

家庭菜谱完全手册



食材搭配

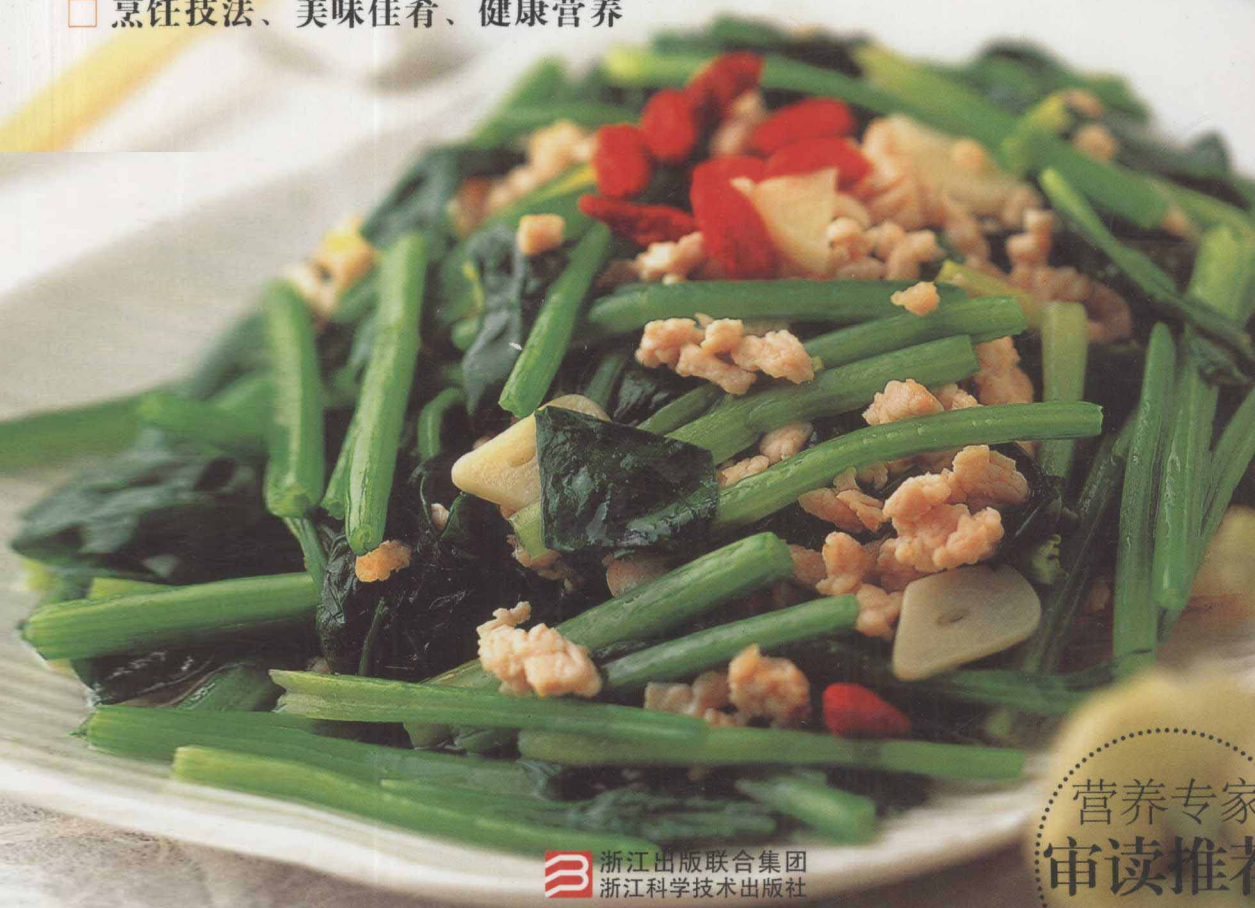
8000

例

1600种食材+1800个搭配+2000个营养知识
+2000个小贴士+600道菜

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

营养专家
审读推荐
附赠 DVD

●●●家庭菜谱完全手册

食材搭配

8000例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

食材搭配8000例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4381-6

I. ①食… II. ①犀… III. ①食品营养②饮食—禁忌
③保健—食谱 IV. ①R15②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000227号

书 名 食材搭配8000例
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 24
字 数 580 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4381-6 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任印务 徐忠雷
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲 责任美编 孙 菁

