



健康饮食顾问

四季

Siji Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食

主编 执云



中医讲究“阴阳”、“五行”，十分重视气候变化对人体的关系。气温变化，人体所需营养成分也不一样，因此四季养生滋补有很深奥的学问。应根据各自的年龄、体质、病情和生理特点灵活掌握春夏秋冬四季的饮食宜忌。

北京燕山出版社

健康饮食顾问



四季

Siji Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食



图书在版编目 (CIP) 数据

四季家庭健康饮食 / 执云主编. —北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(健康饮食顾问)

ISBN 978-7-5402-1939-0

I. 四… II. 执… III. ①合理营养—基本知识②饮食卫生—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180108 号

四季家庭健康饮食

编 译: 执云

责任编辑: 亦耕

封面设计: 艺平工作室

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市灯市口大街 100 号 100006

电 话: 86-10-65240236 (发行部)

86-10-65240430 (总编室)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 1000×720 毫米 1/16 开本 印 张: 130

字 数: 1000 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-1939-0

定 价: 298.00 元 (全十册)

目 录

第一章 春季

第一节	春季的合理饮食	2
第二节	春季的食补	15
第三节	春季疾病的饮食防治	29
第四节	春季健康食谱	45

第二章 夏季

第一节	夏季的合理饮食	51
第二节	夏季的食补	61
第三节	夏季疾病的饮食防治	71
第四节	夏季健康食谱	87

第三章 秋季

第一节	秋季的合理饮食	93
第二节	秋季的食补	104
第三节	秋季疾病的饮食防治	116
第四节	秋季健康食谱	136

第四章 冬季

第一节	冬季的合理饮食	143
第二节	冬季的食补	152
第三节	冬季疾病的饮食防治	163
第四节	冬季健康食谱	184



春季



在一年四季之中,气候变化无常的季节首推春季,特别在早春,遇到晴朗的天气,则风和日丽;每逢阴雨连绵,则寒气袭人。故在我国民间素有“春冷透骨寒”的说法。在春天,由于人们的穿着和精神上缺乏御寒的准备,再加之在漫长的冬季养成的耐寒能力又有所下降,此时寒气容易乘虚而入,侵袭机体而使人致病。

早春季节寒冷、干燥的气候,直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力也会下降,病菌、病毒等病源微生物可乘机侵入,特别容易造成流感、流脑等呼吸道传染病,以及病毒性肝炎、伤寒等肠道传染病的发生和传播。大量的流行病学调查资料还表明,麻疹、白喉、百日咳、猩红热、气管炎、肺结核等呼吸道传染病在春季中的发病率也远远高于其他季节。

中医认为,春天“百草回芽,百病易发”的季节。天气忽冷忽热,乍阴乍晴,变化无常,因此容易旧病复发,加上气候变暖,细菌、病毒易繁殖,使人体致病。所以,春季养生防病至关重要。

春季的合理饮食

增加高热量、高蛋白食物的摄取量

早春时节,气温仍较寒冷,人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。所以早春期间的营养构成应以高热量为主,除谷类制品外,还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物,以便及时补充能量物质。由于寒冷的刺激可使全内的蛋白质分解加速,导致机体抵抗力降低而致病,因此,早春期间还需要补充优质蛋白质食品,如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸,而蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。

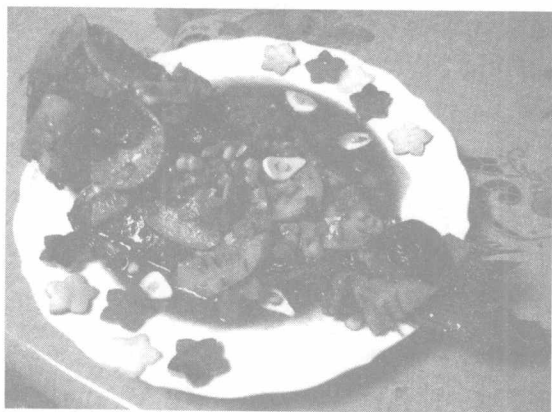
干烧鲤鱼

原料:鲤鱼 1 条(约 500 克)、蘑菇 15 克、罐头竹笋 15 克、水发木耳 5 克、熟青豆 15 克、精盐 3 克、酱油 10 克、红干辣椒 2 个、大葱 12 克、生姜 5 克、大蒜 5 克、白糖 25 克、料酒 15 克、味精 1 克、食用油 1000 克、鸡汤 300 毫升、芝麻 2 克(焙好)、芝麻油 2 克。

