

破解食物搭配密码
吃对了少生病，正确搭配保健康
做好饮食加减法，让食物1+1>2

随用随查

张银柱 著

食物相宜相克

你吃对了吗？

快速避开禁忌 | 掌握黄金搭配法则 | 饮食科学更安心

食物搭配错=高危险性+高患病率+高医疗费 食物搭配对=饮食科学+营养全面+健康不生病
搭配宜忌+烹调宜忌+选购宜忌+人群宜忌，让小食物发挥完美功效

张银柱 北京中医药大学副教授
副主任医师

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

养生堂 食谱

张银柱 著

你吃对了吗？
食物
相宜相克
随用随查

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你吃对了吗?: 食物相宜相克随用随查/张银柱著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5341-6604-4

I. ①你… II. ①张… III. ①忌口—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078530号

你吃对了吗? 食物相宜相克随用随查

 张银柱 著

责任编辑: 刘 丹 沈久凌

责任校对: 梁 峥

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 徐艳硕

特约美编: 王道琴

封面设计: 罗 雷

版式设计: 阮剑锋

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6604-4

定 价: 32.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

开篇 食物搭配好，才能吃得营养、咽得放心 / 6

第一章

荤食的吃法千千万， 吃对了才能更健康

健康吃肉，烹饪有讲究 / 22

猪肉 / 24

牛肉 / 27

羊肉 / 30

鸡肉 / 32

鹅肉 / 35

鸭肉 / 36

鸡蛋 / 38

鹌鹑蛋 / 41

鸭蛋 / 42

鲤鱼 / 44

草鱼 / 47

鲫鱼 / 48

带鱼 / 51

黄鱼 / 52

鳊鱼 / 54

墨鱼 / 56

鱿鱼 / 57

虾 / 58

螃蟹 / 61

海蜇 / 64

第二章

会吃药不如会吃菜

选蔬菜，别忽视了营养 / 66

白菜 / 68

菠菜 / 70

油菜 / 72

芹菜 / 74

空心菜 / 76

生菜 / 78

韭菜 / 80

芦笋 / 82

圆白菜 / 83

绿豆芽 / 84

黄豆芽 / 86

蒜薹 / 87

香椿 / 88

芦荟 / 89

茄子 / 90

青椒 / 92

菜花 / 94

番茄 / 96

萝卜 / 98

胡萝卜 / 100

土豆 / 102

洋葱 / 104

山药 / 106

黄瓜 / 108



冬瓜 / 110
苦瓜 / 112
丝瓜 / 114
南瓜 / 116
西葫芦 / 118
金针菇 / 119
木耳 / 120
银耳 / 121
海带 / 122
紫菜 / 124

第三章

五谷虽好， 搭配不对也伤身

吃粗健康，别进入这些误区 / 126

糯米 / 128
大米 / 130
玉米 / 132
小米 / 135
小麦 / 138
黑米 / 140
燕麦 / 142
薏米 / 143
蚕豆 / 144
黑豆 / 146
绿豆 / 148
黄豆 / 150
花生 / 152
莲子 / 154

第四章

吃对了， 水果也是好医生

吃水果有学问，人人都是水果营养师 / 156

苹果 / 158
桃 / 161
梨 / 162
杏 / 164
草莓 / 166
香蕉 / 168
西瓜 / 170
葡萄 / 172
橘子 / 173
橙子 / 174

第五章

三餐离不开调味， 用好调料为健康加分

五味调和百味香，油盐酱醋就要这样吃 / 176

葱 / 178
姜 / 180
蒜 / 182
花椒 / 185
辣椒 / 186
白糖 / 187
醋 / 188

养生堂食谱

张银柱 著

你吃对了吗？
食物
相宜相克
随用随查

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你吃对了吗?: 食物相宜相克随用随查/张银柱著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5341-6604-4

