



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健系列 32

美 齿

MEICHI

食疗方

SHILIAOFANG

周俭 韩英 杨佳佳 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食疗保健康系列 32

美 齿

MEICHI
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 韩英 杨佳佳 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美齿食疗方 / 周俭, 韩英, 杨佳佳编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2005.1

(食疗保健康系列; 32)

ISBN 7-5067-3132-0

I. 美... II. ①周...②韩...③杨... III. 牙—保健—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127987 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3132-0/R · 2607

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识

1

凉拌蹄筋	6	莴笋猪蹄汤	26
菠菜虾皮	8	山药牛肉汤	28
莴笋拌海蜇头	10	海蜇鸡汤	30
果仁芹菜	12	鱼头芋儿汤	32
糖醋莴笋丝	14	蒲公英粥	34
空心菜炒肉丝	16	猪骨马齿苋粥	36
椒盐大虾	18	奶茶	38
奶汁菜花	20	枸杞叶绿茶	40
莴笋炒蚌肉	22	果菜汁	42
海米烧豆腐	24		

小 常 识

1. 牙齿有哪些结构?

牙齿包括牙釉质、牙本质、牙骨质、牙髓等组织。含有矿物质（钙磷含量突出）、有机物和水分等营养成分。

（1）牙釉质：牙釉质是覆盖在牙冠上的硬组织，是人体组织中最坚硬的物质。呈乳白色或黄白色，有一定的透明度。

（2）牙本质：牙本质是构成牙齿的主要部分，是由牙本质基质、牙本质小管、牙本质神经等组成，呈淡黄色。

（3）牙骨质：牙骨质是覆盖在牙根表面的硬组织，与人的骨头一样坚硬，呈淡黄色。牙骨质具有再生长的特性。

（4）牙髓：牙髓是位于牙髓腔和根管腔的疏松结缔组织，其内有动脉、静脉血管、淋巴管、神经纤维等。是牙齿的重要器官。

2. 哪些因素可以导致牙病？常见的牙病有哪些？

牙病不仅可使牙齿排列不整齐，牙齿颜色不白，而且可造成牙齿松动或脱落，严重地影响容貌。发生牙病主要有包括先天因素和后天因素。

先天因素：出生前孕妇的营养不良，全身性疾病，某些家族的遗传因素（如牙齿和颌骨的形状和大小常常影响牙位，造成牙齿错位或重叠等）。

后天因素：主要是不良习惯（如一侧性咀嚼、口呼吸等，使舌、唇、颊部分均势力量受到破坏，导致面颌发育的不匀称、不协调），不注意口腔卫生，营养不良等。



常见的牙病有牙釉质发育不全、斑釉症、龋齿、牙周病、牙髓炎等。

3. 什么是牙釉质发育不全?

牙釉质发育不全由于出生前营养不良或感染等因素,使牙釉质发育、矿化障碍而造成的牙釉质永久缺陷。严重影响牙齿美观。

轻症临床表现:牙面无实质缺损,或仅有小的凹陷,但有色泽和透明的改变,形成白垩色不透明的釉质表面,一般无自觉症状。

重症临床表现:牙面有带状、沟状或凹陷,严重者釉质完全没有了。牙齿容易磨耗,易患龋齿,而且患病后发展快。

在母亲怀孕期间,应注意补充牙齿所需要的营养素,出生后注意牙齿的保健。

4. 什么是斑釉症?

斑釉症又称为氟牙病,是牙齿釉质呈白垩色斑块或黄褐色、暗棕色条纹或斑块的一种牙病,严重者可以合并釉质的实质缺损。严重影响牙齿的美观。

氟牙病是由于饮水中氟的含量过高所致,氟影响釉质基质的形成。出生后两年内为氟中毒的敏感期。预防措施主要是限制氟的摄入量,选择合适的饮用水源。必要时,进行水源改造。

5. 什么是龋齿?

