



快乐厨房 饮食宜忌系列

# 食物相宜

吉林科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

食物相宜 / 王慧刚主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(饮食宜忌系列)

ISBN 7-5384-2813-5

I. 食... II. 王... III. 食品营养—基本知识

IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054614 号

## 食物相宜

主 编: 王慧刚

责任编辑: 宛 霞

摄 影: 三毛摄影工作室

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3

书 号: ISBN 7-5384-2813-5/Z · 275

定 价: 12.00 元

网 址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

传 真: 5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

快乐厨房

饮食宜忌系列

# 食物相宜

王慧刚 主编

吉林科学技术出版社



B1290819



## \* 目 录

|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 菠菜+猪肝 .....        | 6  | 咖啡+糙米+牛奶 .....     | 13 |
| 土豆+牛肉 .....        | 6  | 鸡蛋+韭菜 .....        | 14 |
| 生姜+牛肉 .....        | 6  | 猪肚+豆芽 .....        | 14 |
| 鸡肉+栗子 .....        | 7  | 牛肉+鸡蛋 .....        | 14 |
| 山药+鸭肉 .....        | 7  | 生姜+羊肉 .....        | 15 |
| 米醋+鲤鱼 .....        | 7  | 胡萝卜+黄芪+猪肚+山药 ..... | 15 |
| 萝卜+豆腐 .....        | 8  | 太子参+黄芪+青豆 .....    | 15 |
| 豆腐+鱼 .....         | 8  | 莲子+猪肚 .....        | 16 |
| 葱+内脏+蒜+韭菜+肉类 ..... | 8  | 鸡肉+人参 .....        | 16 |
| 芝麻+海带 .....        | 9  | 章鱼+猪蹄 .....        | 16 |
| 胡萝卜+菠菜 .....       | 9  | 竹笋+鸡肉 .....        | 17 |
| 苹果+茶叶+洋葱 .....     | 9  | 萝卜+鸡肉+枸杞 .....     | 17 |
| 蔬菜+红葡萄酒+谷物 .....   | 10 | 蘑菇+豆腐+蒜+葱 .....    | 17 |
| 大蒜+肉 .....         | 10 | 莴笋+蒜苗 .....        | 18 |
| 豆苗+虾仁 .....        | 10 | 油菜+豆腐 .....        | 18 |
| 鸡蛋+百合 .....        | 11 | 菊花+丝瓜 .....        | 18 |
| 蜜糖+甲鱼 .....        | 11 | 牛奶+柑橘 .....        | 19 |
| 花生+啤酒+毛豆 .....     | 11 | 白鸭+地黄+山药 .....     | 19 |
| 花生米+红葡萄酒 .....     | 12 | 猪腰+木耳 .....        | 19 |
| 菠菜+鸡血 .....        | 12 | 黄瓜+马铃薯+西红柿 .....   | 20 |
| 豆类+油脂类+蔬菜 .....    | 12 | 鲫鱼+黑木耳 .....       | 20 |
| 海带+豆腐 .....        | 13 | 木耳+豆腐 .....        | 20 |
| 菠菜+豆腐 .....        | 13 | 青蒜苗+豆腐干 .....      | 21 |



