



21 SHIJI

科学全面实用的养生指南  
XINGFU JIAYING BAIKE CONGSHU

# 食物黄金搭档

合理运用食物之间的黄金搭配，拥有健康、快乐的人生

◎ 叶高峰/编著



河北科学技术出版社

# 食物黄金搭档

◎ 叶高峰/编著



河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食物黄金搭档/叶高峰编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3498-5

I.食… II.叶… III.①饮食—禁忌—基本知识②食品营养—基本知识

IV.R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132815 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/沈鸿宾

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15

字 数/350 千

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元

## 前 言

随着社会的进步，生活水平的提高，人们的饮食观念已经从以前单纯地解决温饱问题转变为现在讲究食物的合理搭配、均衡营养，因此，有关食物的营养价值及合理搭配的知识成为人们迫切想了解的内容。

在日常生活中，注意科学搭配食物无疑是非常明智的。然而在现实中我们也看到很多人往往是在身体出现不适或检查出问题后才开始重视日常饮食的选择。正所谓“千金难买后悔药，千金难买早知道”。如果早知道身体所需的营养，如果早知道食物的科学搭配，那么，很多人会比现在更健康，更快乐。

你希望自己的身体健康，那你就要对自己的日常饮食习惯及食物搭配做出合理的安排。有些食物与另一种或几种食物搭配后可以起到营养互补、功效增强的作用；而同样也是这些食物，如果不了解其功效而盲目搭配，不仅会使其营养价值大打折扣，甚至会引起不良反应而导致疾病的发生。

为了使读者了解各种食物搭配的原则，掌握科学的食物搭配技巧，做到合理膳食，均衡营养，我们编写了《食

物黄金搭档》一书，以帮助大家科学饮食。书中不仅分门别类地对食物本身以及食物搭配后的营养功效作了科学论述，而且还将相对应的食物搭配落实到具体的食谱，使读者不仅知道怎样搭配食物更营养，还知道如何使食物既有营养又色香味俱全，从而更健康地享受美食，享受生活。

编 者

# 目 录

## 第一篇 食物搭配的黄金法则

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 营养平衡的原则 .....       | ( 3 )  |
| 营养平衡的理论依据 .....     | ( 3 )  |
| 营养平衡的基本原则 .....     | ( 5 )  |
| 人体要保持总氮平衡 .....     | ( 7 )  |
| 人体要保持热能平衡 .....     | ( 9 )  |
| 人体要保持酸碱平衡 .....     | ( 12 ) |
| 人体要保持电解质平衡 .....    | ( 16 ) |
| 人体要保持钙、磷平衡 .....    | ( 19 ) |
| 平衡膳食要科学配餐 .....     | ( 20 ) |
| 食物搭配的原则 .....       | ( 25 ) |
| 利用食物的相互作用进行搭配 ..... | ( 25 ) |
| 膳食要粗细搭配 .....       | ( 26 ) |
| 膳食要多品种搭配 .....      | ( 33 ) |
| 膳食要生熟搭配 .....       | ( 34 ) |
| 膳食要干稀搭配 .....       | ( 36 ) |
| 食物搭配的技巧 .....       | ( 38 ) |
| 根据体质搭配食物 .....      | ( 38 ) |



## 食物黄金搭档

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 根据季节搭配食物 .....       | ( 39 ) |
| 根据地区的不同搭配食物 .....    | ( 40 ) |
| 根据食物的四性五味搭配食物 .....  | ( 40 ) |
| 学会科学配菜 .....         | ( 41 ) |
| 配菜合理能提高食物的营养价值 ..... | ( 44 ) |

