

食物相克与饮食宜忌

董三白 编著
周琳坤

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

本书是作者继《常见病的饮食疗法》之后的又一部力作。本书分上下两篇，共九章。上篇重点叙述食物相克，列举66种食物，160余条相克现象，同时叙述了食物与金属、器皿相克，营养素其食物协同的内容。下篇重点叙述94种常见疾病的饮食宜忌，包括内、外、妇、儿、皮肤、五官各科，具体说明每种疾病的病因病机，主要症状，有助于读者对症识病，在饮食调养中知所宜忌，以利于巩固疗效和促进健康。此外，对服药忌口、素质忌口、发物忌口以及食物与季节、食物异常等亦作了详细介绍。本书取材新颖、内容丰富，深入浅出，实用性强，是美食爱好者、家庭主妇、年老体弱的慢性病患者，以及重病、手术后恢复期病人的良师益友；对营养师、医护人员及广大社会读者也有参考价值。

食物相克与饮食宜忌

董三白

编 著

周世坤

刘 甦

责任编辑

刘 静

封面设计

★

中国轻工业出版社出版

(北京东长安街6号)

新华书店北京发行所发行

河北三河艺苑印刷厂印刷

★

787×1092 32开本 印张12 字数263千字

1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷

印数：1—10,000册

ISBN 7-5019-1029-4/TS·0693

定价：5.60元

作者简介

董三白，安徽萧县人，1926年出生，安徽农业师范技术学院医师，幼承家学，长好岐黄，刻苦砥砺，自学成才。40年来，博览群艺，究研医理，精于中医内、妇科，尤以慢性病见长，义务接纳农村疑难病患者，数十年如一日，在当地颇有声望。

在长期临床实践中，深感饮食营养对疾病的治疗与恢复，至关重要，晚年乃潜心食疗研究。1987年有《常见病的饮食疗法》一书问世，深受国内外广大读者欢迎，3次印刷，发行6万余册。现又推出《食物相克与饮食宜忌》力作。结合临床，发掘古籍，评析得失。其本人云：“学术探索过程中，争议在所难免，意在抛砖引玉耳！”

周琳坤副教授，南京市人，1931年出生。1953年毕业于南京农学院，一直从事高校教学工作，中医食疗为其余业所好。《食物相克与饮食宜忌》成书过程中，曾参予拟订全书写作计划，广泛搜集资料，并撰写一些重要章节。

1988年退休，现潜心于中老年营养与健康的研究。

序 一

本书立论新颖，意义远大，内容丰富。

饮食的发展是从最初的人获得食物，从中摄取营养，以保障机体的需要和人类的生存，逐渐达到各国，各地区，各民族，各菜系，“色、香、味、形”四者兼备、各具特色的美味佳肴。

为了使饮食从最基本的要求，上升到足以显示我国在饮食方面所具备的悠久历史、高度文明、科学性强、营养价值高诸优势的同时，对饮食的禁忌（包括相克）进行总结和研究，是完全必要的。

本书对饮食禁忌（包括相克）的研究，除集古人之经验及民间所流传者外，更上升到用现代科学进行分析。发前人所未发，是采取了科学态度，有较高水平的作品。

书中所论，符合饮食结构的改革，包括主副食的比例，主副食的选择、美食的享受与营养价值诸方面。

从单纯的饮食禁忌（包括相克），到疾病与饮食的禁忌（包括相克），从消除营养不良过度到防止营养过剩，这样使合理的饮食摄入，可充分地供给机体的需要，使气血充沛、精力旺盛，从而达到健康长寿的目的。

“食物相克与饮食宜忌”这一课题值得深入研究，本书内容值得一读。

方和谦

1990年10月

于北京

序 二

自古即有药食同源之说。诚然，药有药性，食有食性，药有相反相畏，食有相克相忌，事虽殊而其理一也。元·忽思慧《饮膳正要》云：“诸物品类，有根性本毒者，有无毒而食物成毒者，有杂合相畏相恶相反成毒者，人不戒慎而食之，致伤脏腑之和，乱肠胃之气，或轻或重各随其毒而有害。”又云：“盖食不欲杂，杂则或有所犯，知者分而避之。”此皆言食物之间，确有相克相反现象。凡性质与功用相反之食物同食，或降低营养价值或产生不良作用，有损肠胃，久而久之往往导致疾病发生。作为健康之人，于日常饮食中，若能留心食物相克现象，分而避之，则营养合理而有利于保持健康。

