

食物相克对照表(2010)

发布时间：2010-06-28 浏览次数：194次

食物相克对照表

- 1、菠菜+乳酪：菠菜含丰富的钙质，乳酪所含的化学成份会影响钙的消化吸收。
- 2、菠菜+瘦肉：菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红血球的重要物质之一，又为钙铁、脂肪代谢所必需。如果把它和含锌较高的食物混合食用，则该类食物析出的铜会大量减少。
- 3、海带+猪血：同食会便秘。
- 4、碱+粥：做粥用的大米、小米、高粱等都含有较多的维生素。维生素B1、B2、尼克酸和维生素C在酸性中很稳定，而在碱性环境中很容易被分解。
- 5、鱼肉+西红柿：食物中的维生素C会对铜的析放量产生抑制作用。
- 6、白酒+牛肉：同时食用容易上火。因为牛肉属于甘温，补气助火，而白酒则属于大温之品，与牛肉相配燥如火上浇油，容易引起牙齿发炎。
- 7、羊肉+醋：羊肉大热，功能益气补虚；醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。
- 8、甲鱼+黄鳝+蟹：孕妇吃了会影响胎儿健康。
- 9、豆浆+鸡蛋：鸡蛋中黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质大大降低了人体对营养的吸收。
- 10、胡萝卜+白萝卜：胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。
- 11、水果+萝卜：同食容易患甲状腺肿。
- 12、土豆+香雀：同食脸上容易生雀斑。
- 13、蟹肉+鸡蛋：性咸平，孕妇及产后便秘者忌食。
- 14、牛肉+红糖：同食会引起腹胀。
- 15、菠菜+大豆：食物中的维生素C会对铜的析放量产生抑制作用。
- 16、田螺+牛肉：不易消化，会引起腹胀。

17、鹅肉+鸭梨：伤肾脏。

18、人参+萝卜：不易消化，腹里胀气。

19、牛奶+菜花：牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成份影响钙的消化吸收。

20、墨鱼+茄子：同食容易引起霍乱。

21、梅干菜+羊肉：同食回引起胸闷。

22、狗肉+姜：同食会腹痛。

23、马肉+木耳：同食易得霍乱。

24、葡萄+骆驼肉：同食会生热病。

25、牛奶+韭菜：牛奶中含钙。钙是构成骨骼和牙齿的主要成份。牛奶与含草酸多的韭菜混合食用,就会影响钙的吸收。

26、骡肉+金针蘑：同食会引起心痛，严重会致命。

27、菊花+鸡肉：同食会中毒。

28、小白菜+兔肉：同食容易引起腹泻和呕吐。

29、蛇肉+萝卜：同食会中毒。

30、鲫鱼+冬瓜：同食会使身体脱水。

31、鹿肉+鱼虾：癌病患者不宜同食。

32、黄豆+酸牛奶：酸牛奶含丰富的钙质，黄豆所含的化学成份影响钙的消化吸收。

33、鳖肉鸭肉：同食会便秘。

34、海蟹+大枣：同食容易患寒热病。

35、田螺+蚕豆：同食会肠绞痛。

36、西红柿+黄瓜：西红柿中含大量维生素C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抵抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使其中的维生素C遭到破坏。

37、胡桃+野鸡肉+木耳：同食会引起身体不适。

38、冰棍+西红柿：同食会中毒。

39、鳖肉+兔肉：脾胃虚寒者忌食。

40、鲫鱼+猪肝：同食具有刺激作用，疮痈热病者忌食。

41、烧酒+黍米：同食会引起心绞痛。

42、牛肉+橄榄：同食会引起身体不适。

43、羊肉+竹笋：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

44、香蕉+地瓜：同食会引起身体不适。

45、乌梅+猪肉：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

46、杏仁+猪肉：同食会引起肚子痛。

47、虾皮+黄豆：同食会消化不良。

48、田螺+木耳：同食会中毒，可以用莲房治疗。

49、芹菜+鸡肉：同食会伤元气。

50、兔肉+芹菜：同食会脱水。

51、茄子+毛蟹：同食会中毒，可以用藕节治疗。

52、鹅肉+鸡蛋：同食伤元气。

53、牛肉+栗子：栗子中的维生素易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子的营养价值，而且不易消化。

