

<<營養配對健康加分>>

图书基本信息

书名：<<營養配對健康加分>>

13位ISBN编号：9789866612428

10位ISBN编号：9866612422

出版时间：2009-5

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：編輯部

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<營養配對健康加分>>

內容概要

100種食材配出能改善病症的300道家常料理 分為五大篇章，分別為蔬菜篇、海鮮篇、肉類篇、豆蛋菇篇及五穀雜糧篇，介紹常見食材，如何配對，才能吃出健康與營養。

每種食材都有醫師健康叮嚀 每種食材都有其營養價值，但卻不是每個人都適合吃，比方痛風患者，就不宜食用豆製品或是海鮮類食材；此外，像雞蛋雖然營養豐富，但膽固醇含量高，無限量食用反而不健康，透過醫師的叮嚀，吃得更健康。

營養烹調不流失小秘訣 食材的營養價值最怕在烹調過程中流失，針對100種食材，介紹營養不流失的烹調方式。

<<營養配對健康加分>>

書籍目錄

Part1 每天都需要六大營養素均衡攝取是健康之道對症營養改善舒緩Part2 蔬菜篇高麗菜 高麗菜 + 鮮香菇 預防骨質疏鬆、消除疲勞 高麗菜燴鮮香菇高麗菜 + 紅蘿蔔 + 豬肉 提升免疫力、皮膚有彈性 三色高麗菜高麗菜 + 枸杞 預防貧血、美化肌膚 枸杞炒高麗菜大白菜大白菜 + 栗子 防癌、消除疲勞 栗子燒白菜大白菜 + 扁魚 美化肌膚、抗氧化 扁魚白菜大白菜 + 牛奶 強健骨本、增加肌膚彈性 奶油焗白菜小白菜小白菜 + 豆腐 + 鱈魚 增加關節彈性、保護心血管 小白菜鱈魚豆腐湯小白菜 + 蝦皮 氣色紅潤、預防骨質疏鬆 蝦皮炒小白菜小白菜 + 花枝 抗氧化、促進傷口癒合 什錦湯麵青江菜青江菜 + 雞肉 防止肌膚乾燥、改善便秘 雞茸炒青江菜青江菜 + 乾香菇 抗氧化、增強骨本 香菇炒青江菜青江菜 + 鯛魚 促進脂肪代謝、避免脂肪肝 碧綠魚片芥藍菜芥藍菜 + 竹筴 補中益氣、消暑降火 碧綠什錦芥藍菜 + 大蒜 + 蝦米 增強骨本、降低血中膽固醇 開陽藍菜芥藍菜 牛肉 氣色紅潤、增加肌膚彈性 芥藍牛肉片芥菜芥菜 + 干貝 預防血栓、促進傷口癒合 瑤柱芥菜芥菜 + 牛肉 使氣色紅潤、肌膚有彈性 牛肉芥菜苗芥菜 + 老薑 促進消化、使排便順暢 焗芥菜高苣高苣 + 蝦仁 使精神旺盛、預防脂肪肝 生菜蝦鬆高苣 + 蠔油 保護心血管、避免水腫 蠔油西生菜高苣 + 橘子 抗氧化、避免感染 活力蔬果汁油菜油菜 + 豬肉 幫助消化、消除疲勞 油菜肉片湯油菜 + 丁香魚 預防動脈硬化及骨質疏鬆症 油菜炒丁香魚油菜 + 大蒜 抗氧化、促進新陳代謝 蒜香油菜空心菜 空心菜 + 蝦米 保護眼睛、維持黏膜組織健康 蝦米空心菜空心菜 + 牛肉 + 辣椒 美化肌膚、預防貧血 辣炒牛肉空心菜空心菜 + 蝦醬 促進排出過多的鈉，達到體內電解質平衡 蝦醬空心菜莧菜莧菜 + 皮蛋 補充鈣質、改善貧血 莧菜皮蛋莧菜 + 羊肉 改善貧血、補腎壯陽 莧菜炒羊肉莧菜 + 鹹蛋 保護呼吸道、維持眼睛濕潤 莧菜炒金銀蛋紅鳳菜紅鳳菜 + 雞蛋 + 牛奶 清熱解毒、補血滋養 