《金匱要略》云：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”意即食物与病须相宜，方有助于治疗，否则，可致疾病复发或加重。

故食物相克与饮食宜忌，为养生家所不可不知。

我国人民在长期与疾病斗争过程中，对饮食调养有丰富的经验，在食物相克与饮食宜忌方面，积累大量资料，或载之于古籍，或流传于民间。但古籍所载者，由于年代久远，或失之简略而义理不明；而民间流传者或以讹传讹，荒诞不经。近年来，食疗书籍虽出版甚多，但关于食物相克与饮食宜忌方面的专著，尚属罕见。

董君幼承家学，长好岐黄，刻苦砥砺，自学成才，博览

群书，穷研医理，在内伤杂证中尤重饮食调养。认为饮食营养，乃后天生化之源，非可一日或缺。饮食之优劣与康复之迟速，预后之良否，密切相关。有鉴于此，董君继《常见病的饮食疗法》问世之后，复广泛搜集食物相克与饮食宜忌资料，悉心研究，旁征博引，评析得失，意在使读者于日常饮食营养中，有所选择，从而趋利避害，提高健康水平。

纵观全书，实为一具有相当学术价值之著作。余以为其特点有三：其一，贯彻中西结合、古为今用精神。作者在分析食物与论述疾病中，力求将现代医学、营养学与祖国传统医学紧密结合。如对每一食物，既从现代营养学角度叙述其营养成分，又从中医学角度指出其药性，俾读者对相克机理有所了解，以免只知其然而不知其所以然；对每一疾病，不仅从现代医学角度阐述其病因病理，而且以中医观点说明其病因病机与饮食宜忌要点，俾读者对病中饮食调养，有较为全面之认识。

其二，实事求是，切合实际。在食物相克篇中，对取自古籍或来自民间材料，悉本实事求是科学态度而评析，条理清晰，简当扼要；暂不能解释者，姑且存疑，留待科学发展的未来予以准确判断，“知之为之，不知为不知”，毫不牵强附会。在饮食宜忌篇中，材料选择，亦以切合实际为原则，凡当代饮食营养中少见之食品与罕见疾病，一般不予列入；对常见疾病，虽传统医籍不载，亦广为搜集，认真考证，予以载录，意在方便读者，切合实用。

其三，取材新颖，深入浅出。本书“常见病的饮食宜忌”，大部取材于近年国内外报刊杂志，经过认真筛选，去粗取精，去伪存真，从临床角度观之，基本达到切合实际，确凿可信，深入浅出，条理分明。

食物相克与饮食宜忌，虽然资料丰富，但存在于古籍者，多散见于各书，流传于民间者又支离破碎。长期以来，既缺乏系统整理，更少人深入研究，以致诸多问题，见解不同，莫衷一是。作者怀献曝之热忱，为前人所未为，实为非常有意义的一大好事。虽新书初成，未臻完善，但砂不蚀金，瑕不掩瑜，批评争议，亦所难免。然，金拭而后发光，玉琢而后成器，真理于争议中益明，学术于批评中发展。作者怀抛砖引玉之意，寄厚望于读者，幸广大读者，有以教焉！是为序。

陈大启

一九九〇年十月

序于北京

前 言

《金匱要略》云：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害”。近年来，食疗书籍，汗牛充栋，但关于食物相克和饮食宜忌方面的资料，尚未见系统的整理。古籍所载者由于年代久远，人民饮食习惯的改变，有的已失去实际意义（如古代不少地方以葵、藿、蓼、蕤、苍耳为食，今世则甚为少见）；有的则失之简略，义理不明，只知其然而不知其所以然；民间流传者，有的为一鳞半爪，支离破碎，有的则以讹传讹或带有迷信成分。为了整理古籍和来自民间的这些材料，使之系统化、科学化，评析得失，去伪存真，使之更切合实用，所以编写此书。主要目的和愿望还在于提醒人们在日常饮食中，趋利避害，以提高营养和健康水平。

