

食物与食物相克，食物与病症相克
食物与药物相克，食物与盛器相克



生活百科

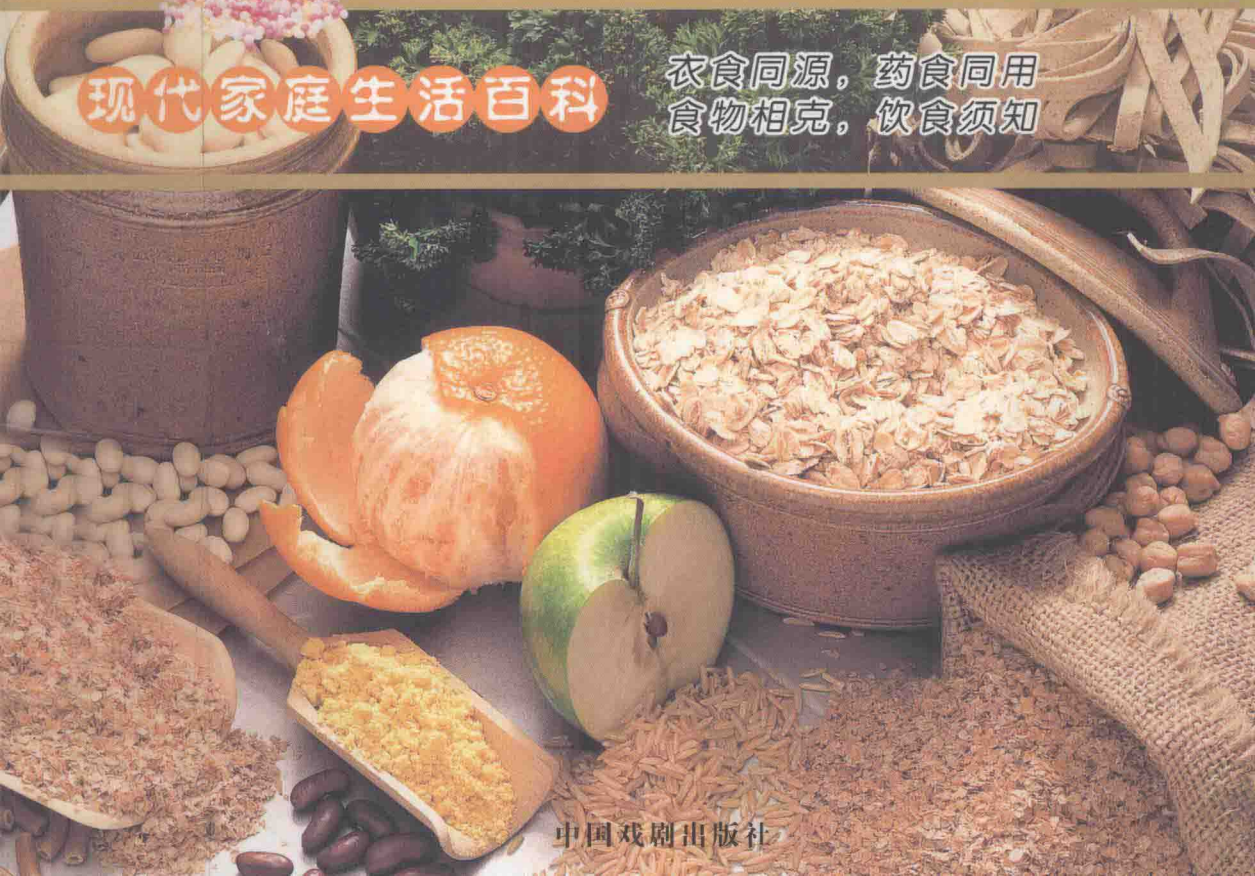
Shi Wu Xiang Ke Yu Yao Wu Xiang Ke

主编 秋雨

食物相克 与药物相克

现代家庭生活百科

衣食同源，药食同用
食物相克，饮食须知



中国戏剧出版社



现代家庭生活百科

食物相克与药物相克

主编 秋雨



XIANDAI
JIAFANG
SHENGHUOBAIKE

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭生活百科/秋雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.4