I. ①你… II. ①张… III. ①忌口—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078530号

你吃对了吗? 食物相宜相克随用随查

 张银柱 著

责任编辑: 刘 丹 沈久凌

责任校对: 梁 峥

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 徐艳硕

特约美编: 王道琴

封面设计: 罗 雷

版式设计: 阮剑锋

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6604-4

定 价: 32.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

民以食为天，随着生活质量的不断提高，现代人的养生保健意识也越来越强，越来越多的关于食物健康、饮食方式的书籍出现在人们面前。不同的营养师有着不同的饮食搭配见解，网络上也随处可见各种食物搭配食谱，大量不知真假的饮食方法和禁忌让人们开始迷惑，到底怎么吃才是健康的？如何搭配才是正确的？

五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，五脏失调，易致疾病。食物都有各自的特性，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。食物若搭配得宜，不仅能够促进营养物质的吸收，还能达到防病、治病的目的；但若搭配不当，不仅造成营养物质的流失，长期食用还会对身体产生意想不到的危害，正所谓“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。所以，我们必须在日常饮食中熟知常见食物之间的相宜、相克关系，这样才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐，让食物的食用和药用价值得到充分发挥。但同时也要注意，千万不能因为是宜食之物或相宜搭配，而过量食用或偏食某几种食物，这样不仅达不到预期的效果，还会对健康造成重大隐患和不利影响，得不偿失。

在本书中，我们收集讲解了大量的食材资料，为您介绍它们基本的营养价值，让您不再吃错食物。另外，我们还分五大类为您介绍了一百多种食材的相克搭配和相宜搭配。愿您避开日常饮食陷阱，吃对食物，拥有健康的身心。

张银柱

开篇 食物搭配好，才能吃得营养、咽得放心 / 6

第一章

荤食的吃法千千万， 吃对了才能更健康

健康吃肉，烹饪有讲究 / 22

猪肉 / 24

牛肉 / 27

羊肉 / 30

鸡肉 / 32

鹅肉 / 35

鸭肉 / 36

鸡蛋 / 38

鹌鹑蛋 / 41

鸭蛋 / 42

鲤鱼 / 44

草鱼 / 47

鲫鱼 / 48

带鱼 / 51

黄鱼 / 52

鳊鱼 / 54

墨鱼 / 56

鱿鱼 / 57

虾 / 58

螃蟹 / 61

海蜇 / 64

第二章

会吃药不如会吃菜

选蔬菜，别忽视了营养 / 66

白菜 / 68

菠菜 / 70

油菜 / 72

芹菜 / 74

空心菜 / 76

生菜 / 78

韭菜 / 80

芦笋 / 82

圆白菜 / 83

绿豆芽 / 84

黄豆芽 / 86

蒜薹 / 87

香椿 / 88

芦荟 / 89

茄子 / 90

青椒 / 92

菜花 / 94

番茄 / 96

萝卜 / 98

胡萝卜 / 100

土豆 / 102

洋葱 / 104

山药 / 106

黄瓜 / 108



冬瓜 / 110
苦瓜 / 112
丝瓜 / 114
南瓜 / 116
西葫芦 / 118
金针菇 / 119
木耳 / 120
银耳 / 121
海带 / 122
紫菜 / 124

第三章

五谷虽好， 搭配不对也伤身

吃粗健康，别进入这些误区 / 126

糯米 / 128
大米 / 130
玉米 / 132
小米 / 135
小麦 / 138
黑米 / 140
燕麦 / 142
薏米 / 143
蚕豆 / 144
黑豆 / 146
绿豆 / 148
黄豆 / 150
花生 / 152
莲子 / 154

第四章

吃对了， 水果也是好医生

吃水果有学问，人人都是水果营养师 / 156

苹果 / 158
桃 / 161
梨 / 162
杏 / 164
草莓 / 166
香蕉 / 168
西瓜 / 170
葡萄 / 172
橘子 / 173
橙子 / 174

