

做得给力 吃得健康

食物相宜与相克



168 : 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨事窍门

范海/编著

第2辑

09

中国人口出版社

超值价

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜与相克 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(巧手烹美味. 第2辑)

ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ①食… II. ①范… III. ①食品营养-基本知识②
饮食-禁忌-基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031977号

食物相宜与相克

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

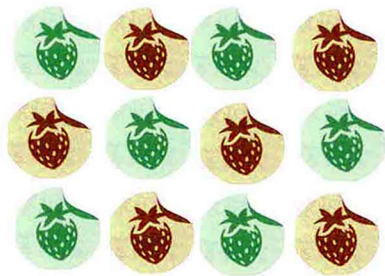
山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

食物相宜与相克

范海/编著



中国人口出版社



目录

MULU



肉禽蛋类

猪肉	06
牛肉	08
羊肉	10
兔肉	12
猪肝	14
牛奶	15
鸡肉	16
鸭肉	18
鸡蛋	19
牛肝	20



水产类

鲤鱼	22
鲫鱼	24
泥鳅	25
田螺	26
虾	28
海带	29
螃蟹	30
带鱼	32



蔬菜菌菇类

金针菇	34
芹菜	35
白菜	36
菠菜	37
茄子	38
黄瓜	39
豆角	40
番茄	42
土豆	44
蒜薹	46



水果类

西瓜·····	48
猕猴桃·····	49
水蜜桃·····	50
草莓·····	51
香蕉·····	52
苹果·····	53
葡萄·····	54
橙子·····	55
菠萝·····	56

五谷和豆类

糯米·····	58
黑米·····	59
薏米·····	60
芝麻·····	61
黄豆·····	62
赤小豆·····	63
绿豆·····	64

干果其他类

花生·····	66
核桃·····	67
杏仁·····	68
榛子·····	69





猪肉



鲤鱼



海带



豆角



菠菜



草莓



金针菇



南瓜



土豆



芹菜



泥鳅



鱼肉



红薯



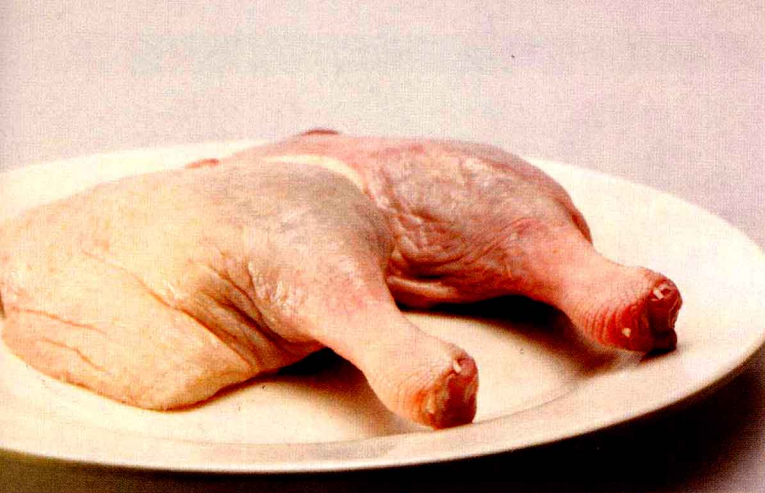
螃蟹



菠萝



苦瓜



肉禽蛋类

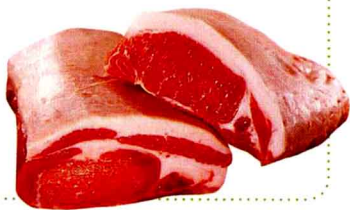




猪肉

【营养成分】每100克中含蛋白质2.4克，脂肪88.6克，胆固醇109毫克，维生素A 29毫克，维生素B₁ 0.08微克，维生素B₂ 0.05毫克，烟酸0.9毫克，维生素E 0.24毫克，钙3毫克，磷18毫克，钾23毫克，钠19.5毫克，镁2毫克，铁1毫克，锌0.69毫克，硒7.78微克，铜0.05毫克，锰0.03毫克。

【健康功效】猪肉是日常生活的主要副食品，为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。凡病后体弱、产后血虚、面黄肌瘦者，皆可用作营养滋补之品。



