◆ 牛肉×韭菜 /017
- ◆ 牛肝×鲑鱼 /017
- ◆ 牛肝×富含维生素C的食物 /018
- ◆ 羊肉×豆瓣酱 /018
- ◆ 羊肉×乳酪 /018
- ◆ 羊肉×茶叶 /018
- ◆ 羊肉×醋 /018
- ◆ 羊肉×南瓜 /018
- ◆ 羊肚×赤小豆 /019
- ◆ 羊肚×梅子 /019
- ◆ 羊肝×辣椒 /019
- ◆ 驴肉×金针菇 /019
- ◆ 兔肉×鸡肉 /019
- ◆ 兔肉×鸡蛋 /020
- ◆ 兔肉×芹菜 /020
- ◆ 狗肉×茶叶 /020
- ◆ 鸡肉×鲤鱼 /020
- ◆ 鸡肉×李子 /020
- ◆ 鸡肉×柠檬 /021
- ◆ 鸡肉×红薯 /021
- ◆ 乌鸡肉×大豆 /021
- ◆ 鸭肉×鳖 /021
- ◆ 鸭肉×栗子 /021
- ◆ 鹅肉×鸭梨 /021
- ◆ 鹅肉×柿子 /022
- ◆ 烟熏鹅肉×啤酒 /022
- ◆ 蛇肉×萝卜 /022
- ◆ 鸡蛋×鲤鱼 /022
- ◆ 鸡蛋×橘子 /022
- ◆ 鸭蛋×鳖肉 /022



# 目录

## [CONTENTS]



### 水产品与相关食物相克



- ◆ 鲫鱼×野鸡 /023
- ◆ 鲫鱼×冬瓜 /023
- ◆ 鲤鱼×赤小豆 /023
- ◆ 鲤鱼×南瓜 /023
- ◆ 鲤鱼×咸菜 /023
- ◆ 鲑鱼×牛肝 /024
- ◆ 鳝鱼×狗肉 /024
- ◆ 罗非鱼×菠菜 /024
- ◆ 罗非鱼×葡萄 /024
- ◆ 平鱼×牛油 /024
- ◆ 带鱼×南瓜 /024
- ◆ 鳗鱼×银杏 /025
- ◆ 鳖×兔肉 /025
- ◆ 鳖×苋菜 /025
- ◆ 鳖×鸡蛋 /025
- ◆ 蟹×花生仁 /025
- ◆ 蟹×泥鳅 /026
- ◆ 蟹×冷食 /026
- ◆ 虾×富含维生素C的食物 /026
- ◆ 虾×辣椒 /026
- ◆ 虾×香菇 /026
- ◆ 牡蛎×蚕豆 /026
- ◆ 牡蛎×豌豆 /027
- ◆ 蛤蜊×柑橘 /027
- ◆ 蛤蜊×田螺 /027
- ◆ 田螺×木耳 /027
- ◆ 田螺×冰制品 /027

### 水果干果与相关食物相克



- ◆ 水果×海鲜 /028
- ◆ 水果×胡萝卜 /028
- ◆ 苹果×红薯 /028
- ◆ 香蕉×红薯 /028
- ◆ 香蕉×菠萝 /028
- ◆ 香蕉×牛奶 /029
- ◆ 香蕉×火腿 /029
- ◆ 梨×芥菜 /029
- ◆ 梨×羊肉 /029
- ◆ 李子×青鱼 /029
- ◆ 李子×醋 /030
- ◆ 李子×鸭蛋 /030
- ◆ 李子×蜂蜜 /030
- ◆ 杏仁×猪肉 /030
- ◆ 杏仁×菱角 /030
- ◆ 樱桃×黄瓜 /030
- ◆ 樱桃×胡萝卜 /031
- ◆ 樱桃×动物肝 /031
- ◆ 桃子×鳖 /031
- ◆ 猕猴桃×黄瓜 /031
- ◆ 猕猴桃×胡萝卜 /031
- ◆ 猕猴桃×蟹 /031
- ◆ 山楂×海鲜 /032
- ◆ 山楂×南瓜 /032
- ◆ 山楂×猪肝 /032
- ◆ 大枣×黄瓜 /032
- ◆ 大枣×动物肝 /032
- ◆ 大枣×鱼和葱 /033
- ◆ 大枣×虾 /033
- ◆ 菱角×蜂蜜 /033
- ◆ 干梅×鳗 /033
- ◆ 杨梅×牛奶 /033
- ◆ 杨梅×黄瓜 /033
- ◆ 杨梅×萝卜 /034
- ◆ 菠萝×鸡蛋 /034
- ◆ 荔枝×黄瓜 /034
- ◆ 荔枝×动物肝 /034
- ◆ 柠檬×牛奶 /034
- ◆ 柑橘×龙须菜 /035
- ◆ 柑橘×豆浆 /035
- ◆ 橘子×蟹肉 /035
- ◆ 橘子×蟹肉 /035



