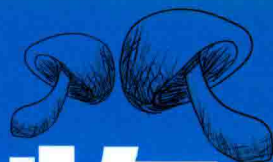


—“码”当先

不可不知的饮食搭配法则
受用一生的家庭饮食健康书



甘智荣
主编

相宜食物 做好菜

饮食搭得巧
健康无烦恼

五谷杂粮：滋补养生一步到位
蔬果菌菇：“果”真营养美味
肉禽蛋类：诱惑舌尖好滋味



扫一扫二维码
健康美食
“码”上来



93种常见食材，408种相宜搭配
“食”半功倍的别样饮食智慧，助您轻松避开美食陷阱

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

—“码”当先

甘智荣 主编

相宜食物 做好菜



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

相宜食物做好菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.11

(一“码”当先)

ISBN 978-7-5388-8634-4

I. ①相… II. ①甘… III. ①菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283613 号

相宜食物做好菜

XIANGYI SHIWU ZUO HAOCAL

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 甘智荣 |
| 责任编辑 | 刘 杨 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200 千字 |
| 版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8634-4/TS·691 |
| 定 价 | 29.80 元 |

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents

Part 1

食物配对， 营养 1+1 > 2



揭开食物搭配的神秘面纱

没有坏食物，只有错搭配	002
食物搭配有讲究	002
警惕传统观念的误导	003
客观对待食物不宜	003

健康膳食黄金搭配法则

营养素科学搭配	004
---------------	-----

合理的膳食搭配	005
根据自身状况选择相宜食物	007

食物加工处理和烹调宜忌

食物加工处理宜忌	008
食物烹调宜忌	009

Part 2

搭对五谷杂粮， 滋补养生一步到位

大米	012
三豆粥	013
桑葚粥	014
鲜藕枸杞甜粥	014
红薯核桃饭	015
小米	016

牛奶鸡蛋小米粥	017
小米黄豆粥	018
红枣桂圆小米粥	018
小米洋葱蒸排骨	019
糯米	020
莲子糯米糕	020



芝麻糯米枣	021
玉米	022
鸡蛋玉米羹	022
松仁豌豆炒玉米	023
西蓝花玉米浓汤	023
燕麦	024
桂圆麦片粥	025
薏米燕麦粥	026
南瓜糯米燕麦粥	027
薏米	028
山楂薏米水	028
薏米绿豆百合粥	029
黄豆	030
花生黄豆红枣羹	031
香菜拌黄豆	032

黄豆白菜炖粉丝	032
黄豆花生焖猪皮	033
红豆	034
鸡内金红豆粥	034
红豆南瓜粥	035
绿豆	036
南瓜绿豆汤	036
莲子百合绿豆甜汤	037
豆腐	038
玉竹扒豆腐	039
上海青海米豆腐羹	040
豆腐紫菜鲫鱼汤	041
黑芝麻	042
核桃黑芝麻枸杞豆浆	042
冰糖芝麻糊	043



百搭蔬菜菌菇， 为健康锦上添花

大白菜	046
青椒炒白菜	046
白菜豆腐肉丸汤	047
包菜	048
西红柿炒包菜	048
猪肉包菜卷	049
菠菜	050
胡萝卜菠菜碎米粥	050

菠菜炒猪肝	051
芹菜	052
核桃仁芹菜炒香干	052
西芹木耳炒虾仁	053
韭菜	054
海蜇豆芽拌韭菜	054
猪血韭菜豆腐汤	055
西蓝花	056



西蓝花胡萝卜粥	056
杏鲍菇扣西蓝花	057
莴笋	058
珍珠莴笋炒白玉菇	058
莴笋平菇肉片	059
洋葱	060
玉米拌洋葱	060
红酒焖洋葱	061
青椒	062
苦瓜玉米粒	062
豆油清炒肉片	063
白萝卜	064
淡菜萝卜豆腐汤	064
萝卜炖牛肉	065
胡萝卜	066
胡萝卜丝蒸小米饭	066
胡萝卜丝拌香菜	067
黄瓜	068
玉米黄瓜沙拉	068
黄瓜炒木耳	069
冬瓜	070
莲子干贝煮冬瓜	070
花蟹冬瓜汤	071
苦瓜	072
柴胡苦瓜瘦肉汤	072
苦瓜玉米蛋盅	073
丝瓜	074
丝瓜鸡蛋汤	074

