

家常美味 04

1000例
相宜相克
图文解析

相宜相克

H o m e l y D a i n t y

1000例

一部食物、药物、调味品、疾病之间相宜相克知识的完全图典
细致的药理分析，直观精美的对应图片，中西医的理论辨析，精辟深入，通俗易懂



金版文化发展有限公司 / 主编

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

相宜相克1000例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 2

(家常美味)

ISBN 7-5442-3071-6

I. 相... II. 深... III. ①饮食—禁忌—基本知识②食品营养—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143621号

JIACHANG MEIWEI 04 ——— XIANGYI XIANGKE 1000 LI

家常美味 04 ——— 相宜相克1000例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nhebg@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 56

版 次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3071-6

定 价 119.20元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

家常美味 04

相宜相克

1000 例

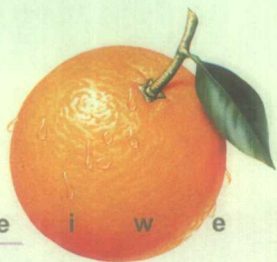
金版文化 / 主编



南海出版公司

家常美味 相宜相克 1000 例

J i a c h a n g m e i w e i



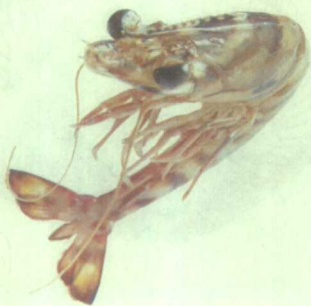
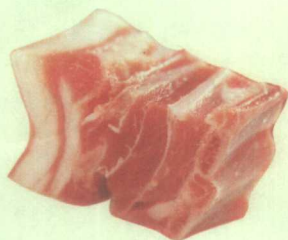
30年前，如果想买些食品，需要凭票才能买到；10年前，能买到的食材，仅限于本地区出产的；如今，全国乃至世界各地的食品，都可以在我们身边找到它的踪迹。

在这样一个食材资源极其丰富的现代社会，我们不应仅仅重视购买食材，而应更多地重视科学地选择和搭配食材。有关资料表明，因食物的错误搭配而导致身体不适、疾病或死亡的人数呈逐年上升的趋势，所以食品的科学搭配越来越受到人们重视。

针对广大消费者对科学合理饮食知识日益迫切的需求，我们从科学的角度出发，精心编写了1000组简明而又实用的相宜相克文字，并且每一种食材选配了对应直观的图片。本书深入浅出，通俗易懂，

不仅解析了食物与食物之间的相宜

相克关系，还解析了药物、常见疾病、食物之间的相宜相克关系，希望读者能从中获取必要的科学饮食知识，以便在日常饮食生活中趋利避害，做一个健康、快乐的现代人。





目录

Contents

食物与食物相宜

13

ShiWuYuShiWuXiangYi



- 014 · 土豆—牛肉
- 014 · 菠菜—猪肝
- 014 · 鸡肉—栗子
- 015 · 山药—鸭肉
- 015 · 醋—鲤鱼
- 015 · 萝卜—豆腐
- 016 · 芝麻—海带
- 016 · 胡萝卜—菠菜
- 016 · 大蒜—肉
- 017 · 豆苗—虾肉
- 017 · 鸡蛋—百合
- 017 · 蜂蜜—甲鱼
- 018 · 花生—酒
- 018 · 菠菜—鸡血
- 018 · 海带—豆腐
- 019 · 鸡蛋—韭菜
- 019 · 猪肚—豆芽
- 019 · 豆腐—鱼

- 020 · 牛肉—鸡蛋
- 020 · 鸡肉—人参
- 020 · 鱿鱼—猪蹄
- 021 · 莲子—猪肚
- 021 · 莴笋—蒜苗
- 021 · 油菜—豆腐
- 022 · 猪腰—木耳
- 022 · 竹笋—鸡肉
- 022 · 茄子—黄豆
- 023 · 香菇—木瓜
- 023 · 木耳—海带
- 023 · 兔肉—枸杞
- 024 · 绿豆—南瓜
- 024 · 青椒—鳝鱼
- 024 · 黄瓜—木耳
- 025 · 泥鳅—豆腐
- 025 · 海带—排骨
- 025 · 鸡肉—红豆
- 026 · 青椒—苦瓜
- 026 · 鱿鱼—黄瓜
- 026 · 香菇—豆腐
- 027 · 鸡蛋—羊肉
- 027 · 排骨—山楂
- 027 · 冬瓜—鸡肉
- 028 · 猪肉—南瓜
- 028 · 竹笋—鲍鱼