本书分上下两篇，共为九章。上篇讲食物相克，重点在第一章，包括66种食物，160余条相克现象。由于本书强调趋利避害，故凡食之有害者均行列入，于是把“食物与金属、器皿相克”列为第二章。至于“食物协同”主要讲食物营养素的合理配伍，系与食物相克，相对而言，亦属趋利避害之意，列为第三章。

下篇讲饮食宜忌，重点在第四章，包括94种常见疾病，涉及内、外、妇、儿、皮肤、五官各科，具体说明每种疾病的病因病机，主要症状，有助于读者对症识病，以便在饮食调养中知所宜忌，以利于巩固疗效和促进康复。除病症的饮食宜忌外，诸如服药忌口、素质忌口，发物忌口，以及食物与

季节,食物异常等亦皆属于饮食宜忌的范围之内,故一并列入,成为四、五、六、七、八、九诸章。

本书在编写方法上,本着内容决定形式,形式服从内容的原则,每章之内,体例一致,但各章之间随内容要求不同,体例则不拘一格,有宜则书宜,有忌则书忌,总以条理清晰,说理通畅为要。

由于我们水平有限,食物相克又是一个新的课题,故错误疏漏之处在所难免,值得争议的问题一定很多,我们怀着抛砖引玉的愿望,诚挚地希望海内外专家,同道诸君,提出批评指正,以便今后继续修改,使这本书日臻充实完善,在人民的卫生保健中,发挥其一定的作用。

本书承蒙北京中医学会理事长、北京红十字朝阳医院方和谦教授和北京中医学会内科委员会委员、北京第二医院陈大启主任医师审校并作序,在此仪致以衷心的感谢!

编著者

目 录

绪论	1
----------	---

上篇 食物相克

第一章 日常食物相克	15
------------------	----

一、畜禽肉类	18
--------------	----

(一) 猪肉	19
--------------	----

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 猪肉——牛肉 | 2. 猪肉——驴马肉 |
| 3. 猪肉——羊肝 | 4. 猪肉——大豆黄 |
| 5. 猪肉——茺荑 | 6. 猪肉——虾 |

(二) 猪肝	22
--------------	----

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 猪肝——鹌鹑肉 | 2. 猪肝——山鸡 |
| 3. 猪肝——鲫鱼 | 4. 猪肝——含维生素C食物 |
| 5. 猪肝——花菜 | |

(三) 牛肉	25
--------------	----

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. 牛肉——猪肉、白酒、韭菜、
薤、生姜 | 2. 牛肉——栗子 |
|--------------------------|-----------|

(四) 牛肝	26
--------------	----

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. 牛肝——含维生素C食物 | 2. 牛肝——鲑鱼 |
|----------------|-----------|

(五) 羊肉	26
--------------	----

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 羊肉——鱼鲙、乳酪 | 2. 羊肉——荞麦面 |
| 3. 羊肉——豆酱、醋 | |

(六) 羊肝	28
--------------	----

- | | |
|----------------|------------|
| 1. 羊肝——猪肉 | 2. 羊肝——生辣椒 |
| 3. 羊肝——含维生素C食物 | |

(七) 羊肚 29

羊肚——小豆、梅子

(八) 马肉 30

1. 马肉——猪肉
2. 马肉——仓米
3. 马肉——苍耳、姜

(九) 狗肉 31

1. 狗肉——鲤鱼
2. 狗肉——大蒜
3. 狗肉——茶

(十) 鹿肉 32

1. 鹿肉——鲑鱼、鲈鱼
2. 鹿肉——野鸡
3. 鹿肉——蒲白

(十一) 兔肉 34

1. 兔肉——鸡肉
2. 兔肉——姜
3. 兔肉——芥末
4. 兔肉——桔子

(十二) 鸡肉 35

1. 鸡肉——兔肉
2. 鸡肉——鲤鱼
3. 鸡肉——大蒜

(十三) 鸭肉 36

鸭肉——蟹肉

(十四) 野鸡 37

1. 野鸡——猪肝
2. 野鸡——鲑鱼、鲫鱼
3. 野鸡——木耳、菌子
4. 野鸡——荞麦面
5. 野鸡——胡桃

(十五) 鹌鹑肉 39

1. 鹌鹑肉——猪肝
2. 鹌鹑肉——菌子(香蕈、蘑菇)