54、狗血+泥鳅：酸咸性温，阴虚火盛这忌食。

55、田螺和蛤：同食会引起中毒，可以用胡荽治疗。

56、山楂+猪肝：山楂含维生素C丰富，猪肝含有较多的铜、铁、锌等金属微量元素。维生素C遇到金属离子，则加速氧化，会使维生素C和金属都遭到破坏。

57、香瓜+毛蟹：同食会引起中毒，可以用柑橘皮解毒。

58、韭菜+牛肉：同食容易中毒，可以用人乳和鼓汁解毒。

59、毛蟹+泥鳅：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

60、鲤鱼+甘草：同食会中毒。

61、狗肉+朱沙+鲤鱼：同食会上火。

62、蜜+豆腐花：同食会引起耳聋，吃绿豆可以治疗。

63、南瓜+虾：同食会引起痢疾，可以用黑豆、甘草解毒。

64、牛奶+醋：同食会引起腹中病结，可以用地浆水治疗。

65、柿子+土豆：吃了土豆，人的胃里会产生大量盐酸，如果再吃柿子，柿子在胃酸的作用下会产生沉淀，既难消化，又不易排出。

66、糖精+蛋清：同食会中毒，严重会导致死亡。

67、皮蛋+红糖：同食会引起中毒。

68、西红柿+白酒：同食会感觉胸闷，气短。

69、洋葱+蜂蜜：同食会伤眼睛，引起眼睛不适，严重会失明。

70、萝卜+木耳：同食会得皮炎。

71、香蕉+芋头：同食会使胃不适，感觉胀痛。

72、西红柿+地瓜：同食会得结石病，呕吐、腹痛、腹泻。

73、田螺+面：同食会引起腹痛、呕吐，用鸡屎白可以治疗。

74、土豆+香蕉：同食面部会生斑。

75、杏仁+栗子：同食会胃痛。

76、田螺+香瓜：同食会腹痛，可以用地浆水治疗。

77、牛肝+鳗：同食会患风噎诞，可以用黑豆、甘草治疗。

78、黑木耳+茶：黑木耳中含有铁质。严重缺铁会引起贫血。黑木耳与含有单丁宁酸的茶同食，就会降低人体对铁的吸收。

79、蜜+葱：同食伤眼睛，可以用绿豆治疗。

80、甘草+猪肉：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

81、何首乌+猪血：同食会引起身体不适。

82、柑橘+毛蟹：同食会使人走路软脚，可以喝大蒜汁治疗。

83、土豆+西红柿：土豆会在人体的胃肠中产生大量的盐酸。西红柿在较强的酸性环境中会产生不溶于水的沉淀，从而导致食欲不佳，消化不良。

84、李子+鸭蛋：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

85、梨+蟹：同食会影响肠胃消化。

86、大枣+鱼+葱：同食会消化不良。

87、西红柿+胡萝卜：维生素C丰富的食品搭配合吃，就会把维生素C破坏。

88、鲤鱼+猪肝：同食会影响消化。

89、蟹+冷饮：同食后导致腹泻。

90、茶+狗肉：同食易使人体吸收有毒物质和致癌物质。

91、猪肝+荞麦：同食会影响消化。

92、麦冬+木耳：同食会引起胸闷。

93、柠檬+山楂+牛奶：同食影响胃肠的消化。

94、猪肝+雀肉：同食会消化不良。

95、糯米+鸡肉：同食会引起身体不适。

96、鲤鱼+南瓜：同食容易中毒，可以用黑豆甘草解毒。

97、黄豆+猪血：同食会消化不良。

98、西红柿+猪肝：西红柿富含维生素C，猪肝使维生素C氧化脱氧，使其失去原来的抗坏血酸功能。

99、猪肝+菜花：菜花含有大量纤维素，纤维素中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收。

100、咖啡+海藻+茶+黑木耳+红酒：同食会降低人体对铁的吸收。

101、蛤+柑：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

102、米汤+奶粉：同食会破坏维生素A。

103、猪肉+田螺：同食容易脱眉毛，可以吃绿豆治疗。

104、鸭蛋+桑椹：同食会引起胃痛。

105、蜜+毛蟹：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

106、瘦肉+牡蛎+谷类+高纤维质+鱼：同食就会降低人体对锌的吸收能力。

107、石榴+土豆：同食会引起中毒，可以用韭菜水解毒。

108、羊肉+半夏：同食影响营养成份的吸收。

109、生鱼+牛奶：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

110、猪肝+豆芽：猪肝中的铜会加速豆芽中的维生素C氧化，失去其营养价值。

111、热水+蜜糖：同食会使蜂蜜中的营养成份受到破坏。

112、韭菜+蜂蜜：同食会阻碍血液循环。

113、海鲜+葡萄：同食会呕吐、腹胀、腹泻。因为葡萄中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会形成不容易消化的物质。类似葡萄的水果还有山楂、石榴、柿子。

