



中国台湾长庚科技大学疾病营养学、
美容营养学、养生保健饮食概论讲师

萧千祐 著

营养配对 健康加分

食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

1+1 > 2 的饮食方法，你吃对了吗？



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

萧干祐 著

营养配对 健康加分



图书在版编目 (CIP) 数据

营养配对 健康加分 / 萧千祐著. -- 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.4

(含章 · 食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3848-2

I. ①营… II. ①萧… III. ①合理营养 - 基本知识
IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221642号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经
由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经
书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-346 号

营养配对健康加分

著 者	萧千祐
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3848-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

食物对对配 营养更加倍



中国台湾长庚科技大学 养生保健饮食概论讲师 萧千佑

人类跟其他动物不同，不能和动物一样只靠单一吃某种食物就能健康存活，也正因如此，人体组织势必比其它动物的组织更为精密，代谢也更为复杂。现代人日常热量消耗少，不像农业时代，即使一餐吃下一千多卡路里的食物，也不会有发胖之虞，因此在热量减少、食物精简的条件下，如何找出适合自己的优选食物，势必是现代饮食最关心的问题。

虽然我们已经知道每天吃足六大类食物，摄取足够的六大类营养素，就能确保基本的健康。但是科学家发现，每一个人的工作及生活、代谢状况、所处环境温湿度等不同，尤其是每个人的基因类型不同，需要的食物种类和营养需求量会有相当大的差异，因此想要知道自己需要多少食物和营养素，除了依靠科学的检测，还必须探求古老的医学辩证，然后再配合个人的努力探求，才能找出真正适合自己的饮食之道。

很多人常问我，为何普通人不像航天员一般，只吃综合的营养素大补丸就能解决每天三餐想吃什么或者洗

一堆碗筷的问题。我倒是想要反问，您如此简单地打发每天为您辛苦、为您忙的身躯，您难道不怕它罢工？

食物和食物间自有浑然天成的默契，也有一套合乎科学的逻辑，所以只吃萃取的营养素，会忽略许多潜藏在食物中的神秘力量，而我们摄取食物时，没有混合各类食物一起吃下，也容易忽略配对食物可能展现的神奇效果。

很多人都已知道，目前自由基是导致慢性病、癌症、老化的主因之一，而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同，只要吃下一颗维生素C或维生素E，就能彻底解决自由基在人体内肆虐的问题。

我们必须同时吃下富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、花青素、番茄红素等抗氧化物的食物，才能形成强大的抗氧化网络，在各种环境下，随时发挥彼此相辅相成，一加一大于二的效果。

食物的吸收方式也大有不同。如富含水溶性维生素的食物，就不太适



合高温水煮，因为会让维生素大量流失于水中，而富含脂溶性维生素的食物，就必须搭配油脂，才能使维生素有效的在肠道被吸收。例如我最常提到的西红柿，在授课中就会强调，想要吃到里面的番茄红素，吃西红柿炒蛋就要比生吃西红柿来得好。

饮食是一种艺术，也是一门学问，谁先准备好基本功，就能得到美味和健康的门票。想要做好基本功，当然免不了需要一本武林秘籍，而这本武林秘籍不该有太多的理论，而应该有更多的图像，让您能够一步一步登上高峰，但又不会走火入魔。

本书摒除过多的理论阐述，快速帮您选出最佳配对食物，而各类疾病的饮食宜忌及建议，也会在书中一并

详细说明。有了此书之后，您当然也要更加努力实践，把尝试过的可能影响自己和家人身体健康的食物，一一记录下来，让知识变成技能。

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”，变成现在的“冲动”，而回家就要马上实际“行动”，如此才能做到健康长寿。相信看完本书内容您必然有所“感动”，最后再请您转化成“行动”，相信您必然是亲友公认的“健康达人”！

