



30 種病症預防及食療料理

# 食物配對 健康加分

長庚科技大學保健營養系助理教授 蕭千祐 審訂推薦

100種常見食材保健功效  
300道家常料理



**30** 種病症預防及食療料理

# 食物配對 健康加分

長庚科技大學保健營養系助理教授 蕭千祐 審訂推薦



---

|      |                 |
|------|-----------------|
| 總企畫  | 吳淑華             |
| 圖文整合 | 李娃、黃克來          |
| 審訂   | 蕭千祐營養師          |
| 營養師  | 陳怡婷、吳得束、黃婉蓉、黃韻如 |
| 封面設計 | 張承霖             |
| 內頁規劃 | 趙 濉             |
| 版型設計 | 夏果設計nana、張小珊工作室 |
| 美術編輯 | 邱嫻華、張承霖、鄭雅雯     |

---

|       |                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------|
| 發行人   | 桂台華                                                              |
| 投資出版  | 人類智庫數位科技股份有限公司                                                   |
| 發行代理  | 人類文化事業股份有限公司                                                     |
| 人類智庫網 | <a href="http://www.humanbooks.com.tw">www.humanbooks.com.tw</a> |
| 公司地址  | 新北市新店區民權路115號5樓                                                  |
| 公司電話  | (02)8667-2555                                                    |
| 公司傳真  | (02)2218-7222                                                    |
| 劃撥帳號  | 01649498 戶名：人類文化事業有限公司                                           |
| 書店經銷  | 聯合發行股份有限公司                                                       |
| 製版印刷  | 威鯨科技有限公司                                                         |

---

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Tel：65-6462-6141 Fax：65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Tel：603-9179-6333 Fax：603-9179-6060

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，  
均不得以任何形式做全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。