第五章

三餐离不开调味， 用好调料为健康加分

五味调和百味香，油盐酱醋就要这样吃 / 176

葱 / 178
姜 / 180
蒜 / 182
花椒 / 185
辣椒 / 186
白糖 / 187
醋 / 188

食物搭配好， 才能吃得营养、咽得放心

▶ 食物搭配得宜，健康加倍100分

食物中含有各种天然营养成分，只要搭配得宜，便能够让人体获取所需的营养素，就能吃出健康，预防疾病。有些营养成分必须借助其他营养素才能发挥功效，或者对人体产生不同的作用。以下提供主要的食物搭配公式，同时列出经常食用的菜肴，更贴心地以营养素搭配推荐来提醒你食材搭配的运用原则，让你轻松吃出“健康加倍”的效果。

■ 维生素A

维生素A + 维生素C = 护肤

推荐菜品：蒜爆牛肝（牛肝 + 蒜）、焗圆白菜（奶酪 + 圆白菜）

维生素A + 维生素D = 预防夜盲症、抗癌

推荐菜品：芒果牛奶（芒果 + 牛奶）

维生素A + 维生素E = 抗老、防癌

推荐菜品：凯撒沙拉（生菜 + 橄榄油）、胡萝卜苹果汁（胡萝卜 + 苹果）

维生素A + 碘 + 硒 = 预防甲状腺肿大

推荐菜品：芦笋虾仁蛋炒饭（芦笋 + 虾仁 + 鸡蛋 + 饭）

营养素搭配推荐：

- ◆ 维生素A（黄绿蔬菜、蛋、奶类、乳制品、动物肝脏等） + 维生素C（绿叶蔬菜、水果等），可防止皮肤干燥与粗糙。
- ◆ 维生素A + 维生素D（蛋、奶类、乳制品、动物肝脏、鱼类、香菇等），这样的搭配有助于人体吸收维生素A，能保护眼睛，具有抗氧化功能，可防癌、抗衰老。
- ◆ 维生素A + 维生素E（绿叶蔬菜、蛋、豆类、奶类、非精制的谷类、植物油、蛋黄酱等），有助于防老、降低癌症发生率等。
- ◆ 维生素A + 碘（海苔、海带、海鱼、贝类、虾等） + 硒（谷类、动物肝脏、奶类、鱼类、肉类等），硒能帮助碘转化成甲状腺素，而维生素A可维持甲状腺的日常功能，三者结合可预防及改善甲状腺肿大。

■ B族维生素

维生素B₁ + 蒜素 = 美肤、消除疲劳、集中注意力

推荐菜品：蒜味肉末（肉末 + 蒜 + 洋葱）、甜醋鲣鱼（鲣鱼 + 葱）、烤猪排（蒜 + 猪肉）

维生素B₂ + 维生素E = 消除疲劳、防止动脉硬化、保持皮肤健康

推荐菜品：红烧鲷鱼（香菇 + 鲷鱼）、花生青椒炒鸡丁（花生 + 青椒 + 鸡肉）

维生素B₁₂ + 叶酸 = 促进生长发育、预防贫血与头痛、舒缓烦躁

推荐菜品：芋泥鸭（鸭 + 芋头）、蚝油牛肉（牛肉 + 芥蓝菜）

烟酸 + 色氨酸 = 护肤、维持神经与消化系统健康

推荐菜品：烤鱼排（鲑鱼 + 乳酪）、瘦肉蒸蛋（瘦肉 + 香菇 + 蛋）

营养素搭配推荐：

- ◆ 维生素B₁（糙米、胚芽米、蔬菜、肉类等） + 蒜素（葱、蒜、洋葱、韭菜等），可消除疲劳，有助于注意力集中，并有护肤效果。
- ◆ 维生素B₂（绿叶蔬菜、豆类、蛋、奶类、鱼类、瘦肉、动物内脏等） + 维生素E，有助于防止动脉硬化，消除疲劳，维持毛发、肌肤与指甲的健康。
- ◆ 维生素B₁₂（蛋、奶类、乳制品、鱼类、肉类、动物内脏等） + 叶酸（深绿色叶菜、豆类、蛋、坚果、动物肝脏等），两者都是红细胞生成不可或缺的营养素，协同作用，可预防贫血，促进儿童成长，刺激食欲。
- ◆ 烟酸（全麦制品、蛋、奶类、鱼类、肉类等） + 色氨酸（蛋、乳制品、肉类等），可提高人体内的烟酸含量，有助于皮肤生成，维持皮肤、消化系统及神经系统的健康。