陈千禧
Health

导读 How to Use

1 单元名称

- 第一篇 蔬菜
- 第二篇 海鲜
- 第三篇 肉类
- 第四篇 蛋、豆、菇类
- 第五篇 五谷杂粮

2 预防病症

病症的产生基本来自于营养素的缺乏,通过摄取食材中所含的营养素,可以达到预防效果。

3 食材处理

针对每一种食材,提供正确的挑选、清洗及保存方式。

4 主要保健功效

在简单的说明每一种食材所含的主要营养素之后,提出具有哪些保健功效,比如茄子的紫色外皮,含有多酚类化合物,有助抗癌和延缓衰老。

5 营养烹调方式

介绍五大类食材该如何烹调,才能最大限度地摄取其中的营养素,比如含有脂溶性维生素的胡萝卜,一定要和油脂一起食用;茼蒿有涩味,建议汆烫,但水一定要沸腾,汆烫时间应短,以免维生素C流失。

1 Chapter 1 第一篇 蔬菜

2

● 安抚情绪、维持黏膜组织健康、帮助发育、促进排便、改善失眠、降低胆固醇



红薯叶

挑选: 叶片完整、翠绿、水分充足者

清洗: 红薯叶生长较快,病虫害较少,只需在流水下冲去表面灰尘和泥土即可。

保存: 用半湿的报纸包起来,放在冰箱蔬果室保存,通常可以保存3~5天。

4

主要保健功效 红薯叶富含胡萝卜素,能改善皮肤粗糙的问题,保护黏膜组织免受感染。红薯叶还富含镁和钙,镁可以促进心脏、血管健康,促进钙的吸收和代谢,防止钙在组织、血管内沉淀,二者同时作用时,还可以发挥安抚情绪的作用。

5

营养烹调方式

汆烫时间不宜过久,以免红薯叶的营养流失,最好用油爆炒,并连同汤汁一起吃,就可充分摄取到营养。红薯叶所含的胡萝卜素,属于脂溶性维生素,油脂可以促进胡萝卜素在人体内的吸收和消化。

6

营养师健康叮咛

红薯叶含胰蛋白酶抑制剂,人最好不要生吃,否则容易消化不良,造成肠胃不适。红薯叶中的草酸含量也不低,草酸与钙会结合成草酸钙,因此最好用热水汆烫后食用以去除过多的草酸,以免妨碍铁与钙的吸收。

食材配对
health
plus

红薯叶+芝麻油

→ 促进排便、提振精力

红薯叶的膳食纤维可促进肠道蠕动,配合芝麻油有润肠的作用,可使排便顺畅。而芝麻油中的维生素E可促进人体吸收红薯叶里丰富的B族维生素,可使人精力旺盛,并能促进肝脏细胞活动,加速体内废物代谢,并具有安定神经、减缓炎症反应及改善睡眠的功效。

Recipe 芝麻油红薯叶

- 材料 红薯叶400克,老姜20克,辣椒10克。
- 做法 1 将所有食材洗净、沥干,红薯叶去除老茎,老姜切片,辣椒切片。
- 2 锅热后加入调味料、老姜略爆一下。
- 3 将剩余的食材加入,再放入1/5杯的水,用中火将食材煮熟即可。

Tip

芝麻油 据《神农本草经》记载,常食芝麻可强壮身体,益寿延年,滋补肝肾,润养肺脏。黑芝麻油属于温燥的食品,如果是体质燥热的人,不宜多吃。



● 本书五大特色

- 提供100种食材, 包括蔬菜, 海鲜, 肉类, 蛋、豆、菇类及五谷杂粮
- 提供300道简单易学的家常食谱
- 营养师针对每一种食材提供健康叮咛
- 提供减少每一种食材营养流失的烹调秘诀
- 提供常见30种病症的食疗料理

6 营养师健康叮咛

过量或者不足的营养素摄取对健康都不利, 营养师除了提供每日摄取量外, 还针对食材的特性, 提出部分人群不适宜食用的原因。

7 食材配对

有些食材搭配在一起食用, 可让营养素产生加乘的效果, 甚至有助于预防病症。

8 配对说明

营养师详细说明为什么各组食材搭配食用能产生相应的功效, 让您吃得健康与安心。

9 食材配对参考食谱

每一组配对食材, 都附上一道简单易做的家常食谱供参考, 希望在了解配对原因后, 能达到学以致用目的, 当然您也可以自由发挥。

7

红薯叶+蒜 → 预防动脉硬化、降低胆固醇

大蒜中所含的维生素C能促进红薯叶中维生素B₂在人体内的作用, 能加速脂肪代谢, 避免过氧化物在血管壁上堆积, 减少产生动脉硬化的机会。红薯叶及大蒜中的膳食纤维能促进肠道蠕动, 从而促进胆汁的分泌, 使胆汁分解血中胆固醇, 进而降低胆固醇含量。

