



《常用食材搭配宜忌速查》精美拉页

一日三餐



黄金搭配

三餐巧搭配，**营养更加倍**
做自己的**家庭营养师**



刘建平◎主编



 中国纺织出版社

一日三餐 黄金搭配

刘建平◎主编

YIRI SANCAN HUANGJIN DAPEI



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日三餐 黄金搭配 / 刘建平主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5180-0703-5

I. ①一… II. ①刘… III. ①膳食营养 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第117778号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 储志伟
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字数: 164千字 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

前言

Preface

随着生活水平的提高，人们不再为一日三餐吃什么而发愁，餐桌上可供食用的食物品种越来越丰富，但高血压、糖尿病、高血脂血症、心肌梗死、脑中风等生活方式病的发病率却越来越高，这是为什么呢？归根到底，是因为人们缺乏饮食营养知识造成的。

总的来说，现代人大部分是具有饮食保健意识的，究竟怎样吃才健康，怎样吃不好，大家或许都知道一些，但似乎又什么都说不清楚。这主要是缺乏系统获得一日三餐饮食营养知识的平台和媒介。

为了弥补人们获取饮食营养知识系统性不强的缺憾，我们特别编撰了这本《一日三餐 黄金搭配》。全书以一日三餐的营养搭配为中心点，全面、系统地介绍大家想了解却无从了解的饮食营养知识，例如：一日三餐的科学搭配，一日三餐金牌营养素搭配，一日三餐经典搭配原则，一日三餐养生保健搭配，一日三餐祛病疗疾搭配。

本书的主要特色是，教读者在学会一日三餐健康饮食搭配的同时，还知道怎么吃少生病，怎么吃更健康。并配有示范性很好的家常食谱，每道食谱均附有食疗功效的解析，还有烹调一点通、特别叮嘱这些用得着的小栏目，更有让一道菜变出多道菜的举一反三内容，具有很强的操作性和实用性。

世界上没有好或坏的食物，只有好或坏的饮食搭配。合理调整一日三餐的饮食，均衡搭配，这才是对健康最重要的。愿本书能成为每个家庭营养搭配一日三餐的饮食保健参考书，教会每个家庭科学地吃、明白地吃，吃出健康与活力！

目录

Contents



11 三餐讲营养，健康永相随

- 11 想健康，牢记《中国居民膳食指南（2007）》
- 11 特定人群的膳食指南
- 13 解读“中国居民平衡膳食宝塔”
- 14 餐桌上应五色齐全
- 14 体质不同饮食有异
- 16 烹调中的营养保护

PART 01

一日三餐的科学搭配 —— 吃好每天三顿饭

18 营养早餐

- 18 早餐搭配宜忌
- 19 盐水花生 悦脾和胃、滋养补气
- 19 清香瓜条 清热、解毒、利尿

- 20 香菇肉片汤 清热利咽、止咳化痰
- 20 百合银耳粥 润肺益气、清热宁心
- 21 莲蓉糖包 养心补脾、益肾固精
- 21 番茄鸡蛋卤面 生津止渴、健胃消食
- 22 丰盛午餐**
- 22 午餐搭配宜忌
- 23 田园小炒 清脂、减肥
- 23 南瓜蒸肉 健脾、护肝
- 24 清蒸鲈鱼 健脑、补血
- 24 土豆炖鸡 补气血、强壮身体
- 25 水果沙拉 清热解暑、滋润肌肤
- 25 肉丁豌豆饭 增加体力、缓解疲劳
- 26 清淡晚餐**
- 26 晚餐搭配宜忌
- 27 黄花菜炒黄瓜 利尿消肿、清热解毒
- 27 芥菜拌豆腐 清热利尿
- 28 鲫鱼枸杞汤 温中益气、健脾利湿
- 28 黄米面大枣切糕 益气补血、调养脾胃

PART 02

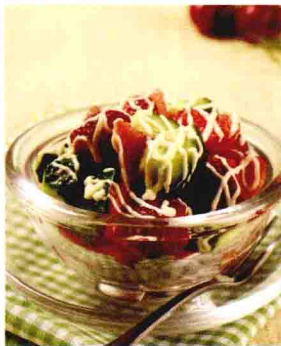
一日三餐金牌营养素搭配 —— 1+1 远远大于 2

30 维生素 C+ 铁

- 31 青椒猪肝 补肝养血、明目
- 31 蒜苗炒肉丝 滋阴壮阳、温补脾胃
- 32 番茄炒蛋 生津止渴、健胃消食
- 32 白萝卜炖猪排骨 消食健胃、理气化痰
- 33 鸡肝芥菜汤 养血、明目、补肝
- 33 木耳大枣果味粥 养血补血

