



食物搭配, 营养倍增

- 最新《中国居民膳食指南》营养理念, 教您黄金饮食搭配
- 一日三餐膳食的合理搭配, 让营养翻番, 助您健康长寿

★ 适宜指数
★ ★ ★ ★ ★
★ 搭配理由
★ 清理肠道, 润肠通便, 防
★ 治心脑血管疾病



Ok



健脑壮骨, 补脾和胃

菜花, 口感鲜嫩, 营养丰富, 富含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素, 营养成分位居同类蔬菜之首, 被授予“蔬菜皇冠”。

菜花 Ok 番茄

POINT

鸡肉中蛋白质含量高, 易于被人体消化吸收, 可增强体力, 强壮身体。烹饪时应采用煮或蒸的方式, 以保留较高的营养价值。



Ok



鸡肉

Ok

油菜

食用误区

油菜——痧症、孕早期妇女、目疾患者、小儿麻疹后期、疥疮等慢性病患者要少食。

鸡肉——禁忌食用多龄鸡头、鸡肾尖。不宜与芝麻、菊花、李子、大蒜、鲤鱼、蟹肉、虾、兔肉同食。

397kcal 41kcal

★ 蛋白质	0g	★ 蛋白质	0.4g
★ 脂肪	0g	★ 脂肪	0.3g
★ 膳食纤维	99.3g	★ 膳食纤维	9g
★ 钾	23mg	★ 钙	23mg
★ 磷	1mg	★ 钾	147mg

(以100g为例)

冰糖 Ok 菠萝

生津止渴, 醒酒开胃

菠萝有特殊的香味, 营养极为丰富, 具有美容养颜、消除疲劳的作用, 还能生津止渴、开胃健脾。



Ok



长春工业大学 B0766768

阳精益气, 解毒化毒, 杀菌消炎



Ok

螃蟹

Ok

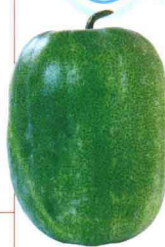
大蒜

大蒜中含有一种叫“硫化丙硫”的辣素, 其杀菌能力强, 吃螃蟹的时候吃大蒜, 不但可以杀菌, 还可以去腥味, 更能保护肝脏, 诱导增强肝细胞解毒的活性。



Ok

橙子 Ok 芦笋



冬瓜 Ok 香菇

晒晒营养
冬瓜中富含丙醇二酸, 能有效控制体内的糖类转化为脂肪, 对减肥具有良好的效果。

适宜指数
★ ★ ★ ★ ★
★ 搭配理由
★ 促进肠胃蠕动

Ok



韭菜 Ok 红枣

别名
长生韭, 懒人菜, 起阳草
性味
性温, 味甘、辛
功效
补肾温阳, 润肠通便

Ok



补中益气, 养血安神
红枣富含维生素C、蛋白质等, 具有补中益气、养血安神、强筋壮骨、祛风除痹、生津止渴、可缓解支气管炎。

Diet Pagoda On The Dining Table



餐桌上的膳食宝塔

3

食物搭配, 营养倍增



李健 编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

食物搭配, 营养倍增 / 李健编著. — 武汉: 武汉出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5430-6465-2

I. ①食… II. ①李… III. ①食品营养 - 基本知识

IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第184917号

书 名 餐桌上的膳食宝塔3——食物搭配, 营养倍增



编 著: 李 健

策划创作: 余尚乐读

选题策划: 余尚乐读

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 李 丹

装帧设计: 余尚乐读 | 装帧·林丽 万鑫

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13

字 数: 260千字

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



香菜



胃药

香菜≈胃药

香菜富含多种维生素和电解质。用葡萄酒浸泡香菜服用可治虚寒胃痛；热水泡香菜代茶饮可养胃消脂，减轻肠胃负担。但是服补药时不宜食用香菜。

莲藕≈止泻药

莲藕含有多种营养素，生吃能凉血散淤；熟吃能补心益胃，有滋阴养血的作用，可用来自补五脏之虚，强壮筋骨。与红枣同煮，还能补血养血。



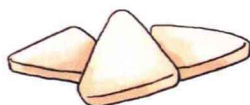
莲藕



止泻药



莴笋



消食健胃药

莴笋≈消食健胃药

食用莴笋能刺激体内消化酶的分泌，增强各消化器官的消化功能，特别适合消化功能减弱、消化道中酸性降低和便秘的病人长期食用。

南瓜≈补血口服液

南瓜含有丰富的维生素及矿物质，是补血之妙品。南瓜籽里还含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，长期食用可预防前列腺癌、动脉硬化、胃黏膜溃疡、糖尿病、中风等疾病。