- 028 · 草莓—牛奶
- 029 · 大蒜—黄瓜
- 029 · 蛤—豆腐
- 029 · 芹菜—西红柿
- 030 · 韭菜—豆芽
- 030 · 鲫鱼—木耳
- 030 · 牛肉—芹菜
- 031 · 葱—兔肉
- 031 · 豆腐—虾肉
- 031 · 鲢鱼—木耳
- 032 · 冬瓜—海带
- 032 · 空心菜—青椒
- 032 · 牛肉—芋头
- 033 · 竹笋—猪腰
- 033 · 豆腐—生菜
- 033 · 丝瓜—毛豆
- 034 · 豆角—土豆
- 034 · 玉米—木瓜
- 034 · 西兰花—西红柿
- 035 · 桃子—牛奶
- 035 · 蒜薹—木耳
- 035 · 牛肉—葱
- 036 · 白菜—鸭肉
- 036 · 木耳—豆腐
- 036 · 竹笋—猪肉
- 037 · 虾肉—芹菜

037·大蒜—生菜
037·西兰花—鸡肉
038·甲鱼—冬瓜
038·茄子—苦瓜
038·猪肉—芋头
039·南瓜—莲子
039·鸡蛋—苦瓜
039·白菜—虾肉
040·牛奶—木瓜
040·大枣—核桃
040·鸡肉—酒
041·桑葚—糙米
041·花生—芹菜
041·鸡肉—青椒
042·白菜—鲤鱼
042·油菜—虾肉
042·猪肉—萝卜
043·豆腐—韭菜
043·羊肉—香菜
043·木瓜—带鱼
044·鸡蛋—菠菜
044·猪肝—白菜
044·茄子—猪肉
045·豆干—韭菜
045·黄瓜—豆腐
045·鸡蛋—牛奶
046·红薯—排骨
046·松子—鸡肉
046·大米—绿豆
047·干贝—鸡蛋
047·酒—羊排
047·鸡肉—橘子
048·鲑鱼—苹果
048·豆浆—西兰花
048·木耳—红糖

049·肉—青椒
049·海鲜—鸡蛋
049·芦荟—橘子
050·桃子—酸牛奶
050·牛肉—陈皮
050·菊花—木耳
051·白菜—青椒
051·草莓—酸牛奶
051·牛蒡—牛肉
052·山楂—芦荟
052·绿茶—薄荷
052·松子—兔肉
053·圆白菜—辣椒
053·猪排—芋头
053·茄子—牛肉
054·豆腐—韭菜
054·芍药—山楂
054·兔肉—柿子椒
055·银耳—冰糖
055·小白菜—辣椒
055·大米—土豆
056·鹌鹑肉—柠檬
056·芦荟—食醋
056·栗子—红枣
057·黄花菜—菊花脑
057·冬瓜—火腿
057·芍药—柠檬
058·核桃—鹌鹑
058·薄荷—西瓜
058·羊肉—辣椒
059·圆白菜—虾肉
059·墨鱼—木耳
059·木瓜—莲子
060·银耳—菊花
060·茄子—狗肉

060·桂圆—人参
061·苦瓜—鹌鹑蛋
061·韭黄—平菇
061·黄花菜—黄瓜
062·竹笋—鸽肉
062·鹿肉—青椒
062·红枣—松子
063·豆干—韭菜
063·银耳—红糖
063·芋头—牛扒
064·芦笋—沙拉酱
064·银耳—猪腰
064·驴肉—红椒
065·大米—芋头
065·核桃—黄鳝
065·绿茶—西瓜
066·兔肉—豆苗
066·莲子—银耳
066·黄鳝—香菜
067·鹌鹑肉—茄子
067·乌鸡—菜心
067·毛豆—香菇
068·狗肉—香菜
068·鹌鹑肉—菠菜
068·玉竹—豆腐
069·韭黄—豆腐
069·鸡腿菇—竹荪
069·木耳—豆角
070·金针菇—豆干
070·牛肉—姜
070·木耳—章鱼
071·火龙果—牛奶
071·鸽肉—芝麻
071·狗肉—柠檬
072·枸杞—猪肝

072·菊花脑—薄荷
072·大米—红薯
073·芋头—羊排
073·咖啡—糙米
073·南瓜—火腿
074·猪肝—菊花脑
074·茄子—兔肉
074·紫菜—蛤蜊
075·毛豆—鸡腿菇
075·豆干—韭黄
075·金针菇—鸡肉
076·豌豆—平菇
076·章鱼—猪蹄
076·百合—莲子
077·猪肚—胡萝卜
077·鲈鱼—小白菜
077·鳕鱼—咖喱
078·牛奶—椰汁
078·黑芝麻—乌鸡
078·鸽肉—辣椒
079·马齿苋—绿茶
079·毛豆—平菇
079·洋葱—羊肉
080·茄子—羊肉
080·枸杞—大枣
080·海米—圆白菜
081·紫菜—虾肉
081·腐竹—草菇
081·榨菜—黄豆芽
082·羊肉—柠檬
082·鹌鹑—辣椒
082·大米—黑米
083·腐竹—香菜
083·猪肝—紫苏
083·苹果—黄颡鱼