龋齿是由于由于微生物代谢产生酸性物质,釉质矿物质逐渐脱失,继而牙齿结构蛋白破坏的一种牙齿疾病。

龋齿的病因很多,但主要是口腔不卫生所致。糖类食物在细菌的作用下,产生酸性物质,腐蚀牙表面及牙体,导致龋齿。



临床表现：牙齿硬组织不同程度的色、形、质的变化，如牙面粗糙，及缺损破坏。轻者无临床症状，重者对冷、热、酸、甜食物敏感，进食物时有嵌塞疼痛。

6. 什么是牙周病？

牙周病是指发生于牙周组织（牙龈、牙周膜、牙槽骨、牙骨质）的疾病总称。主要分牙龈病和牙周炎两大类。我国成人牙周病的患病率为50%以上。牙周病与机体免疫系统、内分泌、营养、衰老、遗传等因素有关。临床上可出现牙痛、刷牙出血、牙齿松动等症状。

7. 如何预防牙病？

注意口腔卫生是预防牙病的关键。

(1) 从小纠正不良习惯，如吮唇、咬舌、咬颊、咬手指等，这些习惯都会导致颌畸形，不利于牙齿的清洁。

(2) 早晚刷牙，餐后漱口，保持口腔卫生。

(3) 牙刷定期更换，在医生指导下刷牙。

(4) 及时校正牙齿，保持牙齿的整齐，有利于牙齿的清洁。

(5) 成年后定期洗牙，去除牙垢。

(6) 锻炼身体，增强体质，以提高抗病的能力。

(7) 每天叩齿，上下牙齿相互轻轻叩击数十次，所有的牙都要接触，用力不可过大。经常叩齿可使牙齿坚固，不易松动和脱落，并能加强咀嚼力，促进消化功能。

(8) 鼓漱咬牙，用两腮和舌做动作，反复几十次，等唾液满口时，再分几次慢慢下咽。鼓漱主要是为了使口腔内多生唾液，能够清洁口腔，帮助消化，并可锻炼口腔四周肌肉。

(9) 避免吃坚硬的东西。

(10) 积极治疗全身性疾病，如胃病、心脏病、糖尿病、肺炎等，有助于牙病的治疗。



8. 牙齿保健的饮食原则是什么？

牙齿的好坏与饮食营养有着密切的关系。为了使牙齿健康，在日常饮食中应注意以下饮食原则：

(1) 蛋白质：蛋白质是构成牙齿的基本成分。牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼肉等食物含必需氨基酸较多，属于丰富的优质蛋白。

(2) 钙质：钙是组成牙齿的主要成分，在饮食中应注意摄取富含钙质的食物，如牛奶、乳酪、豆腐及制品。尤其是乳类中的钙、磷比例合适，有利于人体吸收。此外，虾皮、骨头、淡菜、发菜、海带、裙带菜、紫菜、田螺、泥鳅、鱼松、蛋黄粉等钙的含量也比较丰富。在烹饪含钙食物时，适当放点醋，有助于钙质的溶解，也有利于人体吸收。

(3) 磷：磷与钙一样，也是牙齿的主要成分之一，是保持牙齿坚固不可缺少的营养素。磷在食物中分布很广，肉、鱼、奶、豆类、谷类以及蔬菜中均含有丰富的磷。

(4) 氟：氟是维持牙齿健康的重要元素。氟能与牙质中的钙、磷化合物形成不易溶解的氟磷灰石，从而防止细菌所产生的酸对牙质的侵蚀。此外，氟还能通过抑制细菌中的酶而阻碍细菌的生长。海鱼、茶、蜂蜜和矿泉水中含有丰富的氟，应注意食物选择。

