

居家必备的菜谱指南

全面系统地诠释食物的营养价值

相宜食材的搭配功效

大众家常食材搭配的速查手册

食材 相宜搭配 做好菜

美味又营养的必学家常菜

营养成分全面解读 食材储存巧妙有招
宜忌人群贴心提醒 饮食宜忌信手拈来

知名营养师认可的搭配宝典

瑞雅
编著

爆红料理

精选66种常见养生食材

养生专家与名厨联手打造，搭配相应的美食菜谱，
让您在享受美食的同时也能学会保健养生。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



食材 相宜搭配 做好菜



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

食材相宜搭配做好菜 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国

人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2752-6

I. ①食… II. ①瑞… III. ①食物养生 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第180968号

食材相宜搭配做好菜

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2752-6
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkpbs.net
电子信箱	rkpbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

C O N T E N T S

目 录

食物巧搭配 营养1+1

- 001 食物的性味与搭配
- 001 食物的四性
- 003 食物的五味
- 003 为什么要讲究食物的
宜忌与搭配
- 003 营养均衡的需求
- 003 酸碱平衡的需求
- 003 不同体质的需求
- 004 食物的性味决定
- 004 合理搭配 功效加倍
- 004 功效相抵



- 004 功效相加
- 004 功效相乘

Part 1

蔬果类

006 白菜

- 007 火腿白菜煲土鸡
- 007 南瓜白菜卷
- 008 栗子扒白菜
- 008 醋熘白菜
- 009 凉拌白菜心
- 009 辣子白菜

010 菠菜

- 011 菠菜炒羊肉片
- 011 姜汁拌菠菜

012 芹菜

- 013 芹菜炒肥肠
- 013 西芹炒百合

014 油菜

- 015 虾米扒油菜
- 015 香菇油菜
- 015 油菜炒火腿

016 韭菜

- 017 韭菜烧肉皮
- 017 蚝油韭菜豆芽
- 017 香油拌三丝

018 四季豆

- 019 酱爆四季豆
- 019 肉末榄菜四季豆
- 019 干煸四季豆

020 豆芽

- 021 豆芽焖豆泡
- 021 豆芽鸡肉咖喱汤
- 021 凉拌豆芽金针菇

022 土豆

- 023 爽口土豆丝
- 023 酱焖小土豆
- 023 土豆炒肉末
- 024 微波土豆片
- 024 酱焖牛肉小土豆
- 025 葱香辣味煎土豆
- 025 猪肉烧土豆

026 山药

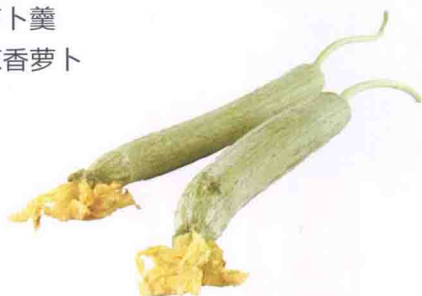
- 027 家常烧山药
- 027 薄荷山药莲子汁
- 027 山药牛奶汁

028 胡萝卜

- 029 胡萝卜烩粉丝
- 029 香辣胡萝卜条
- 029 萝卜炖山药

030 白萝卜

- 031 酸甜水晶萝卜
- 031 萝卜羹
- 031 葱香萝卜





032 莴笋

- 033 清爽莴笋丝
- 033 莴笋炒腊肉
- 033 山药莴笋炒黑木耳

034 竹笋

- 035 红焖竹笋
- 035 豌豆炒笋丁

036 洋葱

- 037 炸洋葱圈
- 037 洋葱爆牛柳
- 037 洋葱烩西红柿

038 莲藕

- 039 肉炒藕丁
- 039 桂花绿豆蒸莲藕
- 039 醋炒莲藕片

040 西红柿

- 041 西红柿炖牛腩

- 041 西红柿肉酱烩豆腐

- 041 豆皮炒西红柿

042 冬瓜

- 043 甜蜜冬瓜条
- 043 清炒冬瓜
- 044 黑鱼冬瓜煲
- 044 冬瓜薏米鸭肉汤
- 045 冬瓜鸡汤
- 045 黄金白玉
- 045 原盅炖冬瓜

