

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING  
JIANKANG  
LILIAOSHUXI

# 食物相克

## ——解毒窍门 800 招

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利 .....

人体营养是由饮食提供的，它是促进生长发育、保持身体健康的重要条件。

长寿 100 岁  
食物 相克

健康  
方案

内蒙古人民出版社

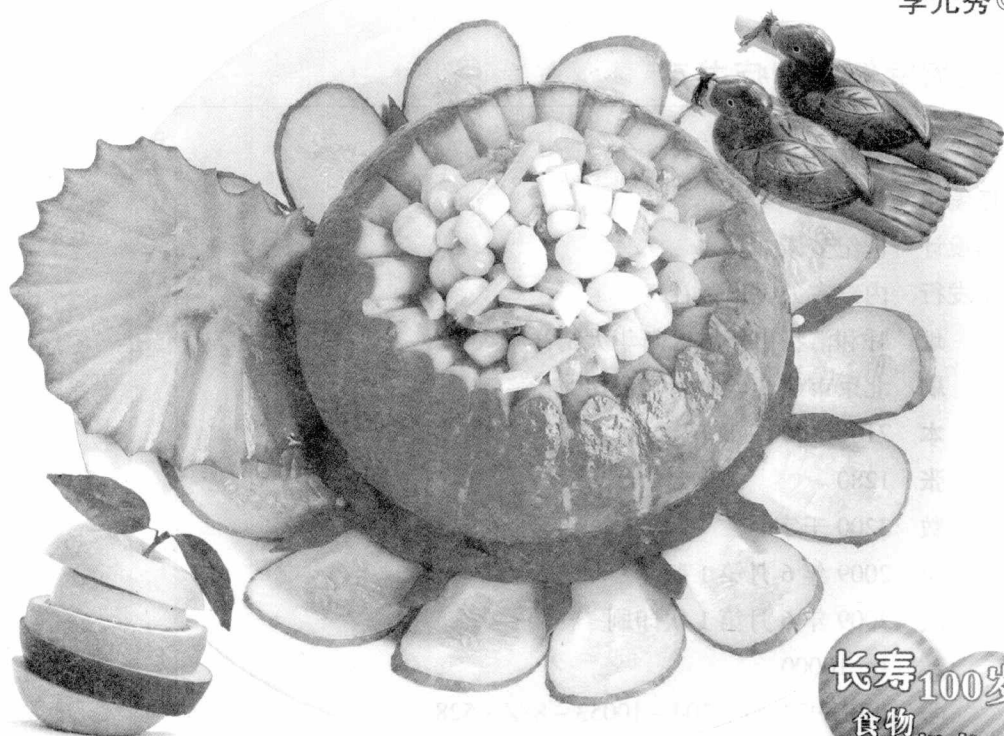
你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

# 食物相克



## ——解毒窍门 800 招

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利 .....

人体营养是由饮食提供的，它是促进生长发育、保持身体健康的重要条件。

长寿100岁  
食物相克  
健康方案

内蒙古人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

食物相克:解毒窍门800招/李元秀 编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社,2009.5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 食… II. 李… III. 解毒—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081675 号

---

**现代家庭健康理疗书系**

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不



同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



# 目 录

## 第一章 营养与健康

|                  |   |
|------------------|---|
| 人体必需的七大营养素 ..... | 1 |
| 蛋白质 .....        | 1 |
| 脂肪 .....         | 2 |
| 碳水化合物 .....      | 2 |
| 矿物质 .....        | 3 |
| 维生素 .....        | 3 |
| 水 .....          | 4 |
| 食物纤维 .....       | 5 |
| 合理饮食的重要性 .....   | 5 |

## 第二章 常见病与相关食物相克

|                    |    |
|--------------------|----|
| 心脑血管病与相关食物相克 ..... | 9  |
| 脑血管病与咖啡相克。 .....   | 9  |
| 心血管病与蛋黄相克 .....    | 9  |
| 心血管病与螃蟹相克。 .....   | 9  |
| 心脑血管病与相关食物相克 ..... | 9  |
| 动脉硬化与人参相克 .....    | 9  |
| 动脉硬化与花生相克 .....    | 10 |
| 脑血管病狗肉相克 .....     | 10 |
| 脑血管病与鹌鹑蛋相克 .....   | 10 |





