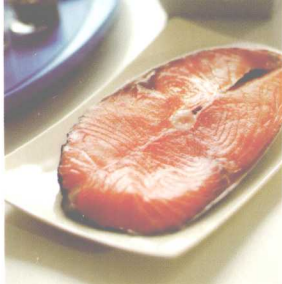


营养搭配

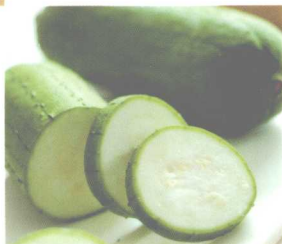
健康加分



玉米 + 鸡蛋
避免眼睛干涩



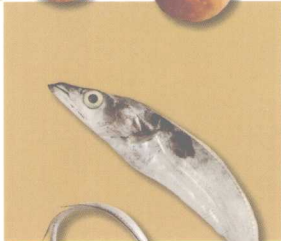
马铃薯 + 胡萝卜
避免眼睛干涩



香菇 + 鸡肉
促进血液循环



核桃 + 莲藕
安定神经，消除烦躁



干贝 + 山药
预防血管硬化



海带 + 排骨
消除疲劳，保护眼睛

推荐 长庚技术学院养生保健饮食讲师
萧千佑营养师

最常见的**100**种食材搭配
最营养的**300**道家常美食

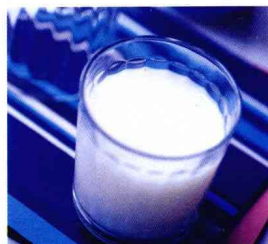
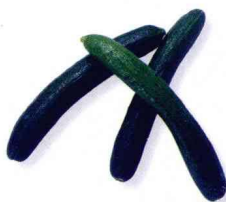
青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

营养搭配

健康加分

萧千佑营养师 审定



青島出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养搭配 健康加分/台湾人类文化事业股份有限公司编.-青岛:
青岛出版社 2009.1

ISBN 978-7-5436-5075-6

I.营… II.台… III.合理营养-基本知识 IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第195732号

本书中文简体出版权由台湾人类文化事业股份有限公司授权
山东省版权局著作权合同登记号 图字:15-2008-154

书 名 营养搭配 健康加分
组织编写 台湾人类文化事业股份有限公司
主 编 萧千佑
编 者 陈怡婷 吴得束 黄婉蓉 黄韵如
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 0532-80998664 13335059110
责任编辑 张化新
特约编辑 杨子涵
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 16印张
定 价 29.80元
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

食物对对配 营养更加倍



台湾省长庚技术学院 养生保健饮食讲师 萧千佑

人类跟其他动物不同，不是只靠单一吃某种食物，就能健康存活。也正因如此，人体势必比其他动物的组织更为精密，代谢也更为复杂。现代人工作强度小、热量消耗少，在这种情况下，如何找出适合自己的优选食物，势必成为现代人饮食中最令人头痛的问题。

虽然我们已经知道，只要每天都摄取充足的6大类营养素，就能确保基本的健康，但是科学家发现，每个人的工作状态、代谢状况、环境条件都不相同，身体的基因型也不同，想要知道自己需要多少食物和营养素，除了科学的检测能够帮您，还必须求助于古老的医学辩证，然后再配合个人努力的探索，才能找出适合自己的饮食之道。

有人曾问我，为何人类不吃综合的营养素大补丸，像太空人一样，就能解决每天三餐想吃什么的问题，还不必饭后面对一堆待洗的碗筷。我倒是想要反问，每天为您辛苦、为您忙的身躯，您如此简单的打发它，难道就不怕它罢工吗！

食物和食物间自有浑然天成的默契，也有一套合乎科学的联系，单一吃萃取的营养素，就会忽略许多潜藏在食物中的神秘力量。而我们摄取食物时，如果没有混合各类食物一起吃下，就不可能感受食物搭配所能展现的神奇效果。

很多人都知道，自由基是目前造成慢性病、癌症、早衰的主因之一，扫除自由基的关键就是补充抗氧化剂。但是没有一位科学家会认为，只要补充了维生素C或维生素E，

就能彻底解决自由基在体内肆虐的问题。只有同时补充含各种抗氧化物的食物，才能形成强大的抗氧化网络，发挥彼此相辅相成、一加一大于二的效果。

饮食是一种艺术，也是一门学问，只有练好了基本功，才能在享受美味的同时获得健康。想要练好基本功，当然免不了需要一本武林秘笈。本书正是这样一本武林秘笈。

本书摒除过多的理论阐述，以5大类食物为主线，直接帮您选出最佳搭配食物，阐述其所具备的功效，并附上详细的菜品制作说明。有了此书之后，您当然也要更加努力地实践，把尝试过的食物可能造成对自己和家人身体的影响，一一记录下来，让知识变成智慧。

