



彩图超值版

食物饮食宜忌 与相宜食谱宝典



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

全面的食物宜忌原则
科学的营养健康菜谱
完美的饮食搭配
带给您一生的健康

彩图超值版
19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社



作者简介

张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 徐晓辉 林全德 孙长朋
刘 利 王 伟 朱保国 李 钢
张 鹏 赵国宁 周 围 王 震
余冠廷 齐玉水 张凤伟 吴 凯
李 斌 许仲友 张振馨 王 旭
赵瑛璐 孟 晶

摄 影 师：杨跃祥

摄影助理：丁 亮 张定南 赵望成 小 兵
曾 勇 赵国宁 黄丽莉

鸣 谢

菩提树商务摄影工作室

封面照片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

总 策 划：李国强 刘卫弘

执行策划：郁 芊

责任编辑：郁 芊

封面设计：王 斐

版式设计：王 斐

伦洋生活馆
健康系列

食物饮食宜忌 与相宜食谱宝典

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影

 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物饮食宜忌与相宜食谱宝典: 彩图超值版 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2006

(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06725 - 5

I. 食… II. ①张… ②杨… III. ①食物—禁忌②食品营养—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146519 号

伦洋生活馆·健康系列

食物饮食宜忌与相宜食谱宝典

SHIWU YINSHI YI JI YU XIANGYI SHIPU BAODIAN

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www . bph . com . cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06725 - 5

TS · 171 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话: 010 - 58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张军腾

