



王守义®

中华美食
调味专家

十三香
家常百味

No.

《家常百味》
编委会 编

不可不知的饮食宜忌

餐餐营养升级必知的130种食物组合，
每日膳食保健必懂的170种宜忌提示。

200例



重庆出版集团 重庆出版社

不可不知的饮食宜忌



图书在版编目(CIP)数据

不可不知的饮食宜忌 200 例 / 《家常百味》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2007. 11

(家常百味. 第 2 辑)

ISBN 978-7-5366-9195-7

I. 不… II. 家… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171336 号

《家常百味》(第 2 辑) 系列丛书 · 不可不知的饮食宜忌 200 例

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

责任编辑: 陈建军 陈 丽

美术编辑: 罗小玲

特约编辑: 蔡 霞

撰 稿: 张 歌

摄 影: 王 旭 刘 水

王伟江 肖 亮 刘志刚 于 笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

十三香
家常百味
No. 19
第2辑

不可不知的饮食宜忌

《家常百味》编委会 编

200例

不可不知的
饮食宜忌 200 例

1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺
=1茶勺=5毫升 适量=可以依个人口
味增减分量。少许=略加即可，例如：
放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以
随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如
鸡汤、素高汤或排骨高汤，也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时
间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、
鲑鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快
速高汤。

目录 contents

不可不知的黄金搭档

营养升级搭档 4

- 补钙 4
(芝麻小白菜、鱼头豆腐汤)
- 补铁 6
(香菇油菜、炒苋菜)
- 补锌 8
(口蘑肉片、松仁酱烧牛舌)
- 补维生素A 10
(田园三脆、羊肝炒菠菜)
- 补B族维生素 12
(金针菇烧肥牛、香椿烘蛋)
- 补维生素C 14
(三丝茼蒿、辣蛋菜花)
- 补维生素E 16
(西芹炒杏仁、花生鱿鱼汤)
- 补纤维素 18
(魔芋火烧、爽脆西芹)
- 补蛋白质 20
(香菇黑木耳炒猪肝、芙蓉鳕鱼丝)

保健养生搭档 22

- 健脑益智 22
(苹果炒鸡柳、养心鸭子)
- 延年益寿 24

- (桂圆鸡丁紫米粥、滑溜鱼片)
- 补益气血 26
(胡萝卜烧牛肉、人参炖老鸭)
- 明目润发 28
(玉米胡萝卜煲猪蹄、首乌黑米粥)
- 养颜润肤 30
(酥炸核桃仁、蜜桃苹果汁)
- 减肥塑身 32
(盐龙虾、清蒸茶鲫鱼)
- 开胃消食 34
(红枣香菇汤、红烧羊肉)
- 润肠排毒 36
(菠菜猪血汤、芦笋玉米番茄汤)
- 清热润肺 38
(凉拌龙须菜、双耳炖猪脑)
- 滋阴壮阳 40
(红枣党参炖甲鱼、韭菜炒羊肝)
- 防癌抗癌 42
(莲藕香菇汤、草莓奶羹)
- 减压放松 44
(玫瑰枣仁心、莲子百合煨猪肉)
- 缓解疲劳 46
(参枣粥、冰糖鹌鹑蛋、天门冬
萝卜汤、丁香火锅)

不可不知的饮食禁忌

不宜凉吃的食物 49

红薯	49
糯米	50

不宜生吃的食物 51

胡萝卜	51
芋头	52
田螺	53
黄豆	54

不宜多食的食物 55

洋葱	55
李子	56
西瓜	57
樱桃	58
生姜	59
醋	60

不宜空腹吃的食物 61

橙子	61
柿子	62
猪蹄	63
豆浆	64

易致毒的食物 65

发芽土豆	65
鲜黄花菜	66

生木瓜	67
苦杏仁	68
死螃蟹	69

可能致癌的食物 70

隔夜油菜	70
霉变花生	71
发霉玉米	72

需慎食的食物 73

鸡屁股	73
皮蛋	74
新鲜海蜇	75

不可不知的 常见病食疗宜忌

中老年常见病食疗宜忌 76

●高血压 (素烩茄子块)	76
●高血脂 (洋葱牛柳丝)	77
●糖尿病 (笋尖焖豆腐)	78
●骨质疏松 (木瓜羊肉汤)	79
●冠心病 (红烧鲢鱼)	80
●胃病 (鸡蓉芋泥羹)	81
●哮喘 (鸡汁丝瓜)	82

