



混搭(更)营养

相宜食物搭配组合菜谱

124种常见食材、367对最佳搭配，让食材的营养与美味都加倍!

总策划 杨建峰
主 编 陈志田

菠菜+胡萝卜=保护血管

芹菜+牛肉=健脾补胃

平菇+荷兰豆=强身健体

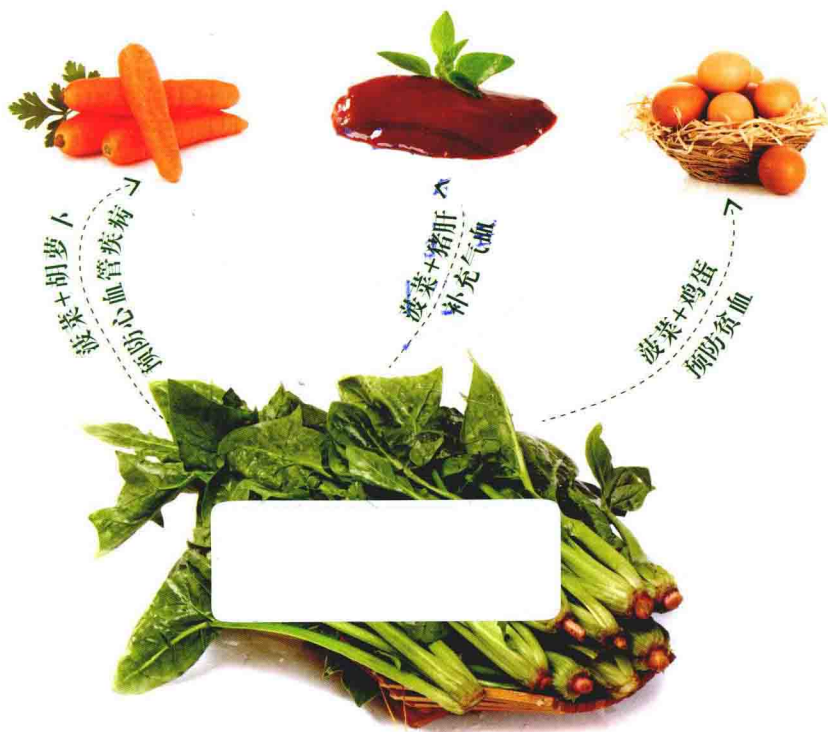


混搭更营养

——相宜食物搭配组合菜谱



【总策划】 杨建峰 【主编】 陈志田



图书在版编目 (CIP) 数据

混搭更营养: 相宜食物搭配组合菜谱 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5031-7

I. ①混… II. ①陈… III. ①膳食营养②保健—菜谱 IV. ①R151.3②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045666号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcb.com

选题序号: KX2014028

图书代码: D14037-101

混搭更营养: 相宜食物搭配组合菜谱

陈志田主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京新华印刷有限公司

总策划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设计 赣松雪图文 王进

经销 各地新华书店

开本 787mm × 1092mm 1/16

字数 260千字

印张 16

版次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5031-7

定价 28.80元 (平装)

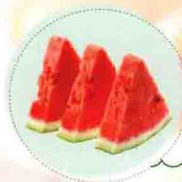
赣版权登字号-03-2014-84

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录 Contents



Part 1 混搭话养生

合理饮食才是养生之道.....	010	什么样的食物搭配最营养.....	014
不要盲目地搭配饮食.....	012	食物搭配不当会致癌吗.....	016
食物相宜搭配有讲究.....	013	食物相宜搭配的原则是什么.....	018



Part 2 蔬菜搭配着吃更营养

◎大白菜	大白菜 + 猪肉.....	020	◎芹菜	芹菜 + 豆腐.....	032
	大白菜 + 木耳.....	021		芹菜 + 牛肉.....	033
	大白菜 + 青椒.....	021		芹菜 + 核桃.....	033
	大白菜 + 牛肉.....	021		芹菜 + 豆干.....	034
◎菠菜	菠菜 + 猪肝.....	022		芹菜 + 虾肉.....	034
	菠菜 + 胡萝卜.....	023	◎空心菜	空心菜 + 辣椒.....	035
	菠菜 + 鸡蛋.....	023	◎海带	海带 + 猪肉.....	036
	菠菜 + 海带.....	023	◎黄花菜	黄花菜 + 猪肉.....	037
◎包菜	包菜 + 猪肉.....	024	◎花菜	花菜 + 西红柿.....	038
	包菜 + 黑木耳.....	025		花菜 + 胡萝卜.....	039
	包菜 + 青椒.....	025		花菜 + 香菇.....	039
	包菜 + 胡萝卜.....	025		花菜 + 猪肉.....	039
◎生菜	生菜 + 香菇.....	026	◎西蓝花	西蓝花 + 草菇.....	040
	生菜 + 豆腐.....	027		西蓝花 + 胡萝卜.....	041
	生菜 + 大蒜.....	027		西蓝花 + 西红柿.....	041
◎韭菜	韭菜 + 黄豆芽.....	028		西蓝花 + 枸杞.....	041
	韭菜 + 木耳.....	029	◎辣椒	辣椒 + 猪肉.....	042
	韭菜 + 鸡蛋.....	029		辣椒 + 豆腐干.....	043
	韭菜 + 豆干.....	029		辣椒 + 虾.....	043
◎油菜	油菜 + 鸡肉.....	030	◎苦瓜	苦瓜 + 鸡蛋.....	044
	油菜 + 豆腐.....	031		苦瓜 + 辣椒.....	045
	油菜 + 香菇.....	031		苦瓜 + 瘦肉.....	045