前言

Preface



俗话说能吃就是福。随着现代人生活水平的日益提高，吃的食物越来越丰富，样式更是五花八门，各有千秋。食物在提供营养给人类生存的同时，若饮食不当也会给我们带来许多麻烦，甚至危及生命。如何搭配食物，趋利避害，发挥食物最大的营养功效，是我们现代人生活的题中之义。

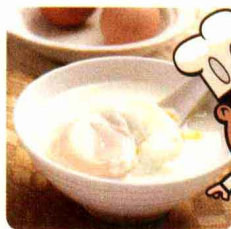
而人生于世，难免有病有痛，病来药医，药到病除，是患者的最大愿望。自神农尝百草以来，中华民族的医药文化洋洋大观，造福千秋。如何继承这笔健康的遗产，在我们日常生活中，利用中药的特有疗效，吃出健康的身体，也是我们应该有所了解的。不唯独中药，西药也有其独到之处，有它科学的地方，当然也有其自身的各种宜忌。身处各种疾病、药物包围的现代人，如何获己所需，减轻药物的副作用，最大限度地达成健康的愿望，也是我们不得不考虑的问题。多留一份心，多得一份健康。

所谓“有病三分治，七分养”，即使无病，也需养生，预防疾病的入侵。中医理论的“药食同源”思想影响着我们的日常生活，华夏数千年的养生文化也孕育了蔚为壮观的养生食谱。注重养生，改善生活素质，提高健康水平，健康地活着，是作为人的莫大福气。

本书基于“吃出健康，健康生活”的理念编写。全书共分为“食物与食物”、“疾病与食物”、“药物与食物”和“养生食谱”四大部分，围绕“食物”、“疾病”、“药物”、“养生”四大主题，介绍了食物与食物、食物与疾病、药物与食物的搭配宜忌，列出了常见有效并且易于制作的养生食谱，每则都有营养师语的分析，并且下附小贴士，结构严谨，条理清晰，通俗易懂，引导读者既知其然，又知其所以然。相信读者朋友能从中找到自己所需，在治病用药和饮食搭配时作为参考，以提高营养和健康水平。