制作:将鲤鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,控干,鱼身两侧斜地剖数刀,抹上酱油,将蘑菇、竹笋、葱、木耳、生姜、大蒜、红辣椒洗净,均切碎末,青豆煮熟,待用。炒锅倒入豆油,烧八成热时,放入鲤鱼,炸 3 分钟,捞出,控油,倒出余油。炒锅放 25 克豆油,烧热

时,放入白糖,翻炒化开,倒进辣椒酱末、大葱末、姜末煸炒,再投入蘑菇、竹笋、木耳片末、鸡汤、盐、酱油、料酒,烧开,放入鱼,盖盖,用小火煨5分钟,把鲤鱼翻个儿,让另一面吸收料汁,待汁浓时,加味精和余下的料酒、青豆,再淋上芝麻油,撒上芝麻即可。

说明:鲤鱼能供给人体优良的蛋白质,其蛋白质的利用率高达90%以上。且鱼肉松软,易于消化吸收和利用,很适宜儿童、产妇、孕妇及年老、体虚弱者食用。鲤鱼的脂肪大部分是由不饱和脂肪酸组成,其脂肪呈液态。这种不饱和脂肪酸,具有良好的降低胆固醇的作用,可防治高脂血症、脑动脉硬化、血管性头痛;此外,心脏病引起的水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水、乳汁不通等病症均可食用。长期食用鲤鱼,不仅能增加多种营养,维护健康,还能防治冠心病,延年益寿,且兼有滋补食疗作用。



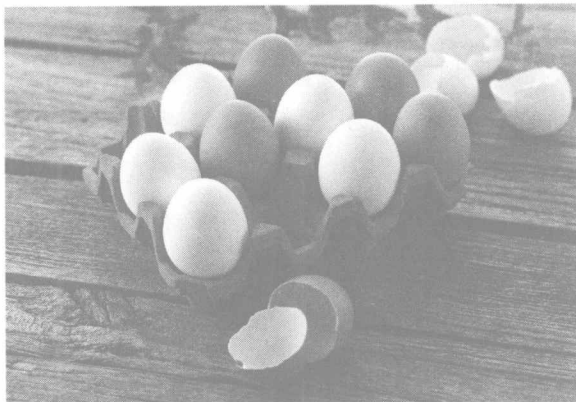
鸡蛋包饭

原料:大米饭250克、鸡蛋250克、熟鸡丁50克、辣椒酱10克、味精2克、大酱25克、大葱末10克、青豆5克、鸡汤30毫升、精盐3克、熟鸡油30克。

制作:炒锅烧热化开20克熟鸡油,烧热,下入大葱末,炒成淡黄色,下入鸡丁炒几下,再放入大酱、辣椒酱炒去水分,再下入大米饭、鸡汤、味精、精盐、青豆,把米饭炒透。把鸡蛋打入碗内,放精盐搅匀。平底锅烧热,放入10克熟鸡油,烧热,把鸡蛋液倒入煎盘,用手一转,摊成大鸡蛋饼,反炒好的米饭放在鸡蛋饼的正当中,将鸡蛋饼的两头包起,往前一卷,一翻成卷形,放入少许底油,稍煎。装盘时,用铲子慢铲,使其完整。食用时蘸大酱。

说明:鸡蛋中所含的蛋白质是天然食品中最优秀的蛋白质,可供给多种必需氨基酸,而且与人体组织蛋白质最为接近,易被人体吸收,鸡蛋中的蛋白质还可促进肝细胞的再生,对肝脏组织损伤有修复作用。鸡蛋中含有15%的维生素B2,维生素B2可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中含有的微量元素,如硒、锌等,也都具有防癌作用。鸡蛋加工

