

从千百种食材中寻找最优质的搭配！这样吃健康变2倍！

最佳 食物搭配方案

中国农业大学食品科学与营养工程学院 副教授

中国医师协会养生委员会 专业委员 何计国

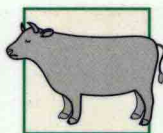
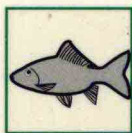
中国农业大学食品科学与营养工程学院 博士 车会莲

编著



！ 最具创意性的图文版饮食搭配法则，看图就明白！

想知道怎样为全家人搭配出营养加倍的健康饮食吗？120多种常用食材，300多种让它们营养倍增的食材组合范例，详解该食材组合范例如何维持健康与预防疾病，各种食材的优势营养是什么，怎样为它们寻找出最优质的营养黄金搭配，哪些又是危险搭配，怎样搭配才能有保健功效……另外还有：外食族均衡营养的点餐秘诀，饭局上的健康防护方案，关于就餐的20条忠告，日常身体不适的饮食调养法……

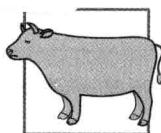
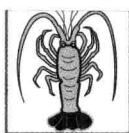
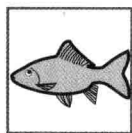
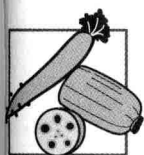
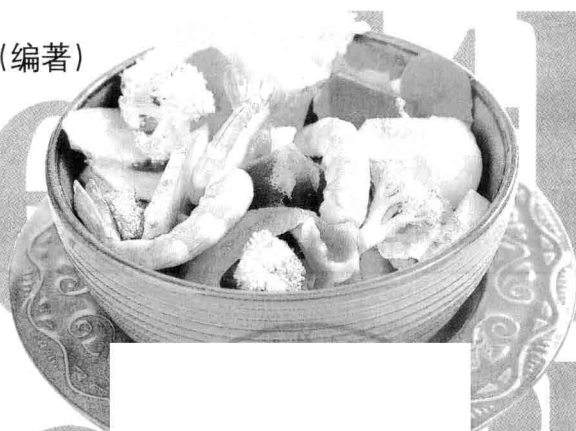


江西科学技术出版社



最佳 食物搭配方案

何计国 (编著)
车会莲



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳食物搭配方案 / 何计国, 车会莲编著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2007.2
ISBN 978-7-5390-3011-1

I. 最… II. ①何…②车… III. 食品营养—基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 018599 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

选题序号: KX2007077

责任编辑: 叶禾花 黄玉婵
文字编辑: 薛 婷 卜 超
插画绘制: 冯 静 穆 丽

封面设计: 肖旭晖
美术编辑: 穆 丽 冯 静

最佳食物搭配方案

何计国 车会莲○编著



出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷	北京佳信达艺术印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	200千字
印张	16
版次	2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3011-1
定价	26.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

您知道吗，猪肉加胡萝卜炖煮可以美容，鸡肉加金针菇可以补血、补充精力！
有了这本书，您就可以知道，食物怎么搭配、怎么吃才最聪明！



最具
创意性
图文解析

Healthy Food Plan

含金量、性价比“双高”

轻松翻阅、活学活用的营养方案宝典

烹饪与外食时的好帮手，家庭主妇、外食族
必备的饮食搭配指南！





Contents 内容简介

Introduction

小食材大功效，8大章重量级展示：
清新蔬菜类 · 缤纷果品类 · 滋养菌藻类 · 健康肉禽蛋类 · 低脂水产类 ·
“食尚”谷豆杂粮类 · 必需调味品类 ·
滋润饮品类……并详列“优势营养”、
“黄金搭配”、“贴心提醒”，指引
您的健康饮食！

遵循黄金搭配法则的推荐菜品好
组合：滋味超群、营养加倍！丰富的
菜品集群，详细讲解不输大厨的做法、
营养如何“锦上添花”，为您勾勒受
益终生的营养“版图”！

不可不知的贴士指南：饮食宜忌、
选购窍门、料理细节等深具实操性的
小段，充实您的饮食智慧系统！

点睛的附录，精选有关饮食的最
有价值资讯：外食族如何做到均衡营
养，食物的“达芬奇密码”究竟何意，
纷繁的食品标志都是什么内涵，维生
素、矿物质不再神秘……帮助您更好
地享受健康美食和健康人生。