◎南瓜	南瓜+红枣.....	046			
	南瓜+猪肉.....	047			
	南瓜+绿豆.....	047			
	南瓜+莲子.....	047			
◎冬瓜	冬瓜+海带.....	048			
	冬瓜+鸡肉.....	049			
	冬瓜+香菇.....	049			
	冬瓜+火腿.....	050			
	冬瓜+芦笋.....	050			
◎黄瓜	黄瓜+虾.....	051			
	黄瓜+黑木耳.....	052			
	黄瓜+鲑鱼.....	052			
	黄瓜+豆腐干.....	052			
	黄瓜+蒜.....	053			
	黄瓜+醋.....	053			
◎丝瓜	丝瓜+鸡蛋.....	054			
	丝瓜+青豆.....	055			
	丝瓜+虾.....	055			
◎西红柿	西红柿+鸡蛋.....	056			
	西红柿+牛奶.....	057			
	西红柿+花菜.....	057			
◎茄子	茄子+牛肉.....	058			
	茄子+猪肉.....	059			
	茄子+黄豆.....	059			
◎莴笋	莴笋+蒜苗.....	060			
	莴笋+黑木耳.....	061			
	莴笋+猪肉.....	061			
◎芦笋	芦笋+猪肉.....	062			
◎竹笋	竹笋+鸡肉.....	063			
	竹笋+莴笋.....	064			
	竹笋+鲫鱼.....	064			
	竹笋+枸杞.....	065			
	竹笋+猪肉.....	065			
◎茭白	茭白+鸡蛋.....	066			
	茭白+芹菜.....	067			
	茭白+猪蹄.....	067			
◎蒜薹	蒜薹+黑木耳.....	068			
◎白萝卜	白萝卜+豆腐.....	069			
	白萝卜+牛肚.....	070			
	白萝卜+金针菇.....	070			
	白萝卜+排骨.....	071			
	白萝卜+海带.....	071			
◎胡萝卜	胡萝卜+菠菜.....	072			
	胡萝卜+香菜.....	073			
	胡萝卜+黄豆芽.....	073			
	胡萝卜+山药.....	073			
◎洋葱	洋葱+红酒.....	074			
	洋葱+牛肉.....	075			
	洋葱+鸡蛋.....	075			
	洋葱+排骨.....	075			
◎山药	山药+芝麻.....	076			
	山药+红枣.....	077			
	山药+玉米.....	077			
◎土豆	土豆+黄瓜.....	078			
	土豆+油豆角.....	079			
	土豆+醋.....	079			
◎红薯	红薯+糙米.....	080			
	红薯+莲子.....	081			
	红薯+猪小排.....	081			
◎马蹄	马蹄+核桃.....	082			
	马蹄+香菇.....	083			
	马蹄+黑木耳.....	083			
◎百合	百合+鸡蛋.....	084			
	百合+杏仁.....	085			
	百合+猪肉.....	085			
◎豆角	豆角+蒜.....	086			
	豆角+鸡肉.....	087			
	豆角+猪肉.....	087			
◎四季豆	四季豆+花椒.....	088			
◎豆腐	豆腐+海带.....	089			
	豆腐+草鱼.....	090			
	豆腐+猪血.....	090			
◎绿豆芽	绿豆芽+韭菜.....	091			
◎豆腐皮	豆腐皮+辣椒.....	092			
◎豆干	豆干+金针菇.....	093			
◎腐竹	腐竹+芹菜.....	094			