|                |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|
| 牛奶+蜂蜜 .....    | 21 | 豆腐+油菜 .....    | 30 |
| 黄瓜+木耳 .....    | 21 | 鸡肉+红豆 .....    | 30 |
| 茄子+黄豆 .....    | 22 | 枸杞+猪肉 .....    | 30 |
| 香菇+菜花 .....    | 22 | 鸡蛋+羊肉 .....    | 31 |
| 鲜蘑+豆腐 .....    | 22 | 排骨+山楂 .....    | 31 |
| 凤尾菇+木瓜 .....   | 23 | 冬瓜+鸡肉 .....    | 31 |
| 口蘑+草菇+平菇 ..... | 23 | 玉竹+豆腐 .....    | 32 |
| 木耳+海带 .....    | 23 | 竹笋+鲍鱼 .....    | 32 |
| 冬瓜+口蘑 .....    | 24 | 核桃仁+芹菜 .....   | 32 |
| 蘑菇+油菜 .....    | 24 | 草莓+牛奶 .....    | 33 |
| 豆腐+草菇 .....    | 24 | 蒜+黄瓜 .....     | 33 |
| 兔肉+枸杞 .....    | 25 | 蛋白+蘑菇 .....    | 33 |
| 猪肉+南瓜 .....    | 25 | 芹菜+西红柿 .....   | 34 |
| 绿豆+南瓜 .....    | 25 | 蘑菇+青豆+腐竹 ..... | 34 |
| 芦荟+木耳 .....    | 26 | 咖喱+鳕鱼 .....    | 34 |
| 青椒+鳕鱼 .....    | 26 | 韭菜+豆芽 .....    | 35 |
| 香菇+蘑菇 .....    | 26 | 虾米+芹菜 .....    | 35 |
| 蘑菇+扁豆 .....    | 27 | 牛肉+芹菜 .....    | 35 |
| 三七+乌鸡 .....    | 27 | 葱+兔肉 .....     | 36 |
| 青椒+苦瓜 .....    | 27 | 豆腐+虾仁 .....    | 36 |
| 泥鳅+豆腐 .....    | 28 | 鲢鱼头+豆腐 .....   | 36 |
| 乌鱼+黄瓜 .....    | 28 | 青鱼+银耳 .....    | 37 |
| 甲鱼+桂圆+山药 ..... | 28 | 冬瓜+海带 .....    | 37 |
| 水鸭+金银花 .....   | 29 | 空心菜+红椒 .....   | 37 |
| 海带+排骨 .....    | 29 | 虾仁+韭菜花 .....   | 38 |
| 蛤蜊+豆腐 .....    | 29 | 豆腐皮+香菜梗 .....  | 38 |



|                     |    |                    |    |
|---------------------|----|--------------------|----|
| 牛肉 + 芋头 .....       | 38 | 茄子 + 苦瓜 .....      | 47 |
| 竹笋 + 猪腰 .....       | 39 | 猪肉 + 芋头 .....      | 47 |
| 菌菇 + 生菜 .....       | 39 | 榨菜 + 黄豆芽 .....     | 48 |
| 芦笋 + 银杏 .....       | 39 | 南瓜 + 莲子 .....      | 48 |
| 丝瓜 + 毛豆 .....       | 40 | 豆角 + 木耳 + 鸡肉 ..... | 48 |
| 豆角 + 土豆 .....       | 40 | 猪腰 + 黑木耳 .....     | 49 |
| 鸡肉 + 绿豆芽 .....      | 40 | 猪肉 + 蘑菇 .....      | 49 |
| 玉米笋 + 木瓜 .....      | 41 | 金针蘑 + 鸡肉 .....     | 49 |
| 蚕豆 + 枸杞 .....       | 41 | 韭黄 + 平菇 .....      | 50 |
| 银耳 + 木耳 .....       | 41 | 鸡蛋 + 苦瓜 .....      | 50 |
| 卷心菜 + 海米 .....      | 42 | 莲子 + 木瓜 .....      | 50 |
| 鸡肉 + 菜心 .....       | 42 | 白菜 + 虾仁 .....      | 51 |
| 菜花 + 鸡肉 .....       | 42 | 猪肉 + 泡菜 .....      | 51 |
| 西兰花 + 香菇 .....      | 43 | 鱿鱼 + 木耳 .....      | 51 |
| 蒜 + 生菜 .....        | 43 | 玉米笋 + 奶油 .....     | 52 |
| 菜花 + 西红柿 .....      | 43 | 猪肝 + 白菜 .....      | 52 |
| 莴笋 + 黑木耳 .....      | 44 | 鸡蛋 + 菠菜 .....      | 52 |
| 豆苗 + 猪肉 .....       | 44 | 牛奶 + 木瓜 .....      | 53 |
| 桃子 + 牛奶 .....       | 44 | 白菜 + 鲤鱼 .....      | 53 |
| 蒜苔 + 木耳 .....       | 45 | 黄花菜 + 黄瓜 .....     | 53 |
| 牛肉 + 葱 .....        | 45 | 红枣 + 核桃 .....      | 54 |
| 牛肉 + 白萝卜 + 洋葱 ..... | 45 | 木瓜 + 带鱼 .....      | 54 |
| 芦笋 + 色拉 .....       | 46 | 鸡肉 + 白酒 .....      | 54 |
| 酸菜 + 鸭肉 .....       | 46 | 豌豆 + 蘑菇 .....      | 55 |
| 竹笋 + 猪肉 .....       | 46 | 冬瓜 + 火腿 .....      | 55 |
| 甲鱼 + 冬瓜 .....       | 47 | 牛奶 + 大枣 .....      | 55 |