出品策划：耿潇男 gxnrheabook@vip.sina.com

诚邀各方专家加入写作行列，共同打造更多实用、科学、
精美的大众健康书籍。等待你的来信哦！

前言——饮食搭配决定你的健康

中国有句老话叫做“民以食为天”，这句话道出了食物对于人的重要性。营养的摄取与健康息息相关，科学的饮食搭配方式可以使人身体更健康。

很多人都想吃肉吃到饱，却又担心肉类食品中所含热量太高。而且每个人都希望能一直吃自己最爱的美食，同时又想保持健康，可这种理想在现实中却一直较难达到。因为食材中有各种营养成分，而且不管是哪种成分，只要摄取过量就会影响人体健康。不过，若是能将各种食材恰当而巧妙地加以搭配，再吃喜爱的美食，就能吃出健康和美丽来了。

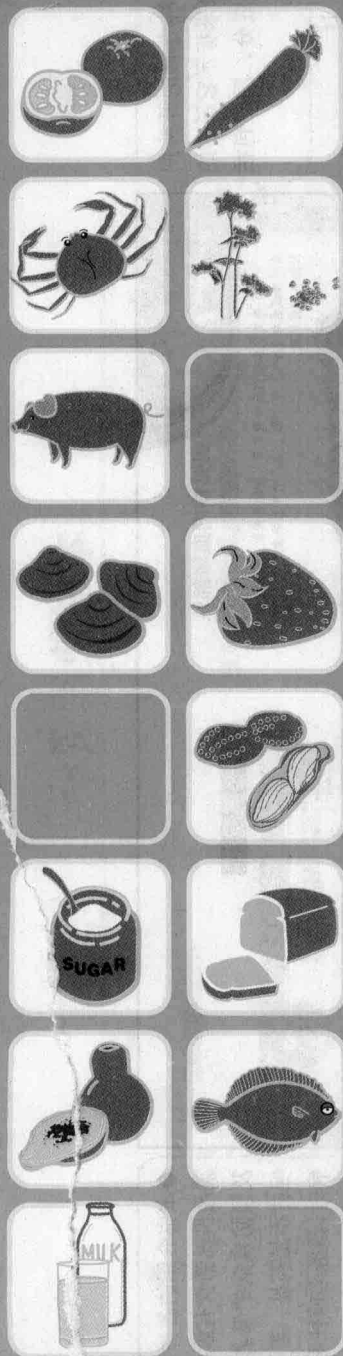
比如在食用脂肪含量较高的牛肉时，很可能导致身体胆固醇升高；而如果在吃牛肉时能搭配含膳食纤维丰富的蔬菜，就能抑制胆固醇并能预防慢性病。

也就是说，即使吃着相同的食物，但采用不同的搭配方式就会得到全然不同的效果。所以说，健康的饮食是搭配出来的。

由于现代社会是快节奏的社会，许多人在忘我地为事业拼搏时，身体健康却每况愈下。俗话说“药补不如食补”，这告诉我们，健康的体魄来自一日三餐。针对这些，本书为您介绍120多种食材，这些食材离我们都很近，有些我们甚至每天都能够接触到，对于每种食材我们都推荐了与其相关的搭配方式。另外，我们还介绍了外食族或赶饭局的应酬族以及吃自助餐的高明饮食方法，并且还在附录中列出了“解开食物营养的‘达芬奇密码’”以及“常见维生素的基础知识”“日常身体不适的饮食调养法”“聪明阅读食品标志”等，让您能够轻松地将实用饮食知识一览无遗。

