

食物是  
最好的医生 ⑥

日常生活

# 饮食宜忌 用药

花小钱

请食物做你的私人保健师

- ⑦8 道家常菜竟是健康杀手
- ⑦5 种病期饮食竟加重病情
- ①36 种服药时的饮食  
竟与药效相克!
- ④6 个烹饪窍门如此灵验

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医生 / 《食物是最好的医生》编委会编. — 呼和浩特:  
内蒙古人民出版社, 2005.12  
ISBN 7-204-08186-2

I. 食… II. 食… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149509 号

### 食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 周青 任新艳 文字统筹 李华艳

\*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 30 字数: 800 千

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08186-2/C · 162 定价: 80.00 元 (全 8 册)

如发现质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

# 前言

葱拌豆腐、黄豆炖猪蹄、菠菜豆腐汤、爆炒鳝鱼、茶叶蛋……这些经常出现在家家餐桌上的美食，大家早已习以为常，津津乐道。殊不知，这样的日常美食中正暗藏着危及我们健康的不良因素。

食物搭配不当，轻则影响营养物质的吸收，重则会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程，往往在人体消化吸收和代谢过程中，降低营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病。这就是所谓的“相克”。

本书深入探讨食物与食物之间、食物与药物之间、食物与疾病之间存在的各种制约关系，以便人们在安排膳食中趋利避害，针对个人的健康状况合理搭配营养，避免食物相克，防止食物中毒，提高人体对食物营养素的吸收和利用，更应注意在患病期间，有效选择与药物和自身疾病相适应的饮食，提高防病抗病的能力。

关于日常食物的食用与用药宜忌的探讨，本书具有几大特色：

一、内容全面，紧贴日常生活。书中讲到了肉禽蛋、水产品、蔬菜、水果、调味品、饮品等6大类食物，7大类疾病，7大类药物，囊括了人们生活中所有日常饮食、所有日常小病、所有日常药物的食用宜忌。

二、醒目的标题设计与科学的分析相结合创造了新颖的图书编排风格。大标题采用“xx +xx 相克”的形式，使读者对不科学的食物搭配一目了然，细致的分析让读者明白所以然。

三、内容上从读者出发的贴心安排。不仅一一介绍各种食物的营养功效，饮食中的禁忌，还专门辟出一章告诉读者烹饪中提高厨艺的窍门和禁忌。

四、精致的版式设计让读者获得美的享受。

# 目 录

## 第一章 日常食物的宜忌

### 肉禽蛋类的饮食宜忌

猪肉	8
猪肝	10
牛肉	10
羊肉	11
兔肉	12
鸡肉	13
鸡蛋	14

### 水果的饮食宜忌

苹果	28
菠萝	29
杨梅	29
荔枝	30
柑橘	31
柠檬	32
葡萄	33
猕猴桃	34

### 水产品的饮食宜忌

鲤鱼	15
黄鱼	16
鲳鱼	16
鲭鱼	17
鳗鱼	18
鳖肉	18
虾	19
螃蟹	19

### 调味品的饮食宜忌

食盐	35
醋	35
食糖	37
葱	38
大蒜	39
辣椒	40

### 蔬菜的饮食宜忌

韭菜	21
芥菜	22
香菜	22
芹菜	23
菠菜	24
黄瓜	25
胡萝卜	26
西红柿	27

### 饮品的饮食宜忌

茶	41
咖啡	42
白酒	42
啤酒	43
豆浆	45
牛奶	46
蜂蜜	47

## 第二章 疾病与相克的食物

### 内科疾病与相克食物

- 头痛·····49
- 便秘·····49
- 腹泻·····50
- 腹胀·····50
- 感冒·····51
- 哮喘·····51
- 肺结核·····52
- 肝炎·····53
- 高血压·····53
- 冠心病·····54
- 心肌炎·····54
- 动脉硬化·····54
- 肝硬化·····55
- 胃病·····55
- 急、慢性胃炎·····56
- 慢性胃炎·····56
- 急性胰腺炎·····56
- 尿频·····57
- 糖尿病·····57
- 痛风·····58
- 贫血·····58

### 外科疾病与相克食物

- 疔与疔·····59
- 痔疮·····60
- 骨折·····60
- 关节炎·····61

### 妇科疾病与相克食物

- 经前紧张综合症·····62
- 更年期综合症·····62
- 月经不调·····63
- 痛经·····63
- 妊娠呕吐·····63
- 妊娠水肿·····64
- 妊娠高血压·····64
- 产后缺乳·····64
- 阴道炎·····65

