

JIANKANG SHIWU DAPEI 450LI

健康 食物搭配 450

例



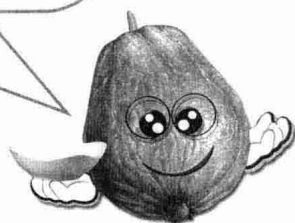
普通食材巧搭配，吃出健康快乐好生活。
450“款”好搭配，总有一“款”适合您。

熊苗◎编著

中国妇女出版社

健康 食物搭配 450^例

熊苗◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康食物搭配 450 例 / 熊苗编著. —北京:

中国妇女出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7- 80203- 817- 2

I. 健… II. 熊… III. ①食品营养②保健—食谱

IV. ①R151. 3②TS972. 2161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190333 号

健康食物搭配 450 例

编 著: 熊 苗

策划编辑: 黄宾莉

责任编辑: 贾秀娟

封面设计: 青华视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.75

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 817- 2

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言



食物是最好的医生。为了保证人体每天能够摄取充足的营养物质满足人体需求，营养学家提倡“杂食主义”生活，建议每天选择的食物应达到18种以上。具体包括6种以上的蔬菜类，3种以上的粮食类（含薯类），3种以上动物性食品，2种以上的水果类（含坚果类），2种大豆及其制品，2种食用植物油。诸多食物混合食用，如果搭配不当，不仅不能为身体健康保驾护航，还可能成为身体健康的“杀手”，引起身体的不适反应，甚至导致疾病。

本书根据中医营养学理论，详细介绍了各种食材的特性，并结合现代营养学研究成果，将各种食材所含的营养物质以及功效一一列举，组合搭配，并按功效分类。图书内容丰富翔

实，简明易懂，集科学性、针对性、易学性于一身，不仅为读者提供了各种食物的最佳搭配方案，同时读者还可根据自身需要，快速找到适合自身状况的食材以及食材搭配方式，是一本贴心、便利的健康饮食指南。

本书仅提供家庭饮食建议之用，具有简单的食疗保健的作用，但不能代替药物治疗，如感觉身体不适，应及时向医师或健康指导师进行咨询，切不可将本书的饮食搭配代替药物进行疾病治疗，以至于延误治疗良机。在这里，全体编委会成员祝各位读者都能拥有健康的身体、幸福的生活。

参与本书编写的人员有：顾勇、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、宋建福、郝云龙、顾菡、孔劲松、陈建军、田颖。特此感谢！

目 录



第一章 排毒食物最佳搭配



- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 猪血与黄花菜 / 1 | 14. 香菇与荞麦 / 9 |
| 2. 鸡血与青蒜 / 2 | 15. 绿豆与大米 / 10 |
| 3. 鸭血与韭菜 / 2 | 16. 红豆与紫米 / 10 |
| 4. 海蜇与苦瓜 / 3 | 17. 红豆、糙米与黄豆 / 11 |
| 5. 海带与绿豆 / 3 | 18. 燕麦与玉米 / 11 |
| 6. 黄瓜与木耳 / 4 | 19. 樱桃与红薯 / 12 |
| 7. 紫菜与黄瓜 / 5 | 20. 苹果与酸奶 / 13 |
| 8. 西芹与百合 / 5 | 21. 菠萝与西瓜 / 13 |
| 9. 芦笋与冬瓜 / 6 | 22. 甘蔗与姜 / 14 |
| 10. 冬菇与茭白 / 7 | 23. 草莓、菠菜与葡萄 / 14 |
| 11. 白菜与萝卜 / 7 | 24. 蜂蜜与莲藕 / 15 |
| 12. 胡萝卜与绿豆芽 / 8 | 25. 杏仁与绿茶 / 15 |
| 13. 卷心菜与小米 / 8 | |

第二章 减脂食物最佳搭配



- | | |
|----------------|----------------|
| 26. 鸡肉与陈皮 / 17 | 27. 鲈鱼与柠檬 / 18 |
|----------------|----------------|