ISBN 978-7-104-02573-3

I. 现… II. 秋… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 043920 号

食物相克与药物相克

责任编辑:赵 莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:58930021(发行部)

传 真:58930021(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印刷有限公司

开 本:787×1092mm 1/16

印 张:400

字 数:4500 千字

版 次:2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02573-3

定 价:496.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究

写在前面

健康是人类永恒的追求

随着社会经济的发展和物质生活水平的提高,人们对一日三餐的要求不再只满足于填饱肚皮,已逐渐从吃饱到吃好吃转变。提倡膳食平衡,讲究科学饮食,也愈来愈被社会关注和重视。

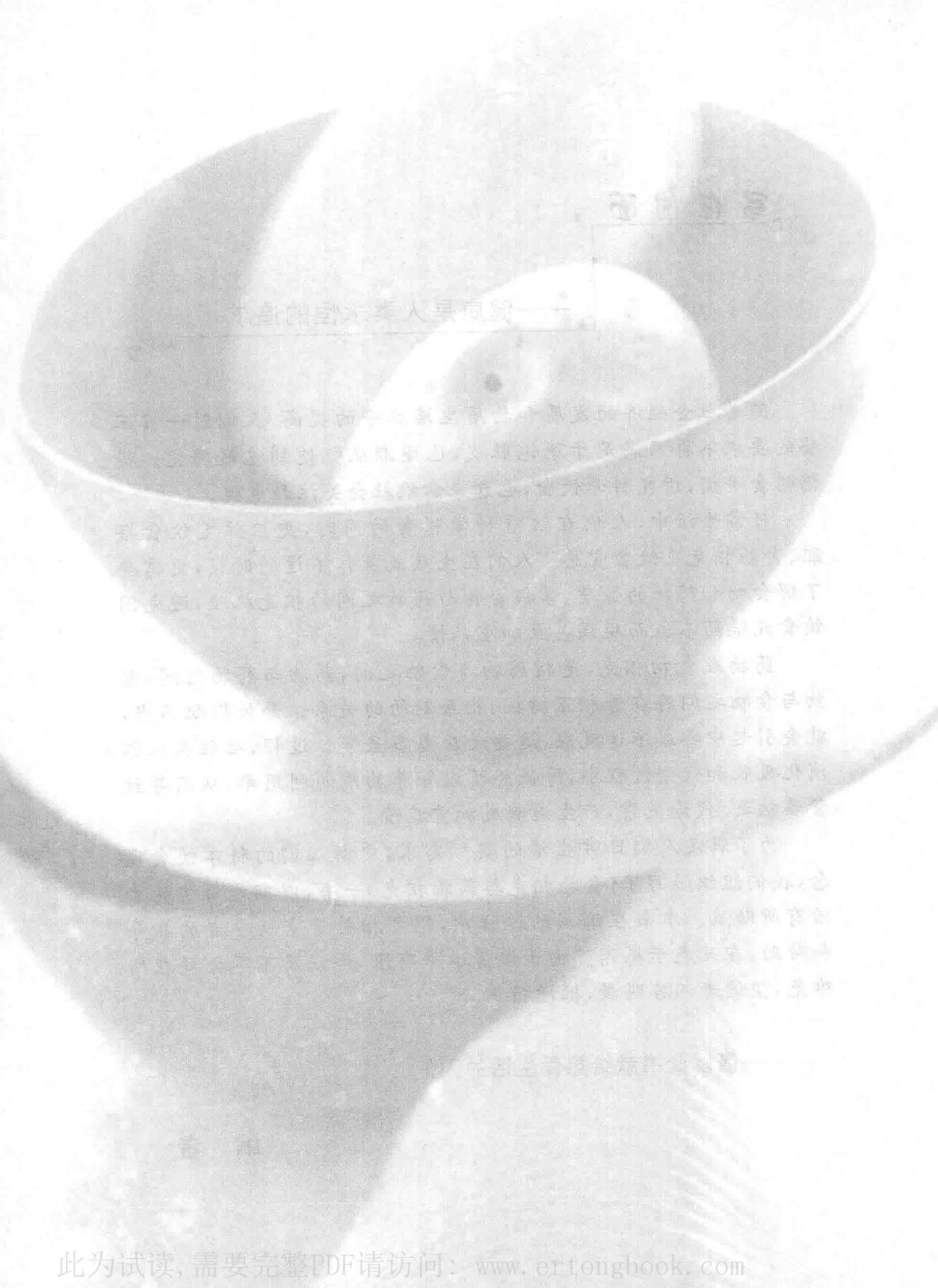
日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。人们在生病或身体不适的时候,更需要了解食物和药物的性质,掌握食物与药物之间的相克机理,避免因饮食或服药不当而延误甚至加重病情。