114、黑糖+生蚶：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

115、鸡蛋+豆奶：同食会影响营养素的吸收。

116、豆浆+红糖：红糖里的有机酸和豆浆中蛋白质结合，可产生变性沉淀物，大大降低了营养价值。

117、毛豆+鱼：同食会把维生素B1破坏尽。

118、红豆+羊肚：同食会引起中毒，可以用鸡屎白治疗。

119、牛奶+果汁：牛奶含有丰富的蛋白质，果汁属于酸性饮料，在胃中能使蛋白质凝结成块，影响吸收，从而降低牛奶的营养价值。

120、海味+水果：同食会影响蛋白质的吸收。

121、啤酒+海味：同食会引发痛风症。

122、鳗+酸醋：同食会引起中毒，可以用黑豆、甘草治疗。

123、猪肉+茶：同食易产生便秘。

124、鲶鱼+牛肉：同食会引起中毒，可以用人乳和鼓汁治疗。

125、白酒+胡萝卜：同食易使肝脏中毒。

126、李子+鸡肉：同食会引起痢疾，可以用鸡屎白治疗。

127、山楂+胡萝卜：胡萝卜富含维生素C分解酶，若含有丰富的维生素C的山楂与含有维生素C分解酶的食物同用，维生素C则易被分解破坏。

128、西红柿+咸鱼：同食易产生致癌物。

129、酸牛奶+香蕉：同食易产生致癌物。

130、白酒+核桃：核桃含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质，但核桃性热，多食燥火，白酒甘辛火热.两者同食易致血热，轻者燥咳，严重时会出鼻血。

131、狗肉+狗肾：同食会引起痢疾，可以用鸡屎白治疗。

132、巧克力+牛奶：这两者同食易结成不溶性草酸钙，不仅影响吸收，还会出现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育缓慢等现象。

133、柿子+螃蟹：同食会生病、中毒。

134、蜂蜜+大米：同食会胃痛。

135、芹菜+甲鱼：同食会中毒，可以用橄榄汁解毒。

136、鲫鱼+蜂蜜：同食会中毒，用黑豆、甘草可以解毒。

137、萝卜+橘子：萝卜食后体内可产生一种抗甲状腺物质硫氰酸，阻碍甲状腺对碘的摄取。橘子能加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而诱发或导致甲状腺肿大。

138、毛蟹+生花生米：同食容易引起腹泻，可以用地浆水治疗。

139、鸡蛋+地瓜：同食会腹痛。

140、田螺+玉米：同食容易中毒，用地浆水可以解毒。

141、冰+田螺：同食容易中毒，用藕节解毒。

142、粽子+鸭肉：同食会中毒。

143、牛奶+糖：牛奶在加热时能与果糖反应，产生有毒的果糖氨基酸，有害人体。

144、大蒜+大葱：同食会伤胃。

145、芹菜+菊花：同食会引起呕吐。

146、对虾+维生素C：同食可致砷中毒。

147、蒜+地黄：同食会影响营养成分的吸收。

148、虾皮+红枣：同食会中毒。

149、茶叶+鸡蛋：茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

150、味精+鸡蛋：鸡蛋本身含有许多与味精成份相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅不能增加鲜味，反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

151、羊肝+红豆：同食会引起中毒，可以用鸡屎白解毒。

152、果汁+虾：同食会腹泻。

153、南瓜+带鱼：同食会中毒，可以用黑豆、甘草解毒。

154、牛奶+橘子：刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人腹胀、腹痛、腹泻。

155、鸡肉+狗肾：同食会引起痢疾，可以用鸡屎白解毒。

156、汽水+白酒：白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并产生大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

157、西红柿+烧酒：同食会引起胸闷，吃绿豆可以消除。

158、花生+黄瓜：同食会伤身，可以用地浆水解毒，也可以吃藿香丸。

159、麦冬+鲫鱼：同食会中毒，可以用地浆水解毒。

160、鲫鱼+蜜：同食会中毒，可以用黑豆、甘草解毒。

161、毛蟹+冰：同食会中毒，可以用藕节解毒。

162、醋+丹参：同食会中毒，可以用地浆水解毒。

163、羊肝+竹笋：同食会引起中毒。

164、豆腐+小葱：豆腐含钙，而小葱中含有一定量的草酸，二者共食，则结合成草酸钙，不易吸收。

165、西瓜+羊肉：同食伤元气，可以用甘草100克煎水服。

166、消炎片+鸡蛋：同食会中毒，可以吃桐油15克。

167、狗肉+绿豆：同食会胀破肚皮，吃空心菜三两棵可以治愈。

168、糖精+甜酒：同食会中毒，用甘草20克用水冲服。

169、桃子+烧酒：同食会使人昏倒，多吃会导致死亡，应及时吃牛黄丸3粒。

170、竹笋+糖浆：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

171、猪肉+菊花：同食严重会死亡，用川莲4分钟煎水服用。

172、猪肉+百合：同食会引起中毒，可以用韭菜汁治疗。

173、茶+酒：酒中含有大量酒精，酒精对心血管刺激性很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。酒后饮茶，使心脏受到双重刺激，兴奋性增强，更加重心脏负荷。

174、蟹+南瓜：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。

175、西红柿+毛蟹：同食会引起腹泻，可以用藕节止泻。

176、糖精+煮鸡蛋：经加热鸡蛋中的氨基酸与糖精之间会发生化学反应，生成糖基赖氨酸的化合物，破坏了鸡蛋中的氨基酸成份。所产生的化合物有毒，必须用黄连15克用水煎服才可解毒。