■ 维生素C

维生素C + 维生素E = 防癌、护肤、舒缓压力

推荐菜品：番茄炒蛋（番茄 + 鸡蛋）、水果沙拉（草莓 + 猕猴桃 + 葡萄柚 + 番茄 + 核桃 + 蛋黄酱）

维生素C + 铁 = 预防贫血、增强体力

推荐菜品：瘦肉汤（芹菜 + 瘦肉）、辣炒牛肉（辣椒 + 牛肉）

维生素C + 蛋白质 = 防癌、抗压、美肤、防黑斑

推荐菜品：青椒炒牛肉（青椒 + 牛肉）、西蓝花炒肉丝（西蓝花 + 猪肉）、圆白菜卷（圆白菜 + 猪肉）

营养素搭配推荐：

- ◆ 维生素C + 维生素E，维生素C具有抗氧化作用，有防癌功效，能加强维生素E的效果，两者结合，具有护肤、防老、抗癌、促进血液循环等功能。
- ◆ 维生素C + 铁（动物内脏、瘦肉、坚果、豆类、谷类等），可促进人体吸收铁，预防贫血，使脸色红润，并能增强体力，促进人体生长发育。
- ◆ 维生素C + 蛋白质（豆类、蛋、奶类、肉类、鱼虾等），可促进人体胶原蛋白合成、预防黑斑和雀斑生成、美白肌肤、展现肌肤光泽、消除疲劳、提高免疫力。

■ 维生素D

维生素D + 钙 = 强化牙齿和骨骼

推荐菜品：大头鱼蒸豆腐（大头鱼 + 豆腐）、沙丁鱼豆腐锅（沙丁鱼 + 豆腐）

维生素D + 油脂 = 改善骨质疏松

推荐菜品：鲑鱼鸡蛋三明治（鲑鱼 + 鸡蛋）

营养素搭配推荐：

- ◆ 维生素D + 钙（绿色叶菜、豆类、奶类、乳制品、海鲜类等），有助于人体对钙的吸收，可强化牙齿与骨骼、预防骨质疏松症与佝偻病，并有抗压功效。
- ◆ 维生素D + 油脂（动物内脏等），一般含维生素D的食物也含有油脂，油脂有助于维生素D吸收，可改善骨质疏松与牛皮癣等症状。

■ 维生素E

维生素E + 硒 = 抗老化、预防癌症与心脏病

推荐菜品：坚果面包（坚果 + 全麦面包）

营养素搭配推荐：

- ◆ 维生素E + 硒，这两种营养素均属抗氧化剂，硒能促进人体内维生素E的作用，两者结合后有抗氧化、避免自由基伤害、活化免疫系统、预防心脏病、降低癌症发生率等作用。

■ 钙

钙 + 维生素K = 预防骨质疏松、止血

推荐菜品：焗烤奶酪鲑鱼面（鲑鱼 + 奶酪）、炒甘蓝菜（甘蓝菜 + 大豆油）

钙 + 磷 = 强健牙齿与骨骼

推荐菜品：奶酪烤鳕鱼（奶酪 + 鳕鱼）、豌豆沙丁鱼沙拉（沙丁鱼 + 豌豆）

营养素搭配推荐：

- ◆ 钙+维生素K（海鲜类、豆奶类、乳制品、绿色叶菜类等），人体仅需少量的维生素K，即可强化人体对钙的吸收，促进血液正常凝固，帮助骨骼生长。
- ◆ 钙+磷（全谷类制品、奶类、蛋类、鸭、鱼类等），两者结合会形成磷酸钙，是牙齿与骨骼强健的重要营养成分，但磷也会同时会干扰钙质的吸收，两者以2:1的比例摄取，吸收率最佳。