但是摄入过多的氟对于牙齿也是不好的。氟影响釉质基质的形成，过多饮用含氟量高的水，会得斑釉症，影响牙齿的外观和坚固。

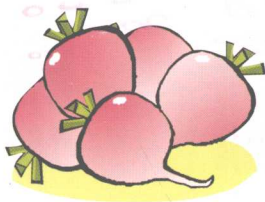
(5) 维生素D：维生素D的作用是能促进人体对钙、磷的吸收及骨化作用。含维生素D丰富的食物有肝脏、鱼油等。多晒太阳也有利于维生素D的吸收。

(6) 维生素C：足量的维生素C有提高免疫功能的作用，对于预防牙病有一定的意义。维生素C属于水溶性维生素，容易流失，因此必须每天从富含维生素C的食物中摄取。含有维生素C丰富的食物有橘子、柠檬、柚子、大枣、柿子椒、鱼肝油等，必要时可添加服维生素C片剂来补充。

(7) 膳食纤维：蔬菜、粗杂粮中含有丰富的膳食纤维。多吃

适当硬度的粗糙性食品，可增加牙齿的自洁作用和牙龈按摩作用，从而增强牙体和牙周组织的抗病能力。由于进食的是粗粮，必须细嚼慢咽，这样可促进唾液分泌，减少食物的黏附和牙菌斑的形成，起到了护齿作用。

(8) 多吃一些补肝肾、坚固牙齿的食物：“中医认为“肾主骨”，“肝肾同源”。牙齿与骨是同属一类的坚硬物质，滋补肝肾的食物有助于牙齿的坚固，如猪肾、猪肝、黑芝麻、核桃仁、枸杞子等，莴笋对于坚牙白齿也有一定作用。



凉拌蹄筋

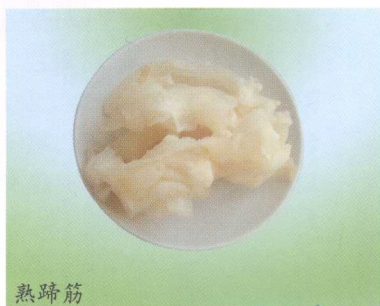
主料

熟蹄筋 (200克): 味甘, 性平。功能强健筋骨。含有蛋白质以及钙、磷、钠、硒等营养成分。

腐竹 (100克): 腐竹是由大豆加工而成的食品, 味甘, 性平。功能健脾益气。含有丰富的蛋白质。

配料

食盐、姜末、米醋、酱油、香油、味精各适量。



熟蹄筋



腐竹



制作要领

1. 熟牛蹄筋用开水烫一下, 切成1厘米左右长的段; 腐竹用水泡软, 切成2厘米长的段, 一起放在盘内。

2. 取一小碗, 加入食盐、姜末、蒜泥、米醋、香油、味精搅拌均匀, 浇在蹄筋腐竹上, 吃的时候拌匀即可。



食谱特点

有补脾胃、固牙齿、增气力的功效。

保健小语

1. 经常食用有利于牙齿、骨骼坚固。
2. 适于体虚、腿脚无力者调养之用。

营养成分分析

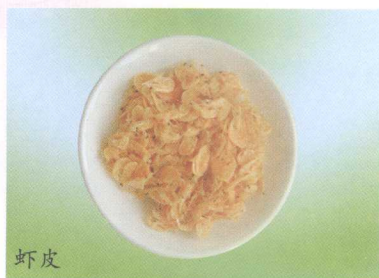
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素 B ₂ (mg)	维生素 E (mg)	烟酸 (mg)	锌 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
3184	112.8	22.7	27.5	0.33	27.84	2.2	18.91	584	15.35

菠菜虾皮

主料

虾皮 (100克): 性温, 味甘。功能补肾壮阳、通乳、托毒、祛风痰。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素E、钙、磷、铁等营养成分。现代研究有预防缺钙抽搐、佝偻病、骨质疏松症等作用。

菠菜 (300克): 性凉, 味甘。功能清热除烦、解渴通便。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、钙、磷、铁等成分。现代研究其适用于高血压及糖尿病患者。



