

认识蔬菜的营养、吃出健康的人生

蔬菜 *Vegetable*

常用蔬菜养生食疗大全

冠伦文化 编著

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

©2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾冠伦文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第11号
版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜: 常用蔬菜养生食疗大全/冠伦文化编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.4

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4722-5

I. 蔬… II. 冠… III. ①蔬菜-食物疗法 ②蔬菜-食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 026116 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5.5

字 数: 80 千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2006 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 4 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: WSL

版式设计: WSL

责任校对: 王春茹

定 价: 24.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



R 247.1
121
F 247.1
536

“蔬菜是家庭的必备良药”，受到风寒时，喝一杯热热的姜母茶驱除一身寒气；女孩子月经过后，妈妈总会炒一盘九层塔炒蛋让她补补身子；盛夏火气大，不妨喝一碗清热退火的苦瓜汤……，凡此种种足以证明蔬菜是医食同源的重要材料。

蔬菜

Vegetable

常用蔬菜养生食疗大全

冠伦文化 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录

04 大白菜 清热、利尿、降血压、预防感冒

◆ 卤香菇白菜 / 香淋白菜

06 黄瓜 清热、解暑、利尿、消除浮肿

◆ 凉拌黄瓜 / 凉拌四色 / 凉拌墨鱼

08 山药 滋养强壮、固肾益精、改善虚弱体质

◆ 四物山药汤 / 山药豆腐 / 山药粥

10 木耳 清肝明目、消除燥火、改善动脉硬化

◆ 木耳田鸡汤 / 拌三丝 / 木耳黄瓜汤

12 牛蒡 预防动脉硬化、大肠癌、消炎止血

◆ 牛蒡汤 / 炒牛蒡双色 / 炒牛蒡

14 冬瓜 利尿、消暑、减肥、降火气、美白

◆ 冬瓜薏仁排骨汤 / 冬瓜田鸡汤 / 冬瓜虾仁汤

16 玉米 改善便秘、动脉硬化、预防大肠癌

◆ 玉米炒魔芋 / 玉米蛤蜊冬瓜汤 / 香炒玉米

18 地瓜 改善便秘、预防感冒与大肠癌

◆ 地瓜苹果甜汤 / 地瓜芥菜汤 / 蒸地瓜

20 西芹 预防动脉硬化、消除疲劳、镇定神经

◆ 西芹墨鱼 / 西芹精力汁 / 西芹酒

22 豌豆荚 美白肌肤、防癌、预防便秘与高血压