雪白紅鳳菜紅鳳菜 + 薑 + 黑麻油 補血益氣、增強免疫力 清炒紅鳳菜紅鳳菜 + 蕎麥 抗氧化、降低膽固醇 紅鳳菜什錦蕎麥粥菠菜菠菜 + 雞蛋 增加肌膚彈性、強化骨質 菠菜炒番茄蛋菠菜 + 豆腐皮 降低膽固醇、預防高血壓 腐皮炒菠菜菠菜 + 芝麻 抗氧化、改善皮膚粗糙 芝麻菠菜茼蒿菜茼蒿 + 豬肉 養心安神、穩定情緒 台式鹹湯圓茼蒿 + 豬腰 改善口舌炎、消除疲勞 茼蒿腰片湯茼蒿 + 雞蛋 預防皮膚粗糙、增強骨本 茼蒿蛋餅地瓜葉地瓜葉 + 麻油 + 老薑 促進排便、提振精力 麻油地瓜葉地瓜葉 + 大蒜 預防動脈硬化、降低膽固醇 蒜香地瓜葉地瓜葉 + 小魚乾 預防骨鬆、正常發育 地瓜葉味噌湯韭菜韭菜 + 蝦仁 使甲狀腺機能正常、保護眼睛 韭菜花炒蝦仁韭菜 + 洋蔥 抗氧化、預防皮膚粗糙 韭菜泡菜 韭菜 + 魷魚 消除疲勞、心血管保護 韭菜魷魚芹菜芹菜 + 墨魚 + 白果 防止動脈硬化、降血壓 XO醬 海鮮炒西芹芹菜 + 牛肉 預防貧血、穩定情緒 芹菜炒牛肉芹菜 + 鮭魚 維持肌膚彈性、美白淡斑 鮭魚炒西芹白蘿蔔白蘿蔔 + 鱸魚 維持組織彈性、促進傷口癒合 蘿蔔鱸魚湯白蘿蔔 + 干貝 + 蛤蜊 活化肝臟細胞、消除疲勞 瑤柱蘿蔔蛤蜊湯白蘿蔔 + 排骨 降低膽固醇、預防貧血 白蘿蔔排骨酥羹紅蘿蔔紅蘿蔔 + 雞蛋 + 麻油 預防便秘、美化肌膚、補充體力、保護眼睛 紅蘿蔔麻油炒蛋紅蘿蔔 + 豬小排 保持肌膚彈性、促進生長發育 紅蘿蔔小排粥紅蘿蔔 + 芭樂 安撫神經、降低膽固醇 紅蘿蔔芭樂汁番薯番薯 + 小米 + 薏仁 幫助睡眠、使消化道功能正常 蕃薯小米薏仁粥番薯 + 糙米 抗氧化、防癌、降低膽固醇 蕃薯糙米飯番薯 + 小黃瓜 + 鮮香菇 促進脂肪代謝、幫助消化 雙色燒蕃薯芋頭芋頭 + 排骨 能預防貧血、抗氧化 芋頭排骨酥湯芋頭 + 白米 維持消化機能正常、促進排泄 芋頭粥芋頭 + 鴨肉 能預防貧血、抗氧化 芋頭燜鴨牛蒡牛蒡 + 芝麻 維持神經穩定、預防動脈硬化 炸牛蒡牛蒡絲 + 茼蒿 改善便秘、低熱量 開胃牛蒡絲牛蒡 + 旗魚漿 避免血栓、降低膽固醇 牛蒡甜不辣竹筍竹筍 + 蹄膀 促進消化、減少油脂吸收 筍乾蹄膀竹筍 + 辣椒 淡斑、增加飽足感 紅燜桂竹筍竹筍 + 香菇 + 雞肉 能降低膽固醇、保護心血管 竹筍香菇雞湯蘆筍蘆筍 + 干貝 預防貧血、消除疲勞 蘆筍炒鮮貝蘆筍 + 甜椒 + 香菇 預防貧血、消除疲勞 彩椒拌蘆筍蘆筍 + 花枝 抗氧化、促進消化 花枝蘆筍沙拉茭白筍茭白筍 + 豬肉 增加關節潤滑度、改善口舌炎 茭白筍拌肉片茭白筍 + 牛肉 改善貧血、降低膽固醇 茭白筍炒牛肉絲茭白筍 + 榨菜 避免水腫、幫助排便 茭白筍榨菜秋葵秋葵 + 辣椒 提升免疫力、預防皮膚粗糙 辣味拌秋葵秋葵 + 培根 避免貧血、降低血壓 培根炒秋葵秋葵 + 蛋 增強骨本、降低膽固醇 芙蓉秋葵蓮藕蓮藕 + 香菜 + 辣椒 預防貧血、促進排便 醋拌蓮藕蓮藕 + 麥片 增強體力、消除疲勞 蓮藕麥片粥蓮藕 + 排骨 預防貧血、降低膽固醇 蓮藕排骨湯馬鈴薯馬鈴薯 + 玉米 預防皮膚粗糙、提供能量 玉米馬鈴薯沙拉馬鈴薯 + 紅蘿蔔 保護眼睛、增強體力 防止皮膚粗糙 咖哩馬鈴薯馬鈴薯 + 豬肉 增強體力、使氣色紅潤 馬鈴薯