- 28. 鲮鱼与茄子 / 18
- 29. 鲫鱼与竹笋 / 19
- 30. 木瓜与米醋 / 19
- 31. 丝瓜与银耳 / 20
- 32. 冬瓜与香菇 / 21
- 33. 冬笋与扁豆 / 21
- 34. 土豆与大葱 / 22
- 35. 花菜与青椒 / 22
- 36. 芹菜与燕麦 / 23
- 37. 苦瓜与蒜 / 24
- 38. 茼蒿与豆浆 / 24
- 39. 生菜与豆腐 / 25
- 40. 冻豆腐与海带 / 25
- 41. 山药与薏米 / 26
- 42. 红豆与粳米 / 27
- 43. 红薯与芝麻 / 27
- 44. 香蕉与苹果 / 28
- 45. 猕猴桃与橙子 / 28
- 46. 西瓜与桃子 / 29
- 47. 西柚与番茄 / 30
- 48. 柠檬与芦荟 / 30
- 49. 山楂与普洱茶 / 31
- 50. 决明子与玫瑰花 / 31

第三章 降压食物最佳搭配

- 51. 兔肉与绿豆芽 / 33
- 52. 海参与木耳 / 34
- 53. 海蜇与荸荠 / 34
- 54. 带鱼与海带 / 35
- 55. 虾仁与香蕉 / 35
- 56. 芹菜与苹果 / 36
- 57. 枸杞与油菜 / 36
- 58. 香菇与黄花菜 / 37
- 59. 冬瓜与银耳 / 37
- 60. 番茄与豆腐 / 38
- 61. 菠菜与皮蛋 / 39
- 62. 胡萝卜与橙子 / 39
- 63. 豌豆与茄子 / 40
- 64. 荠菜与淡菜 / 40
- 65. 金针菇与松仁 / 41
- 66. 紫菜与洋葱 / 41
- 67. 茼蒿与米醋 / 42
- 68. 南瓜与牛奶 / 42
- 69. 莲藕与花生 / 43
- 70. 玉米与黄豆 / 43
- 71. 猕猴桃与梨 / 44
- 72. 山楂、党参与黑米 / 44
- 73. 荷叶与粳米 / 45
- 74. 西瓜子与粳米 / 46
- 75. 菊花与决明子 / 46

第四章 健胃食物最佳搭配

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 76. 瘦肉与豇豆 / 47 | 89. 酸菜与芋头 / 54 |
| 77. 猪肚与生姜 / 47 | 90. 黄豆芽与青椒 / 54 |
| 78. 羊肉与山药 / 48 | 91. 花菜与玉米 / 55 |
| 79. 羊肚与糯米 / 48 | 92. 豆腐与花生仁 / 56 |
| 80. 牛肉与砂仁 / 49 | 93. 南瓜与小麦 / 56 |
| 81. 牛肚与黄芪 / 49 | 94. 土豆与荞麦 / 57 |
| 82. 鸭肉与荔枝 / 50 | 95. 小米与红枣 / 57 |
| 83. 母鸡与板栗 / 51 | 96. 粳米与四季豆 / 58 |
| 84. 鳊鱼与香菇 / 51 | 97. 薏米与黑豆 / 59 |
| 85. 草鱼与核桃 / 52 | 98. 陈皮与莲子 / 59 |
| 86. 泥鳅与火腿 / 52 | 99. 乌梅与山楂 / 59 |
| 87. 花旗参与木瓜 / 53 | 100. 蜂蜜、香蕉与牛奶 / 60 |
| 88. 皮蛋与香菜 / 53 | |

第五章 补钙食物最佳搭配

- | | |
|--------------------|------------------|
| 101. 五花肉与墨鱼 / 61 | 111. 鲤鱼与黑豆 / 67 |
| 102. 猪排与虾酱 / 62 | 112. 鲢鱼与木耳 / 68 |
| 103. 瘦肉与雪里蕻 / 62 | 113. 蛤蜊与鱿鱼 / 68 |
| 104. 猪骨、莲藕与花生 / 63 | 114. 黄鳝与油菜 / 69 |
| 105. 火腿与奶酪 / 63 | 115. 螃蟹与香菜 / 69 |
| 106. 牛肉与芹菜 / 64 | 116. 鸡蛋与牛奶 / 70 |
| 107. 乌鸡、首乌与黄芪 / 64 | 117. 鸭蛋与生蚝 / 71 |
| 108. 鸭架与板栗 / 65 | 118. 鹌鹑蛋与海参 / 71 |
| 109. 鸡肉与番茄 / 66 | 119. 虾仁与西兰花 / 72 |
| 110. 银鱼与海带 / 66 | 120. 虾皮与紫菜 / 73 |

