

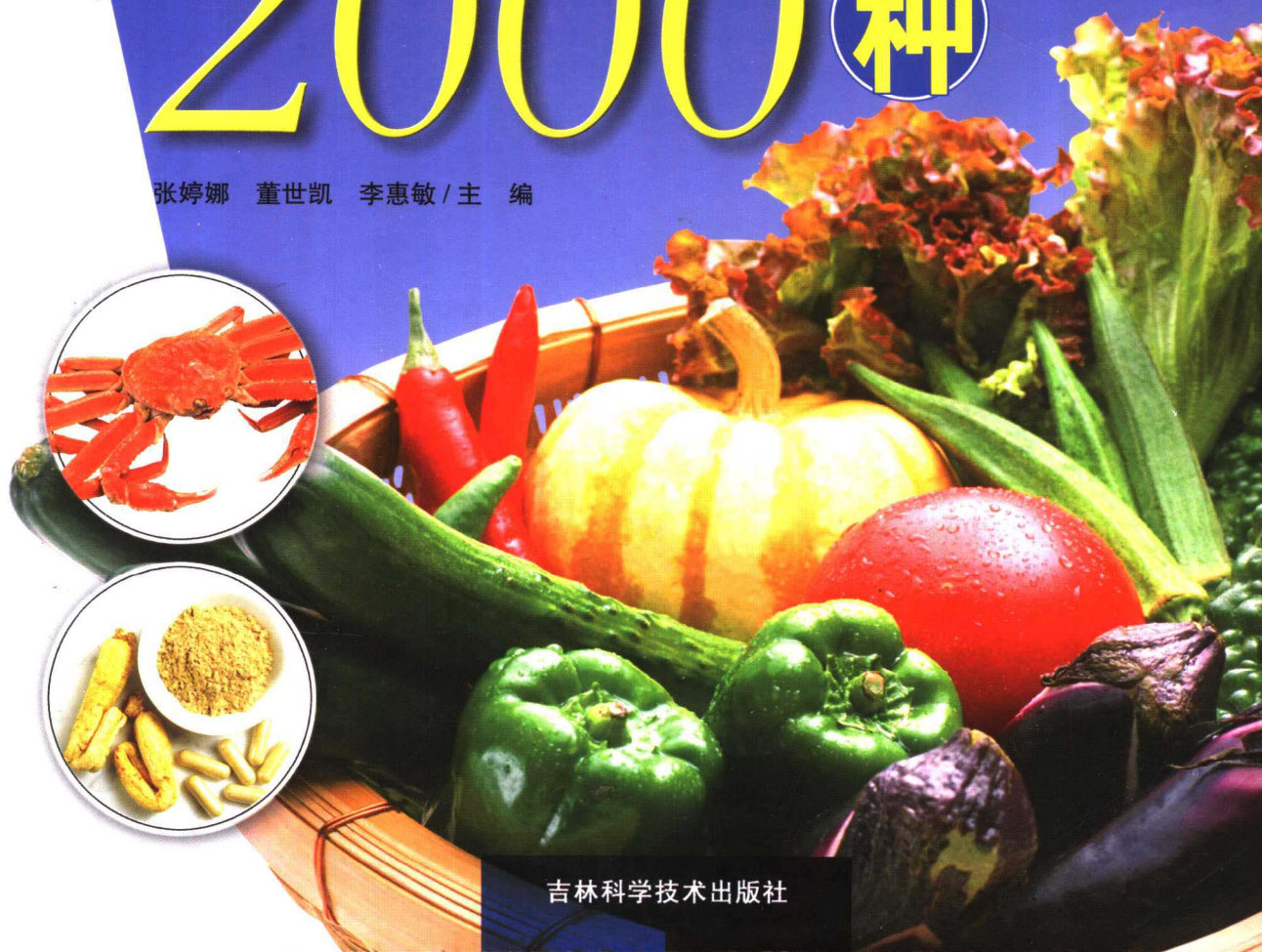
SHIWUXIANGYIXIANGKE
2000 ZHONG

饮食宜忌彩色完全版

食物相宜相克

2000种

张婷娜 董世凯 李惠敏 / 主 编



吉林科学技术出版社

食物相宜相克

SHIWUXIANGYIXIANGKE

2000种

提供健康饮食的 **2000** 个搭配方法!

主 编 张婷娜 董世凯 李惠敏

吉林科学技术出版社



食物相宜相克 2000 种

主 编：张婷娜 董世凯 李惠敏
责任编辑：宛 霞
版式设计：张 立 崔 岩 赵 沫
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司
版 次：2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：889×1194 毫米 24 开本
印 张：12.5
字 数：300 千字
书 号：ISBN 7-5384-3277-9/TS • 180
定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号
邮编：130021
发行部电话：0431-5635177 5651759
5651628
邮购部电话：0431-5677817
编辑部电话：0431-5674016
传真：0431-5635185
网址：<http://www.jkcb.com>