我们希望您在工作之余，能够通过阅读本书，轻松地了解各种食材的营养功效以及最佳搭配方式，让自己既能享受美味又能获得健康，这是我们最大的心愿。

编者



本书使用说明

◆在每一种食材的开头用(★)图表来标示它所含的优势营养成分,同时包括黄金功效。

◆本书介绍了蔬菜类、果品类、菌藻类、肉禽蛋类、水产类、谷豆杂粮类、调味品类、饮品类等让营养倍增的食材黄金搭配范例。同时也对需要注意的事项进行了贴心提醒。

◆本书是一本讲食物最佳搭配的实用工具手册,它依蔬菜类、果品类、菌藻类、肉禽蛋类、水产类、谷豆杂粮类、调味品类、饮品类和附录分类编制而成。

◆每种食材都有科学的优势营养分析和生动有趣的贴士,还有丰富的菜品推荐。

◆书中食材虽然各自具有营养功效,但若是刻意偏食的话对健康肯定不利,因此,要保持均衡饮食的习惯。

◆本书介绍的各种食材和菜品虽然都含有维持健康及预防疾病的营养成分,但并不是药品。若罹患疾病时,请务必前住医院,接受医生的诊断,并遵循医生的饮食指导。

牛肉

强健体内血球部队

牛肉优质蛋白质含量丰富,脂肪含量低,搭配含膳食纤维或维生素C、维生素E,以及钙丰富的食材等,就能预防多种慢性病。



预防慢性病

美容

★黄金搭配

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒、牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

★黄金功效

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

★贴心提醒

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

营养&搭配

★黄金搭配

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

★黄金功效

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

★贴心提醒

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

小贴士

牛肉+洋葱、牛肉+胡萝卜、牛肉+西红柿、牛肉+青椒

140

141

目录



CONTENTS

前言

本书使用说明



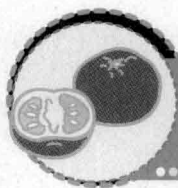
第一章

蔬菜类

蔬菜含有大量的维生素、无机盐和糖类以及蛋白质、脂肪等成分。为了获得全面营养，蔬菜也要科学地搭配。

大白菜	2
油菜	4
菠菜	6
芹菜	8
四季豆	10
黄豆芽	12
绿豆芽	14
菜花	16
西兰花	18
藕	20
莴笋	22
芦笋	24
竹笋	26

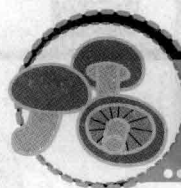
茄子	28
西红柿	30
豇豆	32
韭菜	34
茼蒿	36
山药	38
芋头	40
魔芋	42
土豆	44
白萝卜	46
胡萝卜	48
苦瓜	50
黄瓜	52
南瓜	54
冬瓜	56
丝瓜	58
黄花菜	60
洋葱	62
生菜	64
青椒	66



第二章 果品类

水果的色彩一片缤纷, 新鲜的搭配将挑动起你的好奇心。如此清新的水果菜, 将给餐桌添上一抹鲜嫩色调。

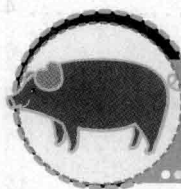
苹果	68
梨	70
桃	72
草莓	74
猕猴桃	76
柿子	78
红枣	80
山楂	82
橘子	84
香蕉	86
芒果	88
李子	90
菠萝	92
葡萄	94
柠檬	96
西瓜	98
木瓜	100
莲子	102
芝麻	104
栗子	106
杏仁	108
花生	110
核桃	112
松子	114



第三章 菌藻类

近年来, 藻类食品成为寻常百姓餐桌的一道靓丽的风景。做菜时搭配上藻类, 将为你及你的家人补充大量的碘及其他矿物质, 呵护全家健康。

黑木耳	116
银耳	118
香菇	120
金针菇	122
海带	124
紫菜	126
口蘑	128
草菇	130
平菇	131
石花菜	132

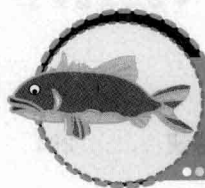


第四章 肉禽蛋类

肉类食品是氨基酸、维生素和矿物质的一个良好来源。肉类虽对健康有益, 但也应提倡荤素搭配, 营养才会均衡。

猪肉	134
猪蹄	136
猪肝	138
牛肉	140
牛蹄筋	142

羊肉	144
鸡肉	146
鸡蛋	148
鸭肉	150
鹌鹑蛋	152



第五章 水产类

水产类的蛋白质质量最优，脂肪含量都很低，钙、磷、铁等矿物质又很丰富。多吃鱼类，可以延缓衰老、降低血脂、改善大脑功能。

鲤鱼	154
草鱼	156
鱿鱼	158
虾	160
带鱼	162
螃蟹	164
蛤蜊、蚬、文蛤	166
牡蛎	168
鳕鱼	170
黄鱼	172
鲍鱼	174
鲫鱼	176
平鱼	177
海胆	178



