

揭开食物中的奥秘，让你做自己的营养师
权威营养家精心打造，全面的食物养生宝典
囊括家庭常见食材，详尽展现其营养成分及功效



家庭健康

饮食大全

1888例

主编◎焦明耀
中国药膳研究会副会长
高级烹饪技师、世界美食药膳大师

JIATING JIANKANG
YINSHI DAQUAN 1888 LI



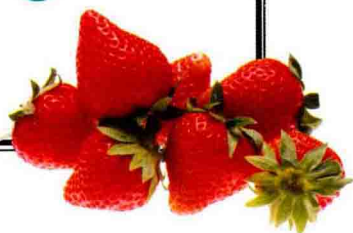
军事医学科学出版社



家庭健康饮食大全

1888例

主编 焦明耀



军事医学科学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康饮食大全1888例 / 焦明耀主编. —北京:

军事医学科学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5163-0664-2

I. ①家… II. ①焦… III. ①饮食营养学—基本知识

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第174480号

家庭健康饮食大全1888例

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 孟丹丹

出 版: 军事医学科学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 374千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

定 价: 59.00元

前言

从“民以食为天”这句话中，我们可以看出食物营养对于生命的重要性。人们为了维持生命，需要摄入多种营养素，这些营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、核酸七大类。合理营养是健康的物质基础，



而平衡膳食又是合理营养的根本途径。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。除母乳对0~6个月龄婴儿外。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组



成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。因而提倡人们广泛食用多种食物。缺乏营养、营养过剩和营养失衡是营养不良的三大主要表现，直接影响着我们的身体健康。补充营养物质并不是让我们随意乱吃一通，必须吃得合理，才能更好地吸收和利用。



为了提高大家的健康意识，向大家提供最基本、科学的健康膳食信息，倡导合理膳食的健康生活方式，根据中国营养学会制定的

《中国居民膳食指南》，本书对我们日常所涉及的蔬菜类、水果类、肉及乳制品、水产品、菌藻类、五谷杂粮类、饮品类及调味品类等食物，从营养成分、日常饮食、养生食疗、选购储存、烹调料理等方面进行了全面、科学、实用的讲解，并推出了简单易学的营养和养生食谱。文中图文并茂，使读者一看就懂、一学就会。本书实用性、可操作性强，是现代家庭饮食健康、养生保健的必备工具书。

编者



目 录

第一章 蔬菜 维生素与矿物质宝库

菠菜——抗衰老能手.....	2	冬瓜——夏日佳品.....	33
芹菜——厨房里的药物.....	4	白萝卜——赛药材.....	34
油菜——降脂奇兵.....	5	胡萝卜——廉价人参.....	36
大白菜——百菜之王.....	6	西葫芦——荤素皆宜.....	38
生菜——减肥高手.....	8	茄子——抗衰老明星.....	40
空心菜——美容佳品.....	9	扁豆——家常鲜蔬.....	41
小白菜——矿物质宝库.....	11	豇豆——豆中上品.....	43
茼蒿——清香佳蔬.....	12	豌豆——肠胃清道夫.....	45
圆白菜——蔬菜中的良药.....	13	柿子椒——最佳配菜.....	46
菜花——防癌明星.....	14	香椿——树上蔬菜.....	48
蕨菜——美味野菜.....	15	香菜——提味佳蔬.....	49
黄花菜——花卉珍品蔬菜.....	17	莴笋——千金菜.....	49
油麦菜——清香蔬菜.....	18	苋菜——甘香蔬菜.....	50
韭菜——起阳草.....	18	竹笋——山中珍品.....	51
芥蓝——风味蔬菜.....	20	山药——中老年之友.....	53
心里美萝卜——家常菜肴.....	21	土豆——第二面包.....	55
荷兰豆——出口佳豆.....	22	芋头——防癌主食.....	57
毛豆——消暑佳品.....	23	莲藕——滋补佳珍.....	58
番茄——菜中之果.....	24	百合——蔬菜人参.....	60
黄瓜——美容减肥食品.....	25	黄豆芽——天然如意菜.....	62
丝瓜——美人水.....	27	绿豆芽——素食者首选.....	63
苦瓜——脂肪克星.....	29	洋葱——护心菜.....	64
南瓜——食疗宝瓜.....	31		