<<營養配對健康加分>>

炒肉末洋蔥洋蔥+柴魚+鮪魚 心血管保護、增強免疫力 洋蔥泡菜洋蔥+雞蛋 美化肌膚、消除疲勞 滑蛋洋蔥豆芽菜豆芽菜+海藻麵+草菇 促進消化、預防甲狀腺腫大豆芽海藻麵豆芽菜+豆包 美化肌膚、改善便秘 豆包炒豆芽豆芽+雞肉+黑胡椒 能消除疲勞、美化肌膚 黑胡椒雞柳炒豆芽青花菜青花菜+大蒜 消除疲勞、抗氧化 清炒青花菜青花菜+椰漿 保護黏膜、防止皮膚粗糙 椰香青花菜青花菜+洋蔥+大蒜 消除疲勞、使關節柔軟 青花菜湯花椰菜花椰菜+紅蘿蔔 抗氧化、抗癌 涼拌花椰菜花椰菜+干貝 減少皺紋、預防貧血 鮮貝花椰菜花椰菜+青花菜+香菇 減少骨質流失、抗癌 防癌五色蔬番茄番茄+排骨 防止動脈硬化、防癌保健 清燉番茄排骨湯番茄+西生菜+小黃瓜 改善酸性體質、降低熱量攝取 蔬菜捲番茄沙沙番茄+綠豆芽+豬肉 美化肌膚、防止動脈硬化 番茄豆芽湯甜椒甜椒+干貝 抗氧化、促進傷口癒合 彩椒鮮貝甜椒+大蒜 增強抵抗力、抗氧化 蒜味甜椒甜椒+豬肉+檸檬 預防貧血、降低膽固醇 檸檬甜椒肉片茄子茄子+豬肉 促進消化、維持神經功能正常 香煎茄餅茄子+辣椒+豆瓣醬 預防心血管疾病、促進食慾 豆瓣炒茄子茄子+芝麻 抗氧化、心血管保護 麻醬茄子苦瓜苦瓜+鹹蛋 增強免疫力、強化骨骼 苦瓜鹹蛋苦瓜+鱸魚 促進傷口癒合、美化肌膚 苦瓜鱸魚湯苦瓜+豆豉 養顏美容、降低血糖 豆豉炒苦瓜冬瓜冬瓜+薑 促進排汗、退燒止咳 薑絲炒冬瓜冬瓜+海鮮 預防口角炎、增加肌膚彈性 冬瓜海鮮湯冬瓜+鹹蛋 使皮膚光滑、強健骨骼 黃金白玉絲瓜絲瓜+蝦米 預防甲狀腺腫大、利尿 烤絲瓜絲瓜+蛤蜊+樹子 消除水腫、美化肌膚 樹子蛤蜊煮絲瓜絲瓜+茶葉 抗氧化、排便順暢 絲瓜茶湯南瓜南瓜+黃豆 保護眼睛、預防感染 黃金南瓜豆奶南瓜+紫蘇梅 幫助消化、增強胰島素作用 梅香南瓜片南瓜+高粱、玉米 防止皮膚乾燥、降低膽固醇 南瓜五穀粥小黃瓜小黃瓜+鳳梨+蝦仁 增加關節潤滑度、減少皺紋產生 小黃瓜鳳梨蝦仁小黃瓜+豬肝 促進肝臟排毒、避免皮膚粗糙 小黃瓜豬肝小黃瓜+培根 使氣色紅潤、避免水腫 培根黃瓜捲豌豆莢豌豆莢+香菇+紅蘿蔔 增強骨本、預防感冒 豌豆莢炒素腰花豌豆莢+豬腰 氣色紅潤、強筋固腰 豌豆莢炒豬腰豌豆莢+雞肉 鎮靜安眠、消除疲勞 豌豆莢炒雞柳金針花金針花+豬肉 改善口舌炎、氣色紅潤 金針花炒肉絲金針花+排骨 防止皮膚粗糙、減少皺紋 金針排骨湯金針花+雞肉 骨骼發育、抗氧化 金針雞湯四季豆四季豆+牛肉 預防貧血及骨質疏鬆 牛里肌拌四季豆四季豆+甜椒+青豆仁 保護眼睛、美化肌膚 三色四季豆四季豆+蝦米 