## [CONTENTS]

# 目录

- ◆ 橘子×蛤蜊 /035
- ◆ 石榴×桂圆 /035
- ◆ 石榴×蟹 /036
- ◆ 柿子×土豆 /036
- ◆ 柿子×海带 /036
- ◆ 柿子×紫菜 /036
- ◆ 枇杷×黄瓜 /036
- ◆ 西瓜×羊肉 /037
- ◆ 哈密瓜×香蕉 /037
- ◆ 香瓜×蟹 /037
- ◆ 香瓜×田螺 /037
- ◆ 木瓜×虾 /037
- ◆ 柚子×猪肝 /037

## 酒类饮品与相关食物相克

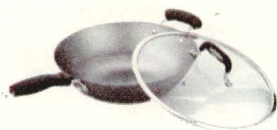


- ◆ 烧酒×圣女果 /038
- ◆ 烧酒×桃 /038
- ◆ 白酒×汽水 /038
- ◆ 白酒×啤酒 /038
- ◆ 白酒×芥末 /038
- ◆ 白酒×胡萝卜 /039
- ◆ 白酒×番茄 /039
- ◆ 白酒×柿子 /039
- ◆ 白酒×核桃 /039
- ◆ 白酒×牛肉 /039
- ◆ 白酒×辛辣食物 /039
- ◆ 白酒×牛奶 /040
- ◆ 白酒×茶 /040
- ◆ 白酒×咖啡 /040
- ◆ 白酒×蔗糖 /040
- ◆ 啤酒×海鲜 /040
- ◆ 啤酒×熏肉 /041
- ◆ 啤酒×鸡肉 /041
- ◆ 啤酒×蟹 /041
- ◆ 啤酒×汽水 /041
- ◆ 红酒×红茶 /041
- ◆ 牛奶×菠菜 /042
- ◆ 牛奶×韭菜 /042
- ◆ 牛奶×西兰花 /042
- ◆ 牛奶×菠萝 /042
- ◆ 牛奶×山楂 /042
- ◆ 牛奶×橘子 /042
- ◆ 牛奶×米汤 /043
- ◆ 牛奶×巧克力 /043
- ◆ 牛奶×果汁 /043
- ◆ 牛奶×高热、糖 /043
- ◆ 酸牛奶×花椰菜 /043
- ◆ 豆浆×红糖 /043
- ◆ 豆浆×鸡蛋 /044
- ◆ 豆浆×蜂蜜 /044
- ◆ 蜂蜜×蟹 /044
- ◆ 蜂蜜×葱 /044
- ◆ 蜂蜜×洋葱 /044
- ◆ 蜂蜜×葛苳 /045
- ◆ 蜂蜜×鲫鱼 /045
- ◆ 蜂王浆×番茄 /045
- ◆ 果汁×虾 /045
- ◆ 果汁×酒 /045
- ◆ 咖啡×香烟 /045
- ◆ 茶×鸡蛋 /046
- ◆ 茶×木耳 /046
- ◆ 茶×猪肉 /046
- ◆ 茶×白糖 /046
- ◆ 茶×咖啡 /046
- ◆ 绿茶×枸杞 /046



# 目录

## [CONTENTS]



### 第二篇 烹调料理与相关食物相克

### 02 part

#### 烹调器具与相关食物相克



- ◆ 铁锅×富含鞣质的食物 /048
- ◆ 铁锅×酸性食物、饮料 /048
- ◆ 铁锅×莲藕 /048
- ◆ 铁锅×绿豆 /048
- ◆ 铁锅×豌豆 /048
- ◆ 铁锅×山楂 /049
- ◆ 铁锅×杨梅 /049
- ◆ 铁锅×蘑菇 /049
- ◆ 铁锅×鱼翅 /049
- ◆ 铁锅×玉兰片 /049
- ◆ 铁锅×丝瓜 /049
- ◆ 铁锅×山药 /050
- ◆ 铁锅×空心菜 /050
- ◆ 铁锅×海棠 /050
- ◆ 铁锅×鲜芡实(鸡头肉) /050
- ◆ 铁锅×中药 /050
- ◆ 铁制器皿×腌菜 /051
- ◆ 铝锅×醋 /051
- ◆ 铝锅×酸性饮料 /051
- ◆ 铝锅×碱 /051
- ◆ 铝锅×牛奶 /051
- ◆ 铝制器皿×鸡蛋 /052
- ◆ 铝制器皿×剩菜剩饭 /052
- ◆ 铜制器皿×羊肉 /052
- ◆ 铜制器皿×醋 /052
- ◆ 铜制器皿×酸性饮料 /052
- ◆ 铜制器皿×富含维生素C的蔬菜 /053
- ◆ 不锈钢炊具×料酒 /053
- ◆ 不锈钢炊具×中药 /053
- ◆ 不粘锅×肉类 /053
- ◆ 镀锌容器×含有机酸的水果(如海棠果、苹果、山里红) /053
- ◆ 镀锌容器×酸性饮料 /054
- ◆ 搪瓷容器×碱性饮料 /054
- ◆ 白釉容器×碱性食物 /054
- ◆ 彩釉器皿×酸性食物 /054

