

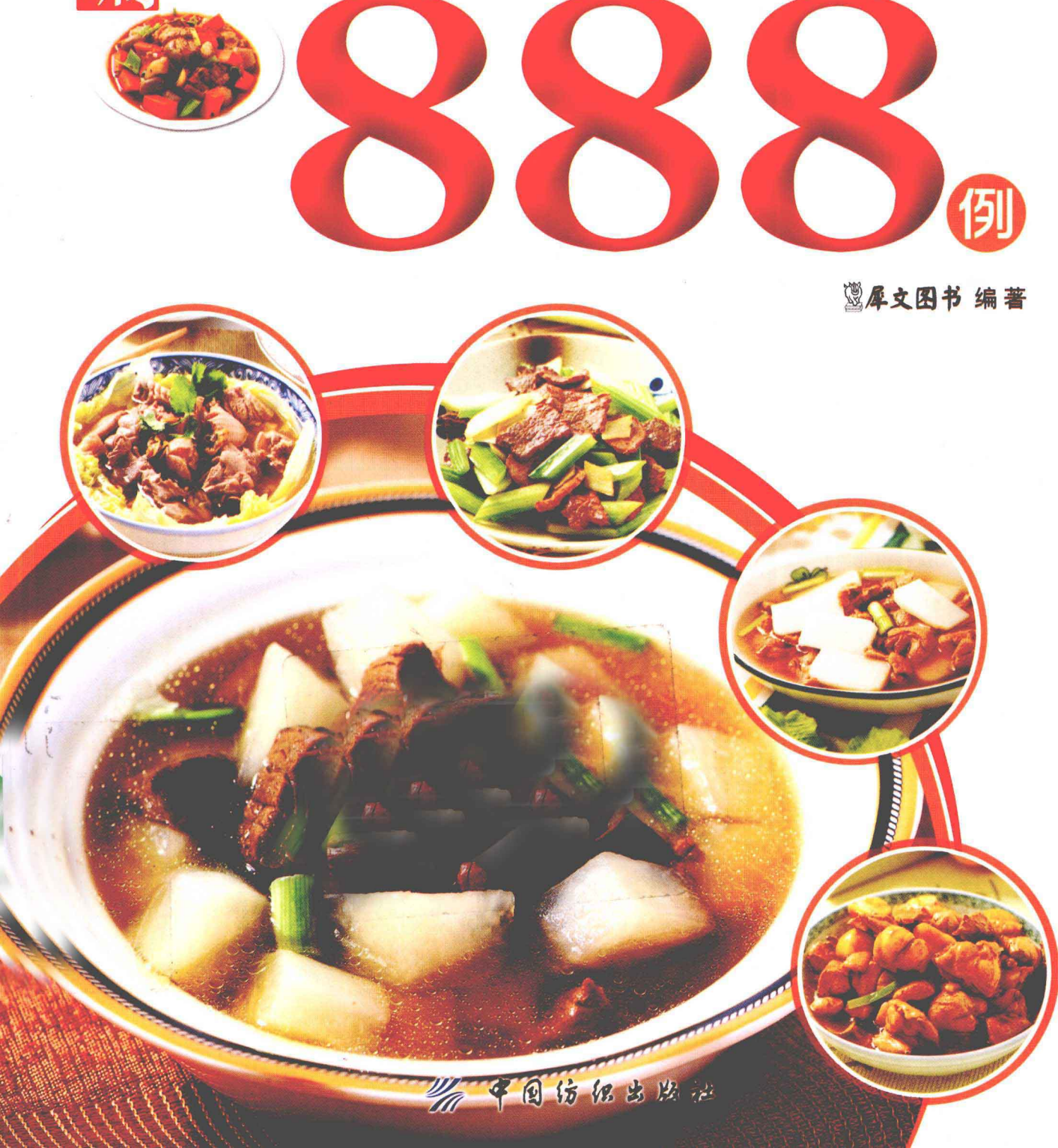
家常美味888系列

新编

饮食宜忌与实用搭配

888例

犀文图书 编著



中国纺织出版社

中国饮食文化

饮食宜忌·实用搭配

888

中国饮食文化



家常美味888系列

新编

饮食宜忌与实用搭配



888

例

 犀文图书 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编饮食宜忌与实用搭配888例 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011. 11
(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7689-8