目录

contents

相宜 蔬菜、菌

- | | | | |
|-----------|--------------|-------------|--------------|
| 14.白菜+豆腐 | 21.蜂蜜+菜花 | 28.芦笋+黄花菜 | 36.南瓜+牛肉 |
| 14.鲤鱼+白菜 | 21.鸭肉+雪里蕻+冬笋 | 28.黄花菜+黄瓜 | 36.鸡蛋+南瓜花 |
| 14.白菜+牛肉 | 21.莴笋+冬笋 | 29.豆芽+韭菜 | 36.茄子+肉 |
| 14.虾仁+白菜 | 22.冬菇+冬笋 | 29.韭菜+油豆腐 | 37.茄子+黄豆 |
| 15.白菜+猪肉 | 22.豆角+菜花 | 29.韭黄+平菇 | 37.黄酒+蛇肉+茄子 |
| 15.白菜+百叶 | 22.土豆+豆角 | 29.卷心菜+黑木耳 | 37.茄子+苦瓜 |
| 15.黄豆+白菜 | 22.豆角+木耳+鸡肉 | 30.虾米+卷心菜 | 37.青椒+苦瓜 |
| 15.荸荠+豆浆 | 23.胡萝卜+菠菜 | 30.虾仁+卷心菜 | 38.青椒+鳝鱼 |
| 16.黑木耳+荸荠 | 23.狗肉+胡萝卜 | 30.生菜+蒜 | 38.菊花+丝瓜 |
| 16.荸荠+香菇 | 23.红枣+冰糖+胡萝卜 | 30.蘑菇+生菜 | 38.丝瓜+毛豆 |
| 16.荸荠+蘑菇 | 23.黄芪+山药+猪肚 | 31.苦瓜+鸡蛋 | 38.虾米+丝瓜 |
| 16.荸荠+白酒 | 24.黄豆+胡萝卜 | 31.辣椒+苦瓜 | 39.丝瓜+鸡蛋 |
| 17.薏仁+荸荠 | 24.乌鱼+胡萝卜 | 31.百合+芦笋 | 39.黑木耳+莴笋 |
| 17.海蜇+荸荠 | 24.菊花+胡萝卜 | 31.芦笋+冬瓜 | 39.莴笋+蒜苗 |
| 17.荸荠+冰片 | 24.冬瓜+海带 | 32.芦笋+海参 | 39.油豆腐+莴笋 |
| 17.萝卜+荸荠 | 25.香菜+冬瓜+黑木耳 | 32.沙拉酱+芦笋 | 40.香菇+莴笋 |
| 18.菠菜+鸡血 | 25.火腿+冬瓜 | 32.银杏+芦笋 | 40.鲳鱼+西红柿 |
| 18.粳米+菠菜 | 25.鸡肉+冬瓜 | 32.芦笋+鳗鱼 | 40.豆腐+西红柿 |
| 18.菠菜+猪肝 | 25.冬瓜+菜心 | 33.油豆腐+芦蒿 | 40.西红柿+红枣 |
| 18.猪血+菠菜 | 26.冬瓜+蟹 | 33.黑木耳+芦荟 | 41.西红柿+鸡蛋 |
| 19.银耳+菠菜 | 26.红枣+冬瓜 | 33.萝卜+豆腐 | 41.山楂+西红柿 |
| 19.鸡蛋+菠菜 | 26.口蘑+冬瓜 | 33.萝卜+烤鱼 | 41.猕猴桃+西红柿 |
| 19.香菇+菜花 | 26.醋+黄瓜 | 34.枸杞+萝卜+鸡肉 | 41.西兰花+香菇+洋菇 |
| 19.蚝油+菜花 | 27.黄瓜+莲子 | 34.金针菇+萝卜 | 42.蛭子+西兰花 |
| 20.红辣椒+菜花 | 27.西红柿+马铃薯 | 34.萝卜+粳米 | 42.西兰花+香菇 |
| 20.西红柿+菜花 | 27.黑木耳+黄瓜 | 34.茅根+萝卜 | 42.鸡肉+竹笋 |
| 20.玉米+菜花 | 27.黄瓜+豆腐 | 35.萝卜+牛肉 | 42.竹笋+金雀花 |
| 20.鸡蛋+菜花 | 28.蒜+黄瓜 | 35.酸梅+萝卜 | 43.猪肉+竹笋 |
| 21.鸡肉+菜花 | 28.黄花菜+鸡蛋 | 35.南瓜+红豆 | 43.猪腰+竹笋 |
| | | 35.红枣+南瓜 | 43.竹笋+鲍鱼 |
| | | 36.莲子+南瓜 | 43.枸杞+竹笋 |