草菇丝瓜炒虾球	075
南瓜	076
小米南瓜粥	076
南瓜炒牛肉	077
茄子	078
黄豆焖茄丁	078
紫苏肉末蒸茄子	079
西红柿	080
鸡蛋西红柿粥	080
红椒西红柿炒花菜	081
莲藕	082
大米莲藕豆浆	082
清蒸莲藕丸子	083
山药	084
彩椒山药炒玉米	084
红枣山药炖猪脚	085
芋头	086
红枣芋头汤	086
圆椒炒芋头片	087
土豆	088
黄瓜拌土豆丝	088
酱香腊肠土豆片	089
红薯	090
拔丝红薯莲子	090
红薯蒸排骨	091
竹笋	092
竹笋炒鸡丝	092
香菇笋丝烧鲳鱼	093



黑木耳	094
黑木耳腐竹拌黄瓜	094
白菜木耳炒肉丝	095
香菇	096
山药香菇鸡丝粥	096

干贝香菇蒸豆腐	097
金针菇	098
金针白玉汤	098
干贝菌菇鸡汤	099

Part 4 巧配干鲜果品, “果”真营养美味

苹果	102
苹果香蕉豆浆	102
苹果雪梨银耳甜汤	103
梨	104
百合马蹄梨豆浆	104
雪梨银耳牛奶	105
橙子	106
清爽蜜橙汁	106
猕猴桃橙奶	107
西瓜	108
藕丁西瓜粥	108
西瓜翠衣冬瓜汤	109
草莓	110
草莓牛奶羹	110
香蕉草莓豆浆	111
香蕉	112
香蕉燕麦粥	112
牛奶香蕉蒸蛋羹	113

葡萄	114
葡萄豆浆	114
火龙果葡萄泥	115
菠萝	116
花菜菠萝稀粥	116
菠萝苦瓜鸡块汤	117
猕猴桃	118
雪梨猕猴桃豆浆	118
猕猴桃香蕉汁	119
桃子	120
桃子苹果汁	120
香蕉拌桃片	121
樱桃	122
樱桃鲜奶	122
樱桃豆腐	123
芒果	124
芒果奶香西米露	124
芒果梨丝沙拉	125



山楂	126
茯苓山楂炒肉丁	126
菠萝山楂鸡	127
石榴	128
石榴银耳莲子羹	128
石榴火龙果盅	129
红枣	130
红枣银耳炖鸡蛋	130
红枣白萝卜猪蹄汤	131
莲子	132
百合莲子二豆饮	132
红薯莲子银耳汤	133
核桃	134
薏米核桃粥	134

核桃黑芝麻酸奶	135
花生	136
花生牛肉粥	136
花生眉豆煲猪蹄	137
杏仁	138
川贝杏仁粥	138
胡萝卜大杏仁沙拉	139
板栗	140
板栗煨白菜	140
栗子花生瘦肉汤	141
松仁	142
莲子松仁玉米	142
松仁牛柳	143



配对肉禽蛋， 诱惑舌尖好滋味

猪肉	146
芽菜肉末蒸豆腐	147
粉蒸茄子	148
香菇肉末蒸鸭蛋	149
猪肝	150
洋葱猪肝炒面	150
木耳三七猪肝汤	151
猪蹄	152
茭白焖猪蹄	153

香菇炖猪蹄	154
板栗桂圆炖猪蹄	155
猪肚	156
金针菇炒肚丝	156
莲子炖猪肚	157
牛肉	158
小白菜洋葱牛肉粥	159
牛肉南瓜粥	160
清炖牛肉汤	160