(十六) 雀肉 40

1. 雀肉——猪、羊、牛、马诸肝
2. 雀肉——李子

二、水产、鱼类 41

(一) 鲤鱼	43
1. 鲤鱼——狗肉	2. 鲤鱼——小豆蔻
3. 鲤鱼——赤小豆	4. 鲤鱼——咸菜
(二) 鲫鱼	44
1. 鲫鱼——猪肉	2. 鲫鱼——野鸡
3. 鲫鱼——砂糖	
(三) 鲇鱼	43
1. 鲇鱼——鹿肉	2. 鲇鱼——野鸡
3. 鲇鱼——牛肝	
(四) 黄鱼	46
黄鱼——荞麦面	
(五) 鳗鱼	47
1. 鳗鱼——牛肝	2. 鳗鱼——银杏
(六) 鳊鱼	48
黄鳊——犬肉、犬血	
(七) 鳖肉	49
1. 鳖肉——苋菜	2. 鳖肉——猪肉、兔肉、鸭肉
3. 鳖肉——鸭卵	4. 鳖肉——芥末
(八) 虾	50
1. 虾——猪肉	2. 虾——鸡肉
3. 虾肉——维生素C食物	
(九) 蟹	51
1. 蟹——柿	2. 蟹——梨
3. 蟹——花生仁	4. 蟹——茄子
5. 蟹——泥鳅	6. 蟹——香瓜
7. 蟹——冰	
(十) 田螺	53
1. 田螺——猪肉	2. 田螺——木耳
3. 田螺——蛤	4. 田螺——香瓜

三、蛋、奶类	54
(一) 鸡蛋	55
1. 鸡蛋——兔肉	2. 鸡蛋——鲤鱼
3. 鸡蛋——生葱、蒜	4. 鸡蛋——豆浆
(二) 牛奶	56
1. 牛奶——酸性饮料	2. 牛奶加热——糖
四、蔬菜类	57
(一) 葱	59
1. 葱——蜂蜜	2. 葱——狗肉
3. 葱——公鸡肉	4. 葱——枣
5. 葱——豆腐	
(二) 蒜	61
1. 大蒜——蜂蜜	2. 大蒜——狗肉
3. 大蒜——鸡肉	
(三) 韭菜	62
1. 韭菜——蜂蜜	2. 韭菜——白酒
3. 韭菜——牛肉	
(四) 薤	63
薤——牛肉	
(五) 芥菜	64
1. 芥菜——鲫鱼	2. 芥末——兔肉
(六) 姜	65
姜——兔肉	
(七) 芫荽	65
芫荽——猪肉	
(八) 芹菜	66
1. 芹菜——黄瓜	2. 芹菜——蚬、蛤、毛蚶、蟹

(九) 辣椒	66
1. 辣椒——黄瓜	2. 辣椒——胡萝卜
3. 辣椒——南瓜	4. 辣椒——羊肝
(十) 茼蒿	67
1. 茼蒿——乳酪	2. 茼蒿——蜜
(十一) 竹笋	68
竹笋——羊肝	
(十二) 茄	69
茄——蟹	
(十三) 黄瓜	69
1. 黄瓜——辣椒	2. 黄瓜——花菜
3. 黄瓜——菠菜、小白菜	4. 黄瓜——西红柿
5. 黄瓜——柑桔	
(十四) 南瓜	70
1. 南瓜——菠菜、油菜、西红柿	2. 南瓜——羊肉
圆辣椒、小白菜、花菜	
(十五) 胡萝卜	71
胡萝卜——富含维生素C的蔬菜、水果	
(十六) 金瓜	72
1. 金瓜——鲤鱼	2. 金瓜——蟹
3. 金瓜——鳝鱼	4. 金瓜——虾
(十七) 菠菜	73
1. 菠菜——豆腐	2. 菠菜——鲫鱼
(十八) 萝卜	75
1. 萝卜——胡萝卜	2. 萝卜——桔子
(十九) 花生仁	75
1. 花生仁——毛蟹	2. 花生仁——黄瓜
(二十) 蘑菇	76