#### 调味品与相关食物相克



- ◆ 葱×狗肉 /055
- ◆ 葱×公鸡肉 /055
- ◆ 葱×鸡蛋 /055
- ◆ 葱×蜂蜜 /055
- ◆ 葱×枣 /055
- ◆ 大葱×杨梅 /056
- ◆ 大葱×牛肉 /056
- ◆ 姜×狗肉 /056
- ◆ 姜×兔肉 /056
- ◆ 姜×牛肉 /056
- ◆ 蒜×狗肉 /057
- ◆ 蒜×鸡肉 /057
- ◆ 蒜×鲫鱼 /057
- ◆ 蒜×鸡蛋 /057
- ◆ 蒜×葱 /057





## [CONTENTS]

# 目录

- ◆ 蒜×山楂 /057
- ◆ 蒜×蜂蜜 /058
- ◆ 食盐×绿豆 /058
- ◆ 食盐×赤小豆 /058
- ◆ 食用碱×粥 /058
- ◆ 食用碱×绿豆 /058
- ◆ 食用碱×黄瓜 /059
- ◆ 食用碱×菠菜 /059
- ◆ 食用碱×墨鱼 /059
- ◆ 豆瓣酱×鲤鱼 /059
- ◆ 豆瓣酱×牡蛎 /059
- ◆ 番茄酱×虾肉 /059
- ◆ 醋×胡萝卜 /060
- ◆ 醋×南瓜 /060
- ◆ 醋×冬瓜 /060
- ◆ 醋×生菜 /060
- ◆ 醋×菠菜 /060
- ◆ 醋×海参 /060
- ◆ 醋×鳗 /061
- ◆ 酱油×鲤鱼 /061
- ◆ 味精×鸡蛋 /061
- ◆ 味精×茄子 /061
- ◆ 芥末×兔肉 /061
- ◆ 芥末×鲫鱼 /061
- ◆ 胡椒粉×芥末 /062
- ◆ 芥末×鸡肉 /062
- ◆ 辣椒油×猪肝 /062
- ◆ 红糖×鲤鱼 /062
- ◆ 红糖×竹笋 /062
- ◆ 红糖×牛奶 /063
- ◆ 红糖×蛤蜊 /063
- ◆ 红糖×松花蛋 /063
- ◆ 白糖×鸡蛋 /063
- ◆ 白糖×羊肉 /063
- ◆ 蔗糖×牡蛎 /063

### 烹调加工与相关食物相克



- ◆ 先放盐×蔬菜 /064
- ◆ 先放盐×鸡汤 /064
- ◆ 先放盐×肉 /064
- ◆ 早放味精×高温 /064

## 第三篇 药物与相关食物相克

# 03

part

### 维生素类药物与相关食物相克



- ◆ 维生素A胶丸×米汤 /066
- ◆ 维生素A胶丸×木耳 /066
- ◆ 维生素B<sub>1</sub>片×茶 /066
- ◆ 维生素B<sub>1</sub>片×贝类 /066
- ◆ 维生素B<sub>1</sub>片×蕨菜 /066
- ◆ 维生素B<sub>1</sub>片×黑鱼 /067
- ◆ 维生素B<sub>2</sub>片×多纤维蔬菜 /067
- ◆ 维生素B<sub>2</sub>片×肥肉 /067

# 目录

## [CONTENTS]



- ◆ 维生素B<sub>2</sub>片 × 三文鱼 /067
- ◆ 维生素B<sub>2</sub>片 × 啤酒 /067
- ◆ 维生素B<sub>6</sub>片 × 香菜 /067
- ◆ 维生素B<sub>6</sub>片 × 雪里蕻 /068
- ◆ 维生素B<sub>6</sub>片 × 萝卜 /068
- ◆ 维生素B<sub>12</sub>片 × 酒 /068
- ◆ 维生素C片 × 猪肝 /068
- ◆ 维生素C片 × 牛奶 /068
- ◆ 维生素C片 × 碱性食物 /069
- ◆ 维生素C片 × 蛋黄 /069
- ◆ 维生素C片 × 芹菜 /069
- ◆ 维生素C片 × 贝类 /069
- ◆ 维生素C泡腾片 × 开水 /069
- ◆ 维生素D片 × 米汤 /070
- ◆ 维生素D片 × 木耳 /070
- ◆ 维生素E胶丸 × 植物油 /070
- ◆ 维生素K<sub>3</sub>片 × 木耳 /070
- ◆ 维生素K<sub>3</sub>片 × 富含维生素C的食物 /070