Part 3

各种肉类的最营养搭配

◎猪肉	猪肉 + 南瓜.....	096	牛肉 + 芹菜.....	114	
	猪肉 + 黑木耳.....	097	牛肉 + 香菇.....	114	
	猪肉 + 冬瓜.....	097	牛肉 + 土豆.....	115	
	猪肉 + 大蒜.....	097	牛肉 + 白萝卜.....	115	
	猪肉 + 青椒.....	098	牛肉 + 南瓜.....	116	
	猪肉 + 茄子.....	098	牛肉 + 鸡蛋.....	116	
	猪肉 + 白萝卜.....	099	◎羊肉	羊肉 + 山药.....	117
	猪肉 + 竹笋.....	099		羊肉 + 豆腐.....	118
◎猪肝	猪肝 + 大蒜.....	100		羊肉 + 生姜.....	118
	猪肝 + 蒜薹.....	101		羊肉 + 白萝卜.....	119
	猪肝 + 葱.....	101		羊肉 + 玉米.....	119
	猪肝 + 胡萝卜.....	101	◎兔肉	兔肉 + 葱.....	120
◎猪肚	猪肚 + 生姜.....	102		兔肉 + 枸杞.....	121
	猪肚 + 莲子.....	103		兔肉 + 白萝卜.....	121
	猪肚 + 金针菇.....	103	◎鸡肉	鸡肉 + 茶树菇.....	122
	猪肚 + 西红柿.....	103		鸡肉 + 冬瓜.....	123
◎猪肺	猪肺 + 杏仁.....	104		鸡肉 + 人参.....	123
	猪肺 + 梨.....	105		鸡肉 + 板栗.....	124
	猪肺 + 白萝卜.....	105		鸡肉 + 黄豆芽.....	124
◎猪腰	猪腰 + 杜仲.....	106		鸡肉 + 青椒.....	125
◎猪肠	猪肠 + 豆腐.....	107		鸡肉 + 木耳.....	125
◎猪脑	猪脑 + 天麻.....	108	◎鸭肉	鸭肉 + 白菜.....	126
◎排骨	排骨 + 莲藕.....	109		鸭肉 + 山药.....	127
	排骨 + 山楂.....	110		鸭肉 + 金银花.....	127
	排骨 + 白萝卜.....	110	◎鸽肉	鸽肉 + 枸杞.....	128
◎猪蹄	猪蹄 + 香菇.....	111	◎鹌鹑	鹌鹑 + 红枣.....	129
◎猪血	猪血 + 豆腐.....	112		鹌鹑 + 山药.....	130
◎牛肉	牛肉 + 芋头.....	113		鹌鹑 + 白萝卜.....	130
	牛肉 + 洋葱.....	114			



Part 4

蛋类的最营养搭配

◎鸡蛋	鸡蛋 + 丝瓜.....	132	鸡蛋 + 西红柿.....	133
	鸡蛋 + 菠菜.....	133	鸡蛋 + 苋菜.....	134

	鸡蛋 + 香椿.....	134
◎鸭蛋	鸭蛋 + 黑木耳.....	135
◎鹌鹑蛋	鹌鹑蛋 + 银耳.....	136
	鹌鹑蛋 + 韭菜.....	137
	鹌鹑蛋 + 牛奶.....	137

◎鸽子蛋	鸽子蛋 + 牛奶.....	138
	鸽子蛋 + 桂圆.....	139
	鸽子蛋 + 香菇.....	139
◎皮蛋	皮蛋 + 豆腐.....	140



Part 5

这样搭配可让菌类的营养加倍

◎黑木耳	黑木耳 + 红枣.....	142
	黑木耳 + 黄瓜.....	143
	黑木耳 + 猪腰.....	143
◎银耳	银耳 + 百合.....	144
	银耳 + 枸杞.....	145
	银耳 + 莲子.....	145
◎香菇	香菇 + 鸡肉.....	146
	香菇 + 油菜.....	147
	香菇 + 猪肉.....	147
	香菇 + 豆腐.....	147
◎平菇	平菇 + 荷兰豆.....	148

	平菇 + 鸡蛋.....	149
	平菇 + 豆腐.....	149
◎金针菇	金针菇 + 芹菜.....	150
	金针菇 + 豆腐.....	151
	金针菇 + 黄豆芽.....	151
◎草菇	草菇 + 虾仁.....	152
	草菇 + 豆腐.....	153
	草菇 + 猪肉.....	153
	草菇 + 芦笋.....	153
◎猴头菇	猴头菇 + 黄芪.....	154



Part 6

常见水产海鲜的最营养吃法

◎鲤鱼	鲤鱼 + 白菜.....	156
	鲤鱼 + 豆腐.....	157
	鲤鱼 + 菠萝.....	157
	鲤鱼 + 冬瓜.....	157
◎鲫鱼	鲫鱼 + 豆腐.....	158
	鲫鱼 + 苦瓜.....	159
	鲫鱼 + 西红柿.....	159
◎鲢鱼	鲢鱼 + 豆腐.....	160
◎草鱼	草鱼 + 豆腐.....	161
	草鱼 + 黑木耳.....	162
	草鱼 + 鸡蛋.....	162
◎黄鱼	黄鱼 + 茼蒿.....	163

	黄鱼 + 大白菜.....	164
	黄鱼 + 黑木耳.....	164
	黄鱼 + 大蒜.....	164
◎鲈鱼	鲈鱼 + 生姜.....	165
	鲈鱼 + 胡萝卜.....	166
	鲈鱼 + 豆腐.....	166
◎黑鱼	黑鱼 + 西洋菜.....	167
◎鳊鱼	鳊鱼 + 韭菜.....	168
	鳊鱼 + 山药.....	169
	鳊鱼 + 党参.....	169
◎泥鳅	泥鳅 + 豆腐.....	170
	泥鳅 + 香芋.....	171

