

芝宝贝 zhibabai

始于2003年

图解

食物搭配宜忌

全彩版解析海量食材的搭配

孙树侠 中国保健协会食物营养与
安全专业委员会会长
◎编著

食物
相克与相宜
速查

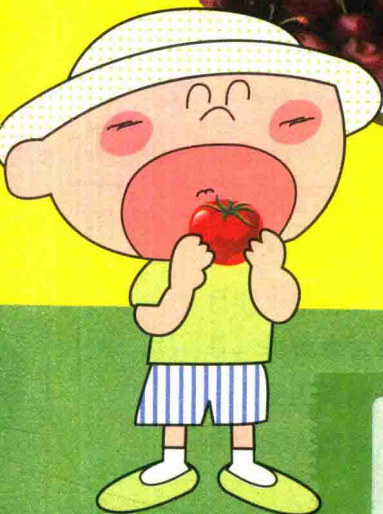
中国人口出版社

图解

食物搭配宜忌

全彩版解析海量食材的搭配

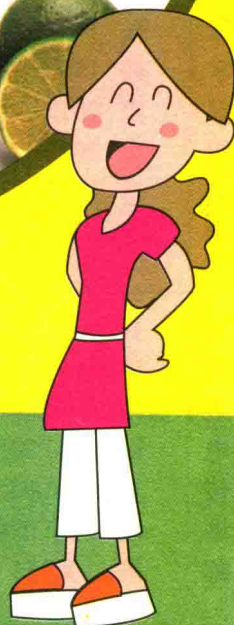
孙树侠◎编著



安徽医科大学图书馆 3-09-01



C0349029



图书在版编目(CIP)数据

图解食物搭配宜忌/孙树侠编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5101-1328-4

I. ①图… II. ①孙… III. ①食品营养—图解
IV. ①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第175039号

图解食物搭配宜忌

孙树侠 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1328-4
定 价 32.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

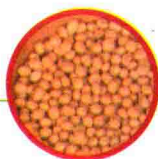
Preface



我们都知道饮食决定健康，习惯决定长寿，但如何饮食，仁者见仁，智者见智。人因个体差异，体会不同，但万变不离其宗的是：从科学的角度来看是否更科学，是否能提高营养物质的利用率和营养之间的协同作用，从而对不同人群起到强身强体的作用。

本书在营养基础知识上还要重复，或许有一点点新知识，使您觉得“有唱陈词，弹老调之嫌”，但我觉得基础的知识只有不断重复才能普及大众，我们不求“翻新杨柳枝”，但要更新一些旧概念让大家知道食物众多，之所以存在，它就存在各有千秋的应用价值，它们没有绝对好坏之分，对每个人所言就是适宜或不适宜，对于众多食品的选择，也只有科学不科学，合理不合理的问题。

我们对食物的选择在掌握基础知识之外，不刻意去追求完全的科学，但要注意科学性，这样才不失科学饮食的大众性，我们没有追求“一曲新词酒一杯”创新效果，但加入了“营养在线”、“给食材加分”等提示，目的是加深读者对食材的全面了解，在规避不宜的同时，选择适合自己的食物，而且，每种食材都配有精美图片，赏心悦目，通俗易懂，重点突出，便于阅读，实用性强，是广大营养作者、烹饪工作者或热爱生活人的参考书。



科学的脚步总是伴随社会历史的进步，只会描摹出科学的脚步，不是好“画师”，因为科学的脚步，本来就应该附迹于社会历史的布景上，失去布景的对照，怎能显示出科学历史的纵深感呢？何况我们这个有5000年文明史的古国？有闻名世界的中国中医和饮食……我们不仅要继承昨天，更要开拓明天。如果我们不以祖国博大精深的传统医学、食疗、食补等方面的传世巨著，如《黄帝内经》、《神农本草经》等为立言，营养学的昨天一定会被菲薄，营养学的明天一定会遭冷遇。

传统的营养学的史料所及，真是视通千里，思接万千，但对人体健康的贡献却较为窄小，而且必须是一尺就是一尺，一寸就是一寸，不能随便逾越分毫，如果我们以这样的科学态度，就希望广大的营养学工作者、健康工作者、热爱生活的广大读者都能参与实践与总结，为我们的传统养生添砖加瓦。最后我还要叮嘱大家：健康是一口口吃出来的，长寿是一点点攒出来的，美丽是一年年养出来的，食补习惯只要坚持，就会有奇迹出现。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

孙树侠



安徽医科大学图书馆 13-09-01



C0349029



TU JIE SHI WU DA PEI YI JI

PART 1

食物搭配有说道

人体所需要的营养素/2

- 七种必需营养素及比例 2
- 各种营养素的作用 2

各种营养素之间的互补作用/7

- 维生素之间的互补 7
- 维生素与其他营养素之间的关系 9

搭配合理健身，反之伤身/11

- 搭配合理健身 11
- 搭配不合理伤身 11

食物搭配不合理的后果/12

- 食物间的营养成分相互排斥 ... 12
- 食物的营养成分发生了变化 ... 12
- 食物间的属性相互对抗 13
- 饮食不当引发疾病 13
- 食物的毒性和污染 13
- 进食间隔时间 14