小儿常见病食疗宜忌 83

●小儿厌食 (蒸茄条)	83
-------------------	----

●小儿贫血 (软熘虾仁腰花丁)	84
-----------------------	----

●小儿肺炎 (水果麦片粥)	85
---------------------	----

男性常见病食疗宜忌 86

●阳痿、早泄 (三色虾仁)	86
●脱发 (新西兰生鱼)	87
●前列腺病 (胡萝卜炒鸡蛋)	88

女性常见病食疗宜忌 89

●月经不调 (豆豉羊肉汤)	89
●痛经 (蜜汁鸡脯)	90
●更年期综合征 (猪心苹果卷)	91

●附录

92 附录 1

各类人群饮食注意事项

95 附录 2

四季保健护理饮食要点



补钙

●补钙可以强健骨骼和牙齿,强化神经系统,具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲解劳等功效,可以防治失眠、骨质疏松等症。



黄金搭档

〔✓〕雪里蕻+猪肝=有助于钙的吸收

◎雪里蕻是高钙蔬菜,每百克雪里蕻中含有200毫克钙;猪肝中维生素D含量较高,与雪里蕻搭配,有助于人体对钙的吸收利用。

〔✓〕鸡蛋+豆腐=促进钙的吸收

〔✓〕鱼+豆腐=补钙

◎豆腐中含蛋氨酸较少,而鱼肉氨基酸含量丰富,二者可以互补。豆腐中钙的含量高,鱼肉含有维生素D,二者同食,有助于人体对钙质的吸收,可预防佝偻病、骨质疏松等症。

〔✓〕醋+骨头汤=增强钙的吸收

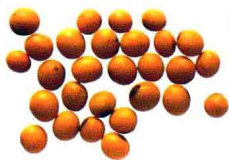
烹调宜忌

〔宜〕补钙捷径少吃盐,盐的摄入量是决定钙的排出量多寡的主要因素。少吃盐,防止钙流失,骨密度增加。

食用宜忌

〔宜〕①尽量从饮食上摄取钙,多食含钙丰富食物。②糖尿病性骨病者,除积极治疗糖尿病外,可选用降钙素和钙剂联合应用,增进骨细胞生成。③老年人、小儿缺钙应注意增加户外活动,晒太阳。④补钙同时注意蛋白质、维生素D的补充,以促进钙吸收,但补钙剂量不宜过大,以防引起泌尿系统结石。

〔忌〕①在补钙的同时,摄入过多含植酸、草酸、鞣酸的食物(如菠菜等)和含脂肪酸食物(主要指猪油和肥肉),就会和钙相结合而减少钙的吸收。②牛肉、鱼、海产品、猪瘦肉等含优质蛋白质,在肠道消化过程中释放出氨基酸,可使肠道酸度降低,并与钙形成不易吸收的钙盐,减少钙的吸收。



不可不知

结石病人补钙,首选活性离子钙,如珍珠钙、巨能钙等。



推荐食谱

芝麻小白菜*

材料

小白菜 350 克、熟白芝麻 15 克。

调料

植物油、姜丝、盐各适量。

做法

① 将小白菜择洗干净，对切一半，沥干。



② 炒锅倒入植物油烧热，放入姜丝爆香，待姜丝微卷曲时放入小白菜，大火爆炒约 1 分钟，放入盐调味，炒匀后盛出。

③ 在炒熟后的小白菜上撒上熟芝麻即可。

营/养/快/线

小白菜味甘，性寒，是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜，它所含的钙是大白菜的 4 倍。多吃富含钙的食物对骨质疏松有一定帮助。

