

中药 与 食物 的 相宜相克

彩图
升级版

◎ 主 编 欧阳荣

◎ 副主编 周新蓓 胡盛松

书中收集了中药与食物的宜忌约1000例，
展示了中药与食物的彩图约2000幅，
新增加常见病症与饮食宜忌60余种。

湖南科学技术出版社





中药 与 食物 的 相宜相克

主 编 ◎ 欧阳荣

副主编 ◎ 周新蓓、胡盛松

编 委 ◎ （按姓氏笔画排列）

王 芳 王月爱 邓桂明 左美玲 刘林娜

刘红宇 阳 力 李 珍 欧阳荣 周新蓓

胡铁骊 胡盛松 贺喜果 贺毅钢 廖建萍

摄 影 ◎ 胡盛松

彩图
升级版

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药与食物的相宜相克(彩图升级版)/欧阳荣主编,周新蓓 胡盛松副主编—长沙:
湖南科学技术出版社,2010.1
ISBN 978-7-5357-5907-8

I. 中… II. ①欧… ②周… ③胡… III. ①中药—药物相互作用—基本知识
②饮食禁忌—基本知识 IV. R285.6 R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第176273号

中药与食物的相宜相克(彩图升级版)

主 编:欧阳荣

副 主 编:周新蓓 胡盛松

责任编辑:曹 鹍

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-84375808

印 刷:湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:湖南望城·湖南出版科技园

邮 编:410219

出版日期:2010年1月第2版第3次

开 本:880mm×1230mm 1/24

印 张:11 $\frac{1}{3}$

书 号:ISBN 978-7-5357-5907-8

定 价:29.80元

(版权所有·翻印必究)



养生保健，延年益寿，科学进补，在经济发展、物质生活日益丰富的今天，已经成为大众关注的热点。

为了指导大众在食物与药物的搭配中选择“黄金搭档”，避免不合理配伍；了解在生病或身体不适时可以选用的相宜中药与食物，避免不宜食用的中药与食物，我们特组织专家编写了此书。

此书面市以来，受到了广大读者的喜爱，同时许多读者也提出了很好的建议，在读者的热切期盼下，我们对此书进行了进一步的修订，增加了常见病症与饮食宜忌，完善了部分中药与食物的用法。修订后本书共分3个部分：即相宜的药物与食物、相克的药物与食物、常见病症与饮食宜忌。书中系统收集了中药与食物的宜忌约1000例，常见病症饮食宜忌60余种。为了便于读者准确识别，书中特展示了中药与食物的彩图约2000幅。

饮食滋味，以养于身，食之有违，反能为害。本书图文并茂，通俗易懂，编排科学合理，解说有理有据，是一本贴近群众生活、实用性强的科普读物。在本书的编写过程中，著名中药专家刘绍贵主任药师进行了认真审阅和修改，谨致衷心感谢。由于编者的水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见。

编者

2009年8月



C O N T E N T S

目录



上篇 相宜

一、解表类

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 3 牛蒡子+菊花 | 4 生姜+艾叶 | 8 菊花+银耳 |
| 3 生姜、姜半夏+粟米 | 4 生姜+红糖 | 8 菊花+胡萝卜 |
| 3 生姜+辣椒 | 5 生姜+萝卜 | 9 菊花+黑木耳 |
| 3 生姜+葱头 | 5 生姜+香菜 | 9 菊花+花生 |
| 4 生姜+蜂蜜 | 5 生姜+莲藕 | 9 菊花+绿茶 |
| 4 生姜+猪肚 | 5 生姜+葱白 | 9 菊花+白糖 |
| | 6 生姜+猕猴桃 | 10 金银花+茶叶 |
| | 6 生姜+大蒜 | 10 甘草、桔梗+葱白 |
| | 6 生姜汁+鲜牛奶 | 10 桑叶+蜂蜜 |
| | 6 生姜+白菜 | 10 菊花、桑叶+茶叶 |
| | 7 生姜+莱菔子 | 11 葱白+粳米 |
| | 7 生姜、木瓜+米醋 | 11 葱白+胡萝卜 |
| | 7 白芷+粳米 | 11 紫苏+鲤鱼 |
| | 7 苍耳子+鸡蛋 | 11 鲜紫苏叶+粳米 |
| | 8 辛夷+鸡蛋 | 12 薄荷+粳米 |
| | 8 谷精草+羊肝 | |