8

Recipe 蒜香红薯叶

- ※材料
红薯叶300克, 大蒜4瓣, 辣椒1个, 芥花油2大匙。
- ※做法
1 将红薯叶摘下叶片, 洗净, 放入沸水中汆烫一下, 捞起; 将大蒜去皮, 辣椒洗净, 去蒂, 分别切末。
2 锅中倒入芥花油烧热后, 爆香蒜末及辣椒末, 加入蒜油翻炒均匀, 盛出, 淋在烫好的红薯叶上搅拌均匀, 即可盛盘端出。
- ※调味料
酱油2大匙。



Tips 大蒜→大蒜里的大蒜素有利激作用, 会刺激胃酸分泌, 因此, 有肠胃道疾病的患者, 尤其是胃溃疡、十二指肠溃疡患者, 最好不要吃大蒜, 以免引起身体不适。

食材配对
health
plus 2

红薯叶+小鱼干 → 预防骨质疏松、帮助生长发育

红薯叶这一类的深色蔬菜及小鱼干都是钙质的良好来源, 搭配上小鱼干中所含的维生素D, 能促进钙质在人体内的吸收利用, 生活中再配合适度的运动, 就可以使骨骼强健, 预防骨质疏松。同时, 红薯叶及小鱼干能提供构成身体的蛋白质, 使身体正常发育。

9

Recipe 红薯叶味噌汤

- ※材料
红薯叶60克, 小鱼干10克。
- ※做法
1 将红薯叶摘除老叶, 洗净; 小鱼干洗净备用。
2 味噌加水拌匀, 加入小鱼干煮3~5分钟使味道释出, 起锅前加入红薯叶煮熟即可, 可依个人喜好添加盐。
- ※调味料
味噌2大匙, 水2杯, 盐适量。



Tips 小鱼干→含有丰富的钙, 钙除了能促进骨骼形成外, 还对调节血中钙浓度的甲状腺素和预防高血压都很重要。血中钙质不足的话, 将不利于自我情绪控制。

目录Contents

- 03 作者序
- 16 每天都需要六大类营养素
- 34 对症营养改善舒缓
- 40 每天正确饮食七法则

第一篇

蔬菜

Chapter 1 Vegetable

042

小白菜+



- 豆腐+鳕鱼→增加关节弹性
【小白菜鳕鱼豆腐汤】
- 虾皮→使气色红润、预防骨质疏松
【虾皮炒小白菜】
- 墨鱼→抗氧化、促进伤口愈合
【什锦汤面】

044

上海青+



- 鸡肉→保持肌肤弹性、改善便秘
【鸡肉泥炒上海青】
- 干香菇→抗氧化、强健骨骼
【香菇炒上海青】
- 鲷鱼→促进脂肪代谢、避免脂肪肝
【碧绿鱼片】

046

芥蓝+



- 竹荪→补中益气、消暑降火
【碧绿什锦】
- 蒜+虾仁→强健骨骼、降低血中胆固醇
【开洋芥蓝】
- 牛肉→使气色红润、增加肌肤弹性
【芥蓝牛肉片】

048

芥菜+



- 干贝→预防血栓、促进伤口愈合
【干贝芥菜】
- 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

生菜+



- 蚝油→保护心血管、避免水肿
【蚝油生菜】
- 虾仁→使精力旺盛、预防脂肪肝
【生菜虾松】
- 橘子→抗氧化、避免感染
【活力蔬果汁】

052

油菜+



- 丁香鱼→预防动脉硬化及骨质疏松
【油菜炒丁香鱼】
- 猪肉→帮助消化、消除疲劳
【油菜肉片汤】
- 蒜→抗氧化、促进新陈代谢
【蒜香油菜】

054

空心菜+



- 虾仁→保护眼睛、维持黏膜组织健康
【虾仁空心菜】
- 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

苋菜+



- 皮蛋→补充钙质、改善贫血
【苋菜炒皮蛋】
- 咸蛋→保护呼吸道、维持眼睛湿润
【苋菜炒金银蛋】
- 羊肉→改善贫血、补肾壮阳
【苋菜炒羊肉】

058

红凤菜+



鸡蛋+牛奶→强健骨骼、滋阴补血
【雪白红凤菜】
姜+黑芝麻油→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