177、肝脏+雀肉：同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

178、鸡肉+芝麻：同食严重会死亡，用甘草用水煎服。

179、鹅肉+柿子：同食严重会死亡，可以用绿豆水煎服。

180、蛤+芹菜：同食会引起腹泻。

181、肉+杨梅子：同食严重会死亡，可以吃人乳治疗。

182、蟹+地瓜：同食容易在体内凝成柿石。

183、黄瓜+芹菜：同食会减少营养成分的吸收。

184、蚬+芹菜：同食会引起腹泻。

- 185、蟹+芹菜：同食会影响蛋白质的吸收。
- 186、醋+茯苓：同食会中毒，可以用地浆水解毒。
- 187、海鱼+南瓜：同食会中毒，可以用蟹解毒。
- 188、南瓜+油菜：维生素C丰富的食品搭配合吃，就会把维生素C破坏。
- 189、何首乌+蒜：同食会引起腹泻。
- 190、干梅+鳗：同食会引起中毒，可以用地浆水治疗。
- 191、牛奶+菠菜：同食会引起痢疾，可以用绿豆解毒。
- 192、杏仁+菱+猪肝：同食不利于蛋白质的吸收。
- 193、南瓜+羊肉：性甘热助火，阳盛阴虚者忌食。
- 194、何首乌+萝卜：性寒滑，脾胃虚寒、便秘者忌食。
- 195、醋+南瓜：同食会生病。
- 196、李子+雀肉：同食会引起中毒，可以用鸡屎白治疗。
- 197、菠菜+黄瓜：维生素C丰富的食品搭配合吃，就会把维生素C破坏尽。
- 198、蒜+狗肉：同食会引起中毒，可以用人乳、鼓汁治疗。

A.粮食类

糯米

- (1) 不宜食用冷指来水所煮的饭
- (2) 不宜常吃剩油炒饭

高粱

- (1) 不宜常吃加热后放置的高粱米饭或煮剩的高粱米饭
- (2) 不宜加碱煮食

黄豆

- (1) 不宜多食炒熟的黄豆
- (2) 对黄豆过敏者不宜食用
- (3) 服用四环素类药物时不宜食用
- (4) 服用红霉素、灭滴灵、甲氰咪胍时不宜食用
- (5) 服用左旋多巴时不宜食用
- (6) 不宜煮食时加碱

- (7) 食用时不宜加热时间过长
- (8) 服用铁制剂时不宜食用
- (9) 服氨茶碱等茶碱类药时不宜食用
- (10) 不宜与猪血、蕨菜同食
- (11) 不宜多食

豆浆

- (1) 饮用时加热时间不宜过短
- (2) 不易和鸡蛋同时煮食
- (3) 豆浆不易加红糖饮用
- (4) 暖水瓶装豆浆不宜饮用
- (5) 喝豆浆时不宜食红薯或橘子
- (6) 不宜多饮

绿豆

- (1) 服温热药物时不宜食用
- (2) 服用四环素类药物时不宜食用
- (3) 服甲氰咪胍、灭滴灵、红霉素时不宜食用
- (4) 服用铁剂时不宜食用
- (5) 煮食时不宜加碱
- (6) 老人、病后体虚者不宜食用
- (7) 不宜与狗肉、榧子同食。

红豆

- (1) 忌与米同煮，食之发口疮
- (2) 不宜与羊肉同食
- (3) 蛇咬伤，忌食百日
- (4) 多尿者忌用。

B.油类

猪脂

- (1) 服降压药及降血脂药时不宜食用
- (2) 不宜用大火煎熬后食用

(3) 不宜久贮后食用

(4) 不宜食用反复煎炸食物的猪油

菜籽油

(1) 菜籽油经高温处理后贮存

(2) 带有蛤喇的菜籽油不应食用

C.肉类

猪肉

(1) 不宜食用未摘除甲状腺的猪肉

(2) 服降压药和降血脂药时不宜多食

(3) 禁忌食用猪油渣

(4) 小儿不宜多食

(5) 不宜在刚屠后煮食

(6) 未剔除肾上腺和病变的淋巴结时不宜食用

(7) 老人不宜多食瘦肉

(8) 食用前不宜用热水浸泡

(9) 在烧煮过程中忌加冷水

(10) 不宜多食煎炸咸肉

(11) 不宜多食加硝腌制之猪肉

(12) 不宜多食午餐肉

(13) 不宜多食肥肉

(14) 忌与鹌鹑同食,同食令人面黑

(15) 忌与鸽肉、鲫鱼、虾同食,同食令人滞气

(16) 忌与荞麦同食,同食令人落毛发

(17) 忌与菱角、黄豆、蕨菜、桔梗、乌梅、百合、巴豆、大黄、黄连、苍术、芫荽

同食

(18) 忌与牛肉、驴肉（易致腹泻）、羊肝同食。

(19) 服磺胺类药物时不宜多食

猪肝

(1) 忌与荞麦、黄豆、豆腐同食,同食发痼疾

(2) 忌与鱼肉同食,否则令人伤神

- (3) 忌与雀肉、山鸡、鹌鹑肉同食

猪血

- (1) 忌黄豆,同食令人气滞
- (2) 忌地黄、何首乌

羊肉

- (1) 不宜多食烤羊肉串
- (2) 不宜食用反复剩热或冻藏加温的羊肉
- (3) 有内热者不宜应多食
- (4) 服用泻下药峻泻后不宜食用
- (5) 不宜食用未摘除甲状腺的羊肉
- (6) 不宜与乳酪同食
- (7) 不宜与豆酱、醋同食
- (8) 不宜与荞麦同食
- (9) 服用中药半夏、菖蒲时禁忌食用
- (10) 烧焦了的羊不应食用
- (11) 未完全烧熟或未炒熟后不宜食用
- (12) 不宜用不适当的烹制方法烹制食用

