

365



حلال

ZHENMEIWEI 民族菜谱普及版

清真美味

主编◎张奔腾



吉林科学技术出版社





民族菜谱普及版——清真美味 365

总顾问：苏士明 主编：张奔腾

策划：车强 责任编辑：刘代婕

图片摄影：马骥 封面设计：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-5677817

5651628 5635177 5651759

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jkcbs.com

实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

辽宁印刷集团美术印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

889 × 1194 24开本 6印张

2006年7月第一版 2006年7月第一次印刷

ISBN 7-5384-3305-8/TS·200

定价：16.80元

本书菜肴的制作总监张凤伟，回族，中国烹饪名师，现任沈阳假日大厦城市酒楼清真部厨师长。他先后在沈阳美食节、辽宁省清真烹饪大赛、第四届全国清真烹饪大赛、中国首届创新菜大赛以及中外烹饪技术比赛中获得金牌，被授予“全国技术能手”、“全国最佳厨师”等荣誉称号。

本书在操作过程中，还得到了沈阳清真老字号“马家烧麦”以及众多回民厨师的大力协助，在此一并表示感谢！

张奔腾◎主编

365

清真 美味



充满民族风情的清真菜肴，造型千姿百态、栩栩如生；色彩艳丽多姿、赏心悦目；味道浓香醇美、回味悠长。亲手为自己、为家人做一餐独具风味的民族佳肴，必能让您和家人心生愉悦、幸福满溢。

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《中式烹调师》等著作60余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

总 顾 问：苏士明

主 编：张奔腾

副 主 编：张凤伟 戴树鹏

编 委：王 亮 左晓东 丁 赞 王 凤 杨红星 韩继成
王 伟 赵国宁 孟 晶 赵瑛璐

审 读：张乃林(长春市长通路清真寺)

摄 影：马骐 (NT 视觉文化传媒首席摄影师)

E-mail: ntwor@163.com

MSN: ntsheyng@yahoo.com.cn

摄影助理：韩继成 赵国宁 刘 闯



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼分公司鼎力协助 (86 024-23341555)



本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)



前言 FOREWORD

清真菜是我国饮食文化不可分割的重要组成部分，它又称回族菜，起源于唐代，发展在宋、元，定型在明、清，近年来已形成完整的体系。我国清真菜与伊斯兰教各国的菜品有相似之处，但又具备中国烹饪的特征和属性，故以中国清真菜命名。

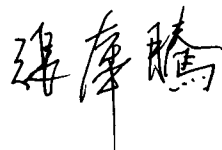
唐代经济繁荣，与海外特别是西域各国通商活动比较频繁，不少阿拉伯商人由著名的“丝绸之路”来到中国，带来了本国的物产和文化，也带来了穆斯林独特的饮食习惯。首先，它认为饮食是为了养身和养性，所以必须吃佳美(清洁、可口、有营养)、合法(以正当手段获取，符合教义规定)的食品。其次，提出“五禁”：禁吃自死的动物；禁吃动物的血液；禁吃脏物(猪、狗、驴、骡)、凶物(熊、狼、鹰、鹞)、丑物(蝙蝠、乌鸦)、恶物(蛇、鳄)以及无鳞鱼、无鳃鱼；禁吃未奉真主之名屠宰的牲畜；禁吃烈酒和一切麻醉品、毒品。随着中国穆斯林人数的增多，到了元朝，回回民族逐渐形成，专供穆斯林食用的菜肴也随之迅速发展起来。而且，因其菜肴风味独特，也受到许多非穆斯林的欢迎。

清真菜在我国的主要流传区域为西北、华北和东北地区。其烹饪特色是恪守伊斯兰教规，在选料上北方主要以牛、羊、麦、薯为主；南方则以鸡、鸭、米、豆、蔬果和菌笋为主。烹饪技法多用爆、熘、烧、烤、涮等；口味清鲜脆嫩或酥烂香浓，并以全羊席、鸭馕、抓饭和油酥驰誉食坛。

本书为满足广大穆斯林群众生活日益改善的需要，汇集了365款清真美味佳肴，分“凉菜”、“热菜”、“炖菜”、“主食”四大类，既有清真传统名菜，又有近二十年创新的清真旺菜，图文并茂，风格独特。菜谱用料计量明确，做法讲解详细，要领点拨透彻，深入浅出，简便易学，特别适合回族家庭习做。同时，对喜爱清真菜的人也是一份难得的礼物。