二、清热类

- 13 大枣+鲜荷叶
- 13 山药+冰糖
- 13 山豆根+雪梨
- 13 山慈菇+粳米
- 14 马齿苋+绿豆
- 14 马齿苋+粳米
- 14 鲜马齿苋+蜂蜜
- 14 马齿苋+大蒜
- 15 马齿苋+仙人掌
- 15 马齿苋、升麻+粳米
- 15 升麻+薄荷
- 15 无花果+猪蹄
- 16 无花果+猪大肠
- 16 玉竹+豆腐
- 16 石斛、麦冬+瘦肉
- 16 龙胆+土豆
- 17 北沙参+鸡蛋
- 17 白果、北沙参+莲子
- 17 生石膏+豆腐
- 17 生石膏+粳米
- 18 生地黄+鸭蛋
- 18 生地黄+鳖甲
- 18 蒸黄精、生地黄+粳米
- 18 石斛、生地黄+雪梨
- 19 生姜+石花菜
- 19 生姜+甘蔗
- 19 生姜+荸荠
- 19 仙鹤草+糯米
- 20 白茅根+菠菜
- 20 白茅根+干姜
- 20 白茅根+白萝卜
- 20 芦根、白茅根+菠菜
- 21 白茅根+荠菜
- 21 白茅根+粳米
- 21 白扁豆花+粳米
- 21 丝瓜络+白酒
- 22 地黄、山药+鸭肉
- 22 百合+芦笋
- 22 百合+绿豆
- 22 百合、绿豆+粳米
- 23 赤小豆+苎麻根
- 23 芦荟+柠檬
- 23 芦荟+苹果
- 23 芦荟+白酒
- 24 芦荟+南瓜
- 24 芦荟+木耳
- 24 芦根+高粱米
- 24 茵陈、芦根+玉米须
- 25 芦根+枇杷叶
- 25 芦根+粳米
- 25 苍耳子、豆腐+粳米
- 25 金银花、青果+白萝卜
- 26 侧柏叶、桑椹+蜂蜜
- 26 贯众+绿茶
- 26 柠檬+荸荠
- 26 金银花+芦根
- 27 金银花+莲子
- 27 金银花+绿豆
- 27 金银花、赤芍+白糖
- 27 金银花+野菊花
- 28 金银花+蜂蜜
- 28 金银花+山楂、蜂蜜
- 28 鱼腥草+母鸡肉
- 28 鱼腥草+猪蹄
- 29 鱼腥草+石花菜、芹菜
- 29 夜明砂+猪肝
- 29 荷叶+螃蟹
- 29 鲜荷叶+蜂蜜
- 30 枸杞子+竹笋
- 30 夏枯草+猪肉
- 30 黄芩+槟榔
- 30 夏枯草+车前草
- 31 黄连+猪大肠
- 31 黄连+豆腐
- 31 黄连+芹菜
- 31 黄连+干姜
- 32 黄连+大蒜
- 32 黄柏+绿豆
- 32 黄柏、牛膝+赤小豆
- 32 菊花+丝瓜
- 33 菊花+甘草
- 33 荆芥、薄荷+粳米
- 33 淡竹叶+粟米
- 33 蒲公英+粳米
- 34 蒲公英+车前草
- 34 蒲公英+绿豆
- 34 蒲公英+猪肉
- 34 蒲公英、败酱草+猪大肠
- 35 蜂蜜+牛奶
- 35 蜂蜜+杨桃
- 35 蜂蜜+黄瓜
- 35 鲜马齿苋+荸荠
- 36 鲜马齿苋+鲜鱼腥草
- 36 菊花、鲜马齿苋+粳米

- 36 白茅根+鲜藕
- 36 鲜薄荷叶+荸荠
- 37 蜜桑白皮+百合
- 37 牛蒡子、薄荷+猪肺
- 37 淡竹叶+粳米
- 37 粉葛+猪排骨、鲫鱼

三、泻下类

- 38 大黄+荞麦面
- 38 大黄、大枣+白面粉
- 38 决明子+茄子
- 38 郁李仁+粳米
- 39 蜂蜜+麻油

四、祛风湿类

- 40 五加皮+糯米
- 40 防风+薏苡仁
- 40 木瓜+牛奶
- 40 木瓜+玉米笋
- 41 木瓜+红糖、黄酒
- 41 木瓜+薏苡仁
- 41 松节+黑豆
- 41 桑椹+白酒
- 42 桑枝+绿豆、鸡肉