成咸蛋后,其含钼量会增加至鲜蛋的10倍,特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。鸡蛋脂肪中含有多量卵磷脂,被消化后可释放出胆碱,胆碱是神经冲动传递的重要物质,对增进大脑记忆力大有好处。鸡蛋的蛋黄含有丰富的铁,铁是合成血红素的重要成分,故有补血之功,血足则精神爽、肤色美。蛋黄中还有丰富的蛋白质与少量醋酸,白蛋白可增强皮肤的润滑作用,醋酸可保护皮肤的微酸性,以防细菌感染。



扒牛肉条

原料:牛肉500克。葱10克、姜10克、酱油15克、精盐20克、绍酒15克、八角5克、芝麻油6克、淀粉少许。

制作:将牛肉整块放入冷水内泡透,洗净血水放入沸水锅中焯水,捞出洗净血污,刷净锅,另加清水放入洗净的牛肉、葱段、姜片,置旺火烧沸后撇去浮沫,盖严锅盖,用小火焖煮2—3小时,熟透捞出晾凉。切去熟牛肉上的脂皮及不整齐的边,顶丝切成长8厘米、宽3厘米、厚0.4厘米的条,净面朝下整齐地码入碗内,加入酱油、精盐、绍酒、葱段、姜片、八角及煮牛肉的原汤,上笼用旺火蒸20分钟取出,去掉八角、葱姜,滗出汤汁,将牛肉扣入平盘内。将蒸牛肉汤倒入炒锅内,加入酱油烧沸,用湿淀粉勾芡,淋芝

麻油,浇在牛肉上即成。

说明:牛肉是中国人的第二大肉类食品,仅次于猪肉,是优良的高蛋白食品,营养成分易于被人体吸收,含大量蛋白质,少量脂肪,还含钙、铁、磷、维生素B1、维生素B2、烟酸及少量维生素A等。

中医认为牛肉性甘温,有养血、补虚、益气等功效,是体虚乏力、血虚心悸、消化不良等病人的良好补益食品。另外,牛肉还有一定的利尿消肿作用,对于慢性肾炎所致的水肿、小便不利等,常食有一定的辅助治疗作用。常吃牛肉,对慢性痢疾、消渴病人也十分有利。

菊花鳊鱼

原料:鳊鱼1条(重约750克),冬笋25克,胡萝卜25克,香菇25克,青豆25克,鸡汤100克,葱5克,白糖100克,淀粉50克,番茄沙司15克,花生油1000克(耗油100克),精盐、酱油、料酒、米

醋、味精各适量。

制作:将鱼切成段,再切成菊花刀,用料酒、盐、味精煨好,粘上淀粉,将油烧成五成热,放入鱼肉,炸至呈金黄色、菊花状后捞出。再将锅内放入少许油烧热,放入冬笋丁、香菇丁、胡萝卜、青豆、番茄沙司、葱、姜、蒜,炒香后再加入料酒、酱油、米醋、白糖、精盐、鸡汤烧开,再用淀粉勾芡,炒至黏稠、浇在鱼上即成。

说明:鳊鱼具有补气益脾的滋补功效,又富含各种营养成分,肉质细嫩,极易消化,儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人食用吃鳊鱼既能补虚,又不必担心消化困难。鳊鱼肉的热量不高,而且富含抗氧化成分,对于贪恋美味、想美容又怕

肥胖的女士是极佳的选择。

红烧蹄筋

原料:鲜牛蹄筋 250 克,酱油 15 克,料酒 10 克,盐 3 克,味精 2 克,白糖 5 克,鸡汤 200 克,淀粉 2 克,葱 30 克,油 50 克。

制作:将蹄筋切成长 5 厘米、宽厚约 1 厘米的条(如蹄筋较小、较细,可不再加工)。将蹄筋放入开水中略焯一下再取出。炒锅上火,加油 50 克,将葱段放入煸炒,至出香味且葱略变为金黄色时,加入蹄筋,迅速翻炒,使蹄筋均匀受热,加入酱油、料酒、盐、味精、白糖、鸡汤,开锅后,转用小火烧约 10 分钟,再用大火加热,放入溶于水的淀粉将汤汁收浓,即可装盘。