目 录

c o n t e n t s

44.雪里蕻+蚕豆

44.肉+雪里蕻

44.豆腐+油菜

44.油菜+虾仁

45.蘑菇+油菜

45.猪肝+油菜

45.蒜+黑木耳

45.蒜+肉

46.葱+内脏+韭菜
+肉类+蒜

46.蒜+蜂蜜

46.豆腐+蒜+葱

46.黄瓜+蒜

47.豆腐干+蒜苗

47.黑木耳+蒜苔

47.毛豆+莲藕

47.粳米+莲藕

48.羊肉+莲藕

48.莲藕+生姜

48.芹菜+西红柿

48.红枣+芹菜

49.芹菜+绿豆

49.姜汁+蜂蜜

49.红糖+黑木耳+生姜

49.生姜+鸡蛋

50.芝麻+荠菜

50.鱼头+荠菜

50.兔肉+葱

50.洋葱+鸡蛋

51.玉米+洋葱

51.鸡肉+咖喱+洋葱

51.茭白+西红柿

51.茭白+蘑菇

52.油豆腐+马兰头

52.醋+芍药

52.生薏苡仁+柿霜
+生山药

52.山药+鸭肉

53.木瓜+玉米笋

53.豆腐+玉竹

53.芋头+肉

53.黄豆芽+榨菜

54.油豆腐+小白菜

54.红葡萄酒+谷物
+蔬菜

54.辣椒+醋

54.鸡蛋+苋菜

55.魔芋+莲花

55.酸菜+鸭肉

55.地瓜+猪排

55.牛肉+土豆

56.鸽蛋+莼菜

56.香菜+豆腐

56.鱼肝油+绿叶蔬菜

56.红辣椒+空心菜

57.薏米+香菇

57.蘑菇+香菇

57.扁豆+蘑菇

57.鲜蘑+草菇+口蘑

58.银耳+黑木耳

58.茉莉花+银耳

58.菊花+银耳

58.海带+黑木耳

相宜 水果

60.柑橘+黑木耳

60.蒜+白糖+柑橘

60.牛奶+柑橘

60.橙子+猕猴桃

61.梅+酒

61.红枣+荔枝

61.荔枝+白酒

61.香菇+柠檬

62.橙子+柠檬+猕猴桃

62.酸奶+猕猴桃

62.白糖+柠檬

62.蜂蜜+柠檬

63.柠檬+芦荟

63.盐+柠檬

63.人参+姜片+丁香
+枇杷

63.蜂蜜+枇杷

64.茶叶+洋葱+苹果

64.苹果+芦荟

64.羊肉+人参果

64.山楂+白糖

65.山楂+杭白菊

65.菜籽油+柿子

65.柿子+蜂蜜

65.黑豆+柿子

66.桃子+牛奶

66.绿茶+薄荷+西瓜

66.西瓜+蒜

66.冰糖+西瓜皮

67.巧克力+香蕉

67.银耳+川贝+雪梨

67.枸杞+葡萄

67.草莓+牛奶

68.粳米+桑椹

68.木瓜+凤尾菇

68.带鱼+木瓜

68.莲子+木瓜

69.花生+木瓜

69.红枣+荔枝

69.公丁香+雪梨

69.香蕉+冰糖

70.松子+鸡肉

70.榛子+羊肝

70.薏米+板栗

70.板栗+红枣

71.桃仁+黑木耳+蜂蜜

71.桂圆+鸡蛋

71.红枣+桂圆

71.桂圆+人参

72.鸡蛋+桂圆

72.桂圆+莲子

72.银耳+莲子

72.金银花+莲子

73.莲子+地瓜

73.枸杞+莲子

73.核桃+梨

73.核桃+红枣

74.百合+核桃

74.核桃+牛奶

c o n t e n t s

74.芹菜+核桃仁
74.桂花+核桃仁
75.山楂+核桃仁
75.花生+芹菜
75.啤酒+毛豆+花生
75.花生+蛋黄
76.红葡萄酒+花生米
76.蚕蛹+红枣
76.红枣+黑木耳
76.党参+红枣

相宜 豆、奶及制品

78.蚕豆+枸杞
78.月季花+蚕豆
78.鸡肉+红豆
78.红糖+黑豆
79.黄豆+谷类
79.花生+红枣+黄豆
79.香菜+黄豆
79.百合+绿豆
80.绿豆+粳米
80.南瓜+绿豆
80.蒲公英+绿豆
80.豆类+油脂类+蔬菜
81.毛豆+香菇
81.绿豆芽+金针菇
81.猪肚+黄豆芽
81.豆苗+猪肚
82.豆苗+虾仁
82.猪肉+豆苗
82.蘑菇+豌豆

82.鱼+豆腐
83.草菇+豆腐
83.豆腐+海带
83.生菜+豆腐
83.韭菜+豆腐
84.豆腐+虾仁
84.金针菇+豆腐
84.鲜蘑+豆腐
84.黑木耳+豆腐
85.豆腐+银耳
85.地瓜+腐竹+白菜
85.腐竹+香菜梗
85.青豆+腐竹+蘑菇
86.木瓜+牛奶
86.牛奶+苹果
86.牛奶+红枣
86.蜂蜜+牛奶
87.蛋黄+牛奶
87.橘汁+牛奶
87.红茶+牛奶
87.蜜枣+牛奶
88.糙米+牛奶+咖啡
88.奶油+玉米笋
88.冰糕+杏仁乳
88.豆奶+菜花

相宜 肉、禽、蛋

90.人参+鸡肉
90.鸡肉+绿豆芽
90.鸡肉+牡丹花
90.茉莉花+鸡肉

91.鸡肉+白酒
91.百合+鸡肉
91.鸡肉+菜心
91.荔枝、枸杞、红枣、
莲子+鸡肉
92.鸡肉+金雀花
92.金针菇+鸡肉
92.橘酱+鸡肉
92.辣椒+鸡肉
93.板栗+鸡肉
93.母鸡+黑木耳
93.鱼腥草+母鸡
93.黄芪+母鸡
94.椰子+鸡肉
94.鸡油+香菇
94.鸡腿+柠檬
94.油菜+鸡翅
95.艾叶+鸡汤
95.鹿茸+水鸭
95.金银花+水鸭
95.桂花+鸭肉
96.鸭肉+莲子
96.鸭肉+地黄+山药
96.银耳+鸭肾
96.胡椒+田鸡
97.百合+田鸡
97.粳米+乌鸡
97.茄根+乌鸡
97.桃仁+乌鸡
98.三七+乌鸡
98.枸杞+兔肉