◆ 素炒双色

23 空心菜 利尿、降血压、降胆固醇、排毒凉血

◆ 蒜末空心菜

24 蚕豆 增强记忆力、降低胆固醇、预防肠癌

◆ 蚕豆炒雪里红

25 小白菜 清热、利尿、解毒、养颜美容

◆ 白菜豆腐汤

26 油菜 保护视力、补充钙质、预防高血压

◆ 油菜豆腐汤 / 油菜炒猪肝



28 芥菜 治疗头痛、腹痛、抗癌、改善头痛

◆ 芥菜干贝汤 / 芥菜鸡汤

30 芹菜 预防便秘、平衡血压、预防骨质疏松

◆ 芹菜肉片豆腐汤 / 芹菜海参汤

◆ 芹菜干丝 / 凉拌芹菜

32 金针 利尿消肿、安神明目、清肺热、降肝气

◆ 金针红豆排骨汤 / 金针腰花汤 / 金针肉片汤

34 西兰花 改善黑斑、雀斑、预防癌症

◆ 凉拌西兰花 / 西兰花鲑鱼汤 / 牛奶西兰花

36 南瓜 预防感冒与胆结石、强精壮阳

◆ 南瓜海带汤 / 南瓜浓汤

38 洋葱 预防动脉硬化、抗衰老、降低脂肪

◆ 红烧洋葱排骨 / 凉拌鲑鱼洋葱 / 洋葱鲑鱼汤

40 胡萝卜 强化视力、改善贫血、预防感冒、改善肌肤

◆ 胡萝卜炒蛋 / 胡萝卜马蹄汤 / 炒双色

42 苦瓜 消暑、退火、明目、解毒

◆ 苦瓜蛤蜊汤 / 凉拌苦瓜 / 苦瓜酿肉

44 韭菜 预防便秘、下痢、壮阳固精

◆ 韭菜炒豆干 / 韭菜炒墨鱼 / 韭菜稀饭 / 韭菜鲜菇汤

46 甜椒 消除自由基、预防动脉硬化与贫血

◆ 凉拌甜椒芦笋

47 红凤菜 清热解毒、止血、补血、缓解经痛

◆ 香油红凤菜

48 葫芦瓜 清热解毒、提升免疫力、抗肿瘤

◆ 炒葫芦瓜丝

49 地瓜叶 抗癌、降胆固醇、改善贫血、便秘

◆ 地瓜叶蔬果汁

50 黄豆芽 解毒、降脂、保护血管、降胆固醇

◆ 黄豆芽排骨汤



51 苜蓿芽 排出体内毒素、降胆固醇、预防便秘

◆苜蓿芽酸奶汁

52 香菇 预防高血压、糖尿病、骨质疏松、抗癌

◆香菇味噌汤 / 香菇糙米粥 / 香菇豆腐汤

54 茼蒿 改善火气大、便秘、预防感冒、保护视力

◆茼蒿鱼丸汤

55 莲藕 降胆固醇、清热凉血、整肠

◆莲藕排骨汤

56 茄子 预防高血压、血管硬化

◆蒸茄子

57 金针菇 减肥、调节血脂、减少胆固醇、降血压

◆炒双菇

58 茭白笋 清热解毒、利尿、改善便秘、降血压

◆凉拌三色 / 笋菇排骨汤

60 海带 头发乌黑、改善甲状腺肿大、降血压

◆海带芽豆腐汤 / 凉拌海带 / 海带肉丝汤

62 圆白菜 预防胃溃疡、便秘、消除疲劳

◆泡菜 / 圆白菜什锦汤 / 圆白菜汁 / 培根圆白菜

64 豇豆 改善脾胃虚弱、遗精、白带

◆凉拌豇豆 / 豇豆稀饭

66 土豆 预防坏血病、胃肠溃疡、口腔炎

◆土豆浓汤 / 红烧土豆 / 红枣蒸土豆

68 西红柿 降低胆固醇、预防胃癌、提高免疫力

◆西红柿滑肉汤 / 西红柿炒蛋 / 西红柿山药汤

70 苋菜 清热解暑、改善食欲不振、口干舌燥

◆苋菜肉丝汤 / 蒜香苋菜汤 / 樱虾苋菜

72 丝瓜 利尿消肿、健脑、清凉退火、清热化痰

◆虾仁丝瓜 / 丝瓜蛤蜊汤 / 丝瓜鸡脚汤



74 洋菇 抗氧化、防衰老、抗病毒、降胆固醇

◆洋菇炒水笋

75 竹笋 改善便秘、滋阴补血、降胆固醇、减肥

◆双竹排骨汤

76 菠菜 改善贫血与便秘、预防癌症与老化

◆菠菜鳗鱼汤 / 菠菜猪肝汤 / 牛奶炖菠菜

78 菱角 预防癌症、解酒、利尿、解热

◆菱角粥 / 菱角排骨汤

80 银耳 滋阴润肺、补胃健脾、改善便秘

◆银耳山药汤 / 银耳猪肝汤 / 银耳红枣汤