菠菜+



鸡蛋→增加肌肤弹性、强化骨质
【菠菜炒西红柿蛋】
豆腐皮→降低胆固醇、预防高血压
【豆腐皮炒菠菜】
芝麻→抗氧化、改善皮肤粗糙
【芝麻菠菜】

062

茼蒿+



猪肉→养心安神、稳定情绪
【台式圆仔汤】
猪腰→改善口舌生疮症状、消除疲劳
【茼蒿猪腰汤】
鸡蛋→预防皮肤粗糙、强健骨骼
【茼蒿煎蛋】

064

红薯叶+



芝麻油→促进排便、提振精力
【芝麻油红薯叶】
蒜→预防动脉硬化、降低胆固醇
【蒜香红薯叶】
小鱼干→预防骨质疏松、帮助生长发育
【红薯叶味噌汤】

066

卷心菜+



香菇→预防骨质疏松、消除疲劳
【卷心菜烩香菇】
猪肉→提升免疫力、增加皮肤弹性
【三色卷心菜】
枸杞子→预防贫血、美化肌肤
【枸杞子炒卷心菜】

068

大白菜+



栗子→防癌、消除疲劳
【栗子烧白菜】
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

白萝卜+



鲈鱼→维持组织弹性、促进伤口愈合
【白萝卜鲈鱼汤】
干贝+蛤蜊→提高肝脏细胞活性、消除疲劳
【干贝萝卜蛤蜊汤】
排骨→降低胆固醇、预防贫血
【白萝卜排骨酥羹】

072

胡萝卜+



鸡蛋+芝麻油→预防便秘、美化肌肤、维持视力正常
【胡萝卜芝麻油炒蛋】
排骨→保持肌肤弹性、促进生长发育
【胡萝卜排骨粥】
番石榴→抗氧化、降低胆固醇
【胡萝卜番石榴汁】

074

红薯+



小米+薏仁→帮助睡眠、维持消化道功能正常
【红薯小米薏仁粥】
糙米→抗氧化、防癌、促进排便、降低胆固醇
【红薯糙米饭】
黄瓜+香菇→促进脂肪代谢
【双色烧红薯】

076

芋头+



排骨→预防贫血、促进肝脏细胞代谢
【芋头排骨酥汤】
大米→维持消化功能正常、促进排便
【芋头粥】
鸭肉→预防贫血、抗氧化、降血压
【芋头焖鸭】



目录Contents

078

牛蒡+



- 芝麻→维持神经和肌肉功能稳定、预防动脉硬化【炸牛蒡】
- 魔芋→改善便秘、低热量【开胃牛蒡丝】
- 牛蒡+旗鱼→避免血栓、降低胆固醇【牛蒡甜不辣】

080

竹笋+



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

082

芦笋+



- 墨鱼→抗氧化、帮助消化【墨鱼芦笋色拉】
- 干贝→预防贫血、消除疲劳【芦笋炒鲜贝】
- 甜椒+香菇→预防贫血、预防骨质疏松、促进肝脏细胞代谢【彩椒拌芦笋】

084

茭白+



- 猪肉→增加关节灵活性、改善口舌炎症【茭白拌肉片】
- 榨菜→预防水肿、改善便秘【茭白榨菜】
- 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→强健骨骼、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【玉米马铃薯色拉】
- 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+