在推广养生的讲座上，我常提醒听众听完我的演讲，要将曾经拥有的“感动”，变成立即实践的“冲动”，而回家之后就要马上付诸“行动”，如此才能真正健康长寿。相信这本书名一定会让您有购买的“冲动”，看完内容您必然有所“感动”，最后再请您转化成“行动”，相信您会成为亲友公认的“健康达人”！

萧千佑
Health



02	推荐序
14	每天都需要六大营养素
32	六大营养素每日摄入量
34	有针对性的营养调理方案
40	每天正确饮食七法则

Chapter 1

蔬菜篇

Vegetable

042 豆腐+鳕鱼→增加关节弹性
【小白菜鳕鱼豆腐汤】

小白菜+ 虾皮→使气色红润、预防骨质疏松
【虾皮炒小白菜】

 花枝→抗氧化、促进伤口愈合
【什锦汤面】

044 鸡肉→保持肌肤弹性、改善便秘
【鸡蓉炒青江菜】

青江菜+ 干香菇→抗氧化、增强骨密度
【香菇炒青江菜】

 鲷鱼→促进脂肪代谢
【碧绿鱼片】

046 竹笋→补中益气、消暑降火
【碧绿什锦】

芥兰+ 大蒜+虾米→增强骨密度、降低胆固醇
【开汤芥兰】

 牛肉→使气色红润、增加肌肤弹性
【芥兰牛肉片】

048 干贝→预防血栓、促进伤口愈合
【珧柱芥菜】

芥菜+ 牛肉→使气色红润、肌肤有弹性
【牛肉芥菜苗】

 老姜→促进消化、使排便顺畅
【焖芥菜】

050 蚝油→保护心血管、避免水肿
【蚝油生菜】

生菜+ 虾仁→使精神旺盛、预防脂肪肝
【生菜虾松】

 橘子→抗氧化、避免感染
【活力果蔬汁】

052 丁香鱼→预防动脉硬化及骨质疏松
【油菜炒丁香鱼】

油菜+ 猪肉→帮助消化、消除疲劳
【油菜肉片汤】

 大蒜→抗氧化、促进新陈代谢
【蒜香油菜】

054 虾米→保护眼睛、维持黏膜健康
【虾米空心菜】

空心菜+ 虾酱→预防水肿、改善贫血
【虾酱空心菜】

 牛肉+辣椒→美化肌肤、预防贫血
【辣炒牛肉空心菜】

056 皮蛋→补充钙质、改善贫血
【苋菜皮蛋】

苋菜+ 咸蛋→保护呼吸道、预防干眼病
【苋菜炒金银蛋】

 羊肉→改善贫血、补肾壮阳
【苋菜炒羊肉】

058

鸡蛋+牛奶→增强骨密度、补血

【雪白红凤菜】

红凤菜+姜+黑麻油→补血益气、增强免疫力

【清炒红凤菜】



荞麦→抗氧化、降低胆固醇

【什锦荞麦粥】

060

鸡蛋→增加肌肤弹性、强化骨质

【菠菜炒番茄蛋】

菠菜+

豆腐皮→降低胆固醇、降血压

【腐皮炒菠菜】



芝麻→抗氧化、改善皮肤粗糙

【芝麻菠菜】

062

猪肉→养心安神、稳定情绪

【台式咸汤圆】

茼蒿+

猪腰→改善口舌炎、消除疲劳

【茼蒿腰片汤】



鸡蛋→预防皮肤粗糙、增强骨质

【茼蒿蛋饼】

064

麻油+老姜→促进排便、提振精神

【麻油地瓜叶】

地瓜叶+

大蒜→降低胆固醇、保护血管

【蒜香地瓜叶】



小鱼干→预防骨质疏松、帮助发育

【地瓜叶味噌汤】

066

香菇→预防骨质疏松、消除疲劳

【圆白菜烩鲜香菇】

圆白菜+

猪肉→提升免疫力、增强皮肤弹性

【三色圆白菜】



枸杞→预防贫血、美化肌肤

【枸杞炒圆白菜】

068

栗子→防癌、消除疲劳

【栗子烧白菜】

大白菜+

牛奶→强健骨骼、增加肌肤弹性

【奶油焗白菜】



扁鱼→美化肌肤、抗氧化

【扁鱼白菜】

070

鲈鱼→促进伤口愈合、养护肌肤

【萝卜鲈鱼汤】

白萝卜+