牛肉莲子红枣汤	161
羊肉	162
生姜羊肉粥	163
羊肉山药粥	164
香菜炒羊肉	164
菟丝子萝卜羊肉汤	165
兔肉	166
葱香拌兔丝	166
红枣板栗焖兔肉	167
鸡肉	168
木耳炒鸡片	169
栗子枸杞炒鸡翼	170
酸脆鸡柳	171
乌鸡	172
山药乌鸡粥	172

黑豆核桃乌鸡汤	173
鸭肉	174
山药酱焖鸭	174
干贝冬瓜煲鸭汤	175
鸡蛋	176
西葫芦炒鸡蛋	177
鸡蛋木耳粥	178
玉米苦瓜煎蛋饼	178
蛋丝拌韭菜	179
鹌鹑蛋	180
韭菜炒鹌鹑蛋	180
豆腐蒸鹌鹑蛋	181
鸭蛋	182
鸭蛋炒洋葱	182
生地鸭蛋炖肉	183



配对海鲜水产， 至“鲜”至美

草鱼	186
橘皮鱼片豆腐汤	187
鲢鱼	188
清炖鲢鱼	189
鲫鱼	190
西红柿炖鲫鱼	191
鳊鱼	192
茶树菇炒鳊丝	192

大蒜烧鳊段	193
带鱼	194
芝麻带鱼	195
鱿鱼	196
拌鱿鱼丝	197
甲鱼	198
山药甲鱼汤	198
人参核桃甲鱼汤	199



虾	200
韭菜花炒虾仁	201
螃蟹	202
美味酱爆蟹	202
螃蟹炖豆腐	203

蛤蜊	204
豉汁蒸蛤蜊	205
海带	206
莲藕海带烧肉	206
海带丝拌菠菜	207



搭对调料饮品， 品别样饮食智慧

醋	210
核桃姜醋	210
老醋泡肉	211
白糖	212
鸡蛋糖水	212
红枣芋头	213
洋葱拌西红柿	213
蜂蜜	214
黄瓜蜂蜜豆浆	214
蜂蜜葡萄柚汁	215
蜂蜜蒸木耳	215
葱	216
葱蜜奶	216
酱爆大葱羊肉	217
姜	218
陈皮姜汁玉米粥	218
酱香子姜	219

蒜	220
黄瓜蒜片	220
蒜蓉蒸蛭子	221
牛奶	222
牛奶桂圆燕麦西米粥	222
草莓西红柿奶昔	223
绿茶	224
柠檬蜂蜜绿茶	224
黄绿豆绿茶豆浆	225
可乐	226
可乐豆腐	226
可乐猪蹄	227
啤酒	228
啤酒鸡翅	228
啤酒蒸鸭	229
酱烧啤酒鱼	230

食物配对， 营养 $1+1 > 2$ Part 1

大自然赐予人类丰富的美食，有彼此“兴趣相投”的，也有彼此“针锋相对”的。了解食物的个性和配伍关系，才能充分发挥食物的保健作用，做出健康又美味的菜肴。让我们一起来认识食物的黄金搭配法则，真正实现“ $1+1 > 2$ ”的营养功效。



揭开食物搭配的神秘面纱

美味可口的菜肴搭配合理吗？食物如何搭配有利于身体健康？

又有哪些搭配错误的食物暗藏损害健康的“杀机”呢？

享用美食前，先弄清楚食物的相宜搭配与食用禁忌，可以帮助我们健康生活，远离疾病。



没有坏食物，只有错搭配

生活中有不少人抱有这种想法，比如认为鸡蛋的营养价值丰富，可以一日三餐顿顿吃，而肥肉含脂肪和胆固醇太多，是坏食物，绝对不能吃。实际上，每种食物都有其营养优势，每种食物至少含有一种营养素，但没有一种食物能提供人体所需要的全部营养素。以肥肉为例，其主要营养成分是脂肪，还含有胆固醇，对于能量不足或者能量需要较大的人来说是一种很好的食物，但对于能量过剩的人来说是不宜选择的食物。