## 第二篇 日常食物的黄金搭配

|            |        |
|------------|--------|
| 谷物豆类 ..... | ( 49 ) |
| 大米 .....   | ( 49 ) |
| 糯米 .....   | ( 51 ) |
| 小米 .....   | ( 52 ) |
| 玉米 .....   | ( 53 ) |
| 小麦 .....   | ( 55 ) |
| 大豆 .....   | ( 57 ) |
| 豆腐 .....   | ( 60 ) |
| 豆芽 .....   | ( 69 ) |
| 豆豉 .....   | ( 70 ) |
| 绿豆 .....   | ( 73 ) |
| 赤小豆 .....  | ( 74 ) |
| 蚕豆 .....   | ( 76 ) |
| 花生 .....   | ( 77 ) |
| 芝麻 .....   | ( 80 ) |
| 油类 .....   | ( 81 ) |
| 水陆蔬菜 ..... | ( 86 ) |
| 白菜 .....   | ( 86 ) |



|| contents ||

|           |         |
|-----------|---------|
| 卷心菜 ..... | ( 90 )  |
| 空心菜 ..... | ( 91 )  |
| 油菜 .....  | ( 92 )  |
| 黄花菜 ..... | ( 94 )  |
| 花椰菜 ..... | ( 97 )  |
| 马齿苋 ..... | ( 100 ) |
| 香菜 .....  | ( 102 ) |
| 茭白 .....  | ( 104 ) |
| 芦笋 .....  | ( 106 ) |
| 莴笋 .....  | ( 109 ) |
| 南瓜 .....  | ( 110 ) |
| 冬瓜 .....  | ( 113 ) |
| 茄子 .....  | ( 116 ) |
| 黄瓜 .....  | ( 120 ) |
| 苦瓜 .....  | ( 127 ) |
| 西红柿 ..... | ( 130 ) |
| 芹菜 .....  | ( 137 ) |
| 菠菜 .....  | ( 138 ) |
| 丝瓜 .....  | ( 140 ) |
| 豆角 .....  | ( 145 ) |
| 萝卜 .....  | ( 148 ) |
| 胡萝卜 ..... | ( 150 ) |
| 辣椒 .....  | ( 153 ) |
| 藕 .....   | ( 155 ) |
| 红薯 .....  | ( 158 ) |



## 食物黄金搭档

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 洋葱 .....          | (160) |
| 竹笋 .....          | (163) |
| 栗子 .....          | (165) |
| 芦荟 .....          | (167) |
| 生菜 .....          | (169) |
| 韭菜 .....          | (170) |
| 荸荠 .....          | (173) |
| <b>菌藻类</b> .....  | (174) |
| 蘑菇 .....          | (174) |
| 香菇 .....          | (181) |
| 平菇 .....          | (183) |
| 金针菇 .....         | (185) |
| 草菇 .....          | (187) |
| 黑木耳 .....         | (189) |
| 银耳 .....          | (192) |
| <b>肉禽蛋类</b> ..... | (197) |
| 猪肉 .....          | (197) |
| 猪肚 .....          | (210) |
| 猪肝 .....          | (211) |
| 猪腰 .....          | (213) |
| 猪皮 .....          | (215) |
| 猪蹄 .....          | (216) |
| 牛肉 .....          | (218) |
| 羊肉 .....          | (223) |
| 鸡肉 .....          | (226) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 鸡蛋 .....          | (231) |
| 鸭肉 .....          | (238) |
| 鸭蛋 .....          | (242) |
| 鹌鹑蛋 .....         | (243) |
| 松花蛋 .....         | (244) |
| 兔肉 .....          | (245) |
| 狗肉 .....          | (247) |
| <b>鱼蟹虾贝</b> ..... | (249) |
| 鲫鱼 .....          | (249) |
| 鲤鱼 .....          | (251) |
| 青鱼 .....          | (253) |
| 鲢鱼 .....          | (255) |
| 甲鱼 .....          | (257) |
| 带鱼 .....          | (260) |
| 鲍鱼 .....          | (261) |
| 蛤蜊 .....          | (263) |
| 虾 .....           | (264) |
| 胖头鱼 .....         | (268) |
| 鲳鱼 .....          | (269) |
| 鳙鱼 .....          | (270) |
| 泥鳅 .....          | (272) |
| 鳗鱼 .....          | (275) |
| 螃蟹 .....          | (277) |
| 牡蛎 .....          | (279) |
| 黄鱼 .....          | (283) |