编者

2012年2月



目录 Contents



第一章 食物与食物

2

猪肉

猪肉搭配之宜

3

猪肉搭配之忌

4

兔肉

兔肉搭配之宜

兔肉搭配之忌

5

牛肉

牛肉搭配之宜

牛肉搭配之忌

6

乌鸡肉

乌鸡肉搭配之宜

7

生菜

生菜搭配之宜

花椰花

花椰菜搭配之宜

8

羊肉

羊肉搭配之宜

9

羊肉搭配之忌

10

鹿肉

鹿肉搭配之宜

11

鹿肉搭配之忌

莴笋

莴笋搭配之宜

12

鸡肉

鸡肉搭配之宜

13

鸡肉搭配之忌

14

鸭肉

鸭肉搭配之宜

鸭肉搭配之忌

15

鸡蛋

鸡蛋搭配之宜

16

鸡蛋搭配之忌

17

韭菜

韭菜搭配之宜

韭菜搭配之忌

18

芹菜

芹菜搭配之宜

19

芹菜搭配之忌

黄花菜

黄花菜搭配之宜

20

菠菜

菠菜搭配之宜

21

菠菜搭配之忌

茭白

茭白搭配之宜

22

香菜

香菜搭配之宜

23

香菜搭配之忌

洋葱

洋葱搭配之宜



24

白菜

白菜搭配之宜

25

竹笋

竹笋搭配之宜

26

竹笋搭配之忌

芦笋

芦笋搭配之宜

27

莲藕

莲藕搭配之宜

28

茄子

茄子搭配之宜

29

黄瓜

黄瓜搭配之宜

30

黄瓜搭配之忌

31

南瓜

南瓜搭配之宜

南瓜搭配之忌

32

苦瓜

苦瓜搭配之宜

莴笋

莴笋搭配之忌

33

丝瓜

丝瓜搭配之宜

34

冬瓜

冬瓜搭配之宜

香椿

香椿搭配之宜

35

胡萝卜

胡萝卜搭配之宜

36

胡萝卜搭配之忌

37

萝卜

萝卜搭配之宜

38

萝卜搭配之忌

金针菇

金针菇搭配之宜

39

番茄

番茄搭配之宜

40

番茄搭配之忌

41

猪肝

猪肝搭配之忌

42

牛肝

牛肝搭配之忌

羊肝

羊肝搭配之忌

43

狗肉

狗肉搭配之忌

绿菜薹

绿菜薹搭配之宜

44

金瓜

金瓜搭配之忌

红油菜薹

红油菜薹搭配之忌

45

黑木耳

黑木耳搭配之宜

46

银耳

银耳搭配之宜

47

蘑菇

蘑菇搭配之宜

48

海带

海带搭配之宜

49

韭菜

韭菜搭配之宜

韭菜搭配之忌

韭菜子

韭菜子搭配之宜

韭菜子搭配之忌

50

韭黄

韭黄搭配之宜

51

油菜

油菜搭配之宜

油菜搭配之忌

牛皮菜

牛皮菜搭配之宜

52

包心菜

包心菜搭配之宜

53

紫包菜

紫包菜搭配之宜

甜菜

甜菜搭配之宜

54

甜菜搭配之忌

青蒜

青蒜搭配之宜

青蒜搭配之忌

55

苹果

苹果搭配之宜

苹果搭配之忌

56

梨

梨搭配之宜

梨搭配之忌

57

荔枝

荔枝搭配之宜

荔枝搭配之忌

58

柿子

柿子搭配之宜

柿子搭配之忌

60

柑橘

柑橘搭配之宜

柑橘搭配之忌

61

枇杷

枇杷搭配之宜

枇杷搭配之忌

62

樱桃

樱桃搭配之宜

樱桃搭配之忌



63

草莓

草莓搭配之宜

番石榴

番石榴搭配之忌

64

木瓜

木瓜搭配之宜

李子

李子搭配之忌

65

马蹄

马蹄搭配之宜

66

桑葚

桑葚搭配之忌

腰果

腰果搭配之忌

67

杨桃

杨桃搭配之忌

柠檬

柠檬搭配之宜

68

柠檬搭配之忌

西瓜

西瓜搭配之宜

69

核桃

核桃搭配之宜

甜瓜

甜瓜搭配之忌

70

杨梅

杨梅搭配之忌

葡萄

葡萄搭配之忌

71

菠萝

菠萝搭配之忌

红枣

红枣搭配之忌

72

猕猴桃

猕猴桃搭配之忌

黄鱼

73

黄鱼搭配之宜

鲤鱼

鲤鱼搭配之忌

74

章鱼

章鱼搭配之宜