- 02 審訂推薦序
- 16 每天都需要六大營養素
- 34 對症營養改善舒緩
- 40 每天正確飲食七法則

## Part 1

## 蔬 菜 篇

## Vegetable

042

### 小白菜+



- 豆腐+鱈魚→增加關節彈性  
【小白菜鱈魚豆腐湯】
- 蝦皮→氣色紅潤、預防骨質疏鬆  
【蝦皮炒小白菜】
- 花枝→抗氧化、促進傷口癒合  
【什錦湯麵】

044

### 青江菜+



- 雞肉→防止肌膚乾燥、改善便秘  
【雞茸炒青江菜】
- 乾香菇→抗氧化、增強骨本  
【香菇炒青江菜】
- 鯛魚→促進脂肪代謝  
【碧綠魚片】

046

### 芥藍菜+



- 竹筴→補中益氣、消暑降火  
【碧綠什錦】
- 大蒜+蝦米→增強骨本  
【開陽藍菜】
- 牛肉→氣色紅潤、增加肌膚彈性  
【芥藍牛肉片】

048

### 芥 菜+



- 干貝→預防血栓、促進傷口癒合  
【瑤柱芥菜】
- 牛肉→使氣色紅潤、肌膚有彈性  
【牛肉芥菜苗】
- 老薑→促進消化、使排便順暢  
【燜芥菜】

050

### 萵 苣+



- 蠔油→保護心血管、避免水腫  
【蠔油西生菜】
- 蝦仁→使精神旺盛、預防脂肪肝  
【生菜蝦鬆】
- 橘子→抗氧化、避免感染  
【活力蔬果汁】

052

### 油 菜+



- 丁香魚→預防動脈硬化  
【油菜炒丁香魚】
- 豬肉→幫助消化、消除疲勞  
【油菜肉片湯】
- 大蒜→抗氧化、促進新陳代謝  
【蒜香油菜】

054

### 空心菜+



- 蝦米→保護眼睛  
【蝦米空心菜】
- 蝦醬→預防水腫、改善貧血  
【蝦醬空心菜】
- 牛肉+辣椒→美化肌膚  
【辣炒牛肉空心菜】

056

### 莧 菜+



- 皮蛋→補充鈣質、改善貧血  
【莧菜皮蛋】
- 鹹蛋→保護呼吸道  
【莧菜炒金銀蛋】
- 羊肉→改善貧血、補腎壯陽  
【莧菜炒羊肉】

058

## 紅鳳菜+



雞蛋+牛奶→增強骨本  
【雪白紅鳳菜】  
薑+黑麻油→增強免疫力  
【清炒紅鳳菜】  
蕎麥→抗氧化、降低膽固醇  
【什錦蕎麥粥】

060

## 菠菜+



雞蛋→增加肌膚彈性、強化骨質  
【菠菜炒番茄蛋】  
豆腐皮→降低膽固醇、預防高血壓  
【腐皮炒菠菜】  
芝麻→抗氧化、改善皮膚粗糙  
【芝麻菠菜】

062

## 茼蒿+



豬肉→養心安神、穩定情緒  
【台式鹹湯圓】  
豬腰→改善口舌炎、消除疲勞  
【茼蒿腰片湯】  
雞蛋→預防皮膚粗糙、增強骨本  
【茼蒿蛋餅】

064

## 地瓜葉+



麻油+老薑→促進排便  
【麻油地瓜葉】  
大蒜→降低膽固醇  
【蒜香地瓜葉】  
小魚乾→預防骨鬆、幫助發育  
【地瓜葉味噌湯】

066

## 高麗菜+



香菇→預防骨質疏鬆、消除疲勞  
【高麗菜燴鮮香菇】  
豬肉→提升免疫力、皮膚有彈性  
【三色高麗菜】  
枸杞→預防貧血、美化肌膚  
【枸杞炒高麗菜】

068

## 大白菜+



栗子→防癌、消除疲勞  
【栗子燒白菜】  
牛奶→強健骨本、增加肌膚彈性  
【奶油焗白菜】  
扁魚→美化肌膚、抗氧化  
【扁魚白菜】

070

## 白蘿蔔+



鱸魚→促進傷口癒合  
【蘿蔔鱸魚湯】  
干貝+蛤蜊→消除疲勞  
【瑤柱蘿蔔蛤蜊湯】  
排骨→降低膽固醇、預防貧血  
【白蘿蔔排骨酥羹】

072

## 紅蘿蔔+



雞蛋+麻油→預防便秘  
【紅蘿蔔麻油炒蛋】  
豬小排→保持肌膚彈性  
【紅蘿蔔小排粥】  
芭樂→安撫神經、降低膽固醇  
【紅蘿蔔芭樂汁】

074

## 番薯+



小米+薏仁→幫助睡眠  
【番薯小米薏仁粥】  
糙米→防癌、排便順暢  
【番薯糙米飯】  
小黃瓜+鮮香菇→促進脂肪代謝  
【雙色燒番薯】

076