药物或食物相克,是指药物与食物之间,药物与药物之间,食物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,就会引起中毒或不适反应,这些反应大多呈慢性过程,往往在人体消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的利用率,从而导致营养缺乏、代谢失常,产生疾病或加重病情。

为了满足人们日常生活的实际需求,更新人们的科学饮食观念,我们组织编写了《食物相克与药物相克》一书,以期能对您的生活有所助益。本书在编写的过程中,得到相关专家及学者的指导和帮助,在此表示感谢。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,望读者不吝赐教,批评指正。

——谨以此书献给热爱生活的人们

编 者



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

二十一年过去了，回首往事，历历在目。在这二十一年里，我们共同经历了风雨，共同见证了成长。从最初的萌芽到如今的壮大，每一步都凝聚着大家的智慧和汗水。在这二十一年里，我们不仅收获了知识，更收获了友谊和成长。回首往事，我们感慨万千，但更多的是对未来的信心和希望。我们将继续秉承“厚德博学，笃行致远”的校训，为培养更多优秀人才而努力奋斗。二十一年，只是一个起点，我们将继续前行，创造更加辉煌的明天。

卷一 序

目 录

食物与食物相克篇

一、肉类与相关食物相克	48
1 鸡 肉	50
鸡肉与鲤鱼	50
鸡肉与大蒜	50
2 鸡 蛋	50
鸡蛋与兔肉	51
鸡蛋与生葱、蒜	51
鸡蛋与豆浆	51
3 鸭 肉	51
鸭肉与鳖肉	52
4 野 鸡	52
野鸡与淡水鱼	52
野鸡与菌菇	52
野鸡与荞麦面	53
野鸡与胡桃	53
5 鹌 鹑 肉	53
鹌鹑肉与菌	53
6 雀 肉	54
雀肉与五畜诸肝	54
雀肉与李子	54
7 鳀 鱼	54

鳗鱼与牛肝	55
8 黄 鱼	55
黄鱼与荞麦面	55
9 鲫 鱼	55
鲫鱼与猪肉	55
10 鳊 鱼	56
黄鳊与狗肉、狗血	56
11 鲤 鱼	56
鲤鱼与小豆叶	56
鲤鱼与红小豆	56
鲤鱼与咸菜	57
12 鳖 肉	57
鳖肉与苋菜	57
鳖肉与猪肉、兔肉、鸭肉	57
鳖肉与鸭卵	57
鳖肉与芥末	58
二、蔬菜类与相关食物相克	58
1 蒜	60
大蒜与蜂蜜	60
2 韭 菜	60
韭菜与蜂蜜	61
韭菜与白酒	61
3 葱	61
葱与蜂蜜	61
葱与狗肉	62
葱与公鸡肉	62
葱与枣	62
葱与豆腐	62
4 芥 菜	62
芥菜与鲫鱼	63
5 芜 荑	63