蘑菇——野鸡

五、果品类.....77

(一) 李78

- | | |
|----------|----------|
| 1. 李——鸡蛋 | 2. 李——青鱼 |
| 3. 李——蜂蜜 | 4. 李——雀肉 |
| 5. 李——鸡肉 | |

(二) 梅80

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 梅子——羊肚 | 2. 梅干——鳗鱼 |
|-----------|-----------|

(三) 柿81

- | | |
|---------|----------|
| 1. 柿——蟹 | 2. 柿——鳙鱼 |
| 3. 柿——酒 | 4. 柿——红薯 |

(四) 梨82

- | | |
|---------|----------|
| 1. 梨——蟹 | 2. 梨——开水 |
|---------|----------|

(五) 柑、桔83

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 柑、桔——蟹 | 2. 柑——蛤 |
| 3. 桔——萝卜 | |

(六) 山楂84

- | | |
|-----------|---------------------|
| 1. 山楂——猪肝 | 2. 山楂——黄瓜、南瓜、胡萝卜、笋瓜 |
| 3. 山楂——海味 | |

(七) 菱角85

菱角——蜜

(八) 银杏86

银杏——鳗鱼

(九) 栗子86

栗子——牛肉

(十) 核桃87

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 核桃——白酒 | 2. 核桃——野鸡肉 |
|-----------|------------|

(十一) 香榧87

1. 香榧——鹅肉
2. 香榧壳——绿豆

六、饮料与调味品 88

(一) 茶 89

1. 茶——酒
2. 茶——狗肉
3. 茶水——白糖

(二) 咖啡 91

咖啡——烟

(三) 酒 92

1. 酒——柿
2. 酒——茶
3. 酒——奶
4. 酒——牛肉
5. 酒——糖
6. 酒——芥、辣物
7. 啤酒——腌熏制品
8. 啤酒——水垢

(四) 酱、酱油 95

1. 麦酱——鲤鱼
2. 豆酱——羊肉

(五) 醋 95

1. 醋——海参
2. 醋——羊肉
3. 醋——奶(奶粉)

(六) 蜂蜜 97

1. 蜂蜜——葱、蒜、韭
2. 蜂蜜——莴苣
3. 蜂蜜——李子
4. 生蜜——豆腐

(七) 糖 98

1. 红糖——竹笋
2. 砂糖——鲫鱼
3. 糖——含铜食物
4. 红糖——牛奶

第二章 食物与金属器皿相克 101

一、铁器 101

1. 铁锅——富含鞣质的食物与
饮料
2. 铁锅——酸性食物与饮料

二、铜器 103

1. 铜器——醋
2. 铜器——羊肉
3. 铜器——酸性饮料
4. 铜锅——含维生素C的蔬菜

三、镀锌容器 105

1. 镀锌容器——酸性饮料（柠檬汁、酸梅汤等）
2. 镀锌容器——海棠果、苹果、山里红

四、铝器 106

1. 铝锅 加热 醋、酸性食物或饮料
2. 铝锅 加热 碱（豆类煮粥加碱）

五、锡与白釉容器 107

搪瓷、白釉容器——碱性溶液

六、铅与彩釉瓷器 108

彩釉瓷器皿——酸性食物与饮料

七、不锈钢容器 109

不锈钢炊具——酒类

八、塑料制品 111

1. 聚氯乙烯制品——酒
2. 酚醛塑料——醋、酸性溶液
- 聚乙烯塑料——油脂

第三章 营养素与食物协同 113

一、产热营养素之间的协同 114

二、维生素之间的协同 116

1. 维生素E——维生素A
2. 维生素B₁——维生素B₂
3. 维生素B₁、B₂——维生素C
4. 维生素B₁——烟酸
5. 维生素C——叶酸

三、维生素与产热营养素之间的协同 127

1. B族维生素(B₁、B₂、B₃、PP等)——碳水化合物
2. 维生素B₆、B₂、叶酸、生物素——蛋白质
3. 维生素A、D、E、K——脂肪
4. 维生素B₁、B₆——油脂