|                 |    |                |    |
|-----------------|----|----------------|----|
| 桑椹+粳米 .....     | 56 | 松子+鸡肉 .....    | 64 |
| 莲子+地瓜 .....     | 56 | 大米+绿豆 .....    | 65 |
| 鸡肉+辣椒 .....     | 56 | 绿茶+薄荷+西瓜 ..... | 65 |
| 花生+芹菜 .....     | 57 | 干贝+鸡蛋 .....    | 65 |
| 毛豆+香菇 .....     | 57 | 米酒+羊排 .....    | 66 |
| 栗子+红枣 .....     | 57 | 鸡腿+柠檬 .....    | 66 |
| 白菜+猪肉 .....     | 58 | 姜+醋 .....      | 66 |
| 红枣+牛奶 .....     | 58 | 牛肉+陈皮 .....    | 67 |
| 油菜+虾仁 .....     | 58 | 鱼肉+苹果 .....    | 67 |
| 金针蘑+豆腐 .....    | 59 | 葡萄+枸杞 .....    | 67 |
| 洋葱+咖喱+鸡肉 .....  | 59 | 牛奶+菜花 .....    | 68 |
| 猪肉+萝卜 .....     | 59 | 桂圆+人参 .....    | 68 |
| 白菜+豆腐 .....     | 60 | 木耳+红糖 .....    | 68 |
| 豆腐+韭菜 .....     | 60 | 肉+甜椒 .....     | 69 |
| 羊肉+香菜 .....     | 60 | 海鲜+鸡蛋 .....    | 69 |
| 虾皮+海带 .....     | 61 | 菊花+银耳 .....    | 69 |
| 黄瓜+豆腐 .....     | 61 | 白菜+辣椒 .....    | 70 |
| 牛奶+苹果 .....     | 61 | 芦荟+柠檬 .....    | 70 |
| 茄子+肉 .....      | 62 | 醋+芍药 .....     | 70 |
| 豆干+韭菜 .....     | 62 | 肉+牛蒡 .....     | 71 |
| 鸡翅+油菜 .....     | 62 | 猕猴桃+酸牛奶 .....  | 71 |
| 西兰花+香菇+洋菇 ..... | 63 | 面条+当归+鸡腿 ..... | 71 |
| 蛋黄+牛奶 .....     | 63 |                |    |
| 杏仁乳+冰糕 .....    | 63 |                |    |
| 地瓜+猪排 .....     | 64 |                |    |
| 牛奶+木瓜 .....     | 64 |                |    |

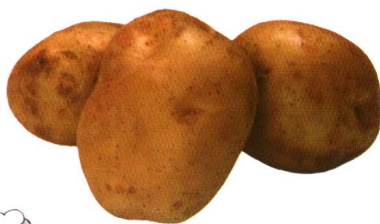


## 菠菜 + 猪肝

猪肝富含叶酸、维生素B以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，两种食物同食，是防治老年贫血的食疗良方。



宜



## 土豆 + 牛肉

牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但牛肉纤维粗，有时会影响胃黏膜。土豆与牛肉同煮，不但味道好，且土豆含有丰富的叶酸，起着保护胃黏膜的作用。



## 生姜 + 牛肉

牛肉补阳暖腹，生姜驱寒保暖，相互搭配，可治寒腹痛。



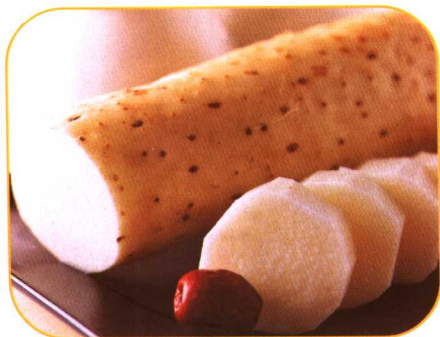


## 鸡肉 + 栗子

鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。用老母鸡汤煨栗子效果更佳。



宜



## 山药 + 鸭肉

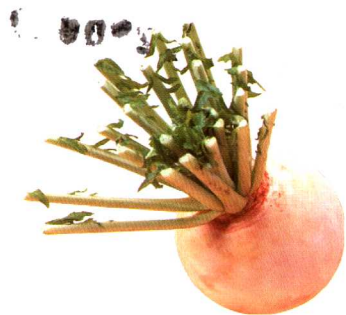
老鸭既可补充人体水分又可补阴，并可消热止咳。山药的补阴功能更强，与鸭肉伴食，可消除油腻，还可起到滋阴补肺的效果。