第六章 谷豆杂粮类

在谷豆杂粮中，人们最常吃的是大米和白面了。再搭配上鱼虾、肉类和蛋类等配菜，营养就很均衡啦。

燕麦	180
荞麦	182
玉米	184
红薯	186
黑米	188
糙米	190
大米	192
薏米	194
红豆	196
黄豆	198
豆腐	200
绿豆	202



第七章 调味品类

调味品有去腥除膻、变换口味、丰富色彩和平衡酸碱度等方面的作用，食用时应遵循既不偏食也不过量的原则。

色拉油	204
酱油	205
醋	206
白糖	207

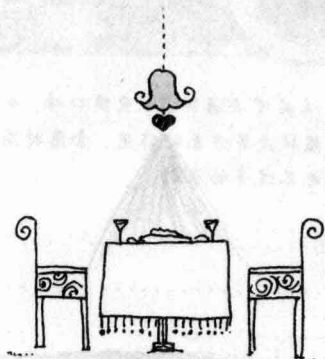
味噌	208
葱	209
盐	210
橄榄油	212
大蒜	214
生姜	216
花椒	218
胡椒	220
辣椒	222
味精	224
芥末	226



第八章 饮品类

机体的 $2/3$ 是由水组成的，其任何一项机能的运行都需要水的参与。适当使用美味饮料对机体有益，但千万不能以喝饮料代替喝水。

豆浆	228
牛奶	230
酸奶	232



附录

在这一部分里，我们精选了有关饮食的最有价值的资讯奉献给您，帮助您更好地享受健康美食和健康人生。

附录 1

外食族均衡营养的点餐秘诀	234
--------------------	-----

附录 2

外出饭局中的健康饮食方案	236
--------------------	-----

附录 3

吃自助餐时的注意事项	237
------------------	-----

附录 4

关于就餐的 20 条忠告	238
--------------------	-----

附录 5

解开食物营养的“达芬奇密码” ...	239
--------------------	-----

附录 6

常见维生素的基础知识	240
------------------	-----

附录 7

日常身体不适的饮食调养法	242
--------------------	-----

附录 8

一日三餐应该这样吃	244
-----------------	-----

附录 9

不要让烹调偷走食物的营养	245
--------------------	-----

附录 10

聪明阅读食品标志	246
----------------	-----

附录 11

常见矿物质的基础知识	248
------------------	-----

第一章

蔬菜类

黄金搭配

营养加倍的组合方式

蔬菜除含70%~90%的水分外，还含有大量的维生素、矿物质、糖类以及少量的蛋白质、脂肪等成分。但不同蔬菜和蔬菜的不同部位含有的各种成分不尽相同，比例也不一样。为了获得比较全面的营养，蔬菜也要科学地搭配。

大白菜

百菜不如的“菜中之王”

——“白菜吃半年，医生享清闲”“冬日白菜美如笋”。大白菜是很好的养生食品，含有的钼、糖酶可有效减少乳腺癌的发病危险。与豆腐搭配，清热解毒，利尿通便。

强健
身体

+ 栗子

钙	★★★★
水分	★★★★
粗纤维	★★★★
蛋白质	★★★★

防治
乳腺癌

+ 黄豆

糖酶	★★★★
钼	★★★★
维生素	★★★★
钾	★★★★



黄金搭配

- + 黄豆 ----- ► 降低乳腺癌发生的危险
- + 鲤鱼 ----- ► 有辅助清除妊娠水肿的作用
- + 豆腐 ----- ► 辅助治疗大小便不利、上呼吸道感染
- + 猪肉 ----- ► 改善营养不良、贫血、大便干燥
- + 海米 ----- ► 促进溃疡愈合
- + 虾 ----- ► 提高机体免疫力
- + 栗子 ----- ► 强健身体