82 芦笋 预防高血压、改善贫血、强化肝机能

◆芦笋健康饮 / 芦笋炒墨鱼

◆芦笋黄豆饮 / 凉拌芦笋黄豆

84 萝卜 清肺热、解毒、改善宿醉

◆萝卜海带排骨汤 / 凉拌萝卜 / 萝卜牛肉汤

86 香辛菜

葱 姜 蒜 辣椒 九层塔



别名

结球白菜
黄芽白菜
包心白菜

大白菜

清热、利尿、降血压、预防感冒

point 食疗效果

大白菜味甘、性微寒，具有清热、解毒、清肠胃、利尿、降血压、健胃整肠的功效。膳食纤维不仅可以润肠、促进排便，还具有排毒的作用。食欲不振、大小便不通畅、头晕燥热、火气大时，多吃大白菜可以清热退火。秋冬季节空气比较干燥，皮肤也容易干涩，由于大白菜含有丰富的维生素，所以多吃白菜可以养颜护肤。此外，大白菜富含纤维与抗癌成分，可预防痔疮、乳癌与大肠癌。

point 选购与烹饪

选择叶质细嫩、结球紧密、无枯萎、无腐心的大白菜为佳，冬季产的大白菜品质最佳。



point 注意事项

慢性下痢的人避免生吃大白菜，气虚胃寒的人不宜多吃凉拌或腌成泡菜的大白菜，最好采用炖或煮的方式，并加生姜爆香，就可去除大白菜的寒性。

point 如何减少农药残留

第一层与第二层的外叶务必摘除，并且一叶一叶剥开泡水清洗，才能减少农药残留。



1. 把外层的老叶剥除。



2. 一叶一叶剥开泡水洗净。

一定要知道的

食疗小偏方

● 热咳多痰

取适量大白菜加水与冰糖煎煮服用，可改善多痰热咳。

● 预防感冒

大白菜100克、姜与葱白各10克，加水煎煮服用，可以预防感冒。

● 过敏性皮炎

大白菜捣烂取汁敷在患处，可以改善过敏性皮炎的症状。

● 清除肺胃热气

把大白菜、萝卜与蜜枣一起熬煮成菜汤，具有清除肺胃热气的功效。

养生小知识

避免吃隔夜的大白菜

大白菜最好现煮现吃，避免吃隔夜的剩菜，否则白菜的硝酸盐会变成亚硝酸盐，造成血液中的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，使血液丧失载氧能力，造成人体缺氧而引起中毒。

卤香菇白菜

材料

大白菜 ……………半棵
香菇……………10朵
樱花虾 ……………1碗
香菜、姜、油、盐…各适量

做法

1. 将大白菜洗净撕碎；香菇泡软切小片。
2. 锅内放油加热，先把姜爆香，放入香菇、大白菜拌炒，再放入樱花虾，加1碗水将大白菜煮熟，加盐调味，撒上香菜即可。

功效

常吃香菇可预防糖尿病，常吃大白菜可预防感冒、改善口臭、降血压、解热清肠。



香淋白菜

材料

大白菜 ……………半棵
胡萝卜……………半根
香油……………3大匙
糖、盐……………各1大匙
醋……………1大匙
花椒、姜……………各适量

做法

1. 将大白菜洗净，切粗丝，加1大匙盐搓匀，腌1小时左右。
2. 胡萝卜切片；姜切丝；把糖和醋预先拌匀备用。大白菜挤干水分，放入大碗中，加胡萝卜片、姜丝、醋、糖拌匀。
3. 锅内放香油加热，放入花椒炒香，捞出花椒，淋入碗中即可。

功效

吃大白菜可改善食欲不振、大小便不通畅、头晕燥热等症状。

别名
花胡瓜
小胡瓜
花瓜

黄 瓜

清热、解暑、利尿、消除浮肿

point 食疗效果

黄瓜味甘、性凉，具有清热、解暑、利尿的功效，酷夏中暑可以榨汁饮用。黄瓜汁也可以作为油性肌肤的化妆水，并有清理肠胃、降低胆固醇的功效。黄瓜皮具有强效的利尿效果，煎汁饮用可以消除浮肿。另外，黄瓜可以降血糖，所以很适宜作为糖尿病患者的食物。黄瓜还富含生物碱，有助于体内的新陈代谢。