第二章 干鲜果品 让你的营养更平衡

桃——五果之首	66	柠檬——益母果	89
李子——驻色果	66	荔枝——岭南果王	90
枣——维生素专家	67	杨桃——美容佳果	91
杏——夏季仙果	69	桂圆——滋益佳品	92
梨——天然矿泉水	70	柿子——益心果	93
苹果——健康果	71	石榴——喜庆果	94
樱桃——百果第一枝	72	桑葚——御用补品	95
杨梅——果中玛瑙	74	柑橘——美容果	96
猕猴桃——维C之王	75	柚子——水果罐头	97
山楂——胭脂果	76	橙子——馈赠佳果	98
葡萄——水晶明珠	77	西瓜——消暑瓜王	99
草莓——水果皇后	78	西瓜子——药食两用佳品	100
海棠果——休闲食品	79	花生——植物肉	101
木瓜——万寿瓜	80	葵花子——不可缺少的零食	102
香蕉——快乐果	82	松子——长寿果	103
香瓜——夏令瓜果	83	核桃——万岁子	104
芒果——热带果王	84	板栗——铁杆庄稼	106
金橘——吉利果	85	无花果——古老圣果	107
菠萝——生香果	86	腰果——飘香果	108
哈密瓜——美肤佳果	87	榛子——坚果之王	110
椰子——热带水果之宝	88		

第三章 肉及乳制品 人体营养的源泉

鸡肉——补虚佳品	112	鸽子——高级补品	118
鸭肉——益心良药	113	牛肉——肌肉燃料	119
鹅肉——食疗良品	115	羊肉——冬季进补佳品	120
鹌鹑——禽中人参	117	猪肉——餐桌之王	122

牛奶——液体白金 124

酸奶——功能独特的营养品 126

奶酪——乳品黄金 128

第四章 水产品 为你的生命添动力

鲈鱼——健身补血佳品 130

鲤鱼——桃花春 131

草鱼——开胃良药 133

鲫鱼——产妇补品 134

螃蟹——高蛋白补品 135

虾——助阳妙品 137

带鱼——海中补药 139

平鱼——海中高蛋白 141

鲑鱼——高营养海产品 141

甲鱼——滋补水产佳肴 142

墨鱼——补血调经良品 143

蛏子——西施舌 144

蛤蜊——天下第一鲜 145

黄鱼——优质食用鱼 146

鱼翅——海中珍品 147

海参——海中人参 148

第五章 菌藻 天然的保健食品

平菇——物美价廉的营养品 150

口蘑——名贵珍菌 152

草菇——皇家贡品 154

金针菇——智力菇 156

香菇——山珍之王 158

猴头菇——素中荤 160

银耳——延年益寿之品 162

黑木耳——肠胃清道夫 164

榛蘑——东北第四宝 166

石花菜——琼脂之源 167

海带——补碘冠军 168

紫菜——珍贵海味 170

第六章 五谷杂粮 人体热量的提供者

玉米——黄金作物 172

燕麦——高营养食材 174

荞麦——消炎粮食 176

小麦——世界作物 178

芝麻——补益佳品 179

大米——必备主食 180

小米——谷物精华 182

薏米——药食两用 184

黑米——补血米 186

糯米——温和的滋补品 188

紫红糯米——药谷 190

黄豆——植物牛奶 192

绿豆——济世长谷	194
黑豆——豆中之王	196
红小豆——多功能杂粮	198

芸豆——名贵食用豆	199
甘薯——抗癌主食	200

第七章 调味品 为生活添滋味

食盐——百味之王	202
糖——提味增色不可少	203
食醋——厨房里的杀菌剂	204
酱油——调味高手	205
味精——鲜味精华	206
香油——餐桌香水	207
花生油——主力食用油	208
大豆油——平民烹调油	209
菜子油——高吸收率食用油	210