98.兔肉+玉兰花
98.羊肉+鹌鹑
99.整肉+羊肉
99.羊肉+鸡蛋
99.羊肉+生姜
99.羊肉+香菜
100.山药+羊肉
100.羊肝+枸杞叶
100.羊排+米酒
100.鸡蛋+牛肉
101.牛肉+仙人掌
101.牛肉+无花果
101.陈皮+牛肉
101.芋头+牛肉
102.洋葱+白萝卜
+牛肉
102.牛肉+葱
102.芥菜+牛肉
102.当归+牛尾
103.牛筋+花生
103.萝卜+猪肉
103.蘑菇+猪肉
103.南瓜+猪肉
104.猪肉+猕猴桃
104.枸杞+猪肉



目 录

contents

- | | | | |
|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| 104.茄子+虾米+猪肉 | 112.黄豆+猪蹄 | 120.皮蛋+醋 | 128.牡丹花+桂鱼 |
| 104.猪肉+黄瓜 | 112.肘子+红枣 | 120.西兰花+皮蛋 | 128.藕+鳝鱼 |
| 105.猪肉+藕 | 112.人参+肘子 | 120.皮蛋+冻豆腐 | 128.银耳+青鱼 |
| 105.猪肉+泡菜 | 113.猪腰+黑木耳 | 120.鹌鹑蛋+银耳 | 129.乌鱼+黄瓜 |
| 105.蒲公英+猪肉 | 113.杜仲+猪腰 | | 129.咖喱+鳕鱼 |
| 105.猪肉+人参果 | 113.车前草+猪腰 | 相宜 水产品 | 129.亚麻籽+鱼 |
| 106.夏枯草+猪肉 | 113.竹笋+猪腰 | 122.白酒+虾 | 129.鱼+苹果 |
| 106.鸡蛋+猪肉 | 114.肥肠+辣白菜 | 122.枸杞+虾 | 130.玉米糠+煎鱼 |
| 106.洋葱+猪肉 | 114.香菜+猪肠 | 122.鲜奶+虾 | 130.山药+桂圆+鳖肉 |
| 106.猪肉+芋头 | 114.槐花+猪肠 | 122.大虾+月季花 | 130.鳖肉+蜜糖 |
| 107.黄花菜+猪肉 | 114.枸杞+牛冲 | 123.辣椒+小虾 | 130.鳖甲+鸽肉 |
| 107.猪肉+鳖肉 | 115.猪肚+黄豆芽 | 123.虾仁+绍菜 | 131.鳖肉+冬瓜 |
| 107.菜花+猪肉 | 115.莲子+猪肚 | 123.豆苗+虾仁 | 131.鸽肉+鳖肉 |
| 107.猪肉+丝瓜 | 115.金针菇+猪肚 | 123.韭菜花+虾仁 | 131.鳖肉+生姜 |
| 108.葡萄干+瘦肉 | 115.排骨+山楂 | 124.虾米+黄瓜 | 131.蟹+香芹 |
| 108.牛蒡+肉 | 116.排骨+海带 | 124.芹菜+虾米 | 132.荷叶+蟹 |
| 108.甜椒+肉 | 116.冬瓜+排骨 | 124.海带+虾米 | 132.玉竹+鹌鹑+章鱼 |
| 108.玉米糠+烤肉 | 116.猪脑+黑木耳 | 124.万年青+虾干 | 132.章鱼+红枣+藕 |
| 109.猪肝+苋菜 | 116.天麻+猪脑 | 125.龙虾+白葡萄酒 | 132.猪蹄+章鱼 |
| 109.洋葱+猪肝 | 117.人参+枸杞+鹿肉 | 125.黑木耳+鲫鱼 | 133.白菜+枸杞+螺 |
| 109.猪肝+白菜 | 117.西兰花+鹿肉 | 125.黄芪+鲫鱼 | 133.田螺+葡萄酒 |
| 109.胡萝卜+猪肝 | 117.核桃+鹿肉 | 125.鲫鱼+砂仁 | 133.鸡蛋+干贝 |
| 110.猪心+猪肺+枳椇 | 117.鹿肉+山药+红枣 | 126.鲫鱼+玉兰花 | 133.瘦肉+扇贝 |
| 110.猪肺+鱼腥草 | 118.香菜+鹿肉 | 126.黑豆+鲤鱼 | 134.鱿鱼+黑木耳 |
| 110.苦菜+猪肝 | 118.韭菜+鸡蛋 | 126.天麻+鲤鱼 | 134.豆腐+蛤蜊 |
| 110.猪肝+松子 | 118.何首乌+鸡蛋 | 126.红豆+鲤鱼 | 134.瘦肉+海参 |
| 111.榛子+猪肝 | 118.带鱼+蛋黄 | 127.鲤鱼+黄瓜 | 134.泥鳅+豆腐 |
| 111.西芹+猪蹄 | 119.百合+蛋黄 | 127.米醋+鲤鱼 | |
| 111.猪蹄+仙人掌 | 119.高粱米+蛋黄 | 127.虾仁+鲤鱼 | 相宜 饮品、
调料 |
| 111.醋+猪蹄 | 119.蘑菇+蛋白 | 127.黄鱼+荠菜 | 136.参片+茶 |
| 112.黑木耳+猪蹄 | 119.银耳+鸭蛋 | 128.豆腐+鲢鱼头 | 136.菊花+茶 |