## 芋頭+



排骨→預防貧血、抗氧化  
【芋頭排骨酥湯】  
白米→維持消化機能正常  
【芋頭粥】  
鴨肉→預防貧血、抗氧化  
【芋頭燻鴨】



# contents

078

## 牛蒡+



- 芝麻→維持神經穩定【炸牛蒡】
- 蒟蒻→改善便秘、低熱量【開胃牛蒡絲】
- 牛蒡+旗魚→避免血栓【牛蒡甜不辣】

080

## 竹筍+



- 羊肉→消除疲勞、治療貧血【桂筍炒羊肉】
- 辣椒→淡斑、增加飽足感【紅燜桂竹筍】
- 香菇+雞肉→保護心血管【竹筍香菇雞湯】

082

## 蘆筍+



- 花枝→抗氧化、幫助消化【花枝蘆筍沙拉】
- 干貝→預防貧血、消除疲勞【蘆筍炒鮮貝】
- 甜椒+香菇→預防貧血、消除疲勞【彩椒拌蘆筍】

084

## 茭白筍+



- 豬肉→改善口舌炎【茭白筍拌肉片】
- 榨菜→避免水腫、幫助排便【茭白筍榨菜】
- 牛肉→改善貧血、降低膽固醇【茭白筍炒牛肉絲】

086

## 秋葵+



- 辣椒→提升免疫力、預防皮膚粗糙【辣味拌秋葵】
- 培根→避免貧血、降低血壓【培根炒秋葵】
- 雞蛋→增強骨本、降低膽固醇【芙蓉秋葵】

088

## 蓮藕+



- 香菜+辣椒→預防貧血、促進排便【醋拌蓮藕】
- 麥片→增強體力、消除疲勞【蓮藕麥片粥】
- 排骨→預防貧血、消炎、止血【蓮藕排骨湯】

090

## 馬鈴薯+



- 玉米→預防皮膚粗糙、提供能量【玉米馬鈴薯沙拉】
- 紅蘿蔔→保護眼睛【咖哩馬鈴薯】
- 豬肉→增強體力、使氣色紅潤【馬鈴薯炒肉末】

092

## 洋蔥+



- 柴魚+鮪魚→增強免疫力【洋葱泡菜】
- 雞蛋→美化肌膚、增強骨本【滑蛋洋葱】
- 牛肉→消除疲勞、幫助睡眠【洋葱牛肉片】

094

## 豆芽菜+



- 草菇+海藻麵→促進消化【豆芽海藻麵】
- 豆包→美化肌膚、改善便秘【豆包炒豆芽】
- 雞肉+黑胡椒→消除疲勞【黑胡椒雞柳炒豆芽】

096

## 青花菜+



- 大蒜→消除疲勞、抗氧化【清炒青花菜】
- 椰漿→保護黏膜、防止皮膚粗糙【椰香青花菜】
- 洋葱+大蒜→消除疲勞【青花菜湯】



098

紅蘿蔔→抗氧化、抗癌

【涼拌花椰菜】

花椰菜+ 干貝→減少皺紋、預防貧血

【鮮貝花椰菜】



青花菜+香菇→抗癌

【防癌五色蔬】

100

排骨→防止動脈硬化、防癌保健

【清燉番茄排骨湯】

番 茄+ 綠豆芽+豬肉→美化肌膚

【番茄豆芽湯】



西生菜+小黃瓜→改善酸性體質

【蔬菜捲番茄沙沙】

102

蝦仁→使甲狀腺機能正常

【韭菜花炒蝦仁】

韭 菜+ 洋蔥→抗氧化、預防皮膚粗糙

【韭菜泡菜】



魷魚→消除疲勞、保護心血管

【韭菜魷魚】

104

墨魚+白果→防止動脈硬化

【XO醬海鮮炒西芹】

芹 菜+ 牛肉→預防貧血、穩定情緒

【芹菜炒牛肉】



鮭魚→維持肌膚彈性、美白淡斑

【鮭魚炒西芹】

106

鹹蛋→促進皮膚新陳代謝

【苦瓜鹹蛋】

苦 瓜+ 鱸魚→促進傷口癒合、美化肌膚

【苦瓜鱸魚湯】



豆豉→消除牙齦及眼睛紅腫

【豆豉炒苦瓜】

108

薑→促進排汗、退燒止咳

【薑絲炒冬瓜】

冬 瓜+ 魚→改善口角炎、美化肌膚

【冬瓜海鮮湯】



鹹蛋→使皮膚光滑、強健骨骼

【黃金白玉】

110

金鈎蝦→預防甲狀腺腫大及水腫

【烤絲瓜】

絲 瓜+ 茶葉→抗氧化、排便順暢

【絲瓜茶湯】



蛤蜊+樹子→避免眼睛乾澀

【樹子蛤蜊煮絲瓜】

112

黃豆→保護眼睛、預防感染

【黃金南瓜豆奶】

南 瓜+ 紫蘇梅→幫助消化

【梅香南瓜片】



高粱+玉米→防止皮膚乾燥

【南瓜五穀粥】

114

鳳梨+蝦仁→減少皺紋產生

【小黃瓜鳳梨蝦仁】

小黃瓜+ 豬肝→促進肝臟排毒

【小黃瓜豬肝】



培根→使氣色紅潤、避免水腫

【培根黃瓜捲】

116

