

曹军 孙平 主编

薯类食物 最养生



防癌、通便、抗三高！全面了解如何以薯类养生，
专「薯」于你的家常饕餮盛宴！

薯类
养生智慧
营养师、中医师
权威奉献

曹军 孙平 主编

薯 食物 类 最 养 生



图书在版编目 (CIP) 数据

薯类食物最养生 / 曹军, 孙平主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5537-4532-9

I. ①薯… II. ①曹… ②孙… III. ①薯类制食品—食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101133 号

薯类食物最养生

主 编	曹 军	孙 平
责任编辑	张远文	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400千字	
版 次	2015年11月第1版	
印 次	2015年11月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4532-9
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- 11 开启薯类健康密码
- 12 认识薯类的营养素
- 14 薯类食物属性速览表



第一章 甘薯

常年便秘不要慌
甘薯本身是药方

18 你了解甘薯吗

- 18 “舶来品”——甘薯
- 19 甘薯的家族兄弟
- 20 甘薯的选购与保存
- 21 养生问答 Q&A

22 甘薯与养生

- 22 甘薯全身都是宝



第二章 土豆

肠胃虚弱怎么办
常食土豆显疗效

46 你了解土豆吗

- 46 “十全十美的食物”
——土豆
- 47 土豆的家族兄弟
- 48 土豆的选购与保存
- 49 养生问答 Q&A

50 土豆与养生

- 50 土豆全身都是宝

- 23 巧用甘薯治百病

- 24 甘薯饮食宜忌

25 甘薯美食集锦

- 25 拔丝甘薯
- 25 甘薯大米糊
- 26 甘薯鸡肉汤
- 27 甘薯燕麦米糊
- 27 紫薯荞麦米糊
- 28 甘薯米糊
- 28 甘薯小米粥
- 29 甘薯胡萝卜炖排骨
- 30 甘薯乌鱼汤
- 31 玉米甘薯粥
- 31 甘薯粥
- 32 南瓜甘薯玉米粥
- 32 苹果甘薯粥
- 33 甘薯芥菜汤
- 34 紫薯红豆粥
- 35 甘薯山药糯米粥

- 35 清炒甘薯丝

- 36 紫薯银耳粥

- 37 干锅甘薯片

- 38 胡萝卜甘薯西芹汁

- 38 甘薯胡萝卜桃子汁

- 39 甘薯苹果葡萄汁

- 39 胡萝卜甘薯牛奶

- 40 甘薯叶苹果汁

- 40 甘薯叶柳橙汁

- 41 木瓜甘薯汁

- 41 甘薯奶昔

- 42 菠萝汁煮甘薯

- 42 甘薯炖羊肉

- 42 甘薯粉丝炖鱼头

- 42 玉米粒炒甘薯

- 43 橙汁甘薯糊

- 43 甘薯炒丝瓜

- 43 甘薯生菜沙拉

- 43 蒜蓉甘薯叶

- 51 巧用土豆治百病

- 52 土豆饮食宜忌

53 土豆美食集锦

- 53 蒜薹炒土豆
- 53 家常土豆片
- 54 土豆炒脆骨
- 55 咖喱土豆牛肉丁
- 55 土豆葱花粥
- 56 土豆羊肉粥
- 56 土豆牛肉丸汤
- 57 土豆嫩煎蛋
- 58 瘦肉土豆条
- 59 土豆芦荟粥
- 59 土豆胡萝卜炖牛肉
- 60 大盘鸡
- 60 香菇烧土豆
- 61 椰子土豆牛肉汤

- 62 五色蔬菜汁

- 63 土豆胡萝卜汁

- 63 包菜土豆汁

- 64 土豆莲藕汁

- 64 醋熘土豆丝

- 65 西红柿土豆排骨汤

- 66 草菇焖土豆

- 67 地三鲜

- 68 土豆炖羊肉

- 69 蔬菜沙拉

- 70 土豆炖鸡肉

- 71 土豆丁肉末炒饭

- 72 凉拌土豆

- 72 土豆瘦肉汤

- 72 土豆鹌鹑蛋粥

- 72 罗宋汤

- 73 核桃土豆奶

- 73 鸡胗炖土豆
- 73 糙米土豆粥
- 73 五色拌菜
- 74 虾仁土豆煮干丝
- 74 豆皮卷
- 74 花菜冬瓜沙拉
- 74 土豆香芹沙拉

- 75 洋葱土豆沙拉
- 75 田园沙拉
- 75 小棠菜黄瓜沙拉
- 75 烤土豆片沙拉
- 76 脆皮土豆泥
- 76 干焙土豆饼
- 76 香辣薯条

- 76 鲜蔬菜浓汤
- 77 西红柿土豆脊骨汤
- 77 胡萝卜土豆排骨汤
- 77 黄芪洋葱土豆汤
- 77 口蘑炒土豆片



第三章 山药

山药滋补功效好
日常生活离不了

80 你了解山药吗

- 80 “冬令佳品”——山药
- 81 山药的家族兄弟
- 82 山药的选购与保存
- 83 养生问答 Q&A

84 山药与养生

- 84 山药全身都是宝
- 85 巧用山药治百病
- 86 山药饮食宜忌

87 山药美食集锦

- 87 蒜薹炒山药
- 87 山药银耳汁
- 88 银耳山药莲子鸡汤
- 89 山药菠萝汁
- 89 山药橘子苹果汁
- 90 猕猴桃山药汁
- 90 白果扣山药
- 91 山药红枣排骨汤
- 92 山药桂圆乌鱼汤
- 93 蓝莓山药
- 93 玉米须山药蛤蜊汤