c o n t e n t s

- | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------|
| 136. 茶+粳米 | 144. 芹菜+蛤 | 152. 维生素 K ₃ +红辣椒 | 159. 韭菜+牛肉 |
| 136. 蜂蜜+茶 | 144. 鳖肉+芹菜 | 152. 白术+蒜 | 160. 白酒+韭菜 |
| 137. 红霉素+汽水 | 144. 芹菜+毛蚶 | 152. 芒果+蒜 | 160. 韭菜+红酒 |
| 137. 麦白霉素+汽水 | 145. 兔肉+芹菜 | 152. 地瓜+香蕉 | 160. 菠菜+韭菜 |
| 137. 葡萄酒+柠檬水 | 145. 芹菜+蚬 | 153. 蟹+地瓜 | 160. 蜂蜜+韭菜 |
| 137. 白葡萄酒+ | 145. 芹菜+蟹 | 153. 黑木耳+茶 | 161. 牛奶+韭菜 |
| 烤鸡胸脯 | 145. 维生素 K ₃ +西兰花 | 153. 醋+胡萝卜 | 161. 沙丁鱼+苦瓜 |
| 138. 乳酪+葡萄酒 | 146. 西兰花+牛肝 | 153. 辣椒+胡萝卜 | 161. 酒+辣椒 |
| 138. 酒+黄芩 | 146. 萝卜+黑木耳 | 154. 柠檬汁+胡萝卜 | 161. 凉血药+辣椒 |
| 138. 烧酒+芦荟 | 146. 黑木耳+马肉 | 154. 山楂+胡萝卜 | 162. 南瓜+辣椒 |
| 138. 蜂蜜+甘草 | 146. 麦冬+黑木耳 | 154. 胡萝卜+西红柿 | 162. 辣椒+猪肝 |
| 139. 芝麻+海带 | 147. 黑木耳+野鸭 | 154. 萝卜+橘子 | 162. 牛肝+黄椒 |
| 139. 枸杞+咖啡 | 147. 白萝卜+胡萝卜 | 155. 萝卜+黑木耳 | 162. 油菜+南瓜 |
| 139. 咖喱+牛腩 | 147. 橘皮+白萝卜 | 155. 人参+萝卜 | 163. 黑鱼+南瓜 |
| 139. 银耳+冰糖+燕窝 | 147. 洋地黄+菠菜 | 155. 蛇肉+萝卜 | 163. 醋+南瓜 |
| 140. 冰糖+粳米+玉竹 | 148. 菠菜+大豆 | 155. 熟地黄+萝卜 | 163. 海鱼+南瓜 |
| 140. 白糖+黄精+粳米 | 148. 菠菜+牛奶 | 156. 萝卜+水果 | 163. 南瓜+辣椒 |
| 140. 生地黄+白糖 | 148. 乳酪+菠菜 | 156. 菠菜+黄瓜 | 164. 虾+南瓜 |
| +粳米 | 148. 菠菜+瘦肉 | 156. 菜花+黄瓜 | 164. 南瓜+羊肉 |
| 140. 红糖+黑木耳 | 149. 猪肝+菜花 | 156. 黄瓜+碱 | 164. 鱼+西红柿 |
| 相克 蔬菜、菌 | 149. 维生素 K ₃ +菜花 | 157. 辣椒+黄瓜 | 164. 西红柿+冰糕 |
| 142. 维生素 K ₃ +芥蓝 | 149. 牛肝+菜花 | 157. 芹菜+黄瓜 | 165. 地瓜+西红柿 |
| 142. 牛肝+芥蓝 | 149. 公鸡肉+葱 | 157. 黄瓜+香菜 | |
| 142. 牡丹皮+香菜 | 150. 葱+狗肉 | 157. 阿司匹林+芦笋 | |
| 142. 土豆+西红柿 | 150. 何首乌+葱 | 158. 氨茶碱+芦笋 | |
| 143. 洋地黄+土豆 | 150. 葱+蜂蜜 | 158. 白霉素+芦笋 | |
| 143. 香雀+土豆 | 150. 山楂+葱 | 158. 丹参+芦笋 | |
| 143. 毛蟹+茄子 | 151. 蒜+葱 | 158. 茯苓+芦笋 | |
| 143. 茄子+墨鱼 | 151. 鱼+红枣+葱 | 159. 磺胺药+芦笋 | |
| 144. 醋+芹菜 | 151. 梅+葱 | 159. 卡那霉素+芦笋 | |
| | 151. 红辣椒+牛肝 | 159. 金针菇+驴肉 | |



目 录

contents

165. 黄瓜+西红柿
165. 西红柿+咸鱼
165. 四环素+土豆
166. 环丙沙星+土豆
166. 洋地黄+菜花
166. 雪里蕻+维生素 B₆
166. 羊肝+竹笋
167. 维生素 C+菠菜
167. 马肉+生姜
167. 蒜+鸡蛋
167. 蒜+山楂
168. 何首乌+蒜
168. 地黄+蒜
168. 蒜+狗肉
168. 环丙沙星+野菜

相克 水果、干果

170. 毛蟹+花生
170. 花生+南瓜
170. 氨茶碱+花生
170. 阿司匹林+花生
171. 花生+黄瓜
171. 花生+蕨菜
171. 白霉素+花生
171. 丹参+花生
172. 茯苓+花生
172. 花生+磺胺药
172. 瓜子+洋地黄
172. 氨茶碱+瓜子
173. 地塞米松+瓜子
173. 瓜子+可的松