南瓜



补血口服液

四性五味——食物的营养分析

中医的

『四性』

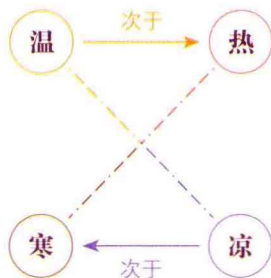
『五味』

我国古代就有“药食同源”之说，许多食物同为药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。

四性

又称“四气”，即寒、凉、温、热四种药性。

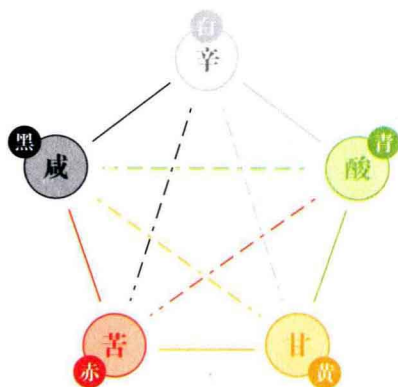
可以温中、散寒、助阳、补火。



可以清热、解毒、凉血、滋阴。

五味

即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味。



蔬菜的四性

蔬菜的四性是指人吃完食物后的身体反应，也是寒、凉、温、热四种：吃完某种蔬菜后，身体有发热感觉的为温热性；吃完某种蔬菜后，身体感觉清凉的则为寒凉性。

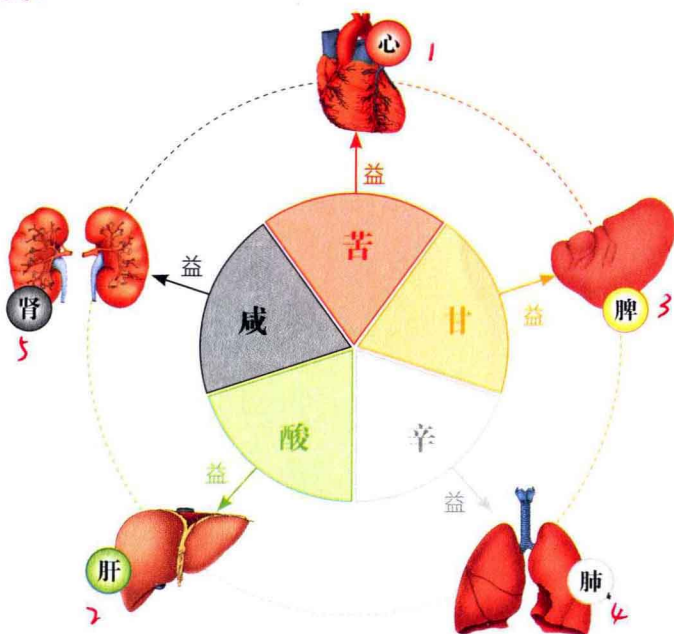
四性	功效	代表蔬菜
温性	温性食物含有热量，糖分等营养成分较高，吃温性食物易增加体内能量，因此适合患有畏冷惧寒等症者食用。	 非菜
热性	热性食物具有开胃健脾、补虚强身的功效，还具有平衡体内寒热的作用。因此适合食欲不振者食用。	 青椒
寒性	寒性食物有清热解暑、消烦除热的功效，对脾、胰等脏器非常有益。因此适合患有小便色黄、口臭者食用。	 白菜
凉性	凉性食物可起到降火气、减轻热症的功效。因此适合经常口干、口腔溃疡、怕热等症者食用。	 白萝卜

蔬菜的五味

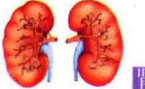
蔬菜的五味是指酸、苦、甘、辛、咸，五味蔬菜具有不同的功效，同味的蔬菜功效相似。五味蔬菜的功效对应人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾。虽然益于身体器官健康，但是任何食物均要食之有道，多食少食依个人体质而定，不能偏听偏信个别实例。

五味与脏腑的关系

五味既能滋补五脏，又能伤害五脏。所以应当注重调和五味，五味的正确搭配可使骨骼坚强，筋脉调和，气血畅流，肌肤致密，骨气精纯。人们在日常生活中，只有注重食物搭配和比重上的选择，生命才能长久。