香菇+紅蘿蔔→預防骨質疏鬆

【豌豆莢炒素腰花】

豌豆莢+ 豬腰→氣色紅潤

【豌豆莢炒豬腰】



雞肉→鎮靜安眠、消除疲勞

【豌豆莢炒雞柳】

118

豬肉→改善口舌炎

【金針花炒肉絲】

金針花+ 排骨→防止皮膚粗糙

【金針排骨湯】



雞肉→幫助骨骼發育

【金針雞湯】



120

## 四季豆+



- 牛肉→預防貧血及骨質疏鬆  
【牛里肌拌四季豆】
- 甜椒+青豆仁→保護眼睛  
【三色四季豆】
- 金鈎蝦→降低膽固醇  
【香炒四季豆】

122

## 玉米+



- 鯛魚→抗氧化、預防血栓  
【玉米魚條燴飯】
- 雞蛋→避免眼睛乾澀  
【玉米蛋餅】
- 雞肉→消除疲勞、降低膽固醇  
【雞茸玉米羹】

124

## 甜椒+



- 干貝→抗氧化、促進傷口癒合  
【彩椒鮮貝】
- 大蒜→增強抵抗力、抗氧化  
【蒜味甜椒】
- 豬肉+檸檬→預防貧血  
【檸檬甜椒肉片】

126

## 茄子+



- 豬肉→促進消化、維持神經功能  
【香煎茄餅】
- 芝麻→抗氧化、保護心血管  
【麻醬茄子】
- 辣椒+豆瓣醬→改善食慾不振  
【豆瓣炒茄子】

128

## 蘆薈+



- 豆芽+排骨→增加肌膚彈性  
【泡菜蘆薈排骨湯】

129

## 山藥+



- 紅棗→潤肺化痰、止咳平喘  
【梅醬炒山藥】

130

## 大蒜+



- 茄子→防癌、降低膽固醇、熱量低  
【涼拌茄子】
- 蝦→消除疲勞、抗氧化  
【蒜蓉蒸蝦】
- 栗子+鰻魚→避免動脈硬化  
【蒜香栗子鰻煲】

132

## 九層塔+



- 蜆仔→避免貧血、保護心血管  
【九層塔炒蜆仔】
- 茄子→化瘀止痛、預防癌症  
【九層塔茄子】
- 雞蛋→增強骨本、美化肌膚  
【九層塔烘蛋】

134

## 蔥+



- 腐竹→降低膽固醇、建構身體組織  
【蔥燻腐竹】
- 麵粉→提供能量、活化肝臟細胞  
【薄脆蔥油餅】
- 醋→促進消化、增強骨本  
【醋味蔥段】

136

## 薑+



- 黑糖+醋→促進食慾、增加能量  
【糖醋薑】
- 冬瓜→利尿、有助退燒止咳  
【冬瓜蛤蜊薑絲湯】
- 大腸→減少膽固醇囤積  
【薑絲大腸】

138

## 辣椒+



- 雪裡紅→抗氧化、避免水分滯留  
【辣味雪裡紅】
- 蘿蔔乾→預防感染、促進消化  
【辣炒蘿蔔乾】
- 鯉魚→避免皺紋、促進消化  
【泡椒鯉魚】

140

## 香菜+



- 糯米→減緩口舌炎、提供能量  
【米血糕】

142

花椒→幫助消化、降低血壓

【花椒嘉臘魚】

## 嘉臘魚+

紫菜→美容養顏、消水腫

【紫菜嘉臘魚湯】



金針菇→保肝整腸、增長智力

【發財嘉臘魚】

144

米酒→預防動脈硬化、潤膚通乳

【蒜燒帶魚】

## 白帶魚+

豆豉→降血壓、美膚護髮

【薑絲豆豉蒸帶魚】



薑→養肝補血、澤膚養髮

【煎白帶魚】

146

杏仁→強化腦力、對抗氧化

【杏片魚排】

## 鯛魚+

糙米→穩定情緒、促進代謝

【魚片糙米粥】



菠菜→改善貧血、使臉色紅潤

【義式鯛魚菠菜捲】

148

雞蛋→幫助皮膚新生、提升智能

【麒麟鮭魚】

## 鮭魚+

松子→減緩動脈硬化

【松子糖醋鮭魚】



金針菇→促進發育、增強性能力

【沙茶魚頭鍋】

150

鳳梨→降低血壓、養顏美容

【鳳梨鯛魚】

## 鯛魚+

青花菜→抗衰老、提升免疫力

【大地鯛魚球】



洋蔥→降低血脂、預防心血管疾病

【五味鯛魚】

152

洋蔥+辣椒→養顏美容、抗老防癌

【五柳黃魚】

## 黃魚+



青蔥→幫助消化、控制血糖

【蔥醬黃魚】

松子→潤肺滑腸、抗老化

【松子黃魚】

154

豆腐→預防老年癡呆

【樹子蒸石斑】

## 石斑魚+

香菇→保護關節、維持皮膚彈性

【石斑魚球煲】