	泥鳅 + 蒜苗.....	171		虾 + 白菜.....	183
◎带鱼	带鱼 + 马蹄.....	172		虾 + 豆腐.....	183
◎银鱼	银鱼 + 苋菜.....	173		虾 + 丝瓜.....	184
◎鳕鱼	鳕鱼 + 鸡蛋.....	174		虾 + 西兰花.....	184
	鳕鱼 + 香菇.....	175	◎螃蟹	螃蟹 + 冬瓜.....	185
	鳕鱼 + 西红柿.....	175		螃蟹 + 黄酒.....	186
◎鲑鱼	鲑鱼 + 豆腐.....	176		螃蟹 + 生姜.....	186
	鲑鱼 + 菠菜.....	177		螃蟹 + 鸡蛋.....	186
	鲑鱼 + 茄子.....	177	◎蛤蜊	蛤蜊 + 豆腐.....	187
	鲑鱼 + 酸菜.....	177		蛤蜊 + 鸡蛋.....	188
◎鱿鱼	鱿鱼 + 竹笋.....	178		蛤蜊 + 韭菜.....	188
	鱿鱼 + 辣椒.....	179	◎牡蛎	牡蛎 + 鸡蛋.....	189
	鱿鱼 + 蒜薹.....	179	◎干贝	干贝 + 鸡蛋.....	190
◎墨鱼	墨鱼 + 韭菜.....	180	◎甲鱼	甲鱼 + 山药.....	191
	墨鱼 + 核桃仁.....	181		甲鱼 + 生姜.....	192
	墨鱼 + 乌鸡.....	181		甲鱼 + 枸杞.....	192
◎虾	虾 + 黄豆芽.....	182			



Part 7

水果也能搭配着吃

◎苹果	苹果 + 香蕉.....	194	◎荔枝	荔枝 + 红枣.....	204
	苹果 + 银耳.....	195	◎葡萄	葡萄 + 蜂蜜.....	205
	苹果 + 鱼肉.....	195	◎桂圆	桂圆 + 百合.....	206
◎梨	梨 + 猪肺.....	196		桂圆 + 鸡蛋.....	207
	梨 + 蜂蜜.....	197		桂圆 + 银耳.....	207
	梨 + 冰糖.....	197		桂圆 + 红枣.....	208
	梨 + 银耳.....	197		桂圆 + 莲子.....	208
◎香蕉	香蕉 + 牛奶.....	198	◎猕猴桃	猕猴桃 + 西米.....	209
	香蕉 + 苹果.....	199	◎菠萝	菠萝 + 苹果.....	210
	香蕉 + 冰糖.....	199		菠萝 + 牛肉.....	211
	香蕉 + 百合.....	199		菠萝 + 鸡肉.....	211
◎西瓜	西瓜 + 苹果.....	200	◎山楂	山楂 + 排骨.....	212
	西瓜 + 冬瓜.....	201	◎枇杷	枇杷 + 蜂蜜.....	213
	西瓜 + 鸡蛋.....	201		枇杷 + 银耳.....	214
◎草莓	草莓 + 牛奶.....	202		枇杷 + 川贝.....	214
	草莓 + 苹果.....	203	◎火龙果	火龙果 + 枸杞.....	215
	草莓 + 冰糖.....	203	◎柠檬	柠檬 + 鸡肉.....	216

Part 8

五谷杂粮更要搭配着吃



- ◎大米 大米+胡萝卜..... 218
- 大米+红枣..... 219
- 大米+莲藕..... 219
- 大米+小米..... 220
- 大米+乌鸡..... 220
- 大米+红薯..... 221
- 大米+芋头..... 221
- ◎小米 小米+红枣..... 222
- ◎糙米 糙米+胡萝卜..... 223
- ◎糯米 糯米+红枣..... 224
- 糯米+红豆..... 225
- 糯米+莲子..... 225
- 糯米+莲藕..... 225
- ◎小麦 小麦+玉米..... 226
- 小麦+红枣..... 227
- 小麦+山药..... 227
- ◎薏米 薏米+银耳..... 228
- 薏米+鸡肉..... 229
- 薏米+山药..... 229
- 薏米+山楂..... 229
- ◎玉米 玉米+小麦..... 230
- 玉米+鸡蛋..... 231
- 玉米+松子..... 231
- ◎黑米 黑米+大米..... 232
- 黑米+红豆..... 233
- 黑米+绿豆..... 233
- ◎燕麦 燕麦+南瓜..... 234
- 燕麦+玉米..... 235
- 燕麦+红枣..... 235
- 燕麦+牛奶..... 235
- ◎芡实 芡实+鱼头..... 236
- 芡实+猪肉..... 237
- 芡实+山药..... 237
- ◎豌豆 豌豆+虾仁..... 238
- 豌豆+玉米..... 239
- 豌豆+胡萝卜..... 239
- ◎绿豆 绿豆+南瓜..... 240
- 绿豆+燕麦..... 241
- 绿豆+百合..... 241
- ◎红豆 红豆+南瓜..... 242
- 红豆+鲫鱼..... 243
- 红豆+燕麦..... 243
- ◎黑豆 黑豆+牛奶..... 244
- 黑豆+红枣..... 245
- 黑豆+排骨..... 245
- 黑豆+莲藕..... 245
- ◎黄豆 黄豆+鸡蛋..... 246
- 黄豆+胡萝卜..... 247
- 黄豆+花生..... 247
- 黄豆+鸭肉..... 247
- ◎莲子 莲子+木瓜..... 248
- 莲子+银耳..... 249
- 莲子+南瓜..... 249
- 莲子+红枣..... 249
- ◎花生 花生+红枣..... 250
- 花生+猪蹄..... 251
- 花生+鲫鱼..... 251
- ◎核桃 核桃+红枣..... 252
- 核桃+黑芝麻..... 253
- 核桃+百合..... 253
- ◎芝麻 芝麻+核桃..... 254
- 芝麻+海带..... 255
- 芝麻+冰糖..... 255
- 芝麻+桑葚..... 255
- ◎板栗 板栗+鸡肉..... 256