五味一览表

五味	功效	对应器官	代表蔬菜
苦味	苦味食物有清热、降火、解毒、除烦的功效，而且具有抗菌、抗病毒和消炎的作用，但不能过多食用苦味食物，否则容易引起消化不良。	 心	 苦瓜
甘味	甘味食物具有滋养、补虚、止痛的功效，可健脾生肌，强健身体，但糖尿病患者要少食或不食，且食用过多甘味食物易导致发胖。	 脾	 红薯
辛味	辛味食物具有舒筋活血、发散风寒的功效，能促进新陈代谢和血液循环，并增强消化液的分泌，但过多食用会损耗元气，伤及津液，导致上火。	 肺	 葱
酸味	酸味食物有生津养阴、收敛止汗、开胃助消化的功效，适宜胃酸不足、皮肤干燥的人食用。但不宜食用过多，否则易导致筋骨损伤。	 肝	 红苹果
咸味	咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，但有些咸味食物含碘及无机盐类，若过多食用则会导致高血压、血液凝滞等状况。	 肾	 海带

同色同效——解开蔬菜的颜色密码

蔬菜是什么颜色的？很多人第一个想到的就是绿色。其实，蔬菜颜色大体可以分为绿、红、黄、白、黑五种，这五种颜色中蕴涵着怎样的秘密呢？

我们在日常饮食中不能只吃单一颜色的蔬菜。均衡摄取营养才能使身体更健康。最合理的食用搭配为：午餐多吃绿色和白色，晚餐多吃红色、黄色和黑色蔬菜，使我们的五脏时时刻刻都能得到呵护与滋养。

红色蔬菜

养心



胡萝卜

中医五行学说中，红色代表火，为阳，所以红色蔬菜进入人体后可入心、入血，具有提高心脏之气、益气补血、活血、促进淋巴液生成的作用。

红色蔬菜富含番茄红素、丹宁酸、胡萝卜素等营养物质，可以保护细胞、增强身体抵抗力。经常食用红色蔬菜，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有益处。

红色蔬菜：胡萝卜、红辣椒、西红柿等。

黄色蔬菜

养脾



南瓜

五行中，黄色代表土。食用黄色蔬菜后，营养物质会集中在人体的中土区域。中医中，中土即为脾胃。

黄色蔬菜富含维生素A、维生素D、优质蛋白和多种微量元素。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎、胃溃疡等疾患病的发生率；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，可以壮骨强筋。经常食用黄色蔬菜可提高脾胃之气，增强肝脏功能、促进新陈代谢。

黄色蔬菜：南瓜、土豆、韭黄等。

绿色蔬菜

养肝



菠菜

绿色(含青色和蓝色)入肝经,有舒肝强肝的功效,是良好的人体“排毒剂”。五行中青、绿克黄,即木克土、肝制脾,因此绿色蔬菜还可以调节脾、胃的消化吸收功能。

绿色蔬菜含丰富的叶酸,能够调节人体新陈代谢,保护心脏的健康。经常食用绿色蔬菜可以帮助生长发育期或患有骨质疏松症的人群快速补充身体钙质。

绿色蔬菜:菠菜、茼蒿、油麦菜等。

白色蔬菜

养肺



莲藕

白色在五行中属金,入肺,能够益气行气。富含黄酮素且蛋白质成分都比较丰富,经常食用既能消除身体的疲劳,又可促进疾病的康复。

白色蔬菜是安全性相对较高的营养食物,脂肪含量大大低于肉类,特别适合患有高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等疾病的患者长期食用。此外,还能提高肺脏之气,清热解毒,润肺化痰。

白色蔬菜:莲藕、白萝卜、茭白等。

黑色蔬菜

养肾



黑木耳

黑色蔬菜是指颜色呈黑色、紫色、深褐色可食用的天然植物。黑色蔬菜富含铁,五行中黑色主水,入肾,因此,常食黑色食物益于补肾。

黑色蔬菜能够明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生概率,经常食用可以治疗气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、少白头等病症。还能提高肾气、润肤、美容、乌发。