- 94 百合蒸山药
- 94 椰盅山药乌鸡汤
- 95 党参山药猪肚汤
- 96 山药杏仁糊
- 97 山药麦芽鸡汤
- 97 山药绿豆汤
- 98 香菇板栗烧山药
- 98 银耳山药羹
- 99 桂圆山药红枣汤
- 100 莲子山药芡实甜汤
- 101 山药薏米白菜粥
- 101 猪腰山药薏米粥
- 102 山药枸杞粥
- 102 胡萝卜山药大米粥
- 103 枸杞山药牛肉汤
- 104 麦芽山药牛肚汤
- 105 山药鹿茸山楂粥
- 105 山药黑芝麻粥
- 106 山药扁豆粥
- 106 黄瓜炒山药
- 107 白芍山药鸡汤
- 108 山药黄瓜鸭汤
- 109 山药香菇瘦肉粥
- 109 山药黑豆粥
- 110 豆腐山药粥
- 110 冬瓜山药炖鸭
- 111 山药鳝鱼汤
- 112 山药鱼头汤
- 113 山药山楂黄豆粥
- 113 山药黑米粥

- 114 白芍山药排骨汤
- 115 山药苹果酸奶
- 116 芡实山药老鸽汤
- 117 莲子乌鸡山药煲
- 118 橙汁山药
- 119 节瓜山药煲老鸭
- 120 山药韭菜煎鲜蚝
- 121 山楂山药鲫鱼汤
- 122 六味地黄粥
- 122 珠玉二宝粥
- 122 半夏山药粥
- 122 四神煲豆腐
- 123 莲子山药银耳甜汤
- 123 党参山药猪肉汤
- 123 山药海参汤
- 123 黄芪山药黄颡鱼汤
- 124 鲳鱼山药补血汤
- 124 灵芝山药鸡腿汤
- 124 山药母鸡汤
- 124 燕窝山药炖母鸡
- 125 莲子山药鹌鹑汤
- 125 山药薏米虾丸汤
- 125 鹿茸公鸡汤
- 125 山药薏米芡实粥





第四章 芋头

芋头营养很丰富
烹食药两不悞

128 你了解芋头吗

- 128 “减肥佳品”——芋头
- 129 芋头的品种
- 130 芋头的选购与保存
- 131 养生问答 Q&A

132 芋头与养生

- 132 芋头全身都是宝
- 133 巧用芋头治百病
- 134 芋头饮食宜忌

135 芋头美食集锦

- 135 芋头火腩卷
- 135 芋头粥
- 136 石锅芋头猪蹄
- 137 芋头南瓜煲
- 137 芋头芝麻粥
- 138 芋头香菇粥
- 138 玉米芋头粥
- 139 红烧芋头
- 140 芋头米粉汤
- 141 芋头冰激凌
- 141 芋香冰沙
- 142 芋头锉冰
- 142 芋头猪胰汤
- 143 芋头排骨汤
- 144 荔芋牛肉煲
- 145 椰汁芋头鸡翅
- 146 芋头瘦肉汤
- 146 芋头鸭煲
- 146 三色圆红豆汤
- 146 时蔬拼盘
- 147 芋头烧鸡
- 147 虾仁芋头煲
- 147 芋头蛋糕
- 147 香芋饼



第五章 木薯

木薯虽然样貌丑
消肿解毒它最优

150 你了解木薯吗

- 150 “谨慎的美味”——木薯
- 151 木薯的家族兄弟
- 152 木薯的选购与保存
- 152 养生问答 Q&A

153 木薯与养生

- 153 木薯全身都是宝
- 154 木薯饮食宜忌

155 木薯美食集锦

- 155 木薯糖水
- 155 炒木薯
- 155 炸木薯
- 155 木薯饺子



第六章 马蹄

小小马蹄不起眼
除热生津又消烦

158 你了解马蹄吗

- 158 “江南人参”——马蹄
- 159 马蹄的家族兄弟

- 160 马蹄的选购与保存
- 161 养生问答 Q&A

162 马蹄与养生

- 162 马蹄全身都是宝
- 163 巧用马蹄治百病
- 164 马蹄饮食宜忌

165 马蹄美食集锦

- 165 马蹄金字塔饺
- 165 马蹄山药汁
- 166 酸辣泡马蹄
- 167 马蹄鲜藕梨汁
- 167 枸杞马蹄鹌鹑蛋

- 168 哈密瓜黄瓜马蹄汁
- 168 百合马蹄乌鱼汤
- 169 胡萝卜马蹄煲排骨
- 170 佛手胡萝卜马蹄汤
- 171 马蹄多汁饮
- 171 香菇马蹄绿豆粥
- 172 珍珠丸子
- 172 红枣马蹄汤
- 173 马蹄炖兔肉
- 174 番茄酱马蹄
- 175 马蹄酱汁鸡丁
- 176 茅根马蹄猪肉汤

- 177 马蹄糯米羹
- 178 马蹄玉米排骨汤
- 178 腐竹马蹄甜汤
- 178 马蹄甜汤
- 178 马蹄甜酱豆腐
- 179 胡萝卜马蹄煮鸡腰
- 179 马蹄鱼片汤
- 179 马蹄饺子
- 179 五味汤

- 180 马蹄银耳甜汤
- 180 南瓜马蹄饼
- 180 马蹄椰奶汤
- 180 红豆马蹄糖水
- 181 马蹄豆腐瘦肉汤
- 181 荷兰豆炒马蹄
- 181 马蹄绿豆粥
- 181 马蹄炒木耳
- 182 马蹄炒腰花