说明:蹄筋中脂肪含量比肥肉低,并且不含胆固醇。能增强细胞生理代谢,使皮肤更富有弹性和韧性,延缓皮肤的衰老,有强筋壮骨之功效,对腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用,有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

摄取能够提高免疫力的营养成分

春季是气候由寒转暖的季节,气温变化较大,细菌、病毒等微生物开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而导致疾病的发生。所以,在饮食上宜遵循抗病毒原则。

在春季日常饮食中,一方面应注意摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、辣椒、菠菜等新鲜蔬菜和柑橘、红枣等水果,富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道绒毛及呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素的侵袭。另一方面应注意食用富含维生素E的食物,以提高人体免疫功能,增强机体的抗病能力。这类食物有蛋黄、豆类等。





葱油饼

原料:面粉 500 克,葱花,100 克,盐、油、花椒粉各适量。

制作:面粉、水拌和均匀,揉成面团,搓成长条;摘下生坯,擀成圆片,刷上油;将葱花、盐、油、花椒粉拌和,均匀地撒在圆片上,卷好擀圆,上平底锅烙至金黄色出锅。

说明:初春时期的葱是一年中营养丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候。这个季节气候无常,感冒发生率高,肠胃病和关节病容易发作,适当多吃些葱,能缓解病情。葱的主要成分有蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A 原、B 族维生素、维生素 C 及钙、镁、铁等。此外,葱还含挥发油,其主要成分为葱蒜辣素,也叫植物杀菌素,具有较强的杀菌作用,特别是对痢疾杆菌及皮肤真菌抑制作用更强,另外,葱蒜辣素还有软化血管、降低血脂的作用,对心血管硬化有较好的疗效。

炒胡萝卜酱

原料:瘦猪肉 300 克,胡萝卜 100 克,豆腐干 1 块,海米 10 个,黄酱 6 克,酱油 3 克,料酒 3 克,熟猪油 50 克,玉米粉(湿)6 克,香油 3 克,味精、葱末、姜末、食盐各适量。

制作:把胡萝卜、豆腐干切成 0.66 厘米见方的丁;把瘦猪肉切成肉丁;海米用水泡透;将胡萝卜用熟猪油炸透捞出。把锅放到武火上烧热后倒入熟猪油,随即放入切好的肉丁进行煸炒;待肉丁内的水分渐少,锅内响声增大时,把锅移到文火上;到响声变小,肉的水分已尽,再移到武火上,炒到肉的颜色由深变浅时,即放入葱末、姜末和黄酱;待酱渗透到肉中放出酱味时,加入料酒、味精、酱油,稍炒一下加入胡萝卜、豆腐丁、海米等,再炒一下,淋上香油,炒匀即成。



说明:胡萝卜中含有大量的 β 胡萝卜素,可以清除体内的自由基,糖尿病患者其血液中会产生大量的自由基,正是这些自由基破坏了人体内胰岛素的活性。胡萝卜还有一种能降低血糖的物质,因此对预防糖尿病有极大的帮助。

胡萝卜素可以转化为维生素A,因此胡萝卜素又被称为维生素A原。这种维生素A原只有胡萝卜含量较高,约为土豆的360倍,芹菜的36倍,苹果的45倍,柑橘的23倍,一般水果及粮食食物中含量都较少。维生素A缺乏者皮肤粗糙,眼干,易患夜盲症,身体抵抗力差,易发生呼吸系统和泌尿系统疾病,幼儿易影响身体发育,维生素A缺乏者癌症发病率要比普通人高2倍多,特别是肺癌的发病率最高。胡萝卜内还含有大量的木质素,也有提高机体抗癌免疫力的功用。

胡萝卜中还含有皮素,它是组成维生素P的有关物质,同时可以促进维生素C用于改善微血管功能,增加冠状动脉流量。胡萝卜能增强人体免疫力,有抗癌作用,并可减轻癌症病人的化疗反应,对多



