

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

600例

百味美食



食物相宜与相克

学会正确搭配，摆脱健康杀手，从此走出习惯性饮食误区。《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

吃出美味



ISBN 7-80698-548-4



9 787806 985489 >

ISBN 7-80698-548-4/Z · 15

定价: 200.00 元(全)

图书在版编目(CIP)数据

食物相宜与相克 600 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9

(百味美食系列丛书)

ISBN 7-80698-548-4

I. 食... II. 百... III. 饮食禁忌—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110778 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 石艳芳

美术编辑: 管玉成

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

撰 稿: 邓 晔

《百味美食》系列丛书·食物相宜与相克 600 例

出 版 / 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号; <http://www.ytcta.com>)

印 刷 / 北京市天天乐印刷有限责任公司

发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)

印 张 / 40 印张

字 数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z · 15

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 200.00 元 (全 20 册)

百味美食



食物相宜与相克

600例



Contents

食物相宜与相克

目录

相宜食物

蔬菜菌类

4

肉禽蛋类

23

水产类

32

水果类

36

五谷杂粮类

41



相克食物

蔬菜菌类

49

肉禽蛋类

54

水产类

57

水果类

60

五谷杂粮类

63

调料饮品类

64



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量 少许=
略加即可,例如,我在,花枝粉等
调味料,酱油=可以根据自己的喜
好选择自己喜欢的酱油,和肉高
汤,素高汤或骨高汤,也可以用
自己喜欢的骨头汤来代替,如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块,鲜香菇,香菇海带粉
等都会基本调出好高汤。

70 常见病饮食禁忌

感冒	70	糖尿病	73
头痛	70	心脑血管疾病	74
贫血	70	高血压	74
神经衰弱	71	呼吸道疾病	75
胃病	71	胆囊病	75
肝病	72	泌尿系病	75
腹泻	73	便秘	76



77 附录

77 附录1 缺一不可的七大营养素

80 附录2 健康的饮食原则

82 附录3 四季保健护理饮食要点

83 附录4 各类人群饮食注意事项

82 索引



蔬菜菌类

**西红柿 + 瘦肉 相宜**

西红柿富含维生素C，能增强维生素E的抗自由基作用，进而减弱紫外线对眼睛的伤害。瘦肉中富含锌，长期缺锌会引起白内障。西红柿与瘦肉同食，可有效保护眼睛。

**西红柿 + 牛肉 相宜**

西红柿中含有大量叶酸，牛肉中含有维生素B₁₂，二者搭配食用，可以促进人体对维生素B₁₂的吸收和利用。

**西红柿 + 酸菜 相宜**

酸菜中含有亚硝酸盐，在人体内会转化为一种致癌物质亚硝酸胺；西红柿中维生素C的含量相当高，可以防止亚硝酸胺的生成。二者同食，有益健康。

**西红柿 + 鸡蛋 相宜**

西红柿中的维生素C含量相当丰富，但维生素C易被氧化。鸡蛋中含有较多的维生素E，有较强的抗氧化作用。二者搭配，有利于人体吸收它们的营养。

推荐食谱

什锦西红柿

【材料】

◆小黄瓜2根◆土豆2个◆胡萝卜1根◆西红柿3个◆鸡蛋2个

【调料】

◆咖喱沙拉酱

做法

Method

- 1 小黄瓜洗净，切丁；胡萝卜去皮洗净切丁，放入沸水中烫熟，捞出，沥干水分；西红柿洗净去蒂及子，做成西红柿杯备用。
- 2 锅置火上，放入冷水，将洗净的鸡蛋煮熟，取出，去壳，切片备用。
- 3 土豆去皮，洗净切片，放入盘中，移入蒸锅蒸熟，取出压成泥，备用。
- 4 小黄瓜、胡萝卜及土豆泥放入碗中，加入沙拉酱拌匀，盛入西红柿杯中，排上适量的鸡蛋片即可。