point 选购与烹饪

新鲜的黄瓜表皮鲜绿有光泽，瓜刺明显。购回黄瓜后，用报纸或保鲜膜包起，放入冰箱冷藏，可保存三四天。



point 注意事项

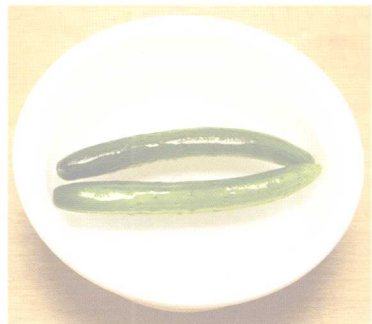
胃肠虚弱的人不宜生吃或吃太多黄瓜，否则容易下痢，若加肉片一起炒食即可改善。熟食黄瓜的利尿效果比生吃要好。有呕吐症状、心血管疾病、肝病的人最好避免吃腌黄瓜。

point 如何减少农药残留

用盐搓洗并且用清水冲洗，可洗去大部分的农药残留。



1. 砧板上撒盐，放上黄瓜轻搓。



2. 用清水冲洗干净。

一定要知道的

食疗小偏方

● 身体燥热没食欲

黄瓜1根切小段，加2碗半的水，煎煮至水量剩一半，每日分3次空腹饮用。夏日身体燥热缺乏食欲时，饮用黄瓜热饮可以利尿、消除燥热。不过，身体虚冷者不宜饮用。

● 热性下痢

选择较软的黄瓜1根切小段，淋入蜂蜜进食。热性下痢时，吃蜜淋黄瓜可以达到解毒效果。不过，不宜多吃，以免造成相反效果。

● 降低血压

摘取黄瓜的藤150克，加水煎煮当茶喝，可以改善高血压的症状。

养生小知识

黄瓜会破坏维生素C

黄瓜所含的氧化酶会破坏维生素C，如果和其他蔬菜水果搭配制成果菜汁饮用，会破坏其中的维生素C，所以最好避免。



凉拌黄瓜

材料

黄瓜……………2根
胡萝卜……………少许
糖、醋、盐……………各少许

做法

1. 黄瓜洗净切圆片；胡萝卜去皮切圆片。分别用少许盐腌15分钟后，用开水洗去盐分。
2. 全部材料一起拌匀即可食用。

功效

盛夏缺乏食欲时，来一道清爽可口的凉拌菜，可以让人食欲大开。



凉拌四色

材料

黄瓜……………1根
魔芋……………半块
蛋……………1个
胡萝卜……………半根
蒜末……………少许
酱油……………2大匙
糖、醋、香油……………各少许

做法

1. 将魔芋放入沸水中烫一下。
2. 蛋煎成蛋皮，切丝；胡萝卜、黄瓜也切丝。盛盘后，淋入蒜末、酱油、糖、醋和香油，拌匀即可食用。

功效

黄瓜可以清热利水，搭配魔芋一起吃，可以降低血脂。



凉拌墨鱼

材料

黄瓜……………2根
胡萝卜……………少许
墨鱼……………半条
醋、糖、盐……………各少许
芝麻、香油……………各少许

做法

1. 黄瓜与胡萝卜切片，加盐腌软后用开水洗去盐分。
2. 墨鱼切粗丝，烫熟后加入黄瓜、胡萝卜、醋、糖拌匀，最后加入芝麻与香油即可食用。

功效

凉拌三色清爽又可口，适合盛夏食用，可改善食欲不振。

别名

山薯
淮山
薯蕷

山

药

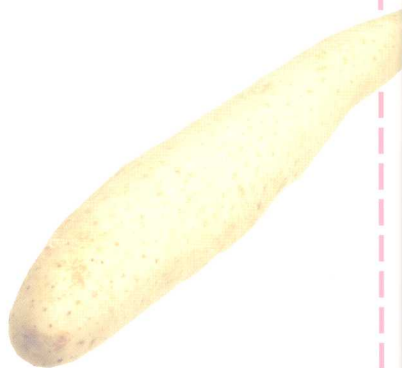
滋养强壮、固肾益精、改善虚弱体质

point 食疗效果

山药味甘、性平，具有健脾、补肺、强精壮阳的作用，对于盗汗、遗精更有疗效；对老人多尿、消化不良、食欲不振也很有效。据《神农本草经》记载：山药能补中益气、补虚，久服有助耳聪目明，尤其是妇女带下多、身体虚弱、子宫下垂、气喘、贫血、习惯性流产者，都可用山药来调养身体。中年女性常吃山药可预防更年期综合征。山药容易消化，对于虚弱体质的改善、病后体力恢复、消除疲劳等都很有助益。山药还可增强免疫力、增加T淋巴细胞、延缓细胞老化。