### 男性疾病与相克食物

- 前列腺肥大·····66
- 阳痿·····66
- 遗精·····67
- 性欲减退症·····67
- 性欲亢进症·····68

### 儿科疾病与相克食物

- 麻疹·····69
- 腮腺炎·····69
- 猩红热·····70
- 百日咳·····70
- 小儿腹泻·····71
- 疳积·····72

### 皮肤科疾病与相克食物

- 湿疹·····73

皮肤瘙痒症·····74

痤疮·····74

### 五官科疾病与相克食物

近视眼·····75

青光眼·····75

老年性白内障·····75

龋齿·····76

## 第三章 药物与相克的食物

### 抗微生物药物与相克食物

红霉素·····78

痢特灵·····79

氯霉素·····80

黄连素·····80

庆大霉素·····81

卡那霉素·····81

头孢菌素·····81

环丙沙星·····82

磺胺药·····82

灭滴灵·····83

利福平·····84

乙酰螺旋霉素·····84

复方新诺明·····84

维生素B<sub>6</sub>·····89

维生素B<sub>12</sub>·····90

维生素C·····90

维生素D·····91

维生素E·····91

维生素K<sub>3</sub>·····92

### 激素及调节内分泌类药物与相克食物

碘化钾·····93

磺化钾·····93

一轻松·····93

优降宁·····93

降糖灵·····94

甲状腺素·····94

### 解热镇痛类药物与相克食物

阿司匹林·····85

消炎痛·····86

去痛片·····86

水杨酸钠·····86

### 神经系统药物与相克食物

咖啡因·····95

安眠药·····95

眠尔通·····95

巴比妥类药·····96

苯乙胍·····96

镇静药·····96

左旋多巴·····96

### 维生素类药物与相克食物

维生素A·····87

维生素B<sub>1</sub>·····88

维生素B<sub>2</sub>·····89

### 呼吸及消化系统药物与相克食物

氨茶碱·····	97
消咳喘·····	97
乳酶生·····	98
健胃片·····	98
乐得胃·····	98

### 中药与相克食物

杏仁·····	99
薄荷·····	99
细辛·····	99
地黄·····	100
甘草·····	100

沙参·····	101
白术·····	101
人参·····	102
常山·····	102
乌梅·····	102
黄连·····	102
百合·····	103
茯苓·····	103
菊花·····	103
大枣·····	103
龙骨、龙齿·····	104
朱砂·····	104
山楂·····	104

## 第四章 烹饪方法的宜与忌

### 食品加工方法的宜与忌

10招教你巧用刀·····	106
看看有没有这样的错误习惯·····	107
不宜用热水泡发木耳·····	108
猪肉不宜用水浸泡， 忌宰后即食·····	108

不宜把醋当饮料·····	112
不宜只吃一种油·····	113
食油不宜高温加热后贮存·····	113
不宜食用自制的醉蟹·····	114
常食生姜有益健康·····	114
不宜拒绝食品添加剂·····	115
香料食物不宜多食·····	115

### 注意烹饪器具的使用

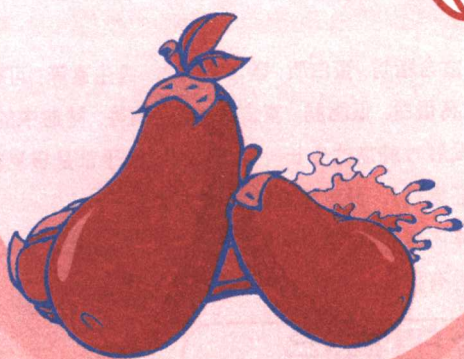
不宜用铁锅烹煮的食物·····	109
使用铁锅的禁忌·····	109
使用高压锅的禁忌·····	110
使用砂锅的禁忌·····	110

### 烹饪方法的宜与忌

食用味精的不宜·····	111
不宜用未加热的酱油拌凉菜·····	112

10招教你巧用水·····	116
不宜用冷水制汤·····	117
骨头汤不宜久煮·····	117
不宜用旺火煮挂面·····	117
烹饪蔬菜8不宜·····	118