五、消食类

- 43 大枣+红高粱
- 43 山药+干姜
- 43 山楂+草莓
- 43 山楂+鸡肉
- 44 山楂+核桃仁
- 44 山楂+排骨

- 44 山楂+西红柿

- 44 山楂+猪肉
- 45 山楂+干姜
- 45 山楂+蜂蜜
- 45 山楂+藕粉
- 45 山楂+白糖
- 46 山楂+艾叶
- 46 山楂+粳米
- 46 山楂炭+炮姜
- 46 山楂+桂皮
- 47 木瓜+蘑菇
- 47 生麦芽+青皮
- 47 麦芽+山楂
- 47 炒麦芽+红茶
- 48 麦芽+青蒿
- 48 焦麦芽+枳壳
- 48 麦芽+粳米
- 48 鸡内金+白糖
- 49 生鸡内金+白面粉
- 49 鸡内金+鳝鱼
- 49 鸡内金+麻雀肉
- 49 神曲+高粱米
- 50 玫瑰花+白萝卜
- 50 蜂蜜+白萝卜
- 50 槟榔+粳米
- 50 槟榔+石榴皮

六、理气、理血类

- 51 小茴香、八角茴香+猪膀胱
- 51 三七+鸡肉
- 51 决明子、山楂+大枣

- 51 山楂+杭菊
- 52 山楂+荷叶
- 52 香附、山楂+红糖
- 52 山楂+红糖
- 52 山楂+葵花子仁
- 53 肉桂、山楂+红糖
- 53 当归、山楂+大枣
- 53 山楂、红花+瘦猪肉
- 53 川芎、白芷+猪脑
- 54 川芎、黄芪+糯米
- 54 辛夷、川芎+山楂
- 54 牛膝+猪蹄
- 54 乌药+百合
- 55 乌药+红糖
- 55 甘草+乌梅
- 55 月季花+大虾
- 55 月季花+蚕豆
- 56 丹参+白酒
- 56 玉竹+山楂
- 56 甘草+韭菜
- 56 生地黄+生姜
- 57 当归+干姜
- 57 当归+玉米须
- 57 当归+粳米
- 57 伏龙肝+带壳高粱
- 58 伏龙肝、生姜+仔鸡
- 58 血余炭+干藕片
- 58 红花+白酒
- 58 红花+野鸡肉
- 59 红花+百合
- 59 红花+黑豆、红糖
- 59 川芎、红花+莴笋