RECIPE



推荐食谱

鱼头豆腐汤*

材料

鲢鱼头 2 个、豆腐 500 克、熟竹笋片 75 克、水发香菇 3 朵。

调料

豆瓣酱、蒜片、料酒、姜末、酱油、白糖、味精、植物油、清汤各适量。

做法

① 鲢鱼头去鳃洗净，在头部有肉段各深剖两刀，放在盛器里，在剖面涂上塌碎的豆瓣酱，加酱油稍腌，使咸味渗入整个鱼头。

② 豆腐洗净，切片；熟竹笋片洗净；香菇泡发，洗净，切块。

③ 炒锅上大火，用油滑锅后，放油烧至八成热，将鱼头正面上锅煎黄，再翻身稍煎，烹入料酒和姜末，加盖稍焖，加酱油、白糖、清汤，加

盖焖烧至八成熟，放入豆腐、笋片、香菇，烧沸后，倒入沙锅内，微火煲煮 50 分钟，加入蒜片、味精调味即可。



补铁

●人体比较容易吸收铁，铁一般都是复合铁，铁能够促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润。



黄金搭档

〔✓〕生菜+海带=促进铁吸收

〔✓〕苦瓜+瘦肉=提高人体对铁元素的吸收

◎苦瓜富含维生素C，可以促进人体对铁的吸收利用；瘦肉中含有较多的铁元素，若与苦瓜配食，可提高人体对铁元素的吸收利用率。

〔✓〕海带+生菜=补铁

◎海带中铁元素的含量丰富，与生菜搭配，生菜中的维生素C可促进人体对铁元素的吸收利用，尤其适合贫血者食用。

〔✓〕花椒+猪肉=有效补充铁质

〔✓〕醋+芝麻=促进铁、钙吸收

烹调宜忌

〔宜〕使用铁锅烹调可能会增加人体铁的摄入量，因为用铁锅烹调的食品中铁的含量确实增多了，这也许是微小铁屑的脱落和铁的溶出所致。

食用宜忌

〔宜〕①缺铁患者最好多吃些鸡血、鸭血、猪血、羊血、鸡肝、鸭肝、猪肝、牛肝、羊肾、牛肾等，它们是铁的最好来源。②豆类及其制品，如扁豆、豌豆、黄豆、豆腐干、豆腐皮、黄豆粉等，蛋黄，瘦肉，禽肉，海产品，干果类也是铁的良好来源。③黑木耳、香菇、海带、紫菜等含铁量较高，但由于吸收率极低，不是理想的补铁食品。

〔忌〕①仅食牛奶鸡蛋，也会导致缺铁。②影响铁吸收的因素很多，食物中的有机酸、蛋白质、维生素C、果糖等能促进铁吸收，因此新鲜的水果、果汁和动物性食物有利于铁的吸收。而过量饮用浓茶、咖啡会抑制铁的吸收，在生活中要注意。

不可不知

缺铁时，有的孩子会出现异食癖的特殊表现，如吃泥土等。



推荐食谱

香菇油菜*

材料

油菜 200 克、香菇 50 克。

调料

植物油、盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。
- 2 炒锅倒油烧热，放入油菜，炒熟后加一点儿盐，盛出。
- 3 炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇丁，加盐、酱油、白糖翻炒至熟。
- 4 闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。



推荐食谱

炒苋菜*

材料

紫色苋菜 250 克。

调料

植物油、蒜片、盐各适量。

做法

- 1 将苋菜洗净，切断备用。
- 2 将植物油倒入炒锅中，烧至八九成热时下蒜片，待炸出蒜香后，把苋菜倒入热油锅内，不停翻炒，起锅时加入盐调味即可。



营/养/快/线

紫色苋菜性味甘凉，有助于解热毒、化淤。苋菜中铁、钙的含量比菠菜高，可促进儿童生长发育，为鲜蔬菜中的佼佼者。

RECIPE

TIPS

贴心小提示

缺铁性贫血者需补充含铁丰富的蔬菜，如菠菜、油菜、芹菜、金针菜、韭菜、芹菜、豆腐皮、豆腐干，以及桃、橘子、红枣等。

补锌

● 锌能降低胆固醇，加速创口愈合，对于改善食欲不振、预防动脉硬化等症状有不错的效果。缺锌会导致饮食下降，味觉异常，常会出现喜欢吃泥土、豆子、纸张等异常表现，医学上称之为“异食癖”。