干贝+蛤蜊→消除疲劳、护肝

【珧柱萝卜蛤蜊汤】



排骨→降低胆固醇、预防贫血

【白萝卜排骨酥羹】

072

鸡蛋+麻油→预防便秘、保护眼睛

【胡萝卜麻油炒蛋】

胡萝卜+

猪小排→保持肌肤弹性、促进发育

【胡萝卜小排粥】



芭乐→安抚神经、降低胆固醇

【胡萝卜芭乐汁】

074

小米+薏米→帮助睡眠、促进消化

【番薯小米薏仁粥】

番薯+

糙米→抗氧化、促进排便、降胆固醇

【番薯糙米饭】



黄瓜+香菇→促进脂肪代谢、助消化

【双色烧番薯】

076

排骨→预防贫血、抗氧化

【芋头排骨酥汤】

芋头+

白米→维持消化机能正常、促进排泄

【芋头粥】



鸭肉→预防贫血、抗氧化

【芋头焖鸭】



078

牛蒡+



- 芝麻→维持神经稳定、预防动脉硬化
【炸牛蒡】
魔芋→改善便秘、减肥瘦身
【开胃牛蒡丝】
旗鱼→预防血栓、降低胆固醇
【牛蒡甜不辣】

080

竹笋+



- 羊肉→消除疲劳、治疗贫血
【鞭笋炒羊肉】
辣椒→淡斑、增加饱足感
【红焖鞭笋】
香菇+鸡肉→降低胆固醇、保护血管
【竹笋香菇鸡汤】

082

芦笋+



- 花枝→抗氧化、帮助消化
【花枝芦笋沙拉】
干贝→预防贫血、消除疲劳
【芦笋炒鲜贝】
甜椒+香菇→预防贫血、消除疲劳
【彩椒拌芦笋】

084

茭白+



- 猪肉→增加关节润滑度、改善口舌炎
【茭白拌肉片】
榨菜→避免水肿、帮助排便
【茭白榨菜炒毛豆】
牛肉→改善贫血、降低胆固醇
【茭白炒牛肉丝】

086

秋葵+



- 辣椒→提升免疫力、预防皮肤粗糙
【辣味拌秋葵】
培根→避免贫血、降低血压
【培根炒秋葵】
鸡蛋→增强骨密度、降低胆固醇
【芙蓉秋葵】

088

莲藕+



- 香菜+辣椒→预防贫血、促进排便
【醋拌莲藕】
麦片→增强体力、消除疲劳
【莲藕麦片粥】
排骨→预防贫血、消炎、止血
【莲藕排骨汤】

090

马铃薯+



- 玉米→预防皮肤粗糙、提供能量
【玉米马铃薯沙拉】
胡萝卜→保护眼睛、防止皮肤粗糙
【咖喱马铃薯】
猪肉→增强体力、使气色红润
【马铃薯炒肉末】

092

洋葱+



- 柴鱼+鲔鱼→降胆固醇、增强免疫力
【洋葱泡菜】
鸡蛋→美化肌肤、增加骨密度
【滑蛋洋葱】
牛肉→消除疲劳、帮助睡眠
【洋葱牛肉片】

094

绿豆芽+



- 香菇+海藻面→促进消化
【豆芽海藻面】
豆皮→美化肌肤、改善便秘
【豆皮炒豆芽】
鸡肉+黑胡椒→消除疲劳、美化肌肤
【黑胡椒鸡柳炒豆芽】

096

西兰花+



- 大蒜→消除疲劳、抗氧化
【清炒西兰花】
椰浆→保护黏膜、防止皮肤粗糙
【椰香西兰花】
洋葱+大蒜→消除疲劳、使关节柔软
【西兰花洋葱汤】



098

胡萝卜→抗氧化、抗癌

【凉拌花椰菜】

花椰菜+

干贝→减少皱纹、预防贫血

【鲜贝花椰菜】



西兰花+香菇→减少骨质流失、抗癌

【防癌五色蔬】

100

排骨→防止动脉硬化、防癌保健

【清炖西红柿排骨汤】

番茄+

绿豆芽+猪肉→美化肌肤、保护血管

【西红柿豆芽汤】



生菜+黄瓜→改善酸性体质

【蔬菜卷西红柿沙拉】

102

虾仁→使甲状腺机能正常、护眼

【韭菜花炒虾仁】

韭菜+

洋葱→抗氧化、预防皮肤粗糙

【韭菜泡菜】



鱿鱼→消除疲劳、保护心血管

【韭菜鱿鱼】

104

墨鱼+白果→防止动脉硬化