34 钙 + 维生素 D

- 35 山药芝麻肉圆 滋阴补血、调理肝肾
- 35 腰果虾仁 滋补肝肾、益气养血
- 36 牛骨髓炖蛋 润肺、补肾
- 36 芝麻黑豆泥鳅汤 益气补血、补肾填精
- 37 泥鳅豆腐羹 补钙、补血、健脑
- 37 黑豆核桃饮 祛风清热、滋阴润燥





38 胡萝卜素 + 脂肪

- 39 韭菜炒蛋 温补肝肾、助阳
- 39 肉丁炒胡萝卜 补肝明目、增强免疫力
- 40 清炖猪蹄 丰胸、减少皱纹
- 40 凉拌莴苣叶 利尿、保护心脏
- 41 黄花菜鸡丝汤 补充气血、调和血脉
- 41 桑椹牛骨汤 滋补肝肾

42 维生素 B₁₂ + 叶酸

- 43 肝杞蒸蛋 补肝养血、益肾补虚
- 43 蛋煎猪肝 补肝明目、补气养血
- 44 豌豆炒虾仁 健身强体
- 44 鳝鱼煲猪腰 补肺益气、健脾温肾
- 45 黄芪牛肉蔬菜汤 益气养阳、增强体力
- 45 菠菜瘦肉粥 补血健脾、清热开胃

46 钙 + 磷

- 47 枸杞桃仁鸡丁 补肾壮阳、明目健身
- 47 红酒肉末豆腐 调节血压及血脂
- 48 百合芝麻煲猪心 改善心悸、失眠等症状
- 48 香蕉燕麦奶糊 滋阴润肤、抗皱防衰
- 49 栗子猪腰粥 养胃健脾、补肾强腰
- 49 荞麦鲜虾面 调节血脂、血清胆固醇

50 蛋白质 + 锌

- 51 田螺拌肉 清热明目、利水通淋
- 51 花生炖牛肉 补气益血、强筋壮骨
- 52 养心三丝汤 宁心神、益气力
- 52 栗子羊肉汤 补肝益肾、益气养血
- 53 首乌牛肉羹 补虚养身、滋养肾脏
- 53 五谷皮蛋瘦肉粥 补中益气、健脾和胃

54 硒 + 维生素 E

- 55 核桃天麻炖草鱼 健脾开胃、补虚养身
- 55 土豆蘑菇汤 防止便秘、促进排毒
- 56 白果乌鸡汤 补益脾肾、固涩止带
- 56 核桃虾仁粥 补肾助阳



PART 03

一日三餐经典搭配原则——健康贵在平衡

58 酸碱搭配

- 59 竹笋炒鸭肫 增强脾胃功能
- 59 银耳氽鸡片 益精补髓、补虚滋阴
- 60 干贝萝卜球汤 化痰止咳、顺气消食
- 60 木耳肉片汤 滋阴润燥、强壮身体
- 61 莲藕粥 益气养阴、健脾开胃
- 61 豆腐馅饼 补中益气、生津止渴

62 寒热搭配

- 63 葫芦炒青椒 清热利湿、温中健胃
- 63 大枣炖兔肉 健脾益气、补血强身
- 64 姜汁菠菜 和胃滑肠、解酒毒
- 64 嫩姜拌莴笋 健胃止呕、宽肠通便
- 65 小米大蒜粥 补脾健胃
- 65 荷叶莲子粥 清热祛燥、降脂降压

66 粗细搭配

- 67 大米花生红枣米糊 调养五脏、益气补血
- 67 红豆山楂米糊 消肿解毒、降脂降压
- 68 薏米粥 利水渗湿、祛湿除痹
- 68 红薯粥 补益脾胃、通利大便
- 69 玉米粥 调中开胃、利湿通淋
- 69 甘薯小窝头 补中益气、解毒强身