### 抗生素与相关食物相克



- ◆ 链霉素 × 辛辣肥腻食物 /071
- ◆ 红霉素 × 富含钙、磷、镁的食物 /071
- ◆ 红霉素 × 果汁 /071
- ◆ 红霉素 × 酒 /071
- ◆ 吉他霉素 × 酒 /071
- ◆ 吉他霉素 × 酸性食物 /072
- ◆ 吉他霉素 × 海味食品 /072
- ◆ 四环素 × 碱性食物 /072
- ◆ 庆大霉素 × 鱼、肉、蛋、乳 /072
- ◆ 卡那霉素 × 鱼、肉、蛋、乳 /072
- ◆ 头孢菌素 × 酒 /072
- ◆ 头孢菌素 × 果汁 /073
- ◆ 环丙沙星 × 生菜 /073
- ◆ 磺胺类药物 × 酸性食物 /073
- ◆ 磺胺类药物 × 糖 /073
- ◆ 磺胺类药物 × 果汁 /073
- ◆ 甲硝唑 × 酒 /074
- ◆ 呋喃唑酮 × 巧克力 /074
- ◆ 异烟肼 × 奶酪 /074
- ◆ 异烟肼 × 牛奶 /074
- ◆ 异烟肼 × 鱼 /074
- ◆ 异烟肼 × 茄子 /074

### 解热镇痛药与相关食物相克



- ◆ 保泰松 × 食盐 /075
- ◆ 阿司匹林 × 水果 /075
- ◆ 阿司匹林 × 咖啡 /075
- ◆ 阿司匹林 × 醋 /075
- ◆ 阿司匹林 × 果汁 /075
- ◆ 消炎痛 × 酸菜 /076
- ◆ 消炎痛 × 鸡蛋 /076
- ◆ 消炎痛 × 果汁 /076
- ◆ 水杨酸钠 × 食盐 /076
- ◆ 布洛芬缓释胶囊 × 柠檬汁 /076
- ◆ 穿心莲 × 茶 /076



## [CONTENTS]

# 目录

### 分泌功能药物与相关食物相克



- ◆ 碘化钾 × 酸性食物 /077
- ◆ 一轻松 × 辛辣食物 /077
- ◆ 果导片 × 辛辣食物 /077
- ◆ 可的松 × 糖 /077
- ◆ 拜糖平 × 糖 /078
- ◆ 优降宁 × 豌豆 /078
- ◆ 地塞米松 × 巧克力 /078
- ◆ 甲状腺素 × 绿叶蔬菜 /078
- ◆ 甲状腺素 × 芦笋 /078

### 神经系统药物与相关食物相克



- ◆ 催眠药 × 酒 /079
- ◆ 苯乙肼 × 香蕉 /079
- ◆ 镇静药 × 葡萄柚汁和柳橙汁 /079
- ◆ 左旋多巴 × 动物肝 /079
- ◆ 左旋多巴 × 高蛋白食物 /079

### 消化系统药物与相关食物相克



- ◆ 碳酸氢钠 × 醋 /080
- ◆ 氢氧化铝 × 牛奶 /080
- ◆ 胃蛋白酶 × 动物肝 /080
- ◆ 碳酸钙 × 酸菜 /080
- ◆ 乐得胃 × 山楂 /080
- ◆ 乐得胃 × 肥肉 /081
- ◆ 阿托品 × 蜂王浆 /081
- ◆ 乳酶生 × 糖 /081
- ◆ 多酶片 × 动物肝 /081
- ◆ 多酶片 × 酸菜 /081

### 循环系统药物与相关食物相克



- ◆ 利血平 × 肥肉 /082
- ◆ 利血平 × 葡萄酒 /082
- ◆ 利血平 × 豌豆 /082
- ◆ 洋地黄 × 高钾食物 /082
- ◆ 洋地黄 × 碱性食物 /082

# 目录

## [CONTENTS]



### 泌尿系统药物与相关食物相克



- ◆ 保钾利尿药×高钾食物 /083
- ◆ 双氢克尿塞×食盐 /083
- ◆ 双氢克尿塞×胡萝卜 /083
- ◆ 速尿×味精 /083

### 其他西药与相关食物相克



- ◆ 氨茶碱×酸性食物 /084
- ◆ 氨茶碱×高蛋白食物 /084
- ◆ 螺内酯片×酒 /084
- ◆ 酚酞含片×红辣椒 /084
- ◆ 安宫牛黄丸×兔肉 /084