一书在手，365天清真美味任您选。祝清真饮食文化源远流长，愿清真菜这枝中国烹饪百花园中的奇葩永远盛开！

中国烹饪大师



Contents 目录

- 002 | 作者序
003 | 前言
008 | 调味品的选择与应用
010 | 原料的营养价值及
| 饮食宜忌
- 1 凉菜篇**
- 018 | 橙汁南瓜
018 | 酱香羊腱骨
018 | 辣酱手撕鸡
019 | 菠萝凉瓜
019 | 黑白双脆
019 | 蜜焖花生
020 | 麻香牛肉干
020 | 瓜丝金钱肚
020 | 橙汁藕片
021 | 麻辣口水鸡
021 | 碧玉虾仁
021 | 脆香鸭舌
022 | 酱牛蹄筋
022 | 麻辣鸳鸯百叶
022 | 麻辣牛板筋
023 | 牛肉丝拌苦苣
023 | 红油牛百叶
023 | 酱汁羊脖
024 | 凉拌海带根
024 | 美极胸口拌茼蒿
024 | 葱香羊舌
025 | 芥辣心管
025 | 淋汁三丝
- 025 | 荷兰豆脆黄喉
026 | 风味拌三丝
026 | 老醋三脆
026 | 麻辣羊心
027 | 蛋皮牛肉卷
027 | 脆香牛耳丝
027 | 麻辣牛头肉
028 | 瓜条牛肉丝
028 | 凉拌羊耳丝
028 | 红油金钱肚
029 | 川香海凉粉
029 | 红油牛蹄筋
029 | 醋椒浸牛舌
030 | 三彩拌肚丝
030 | 清拌海米三丝
030 | 农家手撕菜
031 | 蒜泥羊肚
031 | 香葱拌羊眼
031 | 生拌牛肉
032 | 三色蒸蛋
032 | 蹄筋拌豆芽
032 | 五香酱羊蹄
033 | 五彩羊肚丝
033 | 蒜香羊脸
033 | 蕨香嫩腰丝
034 | 银杏凉瓜
034 | 五香牛腱子
034 | 手撕牛板筋
035 | 香葱拌鸡胗
035 | 孜然羊肝

- 035 | 香葱炆木耳
036 | 珊瑚蜆头
036 | 腱子肉拌黄瓜
036 | 肉末豆腐
037 | 五香牛套肠
037 | 盐水鸭肝
037 | 双椒羊头肉
038 | 香辣手撕肉
038 | 五香熏马哈鱼
038 | 五香牛眼
- 2 热菜篇**
- 040 | 菠萝百合爆虾球
040 | 炒合菜
040 | 川味小羊排
041 | 叉烧三宝
041 | 碧玉爆虾球
041 | 葱烧蹄筋
042 | 北菇花枝片
042 | 草菇蜜豆烧肚仁
042 | 葱爆羊肉
043 | 千层羊肉
043 | 菠萝咕咾肉
043 | 板栗鸡中翅
044 | 白灼芥蓝
044 | 草菇烧四宝
044 | 扒腱子肉
045 | 板栗大枣红焖肉
045 | 菠萝里脊
045 | 葱烧羊蹄
046 | 扒金针素翅
046 | 菜胆烧羊眼
- 046 | 川味烧羊脸
047 | 川香牛舌
047 | 扒三白
047 | 扒海羊
048 | 荷塘宫庭虾
048 | 冬菇扒菜心
048 | 红烧四硬件
049 | 葱油日本豆腐
049 | 果味菊花鱼
049 | 葱油双玉虾
050 | 港式小豆腐
050 | 红松羊肉
050 | 风味烧牛筋
051 | 干煸牛肥肠
051 | 豆腐黄瓜罐
051 | 葱油羊腰片
052 | 红油银杏鸡丁
052 | 干炸腰片
052 | 锅煽胸口
053 | 杭椒牛柳
053 | 脆馒头肉丝
053 | 荷包金钱肚
054 | 熘三样
054 | 丰收羊排
054 | 红扒羊蹄
055 | 干煸土豆丝
055 | 干炸肉段
055 | 干煸牛舌
056 | 葱油鸡
056 | 沸腾羊肉
056 | 干煸羊肺
057 | 干锅羊肉

