

编著 王作生
青岛出版社

食物的 相克与相宜

Shiwu De Xiangke

Yu Xiangyi



图书在版编目 (CIP) 数据

食物的相克与相宜/ 王作生编著. - 青岛: 青岛出版社,
2005

ISBN 7-5436-3499-6

I.食... II.王... 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 132257 号

书 名 食物的相克与相宜

编 著 王作生

审 稿 于俊生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

邮购电话 13335059110 (0532) 85814611-8664

责任编辑 张化新

责任校对 周鸿媛

装帧设计 姜尚源

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2005年12月第1版 2005年12月1次印刷

开 本 16开 (710×1000毫米)

印 张 5

书 号 ISBN 7-5436-3499-6

定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

食物的
相克与相宜

Shiwu De Xiangke

Yu Xiangyi

编著 王作生

● 青岛出版社



目录

猪肉	4
猪肝	6
猪肚	7
猪血	8
牛肉	9
牛肝	10
牛奶	11
羊肉	13
羊肝	14
羊肚	15
狗肉	16
鸡肉	17
鸡蛋	18
兔肉	19
鸭肉	20

食物的

相克与相宜

鸭蛋	21
鲤鱼	22
鲫鱼	23
蟹肉	24
鳝鱼	25
泥鳅	26
鲢鱼	27
青鱼	28
带鱼	29
黄花鱼	30
鲍鱼	31
蟹	32
虾	34
田螺	35
海参	36
海带	37
豆腐	38



食物的

相克与相宜

蒜	40
葱	41
白菜	42
茄子	43
韭菜	44
芹菜	45
辣椒	47
竹笋	48
莴苣	49
南瓜	50
黄瓜	52
木耳	53
菠菜	54
油菜	56
胡萝卜	57
冬瓜	59
丝瓜	60
山药	61

目录

藕	62
马铃薯	63
萝卜	64
番茄	65
香菇	66
蘑菇	67
金针菇	68
菠萝	69
柿子	70
梨	71
柑橘	72
杨梅	73
苹果	74
桃	75
山楂	76
猕猴桃	77
柠檬	78
荔枝	79