玉米油——健康食用油	211
橄榄油——绿色保健食用油	212
葱——佳蔬良药	213
姜——杀菌除腥高手	214
大蒜——植物抗生素	216
干辣椒——增味先锋	217
花椒——中国特产香料	218
八角——除腥添香剂	219
小茴香——浓郁的芳香剂	220

第八章 饮品 不可或缺的营养来源

水——维持生命的基础物质	222
茶——最传统的饮料	223
蜂蜜——老年人的“牛奶”	224
咖啡——提神佳品	225

白酒——中国特有的蒸馏酒	226
米酒——五谷精华	227
啤酒——日常软饮料	228
葡萄酒——防病酒精饮料	229

附录 常见疾病饮食一览表	230
人体毒素种类与饮食对策一览表	232

注：（1）本书中“营养成分表”里所引用的数据均来自中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著的《中国食物成分表》一书，表中“—”表示不确定值。

（2）1千卡=4184焦。

第一章 蔬 菜

维生素与矿物质宝库



蔬菜是人们生活中必不可少的食物之一，可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。1990年国际粮农组织统计人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜。此外，蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效减轻环境污染对人体的损害，并对多种疾病有预防作用。在人们越来越关注生活环境、生活质量的今天，有更多的人开始关注蔬菜的健康饮食。



菠菜

——抗衰老能手

别名	菠薐菜、赤根菜、波斯草、鹦鹉菜、鼠根菜、角菜
性味归经	性凉，味甘辛，无毒；归肠、胃经
建议食用量	每餐100~250克

营养成分表(每100克含量)

热量(千卡)	24	钙(毫克)	66	钾(毫克)	311	维生素B ₃ (毫克)	0.11
胆固醇(毫克)	—	镁(毫克)	58	磷(毫克)	47	维生素C(毫克)	32
膳食纤维(克)	1.7	铁(毫克)	2.9	钠(毫克)	85.2	维生素E(毫克)	1.74
蛋白质(克)	2.6	锰(毫克)	0.66	硒(微克)	0.97	胡萝卜素(微克)	2920
脂肪(克)	0.3	锌(毫克)	0.85	烟酸(毫克)	0.6		
碳水化合物(克)	4.5	铜(毫克)	0.1	维生素B ₆ (毫克)	0.04		

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜、营养丰富，除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻后食用。菠菜原产波斯，唐朝时传入我国，现我国各地均有栽培，是一种常年供应市场的绿叶蔬菜。

养生指南

菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质；菠菜中所含的微量元素，能促进人体新陈代谢，增强身体免疫功能。菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用，既抗衰老又能增强青春活力。我国民间以菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便；且能促进胰腺分泌，帮助消化；对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

饮食宝典

菠菜烹调时会释放出丰富的维生素与矿物质，因此煮食菠菜时要避免加过多水，以免营养流失。

菠菜含有草酸，圆叶品种含量尤多，食用后影响人体对钙的吸收，因此，食用此种菠菜时宜先煮过并去掉菜水，以减少草酸含量。

选购菠菜时以色泽浓绿，根为红色，不着水，茎叶不老，无抽薹开花，不带黄烂叶者为佳。

营养食谱

菠菜猪血汤

取鲜菠菜、熟猪血、姜片、葱段各适量；鲜菠菜洗净切段，猪血切条；将锅置火上，加食用油，将葱、姜煸香，倒入猪血，烹入料酒煸炒后加入肉汤、盐、胡椒、菠菜，煮沸后，盛入汤盆即成。此汤具有养血止血、敛阴润燥的功效，适用于血虚肠燥、贫血及出血等病症。



养血止血

菠菜粥

取菠菜、大枣各50克，粳米100克；将粳米、大枣洗净，加水熬成粥；熟后再加入焯过的菠菜煮沸即可。此粥营养丰富，具有健脾益气、养血补虚的功效，每日1次，可用于辅助治疗缺铁性贫血。