种脏器有保护作用。胡萝卜内含琥珀酸钾,有助于防止血管硬化,降低胆固醇,对防治高血压有一定效果。胡萝卜对促进儿童生长发育、增强肌体抗病能力有显著作用。胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的,能增进消化,并有杀菌作用。胡萝卜所含B族维生素和维生素C等有润皮肤、抗衰老的作用。

红枣木耳汤

原料:红枣25枚、水发木耳50克、白糖适量。

制作:将水发木耳洗净,撕成小片,红枣洗净去核。将红枣、木耳、白糖同放砂锅中,加清水煮至红枣、木耳熟,盛入碗中即成。

说明:红枣是调节内分泌、补血养颜的传统食品;红枣配上莲子,还有调经益气、滋补身体的作用。

现代研究发现,红枣能促进白细胞的生成,降低血清胆固醇,提高血清白蛋白,保护肝脏,红枣中还含有抑制癌细胞,甚至可使癌细胞向正常细胞转化的物质。枣还可以抗过敏、除腥臭怪味、宁心安神、益智健脑、增强食欲。

鲜枣中维C含量比苹果多60-70倍,其营养之丰居所有果品之首,是苹果的60倍,梨的40倍,柑橘的近10倍,故有"天然维生素C丸"之美称。这是因为鲜枣中丰富的维生素C,能使体内多余

的胆固醇转变为胆汁酸,胆固醇少了,结石形成的概率也就随之减少,因此经常食用鲜枣的人很少患胆结石。

枣中富含钙和铁,对防治骨质疏松、产后贫血有十分理想的食疗作用,其效果通常是药物不能比拟的。

枣中所含的芦丁,可以使血管软化,使血压降低,对高血压病有防治功效。

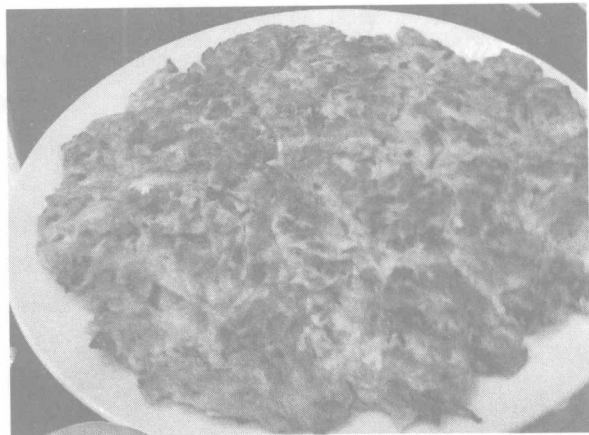
另外,枣还含有环磷酸腺苷、三萜类化合物以及达玛烷型皂甙。这些营养成分和活性成分使枣具有抗氧化、延缓衰老、有利于心血管、提高免疫力、抗癌、抗疲劳等多种功能。

所含 CAMP 可提高人体免疫力,抑制细菌、真菌感染,增强抵抗能力,常吃还可使人体恢复能力大大提高。

香椿芽炒鸡蛋

原料:香椿芽 250 克,鸡蛋 3 个,花生油 50 克,细盐、味精少许。

制作:将香椿芽择去硬的叶柄,只剩嫩叶、嫩芽,洗净切成 2 厘米长的段备用;鸡蛋打入碗内,搅成稀糊状;锅坐火上,加入花生油,油热后放入香椿芽,炒熟后先盛盘中备用;再把锅坐火上,加入花生油,油热后倒入鸡蛋,临熟时再将炒好的香椿倒入锅内,加上细盐、味精,搅拌均匀,即可盛盘食用。



说明:香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效;它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用,还是辅助治疗肠炎、痢疾、糖尿病、泌尿系统感染的良药。香椿含有维生素 E 和性激素物质,有抗衰老和滋阴壮阳作用,对不孕不育症有一定疗效。香椿有抗氧化作用,具有很强的抗癌效果。香椿含有桉素,挥发的气味能透过蛔虫的表皮,使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外。