因此，食物本身没有好坏之分，任何一种食物，只要在合理搭配和控制总热量的基础上去吃，都能提供给我们身体需要的营养，达到预防疾病、促进健康的作用。

食物搭配有讲究

精美可口的菜品、小食只是吸引着你的味蕾，但你是否想过在这海陆生鲜、百味俱全的食物家族中，有些食物搭配食用有益健康，而有些食物搭配着吃不仅营养会打折，且会损害健康。这就需要在日常饮食中多了解食物的配伍关系，如此，才可能充分发挥食物的保健作用。

相加。性能基本相同的两种食物互相配合，可以更好地发挥各自的食疗功能。如菠菜和猪肝同有养肝明目、补血养血的功效，两者搭配炒食或煮汤，不仅能为人体提供丰富的营

养，还能补肝、养血、明目，对贫血、夜盲症及出血等患者的辅助食疗功效显著。

相乘。两种食材若搭配适宜，可发挥出几倍于单种食材的功效。如核桃仁有补气养血、润肠通便的功效，而芹菜有清热解毒、利尿消肿的作用，两者搭配食用还能达到润发、明目、养血、养颜等效果。

相抵。两种食物在搭配时，也可能会使原有的功效降低甚至丧失，或产生不良反应。如鸡蛋中含有黏性蛋白，若与豆浆同食，易与豆浆中的胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的正常分解，从而减低或阻碍人体对蛋白质的吸收，故不宜搭配食用。

警惕传统观念的误导

谁都想吃得健康、吃得营养，但有时又不知不觉陷入了饮食的误区。

① “以形补形”

所谓“以形补形”实际上是没有科学道理的，部分补充有效，与“形”无关，而是其中所含的营养素在起作用。以治疗贫血为例，吃动物血确实可以补血，这是因为它们富含蛋白质、锌、铁、维生素B₂等营养成分，很容易被人体消化吸收，从而起到补血、补铁的功效，但并不是所谓的“以形补形”。而“吃腰补肾”“吃脑补脑”更是存在着一定的健康风险。很多动物内脏虽然营养价值较高，但胆固醇、脂肪含量也非常高，有慢性病，如肾功能不全、心血管疾病的人群，更要远离此类食物。

② “蛋白质越多越好”

蛋白质是维持和修复机体以及细胞生长所必需的营养素，但蛋白质决不是越多

越好，蛋白粉也决不是生活必需品，正常合理的膳食足以满足一个人基本的蛋白质需求。而且，长期摄入高蛋白食物会加重肾脏负担，增加骨质疏松症的发生风险。

客观对待食物不宜

“食物相克”一说由来已久，每个人都能道出一些五花八门的相克食谱。然而，食物相克可信吗？海鲜和维生素C同吃真的如同砒霜？“菠菜豆腐”吃不得？

其实，在吃海鲜的同时是可以食用水果或青菜的，只要不过量（一次性摄入维生素C不超过500毫克——相当于50个苹果，或34个梨，或10个橙子，或生吃1500克以上的绿叶蔬菜），是没有任何危险性的。

食物中的部分营养素间互相作用进而影响吸收是事实，比如菠菜中的草酸可以与钙结合形成草酸钙，降低人体对豆腐中钙的吸收。但人们吃菠菜豆腐并不仅仅是为了其中的钙，从蛋白质的角度，这个组合又是合理的。为了“趋利避害”，在制作菠菜豆腐的时候，将菠菜先用水焯一下，可以将其中30%的草酸去掉，这样再与豆腐结合，就不太容易形成草酸钙了。

而对于“黄瓜番茄同吃会影响维生素C的吸收”这一说法，更是没有意义。黄瓜中的维生素C酶想要分解番茄中的维生素C是需要一定的“高温环境”的，而实际生活中，具备这种条件的概率很低。