虾皮



菠菜

配料

花椒水、食盐、酸辣汁各适量。



制作要领

1. 先将菠菜洗净, 放入开水中烫一下, 捞出后, 然后切成段。
2. 将菠菜段放在盘中, 撒上虾皮, 再放入食盐、花椒水和酸辣汁, 搅拌均匀即可。
3. 菠菜中含有草酸, 焯一下可以去除, 减少与虾皮中的钙结合成草酸钙, 以免影响钙的吸收。



食谱特点

咸鲜清香。有清热润燥，补钙健齿的功效。

保健小语

1. 本品钙质较多，经常食用有利于坚牙固齿。
2. 经常食用有利于儿童佝偻病、老年骨质疏松症的防治。
3. 适于老年大便秘结者食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)
940	38.5	3.1	16	1480	96	6.14	991	5313.3	1550



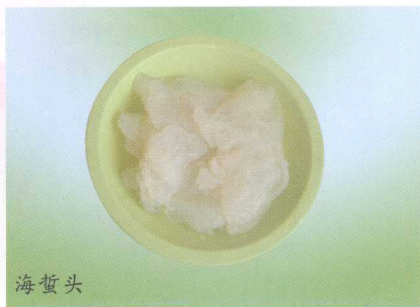
莴笋拌海蜇头

主料

海蜇头 (100 克): 性平, 味咸。功能清热平肝、化痰消积、解毒、止咳、降压。含有丰富的蛋白质、脂肪、多糖、钙、磷、铁、碘、烟酸等成分。现代研究有降压、扩张血管的作用。

海米 (10 克): 性温, 味甘、咸。功能补肾壮阳, 滋阴息风。含有蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。

莴笋 (150 克): 性凉, 味甘、苦。功能清热利水、通乳。含有蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质及维生素。现代研究有参与骨骼生化过程、保健牙齿的作用。



海蜇头



海米



莴笋

配料

香菜段、酸辣汁各适量。



食膳特点

酸辣爽口。有清热利湿, 固齿白牙的功效。





保健小语

1. 经常食用，坚牙固齿。
2. 本品清淡爽口，是一道美味凉菜。
3. 海蜇生食难以消化，不宜一次过多食用。

制作要领

1. 将海蜇头放入沸水中烫一下，捞出，用凉水洗一遍，切成丝，再放入凉开水中浸泡3小时。
2. 莴笋切成丝装入盘中，海蜇头丝放在莴笋丝上面，撒上海米、香菜段，再浇上酸辣汁，拌匀即可食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	视黄醇 (μg)	钠 (mg)	钾 (mg)	硒 (μg)
481.3	11.87	0.71	16	53.6	6	16.1	1011.64	704	23.08



果仁芹菜

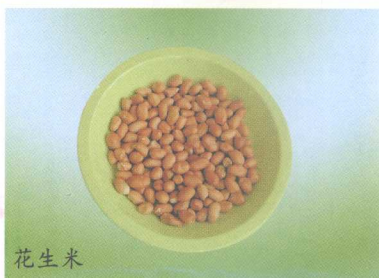
主料

芹菜 (300克): 性凉, 味甘、苦。功能平肝清热、利湿治淋。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、钙、磷、铁和粗纤维等营养成分。现代研究有降压作用, 患高血压、高血脂者宜经常食用。

花生米 (150克): 性平, 味甘。功能润肺、止咳、利尿、下乳。含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、钾、铁等营养成分。现代研究有降低胆固醇、防止皮肤老化、增强记忆的作用。



芹菜



花生米

配料

酱油、花椒油、食盐、味精各适量。



制作要领

1. 将芹菜洗净, 切成3厘米长的段, 放入沸水中焯一下, 捞出, 用凉开水过凉。
2. 花生米放入热的植物油中炸酥, 捞出, 去掉外皮, 放在盘子中间, 芹菜放在花生米周围。
3. 取一小碗, 放入酱油、食盐、味精、花椒油, 搅拌均匀, 然后浇在芹菜上即可食用。

