

家庭健康饮食工具书

餐桌



食 物 相 克 与 相 宜

高建伟 主编

— 食物相克与药物相克 —

- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全

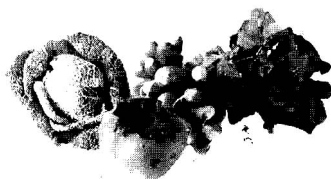


九州出版社
JIUZHOU PRESS

餐桌



食物相克与相宜



——食物相克与药物相克——



高建伟 主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

编者的话

民以食为天。在物质生活极大丰富的今天，人们大多已经告别了饥肠辘辘的生活，开始追求更加健康科学的饮食观念。不仅要吃好，更要注意饮食的科学性和合理性。从传统中医的角度来说，食物配合得宜可以强健身体，延年益寿。反之，如果饮食配合不当，产生相克的情况，便有可能影响我们的身体健康。

正因如此，我们才选择编辑这样一本关于食物搭配、饮食禁忌与饮食健康的系列图书。与时下许多名目纷繁的饮食书不同的是，这套《餐桌红绿灯：食物相克与相宜》具备了更为详实的内容以及更科学的分类。尽管现在许多的人都不能弄清健康食品以及良好饮食习惯的准确定义，但这套书可以帮您了解饮食健康、食物搭配的一些基本知识。

本书分为食物相宜与饮食健康、食物相克与药物相克、饮食禁忌三方面，系统地介绍了科学健康安全的饮食方法，并详细地分析了各种菜品搭配的益弊及饮食禁忌。符合人们对健康生活的追求，也符合主妇们对食物搭配科学的要求。不仅是一本生活实用的书，更是一本居家必备的饮食工具书。





目 录

CONTENTS

第一章 食物与食物相克 1

◆ 肉类与相关食物相克 1

◆ 水产品与相关食物相克 9

◆ 蔬菜与相关食物相克 16

◆ 水果与相关食物相克 25

◆ 调料与相关食物相克 31

◆ 饮品与相关食物相克 38



第二章 常见病与相关食物相克 49

◆ 肝病与相关食物相克 50



餐

桌

红

绿

灯



◆腹泻与相关食物相克	54
◆便秘与相关食物相克	56
◆胰腺病与相关食物相克	58
◆糖尿病与相关食物相克	60
◆心脑血管病与相关食物相克	62
◆高血压病与相关食物相克	69
◆呼吸道疾病与相关食物相克	71
◆肠胃病与相关食物相克	76
◆猩红热与相关食物相克	82
◆感冒与相关食物相克	83
◆胆囊病与相关食物相克	86
◆乳腺病与相关食物相克	89



◆神经衰弱与相关食物相克	90
◆头痛与相关食物相克	91
◆贫血与相关食物相克	93
◆泌尿系病与相关食物相克	96
◆关节炎与相关食物相克	99
◆烧伤与相关食物相克	101
◆皮肤病与相关食物相克	103
◆骨折与相关食物相克	104

第三章 药物与相关食物相克 107

◆消化系统药物与相关食物相克	126
◆神经系统药物与相关食物相克	131



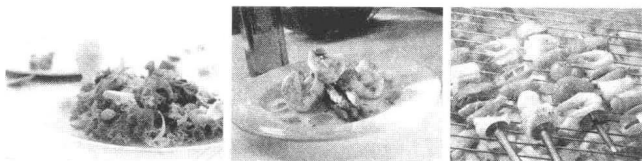
餐

桌

红

绿

灯



◆内分泌系统药物与相关食物相克 134

◆其他药物与相关食物相克 136

第四章 药物与相关药物相克 139

◆维生素类药物与相关药物相克 140

◆抗菌素类药物与相关药物相克 149

◆镇痛解热类药物与相关药物相克 166

◆心血管系统药物与相关药物相克 173



第一章 食物与食物相克

◆肉类与相关食物相克

猪肉与豆类相克

从现代营养学观点来看，豆类与猪肉不宜搭配，原因大致有以下几点：

①豆中植酸含量很高，60%~80%的磷是以植酸形式存在的。它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物而影响二者的可利用性，降低其利用效率。