2006年12月20日



C 目录

CONTENTS



白菜/6

麻辣白菜

菠菜/8

蛋皮菠菜包

油菜/10

香菇油菜

茼蒿/12

茼蒿炒蛋

蒜苗/14

三丝蒜苗

韭菜/16

蚕豆炒韭菜

芹菜/18

牛肉末炒芹菜

甘蓝/20

糖醋甘蓝

黄瓜/22

糖醋黄瓜

冬瓜/24

金沙冬瓜条

苦瓜/26

鱼香苦瓜

丝瓜/28

番茄酿丝瓜

南瓜/30

百合蒸南瓜

茄子/32

干煸茄子

西红柿/34

西红柿炒西兰花

西葫芦/36

麻辣西葫芦

萝卜/38

萝卜丝炒牛肉丝

土豆/40

回锅土豆

洋葱/42

葱头羊肉片

藕/44

五彩藕丝

山药/46

彩椒山药

笋/48

家常焖笋

椒/50

双椒烘蛋

茭白/52

麻辣茭白

菜花/54

茄汁菜花

芋头/56

芋头蒸肉饭

荸荠/58

糖醋荸荠

玉米/60

松仁玉米

豆腐/62

蚌肉烩豆腐

木耳/64

木耳羊肉片

鲜蘑/66

鲜蘑炒笋片

香菇/68

干煸香菇扁豆

金针菇/70

金针菇炒鱿鱼丝

猪肉/72

莲子百合炖猪肉

猪肝/74

猪肝菠菜

猪腰子/75

炆腰花

猪肚/76

椒盐猪肚

肥肠/77

苦瓜肥肠

牛肉/78

番茄牛肉

羊肉/80

胡萝卜炖羊肉

鸡肉/82

栗子烧鸡

鸭肉/84

鸭肉虫草汤





兔肉/86

滑炒花生兔肉丁

狗肉/88

沙锅狗肉

草鱼/90

冬瓜鱼片汤

鲫鱼/92

鲫鱼白扁豆粥

带鱼/94

红烧带鱼

黄鱼/96

黄花鱼粥

鲤鱼/98

芙蓉鲤鱼片

鲇鱼/100

清炖鲇鱼

鳊鱼/102

鳊鱼汤

鲈鱼/103

清蒸鲈鱼

鳙鱼/104

清炖鳙鱼

三文鱼/106

酱三文鱼

鳙鱼/107

鳙鱼党参汤

鱿鱼/108

原汤鱿鱼

虾/110

番茄焖虾

蟹/112

蟹肉西兰花

蛤蜊/114

木须炒蛤蜊

干贝/115

瘦肉干贝汤

海参/116

虾子海参

甲鱼/118

甲鱼烧冬瓜

苹果/120

苹果炖鱼

梨/122

雪梨肘子

菠萝/124

菠萝杏仁豆腐

桃/126

桃梨焖牛肉

杏/128

杏仁蒸猪肉

草莓/130

草莓黄瓜

香蕉/132

香蕉虾卷

西瓜/134

西瓜皮炒肉丝

木瓜/136

木瓜烧排骨

梅/138

青梅虾仁

橘子/140

橘汁鳊鱼

橙子/142

鲜橙煎猪排

柚子/144

柚子炖鸡

柠檬/146

软煎柠檬鸡

葡萄/148

葡萄鱼

山楂/150

山楂凤爪

樱桃/152

樱桃排骨

荔枝/154

荔枝肉

龙眼/156

龙眼贵妃翅

李子/158

李子鱼



白菜

营养功效

白菜性平味甘，富含钙、磷、铁及粗纤维、维生素等多种营养，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功，可用于口干烦渴，大小便不利，肺热咳嗽等。因白菜含纤维较多，不仅可以促进肠蠕动，帮助消化，防止大便干燥，且可以用来防止结肠癌。民间常说：鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。