黄金功效

养胃利肠、解酒利便、降脂清热、除烦解渴、防癌



贴心提醒

+ 兔肉 = 使蛋白质变性，降低营养价值

大白菜优势营养

大白菜中所含的营养成分比较全面，含有大量的维生素A、维生素B、维生素C，尤以维生素C和钼元素、糖酶最为丰富。钼、糖酶可抑制人体对致癌物质亚硝胺的吸收和合成，有一定的抗癌作用，促进与乳腺癌相关雌激素的分解，有效减少乳腺癌的发病危险；所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少大便在体内的存留时间，防止大便干结，减少大便中各种有害物质与肠黏膜接触的时间。多食大白菜，既能预防和治疗便秘，又能降低痔疮和结肠癌发生的危险；大白菜的含钙量极其丰富，除烦作用很强，可调节紧张的神经。因此，考试前多吃一些相关菜肴，能以平静的心态进入考前准备。

大白菜晒后亚硝酸盐含量减少，可抑制细菌的繁殖；还能通益肠胃，防止饥不择食的现象；它能清热消内火，改善津液不足、唇舌干燥而产生的牙龈肿胀、牙缝出血、喉头作梗等现象；利大小便；护肤养颜，防止皮肤病。

营养 & 搭配



黄金搭配 1. 大白菜 + 豆腐 = 治疗大小便不利

——豆腐提供植物性蛋白质、钙和磷等营养成分；白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止咳、咳等功效。二者同食适宜于大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎、上呼吸道感染等患者食用。

大白菜
+
豆腐

推荐菜品

[干白菜豆腐辣酱汤]

——爽口和胃，家常不平常

- 做法：1. 干白菜洗净，温水泡软，氽烫，捞出冲凉，挤干水分，切段。
2. 豆腐切小块；红辣椒洗净，去子切丁。
3. 油锅烧热，葱花、干白菜、红辣椒丁、料酒、醋、辣酱翻炒2分钟，加高汤、豆腐及味精，煮开入味，关火即可。

搭配食材黄金功效

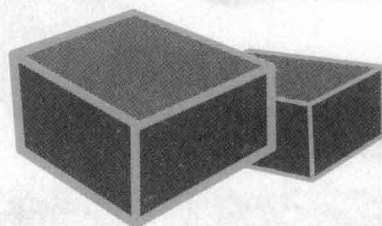
豆腐

改善皮肤粗糙

促进生长发育

健脑、抑制胆固醇

降血脂、预防心血管疾病



黄金搭配 2. 大白菜 + 黄豆 = 降低乳腺癌发生率

——大白菜里的钼和糖酶帮助分解体内过多的雌激素，黄豆中含有的植物性雌激素能抑制人体内雌激素的产生，而雌激素过高是引发乳腺癌的主要原因。二者组合能有效地降低乳腺癌的发生率。

大白菜
+
黄豆

推荐菜品

[白果黄豆白菜汤]——滋补养生好汤

- 做法：1. 黄豆、白菜分别洗净；白果去壳，入开水浸片刻，取出去皮及心；冬菇浸软。
2. 烧开适量水，下白菜、黄豆、白果、冬菇、姜片，煮开后改小火煲2小时，下盐调味即可。

其他菜品

金钩白菜

白菜炖肉

醋熘白菜肉丝

油菜

碧绿清爽的“生命菜”

——油菜的营养成分含量及其食疗价值可以称得上蔬菜中的佼佼者，其中维生素C比大白菜高数十倍。与香菇搭配可预防癌症。

维生素C	★★★★	粗纤维	★★★★
脂肪酸	★★★★	胡萝卜素	★★★★
钙	★★★★	硫胺	★★★★
磷	★★★★	核黄素	★★★★
铁	★★★★	烟碱酸	★★★★



+ 虾仁

+ 黄豆

★ 黄金搭配

- + 虾仁 ----- ► 增加钙吸收、补肾壮阳
- + 豆腐 ----- ► 止咳平喘，增强机体免疫力
- + 鸡肉 ► 强化肝功能、抵御皮肤过度角质化、美白皮肤
- + 香菇 ----- ► 预防癌症

★ 黄金功效

明目养眼、美容护肤、散血消肿、促进血液循环

🔍 贴心提醒

- + 南瓜 = 破坏营养，降低营养价值
- + 山药 = 互相拮抗，影响营养的吸收

油菜优势营养

油菜性凉，味苦，有散血消肿、清热解暑的作用。孕妇产后淤血腹痛、丹毒、肿痛脓疮者均可通过长期食用油菜辅助治疗。

油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C，其胡萝卜素的含量也很丰富，是促进人体黏膜及上皮组织生长的重要营养源，对于防止皮肤过度角化很有效率。女士们不妨可以多吃一些油菜，长期食用会产生意想不到的美容作用。