- 182 胡萝卜马蹄汤
- 182 马蹄枸杞甜酒酿
- 182 甘蔗马蹄排骨汤
- 183 蜜梨海蜇鹌鹑汤
- 183 马蹄木耳猪肠汤
- 183 马蹄火龙果糖水
- 183 甘薯马蹄粉糖水



第七章 菱角

菱角弯弯如小船
益气抗癌有内涵

186 你了解菱角吗

- 186 “水中落花生”——菱角
- 187 菱角的家族兄弟
- 188 菱角的选购与保存

189 养生问答 Q&A

190 菱角与养生

- 190 菱角全身都是宝
- 191 巧用菱角治百病
- 192 菱角饮食宜忌

193 菱角美食集锦

- 193 菱角葱花粥
- 193 菱角红枣粥
- 194 薏米炖菱角
- 195 菱角莲藕炖排骨
- 196 菱角炒秋葵
- 196 菱角焖鸡
- 196 西芹炒菱角

196 酸甜菱角汤

- 197 烩三鲜
- 197 菱角糕
- 197 五谷菱角羹
- 197 葱香菱角
- 198 菱角莲子芡实粥
- 198 红白萝卜菱角烤串
- 198 香菇烩菱角
- 198 菱角鸡腿汤
- 199 粉蒸菱角
- 199 菱角米粉
- 199 无花果菱角薏米粥
- 199 木耳炒菱角



第八章 魔芋

魔芋养生美名扬
消脂降压数它强

202 你了解魔芋吗

- 202 “去肠砂”——魔芋
- 203 魔芋的家族兄弟
- 203 魔芋的选购与保存

204 养生问答 Q&A

205 魔芋与养生

- 205 魔芋全身都是宝
- 206 巧用魔芋治百病
- 207 魔芋饮食宜忌

208 魔芋美食集锦

- 208 鲜笋魔芋面
- 208 魔芋烧鸭
- 209 白玉凉粉
- 209 芥菜魔芋汤
- 210 香菇白菜魔芋汤
- 211 魔芋拌优酪
- 212 凉拌黄瓜魔芋

213 魔芋烧狗肉

- 214 泡菜烧魔芋豆腐
- 215 红椒炖魔芋
- 216 鸡胗魔芋结
- 216 糖醋魔芋
- 216 魔芋薏米粥
- 216 魔芋蘑菇汤
- 217 西红柿三色拌
- 217 麻辣魔芋
- 217 菠菜拌魔芋丝
- 217 魔芋炒笋丁