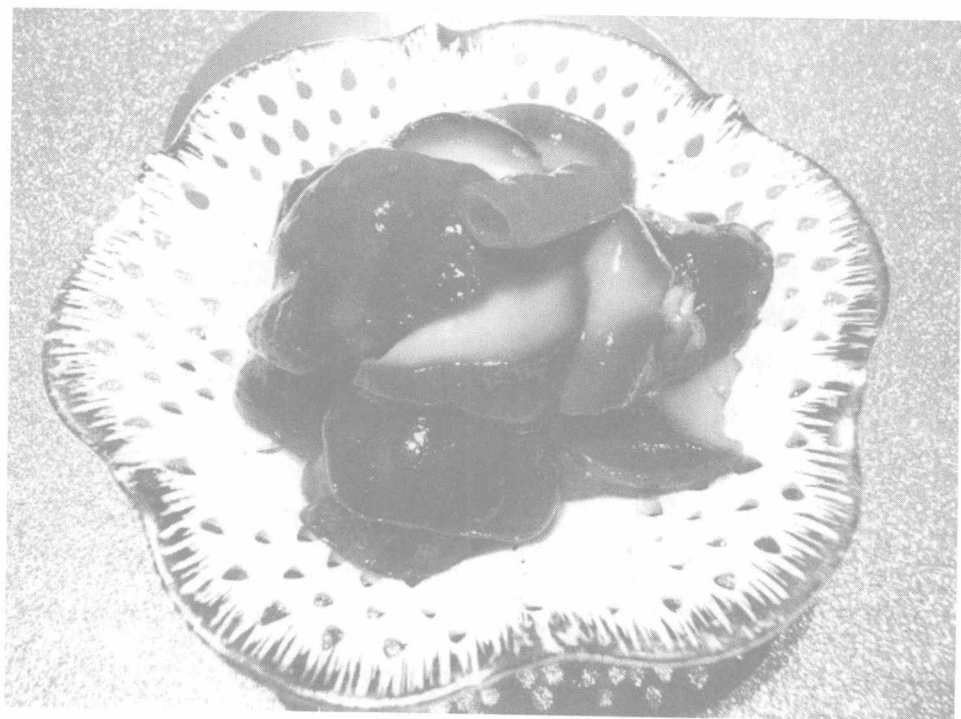
冬菇肉条

原料:水发冬菇 50 克,瘦猪肉 400 克,冬笋 50 克,青、红椒各 50 克,细盐 6 克,白糖 5 克,味精 4 克,黄酒 15 克,胡椒粉 1 克,鸡蛋 2 个,肉汤 100 克,花生油 500 克(实耗 25 克),淀粉 40 克,葱段、姜片各少许。

制作:将瘦猪肉洗净,切成 6 厘米长、1 厘米粗的条,盛入碗内,加少许细

盐、味精、胡椒粉、黄酒、蛋清、淀粉拌和上浆待用;将冬笋、青、红椒、冬菇分别切成高、宽 0.6 厘米、长 5 厘米的条,待用;小碗内放细盐、白糖、味精、胡椒粉、黄酒、水淀粉和少许肉汤调匀成芡汁;锅内加生油,待油烧到六成熟时,将肉条下锅搅散后至熟,连油倒入漏勺,滤干油;原锅加少许生油烧热,下姜片、葱段,将冬笋、青、红椒、冬菇放入,煸炒至熟后,再将肉条下锅,加芡汁,颠锅翻匀起锅装盆便成。

说明:冬菇含有丰富的蛋白质和多种人体必需的微量元素,是防治感冒、降低胆固醇、防治肝硬化和具有抗癌作用的保健食品。冬菇含有多糖类物质,可以提高人体的免疫力和排毒能力,抑制癌细胞生长,增强机体的抗癌能力。此外,冬菇还可降低血压、胆固醇,预防动脉硬化,有强心保肝、宁神定志、促进新陈代谢及加强体内废物排泄等作用,是排毒壮身的最佳食用菌。