## 食物黄金搭档

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 海蜇 .....              | (285)        |
| 墨鱼 .....              | (287)        |
| 海带 .....              | (289)        |
| 紫菜 .....              | (292)        |
| <b>水果、干果、饮品 .....</b> | <b>(294)</b> |
| 苹果 .....              | (294)        |
| 核桃 .....              | (297)        |
| 枣 .....               | (299)        |
| 草莓 .....              | (301)        |
| 猕猴桃 .....             | (303)        |
| 桃子 .....              | (305)        |
| 梨 .....               | (306)        |
| 李子 .....              | (309)        |
| 樱桃 .....              | (310)        |
| 山楂 .....              | (312)        |
| 柿子 .....              | (314)        |
| 橘子 .....              | (316)        |
| 香蕉 .....              | (318)        |
| 龙眼 .....              | (320)        |
| 西瓜 .....              | (322)        |
| 菠萝 .....              | (324)        |
| 牛奶 .....              | (325)        |
| <b>调味品 .....</b>      | <b>(327)</b> |
| 生姜 .....              | (327)        |
| 醋 .....               | (329)        |



|          |       |
|----------|-------|
| 大蒜 ..... | (331) |
| 大葱 ..... | (335) |
| 花椒 ..... | (336) |
| 胡椒 ..... | (338) |
| 酱油 ..... | (339) |
| 味精 ..... | (341) |
| 酱 .....  | (342) |

### 第三篇 食物与中草药的最佳组合

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 药食搭配的原则 .....      | (347) |
| 食物与药物搭配的宜忌 .....   | (347) |
| 食物性味决定饮食配伍 .....   | (349) |
| 谷物类 .....          | (351) |
| 粳米配鹿胶 .....        | (351) |
| 粳米配松子仁、枸杞和莲子 ..... | (351) |
| 粳米配桑葚 .....        | (352) |
| 糯米配山药和黑芝麻 .....    | (353) |
| 白面粉配鸡内金 .....      | (354) |
| 肉禽蛋类 .....         | (355) |
| 猪肉配冬虫夏草和沙参 .....   | (355) |
| 猪肉配枸杞 .....        | (356) |
| 猪肉配鸭舌草 .....       | (356) |
| 猪肉配夏枯草 .....       | (357) |
| 猪腰配当归和党参 .....     | (357) |
| 猪里脊配黄芪 .....       | (358) |



## 食物黄金搭档

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 猪肚配莲子 .....             | (359)        |
| 猪肚配莲子和山药 .....          | (359)        |
| 牛肉配枸杞 .....             | (360)        |
| 牛肉配陈皮 .....             | (361)        |
| 羊肉配肉苁蓉 .....            | (362)        |
| 羊肉配当归 .....             | (362)        |
| 羊肉配枸杞 .....             | (363)        |
| 羊肉配制附子 .....            | (364)        |
| 羊肾配枸杞叶 .....            | (365)        |
| 鹿肉配人参和枸杞 .....          | (365)        |
| 兔肉配枸杞 .....             | (366)        |
| 鸡肉配何首乌 .....            | (367)        |
| 鸡肉配黄芪 .....             | (367)        |
| 鸡肉配枸杞 .....             | (368)        |
| 鸡肉配生地 .....             | (369)        |
| 鸡肉配人参 .....             | (369)        |
| 鸡肉配龙眼、荔枝、枸杞、小枣和莲子 ..... | (370)        |
| 鸡翅配芋头 .....             | (371)        |
| 鸡肉配山药和鸡头米 .....         | (372)        |
| 鸭肉配冬虫夏草 .....           | (373)        |
| 鸭肉配玉竹和沙参 .....          | (374)        |
| <b>鱼蟹虾贝 .....</b>       | <b>(374)</b> |
| 甲鱼配山药和红枣 .....          | (374)        |
| 鲤鱼配天麻、川芎和茯苓 .....       | (375)        |
| 鳝鱼配当归、党参 .....          | (376)        |



|               |       |
|---------------|-------|
| 甲鱼配川贝母 .....  | (376) |
| 虾配枸杞 .....    | (377) |
| 其他食物 .....    | (378) |
| 苹果配枸杞 .....   | (378) |
| 红枣配核桃 .....   | (379) |
| 核桃仁配砂肝 .....  | (379) |
| 核桃仁配五味子 ..... | (380) |
| 莲子配薏米 .....   | (381) |
| 冰糖配黄精 .....   | (381) |
| 玉兰花配鲫鱼 .....  | (382) |
| 菊花配胡萝卜 .....  | (383) |
| 月季花配大虾 .....  | (384) |
| 月季花配蚕豆 .....  | (385) |
| 金银花配莲子 .....  | (385) |
| 金银花配芦根 .....  | (386) |
| 桂花配鸭肉 .....   | (386) |
| 桂花配核桃仁 .....  | (388) |
| 茉莉花配银耳 .....  | (389) |
| 茉莉花配鸡肉 .....  | (389) |
| 牡丹花配鸡肉 .....  | (390) |
| 鱼腥草配猪肺 .....  | (391) |