### 中草药与相关食物相克



- ◆ 茺莢×猪心 /085
- ◆ 人参×萝卜 /085
- ◆ 沙参×鲫鱼 /085
- ◆ 巴豆×芦笋 /085
- ◆ 白术×大蒜 /086
- ◆ 白术×香菜 /086
- ◆ 白术×芹菜 /086
- ◆ 白术×草鱼 /086
- ◆ 常山×葱 /086
- ◆ 桔梗×猪肉 /087
- ◆ 仙茅×牛肉 /087
- ◆ 附子×豆豉 /087
- ◆ 黄连×猪肉 /087
- ◆ 乌头×豆豉 /087
- ◆ 苍术×猪肉 /088
- ◆ 丹参×羊肝 /088
- ◆ 茯苓×醋 /088
- ◆ 细辛×莴苣 /088
- ◆ 菊花×猪肉 /088
- ◆ 地黄×葱 /089
- ◆ 地黄×蒜 /089
- ◆ 地黄×萝卜 /089
- ◆ 甘草×海菜 /089
- ◆ 甘草×鲤鱼 /089
- ◆ 甘草×猪肉 /090
- ◆ 甘草×白菜 /090
- ◆ 甘草×鲫鱼 /090
- ◆ 半夏×羊肉 /090
- ◆ 龙骨×鲤鱼 /090
- ◆ 厚朴×大豆 /091
- ◆ 厚朴×鲫鱼 /091
- ◆ 朱砂×鲤鱼 /091
- ◆ 朱砂×狗肉 /091
- ◆ 荆芥×鱼 /091
- ◆ 荆芥×蟹 /092
- ◆ 荆芥×驴肉 /092



## [CONTENTS]

# 目录

- ◆ 牛膝×牛肉 /092
- ◆ 紫苏×鲤鱼 /092
- ◆ 山药×鲫鱼 /092
- ◆ 牡丹皮×香菜 /093
- ◆ 牡丹皮×大蒜 /093
- ◆ 桑葚子×鸭蛋 /093
- ◆ 麦门冬×木耳 /093
- ◆ 麦门冬×鲫鱼 /093
- ◆ 麦门冬×鲤鱼 /093
- ◆ 何首乌×萝卜 /094
- ◆ 何首乌×葱、蒜 /094
- ◆ 当归×面条 /094
- ◆ 菖蒲×羊肉 /094
- ◆ 鳖甲×苋菜 /094

## 第四篇 食物与相关食物最佳搭配

# 04

part

### 五谷杂粮与食物最佳搭配



- ◆ 粳米√黑米 /096
- ◆ 粳米√红薯 /096
- ◆ 粳米√土豆 /096
- ◆ 粳米√芋头 /096
- ◆ 粳米√绿豆 /096
- ◆ 粳米√桑葚 /097
- ◆ 小米√桑葚 /097
- ◆ 薏米√冬瓜 /097
- ◆ 薏米√红枣 /097
- ◆ 糯米√黑芝麻 /097
- ◆ 糯米√红枣 /097
- ◆ 高粱√猪肚 /098
- ◆ 高粱√甘蔗 /098
- ◆ 小麦√大豆 /098
- ◆ 燕麦√山药 /098
- ◆ 燕麦√粳米 /098
- ◆ 荞麦√牛奶 /098
- ◆ 玉米√奶油 /099
- ◆ 玉米√木瓜 /099
- ◆ 玉米√鸡肉 /099
- ◆ 玉米√碱 /099
- ◆ 玉米笋√木瓜 /099
- ◆ 大豆√茄子 /100
- ◆ 大豆√玉米 /100
- ◆ 大豆√排骨 /100
- ◆ 豆腐√玉竹 /100
- ◆ 豆腐√白菜 /100
- ◆ 豆腐√油菜 /101
- ◆ 豆腐√生菜 /101
- ◆ 豆腐√黄瓜 /101
- ◆ 豆腐√萝卜 /101
- ◆ 豆腐√韭菜 /101
- ◆ 豆腐√西葫芦 /102
- ◆ 豆腐√蘑菇 /102
- ◆ 豆腐√草菇 /102
- ◆ 豆腐√金针菇 /102
- ◆ 豆腐√海带 /102
- ◆ 豆腐√木耳 /103
- ◆ 豆腐√虾仁 /103
- ◆ 豆腐皮√香菜梗 /103
- ◆ 豆腐干√韭菜 /103
- ◆ 豆腐干√金针菇 /103
- ◆ 豆腐干√蒜薹 /104
- ◆ 大豆芽√榨菜 /104
- ◆ 豆芽√韭菜 /104
- ◆ 豆芽√猪肚 /104
- ◆ 豆苗√猪肉 /104
- ◆ 豆苗√兔肉 /105

# 目录

## [CONTENTS]



- ◆ 毛豆 √ 花生 /105
- ◆ 毛豆 √ 丝瓜 /105
- ◆ 毛豆 √ 鸡腿菇 /105
- ◆ 毛豆 √ 草菇 /105
- ◆ 毛豆 √ 啤酒 /106
- ◆ 豌豆 √ 平菇 /106
- ◆ 豌豆 √ 草菇 /106
- ◆ 绿豆 √ 南瓜 /106
- ◆ 绿豆芽 √ 榨菜 /106
- ◆ 黑芝麻 √ 乌鸡肉 /107
- ◆ 芝麻 √ 海带 /107
- ◆ 花生 √ 猪蹄 /107
- ◆ 花生 √ 芹菜 /107
- ◆ 花生 √ 菠菜 /107