黑色蔬菜:黑木耳、香菇、海带、紫菜等。

食材名称

对适宜或禁忌搭配的食物进行定位，便于对食物的了解。

食物详解

总述食物的特点，对食物进行全面解读。

健康指标

对食物搭配是否适宜及其理由进行简单概括。

高清图片

本书共收录了上千幅高清图照片，生动美观，有很高的收藏价值。

营养调查

列出食材中含量比较高的几种营养成分及其性味功效，为食疗滋补提供依据。

食疗上药 食疗宜忌——
食宜搭配，世界健康

Bailuobo + Doufu

OK 白萝卜 + 豆腐

摆脱腹胀、脾胃不佳的烦恼。

健康指标

对食物搭配是否适宜及其理由进行简单概括。

白萝卜味略带辛辣味，内含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医理论认为白萝卜为食疗佳品，《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。将白萝卜和豆腐煮汤饮用，具有健胃开脾、顺气消食的功效。

白萝卜

21kcal

* 蛋白质	0.9g
* 脂肪	3.3g
* 碳水化合物	2.7g
* 磷	26mg
* 钾	173mg
* 钠	61.8mg

【性味】性凉，味甘，辛。
【功效】清热生津，凉血止血，下气宽中。
【主治】腹胀停食，腹痛，咳嗽，痰多等症。

豆腐

81kcal

* 蛋白质	12.2g
* 脂肪	4.8g
* 碳水化合物	2.0g
* 磷	119mg
* 钾	125mg
* 钠	7.2mg

【性味】性凉，味甘。
【功效】益气宽中，生津润燥，清热解毒。
【主治】气血双亏，高血压症，高胆固醇。

不可不知的搭配禁忌

白萝卜、胡萝卜补泻相克。食醋来调和萝卜生泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。若要一起食用应加些醋来调和，以利于营养吸收。白萝卜宜生食，但要注意吃后半小时内不能进食，以防其有效成分被稀释。

白萝卜 + 梨
抑制甲状腺，导致甲状腺肿大

豆腐 + 菠菜
产生草酸钙，容易引起结石

晒晒营养

萝卜所含的丰富的维生素C和膳食纤维的木质素等成分能抑制癌细胞的产生。萝卜中的粗纤维可促进肠蠕动，可及时把大肠中的有毒物质排出体外。

食物禁忌

告诉您不可不知的食物禁忌，避免不健康的食物搭配，给您的生活提个醒。

食疗心经

详细介绍了美食的用料、烹调方法及其食疗价值,最佳搭配健康吃法,养生菜肴随心尝。

营养师建议

白萝卜——不适合脾胃虚弱者,胃溃疡、胃炎、单纯甲状腺肿瘤、流产、子宫脱垂等患者忌吃。
豆腐——因豆腐中含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者,忌食豆腐。

食疗心经

萝卜泡菜

【主料】

萝卜 …… 200克
盐 …… 1匙
糯米粉 …… 2匙
水 …… 1杯
辣椒粉、鱼露、糖、盐、蒜蓉、姜末、小葱段、小香芹段各适量



做法

- 1 萝卜洗净切块,放一匙盐腌两个小时,洗净、沥干。
- 2 两匙糯米粉加一杯水煮成糊,放凉后加辣椒粉、鱼露、糖、盐、蒜蓉、姜末、小葱段、小香芹段拌成腌料。
- 3 用腌料拌匀萝卜块并放进无水无油的瓶子里。入冰箱冷藏3天就可以食用了。

POINT

本菜品清爽可口,具有宽中下气、化积滞、下气生津、清热化痰的功效,可增进食欲、促进消化,是一道美味的爽口小菜。

白萝卜牛腩汤

【主料】

牛腩 …… 600克
白萝卜 …… 100克
蜜枣 …… 1颗
陈皮 …… 6克
米酒 …… 2匙
盐 …… 少许



做法

- 1 牛腩切块过水烫备用。青萝卜切滚刀块备用。
- 2 取一汤锅,在锅中加入水、牛腩、蜜枣、陈皮、米酒、盐,以大火煮沸后盖上锅盖再转小火煮1小时。
- 3 再加入青萝卜块一起继续煮1小时即可,最后放味精调味即可。

POINT

牛肉具有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨的功效,与白萝卜一起食用,适用于中气下陷、气短体虚、腰膝酸软和贫血久病及面黄目眩之人。

豆腐皮卷肉

【主料】

薄豆腐皮 …… 200克
熟猪肉 …… 100克
胡萝卜 …… 40克
小葱 …… 20克
香菜 …… 10克



做法

- 1 把薄豆腐皮用开水烫一会儿,捞出来沥干水分,剪成大块。
- 2 把豆腐皮铺开,上面撒点水淀粉,铺上猪肉、胡萝卜丝、小葱和香菜,按自己的口味适当撒上调味料,然后把豆腐皮卷起来。
- 3 把豆腐皮蒸10分钟即可,也可用平底锅油煎至表面金黄。食用时可切段。