I. ①新… II. ①犀… III. ①忌口—基本知识②合理营养—基本知识
IV. ①R155②R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第135994号

责任编辑: 胡敏 特约编辑: 翟丽霞 责任印制: 刘强
装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Preface

前言

古人说“安生之本，必资于食”，可见饮食问题对人类的重要性，饮食是人体生命活动的基本物质来源。随着经济的发展和人们对事物认知的提高，现代人对健康也有了更深一层的要求。食不果腹的年代已远去，如何吃得有质量、有营养，已经成为新的饮食衡量标准。

“万事万物，相生相克”。食物种类繁多，所含微量元素也大相径庭，有的相互搭配，能将食物的功效发挥到最大；有的食物搭配不但不能对人体起到营养作用，反而有损健康，甚至危害到生命。例如，猪肉与枸杞子搭配同食，有滋补养肾、抗衰益寿之功效；蟹若与柿子同食，则会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象，等等。如何养成平衡、科学、合理的膳食习惯，你一定要了解食物与食物的相宜相克关系，才能走出饮食误区，科学搭配，事半功倍，吃得更健康。

本书全面地介绍了各种相宜相忌的食物搭配关系，并且对其进行了详细的剖析，充分地阐述了各种食物搭配的营养功效，加上与之相应的示范菜例，图文并茂，生动形象，深入浅出，让读者既能了解如何合理搭配食物，又能学习制作美味菜肴，为自己和家人制订一个合理的饮食方案，为健康加分。



Contents 目录

畜禽蛋

猪肉	7~8
枸杞滑溜肉片	9
水浒肉	9
山药胡萝卜瘦肉汤	10
香芋烧五花肉	10
牛肉	11~12
香芋牛肉煲	13
芹菜牛肉	13
滑蛋牛肉	14
陈皮牛肉	14
羊肉	15~16
姜归羊肉汤	16
清炖羊排	17
胡萝卜炖羊肉	17
兔肉	18
枸杞炖兔肉	18
鸡肉	19~20
首乌枸杞鸡汤	21
五元全鸡	21
爆人参鸡片	22
红烧板栗鸡	22
广州文昌鸡	23
椰汁烩鸡	23
乌鸡	24
田七乌鸡汤	25
葱白乌鸡糯米粥	25
鸭肉	26~27
姜丝酸菜鸭	27
天麻老鸭汤	28
淡菜蒸鸭块	28
熟地水鸭汤	29
山药老鸭汤	29
鸡蛋	30~31
4	

菠菜蛋汤	32
滑蛋虾仁	32
丝瓜虾皮蛋汤	33
黄花木耳鸡蛋汤	33

蔬菜

韭菜	35~36
三丝炒绿豆芽	36
芹菜	37~38
西芹百合炒腰果	38
菠菜	39~40
菠菜粥	40
凉拌菠菜	41
菠菜猪肝汤	41
生菜	42
蚝油生菜	42
香菜	43~44
醋椒冬瓜	44
菜花	45
珍珠菜花	46
菜花香菇	46
虾米烧菜花	47
菜花炒蛋	47
白菜	48
虾仁炒白菜	49
白菜豆腐金菇汤	49
黄花菜	50
黄花菜瘦肉粥	50
莴笋	51
莴笋炒肉片	51
竹笋	52~53
竹笋炒鸡片	53
芦笋	54
芦笋海参汤	54