59 赤小豆+带衣花生仁

60 藕节、苏木+鸭蛋

60 陈皮+生姜

60 陈皮+高粱、鲫鱼

60 陈皮+粳米

61 陈皮、紫苏+粳米

61 鸡血藤+瘦猪肉

61 鸡冠花+鸡蛋

61 鸡内金+白面粉

62 鸡内金、山药+糯米

62 茉莉花+银耳

62 茉莉花+鸡肉

62 牡丹花+鳊鱼

63 牡丹花+鸡肉

63 佛手+粳米

63 卷柏+芹菜、鸡蛋

63 泽兰+绿茶

64 玫瑰花+粳米

64 青皮、山楂+粳米

64 香附+牛肉

64 香附、佛手+米酒

65 枳壳+乌龟肉

65 荔枝核+醋

65 紫苏叶、砂仁+鲫鱼

65 砂仁、茯苓+粳米

66 莲子+南瓜

66 莲子+黄瓜

66 茯苓、大枣+乌鸡

66 桃仁+乌鸡肉

67 桃仁、蜂蜜+黑木耳

67 桃仁+莲藕

67 桃仁+大米

67 桃仁+牛血

68 桃仁+丝瓜

68 桃仁+墨鱼

68 桃仁、白茅根+粳米

68 泽泻、桃仁+鳊鱼

69 益母草+鸡蛋

69 益母草+粳米

69 延胡索、益母草+鸡蛋

69 白果+芦笋

70 黄连、紫苏叶+羊肉

70 槐花、蜂蜜+玉米

70 槐花+丝瓜

70 槐花+猪大肠

71 凌霄花+白酒

71 漏芦+猪蹄

71 熟地黄+生姜

71 橘核+黄酒

72 橘核、荔枝核+白糖

72 橘红+白酒

七、止咳、祛痰、平喘类

73 大枣+白菜

73 川贝母+豆腐

73 川贝母+鳖

73 川贝母+银耳、雪梨

74 玉兰花+鲫鱼

74 玉兰花+兔肉

74 生姜+柿饼

74 生姜+墨鱼

75 白果+猪肺

75 瓜蒌皮+梨

75 百部+生姜

75 百合、百部+鸭梨

76 杏仁+菊花

76 杏仁+粳米

76 炙远志+白萝卜

76 昆布+瘦肉

77 罗汉果+柿饼

77 罗汉果+瘦肉

77 罗汉果+猪肺

77 罗汉果+雪梨

78 姜汁+梨、蜂蜜

78 清半夏+山药

78 桂花+鸭肉

78 核桃仁+百合

79 鲜枇杷叶+蜂蜜

八、温里类

80 丁香+雪梨

80 干姜+红糖

80 高良姜、干姜+大米

80 小茴香+无花果

81 小茴香+瘦猪肉

81 小茴香+经孵化小鸡未破壳的完整蛋

81 生姜+羊肉

81 生姜+牛肉

82 艾叶+鳝鱼

82 艾叶+红糖

82 花椒+粳米

82 花椒、生姜+大枣

83 肉桂+狗肉

83 肉桂+鸡肝

83 肉桂粉+苹果汁

83 草果+牛肉
84 草果+羊肉、大麦
84 制附子+羊肉
84 制附子、生姜+狗肉
84 附片+鸡睾丸、粳米
85 萆薢+胡椒、粳米
85 胡椒+猪肚
85 胡椒+羊肉

九、平肝熄风、安神类

86 大枣+小麦、粳米
86 天麻、川芎、茯苓+鲤鱼
86 五味子+核桃仁
86 百合+冰糖
87 龙齿+鲜百合
87 合欢花+猪肝
87 灯心草+白糖
87 茯神、朱砂粉+猪心
88 蒺藜+绿豆
88 酸枣仁+茯神
88 酸枣仁+羊肝
88 熟地黄、酸枣仁+粳米
89 磁石粉+猪肾

十、收敛固涩类

90 山药+大米
90 白茯苓+山药
90 山茱萸+山药
90 山茱萸+糯米
91 山茱萸、山药+粳米
91 马齿苋+红糖
91 乌梅+马齿苋

91 乌梅+大枣
92 乌梅+生姜
92 五味子+鳝鱼
92 五味子+冰糖
92 五味子+桑椹
93 五味子+蜂蜜
93 艾叶+鸡蛋
93 石榴皮+玉米
93 白果+鸡蛋
94 白果、莲子+鸡肉
94 白扁豆+粳米
94 冬瓜皮+山药
94 芡实+老鸭
95 芡实、陈皮+鸭
95 金樱子、芡实+米酒
95 芡实、核桃仁+大枣
95 赤石脂+干姜
96 芦荟+橘子
96 芦荟+醋
96 诃子+粟米
96 明矾+大蒜
97 金樱子+党参
97 金樱子+蜂蜜
97 金樱子+鲫鱼
97 白术、金樱子+猪膀胱
98 白果、金樱子+鸡冠花
98 柿蒂+陈仓米
98 莲子+红薯
98 莲子+龙眼肉
99 莲子+木瓜
99 莲子+山药
99 莲子+茶叶

99 莲子+白果
100 莲子+荔枝
100 桑叶+大枣
100 桑螵蛸+山药
100 桑螵蛸+高粱米
101 桑螵蛸+瘦猪肉
101 海螵蛸、茯苓+乌鸡
101 黄芪+大枣、小麦
101 菟丝子+红糖
102 核桃仁+猪腰
102 煅龙骨+糯米
102 覆盆子+绿茶

十一、祛湿类

103 木瓜+红糖、黄酒
103 玉米须+莲子
103 车前子+紫菜
103 车前子+高粱米
104 车前子+薏苡仁
104 车前子+发菜
104 车前子+田螺
104 苍术+牛肝
105 冬瓜子+冰糖
105 冬瓜皮+蚕豆
105 冬瓜+柚子核
105 赤小豆+南瓜
106 赤小豆+南瓜、大枣
106 赤小豆+大米
106 赤小豆+冬瓜
106 赤小豆+鲢鱼
107 赤小豆+白糖
107 赤小豆+薏苡仁