point 选购与烹饪

新鲜山药表面光滑完整，没有腐伤干枯的痕迹。山药富含淀粉分解酶，生吃也很容易消化，煮汤或炸皆可。



point 注意事项

山药具有补益之效，又有收敛作用，经常腹胀以及大便干硬者，不宜食用。

point 山药的另一种吃法

山药生吃也很美味。把山药冰凉，切薄片或切丝，加芥末和酱油调味即可。



1. 山药去皮，切薄片或切丝。



2. 酱油加芥末调匀，淋在山药丝上。

食疗小偏方

食疗小偏方

●咳嗽有痰

山药泥半碗加甘蔗汁半碗调匀，隔水蒸熟后食用，可以改善咳嗽有痰的症状。

●口腔发炎溃烂

山药50克、冰糖适量，加2碗水煎至半量，早晚服用，连续服二三天，可以改善口腔发炎、溃烂的症状。

●遗精

取山药切块，加水煎煮饮用，连服2天，可以改善遗精症状。

●糖尿病

取山药15克，黄连6克，水煎服用。

●改善精力减退

取山药磨成泥，加少许高汤、蒜末、柠檬汁调匀，淋在热饭上食用，可改善精力减退。

养生小知识

多吃山药可以缓解更年期症状

山药含有可以合成女性荷尔蒙的前驱物质，所以常吃山药，可以缓解更年期症状，对于中老年妇女调节身心平衡很有助益。



四物山药汤

材料

四物	1包
山药	400克
排骨	500克
香菇	10朵
酒	少许

做法

1. 将排骨切小块，用沸水氽烫除去污血，洗净放入锅中。再放入四物（当归、川芎、芍药、生地）药包和泡软的香菇，加水煮沸后改用小火煮半小时。
2. 山药去皮切块，放入锅中继续煮10分钟，最后加少许酒调味。

功效

山药滋阴补阳，和四物同煮可改善妇女身体虚冷的症状。



山药豆腐

材料

山药	150克
豆腐	1块
绞肉	100克
葱花、蒜末	各适量
酱油	1大匙
糖、香油	各适量
油	1大匙

功效

山药可以健脾益气、促进食欲；豆腐可以去热。山药豆腐可以去除体内燥热，又有开胃的功效。

做法

1. 山药去皮切丁；豆腐切小块。锅内先热油1大匙，炒香蒜末与绞肉，放入山药拌炒。
2. 加1碗水煮沸后放入豆腐，加糖、酱油调味，用中火煮10分钟，淋入香油，撒上葱花。



山药粥

材料

山药	150克
米	1杯
香菇	6朵
绞肉	半碗
酱油	1大匙
盐、胡椒粉	各少许

功效

山药可以健脾补肺，食欲不振时，不妨试试山药粥。

做法

1. 将米洗净，和切丁的山药放入锅中，放入已经预先用油炒过的香菇丝和绞肉，加3杯水、酱油、盐和胡椒粉。
2. 放入锅中，煮熟即可食用。

别名

木菌
木蛾
树鸡

木 耳

清肝明目、消除燥火、改善动脉硬化

point 食疗效果

木耳味甘、性平，约六成是糖质，其他则含有膳食纤维、蛋白质、无机盐、钙、铁、维生素B₁和维生素B₂。常吃木耳可以清肝明目、消除体内燥火，如果双眼布满红丝，不妨多吃木耳。木耳还有净化血液的功效，可以有效改善动脉硬化、痔疮、妇女病、高血压；此外，还能预防大肠癌、直肠癌，可以润肺补脑、预防高血压与动脉硬化，被视为具有抗癌效果的食物。