173. 杏仁+板栗
173. 板栗+鸭肉
174. 核桃+白酒
174. 蟹肉+核桃
174. 黄豆+核桃
174. 烧酒+核桃
175. 豆腐+核桃
175. 野鸭+核桃
175. 地塞米松+核桃
175. 可的松+核桃
176. 洋地黄+核桃
176. 核桃+阿司匹林
176. 氨茶碱+核桃
176. 核桃+白霉素
177. 丹参+核桃
177. 核桃+茯苓
177. 磺胺药+核桃
177. 核桃+卡那霉素
178. 松子+氨茶碱
178. 丹参+榛子
178. 榛子+酸性食物
178. 狗肉+杏仁
179. 板栗+杏仁
179. 杏仁+菱+猪肺
179. 小米+杏仁
179. 杏仁+猪肉
180. 樱桃+维生素 K₃
180. 牛肝+樱桃
180. 阿司匹林+椰子
180. 肉+梅
181. 维生素 K₃+草莓

181. 草莓+牛肝
181. 利血平+柑橘
181. 四环素+柑橘
182. 维生素 K₃+橘子
182. 橘子+牛肝
182. 维生素 K₃+猕猴桃
182. 牛肝+猕猴桃
183. 洋地黄+杏
183. 鸡肉+李子
183. 雀肉+李子
183. 李子+鸭蛋
184. 人参+葡萄
184. 阿司匹林+葡萄
184. 葡萄+海鲜
184. 骆驼肉+葡萄
185. 黄精+梅
185. 土豆+石榴
185. 香蕉+阿司匹林
185. 芋头+香蕉
186. 酸牛奶+香蕉
186. 香蕉+土豆
186. 酸菜+柿子
186. 土豆+柿子
187. 柿子+鹅肉
187. 红枣+葱
187. 海蟹+红枣
187. 海蜇+红枣
188. 红枣+鱼
188. 鲢鱼+红枣
188. 虾米+红枣
188. 红枣+蒜

相克 豆、奶及制品

190. 盐+豆腐
190. 地塞米松+豆腐
190. 豆腐+可的松
190. 洋地黄+豆腐
191. 豆腐+葱
191. 小葱+豆腐
191. 豆腐+核桃
191. 蜂蜜+豆腐
192. 环丙沙星+豆浆
192. 四环素+豆浆
192. 豆浆+药物
192. 氨茶碱+豌豆
193. 蓖麻油+黑豆
193. 黑豆+洋地黄
193. 红豆+粳米
193. 羊肚+红豆
194. 氨茶碱+豇豆
194. 黄豆+碱
194. 酸牛奶+黄豆
194. 虾米+黄豆
195. 黄豆+猪血
195. 黄豆+氨茶碱
195. 地塞米松+黄豆
195. 可的松+黄豆
196. 洋地黄+黄豆
196. 榧子+绿豆
196. 狗肉+绿豆
196. 绿豆+西红柿
197. 米汤+奶粉

contents

197.利血平+奶酪
197.菜花+牛奶
197.醋+牛奶
198.丹参+牛奶
198.牛奶+豆浆
198.钙粉+牛奶
198.果汁+牛奶
199.橘子+牛奶
199.柠檬+山楂+牛奶
199.牛奶+巧克力
199.生鱼+牛奶
200.地塞米松+牛奶
200.可的松+牛奶
200.洋地黄+牛奶
200.牛奶+酸性饮料
201.牛奶+糖
201.牛奶+药物
201.滋补药+牛奶
201.甲硝唑+牛奶
202.利福平+牛奶
202.土霉素+牛奶
202.利血平+蚕豆
202.蚕豆+氨茶碱

相克 肉、禽、蛋

204.阿司匹林+咸鸭蛋
204.鸭蛋+桑椹
204.鸡蛋+豆浆
204.豆奶+鸡蛋
205.鸡蛋+鹅肉
205.李子+鸡蛋
205.生葱+鸡蛋
205.味精+鸡蛋
206.消炎片+鸡蛋
206.鸡蛋+茶
206.氨茶碱+蛋黄
206.白霉素+蛋黄
207.丹参+蛋黄
207.蛋黄+茯苓
207.磺胺药+蛋黄
207.卡那霉素+蛋黄
208.阿司匹林+蛋黄
208.磺胺药+鸡肉
208.卡那霉素+鸡肉
208.鸡肉+蒜
209.鸡肉+糯米
209.芹菜+鸡肉
209.天麻+鸡肉
209.芝麻+鸡肉
210.鸡肉+狗肾
210.鸡肉+鲢鱼
210.芥末+鸡肉
210.菊花+鸡肉
211.鸭梨+鹅肉
211.小白菜+兔肉
211.兔肉+生姜
211.兔肉+芥末
212.橘子+兔肉
212.兔肉+维生素 K₃
212.氨茶碱+兔肉
212.橘皮+兔肉
213.苦参+兔肉

213.狗肉+狗肾
213.生姜+狗肉
213.橄榄+牛肉
214.田螺+牛肉
214.牛肉+板栗
214.鲢鱼+牛肉
214.牛肉+牛膝
215.生姜+牛肉
215.牛肝+鲑鱼
215.利血平+腊肉
215.羊肉+豆酱
216.半夏+羊肉
216.羊肉+饴糖
216.朱砂+羊肉
216.羊肉+竹笋
217.梅干菜+羊肉
217.羊肉+荞麦面
217.乳酪+羊肉
217.羊肉+西瓜
218.羊肝+氨茶碱
218.青椒+羊肝
218.猪肉+苍术
218.猪肉+荞麦
219.香菜+猪肉
219.百合+猪肉
219.桔梗+猪肉
219.乌梅+猪肉
220.杏仁+猪肉
220.西红柿+猪肝
220.猪肝+荞麦
220.豆酱+猪肝