POINT

豆腐皮卷肉这道菜品,入口细腻,满口鲜甜,适合营养不良、高血压、高脂血症者食用。

菜肴美图

每道菜肴都有一张高清照片,起到更形象、更直观的辅助作用。



目录

Contents

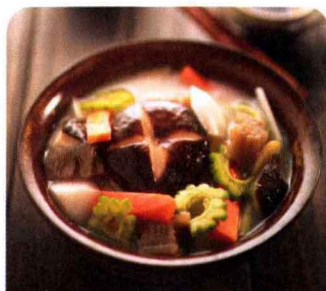
第一章 食物是把“双刃剑”，如何把握最关键

- … 16 科学饮食，才是养生之道
- … 18 食物搭配有讲究
- … 20 警惕传统观念的误导
- … 23 中国人的膳食指南



第二章 食材巧搭配，助您摆脱亚健康

- … 26 苋菜+空心菜
- … 27 蒜薹+猪肝
- … 28 韭菜+鸡蛋
- … 29 银耳+莲子
- … 30 金针菇+油菜
- … 32 香菜+芦笋
- … 33 毛豆+丝瓜
- … 34 白萝卜+豆腐
- … 36 大枣+鲤鱼
- … 37 荔枝+红枣
- … 38 大米+芋头
- … 39 莲藕+蜂蜜
- … 40 牛肉+芹菜
- … 42 羊肉+香菜
- … 43 薄荷+茶



超放心的黄金饮食搭配

- | | | | |
|------|--------|-------|--------|
| … 46 | 芹菜+核桃 | … 74 | 鳕鱼+松子 |
| … 47 | 排骨+海带 | … 76 | 扁豆+马铃薯 |
| … 48 | 苦瓜+茄子 | … 77 | 茄子+羊肉 |
| … 50 | 橘子+黑木耳 | … 78 | 绿豆+南瓜 |
| … 51 | 芦笋+橙子 | … 80 | 海带+豆腐 |
| … 52 | 菜花+番茄 | … 82 | 鸡肉+菜花 |
| … 54 | 木耳+鸡蛋 | … 83 | 油菜+鸡肉 |
| … 55 | 菠菜+腐竹 | … 84 | 小米+桑葚 |
| … 56 | 苹果+洋葱 | … 85 | 白菜+白萝卜 |
| … 58 | 南瓜+莲子 | … 86 | 猪心+茼蒿 |
| … 59 | 黄瓜+大蒜 | … 88 | 韭菜+红枣 |
| … 60 | 马铃薯+牛肉 | … 89 | 黄豆+茄子 |
| … 62 | 油菜+香菇 | … 90 | 花生+酒 |
| … 63 | 菠萝+冰糖 | … 92 | 青椒+猪肉 |
| … 64 | 猪腰+黑木耳 | … 94 | 菊花+苦瓜 |
| … 65 | 冬瓜+香菇 | … 95 | 虾+黄瓜 |
| … 66 | 咖啡+糙米 | … 96 | 豆腐+黄瓜 |
| … 68 | 丝瓜+菊花 | … 98 | 香菇+菜花 |
| … 70 | 梨+蜂蜜 | … 99 | 带鱼+木瓜 |
| … 71 | 猕猴桃+酸奶 | … 100 | 莲藕+马铃薯 |
| … 72 | 青蒜+莴笋 | … 102 | 螃蟹+冬瓜 |
| | | … 103 | 红薯+莲子 |
| | | … 104 | 大蒜+豆腐 |
| | | … 105 | 芹菜+花生 |
| | | … 106 | 猪肝+苦瓜 |
| | | … 108 | 鲤鱼+豆腐 |





29种家庭常见病的最强搭配膳食

… 112	糖尿病	… 130	头疼
… 114	高血压	… 131	心悸
… 115	低血压	… 132	贫血
… 116	高血脂	… 134	胃痛
… 117	肩周炎	… 135	耳鸣
… 118	发热	… 136	口腔溃疡
… 119	甲亢	… 138	口臭
… 120	咳嗽	… 139	类风湿性关节炎
… 122	哮喘	… 140	腹泻
… 123	痛风	… 142	肥胖
… 124	便秘	… 144	骨质疏松症
… 125	肝硬化	… 145	咽炎
… 126	痔疮	… 146	痛经
… 128	痤疮	… 147	尿路感染
… 129	失眠		