057	葱香牛扒	068	椒熠黄花鱼	078	老店熠羊肝	089	清真牛肉酥
057	铁板羊肉	068	京酱卷饼羊肉	079	山珍节节香	089	清炒鱼丁
058	瓜片扒肉条	068	酱烧土芸排	079	蜇头烹银芽	090	虾仁娃娃菜
058	风味煎牛扒	069	豆豉鲛鱼油麦菜	079	番茄牛舌	090	小葱香干午餐肉
058	风味烤肉	069	开心酥茄	080	如意小海鲜	090	水果锅巴
059	蛋黄焗大虾	069	家常牛板筋	080	农家酱肉炒鸡蛋	091	鲜虾小滑肉
059	古香茄子	070	椒盐羊排	080	南瓜酱爆牛舌	091	香炸鱿鱼圈
059	干煸牛肉丝	070	鸡丝炒银芽	081	牛肉肠炒荷兰豆	091	鲜果炒鱼仁
060	风味炸鸡翅	070	椒盐牛肥肠	081	妙香柳丁虾	092	鲜虾青瓜烙
060	刀鱼土豆焖羊排	071	可乐牛扒	081	农家饭菜一锅出	092	西域回锅胸口
060	红汁羊肝	071	红烧羊尾骨	082	三宝羊蹄	092	香炸松肉
061	东坡羊肉	071	花枝戏百合	082	七彩牛柳爆虾球	093	夏威夷小炒
061	番茄糯米条	072	黄金百合靠大虾	082	雀巢海中宝	093	软炸羊肉
061	红扒驼掌	072	花生麻仁牛排	083	牛排扒金瓜	093	石头烤羊肉
062	干煸羊心	072	焦熠肉段	083	三鲜辣白菜	094	香甜玉米烙
062	椒盐茶树菇	073	花雕鸭脯	083	珍菌罐焖肉	094	香炸苹果圈
062	金针牛柳	073	香爆海珍	084	软炸里脊	094	手抓虾段
063	火爆黄喉	073	焦熠两样	084	肉片虎皮豆腐	095	三丝爆豆芽
063	菊花里脊	074	苦瓜炒肉丁	084	农家小肥牛	095	五彩糯米枣
063	风味锅包肉	074	葵花鲜鲍	085	明镜烧口蘑	095	虾丁蜜豆炒雪菜
064	虎皮松花肉	074	咯吱烧牛柳	085	蜜汁大枣芋头	096	香炸两样
064	芥蓝爆双脆	075	焦熠豆腐	085	翡翠鱼肚	096	大蒜烧肚条
064	极品牛肥肠	075	老店熠双味	086	巧手羊排	096	乌龙戏牡丹
065	咖喱牛肉	075	卷心菜炒爬虾	086	沙锅羊头	097	蒜蓉西兰花
065	金针百叶浸肥牛	076	苦瓜炒珍菌	086	三鲜开花茄子	097	桃仁草莓牛肉粒
065	滑子蘑小白菜	076	莲花爆肉丝	087	泡椒鸡片	097	虾仁烧四素
066	鸡丝炒茼蒿	076	老干妈羊蹄	087	肉末焖菠菜	098	铁板串烧虾
066	滑熠木樨里脊	077	重庆鱼片	087	双椒牛散丹	098	西域羊腿
066	火爆羊杂	077	老店烧山珍	088	软滑丸子	098	四味牛肉
067	滑羊鸡片	077	老妈牛肉	088	蒙古烤肉	099	香酥鲜蘑
067	金牌羊腩	078	美极爆椒圈	088	烧鸡蛋	099	蹄筋烧海参
067	椒香鱼片	078	罗汉上素斋	089	清真小炒	099	清真扒肉条

100 双瓜烧仔盖
100 土耳其烤肉
100 烧汁茄夹
101 塔菜草莓炒百合
101 水爆肚
101 奶汁鸡片
102 生财碎米鸡
102 香菇烧蹄筋
102 蒜香羊腱骨
103 鲜虾玉米小汤圆
103 蒜蓉茼蒿
103 酥麻羊肉
104 碳烤牛扒
104 糖醋榨菜肉丝
104 香辣鸡腿
105 香菇炒莴笋
105 香菇扒羊肉
105 铁板沙茶牛柳
106 蟹子鱼翅娃娃菜
106 鸳鸯鸡排
106 鱼子焖豆腐
107 油爆双花
107 芝麻羊肉
107 新疆手抓羊排
108 油爆百叶
108 豉椒肚片
108 芫爆散丹
109 杏仁羊肉
109 一品烧肚仁
109 牙签羊肉
110 盐水小河虾
110 油泼羊腿