鲫鱼

鲫鱼搭配之宜

75

黄鳝

黄鳝搭配之忌

甲鱼

甲鱼搭配之宜

76

虾

虾搭配之宜

虾搭配之忌

77

蟹

蟹搭配之宜

蟹搭配之忌

78

田螺

田螺搭配之宜

79

田螺搭配之忌

枸杞子

枸杞子搭配之宜

80

桂圆

桂圆搭配之宜

81

山楂

山楂搭配之宜

山楂搭配之忌

82

莲子

莲子搭配之宜

83

茼蒿

茼蒿搭配之宜

花生

花生搭配之宜

84

紫菜

紫菜搭配之宜

紫菜搭配之忌

85

鱿鱼

鱿鱼搭配之宜

鱿鱼搭配之忌

86

带鱼

带鱼搭配之宜

带鱼搭配之忌

87

醋

醋搭配之宜

88

醋搭配之忌

89

丹参

丹参搭配之忌

糖

糖搭配之忌

90

辣椒

辣椒搭配之宜

辣椒搭配之忌

91

蜂蜜

蜂蜜搭配之宜

92

蜂蜜搭配之忌

咖啡

咖啡搭配之宜

93

茶

茶搭配之宜

茶搭配之忌

94

红糖

红糖搭配之宜

红糖搭配之忌

豆浆

豆浆搭配之忌

95

大蒜

大蒜搭配之宜

大蒜搭配之忌

酒

酒搭配之宜

96

酒搭配之忌

97

牛奶

牛奶搭配之宜

牛奶搭配之忌



第二章 疾病与食物

99

感冒

感冒搭配之宜

100

感冒搭配之忌

101

便秘

便秘搭配之宜

102

便秘搭配之忌

腹泻

腹泻搭配之宜

103

腹泻搭配之忌

腹胀

腹胀搭配之宜

104

腹胀搭配之忌

痢疾

痢疾搭配之宜

105

痢疾搭配之忌

哮喘

哮喘搭配之忌

106

慢性支气管炎

慢性支气管炎搭配之宜

107

慢性支气管炎搭配之忌

108

肺脓肿

肺脓肿搭配之宜

肺脓肿搭配之忌

109

肝炎

肝炎搭配之宜

肝炎搭配之忌

110

肝硬化

肝硬化搭配之宜

肝硬化搭配之忌

111

脂肪肝

脂肪肝搭配之宜

脂肪肝搭配之忌

112

高血压

高血压搭配之宜

113

高血压搭配之忌



114

冠心病

冠心病搭配之宜

115

冠心病搭配之忌

心悸

心悸搭配之宜

116

心悸搭配之忌

117

动脉硬化

动脉硬化搭配之宜

118

动脉硬化搭配之忌

119

肾炎

肾炎搭配之宜

肾炎搭配之忌

120

糖尿病

糖尿病搭配之宜

121

糖尿病搭配之忌

122

痛风

痛风搭配之宜

123

痛风搭配之忌

124

咯血

咯血搭配之宜

125

咯血搭配之忌

126

肥胖症

肥胖症搭配之宜

127

肥胖症搭配之忌

128

眩晕

眩晕搭配之宜

129

眩晕搭配之忌

130

痔疮

痔疮搭配之宜

131

痔疮搭配之忌

132

骨折

骨折搭配之宜

骨折搭配之忌

133

关节炎

关节炎搭配之宜

关节炎搭配之忌

134

更年期综合征

更年期综合征搭配之宜

更年期综合征搭配之忌

135

月经不调

月经不调搭配之宜

月经不调搭配之忌

136

痛经

痛经搭配之宜

痛经搭配之忌

137

闭经

闭经搭配之宜

闭经搭配之忌

138

带下病

带下病搭配之宜

带下病搭配之忌

139

妊娠呕吐

妊娠呕吐搭配之宜

妊娠呕吐搭配之忌

140

产后缺乳

产后缺乳搭配之宜

产后缺乳搭配之忌

141

前列腺肥大

前列腺肥大搭配之宜

前列腺肥大搭配之忌

142

阳痿

阳痿搭配之宜

阳痿搭配之忌

143

遗精

遗精搭配之宜

遗精搭配之忌



144

淋巴结核

淋巴结核搭配之宜

淋巴结核搭配之忌

145

麻疹

麻疹搭配之宜

麻疹搭配之忌

146

水痘

水痘搭配之宜