|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 冠心病与烈酒相克 .....          | 10        |
| 冠心病与浓茶克 .....           | 10        |
| 冠心病与可乐型饮料相克 .....       | 10        |
| 冠心病与高脂食物相克 .....        | 11        |
| 冠心病与烟相克 .....           | 11        |
| 心肌炎与酒相克 .....           | 11        |
| 心肌炎与辛辣刺激食物相克 .....      | 11        |
| 心肌炎与腥膻发物相克 .....        | 11        |
| 心肌梗死与酒相克 .....          | 12        |
| 心肌梗死与高脂肪食相克 .....       | 12        |
| 肌梗死与鸡汤相克 .....          | 12        |
| 肌梗死与高热量食物相克 .....       | 12        |
| 心肌梗死与辛辣食物相克 .....       | 12        |
| 心肌梗死与高胆固醇食物相克 .....     | 12        |
| 心肌梗死与冷茶相克 .....         | 12        |
| 心绞痛与酒相克 .....           | 13        |
| 心绞痛与脂肪餐相克 .....         | 13        |
| 心绞痛与辛辣刺性食物相克 .....      | 13        |
| 心绞痛与浓茶稻浓咖啡相克 .....      | 13        |
| 心绞痛与鸡汤相克 .....          | 13        |
| 心绞痛与高糖饮食相克 .....        | 13        |
| 心脏病与巧克力相克 .....         | 13        |
| 心肝病与相水果相克 .....         | 14        |
| 心绞痛与富含胆固醇的食物相克 .....    | 14        |
| <b>肝病与相关食物相克 .....</b>  | <b>14</b> |
| 肝炎与生姜相克。 .....          | 14        |
| 肝炎与罐相克 .....            | 14        |
| 肝炎与酒相克 .....            | 14        |
| 肝炎与蛋黄相克 .....           | 15        |
| 肝炎与高脂食物相克 .....         | 15        |
| 肝硬化与松花蛋相克 .....         | 15        |
| 肝功能不良与蘑菇相克 .....        | 15        |
| 肝硬化与油炸、煎、炒及烧烤之物相克 ..... | 15        |



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 肝硬化与肥甘厚腻和高蛋白食品相克 .....    | 15        |
| 肝硬化与强烈调味品相克 .....         | 16        |
| 肝硬化与粗纤维相克 .....           | 16        |
| 肝硬化与含高嘌呤的食物相克 .....       | 16        |
| 肝炎与羊肉、狗肉相克 .....          | 16        |
| 肝硬化与过硬食物相克 .....          | 16        |
| <b>高血压病与相关食物相克 .....</b>  | <b>16</b> |
| 高血压病与酒相克 .....            | 16        |
| 高血压病与浓茶相克 .....           | 17        |
| 高血压病与多盐相克 .....           | 17        |
| 高血压病与辛辣相克 .....           | 17        |
| 高血压病与动物蛋白质相克 .....        | 17        |
| 高血压病与高热能食物相克 .....        | 17        |
| 高血压病与高脂、高胆固醇食物相克 .....    | 17        |
| 高血压病与鸡汤相克 .....           | 17        |
| 高血压病与糖相克 .....            | 18        |
| <b>呼吸道疾病与相关食物相克 .....</b> | <b>18</b> |
| 百日咳与海鲜发物相克 .....          | 18        |
| 百日咳与辛辣油腻食物相克 .....        | 18        |
| 百日咳与生冷食物相克 .....          | 18        |
| 百日咳与甜食相克 .....            | 18        |
| 百日咳与酸性食物相克 .....          | 19        |
| 百日咳与烟相克 .....             | 19        |
| 肺结核与糖相克 .....             | 19        |
| 肺结核与烟相克 .....             | 19        |
| 肺结核与酒相克 .....             | 19        |
| 支气管炎与多酒相克 .....           | 19        |
| 支气管炎与油煎、炸及不发酵的面食相克 .....  | 19        |
| 支气管炎与温补食品相克 .....         | 20        |
| 急、慢性支气管炎与辛辣过甜食品相克 .....   | 20        |
| 支气管炎与甘酸食品相克 .....         | 20        |
| 哮喘与多盐相克 .....             | 20        |
| 哮喘与海鲜相克 .....             | 20        |