046 黄瓜

- 047 凉拌黄瓜条
- 047 清新黄瓜片
- 047 黄瓜炒猴头菇

048 苦瓜

- 049 凉拌苦瓜片
- 049 苦瓜梨汁
- 049 苦瓜炒鸡蛋



Part 2

畜肉类

050 南瓜

051 金沙南瓜

051 蜜枣南瓜煲鸡汤

051 奶油烩南瓜

052 丝瓜

053 丝瓜烧香菇

053 丝瓜烧豆腐

053 小米椒炒丝瓜

054 茄子

055 鱼香茄子

055 家常鲜茄

055 茄子炒猪肉片

056 苹果

057 苹果炒虾仁

057 青苹果炒鸡丁

057 雪梨苹果猪肉汤

058 梨

059 雪梨煲猪肺

059 雪梨陈皮炖水鸭

060 冰糖炖雪梨

060 清香焦糖梨

062 猪肉

063 毛氏红烧肉

063 猪肉炖粉条

064 茄汁烩肉片

064 豌豆烩里脊肉

064 糖醋肉丸子

065 洋葱炒肉丝

065 芽菜肉末

066 砂锅红烧肉

066 虾酱烧五花肉

067 酸菜猪肉汤

067 榨菜肉丝

067 胡萝卜爆肉丁

068 猪排骨

069 香橙排骨

069 油菜排骨汤

070 芋香排骨酥

070 橘皮萝卜炖小排

070 莲藕煲排骨

071 木瓜鲜菇排骨汤

- 071 话梅排骨
072 沙茶蒸排骨
072 玉米排骨汤
073 苦瓜排骨汤
073 排骨酥羹

074 猪蹄

- 075 花生炖猪蹄
075 酸辣猪蹄
075 青木瓜黄豆炖猪蹄

076 猪肝

- 077 麻香猪肝
077 猪肝炒韭菜

078 猪肚

- 079 香菜肚丝
079 胡椒姜片猪肚汤
079 鹌鹑蛋猪肚汤

080 猪肉

- 081 辣香猪血豆腐
081 蒜香猪血

082 羊肉

- 083 白萝卜炖羊肉
083 微波羊肉串
084 红烧羊肉
084 山药益气羊肉煲
085 连锅羊肉汤
085 姜丝羊肉羹

086 牛肉

- 087 土豆炖牛肉
087 水煮肉片
088 咖喱牛肉
088 红酒炖牛腩
088 胡萝卜烧牛肉
089 鲜蔬炖牛肉

- 089 牛肉洋葱卷
089 清炖牛腩
090 泡姜炖牛腩
090 红白萝卜牛腩煲
090 五香牛肉

Part 3

禽蛋类

092 鸡肉

- 093 川味辣子鸡
093 花瓜鸡汤
093 腰果鸡丁
094 栗子烧鸡
094 酸甜鸡丁
094 椒麻鸡
095 特色蒜焖鸡
095 荔枝滑鸡块
095 山药煲鸡翅