满足各种特殊需求的家庭 最佳饮食调配

… 150	莲子	… 157	绿豆
… 151	花生	… 158	木耳
… 152	核桃	… 159	韭菜
… 153	香蕉	… 160	洋葱
… 154	龙眼	… 161	胡萝卜
… 155	红薯	… 162	食用菌类
… 156	海带	… 164	猕猴桃

- … 165 葡萄
- … 166 芝麻
- … 167 橙子
- … 168 番茄



第六章

选对搭配，零食也健康

- | | |
|---------------|---------------|
| … 172 樱桃+巧克力 | … 177 绿茶+糖果 |
| … 173 可可+蛋糕 | … 178 海带汤+香蕉 |
| … 174 凉粉+冰激凌 | … 179 蔬菜沙拉+果冻 |
| … 175 鳄梨+低脂牛奶 | … 180 红茶+点心 |
| … 176 豆奶+曲奇饼干 | … 181 话梅+饼干 |



第七章

不可不知的18种搭配禁忌

- | | |
|--------------|--------------|
| … 184 腊肉+香肠 | … 196 榴莲+荔枝 |
| … 185 柿子+螃蟹 | … 197 香蕉+猕猴桃 |
| … 186 鱼干+酒 | … 198 萝卜+橘子 |
| … 187 葱+蜂蜜 | … 200 桑葚+韭菜 |
| … 188 猪肝+韭菜 | … 201 海带+茶 |
| … 190 生鸡蛋+豆浆 | … 202 胡萝卜+酒 |
| … 191 猪肚+啤酒 | … 203 荆芥+鲭鱼 |
| … 192 竹笋+鸡汤 | … 204 菠菜+豆腐 |
| … 194 苦瓜+豆豉 | … 206 螺肉+木耳 |

第一章

食物是把“双刃剑”，如何把握最关键





食物相克似乎已成为不容置疑的真理，但是，需要大家注意的是，这些禁忌都是在长期大量食用的情况下才会危害健康，所以对于这些禁忌不能盲目全信，要辩证看待。合理营养是健康的物质基础，而膳食的合理搭配是合理摄取营养的唯一途径。日常饮食应当把营养与美味相结合，按照同类互换、多种多样的原则搭配一日三餐。本章就告诉你应该怎么合理搭配饮食，将食物的益处发挥到最大。

科学饮食，才是养生之道

近年来，人们都普遍重视饮食的保健，对饮食不仅要求美味，更关注食物的营养价值，以及如何对食物进行搭配和处理，才有利于人体吸收营养，既吃得美味，也吃出健康。其实，我们不仅要重视食物的营养价值，更要重视食物之间的搭配。虽然现代人普遍吃得好，也吃得多，但是营养却往往不均衡，具有饮食热量过高，蛋白质和脂肪的摄取量过大，维生素、矿物质和纤维素的摄取量不足等现象；而且许多食物在烹饪过程中，会流失大量营养素。



营养学家认为，一般饮食的搭配并无特殊禁忌，他们更注重的是饮食的营养均衡，也就是蛋白质、维生素、碳水化合物、糖、脂肪这五大营养素一定要均衡，摄取量要适当，各种食物都要吃，摄取的食物种类越多越好，而不要养成偏食的习惯，才能全面兼顾身体的需求，这样才能达到健康饮食的第一步。

俗话说“民以食为天”，食物是人们生活必不可少的东西。饮食能满足人体对各种营养的需求，只有足够的热量才能维持人体的正常活动；充足的水分能保证体内各器官功能的正常运行；蛋白质能促进身体的生长发育、维持正常的生理功能；丰富的维生素能增强身体的免疫力，维持身体的正常发育，从而保证身体健康；适量的膳食纤维用以维持正常的排泄及预防肠道疾病。所以，饮食所摄取的食物中的各种营养素含量充足且种类齐全、比例适当，才能保证人体的健康，这就需要合理的科学饮食。

怎样做才是健康的科学饮食呢？

第一，不挑食、不偏食。

大家都知道，任何一种单一的食物都不能提供人体所需要的全部营养，所以，健康的科学饮食必须由多种食物组成，以保证营养的全面摄入。