084·姜—醋
084·西瓜—紫苏
084·核桃—玉米
085·牛奶—莲雾汁
085·杏仁露—冰糕
085·玉米笋—木瓜
086·莲子—山药
086·鳙鱼(胖头鱼)—白菜
086·花生—菊花脑
087·芹菜—羊肉
087·洋葱—牛肉
087·佛手瓜—豆腐
088·豆浆—猪蹄
088·大米—燕麦
088·蒜—醋
089·枸杞—葡萄
089·鹅肉—柠檬
089·绿豆芽—鸡肉
090·豌豆—草菇
090·鹅肉—酸菜
090·黄花菜—羽衣甘蓝
091·榨菜—绿豆芽
091·鱿鱼—银耳
091·西兰花—金针菇
092·牛奶—山竹汁
092·松子—黄鳝
092·大米—糙米
093·菊花—薄荷
093·鳕鱼—荸荠
093·樱桃—枸杞
094·萝卜—鸡肉
094·洋葱—鹅肉
094·莲子—红薯
095·花生—夜香花
095·生菜—兔肉

095·莴笋—沙拉酱
096·蒜苗—木耳
096·西葫芦—豆腐
096·芦笋—白果
097·菜心—鸡肉
097·桑葚—小米
097·大葱—醋
098·豆浆—圆白菜
098·鲫鱼—苹果
098·鸭肉—柠檬
099·大米—小米
099·牛奶—木瓜
099·西兰花—猴头菇
100·蛇肉—香菜
100·蒜—生菜
100·豆苗—猪肉
101·洋葱—鸭肉
101·酸菜—鸭肉
101·圆白菜—鲤鱼
102·竹笋—兔肉
102·西红柿—苦瓜
102·花生—菠菜
103·猪肉—草菇
103·黄花菜—地瓜叶
103·鱿鱼—木耳
104·油菜—鸡肉
104·草莓—枸杞
104·豆浆—白菜
105·黄鱼—苹果
105·猪肉—柠檬
105·大米—绿豆
106·牛奶—芒果
106·西兰花—平菇
106·越瓜—豆腐
107·萝卜—兔肉

- 107·洋葱—鸡肉
- 107·白菜—鲫鱼
- 108·带鱼—芒果
- 108·桑葚—糙米
- 108·甲鱼—香菜

食物与疾病相宜

109

ShiWuYuJingBingXiangYi



- 110·发热—香蕉
- 110·发热—西瓜
- 110·血虚型发热—阿胶
- 111·风寒型咳嗽—鲤鱼
- 111·风热型咳嗽—竹笋
- 111·风热型咳嗽—马兰头
- 112·肺燥型咳嗽—燕窝
- 112·肺燥型咳嗽—黄精
- 112·虚喘—人参
- 113·虚喘—黄芪
- 113·风热感冒—菊花脑
- 113·风热感冒—丝瓜
- 114·感冒—大蒜
- 114·慢性支气管炎—芥菜
- 114·慢性支气管炎—马兰头
- 115·肺结核—阿胶
- 115·肺结核—甲鱼
- 115·寒性支气管哮喘—紫河车
- 116·支气管哮喘—阿胶
- 116·支气管哮喘—燕窝
- 116·寒性胃痛—鲢鱼

- 117·寒性胃痛—紫苏
- 117·热性胃痛—丝瓜
- 117·热性胃痛—冬瓜
- 118·气虚胃痛—鲫鱼
- 118·气虚胃痛—香菇
- 118·阴虚胃痛—西红柿
- 119·阴虚胃痛—鸭肉
- 119·气滞胃痛—紫苏
- 119·食积胃痛—荸荠
- 120·食积胃痛—荞麦
- 120·血瘀型胃痛—菠菜
- 120·血瘀型胃痛—黑木耳
- 121·腹胀—金橘
- 121·腹胀—槟榔
- 121·腹泻—鹌鹑
- 122·腹泻—无花果
- 122·急性痢疾—杨梅
- 122·急性痢疾—荸荠
- 123·慢性久痢—阿胶
- 123·慢性久痢—山药
- 123·慢性习惯性便秘—慈姑
- 124·慢性习惯性便秘—南瓜
- 124·便秘—空心菜
- 124·痔疮—黄鳝
- 125·痔疮—黑木耳
- 125·黄疸—花椒
- 125·黄疸—水芹菜
- 126·胆囊炎—海蜇
- 126·胆石症—洋葱
- 126·脂肪肝—香菇
- 127·脂肪肝—山楂
- 127·慢性肝炎或肝硬化—鳢鱼
- 127·慢性肝炎或肝硬化—银耳
- 128·心悸—葡萄
- 128·心悸—海蜇

- 128·失眠—蜂王浆
- 129·失眠—葡萄
- 129·健忘—黄鳝
- 129·健忘—海参
- 130·眩晕—胡桃
- 130·眩晕—牛肉
- 130·神经衰弱—大枣