70 荤素搭配

- 71 香肠炒油菜 开胃助食，增进食欲

- 71 香菇竹荪煲鸡汤 滋补强身、养颜健体
- 72 萝卜酸梅鸭肫汤 开胃消滞、清热化痰
- 72 牛肉山药汤 增加营养、养血暖胃
- 73 羊肉胡萝卜汤 补虚弱、益气血
- 73 山药羊肉粥 补中益气、健脾胃

74 相异搭配

- 75 白果全鸭 滋补生津、润肺益气
- 75 鸡腿菇炒虾仁 补脾益肾、养血润燥
- 76 黄花菜炖甲鱼 滋阴降火、补肾和血
- 76 海蜇荸荠汤 养阴清热、润肺止咳
- 77 鹤鹑百合汤 养阴清肺、清热止咳
- 77 海参粥 补肾益精、滋阴补血



78 互补搭配

- 79 兔肉蘑菇丝 健脾利湿、凉血解毒
79 赤小豆薏米汤 清热解毒、健脾利尿

- 80 白扁豆粥 健脾和中、化湿消暑
80 玉米豆浆 健脾利湿、利尿通便

PART 04

一日三餐养生保健搭配——吃出健康好身板儿

82 健脾养胃

- 84 花生鱼头汤 清补脾胃、益气养血
84 猪肚粥 补中益气、健脾和胃
85 鸡汁粥 补中益气
85 陈皮粥 和胃理气

86 清热去火

- 88 苋菜汤 清利湿热、凉血散瘀

- 88 雪梨蜂蜜羹 清热润燥

- 89 冰糖绿豆粥 清热解毒、降火消暑
89 荸荠豆浆 生津润燥、清热去火

90 养心安神

- 92 陈皮炖猪心 补心养血、行气解郁
92 圆肉补心汤 养心安神、健脾补血
93 猪心莲子汤 宁心安神、补气养血
93 枣仁小米粥 补养心肝、收敛心气

94 健脑益智

- 96 白果豆腐烩虾仁 改善大脑功能
96 鸡蛋鱼粥 改善记忆力
97 芝麻糙米粥 增强智力
97 燕麦核桃豆浆 增强记忆、调节血脂

98 保肝护肝

- 100 山药枸杞蒸鸡 补肝肾、健脾胃
100 鸡肝粥 养肝明目
101 茯苓大枣粥 抗肿瘤、保护肝脏
101 荠菜饮 利肝和中



102 养肾固肾

- 104 山药木耳炒核桃仁 补肾护肾
- 104 怀杞炖海参 补肾益精、养血润燥
- 105 羊肉汤 补肾壮阳、养血益精
- 105 韭菜粥 补肾助阳、固精止遗

106 增强免疫力

- 108 人参蛤蚧汤 全面提升免疫力
- 108 防癌菜花汤 补气活血、防癌
- 109 山药糊 增强人体免疫功能
- 109 大蒜粥 杀菌、增强免疫力

110 排毒清体

- 112 山药炖猪血 清除人体内的粉尘
- 112 南瓜绿豆汤 促进体内毒物排泄
- 113 排毒纤体魔芋汤 清洁肠胃
- 113 玉米燕麦糊 加速肠内毒素的排出

114 减肥瘦身

- 116 茼蒿炒萝卜丝 改善痰湿阻滞型肥胖



- 116 鸡油黄瓜煲 祛脂瘦身

- 117 山楂粥 减肥、降血脂

- 117 绿豆荷叶粥 降压降脂

118 美容养颜

- 120 美白薏米鸡爪汤 美白润肤

- 120 杏仁牛奶芝麻糊 润肤养颜、抗皱祛斑

PART 05

一日三餐祛病疗疾搭配——远离病痛的有力“武器”