蘆筍+紹興酒→預防心血管疾病

【XO醬炒斑球】

156

粟米粒→助消化、預防口角炎

【粟米魚塊】

## 旗魚+



番茄→延緩老化、瘦身輕體

【番茄洋葱燴魚片】

味噌→預防癌症、治療便秘

【煎味噌魚】

158

香菇→增強免疫力、延緩老化

【三絲魚捲】

## 鯊魚+



小黃瓜→美白淡斑、使肌膚柔嫩

【什錦鯊魚片】

玉米→清除自由基、預防心臟病

【玉米炒魚丁】

160

梅子→提神、助消化

【梅子蒸鱈魚】

## 鱈魚+



蔥、薑、蒜→消除疲勞、抗衰老

【豆酥鱈魚】

鮮香菇→養顏美容、增強免疫力

【鮮菇蒸鱈魚】



162

## 鮪 魚+



鮮百合→清心安神、養顏美容  
【百合鮪魚】  
味噌→對抗動脈硬化、改善便秘  
【味噌鮪魚】  
荸薺+青蔥→氣色紅潤、強化骨骼  
【辣椒魚餅】

164

## 魷魚+



醋→消除疲勞、窈窕瘦身  
【魷魚羹】  
檸檬→美白護膚、延緩老化  
【香脆魷魚】  
辣椒+大蒜→增強免疫、延緩老化  
【紅椒魷魚】

166

## 鮭 魚+



檸檬→抗氧化、預防心血管疾病  
【烤鮭魚】  
黃豆+白米→預防骨鬆、增強體力  
【鮭魚炒五穀飯】  
高麗菜→美化肌膚、降低膽固醇  
【高麗菜絲炒鮭魚】

168

## 魷仔魚+



莧菜→強化骨本、預防貧血  
【魷仔魚炒莧菜】

169

## 鱸 魚+



紅蘿蔔+甜椒→保護眼睛  
【五柳魚】



170

## 虱目魚+



白蘿蔔→對抗細胞氧化、美化肌膚  
【白絲虱目魚】  
竹筍→促進兒童發育、提升腦力  
【咖哩砂鍋鮮魚】  
花生→強健骨骼、改善貧血  
【花生鮮魚】

172

## 吳郭魚+



豆腐→預防骨質疏鬆  
【豆腐燒魚】  
番茄→增強記憶、預防高血壓  
【茄香糖醋魚】  
青蔥→增強體力、穩定情緒  
【蔥油吳郭魚】

174

## 鰻 魚+



大蒜→降低血脂、預防心血管疾病  
【蒜子燒鰻魚】  
枸杞→預防視力衰退、防止夜盲症  
【枸杞鰻魚湯】  
芝麻油→消除疲勞、防止動脈硬化  
【麻油鰻魚】

176

## 草 魚+



青豆→消除浮腫、降低血壓  
【醋溜魚捲】  
蒜苗→改善皮膚粗糙  
【紅燒下巴】  
蝦子→幫助代謝、預防甲狀腺腫大  
【什錦海鮮湯】

178

## 花 枝+



九層塔→促進食慾、幫助成長  
【三杯花枝】  
韭菜→增強體力、預防心臟病  
【花枝炒韭菜】  
芒果→保護眼睛、消腫、降血壓  
【沙拉花枝】

180

## 魷魚+



- 辣椒→幫助消化、降低血膽固醇  
【宮保魷魚】
- 豆芽菜→幫助代謝、改善貧血  
【白灼雙魷】
- 芹菜→降低膽固醇  
【芹菜魷魚】

182

## 螃蟹+



- 冬瓜→加強鈣質吸收  
【冬瓜蟹肉】
- 蘆筍→強健骨骼、減緩關節炎疼痛  
【蘆筍手捲】
- 青椒→膚質細嫩、幫助消化  
【什錦蟹肉】

184

## 蝦子+



- 黑木耳→美顏補血  
【冬菜蝦仁】
- 南瓜→預防黑斑  
【焗烤南瓜蝦】
- 奇異果→幫助蛋白質吸收  
【水果蝦仁甜心沙拉】

186

## 干貝+



- 蘑菇→增加抗體、調節身體機能  
【香蒜鮮貝】
- 西生菜→促進鈣質吸收、有助發育  
【涼拌干貝】
- 山藥→預防血管硬化、維持骨骼  
【炒干貝蛋糕】

188

## 海帶+



- 排骨→消除疲勞、保護眼睛  
【海帶排骨湯】
- 豆腐+小魚乾→保持關節潤滑  
【銀芽海帶湯】
- 竹筍→避免水腫、預防甲狀腺腫大  
【水竹筍海帶絲】

190

## 海蜇皮+



- 咖哩→美容養顏、防治動脈硬化  
【西芹咖哩涼拌海蜇皮】
- 金針菇+醋→美化肌膚、預防便秘  
【拌海蜇皮】
- 西瓜→消暑醒腦、降低血糖  
【瓜絲拌蜇皮】