羊肝

- (1) 忌与生椒、梅、赤豆、苦笋、猪肉同食
- (2) 不宜与富含维生素C的蔬菜同食

狗肉

- (1) 小儿禁忌多食
- (2) 不宜食用甲状腺未摘除的狗肉
- (3) 食大蒜及服商陆、杏仁时禁忌食用
- (4) 不宜食用剩热或冷藏加工之品
- (5) 不宜与鲤鱼同时食用
- (6) 不宜与大蒜同时食用
- (7) 食后不宜饮茶

牛肉

- (1) 不宜食用反复剩热或冷藏加温的牛肉食品
- (2) 内热盛者禁忌食用
- (3) 不宜食用熏、烤、腌制之品

- (4) 不宜用不适当烹制方法烹制食用
- (5) 不宜食用未摘除甲状腺的牛肉
- (6) 不宜使用炒其它肉食后未清洗的炒菜锅炒食牛肉
- (7) 与猪肉、白酒、韭菜、薤（小蒜）、生姜同食易致牙龈炎症
- (8) 与栗子不宜同食
- (9) 不宜与牛膝、仙茅同用
- (10) 服氨茶碱时禁忌食用

牛肝

- (1) 忌鲍鱼、鲑鱼
- (2) 不宜与富含维生素C的食物同食

鸡肉

- (1) 食时不应饮汤弃肉
- (2) 禁忌食用多龄鸡头
- (3) 禁忌食用鸡臀尖
- (4) 不宜与兔肉同时食用
- (5) 不宜与鲤鱼同时食用
- (6) 不宜与大蒜同时食用
- (7) 服用左旋多巴时不宜食用
- (8) 服用铁制剂时不宜食用

鸭肉

- (1) 反木耳、胡桃
- (2) 不宜与鳖肉同食，同食令人阴盛阳虚，水肿泄泻

驴肉

- (1) 忌荆芥
- (2) 不宜与猪肉同食，否则易致腹泻

马肉

- (1) 不宜与大米（粳米）、猪肉同食
- (2) 忌生姜、苍耳

鹅肉

不宜与鸭梨同吃。

鹿肉

不宜与雉鸡、鱼虾、蒲白同食

雀肉

- (1) 春夏不宜食，冬三月为食雀季节
- (2) 不宜与猪肝、牛肉、羊肉同食
- (3) 忌李子、白术

野鸭

忌与木耳、核桃、荞麦同食

鹧鸪肉

忌与竹笋同食

水獭肉

忌与兔肉、柿子同吃

獐肉

不宜与虾、生菜、梅子、李子同食

鹤鹑肉

不宜与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同食。

雉鸡（野鸡）

不宜与猪肝、鲇鱼、鲫鱼、木耳、胡桃、荞麦同食

猫肉

忌藜芦；猫肉有伤胎之弊，孕妇忌服

D.水产类 凡海味均禁甘草

鲤鱼

- (1) 脊上两筋及黑血不可食用
- (2) 服用中药天门冬时不宜食用
- (3) 不宜久食久反复剩热或反复冻藏加温之品
- (4) 不宜食用烧焦提鱼肉
- (5) 不宜与狗肉同时食用
- (6) 不宜与小豆藿同时食用
- (7) 不宜与赤小豆同时食用
- (8) 不宜与咸菜同时食用
- (9) 不宜与麦冬、紫苏、龙骨、朱砂同时食用

带鱼

- (1) 带鱼过敏者不宜食用
- (2) 服异烟肼时不宜食用
- (3) 身体肥胖者不宜多食

蟹

- (1) 不宜食用死螃蟹
- (2) 不应食用生蟹
- (3) 不应食用螃蟹的鳃及胃、心、肠等脏器
- (4) 不宜食用隔夜的剩蟹
- (5) 不宜与柿子同时食用
- (6) 服用东莨菪碱药物时不宜食用
- (7) 寒凝血瘀性疾病患者不应食用
- (8) 服用中药荆芥时不宜食用
- (9) 不宜与梨同时食用
- (10) 不宜与花生仁同时食用
- (11) 不宜与泥鳅同时食用
- (12) 不宜与香瓜同时食用
- (13) 不宜与冰水、冰棒、冰淇淋同时食用