|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 哮喘与酒相克 .....            | 20        |
| 哮喘与过敏食物相克 .....         | 21        |
| 肺气肿与甜腻韧性食物相克 .....      | 21        |
| 肺气肿与腥膻发物相克 .....        | 21        |
| <b>肠胃病与相关食物相克 .....</b> | <b>21</b> |
| 溃疡病与坚硬、粗糙食物相克 .....     | 21        |
| 溃疡病与辛辣刺激性食物相克 .....     | 21        |
| 溃疡病与过冷过热食物相克 .....      | 22        |
| 溃疡病与鲜汤相克 .....          | 22        |
| 溃疡病与茶相克 .....           | 22        |
| 溃疡病与桔子、柠檬、毒果相克 .....    | 22        |
| 溃疡病与糖相克 .....           | 22        |
| 胃炎与坚硬粗糙食物相克 .....       | 22        |
| 胃炎与腥荤油腻及难消化食物相克 .....   | 22        |
| 胃炎与辛辣刺激食物相克 .....       | 23        |
| 急、慢性胃炎与过冷过烫食物相克 .....   | 23        |
| 慢性胃炎与花生米相克 .....        | 23        |
| 急、慢性胃炎与烈酒、浓茶相克 .....    | 23        |
| 萎缩性胃炎与汽水相克 .....        | 23        |
| 慢性胃炎与鸡汤相克 .....         | 23        |
| 胃病与多糖相克 .....           | 24        |
| 胃病与牛奶相克 .....           | 24        |
| 胃病与辣撮相克 .....           | 24        |
| <b>腹泻与相关食物相克 .....</b>  | <b>24</b> |
| 腹泻与大蒜相克 .....           | 24        |
| 腹泻与西瓜相克 .....           | 24        |
| 腹泻与高脂食物相克 .....         | 25        |
| 腹泻与油腻食物相克 .....         | 25        |
| 腹泻与粗纤维相克 .....          | 25        |
| 腹泻与性寒水果相克 .....         | 25        |
| 腹泻与鸡蛋相克 .....           | 25        |
| 腹泻与牛奶相克 .....           | 25        |
| 腹泻腹胀与豆腐相克 .....         | 25        |



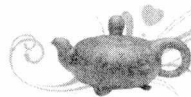
|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>便秘与相关食物相克</b> .....  | 26 |
| 便秘与糖相克 .....            | 26 |
| 便秘酒及辛辣刺激性食物相克 .....     | 26 |
| 便秘与蛋白质和钙质过多的食物相克 .....  | 26 |
| 便秘与糯米相克 .....           | 26 |
| 便秘与莲子相克 .....           | 26 |
| 便秘与高粱相克 .....           | 26 |
| 便秘与柿子相克 .....           | 27 |
| <b>胰腺病与相关食物相克</b> ..... | 27 |
| 急性胰腺炎与脂肪相克 .....        | 27 |
| 急性腺炎与高蛋白质食品相克 .....     | 27 |
| 慢性胰腺炎与酒相克 .....         | 27 |
| 胰腺炎与肥甘厚味和辛温助热之品相克 ..... | 27 |
| 急性胰腺炎与菠菜相克 .....        | 27 |
| <b>糖尿病与相关食物相克</b> ..... | 28 |
| 糖尿病与含糖量高的食品相克 .....     | 28 |
| 糖尿病与肥肉、油炸食物相克 .....     | 28 |
| 糖尿病与酒类相克 .....          | 28 |
| 糖尿病与西瓜香蕉等水果相克 .....     | 28 |
| 糖尿病与烟相克 .....           | 28 |
| 糖尿病与含淀粉的食物相克 .....      | 28 |
| 糖尿病与高蛋白饮食相克 .....       | 29 |
| 糖尿病与热茶相克 .....          | 29 |
| 糖尿病与烟相克 .....           | 29 |
| <b>感冒与相关食物相克</b> .....  | 29 |
| 流行性感与烟相克 .....          | 29 |
| 流行账感冒与辛热肥腻食食物相克 .....   | 29 |
| 流行性感与咸寒之物相克 .....       | 30 |
| 流行性感与兴奋食物相克 .....       | 30 |
| 流行性感与大葱相克 .....         | 30 |
| 流行性感与强烈调味品相克 .....      | 30 |
| 流行性感与浓茶相克 .....         | 30 |