食物与药物相宜

131

ShiWuYuYaoWuXiangYi



- 132·茺萸—栗子
- 132·杏仁—梨
- 132·杏仁—香蕉
- 133·杏仁—菊花脑
- 133·沙参—百合
- 133·沙参—平菇
- 134·白术—芋头
- 134·白术—猴头菇
- 134·白术—兔肉
- 135·巴豆—黄花菜
- 135·人参—山药
- 135·人参—甲鱼
- 136·苍耳—苦瓜
- 136·苍耳—杨桃
- 136·苍耳—西瓜
- 137·白术—黄鳝
- 137·巴豆—西红柿
- 137·巴豆—茄子
- 138·鳖甲—马兰头

138·常山-木瓜
138·甘草-土豆
139·黄连-鲢鱼
139·苍术-苹果
139·苍术-绿豆
140·附子-洋葱
140·附子-香椿
140·鳖甲-乌鸡
141·常山-鹌鹑
141·丹参-苦瓜
141·丹参-鲫鱼
142·茯苓-慈姑
142·茯苓-猪肝
142·菊花-鱼腥草
143·细辛-木瓜
143·薄荷-桑葚
143·薄荷-马齿苋
144·附子-黄花菜
144·地黄-藕
144·地黄-芋头
145·地黄-豇豆
145·甘草-花生
145·甘草-山楂
146·甘草-冬瓜
146·黄连-乌鸡
146·藜芦-西瓜
147·藜芦-香蕉
147·半夏-佛手瓜
147·半夏-银耳
148·龙骨-木耳
148·朱砂-茭白
148·朱砂-圆白菜
149·朱砂-越瓜
149·菖蒲-丝瓜
149·菖蒲-芹菜

150·商陆-芋头
150·商陆-紫菜
150·厚朴-苦瓜
151·厚朴-香椿
151·牛膝-玉米
151·当归-银耳
152·紫苏-蕨菜
152·紫苏-猕猴桃
152·威灵仙-红薯
153·荆芥-马齿苋
153·荆芥-马兰头
153·荆芥-藕
154·荆芥-木耳
154·黄精-鹿肉
154·熟地黄-鸭血
155·熟地黄-墨鱼
155·牡丹皮-海参
155·牡丹皮-牡蛎
156·何首乌-乌鳢
156·何首乌-乌鸡
156·麦门冬-猪肝
157·麦门冬-鹿肉
157·氯霉素-黄花菜
157·氯霉素-百合
158·链霉素-芹菜
158·链霉素-白菜
158·红霉素-火龙果
159·红霉素-芦荟
159·酚酞含片(果导片)-香菇
159·拜唐苹-平菇
160·盐酸小檗碱片(黄连素)-莼菜
160·盐酸小檗碱片(黄连素)-秋葵
160·硫酸庆大霉素缓释片-西洋菜
161·硫酸庆大霉素缓释片-茼蒿
161·硫酸阿米卡星-黄豆芽

161·硫酸阿米卡星-木耳菜
162·环丙沙星-兔肉
162·环丙沙星-鹌鹑
162·甲硝唑片-菠菜
163·穿心莲片-油菜
163·呋喃唑酮片(痢特灵)-生菜
163·利福平胶囊-莼菜
164·异烟肼片-小白菜
164·乙酰螺旋霉素胶囊-蕨菜
164·布洛芬缓释胶囊-土豆
165·维生素C片-兔肉
165·阿斯匹林肠溶片-洋葱
165·吡哆美辛肠溶片(消炎痛片)-竹笋
166·去痛片-莴笋
166·盐酸环丙沙星片-百合
166·维生素A胶丸-胡萝卜
167·维生素B₁片-红薯
167·维生素B₂片-菠菜
167·维生素B₆片-西兰花
168·维生素B₆片-黄花菜
168·维生素C片-羊肉
168·维生素E胶丸-青椒
169·维生素E胶丸-苦瓜
169·氯霉素-芦荟
169·硫酸阿米卡星-冬瓜
170·蜂王浆-火龙果
170·红霉素-空心菜
170·红霉素-圆白菜
171·甲状腺片-牛奶
1171·盐酸普萘洛尔片-豆浆
171·苯巴比妥类药物-百合
172·安宫牛黄丸-香蕉
172·钙尔奇咀嚼片-鲑鱼
172·碳酸氢钠片-圆白菜
173·复方氢氧化铝片-生菜