降低膽固醇、美化肌膚 香炒四季豆玉米玉米+鯛魚 抗氧化、預防血栓 玉米魚條燴飯玉米+雞蛋 避免眼睛乾澀、預防感冒、促進發育 玉米蛋餅玉米+雞肉 消除疲勞、降低膽固醇 雞茸玉米羹蘆薈蘆薈+豆芽泡菜+排骨 美化肌膚、促進肝臟代謝 泡菜蘆薈排骨湯山藥山藥+紅棗 潤肺化痰、止咳平喘 梅醬炒山藥薑薑+黑糖+醋 促進食慾、增加身體能量 糖醋薑薑+大腸 減少膽固醇囤積、增加組織彈性 薑絲大腸薑+冬瓜 利尿、增強抵抗力 薑絲炒冬瓜九層塔九層塔+蜆仔 避免貧血、心血管保護 九層塔炒蜆仔九層塔+茄子 化癥止痛、預防癌症 九層塔茄子九層塔+蛋 增強骨本、美化肌膚 九層塔烘蛋蒜蒜+茄子 防癌、降低膽固醇 涼拌蒜蓉香茄蒜+栗子+鰻魚 避免動脈硬化、增強體力 蒜香栗子鰻煲蒜+蝦 消除疲勞、抗氧化 蒜蓉蒸蝦辣椒辣椒+雪裡紅 抗氧化、避免水分滯留 辣味雪裡紅辣椒+蘿蔔乾 預防感染、促進消化 辣炒蘿蔔乾辣椒+鯉魚 避免皺紋、促進消化 泡椒鯉魚蔥蔥+腐竹 降低膽固醇、建構身體組織 蔥焗腐竹蔥+麵粉 提供能量、活化肝臟細胞 薄脆蔥油餅蔥+醋 促進消化、防癌 醋味蔥段香菜香菜+米血糕 減緩口舌炎、提供能量 米血糕香菜+皮蛋+豬肉 使血球功能正常、心血管保護 香菜皮蛋肉片湯香菜+豆乾+豬肉 減少膽固醇、使肌肉及神經反應正常 香菜豆乾肉絲Part3 海鮮篇九孔九孔+米酒 補血養顏、舒筋活絡、強身健體 X O醬九孔九孔+川芎+紅棗 預防癌症、增強抵抗力、提振精神 川芎紅棗蒸九孔九孔+奇異果 美膚護髮、助消化、增強免疫力 五味九孔土魷魚土魷魚+醋 消除疲勞、窈窕瘦身 土魷魚羹土魷魚+檸檬 美白護膚、延緩老化 香醃土魷魚土魷魚+辣椒+大蒜 消炎、抗癌、增強免疫、延緩老化 紅椒土魷魚干貝干貝+磨菇 增加抗體、調節身體機能 香蒜鮮貝干貝+西生菜 鈣質加倍吸收、有助發育 涼拌干貝干貝+山藥 預防血管硬化、維持骨骼及牙齒健康 炒干貝蛋糕白帶魚白帶魚+米酒 補虛益氣、預防動脈硬化、潤膚通乳 蒜燒帶魚白帶魚+豆豉 幫助消化、增強腦力、美膚護髮 薑絲豆豉蒸帶魚白帶魚+薑 養肝補血、澤膚養髮 煎白帶魚鯧魚鯧魚+鳳梨 降低血壓、養顏美容 鳳梨鯧魚鯧魚+青花菜 抗衰防老、提升免疫力 大地鯧魚球鯧魚+洋蔥 降低血脂、預防心血管疾病 五味鯧魚石斑魚石斑魚+豆腐 降低膽固醇、減緩更年期不適 樹子蒸石斑石斑魚+蘆筍+紹興酒 預防心血管疾病 XO醬炒斑球石斑魚+香菇 保護關節、維持皮膚的彈性 石斑魚球煲吳郭魚吳郭魚+豆腐 減緩更年期不適、預防骨質疏鬆 豆腐燒魚吳郭魚+番茄 增強記憶、預防高血壓 番茄洋蔥燴魚片吳郭魚+青蔥 增強體