客观对待食物不宜/14

- 不必谨小慎微如临大敌 14
- 食物多样化 15
- 根据自身状况有选择地吃 15





PART 2

常见食物的搭配

蔬菜类、菌类/18

大白菜	18
菠菜	20
韭菜	22
胡萝卜	24
番茄	26
黄瓜	28
土豆	30
芹菜	31
茄子	33
南瓜	34
冬瓜	36
洋葱	38
白萝卜	39
苦瓜	41
丝瓜	42
红薯	43
山药	44
油菜	45
小白菜	47
卷心菜	48
生菜	49
苋菜	50
空心菜	51
蕨菜	52
香菜	53
莼菜	54
菜花	55
西蓝花	56
西葫芦	57
茼蒿	58
香椿	59
芋头	60



莲藕	61
茭白	62
莴笋	63
芦笋	64
竹笋	65
青椒	67
蒜苗	68
芦荟	69
豌豆	70
扁豆	71
绿豆芽	72
平菇	73
香菇	74
口蘑	75
草菇	77
金针菇	78
木耳	79
银耳	81
百合	82
玉米笋	83
大葱	84
芥菜	85



肉蛋类、动物肝脏类/86

猪肉	86
牛肉	89
羊肉	91
狗肉	92
兔肉	93
鸡肉	94
鸭肉	97
鹅肉	98
鹌鹑肉	99
野鸡肉	100
鹿肉	102
驴肉	103





骆驼肉	104
猪蹄	105
猪心	106
猪血	107
猪肝	109
羊肚	110
猪肚	111
鸭蛋	112
鸡蛋	113

水产类/114

鲈鱼	114
鲤鱼	115
墨鱼	116
带鱼	117
海参	118
泥鳅	119
鱿鱼	120
鳗鱼	121
黄鳝	122
甲鱼	123
鲫鱼	124
螃蟹	125
虾	127
田螺	128
蛤	129
黄鱼	130
海带	131
紫菜	132
鲍鱼	133
干贝	134
鳀鱼	135
蛭子	136

果品类/137

石榴	137
----------	-----



柿子	138
柑橘	139
西瓜	140
葡萄	141
猕猴桃	142
山楂	143
李子	144
杨梅	145
香蕉	146
杏	147
芒果	148
草莓	149
桃子	150
柚子	151
荔枝	152
柠檬	153
苹果	154
木瓜	155
橄榄	156
榴莲	157
桂圆	158
桑葚	159
樱桃	160
栗子	161
大枣	162
莲子	163
银杏果	164
梨	165
香榧	166



粮食类 / 167

荞麦	167
小麦	168
大米	169
高粱米	170
黄豆	171



黑豆	172
红小豆	173
大麦	174
燕麦	175
小米	176
糯米	177
绿豆	178
黄米	179
玉米	180
薏仁	181

饮品、甜食类/182

绿茶	182
啤酒	183
蜂蜜	184
牛奶	185
豆浆	187
白酒	188
葡萄酒	189
咖啡	190
酸奶	191
羊奶	192
巧克力	193

调味品、食用油类/194

食用碱	194
食盐	195
醋	196
芝麻油	197



PART 3

吃对了才健康

走出饮食误区/200

食物加工太挑剔	200
---------------	-----



煮饭不能用开水	201
果蔬皮营养更丰富	201
鸡蛋生吃营养价值高	201
营养鸡蛋营养高	202
中老年人要少吃蛋	202
素食可替代肉食	203
洋快餐营养丰富	203
膨化食品营养丰富	204
面粉越白越好	204
少吃饭、多吃菜可减肥	204
涮羊肉里的汤营养丰富	204
骨折后喝骨汤有利愈合	205
吃豆制品越多越好	205
吃生番茄更利健康	206
吃肉加蒜不营养	206
银耳越白越好	206
用冷水泡香菇	207
果蔬个头大好	207
纯净水当做日常饮用水	207
盐一切疾病的根源	208

“坏”食物的好搭档/209

高脂食物+葡萄	209
高盐饮食+黑巧克力	209
淀粉类食品+醋	209
西式快餐+樱桃	209
红肉+红酒	210
烤肉+圆白菜	210
油条+豆浆	210
酸菜鱼+猕猴桃	211
咸肉、腊肉、香肠等+绿茶、醋	211
火锅+柚子	211
烤羊肉串+烤白薯	212
皮蛋+豆腐	212



PART

1

SHI WU DA PEI YOU SHUO DAO

食物搭配有说道



人体所需要的营养素

七种必需营养素及比例

俗话说，民以食为天。食物是维持生命、保证健康的物质。因此，了解各类营养素的种类和对人体的作用，可以使饮食搭配更加科学合理，而且还能避免不合理搭配引发的不良后果。

营养素有很多，人体所必需的营养素主要有七种，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维和水。

饮食搭配要合理，各种营养素要有科学的比例见表1-1。

表1-1 正常成人各种营养素比例

营养素	占成人体重比例值 (%)
蛋白质	16
脂肪	18
碳水化合物	0.7
矿物质	5.2
维生素	0.1
膳食纤维和水	60

各种营养素的作用

蛋白质——赖以生存的基础营养素

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。

蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。缺乏必需氨基酸或者含量很少的蛋白质称不完全蛋白质，如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。