莲藕	55
生地莲藕瘦肉汤	56
莲藕瘦肉麦片粥	56
洋葱	57
洋葱玉米粥	58
火腿洋葱汤	58
茭白	59
炒茭白绿蚕豆	60
冬菇茭白汤	60
茄子	61
茄子蒸鱼片	62
尖椒茄子煲	62
红楼茄子鸡	63
肉丝烧茄子	63
黄瓜	64~65
肉片黄瓜汤	66
凉拌黄瓜	66
南瓜	67~68
南瓜红枣排骨汤	69
南瓜蛋羹	69
薏米红豆南瓜粥	70
南瓜炖牛肉汤	70
苦瓜	71
干煸苦瓜青椒	72
苦瓜豆腐汤	72
丝瓜	73
丝瓜猪蹄汤	74
丝瓜肉片汤	74
丝瓜鲜菇鱼尾汤	75
菊花丝瓜猪胰汤	75
冬瓜	76
冬瓜鸡丝羹	77
陈皮冬瓜瘦肉汤	77
胡萝卜	78~79



胡萝卜黄豆蘑菇汤	80
菊花胡萝卜汤	80
白萝卜	81~82
白萝卜炖鲤鱼	82
西红柿	83~84
西红柿糖水	85
西红柿青椒炒蛋	85
金针菇	86
金针菇萝卜汤	87
金针菇炒肚丝	87
木耳	88
木耳红枣猪蹄汤	89
木耳猪腰汤	89
银耳	90
银耳莲子羹	91
腐竹鹌鹑蛋糖水	91
蘑菇	92
鲜蘑烧扁豆	93
烧四宝	93

果品

苹果	95
苹果核桃鲫鱼汤	96
苹果圆白菜汁	96
梨	97~98
冰糖炖雪梨	98
银耳雪梨汤	99
川贝梨糖水	99
荔枝	100
燕窝炖荔枝	100
荔枝虾仁	101
荔枝干贝老鸭汤	101
柑橘	102

银耳柑橘汤	102
枇杷	103
枇杷果银耳糖水	103
樱桃	104
酒酿樱桃	104
草莓	105
草莓奶昔	105
木瓜	106
木瓜莲子百合糖水	107
木瓜烧带鱼	107
马蹄	108
薏米马蹄猪肉汤	108
柠檬	109~110
柠檬鸡脯	110
西瓜	111
西瓜莲子羹	111
菠萝	112
菠萝咕嚕肉	112
核桃	113~114
玉竹核桃羊肉汤	114
红枣	115
南瓜百合红枣粥	116
鲜奶乌鸡汤	116
板栗	117
板栗羹	117
桂圆	118
桂圆红枣鸡蛋糖水	119
阿胶桂圆鸡汤	119
莲子	120
莲子百合糖水	121
莲子甘薯糖水	121
山楂	122
桃仁山楂荷叶粥	123
山楂陈皮瘦肉汤	123

水产类

鲤鱼	125
砸鱼汤	126
红豆鲤鱼	126
草鱼	127
草鱼豆腐汤	127
带鱼	128
香糟带鱼	128
鳝鱼	129
豆瓣焖鳝鱼	129
鲫鱼	130
枸杞鲫鱼汤	131
鲫鱼蒸蛋	131
黄鱼	132
罗锅鱼片	133
雪里蕻黄鱼	133
鳊鱼	134
郊外大鱼头	134
甲鱼	135
山药桂圆甲鱼汤	135
章鱼	136
玉竹章鱼鸽子汤	136
鱿鱼	137
干煸鱿鱼丝	137
虾	138~139
鲜虾烩时蔬	139
蟹	140~141
蟹黄扒芦笋	142
葱姜炒花蟹	142
紫菜	143
金蒜双丸汤	143
海带	144
海带排骨汤	144



猪肉

■ 营养价值

猪肉性平味甘，有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒、补虚、滋阴、润燥、润肌肤、利小便和止消渴的功效，主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘。猪肉煮汤服用可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产。

■ 相宜



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√豆苗

豆苗有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用，还能修复晒黑的肌肤。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√泡菜

