

食物相克与饮食搭配



啤酒 + 海味
黑糖 + 生
麦冬
红牛
汽南
白
鸡肉
虾皮 +
味精 + 鸡蛋
麦冬 + 鲫鱼
蜂蜜 + 大米
猪肉 + 百合
猪肉 + 鸡肉

大蒜 + 地
海鲜 + 葡萄
萝卜 + 木耳
豆浆 + 红糖
牛奶 + 果汁
鸡肉 + 狗肾
羊肝 + 红豆
肝脏 + 雀肉
狗肉 + 狗肾
鹅肉 + 柿子
茶叶 + 鸡蛋
花生 + 黄瓜
柿子 + 螃蟹
芹菜 + 甲鱼
黄瓜 + 菜
菠菜 + 菜
鲫鱼 + 菜



文浩 编著

中国轻工业出版社



食物相克与饮食搭配

文 浩 编著

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相克与饮食搭配/文浩编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 8

ISBN 7-5019-5020-2

I. 食... II. 文... III. ①饮食 - 禁忌 - 基本知识
②食品营养 - 基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 080267 号

责任编辑: 王秋墨 策划编辑: 马静 责任终审: 滕炎福

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京昌平长城印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10

字数: 200 千字

书号: ISBN 7-5019-5020-2/TS · 2898 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010 - 65241695 010 - 85111729

传真: 010 - 85111730

发行电话: 010 - 85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50303S1X101HBW

目 录

第一章 食物与相关食物相克	(1)
第一节 畜禽肉类与相关食物相克	(2)
第二节 水产品类与相关食物相克	(8)
第三节 蔬菜类与相关食物相克	(12)
第四节 水果类与相关食物相克	(19)
第五节 调料类与相关食物相克	(22)
第六节 饮品类与相关食物相克	(28)
第二章 饮食搭配	(36)
第一节 畜肉类	(37)
猪肉	(37)
牛肉	(42)
羊肉	(49)
兔肉	(58)
第二节 禽肉类	(61)
鸡肉	(61)
鸭肉	(73)
鹅肉	(78)
鸽肉	(81)
鹌鹑	(86)
乌鸡	(90)
第三节 水产品类	(93)
鲫鱼	(93)
鲤鱼	(99)

带 鱼	(104)
鳗 鱼	(105)
虾	(107)
黄 鳊	(113)
甲 鱼	(116)
海 参	(121)
螃 蟹	(124)
海 带	(127)
紫 菜	(130)
第四节 蔬菜类	(132)
雪里蕻	(132)
韭 菜	(135)
油 菜	(137)
大白菜	(140)
青 菜	(142)
包心菜	(146)
菠 菜	(148)
芹 菜	(152)
茼蒿	(154)
薤 菜	(157)
甘蓝球	(160)
山 药	(162)
莲 藕	(165)
莴 苣	(168)
胡萝卜	(171)
大头菜	(174)
萝 卜	(176)
土 豆	(179)

魔芋		(182)
百合		(185)
荸荠		(187)
竹笋		(189)
芋艿		(192)
洋葱		(194)
慈姑		(197)
红薯		(199)
冬瓜		(202)
南瓜		(204)
丝瓜		(207)
黄瓜		(209)
苦瓜		(211)
茄子		(216)
瓠瓜		(218)
生姜		(220)
葱		(223)
辣椒		(226)
香菜		(228)
大蒜		(230)
菜花		(231)
茭白		(234)
莼菜		(237)
荠菜		(239)
苕蓐		(242)
蕨菜		(245)
鱼腥草		(248)
香椿		(251)

第五节 其他类	(254)
豆腐	(254)
刀豆	(258)
绿豆	(260)
红豆	(262)
扁豆	(264)
豇豆	(266)
蚕豆	(268)
豌豆	(270)
大豆	(272)
银耳	(275)
香菇	(279)
竹荪	(280)
金针菇	(282)
地耳	(284)
黑木耳	(285)
猴头菇	(287)
蘑菇	(289)
菊花	(292)
桂花	(295)
茉莉花	(298)
玫瑰花	(301)
黄花菜	(303)
槐花	(307)
附录一 常见高蛋白食物	(309)
附录二 常见高脂肪食物	(310)
附录三 常见高胆固醇食物	(311)
附录四 食性分类	(312)

第一章 食物与相关食物相克

随着社会经济的发展和人民物质生活的提高，人们的饮食观念也从过去吃得饱，吃得好，转变为提倡膳食平衡，讲究科学饮食。日常生活中，人们在注重科学膳食的同时，更注重饮食搭配。但是在食物搭配过程中，有时却因一些食物搭配不当，而出现适得其反的效果，或引起身体不适，或发生中毒事件，这都是因为缺乏食物相克的知识造成的。