【XO酱海鲜炒西芹】

芹菜+

牛肉→预防贫血、稳定情绪

【芹菜炒牛肉】



鲑鱼→维持肌肤弹性、美白淡斑

【鲑鱼炒西芹】

106

咸蛋→促进皮肤新陈代谢、强化骨骼

【苦瓜咸蛋】

苦瓜+

鲈鱼→促进伤口愈合、美化肌肤

【苦瓜鲈鱼汤】



豆豉→消除牙龈及眼睛红肿

【豆豉炒苦瓜】

108

姜→促进排汗、退烧止咳

【姜丝炒冬瓜】

冬瓜+

鱼→改善口角炎、美化肌肤

【冬瓜海鲜汤】



咸蛋→使皮肤光滑、骨骼强健

【黄金白玉】

110

海米→预防甲状腺肿大及水肿

【烤丝瓜】

丝瓜+

茶叶→抗氧化、使排便顺畅

【丝瓜茶汤】



蛤蜊+树子→避免眼干、预防感冒

【树子蛤蜊煮丝瓜】

112

黄豆→保护眼睛、预防感染

【黄金南瓜豆汤】

南瓜+

紫苏梅→帮助消化

【梅香南瓜片】



高粱+玉米→防止皮肤干燥、降胆固醇

【南瓜杂粮粥】

114

菠萝+虾仁→增强关节润滑、减少皱纹

【小黄瓜菠萝虾仁】

黄瓜+

猪肝→促进肝脏排毒、养护肌肤

【小黄瓜炒猪肝】



培根→使气色红润、避免水肿

【培根黄瓜卷】

116

香菇+胡萝卜→预防骨质疏松、促进排便

【豌豆荚炒素腰花】

豌豆荚+

猪腰→使人气色红润

【豌豆荚炒猪腰】



鸡肉→镇静安眠、消除疲劳

【豌豆荚炒鸡柳】

118

猪肉→改善口舌炎、使人气色红润

【金针菜炒肉丝】

黄花菜+

排骨→防止皮肤粗糙

【金针排骨汤】



鸡肉→帮助骨骼发育、降低胆固醇

【金针鸡汤】



120

牛肉→预防贫血及骨质疏松

【牛里脊拌四季豆】

四季豆+

甜椒+青豆→保护眼睛、美化肌肤

【三色四季豆】



海米→降低胆固醇

【香炒四季豆】

122

鲷鱼→抗氧化、预防血栓

【玉米鱼条烩饭】

玉米+

鸡蛋→避免眼睛干涩

【玉米蛋饼】



鸡肉→消除疲劳、降低胆固醇

【鸡蓉玉米羹】

124

桃柱→抗氧化、促进伤口愈合

【彩椒鲜贝】

甜椒+



大蒜→增强抵抗力、抗氧化

【蒜味甜椒】

猪肉+柠檬→预防贫血、降胆固醇

【柠檬甜椒肉片】

126

猪肉→促进消化、维持神经功能正常

【香煎茄子】

茄子+



芝麻→抗氧化、保护心血管

【麻酱茄子】

辣椒+豆瓣酱→改善食欲不振

【豆瓣炒茄子】

128

豆芽+排骨→预防贫血、

增加肌肤弹性

【泡菜芦荟排骨汤】

芦荟+



129

红枣→润肺化痰、止咳平喘

【梅酱炒山药】

山药+



130

茄子→防癌、降低胆固醇

【凉拌茄子】

大蒜+



虾→消除疲劳、抗氧化

【蒜蓉蒸虾】

栗子+鳗鱼→避免动脉硬化、增强体力

【蒜香栗子鳗鱼煲】

132

蚬子→避免贫血、保护心血管

【九层塔炒蚬子】

九层塔+



鸡蛋→增强骨密度、美化肌肤

【九层塔烘蛋】

茄子→化淤止痛、预防癌症

【九层塔茄子】

134

腐竹→降低胆固醇、构建身体组织

【葱焖腐竹】

葱+



面粉→提供能量、活化肝脏细胞

【葱油饼】

醋→促进消化、增强骨质

【醋味葱段】

136

红糖+醋→促进食欲、缓解便秘

【糖醋姜】

姜+



冬瓜→利尿、退烧止咳

【冬瓜蛤蜊姜丝汤】

大肠→减少胆固醇、增加组织弹性

【姜丝大肠】

138

雪菜→抗氧化、避免水分滞留

【辣味雪菜】