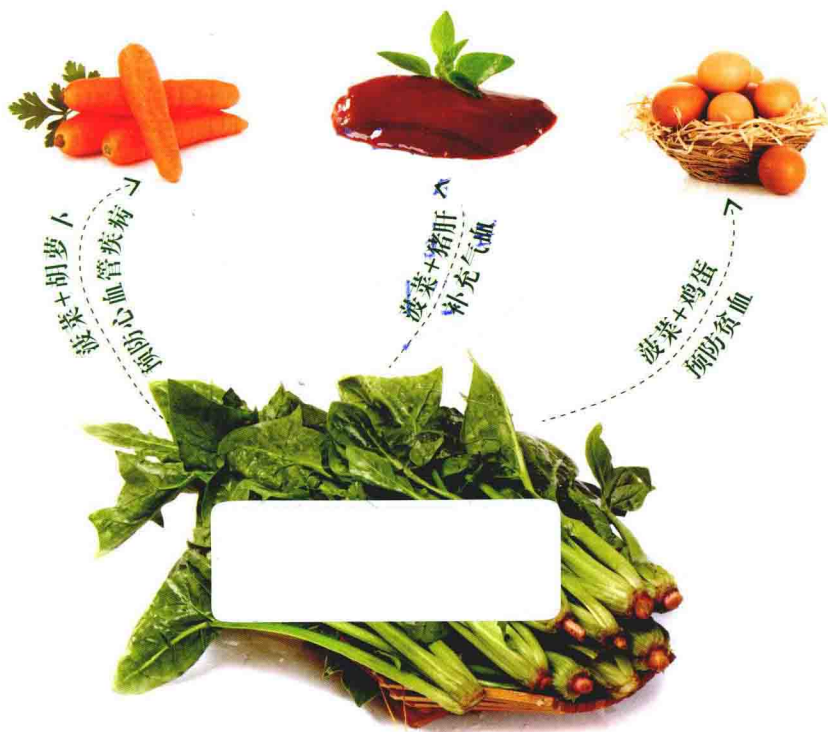


混搭更营养

——相宜食物搭配组合菜谱



【总策划】 杨建峰 【主编】 陈志田



图书在版编目 (CIP) 数据

混搭更营养：相宜食物搭配组合菜谱 / 陈志田主编. — 南昌：江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5031-7

I. ①混… II. ①陈… III. ①膳食营养②保健—菜谱 IV. ①R151.3②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045666号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjbs.com

选题序号: KX2014028

图书代码: D14037-101

混搭更营养：相宜食物搭配组合菜谱

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号


邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5031-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-84

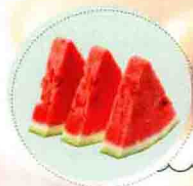
版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录 Contents



Part 1 混搭话养生

合理饮食才是养生之道.....	010	什么样的食物搭配最营养.....	014
不要盲目地搭配饮食.....	012	食物搭配不当会致癌吗.....	016
食物相宜搭配有讲究.....	013	食物相宜搭配的原则是什么.....	018



Part 2 蔬菜搭配着吃更营养

◎大白菜	大白菜 + 猪肉.....	020	◎芹菜	芹菜 + 豆腐.....	032
	大白菜 + 木耳.....	021		芹菜 + 牛肉.....	033
	大白菜 + 青椒.....	021		芹菜 + 核桃.....	033
	大白菜 + 牛肉.....	021		芹菜 + 豆干.....	034
◎菠菜	菠菜 + 猪肝.....	022		芹菜 + 虾肉.....	034
	菠菜 + 胡萝卜.....	023	◎空心菜	空心菜 + 辣椒.....	035
	菠菜 + 鸡蛋.....	023	◎海带	海带 + 猪肉.....	036
	菠菜 + 海带.....	023	◎黄花菜	黄花菜 + 猪肉.....	037
◎包菜	包菜 + 猪肉.....	024	◎花菜	花菜 + 西红柿.....	038
	包菜 + 黑木耳.....	025		花菜 + 胡萝卜.....	039
	包菜 + 青椒.....	025		花菜 + 香菇.....	039
	包菜 + 胡萝卜.....	025		花菜 + 猪肉.....	039
◎生菜	生菜 + 香菇.....	026	◎西蓝花	西蓝花 + 草菇.....	040
	生菜 + 豆腐.....	027		西蓝花 + 胡萝卜.....	041
	生菜 + 大蒜.....	027		西蓝花 + 西红柿.....	041
◎韭菜	韭菜 + 黄豆芽.....	028		西蓝花 + 枸杞.....	041
	韭菜 + 木耳.....	029	◎辣椒	辣椒 + 猪肉.....	042
	韭菜 + 鸡蛋.....	029		辣椒 + 豆腐干.....	043
	韭菜 + 豆干.....	029		辣椒 + 虾.....	043
◎油菜	油菜 + 鸡肉.....	030	◎苦瓜	苦瓜 + 鸡蛋.....	044
	油菜 + 豆腐.....	031		苦瓜 + 辣椒.....	045
	油菜 + 香菇.....	031		苦瓜 + 瘦肉.....	045