|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>胆囊病与相关食物相克</b> .....      | 30 |
| 胆囊炎和胆结石与酸性食物相克 .....         | 30 |
| 胆囊炎和胆结石与过冷过热的食物相克 .....      | 31 |
| 胆囊炎和胆石与糖相克 .....             | 31 |
| 胆囊炎和胆结石与辛辣刺激性食物相克 .....      | 31 |
| <b>胆囊炎和结石与高胆固醇食物相克</b> ..... | 31 |
| 胆囊炎与牛奶相克 .....               | 31 |
| 胆囊炎和胆结石与螃蟹相克 .....           | 31 |
| 胆囊病与花生相克 .....               | 31 |
| <b>乳腺病与相关食物相克</b> .....      | 32 |
| 急性乳腺炎与辛辣燥热食物相克 .....         | 32 |
| 急性乳腺炎与海腥河鲜之物相克 .....         | 32 |
| 急性乳腺炎与高脂肪类食物相克 .....         | 32 |
| 急性乳腺炎与热性食物相克 .....           | 32 |
| <b>神经衰弱与相关食物相克</b> .....     | 32 |
| 神经衰弱辛辣刺激之物相克 .....           | 33 |
| 神经衰弱与肥腻之物相克 .....            | 33 |
| <b>头痛与相关食物相克</b> .....       | 33 |
| 头痛与多盐相克 .....                | 33 |
| 头痛与酒相克 .....                 | 33 |
| 头痛与高酪胺食物相克 .....             | 33 |
| 头痛与辛辣刺食物相克 .....             | 34 |
| 头痛与茶相克 .....                 | 34 |
| <b>贫血与相关食物相克</b> .....       | 34 |
| 贫血与茶相克 .....                 | 34 |
| 贫血与蚕豆相克 .....                | 34 |
| 贫血与大蒜相克 .....                | 34 |
| 贫血与碱性食物相克 .....              | 34 |
| 贫血与油炸食物相克 .....              | 34 |
| 贫血与不易消化食物相克 .....            | 35 |
| 贫血与半生不熟食物相克 .....            | 35 |
| 贫血与多盐相克 .....                | 35 |
| 贫血与多脂肪食品相克 .....             | 35 |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 贫血与牛奶相克 .....            | 35        |
| 贫血与柿子相克 .....            | 35        |
| <b>泌尿系病与相关食物相克 .....</b> | <b>36</b> |
| 尿路结石与菠菜相克 .....          | 36        |
| 尿路结石与多糖相克 .....          | 36        |
| 尿路结石与啤酒相克 .....          | 36        |
| 急性肾炎与含嘌呤量高的食物相克 .....    | 36        |
| 急性肾炎与香蕉相克 .....          | 36        |
| 慢性肾炎与鸡蛋相克 .....          | 36        |
| 慢性肾炎与植物蛋白质相克 .....       | 37        |
| 肾炎与多盐、多水相克 .....         | 37        |
| 肾炎与高蛋白质食物相克 .....        | 37        |
| 肾炎与高脂食物相克 .....          | 37        |
| 肾炎与糖相克 .....             | 37        |
| 肾炎与高钾饮食相克 .....          | 37        |
| <b>关节炎与相关食物相克 .....</b>  | <b>38</b> |
| 关节炎与海产品相克 .....          | 38        |
| 关节炎与肥腻食物相克 .....         | 38        |
| 关节炎与酸、咸食物相克 .....        | 38        |
| 关节炎与紫菜相克 .....           | 38        |
| 关节炎与香蕉相克 .....           | 38        |
| 关节炎与糖类食物相克 .....         | 39        |
| <b>烧伤与相关食物相克 .....</b>   | <b>39</b> |
| 烧伤与白开水相克 .....           | 39        |
| 烧伤与不易消化的食物相克 .....       | 39        |
| 烧伤与热性食物相克 .....          | 39        |
| 烧伤与发物相克 .....            | 39        |
| 烧伤与辛辣助火食物相克 .....        | 39        |
| 烧伤与酒、茶相克 .....           | 40        |
| <b>皮肤病与相关食物相克 .....</b>  | <b>40</b> |
| 粉刺与油腻食物相克 .....          | 40        |
| 荨麻疹与蚕蛹相克 .....           | 40        |
| 粉刺与辛辣、多糖食物相克 .....       | 40        |
| 麻疹与油腻食物相克 .....          | 40        |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 牛皮癣与酒相克 .....            | 40        |
| 牛皮癣与辛辣腥荤食物相克 .....       | 41        |
| 腹部手本与牛奶相克 .....          | 41        |
| 皮肤生疮化脓与鸡蛋相克 .....        | 41        |
| <b>骨折与相关食物多酒相克 .....</b> | <b>41</b> |
| 骨折与多酒相克 .....            | 41        |
| 骨折与花生相克 .....            | 41        |
| 骨折与醋相克 .....             | 42        |
| 骨折与肉骨头汤相克 .....          | 42        |
| 水肿病与盐相克 .....            | 42        |
| 水肿病与香蕉相克 .....           | 42        |
| 咯血病与木耳相克 .....           | 42        |
| 甲亢病与含碘食物相克 .....         | 42        |
| 甲亢病与生葱、生姜相克 .....        | 43        |
| 痛风病与啤酒相克 .....           | 43        |
| 病风病与豆腐相克 .....           | 43        |