point 选购与烹饪

品质较佳的木耳泡开时形体完整，肉质厚且有光泽。选择干木耳则应选无异味、大朵、没有破损的为佳。



point 注意事项

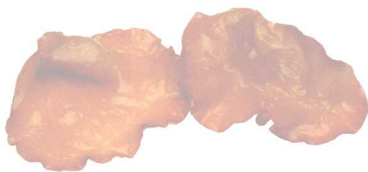
容易腹泻、便血、咳血、性能力虚弱、过敏体质、气虚的人不宜吃木耳。

point 如何选购木耳

购买干木耳应选择质量轻、色泽黑亮，没有硬块的；湿木耳应选择有光泽、大朵、无异味的。



1. 选择质轻、色泽黑亮的干木耳。



2. 选择大朵、有光泽、无异味的湿木耳。

一定要知道的

食疗小偏方

● 预防便秘、高血压

木耳和海带煮汤服用，可以改善便秘和高血压。

● 痔疮出血

干木耳加红糖煎煮服用，可以改善痔疮或消化器官出血。

● 改善高血压与肥胖

木耳炒大白菜对改善高血压、冠心病与肥胖症有益。

● 高血压

干木耳5克，泡水1个晚上，蒸1小时，加适量冰糖，睡前服用，长期食用有调节血压的辅助疗效。

● 改善下痢或血便引起的腹痛

木耳15克、粗红糖60克，加水300毫升煎煮出味后服用，可以改善下痢或血便引起的腹痛。

养生小知识

中午以前吃木耳食疗效果比较好

中午以前吃木耳促进体内新陈代谢的效果比较好，下午以后吃木耳的话，木耳会对身体产生不好的作用。



木耳田鸡汤

■ 材 料 ■

木耳……………1大朵
田鸡……………1只
姜丝……………1大匙
葱……………1根(切段)
盐……………少许

做法

1. 将田鸡去皮与内脏，切块；木耳撕成大块。
2. 锅内煮2碗水，煮沸后，放入田鸡、木耳。田鸡熟透后，放入姜丝、葱段，再加盐调味。

■ 功 效 ■

木耳田鸡汤可以滋补肺与肾，使皮肤更细嫩。



拌三丝

■ 材 料 ■

木耳……………2大朵
胡萝卜……………100克
豆干……………4块
香油、糖、蒜末…各少许
酱油……………1大匙
香菜……………少许

做法

1. 将木耳、胡萝卜、豆干切丝，放入沸水中烫一下。
2. 捞起三丝沥干水分，加入香油、糖、蒜末和酱油拌匀，撒上香菜即可。

■ 功 效 ■

木耳含有丰富的植物性胶质，对强身健体有疗效；并可改善便秘、调节血脂。



木耳黄瓜汤

■ 材 料 ■

木耳……………2朵
黄瓜……………半根
鱼丸……………100克
虾米……………半大匙
盐、胡椒粉…各少许
香油……………少许

做法

1. 将黄瓜去皮，和木耳切适当大小，放入锅中。
2. 倒入适量的水煮沸，加鱼丸、虾米略煮，加盐、胡椒粉调味后，淋上香油即可。

■ 功 效 ■

木耳黄瓜汤既可清热退火、润肺补脑、预防高血压，还能防癌。

别名

牛菜
吴胃
茛菪菜

牛

茛

预防动脉硬化、大肠癌、消炎止血

point 食疗效果

牛蒡味甘、性寒，含丰富的纤维质、少量的维生素C、钙和钾。纤维质可以促进肠胃蠕动，排除体内毒素，并可降低胆固醇、预防中风。牛蒡含有菊糖，可帮助体内的有益菌繁殖，所以，常吃牛蒡可以消除便秘、预防大肠癌与直肠癌，并有消炎止血的功效。牛蒡一向被视为减肥圣品，也适合糖尿病患者食用，因为牛蒡所含的菊糖属于消化性碳水化合物，不会增加热量。