- ◎南瓜 南瓜+红枣..... 046
- 南瓜+猪肉..... 047
- 南瓜+绿豆..... 047
- 南瓜+莲子..... 047
- ◎冬瓜 冬瓜+海带..... 048
- 冬瓜+鸡肉..... 049
- 冬瓜+香菇..... 049
- 冬瓜+火腿..... 050
- 冬瓜+芦笋..... 050
- ◎黄瓜 黄瓜+虾..... 051
- 黄瓜+黑木耳..... 052
- 黄瓜+鱿鱼..... 052
- 黄瓜+豆腐干..... 052
- 黄瓜+蒜..... 053
- 黄瓜+醋..... 053
- ◎丝瓜 丝瓜+鸡蛋..... 054
- 丝瓜+青豆..... 055
- 丝瓜+虾..... 055
- ◎西红柿 西红柿+鸡蛋..... 056
- 西红柿+牛奶..... 057
- 西红柿+花菜..... 057
- ◎茄子 茄子+牛肉..... 058
- 茄子+猪肉..... 059
- 茄子+黄豆..... 059
- ◎茼蒿 茼蒿+蒜苗..... 060
- 茼蒿+黑木耳..... 061
- 茼蒿+猪肉..... 061
- ◎芦笋 芦笋+猪肉..... 062
- ◎竹笋 竹笋+鸡肉..... 063
- 竹笋+茼蒿..... 064
- 竹笋+鲫鱼..... 064
- 竹笋+枸杞..... 065
- 竹笋+猪肉..... 065
- ◎茭白 茭白+鸡蛋..... 066
- 茭白+芹菜..... 067
- 茭白+猪蹄..... 067
- ◎蒜薹 蒜薹+黑木耳..... 068
- ◎白萝卜 白萝卜+豆腐..... 069
- 白萝卜+牛肚..... 070
- 白萝卜+金针菇..... 070
- 白萝卜+排骨..... 071
- 白萝卜+海带..... 071
- ◎胡萝卜 胡萝卜+菠菜..... 072
- 胡萝卜+香菜..... 073
- 胡萝卜+黄豆芽..... 073
- 胡萝卜+山药..... 073
- ◎洋葱 洋葱+红酒..... 074
- 洋葱+牛肉..... 075
- 洋葱+鸡蛋..... 075
- 洋葱+排骨..... 075
- ◎山药 山药+芝麻..... 076
- 山药+红枣..... 077
- 山药+玉米..... 077
- ◎土豆 土豆+黄瓜..... 078
- 土豆+油豆角..... 079
- 土豆+醋..... 079
- ◎红薯 红薯+糙米..... 080
- 红薯+莲子..... 081
- 红薯+猪小排..... 081
- ◎马蹄 马蹄+核桃..... 082
- 马蹄+香菇..... 083
- 马蹄+黑木耳..... 083
- ◎百合 百合+鸡蛋..... 084
- 百合+杏仁..... 085
- 百合+猪肉..... 085
- ◎豆角 豆角+蒜..... 086
- 豆角+鸡肉..... 087
- 豆角+猪肉..... 087
- ◎四季豆 四季豆+花椒..... 088
- ◎豆腐 豆腐+海带..... 089
- 豆腐+草鱼..... 090
- 豆腐+猪血..... 090
- ◎绿豆芽 绿豆芽+韭菜..... 091
- ◎豆腐皮 豆腐皮+辣椒..... 092
- ◎豆干 豆干+金针菇..... 093
- ◎腐竹 腐竹+芹菜..... 094





Part 3

各种肉类的最营养搭配

◎猪肉	猪肉 + 南瓜.....	096	牛肉 + 芹菜.....	114	
	猪肉 + 黑木耳.....	097	牛肉 + 香菇.....	114	
	猪肉 + 冬瓜.....	097	牛肉 + 土豆.....	115	
	猪肉 + 大蒜.....	097	牛肉 + 白萝卜.....	115	
	猪肉 + 青椒.....	098	牛肉 + 南瓜.....	116	
	猪肉 + 茄子.....	098	牛肉 + 鸡蛋.....	116	
	猪肉 + 白萝卜.....	099	◎羊肉	羊肉 + 山药.....	117
	猪肉 + 竹笋.....	099		羊肉 + 豆腐.....	118
◎猪肝	猪肝 + 大蒜.....	100		羊肉 + 生姜.....	118
	猪肝 + 蒜薹.....	101		羊肉 + 白萝卜.....	119
	猪肝 + 葱.....	101		羊肉 + 玉米.....	119
	猪肝 + 胡萝卜.....	101	◎兔肉	兔肉 + 葱.....	120
◎猪肚	猪肚 + 生姜.....	102		兔肉 + 枸杞.....	121
	猪肚 + 莲子.....	103		兔肉 + 白萝卜.....	121
	猪肚 + 金针菇.....	103	◎鸡肉	鸡肉 + 茶树菇.....	122
	猪肚 + 西红柿.....	103		鸡肉 + 冬瓜.....	123
◎猪肺	猪肺 + 杏仁.....	104		鸡肉 + 人参.....	123
	猪肺 + 梨.....	105		鸡肉 + 板栗.....	124
	猪肺 + 白萝卜.....	105		鸡肉 + 黄豆芽.....	124
◎猪腰	猪腰 + 杜仲.....	106		鸡肉 + 青椒.....	125
◎猪肠	猪肠 + 豆腐.....	107		鸡肉 + 木耳.....	125
◎猪脑	猪脑 + 天麻.....	108	◎鸭肉	鸭肉 + 白菜.....	126
◎排骨	排骨 + 莲藕.....	109		鸭肉 + 山药.....	127
	排骨 + 山楂.....	110		鸭肉 + 金银花.....	127
	排骨 + 白萝卜.....	110	◎鸽肉	鸽肉 + 枸杞.....	128
◎猪蹄	猪蹄 + 香菇.....	111	◎鹌鹑	鹌鹑 + 红枣.....	129
◎猪血	猪血 + 豆腐.....	112		鹌鹑 + 山药.....	130
◎牛肉	牛肉 + 芋头.....	113		鹌鹑 + 白萝卜.....	130
	牛肉 + 洋葱.....	114			