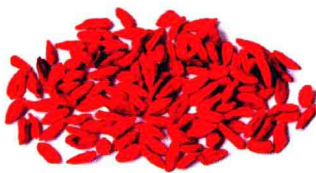
泡菜是将蔬菜浸在盐水中，经过乳酸发酵以后制成的一种咸菜，含有十余种人体所需的氨基酸。猪肉与泡菜搭配食用，氨基酸互补，营养更全面。

猪肉√甘薯

猪肉与甘薯一同烹饪，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√枸杞子

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



猪肉√芋头

芋头含有丰富的淀粉，具有生津、健肠、止泻等功效。猪肉有丰富的营养价值和滋补作用，对保健和预防糖尿病有较好的作用。



■ 相忌

猪肉x羊肝

羊肝性味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热；猪肉入胃便作湿热。二者不宜搭配食用，否则会气滞心闷。



猪肉x鲫鱼

鲫鱼性味甘温，猪肉性味酸冷，微寒。它们的性味功效略有不同，若放在一起烹调或配炒，则不太合适，因为二者在一起烹调会产生不良反应，不利于人体健康。

猪肉x鹌鹑肉

二者一起烹调食用，不但会降低彼此的营养价值，且各自所含的酶及其他元素会发生某些生化反应，造成色素沉着。

猪肉x菠菜

菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红细胞的重要物质之一，脂肪代谢所必需。二者同吃，锌会影响铜的吸收。

猪肉x豆类

豆类纤维素中的醛糖酸残基可与猪肉中的矿物质如钙、铁、锌等生成螯合物，从而干扰或降低人体对这些元素的吸收，两者若同食则会因消化不良等因素造成腹胀、气滞等。



枸杞滑溜肉片

原料：猪肉片300克，黄瓜、冬笋、木耳各200克，枸杞子10克

调料：葱、姜、蛋清、盐、高汤、糖、料酒、香油、水淀粉、食用油各适量

做法：

- 1.将枸杞子泡发，黄瓜、冬笋切片；肉片中加入盐、料酒、水淀粉、蛋清拌匀。
- 2.锅中倒入适量油，油热后加入肉片滑散至熟捞出；锅中留底油，放入葱、姜煸香，加入枸杞子、肉片、黄瓜、冬笋、木耳大火翻炒。
- 3.加盐、料酒、高汤、糖调味，加水，略烧后用水淀粉勾芡，淋香油即可。

营养功效

此菜适宜于体虚乏力、神疲，血虚眩晕、心悸、肾虚阳痿、腰痛等症。

温馨提示

枸杞子泡茶喝能预防肾结石。



水浒肉

原料：里脊肉200克，豌豆苗80克

调料：蛋清1个，香葱25克，干辣椒13个，食用油、酱油、高汤各30毫升，糖、盐、味精各3克，花椒适量

做法：

- 1.将里脊肉洗净切成薄片；香葱洗净切段；里脊肉片焯水后用蛋清拌匀。
- 2.锅内放油烧热，放入豌豆苗，加盐、味精炒熟，盛在盘底。
- 3.锅内放油，将干辣椒、花椒爆香，取出剁碎，放在另一个碗中。
- 4.原油锅加高汤、酱油、味精、糖、盐及香葱爆一下，马上将里脊肉片入锅炒至断生，连汁盛出，倒在豌豆苗上，将爆好的干辣椒、花椒倒在里脊肉片上。
- 5.再烧一点热油浇在里脊肉片上即可。

营养功效

此菜富含钙、B族维生素、维生素C、胡萝卜素等营养物质。

温馨提示

“水浒肉”原名“家乡肉”，相传是梁山好汉在江州城的著名酒楼浔阳楼聚会时必点的一道菜。后人为了纪念他们，将“家乡肉”改名为“水浒肉”。





山药胡萝卜瘦肉汤

原料：山药500克，木耳60克，胡萝卜1个，玉米粒30克，瘦肉120克，红枣6枚

调料：盐、味精各适量

做法：

1. 山药去皮，切片；木耳泡发，切片；胡萝卜去皮，切块。
2. 瘦肉洗净，切片，沥干水分，红枣洗净。
3. 将原料一同放入沙煲内，加适量水，以大火煮沸后，再用小火煲3小时，加盐、味精调味，即可喝汤吃肉。