096 鸡肝

- 097 炒鸡肝
097 酸辣鸡杂





098 鸭肉

099 双萝卜香老鸭汤

099 香辣啤酒鸭

099 泡椒炒鸭肉

100 鹌鹑蛋

101 虎皮鹌鹑蛋

101 豆苗扒鹌鹑蛋

102 鸡蛋

103 腊八豆煎鸡蛋

103 白果蒸蛋

103 滑蛋牛肉片

104 三色水蒸蛋

104 洋菇生菜炒鸡蛋

107 三丝豆腐羹

108 蛋香豆腐

108 虾滚白玉

109 鲜菇豆腐盒

109 黑豆烧油豆腐

109 豆腐煮三鲜

110 豆腐干

111 凉拌素丝

111 拌三丝

112 腐竹

113 腐竹烧鲜蘑

113 凉拌腐竹

113 酱烧腐竹

114 豆腐皮

115 麻辣豆芽腐皮卷

115 豆腐皮拌莴笋

116 雪菜拌豆腐皮

116 香辣豆腐皮

116 生菜豆腐皮卷

Part 4

豆制品类

106 豆腐

107 什锦豆腐

107 豆腐烧蛋黄

Part 5

菌菇类

- 118 金针菇
- 119 凉拌金针菇
- 119 蔬菜全家福
- 120 金针菇煲瘦肉
- 120 蚝油金针菇
- 121 双菇素菜汤
- 121 鸡腿金针菇汤
- 121 培根金针菇卷
- 122 平菇
- 123 蚝油烧平菇
- 123 平菇炒肉丝
- 123 家常鲜菇
- 124 草菇
- 125 三菇烩笋
- 125 双菇南瓜
- 126 香菇
- 127 酱烧香菇
- 127 香菇炒西葫芦
- 127 油菜香菇牛肉汤
- 128 口蘑
- 129 椒香口蘑片
- 129 咖喱口蘑鸡
- 130 黑木耳
- 131 芹菜拌黑木耳
- 131 百合木耳汤
- 132 银耳
- 133 银耳橘瓣汤
- 133 瘦肉煲银耳
- 134 香合炖银耳
- 134 五宝甜汤

Part 6

水产类

- 136 鲫鱼
- 137 回锅鲫鱼
- 137 鲫鱼萝卜汤
- 138 鲫鱼党参汤
- 138 冬瓜鲫鱼汤
- 139 鲫鱼豆腐汤
- 139 西红柿煲鲫鱼
- 140 鲤鱼
- 141 糖醋鲤鱼
- 141 红烧鲤鱼块
- 141 枸杞子鲤鱼汤
- 142 带鱼
- 143 木瓜烧带鱼
- 143 家常煲带鱼
- 143 五香带鱼
- 144 黄鱼
- 145 葱油黄鱼
- 145 煎蒸黄鱼
- 145 家常烧黄鱼
- 146 鲑鱼
- 147 蒜子焖鲑鱼
- 147 鲑鱼炖茄子
- 148 草鱼
- 149 滑溜草鱼



149 南瓜鱼茸羹

150 鳝鱼

151 清炖鳝鱼

151 鳝鱼毛血旺

152 鲢鱼

153 豆腐炖鲢鱼

153 鲢鱼寿司

153 蒸鲢鱼尾

154 鳕鱼

155 鳕鱼鸡蛋羹

155 红油银鳕鱼

156 鲈鱼

157 冬瓜鲈鱼汤

157 清蒸鲈鱼

157 老干妈鲈鱼

158 鱿鱼

159 黄瓜炒鱿鱼

159 宫保鱿鱼

159 姜汁鱿鱼

160 海参

161 红焖海参

161 竹笋烩海参

161 鸭肉海参煲

162 虾

163 葱段虾仁

163 虾仁蛋羹

164 盐水大虾

164 煎蛋大虾堡

164 酸辣虾仁豆腐汤

165 虾仁烩时蔬

165 榄菜焗虾

166 蟹

167 蟹肉鸡蛋羹

167 芙蓉蒸雪蟹柳

167 蟹肉豆腐羹

168 蛤蜊

169 蛤蜊鸡汤

169 玉米须蛤肉汤

170 干贝

171 蒜子干贝煲鸡翅

171 干贝蒸白菜

171 干贝虾仁蒸豆腐

172 紫菜

173 紫菜豆腐小鱼汤

173 紫菜荸荠豆腐汤

173 兔肉紫菜豆腐汤

174 海带

175 虾仁海带

175 凉拌海带丝

175 海带决明子降压汤

176 附录 常见病的饮食宜忌



食物的性味与搭配

我国古代中医典籍中就有“药食同源”的思想，唐朝时期的《黄帝内经·太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物。”根据“药食同源”的思想，古人将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。纵观中医典籍记载的保健治病药方，其中采用食疗治病的方剂不胜枚举，主要是通过合理运用食物的“四性”“五味”以扶正固本、调和气血，最终实现强身健体、防治疾病的目的。