铁

铁+叶酸=预防贫血、消除疲劳

推荐菜品：南瓜菜饭（糙米+南瓜）、赤豆莲子汤（莲子+赤豆）

铁+铜=减缓关节炎疼痛

推荐菜品：海鲜燕麦粥（燕麦粥+蟹肉）、鲜虾芦笋寿司（芦笋+鲜虾）

营养素搭配推荐：

- ◆ 铁（干果类、芦笋、瘦肉、动物肝脏等）+叶酸，能使皮肤恢复血色，对治疗贫血、消除疲劳很有帮助。
- ◆ 铁+铜（全麦食品、豆类、贝类、虾、动物内脏等），能帮助铁在体内的转化和利用，使皮肤呈现健康血色，丰润毛发，并减轻关节炎的疼痛。

膳食纤维

膳食纤维+去皮或低脂动物性蛋白质=降低人体对胆固醇的吸收

推荐菜品：蔬菜牛肉浓汤（蔬菜+牛肉）、猪肉汤（根茎类蔬菜+猪肉）、凉拌菠菜鸡肉（菠菜+鸡肉）

膳食纤维+牛磺酸=强心、强肝、预防动脉硬化及高血压、降低胆固醇

推荐菜品：凉拌海带蛤蜊（海带+蛤蜊）、生蚝锅（蔬菜+生蚝）

营养素搭配推荐：

- ◆ 膳食纤维+去皮或低脂动物性蛋白质（肉类等），有助于减少人体对胆固醇的吸收，可以预防高血压及动脉硬化。
- ◆ 膳食纤维+牛磺酸（蛋、奶类、虾、鱿鱼、章鱼、贝类等），海藻类的膳食纤维有助于通便，减少人体对胆固醇的吸收，并能降血压、抗癌，而牛磺酸也能减少血液中的胆固醇，降低血压，提升肝脏的排毒功能，对保护视力有益，两者结合，可强化心脏与肝脏功能、预防动脉硬化与高血压、降低胆固醇等。

■ 锌

锌 + 蛋白质 = 促进发育、预防感冒、促进伤口愈合

推荐菜品：牡蛎粥（牡蛎 + 米饭）、煎牡蛎饼（牡蛎 + 蛋）、花生炖猪蹄（猪蹄 + 花生）

营养素搭配推荐：

◆ 锌（牡蛎、鱼类、肉类等） + 蛋白质，有助于人体吸收锌，能预防感冒、促进生长发育，也能帮助伤口愈合。

■ 类胡萝卜素

类胡萝卜素 + 脂肪 = 保护眼睛与肌肤，抗癌，预防感冒、心脏病与老年失明

推荐菜品：胡萝卜牛奶（胡萝卜 + 牛奶）、香油拌炒胡萝卜（胡萝卜 + 香油）

类胡萝卜素 + 维生素C + 维生素E + DHA + EPA = 预防动脉硬化、阿尔茨海默病及脑血栓

推荐菜品：辣酱青花鱼（辣椒 + 菠菜 + 青花鱼）

营养素搭配推荐：

◆ 类胡萝卜素（黄绿色蔬菜等） + 脂肪（牛奶、含油脂食物等），类胡萝卜素具有抗氧化作用，可防止紫外线伤害肌肤；当体内维生素A缺乏时，类胡萝卜素能转换成维生素A，有助于维护夜视能力；类胡萝卜素需与脂肪搭配才能产生作用，发挥预防癌症、心脏病等功效。

◆ 类胡萝卜素 + 维生素C（绿叶蔬菜、水果等） + 维生素E（绿叶蔬菜、豆类、蛋、奶类、非精制的谷类、种子类、植物油、蛋黄酱等） + DHA（海洋鱼类等） + EPA（海洋鱼类等），DHA会抑制血小板不正常的凝固作用，可预防心肌梗死、脑梗死；EPA有助于维持脑力；维生素E能防止DHA、EPA氧化；维生素C可提升维生素E的效果，达到预防动脉硬化、阿尔茨海默病与脑血栓的作用。



► 食物错配鸳鸯，健康倒扣100分

我们常将食材错配在一起烹调，这可能引发下列三种反应及结果——营养相互抵消、慢性伤身、急性中毒，下面将错搭的公式列出，并加以分类，希望读者善加利用，以避免饮食搭配不当而产生负面影响。