营养功效

减肥降脂，清热，健脾益气。

温馨提示

山药属于补益食品，具有收敛作用，有湿热寒邪以及大便干燥等症者不宜食用。

香芋烧五花肉

原料：五花肉250克，香芋150克

调料：红椒50克，姜、葱各10克，水淀粉30克，食用油、盐、味精、糖、老抽王、清汤各适量

做法：

1. 香芋去皮切块，姜切片，红椒切条，葱切段；五花肉切成3厘米见方的块。
2. 炒锅下食用油，油温烧至150℃时下香芋块和五花肉块，炸至金黄色至熟倒出。
3. 锅内留底油，放入姜片、红椒条、香芋块、五花肉，加入清汤、盐、味精、糖、老抽王同烧，用水淀粉勾芡撒上葱花。

营养功效

此菜开胃健脾，滋补身体，进而能增强抵抗力。

温馨提示

香芋的做法很多，有水煮、粉蒸、油炸、烧烤、炒食、磨碎后炖食等。



牛肉

■ 营养价值

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高人体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



■ 相宜

牛肉√土豆



土豆淀粉含量较高，可供给人体较多的热量，而蛋白质、矿物质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√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。两者搭配既能保证正常的营养供给，又不会增加人的体重。



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√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，还有利于营养物质的消化吸收。

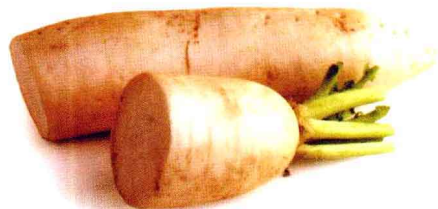


牛肉√鸡蛋

牛肉与鸡蛋搭配，不但营养丰富，而且能够促进血液的新陈代谢，延缓衰老。

牛肉√白萝卜

二者搭配，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素C等营养成分，具有利五脏、益气血的功效。



■相忌

牛肉×板栗

板栗中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱板栗的营养价值。二者皆为不易消化之物，如将它们同炖、共炒食用，易令人消化不良，引起滞气、腹胀等不适症状。



牛肉×韭菜、姜

牛肉、韭菜、姜等食物皆为大辛大温之品。如果将牛肉配以韭菜、姜等大辛大温的食物烹调食用，就如火上加油，容易使人虚火上升，以致引起牙龈肿痛、口疮等症。



牛肉×碱

炒牛肉时加碱，会使牛肉中的氨基酸分子与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。

牛肉×白酒

牛肉补气助火，白酒属于大温之品。如果将牛肉与白酒相配食用，就如火上浇油，容易上火，甚至引起牙齿发炎、肿痛等症。





香芋牛肉煲

原料：牛肉（后腿肉）150克，芋头150克，干香菇30克，牛奶10毫升

调料：大葱15克，料酒10毫升，姜、蒜头各8克，食用油7毫升，高汤、味精、胡椒粉、水淀粉、盐、糖各适量

做法：

- 1.牛肉切片，加味精、胡椒粉、水淀粉、料酒拌匀，腌渍2小时；干香菇泡软去蒂；芋头、姜、蒜头切片；大葱切成小段。
- 2.将油锅烧至四成热，放入芋头片，炸到变色即捞起；再放入牛肉片，炸至浮起，捞出沥干。
- 3.炒锅留油烧热，放入姜片、蒜片爆香，加入高汤、盐、味精、糖、料酒、清水、芋头，将芋头煮至稍烂，下牛肉、香菇、葱段稍煮，调入水淀粉勾芡，淋入牛奶煮沸，全锅倒入沙锅内，将沙锅移至炉上，以中火煮数分钟即可。