芫荽与猪肉	63
6 黄 瓜	63
黄瓜与辣椒	64
黄瓜与花菜	64
黄瓜与菠菜、小白菜	64
黄瓜与西红柿	64
黄瓜与柑橘	64
7 芹 菜	65
芹菜与黄瓜	65
8 辣 椒	65
辣椒与黄瓜	65
辣椒与南瓜	65
9 南 瓜	66
南瓜与羊肉	66
10 菠 菜	66
菠菜与豆腐	66
菠菜与鳝鱼	67
11 萝 卜	67
萝卜与胡萝卜	67
12 茄 子	67
茄与蟹	68
13 蒿 苳	68
蒿苳与乳酪	68
蒿苳与蜜	68
14 竹 笋	68
竹笋与羊肝相克	69
15 花 生 仁	69
花生仁与毛蟹	69
花生仁与黄瓜	69
16 胡 萝 卜	70
胡萝卜与富含维生素 C 的蔬菜、水果	70

胡萝卜与酸醋 70

三、水果类与相关食物相克 70

1 | 梨 73

梨与开水 74

2 | 李子 74

李子与青鱼 74

李子与蜂蜜 74

3 | 山楂 75

山楂与猪肝 75

山楂与黄瓜等含维生素 C 分解酶蔬菜 75

山楂与海鲜 75

4 | 柑橘 76

柑橘与蟹 76

柑橘与萝卜 76

5 | 菱角 76

菱角与蜜 77

6 | 柿 子 77

柿与酒 77

柿与红薯 77

7 | 核 桃 78

核桃与白酒 78

8 | 香 榧 78

香榧与鹅肉 78

9 | 银 杏 79

银杏与鳗鱼 79

四、味料饮剂与相关食物相克 79

1 | 茶 80

茶与酒 80

茶水与白糖 81

2 | 牛 奶 81

牛奶与酸性饮料 81

加热牛奶与糖	82
3 酒	82
酒与奶	82
啤酒与腌烤制品	82
啤酒与水渍	83
4 蜂 蜜	83
生蜜与豆腐	83
5 醋	83
醋与海参	84
醋与羊肉	84
6 糖	84
红糖与竹笋	84
糖与含铜食物	85
红糖与牛奶	85
7 咖 啡	85
咖啡与烟	85
8 酱、酱油	86
麦酱与鲤鱼	86

中药与食物·病症相克篇

1 丁 香	87
丁香与胃热、热性病	88
2 大茴香	88
大茴香与阴虚火旺、眼病、糖尿病、更年期活动性肺结核	88
3 丹 皮	88
丹皮与食蒜、胡荽	89
4 丹 参	89
丹参与醋、酸物	89
5 天冬、麦冬	89
天冬、麦冬与鲤鱼、鲫鱼	90

厚朴	90
厚朴与豆类	90
7 甘草	90
甘草与白菜	91
甘草与海菜	91
甘草与猪肉	91
甘草与腹胀	91
8 白术、苍术	92
白术、苍术与雀肉、青鱼	92
白术、苍术与桃、李	92
白术、苍术与白菜、芫荽、大蒜	92
白术与胃胀腹胀	93
9 地黄	93
地黄与葱、蒜	93
地黄与诸血	93
地黄与萝卜	94
地黄与脾虚腹泻、胃虚	94
10 茯苓	94
茯苓与食醋、酸物	94
11 附子、乌头	95
附子、乌头与豉汁	95
12 黄连	95
黄连与猪肉、冷水	95
13 菖蒲	96
菖蒲与羊肉、羊血	96
菖蒲与饴糖	96
14 荆芥	96
荆芥与驴肉	96
荆芥与河豚、无鳞鱼、蟹	97
15 桔梗	97
桔梗与猪肉	97

16 威灵仙	97
威灵仙与茶	97
17 乌 梅	98
乌梅与猪肉	98
18 常 山	98
常山与生葱	98
19 巴 豆	99
巴豆与蒜笋、芦笋	99
巴豆与酱豉、冷水	99
巴豆与野猪肉	99