192

## 海參+



- 羊肉→補氣活血、健體強身  
【紅燒海參】
- 蹄筋→養顏抗老、活化筋骨  
【蔥燒海參】
- 雞肉→營養均衡、維護心血管健康  
【海參燉雞絲】

194

## 牡蠣+



- 乳酪→強身健體、加速傷口癒合  
【法式焗生蠔】
- 海帶→營養均衡、預防慢性病  
【牡蠣味噌鍋】
- 小白菜→穩定情緒、預防智力衰退  
【味噌蚵仔蓋飯】

196

## 蛤蜊+



- 薑→退火解熱、促進血液循環  
【絲瓜蛤蜊】
- 紅蘿蔔→保護眼睛、提振體力  
【鮮露銀芽蛤蜊】
- 香菜→預防貧血、延緩老化  
【蒸三鮮】

198

## 九孔+



- 米酒→補血養顏、強身健體  
【XO醬九孔】



- 200 牛肉+**  番茄+馬鈴薯→**預防胃潰瘍、抗癌**  
【牛肉羅宋湯】  
紅酒→**提高免疫力、改善貧血**  
【紅酒燉牛肉】  
紅蘿蔔+白蘿蔔→**降低癌症發生**  
【紅燒牛腩】
- 202 豬肉+**  雞蛋→**有助新陳代謝**  
【炸豬排】  
酸梅→**促進血液循環**  
【香梅咕咾肉】  
大白菜+荸薺→**加速新陳代謝**  
【紅燒獅子頭】  
冬粉→**避免攝取過多熱量及脂肪**  
【螞蟥上樹】  
乾香菇→**減緩心血管疾病**  
【古早香菇滷肉】  
青江菜→**使肌膚有彈性、降血脂**  
【香燜扣肉】  
芋頭→**維持血壓穩定、幫助消化**  
【芋香里肌捲】
- 206 豬肝+**  菠菜→**預防貧血、預防骨質疏鬆**  
【菠菜豬肝湯】  
梨子→**促進腸胃蠕動、預防高血壓**  
【山梨炒豬肝】  
麻油→**降血脂、抗氧化**  
【麻油豬肝】
- 208 豬腳+**  竹筍→**降低膽固醇濃度、幫助排便**  
【筍乾蹄膀】
- 209 鵝肉+** 芹菜→**促進食慾**  
【涼拌鵝肉】
- 210 雞肉+**  黑麻油+九層塔→**有助新陳代謝**  
【三杯雞】  
彩椒→**預防貧血、防止動脈硬化**  
【香芒雞柳】  
番茄→**預防血栓症、防止動脈硬化**  
【番茄雞盅】  
木耳→**預防貧血、防止血栓**  
【木耳蒸雞】  
黑麻油→**有助產後子宮收縮**  
【當歸麻油雞】  
檸檬→**促進新陳代謝、消除疲勞**  
【香嫩檸汁嫩雞】  
小黃瓜+粉皮→**促進血液循環**  
【雞絲拉皮】
- 214 鴨肉+** 綠豆芽+紅蘿蔔→**增強免疫力**  
【芽蔬炒鴨絲】

## 豆蛋菇

- 216 雞蛋+**  菜脯→**預防便秘、膽固醇代謝**  
【菜脯蛋】  
蛤蜊+蝦→**預防貧血**  
【茶碗蒸】  
蝦子→**補充自由基、加速傷口修復**  
【蝦仁炒蛋】  
洋菇→**有助胃腸消化、預防血管疾病**  
【洋菇肉片蛋花湯】  
納豆+雜糧→**抗癌**  
【花枝秋葵蛋包飯】  
蘑菇+菠菜→**預防心血管疾病**  
【雞蛋菠菜沙拉】  
香菇+草魚→**預防骨折**  
【海鮮淮山蒸蛋】
- 220 豆腐+**  紅蘿蔔+雞肉→**提高免疫力、抗衰老**  
【家常豆腐】  
豬肉+辣椒→**促進肝臟排毒**  
【麻婆豆腐】  
味噌→**預防癌症及惡性腫瘤**  
【味噌豆腐湯】  
菇蕈類→**促進血液循環、延緩老化**  
【綜合菇增豆腐】  
雞蛋→**預防感冒、增強免疫力**  
【豆腐蛋黃粥】  
黑木耳→**降低膽固醇、防癌**  
【木須豆腐】  
鮭魚→**預防骨質鬆弛與拘攣**  
【豆腐蒸鮭魚】