107 赤小豆+绿豆、竹笋
 107 茯苓、赤小豆+小米
 108 泽泻、薏苡仁+瘦肉
 108 茵陈+糙米
 108 通草+鲫鱼
 108 小通草+猪蹄
 109 茯苓+猪舌
 109 茯苓+鲤鱼
 109 大枣、茯苓+粳米
 109 茯苓、红花+薏苡仁
 110 薏苡仁+栗子
 110 薏苡仁+大米
 110 薏苡仁+嫩鸭
 110 薏苡仁+陈粳米
 111 薏苡仁+冬瓜
 111 薏苡仁+菱角
 111 炒白扁豆、薏苡仁+
 山楂
 111 薏苡仁+绿豆、猪大肠
 112 薏苡仁+红豆、绿豆

十二、补益类

113 人参+乳鸽
 113 人参+鸡肉
 113 人参+莲子
 113 黄精、人参+鸡肉
 114 人参+山药、鸡肉
 114 人参、生姜+粟米
 114 人参+鲮鱼
 114 人参+粳米
 115 九香虫+白酒
 115 白参+鹌鹑

115 三七+乌鸡
 115 大枣+木耳、黄豆
 116 大枣+牛奶
 116 大枣+芹菜
 116 甘草、大枣+小麦
 116 苡麻根、大枣+糯米
 117 大枣+牛肉
 117 大枣+花生红衣
 117 大枣+红豆
 117 大枣+栗子
 118 大枣+松子
 118 大枣+枸杞子
 118 大枣+胡萝卜
 118 大枣+黑木耳
 119 大枣+南瓜
 119 大枣+西红柿
 119 大枣+花生
 119 龙眼肉、大枣+海参
 120 大枣+花生、鸡蛋
 120 大枣+花生、大蒜
 120 大枣+黑豆、糯米
 120 大枣+黑木耳、瘦猪肉
 121 大枣+蚕豆
 121 大枣+丝瓜
 121 大枣+白木耳
 121 大枣+荔枝
 122 大枣+甘草
 122 大枣+荸荠
 122 大枣+猪皮
 122 大枣+生姜
 123 大枣+银耳
 123 大枣+乌鳢

123 大枣+陈醋
 123 大枣+蚕蛹
 124 大枣+核桃仁
 124 大枣+赤小豆
 124 大枣、墨鱼+鸡肉
 124 升麻、大枣+母鸡
 125 制何首乌、大枣+鸡蛋
 125 赤小豆、大枣+花生仁
 (带衣)
 125 苦杏仁、大枣+鸡肉
 125 山药+白糖
 126 黑芝麻、山药+糯米
 126 山药+玉米
 126 山药、龙眼肉、大枣
 +鳖
 126 山药+鸭肉
 127 山药+黄连
 127 山药+天花粉
 127 山药+鱼鳔
 127 山药+鸡内金
 128 山药+芡实
 128 山药+粳米
 128 山药+鱼肚
 128 山药+红糖
 129 山药+羊肉
 129 山药+猪胰、玉米
 129 山药+糯米
 129 山药+粟米
 130 山药+生姜、羊肉
 130 山楂、山药+粳米
 130 山药+小麦、糯米
 130 山药+红糖、糯米

131 山药+麻雀、粳米
131 龙眼肉、山药+鳖
131 太子参+白木耳
131 女贞子+瘦猪肉
132 女贞子+龙眼肉、瘦猪肉
132 北沙参、玉竹+鸭
132 玉竹+章鱼、鹌鹑
132 玉竹+牛肉
133 木瓜+带鱼
133 木瓜+凤尾菇
133 木瓜+蜂胶
133 升麻+乌龟肉
134 升麻+大枣、猪大肠
134 巴戟天+猪大肠
134 甘草+炮姜
134 甘草+白菜
135 龙眼肉+薏苡仁
135 龙眼肉+人参
135 龙眼肉+大米
135 龙眼肉+大枣
136 当归、龙眼肉+鸡肉
136 龙眼肉+鸡肉
136 龙眼肉+木耳
136 龙眼肉+枸杞子
137 龙眼肉+生姜
137 龙眼肉+桑椹
137 龙眼肉、大枣+小麦
137 龙眼肉+栗子、米
138 玉竹、北沙参+鳖
138 生地黄+鸡肉
138 生地黄+猪胰