point 选购与烹饪

应选购须根少、表皮无伤痕、无变色者，整根的粗度大约一致为最佳。太粗的话容易出现裂缝与空心，应避免购买。牛蒡很容易熟，不必煮太久。

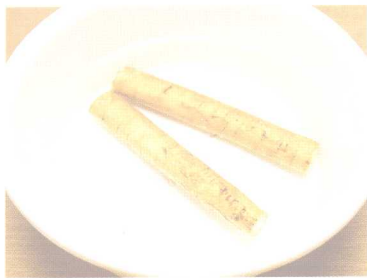
point 注意事项

患有过敏性皮肤炎或湿疹的人不宜吃太多牛蒡。



point 如何减少污染残留

牛蒡不必施用农药，所以，没有农药残留问题，但是却有土壤污染的问题，清洗时仍须注意。



1. 先用水刷洗干净。



2. 用刀背刮除外皮。

一定要知道的

食疗小偏方

● 胃痉挛

取1根新鲜的牛蒡洗净切段，用榨汁机榨出汁液，加入100毫升热开水，分2~3次饮用，可以改善胃痉挛。

● 改善动脉硬化

牛蒡切丝，和洗净的米一起煮成稀饭进食，可改善动脉硬化。

● 改善便秘引起的肥胖

牛蒡、芋头和米煮成稀饭，加少许盐和葱花进食，由于富含纤维质，可以改善便秘引起的肥胖。

● 改善扁桃体炎、咽喉炎

取牛蒡的种子（牛蒡子）10克，桔梗、甘草各3克加水煎煮饮用，可改善扁桃体炎、咽喉炎的症状。

养生小知识

如何防止牛蒡变黑

牛蒡接触到空气就会变黑，切好之后应先泡入水中，再泡入醋水中。另外，煮的时候加少许醋，可使牛蒡保持新鲜的颜色。



牛蒡汤

材料

牛蒡……………120克
萝卜……………100克
胡萝卜……………100克
油豆腐……………1块
五花肉片……………80克
葱花、盐、胡椒粉…各少许

做法

1. 将牛蒡、萝卜、胡萝卜、油豆腐、五花肉片切小块，放入锅中，加水煮沸，继续煮15~20分钟。
2. 加盐、胡椒粉调味，撒上葱花即可。

功效

这道菜富含膳食纤维与钾，可预防高血压与直肠癌。



炒牛蒡双色

材料

牛蒡……………120克
胡萝卜……………100克
白芝麻、蒜末……各少许
酱油……………1大匙
油……………2大匙
糖……………少许

做法

1. 将牛蒡去皮切丝，胡萝卜切丝。锅内放油炒香蒜末，放入牛蒡丝、胡萝卜丝拌炒。
2. 加酱油、半碗水略煮，加糖调味后，撒上白芝麻即可。

功效

牛蒡含丰富的膳食纤维，可预防便秘，也可健体强身。



炒牛蒡

材料

牛蒡……………半根
木耳……………1大朵
魔芋……………1块
白芝麻、蒜末、盐、糖、酱油、油……各少许

做法

1. 将木耳、牛蒡和魔芋切丝。
2. 锅内放油炒香蒜末，倒入牛蒡、木耳、魔芋，加酱油、半碗水和糖，煮至木耳和牛蒡熟软，撒上白芝麻即可。

功效

这是一道吃起来对身体没有负担的菜肴，对高血压、动脉硬化有预防与治疗的功效。

别名

水芝
冬瓜
白瓜

冬

瓜

利尿、消暑、减肥、降火气、美白

point 食疗效果

冬瓜性凉，能消暑、消肿，利尿、降火气，对于膀胱炎、肾脏病、血尿、肝硬化的腹水症状都有功效。又因冬瓜具有清热作用，对于头昏脑涨、糖尿病等症也有疗效。此外，由于冬瓜的热量极低，又富含维生素C，即使多吃也不怕热量过高，很适合肥胖者食用。经常觉得胃不舒服或小便有痛感，不妨多吃冬瓜；冬瓜所含的纤维有助消化，对老年咳嗽也有疗效。常吃冬瓜还可以预防色素沉着与黑斑生成。