第九章 洋姜

洋姜全身都是宝
利水除湿本领高

220 你了解洋姜吗

- 220 “绿色石油”——洋姜
- 221 洋姜的家族兄弟



第十章 豆薯

豆薯脆嫩赛雪梨
清热除烦解宿醉

232 你了解豆薯吗

- 232 “土雪梨”——豆薯
- 233 豆薯的家族兄弟
- 233 豆薯的选购与保存
- 234 养生问答 Q&A

235 豆薯与养生

- 235 豆薯全身都是宝



第十一章 雪莲果

降糖降压功效多
养颜美容似神果

- 221 洋姜的选购与保存

- 222 养生问答 Q&A

223 洋姜与养生

- 223 洋姜全身都是宝

- 224 巧用洋姜治百病

- 225 洋姜饮食宜忌

226 洋姜美食集锦

- 226 山药洋姜排骨汤

- 226 洋姜大肠汤

- 227 洋姜莲子汤

- 228 酸辣洋姜

- 228 洋姜粥

- 228 腌洋姜

- 228 洋姜炒肉片

- 229 洋姜刀豆炒鸭胗

- 229 素三丁煎包

- 229 凉拌洋姜

- 229 剁椒洋姜

- 236 巧用豆薯治百病

- 237 豆薯饮食宜忌

238 豆薯美食集锦

- 238 蜜汁豆薯

- 238 豆薯鸡片

- 239 百合绿豆豆薯汤

- 240 豆薯牛肉粥

- 240 豆薯胡萝卜鲫鱼汤

- 240 豆薯小米粥

- 240 豆薯豌豆烩肉丁

- 241 糖醋豆薯

- 241 凉拌豆薯

- 241 豆薯回锅肉

- 241 豆薯拌蛋丝

- 242 彩椒豆薯

- 242 珍珠丸子

- 242 四色锦

- 242 豆薯玉米酥

- 243 牛肉末炒豆薯丝

- 243 豆薯莲藕猪骨汤

- 243 青椒豆薯玉米粒

- 243 豆薯银耳糖水

- 244 豆薯甘蓝炒肉

- 244 豆薯牛肉片

- 244 豆薯丝炒肉末

- 244 清炒豆薯

- 245 胡萝卜豆薯片

- 245 豆薯炒鱿鱼

- 245 豆薯炒木耳

- 245 雪菜豆薯汤

248 你了解雪莲果吗

- 248 “神果”——雪莲果

- 249 雪莲果的家族兄弟

- 249 雪莲果的选购与保存

- 250 养生问答 Q&A

251 雪莲果与养生

- 251 雪莲果全身都是宝

- 252 巧用雪莲果治百病

- 253 雪莲果饮食宜忌

254 雪莲果美食集锦

- 254 雪莲果山药粥

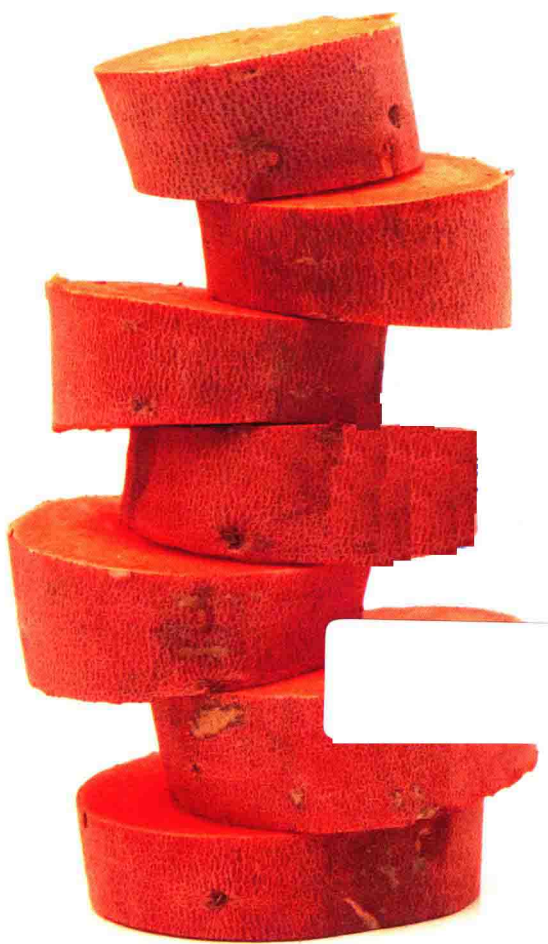
- 254 雪莲果玉米粥

- 255 雪莲果金银花瘦肉汤

- 255 雪莲果鱼片汤

曹军 孙平 主编

薯类食物 最养生



图书在版编目 (CIP) 数据

薯类食物最养生 / 曹军, 孙平主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-4532-9

I. ①薯… II. ①曹… ②孙… III. ①薯类制食品—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101133 号

薯类食物最养生

主 编	曹 军	孙 平
责任编辑	张远文	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400千字	
版 次	2015年11月第1版	
印 次	2015年11月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4532-9
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

家常养生有妙方 常吃薯类最健康

随着生活水平的不断提高,人们的健康养生意识也不断增强,对绿色、无污染、口味纯正的原生态食物的需求也不断增长。丰富餐桌、合理膳食、平衡营养的科学观念已悄然走进千家万户。“营养”“保健”“食补”“食疗”成为日常生活中经常谈论的话题。在家庭的餐桌上,大鱼大肉已经不再是奢求的主角,五谷杂粮、天然野菜跃然成为盘中珍馐,薯类食物就是其中之一。

薯类食物一直是我国膳食的重要组成部分。传统的观念认为,薯类食物主要提供碳水化合物,通常把它们与主食相提并论。但是,现在发现薯类食物除了提供丰富的碳水化合物外,还有较多的膳食纤维、矿物质和维生素,兼有谷物和蔬菜的双重作用。近年来,薯类食物的独特口味、丰富营养、养生保健功效都成为人们喜爱它、选择它的理由,甚至被冠以“保健食品”“长寿食品”“太空食品”“美容食品”等美称。由于科学养生的知识相对欠缺,人们对薯类食物的认识还不够,存在很多误区。因此,推广和普及薯类食物的科学知识,提高广大消费者对薯类食物的认知水平,帮助人们建立科学的薯类食物消费观念和膳食搭配技法,具有重要的现实意义。

本书共分十一章,主要介绍了薯类食物包括甘薯、土豆、山药、芋头、木薯、马蹄、菱角、魔芋、洋姜、豆薯、雪莲果 11 个薯类品种。每章都详细讲述了该薯类食物的来历、典故、品种、选购保存、养生功效、饮食宜忌以及美食制作方法,同时推出贴近生活的小偏方、小窍门,帮助读者科学地食用薯类食物。此外,部分篇章还设有养生问答小专栏,专门解答生活中人们对薯类食物的误解和不知道的知识,让读者更了解薯类食物,改正错误的观点,更科学地食用薯类食物,以达到科学养生的目的。



薯类图解：此处介绍了薯类根、茎、叶、花、果的功效或宜忌，薯类的别名、性味归经、科属分类，并详列该种薯类的营养成分表，让读者对薯类有一个全面的了解。

养生功效：每一种薯类都会有自己独特的养生功效，或是抗衰，或是防病，或是美容。选对薯类，会让养生事半功倍。

小偏方：薯类不仅可以作为膳食食用，还有很多意想不到的用处。读者巧用薯类小偏方，可防病祛病，为健康保驾护航。

饮食宜忌：不管是食材还是药材，搭配食用时都有自己独特的性味，薯类也是如此。科学搭配才能吃得营养，吃得健康。

甘薯与养生

甘薯全身都是宝

补气健脾 养血安神

甘薯富含蛋白质、淀粉、果胶、膳食纤维、维生素和多种矿物质，有“长寿食品”之称。含糖量达到15%~20%。具有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥等功效。主治脾虚气弱、胃阴虚等证。

别名：山芋、红苕、番薯、红薯、白薯、地瓜、红薯。

性味归经：性平、味甘、无毒，归脾、肾二经。

科属分类：薯蓣科薯。

叶菜：叶汁涂治瘰疬，薯蓣科叶、薯蓣根叶、红薯根茎部，对消灭水种及纤维化癌水泻均有一定疗效。



甘薯（白心）的营养成分表

(每100克可食部重份)

能量	106千卡
蛋白质	1.4克
脂肪	0.2克
碳水化合物	25.2克
膳食纤维	0.6克
维生素A	37微克
胡萝卜素	220微克
维生素B ₁	0.07毫克
维生素B ₂	0.04毫克
维生素C	24毫克
钙	24毫克
磷	46毫克
钾	174毫克