食物与病症相克篇

一、内科疾病	100
1 急性胰腺炎	100
急性胰腺炎与酒	100
急性胰腺炎与暴饮暴食	100
急性胰腺炎与肥甘厚味及辛温助热食物	101
2 急性上消化道出血	101
急性上消化道出血与饮酒、咖啡、汽水等刺激性饮料	101
急性上消化道出血与辛辣刺激食物	101
急性上消化道出血与温热性食物	101
急性上消化道出血与坚硬粗糙食品	102
3 食管癌	102
食管癌与霉变的食物	102
食管癌与腌制、熏烤的食物	102
食管癌与辛辣刺激、温热性食物	102
食管癌与油煎、油炸、过烫、粗糙的食物	103
食管癌与酒、咖啡	103
4 脑溢血	103
脑溢血与酒	103

脑溢血与盐	103
脑溢血与高脂肪食物	104
脑溢血与高胆固醇或过低胆固醇食物	104
5 神经衰弱	104
神经衰弱与兴奋刺激食物	104
神经衰弱与辛辣刺激食物	104
神经衰弱与肥腻食物	105
6 单纯性肥胖症	105
单纯性肥胖症与高脂肪饮食	105
单纯性肥胖症与高糖食品	105
单纯性肥胖症与食盐和嘌呤食物	106
单纯性肥胖症与低纤维饮食	106
单纯性肥胖症与酒	106
7 急、慢性支气管炎	106
慢性支气管炎与萝卜	107
慢性支气管炎与海蜇、甜石榴、乌梅	107
急、慢性支气管炎与辛辣、油腻或过咸过甜食品	107
急、慢性支气管炎与温补食品	107
急、慢性支气管炎与过酸食品	107
8 肺心病	108
肺心病与辛辣食物	108
肺心病与咖啡、浓茶	108
肺心病与油腻食物	108
肺心病与腥膻发物	108
肺心病与生冷食物	109
9 心绞痛	109
心绞痛与脂肪餐	109
心绞痛与饮酒	109
心绞痛与辛辣刺激性食物	109
心绞痛与富含胆固醇的食物	110
心绞痛与浓茶和浓咖啡	110

10	心肌梗死	110
	心肌梗死与脂肪食物	110
	心肌梗死与饮酒	110
	心肌梗死与高热量饮食	111
	心肌梗死与高胆固醇饮食	111
	心肌梗死与辛辣食物	111
11	高脂血症	111
	高脂血症与胆固醇含量高的食物	111
	高脂血症与甜食	111
12	胰腺炎	112
	胰腺炎与脂肪	112
	胰腺炎与蛋白质食品	112
	胰腺炎与酒	112
	胰腺炎与生冷甘腻的食物	113
	胰腺炎与肥甘厚味和辛温助热的食物	113
13	泌尿系感染	113
	泌尿系感染与酸性食物	113
	泌尿系感染与忌辛辣刺激的食物	114
	泌尿系感染与发物	114
	泌尿系感染与忌胀气食物	114
14	慢性肾炎	114
	慢性肾炎与高脂肪食物	115
	慢性肾炎与植物蛋白质	115
	慢性肾炎与液体量	115
	慢性肾炎与高嘌呤食物	115
15	白细胞减少症	115
	白细胞减少症与酒及辛辣刺激食物	116
	白细胞减少症与生冷食物	116
	白细胞减少症与甜食	116
	白细胞减少症与油腻不易消化的食物	116
16	头痛	116