## Egg & Bean & Mushroom

224

**豆乾+** 芹菜→**促進食慾、安定精神**  
【芹菜炒豆乾】



225

**金針菇+** 紅蘿蔔→**提高免疫力、抗衰老**  
【針菇黃豆涼麵】



226

竹筍→**預防便秘及大腸癌**  
【油燜雙冬】  
**香菇+** 雞肉→**促進血液循環**  
【竹筍香菇雞湯】



金針菇+柳松菇→**補充自由基**  
【三菇炒麵】

228

**白木耳+** 山蘇→**預防骨質疏鬆**  
【銀耳燉山蘇】



Part 5

## 五穀雜糧

Multi-grains

230

**紅豆+** 豬肉+冬瓜→**控制血壓、消除疲勞**  
【冬瓜紅豆湯】  
花生→**預防動脈硬化**  
【紅豆花生湯】



西谷米→**促進血液循環、幫助排便**  
【紅豆西米露】

232

**花生+** 竹筍→**降低膽固醇、預防動脈硬化**  
【花生筍丁】  
豬尾→**預防骨鬆、增加關節潤滑度**  
【花生煲豬尾】



西洋芹→**美白淡斑、促進新陳代謝**  
【花生醬拌西洋芹】

234

**燕麥+** 蕎麥→**預防動脈硬化、減少肥胖**  
【全麥紅棗飯】



235

**松子+** 黃豆→**抗癌、促進排便**  
【松仁炒飯】



236

**核桃+** 蓮藕→**助眠、預防癌症、安定神經**  
【蓮藕核桃甜品】



237

**綠豆+** 豬肝→**降低血中膽固醇**  
【豬肝補血粥】



238

**黑豆+** 雞肉→**潤澤毛髮及肌膚**  
【黑豆雞湯】



239

**杏仁+** 蝦子→**預防高血壓及冠狀心臟病**  
【杏仁蝦球】



## 索引

240 各類食材營養成分分析總表

246 病症對照表



**30** 種病症預防及食療料理

# 食物配對 健康加分

長庚科技大學保健營養系助理教授 蕭千祐 審訂推薦



# 食物對對配 營養更加倍



長庚技術學院 養生保健飲食講師 蕭千祐

人類跟其他動物不同，不能只單一吃某種食物，就能健康存活，也正因如此，人體勢必比其他動物的組織更為精密，代謝也更為複雜。現代人工作熱量消耗少，無法像農業時代，一餐吃下一千大卡，也不會有發胖之虞，因此在熱量減少、食物精簡下，如何找出適合自己的優選食物，勢必是現代人飲食最頭痛的問題。

雖然我們已經知道每天能吃足六大類食物，攝取足夠的六大類營養素，就能確保基本的健康，但是科學家發現，每一個人的工作型態、代謝狀況、環境溫溼度等不同，需要的食物種類和營養需求量會有相當的大差異，而且最重要的是，每個人的基因型不同，因此想要知道自己需要多少食物和營養素，除了科學的檢測能夠幫您，還必須探求古老的醫學辯證，然後再配合個人努力的探求，如此才容易找出適合自己的飲食之道。

很多人常問我，為何人類不吃綜合的營養素大補丸，就如同太空人一般人，就能解決每天三餐想吃什麼或者洗一堆碗筷的問題。我倒是想要反問，每天為您辛苦、為您忙的身軀，您如此簡單的打發它，您難道不怕它罷工！

食物和食物間自有渾然天成的默契，也有一套合乎科學的邏輯，所以單一吃萃取的營養素，忽略了許多潛藏在食物中的神秘力量，而我們攝取食物時，沒有混合各類食物一起吃下，也容易忽略配對食物可能展現的神奇效果。