甘薯茎：甘薯茎含有大量的黄酮类物质，可抑制抗氧化、抗衰者，能降低血压的作用。

薯蓣：薯蓣根茎、胸收市；薯蓣茎含白蛋白、胡萝卜素、维生素、可通便、抗肿瘤。

甘薯的养生功效

抗癌防癌

甘薯含有独特的生物类黄酮成分，可有效抑制肿瘤和癌细胞的生长；能提高消化器官的功能，滋补肝肾，也可以有效辅助治疗肝炎和黄疸。

延年益寿

甘薯蛋白质含量高，可弥补大米、小麦中的营养缺乏，经常食用可增强人体对主食中营养的利用率，使人身体健康，延年益寿。

预防便秘

甘薯富含膳食纤维，可以促进胃肠蠕动和防止便秘，还可以用来治疗痔疮和肛裂等。

对预防高血压和心脏病也有一定作用。

抑制胆固醇

甘薯对人体血管黏膜有特殊的保护作用，可抑制胆固醇的沉积，保持血管弹性，防止血管中的结构蛋白沉积，防止动脉硬化发生。

降低血糖

甘薯淀粉低糖，低脂肪食品中的佼佼者。其所含的膳食纤维能够促进排泄并不被肠道吸收，从而有效阻止糖类转化为脂肪，所以甘薯是糖尿病患者较为理想的减肥食物。

22 薯类食物最养生

巧用甘薯治百病

炒甘薯叶

材料：甘薯叶250克，油、盐各适量。

1. 甘薯叶择洗干净，沥干水分，切段备用。
 2. 炒锅置火上，入油适量，大火烧热，放入甘薯叶翻炒至熟，加入盐调味，出锅即可。
 3. 一次吃完，一天两次。
- 功效：**通便。甘薯叶中富含各种营养素，有通便、预防肠癌的功效。被誉为“蔬菜皇后”，常食可改善、预防便秘。

双红汤

材料：甘薯200克，红枣30克。

1. 甘薯去皮，洗净切块；红枣洗净，洗净去核。
 2. 将薯块入水，放入甘薯块和红枣，大火煮沸后转小火煮至甘薯烂熟即可。
 3. 一次食用，一日两次。
- 功效：**通便。甘薯富含膳食纤维，可促进胃肠蠕动，与红枣合食，对于习惯性便秘有疗效。

甘薯面粥

材料：甘薯粉、面粉各50克，红糖适量。

1. 将甘薯粉、面粉调匀加水煮。

甘薯芝麻粥

材料：甘薯150克，大米50克，芝麻20克，白醋适量。

1. 将甘薯、大米洗净，放入锅中加水煮。

甘薯饮食宜忌

搭配宜忌

✘ 甘薯 + 柿子 = 肠胃不适



甘薯和柿子不宜在短时间内同时食用，如果食量过多的情况下，应该至少相隔5个小时以上。如果同时食用，甘薯中的糖分在胃内发酵，会使胃酸分泌增多，和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚，产生硬块，增多量时可使胃肠出血或造成胃潴留。

✔ 甘薯 + 蔬菜、水果及蛋白质食物 = 营养均衡



甘薯缺少蛋白质，与蔬菜、水果及蛋白质食物同食才不会导致营养失衡。值得注意的是，甘薯最好在午餐这个黄金时段吃。甘薯所含的钙质需要在人体内经过4~5个小时进行吸收，而下午的阳光照射正好可以促进钙的吸收。

人群宜忌

- ✔ 一般人群皆可食用。
- ✔ 甘薯在胃中产酸，所以胃及十二指肠溃疡及胃酸过多的患者不宜食用。
- ✔ 一次不要吃太多，甘薯含糖量高，吃多了可产生大量胃酸，使人感到“烧心”。此外，甘薯含有大量纤维素，吃多了会

甘薯美食集锦



拔丝甘薯

此菜不仅色泽亮丽, 外脆里软, 而且味道香甜, 增加食欲, 具有润肠生津、消食健胃、补中开胃的作用。

材料 甘薯 500 克, 白糖适量, 芝麻 30 克, 油适量。

烹制

1. 甘薯去皮洗净, 切块, 放入油锅中, 炸成浅黄色后捞出待用。
2. 锅中加清水, 放入白糖, 用手勺不断搅拌。
3. 变黏稠时将炸好的甘薯块放入, 翻炒均匀, 使糖汁均匀挂在薯块上, 撒上芝麻即可。
4. 吃时可先蘸凉水, 使包在薯块上的糖变脆, 吃起来会香脆, 不烫嘴。

温馨提示 糖实际是老年病。

小贴士 做酥糖的时候, 火不要太大。

甘薯大米糊

甘薯含有丰富的钾元素, 可以起到保持心脏健康、维持血压在正常及促进细胞新陈代谢的作用。

材料 甘薯 80 克, 大米 80 克, 白糖适量。

烹制

1. 甘薯洗净, 去皮, 切成小块; 大米洗净, 用清水浸泡 2 个小时。
2. 将甘薯、大米倒入豆浆机中, 加水至上、下水位线之间, 按下“米糊”键。
3. 米糊煮好后, 豆浆机提示做好, 倒入碗中后, 加入适量的白糖, 即可食用。