营养功效

此菜具有通便、解毒、消肿止痛的作用。

温馨提示

烹调芋头时一定要充分煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。

芹菜牛肉

原料：嫩牛肉300克，芹菜150克

调料：料酒40毫升，水淀粉25克，葱片、姜片、姜末各10克，食用油20毫升，酱油、糖、小苏打、胡椒粉、味精各适量

做法：

- 1.将芹菜切成薄片；牛肉横切成薄片，放入碗内，加小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、料酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入酱油拌匀，再腌渍1小时。
- 2.炒锅上火，下入食用油烧至六成热，放入牛肉片滑散，待牛肉发白时，倒入漏勺沥油。
- 3.锅内留少许油复上火，放入葱片、姜片、糖、酱油、味精、胡椒粉、清水少许，煮沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉片、芹菜片，拌均匀即可。

营养功效

此菜有滋养脾胃、强健筋骨、抗癌防癌、安神镇静的作用。

温馨提示

挑选芹菜时，掐一下芹菜的秆部，易折断的为嫩芹菜，不易折断的为老芹菜。





滑蛋牛肉

原料：牛肉200克，鸡蛋2个

调料：料酒15毫升，水淀粉12毫升，食用油12毫升，葱花、盐、味精、酱油各适量

做法：

1. 牛肉切片放入碗内，加料酒、盐、味精、酱油反复搅拌，再加入水淀粉拌匀；鸡蛋打在大碗内，加入盐和味精搅拌均匀备用。
2. 锅内倒入食用油放火上烧热后，倒入牛肉片，迅速滑散，熟后立即捞出。
3. 锅内留油，倒入鸡蛋液，炒至半熟时，加入牛肉片，再炒至蛋熟透后撒上葱花即可。

营养功效

此菜有化痰息风、补中益气、健脑益智、改善记忆力的作用。

温馨提示

滑蛋，是一种炒蛋的方法，是用铲子贴着锅底转动，划圈，只要转七八下就行；其中2/3的蛋汁是凝固的、熟的，还有1/3是有一点黏黏的，广东人很欣赏这种滑滑嫩嫩的蛋。

陈皮牛肉

原料：牛腿肉500克

调料：干辣椒10克，陈皮、葱结、姜片、蒜片各15克，鸡汤200毫升，料酒、食用油各15毫升，酱油20毫升，盐、味精、香油、花椒各适量

做法：

1. 将牛腿肉切成片，干辣椒去蒂和子。
2. 取1个炒锅，加入食用油，烧至八成热时，下牛肉片炸干水分取出，沥干油。
3. 原锅留底油，投入干辣椒，稍煸后再放入葱结、姜片、蒜片、花椒、料酒、酱油、盐、陈皮、牛肉片、鸡汤，用小火焖至松软，转大火收干汤汁，放入味精，淋入香油，拣去葱结、干辣椒、姜片即可。

营养功效

牛肉与陈皮同食，能促进脂肪的分解，是一道减肥必选的菜肴。

温馨提示

陈皮不宜与半夏、天南星同用；不宜与温热香燥药同用。



羊肉

■ 营养价值

羊肉是我国人民食用的主要肉类之一，羊肉较猪肉的肉质要细嫩，较猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。羊肉历来被当作冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，能助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，是一种滋补强壮药。

■ 相宜

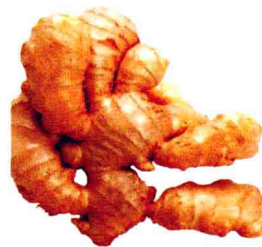
羊肉√香菜

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、开胃健体等功效。香菜具有消食下气、壮阳助兴等功效。两者搭配，适宜身体虚弱、阳气不足、性冷淡、阳痿等患者食用。



羊肉√姜

羊肉温阳取暖，姜祛寒保暖，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、补肾壮阳之功效。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。健康人食用能防病强身、充沛精力。



羊肉√萝卜

羊肉和萝卜做成一道菜，能充分发挥萝卜消积滞、化痰热的功效。