禁忌搭配食物与后果



猪肉+香菜：对健康不利



猪肉+海带：易引起便秘



猪肉+牛肉：功效相抵



猪肉+鲫鱼：产生不良反应



猪肉+菠菜：不利于营养成分的吸收



猪肉+大豆：影响人体营养的吸收

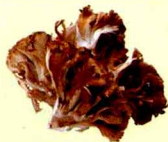
适宜搭配食物及效果



猪肉+南瓜：增加营养价值，降血糖



猪肉+芋头：健脾养胃，滋补保健



猪肉+蘑菇：加强营养素的吸收



猪肉+竹笋：清热化痰，解渴益气



猪肉+大蒜：促进血液循环，消除身体疲劳

饮食小窍门



炖猪肉时，不要用旺火，否则肉会紧缩在一起。如在炖肉时放几片萝卜，肉可很快炖得酥烂。盐应放得迟一些，否则肉不易烂。炖肉的过程中，中途不要加水，否则蛋白质受冷骤凝，使肉或骨中的成分不易渗出。

在炖肉时，如果想使汤味鲜美，应把肉放入冷水中，用小火慢煮。因为冷水煮肉可使肉中呈鲜物质更多地渗入到汤中，所以汤味鲜美，而肉味逊色。如果想使肉味鲜美，应把肉放在热水里煮。肉遇热以后，表面蛋白质立刻凝固，这样呈鲜物质渗入汤中就少得多，故而肉味更鲜美些。



牛肉



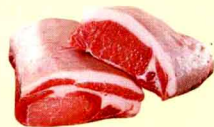
【营养成分】每100克中含蛋白质20.2克，脂肪2.3克，碳水化合物1.2克，胆固醇58毫克，维生素A 6毫克，维生素B₁ 0.07微克，维生素B₂ 0.13毫克，烟酸6.3毫克，维生素E 0.35毫克，钙9毫克，磷172毫克，钾284毫克，钠53.6毫克，镁21毫克，铁2.8毫克，锌3.71毫克，硒10.55微克，铜0.16毫克，锰0.04毫克，碘10.4毫克。

【健康功效】中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，尤其以补血功效最强。适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉一般分为黄牛肉和水牛肉，水牛肉性凉，黄牛肉性温，因此以吃黄牛肉为佳，而且黄牛肉补而不燥，不易上火，适合所有人群。

禁忌搭配食物与后果



牛肉+韭菜：易使人虚火上升，牙龈肿痛



牛肉+猪肉：功效相抵



牛肉+栗子：易引起消化不良、呕吐症状



牛肉+土豆：胃肠功能紊乱

适宜搭配食物及效果



牛肉+红枣：有助肌肉生长，促进伤口愈合



牛肉+南瓜：补脾益气，解毒止痛



牛肉+萝卜：利五脏，益气血。医治消化不良，消渴，营养不良，虚损羸瘦，腰膝酸软等症

饮食小窍门

1. 在做牛肉时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，牛肉便容易炖烂。
2. 牛肉煮浓汁喝可治因胃虚弱引起的慢性腹泻。
3. 煮老牛肉时，可在前一天晚上把牛肉涂上一层芥末，第二天用冷水冲洗干净后入锅煮，煮时再放些酒和醋，这样肉便容易煮烂，而且肉质变嫩，色香味俱全。
4. 红烧牛肉时，加少许雪里蕻，肉味鲜美。
5. 切牛肉时应横切，不能顺着纤维组织切，否则牛肉无法入味，亦难以嚼烂。
6. 清炖牛肉能较好地保存营养成分。
7. 牛肉受风吹后易变黑，进而变质，要注意保存。



羊肉

【营养成分】每100克含热量109千卡，脂肪4克，蛋白质18克，碳水化合物2克，维生素A 16毫克，维生素E 0.53毫克，钾108毫克，镁9毫克，钠92毫克，铁2.3毫克，钙12毫克，锌2.14毫克，磷145毫克，锰0.08毫克，铜0.12毫克，硒6.18微克。

【健康功效】中医认为，羊肉性温，味甘，是一种优良的温补强壮剂。可用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症，同时可用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症，以及产后血虚经寒所致的腹冷痛。



禁忌搭配食物与后果



羊肉+南瓜：易引起黄疸和脚气



羊肉+竹笋：易引起腹痛、中毒



羊肝+红豆：同食会引起中毒



羊肉+茶：易引发便秘



羊肉+醋：醋宜与寒性食物相配，而羊肉大热，不宜配醋

适宜搭配食物及效果



羊肉+豆腐：清热泻火，除烦止渴



牛肉+香菇：适合胃弱者食用



羊肉+萝卜：可消积滞、化痰热



羊肉+生姜：二者同食，可治腹痛、胃寒

饮食小窍门



吃涮羊肉时一定要涮透，夏秋季节气候燥热，不宜吃羊肉；煮羊肉时可以放若干山楂或萝卜、绿豆，而炒羊肉时则放些葱、姜、孜然等佐料，可有效去除膻味；羊肉中有很多膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后肉膜硬，吃起来难以食咽。