烹调宜忌

【宜】动物性食物中锌吸收率高于植物性食物，粮食经发酵可提高锌的吸收；富锌食物与蛋类同吃，更能促进锌的吸收。

食用宜忌

【宜】①多食牡蛎、麦芽及瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、花生、芝麻、紫菜、动物肝脏等含锌多的食物。



② 多吃鱼类、海产品、南瓜、茄子、白菜、豆类、坚果类等含锌丰富的食物。

【忌】少吃甜食，不嗜酒、不吸烟。

不可不知

儿童缺锌的主要原因有：①早产及营养不良的幼儿易出现缺锌现象。②人工喂养儿易出现缺锌现象。③小儿偏食、挑食、忌口、常吃零食等易发生缺锌现象。④单纯依靠静脉补液或服用金属合剂（如青霉胺）也可致急性缺锌。



黄金搭档

【✓】冬瓜+火腿=提高营养吸收

◎冬瓜和火腿一起食用，不仅能提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素C和钙、磷、钾、锌微量元素，对小便不爽很有疗效。

【✓】牡蛎+苦瓜=补锌

◎牡蛎中锌含量很高，每100克牡蛎含锌100毫克，食用牡蛎可以起到补锌的作用。

【✓】猪肝+鸡蛋=补锌

◎动物肝脏的含锌量较高，缺锌者可适当多吃一些。



推荐食谱

口蘑肉片*

材料

猪瘦肉 150 克、口蘑 100 克、冬笋 20 克、黄瓜 20 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

调料

植物油、酱油、料酒、花椒油、水淀粉、盐、味精各适量。

做法

- ① 将猪瘦肉洗净，切片，置碗中，放入鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀；冬笋、口蘑切片；黄瓜洗净，切丝，备用。
- ② 锅置火上，放植物油，烧至五成热，放入肉片煸熟，捞出沥油。
- ③ 锅中放适量清水，放入冬笋、口蘑、黄瓜、盐、料酒、花椒油、酱油和炒熟的肉片，烧开后放味精即可。



推荐食谱

松仁酱烧牛舌*

材料

牛舌 2 个、红枣 6 枚、松子仁少许。

调料

干红辣椒段、葱段、葱花、姜片各少许，白糖、盐、鸡精、豆豉酱、料酒各 1 勺，酱油 2 勺，鸡汤、植物油、面粉各适量。

做法

- ① 红枣去核，洗净；牛舌裹上干面粉和少许盐，用手反复揉搓，再用清水冲洗干净。
- ② 汤锅中放入半锅清水，放葱段和一半姜片，大火烧开后，放牛舌，待舌苔发白后捞出；用小刀刮除舌苔，用干面粉和盐搓洗，洗净，沥干，切厚片。
- ③ 锅内倒植物油烧至六成热，放入牛舌，快速滑散捞出。
- ④ 锅内留少量植物油，放入葱花、姜片、红辣椒段、松子仁、红枣炒香，再将牛舌倒入锅中，加白糖、酱油、豆豉酱、料酒和鸡汤，用中小火焖 45 分钟，捞出姜片、红辣椒段，用大火将汤汁收浓，撒上鸡精、盐，即可装盘。

补维生素A

●维生素A可以增强免疫力，促进肌肤细胞的再生，保持皮肤的弹性，减轻肌肤的皱纹，预防和治疗青春痘，预防近视和夜盲症等。



黄金搭档

〔✓〕 茼蒿+鸡蛋=帮助充分吸收维生素A

◎茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素以及多种氨基酸，与鸡蛋、肉类一起炒食，可以提高人体对维生素A的吸收利用率。