Part 4

蛋类的最营养搭配

◎鸡蛋	鸡蛋 + 丝瓜.....	132	鸡蛋 + 西红柿.....	133
	鸡蛋 + 菠菜.....	133	鸡蛋 + 苋菜.....	134

	鸡蛋 + 香椿.....	134
◎鸭蛋	鸭蛋 + 黑木耳.....	135
◎鹌鹑蛋	鹌鹑蛋 + 银耳.....	136
	鹌鹑蛋 + 韭菜.....	137
	鹌鹑蛋 + 牛奶.....	137

◎鸽子蛋	鸽子蛋 + 牛奶.....	138
	鸽子蛋 + 桂圆.....	139
	鸽子蛋 + 香菇.....	139
◎皮蛋	皮蛋 + 豆腐.....	140



Part 5

这样搭配可让菌类的营养加倍

◎黑木耳	黑木耳 + 红枣.....	142
	黑木耳 + 黄瓜.....	143
	黑木耳 + 猪腰.....	143
◎银耳	银耳 + 百合.....	144
	银耳 + 枸杞.....	145
	银耳 + 莲子.....	145
◎香菇	香菇 + 鸡肉.....	146
	香菇 + 油菜.....	147
	香菇 + 猪肉.....	147
	香菇 + 豆腐.....	147
◎平菇	平菇 + 荷兰豆.....	148

	平菇 + 鸡蛋.....	149
	平菇 + 豆腐.....	149
◎金针菇	金针菇 + 芹菜.....	150
	金针菇 + 豆腐.....	151
	金针菇 + 黄豆芽.....	151
◎草菇	草菇 + 虾仁.....	152
	草菇 + 豆腐.....	153
	草菇 + 猪肉.....	153
	草菇 + 芦笋.....	153
◎猴头菇	猴头菇 + 黄芪.....	154



Part 6

常见水产海鲜的最营养吃法

◎鲤鱼	鲤鱼 + 白菜.....	156
	鲤鱼 + 豆腐.....	157
	鲤鱼 + 菠萝.....	157
	鲤鱼 + 冬瓜.....	157
◎鲫鱼	鲫鱼 + 豆腐.....	158
	鲫鱼 + 苦瓜.....	159
	鲫鱼 + 西红柿.....	159
◎鲢鱼	鲢鱼 + 豆腐.....	160
◎草鱼	草鱼 + 豆腐.....	161
	草鱼 + 黑木耳.....	162
	草鱼 + 鸡蛋.....	162
◎黄鱼	黄鱼 + 茼蒿.....	163

	黄鱼 + 大白菜.....	164
	黄鱼 + 黑木耳.....	164
	黄鱼 + 大蒜.....	164
◎鲈鱼	鲈鱼 + 生姜.....	165
	鲈鱼 + 胡萝卜.....	166
	鲈鱼 + 豆腐.....	166
◎黑鱼	黑鱼 + 西洋菜.....	167
◎鳊鱼	鳊鱼 + 韭菜.....	168
	鳊鱼 + 山药.....	169
	鳊鱼 + 党参.....	169
◎泥鳅	泥鳅 + 豆腐.....	170
	泥鳅 + 香芋.....	171

	泥鳅 + 蒜苗.....	171		虾 + 白菜.....	183
◎带鱼	带鱼 + 马蹄.....	172		虾 + 豆腐.....	183
◎银鱼	银鱼 + 茼蒿.....	173		虾 + 丝瓜.....	184
◎鳕鱼	鳕鱼 + 鸡蛋.....	174		虾 + 西蓝花.....	184
	鳕鱼 + 香菇.....	175	◎螃蟹	螃蟹 + 冬瓜.....	185
	鳕鱼 + 西红柿.....	175		螃蟹 + 黄酒.....	186
◎鲈鱼	鲈鱼 + 豆腐.....	176		螃蟹 + 生姜.....	186
	鲈鱼 + 菠菜.....	177		螃蟹 + 鸡蛋.....	186
	鲈鱼 + 茄子.....	177	◎蛤蜊	蛤蜊 + 豆腐.....	187
	鲈鱼 + 酸菜.....	177		蛤蜊 + 鸡蛋.....	188
◎鱿鱼	鱿鱼 + 竹笋.....	178		蛤蜊 + 韭菜.....	188
	鱿鱼 + 辣椒.....	179	◎牡蛎	牡蛎 + 鸡蛋.....	189
	鱿鱼 + 蒜薹.....	179	◎干贝	干贝 + 鸡蛋.....	190
◎墨鱼	墨鱼 + 韭菜.....	180	◎甲鱼	甲鱼 + 山药.....	191
	墨鱼 + 核桃仁.....	181		甲鱼 + 生姜.....	192
	墨鱼 + 乌鸡.....	181		甲鱼 + 枸杞.....	192
◎虾	虾 + 黄豆芽.....	182			