兔肉

【营养成分】 每100克兔肉含蛋白质19.7克，脂肪2.2克，碳水化合物0.9克，胆固醇59毫克，维生素A 26微克，维生素B₁ 0.11毫克，维生素B₂ 0.1毫克，烟酸5.8毫克，维生素E 0.42毫克，胡萝卜素1微克，钙12毫克，镁15毫克，铁2毫克，锰0.04毫克，锌1.3毫克，铜0.12毫克，钾284毫克，磷165毫克，钠45.1毫克，硒10.93微克。

【健康功效】 中医认为，兔肉性凉，有滋阴凉血、益气润肤、解毒祛热的功效。可治热气湿痹、止渴健脾、凉血、解热毒、利大肠。经常食用，既能增强体质，使肌肉丰满健壮，抗松弛衰老，又不至于使身体发胖。同时它还能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性。



禁忌搭配食物与后果



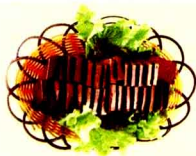
兔肉+红萝卜：中毒



兔肉+姜：寒热同食，易致腹泻



兔肉+橘子：引起肠胃功能紊乱，导致腹泻



兔肉+鸭血：易致腹泻



兔肉+芹菜：会引起脱皮



兔肉+鸡蛋：易产生刺激胃肠道的物质而引起腹泻

适宜搭配食物及效果



兔肉+红枣：红润肌肤，补血养颜



兔肉+葱：味道鲜美，降脂美容



兔肉+玉兰花：滋阴养气，清热凉血。适合于治疗阴虚咳嗽，口渴，体弱，吐血，便血等病症

饮食小窍门

由于兔肉性凉，所以吃兔肉的季节最好是夏季，寒冬及初春季节一般不宜吃兔肉。兔肉有时会有腥味，因此在做兔肉时，可将公兔尾部的生殖器官、排泄器官及各种腺体割净，可免腥骚味。

猪肝



【营养成分】 每100克猪肝含热量129千卡，碳水化合物5克，蛋白质19.3克，脂肪3.5克，胆固醇288毫克，维生素A 4.92毫克，维生素B₁ 21毫克，维生素B₂ 2.08毫克，烟酸15毫克，维生素C 20毫克，维生素E 86毫克，胡萝卜素1.5毫克，钙6毫克，镁24毫克，铁22.6毫克，锰26毫克，锌5.78毫克，铜65毫克，钾235毫克，磷310毫克，钠68.6毫克。

【健康功效】 中医认为，猪肝性温，味甘、苦，归肝经，有补肝、明目、养血的功效。适用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。

禁忌搭配食物与后果



猪肝+豆芽：破坏二者的营养价值



猪肝+鱼肉：使人伤神



猪肝+菜花：降低营养物质的吸收

适宜搭配食物及效果



猪肝+菠菜：有补血功能，对治疗贫血有奇效



猪肝+白菜：同食可清肺，养颜，补血，祛痘

牛奶

【营养成分】每100克牛奶含碳水化合物80.1克，蛋白质8.1克，脂肪6.1克，膳食纤维2克，维生素A 0.094毫克，维生素B₁ 1毫克，维生素B₂ 2毫克，烟酸2毫克，维生素E 1.13毫克，胡萝卜素1.2微克，硒2.67微克，磷102毫克，钙6毫克，钠399毫克，钾129毫克，铁2.9毫克，铜15毫克，锌1.55毫克，锰6毫克，镁30毫克。

【健康功效】中医认为，牛奶性平，微寒，味甘，具有补虚损、益肺胃、生津、润肠等功效。适用于久病体虚、气血不足、营养不良、胃及十二指肠溃疡、便秘等症。



禁忌搭配食物与后果



牛奶+菠菜：易引起痢疾



牛奶+果汁：降低牛奶的营养价值



牛奶+醋：易引起痢疾

适宜搭配食物及效果



牛奶+蜂蜜：治疗习惯性便秘，大便燥结



牛奶+生姜汁+白糖：可治噎膈反胃，呕吐，反酸暖气

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com