水痘搭配之忌

147

腮腺炎

腮腺炎搭配之宜

腮腺炎搭配之忌

148

猩红热

猩红热搭配之宜

猩红热搭配之忌

149

百日咳

百日咳搭配之宜

百日咳搭配之忌

150

疳积

疳积搭配之宜

疳积搭配之忌

151

汗证

汗证搭配之宜

汗证搭配之忌

152

湿疹

湿疹搭配之宜

153

湿疹搭配之忌

154

皮肤瘙痒症

皮肤瘙痒症搭配之宜

皮肤瘙痒症搭配之忌

155

痤疮

痤疮搭配之宜

痤疮搭配之忌

156

牛皮癣

牛皮癣搭配之宜

牛皮癣搭配之忌

157

近视眼

近视眼搭配之宜

近视眼搭配之忌

158

青光眼

青光眼搭配之宜

青光眼搭配之忌

159

龋齿

龋齿搭配之宜

160

龋齿搭配之忌

161

夜盲症

夜盲症搭配之宜

162

咽喉炎

咽喉炎搭配之宜

163

支气管哮喘

支气管哮喘搭配之宜

164

肺结核

肺结核搭配之宜

肺结核搭配之忌

165

十二指肠溃疡

十二指肠溃疡搭配之宜

166

老年性痴呆症

老年性痴呆症搭配之宜

167

妊娠高血压

妊娠高血压搭配之宜

头痛

头痛搭配之忌

168

红斑狼疮

红斑狼疮搭配之宜

169

心肌炎

心肌炎搭配之忌

170

心绞痛

心绞痛搭配之忌

171

胃病

胃病搭配之忌

172

贫血

贫血搭配之忌

173

胰腺炎

胰腺炎搭配之忌

174

疔与疔

疔与疔搭配之忌

175

胆囊炎、胆结石

胆囊炎、胆结石搭配之忌

176

功能性子宫出血

功能性子宫出血搭配之忌

177

妊娠水肿

妊娠水肿搭配之忌

先兆流产

先兆流产搭配之忌

178

子宫脱垂

子宫脱垂搭配之忌

179

阴道炎

阴道炎搭配之忌

180

慢性盆腔炎

慢性盆腔炎搭配之忌

耳鸣

耳鸣搭配之忌

181

性欲减退症

性欲减退症搭配之忌

淋病

淋病搭配之忌

182

口腔溃疡

口腔溃疡搭配之忌



第三章 食物与药物

184

茺莢

茺莢搭配之忌

荞麦

荞麦搭配之忌

185

赤豆

赤豆搭配之忌

杏仁

杏仁搭配之忌

186

沙参

沙参搭配之忌

187

黑木耳

黑木耳搭配之忌

188

苍耳

苍耳搭配之忌

红枣

红枣搭配之忌

189

巴豆

巴豆搭配之忌

白术

白术搭配之忌

190

常山

常山搭配之忌

191

海带

海带搭配之忌

乌梅

乌梅搭配之忌

桔梗

桔梗搭配之忌

192

百合

百合搭配之忌

黄连

黄连搭配之忌

193

苍术

苍术搭配之忌

乌头

乌头搭配之忌

194

鳖甲

鳖甲搭配之忌

丹参

丹参搭配之忌

195

茯苓

茯苓搭配之忌

菊花

菊花搭配之忌

196

细辛

细辛搭配之忌

红枣

红枣搭配之忌

197

薄荷

薄荷搭配之忌

藜芦

藜芦搭配之忌

198

地黄

地黄搭配之忌

199

绿豆

绿豆搭配之忌

人参

人参搭配之忌

200

甘草

甘草搭配之忌

201

龙骨

龙骨搭配之忌

半夏

半夏搭配之忌

202

朱砂

朱砂搭配之忌

商陆

商陆搭配之忌

203

菖蒲

菖蒲搭配之忌

厚朴

厚朴搭配之忌

204

牛膝

牛膝搭配之忌

山楂

山楂搭配之忌

205

山药

山药搭配之忌

芦荟

芦荟搭配之宜

206

紫苏

紫苏搭配之忌

威灵仙

威灵仙搭配之忌

207

荆芥

荆芥搭配之忌

麦门冬

麦门冬搭配之忌

208

黄精

黄精搭配之忌

牡丹皮

牡丹皮搭配之忌

209

桑葚子