121. 发菜与胡萝卜 / 73

122. 腐竹与小白菜 / 74

123. 蚕豆与苋菜 / 74

124. 葡萄干与酸奶 / 75

125. 豆浆与芝麻 / 75

第六章 补血食物最佳搭配

126. 猪肉与鸡血 / 77

127. 猪血与菠菜 / 78

128. 猪肝与白菜 / 78

129. 猪心与芹菜 / 79

130. 猪腰、当归与党参 / 79

131. 牛肉与番茄 / 80

132. 羊肝与胡萝卜 / 81

133. 鸡肝与辣椒 / 81

134. 鸡肉与人参 / 82

135. 乌鸡与红枣 / 82

136. 鸭血与鸡肾 / 83

137. 鳝鱼与金针菇 / 84

138. 鱿鱼与花生 / 84

139. 黄鱼与芝麻 / 85

140. 墨鱼与韭菜 / 86

141. 鲤鱼与阿胶 / 86

142. 平鱼与橙子 / 87

143. 虾仁与紫菜 / 87

144. 鹌鹑蛋与油菜 / 88

145. 茄子与黄豆 / 89

146. 苋菜与香干 / 89

147. 黑米与红糖 / 90

148. 桂圆与莲子 / 90

149. 樱桃与松子 / 91

150. 葡萄与枸杞 / 91

第七章 补肾食物最佳搭配

151. 猪腰与荷叶 / 93

152. 猪肉与板栗 / 93

153. 猪肚与白果 / 94

154. 狗肉与山药 / 94

155. 牛骨与桑葚 / 95

156. 牛尾与大葱 / 96

157. 羊肾与杜仲 / 96

158. 羊骨与肉苁蓉 / 97

159. 羊肉与黑芝麻 / 97

160. 鲈鱼与枸杞 / 98

161. 鸽肉与冬瓜 / 99

162. 鸽蛋与海参 / 99



163. 鹌鹑与粳米 / 100

164. 鸡蛋与何首乌 / 100

165. 干贝与蛤蜊 / 101

166. 虾仁与韭菜 / 101

167. 虾皮与豇豆 / 102

168. 茯苓与粳米 / 102

169. 淡菜与粳米 / 103

170. 芡实与核桃 / 103

第八章 补气食物最佳搭配



171. 猪腰与洋葱 / 105

172. 猪肚与甲鱼 / 105

173. 猪肉与土豆 / 106

174. 猪蹄与党参 / 106

175. 牛肉与南瓜 / 107

176. 羊肚与黄芪 / 107

177. 羊心与鸡蛋 / 108

178. 兔肉与川芎 / 108

179. 鹅肉与姜 / 109

180. 鲈鱼与白术 / 110

181. 青鱼与紫菜 / 110

182. 鳕鱼与海参 / 111

183. 黄花鱼与芥菜 / 111

184. 泥鳅与豆腐 / 112

185. 鸽肉与松仁 / 112

186. 鸽蛋与银耳 / 113

187. 鹌鹑与口蘑 / 113

188. 人参与香菇 / 114

189. 西洋参与红枣 / 114

190. 百合与红薯 / 115

191. 花生与糯米 / 115

192. 榛子与粳米 / 116

193. 扁豆与小米 / 116

194. 蚕豆与樱桃 / 117

195. 山药与蜂蜜 / 117

196. 苹果与荞麦 / 118

第九章 滋阴食物最佳搭配



197. 瘦肉与干贝 / 119

198. 猪蹄与茜草 / 119

199. 鹅肉与沙参 / 120

200. 黑鱼与冬瓜 / 120