吃，其实并不是一件复杂的事，理论上可行的化学反应，在人体内也不会产生“1+1=2”的效果。科学合理地搭配饮食，客观地对待食物不宜，才能吃得健康，吃得舒心。

健康膳食黄金搭配法则

会吃千顿香，不会吃一顿伤。

小小的胃要容纳如此多的食物，就要吃得有学问，吃得有方法，吃得有讲究。
科学搭配、合理膳食才能有益健康。掌握以下膳食黄金搭配的法则，会让人一生受益。



营养素科学搭配

营养素是维持人体生命活动的必需成分，人体所需要的营养素有七大类——蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、矿物质、膳食纤维、维生素、水，全面进补才能让人体更健康。此外，每种营养素都有一个“best friend”，如果在补充摄入时能搭配上它的这位好朋友，所得到的效果会比单纯增加摄入量更有效、更明显！

① 维生素 D+ 钙——有助于钙的吸收

维生素 D 可以促进钙的吸收。在补钙的同时，适量吃些鱼肝油或多到户外晒晒太阳，能帮助机体补充足量的维生素 D，从而帮助身体加速吸收钙质，强健牙齿和骨骼。

② 硒 + 维生素 E——有效抗衰老

维生素 E 与硒同具有抗氧化、延缓衰老、增强免疫力的功能，两者“强强联合”，可在体内携手对付自由基。各种新鲜的水果、绿叶蔬菜和坚果类食物是帮助身体补充这两种营养素的较佳饮食来源，如猕猴桃、橄榄、圆白菜、莴笋、玉米、松子、核桃等。

③ 维生素 C+ 铁——促进铁的吸收

维生素 C 能加强人体对铁の利用，改善贫血症状。在补充铁元素的时候喝杯橙汁，或者搭配维生素 C 含量丰富的蔬果同食，这些都是可以促进铁吸收的好方法。

合理的膳食搭配

人体需要的营养素大多是靠食物供给，通过各种食物合理搭配、取长补短而实现的饮食多样化，充分利用了食物的营养价值，有助于人体获取全面而均衡的营养。



① 粗细搭配

日常饮食中应有粗有细（粗细粮搭配）。粗粮中富含膳食纤维、B族维生素和矿物质，对降低人体胆固醇含量、防治便秘均有较好的功效。但粗粮口感较差，摄入太多还会阻碍人体对蛋白质、铁、锌、钙等营养素的吸收。因此，在膳食中，我们应该采取粗细搭配的原则，互相弥补不足，提升营养价值。一般情况下一天宜吃一顿粗粮、两顿细粮，尽可能多吃富含膳食纤维的食品，如新鲜蔬果、麦片等。

② 荤素搭配

荤是指含有大量蛋白质、脂肪的动物性食物，常使血液呈酸性；素多指各种蔬菜、瓜果、豆类及其制品等，多属碱性食物。两者科学、合理地搭配，才能使人在大饱口福的同时，又不至于因吃动物性食物过多而增加血液和心脏的负担。比如肉类最好和豆类、蔬菜类食物搭配，肉类可以提供丰富的蛋白质与脂肪，而蔬菜、豆类则是多种维生素、矿物质及膳食纤维的来源，两者搭配，营养互补，能大大提高食品的营养价值。



③ 冷热搭配

食物大体可以分为温热性食物（如辣椒、大蒜、牛肉、红枣）、寒凉性食物（如生菜、苦瓜、豆芽）及平性食物（如小米、黄豆、西红柿），而人的体质也有寒、热、温、凉、平之分，所以我们在吃东西时，要根据自己的体质来选择适当属性的食物。具体而言，寒凉体质的人宜食温热性食物，而温热体质的人宜食寒凉性食物，即“辨体施食”，冷热搭配。这样可以调节人体阴阳平衡，起到维护人体健康的效果。