食用微量元素含量丰富的蔬菜

春季正是由寒转暖的时候,此时阳气升发,气候温暖多风,人体气血趋向于表,聚集一冬的内热散发出来。在春季膳食调配上,应多食用一些新鲜蔬菜。



菠菜沙拉

原料:菠菜 1.5 公斤、煮鸡蛋 500 克、葱头末 150 克、醋油沙司适量。

制作:制出醋油沙司,将两个熟蛋黄搓碎,用笊过入盆内,放上 10 克白胡椒粉、20 克芥末沙司、30 克精盐、5 克味精,用勺仔细地搅匀,使蛋黄成泥,再陆续倒入生菜油 100 克,随倒随搅,一点点搅开。然后倒入 50 克醋精,搅匀,调好味,即可过笊装入干净的瓶内,加盖保存。使用时,可把瓶子晃动一下再往外倒。醋油沙司,也称法国沙司。菠菜摘洗

干净,用开水烫一下,切成碎段,堆在盘中央成山丘形。煮鸡蛋去皮,用绳线割切成 6 瓣,码在菠菜上二分之一,其余围盘边,葱头末加醋油沙司搅匀,浇在菠菜上即可。

说明:菠菜中丰富的维生素 A 使眼睛明亮美丽,B 族维生素可以治疗夜盲症和口角炎,每周食用 2~4 次蔬菜的中老年人,可降低患视网膜退化的危险,从而保护视力。菠菜可以维持血压平衡,预防多种癌症和心脏病。孕妇宜多吃菠菜,因为有利于胎儿大脑神经的发育,防止胎儿畸形。菠菜是铁元素的大家,可以治疗缺铁性贫血,尤其适合女性在生理期食用。菠菜可以维持人体的酸碱度,并提供大量的纤维素,有助于清理肠胃,使身材苗条。菠菜中含有大量的抗氧化剂,具有抗衰老、促进细胞增殖的作用,既能激活大脑功能,又可增强青春活力,能够防治老年痴呆症。糖尿病患者经常吃些菠菜有利于血糖保持稳定。

酸甜莴笋

原料：嫩莴笋 500 克、鲜西红柿 2 个、青蒜 25 克、柠檬汁（或鲜橙汁）75 克、砂糖 30 克、凉开水 50 毫升、精盐少许。

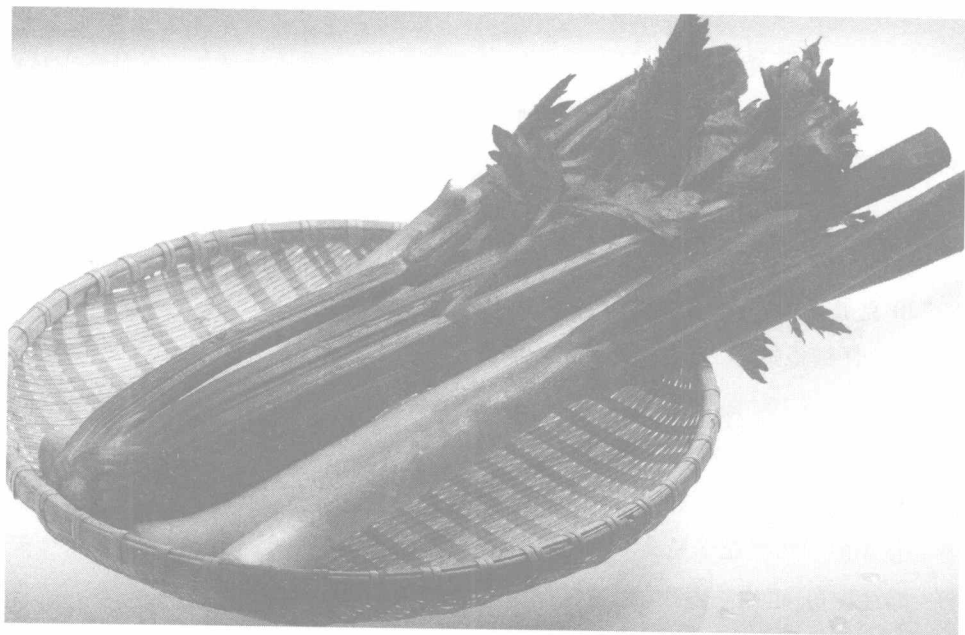
制作：莴笋去叶、削皮、去根，切丁后用开水余一下；鲜西红柿去皮，切块；青蒜切末。将柠檬汁、砂糖、凉开水、精盐放入大瓷碗内搅匀，调好口味，再放莴笋丁、西红柿块、青蒜末拌匀，入冰箱贮存，随吃随取。