201. 鲍鱼与百合 / 121

202. 鲶鱼与菠菜 / 122

203. 甲鱼与桂圆 / 122

204. 乳鸽与柠檬 / 123

205. 乌鸡与田七 / 123

206. 乌贼与桃仁 / 124

- 207. 螃蟹与豆腐 / 124
- 208. 老鸭与蚌肉 / 125
- 209. 鸭蛋与木耳 / 125
- 210. 鸡蛋与莲藕 / 126
- 211. 鹌鹑蛋与燕窝 / 126
- 212. 党参与竹荪 / 127
- 213. 阿胶与麦门冬 / 127
- 214. 女贞子与蜂蜜 / 128

- 215. 枸杞与桑葚 / 128
- 216. 银耳与冰糖 / 129
- 217. 木瓜与梨 / 129
- 218. 鲜桃与牛奶 / 130
- 219. 天门冬与粳米 / 131
- 220. 玉竹与小麦 / 131
- 221. 黑米与红枣 / 131

第十章 助消化食物最佳搭配



- 222. 羊肉与大麦 / 133
- 223. 鸡胗与菠菜 / 133
- 224. 童子鸡与柚子 / 134
- 225. 带鱼与萝卜 / 135
- 226. 黑鱼与柠檬 / 135
- 227. 草鱼与生菜 / 136
- 228. 鲫鱼与蚕豆 / 136
- 229. 鲤鱼与白菜 / 137
- 230. 小黄鱼与雪里蕻 / 137
- 231. 鲢鱼与香菜 / 138
- 232. 螃蟹与油菜 / 138
- 233. 皮蛋与黄瓜 / 139
- 234. 土豆与酸奶 / 140

- 235. 卷心菜与梨 / 140
- 236. 豌豆与小白菜 / 141
- 237. 竹笋与莴笋 / 141
- 238. 洋葱与绿豆芽 / 142
- 239. 荠菜与杨桃 / 142
- 240. 番茄与山楂 / 143
- 241. 南瓜与豆浆 / 143
- 242. 荸荠与甘蔗 / 144
- 243. 石榴与麦芽糖 / 144
- 244. 葡萄与杏 / 145
- 245. 李子与哈密瓜 / 145
- 246. 橘皮与紫苏 / 146
- 247. 鸡内金与红豆 / 146

第十一章 抗癌食物最佳搭配



- 248. 大黄鱼与乌梅 / 147

- 249. 青鱼与香菇 / 147

- 250. 带鱼与茭白 / 148
- 251. 甲鱼与牛肝菌 / 149
- 252. 对虾与乌龙茶 / 149
- 253. 虾皮与荠菜 / 150
- 254. 芦笋与胡萝卜 / 150
- 255. 花菜与西兰花 / 151
- 256. 卷心菜与柿子椒 / 151
- 257. 芹菜与黄豆 / 152
- 258. 苋菜与蒜 / 153
- 259. 甘蓝与韭黄 / 153
- 260. 白菜与薏米 / 154
- 261. 莴笋与木耳 / 154
- 262. 茄子与四季豆 / 155
- 263. 丝瓜与草菇 / 155
- 264. 苦瓜与大葱 / 156
- 265. 萝卜干与豌豆 / 157
- 266. 红薯与姜 / 157
- 267. 口蘑与竹荪 / 158
- 268. 猴头菇与油菜 / 158
- 269. 平菇与鸡腿菇 / 159
- 270. 猕猴桃与黄桃 / 159
- 271. 橘子与海带 / 160
- 272. 杨梅与香蕉 / 160
- 273. 石榴与西米 / 161
- 274. 杏仁与玉米 / 161
- 275. 草莓与橙子 / 162