138 仙茅+白酒
139 白芍+醋
139 白术+猪肚
139 白术+桑椹
139 白扁豆+山药
140 白扁豆+大米
140 党参、白扁豆+粳米
140 冬虫夏草+鸭
140 冬虫夏草、北沙参+猪肉
141 冬虫夏草+胡萝卜
141 冬虫夏草+鲍鱼、海参
141 冬虫夏草+鸭肝
141 冬虫夏草+瘦猪肉
142 地骨皮+墨鱼
142 牡丹皮、地骨皮+白鸽
142 百合+桑叶
142 百合+老雄鸭
143 百合+核桃
143 百合+鸡蛋黄
143 百合、龙眼肉+红糖
143 百合+蜂蜜
144 百合+粳米
144 百合+猪血
144 百合+款冬花
144 百合+白及
145 百合+藕节
145 百合+大枣
145 百合+猪肚
145 百合+莲子
146 百合+炙龟板
146 百合+香蕉

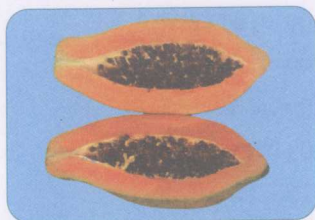
146 百合+银耳、粳米
146 西洋参+乌鸡肉
147 西洋参+燕窝
147 枸杞子、西洋参+鳖
147 灵芝+薏苡仁
147 肉苁蓉+羊肉
148 菟丝子、肉苁蓉、大枣+猪腰
148 肉苁蓉、菟丝子+牛肉
148 肉苁蓉+母鸡、粳米
148 当归+鸡肉、面条
149 当归+鹌鹑蛋、蚌肉
149 当归+猪胫骨
149 当归、生姜+羊肉
149 当归、党参+猪肾
150 阳起石、肉苁蓉+大米
150 杜仲、核桃肉+兔肉
150 麦冬+牛奶
150 杜仲、桑寄生+乌鸡肉
151 山药、阿胶、枸杞子+鳖
151 阿胶+甜酒
151 阿胶+鸡蛋
151 阿胶+鸡肉
152 阿胶+枸杞子
152 阿胶+糯米
152 制何首乌+鸡肉
152 制何首乌+黑豆
153 制何首乌+老母鸡肉
153 制何首乌+鸡蛋
153 制何首乌+猪肝
153 制何首乌、黑豆+蜂蜜

- | | | |
|----------------|-----------------------|----------------------|
| 154 陈皮+牛肉 | 162 枸杞子+白酒 | 169 黄芪+乌骨鸡 |
| 154 昆布+芝麻 | 162 韭菜子+粳米 | 170 黄芪+猪里脊肉 |
| 154 昆布+瘦肉、糙米 | 162 韭菜子+白面粉 | 170 太子参、黄芪+青豆 |
| 154 昆布+虾皮 | 162 莲子、枸杞子+松子仁、
粳米 | 170 黄芪、山药+胡萝卜、
猪肚 |
| 155 昆布+排骨 | 163 莲子+银耳 | 170 黄芪+鸡肉 |
| 155 金银花+水鸭 | 163 莲子+猪肚 | 171 党参、黄芪+乌鸡 |
| 155 柏子仁+猪肝 | 163 莲子+木瓜 | 171 川芎、黄芪+糯米 |
| 155 枸杞子+葡萄 | 163 莲子+百合 | 171 山药、黄芪+胡萝卜 |
| 156 枸杞子+莲子 | 164 核桃+桂花 | 171 黄芪+粳米 |
| 156 枸杞子+萝卜、鸡肉 | 164 核桃+哈密瓜 | 172 黄芪+糯米 |
| 156 枸杞子+乌鳢、鸡蛋 | 164 核桃+芝麻 | 172 黄芪+银耳 |
| 156 枸杞叶+羊肾 | 164 核桃+荸荠 | 172 黄芪、鲜芦笋+瘦猪肉 |
| 157 枸杞子+猪肉 | 165 核桃仁+芹菜 | 172 当归、黄芪+鲤鱼 |
| 157 枸杞子+兔肉 | 165 核桃仁+鹌鹑 | 173 黄芪+猪肝 |
| 157 枸杞子+羊肉 | 165 核桃仁+黄鳝 | 173 枸杞子、黄芪+乳鸽 |
| 157 枸杞子+牛肉 | 165 核桃仁+玉米 | 173 山药、黄芪+羊肉 |
| 158 枸杞子+鸡肉、胡萝卜 | 166 核桃仁+鲮鱼 | 173 菊花+黄花草 |
| 158 枸杞子+蚕豆 | 166 核桃仁、黑芝麻+糯米 | 174 黄精+冰糖 |
| 158 枸杞子+白菜、田螺 | 166 党参+蛭肉 | 174 菟丝子+粳米 |
| 158 枸杞子+苹果 | 166 党参+大米 | 174 菟丝子、枸杞子+麻雀 |
| 159 枸杞子+草莓 | 167 党参、当归+鳝鱼 | 174 银耳+木耳 |
| 159 枸杞子+樱桃 | 167 海马+白酒 | 175 鹿茸、人参+乌龟 |
| 159 百合、枸杞子+鸡蛋 | 167 海狗肾+白酒 | 175 鹿胶+粳米 |
| 159 龙眼肉、枸杞子+乳鸽 | 167 粉葛+瘦肉 | 175 鹿胶+黑木耳 |
| 160 枸杞子+菊花 | 168 桑椹+糙米 | 175 鹿胶+白木耳 |
| 160 枸杞子+糯米 | 168 桑椹+小米 | 176 鹿茸+乌鸡肉 |
| 160 枸杞子+鹌鹑 | 168 桑椹+蜂蜜 | 176 鹿鞭+白酒 |
| 160 枸杞子+百合 | 168 桑椹+粳米 | 176 淫羊藿+白酒 |
| 161 枸杞子+桑白皮 | 169 桑椹+黑豆 | 176 紫芝+龙眼肉 |
| 161 枸杞子+鳝鱼 | 169 桑椹+糯米、冰糖 | 177 锁阳+大米 |
| 161 枸杞子+田鸡肉 | 169 黄芪+鲤鱼 | 177 黑芝麻+乌鸡肉 |
| 161 桑椹、枸杞子+海参 | | |