Part 7

水果也能搭配着吃

◎苹果	苹果 + 香蕉.....	194	◎荔枝	荔枝 + 红枣.....	204
	苹果 + 银耳.....	195	◎葡萄	葡萄 + 蜂蜜.....	205
	苹果 + 鱼肉.....	195	◎桂圆	桂圆 + 百合.....	206
◎梨	梨 + 猪肺.....	196		桂圆 + 鸡蛋.....	207
	梨 + 蜂蜜.....	197		桂圆 + 银耳.....	207
	梨 + 冰糖.....	197		桂圆 + 红枣.....	208
	梨 + 银耳.....	197		桂圆 + 莲子.....	208
◎香蕉	香蕉 + 牛奶.....	198	◎猕猴桃	猕猴桃 + 西米.....	209
	香蕉 + 苹果.....	199	◎菠萝	菠萝 + 苹果.....	210
	香蕉 + 冰糖.....	199		菠萝 + 牛肉.....	211
	香蕉 + 百合.....	199		菠萝 + 鸡肉.....	211
◎西瓜	西瓜 + 苹果.....	200	◎山楂	山楂 + 排骨.....	212
	西瓜 + 冬瓜.....	201	◎枇杷	枇杷 + 蜂蜜.....	213
	西瓜 + 鸡蛋.....	201		枇杷 + 银耳.....	214
◎草莓	草莓 + 牛奶.....	202		枇杷 + 川贝.....	214
	草莓 + 苹果.....	203	◎火龙果	火龙果 + 枸杞.....	215
	草莓 + 冰糖.....	203	◎柠檬	柠檬 + 鸡肉.....	216

Part 8

五谷杂粮更要搭配着吃



- ◎大米 大米+胡萝卜..... 218
- 大米+红枣..... 219
- 大米+莲藕..... 219
- 大米+小米..... 220
- 大米+乌鸡..... 220
- 大米+红薯..... 221
- 大米+芋头..... 221
- ◎小米 小米+红枣..... 222
- ◎糙米 糙米+胡萝卜..... 223
- ◎糯米 糯米+红枣..... 224
- 糯米+红豆..... 225
- 糯米+莲子..... 225
- 糯米+莲藕..... 225
- ◎小麦 小麦+玉米..... 226
- 小麦+红枣..... 227
- 小麦+山药..... 227
- ◎薏米 薏米+银耳..... 228
- 薏米+鸡肉..... 229
- 薏米+山药..... 229
- 薏米+山楂..... 229
- ◎玉米 玉米+小麦..... 230
- 玉米+鸡蛋..... 231
- 玉米+松子..... 231
- ◎黑米 黑米+大米..... 232
- 黑米+红豆..... 233
- 黑米+绿豆..... 233
- ◎燕麦 燕麦+南瓜..... 234
- 燕麦+玉米..... 235
- 燕麦+红枣..... 235
- 燕麦+牛奶..... 235
- ◎芡实 芡实+鱼头..... 236
- 芡实+猪肉..... 237
- 芡实+山药..... 237
- ◎豌豆 豌豆+虾仁..... 238
- 豌豆+玉米..... 239
- 豌豆+胡萝卜..... 239
- ◎绿豆 绿豆+南瓜..... 240
- 绿豆+燕麦..... 241
- 绿豆+百合..... 241
- ◎红豆 红豆+南瓜..... 242
- 红豆+鲫鱼..... 243
- 红豆+燕麦..... 243
- ◎黑豆 黑豆+牛奶..... 244
- 黑豆+红枣..... 245
- 黑豆+排骨..... 245
- 黑豆+莲藕..... 245
- ◎黄豆 黄豆+鸡蛋..... 246
- 黄豆+胡萝卜..... 247
- 黄豆+花生..... 247
- 黄豆+鸭肉..... 247
- ◎莲子 莲子+木瓜..... 248
- 莲子+银耳..... 249
- 莲子+南瓜..... 249
- 莲子+红枣..... 249
- ◎花生 花生+红枣..... 250
- 花生+猪蹄..... 251
- 花生+鲫鱼..... 251
- ◎核桃 核桃+红枣..... 252
- 核桃+黑芝麻..... 253
- 核桃+百合..... 253
- ◎芝麻 芝麻+核桃..... 254
- 芝麻+海带..... 255
- 芝麻+冰糖..... 255
- 芝麻+桑葚..... 255
- ◎板栗 板栗+鸡肉..... 256