第十二章 抗衰食物最佳搭配

- 276. 猪蹄与山药 / 163
- 277. 羊肉与草菇 / 164
- 278. 鸭肉与红酒 / 164
- 279. 鲫鱼与绿茶 / 165
- 280. 三文鱼与鸡蛋 / 165
- 281. 大黄鱼与海参 / 166
- 282. 金枪鱼与洋葱 / 167
- 283. 干贝与芦笋 / 167
- 284. 燕窝与西洋参 / 168
- 285. 空心菜与腐乳 / 168
- 286. 卷心菜与紫甘蓝 / 169
- 287. 西兰花与青椒 / 170
- 288. 西葫芦与蜂蜜 / 170
- 289. 红薯与红薯叶 / 171
- 290. 芒果与荔枝 / 171
- 291. 苹果与葡萄 / 172
- 292. 番茄与奶酪 / 172
- 293. 西瓜与银耳 / 173
- 294. 西番莲与木瓜 / 173
- 295. 板栗与芝麻 / 174
- 296. 山楂与核桃 / 174
- 297. 花生与红糖 / 175
- 298. 松子与黑豆 / 176
- 299. 红枣与糯米 / 176
- 300. 何首乌、粳米与冰糖 / 177
- 301. 紫米与奶油 / 177
- 302. 燕麦与豆浆 / 178

第十三章 明目食物最佳搭配

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 303. 猪肝与腐竹 / 179 | 316. 草鱼与胡萝卜 / 186 |
| 304. 猪里脊与鸡血 / 179 | 317. 三文鱼与奶酪 / 187 |
| 305. 猪血与芥菜 / 180 | 318. 鲫鱼与鸭血 / 188 |
| 306. 猪肝与胡萝卜 / 181 | 319. 墨鱼与菊花 / 188 |
| 307. 瘦肉与枸杞 / 181 | 320. 河蚌与南豆腐 / 189 |
| 308. 五花肉与鱿鱼 / 182 | 321. 蛤蜊与圣女果 / 189 |
| 309. 牛肉与蛋黄 / 182 | 322. 空心菜与醋 / 190 |
| 310. 牛肝与西芹 / 183 | 323. 韭菜花与黄花菜 / 191 |
| 311. 羊肝与火腿 / 183 | 324. 菠菜与韭黄 / 191 |
| 312. 鸡肝与糙米 / 184 | 325. 豌豆苗与小米 / 192 |
| 313. 鸡柳与芒果 / 184 | 326. 草莓与火龙果 / 192 |
| 314. 嫩鸡与花生酱 / 185 | 327. 决明子与绿豆 / 193 |
| 315. 鸭肝与鲍鱼 / 186 | 328. 槐花与绿茶 / 193 |

第十四章 助眠食物最佳搭配

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 329. 猪心与青蒜 / 195 | 338. 芹菜叶与陈醋 / 200 |
| 330. 羊心与玫瑰 / 195 | 339. 南瓜子与淡菜 / 200 |
| 331. 火鸡与全麦面包 / 196 | 340. 龙眼与百合 / 201 |
| 332. 鸡心与四季豆 / 196 | 341. 桑葚与草莓 / 201 |
| 333. 鸭心与鸭肝 / 197 | 342. 荔枝与蜜枣 / 201 |
| 334. 小黄鱼与茼蒿 / 197 | 343. 香蕉与面粉 / 202 |
| 335. 牡蛎与生姜 / 198 | 344. 菠萝与花生酱 / 203 |
| 336. 鹌鹑蛋与奶油 / 198 | 345. 酸枣仁与芡实 / 203 |
| 337. 裙带菜与土豆 / 199 | 346. 杏仁与菊花 / 204 |

- 347. 葵花子与黑芝麻 / 204
- 348. 核桃与藕粉 / 205
- 349. 五味子与糯米 / 205
- 350. 莲子心与生甘草 / 206

- 351. 莲子与牛奶 / 206
- 352. 丹参与冰糖 / 207
- 353. 小米与燕麦 / 207
- 354. 黑豆与黑米 / 207

第十五章 防病食物最佳搭配

- 355. 猪腿与柚子 / 209
- 356. 牛柳与蒜薹 / 210
- 357. 兔肉与冬瓜 / 210
- 358. 火鸡与圣女果 / 211
- 359. 鸡翅与山楂 / 212
- 360. 鸭肝与生菜 / 212
- 361. 鸭腿与腰果 / 213
- 362. 鳕鱼与豆豉 / 214
- 363. 牡蛎与竹笋 / 214
- 364. 虾仁与黄瓜 / 215
- 365. 韭菜与西葫芦 / 216
- 366. 娃娃菜与绿茶 / 216
- 367. 苦瓜与青椒 / 217
- 368. 姜汁与空心菜 / 217