# 第一章

日常食物

的

宜忌

# 肉禽蛋类

## 的 饮食宜忌



### 肉禽蛋类

**猪肉：**富含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素等，可补血，增气力。

**猪血：**高蛋白、低脂肪，富含铁、锌、铜等。猪血中的微量元素铜，可防止不断发展性肿瘤的生长。猪血中的铁几乎都是极易被人体吸收的二价铁（血红素铁），具有良好的补血功能。

猪血在体内有吸收“垃圾”的作用。因此常吃猪血既能增加营养，又能排出体内的有害物质，是一种理想的保健食品。

## 食用宜忌

① 猪蹄含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素和丰富的胶原蛋白，食后可改善血液循环。用木瓜和猪蹄一起炖，食用后可以促进乳腺的发育，起到丰胸的效果。

② 经常食用猪蹄，可以增加肌肤的弹性。

③ 患有慢性肝炎、胆囊炎、胆结石的老年人最好不吃猪蹄，以免加重病情或诱发旧病。

④ 猪肝，可治疗百日咳、夜盲症。但猪肝胆固醇含量非常高，不宜多吃，以免摄入胆固醇过多导致动脉硬化。

## 猪肉 + 香菜 相克



猪肉不宜与香菜同食。《饮膳正要》：“猪肉不可与芫荽同食，烂人肠。”韩矜曰：“凡肉有补，唯猪肉无补。”

香菜又名芫荽，可去腥膻气味。有些人特别喜欢香菜独特的香味，而经常将香菜作为配料与猪肉同食。其实，这种吃法是不科学的。

这是因为，香菜辛温，其性散发，耗气伤神；猪肉滋腻，助湿热而生痰。一耗气，一无补，所以如果将二者配食，对身体是有损而无益的。

## 猪肉 + 虾 相克

猪肉不宜与虾共食。《饮膳正要》：“虾不可与猪肉同食，损精。”元朝朱震亨亦云：“猪肉补气，世俗以为补阴，误矣！唯补阳尔，今之虚损者，不在阳而在阴，以肉补阴是以火济水，盖肉性入胃，便作湿热。”

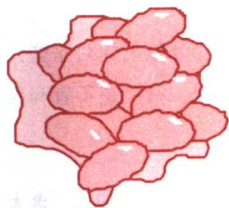
虾有淡水虾、海虾之分。淡水虾（如青虾），性味甘温，能补肾壮阳，通乳；海虾，性味甘咸温，亦有温肾壮阳、兴奋性机能作用。而猪肉助湿热而动火，如果将二者相配食用，则会耗人阴精，使人阴虚火旺，不利于身体健康。

所以，猪肉不宜与虾共食。



肉禽蛋类

## 猪肉 + 大豆 相克



好吃美味的黄豆炖猪肉、猪脚，其实都是不符合营养科学的。

首先，由于大豆中植酸含量很高，60%~80%的磷是以植酸形式存在的。它与蛋白质和矿物质元素形成复合物，从而影响二者的可利用性，降低其利用效率。第二，多酚是豆类的营养素之一，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。第三，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。第四，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（CO<sub>2</sub>、H<sub>2</sub>、CH<sub>4</sub>等），加上消化不良等因素形成腹胀、气滞。

所以，猪肉、猪蹄炖黄豆是不合适的搭配。

## 猪肝 + 鲫鱼 相克

《本草纲目》记载：“鲫鱼同鸡肉、雉肉、鹿肉食生痈疽。”

鲫鱼性味甘温，具有益气健脾、清热解毒、利水消肿、通脉下乳之功效。猪肝与鲫鱼不合，是指不宜同烹共炒。如果将二者混合烹调或配炒，将会产生痈疽。因为二者混合烹调或配炒会产生一些不利于人体的因素，食用后会引起一些不良的生理效应。

所以，猪肝不宜与鲫鱼同烹共炒。

## 猪肝 + 菜花 相克

炒猪肝时，有人会加入一些蔬菜来调味，比如黄瓜或者菜花，但是从营养学角度来看，猪肝不宜配菜花同食。

菜花中含有丰富的纤维素，猪肝中含有大量的铁、铜、锌等微量元素。而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，会降低人体对这些元素的吸收，从而使猪肝失去了原本的营养价值。所以，猪肝是不宜与菜花混合烹调或配炒的。