②多酚是豆类的抗营养因素之一，它与蛋白质起作用，影响蛋白质的可溶性，降低其利用率。多酚不仅影响豆类本身的蛋白质利用，在与肉类配合时也影响肉类蛋白的消化吸收。



猪

食

忌

宜

相

克

③豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收，故猪肉与黄豆不宜相配。

④豆中含有产气的化合物——寡糖化合物如棉籽糖、水苏糖和毛蕊花糖等，由于人体消化系统不分泌半乳糖苷酶，因而不能消化这些化合物。它们在大肠腔内由于细菌的作用，分解后产生大量气体（CO₂、H₂、CH₄等），加上消化不良等因素形成腹胀气壅气滞。所以，猪肉、猪蹄爪炖黄豆是不合适的搭配。

猪肉与田螺相克

猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，二物同属凉性，且滋腻易伤肠胃，故不宜同食。

猪肝与鹌鹑肉相克

新鲜的猪肝与鹌鹑肉混合烹炒中，各自所含的尚未失活性的酶与其他生物营养素、微量元素，可能发生复杂的化学反应（酶需加热到一定温度才失活），产生一些不利于人体的物质。某些物质进入人体后，干扰了微量元素（如铁、铜）的代谢，影响了某些酶的形成与激活，或破坏了一些必需的维生素，以致引起不良的生理效应，产生色素沉着而生黢。这种相克关系古时李时珍也曾在《本草纲目》中有记载：“猪肝合鹌鹑食生面墨。”黢即枯焦黔黑之意。

猪肝与番茄、辣椒相克

猪肝炒食或做汤不宜配番茄、辣椒、毛豆等富含维生素C的蔬



菜。维生素在受热受光时易被破坏，在酸性溶液中较为稳定（ $\text{pH} < 4$ ），在中性及碱性溶液中极不稳定。特别在有微量重金属离子（如 Cu^{++} ， Fe^{++} 等）存在时更易被氧化分解，即使是微量的铜离子也能使维生素 C 氧化速度加快 1000 倍。猪肝中含铜、铁元素丰富，每 100 克猪肝中含铜 2.5 克，铁 25 毫克。能使维生素 C 氧化为脱氢抗坏血酸，而失去原来的功能。

猪肝与菜花相克

炒猪肝不宜配菜花。菜花中含有大量纤维素，纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收。

羊肉与乳酪相克

乳酪是用原料乳经乳酸发酵或加酶使它凝固并除去乳清制成的食品。其营养价值高，且易消化。乳酪种类很多，成分也因种类不同而异。一般来说，其主要成分是蛋白质、脂肪、乳糖、丰富的维生素和少量的无机盐。乳酪味甘酸性寒，羊肉大热，而且乳酪中含酶，遇到羊肉可能有不良





餐

桌

红

绿

灯

反应，所以不宜同食。

羊肉与豆酱相克

豆酱系豆类熟后发酵加盐水制成，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素（B1、B2、PP）、氨基酸和钙、磷、铁等元素，性味咸寒，能解除热毒。而羊肉大热动火，二者功能相反，所以不宜同食。俗话说“猪不吃姜，羊不吃酱”（“吃”即配食之意），这是有一定道理的。

羊肉与醋相克

醋中含蛋白质、糖、维生素（B1、B2、PP）、醋酸及多种有机酸（如乳酸、琥珀酸、柠檬酸、葡萄糖、苹果酸等）。醋中的曲霉分泌蛋白酶，将原料中的蛋白质，分解为各种氨基酸。其性酸温，能消肿活血，杀菌解毒；食物药性又与酒相近。所以，醋可去鱼腥，宜与寒性食物如蟹等配合，而羊肉大热，所以不宜配醋。