辣椒+



萝卜干→预防感染、促进消化

【辣炒萝卜干】

鲤鱼→预防皱纹产生、促进消化

【泡椒鲤鱼】

140

糯米→防治口舌炎、提供能量

【米血糕】

香菜+



142

花椒→帮助消化、降低血压

【花椒嘉腊鱼】

嘉腊鱼+

紫菜→美容养颜、消除水肿

【紫菜嘉腊鱼汤】



金针菇→保肝整肠、增长智力

【发财嘉腊鱼】

144

米酒→预防动脉硬化、润肤通乳

【蒜烧带鱼】

带鱼+

豆豉→降血压、美肤护发

【姜丝豆豉蒸带鱼】



姜→养肝补血、润肤养发

【煎带鱼】

146

杏仁→强化脑力、抗氧化

【杏片鱼排】

鲷鱼+

糙米→稳定情绪、促进代谢

【鱼片糙米粥】



菠菜→改善贫血、使脸色红润

【意式鲷鱼菠菜卷】

148

鸡蛋→帮助皮肤新生、提高智能

【麒麟鲢鱼】

鲢鱼+

松子→保护血管、减缓动脉硬化

【松子糖醋鲢鱼】



金针菇→促进发育、增强性功能

【沙茶鱼头锅】

150

菠萝→降低血压、养颜美容

【凤梨鲳鱼】

鲳鱼+

西兰花→抗衰防老、提升免疫力

【大地鲳鱼球】



洋葱→降低血脂、预防心血管疾病

【五味鲳鱼】

152

洋葱+辣椒→养颜美容、抗老防癌

【五柳黄鱼】

黄鱼+

大葱→帮助消化、控制血糖

【葱烧黄鱼】



松子→润肺滑肠、抗老化

【松子黄鱼】

154

豆腐→降低胆固醇、预防老年痴呆

【树子蒸石斑】

石斑鱼+

香菇→保护关节、维持皮肤弹性

【石斑鱼球煲】



芦笋+绍酒→预防心血管疾病

【XO酱炒石斑球】

156

玉米→助消化、预防口角炎

【粟米鱼块】

旗鱼+

番茄→延缓老化、瘦身轻体

【番茄洋葱烩鱼片】



味噌→预防癌症、治疗便秘

【煎味噌鱼】

158

香菇→增强免疫力、延缓老化

【三丝鱼卷】

鲨鱼+

小黄瓜→美白祛斑、使肌肤柔嫩

【什锦鲨鱼片】



玉米→清除自由基、预防心脏病

【玉米炒鱼丁】

160

梅子→提神、助消化

【梅子蒸鳕鱼】

鳕鱼+

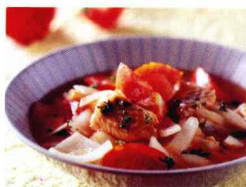
葱、姜、蒜→消除疲劳、抗衰老

【豆酥鳕鱼】



鲜香菇→美容养颜、增强免疫力

【鲜菇蒸鳕鱼】



162

鲜百合→清心安神、养颜美容

【百合鲈鱼】

鲈鱼+

味噌→对抗动脉硬化、改善便秘

【味噌鲈鱼】



荸荠+大葱→使脸色红润，强化骨骼

【辣椒鱼饼】

164

醋→消除疲劳、窈窕瘦身

【鲑鱼羹】

鲑鱼+ 柠檬→美白肌肤、延缓老化

【香腌鲑鱼】



辣椒+大蒜→增强免疫力、延缓老化

【红椒鲑鱼】

166

柠檬→抗氧化、预防心血管疾病

【烤鲑鱼】

鲑鱼+

圆白菜→美化肌肤、降低胆固醇

【圆白菜丝炒鲑鱼】



黄豆+白米→强化骨质、增强体力

【鲑鱼炒五杂饭】

168

茼蒿→强化骨质、预防贫血

【银鱼炒茼蒿】

银鱼+



169

胡萝卜+甜椒→保护眼睛、养护肌肤

【五柳鱼】

鲈鱼+



170

白萝卜→对抗细胞氧化、美化肌肤

【白丝虱目鱼】

虱目鱼+

竹笋→促进儿童发育、提升智力

【咖喱沙锅鲜鱼】



花生→强健骨骼、改善贫血

【花生鲜鱼】

172

豆腐→预防骨质疏松

【豆腐烧鱼】

吴郭鱼+

番茄→增强记忆力、预防高血压

【茄香糖醋鱼】