- 鲑鱼+金枪鱼→降低胆固醇、增强免疫力【洋葱泡菜】
- 鸡蛋→美化肌肤、强健骨骼【滑蛋洋葱】
- 牛肉→消除疲劳、帮助睡眠【洋葱牛肉片】

094

豆芽+



- 草菇+海藻面→促进消化、增加食欲【豆芽海藻面】
- 豆包→美化肌肤、改善便秘【豆包炒豆芽】
- 鸡肉+黑胡椒→消除疲劳、预防心血管疾病【黑胡椒鸡柳炒豆芽】

096

西蓝花+



- 蒜→消除疲劳、抗氧化【清炒西蓝花】
- 椰浆→保护黏膜、防止皮肤粗糙【椰香西蓝花】
- 洋葱+蒜→促进排毒、预防高血压【西蓝花汤】



098

菜花+



- 胡萝卜→抗氧化、抗炎
【凉拌菜花】
干贝→减少皱纹、预防贫血
【鲜贝菜花】
西兰花+香菇→减少骨质流失、抗癌
【防癌五色蔬】

100

西红柿+



- 排骨→防止动脉硬化、防癌保健
【清炖西红柿排骨汤】
绿豆芽+猪肉→美化肌肤、防止动脉硬化
【西红柿绿豆芽汤】
生菜+黄瓜→改善酸性体质、降低热量摄取
【蔬菜卷西红柿色拉】

102

韭菜+



- 虾仁→使甲状腺机能正常、保护眼睛
【韭菜炒虾仁】
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

芹菜+



- 墨鱼+白果→防止动脉硬化、降血压
【XO酱海鲜炒西芹】
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

苦瓜+



- 咸蛋→促进皮肤新陈代谢、强化骨骼
【苦瓜咸蛋】
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

冬瓜+



- 姜→促进排汗、退热止咳
【姜丝炒冬瓜】
鱼→改善口角炎、美化肌肤
【冬瓜海鲜汤】
咸蛋→使皮肤光滑、强健骨骼
【黄金白玉】

110

丝瓜+



- 金粟虾→预防甲状腺肿大及水肿
【烤丝瓜】
茶叶→抗氧化、使排便顺畅
【丝瓜茶汤】
蛤蜊+破布子→避免眼睛干涩、预防感冒、促进发育
【破布子蛤蜊煮丝瓜】

112

南瓜+



- 黄豆→保护眼睛、预防感染
【黄金南瓜豆奶】
紫苏梅→帮助消化、消除疲劳
【梅香南瓜片】
高粱+玉米→防止皮肤干燥、降低胆固醇
【南瓜五谷粥】

114

黄瓜+



- 菠萝+虾仁→增加关节润滑度、减少皱纹产生
【黄瓜菠萝虾仁】
猪肝→促进肝脏排毒、避免皮肤粗糙
【黄瓜猪肝】
培根→使气色红润、避免水肿
【培根黄瓜卷】

116

豌豆角+



- 香菇+胡萝卜→预防骨质疏松、促进消化及排便
【豌豆角炒素腰花】
猪腰→使气色红润、减缓酸痛
【豌豆角炒猪腰】
鸡肉→镇静安眠、消除疲劳
【豌豆角炒鸡柳】

118

金针花+



- 猪肉→改善口腔溃疡、使气色红润
【金针花炒肉丝】
排骨→防止皮肤粗糙、降低胆固醇
【金针花排骨汤】
鸡肉→帮助骨骼发育、增强免疫力
【金针花鸡汤】



目录Contents

120

四季豆+



- 牛肉→预防贫血、预防骨质疏松【牛肉拌四季豆】
- 甜椒+豌豆→能保护眼睛、美化肌肤【三色四季豆】
- 金熏虾→能降低胆固醇、保持关节灵活【虾炒四季豆】

122

玉米+



- 鲷鱼→抗氧化、预防血栓【玉米鱼条烩饭】
- 鸡蛋→避免眼睛干涩【玉米蛋饼】
- 鸡肉→消除疲劳、降低胆固醇【鸡茸玉米羹】

124

甜椒+



- 干贝→抗氧化、促进伤口愈合【彩椒鲜贝】
- 大蒜→增强抵抗力、预防血栓【蒜味甜椒】
- 猪肉+柠檬→预防贫血、降低胆固醇【柠檬甜椒肉片】

126

茄子+



- 猪肉→促进消化、维持神经功能正常【香煎茄饼】
- 芝麻酱→抗氧化、保护心血管【芝麻酱茄子】
- 辣椒+豆瓣酱→改善食欲不振、维护心血管健康【豆瓣炒茄子】

128

芦荟+



- 豆芽+排骨→增加肌肤弹性、预防贫血【泡菜芦荟排骨汤】

129

山药+



- 红枣→润肺化痰、止咳平喘【梅酱炒山药】

130

蒜+



- 茄子→防癌、降低胆固醇【凉拌茄子】
- 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【蒜香栗子鳗煲】

