

食物与食物相宜

■ 要想身健体康，必先注重调养

不知食宜，不足以存生；
不知食忌，或伤身命。知宜知忌，安康长寿。

策划·编写 犀文圖書



家庭健康调养

JIATING JIANKANG TIAOYANG

SHIPU CONGSHU

食谱丛书

食物与食物相宜

策划·编写 犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭健康调养食谱丛书》家庭健康调养的需要，科学系统地介绍了家庭健康调养食谱的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过习读，读者不仅能掌握菜肴的烹饪方法和技巧，了解相关的营养知识，还能懂得如何搭配食物。

目录

CONTENTS



肉蛋类与相宜食物 3

猪肉	4
牛肉	6
羊肉	8
鹿肉	9
兔肉	10
鸡肉	12
鸭肉	13
乌鸡	14
鸡蛋	15

蔬菜与相宜食物 17

韭菜	18
芹菜	19
菠菜	20
生菜	21
香菜	22
菜花	23
白菜	24
卷心菜	25
黄花菜	26
莴笋	27
竹笋	28

芦笋	29
莲藕	30
洋葱	31
茭白	32
茄子	33
黄瓜	34
南瓜	36
苦瓜	38
丝瓜	39
冬瓜	40
胡萝卜	41
萝卜	43
西红柿	45
金针菇	47
黑木耳	48
银耳	49
蘑菇	50
海带	51





水果与相宜食物 53

苹果	54
梨	55
荔枝	56
柿子	57
柑橘	58
枇杷	59
樱桃	60
草莓	61
木瓜	62
荸荠	63
柠檬	64
核桃	65
西瓜	66

水产品与相宜食物 67

黄鱼	68
章鱼	69
鲫鱼	70
虾	71
蟹	72

田螺	73
鳖肉	74

中药材与相宜食物 75

枸杞	76
桂圆	77
山楂	78
莲子	79
芦荟	81

调味品与相宜食物 82

醋	83
红糖	84
蒜	85
辣椒	86
蜂蜜	87

饮品与相宜食物 88

茶	89
咖啡	90
酒	91
牛奶	92



肉蛋类 与相宜食物





猪肉

猪肉 ✓ 大蒜

瘦肉中含有维生素B₁，如果吃肉时伴有大蒜，可延长维生素B₁在人体内的停留时间，这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质有很好的作用。



猪肉 ✓ 泡菜

泡菜是将蔬菜浸在盐水中，经过乳酸发酵以后制成的一种咸菜，含有十余种人体所需的氨基酸。猪肉与泡菜搭配食用，营养价值更高、更全面。

猪肉 ✓ 地瓜

猪肉与地瓜一同料理，可以去除油腻感，易于入口。两者搭配，不仅能提供身体所需的热量，还能提供充足的膳食纤维。





猪肉 ✓ 豆苗

豆苗有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用，还能治疗晒黑的肌肤。豆苗若与能滋补健体的猪肉搭配，其营养功效可以得到更好发挥。

猪肉 ✓ 枸杞

猪肉与枸杞搭配同食，有滋补肝肾、抗衰益寿之功效。适用于体弱乏力、贫血昏花、视物模糊、肾虚阳痿、腰痛腿酸等症。

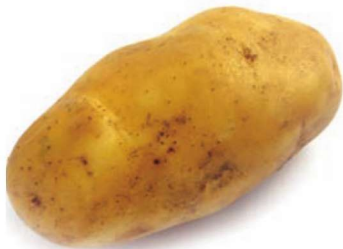


牛肉



牛肉 ✓ 土豆

土豆含淀粉较多，可供人体较多的热量，而蛋白质、无机盐和维生素的含量则相对较低。若牛肉与其搭配食用，可利用牛肉富含蛋白质的优势，弥补土豆的不足。



牛肉 ✓ 葱

葱含有多种维生素及各种糖类，具有去毒消肿、降低胆固醇、杀菌防癌等功效，与牛肉搭配同食，对风寒感冒、头痛鼻塞、面目浮肿、疮痛跌打等症有一定疗效。



牛肉 ✓ 芹菜

牛肉能补脾胃，营养价值高；芹菜清热利尿，有降压、降胆固醇的作用，还含有大量的粗纤维。两者相配既能保证正常的营养供给，又不会增加人的体重。

牛肉 ✓ 芋头

牛肉与芋头搭配食用，可以防治食欲不振及便秘等症，还可以防止皮肤老化。



牛肉 ✓ 陈皮

牛肉配以中药陈皮，不仅具有止咳化痰、生津开胃、顺气消食等功效，还可以治疗维生素C缺乏症。





羊肉

羊肉 ✓ 香菜

羊肉含有蛋白质、脂肪、糖类等多种营养物质，具有益气血、固肾壮阳、开胃健力等功效。香菜具有消食下气、壮阳助兴等功效。两者搭配，适宜于身体虚弱、阳气不足、性冷淡、阳痿等患者食用。