贴心小提示

西红柿中含番茄素、维生素P、维生素B可预防高血压，是维护细胞正常代谢不可缺少的物质，可使沉淀于皮肤的色素，加速减退，可预防老人斑的出现，此菜色泽艳丽，开胃爽口。



菠菜 + 猪血 相宜

菠菜可以清热润燥，猪血可以软化大肠，二者同食，具有润肠通便、清热润燥的作用。

菠菜 + 鸡蛋 相宜

菠菜中含有类胡萝卜素，鸡蛋中含有维生素A，均可保护视力。菠菜中含有叶酸，与鸡蛋同食，可提高对鸡蛋中的维生素B₁₂的吸收率。

菠菜 + 青椒 相宜

菠菜中富含类胡萝卜素，可有效保护视网膜；青椒富含维生素A，二者同食，对眼睛很有好处。

菠菜 + 香油 相宜

菠菜富含纤维素，有通便的作用；香油也有润燥通便的作用，二者搭配，通便效果更好。

菠菜 + 花生 相宜

菠菜中含有丰富的维生素C，但易被氧化；花生中所含的维生素E可以防止维生素C被氧化。二者同食，有利于维生素的吸收和利用。

胡萝卜 + 山药、猪肚、黄芪 相宜

胡萝卜、山药、猪肚有健胃的功效，黄芪可以补脾益气，同食可增加营养，补虚弱。尤其适合脾胃虚弱、消化不良、肌肉消瘦者。





胡萝卜 + 蜂蜜 相宜

胡萝卜含有果胶物质，有助于人体排除有害成分；蜂蜜有润肠通便的作用，二者同食，可防治便秘。



胡萝卜 + 圆白菜 相宜

胡萝卜富含胡萝卜素，圆白菜含有大量的抗氧化剂，如维生素C、维生素E、维生素A，能有效减少癌细胞的产生。



胡萝卜 + 油 相宜

胡萝卜中所含的胡萝卜素是脂溶性物质，必须先溶解在油脂中才能被吸收和转化。胡萝卜与油同食，可提高人体对胡萝卜素的吸收率。

萝卜 + 豆腐 相宜

豆腐属于植物蛋白，多吃易消化不良。萝卜，尤其是白萝卜，消化功能很强，若与豆腐同食，可帮助人体吸收豆腐的营养。



萝卜 + 紫菜 相宜

萝卜可以化痰止咳，顺气消食；紫菜有清热化痰的作用，二者搭配，可以清肺热，治咳嗽。

黄瓜 + 蜂蜜 相宜

黄瓜含有细纤维素，可促进肠道中腐败食物的排泄；蜂蜜具有良好的润肠作用，二者同食，可以消食通便。

推荐食谱

日月沙拉

【材料】

●鹌鹑蛋 10 个 ●红色小番茄 10 个 ●黄色小番茄 10 个 ●生菜少许

【调料】

●蛋黄酱 ●香菜叶

做法

Method

- 1 将鹌鹑蛋煮熟，去皮冲凉备用。小番茄、香菜叶分别洗净；生菜洗净，切小块。
- 2 将小番茄、鹌鹑蛋、生菜混合后加入蛋黄酱，搅拌均匀。
- 3 将做法 2 中的材料放入盘中，码好后放上少许香菜叶点缀即可。



贴心小提示

鹌鹑蛋不仅是营养滋补佳品，还是治疗许多疾病的良药。由于其含有维生素 B 等成分，常常有防治高血压及动脉硬化功效。卵儿常食有健脑作用，并能促进生长发育。

**芹菜+豆干 相宜**

芹菜含有丰富的纤维素，有通便作用；豆干具有清热润燥、生津解毒的功效，二者搭配，能清肠排毒，适合便秘者食用。

芹菜+核桃 相宜

芹菜富含纤维素和维生素，核桃富含植物蛋白和油脂，二者的营养成分可以相互补充，使人体获得更全面的营养。

芹菜+腌制食品 相宜

腌制食品中都含有一定量的亚硝酸盐，在体内会转化为亚硝酸胺，有致癌作用；芹菜中含有大量维生素C，可抑制亚硝酸胺的生成，二者同食，可防癌。

茄子+猪肉 相宜

猪肉中的胆固醇含量较高；茄子的纤维中含有皂草甙，可以降低胆固醇，二者搭配，营养价值更高。

茄子+鸡蛋 相宜

鸡蛋含有较多的胆固醇，而茄子中含有大量皂草甙，它具有降低胆固醇的作用。二者同食，有利于人体吸收鸡蛋的营养，还能降低胆固醇的吸收率。

推荐食谱

黄芪鲫鱼汤

【材料】

●鲫鱼2条●黄芪20克●莲藕200克●胡萝卜1/2根
●红枣6颗

【调料】

●姜片●黄酒●盐●味精●清汤●油



做法

Method

- 1 将鲫鱼刮鳞、去鳃，开膛去出内脏，洗去血水沥干；黄芪、红枣洗净；莲藕、胡萝卜洗净去皮，切块待用。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放鲫鱼煎至两面黄，再放姜片煸香，烹入黄酒，倒适量清汤，放黄芪、红枣、莲藕，大火烧沸，小火慢煲1小时。
- 3 将胡萝卜放入锅中，继续用小火煲30分钟，加盐、味精调味即可。