养血补虚

养生食疗

金苓菠菜汤

取石斛、茯苓各20克，沙参12克，菠菜400克，素汤（豆芽加水熬制而成）800毫升，葱白、姜块各适量；石斛、茯苓、沙参以水煎取汁200毫升；菠菜洗净后，切4厘米长的段，葱白切段，生姜拍松切片。将菠菜急焯一下捞起；炒锅放大火上，加油烧热，下葱段、生姜煸炒，挑去生姜、葱段；爆入精盐，倒入药液和素汤，烧沸后倒入菠菜，汤沸调味精即可。此菜汤由菠菜配以甘淡滋补的药物，具有益胃养阴、健脾助食的功效。对于胃肠燥热、阴亏液少、食欲不振者，有一定的食疗作用。

滋补养胃



烹饪锦囊

- 生菠菜不宜与豆腐共煮，以免妨碍消化影响疗效，将其用沸水焯烫后便可与豆腐共煮。
- 电脑工作者、爱美的人也应常食菠菜；糖尿病患者（尤其2型糖尿病患者）经常吃些菠菜有利于血糖保持稳定；同时菠菜还适宜高血压、便秘、贫血、坏血病患者和皮肤粗糙者、过敏者。



芹菜

——厨房里的药物

别名	旱芹、药芹、香芹、蒲芹
性味归经	性凉，味甘辛，无毒；归肺、胃、肝经
建议食用量	每餐50克

营养成分表(每100克含量)

热量(千卡)	14	镁(毫克)	10	磷(毫克)	50	维生素C(毫克)	12
胆固醇(毫克)	—	铁(毫克)	0.8	钠(毫克)	73.8	维生素E(毫克)	2.21
膳食纤维(克)	1.4	锰(毫克)	0.17	硒(微克)	0.47	胡萝卜素(微克)	60
蛋白质(克)	0.8	锌(毫克)	0.46	烟酸(毫克)	0.4		
脂肪(克)	0.1	铜(毫克)	0.09	维生素B ₁ (毫克)	0.01		
钙(毫克)	48	钾(毫克)	154	维生素B ₂ (毫克)	0.08		

芹菜具有一定药理和治疗价值，现代药理研究表明芹菜具有降血压、降血脂的作用。由于它们的根、茎、叶和种子都可以当药用，故有“厨房里的药物”之称。

养生指南

芹菜所含芹菜素有降压作用，对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有疗效。芹菜含有利尿成分，利尿消肿。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用生成木质素，高浓度时可抑制肠内细菌产生致癌物质，还可加快粪便在肠内的运转时间，减少致癌物与结肠黏膜的接触，达到预防结肠癌的目的。芹菜叶含铁量较高，能补充女性经血的损失，食之能避免皮肤苍白、干燥、面色无华，而且可使目光有神，头发黑亮。

饮食宝典

烹调时，先将芹菜放沸水中焯烫(焯水后要马上过凉)，除了可以使成菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间，以减少油脂对蔬菜“入侵”的时间。

选购存储

选购芹菜应挑选梗短而粗壮，菜叶翠绿而稀少者。以大小整齐，不带老梗、黄叶和泥土，叶柄无锈斑和虫伤，色泽鲜绿或洁白，叶柄充实肥嫩者为佳。



油菜

——降脂奇兵

别名	芸苔、寒菜、苕芥、青菜、苦菜
性味归经	性凉，味甘；归肝、脾、肺经
建议食用量	每餐150克

营养成分表(每100克含量)

热量(千卡)	23	钙(毫克)	108	钾(毫克)	210	维生素B ₁ (毫克)	0.11
胆固醇(毫克)	—	镁(毫克)	2	磷(毫克)	39	维生素C(毫克)	36
膳食纤维(克)	1.1	铁(毫克)	1.2	钠(毫克)	55.8	维生素E(毫克)	0.88
蛋白质(克)	1.8	锰(毫克)	0.23	硒(微克)	0.79	胡萝卜素(微克)	620
脂肪(克)	0.5	锌(毫克)	0.33	烟酸(毫克)	0.7		
碳水化合物(克)	3.8	铜(毫克)	0.06	维生素B ₂ (毫克)	0.04		