大葱→增强体力、稳定情绪

【葱卤吴郭鱼】

174

大蒜→降低血脂、预防心血管疾病

【蒜子烧鳗鱼】

鳗鱼+

枸杞→预防视力衰退、防止夜盲症

【枸杞鳗鱼汤】



芝麻油→消除疲劳、防止动脉硬化

【麻油鳗鱼】

176

青豆→消除浮肿、降低血压

【醋熘鱼卷】

草鱼+

蒜苗→改善皮肤粗糙、保护心血管

【红烧下巴】



虾→帮助代谢、预防甲状腺肿大

【什锦海鲜汤】

178

九层塔→促进食欲、帮助成长

【三杯花枝】

花枝+

韭菜→增强体力、预防心脏病

【花枝炒韭菜】



芒果→保护眼睛、消肿、降血压

【花枝沙拉】

180

辣椒→帮助消化、降低血胆固醇

【宫保鱿鱼】

鱿鱼+



绿豆芽→帮助代谢、改善贫血

【白灼双鱿】

芹菜→降低胆固醇

【芹菜鱿鱼】

182

冬瓜→加强钙质吸收、强健骨骼

【冬瓜蟹肉】

螃蟹+



芦笋→强健骨骼、减轻关节炎症状

【芦笋手卷】

青椒→使肤质细嫩，帮助消化

【什锦蟹肉】

184

黑木耳→护肝清血、美颜补血

【冬菜虾仁】

虾+



南瓜→预防黑斑、维持甲状腺功能正常

【焗烤南瓜虾】

奇异果→帮助蛋白质吸收、稳定血压

【水果虾仁甜心沙拉】

186

蘑菇→增加抗体、调节身体机能

【香蒜鲜贝】

干贝+



生菜→促进钙质吸收、有助发育

【凉拌干贝】

山药→保护血管、帮助骨骼成长

【炒干贝蛋糕】

188

排骨→消除疲劳、保护眼睛

【海带排骨汤】

海带+



豆腐+小鱼干→保护关节、瘦身

【银芽海带汤】

竹笋→避免水肿、预防甲状腺肿大

【竹笋海带丝】

190

咖喱→防治动脉硬化、预防癌症

【西芹咖喱拌海蜇皮】

海蜇皮+



金针菇+醋→美化肌肤、预防便秘

【拌海蜇皮】

西瓜→消暑醒脑、降低血糖

【瓜丝拌蜇皮】

192

羊肉→补气活血、健体强身

【红烧海参】

海参+



蹄筋→养颜抗老、活化筋骨

【葱烧海参】

鸡肉→营养均衡、维护心血管健康

【海参烩鸡丝】

194

乳酪→强身健体、促进伤口愈合

【法式焗生蚝】

牡蛎+



海带→营养均衡、预防慢性病

【牡蛎味噌锅】

小白菜→稳定情绪、预防智力衰退

【味噌蚵仔盖饭】

196

姜→清热祛火、促进血液循环

【丝瓜蛤蜊】

蛤蜊+



胡萝卜→保护眼睛、增强体力

【鲜露银芽蛤蜊】

香菜→预防贫血、延缓老化

【蒸三鲜】

198

米酒→补血养颜、强身健体

【XO酱鲍鱼】

鲍鱼+



200

牛肉+



番茄+马铃薯→预防胃溃疡、抗癌
【牛肉罗宋汤】

红酒+胡萝卜→提高免疫力、补血
【红酒炖牛肉】

胡萝卜+白萝卜→降低癌症发生率
【红烧牛腩】

202

猪肉+



鸡蛋→有助于新陈代谢
【炸猪排】

酸梅→促进血液循环、稳定血压
【香梅咕嚕肉】

大白菜+荸荠→加速代谢、消除疲劳
【红烧狮子头】

冬粉→避免摄取过多热量及脂肪
【蚂蚁上树】

干香菇→预防心血管疾病和骨质疏松
【古早香菇卤肉】

青江菜→使肌肤有弹性、降血脂
【香焖扣肉】

芋头→维持血压稳定、帮助消化
【芋香里脊卷】

206

猪肝+



菠菜→预防贫血、预防骨质疏松
【菠菜猪肝汤】

梨子→促进胃肠蠕动、预防高血压
【山梨炒猪肝】

麻油→降血脂、抗氧化
【麻油猪肝】

208

猪蹄+