173·利巴韦林颗粒-兔肉

173·健胃消食片-芹菜



175·黄瓜—香菜

175·胡萝卜—萝卜

175·菠菜—大豆

176·西红柿—土豆

176·黄瓜—芹菜

176·菠菜—瘦肉

177·萝卜—木耳

177·西红柿—红薯

177·醋—南瓜

178·食用碱—粥

178·菠菜—乳酪

178·黄瓜—西红柿

179·酒—牛肉

179·羊肉—醋

179·土豆—雀肉

180·甲鱼—鸡蛋

180·牛肉—红糖

180·鹅肉—梨

181·人参—萝卜

181·牛奶—西兰花

181·田螺—牛肉

182·驴肉—金针菇

182·白菜—兔肉

182·鲫鱼—冬瓜

183·甲鱼—鸭肉

183·蟹肉—大枣

183·牛奶—韭菜

184·羊肉—竹笋

184·梅肉—猪肉

184·甲鱼—兔肉

185·田螺—木耳

185·芹菜—鸡肉

185·茄子—蟹肉

186·杏仁—猪肉

186·牛肉—栗子

186·田螺—蛤

187·山楂—猪肝

187·甜瓜—蟹肉

187·韭菜—牛肉

188·狗肉—鲤鱼

188·蜂蜜—豆腐

188·南瓜—虾

189·牛奶—醋

189·蟹肉—泥鳅

189·西红柿—酒

190·洋葱—蜂蜜

190·田螺—甜瓜

190·牛肝—鳗鲡肉

191·木耳—茶

191·蜂蜜—葱

191·橘子—蟹肉

192·西红柿—胡萝卜

192·鲫鱼—猪肝

192·蟹肉—冷饮

193·茶—狗肉

193·山楂—牛奶

193·梨—蟹肉

194·猪肝—雀肉

194·蛤—橘子

194·米汤—牛奶

195·猪肉—田螺

195·西红柿—猪肝

195·蜂蜜—蟹肉

196·猪肝—含维生素C较多的蔬菜

196·豆浆—红糖

196·猪肝—西兰花

197·红豆—羊肚

197·热水—蜂蜜

197·鸡蛋—豆浆

198·牛奶—果汁

198·海鲜—水果

198·韭菜—蜂蜜

199·猪肉—茶

199·酒—胡萝卜

199·李子—鸡肉

200·啤酒—海鲜

200·山楂—胡萝卜

200·酒—核桃

201·巧克力—牛奶

201·柿子—蟹肉

201·芹菜—甲鱼

202·萝卜—橘子

202·蟹肉—花生

202·冰—田螺

203·栗子—鸭肉

203·虾—大枣

203·茶—鸡蛋

204·牛奶—橘子

204·柿子—酒

204·花生—黄瓜

205·鲫鱼—蜂蜜

205·虾—果汁

205·蟹肉—冰制品

206·醋—人参

206 · 羊肝—竹笋
 206 · 豆腐—小葱
 207 · 西瓜—羊肉
 207 · 狗肉—绿豆
 207 · 桃子—甲鱼
 208 · 竹笋—红糖
 208 · 茶—酒
 208 · 蟹肉—南瓜
 209 · 猪肝—雀肉
 209 · 鸡肉—狗肾
 209 · 鹅肉—柿子
 210 · 蟹肉—红薯
 210 · 芹菜—蟹、蜆、蛤
 210 · 南瓜—油菜
 211 · 何首乌—大蒜
 211 · 梅肉—鳗鲡肉
 211 · 牛奶—菠菜
 212 · 何首乌—萝卜
 212 · 南瓜—羊肉
 212 · 李子—雀肉



214 · 甜面酱—鲤鱼
 214 · 食盐—绿豆
 214 · 豆瓣酱—牡蛎
 215 · 食盐—豆腐
 215 · 蜂蜜—豆腐花
 215 · 糖精—蛋清

216 · 蜂蜜—洋葱
 216 · 蔗糖—白酒
 216 · 红糖—鲤鱼
 217 · 红糖—蛤蜊
 217 · 蜂蜜—鲫鱼
 217 · 糖浆—竹笋
 218 · 蜂蜜—莴笋
 218 · 红糖—啤酒
 218 · 蔗糖—牡蛎
 219 · 白糖—秋葵
 219 · 白糖—羊肉
 219 · 核桃—白酒
 220 · 蜂蜜—豆浆
 220 · 花生—黄瓜
 220 · 核桃—鸡肉
 221 · 核桃—黄豆
 221 · 香菜—黄瓜
 221 · 花生—蕨菜
 222 · 花椒—防风
 222 · 红糖—豆浆
 222 · 葱—山楂
 223 · 红辣椒—酒
 223 · 茶—木耳
 223 · 大蒜—大葱
 224 · 姜—狗肉
 224 · 姜—兔肉
 224 · 芥末—鸡肉
 225 · 芥末—酒
 225 · 大蒜—鸡肉
 225 · 葱—鸡蛋
 226 · 姜—牛肉
 226 · 姜—马肉
 226 · 红辣椒—南瓜
 227 · 大葱—杨梅
 227 · 葱—公鸡肉