132

九层塔+



- 蚬→避免贫血、保护心血管【九层塔炒蚬】
- 鸡蛋→强健骨骼、美化肌肤【九层塔烘蛋】
- 茄子→化瘀止痛、预防癌症【九层塔茄子】

134

葱+



- 腐竹→降低胆固醇、建构身体组织【葱焖腐竹】
- 面粉→提供能量、活化肝脏细胞【葱油饼】
- 醋→促进消化、强健骨骼【醋味葱段】

136

姜+



- 黑糖+醋→促进食欲、增加能量【糖醋姜】
- 冬瓜→利尿、有助退烧止咳【冬瓜蛤蜊姜丝汤】
- 猪肠→减少胆固醇、增加组织弹性【姜丝猪肠】

138

辣椒+



- 雪里红→抗氧化、避免水分滞留【辣味雪里红】
- 萝卜干→预防感染、促进消化【辣炒萝卜干】
- 鲤鱼→避免皱纹、预防口腔溃疡【泡椒鲤鱼】

140

香菜+



- 糯米→减缓口腔溃疡、提供能量【米血糕】

142

嘉腊鱼+



花椒→帮助消化、降低血压

【花椒嘉腊鱼】

紫菜→美容养颜、消水肿

【紫菜嘉腊鱼汤】

金针菇→保肝整肠、增长智力

【发财嘉腊鱼】

144

带 鱼+



米酒→预防动脉硬化、润肤通乳

【蒜烧带鱼】

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

鲷 鱼+



杏仁→强化脑力、对氧化

【杏片鱼排】

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

鲢 鱼+



鸡蛋→帮助皮肤新生、提升智能

【麒麟鲢鱼】

松子→维护血管健康、减缓动脉硬化

【松子糖醋鲢鱼】

金针菇→促进发育、增强性能力

【沙茶鱼头锅】

150

鲳 鱼+



菠萝→降低血压、养颜美容

【菠萝鲳鱼】

西兰花→抗衰老、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

黄 鱼+



洋葱+辣椒→养颜美容、抗老防癌

【五柳黄鱼】

葱→帮助消化、控制血糖

【葱酱黄鱼】

松子→润肺滑肠、抗老化

【松子黄鱼】

154

石斑鱼+



豆腐→降低胆固醇、预防老年痴呆

【破布子蒸石斑】

香菇→保护关节、维持皮肤弹性

【石斑鱼球煲】

芦笋+绍兴酒→预防心血管疾病

【XO酱炒斑球】

156

旗 鱼+



粟米→助消化、预防口角炎

【粟米鱼块】

西红柿→延缓老化、瘦身轻体、维持肌肤弹性

【西红柿洋葱烩鱼片】

味噌→预防癌症、治疗便秘

【煎味噌鱼】

158

鲨 鱼+



香菇→增强免疫力、延缓衰老

【三丝鱼卷】

黄瓜→美白淡斑、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

鳕 鱼+



梅子→提神、助消化

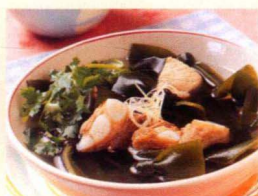
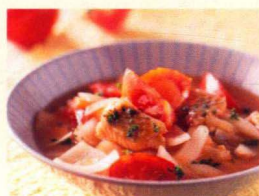
【梅子蒸鳕鱼】