221.豆芽+猪肝
221.鲤鱼+猪肝
221.猪肝+荞麦
221.雀肉+猪肝
222.猪肝+山楂
222.维生素 C+动物肝
222.维生素 B₂+肥肉
222.洋地黄+瘦肉

相克 水产品

224.番茄酱+虾
224.虾+果汁
224.阿司匹林+虾
224.虾+氨茶碱
225.白霉素+虾
225.虾+维生素 C
225.可的松+虾米
225.洋地黄+虾米
226.虾米+地塞米松
226.鹿肉+鱼虾
226.含鞣酸的水果
+鱼虾
226.氨茶碱+龙虾
227.鳖肉+薄荷



contents

- 相克** 饮品、
调料

contents

257.咖啡+酒
257.酒+牛奶
257.西红柿+酒
258.糖+酒
258.辛辣食物+酒
258.甲磺丁脲+酒
258.白酒+汽水
259.胡萝卜+白酒
259.啤酒+白酒
259.熏肉+啤酒
259.啤酒+腌肉
260.烧酒+西红柿
260.桃子+烧酒
260.乙酰螺旋霉素
+果汁
260.阿司匹林+果汁
261.白霉素+果汁
261.磺胺药+果汁
261.消炎痛+果汁
261.镇静药+葡萄柚汁
262.克林霉素+饮料
262.林可霉素+饮料
262.汽水+进餐
262.冷饮+热茶
263.甲硝唑+咖啡
263.香烟+咖啡
263.热水+鲜汤
263.热水+蜂蜜
264.热水+补品
264.黄连素+酸性饮料
264.维生素 B₂+

生冷食物
264.醋+鳗鱼
265.磺胺药+醋
265.小白菜+醋
265.醋+壁虎
265.丹参+醋
266.醋+鲤鱼
266.茯苓+醋
266.醋+海参
266.洋地黄+芝麻酱
267.芝麻酱+可的松
267.芝麻酱+地塞米松
267.磺胺药+糖
267.糖+虾
268.鸡蛋+白糖
268.白糖+茶
268.糖+可的松
268.红糖+牛肉
269.红糖+豆浆
269.红糖+酒
269.牛奶+红糖
269.竹笋+红糖
270.红糖+皮蛋
270.红糖+阿司匹林
270.蛋白+糖精
270.煮鸡蛋+糖精
271.糖精+甜酒
271.洋葱+蜂蜜
271.阿司匹林+蜂蜜
271.蜂蜜+粳米
272.蒜+蜂蜜

272.豆浆+蜂蜜
272.蜂蜜+莴笋
272.热水+蜂蜜
273.豆腐花+蜂蜜
273.苦菜+蜂蜜
273.葱+蜂蜜
273.鱿鱼+碱
274.碱+绿豆
274.碱+蔬菜
274.碱+味精
274.粥+碱
275.茄子+味精
275.味精+甜酒
275.盐+鲜汤
275.盐+猪脑髓+酒
276.红豆+盐
276.鸡肉+芥末
276.芥末+酒
276.豆油+维生素 E

相克 药物相克

药物与食物相克
278.巴豆+冷水
278.巴豆+茭白
278.白果+白鳢
278.白术+白菜
278.梨+白术
278.雀肉+白术
278.白术+桃或李
278.白术+香菜
278.半夏+羊血

278.半夏+饴糖
278.熟地黄+葱白
278.熟地黄+韭白
278.当归+汤面
278.地黄+血制品
278.地黄+葱或蒜
278.萝卜+地黄
278.补骨脂+油菜
278.猪血+补骨脂
278.郁金+丁香
278.花椒+防风
278.醋+茯苓
278.何首乌+动物血
278.萝卜+何首乌
278.何首乌+无鳞鱼
278.厚朴+豆类
278.鲫鱼+厚朴
278.鲫鱼+麦冬
278.麦冬+黑木耳
278.人参+萝卜
278.山药+甘遂
278.山药+鲫鱼
278.马肉+苍耳