**牛肉：**牛肉是优良的高蛋白食品，营养成分易于被人体吸收，含大量蛋白质，少量脂肪，还含钙、铁、磷、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸及少量维生素A等。

牛肉可补脾胃，益气血，强筋骨，止消渴。适用于久病体虚，中气下陷，气短唇干，面色萎黄，大便泄泻，脾虚少食，水肿，腰膝酸软，头昏目眩等症。

## 食用宜忌

- 1 炖牛肉时，可用干净的白布包一些茶叶放在锅内，牛肉易熟。
- 2 患疮疥、湿疹、痘痧、皮肤瘙痒者慎食牛肉。

## 牛肉 + 白酒 相克

用牛肉来下酒是喜欢喝酒之人普遍的嗜好，喜欢喝酒的人也许都认为，牛肉是一道很好的下酒菜。其实不然，牛肉与白酒同时食用不是科学的。

牛肉与白酒同时食用会让人容易上火。因为牛肉性温，味甘，补气助火；而白酒也属于大温之品。如果将牛肉与白酒相配食用，就如火上浇油，让人容易上火，甚至引起牙齿发炎、肿痛。



肉禽蛋类

## 牛肉 + 栗子 相克

早在我国古籍《饮膳正要》中已有“牛肉不可与栗子同食”的记载。

牛肉性温，味甘，补中益气，补脾胃，壮腰脚；栗子甘醇而温，益气，厚肠胃，补肾气。从中医食物药性来看，二者并无矛盾；但从营养成分来看，栗子除含有蛋白质、糖、淀粉、脂肪等营养成分外，还富含维生素C，每100克中高达40毫克。

栗子中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子的营养价值。而且，二者皆为不易消化之物，如将它们同炖、共炒食用，会让人消化不良，引起滞气、腹胀等不适症状。牛肉与栗子同吃会引起呕吐。

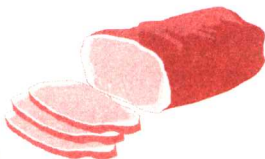
所以，牛肉与栗子既不宜同时食用，也不宜混合烹调或配炒。

**羊肉：**羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素。羊的脂肪熔点比人体的体温高，就是说吃了羊肉不用担心会发胖。羊肉肉质细嫩，容易被消化。多吃羊肉能提高身体素质，提高抗病能力，不会有其他副作用。常吃羊肉可补气养血，温中暖肾。

## 食用宜忌

羊肉属于温补型食物，一年四季皆可食用。

羊肉不宜与西瓜一起食用。各种急性炎症、热症、皮肤疮疡及各种出血病患者均应忌食。



## 羊肉 + 醋 相克

在日常生活中，有些人为了祛除羊肉中的膻味，会将羊肉与醋同时调配食用。其实，这种饮食习惯是十分不科学的，羊肉与醋不宜同时食用。早在《本草纲目》中已有记载：“羊肉同醋食伤人心。”

醋中含有丰富的蛋白质、糖、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素P、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。其性温，味酸，具有消肿活血，杀菌解毒之功效；食物药性又与酒相近。

醋可去鱼腥，宜与寒性食物如蟹等配食，而羊肉大热，所以不宜配醋。

**兔肉：**高蛋白，低脂肪，常吃没有发胖之忧。卵磷脂含量丰富，可防止血栓形成，保护血管壁。兔肉的胆固醇含量很少，能防止动脉硬化的形成。

## 食用宜忌

兔肉可补中益气，止渴健脾，凉血，解毒热，利大肠。吃兔肉还能止消渴(糖尿病)。

冬至之后不宜食用，孕妇不宜食用。

## 兔肉 + 鸡肉 相克

兔肉与鸡肉不宜同食的说法由来已久。陶宏景说：“兔肉不可合白鸡肉及肝、心食，令人面黄”；《饮膳正要》：“鸡肉不可与兔肉同食，令人泄泻。”

鸡肉性味甘温或酸温，属于温热之性，温中补虚为其主要功能；而兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属于凉性。如果将二者同食，一冷一热，冷热杂进，很容易导致泄泻，故二者不宜同食。

此外，兔肉与鸡肉各含激素与酶类，进入人体后的生化反应复杂，有不利人体之化合物产生，从而刺激肠胃道，导致腹泻。

兔肉配以鸡肉偶食或少食无妨，但久食、多食必然会影响身体健康。

**鸡肉：**鸡肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸以及钾、钠、氯、硫等。鸡肉温中、益气、补精、添髓，用于虚劳羸瘦、产后乳少、病后虚弱等症。

## 食用宜忌

鸡肉比鸡汤有营养，老年人不宜常喝鸡汤。  
产妇不宜用老母鸡汤催乳。



肉禽蛋类

## 鸡肉 + 鲤鱼 相克

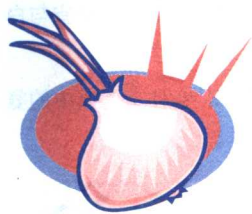
鸡肉与鲤鱼不宜同食，更不可共食。《饮膳正要》记载：“鸡肉不可与鱼汁同食。”陶弘景说：“鸡肉同鱼汁食成心瘕，同鲤鱼食成痈疔。”