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、预防癌症

【鲜菇蒸鳕鱼】



目录Contents

162

金枪鱼+



鲜百合→清心安神、养颜美容
【百合金枪鱼】
味噌→对抗动脉硬化、改善便秘
【味噌金枪鱼】
荸荠+葱→使气色红润、强化骨骼
【辣椒鱼饼】

164

马鲛鱼+



醋→消除疲劳、窈窕瘦身
【马鲛鱼羹】
柠檬→美白护肤、延缓衰老
【香腌马鲛鱼】
辣椒+蒜→增强免疫、延缓衰老
【红椒马鲛鱼】

166

鲑鱼+



柠檬→抗氧化、预防心血管疾病
【烤鲑鱼】
卷心菜→美化肌肤、降低胆固醇
【卷心菜丝炒鲑鱼】
黄豆+大米→预防骨质疏松、增强体力
【鲑鱼炒五谷饭】

168

吻仔鱼+



苋菜→帮助骨骼发育、预防贫血
【吻仔鱼炒苋菜】

169

鲈鱼+



胡萝卜+甜椒→保护眼睛、防止皮肤粗糙
【五柳鱼】

170

虱目鱼+



白萝卜→对抗细胞氧化、美化肌肤
【白丝虱目鱼】
竹笋→促进儿童发育、提升脑力
【咖喱砂锅鲜鱼】
花生→强健骨骼、改善贫血
【花生鲜鱼】

172

吴郭鱼+



豆腐→预防骨质疏松
【豆腐烧鱼】
西红柿→增强记忆、预防高血压
【茄香糖醋鱼】
葱→增强体力、稳定情绪
【葱卤吴郭鱼】

174

鳗鱼+



蒜→降低血脂、预防心血管疾病
【蒜烧鳗鱼】
枸杞子→预防视力衰退、防止夜盲症
【枸杞子鳗鱼汤】
芝麻油→消除疲劳、防止动脉硬化
【芝麻油鳗鱼】

176

草鱼+



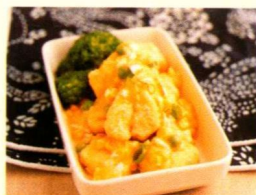
豌豆→消除浮肿、降低血压
【醋溜鱼卷】
蒜苗→改善皮肤粗糙、防治心血管疾病
【红烧下巴】
虾→帮助代谢、预防甲状腺肿大
【什锦海鲜汤】

178

墨鱼+



九层塔→促进食欲、促进生长
【三杯墨鱼】
韭菜→增强体力、预防心脏病
【墨鱼炒韭菜】
芒果→保护眼睛、消肿、降血压
【色拉墨鱼】



180

鱿鱼+



- 辣椒→帮助消化、降低血胆固醇
【宫爆鱿鱼】
- 豆芽→促进代谢、改善贫血
【白灼双鱿】
- 芹菜→降低胆固醇
【芹菜鱿鱼】

182

螃蟹+



- 冬瓜→促进钙质吸收、维持凝血正常
【冬瓜蟹肉】
- 芦笋→强健骨骼、减缓关节炎疼痛
【芦笋手卷】
- 青椒→使皮肤细嫩、帮助消化
【什锦蟹肉】

184

虾+



- 黑木耳→护肝解毒、美颜补水
【冬菜虾仁】
- 南瓜→预防黑斑、维持甲状腺功能正常
【焗烤南瓜虾】
- 猕猴桃→帮助蛋白质吸收、预防血压上升
【水果虾仁甜心色拉】

186

干贝+



- 磨菇→增加抗体、调节身体机能
【香蒜鲜贝】
- 生菜→促进钙质吸收、有助发育
【凉拌干贝】
- 山药→预防血管硬化、维持骨骼及牙齿健康
【炒干贝蛋糕】

188

海带+



- 排骨→消除疲劳、保护眼睛
【海带排骨汤】
- 豆腐+小鱼干→保持关节润滑、促进伤口愈合
【银芽海带汤】
- 竹笋→避免水肿、预防甲状腺肿大
【竹笋海带丝】

190

海蜇皮+



- 咖喱→美容养颜、防治动脉硬化、预防癌症
【西芹咖喱凉拌海蜇皮】
- 金针菇+醋→美化肌肤、预防便秘
【凉拌海蜇皮】
- 西瓜→消暑醒脑、降低血糖
【瓜丝拌蜇皮】

192

海参+



- 羊肉→补气活血、健体强身
【红烧海参】
- 蹄筋→养颜抗老、活化筋骨
【葱烧海参】
- 鸡肉→均衡营养、维护心血管健康
【海参烩鸡丝】

194

牡蛎+



- 乳酪→强身健体、加速伤口愈合
【法式焗牡蛎】
- 海带→均衡营养、预防慢性病
【牡蛎味噌锅】
- 小白菜→稳定情绪、预防智力衰退
【味噌牡蛎盖饭】

196

蛤蜊+



- 姜→退火解热、促进血液循环
【丝瓜蛤蜊】
- 胡萝卜→保护眼睛、增强体力
【鲜露银芽蛤蜊】
- 香菜→预防贫血、延缓衰老
【蒸三鲜】

198

鲍鱼+



- 米酒→补血养颜、强身健体
【XO酱鲍鱼】



目录Contents

第三篇

肉类

Chapter 3 Meat

200

牛肉+



- 西红柿+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、改善贫血**
【红酒炖牛腩】
- 胡萝卜+白萝卜→**降低癌症发生**
【红烧牛腩】