4 干稀搭配

所谓干，指米饭、馒头、花卷、面包、糕点等；所谓稀，指粥、糊、汤、奶、豆浆等。每餐饮食中应该有干有稀，干稀平衡对健康才有益。

干稀平衡主要体现在“稀”的作用上，每餐喝些粥、糊、汤、奶、豆浆，与干食搭配在一起，不仅有助于食物的消化，帮助机体多吸收一些有益成分，搭配适宜还会有一定的营养保健作用。如米饭或面食配鱼汤，可以吸收丰富的不饱和脂肪酸，配蔬菜汤，可以吸收菜汤中溶有的大量生理性碱性成分，有助于维持体内酸碱平衡，并能清除体内污染物及毒性物质。



5 酸碱搭配

人体体液保持恒定的酸碱平衡状态，是保障身体健康的一个必要条件。日常生活中，如果摄入的酸性食物较多，碱性食物较少，这样会使体液的酸碱度失去平衡，不但会影响皮肤的美观，而且会引发各种疾病。所以，我们在日常膳食中应该要注意酸碱搭配，以保持人体的酸碱平衡。生活中常见的酸性食物有：面粉、花生、酒、白糖、汽水、糖果、果酱以及所有的肉类和粮食谷物类食物；常见的碱性食物有：动物肝脏、豆类及豆制品、茶、杏仁、奶类、薯类、海藻类、新鲜的蔬菜和水果等。



6 烹饪搭配

烹饪是保证膳食质量和营养水平的重要环节之一，应尽量设法保存食物中原有的营养素。常用的烹调方式有蒸、煮、炒、拌、煎、炸、烤等，不同烹饪方式会对食物的营养素有不同程度的影响。研究显示，熏烤煎炸等烹调方式都会导致食物中产生苯并芘。所以，蒸、煮、凉拌比煎、炸、烤的烹调方式更健康，不仅营养损失更少，而且也避免了高温、多油等可能带来的健康问题。



根据自身状况选择相宜食物

中医认为，诊断、治疗疾病应因人而异，食疗养生也不例外。每个人都应该根据自己的年龄阶段、生活环境和身体情况来选择适合自己的食补方式。

考生

●牛奶、肉蛋、鱼类等



参加考试的学生精神压力大，用脑过度，对能量和营养的需求都很高，可多食用富含蛋白质、脂肪和糖类的食物。

更年期妇女

●黄豆、百合、莲子等



女性到了更年期，由于体内激素变化，会出现种种身体不适症状，此时需多食用富含钙质和维生素的食物。

体力劳动者

●肉类、胡萝卜、橙子、南瓜等



体力劳动者的特点是能量消耗多，物质代谢旺盛，饮食中宜加大饭量来获得较高的热量，并多补充水分、蛋白质、维生素和矿物质。

长时间面对电脑者

●鸡蛋、牛奶、黄豆、蔬菜等



人体在长时间使用电脑后容易出现食欲下降、视力减退、肌肉酸痛等现象，宜多补充富含维生素A、B族维生素、维生素C的食物。

生理期女性

●红枣、黑木耳、瘦肉等



生理期的女性在饮食上应特别注意，多吃些性平或温、易消化、有益气补血功效的食物，忌生冷瓜果及冷饮、辛辣食物。

脑力劳动者

●胡萝卜、花生、核桃等



脑力劳动者由于思维劳动强度较大，宜多摄入富含维生素A、维生素C、B族维生素、糖类、优质蛋白和不饱和脂肪酸的食物。

司机

●牛肉、猪肝、蛋类、鱼虾等



司机朋友大多有神经系统长时间处于紧张状态、久坐、就餐无规律等问题，可适当补充富含蛋白质和维生素A，且容易消化的食物。

教师

●板栗、莲子、百合、山药等



教师人群容易患神经衰弱、失眠、偏头痛等，故饮食中宜多选择具有宁心安神、润肺清音、健脾和胃、护眼明目、强筋壮骨等功效的食物。