“相克”一词，来源于中医五行学说，在用“金木水火土”五种物质之间的生克关系，说明脏腑之间相互制约和协同现象的同时，中医认为食有五色五味，在五行中各有所属。根据五行生克的原理，食物之间也显然存在着关系，即所谓“食物相克”。

食物相克说法流传已久，如某些食物不宜混在一起吃，否则会引起急性或慢性中毒。大量的医学资料和无数的事实证明食物相克是客观存在的，而非无稽之谈。本书所说的“相克”主要是指经过实践得出一些不合理的食物搭配，造成对食物营养成分的破坏及影响了人们对食物营养成分的吸收，甚至给人带来各种不适和身体隐患，目的在于深入探讨食物之间存在的制约关系，便于人们合理安排膳食，避免食物相克。

第一节 畜禽肉类与相关食物相克

●猪肉与羊肝相克

从食物药性讲，配伍不宜。又因羊肝与猪肉共烹炒易生怪味。因此羊肝不可与猪肉同食。

●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。

●猪肝与鹌鹑相克

新鲜的猪肝与鹌鹑肉混合烹炒中，各自所含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会失活），产生一些不利于人体的物质。这些物质进入人体后，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，或破坏了一些必要的维生素，以致引起不良的生理效应。

●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，特别在有微量金属离子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。猪肝中含丰富的铜、铁元素，能使维生素 C 氧化为脱氢抗坏血酸，而失去原来的功能。所以猪肝不宜与富含维生素 C 的果蔬搭配。

● 猪肝与豆芽相克

猪肝中的铜会加速豆芽中的维生素 C 氧化，失去其营养价值。

● 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、维生素 B₂、氨基酸和钙、磷、铁等元素，性味咸寒，能解除热毒。而羊肉温热易动火，二者功能相反，所以不宜同食。

● 羊肉与乳酪相克

乳酪是用原料乳经乳酸发酵或加酶使其凝固，而后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，其成分因种类不同而异。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，羊肉易生热，而且乳酪中含酶，遇到羊肉可能有不良反应，所以不宜同食。

● 羊肉与荞麦面相克

据《本草纲目》记载，荞麦气味甘平，性寒，能降压止血，清热敛汗，而羊肉易生热动火，功能与此相反，故不宜同食。

● 牛肉与栗子相克

牛肉甘温，安中益气，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，栗子除含蛋白质、糖、淀粉、脂肪外，还富含维生素 C，每 100 克栗子中含量高达 40 毫克。栗子中丰富的维生素 C 易与牛肉中的微量元素发生反应，而削弱栗子的营养价值。而

且，二者同食不易消化，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。

●牛肝与含维生素C的食物相克

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存在时，极易被氧化分解。而牛肝中含铜、铁元素丰富，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”。由于鲑鱼肉中含有复杂的成分，多食会引起人体不适；而牛肝中含有多种维生素、酶类和金属微量元素。牛肝与鲑鱼二者共食，会发生不良的生化反应，对人体有害。

●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。古籍中可常见到鸡鱼不可同食的说法，主要不可同煮、同煎炒。现代生活中的饮食习惯也很少见到鸡鱼同煮的现象了。

●鸡肉与芥末相克

芥末，乃发热之物，鸡乃温补之品，二者共食，无益于健康。

●鸡肉与大蒜相克

大蒜，其性辛温小毒，除风、杀毒。古人说：“大蒜属火、性热喜散”。而鸡肉甘酸温补，二者功用相佐，且蒜气熏

臭，从调味角度讲，也与鸡不合。《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。从科学饮食的角度而言，二者同时食用，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钠。炒鸡蛋放味精，不但浪费了味精，而且还破坏和掩盖了鸡蛋的天然鲜味，并不会增加鲜味。因此炒鸡蛋不宜放味精。

●鸭肉与甲鱼相克

甲鱼，又称鳖。《饮膳正要》中说：“鸭肉不可与鳖肉同食”。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，所以鸭肉不宜与甲鱼肉同食。久食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。

●兔肉与柑橘相克

柑橘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、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，其性味甘酸而温，多食生热。兔肉酸冷，所以食兔肉后，不宜马上吃柑橘。

●兔肉与芥末相克

芥末含芥子油、芥子甙、芥子酶、芥子碱、芥子酸等，其

味辛辣会刺激皮肤、黏膜，扩张毛细血管，大量食用会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。

● 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，则易产生刺激肠道的物质而引起腹泻，所以不宜同食。

● 兔肉与姜相克

兔肉酸寒，性冷。干姜、生姜辛辣性热。二者性味相反，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

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，还可能产生不利于人体的物质。因此，二者不宜共食，更不宜同烹。

● 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。这种物质会减弱肠蠕动，引起便秘，代谢产生的有毒物质和致癌物质在肠内被吸收，会不利于健康，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、消炎。新鲜大蒜有大蒜氨酸，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，火热阳盛素质的人更应当忌食。李时珍在《本草纲目》中有“狗肉同蒜食，损人”的记载。