很多人都已清楚，自由基是目前普遍造成慢性病、癌症老化的主因之一，掃除自由基的關鍵就是必需補充抗氧化劑，但是沒有一位科學家會認為，只要吃下一顆維生素C或維生素E，就能徹底解決自由基在身體肆虐的問題。



我們同時吃下富含胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、花青素、茄紅素等抗氧化物的食物，才能形成強大的抗氧化網路，隨時在各種環境下，發揮彼此相輔相成，一加一大於二的效果。

食物的吸收方式也大有不同，富含水溶性營養素的食物，就不太適合高溫水煮，因為會讓營養素大量流失於水中，而富含脂溶性維生素的食物，就必須搭配油脂，才能有效從腸道吸收，例如我最常推廣的番茄，在授課中就會強調想要吃到裡面特有的茄紅素，番茄炒蛋就比生吃蕃茄來得更容易攝取。

飲食是一種藝術，也是一門學問，誰先準備好基本功，就能得到美味和健康的入門票。想要做好基本功，當然免不了需要一本武林秘笈，而這本武林秘笈不該有太多的理論，而應該有更多的圖像，讓您能夠一步一步登上高峰，但又不會走火入魔。

本書摒除過多理論闡述方式，優先幫您選出最佳配對食物，而各類疾病的飲食宜忌及建議量，也會在書中一併詳細說明。有了此書之後，您當然也要更加努力實踐，把嘗試過的食物可能造成自己和家人身體的影響，一一紀錄下來，讓知識變成智慧。

常在推廣養生的講座上，我常提醒聽眾聽完我的演講，要將曾經擁有的『感動』，會變成立即的『衝動』，而回家就要馬上實際『行動』，如此才能真正健康長壽。相信這本書名一定讓您有購買的『衝動』，看完內容您必然有所『感動』，最後再請您轉化成『行動』，相信您必然是親友公認的『健康達人』！

謝子怡  
Health

- 02 審訂推薦序
- 16 每天都需要六大營養素
- 34 對症營養改善舒緩
- 40 每天正確飲食七法則

## Part 1

## 蔬 菜 篇

## Vegetable

042

### 小白菜+



- 豆腐+鱈魚→增加關節彈性  
【小白菜鱈魚豆腐湯】
- 蝦皮→氣色紅潤、預防骨質疏鬆  
【蝦皮炒小白菜】
- 花枝→抗氧化、促進傷口癒合  
【什錦湯麵】

044

### 青江菜+



- 雞肉→防止肌膚乾燥、改善便秘  
【雞茸炒青江菜】
- 乾香菇→抗氧化、增強骨本  
【香菇炒青江菜】
- 鯛魚→促進脂肪代謝  
【碧綠魚片】

046

### 芥藍菜+



- 竹筴→補中益氣、消暑降火  
【碧綠什錦】
- 大蒜+蝦米→增強骨本  
【開陽藍菜】
- 牛肉→氣色紅潤、增加肌膚彈性  
【芥藍牛肉片】

048

### 芥 菜+



- 干貝→預防血栓、促進傷口癒合  
【瑤柱芥菜】
- 牛肉→使氣色紅潤、肌膚有彈性  
【牛肉芥菜苗】
- 老薑→促進消化、使排便順暢  
【燜芥菜】

050

### 萵 苣+



- 蠔油→保護心血管、避免水腫  
【蠔油西生菜】
- 蝦仁→使精神旺盛、預防脂肪肝  
【生菜蝦鬆】
- 橘子→抗氧化、避免感染  
【活力蔬果汁】

052

### 油 菜+



- 丁香魚→預防動脈硬化  
【油菜炒丁香魚】
- 豬肉→幫助消化、消除疲勞  
【油菜肉片湯】
- 大蒜→抗氧化、促進新陳代謝  
【蒜香油菜】

054

### 空心菜+



- 蝦米→保護眼睛  
【蝦米空心菜】
- 蝦醬→預防水腫、改善貧血  
【蝦醬空心菜】
- 牛肉+辣椒→美化肌膚  
【辣炒牛肉空心菜】

056

### 莧 菜+



- 皮蛋→補充鈣質、改善貧血  
【莧菜皮蛋】
- 鹹蛋→保護呼吸道  
【莧菜炒金銀蛋】
- 羊肉→改善貧血、補腎壯陽  
【莧菜炒羊肉】