鸡肉甘温，鲤鱼甘平。鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水，两者性味不反，但功能相克。

此外，鱼类皆含丰富蛋白质、微量元素、酶类，及各种生物活性物质。鸡肉成分也极复杂。古籍屡见鸡鱼不可同食之说，主要指不可同煮、同煎炒。

所以，鸡肉与鲤鱼不宜同食或共食。

## 鸡肉 + 大蒜 相克



在日常饮食中，人们在烹饪鸡肉的时候，不少人会将大蒜作为配料与鸡肉同炒共煮，这样也确实可使其味道更鲜美。其实，鸡肉不宜配大蒜食用，这一说法早在《金匱要略》中已有记载：“鸡不可合葫蒜食之，滞气。”

大蒜性辛温，有毒，具有下气消谷、除风、杀毒之功效。朱震亨曰：“大蒜属火，性热喜散”；而鸡肉甘酸温补。

由此可知，二者功能相左，所以鸡肉不宜与大蒜同食。

**鸡蛋：**蛋清中含大量水分、蛋白质，蛋清蛋白质有极为丰富的氨基酸，且组成比例非常适合人体需要，这种蛋白质在人体中利用率是最高的。蛋黄中脂肪、胆固醇的含量都比较高，极易被吸收。

### 食用宜忌

#### 肉禽蛋类

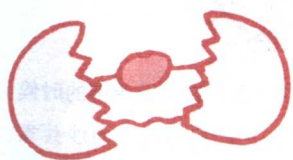
① 鸡蛋中含有大量胆固醇，脂肪属饱和脂肪酸。吃鸡蛋过多，会使胆固醇的摄入量大大增加，血清胆固醇急剧上升，造成血胆固醇含量过高，引起动脉粥样硬化和心脑血管疾病的发生，并增加肝脏与肾脏的负担。

② 鸡蛋一定要煮熟再吃。经常吃生鸡蛋会抑制人体吸收生物素，缺乏这种营养素，可能出现皮肤湿疹、疲劳、食欲不振、秃头等问题。

③ 卵磷脂可以维持细胞正常运作，从蛋黄中摄取的卵磷脂足够一般人使用。蛋黄卵磷脂的有效成分很好，一般人一天吃1~2个鸡蛋，摄取适度的胆固醇及油脂，就可以满足机体对卵磷脂的需要。

④ 炒鸡蛋不宜放味精。鸡蛋本身含有与味精成分相同的谷氨酸，放味精不仅增加不了鲜味，反而会破坏、掩盖鸡蛋的天然鲜味。

### 鸡蛋 + 白糖 相克



鸡蛋糖水被人们视为一种营养价值很高的食品，故经常会配以食用。但是，这种食法是不太科学的，鸡蛋其实不宜与白糖共食。

鸡蛋与白糖同煮，会使蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。这种物质不但不易被人体消化吸收，而且还会对人体产生不良影响，不利于健康。

虽然鸡蛋不宜与白糖同煮，但可在鸡蛋煮熟后，再加点白糖调味，就没有不良影响了。





## 水产品

## 的饮食宜忌



**鲤鱼**：含水分、蛋白质、脂肪、灰分，还有钙、磷、铁以及多种维生素，蛋白质中数种人体必需氨基酸的含量都比较高。鲤鱼健脾利湿、除湿热，常食鲤鱼对肝、眼、肾、脾等脏器疾病有一定疗效，鲤鱼还是孕妇的良好的保健食品。

水产品

## 食用宜忌

所有的鱼胆都含有对人体有害的毒性成分，不能食用。

## 鲤鱼 + 狗肉 相克



鲤鱼性味甘平，利水下气。除了含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分外，还有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶；而狗肉性热，味咸、甘、酸，有小毒。除了含有蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯、钙、铁、磷、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素P等营养成分以外，还含有激素、酶等生物活性物质。

## 鲤鱼 + 咸菜 相克



鲤鱼不宜与咸菜同食。



鲤鱼肉中含有丰富的蛋白质，而咸菜在腌制过程中，其含氮物质部分转变为亚硝酸盐。当咸菜与鲤鱼混合在一起烧煮的时候，鲤鱼蛋白质中的胺就会与亚硝酸盐产生反应，生成一种叫亚硝胺的致癌物质，这种致

癌物质在进入人体后，可引起消化道癌肿，危害性颇大。