羊肉与荞麦面相克

据《本草纲目》载，荞麦气味甘平，性寒，能降压止血，清热敛汗。而羊肉大热，功能与此相反，所以不宜同食。

牛肉与栗子相克

牛肉甘温，补中益气，补脾胃壮腰脚；栗子甘咸而温，益气



厚肠胃，补肾气。从食物药性看二者并无矛盾；从营养成分看，栗子除蛋白质、糖、淀粉、脂肪外，富含维生素C，每100克中高达40毫克。此外，尚含胡萝卜素、B族维生素和脂肪酸。栗子中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子营养价值。而且，二者不易消化，同炖共炒都不相宜。在我国古籍《饮膳正要》中也有“牛肉不可与栗子同食”的记载。同时，有人还发现牛肉与栗子同吃会引起呕吐。

牛肝与含维生素C食物相克

维生素C是一种己糖衍生物，具有很强的还原性，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。特别是在有微量重金属离子如 Cu^{++} 、 Fe^{++} 等存在时，极易被氧化分解。而牛肝中含铜、铁离子丰富，所以极易使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸而失去原有的功能。所以，牛肝不宜与富含维生素C的食品相搭配。

牛肝与鲑鱼相克

《饮膳正要》中说“牛肝不可与鲑鱼同食”。由于鲑鱼肉中有复杂的生物化学成分，多食引起人体的不适之感；而牛肝中含有多维生素、酶类和金属微量元素。牛肝与鲑鱼二者共食，可产生不良的生化反应，有害于人体。

鸡肉与鲤鱼相克

鸡肉甘温，鲤鱼甘平。鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水，性味不反但功能相乘。鱼类皆含丰富蛋白质、微量元素、酶类及各种生物



活性物质；鸡肉成分亦极复杂。古籍中常可见到鸡鱼不可同食的说法，主要不可同煮、同煎炒。现今生活中的饮食习惯亦非常少见鸡鱼同煮的现象。

鸡肉与芥末相克

这两种食物如果同食后，会伤元气。因芥末是热性之物，鸡属温补之品，恐助火热，无益于健康。

鸡肉与大蒜相克

大蒜原称“葫”，其性辛温有毒，主下气消谷，除风、杀毒。古人说：“大蒜属火，性热喜散。”而鸡肉甘酸温补，二者功用相左；且蒜气熏臭，从调味角度讲，也与鸡不合。古典《金匱要略》中就有“鸡不可合葫蒜食之，滞气”的记载。

鸡蛋与豆浆相克

人们经常食用的鸡蛋和豆浆，都是富含蛋白质的营养食品。从科学饮食角度而言，两者同时食用，会降低其营养价值。因为生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，它可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，降低人体对蛋白质的吸收率。所以，豆浆与鸡蛋或蛋类食物，要间隔一段时间再食用，不宜同食。

鸡蛋与味精相克

鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸。炒鸡蛋放味精，不但浪费了味精，而且破坏和掩盖了鸡蛋的天然鲜味，并不增加鲜味。因此炒鸡蛋不宜放味精。

兔肉与桔子相克

桔子是一种营养丰富的水果，果肉和果汁中含葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸，其性味甘酸而温，多食生热。兔肉酸冷，食兔肉后，不宜马上食桔子。同时，多吃也会引起肠胃功能紊乱，而致腹泻。

兔肉与芥末相克

中医认为，芥末性温，能温中利窍，通肺豁痰，利膈开胃。含芥子油及芥子甙、芥子酶、芥子碱、芥子酸等。其味辛辣能刺激皮肤、黏膜，扩张毛细血管，大量食用可使血容量和心率下降。兔肉酸冷性寒，与芥末性味相反不宜同食。芥子粉碎后用作调味品，烹制兔肉时不可使用。

兔肉与鸡蛋相克

兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒。二者各有一些生物活性物质，若同炒共食，则易产生刺激肠胃道的物质而引起腹泻，所以不