### 时令蔬菜与食物最佳搭配



- ◆ 白菜 √ 猪肉 /108
- ◆ 白菜 √ 猪肝 /108
- ◆ 白菜 √ 牛肉 /108
- ◆ 白菜 √ 鸭肉 /108
- ◆ 白菜 √ 鲤鱼 /108
- ◆ 白菜 √ 鲫鱼 /109
- ◆ 白菜 √ 鳊鱼 /109
- ◆ 白菜 √ 虾米 /109
- ◆ 白菜 √ 海米 /109
- ◆ 白菜 √ 辣椒 /109
- ◆ 白菜 √ 栗子 /110
- ◆ 小白菜 √ 辣椒 /110
- ◆ 圆白菜 √ 虾米 /110
- ◆ 圆白菜 √ 辣椒 /110
- ◆ 圆白菜 √ 鲤鱼 /110
- ◆ 白萝卜 √ 猪肉 /111
- ◆ 白萝卜 √ 羊肉 /111
- ◆ 白萝卜 √ 牛肉 /111
- ◆ 白萝卜 √ 鸡肉 /111
- ◆ 白萝卜 √ 兔肉 /111
- ◆ 白萝卜 √ 豆腐 /112
- ◆ 胡萝卜 √ 菠菜 /112
- ◆ 胡萝卜 √ 苦瓜 /112
- ◆ 胡萝卜 √ 香菜 /112
- ◆ 韭菜 √ 鸡蛋 /112
- ◆ 韭菜 √ 肉类 /113
- ◆ 韭菜 √ 鲫鱼 /113
- ◆ 韭菜 √ 蘑菇 /113
- ◆ 韭黄 √ 平菇 /113
- ◆ 竹笋 √ 猪腰 /113
- ◆ 竹笋 √ 猪肉 /114
- ◆ 竹笋 √ 鸡肉 /114
- ◆ 竹笋 √ 鸽肉 /114
- ◆ 竹笋 √ 鲍鱼 /114
- ◆ 黄瓜 √ 大蒜 /114
- ◆ 黄瓜 √ 土豆 /115
- ◆ 黄瓜 √ 乌龟 /115
- ◆ 黄瓜 √ 鱿鱼 /115
- ◆ 黄瓜 √ 木耳 /115
- ◆ 黄瓜 √ 黄花菜 /115
- ◆ 茄子 √ 猪肉 /116
- ◆ 茄子 √ 牛肉 /116
- ◆ 茄子 √ 羊肉 /116
- ◆ 茄子 √ 狗肉 /116
- ◆ 茄子 √ 兔肉 /116
- ◆ 茄子 √ 鹌鹑肉 /117
- ◆ 青椒 √ 豆腐干 /117
- ◆ 青椒 √ 苦瓜 /117
- ◆ 青椒 √ 空心菜 /117
- ◆ 青椒 √ 鸡肉 /117
- ◆ 青椒 √ 肉 /118
- ◆ 青椒 √ 鲮鱼 /118
- ◆ 辣椒 √ 虾 /118
- ◆ 番茄 √ 菜花 /118
- ◆ 番茄 √ 豆腐 /118
- ◆ 番茄 √ 鸡蛋 /119
- ◆ 番茄 √ 芹菜 /119



## [CONTENTS]

# 目录

- ◆ 南瓜 ✓ 赤小豆 /119
- ◆ 南瓜 ✓ 红枣 /119
- ◆ 南瓜 ✓ 莲子 /120
- ◆ 南瓜 ✓ 猪肉 /120
- ◆ 南瓜 ✓ 牛肉 /120
- ◆ 南瓜 ✓ 山药 /120
- ◆ 苦瓜 ✓ 茄子 /120
- ◆ 苦瓜 ✓ 鸡蛋 /121
- ◆ 苦瓜 ✓ 鹌鹑蛋 /121
- ◆ 丝瓜 ✓ 鸡蛋 /121
- ◆ 丝瓜 ✓ 菊花 /121
- ◆ 丝瓜 ✓ 猪肉 /121
- ◆ 丝瓜 ✓ 鸡肉 /122
- ◆ 丝瓜 ✓ 鸭肉 /122
- ◆ 丝瓜 ✓ 鱼 /122
- ◆ 丝瓜 ✓ 虾米 /122
- ◆ 菠菜 ✓ 鸡蛋 /122
- ◆ 菠菜 ✓ 猪肝 /123
- ◆ 菠菜 ✓ 鸡血 /123
- ◆ 菠菜 ✓ 海米 /123
- ◆ 菠菜 ✓ 腐竹 /123
- ◆ 菠菜 ✓ 鹌鹑肉 /123
- ◆ 油菜 ✓ 虾仁 /124
- ◆ 生菜 ✓ 蒜 /124
- ◆ 生菜 ✓ 兔肉 /124
- ◆ 芹菜 ✓ 牛肉 /124
- ◆ 芹菜 ✓ 羊肉 /124
- ◆ 芹菜 ✓ 莲藕 /125
- ◆ 芹菜 ✓ 虾 /125
- ◆ 芹菜 ✓ 豆腐 /125
- ◆ 菜花 ✓ 猪肉 /125
- ◆ 菜花 ✓ 玉米 /125
- ◆ 莴苣 ✓ 木耳 /126
- ◆ 莴苣 ✓ 蒜薹 /126
- ◆ 土豆 ✓ 豆角 /126
- ◆ 土豆 ✓ 芹菜 /126
- ◆ 土豆 ✓ 南瓜 /126
- ◆ 洋葱 ✓ 羊肉 /127
- ◆ 莲藕 ✓ 百合 /127
- ◆ 莲藕 ✓ 糯米 /127
- ◆ 莲藕 ✓ 莲子 /127
- ◆ 莲藕 ✓ 酸梅 /127
- ◆ 冬瓜 ✓ 海带 /128
- ◆ 冬瓜 ✓ 蘑菇 /128
- ◆ 冬瓜 ✓ 火腿 /128
- ◆ 冬瓜 ✓ 鳖 /128
- ◆ 蒜薹 ✓ 木耳 /128