贴心小提示

- 1 有补气健脾、升阳固表、利尿消肿之功效，可预防贫血、消除浮肿，对气色萎黄、贫血、头晕亦有一定疗效。
- 2 不宜和油炸食品同食。

彩色虾仁豆腐

【材料】

◆鸡蛋豆腐150克◆虾仁150克◆胡萝卜70克
◆玉米粒10克

【调料】

◆植物油◆淀粉◆盐◆胡椒粉

做法

1. 将豆腐洗净，切成小块；玉米粒洗净；胡萝卜去皮洗净，切成小丁备用。

2. 虾仁用淀粉搓一下，然后冲洗干净，控干水，放入碗中加盐和胡椒粉拌匀备用。

3. 锅中倒入油烧热，将虾仁炒到颜色变红，盛出。

4. 锅中的余油用小火继续烧热，放玉米粒及胡萝卜炒匀，倒一杯水及豆腐进去煮熟，再放虾仁和盐、胡椒粉拌炒均匀，最后勾芡盛出即可。



贴心小提示

鸡蛋豆腐是以鸡蛋、大豆为主原料精制而成，是卫生好吃、营养丰富且方便食品。选购时虾仁时，应挑颜色鲜亮有光泽，体态饱满，肉质完整，非用口嚼黏牙而有弹性，但是如存放久会变质老硬，选购时侯须多加注意。

圆白菜汤

【材料】

●圆白菜150克●胡萝卜100克

【调料】

●葱花●姜末●花椒●盐●味精
●香油●植物油



做法

材料准备

- 1 将圆白菜洗净，沥干，切成5厘米左右长的丝（也可斜刀切成菱形片）；胡萝卜洗净，斜刀切成薄片，再切成丝（也可随圆白菜一起切成菱形片）。
- 2 锅中放入植物油烧热，加入花椒，炸出香味，取出花椒不用，放入葱花，稍炸，再放入胡萝卜和圆白菜，翻炒几下，加适量盐和姜末。
- 3 再倒入足量的水煮开，放入香油，离火后再放入味精即可。

三丝芹菜

【材料】

◆嫩芹菜 300 克 ◆水发冬菇 50 克 ◆笋肉 50 克 ◆香豆腐干 2 块

【调料】

◆姜末 ◆盐 ◆白糖 ◆味精 ◆香油



做法

- 1 将芹菜去叶削根洗净，放入沸水锅中焯一下，过凉，沥水后切成3厘米长的段，加盐拌匀，装盘中。
- 2 将水发冬菇、笋肉、香豆腐干洗净切成细丝，放沸水锅中烫一下捞起，沥水后撒在芹菜上。
- 3 加入姜末、白糖、味精、盐拌匀，淋上香油即可。

贴心小提示

芹菜含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质。其中磷和钙的含量较高，常食对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。



菜豆 + 猪肉 相宜

菜豆中的天然叶酸含量相当丰富，与猪肉搭配，可提高人体对猪肉中维生素B₁₂的吸收率。



花菜 + 西红柿 相宜

花菜中含有丰富的维生素E，是较好的抗氧化剂，与西红柿同食，可有效防止西红柿中的维生素C被氧化。



花菜 + 瘦肉 相宜

花菜中维生素B族的含量较高，与瘦肉搭配，可帮助人体吸收瘦肉中的蛋白质。



青豆 + 太子参 相宜

青豆可以健脾益气，补虚增肥；太子参也能补气养胃，二者同食，可健胃益气，强健身体。

青椒 + 谷类 相宜

青椒富含维生素C，与谷类同食，谷类中所含的维生素E可以防治维生素C被氧化，有利于人体吸收营养。

青椒 + 鸡蛋 相宜

青椒含有丰富的维生素C，但易被氧化；鸡蛋中所含的维生素E可以防止维生素C被氧化。二者同食，有利于维生素的吸收和利用。