point 选购与烹饪

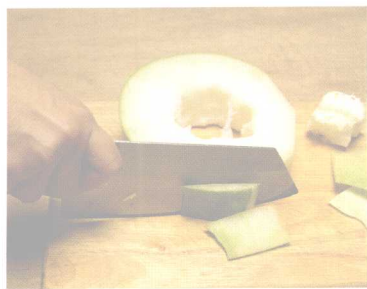
选择皮薄细嫩，外形完整的冬瓜。红烧、煮汤皆可。



point 注意事项

冬瓜性微寒，所以，尿频、身体虚冷、脾胃虚寒、容易下痢的人不宜吃太多。不过，只要加姜一起煮，即可去除寒性。

point 延长冬瓜的保存



如果不是马上烹调，绝对不要去皮。



放入塑料袋或包上保鲜膜，放入冰箱，可保存约一个星期。

一定常备的食疗

食疗小偏方

●小便少、口干水肿

取冬瓜瓤600克，加水煎煮，代茶饮用，可以利尿，消除浮肿。

●中暑

冬瓜去皮切块，榨汁，加蜂蜜拌匀饮用，可以消除暑热烦闷；中暑时喝冬瓜鲜汁可以消除晕眩、失眠、体力衰退的症状；对糖尿病引起的口渴也有效。

●改善荨麻疹

取冬瓜皮500克，加水煎煮，代茶饮用，可以改善症状，也可消除浮肿。

●中暑、高烧昏迷

取冬瓜皮1千克煮汤3大碗，分3次喝汤吃冬瓜。

●孕妇小便不顺

冬瓜榨汁1杯，加蜂蜜调匀饮用。

养生小知识

冬瓜皮也有食疗效果

冬瓜的皮也有食疗效果，所以平常烹煮冬瓜时，不妨把皮留下来，切丝晒干。盛夏时取冬瓜皮25克，加2碗水煎煮至半量，分2次饮用，可去热清湿。



冬瓜薏仁排骨汤

材料

冬瓜	200克
薏仁	50克
排骨	300克
姜片	3片
枸杞	1大匙
盐	适量

做法

1. 将薏仁用水泡软；冬瓜切块；排骨用沸水氽烫过。
2. 锅内放薏仁和排骨，煮沸后改用小火煮至七分熟，放入冬瓜、姜片继续煮，加入枸杞，最后加盐调味。

功效

冬瓜可以消肿利水，排除体内水气；薏仁可以健脾渗湿、消炎、养颜美容。



冬瓜田鸡汤

材料

冬瓜	300克
田鸡	1只
干贝	3个
姜丝、陈皮	各少许
盐	少许

功效

田鸡和冬瓜都可利水消肿，煮汤饮用可以养颜美容，有助于减肥健身。

做法

1. 干贝加1碗米酒，放入锅中蒸半小时。
2. 冬瓜去皮切小块；田鸡去皮与内脏后切块，入沸水烫一下。
3. 把冬瓜、田鸡、干贝、姜丝、陈皮放入盘内，加没过材料的水，放入锅内蒸30分钟，加盐调味即可。



冬瓜虾仁汤

材料

冬瓜	300克
海带结	10个
虾仁	200克
肉丝	100克
香菜、姜丝、盐、酒	各少许

功效

冬瓜虾仁汤可以清热解毒，又可利尿消肿、滋阴壮阳，对减肥瘦身也有助益。

做法

1. 将冬瓜去皮切小块；虾仁剔除泥肠。
2. 煮沸3碗水，放入冬瓜和海带结煮至八分熟软，放入肉丝、虾仁继续煮。撒上姜丝后，加盐、酒调味，最后撒上香菜即可。