蛋白质的六大作用：

构成机体、修补组织。人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等，甚至包括头皮、指甲都含有蛋白质，这些组织细胞每天都在不断地更新。因此，人体必须每天摄入一定量的蛋白质，作为构成和修复组织的材料。

构成人体内酶、激素、抗体等。人体新陈代谢的过程中，离不开酶的催化作用，如果没有酶，生命活动就无法进行，这些各具特殊功能的酶，都是由蛋白质构成。此外，一些调节生理功能的激素，如胰岛素，以及提高机体抵抗力而保护机体免受致病微生物侵害的抗体，也是以蛋白质为主要原料构成的。

维持机体酸碱平衡。肌体维持酸碱平衡的能力是通过肺、肾脏以及血液缓冲系统来实现的。蛋白质缓冲系统是血液缓冲系统的重要组成部分，因此，蛋白质在维持机体酸碱平衡方面起着十分重要的作用。

运输氧气及营养物质。体内有许多营养素必须与某种特异的蛋白质结合，将其作为载体才能运转。血红蛋白可以携带氧气到身体的各个部分，供组织细胞代谢使用。

此外，还有维持正常的血浆渗透压和供给机体能量的作用。

如果膳食中长期缺乏蛋白质，血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低，血液内的水分便会过多地渗入周围组织，造成营养不良性水肿。

脂肪——贮存能量的重要营养素

食物中脂肪来源于植物性脂肪和动物性脂肪。脂肪酸是脂肪的基本结构，脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。一般来讲，猪油、牛油等动物性脂肪以饱和脂肪酸为主，植物性油脂则主要以不饱和脂肪酸为主。

有的不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。必需脂肪酸广泛存在于植物油和坚果中，如花生油、黄豆油、棉子油、芝麻油、玉米油等。





脂肪的四大作用：

供给人体热量。脂肪在人体内氧化后变成二氧化碳和水，释放热量，由此可见脂肪是身体内热量的重要来源。

构成身体组织和生物活性物质。脂肪是构成身体细胞的重要成分之一，尤其是脑神经，肝脏、肾脏等重要器官中含有很多脂肪。

调节生理机能。脂肪可以保持体温，为身体储存备用的“燃料”。吃进脂肪后，一时消耗不完可以存在体内，等身体需要热量时再利用。此外，还有保护内脏器官、滋润皮肤和防震作用。

溶解营养素。有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

碳水化合物——获取能量的主要营养素

碳水化合物，即糖类物质，又分为单糖、双糖、多糖等三类。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物，有葡萄糖、果糖、半乳糖和甘露糖，可以直接被机体吸收利用。人体中的血糖就是单糖中的葡萄糖。

双糖常见的有蔗糖、麦芽糖和乳糖，由两分子单糖组合而成，易溶于水，需经分解为单糖后才能被机体吸收利用。

多糖主要有淀粉、糊精和糖原，其中淀粉是膳食中的主要成分，不易溶于水，经过消化酶的作用才能分解成单糖而被机体吸收。

碳水化合物的三大作用：

供给热能。糖类易于氧化，能迅速供给人体热能，是机体热能的主要来源。特别是人体的大脑，不能利用其他物质供能，血中的葡萄糖是其唯一的热能来源，血糖过低时，可出现休克、昏迷甚至死亡。



构成机体和参与细胞多种代谢活动。在所有的神经组织和细胞核中都含有糖类物质。糖类物质还是抗体、某些酶和激素的组成成分，参加机体代谢，维持正常的生命活动。

保肝解毒。当肝脏贮备了足够的糖原时，可以免受一些有害物质的损害。

矿物质——影响生理功能的营养素

矿物质也叫无机盐，是指构成人体的重要化学元素。已发现的矿物质有60余种，其中含量小于体重0.01%的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒14种称为人体必需的微量元素。

尽管矿物质在体内的量很少，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质的四大作用：

构成机体组织。如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。肌肉中含有硫，神经组织中含有磷等。

维持水电解质和机体酸碱平衡。钠和钾是维持机体电解质和体液平衡的重要阳离子。体内钠正常含量的维持，对于渗透平衡、酸碱平衡以及水、盐平衡有非常重要的作用。

构成体内生物活性物质。如铁是血红蛋白、肌红蛋白及细胞色素系统中的成分，胰岛素含有锌等。

参与人体代谢。如磷是能量代谢不可缺少的物质，它参与蛋白质、脂肪和糖类的代谢过程；碘是构成甲状腺素的重要成分；甲状腺素有促进新陈代谢，维持组织细胞渗透压等作用；镁、钾、钙和一些微量元素（如硒）对维持心脏正常功能、保持心血管健康有着十分重要的作用。此外，矿物质还有维持神经、肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性的作用。