餐

桌

红

绿

灯

宜同食。

兔肉与姜相克

兔肉酸寒，性冷。干姜、生姜辛辣性热。二者味性相反，寒热同食，易致腹泻。所以，烹调兔肉时不宜加姜。

狗肉与鲤鱼相克

依据传统医学的说法，鲤鱼气味甘平，利水下气。除含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁外，还有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶，与狗肉同食，二者生化反应极为复杂。不仅二者营养功能不同，而且可能产生不利于人体的物质。不宜共食，更不宜同烹，这在《金匱要略》和《饮膳正要》中都有这方面的记载。

狗肉与茶相克

狗肉中富含蛋白质，而茶叶中鞣酸较多，如食狗肉后立即饮茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白。这种物质有收敛作用，能减弱肠蠕动，产生便秘，代谢产生的有毒物质和致癌物滞肠内被动吸收，而不利于健康。所以，吃狗肉后忌喝茶。

狗肉与大蒜相克

大蒜辛温有小毒，温中、下气、杀菌、消谷。新鲜大蒜中，有大蒜氨酸，是一种含硫氨基酸，经大蒜酶分解大蒜辣素，有杀菌作用，并能刺激肠胃黏膜，引起胃液增加，蠕动增强。

狗肉性热，大蒜辛温有刺激性，狗肉温补，大蒜熏烈，同食

助火，容易损人，特别是对于火热阳盛素质的人更应当忌食。关于这种辩证关系，不仅李时珍在《本草纲目》中有“狗肉同蒜食，损人”的记载，而且在香港的《中国民历》附《食物相克中毒图解》中，也明确指出狗肉与大蒜相克。

鸭肉与鳖相克

《饮膳正要》中说：“鸭肉不可与鳖肉同食。”医圣孙思邈曾说：“鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。”李时珍在《本草纲目》中解释说，鳖肉甘平无毒，鳖甲咸平。“鳖性冷，发水病”，而鸭肉也属凉性，所以鸭肉不宜与鳖肉同食。

◆水产品与相关食物相克

鲤鱼与咸菜相克

鱼类的肉属于高蛋白食品，咸菜在腌制过程中，其含氮物质部分转变为亚硝酸盐。当咸菜与鱼一起烧煮时，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。所以，鱼与咸菜不宜配食。

鲤鱼与赤小豆相克

赤小豆甘酸咸冷，功能下水肿利小便，解热毒散恶血，而鲤鱼亦能利水消肿，二者同煮，利水作用更强。食疗中虽然有鲤鱼赤小





豆汤能治肾炎水肿，但这是针对病人而言，正常人不可服用。

鲤鱼与小豆叶相克

《金匱要略》中说：“鲤鱼不可合小豆藿食之。”藿即小豆叶子，小豆叶嫩时可食。李时珍曾说：“小豆利小便，而藿止小便，与麻黄发汗而根止汗，意同，物理之异如此。”鲤鱼能利水消肿，而豆藿与鲤鱼功能相反。所以，相克不宜配食。

鲫鱼与猪肉相克

猪肉性味酸冷微寒，鲫鱼甘温，性味功能略不相同。如作为两样菜，偶食无妨，若合煮或与炒，则不相宜，因二者生化反应，恐不利于健康。同时，鱼类皆有鱼腥，一般不与猪肉配食。这在《饮膳正要》也有有关记载，如：“鲫鱼不可与猪肉同食。”

鳝鱼与狗肉相克

李时珍在《本草纲目》中记载：“鳝鱼不可合犬肉犬血食之。”犬肉、犬血，都有温热动火，助阳之性，黄鳝甘而大温，同时，古人还认为“黄鳝性热能补，时行病后食之，多复”。即指能使旧病复发。同时，古人还认为二者同食，温热助火作用更强，不利于常人；且黄鳝有腥气，更不能与狗肉同煮。

鳗鱼与牛肝相克

鳗鱼与牛肝被香港《中国民历》所附的《食物相克中毒图解》列为相克食物。《本草纲目》所说鳗鱼肉有毒，主要是其中某些生