桑葚子搭配之忌

何首乌

何首乌搭配之忌



第四章 养生食谱800例

211

红莲怒放 | 火舞艳阳
鱼形蛋糕 | 咖啡风情

212

旺利大吉 | 激情鸟巢
南国凤眼果蛋糕 | 火红年代

213

踏雪寻梅 | 喜羊羊
绿树雪景 | 香蕉奶酪蛋糕

214

蓝莓奶酪蛋糕 | 鸳鸯蛋糕
南洋风咖啡蛋糕 | 紫米奶酪蛋糕

215

榴莲奶酪蛋糕 | 柠檬奶酪蛋糕
杏仁奶酪蛋糕 | 班兰叶玉米奶酪蛋糕

216

玫瑰之恋奶酪蛋糕 | 提拉米芒果奶酪蛋糕
水果奶酪蛋糕 | 紫玉米奶酪蛋糕

217

芒果奶酪蛋糕 | 黄桃慕斯蛋糕
香芋奶酪蛋糕 | 绿豆慕斯蛋糕

218

绿茶慕斯蛋糕 | 椰香慕斯蛋糕
猕猴桃慕斯蛋糕 | 菊花枸杞子慕斯蛋糕

219

巧克力慕斯蛋糕 | 蓝莓花件蛋糕
木瓜慕斯蛋糕 | 可可啤斯蛋糕

220

腰果花式蛋糕 | 威化脆脆蛋糕
肉松奶油卷蛋糕 | 猕猴桃切件蛋糕

221

香芋椰香蛋糕 | 法国红酒葡萄蛋糕
巴西可可云石蛋糕 | 果仁核桃蛋糕

222

草莓蛋糕 | 赤豆红枣蛋糕
泰国香蕉蛋糕 | 杏仁香草蛋糕

223

甘笋蛋糕 | 田园南瓜仁蛋糕
杂果蛋糕 | 日本抹茶蛋糕

224

海南椰子蛋糕 | 蜜桃蛋糕
Q心奶酪西米蛋糕 | 白咖啡蛋糕

225

粗粮蛋糕 | 榴莲蛋糕
松仁蛋糕 | 红枣蓉蛋糕

226

旋转舞台 | 班兰叶双味蛋糕
葡萄干蛋糕 | 胡萝卜去脂蛋糕

227

清凉菊花蛋糕 | 肉松芝麻酥
冬蓉榄仁包 | 香滑椰汁包

228

玉液琼浆包 | 黄金玉米球
咖啡吮吮球 | 意大利奶酪汤圆

229

班兰薯蓉糰 | 豆沙软角
甘笋椰丝糰 | 马蹄清心糕

230

千层咖啡糕 | 黄金小米糕
椰丝糯米糍 | 枸杞子红枣糕

231

紫菜蛋卷 | 肉松蛋卷
千层糕 | 爽口马蹄糕

232

榴莲酥 | 双色花卷
椰香花生扭酥 | 风车酥

233

椰香饼 | 花生酥饼
奶酪松饼 | 蝴蝶冰花饼

234

巧克力千层圈 | 千层腰果酥
千层苹果酥 | 绿茶酥

235

杂果忌廉筒 | 千层奶皇酥
冬瓜手指酥 | 杏仁奶酪饼

236

绿豆蓉菊花饼 | 小凤酥
黑米鳄鱼酥 | 赤豆小猪酥

237

南瓜仁松饼 | 福星小龟
松子饼 | 花生椰丝芝麻夹心饼

238

爆米花松饼盏 | 奶油层酥
鸳鸯豆沙卷 | 咸蛋酥

239

班兰叶椰香饼 | 提子饼
肉桂苹果批 | 菠萝挞

240

黄金馒头 | 椰子挞
水晶黄桃挞 | 绿茶挞

241

花生挞 | 西米挞
玉米挞 | 蓝莓挞

242

黄桃奶油包 | 香麻三角包
花生圈 | 牛角包

243

奶酪红薯饼 | 莲子桂圆冻
玫瑰豆沙角 | 焦糖香蕉



244

炸香蕉 | 琉璃桃仁
枸杞子荔枝冻 | 沙拉果汁火龙果

245

芝麻煎堆 | 笑口枣
姜糖 | 龙须糖

246

木瓜杏仁糖水 | 杏仁奶糊
核桃糊 | 鹌鹑蛋桂圆糖水

247

荷叶糖水 | 木瓜芡实糖水
花生眉豆糖水 | 花生薏米芋圆糖水

248

香蕉云吞皮糖水 | 燕麦花生糖水
窝蛋奶 | 冬瓜蛋黄羹

249

雪梨菊花水 | 菊花普洱糖水
黑豆红枣茶 | 黑糯米甜麦粥

250

牛奶花生糖水 | 腐竹板栗玉米粥
赤豆麦片粥 | 菠萝糖水

251

四红汤 | 无花果冰糖水
玉米南瓜露 | 萝卜菊花水

252

赤豆冰 | 陈皮绿豆粥
菠萝莲子牛奶汤 | 芡实糖水

253

红薯蛋花糖水 | 枣莲炖鸡蛋
枣莲炖雪蛤膏 | 核桃花生糊

254

银耳玉米糖水 | 鸭梨银蛤糖水
松仁芝麻糊 | 黑豆奶露

255

海椰糯米糖水 | 椰汁黑豆炖雪蛤
贝母雪梨水 | 木瓜西米糖水