## 菌藻类与食物最佳搭配



- ◆ 菌菇 ✓ 生菜 /129
- ◆ 鲜蘑 ✓ 豆腐 /129
- ◆ 蘑菇 ✓ 蛋清 /129
- ◆ 蘑菇 ✓ 油菜 /129
- ◆ 蘑菇 ✓ 青豆 ✓ 腐竹 /130
- ◆ 蘑菇 ✓ 扁豆 /130
- ◆ 蘑菇 ✓ 香菇 /130
- ◆ 香菇 ✓ 鸡肉 /130
- ◆ 香菇 ✓ 莴苣 /130
- ◆ 香菇 ✓ 菜花 /131
- ◆ 平菇 ✓ 草菇 /131
- ◆ 平菇 ✓ 青豆 /131
- ◆ 平菇 ✓ 猪肉 /131
- ◆ 平菇 ✓ 豆腐 /131
- ◆ 木耳 ✓ 银耳 /132
- ◆ 木耳 ✓ 蒜薹 /132
- ◆ 木耳 ✓ 猪脑 /132
- ◆ 银耳 ✓ 鹌鹑蛋 /132
- ◆ 银耳 ✓ 鸭蛋 /132

# 目录

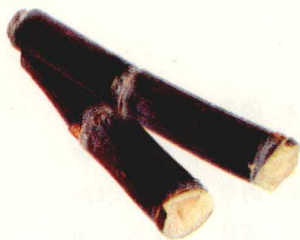
## [CONTENTS]



### 畜禽肉蛋与食物最佳搭配



- ◆ 肉类 √ 蒜 /133
- ◆ 猪肉 √ 芋头 /133
- ◆ 猪肉 √ 蘑菇 /133
- ◆ 猪肉 √ 泡菜 /133
- ◆ 猪肉 √ 甜椒 /133
- ◆ 猪肉 √ 海带 /134
- ◆ 猪肉 √ 冬瓜 /134
- ◆ 猪肉 √ 山楂 /134
- ◆ 猪肝 √ 苦瓜 /134
- ◆ 猪肝 √ 苦菜 /134
- ◆ 猪肝 √ 葱 /135
- ◆ 猪肝 √ 大蒜 /135
- ◆ 猪肝 √ 韭菜 /135
- ◆ 猪肝 √ 草菇 /135
- ◆ 猪腰 √ 木耳 /135
- ◆ 猪血 √ 葱 /136
- ◆ 牛肉 √ 陈皮 /136
- ◆ 牛肉 √ 洋葱 /136
- ◆ 牛肉 √ 鸡蛋 /136
- ◆ 牛肉 √ 牛蒡 /136
- ◆ 牛肝 √ 菠菜 /136
- ◆ 羊肉 √ 豆腐 /137
- ◆ 羊肉 √ 柠檬 /137
- ◆ 羊肉 √ 姜 /137
- ◆ 羊肉 √ 香菜 /137
- ◆ 羊肉 √ 辣椒 /137
- ◆ 羊肝 √ 菠菜 /137
- ◆ 羊肝 √ 菊花 /138
- ◆ 羊肚 √ 山药 /138
- ◆ 羊肚 √ 葱 /138
- ◆ 驴肉 √ 红椒 /138
- ◆ 鹿肉 √ 鸡肉 /138
- ◆ 鹿肉 √ 青椒 /138
- ◆ 兔肉 √ 青椒 /139
- ◆ 兔肉 √ 葱 /139
- ◆ 兔肉 √ 枸杞 /139
- ◆ 兔肉 √ 松子 /139
- ◆ 狗肉 √ 花椒 /139
- ◆ 狗肉 √ 辣椒 /139
- ◆ 狗肉 √ 柠檬 /140
- ◆ 鸡肉 √ 菜花 /140
- ◆ 鸡肉 √ 菜心 /140
- ◆ 鸡肉 √ 油菜 /140
- ◆ 鸡肉 √ 栗子 /140
- ◆ 鸡肉 √ 木耳 /141
- ◆ 鸡肉 √ 金针菇 /141
- ◆ 鸡肉 √ 枸杞 /141
- ◆ 鸡肉 √ 黄芪 /141
- ◆ 鸡肉 √ 柑橘 /141
- ◆ 鸭肉 √ 山药 /142
- ◆ 鸭肉 √ 金银花 /142
- ◆ 鸭肉 √ 豆豉 /142
- ◆ 鸭肉 √ 柠檬 /142
- ◆ 鸭肉 √ 冬虫夏草 /142
- ◆ 鸭肉 √ 洋葱 /143
- ◆ 鸭肉 √ 酸菜 /143
- ◆ 鹅肉 √ 酸菜 /143
- ◆ 鹅肉 √ 柠檬 /143
- ◆ 鸽肉 √ 辣椒 /143
- ◆ 鸽肉 √ 芝麻 /144
- ◆ 鹌鹑肉 √ 辣椒 /144
- ◆ 鹌鹑肉 √ 核桃 /144
- ◆ 鹌鹑肉 √ 柠檬 /144
- ◆ 蛇肉 √ 香菜 /144
- ◆ 蛇肉 √ 南瓜花 /145
- ◆ 鸡蛋 √ 百合 /145
- ◆ 鸡蛋 √ 虾 /145
- ◆ 鸭蛋 √ 马齿苋 /145