- 369. 西兰花与奶酪 / 218
- 370. 小白菜与草菇 / 218
- 371. 大蒜与豇豆 / 219
- 372. 黄豆芽与口蘑 / 219
- 373. 水萝卜与绿豆芽 / 220
- 374. 花菇与番薯叶 / 221
- 375. 胡萝卜与豌豆 / 221
- 376. 桑葚与稻米 / 222
- 377. 葵花子与乌梅 / 222
- 378. 杨梅与藕粉 / 223
- 379. 杨桃与冰糖 / 223
- 380. 猕猴桃与橘子 / 223
- 381. 芋头与鸭梨 / 224

第十六章 减压食物最佳搭配

- 382. 鸡脯肉与韭黄 / 225
- 383. 火鸡腿与大蒜 / 226
- 384. 鸭腿与淡菜 / 226
- 385. 兔肉与青豆 / 227

- 386. 虾皮与糙米 / 227
- 387. 茼蒿与鸡腿蘑 / 228
- 388. 圣女果与裙带菜 / 228
- 389. 葡萄干与葡萄 / 229

- 390. 榛子与全麦面包 / 230
- 391. 雪花梨与银耳 / 230
- 392. 水蜜桃与红茶 / 231
- 393. 橘子与乌龙茶 / 231
- 394. 柠檬与海带 / 232
- 395. 香蕉与柳橙 / 232

- 396. 菊花、百合与小麦 / 233
- 397. 薄荷与甜菊叶 / 233
- 398. 洋甘菊与玫瑰 / 234
- 399. 薰衣草与茉莉花 / 234
- 400. 红豆与芸豆 / 235
- 401. 蚕豆与紫菜 / 235

第十七章 益智食物最佳搭配

- 402. 猪里脊与干豆腐 / 237
- 403. 草鱼头与南豆腐 / 238
- 404. 鲢鱼头与茼蒿 / 238
- 405. 鲢鱼头与香菇 / 239
- 406. 鲫鱼与豆豉 / 239
- 407. 金枪鱼与青豆 / 240
- 408. 银鱼与平菇 / 240
- 409. 青鱼与草菇 / 241
- 410. 沙丁鱼与豆腐干 / 242
- 411. 黄鳝与洋葱 / 242
- 412. 干贝与荔枝 / 243
- 413. 蛤蜊与木耳 / 243

- 414. 鹌鹑与松子 / 244
- 415. 鹌鹑蛋与何首乌 / 244
- 416. 鸽蛋与核桃 / 245
- 417. 鸡蛋与黄花菜 / 246
- 418. 竹荪与丝瓜 / 246
- 419. 金针菇与香干 / 246
- 420. 西柚与樱桃 / 247
- 421. 菠萝与酸奶 / 248
- 422. 葵花子与花生 / 248
- 423. 白芝麻与榛子 / 249
- 424. 毛豆与荞麦 / 249
- 425. 黄豆与糙米 / 250

第十八章 美容靓肤食物最佳搭配

- 426. 猪蹄与无花果 / 251
- 427. 牛柳与木瓜 / 251
- 428. 鸡腿与生菜 / 252
- 429. 鸭掌与空心菜 / 253

- 430. 鳕鱼与西兰花 / 253
- 431. 胡萝卜与甘蔗 / 254
- 432. 苦瓜与丝瓜 / 254
- 433. 娃娃菜与皮蛋 / 255

- 434. 黄豆芽与香椿 / 255
- 435. 西葫芦与绿豆芽 / 256
- 436. 豇豆与柿子椒 / 256
- 437. 豌豆苗与金针菇 / 257
- 438. 腰果与豌豆 / 257
- 439. 芒果与草莓 / 258
- 440. 李子与水蜜桃 / 258
- 441. 西柚与圣女果 / 259
- 442. 荔枝与山楂 / 260
- 443. 西瓜与芦荟 / 260
- 444. 火龙果与橙子 / 261
- 445. 枇杷与红豆沙 / 261
- 446. 白果与藕粉 / 262
- 447. 榛子与枸杞 / 262
- 448. 薏米与酸奶 / 263
- 449. 大麦与小米 / 263
- 450. 玉米与杏脯 / 264