## 米醋 + 鲤鱼

鲤鱼本身有清水之功，人体水肿除肾炎外大都是湿肿。米醋有利湿的功能，若与鲤鱼伴食，利湿的功效则更强。





## 萝卜 + 豆腐

豆腐属于植物蛋白，多吃会引起消化不良。萝卜，特别是白萝卜的消化功能很强，若与豆腐伴食，有助于人体吸收豆腐的营养。



宜

## 豆腐 + 鱼

豆腐中蛋氨酸含量较少，而鱼体内氨基酸含量非常丰富。豆腐含钙较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，可提高人体对钙的吸收率。豆腐煮鱼还可预防儿童佝偻病、老年人骨质疏松症等多种骨病。



## 葱 + 肉桂 + 蒜 + 韭菜 + 肉类

肉类、内脏等维生素B<sub>1</sub>的含量极为丰富，蒜与维生素B<sub>1</sub>合在一起，即可产生一种叫“蒜胺”的物质，能发挥比维生素B<sub>1</sub>更强的作用，并大大延长在体内的停留时间，从而增加吸收机会。





## 芝麻 + 海带

芝麻和海带同食，具有美容、抗衰老的功效。因为芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，降低胆固醇。海带中含丰富的碘和钙，能够对血液起到净化的作用，促进甲状腺素的合成。



宜



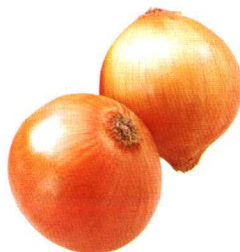
## 胡萝卜 + 菠菜

可以明显降低中风的危险。因为胡萝卜素转化为维生素A后可防止胆固醇在血管壁上沉积，保持脑血管畅通，从而防止中风。



## 苹果 + 茶叶 + 洋葱

苹果、洋葱、茶叶具有保护心脏的功效，吃后可减少心脏病的发病率，因为这些食物中含有大量的黄酮类天然化学抗氧化剂。饮食中的黄酮类食物主要来源于苹果、洋葱和茶叶。





## 蔬菜 + 红葡萄酒 + 谷物

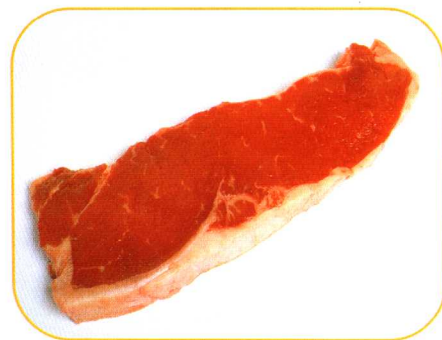
吃各类谷物、蔬菜，并适量饮用红葡萄酒可以预防肠癌。



宜

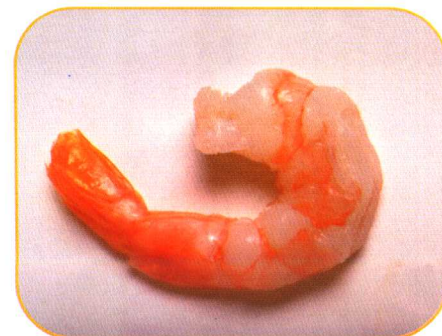
## 大蒜 + 肉

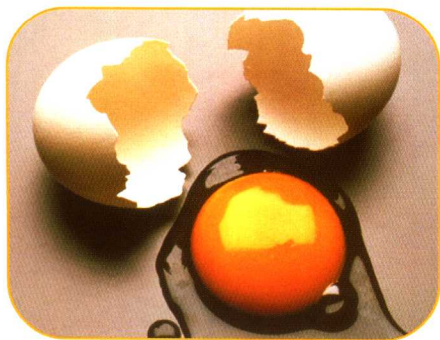
瘦肉中含有维生素B<sub>1</sub>的成分，如果吃肉时伴有大蒜，可延长维生素B<sub>1</sub>在人体内的停留时间，这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质，都有重要的营养价值。



## 豆苗 + 虾仁

对体质阴寒怕冷、低血压、食欲不振、精力衰退等症状均有食疗效果。





## 鸡蛋+百合

百合有滋阴润燥、清心安神的功效，又可消火、祛痰、补虚。而蛋黄则能除烦热、补阴血。加糖调理，效果更佳。



宜



## 蜜糖+甲鱼

不仅甜味上口，鲜美可口，而且富含蛋白质、脂肪和多种维生素，并含有锌酸、硅酸等，是不可多得的强身剂。对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效。还能促进生长、预防衰老。