竹笋→降低胆固醇、帮助排便
【笋干蹄膀】

209

鹅肉+

芹菜→促进食欲
【凉拌鹅肉】

210

鸡肉+



黑麻油+罗勒→有助新陈代谢
【三杯鸡】

彩椒→预防贫血、防止动脉硬化
【香芒鸡柳】

番茄→预防血栓、防止动脉硬化
【番茄鸡盅】

木耳→预防贫血、防止血栓
【木耳蒸鸡】

黑麻油→有助于产妇产后子宫收缩
【当归麻油鸡】

柠檬→促进新陈代谢、消除疲劳
【香炖柠汁嫩鸡】

小黄瓜+粉皮→促进血液循环
【鸡丝拉皮】

214

鸭肉+

绿豆芽+胡萝卜→增强免疫力
【芽蔬炒鸭丝】

216

鸡蛋+



菜脯→预防便秘、降低胆固醇
【菜脯蛋】

蛤蜊+虾→预防贫血和心血管疾病
【茶碗蒸】

虾→补充自由基、加速伤口愈合
【虾仁炒饭】

口蘑→帮助消化、预防血管疾病
【口蘑肉片蛋花汤】

纳豆+杂粮→抗癌、预防骨质疏松
【花枝秋葵杂粮饭】

蘑菇+菠菜→预防心血管疾病
【鸡蛋菠菜沙拉】

香菇+章鱼→预防骨折、护眼
【海鲜淮山蒸蛋】

220

胡萝卜+鸡肉→提高免疫力、抗老化

【家常豆腐】

猪肉+辣椒→促进肝脏排毒

【麻婆豆腐】

味噌→预防癌症

【味噌豆腐汤】

菇蕈类→促进血液循环、延缓老化

【综合菇烩豆腐】

鸡蛋→预防感冒、增强免疫力

【豆腐蛋黄粥】

黑木耳→降低胆固醇、防癌

【木樨豆腐】

鲑鱼→预防骨质疏松、降低胆固醇

【豆腐蒸鲑鱼】

224

豆干+

芹菜→促进食欲、安定精神

【芹菜炒豆干】

225

金针菇+

胡萝卜→提高免疫力、抗老化

【金针菇黄豆凉面】

226

香菇+

竹笋→预防便秘及大肠癌

【油焖双冬】

鸡肉→促进血液循环、预防感冒

【竹笙香菇鸡汤】

金针菇+柳松菇→补充自由基、防癌

【三菇炒面】

228

白木耳+

山苏→预防骨质疏松

【银耳烩山苏】

Chapter 5

五谷杂粮

Multi-grains

230

红豆+

猪肉+冬瓜→控制血压、消除疲劳

【冬瓜红豆汤】

花生→预防动脉硬化、改善四肢冰冷

【红豆花生汤】

西米→促进血液循环、帮助排便

【红豆西米露】

232

花生+

竹笋→降低胆固醇、预防动脉硬化

【花生笋丁】

猪尾→预防骨质疏松、保护关节

【花生煲猪尾】

西芹→美白淡斑、促进新陈代谢

【花生酱拌西芹】

234

燕麦+

荞麦→预防动脉硬化、减肥

【全麦红枣饭】

235

松子+

黄豆→抗癌、促进排便

【松仁炒饭】

236

核桃+

莲藕→助眠、预防癌症、安定神经

【莲藕核桃甜品】

237

绿豆+

猪肝→降低血中胆固醇

【猪肝补血粥】

238

黑豆+

鸡肉→促进排便, 润泽毛发和肌肤

【黑豆鸡汤】

239

杏仁+

虾→预防高血压及冠心病

【杏仁虾球】

索引

240 各类食材营养成分分析总表

246 食材搭配与功效对照表

【每天都需要六大营养素】

要维持身体器官的正常运作，六大营养素缺一不可
有些营养素可在体内自行形成，但绝大多数仍需要靠从食物中摄取
这六大营养素分别为蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、水
这些营养素环环相扣，紧密结合在一起，以提供身体各细胞、器官、系统正常运转所需
因此，怎样从食物中获得这些营养素，就成了维持健康的重要课题