〔✓〕 茼蒿+肉类=帮助充分吸收维生素A

〔✓〕 动物肝脏+植物油=提高人体对维生素A的吸收

◎动物肝脏中所含的维生素A是脂溶性物质，必须先溶解在油脂中才能被吸收和转化。动物肝脏与植物油同食，可提高人体对维生素A的吸收率。



烹调宜忌

【忌】茼蒿冰镇时间太久，不但色彩不艳，口感不脆，且流失维生素A。

食用宜忌

【宜】①孕妇及哺乳妇女需要维生素A。②缺维生素A者应多食维生素A含量丰富的食物，如动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、白薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等（深绿色、深黄色蔬菜及水果）。③维生素A对于长期戴隐形眼镜或者长时间注视电脑屏幕的人来说，是更重要的营养素。

【忌】大剂量的维生素A对人体具有毒性，维生素A急性中毒症状包括倦睡、头痛、呕吐、视乳头水肿等。慢性维生素A过量可表现为皮肤干燥、粗糙、脱发、唇干裂、皮肤瘙痒或低热等，所以也要适补维生素A。

不可不知

维生素A还是丘脑、脑垂体等分泌的内分泌激素的重要营养成分。当其不足时，不能向卵巢发出正常的分泌激素的指令，致使卵巢功能低下，男性激素相对增加，皮肤容易长粉刺，影响皮肤的美观。



推荐食谱

田园三脆*

材料

梨 150 克、胡萝卜 2 根、黄瓜 1 根。

调料

盐、白糖、白醋、香油各适量。

做法

① 梨、胡萝卜、黄瓜洗净，分别切成条状，放入小盆内，倒入纯净水，放入冰箱冰镇。



② 将冰好的梨条、胡萝卜条和黄瓜条拿出，控干水分，用盐、白糖、白醋、香油拌匀，装盘即可。

营/养/快/线

胡萝卜也是有效的解毒食物。它不仅含有丰富的胡萝卜素，能增加人体维生素 A，而且含有大量的果胶，这种物质与汞结合，能有效地降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

RECIPE



推荐食谱

羊肝炒菠菜*

材料

菠菜 200 克、羊肝 50 克。

调料

植物油、料酒、酱油、盐、醋、味精各适量。

做法

① 将羊肝洗净切成片；菠菜剪去根，洗净备用。

② 锅中倒入开水，放入羊肝和菠菜焯熟，捞出沥水，分别放入盘中。

③ 锅内倒植物油烧热，放入羊肝滑散炒至变色，调入酱油、料酒、醋、盐炒熟。

④ 放入菠菜，加少许味精再翻炒几下即可。



营/养/快/线

动物肝脏是含维生素 A 最多的食物；菠菜是含维生素 A 原的食物，人体 60% 的维生素 A 都来自这些食物。但不能单纯地只吃含维生素 A 的食物，膳食的合理搭配更利于吸收。

RECIPE



补B族维生素

●B族维生素有12种以上，被世界一致公认的有9种，都是水溶性维生素，其在体内滞留的时间只有数小时，必须每天补充。B族是所有人体组织必不可少的营养素，是食物释放能量的关键。B族全属于辅酶，参与体内糖、蛋白质和脂肪的代谢，因此被列为一个家族。



黄金搭档

〔✓〕菠菜+鸡蛋=提高人体对鸡蛋中维生素B₁₂的吸收

〔✓〕芦笋+猪肉=有利于人体对维生素B₁₂的吸收

〔✓〕菜花+牛肉=帮助人体吸收维生素B₁₂

〔✓〕猪肉+菜豆=提高人体对猪肉中维生素B₁₂的吸收率

〔✓〕紫菜+甘蓝=更好发挥功效

〔✓〕紫菜+鸡蛋=补充维生素B₁₂和钙质

〔✓〕草莓+牛奶=有利于吸收维生素B₁₂

食用宜忌

【宜】①维生素B₁主要来源于豆类、糙米、牛奶及家禽。②维生素B₂（核黄素）主要来源于瘦肉、肝、蛋黄、糙米及绿叶蔬菜。③维生素B₃主要来源于动物性食物、肝脏、酵母、蛋黄、豆类，蔬菜水果中则含量偏少。④维生素B₅主要来源于酵母、动物的肝脏、肾脏、麦芽和糙米。⑤维生素B₆主要来源于瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉。⑥维生素B₁₂主要来源于肝、肾、鱼、