## 花生+啤酒+毛豆

此吃法卵磷脂的含量极高，而卵磷脂进入胃肠道后被分解成胆碱，迅速经小肠黏膜吸收进入血管再入脑，发挥健脾益智的作用。补充卵磷脂后记忆力与智力都有明显提高。





## 花生米 + 红葡萄酒

红葡萄酒中含有气皮酮与阿司匹林等有益成分，前者属于抗氧化剂，后者有防止血栓的作用，两者结合可保心脏血管畅通无阻，再吃花生米可大大降低心脏病的发病率。

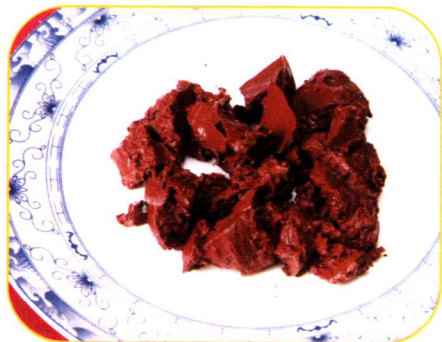


宜



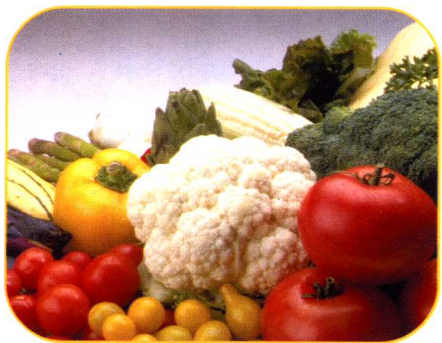
## 菠菜 + 鸡血

菠菜营养齐全，蛋白质、碳水化合物、维生素及铁元素等含量丰富。加上鸡血也含多种养分成分，并可净化血液，清除污染物而保护肝脏。两种食物同吃，即养肝又护肝，患有慢性肝病者尤为适宜。



## 豆类 + 油脂类 + 蔬菜

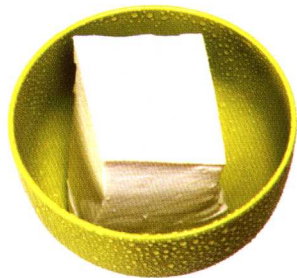
油脂类与蔬菜和豆类同吃不仅形不成新的脂肪，反而消耗体内原有脂肪，是肥胖者的减肥餐。





## 海带 + 豆腐

豆类中的皂角苷可降低胆固醇的吸收，却增加碘元素的排泄，而海带含碘极多，可及时补充碘。海带中过多的碘可诱发甲状腺肿大。让豆腐中的皂角苷多排泄一点，可维持体内碘元素平衡。



宜



## 菠菜 + 豆腐

菠菜含草酸多，可与豆腐中的钙结合生成草酸钙，草酸钙不能被肠吸收而随粪便排出体外，减少了患尿道结石的危险。



## 咖啡 + 糙米 + 牛奶

把糙米蒸熟碾成粉末，加上咖啡、牛奶、砂糖食用。糙米营养丰富，对医治痔疮、便秘、高血压等有良好的作用。咖啡极有营养，又能提神，伴以糙米，口味更佳。





## 鸡蛋 + 韭菜

两者混炒，可以起到补肾、行气、止痛的作用。对治疗阳痿、尿频、肾虚、痔疮及胃痛亦有一定疗效。



宜



## 猪肚 + 豆芽

猪肚有补虚损、健脾胃的功效，可帮助消化，增进食欲；豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效，常吃可洁白皮肤及增强免疫功能，还可抗癌。



## 牛肉 + 鸡蛋

不但滋补营养，而且能够促进血液的新陈代谢，延缓衰老。





## 生姜 + 羊肉

羊肉温阳取暖，生姜驱寒保暖，同时还可治腹痛、胃寒。

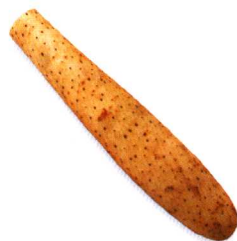


宜



## 胡萝卜 + 黄芪 + 猪肚 + 山药

黄芪是中药，有补脾益气的作用，配以健胃的山药、猪肚、胡萝卜等，可增加营养、补虚弱，有丰满肌肉的作用。特别适合脾胃虚弱消化不良、肌肉消瘦的女性食用。



## 太子参 + 黄芪 + 青豆

青豆健脾益气，补虚增肥，太子参补气养胃，黄芪能补肠胃、益气。此菜有益气、增肥的功效。