油菜还含有一种能促进眼内视紫红质合成的物质，因此可以起到明目养眼的作用。

美国癌症研究所发现，十字花科蔬菜均可降低胰腺癌发生的危险，而油菜是其中首选之蔬菜。

营养 & 搭配



黄金搭配 油菜 + 香菇 = 预防癌症

——香菇含有丰富的钾、钙等，还含有核糖类物质，抑制胆固醇升高，促进血液循环，有补血、降血脂等作用；油菜含植物激素，能促进酶的合成，对致癌物质有吸附和排泄作用。油菜与香菇搭配益智健脑、润肠通便，有预防癌症的功效，适合女性、儿童、老年人。

油菜
+
香菇

搭配食材黄金功效

香菇

益气补肾、健脾胃、祛瘟毒
对脾胃虚弱、食欲不振等症
均为适宜
有减肥的作用
可增强人体免疫功能

推荐菜品

1. [红油香菇油菜]——佳肴入味又滋补

做法：1. 干油菜冲洗干净，然后一切为二；香菇洗净。

2. 油菜和香菇氽烫，捞出，沥干。

3. 油锅烧热，爆香蒜末，放入油菜、香菇，加盐、味精、红油、酱油、鸡精快速翻炒入味，用水淀粉勾薄芡，淋香油即可。

推荐菜品

2. [油菜香菇豆腐汤]——嫩滑爽口高营养

做法：1. 油菜冲洗干净；香菇洗净；豆腐氽烫，过凉，沥干。

2. 锅中加高汤、豆腐、香菇、油菜，煮开，加盐调味即可。

其他菜品

清炒油菜虾仁

香菇焖豆腐

小贴士

油菜适于炒、扒、烧、腌食用，也可用作荤、素菜的配菜等。

食用油菜时，注意不要把新鲜的油菜切好后久放，要洗净后切好立即烹调，一般整叶入锅，并用大火爆炒，既可保持鲜嫩，又可使营养成分不致被破坏。

吃剩的熟油菜长时间放置后就不要再吃，防止因亚硝酸盐吸收过多而引发癌症。

菠菜

黄绿色蔬菜之王

——菠菜具备多种功效，搭配鸡肉可强健身体、美容。如果你脸色不佳就请常吃菠菜。

生血
养肝

+ 鸡血

β-胡萝卜素	★★★★
叶酸	★★★★
维生素K	★★★★
维生素A	★★★★
钙	★★★★

铁	★★★★
钾	★★★★
维生素C	★★★★
生物素	★★★★
蛋白质	★★★★

补气
养血

+ 腐竹

★ 黄金搭配

- + 猪肝 -----> 预防和改善缺铁性贫血
- + 鸡血 -----> 生血、养肝
- + 胡萝卜 -----> 预防中风
- + 花生 -----> 提高抵抗力、美白皮肤
- + 鸡蛋 -----> 预防贫血、营养不良
- + 腐竹 -----> 补气养血
- + 粉丝、海米 -----> 滋阴壮阳、养血润燥、滋补肝肾
- + 鸡肉 -----> 美容，促进儿童成长

★ 黄金功效

下气调中、止渴润燥

🔍 贴心提醒

- + 黄豆 = 破坏食物营养
- + 鲮鱼 = 腹泻

菠菜优势营养

菠菜中含有矿物质、胡萝卜素、维生素、铁、磷脂、草酸和丰富的核黄素等，其中胡萝卜素的含量很丰富，维生素K是绿叶植物中含量最高的。

菠菜含有的核酸，进入人体后，起到延缓皱纹产生和组织松弛的作用，可防止过早衰老，有助于防止大脑的衰老，预防老年痴呆症。菠菜中的铁、钾及维生素B，能够有效减少患血管方面疾病的危险性。菠菜含有一种十分重要的维生素B——叶酸，孕妇多吃菠菜有利于胎儿大脑神经的发育，防止胎儿畸形。菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，其作用与哺乳动物体内的胰岛素非常相似，故糖尿病人（尤其II型糖尿病患者）不妨经常吃些菠菜有利于体内血糖保持稳定。