### 第三章 食物与相关食物相克

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>水果与相关食物相克 .....</b> | <b>44</b> |
| 柿子与章鱼相克 .....          | 44        |
| 柿子与海带相克 .....          | 44        |
| 柿子与紫菜相克 .....          | 44        |
| 含鞣酸的水果与鱼虾相克 .....      | 44        |
| 梨与开水相克 .....           | 45        |
| 柿子与白薯相克 .....          | 45        |
| 柿子与酒相克 .....           | 45        |
| 柿子与螃蟹相克 .....          | 45        |
| 柑桔与萝卜相克 .....          | 45        |
| 核桃与酒相克 .....           | 46        |
| 西瓜与田螺相克 .....          | 46        |
| 柑、桔与螃蟹相克 .....         | 46        |
| 山楂与猪肝相克 .....          | 46        |
| 山楂与富含维生素 C 的果蔬相克 ..... | 46        |



|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 山楂与海味相克 .....          | 46        |
| <b>蔬菜与相关食物相克 .....</b> | <b>46</b> |
| 黄瓜与辣椒相克 .....          | 46        |
| 黄瓣与花菜相克 .....          | 47        |
| 黄瓜与菠菜相克 .....          | 47        |
| 葱与狗肉相克 .....           | 47        |
| 葱与枣相克 .....            | 47        |
| 大蒜与蜂蜜相克 .....          | 47        |
| 胡萝卜与白萝卜相克 .....        | 47        |
| 芹菜与黄瓜相克 .....          | 47        |
| 芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹相克 .....    | 48        |
| 黄瓜与柑桔相克 .....          | 48        |
| 黄瓜与西红柿相克 .....         | 48        |
| 萝卜与桔子相克 .....          | 48        |
| 萝卜与人参相克 .....          | 49        |
| 茄子与螃蟹相克 .....          | 49        |
| 辣椒与胡萝卜相克 .....         | 49        |
| 辣椒与南瓜相克 .....          | 49        |
| 辣椒与黄瓜相克 .....          | 49        |
| 韭菜与蜂蜜相克 .....          | 49        |
| 韭菜与白酒相克 .....          | 49        |
| 芥菜与鲫鱼相克 .....          | 50        |
| 菠菜与豆腐相克 .....          | 50        |
| 菠菜与鳝鱼相克 .....          | 50        |
| 花生与毛蟹相克 .....          | 50        |
| 花生与黄瓜相克 .....          | 50        |
| 豆腐与葱就相克 .....          | 51        |
| 莴苣与蜂蜜相克 .....          | 51        |
| 盐与红豆相克 .....           | 51        |
| 先放盐与菜相克 .....          | 51        |
| 醋与猪骨汤相克 .....          | 51        |
| 碱与煮粥相克 .....           | 52        |
| 碱与菜相克 .....            | 52        |
| 早放姜与鱼相克 .....          | 52        |





|                |    |
|----------------|----|
| 硫磺与馒头相克 .....  | 52 |
| 蜂蜜与开水相克 .....  | 52 |
| 蜂蜜与豆腐相克 .....  | 53 |
| 蜂蜜与韭菜相克 .....  | 53 |
| 红糖与豆浆相克 .....  | 53 |
| 红糖与竹笋相克 .....  | 53 |
| 红糖与牛奶相克 .....  | 53 |
| 醋与胡萝卜相克 .....  | 53 |
| 醋与青菜相克 .....   | 54 |
| 先放盐与肉相克 .....  | 54 |
| 先放盐与鸡汤相克 ..... | 54 |
| 醋与海参相克 .....   | 54 |
| 醋与牛奶相克 .....   | 54 |
| 醋与羊肉相克 .....   | 55 |
| 茶与鸡蛋相克 .....   | 55 |
| 茶与糖相克 .....    | 55 |
| 茶与药相克 .....    | 55 |
| 茶与酒相克 .....    | 55 |
| 咖啡与香烟相克 .....  | 56 |
| 豆浆与蜂蜜相克 .....  | 56 |
| 豆浆与鸡蛋相克 .....  | 56 |
| 豆浆与红糖相克 .....  | 56 |
| 豆浆与药物相克 .....  | 56 |
| 鲜汤与热水相克 .....  | 56 |
| 鲜汤与盐相克 .....   | 57 |
| 开水与补品相克 .....  | 57 |
| 牛奶与米汤相克 .....  | 57 |
| 牛奶与钙粉相克 .....  | 57 |
| 牛奶与桔子相克 .....  | 57 |
| 牛奶与巧克力相克 ..... | 57 |
| 牛奶与红糖相克 .....  | 58 |
| 牛奶与药物相克 .....  | 58 |
| 冷饮与热茶相克 .....  | 58 |
| 汽水与进餐相克 .....  | 58 |