227 · 芥末—甲鱼
 228 · 芥末—鲫鱼
 228 · 芥末—兔肉
 228 · 大蒜—芒果
 229 · 大蒜—山楂
 229 · 辣椒油—猪肝
 229 · 大葱—牛肉
 230 · 蒜—鲫鱼
 230 · 茶—咖啡
 230 · 茶—狗肉
 231 · 茶—白糖
 231 · 茶—羊肉
 231 · 茶—黄豆
 232 · 醋—海参
 232 · 味精—鸡蛋
 232 · 味精—醪糟
 233 · 味精—食用碱
 233 · 味精—茄子
 233 · 烧酒—桃子
 234 · 醋—冬瓜
 234 · 醋—生菜
 234 · 醋—胡萝卜
 235 · 番茄酱—虾肉
 235 · 醋—菠菜
 235 · 柠檬汁—胡萝卜
 236 · 醋—牛奶
 236 · 烧酒—小米
 236 · 白酒—汽水
 237 · 烧酒—圣女果
 237 · 啤酒—熏肉
 237 · 啤酒—腌肉
 238 · 白酒—啤酒
 238 · 白酒—柿子
 238 · 白酒—咖啡
 239 · 啤酒—牛奶

- 239 · 白酒-山药
- 239 · 食用碱-绿豆
- 240 · 食用碱-菠菜
- 240 · 食用碱-黄瓜
- 240 · 食用碱-墨鱼



241

- 242 · 白术-桃
- 242 · 薄荷-甲鱼
- 242 · 天麻-鸡肉
- 243 · 白术-香菜
- 243 · 白术-芹菜
- 243 · 槟榔-橙子
- 244 · 紫苏-鲤鱼
- 244 · 当归-面条
- 244 · 黄连-鸡肉
- 245 · 白术-草鱼
- 245 · 白术-大葱
- 245 · 沙参-鲤鱼
- 246 · 何首乌-萝卜
- 246 · 橄榄-牛肉
- 246 · 何首乌-猪血
- 247 · 醋-茯苓
- 247 · 醋-丹参
- 247 · 甘草-黄鱼
- 248 · 甘草-鲤鱼
- 248 · 菊花-鸡肉
- 248 · 甘草-鲫鱼

- 249 · 甘草-河豚
- 249 · 茶-茯苓
- 249 · 人参-兔肉
- 250 · 菊花-猪肉
- 250 · 人参-葡萄
- 250 · 菊花-河豚
- 251 · 半夏-羊血
- 251 · 甘草-海带
- 251 · 大葱-何首乌
- 252 · 葱-地黄
- 252 · 蒜-何首乌
- 252 · 蒜-地黄
- 253 · 巴豆-芦笋
- 253 · 巴豆-豆豉酱
- 253 · 巴豆-猪肉
- 254 · 半夏-羊肉
- 254 · 菊花-芹菜
- 254 · 半夏-蔗糖
- 255 · 地黄-萝卜
- 255 · 苍耳-马肉
- 255 · 苍耳-大米
- 256 · 苍术-草鱼
- 256 · 菖蒲-羊肉
- 256 · 大枣-胖头鱼
- 257 · 大枣-螃蟹
- 257 · 大枣-海蜇
- 257 · 地黄-猪血
- 258 · 鳖甲-莼菜
- 258 · 附子-大米
- 258 · 附子-豆豉酱
- 259 · 桔梗-猪肉
- 259 · 荆芥-鲢鱼
- 259 · 荆芥-螃蟹
- 260 · 荆芥-河豚
- 260 · 荆芥-牛肉

- 260 · 红豆-大米
- 261 · 大枣-鲑鱼
- 261 · 黄精-梅肉
- 261 · 黄连-冰水
- 262 · 厚朴-鲫鱼
- 262 · 厚朴-黄豆
- 262 · 人参-甲鱼
- 263 · 藜芦-猫肉
- 263 · 牛膝-牛肉
- 263 · 丹参-牛奶
- 264 · 丹参-黄豆
- 264 · 丹参-猪肝
- 264 · 细辛-生菜
- 265 · 威灵仙-茶
- 265 · 麦冬-鲫鱼
- 265 · 茺莢-猪心
- 266 · 附子-大米
- 266 · 朱砂-鲤鱼
- 266 · 朱砂-猪肝
- 267 · 朱砂-狗肉
- 267 · 天冬-鲤鱼
- 267 · 天冬-鲫鱼
- 268 · 仙茅-牛肉
- 268 · 白果-鳗鱼
- 268 · 维生素A胶丸-白酒
- 269 · 维生素A胶丸-银耳
- 269 · 布洛芬缓释胶囊-柠檬汁
- 269 · 维生素E胶丸-木耳
- 270 · 维生素E胶丸-豆油
- 270 · 维生素B₁片-茶
- 270 · 维生素B₁片-蛤蜊
- 271 · 维生素B₁片-乌鳢
- 271 · 维生素B₂片-肥肉
- 271 · 维生素B₂片-三文鱼
- 272 · 维生素B₂片-啤酒