177 黑芝麻+海带
 177 黑豆+白鳝、花生
 178 黑芝麻+黑豆、牛肉
 178 黑豆+兔肉
 178 黑芝麻+黑木耳
 178 黑豆+狗肉
 179 蜂蜜+鳖
 179 蜂蜜+柿子
 179 蜂蜜+西红柿
 179 酸枣仁、小麦+糯米
 180 酸枣仁+泥鳅
 180 熟地黄+粳米
 180 黄精、熟地黄+羊肉
 180 墨旱莲+猪肝
 181 鳖甲+鸽子
 181 大枣+糯米

十三、其他类

182 石菖蒲+生姜
 182 生姜+紫苏叶
 182 白矾+干姜
 182 海藻+海带
 183 薄荷+西瓜、绿茶



下篇 相克

一、性能、功能相反

187 人参+萝卜
 187 大枣+海蟹
 187 大枣+海蜇
 187 川乌+豉汁
 188 川乌+冷饮
 188 丹参+榛子
 188 丹参+蛋黄
 188 丹参+醋
 189 乌梅+猪肉
 189 乌头+粳米
 189 天冬+鲫鱼
 189 巴豆+芦笋
 190 牛膝+牛肉
 190 北沙参+鲫鱼
 190 甘草+海藻
 190 甘草+紫菜
 191 甘草+石花菜
 191 甘草+海带
 191 甘草+白菜
 191 甘草+猪肉
 192 生地黄+萝卜
 192 生姜+马肉
 192 生姜+兔肉

192 白术+白菜
 193 白术+梨
 193 龙胆+大枣
 193 龙胆+蜂蜜
 193 龙骨+鲤鱼
 194 当归+湿面
 194 何首乌+乌鳢
 194 何首乌+葱
 194 吴茱萸+猪肉
 195 牡丹皮+香菜
 195 牡丹皮+蒜
 195 苍术+猪肉
 195 苍术+白菜
 196 补骨脂+猪血
 196 补骨脂+油菜
 196 赤小豆+羊肉
 196 赤小豆+羊肚
 197 附片+豆豉
 197 附片+粳米
 197 麦冬+鲫鱼
 197 细辛+莴笋
 198 厚朴+鲫鱼
 198 威灵仙+面汤
 198 威灵仙+茶
 198 茯苓+醋
 199 茯苓+面包
 199 荆芥+驴肉
 199 荆芥+酱豉
 199 草乌+豉汁
 200 草乌+冷饮
 200 桔梗+猪肉
 200 常山+葱