宜

白菜+鲤鱼——可提供丰富的蛋白质、维生素等营养，是妊娠水肿的食疗佳品。

白菜+虾——能预防便秘、痔疮、结肠癌、牙龈出血等症。

白菜+海带——预防碘缺乏。

白菜+辣椒——促进肠胃蠕动，利于消化。

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。

忌

白菜+兔肉——易引起腹泻、呕吐。

胃寒及肺寒咳嗽者不宜多食。

腐烂白菜含亚硝酸盐，有毒，不能食用。

烹调时忌用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。

有宜有忌

贴心私语

☆选购白菜一定要根部粗凸而硬挺，茎部肥壮而肉质丰厚，含水分丰富，菜叶呈深绿色、无黑斑点、质地柔软、绿油油的。

麻辣白菜

原料：

大白菜750克，干辣椒10克，植物油、盐、味精、料酒、酱油、花椒各适量。

做法：

①将大白菜洗净切条；干辣椒切成节待用。

②炒勺注油烧热后，把花椒放入稍炒几下，再下入干辣椒待炒变色时，再加入大白菜和盐翻炒几下，随即加入料酒、酱油、味精，同时翻炒均匀即成。



菠菜

营养功效

菠菜俗称红嘴绿鹦哥，其味甘、凉，具有养血止血、敛阴润燥、利五脏、通肠胃热、解酒毒之功效，适用于高血压、糖尿病、肺病、胃肠功能失调、慢性便秘、痔疮等患者。



有宜有忌

宜

菠菜+鸡血——养肝护肝，适宜慢性肝病患者。

菠菜+青椒——保护视网膜。

菠菜+花生——利于维生素的吸收。

菠菜+鸡蛋——可保护视力，提高对蛋中维生素B12的吸收。

菠菜+草莓——提高对维生素C的吸收。

电脑工作者、爱美的人宜常食菠菜。

忌

菠菜+豆腐——阻碍人体对钙和铁的吸收，易形成肾结石。

菠菜+虾皮、乳酪——影响钙吸收。

婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜吃生的菠菜。

贴心私语

☆新鲜而好味的菠菜要选没有洒水的那一种，虽然看来色泽略暗，但只要干爽，菜叶部分无黄色斑点，根部呈浅红色的，就算上品。

蛋皮菠菜包

原料：

鸡蛋、菠菜、香菜、盐各适量

做法：

①把菠菜洗净，放到加盐的沸水里焯一下，过冷水，控干；香菜入沸水焯过。

②鸡蛋加盐打散，摊成薄薄的蛋皮，等分切成小蛋皮，每块蛋皮上放一勺菠菜，把菠菜包住，用香菜一绑即可。



油菜



营养功效

油菜又名芸苔、胡菜，性味辛、温、无毒，据我国医书记载，“油菜有清热解毒、散血消肿”之功效；油菜子压榨取油，敷头令头发长黑，也可煮食，主治腰脚痹。

宜

油菜+虾仁——消肿散血、清热解毒，能提供丰富的维生素和钙质。

油菜+鸡肉——强化肝脏、美化肌肤。

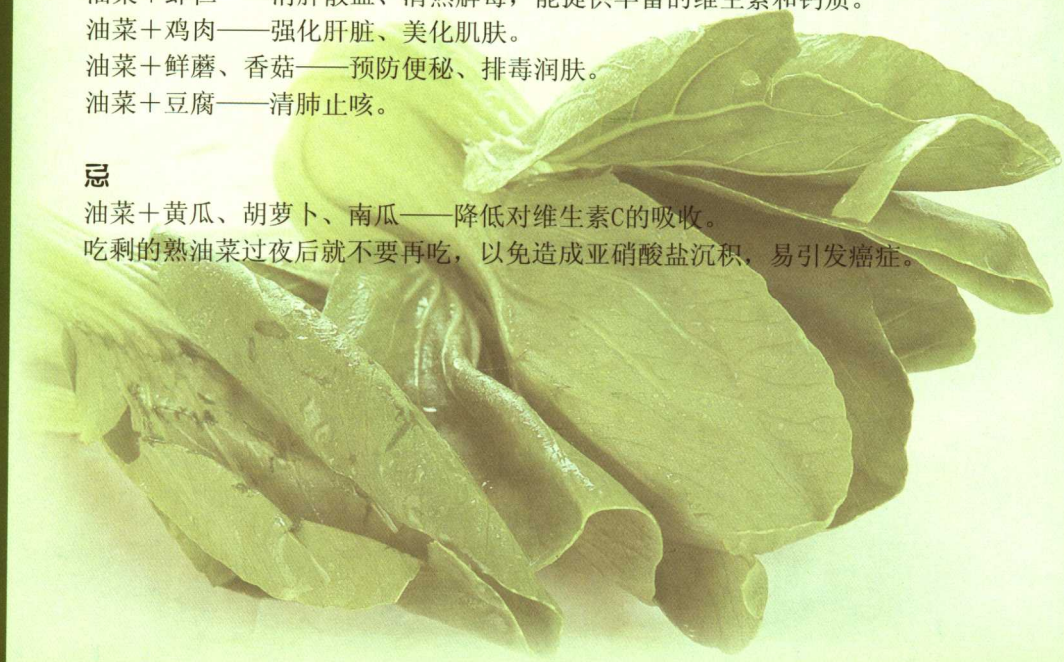
油菜+鲜蘑、香菇——预防便秘、排毒润肤。

油菜+豆腐——清肺止咳。

忌

油菜+黄瓜、胡萝卜、南瓜——降低对维生素C的吸收。

吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。



有宜有忌

贴心私语

☆食用油菜时要现做现切，不能久放，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使营养成分不被破坏。

香菇油菜

原料：

油菜500克，水发香菇50克，精盐、花生油、料酒、淀粉、香油、味精各适量。

做法：

①油菜去老叶、老根；香菇去根蒂。

②油烧至六成热，入整棵油菜，煸炒至熟，加少量精盐起锅，放味精，将熟油铺于盘中。

③起锅再烧热油，将香菇入锅炒3分钟，加适量水、料酒、精盐焖烧5分钟，再加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻几下出锅，置于油菜之上即可。



茼蒿



营养功效

茼蒿又叫蓬蒿、蒿子秆，由于它的花很像野菊，所以又名菊花菜，其性味甘、辛、平、无毒，有安心气、养脾胃、润肺消痰、养心清血、养脾胃、利肠胃、降血压的功效，可治咳嗽痰多、头昏烦热、高血压、咳嗽等症。