● 雀肉与猪、羊、牛、马诸肝相克

雀肉甘温，从其功能来看，壮阳补肾之力较强，因其肉中含有的生物活性物质会作用于人体内分泌系统，如性腺、脑垂体等，因而产生壮阳效果。诸肝中多数甘苦性凉，营养成分复杂。肉类食物配伍中，对肝类禁忌者较多，如猪肉、牛肉、野鸡、鹌鹑、麻雀等等。从现代营养生化观点来看，主要还是两种相克肉类之间的生物活性物质，混合后会产生不利于人体的生化反应。

● 雀肉与李子相克

李子苦酸微温，民间流传，认为李子多食，易患鼻衄。雀肉甘温助阳，二者同食，火热之性相互助长，损人益甚。故食雀后切勿立即吃李子。

第二节 水产品类与相关食物相克

● 鲤鱼与红豆相克

红豆甘酸咸冷，有下水肿、利小便、解热毒、散恶血的功效，而鲤鱼也能利水消肿，二者同煮，利水作用更强。食疗中虽然有鲤鱼红豆汤能治肾炎水肿，系针对病人而言，正常人不可服用。

● 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，若合煮或同炒，则不相宜。同时，鱼类皆有鱼腥，一般不与猪肉配食。在《饮膳正要》中记载“鲫鱼不可与猪肉同食。”

● 黄鱼与荞麦面相克

《食疗本草》一书中说：“荞麦难消，动热风，不宜多食”，指的是荞麦面气味甘平而寒，医圣孙思邈也曾说过：“荞麦面酸，微寒，食之难消，久食动风，不可合黄鱼食”。由此可见，荞麦性寒，黄鱼多脂，都是不易消化的食物，所以不宜同食。

● 鳝鱼与狗肉相克

《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。

● 螃蟹与梨相克

在《饮膳正要》中有“柿梨不可与蟹同食”的说法。梨味甘、微酸、性寒，《名医别录》记载“梨性冷利，多食损人，故俗谓之快果”。由于梨性寒凉，蟹也冷利，所以二者同食，易伤人肠胃。

● 螃蟹与茄子相克

茄子甘寒，《本草纲目》记载：“茄性寒利，多食必腹痛下利”。而蟹肉也属冷利寒凉之物，故茄与蟹同食，易伤肠胃。

● 螃蟹与花生仁相克

从食物药性上看，花生仁性味甘平，且脂肪含量高达45%，油腻之物遇冷利之物极易导致腹泻，所以蟹与花生仁不宜同时进食，对于肠胃虚弱的人来说，更应加倍注意。

● 螃蟹与冷食相克

冷食指夏季冷饮如冰水、冰棍、冰淇淋等，属寒凉之物，易使肠胃温度降低，与蟹同食必致腹泻。所以食蟹后不宜饮冰水，或食冰棍等冷食。

● 螃蟹与泥鳅相克

《本草纲目》中记载：“泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治消渴饮水，阳事不起”，由此可见泥鳅药性温补。而螃蟹性冷利，功能正好相反，所以二者不宜同吃。另外，从生化反应方面来讲，也不利于人体健康。

● 螃蟹与香瓜相克

香瓜即甜瓜，性味甘寒而滑利，能除热通便。与蟹同食，有损肠胃，易致腹泻。

● 海味食物与含鞣酸食物相克

海味中的鱼、虾、蟹、藻类含有丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果与含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的鞣酸钙，它能刺激肠胃并引起不适，出现腹痛、恶心或腹泻等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此，这些水果不宜与海味同时食用，以间隔4小时后再吃为好。

● 甲鱼肉与猪肉相克

《本草纲目》曾引述医圣孙思邈的话说：“鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人”。因为猪、兔、鸭之肉都属寒性，而甲鱼（鳖）也属寒性，故不宜配食。

● 甲鱼肉与苋菜相克

《本草纲目》记载：“苋菜味甘，性冷利，令人冷中损腹”。而甲鱼肉亦性冷，二者同食难以消化，可能会形成肠胃积滞。

● 甲鱼肉与芥末相克

孙思邈说：“鳖肉不可合芥子食，生恶疮”。芥子气味辛热，能温中利气，白芥子辛烈更甚。与甲鱼肉同食，冷热相反，于人不利，故食甲鱼肉不宜加芥末作为调味品。

● 甲鱼肉与鸭蛋相克

《金匱要略》中说：“鸭卵不可合鳖肉食之”。鸭蛋甘咸微寒，而甲鱼肉也是寒性食物，所以从食物药性学角度来说，二者皆属凉性，不宜同食，特别是对身体素质虚寒的人来说，更忌同食。