200 常山+蒜
201 石菖蒲+饴糖
201 石菖蒲+羊肉
201 麻黄+醋
201 麻黄+冷饮
202 薄荷+鳖

二、有效成分损失

203 人参+茶
203 人参+葡萄
203 人参+石榴
203 人参+山楂
204 人参+猪血
204 人参+菠菜
204 人参+橘子
204 人参+猕猴桃
205 三七+猪血
205 三七+菠菜
205 三七+橘子
205 三七+猕猴桃
206 大枣+猪血
206 大枣+菠菜
206 大枣+橘子
206 大枣+猕猴桃
207 山楂+猪肝
207 山楂+黄瓜
207 山楂+南瓜
207 山楂+海带
208 丹参+羊肝
208 仙茅+羊肉
208 仙茅+牛奶
208 甘草+猪血

209 甘草+菠菜
209 甘草+橘子
209 甘草+猕猴桃
209 生地黄+动物血
210 白术+青鱼
210 白术+雀肉
210 朱砂+鲤鱼
210 朱砂+动物血
211 红豆+盐
211 何首乌+动物血
211 苍术+青鱼
211 远志+猪血
212 远志+菠菜
212 远志+橘子
212 远志+猕猴桃
212 使君子+浓茶
213 厚朴+豆类
213 荔枝+动物肝脏
213 荔枝+黄瓜
213 桔梗+猪血
214 桔梗+菠菜
214 桔梗+橘子
214 桔梗+猕猴桃
214 海藻+咖啡
215 蜂蜜+豆浆
215 蜂蜜+鲫鱼
215 蜂蜜+沸水
215 熟地黄+萝卜

三、产生副作用

216 大枣+大蒜
216 大枣+鲩鱼

216 大枣+虾
216 大黄+猪肉
217 山楂+虾
217 山楂+乌梢蛇
217 山楂+大蒜
217 山楂+牛奶
218 山楂+羊肝
218 马齿苋+鳖甲
218 五倍子+乌梢蛇
218 五倍子+海藻
219 五倍子+鱼类
219 五倍子+鳝鱼
219 五倍子+海参
219 五倍子+牛奶
220 五倍子+豆类制品
220 巴豆+猪肉
220 半夏+羊肉
220 甘遂+山药
221 生姜+狗肉
221 石榴皮+土豆
221 石榴皮+螃蟹
221 石榴皮+乌梢蛇
222 石榴皮+鱼类
222 石榴皮+海参
222 石榴皮+海藻
222 石榴皮+鳝鱼
223 石榴皮+牛奶
223 石榴皮+豆类制品
223 地榆+乌梢蛇
223 地榆+海藻
224 地榆+鱼类
224 地榆+鳝鱼

224 地榆+牛奶
224 地榆+豆制品
225 杏仁+狗肉
225 芥子+鳖肉
225 麦冬+木耳
225 昆布+石榴
226 昆布+猪血
226 板蓝根+冷饮
226 板蓝根+绿豆
226 板蓝根+香蕉
227 板蓝根+黄瓜
227 苦杏仁+小米
227 苦杏仁+猪肉
227 青果+海藻
228 青果+乌梢蛇
228 青果+牛肉
228 青果+海鲜
228 橘类+虾
229 核桃仁+豆腐
229 桑椹+蛋类

229 桑椹+乌梢蛇
229 桑椹+鱼类
230 桑椹+海带
230 桑椹+牛奶
230 桑椹+豆制品
230 海藻+石榴
231 莲子+鳖肉
231 黄连+猪肉
231 蜂蜜+大蒜
231 蜂蜜+莴苣
232 蜂蜜+菱角
232 蜂蜜+韭菜
232 蜂蜜+李子
232 蜂蜜+洋葱
233 蜂蜜+毛蟹
233 榧子+绿豆

四、其 他

234 大枣+葱
234 仙茅+牛肉

234 半夏+饴糖
234 生姜+牛肉
235 白术+大蒜
235 白术+李子
235 白术+桃子
235 白术+香菜
236 防风+花椒
236 苍术+香菜
236 苍术+大蒜
236 苍术+雀肉
237 苍术+桃子
237 苍术+李子
237 赤小豆+鲤鱼
237 核桃+酒
238 蜂蜜+豆腐花

附 录

239 常见病症饮食宜忌

上篇 相宜

- 一、解表类
- 二、清热类
- 三、泻下类
- 四、祛风湿类
- 五、消食类
- 六、理气、理血类
- 七、止咳、祛痰、平喘类
- 八、温里类
- 九、平肝熄风、安神类
- 十、收敛固涩类
- 十一、祛湿类
- 十二、补益类
- 十三、其他类