油菜中的微量元素含量及其食疗价值可称得上众多蔬菜中的佼佼者。据测定，油菜中所含的维生素C以及钙、钾等都很丰富。油菜在我国的南北方广为栽培，四季均有供应。

养生指南

油菜为低热量蔬菜，且含有膳食纤维，膳食纤维能与胆酸盐和食物中的胆固醇及三酰甘油（甘油三酯）结合，并将其从粪便排出，从而减少脂类的吸收，故可用来降血脂。中医认为油菜能活血化淤，用于治疗疔肿、丹毒。油菜中所含的植物激素，能够增加酶的形成，对进入人体内的致癌物质有吸附作用，故有防癌功效。此外，油菜还能增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖、乳痈有治疗作用。油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间，从而治疗多种便秘，预防肠道肿瘤。油菜含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强人体免疫力。

饮食宝典

油菜的食用方法较多，可炒、烧、炆、扒，油菜心可做配料，如“蘑菇油菜”、“扒菜心”、“海米油菜”等。食用油菜要现做现切，并用大火爆炒，这样既可保持油菜的鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免摄入过多亚硝酸盐，对人体健康不利。

蔬菜

干鲜果品

肉及乳制品

水产品

豆类

五谷杂粮

调味品

饮品



大白菜

——百菜之王

别名	白菜, 结球白菜
性味归经	性平、微寒、味甘; 归肠、胃经
建议食用量	每餐100~200克

营养成分表(每100克含量)

热量(千卡)	17	钙(毫克)	50	钾(毫克)	—	维生素B ₅ (毫克)	0.05
胆固醇(毫克)	—	镁(毫克)	11	磷(毫克)	31	维生素C(毫克)	31
膳食纤维(克)	0.8	铁(毫克)	0.7	钠(毫克)	57.5	维生素E(毫克)	0.76
蛋白质(克)	1.5	锰(毫克)	0.15	硒(微克)	0.49	胡萝卜素(微克)	120
脂肪(克)	0.1	锌(毫克)	0.38	烟酸(毫克)	0.6		
碳水化合物(克)	3.2	铜(毫克)	0.05	维生素B ₁ (毫克)	0.04		

大白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜,味道鲜美,营养丰富,素有“百菜之王”的美称,为大众群众所喜爱。特别是大白菜含较多维生素,与肉类同食,既可增添肉的鲜美味,又可减少肉的肥腻感。正如俗语说的:“肉中就数猪肉美,菜里唯有白菜鲜。”大白菜的栽培面积和消费量在中国居各类蔬菜之首。

养生指南

大白菜含有丰富的粗纤维,能润肠、刺激肠胃蠕动、促进大便排泄、帮助消化,对预防肠癌有良好作用。秋冬季节空气特别干燥,寒风对人的皮肤伤害极大,大白菜中含有丰富的水分和维生素C、维生素E,多吃大白菜,可以起到护肤养颜的效果。

大白菜中还含有对人体有用的硅元素,能够将人体中超标的铝元素迅速转化为硅铝酸盐排出体外,可预防智力衰退、老年痴呆症等。

饮食宝典

切大白菜时,宜顺丝切,这样大白菜易熟,容易消化。

大白菜在腐烂的过程中会产生毒素,所产生的亚硝酸盐能使人体血液中的血红蛋白丧失携氧能力,使人体发生严重缺氧,甚至有生命危险,所以腐烂的大白菜一定不能食用。

选购时主要看大白菜的叶球颜色和菜心饱满程度，应挑选叶子部分较多者，叶球颜色深绿、黄绿或淡绿，以包心紧、分量重、底部突出、根的切口大的为好。挑选大白菜时不要将菜帮去净，因为菜帮中的维生素C、胡萝卜素、蛋白质和矿物质的含量都比菜心高，而且菜帮有保护菜心的作用。