牛奶。

不可不知

①抽烟、喝酒、爱吃白糖的人要增加维生素B₁的摄取量。②妊娠、哺乳期或是服用避孕药的女性需要大量的维生素B₁。③服用避孕药、妊娠中、哺乳期的妇女需要更多的维生素B₂。④不常吃瘦肉和奶制品的人应当增加维生素B₂。



推荐食谱

金针菇
烧肥牛*

材料

肥牛 400 克、金针菇 100 克、红椒 1 个。

调料

姜末、葱花各少许，盐、鸡精各 1 勺，酱油 2 勺，水淀粉、白糖、清汤、植物油各适量。

做法

- 1 肥牛洗净切片，用盐、鸡精腌 10 分钟；金针菇切去老根，洗净；红椒洗净切末。
- 2 锅中放少量植物油烧热，放入姜末、红椒末、肥牛略炒，倒入清汤，加适量盐、鸡精、白糖，用小火烧透入味，再用水淀粉勾芡，撒上葱花即可。

营/养/快/线

肥牛是一种高密度食品，美味而且营养丰富，不但能为人体提供丰富的蛋白质、铁、锌、钙，还是人体每天需要的 B 族维生素——叶酸、维生素 B 和核黄素等的最佳来源。

RECIPE



推荐食谱

香椿烘蛋*

材料

鸡蛋 6 个、香椿 50 克。

调料

盐、熟猪油、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 将鸡蛋均打在大碗里；香椿洗净切成碎末备用。
- 2 鸡蛋碗中放入盐、香椿末、水淀粉搅匀。
- 3 锅内放少许植物油和熟猪油，中火烧至七成热，倒入鸡蛋液，转动锅，将蛋液摊成蛋饼。小火烘约 3 分钟，使两面均成金黄色，将蛋饼倒入盘中，切块即可。



补维生素C

● 维生素C又叫抗坏血酸，是一种水溶性维生素。维生素C易被空气中的氧气氧化。新鲜的水果、蔬菜、乳制品都富含维生素C。

烹调宜忌

【忌】①蔬菜先洗后切，切制好的原料不应在水中浸泡，不应过久放置，烹调后及时食用。②蔬菜水果不宜久放，选购时令新鲜品种。③焯菜宜用大火沸水，忌放碱；焯完后不应用水浸泡和挤汁。④炒菜时，尽量用大火速炒。⑤炒菜时适量加醋，可以提高维生素C的保存率。

食用宜忌

【宜】多食苜蓿、刺梨、沙棘、柚子、枣、红果、猕猴桃和酸枣等食物，其维生素C的含量尤其丰富。

【忌】在吃海鲜之后，若服用大量的维生素C，容易导致中毒，相当于食砒霜。



不可不知

维生素C的作用：①促进胶原蛋白的生物合成，利于组织创伤口的愈合。②促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命。③改善铁、钙和叶酸的利用。④改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病。⑤促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血。⑥增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

黄金搭档

〔✓〕 青椒+谷类=可防治维生素C被氧化

〔✓〕 青椒+鸡蛋=有利于维生素C的吸收

〔✓〕 玉米+山药=获得更多维生素C

◎山药中富含维生素C，玉米中所含的维生素E有较強的抗氧化作用，二者同食，可有效防止维生素C被氧化，可以使人体获得更多营养。

〔✓〕 橘子+玉米=有利于吸收维生素C

◎橘子中富含维生素C，但极易被氧化；玉米中所含的维生素E有较強的抗氧化作用，二者同食，有利于人体对维生素C的吸收。