122 高血压

- 124 黑木耳炒芹菜 平肝清热、稳定血压
- 124 山楂决明荷叶瘦肉汤 清肝泄热
- 125 大枣乌梅粥 补肝降压
- 125 茄子粥 平肝息风、降低血压

126 糖尿病

- 128 魔芋拌黄瓜 延缓葡萄糖吸收
- 128 苦瓜山药汤 降血糖、预防糖尿病并发症
- 129 海米冬瓜汤 改善口渴症状
- 129 萝卜粥 延缓能量吸收

130 高脂血症

- 132 韭黄豆芽菜 温中行气、散瘀解毒
- 132 烧香菇 补脾益气、活血降脂
- 133 洋葱番茄汤 减少胆固醇沉积
- 133 山楂糖 调节脂质代谢

134 感冒

- 136 葱豉豆腐汤 发汗解肌、解毒止痛
- 136 生姜粥 发汗解表
- 137 紫苏粥 散风寒、行气宽中
- 137 薄荷粥 疏散风热、清利头目

138 失眠

- 140 柏子仁煮花生米 养心安神
- 140 麦枣桂圆汤 缓解绝经期心烦失眠
- 141 酸枣仁排骨汤 改善压力引起的失眠
- 141 小米红枣粥 补脾润燥、养血安神

142 便秘

- 144 酱爆薯丁 改善老年性便秘
- 144 清炒竹笋 软化粪便，助其排出
- 145 瘦肉白菜汤 防止大便干燥
- 145 五豆糙米粥 加速肠胃的蠕动

146 腹泻

- 148 芡实莲子薏米汤 补脾止泻
- 148 怀山莲子粥 健脾益胃、暖中实便
- 149 熟苹果泥 健脾生津、涩肠止泻
- 149 小米胡萝卜泥 促使大便成形

150 贫血

- 152 砂锅枸杞乌鸡汤 滋阴补血
- 152 木耳猪肝汤 改善造血功能
- 153 阿胶鸡蛋粥 促进红细胞生成
- 153 蜜枣桂圆粥 补气养血

154 骨质疏松

- 156 蟹肉粉丝煲 滋阴清热、活血化痰
- 156 板栗玉米炖排骨 预防骨骼老化
- 157 猪蹄筋黄豆汤 强筋健骨、增强体力
- 157 羊骨羊腰汤 补肾气、益精髓

158 乳腺增生

- 160 海带煮排骨 软坚散结
- 160 黄豆豆浆 调理内分泌



一日三餐 黄金搭配

刘建平◎主编

YIRI SANCAN HUANGJIN DAPEI



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日三餐 黄金搭配 / 刘建平主编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5180-0703-5

I. ①一… II. ①刘… III. ①膳食营养 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第117778号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 储志伟
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字数: 164千字 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

前言

Preface

随着生活水平的提高，人们不再为一日三餐吃什么而发愁，餐桌上可供食用的食物品种越来越丰富，但高血压、糖尿病、高血脂血症、心肌梗死、脑中风等生活方式病的发病率却越来越高，这是为什么呢？归根到底，是因为人们缺乏饮食营养知识造成的。

总的来说，现代人大部分是具有饮食保健意识的，究竟怎样吃才健康，怎样吃不好，大家或许都知道一些，但似乎又什么都说不清楚。这主要是缺乏系统获得一日三餐饮食营养知识的平台和媒介。

为了弥补人们获取饮食营养知识系统性不强的缺憾，我们特别编撰了这本《一日三餐 黄金搭配》。全书以一日三餐的营养搭配为中心点，全面、系统地介绍大家想了解却无从了解的饮食营养知识，例如：一日三餐的科学搭配，一日三餐金牌营养素搭配，一日三餐经典搭配原则，一日三餐养生保健搭配，一日三餐祛病疗疾搭配。

本书的主要特色是，教读者在学会一日三餐健康饮食搭配的同时，还知道怎么吃少生病，怎么吃更健康。并配有示范性很好的家常食谱，每道食谱均附有食疗功效的解析，还有烹调一点通、特别叮嘱这些用得着的小栏目，更有让一道菜变出多道菜的举一反三内容，具有很强的操作性和实用性。

世界上没有好或坏的食物，只有好或坏的饮食搭配。合理调整一日三餐的饮食，均衡搭配，这才是对健康最重要的。愿本书能成为每个家庭营养搭配一日三餐的饮食保健参考书，教会每个家庭科学地吃、明白地吃，吃出健康与活力！

目录

Contents



11 三餐讲营养，健康永相随

- 11 想健康，牢记《中国居民膳食指南（2007）》
- 11 特定人群的膳食指南
- 13 解读“中国居民平衡膳食宝塔”
- 14 餐桌上应五色齐全
- 14 体质不同饮食有异
- 16 烹调中的营养保护