272 · 维生素B₆片-雪里蕻
 272 · 维生素B₆片-香菜
 273 · 阿斯匹林维生素C泡腾片-咖啡
 273 · 维生素C片-芹菜
 273 · 维生素C片-蛋黄
 274 · 维生素C片-猪肝
 274 · 阿司匹林肠溶片-茶
 274 · 螺内酯片-酒
 275 · 安宫牛黄丸-兔肉
 275 · 环丙沙星-白酒
 275 · 氯霉素类药物-醋
 276 · 硫酸庆大霉素缓释片-柠檬汁
 276 · 卡那霉素类药物-虾
 276 · 红霉素类药物-高汤
 277 · 红霉素类药物-黄花菜
 277 · 红霉素类药物-海带
 277 · 红霉素类药物-豆腐
 278 · 环丙沙星-生菜
 278 · 氯霉素类药物-白酒
 278 · 氯霉素类药物-橙汁
 279 · 卡那霉素类药物-猪肉
 279 · 头孢氨苄胶囊-果汁
 279 · 硫酸庆大霉素缓释片-醋
 280 · 乙酰螺旋霉素胶囊-果汁
 280 · 甲硝唑片-咖啡
 280 · 盐酸小檗碱片(黄连素)-酸梅汤
 281 · 穿心莲片-茶
 281 · 红霉素类药物-牛奶
 281 · 异烟肼片-带鱼
 282 · 异烟肼片-红葡萄酒
 282 · 异烟肼片-茄子
 282 · 链霉素-牛奶
 283 · 拜唐苹-白酒
 283 · 利福平胶囊-啤酒
 283 · 拜唐苹-甘蔗

284 · 拜唐苹-啤酒
 284 · 复方利血平氨苯蝶啶片-鸡肝
 284 · 复方利血平氨苯蝶啶片-酒
 285 · 维生素B₆片-萝卜
 285 · 阿斯匹林维生素C泡腾片-果汁
 285 · 阿斯匹林肠溶片-咸鸭蛋
 286 · 去痛片-咸菜
 286 · 地黄-菠菜
 286 · 甲状腺片-大米
 287 · 甲状腺片-芦笋
 287 · 碳酸氢钠-糖
 287 · 复方双嘧啶利血平片-酒
 288 · 利巴韦林颗粒-香蕉
 288 · 酚酞含片-红辣椒
 288 · 蜂王浆-西红柿



290 · 头孢氨苄胶囊-酒精
 290 · 青霉素V钾片-利巴韦林胶囊
 290 · 青霉素V钾片-清开灵胶囊
 291 · 头孢氨苄胶囊-复方利血平氨苯蝶啶片
 291 · 头孢氨苄片-阿司匹林肠溶片
 291 · 甲硝唑-酒精
 292 · 卡那霉素-青霉素V钾片
 292 · 卡那霉素-行军散
 292 · 硫酸庆大霉素缓释片-氯霉素
 293 · 硫酸庆大霉素缓释片-钙尔奇
 293 · 硫酸庆大霉素缓释片-山楂开胃冲剂

293 · 吡哆美辛肠溶片-布洛芬缓释胶囊
 294 · 氯霉素-复方氢氧化铝片
 294 · 氯霉素-拜唐苹
 294 · 氯霉素-陈香露白露片
 295 · 红霉素-山楂开胃冲剂
 295 · 红霉素-穿心莲片
 295 · 红霉素-阿司匹林肠溶片
 296 · 头孢氨苄胶囊-乙酰螺旋霉素胶囊
 296 · 异烟肼-拜唐苹
 296 · 异烟肼-状元补身酒
 297 · 利福平胶囊-维C银翘片
 297 · 利福平胶囊-山楂开胃冲剂
 297 · 链霉素-安宫牛黄丸
 298 · 硫酸庆大霉素缓释片-碳酸氢钠
 298 · 维生素E胶丸-复方氢氧化铝片
 298 · 维生素B₁-阿司匹林
 299 · 维生素B₂-穿心莲片
 299 · 维生素B₆-盐酸小檗碱片
 299 · 维生素C-氢氧化铝
 300 · 维生素C-精蛋白生物合成胰岛素
 300 · 维生素C-去痛片
 300 · 维生素C-人参
 301 · 维生素E胶丸-复合氢氧化铝片
 301 · 维生素E胶丸-维生素A
 301 · 维生素E胶丸-血脂康胶囊
 302 · 口服避孕药-红霉素
 302 · 布洛芬缓释胶囊-人参
 302 · 布洛芬缓释胶囊-安宫牛黄丸
 303 · 复方利血平氨苯蝶啶片-氨苄西林胶囊
 303 · 口服避孕药-苯巴比妥
 303 · 地高辛-七厘散
 304 · 地高辛-陈香露白露片
 304 · 地黄-麻黄
 304 · 地黄-沙参
 305 · 阿斯匹林维生素C泡腾片-鹿茸