营养食谱

凉拌白菜丝

将大白菜菜心洗净，切成细丝；海米（虾米）洗净炒熟备用；蒜切碎成末；将大白菜丝、海米加入蒜末、香油、精盐、味精、醋拌匀即可。此菜含有大量的维生素、膳食纤维以及钾、碘、镁、磷等矿物质，能提高食欲，增强体质。



健脾开胃

冬菇烧白菜

用温水泡软冬菇，去蒂洗净；大白菜洗净切成3.5厘米长的段；锅热倒油，放入大白菜炒至半熟，再将盐、冬菇、味精放入，加肉汤或水，盖上锅盖焖熟即成。本品富含钙、磷、铁、烟酸、维生素C，既属家常素菜，又特别适合孕妇、乳母食用。



乳母食谱

养生食疗

奶汁焖白菜

把大白菜切成1.5厘米宽、5厘米长的块；炒锅加热放油，达到七成热时，将大白菜块下锅炸，见大白菜块四周呈米黄色时捞出，控净余油；原锅留油25克，放入姜末炆锅；倒入炸好的大白菜、牛奶、海米、精盐、味精和少许鲜汤，用小火焖；待汁少时放火腿末，用淀粉勾芡，芡熟后淋香油出锅。此菜营养丰富，清香适口，特别适合幼儿及营养不良者食用。

营养补身



烹饪锦囊

- 大白菜不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法烹调，以避免营养素大量损失。
- 大白菜富含水溶性维生素C和B族维生素等，宜先洗后切，并且用大火快速烹调，以防止水溶性维生素的流失。



生菜

——减肥高手

别名	叶用莴笋
性味归经	性凉、味甘；归胃、膀胱经
建议食用量	每餐100~200克

营养成分表(每100克含量)

热量(千卡)	13	钙(毫克)	34	钾(毫克)	170	维生素B ₂ (毫克)	0.06
胆固醇(毫克)	—	镁(毫克)	18	磷(毫克)	27	维生素C(毫克)	13
膳食纤维(克)	0.7	铁(毫克)	0.9	钠(毫克)	32.8	维生素E(毫克)	1.02
蛋白质(克)	1.3	锰(毫克)	0.13	硒(微克)	1.15	胡萝卜素(微克)	1790
脂肪(克)	0.3	锌(毫克)	0.27	烟酸(毫克)	0.4		
碳水化合物(克)	2	铜(毫克)	0.03	维生素B ₁ (毫克)	0.03		

生菜即叶用莴笋，因适宜生食而得名，质地脆嫩，口感鲜嫩清香。在肉食量明显增加的现代生活中，生菜给人带来清爽利口的美好感受，颇受人们喜爱。现在市场上一般会有两种生菜：球形的团叶包心生菜和叶片皱褶的奶油生菜(花叶生菜)。团叶生菜叶内卷成球状，按其颜色又可分为青叶、白叶、紫叶和红叶生菜。青叶生菜纤维素多，白叶生菜叶片薄、质细，紫叶、红叶生菜色泽鲜艳、质地鲜嫩。

养生指南

生菜富含水分，故生食清脆爽口，特别鲜嫩。生菜中含有膳食纤维和维生素C，并且热量低，故又称减肥生菜；因其茎叶中含有莴苣素，故味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱等功效；生菜中还含有甘露醇等有效成分，有利尿和促进血液循环的作用；生菜中含有一种“干扰素诱生剂”，可刺激人体正常细胞产生干扰素，从而产生一种“抗病毒蛋白”，抑制病毒。

饮食宝典

无论是炒还是煮生菜，时间都不要太长，这样可以保持生菜脆嫩的口感。

生菜用手撕成片，吃起来会比刀切的脆，口感也更好。

将生菜洗净，加入适量沙拉酱直接食用，常食有利于女性保持苗条的身材。

选购存储

为防止生菜干燥，可用保鲜膜包好放在冰箱中，以保持生菜的新鲜。