

# 六种饮食健康“鸳鸯配”

美食

浣漏

鑒賤龔浜庸細2006/12/25 17:45

吃，有很大的学问。据专家介绍，食物搭配合理，会起到营养互补、相辅相成的作用，以下几种饮食搭配可称得上是“鸳鸯配”。

羊肉配生姜 羊肉可补气血和温肾阳，生姜有止痛祛风湿等作用，同时生姜既能去腥膻，又能助羊肉温阳祛寒之力。二者搭配，可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛等。

鸡肉配栗子 鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更利于营养的吸收，造血机能也会随之增强，用老母鸡汤煨栗子，营养味美，老小皆宜。

鸭肉配山药 鸭子滋阴，具有消热止咳之效。山药的补阴功效更强，与鸭肉同食，可除油腻，补肺效果也更佳。

鱼肉配豆腐 鱼和豆腐都是高蛋白食物，但所含蛋白质和氨基酸组成都不够合理。如豆腐蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸，鱼肉蛋白质则缺乏苯丙氨酸，营养学家称之为不完全蛋白质，若将两种食物同吃，就可以互相取长补短，使蛋白质的组成趋于合理。两种食物的蛋白质都变成了完全蛋白质，利用价值提高。

甲鱼配蜜糖 甲鱼与蜜糖一起烹调，不仅味甜上口，鲜美宜人，而且还含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素，并有诸如辛酸、本多酸等特殊的强身成分，对心脏病、肠胃病、贫血等有良效。

猪肝配菠菜 猪肝富含叶酸、维生素B12以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁。同食两种食物，一荤一素，相辅相成，是防治老年贫血的食疗良方。