PART 01 一日三餐的科学搭配 —— 吃好每天三顿饭

18 营养早餐

- 18 早餐搭配宜忌
- 19 盐水花生 悦脾和胃、滋养补气
- 19 清香瓜条 清热、解毒、利尿

- 20 香菇肉片汤 清热利咽、止咳化痰
- 20 百合银耳粥 润肺益气、清热宁心
- 21 莲蓉糖包 养心补脾、益肾固精
- 21 番茄鸡蛋卤面 生津止渴、健胃消食

22 丰盛午餐

- 22 午餐搭配宜忌
- 23 田园小炒 清脂、减肥
- 23 南瓜蒸肉 健脾、护肝
- 24 清蒸鲈鱼 健脑、补血

- 24 土豆炖鸡 补气血、强壮身体
- 25 水果沙拉 清热解暑、滋润肌肤
- 25 肉丁豌豆饭 增加体力、缓解疲劳

26 清淡晚餐

- 26 晚餐搭配宜忌
- 27 黄花菜炒黄瓜 利尿消肿、清热解毒
- 27 芥菜拌豆腐 清热利尿
- 28 鲫鱼枸杞汤 温中益气、健脾利湿
- 28 黄米面大枣切糕 益气补血、调养脾胃

PART 02

一日三餐金牌营养素搭配 —— 1+1 远远大于 2

30 维生素 C + 铁

- 31 青椒猪肝 补肝养血、明目
- 31 蒜苗炒肉丝 滋阴壮阳、温补脾肾
- 32 番茄炒蛋 生津止渴、健胃消食
- 32 白萝卜炖猪排骨 消食健胃、理气化痰
- 33 鸡肝芥菜汤 养血、明目、补肝
- 33 木耳大枣果味粥 养血补血

34 钙 + 维生素 D

- 35 山药芝麻肉圆 滋阴补血、调理肝肾
- 35 腰果虾仁 滋补肝肾、益气养血
- 36 牛骨髓炖蛋 润肺、补肾
- 36 芝麻黑豆泥鳅汤 益气补血、补肾填精
- 37 泥鳅豆腐羹 补钙、补血、健脑
- 37 黑豆核桃饮 祛风清热、滋阴润燥





38 胡萝卜素 + 脂肪

- 39 韭菜炒蛋 温补肝肾、助阳
- 39 肉丁炒胡萝卜 补肝明目、增强免疫力
- 40 清炖猪蹄 丰胸、减少皱纹
- 40 凉拌莴苣叶 利尿、保护心脏
- 41 黄花菜鸡丝汤 补充气血、调和血脉
- 41 桑椹牛骨汤 滋补肝肾

42 维生素 B₁₂ + 叶酸

- 43 肝杞蒸蛋 补肝养血、益肾补虚
- 43 蛋煎猪肝 补肝明目、补气养血
- 44 豌豆炒虾仁 健身强体
- 44 鳝鱼煲猪腰 补肺益气、健脾温肾
- 45 黄芪牛肉蔬菜汤 益气养阳、增强体力
- 45 菠菜瘦肉粥 补血健脾、清热开胃

46 钙 + 磷

- 47 枸杞桃仁鸡丁 补肾壮阳、明目健身
- 47 红酒肉末豆腐 调节血压及血脂
- 48 百合芝麻煲猪心 改善心悸、失眠等症状
- 48 香蕉燕麦奶糊 滋阴润肤、抗皱防衰
- 49 栗子猪腰粥 养胃健脾、补肾强腰
- 49 荞麦鲜虾面 调节血脂、血清胆固醇

50 蛋白质 + 锌

- 51 田螺拌肉 清热明目、利水通淋
- 51 花生炖牛肉 补气益血、强筋壮骨
- 52 养心三丝汤 宁心神、益气力
- 52 栗子羊肉汤 补肝益肾、益气养血
- 53 首乌牛肉羹 补虚养身、滋养肾脏
- 53 五谷皮蛋瘦肉粥 补中益气、健脾和胃

54 硒 + 维生素 E

- 55 核桃天麻炖草鱼 健脾开胃、补虚养身
- 55 土豆蘑菇汤 防止便秘、促进排毒
- 56 白果乌鸡汤 补益脾肾、固涩止带
- 56 核桃虾仁粥 补肾助阳