田螺

- (1) 服用左旋多巴时不宜食用
- (2) 不宜和石榴、葡萄、青果、柿子等水果一起食用
- (3) 不宜与猪肉同时食用
- (4) 不宜与木耳同时食用
- (5) 不宜与蛤同时食用
- (6) 不宜与香瓜同时食用
- (7) 不宜与冰同时食用

虾

- (1) 严禁同时服用大量维生素C。否则，可生成三价砷，能致死
- (2) 不宜与猪肉同食，损精
- (3) 忌与狗、鸡肉同食
- (4) 忌糖

泥鳅

不宜与狗肉同食。

海带

不宜与甘草同食。

鲫鱼

- (1) 不宜与芥菜、猪肝、猪肉、蒜、鸡肉、鹿肉等同食
- (2) 忌山药、厚朴、麦冬、甘草

鳖肉

- (1) 忌猪肉、兔肉、鸭蛋、苋菜
- (2) 忌与薄荷同煮
- (3) 忌与鸭肉同食，久食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。

黄花鱼

- (1) 忌用牛、羊油煎炸；
- (2) 反荆芥。

龟肉

不宜与酒、果、瓜、猪肉、苋菜同食。

蜗牛

忌蝎子。

鲶鱼

- (1) 不宜与牛肝同食
- (2) 忌用牛、羊油煎炸
- (3) 不可与荆芥同用

鳝鱼

- (1) 忌狗血、狗肉，同食助热动风
- (2) 忌荆芥，同食令人吐血
- (3) 青色鳝鱼有毒，黄色无毒。有毒鳝鱼一次吃250克，可致死。

海鳗鱼

不宜与白果、甘草同食。

青鱼

- (1) 忌用牛、羊油煎炸
- (2) 不可与荆芥、白术、苍术同食

牡蛎肉

不宜与糖同食。

E. 蛋奶类

鸡蛋

- (1) 不宜食用生鸡蛋
- (2) 食用加热时间不宜过长
- (3) 不宜用豆浆冲鸡蛋食用
- (4) 不宜多食
- (5) 保存鸡蛋时不宜横放
- (6) 脏鸡蛋不宜清水冲洗
- (7) 煮熟的鸡蛋不宜用冷水冷却
- (8) 服用氨茶碱类药物时不宜多食鸡蛋
- (9) 炒鸡蛋时不宜放味精
- (10) 不宜与甲鱼同时食用
- (11) 不宜食用死胎蛋
- (12) 服用磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用
- (13) 宿食积滞者不宜食用
- (14) 服用左旋多巴时不宜多食
- (15) 不宜偏食红皮鸡蛋
- (16) 禁忌食用臭鸡蛋
- (17) 不宜与兔肉同时食用
- (18) 不宜与鲤鱼同时食用
- (19) 不宜与生葱、蒜同时食用
- (20) 不宜与豆浆同时食用

皮蛋（松花蛋）

- (1) 食用皮蛋时宜加醋
- (2) 不宜多食松花蛋

牛奶

- (1) 吃橘子时不宜喝牛奶
- (2) 易困倦者不宜饮用牛奶
- (3) 牛奶忌饮用过量
- (4) 空腹时不宜饮用

- (5) 不宜早晨饮用
- (6) 不宜久煮或冰冻后饮用
- (7) 不宜用文火煮食
- (8) 不宜不加糖饮用
- (9) 牛奶中加糖不应过量
- (10) 牛奶中加糖不应过少
- (11) 牛奶不应和糖同煮
- (12) 牛奶不应加红糖饮用
- (13) 铅作业者不应饮用牛奶
- (14) 对牛奶过敏者不宜饮用
- (15) 不耐受牛奶的人不宜饮用
- (16) 夏季不应饮用冷牛奶
- (17) 回潮变硬的奶粉不宜食用
- (18) 不宜长时间用保温瓶装牛奶
- (19) 牛奶与巧克力糖不宜同时食用
- (20) 牛奶有沉淀物时禁忌食用
- (21) 不宜冰冻保存后食用
- (22) 食用牛奶中不应加钙粉
- (23) 不宜与豆浆同煮
- (24) 不宜用塑料容器或玻璃容器装牛奶
- (25) 服用红霉素、灭滴灵、甲氰咪胍及四环素类药物时不宜饮用
- (26) 服用丹参片时不宜饮用牛奶
- (27) 喂婴幼儿不应用掺水牛奶
- (28) 喂养婴幼儿不宜单用牛奶
- (29) 不宜用牛奶加米汤喂婴幼儿

酸牛奶

- (1) 忌加热后食用
- (2) 服磺胺类药及碳酸氢钠时禁忌饮用

F.果类

苹果

- (1) 不宜食用过多
- (2) 不宜与萝卜同时食用
- (3) 服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用
- (4) 不宜与海味同食（海味与含有鞣酸的水果同吃，则易引起腹痛、恶心、呕吐等）

梨

- (1) 服用糖皮质激素后不宜食用
- (2) 服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用
- (3) 不宜与鹅肉、蟹同食
- (4) 不宜食后饮开水（易致腹泻）
- (5) 忌多吃
- (6) 忌与油腻、冷热之物杂食