305·复方双噻利血平片-桂皮
 305·复方双噻利血平片-甘草
 306·血脂康胶囊-甲状腺片
 306·精蛋白生物合成人胰岛素-甲状腺片
 306·复方氢氧化铝片-青霉素V钾片
 307·地高辛片-硫糖铝片
 307·复方氢氧化铝片-六味地黄丸
 307·地黄-盐酸普萘洛尔片
 308·碳酸氢钠-青霉素V钾片
 308·碳酸氢钠-山楂开胃冲剂
 308·碳酸氢钠-丹参
 309·复方利血平氨苯蝶啶片-氯唑沙宗片(肌肉松弛剂)
 309·复方利血平氨苯蝶啶片-甘草
 309·螺内酯片-头孢氨苄胶囊
 310·螺内酯片-盐酸二甲双胍片
 310·口服避孕药-酮康唑乳膏
 310·阿司咪唑(息斯敏)-复方苯巴比妥溴化钠片
 311·阿司咪唑(息斯敏)-去痛片
 311·鹿茸-拜唐苹
 311·呋喃唑酮片(痢特灵)-复方双噻利血平片
 312·乙肝疫苗-吗替麦考酚酯胶囊
 312·达美康-盐酸二甲双胍片
 312·维生素E-锌维生素K
 313·精蛋白生物合成人胰岛素-鹿茸
 313·精蛋白生物合成人胰岛素-盐酸普萘洛尔片
 313·复方甲氧那明胶囊-复方氢氧化铝片
 314·盐酸氯丙嗪片-青霉素V钾片
 314·地西洋-达美康
 314·卡马西平-碳酸氢钠片
 315·卡马西平-人参
 315·复方苯巴比妥溴化钠片-状元补身酒

315·乙肝疫苗-复方地塞米松乳膏
 316·酮康唑乳膏-维生素A
 316·达美康-螺内酯片
 316·阿司咪唑(息斯敏)-卡马西平



318·发热-狗肉
 318·发热-薄荷
 318·咳嗽-石榴
 319·咳嗽-龙眼
 319·虚喘-萝卜
 319·虚喘-山楂
 320·感冒-鸡肉
 320·感冒-百合
 320·慢性支气管炎-蛤蚧
 321·慢性支气管炎-薄荷
 321·肺结核-辣椒
 321·肺结核-人参
 322·寒性支气管哮喘-枇杷
 322·热性支气管哮喘-雪里蕻
 322·寒性胃痛-螃蟹
 323·热性胃痛-胡椒
 323·气虚胃痛-槟榔
 323·阴虚胃痛-白酒
 324·气滞胃痛-大枣
 324·腹胀-蚕豆
 324·腹胀-菱角

325·腹泻-芝麻
 325·腹泻-鸭肉
 325·慢性久痢-柿子
 326·急性痢疾-海參
 326·尿路感染-石榴
 326·便秘-豇豆
 327·痔疮-胡椒
 327·尿路感染-木瓜
 327·湿热型黄疸-鹅肉
 328·湿热型黄疸-南瓜
 328·胆囊炎或胆石症-鸡蛋
 328·胆囊炎或胆石症-螃蟹
 329·脂肪肝-猪脑
 329·脂肪肝-鹅肉
 329·慢性肝炎或肝硬化-虾
 330·慢性肝炎或肝硬化-竹笋
 330·心悸-桂皮
 330·心悸-阿胶
 331·失眠-茶叶
 331·失眠-咖啡
 331·健忘-大葱
 332·健忘-香菜
 332·眩晕-荔枝
 332·眩晕-芥菜
 333·神经衰弱-胡椒
 333·高血压-鸡肉
 333·高血压-人参
 334·甲状腺功能亢进-羊肉
 334·冠心病及动脉硬化症-鹅肉
 334·高脂血症-猪脑
 335·高脂血症-猪肝
 335·肾炎-鸡蛋
 335·肾炎-竹笋

食物与食物相宜

Shiwu yu shiwu xiangyi

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



相宜相克

X

Y

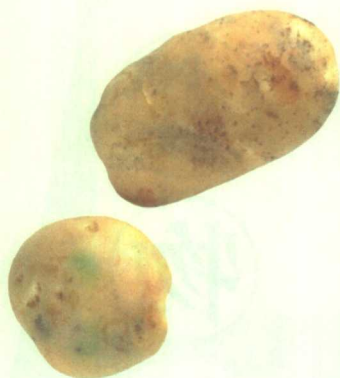
X

K

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。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。



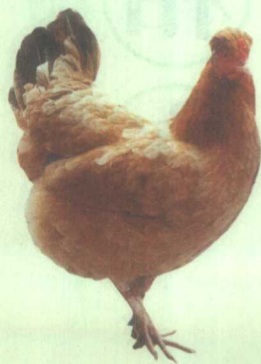
菠菜-相宜-猪肝



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，同时它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。