食物的四性

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，属性不明显的食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。

食物的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒性、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后能明显地消除或减轻身体寒象的就归于温性、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，而性温、性热也是如此。

另外，中医认为食物有改善疾病的功效，所以掌握了食物的四性就可以根据自己的体质来选择合适的食物。《黄帝内经》记载：“寒者热之，热者寒之。”就是说患寒性疾病的人应该多食用性质温、热的食物；患热性疾病的人应该多食用寒、凉的食物。



性寒的食物

调味料	盐、面酱、酱油
蔬菜类	莲藕、马齿苋、鱼腥草、芦荟、豆芽、苦瓜、空心菜、茭白、竹笋、荸荠
水果类	香蕉、柿子、哈密瓜、西瓜、杨桃、桑葚、甜瓜、猕猴桃
水产类	蛤蜊、螃蟹、田螺、牡蛎

性凉的食物

五谷类	小米、大麦、荞麦
蔬菜类	芹菜、冬瓜、黄花菜、油菜、金针菇、苋菜、莴笋、茄子、西红柿、生菜、菠菜、白萝卜、丝瓜、黄瓜
水果类	草莓、芒果、梨、枇杷、橙子、柑橘
禽蛋类	鸭蛋、鸭肉

性温的食物

调味料	醋、葱、姜、花椒、胡椒、茴香、料酒
五谷类	紫米、糯米、高粱、燕麦
蔬菜类	韭菜、蒜薹、青蒜、洋葱、香菜、南瓜
水果类	桃、樱桃
禽蛋类	鹅蛋
畜肉类	羊肉、羊骨
水产类	虾、鳝鱼

性热的食物

调味料	蒜、辣椒、肉桂、咖喱粉、芥末
水果类	榴莲

性平的食物

调味料	白糖、冰糖、味精
五谷类	玉米、大米、黑米、黑芝麻
蔬菜类	山药、芋头、胡萝卜、四季豆、土豆、西蓝花
水果类	葡萄、菠萝、海棠、苹果、火龙果
禽蛋类	鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、乌鸡、鸡肉
畜肉类	猪肉
水产类	鲫鱼、鲤鱼、泥鳅、鱿鱼、甲鱼、海蜇、干贝、带鱼、海参

食物的五味

食物的五味即辛、甘、酸、苦、咸，主要由味觉器官辨别，还包括淡味与涩味。不过，淡味常附于甘味，涩味则多附于酸味，一般仍称为五味。

辛味 辛味即辣味，能散能行。可发散风寒、行气活血。

甘味 甘味即甜味，有补益身体、调和脾胃的作用。代表食物有糯米、荞麦等。

酸味 酸味能收能涩，常用于辅助治疗虚汗外泄、泻痢不止、遗精、带下等症。

苦味 苦味能燥能泄，还有清热、泻火、生津液的作用。

咸味 咸味能软能下，有温补肝肾的功效。

为什么要讲究食物的宜忌与搭配

营养均衡的需求

人体需要的营养是多方面的，只吃一种东西肯定是不行的，即使天天吃人参，也会因营养不全面而出现健康问题。从人类的进化历史来看，必须有众多来源的食物才能满足营养均衡的需要。膳食偏简求精，实则有害无益。

不同的食物含有不同的营养成分，有些食物一起食用，会增强营养的吸收；有些食物则会相互排斥，减弱营养的吸收效果。比如在食用含铁量较丰富的肉时，可以配合饮用一杯维生素C含量高的橙汁，可以有效促进人体对铁的吸收。

酸碱平衡的需求

人体的健康要求身体的酸碱度要平衡，而人体血液内的酸碱平衡又直接受到食物的影响，而不同种类食物的酸碱性也各不相同，如果长期食用过量的酸性或者碱性物质，人体就无法将酸碱度调节在正常范围内，这样就会对身体健康产生极大的危害。所以，在食用食物时要均衡选择，合理搭配。