桃

- (1) 不应食用两仁的桃
- (2) 食用龟肉、鳖肉及服中药白术时不宜食用
- (3) 服用退热净、阿司匹林、布洛芬时不宜食用
- (4) 服用糖皮质激素时不应食用

李子

- (1) 服中药白术时不应食用
- (2) 体虚、久病者不宜多食
- (3) 服磺胺类药物时不宜食用
- (4) 不宜与鸡蛋同食
- (5) 不宜与青鱼同食
- (6) 不宜与蜂蜜同食
- (7) 不宜与雀肉同食

荔枝

- (1) 不宜多食
- (2) 服维生素K时不宜食用
- (3) 不宜和动物肝脏同时食用
- (4) 不宜与胡萝卜及黄瓜同时食用
- (5) 服阿司匹林、异烟肼、布洛芬、退热净等药时不宜食用
- (6) 服苦味健胃药时不宜食用

枣

- (1) 腐烂变质的枣忌食用
- (2) 服用维生素K时禁忌食用
- (3) 不应和黄瓜或萝卜一起食用
- (4) 不应和动物肝脏同时食用
- (5) 不可与海鲜同食，否则令人腰腹疼痛
- (6) 不可与葱同食，否则令人脏腑不合，头胀
- (7) 服用退热净、布洛芬等药时禁忌食用
- (8) 服苦味健胃药及驱风健胃药时不应食用

香蕉

- (1) 服用痢特灵、甲基苄肼、优降宁、苯乙肼时不宜食用
- (2) 服安体舒通、氨苯蝶啶和补钾药时不宜食用
- (3) 不宜空腹食用
- (4) 服红霉素、甲氰咪呱、灭滴灵时不宜食用
- (5) 不宜与白薯同食

瓜子

- (1) 多味葵花籽不宜多食
- (2) 育龄青年不宜多食（能引起睾丸萎缩）

菠萝

- (1) 未作加工处理者不宜食用
- (2) 对菠萝过敏者不宜食用
- (3) 不宜与萝卜一起食用
- (4) 服用铁制剂时不宜食用
- (5) 不宜与蛋白质丰富的牛奶、鸡蛋同时食用
- (6) 服用四环素类药物及红霉素、灭滴灵、甲氰咪呱时不宜食用
- (7) 服用维生素K及磺胺类药物时节不宜食用

桔子

- (1) 忌与萝卜同食，同食诱发甲状腺肿
- (2) 忌与牛奶、蟹、蛤同食

葡萄

- (1) 不宜与海鲜类、鱼类同食
- (2) 服人参者忌用

(3) 忌铁器

(4) 忌和四环素同吃。

柿子

(1) 忌与蟹、水獭肉同食，同食腹痛、大泻

(2) 忌与红薯、酒同食

杨梅

(1) 忌生葱

(2) 不宜与羊肚，鳗鱼同食

杏

忌与小米同食，否则令人呕泻。

芒果

忌与大蒜等辛物同食。

银杏（白果）

(1) 严禁多吃，婴儿吃10颗左右可致命，三、五岁小儿吃30~40颗可致命

(2) 不可与鱼同吃，同食则产生不利于人体的生化反应，小儿尤忌。

G. 饮品类

水

(1) 饭前饭后不宜多饮

(2) 不宜在大渴后痛饮

(3) 炉灶中反复煮沸及煮沸久的水不宜饮用

(4) 开水锅炉中隔夜重煮或未重煮的开水不宜饮用

(5) 蒸饭后的蒸锅水不宜饮用

(6) 不宜用冷水煮饭

(7) 长期用嗓后不应饮冷饮

茶叶

(1) 服用中药威灵仙、土茯苓时禁忌饮茶

(2) 空腹时不宜饮用

(3) 不宜在吃饭前后饮茶

(4) 哺乳期的妇女不应饮用浓茶

(5) 隔夜残茶不宜饮用

- (6) 不宜用茶水煮鸡蛋食用
- (7) 长期不刷牙的人不宜饮茶
- (8) 茶叶不宜久放后饮用
- (9) 第一杯茶水不宜饮用
- (10) 不宜用保温瓶或杯沏茶饮用
- (11) 不宜饮用浸泡过久的茶水
- (12) 饮茶不宜过量
- (13) 不宜煮茶水饮用
- (14) 不宜嚼食未泡过的茶叶
- (15) 饮用新茶不宜过浓
- (16) 不宜用滚开水泡茶
- (17) 有焦味的茶叶不应饮用
- (18) 服用含金离子的药物时不宜饮茶
- (19) 服酶制剂时禁忌饮茶
- (20) 服抗生素时不应用茶送服
- (21) 服用碳酸氢钠时不应饮茶
- (22) 服用洋地黄、洋地黄甙片及地高辛等强心药时不应饮茶
- (23) 服用潘生丁药时禁忌饮茶
- (24) 服用镇静、催眠药物时不应饮茶
- (25) 服用单胺氧化酶抑制剂时不应饮茶水
- (26) 服用维生素B1及利福平时不宜饮用
- (27) 儿童禁忌饮茶
- (28) 饮酒后不宜饮浓茶，加重心肾损害
- (29) 吃狗肉后忌喝茶
- (30) 喝茶水不宜加白糖
- (31) 饮茶后不宜吃四环素类药物、奎宁