猪肉



Zhu rou

相宜

●效果

增加维生素B₁及各种营养素的吸收。

●适应人群

除患胃病外的所有人。

大蒜



●效果

增加营养，有降糖作用。

●适应人群

糖尿病患者。

南瓜



●效果

祛湿止痒。

●适应人群

皮肤瘙痒症。

海带



●效果

祛斑消淤。

●适应人群

各种跌打损伤的人群。

山楂



●效果

利尿、消肿、止痛。

●适应人群

胃病、糖尿病患者。

豆苗



●效果

清热化痰，解渴益气，具有保健作用。

●适应人群

肥胖症、脂肪肝、皮脂腺囊肿患者。

竹笋



●效果

健脾止泻，滋补保健。

●适应人群

慢性腹泻、糖尿病患者。

芋头



●效果

增加营养素的吸收。

●适应人群

热咳痰多，腹泻患者。

蘑菇



●效果

滋阴润燥补血。

●适应人群

营养不良、贫血、大便干燥者。

白菜



●效果

增加各种营养素及微量元素吸收。

●适应人群

前列腺病变、小便不爽者。

冬瓜



相宜

●效果

健脾化痰、醒酒、消食、除胀。

●适应人群

胃满腹胀、饮酒过量、便秘者。

萝卜



●效果

增加血管弹性。

●适应人群

各种紫癜症患者。

茄子



相克

豆类

●后果

腹胀气滞。



牛肉

●后果

一寒一温，功能相抵。



驴肉

●后果

共食易致腹泻。



羊肝

●后果

气滞胸闷。



虾

●后果

耗人阴精，不利身体健康。



鲫鱼

●后果

产生不良反应，不利于健康。



田螺

●后果

伤人肠胃功能，引起脱发。



百合

●后果

共食可能中毒。



菊花

●后果

共食可能中毒。



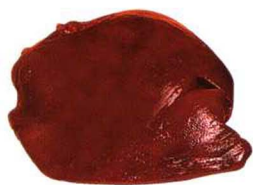
杏仁

●后果

腹痛。



猪肝



Zhu gan

相宜

●效果

营养素相互补充、补血。

●适应人群

老年贫血患者。

菠菜



●效果

产生化学反应，增加营养素的吸收。

●适应人群

一般人均可食。

葱



●效果

产生化学反应，增加营养素的吸收。

●适应人群

一般人均可食。

蒜



●效果

产生化学反应，增加营养素的吸收。

●适应人群

一般人均可食。

韭菜



●效果

清热养肝、明目。

●适应人群

眼疾患者。

菊花



●效果

白菜清热，猪肝补血。

●适应人群

所有人。

白菜



相克



山楂

●后果

破坏维生素C和金属物质。

鲤鱼

●后果

生痛疮。



鲫鱼

●后果

易生痛疮，不利健康。



菜花

●后果

降低人体对微量元素的吸收。





猪肚

Zhu du

相宜

●效果

补虚损、健脾胃，可帮助消化。

●适应人群

血管硬化、胆固醇高者。

豆芽



●效果

益气补中、杀虫。

●适应人群

小儿、营养不良者。

糯米



相克

豆腐



●后果

一凉一温，不利健康。

芦荟



●后果

一补一泻，影响功效。



爱心小贴士

猪肚去异味的窍门

- ①把猪肚用水稍洗后，用面粉擦几遍再用水洗。出锅后放入冷水中，用刀刮去肚子的白脐衣，用冷水洗到有滑腻感时，臭味就没有了。
- ②用胡椒10余粒，放在小布袋里，与猪肚同煮，可去除异味。
- ③猪肚、猪肠等内脏上有很多黏液，并有一股腥臭味，如果用适量的食盐和少许明矾来洗，很快就可以除去黏液和异味。
- ④先用清水洗猪肚，再用醋、酒混合搓洗，然后放入清水锅中煮沸，取出用清水洗净，异味即除。

猪血



Zhu xue

相宜

●效果

补充营养素，净化血液，清除污染物。

●适应人群

慢性肝病、职业病患者。

菠菜



●效果

生血止血。

●适应人群

月经量过多者。

葱



相克

何首乌

●后果

身体不适。



黄豆

●后果

消化不良。



爱心小贴士

菜板怎样消毒

- ①天晴时，把菜板放在阳光下晒一晒，让阳光中的紫外线照射杀菌。
- ②把菜板刷洗一遍，病菌数量可减少1/3。如果再用开水烫一遍，残存的病菌就更少了。
- ③每次使用菜板后，刮净板上的残渣。每周在菜板上撒一些盐，既杀菌又可防止菜板干裂。