#### 第四篇 食物搭配禁忌

|            |       |
|------------|-------|
| 水陆蔬菜 ..... | (395) |
| 芹菜 .....   | (395) |



## 食物黄金搭档

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 黄瓜 .....          | (396) |
| 葱与蒜 .....         | (397) |
| 胡萝卜 .....         | (397) |
| 萝卜 .....          | (398) |
| 韭菜 .....          | (400) |
| 菠菜 .....          | (400) |
| 莴苣 .....          | (401) |
| 南瓜 .....          | (402) |
| 西红柿 .....         | (402) |
| 土豆 .....          | (403) |
| 茼蒿 .....          | (404) |
| 金瓜 .....          | (404) |
| <b>肉禽蛋类</b> ..... | (405) |
| 猪肉 .....          | (405) |
| 牛肉 .....          | (410) |
| 羊肉 .....          | (411) |
| 马肉 .....          | (415) |
| 鹿肉 .....          | (416) |
| 鹅肉 .....          | (417) |
| 鸡肉 .....          | (417) |
| 鸡蛋 .....          | (418) |
| 兔肉 .....          | (420) |
| 狗肉 .....          | (421) |
| <b>鱼鳖虾贝</b> ..... | (423) |
| 鲤鱼 .....          | (423) |



## 目 contents 录

|            |       |
|------------|-------|
| 鲫鱼 .....   | (424) |
| 螃蟹 .....   | (425) |
| 虾 .....    | (428) |
| 鳖 .....    | (428) |
| 田螺 .....   | (429) |
| 水果饮品 ..... | (430) |
| 柿子 .....   | (431) |
| 苹果 .....   | (433) |
| 山楂 .....   | (433) |
| 李子 .....   | (434) |
| 杨梅 .....   | (435) |
| 荔枝 .....   | (435) |
| 菠萝 .....   | (436) |
| 枇杷 .....   | (437) |
| 猕猴桃 .....  | (437) |
| 樱桃 .....   | (438) |
| 大枣 .....   | (438) |
| 香蕉 .....   | (439) |
| 杏仁 .....   | (439) |
| 茶叶 .....   | (440) |
| 咖啡 .....   | (441) |
| 豆浆 .....   | (441) |
| 牛奶 .....   | (442) |
| 酒 .....    | (445) |
| 啤酒 .....   | (447) |



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 蜂蜜 .....                | (448) |
| 调味品 .....               | (448) |
| 醋 .....                 | (448) |
| 盐 .....                 | (450) |
| 酱 .....                 | (452) |
| 碱 .....                 | (452) |
| 葱 .....                 | (453) |
| 姜 .....                 | (453) |
| 蜂蜜 .....                | (453) |
| 糖 .....                 | (454) |
| 糖精 .....                | (456) |
| 与器皿相克的食物 .....          | (457) |
| 铁锅与富含鞣质的食物、饮料相克 .....   | (457) |
| 铁锅与酸性食物、饮料相克 .....      | (457) |
| 铜器与醋相克 .....            | (457) |
| 铜器与羊肉相克 .....           | (458) |
| 铜器与酸性饮料相克 .....         | (458) |
| 铜锅与含维生素 C 的蔬菜相克 .....   | (458) |
| 镀锌容器与酸性饮料相克 .....       | (458) |
| 镀锌容器与海棠果、苹果、山里红相克 ..... | (459) |
| 铝锅加热与醋及酸性饮食相克 .....     | (459) |
| 铝锅加热与碱相克 .....          | (459) |
| 搪瓷、白釉容器与碱性溶液相克 .....    | (459) |
| 彩釉瓷器皿与酸性饮食相克 .....      | (460) |
| 不锈钢炊具与酒类相克 .....        | (460) |