温馨提示 适宜有高血压、血脂、心脏病、脾胃虚弱等病症的人群食用。

小贴士 甘薯块不要太大, 否则不好打烂。



第二册“甘薯”25

美食集锦: 此处汇集了美味薯类的做法, 详细介绍每道食谱的养生功效、人群宜忌、制作指导, 并配以精美图片, 简单易做。

甘薯的选购与保存

甘薯的选购方法

1. 形状和口味的选择

市场上甘薯常见的有黄薯甘薯和白薯甘薯。黄薯甘薯外形较长, 皮呈淡粉色, 含糖多, 煮熟后呈红黄色, 甘甜可口; 而白薯甘薯外形比较胖, 皮呈深红色或紫红色, 含糖较少, 煮熟后呈白色, 味道甜而重。可根据个人喜好进行选择。

2. 选择新鲜甘薯

一般要选择外表干净、光滑、形状好、坚硬和发亮的甘薯; 发芽、表面凹凸不平的甘薯不要买, 那表示已经不新鲜; 若甘薯表皮上有小黑斑, 则说明甘薯内部已经腐烂。

3. 选择容易保存的甘薯

表面有伤的甘薯也不要买, 因为不容易保存, 容易腐烂。



养生问答 Q&A

Q 怎么鉴别甘薯质量?

一看颜色: 纯甘薯做出来的粉条颜色较深, 猛一看颜色发暗, 粗细均匀。

二用手折: 纯甘薯粉条由纯甘薯淀粉制成, 晒干以后很脆, 用手轻轻一折就断, 而且晒干后不能复原。

三闻气味: 粉条用热水浸泡后会再闻其气味, 纯甘薯粉条的气味和滋味均正常, 无任何异味, 水不变色。

Q 甘薯能预防什么疾病?

这是因为甘薯中的淀粉和糖分发生了变化。刚收获的甘薯淀粉含量最高, 出粉率也最高, 甘薯在较高温度条件下, 由于呼吸作用加强, 作为呼吸底物的糖类物质消耗增多, 薯块经过晾晒, 淀粉含量下降, 而糖分比原来有所提高。随着储藏期的延长和气温下降, 薯块呼吸作用速率减缓, 糖类转化的糖分有一部分被呼吸消耗掉, 与“二糖”结合成“三糖”, 因而使某些存放时间久的甘薯, 食味越甜。

高糖醇甜, 这种毒害会使甘薯变硬、发芽, 用水煮、蒸或用火烤均不能杀灭, 进入人体后对肝脏有害。因吃了发芽甘薯发生急性中毒的患者, 会出现呕吐、腹泻等症状, 严重者甚至会出现高热、气急、抽搐。

Q 烤甘薯有哪些危害?

烤甘薯有三大危害, 一是煤炭燃烧产生高汞, 含有放射性钨钼砷等有毒有害物质, 食用后会导致慢性神经中毒, 严重者会导致遗传、呼吸、消化、泌尿、生殖、免疫、内分泌、神经系统。二是制作工艺杂乱不一, 很可能能加工成工业用品, 残留在薯中的化学成分可能含有危害人体健康的成分。三是甘薯的甜度不一, 不良商贩会把买了发酸腐坏的甘薯与好甘薯放在一起烤, 而食用腐烂甘薯会引起食物中毒。

Q 甘薯中哪些有特殊营养成分?

营养师发现, 甘薯中含有丰富的黏液蛋白, 这种黏液蛋白能结合胆酸, 减少人体对胆固醇的吸收, 从而降低胆固醇, 对心脑血管病有特殊保护作用, 能促进胆固醇的排泄,

选购保存: 此处详细介绍了如何挑选薯类食材, 买来的薯类食材如果一次不能食用完又该如何科学保存。

养生问答: 山药吃得越多越好吗? 孕产妇、婴幼儿可以吃木薯粉吗? 烤甘薯到底有没有致癌物质呢? 此专栏回答读者最关注的问题, 并——为读者解惑。

目录

- 11 开启薯类健康密码
- 12 认识薯类的营养素
- 14 薯类食物属性速览表



第一章 甘薯

常年便秘不要慌
甘薯本身是药方

18 你了解甘薯吗

- 18 “舶来品”——甘薯
- 19 甘薯的家族兄弟
- 20 甘薯的选购与保存
- 21 养生问答 Q&A

22 甘薯与养生

- 22 甘薯全身都是宝



第二章 土豆

肠胃虚弱怎么办
常食土豆显疗效

46 你了解土豆吗

- 46 “十全十美的食物”——土豆
- 47 土豆的家族兄弟
- 48 土豆的选购与保存
- 49 养生问答 Q&A

50 土豆与养生

- 50 土豆全身都是宝

- 23 巧用甘薯治百病

- 24 甘薯饮食宜忌

25 甘薯美食集锦

- 25 拔丝甘薯
- 25 甘薯大米糊
- 26 甘薯鸡肉汤
- 27 甘薯燕麦米糊
- 27 紫薯荞麦米糊
- 28 甘薯米糊
- 28 甘薯小米粥
- 29 甘薯胡萝卜炖排骨
- 30 甘薯乌鱼汤
- 31 玉米甘薯粥
- 31 甘薯粥
- 32 南瓜甘薯玉米粥
- 32 苹果甘薯粥
- 33 甘薯芥菜汤
- 34 紫薯红豆粥
- 35 甘薯山药糯米粥