c o n t e n t s

- | | | | |
|------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 278.梗米+苍耳 | 279.甘草+螺 | 280.异烟肼+茄子 | 药物与药物相克 |
| 278.苍术+香菜 | 279.甘草+鳎鱼 | 280.乳酪+异烟肼 | 281.抗生素类药 |
| 278.苍术+白菜 | 279.甘草+河豚 | 280.优降宁+鸡肝 | 286.抗病毒类药 |
| 278.苍术+蒜 | 279.头孢菌素+食物 | 280.优降宁+鱼 | 286.抗结核类药 |
| 279.苍术+李子 | 279.头孢菌素+果汁 | 280.优降宁+猪肝 | 287.解热镇痛药 |
| 279.青鱼+苍术 | 279.头孢菌素+酒 | 280.苯巴比妥+茶 | 289.维生素类药 |
| 279.苍术+雀肉 | 279.富含钙、磷、镁的食物+红霉素 | 280.消炎片+鸡蛋 | 290.抗胆碱药 |
| 279.苍术+桃子 | 279.红霉素+牛奶 | 280.酸化尿液的食物+庆大霉素 | 290.抗肾上腺素药 |
| 279.冷水+黄连 | 279.红霉素+果汁 | 280.链霉素+酸化尿液的食物 | 291.钙拮抗药 |
| 279.黄连+猪肉 | 280.海鲜+红霉素 | 280.左旋多巴+肉类 | 292.治疗慢性心功能不全药 |
| 279.牛肉+仙茅 | 280.红霉素+红酒 | 280.酸奶+四环素 | 292.抗心律失常药 |
| 279.仙茅+牛奶 | 280.烈性酒+红霉素 | 281.四环素+黑米 | 293.周围血管扩张药 |
| 279.菊花+芹菜 | 280.甲状腺素+绿叶蔬菜 | 281.四环素+茶 | 293.降压药 |
| 279.猪肉+菊花 | 280.豆类+甲状腺素 | 281.四环素+酒 | 294.消化系统药 |
| 279.菊花+河豚 | 280.甲状腺素+含钙、磷低的食物 | 281.四环素+牛奶 | 295.减肥药 |
| 279.动物血+朱砂 | 280.去痛片+咸鱼 | 281.高碱类食物+保钾利尿药 | 295.泌尿系统药 |
| 279.螃蟹+荆芥 | 280.咸菜+去痛片 | 281.高盐饮食+保钾利尿药 | 296.抗变态反应药 |
| 279.荆芥+海鲜 | 280.鱼腥食物+消咳喘 | 281.双氢克尿塞+高盐饮食 | 296.抗贫血药 |
| 279.荆芥+河豚 | 280.辛辣刺激性食物+消咳喘 | 281.双氢克尿塞+胡萝卜 | 297.肾上腺皮质激素及促肾上腺皮质激素药 |
| 279.驴肉+荆芥 | 280.鱼+异烟肼 | 281.双氢克尿塞+酒 | 297.避孕药 |
| 279.荆芥+鲢鱼 | 280.异烟肼+富含组胺的食物 | 281.双氢克尿塞+茶 | 298.胰岛素及其他影响血糖的药 |
| 279.荆芥+鱈鱼 | 280.含糖量高的食物+异烟肼 | 281.蔗糖+拜糖平 | 298.甲状腺激素类药及抗甲状腺药 |
| 279.荆芥+无鳞鱼 | 280.异烟肼+含铁、镁、铝、钙等离子食物 | 281.高盐饮食+速尿 | 299.抗震颤麻痹药 |
| 279.细辛+生菜 | 280.咖啡+异烟肼 | 281.酸化尿液的食物+抗组胺药 | 299.抗精神失常药 |
| 279.细辛+莴笋 | | | 299.抗癫痫药 |
| 279.山芋+白酒 | | | 300.免疫生物制品药 |
| 279.甘草+猪肉 | | | |
| 279.黄花鱼+甘草 | | | |
| 279.白菜+甘草 | | | |
| 279.甘草+海菜 | | | |
| 279.海带+甘草 | | | |

相宜·蔬菜、菌

200



SHIWUXIANGYI



白菜 + 豆腐

大白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳等功效。豆腐提供植物蛋白质和钙、磷等营养成分。适宜于大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。



鲤鱼 + 白菜

营养丰富,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素C等多种营养素。适合妊娠水肿的辅助治疗。



白菜 + 牛肉

白菜与牛肉素荤相配,互为补充,营养全面、丰富,具有健脾开胃的功效,特别适宜虚弱病人经常食用。对于体弱乏力、肺热咳嗽者有辅助疗效。



虾仁 + 白菜

虾仁含高蛋白,低脂肪,钙、磷含量高。白菜具有较高的营养价值,常吃白菜可预防便秘、痔疮及结肠癌等。白菜含丰富的维生素C,可有效地防治牙龈出血及坏血病,有解热除燥的功效。





白菜 + 猪肉

白菜含多种维生素、较高的钙及丰富的纤维素。猪肉为常吃的滋补佳肴，有滋阴润燥等功能。适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥等人食用。



白菜 + 百叶

清热解暑、和中生津。含有维生素、胡萝卜素、钙、磷、铁、蛋白质、粗纤维等。性味甘微寒，清热生津、除烦利水，是清凉而兼补益之品。牛百叶是牛胃的一部分，性味甘平，功能补益脾胃。



黄豆 + 白菜

黄豆含有的植物型雌激素，能有效地抑制人体内雌激素的产生；白菜能使人体一种重要的酶数量增加，帮助分解过多的雌激素而阻止乳腺癌发生。



荸荠 + 豆浆

荸荠与豆浆搭配食用，有清热解毒功效，主治便血。





黑木耳 + 荸荠

黑木耳补中益气、降压、抗癌,配以清热生津、化痰、消积的荸荠烹调,具有清热化痰、滋阴生津之效。对温热病口干渴、咽喉肿痛以及咳嗽痰多、心火口疮等病患者有辅助治疗作用。



荸荠 + 香菇

荸荠、香菇二者搭配同食,具有调理脾胃、清热生津的作用。常食能补气强身、益胃助食,有助于治疗脾胃虚弱、食欲不振或久病体虚、湿热等病证。



荸荠 + 蘑菇

蘑菇补气益胃,营养丰富。荸荠清热生津。



荸荠 + 白酒

荸荠与白酒搭配食用,能为人体提供较丰富的营养成分,主治妇女崩漏诸症。