<<營養配對健康加分>>

力、穩定情緒 蔥滷吳郭魚吻仔魚吻仔魚+莧菜 強化骨本、預防貧血 吻仔魚炒莧菜牡蠣牡蠣+乳酪 強化骨骼、加速傷口癒合 法式焗生蠔牡蠣+海帶 強化牙齒及骨骼、預防慢性病 牡蠣味噌鍋牡蠣+小白菜 穩定情緒、預防智力衰退 味噌蚵仔蓋飯花枝花枝+九層塔 促進食慾、幫助成長 三杯花枝花枝+韭菜 減少疲勞感、預防心臟病 花枝炒韭菜花枝+芒果 保護眼睛、消腫降血壓 沙拉花枝卷虱目魚虱目魚+白蘿蔔 對抗細胞氧化、美化肌膚 白絲虱目魚虱目魚+竹筍 促進兒童發育、提升腦力 咖哩砂鍋鮮魚虱目魚+花生 強健骨骼、改善貧血 花生鮮魚海參海參+羊肉 補氣活血、健體強身 紅燒海參海參+蹄筋 養顏抗老、活化筋骨 蔥燒海參海參+雞肉 營養均衡、維護心血管健康 海參燴雞絲海帶海帶+排骨 消除疲勞、保護眼睛 海帶排骨湯海帶+豆腐+小魚乾 保持關節潤滑、促進傷口癒合 銀芽海帶湯海帶+竹筍 避免水腫、預防甲狀腺腫大 竹筍海帶絲海蜇皮海蜇皮+咖哩 美容養顏、防治動脈硬化、預防癌症 西芹咖哩涼拌海蜇皮海蜇皮+金針菇+醋 美化肌膚、預防便秘 拌海蜇皮海蜇皮+西瓜皮 消暑醒腦、降低血糖 瓜絲拌蜇皮草魚草魚+青豆 消除浮腫、降低血壓 醋溜魚捲草魚+蒜苗 改善皮膚粗糙、防治心血管疾病 紅燒下巴草魚+蝦子 幫助代謝、預防甲狀腺腫大 什錦海鮮湯蛤蜊蛤蜊+薑 退火解熱、促進血液循環 絲瓜蛤蜊蛤蜊+紅蘿蔔 保護眼睛、提振體力 鮮露銀芽蛤蜊蛤蜊+菠菜 改善貧血、使臉色紅潤 蒸三鮮黃魚黃魚+洋蔥+辣椒 養顏美容、抗老防癌、延年益壽 五柳黃魚黃魚+青蔥 促進新陳代謝、控制血糖、促進血液循環 蔥醬黃魚黃魚+松子 預防癌症、抗老化 松子黃魚嘉臘魚嘉臘魚+花椒 增進食慾、幫助消化、降低血壓 花椒嘉臘魚嘉臘魚+金茸 防病健身、保肝整腸、增長智力 發財嘉臘魚嘉臘魚+紫菜 幫助消化、消水腫 紫菜嘉臘魚湯旗魚旗魚+粟米粒 助消化、改善睡眠、預防口角炎 粟米魚塊旗魚+番茄 延緩老化、瘦身輕體、維持肌膚彈性 炸旗魚排旗魚+味噌 預防癌症、治療便秘 煎味噌魚蝦子蝦子+黑木耳 護肝清血、美顏補血 冬菜蝦仁蝦子+南瓜 預防黑斑及皺紋、維持甲狀腺功能正常 焗烤南瓜蝦蝦仁+奇異果 幫助蛋白質吸收、預防血壓上升 水果蝦仁甜心沙拉魷魚魷魚+辣椒 幫助消化、降低血膽固醇 宮保魷魚魷魚+豆芽菜 幫助代謝、改善貧血 白灼雙魷魷魚+芹菜 降低膽固醇、維護心臟及肝臟健康 芹菜魷魚螃蟹螃蟹+冬瓜 加強鈣質吸收、保持凝血功能正常 冬瓜蟹肉螃蟹+蘆筍 強健骨骼、減緩關節炎疼痛 蘆筍手卷螃蟹+青椒 膚質細嫩、幫助消化 