■ 错搭造成营养互相抵消

主食谷粮类

大米+瘦肉

错误搭配：瘦肉粥 瘦肉中的铁遇到含有植酸的大米，会阻碍人体对铁的吸收。

燕麦+核桃

错误搭配：核桃面包 燕麦含有较多的植酸，不利于人体吸收核桃中的铁。

蔬菜类

胡萝卜+白萝卜

错误搭配：腌红白萝卜 胡萝卜中含有一种维生素C分解酶，会破坏白萝卜中丰富的维生素C，降低两种食材原有的营养价值。

胡萝卜+辣椒

错误搭配：辣椒胡萝卜泡菜 胡萝卜中含有维生素C分解酶，会对辣椒中的维生素C造成破坏，导致营养流失。

黄瓜+香菜、芹菜

错误搭配：黄瓜芹菜沙拉 黄瓜中所含的维生素C分解酶，会破坏香菜、芹菜中的维生素C，造成营养流失。

甜椒+西芹

错误搭配：风味意大利面 这道菜中的甜椒与西芹都是起锅前或食用前才放入，还未煮至熟透，故甜椒所含的维生素C分解酶会使得西芹中的维生素C氧化，因而降低营养价值。

菠菜+瘦肉

错误搭配：菠菜炒肉丝 菠菜中的铜是制造红细胞的重要物质，也有助于脂肪代谢，如果与含锌的瘦肉结合，会降低锌的利用率。

番茄+胡萝卜

错误搭配：胡萝卜番茄汁 番茄含丰富的维生素C，胡萝卜则含维生素C分解酶，两者搭配会对维生素C产生破坏，失去营养价值。

你常犯的错：维生素C + 维生素C分解酶（蔬菜类）会失去营养成分。只要将不耐热的维生素C分解酶加热，即可将其破坏，使它失去作用。因此，在选用蔬果食材时，要注意搭配，才能达到养生效果。

维生素C分解酶 + 维生素C（蔬菜、辛香调味料等）会失去其营养价值。其实维生素C分解酶不耐热，烹调时往往只要使该食材熟透，即可避免这类错误。因此，食用生菜未必能摄取到丰富的维生素C，有时适当将含有维生素C分解酶的蔬菜加热或焯烫，再搭配含有维生素C的蔬菜一起食用，不仅可以获得足够的纤维素，还能完整地吸收维生素C。

铜 + 锌（肉类等）会失去其营养价值。

肉类

猪肉 + 豆类

错误搭配：绿豆猪肉丸、猪蹄炖黄豆 猪肉与豆类不相配有几个原因：豆类纤维素中的醛糖酸遇到猪肉中的钙、铁、锌等矿物质，会妨碍人体对这些矿物质的吸收；豆类所含的植酸会与猪肉中的蛋白质和矿物质结合，从而降低彼此的营养价值；豆类中的多酚不仅影响自身的蛋白质利用，与猪肉的蛋白质相遇，也会降低人体对蛋白质的消化吸收。

猪肝 + 西蓝花

错误搭配：西蓝花炒猪肝 猪肝中的铜会使西蓝花中的维生素C氧化，进而失去营养价值。而西蓝花中的膳食纤维遇到猪肝中的铜、铁等矿物质，会降低人体对这些矿物质的吸收。

牛肝 + 辣椒

错误搭配：辣椒炒牛肝 牛肝含有铜等矿物质，会破坏辣椒中丰富的维生素C，降低其营养价值。

羊肝 + 竹笋

错误搭配：羊肝炒笋片 竹笋中所含的膳食纤维如遇到羊肝中的铜、铁等矿物质，会降低人体对这些矿物质的吸收。

你常犯的错：铜、铁、锌等矿物质 + 纤维素中的醛糖酸（豆类）会降低对微量矿物质的吸收能力。

铜、铁、锌等矿物质 + 植酸（豆类等）会降低人体对这些营养成分的吸收。