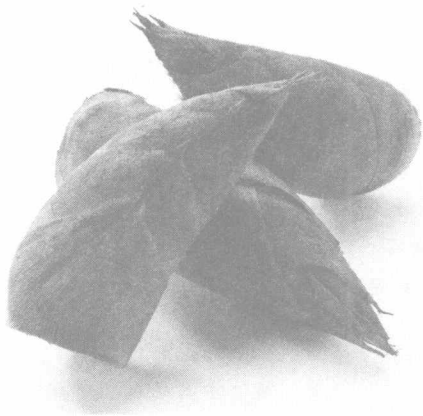
说明：莴苣含有较丰富的烟酸，烟酸是胰岛素激活剂，经常食用对防治糖尿病有所帮助。莴苣中所含的钾离子是钠离子

的 27 倍，可促进排尿，降低血压。莴笋中无机盐、维生素含量较丰富，尤其是含有较多的烟酸。莴笋中还含有一定量的微量元素锌、铁，钾离子也含量丰富，是钠盐含量的 27 倍，有利于调节体内盐的平衡。

莴笋有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。对于高血压、心脏病等患者，具有促进利尿、降低血压、预防心律紊乱的作用。莴笋能改善消化系统和肝脏功能，有助于抵御风湿性疾病和痛风。

莴笋含钾量较高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。莴笋含有少量的碘元素，它对人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪调节都有重大影响。因此莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。莴笋含有非常丰富的氟元素，可参与





牙和骨的生长。莴笋叶中含较多的菊糖类物质,有镇静、安眠的功效。

芹菜肉丝炒苦瓜

原料:苦瓜 300 克,芹菜 100 克,肉丝 200 克,酱油、葱末、姜末、盐、鸡粉、水淀粉各适量。

制作:苦瓜去瓜蒂,平剖成两瓣,去瓤后切成丝,芹菜洗净后切成丝。炒锅上火,加油烧至五成热,放入葱姜炒出香味,放入肉丝,煸炒至变色刚熟,盛出待用。炒锅再上火,放油烧热,加芹菜、苦瓜煸炒至熟,下酱油、肉丝炒匀,勾入水淀粉和鸡粉兑成的汁勾芡即可。

说明:芹菜的钙、磷含量较高,有一定镇静和保护血管的作用,又可增强骨骼,预防小儿软骨病。芹菜对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等方一定辅助

治疗作用。

芹菜含有丰富的纤维,有较强的清肠作用,能吸走肠内水分和杂质,把有害于人体的物质,甚至是致癌成分排出体外。所以,芹菜被当作是减肥、美容的圣品。芹菜的叶、茎含有挥发性物质,能增强人的食欲。芹菜有降血糖作用,经常吃些芹菜,可以中和尿酸及体

内的酸性物质,对防治痛风有较好效果。

竹笋什锦饭

原料:米 3 杯,水发竹笋 200 克,水发裙带菜 50 克,酒 3 大勺,酱油 1 大勺,盐 12 小勺,水适量。煮裙带菜调料:酱油 1 大勺,料酒 1 大勺,汤料 4 大勺,醋腌制姜适量。

制作:将米洗净沥水,30 分钟后放入锅内,加盐、酒、酱油、水置于火上煮至七分熟待用,竹笋切成长条备用。裙带菜用水洗净放入沸水中焯一下,用自来水冷却,切成 3 厘米大小的块。另取一锅,放入竹笋、裙带菜、酱油、料酒、汤料煮开使之入味。倒入米饭锅内用小火焖,最后 1 分钟用大火。使米饭松软,立即停火,放火上再焖 15 分钟后端锅。盛入碗内放入姜丝即可。