牛肉

Niu rou

相宜

●效果

功效互补，增加营养素的吸收。

●适应人群

伤风、感冒、失眠者。

洋葱



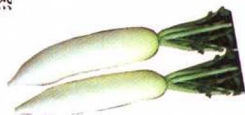
●效果

含有多种维生素，清热解毒。

●适应人群

眼病、皮肤干燥者。

白萝卜



●效果

健脾、利尿、降压。

●适应人群

肥胖症、高血压病、高血脂症患者。

芹菜



●效果

增加营养素的吸收。

●适应人群

风寒、感冒、跌打损伤者。

葱



●效果

补中益气、通便。

●适应人群

老年人习惯性便秘。

芋头



●效果

滋补营养、抗衰老。

●适应人群

年老体弱者。

鸡蛋



相克

栗子

●后果

影响二者营养价值，引起呕吐。



田螺

●后果

不易消化，引起腹胀。



韭菜、生姜、白酒

●后果

发热动火，引起牙齿肿痛口疮。



猪肉

●后果

破坏维生素C和金属物质。



牛肝



Niu gan

相宜

●效果

营养素相互补充，补血。

●适应人群

老年贫血患者。

菠菜



●效果

产生化学反应，增加营养素的吸收。

●适应人群

一般人均可食。

葱



相克

番茄

●后果

相互作用，失去营养功能。



辣椒

●后果

相互作用，失去营养功能。



毛豆

●后果

相互作用，失去营养功能。



大白菜

●后果

相互作用，失去营养功能。



鲇鱼

●后果

产生不良生化反应，毒素存留于人体。



鳗鱼

●后果

产生不良生化反应，毒素存留于人体。





牛奶

Niu nai

相宜

●效果

煎沸后饮用可止吐。

●适应人群

小儿吐乳。

葱



●效果

清凉消火，生津润喉。

●适应人群

上呼吸道感染者。

蜂蜜



●效果

养心安神。

●适应人群

心烦失眠者。

草莓



●效果

补血，开胃，健脾。

●适应人群

各种贫血病后体虚者。

大枣、蜜枣



●效果

互增营养。

●适应人群

一般人均可，少儿最宜。

鸡蛋黄



●效果

煎沸后饮用可止吐。

●适应人群

小儿吐乳。

姜



●效果

富含维生素A。

●适应人群

各种维生素A缺乏症患者。

木瓜汁



●效果

清凉解渴，生津除热。

●适应人群

抗癌防癌人群。

苹果



相克



菜花

●后果

影响钙吸收。



韭菜

●后果

影响钙吸收。

牛奶



黄豆

●后果

影响钙吸收。



柠檬

●后果

影响胃肠消化，导致腹胀腹痛腹泻。



柿子

●后果

影响胃肠消化，导致腹胀腹痛腹泻。



菠菜

●后果

引发痢疾。



果汁

●后果

蛋白质凝结成块，降低牛奶营养价值。



巧克力

●后果

影响营养素的吸收，导致头发干枯、腹泻、生长发育缓慢。



爱心小贴士

牛奶的多种用法

- ① 吃过大蒜喝杯牛奶，可消除蒜味。
- ② 炒菜时，如用调味酱汁多了，可加少量牛奶，能将其味道中和。
- ③ 炸鱼前先将鱼浸入牛奶片刻，既除腥味，又增加鲜味。炖鱼时锅里放点牛奶，可以去除鱼腥味，使鱼肉变得酥软而味美。
- ④ 煎蛋卷外皮时，用牛奶混合鸡蛋，做出的蛋皮柔软，味道好。
- ⑤ 煮菜花时加1匙牛奶，菜花会显得白净。水煮马铃薯时，水中加一点牛奶，不但使马铃薯味道更好，还可防止它发黄。



羊肉

Yang rou

相宜

●效果

温阳散寒。

●适应人群

胃寒冷、腹痛患者。

生姜



●效果

固肾壮阳、开胃健力。

●适应人群

身体虚弱、性冷淡、阳痿患者。

香菜



●效果

温补肺气，止咳。

●适应人群

慢性支气管炎患者。

杏仁



●效果

滋补营养。

●适应人群

年老体弱者。

鸡蛋



●效果

补虚养血。

●适应人群

产后腹痛者。

当归



●效果

温里散寒。

●适应人群

胃寒腹痛者。

米酒



相克

南瓜



●后果

胸腹闷胀。

梨



●后果

阻碍消化，腹胀肚痛，内热不散。

竹笋



●后果

同食后可能中毒。

茶



●后果

易产生便秘。

羊肝



Yang gan

相宜

●效果

清肝明目。

●适应人群

夜盲症、近视弱视患者。

菊花



●效果

清肝明目，补血。

●适应人群

视力低下、贫血患者。

菠菜



相克

竹笋

●后果

破坏维生素A。



猪肉

●后果

气虚胸闷。



番茄

●后果

失去二者原存的营养功效。



毛豆

●后果

失去二者原存的营养功效。





羊肚

Yang du

相宜

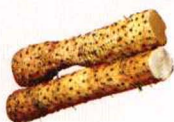
●效果

健脾补肾，养胃。

●适应人群

脾胃虚寒、经常胃痛反胃、
泄泻、小便频繁者。

山药



●效果

补脾健胃，防癌。

●适应人群

慢性萎缩性胃炎患者。

大葱



相克



梅子

●后果

愈情其热，影响人
体健康。



小豆

●后果

性味功能相背。



爱心小贴士

巧煮羊肉不膻四法

- ① 加绿豆法：煮羊肉时，在锅里放几粒绿豆就可以除去羊肉的膻味。
- ② 加食醋法：煮羊肉时，放少许醋，可使膻味减轻。
- ③ 加胡萝卜法：煮羊肉时，用50克胡萝卜同煮，可除去膻味。
- ④ 加咖喱粉法：煮羊肉时，放入3%的咖喱粉，不但可去除膻味，而且还带有咖喱香。