- 35 清炒甘薯丝

- 36 紫薯银耳粥

- 37 干锅甘薯片

- 38 胡萝卜甘薯西芹汁

- 38 甘薯胡萝卜桃子汁

- 39 甘薯苹果葡萄汁

- 39 胡萝卜甘薯牛奶

- 40 甘薯叶苹果汁

- 40 甘薯叶柳橙汁

- 41 木瓜甘薯汁

- 41 甘薯奶昔

- 42 菠萝汁煮甘薯

- 42 甘薯炖羊肉

- 42 甘薯粉丝炖鱼头

- 42 玉米粒炒甘薯

- 43 橙汁甘薯糊

- 43 甘薯炒乳瓜

- 43 甘薯生菜沙拉

- 43 蒜蓉甘薯叶

- 51 巧用土豆治百病

- 52 土豆饮食宜忌

53 土豆美食集锦

- 53 蒜薹炒土豆
- 53 家常土豆片
- 54 土豆炒脆骨
- 55 咖喱土豆牛肉丁
- 55 土豆葱花粥
- 56 土豆羊肉粥
- 56 土豆牛肉丸汤
- 57 土豆嫩煎蛋
- 58 瘦肉土豆条
- 59 土豆芦荟粥
- 59 土豆胡萝卜炖牛肉
- 60 大盘鸡
- 60 香菇烧土豆
- 61 椰子土豆牛肉汤

- 62 五色蔬菜汁

- 63 土豆胡萝卜汁

- 63 包菜土豆汁

- 64 土豆莲藕汁

- 64 醋熘土豆丝

- 65 西红柿土豆排骨汤

- 66 草菇焖土豆

- 67 地三鲜

- 68 土豆炖羊肉

- 69 蔬菜沙拉

- 70 土豆炖鸡肉

- 71 土豆丁肉末炒饭

- 72 凉拌土豆

- 72 土豆瘦肉汤

- 72 土豆鹌鹑蛋粥

- 72 罗宋汤

- 73 核桃土豆豆奶

- 73 鸡胗炖土豆
- 73 糙米土豆粥
- 73 五色拌菜
- 74 虾仁土豆煮干丝
- 74 豆皮卷
- 74 花菜冬瓜沙拉
- 74 土豆香芹沙拉

- 75 洋葱土豆沙拉
- 75 田园沙拉
- 75 小棠菜黄瓜沙拉
- 75 烤土豆片沙拉
- 76 脆皮土豆泥
- 76 干焙土豆饼
- 76 香辣薯条

- 76 鲜蔬菜浓汤
- 77 西红柿土豆脊骨汤
- 77 胡萝卜土豆排骨汤
- 77 黄芪洋葱土豆汤
- 77 口蘑炒土豆片



第三章 山药

山药滋补功效好
日常生活离不了

80 你了解山药吗

- 80 “冬令佳品”——山药
- 81 山药的家族兄弟
- 82 山药的选购与保存
- 83 养生问答 Q&A

84 山药与养生

- 84 山药全身都是宝
- 85 巧用山药治百病
- 86 山药饮食宜忌

87 山药美食集锦

- 87 蒜薹炒山药
- 87 山药银耳汁
- 88 银耳山药莲子鸡汤
- 89 山药菠萝汁
- 89 山药橘子苹果汁
- 90 猕猴桃山药汁
- 90 白果扣山药
- 91 山药红枣排骨汤
- 92 山药桂圆乌鱼汤
- 93 蓝莓山药
- 93 玉米须山药蛤蜊汤

- 94 百合蒸山药
- 94 椰盅山药乌鸡汤
- 95 党参山药猪肚汤
- 96 山药杏仁糊
- 97 山药麦芽鸡汤
- 97 山药绿豆汤
- 98 香菇板栗烧山药
- 98 银耳山药羹
- 99 桂圆山药红枣汤
- 100 莲子山药芡实甜汤
- 101 山药薏米白菜粥
- 101 猪腰山药薏米粥
- 102 山药枸杞粥
- 102 胡萝卜山药大米粥
- 103 枸杞山药牛肉汤
- 104 麦芽山药牛肚汤
- 105 山药鹿茸山楂粥
- 105 山药黑芝麻粥
- 106 山药扁豆粥
- 106 黄瓜炒山药
- 107 白芍山药鸡汤
- 108 山药黄瓜鸭汤
- 109 山药香菇瘦肉粥
- 109 山药黑豆粥
- 110 豆腐山药粥
- 110 冬瓜山药炖鸭
- 111 山药鳝鱼汤
- 112 山药鱼头汤
- 113 山药山楂黄豆粥
- 113 山药黑米粥

- 114 白芍山药排骨汤
- 115 山药苹果酸奶
- 116 芡实山药老鸽汤
- 117 莲子乌鸡山药煲
- 118 橙汁山药
- 119 节瓜山药煲老鸭
- 120 山药韭菜煎鲜蚝
- 121 山楂山药鲫鱼汤
- 122 六味地黄粥
- 122 珠玉二宝粥
- 122 半夏山药粥
- 122 四神煲豆腐
- 123 莲子山药银耳甜汤
- 123 党参山药猪肉汤
- 123 山药海参汤
- 123 黄芪山药黄颡鱼汤
- 124 鲳鱼山药补血汤
- 124 灵芝山药鸡腿汤
- 124 山药母鸡汤
- 124 燕窝山药炖母鸡
- 125 莲子山药鹌鹑汤
- 125 山药薏米虾丸汤
- 125 鹿茸公鸡汤
- 125 山药薏米芡实粥





第四章 芋头

芋头营养很丰富
烹食药用两不误

128 你了解芋头吗

- 128 “减肥佳品”——芋头
- 129 芋头的品种
- 130 芋头的选购与保存
- 131 养生问答 Q&A

132 芋头与养生

- 132 芋头全身都是宝
- 133 巧用芋头治百病
- 134 芋头饮食宜忌
- 135 芋头美食集锦**
- 135 芋头火腩卷
- 135 芋头粥
- 136 石锅芋头猪蹄
- 137 芋头南瓜煲
- 137 芋头芝麻粥
- 138 芋头香菇粥
- 138 玉米芋头粥
- 139 红烧芋头
- 140 芋头米粉汤
- 141 芋头冰激凌