蛋白质

依蛋白质的食物来源，分为“动物性蛋白质”和“植物性蛋白质”，动物性蛋白质多为优质蛋白质，在人体内有较好的吸收率和利用率。植物性蛋白质的吸收率及利用率则相对较差。

FOOD 食物来源

动物性来源包括猪、牛、羊等畜肉，鱼类等海鲜，鸡、鸭等家禽肉，蛋类及其制品，牛奶及其制品；植物性来源则包括黄豆及其制品（如豆腐、豆干、豆浆等）、毛豆等豆类。主食类及蔬菜类亦含有少量的植物蛋白质。

DAY 每日建议摄取量

蛋白质的建议摄取量与个人体重有关，一般为0.9~1克/千克体重。如果有需要改变体重，或者是遭受疾病的情况，身体有组织消耗者，其蛋白质需要量则需重新评估。据全国性的营养调查资料显示，目前中国人蛋白质摄取量不是不足，而是过量，尤其是动物性蛋白质。蛋白质摄取过多不但会使体重增加，还会造成肾脏负担。



糖 类

在营养学中所谓的“糖”泛指所有的碳水化合物，其中包括米面食中的淀粉、植物中的纤维质以及储存在体内的肝糖元。依据糖的形态可分为三类：单糖、双糖及多糖。日常生活中所使用的具有甜味的糖多属于单糖及双糖，膳食纤维则属于多糖。

单糖

单糖是糖类中结构最简单的。如身体能直接转换成能量的葡萄糖，就是单糖，还有果糖及半乳糖也都是单糖。葡萄糖主要存在于水果中；而半乳糖为乳糖分解之后的产物，在自然界中无法单独存在。人体中主要的糖类都以半乳糖的形式存在，说明半乳糖对人体非常重要。果糖顾名思义来自水果，我们平常食用的蜂蜜也含有果糖。因果糖的甜度高，溶解度好，经常被使用在食品的加工制作上。



乳糖

乳糖也是双糖中的一员，存在于奶类及其制品中。一般人对于它之所以会熟悉，多半是因为东方人的胃肠道不适应消化乳糖，如果一段时间喝乳品或一次喝大量的乳品，会产生所谓的“乳糖不耐症”，造成肠胃不适，出现腹泻等症状。

双糖

双糖中最常见的是蔗糖及麦芽糖。由甘蔗中提炼出的蔗糖，也就是我们在市面上看到的砂糖。民间制作的一些小点心如糖果、龙须糖等，都是由麦芽糖制成的。在市售的一些食品中，麦芽糖常作为甜味的来源。



多糖

在多糖中我们最常讨论到的当属淀粉及膳食纤维。中国人的主食多以米面为主，淀粉吃得充足，在体内可以转换成葡萄糖供直接使用，是能量的基础来源。膳食纤维分为水溶性和非水溶性两种，我们平常说的可以促进肠道蠕动及帮助排便的是非水溶性纤维，其主要存在于蔬菜水果中。水溶性纤维有助于体内胆固醇的代谢，主要存在于全豆类食物中，例如糙米、燕麦、大麦等。



糖类为身体的能量来源

糖类（即碳水化合物）的主要功用是作为体内能量的直接来源。糖类进入体内后会被分解为葡萄糖，经由血液运送到各细胞供使用，而剩余的部分则转变为脂肪及肝糖元储存于体内。当身体面临饥饿时，所储存的脂肪及肝糖元会再次转变为葡萄糖供身体利用。

FOOD 食物来源

主要来自于糙米、燕麦、小米、玉米、地瓜、芋头、红豆、绿豆、薏仁等五谷和根茎类食物中。另外，含果糖、蔗糖、膳食纤维的蔬

菜、水果以及含乳糖的奶类也可作为糖类的食物来源。

DAY 每日建议摄取量

糖类提供的热量应占每日总热量的58%~60%，依据身体需要、疾病及生活状况适当调整。要尽量减少精制糖类，例如饼干、糖果、含糖饮料等的摄取，每日摄取量不得超过总热量的10%。