什錦蟹肉鮭魚鮭魚+檸檬 抗氧化、預防心血管疾病 烤鮭魚鮭魚+黃豆+白米 預防骨鬆、增強體力 鮭魚炒五穀飯鮭魚+高麗菜 美化肌膚、降低膽固醇 高麗菜絲炒鮭魚鮪魚鮪魚+鮮百合 清心安神、養顏美容 百合鮪魚鮪魚+味噌 預防老化、對抗動脈硬化、改善便秘 味噌鮪魚鮪魚+荸薺+青蔥 氣色紅潤、預防老化、強化骨骼 辣椒魚餅鯊魚鯊魚+香菇 增強免疫、延緩老化 三絲魚捲鯊魚+小黃瓜 美白淡斑、使肌膚柔嫩 什錦鯊魚片鯊魚+玉米 清除自由基、預防心臟病 玉米炒魚丁鯛魚鯛魚+杏仁 舒緩情緒、抗老、潤澤肌膚 杏片魚排鯛魚+糙米 穩定情緒、促進代謝 魚片糙米粥鯛魚+菠菜 改善貧血、使臉色紅潤 義式鯛魚菠菜捲鱸魚鱸魚+雞蛋 增強記憶力、維持神經與消化系統的健康 麒麟鱸魚鱸魚+金針菇 促進發育、幫助傷口癒合、增強性能力 沙茶魚頭鍋鱸魚+松子 維護血管健康、減緩動脈硬化 松子糖醋鱸魚鰻魚鰻魚+大蒜 降低血脂、預防心血管疾病 蒜子燒鰻魚鰻魚+枸杞 預防視力衰退、防止夜盲症 枸杞鰻魚湯鰻魚+芝麻油 強化鈣質吸收、防止動脈硬化 麻油鰻魚鱈魚鱈魚+梅子 提神、助消化、預防夜盲症 梅子蒸鱈魚鱈魚+蔥、薑、蒜 活血健胃、消除疲勞、抗衰老 豆酥鱈魚鱈魚+鮮菇 美容養顏、增強免疫力、預防癌症生成 鮮菇蒸鱈魚鱈魚+紅蘿蔔+甜椒 保護眼睛、防止皮膚粗糙 五柳魚Part4肉類篇牛肉牛肉+番茄+馬鈴薯 預防胃潰瘍、抗癌、促進傷口癒合 牛肉羅宋湯牛肉+紅酒 提高免疫力、改善貧血 紅酒燉牛肉牛肉+紅蘿蔔+白蘿蔔 降低癌症發生率、酸白菜炒牛柳豬肉豬肉+雞蛋 有助新陳代謝、預防末梢神經發炎 炸豬排豬肉+酸梅 促進血液循環、維持血壓穩定 香梅咕咾肉豬肉+大白菜+荸薺 加速代謝、消除疲勞 紅燒獅子頭豬肉+冬粉 避免攝取過多熱量及脂肪 螞蟻上樹豬肉+乾香菇 減緩心血管疾病、預防骨質疏鬆 古早香菇滷肉豬肉+青江菜 使肌膚有彈性、降血脂 香燻扣肉豬肉+芋頭 維持血壓穩定、幫助消化 芋香里肌捲豬肝豬肝+菠菜 預防骨質疏鬆、預防貧血 菠菜豬肝湯豬肝+梨子 促進腸胃蠕動、預防高血壓 山梨炒豬肝豬肝+麻油 抗氧化、降血脂 麻油豬肝豬腳豬腳+竹筍 降低膽固醇濃度、幫助排便 筍乾蹄膀鵝肉鵝肉+芹菜 維持皮膚黏膜組織正常、促進食慾 涼拌鵝肉雞肉雞肉+黑麻油+九層塔 預防癌症 三杯雞雞肉+青椒+紅椒 預防貧血、防止動脈硬化 香芒雞柳雞肉+番茄 預防血栓症、預防動脈硬化 番茄雞盅雞肉+木耳 預防貧血、防止血栓 木耳蒸雞雞肉+黑麻油 幫助消化、恢復體力 當歸麻油雞雞肉+檸檬 促進新陳代謝、消除疲勞 香燻檸汁嫩