|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 酒与牛奶相克 .....            | 58        |
| 酒与咖啡相克 .....            | 59        |
| 酒与糖类相克 .....            | 59        |
| 酒与辛辣食物相克 .....          | 59        |
| 啤酒与腌熏食物相克 .....         | 59        |
| 啤酒与汽水相克 .....           | 59        |
| 白酒与啤酒相克 .....           | 60        |
| <b>肉类与相关食物相克 .....</b>  | <b>60</b> |
| 鸡肉与鲤鱼相克 .....           | 60        |
| 鸡肉与芥末相克 .....           | 60        |
| 鸡肉与大蒜相克 .....           | 60        |
| 鸡蛋与豆浆相克 .....           | 60        |
| 鸡蛋与味精相克 .....           | 61        |
| 兔肉与桔子相克 .....           | 61        |
| 兔肉与芥末相克 .....           | 61        |
| 兔肉与鸡蛋相克 .....           | 61        |
| 兔肉与姜相克 .....            | 61        |
| 狗肉与鲤鱼相克 .....           | 61        |
| 狗肉与茶相克 .....            | 62        |
| 狗肉与大蒜相克 .....           | 62        |
| 猪肝与菜花相克 .....           | 62        |
| 羊肉与豆酱相克 .....           | 62        |
| 羊肉与乳酪相克 .....           | 62        |
| 羊肉与荞麦面相克 .....          | 62        |
| 羊肉与醋相克 .....            | 62        |
| <b>水产品与相关食物相克 .....</b> | <b>63</b> |
| 螃蟹与柿子相克 .....           | 63        |
| 螃蟹与花生仁相克 .....          | 63        |
| 螃蟹与冷饮相克 .....           | 63        |
| 螃蟹与梨相克 .....            | 63        |
| 螃蟹与茄子相克 .....           | 63        |
| 螃蟹与泥鳅相克 .....           | 63        |
| 螃蟹与石榴相克 .....           | 64        |
| 螃蟹与香瓜相克 .....           | 64        |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 海味食物与含鞣酸食物相克 .....   | 64 |
| 蟹肉与猪肉相克 .....        | 64 |
| 虾与含维生素 C 的食物相克 ..... | 64 |
| 鲫鱼与猪肉相克 .....        | 64 |
| 鲤鱼与赤小豆相克 .....       | 64 |
| 蟹肉与鸭蛋相克 .....        | 65 |
| 田螺与香瓜相克 .....        | 65 |
| 鲤鱼与咸菜相克 .....        | 65 |

## 第四章 饮食搭配禁忌

|                    |    |
|--------------------|----|
| 忌用塑料容器盛牛奶 .....    | 66 |
| 葡萄酒忌久存 .....       | 66 |
| 忌吃发红的咸鱼 .....      | 66 |
| 不要活吃鲤鱼 .....       | 66 |
| 不要用热水冲烫冻鱼 .....    | 67 |
| 吃螃蟹不要用水煮 .....     | 67 |
| 吃螃蟹四不要 .....       | 67 |
| 忌吃半熟的鸭蛋 .....      | 68 |
| 忌用锡壶盛酒 .....       | 68 |
| 忌饮刚酿制的白酒 .....     | 68 |
| 不宜用旅行水壶装酒 .....    | 68 |
| 低度酒忌久存 .....       | 69 |
| 不宜放进冰箱的食物 .....    | 69 |
| 米面熟食不宜用冰箱冷藏 .....  | 69 |
| 存放鱼不要保留鳃和内脏 .....  | 70 |
| 冷冻食品解冻后不宜再存放 ..... | 70 |
| 速冻肉不宜迅速解冻 .....    | 71 |
| 不要贪食河豚鱼 .....      | 71 |
| 不宜多吃午餐肉 .....      | 72 |
| 不宜盲目吃狗肉 .....      | 72 |
| 食猪肝不宜炒得太嫩 .....    | 72 |
| 猪身上有三样东西不能吃 .....  | 73 |
| 忌用热水浸洗猪肉 .....     | 73 |