第一章

排毒食物最佳搭配

※ 1. 猪血与黄花菜

猪血性温味甘苦，所含的血浆蛋白被胃酸分解后能够产生一种解毒清肠的分解物，这种分解物与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应后易于体内毒素的排出，具有良好的排毒作用。一般人群皆可食用。

黄花菜性平味甘，具有抗菌免疫、消炎解毒、养血平肝、利尿消肿的功能，经常食用还可以祛斑养颜、滋润肌肤。肠损伤、胃肠不适者应少吃，痰多、哮喘者不宜食用。

☞ 推荐食谱：

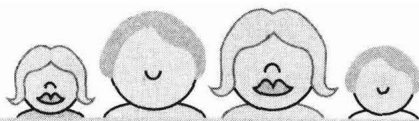
金针猪血

原料：

猪血 300 克，黄花菜 150 克，葱 15 克，植物油、味精、盐适量。

制作方法：

将黄花菜放入清水中泡开，洗净后沥去水分，切段备用；猪血洗净切块，葱洗净后切段备用；锅中加适量植物油，烧至 4 成热后下葱段炆锅，倒入黄花菜段、猪血块，翻炒至熟；加味精、盐调味，出锅装盘。



温馨提醒

猪血素有“养血之王”的美称，最适宜老年人食用。所含的锌、铜等微量元素能延缓机体衰老，使老年人耳聪目明。所含的卵磷脂可以防治老年痴呆、记忆力减退、健忘多梦、动脉粥样硬化、冠心病等疾病。

✱ 2. 鸡血与青蒜

鸡血俗称“鸡红”，性平味辛，入心、肝二经。鸡血不仅具有利肠通便的功效，还可以清除肠道的沉渣污垢，对尘埃及金属微粒等有害物质具有净化作用，起到解毒的作用，是人体肠道的“清道夫”。冠心病、高胆固醇血症、肝病以及高血压患者应少食。

青蒜含有丰富的大蒜素，这种物质与铅结合后可生成无毒的化合物，因此经常食用青蒜能有效防治铅中毒。此外青蒜还能提高肝脏的解毒功能，阻断致癌物质的合成，具有保护肝脏的功效。消化功能不良以及眼病患者应少食或者不食。

㊟ 推荐食谱：

青蒜炒鸡血

原料：

鸡血 100 克，五花肉 50 克，青蒜 50 克，植物油、芝麻油、白糖、水淀粉、料酒、胡椒粉、味精、盐适量。

制作方法：

将五花肉洗净后剁成末，鸡血洗

净后切丁，青蒜洗净后切段备用；锅中加适量植物油，烧热后倒入肉末翻炒至变色；倒入青蒜段和鸡血丁，加适量料酒和清水，翻炒几下；加入适量白糖、胡椒粉、味精、盐调味，煮沸后用水淀粉勾芡，淋上芝麻油即可出锅。

✱ 3. 鸭血与韭菜

鸭血味咸性寒，能够清除人体肠道中的毒素和垃圾，对尘埃以及金属微粒等有害物质具有净化作用。鸭血还含有多种人体所需的微量元素，可用于治疗头晕目眩、损伤出血以及惊厥癫痫等症状。高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者少食，脾阳不振、寒湿泻痢者忌食。

韭菜味甘性温，入肝、胃、肾经，具有温中行气、散淤解毒的功效。韭菜中含有的挥发性精油和硫化物有助于疏调肝气，增进食欲。韭菜中的大量维生素和膳食纤维能促进胃肠蠕动、排出毒素，可以治疗便秘，预防肠癌。阴虚火旺、眼疾、胃肠虚弱者不宜多食。