202

猪肉+



- 鸡蛋→**有助新陈代谢**
【炸猪排】
- 酸梅→**促进血液循环、维持血压稳定**
【香梅咕嘟肉】
- 大白菜+荸荠→**加速新陈代谢、消除疲劳**
【红烧狮子头】
- 粉条→**避免摄取过多热量及脂肪**
【蚂蚁上树】
- 干香菇→**保持心血管、预防骨质疏松**
【传统香菇卤肉】
- 上海青→**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→**促进肠胃蠕动、预防高血压**
【山梨炒猪肝】
- 芝麻油→**降血脂、抗氧化**
【芝麻油猪肝】

208

猪蹄+



- 竹笋→**降低胆固醇浓度、帮助排便**
【笋干蹄膀】

209

鹅肉+

- 芹菜→**促进食欲、维持皮肤黏膜组织正常**
【凉拌鹅肉】

210

鸡肉+



- 黑芝麻油+九层塔→**有助新陈代谢**
【三杯鸡】
- 彩椒→**预防贫血、预防动脉硬化**
【香芒鸡柳】
- 西红柿→**预防血栓症、预防动脉硬化**
【西红柿鸡盅】
- 黑木耳→**预防贫血、防止血栓形成**
【黑木耳蒸鸡】
- 黑芝麻油→**有助产后孕妇产后子宫收缩**
【当归芝麻油鸡】
- 柠檬→**促进新陈代谢、消除疲劳**
【香炖柠汁嫩鸡】
- 黄瓜+粉皮→**促进血液循环、润泽肌肤**
【鸡丝粉皮】

214

鸭肉+

- 绿豆芽+胡萝卜→**增强免疫力、防止肌肤干燥**
【芽蔬炒鸭丝】

蛋豆菇

Chapter 4 Egg & Bean & Mushroom

216

鸡蛋+



- 菜脯→**预防便秘、促进胆固醇代谢**
【菜脯蛋】
- 蛤蜊+虾→**预防贫血、预防心血管疾病**
【茶碗蒸】
- 虾仁→**补充自由基、加速伤口修复**
【虾仁炒蛋】
- 洋菇→**促进胃肠消化、预防心血管疾病**
【洋菇肉片蛋花汤】
- 纳豆+杂粮→**抗癌、预防骨质疏松**
【墨鱼秋葵蛋包饭】
- 蘑菇+菠菜→**预防心血管疾病**
【鸡蛋菠菜色拉】
- 香菇+章鱼→**预防骨折、消除眼睛疲劳**
【海鲜淮山蒸蛋】

220

豆腐+



- 胡萝卜+鸡肉→**提高免疫力、抗衰老**
【家常豆腐】
- 猪肉+辣椒→**可促进肝脏排毒**
【麻婆豆腐】
- 味噌→**预防癌症及恶性肿瘤**
【味噌豆腐汤】
- 菌菇类→**促进血液循环、延缓衰老**
【杂菇烩豆腐】
- 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**
【木须豆腐】
- 鲑鱼→**预防骨质疏松与佝偻病、降低胆固醇、保护心血管系统**
【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
【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
【竹荪香菇鸡汤】
金针菇+柳松菇→补充自由基、加速伤口修复
【三菇炒面】



228

银耳+ 山苏→预防骨质疏松
【银耳烩山苏】



第五篇

五谷杂粮

Chapter 5 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→预防骨松、增加关节润滑度
【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、减少肥胖
【全麦红枣饭】



235

松子+ 黄豆→抗癌、促进排便、预防大肠癌
【松子炒饭】



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→预防大肠癌、润泽毛发及肌肤
【黑豆鸡汤】



239

杏仁+ 虾→预防高血压及冠心病
【杏仁虾球】



附录

索引

240 附录 索引一 各类食材营养成分分析总表

246 附录 索引二 病症对照表