<<營養配對健康加分>>

雞雞肉 + 小黃瓜 + 粉皮 促進血液循環、潤澤肌膚 雞絲拉皮鴨肉鴨肉 + 綠豆芽 + 紅蘿蔔 防止肌膚乾燥
 芽蔬炒鴨絲Part5 蛋豆腐篇蛋蛋 + 菜脯 促進膽固醇代謝、預防便秘 菜脯蛋蛋 + 蛤蜊 + 蝦 預防貧血、預防心血管疾病
 茶碗蒸蛋 + 蝦仁 加強抗氧化能力、加速傷口修復 蝦仁炒蛋蛋 + 納豆 + 雜糧 抗癌、預防骨質疏鬆
 花枝秋葵蛋包飯蛋 + 洋菇 有助胃腸消化、預防心血管疾病 洋菇肉片蛋花湯蛋 + 蘑菇 + 菠菜 預防心血管疾病
 雞蛋波菜沙拉蛋 + 香菇 + 章魚 + 蝦 + 魚肉 預防骨質疏鬆、維持視網膜健康 海鮮淮山蒸蛋豆腐豆腐 + 紅蘿蔔 + 雞肉 預防老人失智症、促進生長發育
 家常豆腐豆腐 + 豬肉 + 辣椒 促進肝臟排毒、美白、增加骨頭關節及肌膚彈性 麻婆豆腐豆腐 + 味噌 預防癌症 味噌豆腐湯豆腐 + 菇蕈類 促進血液循環、延緩老化、增強體力、消除疲勞
 綜合菇燴豆腐豆腐 + 雞蛋 預防感冒、增強免疫力 豆腐蛋黃粥豆腐 + 黑木耳 降低膽固醇、防癌 木須豆腐豆腐 + 鮭魚 預防骨質疏鬆症、降低膽固醇
 豆腐蒸鮭魚豆乾豆乾 + 芹菜 促進食慾、安定精神 芹菜炒豆乾金針菇金針菇 + 紅蘿蔔 提高免疫力、抗老、抗癌 針菇黃豆涼麵香菇香菇 + 竹筍 預防便秘、低熱量、降低膽固醇
 吸收油燻雙冬香菇 + 雞肉 消除疲勞、促進血液循環 竹筍香菇雞湯香菇 + 金針菇 + 柳松菇 預防癌症、低熱量
 三菇炒麵白木耳白木耳 + 山蘇 預防骨質疏鬆 銀耳燴山蘇Part6 五穀雜糧篇花生 + 竹筍 降低膽固醇、預防動脈硬化
 花生筍丁花生 + 豬尾 預防骨鬆、增加關節潤滑度 花生煲豬尾花生 + 西洋芹 美白淡斑、促進新陳代謝
 花生醬拌西洋芹花生 + 吻仔魚 強化骨骼與牙齒、安定神經 吻仔魚花生栗子 + 雞肉 避免乾眼症、維持血壓正常
 栗子雞紅豆 + 瘦豬肉 + 冬瓜 控制血壓、消除疲勞 冬瓜紅豆湯紅豆 + 花生 預防高血壓與動脈硬化、改善四肢冰冷
 紅豆花生湯紅豆 + 西谷米 促進血液循環、幫助排便 紅豆西米露燕麥 + 蕎麥 預防動脈硬化、減少肥胖
 全麥紅棗飯松子 + 黃豆 抗癌、促進排便 松仁炒飯薏仁 + 山藥 健脾開胃、美顏護膚
 山藥薏米糊核桃 + 蓮藕 安定神經、助眠、預防癌症 蓮藕核桃甜品綠豆 + 豬肝 降低血中膽固醇、幫助排便
 豬肝補血粥黑豆 + 雞肉 預防便秘、潤澤毛髮 黑豆雞湯杏仁 + 蝦子 預防高血壓及冠狀心臟病、保持肌膚彈性
 杏仁蝦球Part6 索引食材營養素表病症對照表

<<營養配對健康加分>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>