## 水产品与食物最佳搭配



- ◆ 鱼 √ 豆腐 /146
- ◆ 鲫鱼 √ 黑木耳 /146
- ◆ 鲫鱼 √ 蘑菇 /146
- ◆ 鲫鱼 √ 番茄 /146
- ◆ 鲤鱼 √ 冬瓜 /146
- ◆ 鲤鱼 √ 醋 /147
- ◆ 鲤鱼 √ 白菜 /147
- ◆ 鲢鱼 √ 金针菇 /147
- ◆ 鲢鱼 √ 松子 /147
- ◆ 泥鳅 √ 木耳 /147
- ◆ 黄鱼 √ 雪菜 /148
- ◆ 黄鱼 √ 竹笋 /148
- ◆ 黄鱼 √ 莼菜 /148
- ◆ 鳊鱼 √ 荸荠 /148
- ◆ 草鱼 √ 木耳 /148
- ◆ 青鱼 √ 韭菜 /148
- ◆ 带鱼 √ 苦瓜 /149
- ◆ 带鱼 √ 木瓜 /149
- ◆ 鱿鱼 √ 竹笋 /149
- ◆ 鱿鱼 √ 黄瓜 /149
- ◆ 鱿鱼 √ 猪蹄 /149
- ◆ 鲍鱼 √ 枸杞 /149
- ◆ 鳖 √ 乌鸡 /150
- ◆ 鳖 √ 山药 /150
- ◆ 鳖 √ 蜂蜜 /150
- ◆ 蟹 √ 鸡蛋 /150
- ◆ 蟹 √ 芦笋 /150
- ◆ 蟹 √ 冬瓜 /150
- ◆ 虾 √ 葱 /151
- ◆ 虾 √ 豆苗 /151
- ◆ 虾皮 √ 海带 /151
- ◆ 蛤蜊 √ 豆腐 /151
- ◆ 田螺 √ 葱 /151
- ◆ 海鲜 √ 鸡蛋 /151

## 水果干果与食物最佳搭配



- ◆ 苹果 √ 芦荟 /152
- ◆ 苹果 √ 茶、洋葱 /152
- ◆ 香蕉 √ 花生 /152
- ◆ 香蕉 √ 李子 /152
- ◆ 梨 √ 蜂蜜 /152
- ◆ 梨 √ 冰糖 /153
- ◆ 樱桃 √ 枸杞 /153
- ◆ 桃子 √ 牛奶 /153
- ◆ 桃子 √ 苜蓿 /153
- ◆ 猕猴桃 √ 酸牛奶 /153
- ◆ 猕猴桃 √ 姜汁 /153
- ◆ 山楂 √ 核桃仁 /154
- ◆ 核桃 √ 芹菜 /154
- ◆ 核桃 √ 鲢鱼 /154
- ◆ 核桃 √ 红枣 /154
- ◆ 红枣 √ 栗子 /154
- ◆ 蜜枣 √ 牛奶 /155
- ◆ 杏仁 √ 冰糕 /155
- ◆ 银杏 √ 羊肉 /155
- ◆ 葡萄 √ 枸杞 /155
- ◆ 杨梅 √ 荸荠 /155
- ◆ 菠萝 √ 冰糖 /156
- ◆ 菠萝 √ 茅根 /156
- ◆ 荔枝 √ 红枣 /156