食物的酸碱性是根据食物进入人体后代谢产生的最终产物决定的，与食物的味道无关。大部分的肉类、蛋类等都属于酸性食物，比如鸡蛋黄、鸡肉、猪肉等；大部分的蔬菜、水果等都属于碱性食物，比如菠菜、土豆、黄瓜、西瓜等。

不同体质的需求

食物分四性，同样人的体质也有寒热之分。夏季，有的人喝冷饮会很舒服，有的人喝完却会腹痛、腹泻。这些都是由体质不同造成的，所以，选择食物时，也要看体质，体质偏热的人应多吃寒凉性食物，而体质偏寒的人则需多吃温热性食物。

食物的性味决定

因为食物的性味不同，所以在食用时，食物的搭配宜忌也就不同。性平的食物则可以相互搭配食用，也可与其他性味的食物搭配食用。如在春日里，将苹果与菠萝搭配在一起，苹果性平，有补脾气、养胃阴、生津解渴的作用；菠萝性平，能增进食欲、帮助消化、生津止渴、止泻利尿等，二者搭配食用，能起到消除疲劳、排毒、抗病的效果。

合理搭配 功效加倍

在日常饮食中，我们应多了解食物的配伍关系，了解哪些食材可以搭配食用，而哪些食材搭配属于禁忌，如此才可充分发挥食物的营养保健作用。按照食物自身的功效，可将食物之间的配伍关系分为三类。

功效相抵

两种食物在搭配时，由于互相牵制，会使原有的功效降低甚至丧失，或产生不良反应，影响人体健康。鸡蛋和豆浆搭配食用时，因鸡蛋中含有黏性蛋白，易与豆浆中的胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的正常分解，从而降低或阻碍人体对蛋白质的吸收。这时，食物搭配不仅不能发挥原有食物的功效，还相互抵消，所以在搭配时要多加注意。

功效相加

性能基本相同的两种食物互相配合，可以更好地发挥各自的食疗功效。比如菠菜与猪肝搭配，因菠菜与猪肝都可以养肝明目、补血养血，所以两者搭配不仅能为人体提供丰富的营养，还能补肝、养血、明目，对贫血、夜盲症及出血等患者的辅助食疗效果显著。

功效相乘

两种食材若搭配适宜，可发挥出几倍于单种食材的功效。比如核桃仁与芹菜搭配，因核桃仁可补气养血、润肠通便，芹菜可清热解毒、利水消肿，所以两者搭配食用，可达到润发、明目、补血、美容养颜的效果。

Part 1

蔬果类

用新鲜蔬果烹制的辅食
让宝宝爱上吃菜……

?



+

—



?



白菜

养胃利肠、清肺热



性味归经

性微寒，味甘；归肺、胃、膀胱、大肠经。

主要营养成分

名称/单位	含量/每100克
热量(千卡)	18
蛋白质(克)	1.5
脂肪(克)	0.1
碳水化合物(克)	3.2
不溶性纤维(克)	0.8
钠(毫克)	57.5
钙(毫克)	50
维生素C(毫克)	31

人群宜忌

- ◎一般人群均可食用。
- ◎脾胃虚寒、肠胃功能不佳者不宜多食。

✓ 相宜搭配



白菜

+



黄豆

=

健脾养胃、
利肠润燥

黄豆能益气养血、健脾宽中、下利大肠、润燥消水；白菜能清肺热、通利肠胃、生津止渴、消食下气。故两者搭配食用能健脾养胃、利肠润燥。



白菜

+



鸡肉

=

补气益血、
健脾补肝

白菜若与鸡肉搭配食用，不仅可以为人体提供丰富的营养，还能补气益血、健脾补肝，从而增强人体的免疫力。



白菜

+



猪肉

=

滋阴润燥

白菜与猪肉搭配食用，不仅营养丰富，还可滋阴润燥，对营养不良、大便干结等患者有一定的辅助食疗作用。



白菜

+



栗子

=

健脾开胃、
补肾益智

白菜与栗子搭配食用，互为补充，营养丰富，不仅能健脾开胃，还能补肾，延缓衰老，适用于体弱者以及老年人。