头痛与酒	117
头痛与脂肪	117
头痛与高酪胺食物	117
头痛与亚硝酸盐、5-羟色胺含量高的食物	117
头痛与辛辣刺激食物	118
17 三叉神经痛	118
三叉神经痛与硬果	118
三叉神经痛与生冷果品	118
三叉神经痛与辛辣刺激食物	118
三叉神经痛与油腻食品	119
三叉神经痛与滋腻补品	119
18 脑血栓形成	119
脑血栓形成与高脂、高胆固醇食物	119
脑血栓形成与辛辣或精制的食物	119
19 红斑狼疮	120
红斑狼疮与肥腻厚味	120
红斑狼疮与油炸食品	120
红斑狼疮与食盐	120
20 关节炎	121
关节炎与肥腻食物	121
关节炎与海产品	121
21 肿 瘤	121
肿瘤与刺激食物	121
肿瘤与烟	122
肿瘤与酒与咖啡	122
肿瘤与酸菜、腌菜、腌肉	122
肿瘤与蛋白质	122
肿瘤与高脂肪食物	122
22 急慢性胃炎	123
急、慢性胃炎与花生米	123
急慢性胃炎与馊腐变质不洁的食物	123

急性胃炎与饭前大量饮水、忌汤泡饭	123
急性胃炎与食辛辣强刺激性的食品	124
急性胃炎与烟、忌饮酒、茶、咖啡等饮料	124
急性胃炎与食过烫、过冷的食物	124
急性胃炎与忌食油炸、粗糙的食物	124
急性胃炎与食油腻、韧性的食物	124
23 呕 吐	125
呕吐与油腻食物	125
呕吐与辛辣刺激食物	125
呕吐与生冷、甜腻的食物	125
呕吐与酒、咖啡、浓茶等刺激性饮料	125
24 胃下垂	126
胃下垂与胀气食物	126
胃下垂与坚硬、油炸、粗糙的食物	126
胃下垂与过冷、过热食物	126
25 慢性溃疡性结肠炎	126
慢性溃疡性结肠炎与牛奶及其奶类制品和海味	127
慢性溃疡性结肠炎与肥甘、油腻的食物	127
慢性溃疡性结肠炎与蜂蜜及蜂蜜制品	127
慢性溃疡性结肠炎与生冷瓜果及蔬菜	127
慢性溃疡性结肠炎与产气食物	127
慢性溃疡性结肠炎与粗纤维蔬菜	128
慢性溃疡性结肠炎与富含油脂的食物	128
慢性溃疡性结肠炎与性偏寒凉的海鲜	128
26 细菌性痢疾	128
细菌性痢疾与油腻、荤腥	128
细菌性痢疾与粗纤维、胀气食物	129
细菌性痢疾与坚硬类食物	129
细菌性痢疾与辛热刺激性食物	129
细菌性痢疾与性寒、滑肠食物	129
细菌性痢疾与生冷食品	129



细菌性痢疾与高粱	130
细菌性痢疾与马齿苋、苦菜	130
27 伤 寒	130
伤寒与坚硬食品	130
伤寒与坚硬食品粗纤维、胀气食物	130
伤寒与坚硬食品辛辣热性刺激食物	131
伤寒与坚硬食品性寒滑肠食物	131
伤寒与坚硬食品油腻食品	131
伤寒与坚硬食品生冷食品	131
28 便 秘	131
便秘与坚硬食品酒、咖啡、浓茶等刺激性饮料	131
便秘与辛辣刺激、温热性食物	132
便秘与胀气、不易消化的食物	132
便秘与柿子、莲子、高粱、石榴等收涩性食物	132
便秘与过甜的、乳类食物	132
29 急性气管炎及支气管炎	132
急性气管炎及支气管炎与海腥油腻的食物	133
急性气管炎及支气管炎与忌食辛辣刺激食物	133
急性气管炎及支气管炎与刺激饮料	133
急性气管炎及支气管炎与油炸、酥炸食品及不发酵的面食	133
急性气管炎及支气管炎与生冷食物	133
急性气管炎及支气管炎与温热食品	134
30 肺脓肿	134
肺脓肿与辛辣刺激性食物	134
肺脓肿与海腥、油腻的食物	134
肺脓肿与刺激饮料	134
肺脓肿与温热性的食物	135
二、妇产科疾病	135
1 白带异常	135
白带异常与甜腻厚味的食物	135
白带异常与生冷瓜果、寒凉滑腻食物	135