酒

- (1) 乳母不宜饮用
- (2) 孕妇不宜饮用
- (3) 无症状澳抗携带者不应饮用
- (4) 未成年人不应饮酒
- (5) 空腹时不应饮酒

- (6) 育龄青年不应饮用
- (7) 洗澡前不应饮酒
- (8) 维生素B1及维生素B2缺乏的人不宜饮酒
- (9) 不宜饮酒取暖
- (10) 冬泳前后不宜饮酒
- (11) 施家药前后禁忌饮酒
- (12) 饮酒时不应吸烟
- (13) 临睡前不应饮酒
- (14) 不宜饮用混合酒
- (15) 不宜与咖啡同时饮用
- (16) 酒后不宜大量饮浓茶水
- (17) 刚酿的白酒不应饮用
- (18) 瓶装酒不宜久存
- (19) 塑料桶不宜贮存酒
- (20) 不宜用锡壶盛酒
- (21) 不宜用热水瓶或旅行水壶装酒饮用
- (22) 忌长期饮用
- (23) 精神受刺激时不应多饮酒
- (24) 服用抗心绞痛药物时不应饮酒
- (25) 服用降压药时不应饮酒
- (26) 服用痢特灵、甲基苄肼、苯乙肼时禁忌饮酒
- (27) 服用镇静安定药物时禁忌饮酒
- (28) 服用降血糖药时禁忌饮酒
- (29) 服用止血药时不应饮用
- (30) 服用水杨酸类药物时不宜饮用
- (31) 服用利尿药物时不宜饮用
- (32) 服用利福平、红霉素和抗血吸虫药硝硫氰时不宜饮用
- (33) 饮酒后不宜吃柿子
- (34) 饮酒后不宜同食牛肉
- (35) 饮酒后忌喝牛奶
- (36) 饮酒后忌食糖
- (37) 酒后忌食辣物及芥末

啤酒

- (1) 患慢性病的人不宜饮用
- (2) 胖人不宜多饮常饮
- (3) 不宜与白酒同时饮用
- (4) 不应兑汽水饮用
- (5) 不应用保温瓶装啤酒
- (6) 服用甲基苄肼、苯乙肼时不宜饮用
- (7) 饭前不应饮用冰镇啤酒
- (8) 不宜饮用久存的啤酒
- (9) 剧烈运动后禁忌饮啤酒
- (10) 不宜同食腌熏食品
- (11) 不宜用水垢的容器装啤酒
- (12) 老年人不宜常饮、多饮

咖啡

- (1) 不宜与酒同时饮用
- (2) 小儿不宜饮用
- (3) 喝咖啡不宜吸烟
- (4) 不宜长期饮用咖啡
- (5) 不宜短时间内大量饮用
- (6) 孕妇不宜过量饮用咖啡
- (7) 饮用前不应长时间的煎煮
- (8) 服单胺氧化酶抑制剂时不应饮用
- (9) 饮咖啡忌吃多酶片及维生素C

汽水

- (1) 饱餐后不宜饮用
- (2) 开盖后放置的汽水不应饮用
- (3) 吃饭时不宜饮用
- (4) 饮酒时不宜喝汽水
- (5) 汽水瓶内、外部不洁或漏水漏气者不宜饮用
- (6) 商标不全或过期汽水不宜饮用
- (7) 瓶内有杂质或异色沉淀物的不应饮用
- (8) 色泽特鲜艳的汽水或异常色泽者不应饮用

- (9) 不冒气的汽水不应饮用
- (10) 汽水香气与应具的香型不符或有其它气味者不宜饮用
- (11) 口感苦涩的汽水不宜饮用
- (12) 酸性汽水不宜多饮
- (13) 劳动后不宜大量饮用汽水

H. 调味品类

葱

- (1) 不宜与杨梅、蜜糖同食，同食易气壅胸闷
- (2) 忌枣、常山、地黄

醋

- (1) 忌丹参、茯苓
- (2) 不宜与海参、羊肉、奶粉同食
- (3) 忌壁虎，可致死

糖

- (1) 忌虾
- (2) 不可与竹笋同煮
- (3) 不宜与牛奶、含铜食物同食

蒜

- (1) 一般不与补药同服
- (2) 忌蜜、地黄、何首乌、牡丹皮

花椒

忌防风、附子、款冬。

蜜

- (1) 不宜与葱、蒜、韭菜、莴苣、豆腐同食，不然易引起腹泻
- (2) 忌地黄、何首乌

2010-06-28 摘自：叶脉空间