- 141 芋香冰沙
- 142 芋头锉冰
- 142 芋头猪胰汤
- 143 芋头排骨汤
- 144 荔芋牛肉煲
- 145 椰汁芋头鸡翅
- 146 芋头瘦肉汤
- 146 芋头鸭煲
- 146 三色圆红豆汤
- 146 时蔬拼盘
- 147 芋头烧鸡
- 147 虾仁芋头煲
- 147 芋头蛋糕
- 147 香芋饼



第五章 木薯

木薯虽然样貌丑
消肿解毒它最优

150 你了解木薯吗

- 150 “谨慎的美味”——木薯
- 151 木薯的家族兄弟
- 152 木薯的选购与保存
- 152 养生问答 Q&A

153 木薯与养生

- 153 木薯全身都是宝
- 154 木薯饮食宜忌

155 木薯美食集锦

- 155 木薯糖水
- 155 炒木薯
- 155 炸木薯
- 155 木薯饺子



第六章 马蹄

小小马蹄不起眼
除热生津又消烦

158 你了解马蹄吗

- 158 “江南人参”——马蹄
- 159 马蹄的家族兄弟

- 160 马蹄的选购与保存
- 161 养生问答 Q&A

162 马蹄与养生

- 162 马蹄全身都是宝
- 163 巧用马蹄治百病
- 164 马蹄饮食宜忌

165 马蹄美食集锦

- 165 马蹄金字塔饺
- 165 马蹄山药汁
- 166 酸辣泡马蹄
- 167 马蹄鲜藕梨汁
- 167 枸杞马蹄鹌鹑蛋

- 168 哈密瓜黄瓜马蹄汁
- 168 百合马蹄乌鱼汤
- 169 胡萝卜马蹄煲排骨
- 170 佛手胡萝卜马蹄汤
- 171 马蹄多汁饮
- 171 香菇马蹄绿豆粥
- 172 珍珠丸子
- 172 红枣马蹄汤
- 173 马蹄炖兔肉
- 174 番茄酱马蹄
- 175 马蹄酱汁鸡丁
- 176 茅根马蹄猪肉汤

- 177 马蹄糯米羹
- 178 马蹄玉米排骨汤
- 178 腐竹马蹄甜汤
- 178 马蹄甜汤
- 178 马蹄甜酱豆腐
- 179 胡萝卜马蹄煮鸡腰
- 179 马蹄鱼片汤
- 179 马蹄饺子
- 179 五味汤

- 180 马蹄银耳甜汤
- 180 南瓜马蹄饼
- 180 马蹄椰奶汤
- 180 红豆马蹄糖水
- 181 马蹄豆腐瘦肉汤
- 181 荷兰豆炒马蹄
- 181 马蹄绿豆粥
- 181 马蹄炒木耳
- 182 马蹄炒腰花

- 182 胡萝卜马蹄汤
- 182 马蹄枸杞甜酒酿
- 182 甘蔗马蹄排骨汤
- 183 蜜梨海蜇鹌鹑汤
- 183 马蹄木耳猪肠汤
- 183 马蹄火龙果糖水
- 183 甘薯马蹄粉糖水



第七章 菱角

菱角弯弯如小船
益气抗癌有内涵

186 你了解菱角吗

- 186 “水中落花生”——菱角
- 187 菱角的家族兄弟
- 188 菱角的选购与保存

189 养生问答 Q&A

190 菱角与养生

- 190 菱角全身都是宝
- 191 巧用菱角治百病
- 192 菱角饮食宜忌

193 菱角美食集锦

- 193 菱角葱花粥
- 193 菱角红枣粥
- 194 薏米炖菱角
- 195 菱角莲藕炖排骨
- 196 菱角炒秋葵
- 196 菱角焖鸡
- 196 西芹炒菱角

- 196 酸甜菱角汤
- 197 烩三鲜
- 197 菱角糕
- 197 五谷菱角羹
- 197 葱香菱角
- 198 菱角莲子芡实粥
- 198 红白萝卜菱角烤串
- 198 香菇烩菱角
- 198 菱角鸡腿汤
- 199 粉蒸菱角
- 199 菱角米粉
- 199 无花果菱角薏米粥
- 199 木耳炒菱角



第八章 魔芋

魔芋养生美名扬
消脂降压数它强

202 你了解魔芋吗

- 202 “去肠砂”——魔芋
- 203 魔芋的家族兄弟
- 203 魔芋的选购与保存

204 养生问答 Q&A

205 魔芋与养生

- 205 魔芋全身都是宝
- 206 巧用魔芋治百病
- 207 魔芋饮食宜忌

208 魔芋美食集锦

- 208 鲜笋魔芋面
- 208 魔芋烧鸭
- 209 白玉凉粉
- 209 芥菜魔芋汤
- 210 香菇白菜魔芋汤
- 211 魔芋拌优酪
- 212 凉拌黄瓜魔芋

- 213 魔芋烧狗肉
- 214 泡菜烧魔芋豆腐
- 215 红椒炖魔芋
- 216 鸡胗魔芋结
- 216 糖醋魔芋
- 216 魔芋薏米粥
- 216 魔芋蘑菇汤
- 217 西红柿三色拌
- 217 麻辣魔芋
- 217 菠菜拌魔芋丝
- 217 魔芋炒笋丁