羊肉 ✓ 生姜

羊肉温阳取暖，生姜驱寒保暖，两者搭配食用可治腹痛、胃寒等症。



羊肉 ✓ 龟肉

羊肉与龟肉搭配食用，有滋阴补血、补肾壮阳之功，适用于腰膝酸软、面色无光、须发早白、畏寒以及心烦口渴等阴阳俱虚者。健康人食用变能防病强身充沛精力。





鹿 肉

鹿肉 ✓ 山药、红枣

鹿肉含粗蛋白、粗脂肪、矿物质；山药含皂甙、胆碱、糖蛋白、维生素C。二者与红枣搭配有抗衰老、降低血脂、增加免疫力等功效。



鹿肉 ✓ 人参、枸杞

鹿肉与人参、枸杞搭配食用，有填精补肾、大补元阳之效。适用于体虚身弱、面色萎黄、四肢阙冷、腰膝酸痛、阳痿早泄等症。

鹿肉 ✓ 香菜

鹿肉与香菜搭配食用，有补肾益精、兴阳助性等功效，对性欲减退、阳痿早泄、精液稀薄、不育等症有一定疗效。



兔 肉

兔肉 ✓ 葱

兔肉中所含蛋白质高于等量的牛羊肉，且脂肪含量低，所以一直被认为是美容食品。葱有降血脂的功效，可抑制胆固醇的释放。兔肉与葱搭配，有利于人体对蛋白质的吸收。

兔肉 ✓ 枸杞

兔肉水分多，肉质细嫩，易于消化吸收，有止渴健胃、凉血解毒等功效。枸杞有滋补肝、肾、肺，清肝祛火等功效。两者搭配同食，对腰酸背痛、糖尿病、头昏耳鸣、两目相模糊等症有一定的治疗作用。





鸡 肉

鸡肉 ✓ 金针菇

金针菇富含蛋白质、胡萝卜及人体必需的多种氨基酸，与鸡肉搭配食用，可防治肝脏肠胃疾病，还可开发儿童智力，增强记忆力及促进生长。

鸡肉 ✓ 枸杞

鸡肉中富含蛋白质及不饱和脂肪酸，是老年人、心血管疾病者良好的高蛋白食品，再配以补五脏、益气血的枸杞，效果更佳。



鸡肉 ✓ 桂圆、荔枝、枸杞、莲子

鸡肉纤维细嫩，容易消化；桂圆生津润燥，补心养血；荔枝生津和胃，补益气血；枸杞滋补肝肾，益精明目；莲子补脾，清心除烦，益肾。此搭配味香甜、略咸、微辣，食之不腻，是久病体虚、心烦不眠、产后虚弱及脾虚等患者的食疗佳品。

鸡肉 ✓ 百合

鸡肉与百合搭配食用，有补血养血、开胃进食的功效，对因产后出血过多，致使身体虚弱而出现的头晕目眩、精神疲乏、乳汁不足等症有一定疗效。



鸡肉 ✓ 栗子

鸡肉补脾造血，栗子健脾。脾健则有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能会随之增强。用老母鸡汤煨栗子效果更佳。



鸡肉 ✓ 白酒

鸡肉与白酒搭配食用，有补血益气、活血通络之效，可用于治疗筋骨痿软、头昏心惊等症。



鸭 肉



鸭肉 ✓ 山药、地黄

鸭肉营养丰富，有滋阴养胃、清肺补血、利尿消肿的作用；山药有健脾止渴、固肾益精的作用；地黄有养阴生津、清热凉血的作用。三者搭配同食，其营养及药效更佳。

鸭肉 ✓ 金银花

鸭肉有除虫、消肿、治热毒及恶疮疔的功效；而金银花有清热解毒、透表清瘟的作用。两者搭配，具有滋润肌肤、消除面部暗疮及多种皮肤病的功能。



鸭肉 ✓ 酸菜

酸菜富含维生素A、维生素B、维生素C、维生素D，具有开胃利膈、治寒性腹痛等功效，若与对胃肺有益的鸭肉搭配，可增强其药用功效。

鸭肉 ✓ 干贝等辅料

以鸭肉为主，配以干贝、冬笋、豆腐泡、腐竹、口蘑等辅料调制成菜，此菜不仅动、植物蛋白质俱全，且含量很高，可发挥蛋白质的互补作用，营养丰富，食而不腻，老少均用。

乌鸡



乌鸡 田七

田七为中草药，有止血行淤、消肿止痛作用；乌鸡具有补肝肾、益气血、退虚热等功能。两者搭配食用，对因气血不足而引起的身体虚弱、面色萎黄、苍白等症，具有较好的补益作用。

乌鸡 茄根

乌鸡肉健脾益气，养五脏，增精髓，治虚羸骨痛；茄根祛风散寒，止痛。两者搭配食用，可使功效互实，营养倍增，对人体更加有益。

乌鸡 粳米

乌鸡与粳米搭配食用，有养阴、退热、补中的功效，适用于阴虚瘦弱、骨蒸潮热、消渴烦热、赤白带下、遗精白浊以及老人五脏气坠、耳聋等症。

乌鸡 桃仁

乌鸡配合桃仁，能提升其补锌功效，适合妇女怀孕期间缺锌时食用，能为孕妇提供有用的营养成分。