宜

茼蒿+肉类、鸡蛋——有助吸收维生素A。

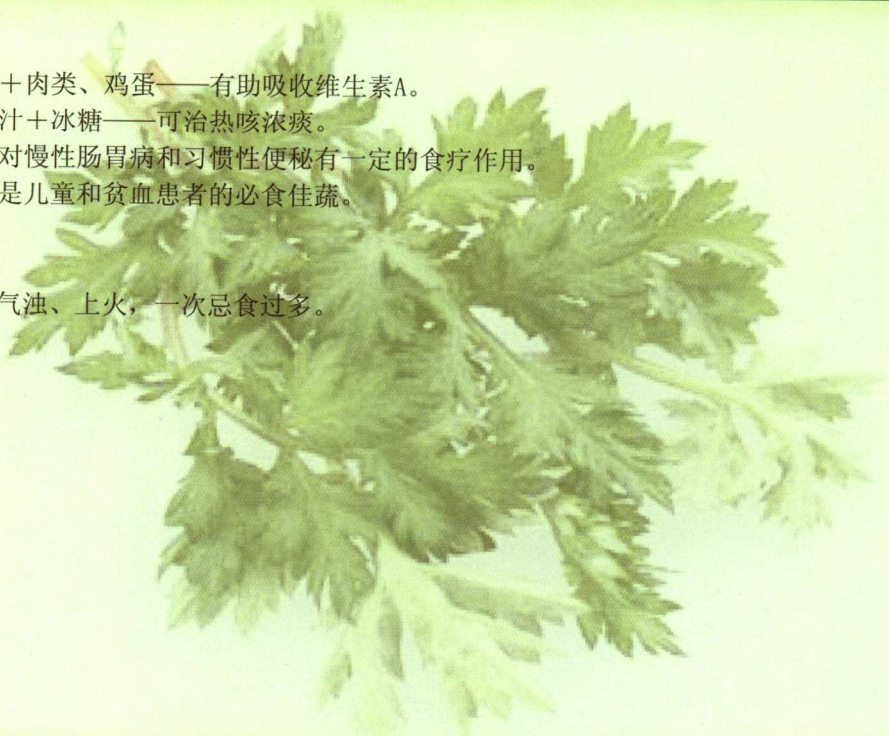
茼蒿汁+冰糖——可治热咳浓痰。

茼蒿对慢性肠胃病和习惯性便秘有一定的食疗作用。

茼蒿是儿童和贫血患者的必食佳蔬。

忌

茼蒿气浊、上火，一次忌食过多。



有宜有忌

贴心私语

☆茼蒿有促进蛋白质代谢的作用，有助于脂肪的分解，在火锅中加入茼蒿，可促进鱼类或肉类蛋白质的代谢，对营养的摄取颇为有益。

茼蒿炒蛋

原料：

鸡蛋3个，茼蒿300克，油、精盐、味精各适量。

做法：

- ①将鸡蛋加精盐搅打均匀；茼蒿掐去老梗和叶，切成3厘米长的段。
- ②油入锅烧至七成热，下茼蒿煸炒几下，加精盐，炒至七成熟时，倒入蛋液，迅速翻炒，至蛋液凝固，用铲将蛋块炒散，加入味精炒匀，即可起锅。



蒜苗

营养功效

蒜苗又叫蒜苔、蒜毫，富含碳水化合物、蛋白质、维生素等，可增进食欲，有抑菌、杀菌、健脾胃、预防流感、防止伤口感染和驱虫的功效。



宜

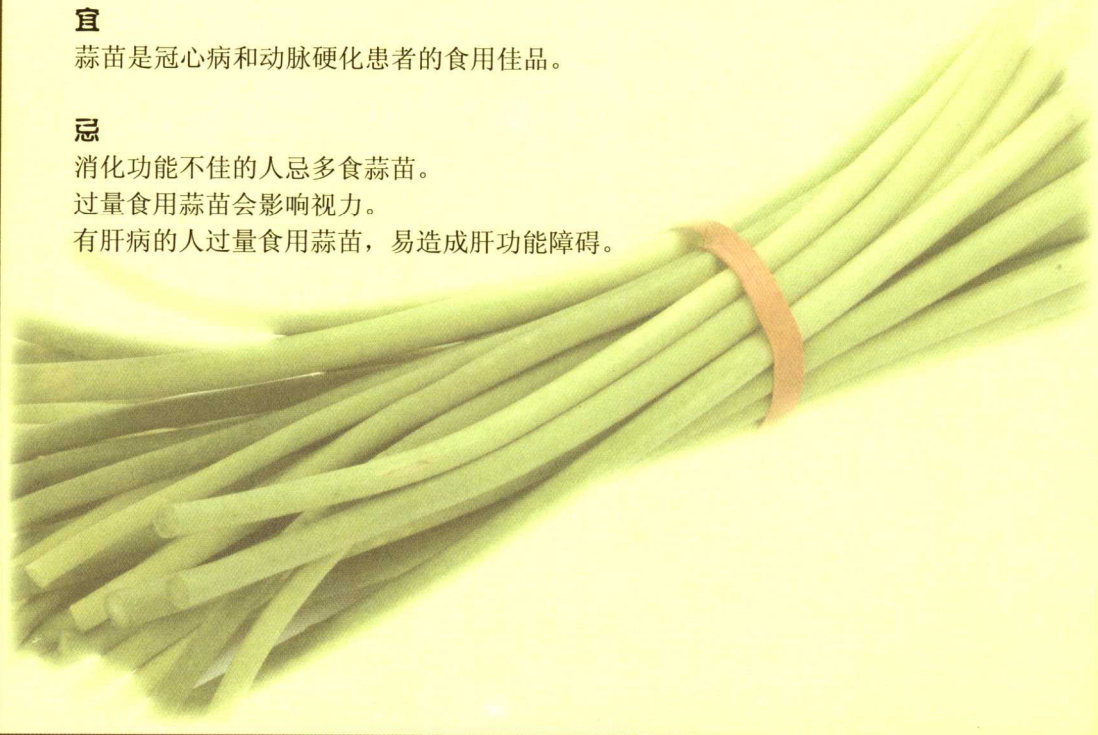
蒜苗是冠心病和动脉硬化患者的食用佳品。

忌

消化功能不佳的人忌多食蒜苗。

过量食用蒜苗会影响视力。

有肝病的人过量食用蒜苗，易造成肝功能障碍。



贴心私语

☆ 蒜苗要选择粗细均匀、颜色翠绿的。

☆ 蒜苗不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。