110 煨烧牛尾
111 伊斯兰大盘鸡
111 炆锅百叶
111 油泼羊脸
112 豉汁烧羊脑
112 煨烧牛肉
112 椰奶羊丸
113 珍菌水煮虾
113 滋补羊排
113 榄菜四季豆
114 鱼香茄子
114 仔姜牛肉丝
114 鱼子烧茄子
115 芫爆牛肚丝
115 盐爆牛肉粒
115 雪衣干贝
116 珍菌扣牛舌
116 炸鹅脖
116 银杏鱼仁

3 炖品篇

118 牛肉炖干豆角
118 板栗炖鸡
118 金菇肥牛
119 口蘑蛭子煮肉片
119 草菇羊肉丝瓜汤
119 冬瓜烩羊肉丸子
120 牛小骨炖南瓜
120 海味牛腩锅
120 八宝玉米羹
121 牛肉炖山药
121 淮杞煲牛尾

121 家常肉片豆腐汤
122 牛杂炖芹菜
122 鹅肉炖葫芦条
122 牛肉萝卜煮河虾
123 红焖牛蹄筋
123 牛肉炖黄花
123 农家炖牛杂
124 牛舌炖土豆
124 菌锅带皮羊肉
124 红焖羊肉
125 牛蹄筋炖萝卜
125 烩丸子
125 牛肚炖冬菇
126 雪耳映红莲
126 鱼羊一锅鲜
126 酸辣肚丝汤
127 杂鱼牛腩烩豆腐
127 三鲜杂菌锅
127 羊杂炖干豆腐
128 羊尾骨炖酸菜
128 鲜蘑肉片汤
128 杂菌煲鸡翅
129 羊肉冬瓜汤
129 三鲜羊排锅
129 蛭子鸭蛋竹荪汤
130 鲑鱼炖白菜
130 小白菜氽丸子
130 全羊汤
131 茄汁黄豆炖牛腩
131 香菇锅巴炖肥牛
131 小鸡炖蘑菇
132 四季海鲜锅

132 清炖牛肉
132 银耳雪梨小汤圆
133 什锦花生糊
133 雪耳炖鸭
133 杂菌氽丸子
134 羊排炖芋头
134 清真满锅香
134 蛎黄海带炖牛肉
135 滋补笨鸡
135 沙锅羊尾骨
135 酸菜炖烤鸭
136 香菇鸡脚汤
136 清炖羊脊骨
136 西红柿炖牛腩

4 主食篇

138 羊肉水饺
138 三鲜合子
138 土耳其馅饼
139 牛肉火勺
139 肉丝焖饼
139 兰州抻面
140 牛肉包子
140 京都肉饼
140 羊肉泡馍
141 回民咸饭
141 椒盐旋饼
141 三鲜锅烙
142 风味回头
142 传统烧麦
142 特色烧饼



“信道的人们啊！你们可以吃我所供给你们的佳美的食物，你们当感谢真主，如果你们只崇拜他。”

——《古兰经》·黄牛章·172

“他只禁戒你们吃自死物、血液、猪肉，以及诵非真主之名而宰的动物；凡为势所迫，非出自愿，且不过分的人，〔虽吃禁物〕，毫无罪过。”

——《古兰经》·黄牛章·173

“海里的动物和食物，对于你们是合法的，可以供你们和旅行者享受。”

——《古兰经》·筵席章·96

调味品的选择与应用

调味文化在我国可谓源远流长,早在周代,我国先民对调味品的使用就有了相当的认识。“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,充分体现了调味料在日常生活中的重要位置。

正所谓“味是菜肴的灵魂,味正则菜成,味失则菜败。”调味料在烹饪中可起到去除异味、提鲜、添香、增加美味、确定口味、丰富菜肴花色品种的作用,优质调味料在烹制过程中的作用则更加突出。因此,只要了解每种调味料的味道及功能,你就可以烹调出醇香味美的佳肴来。



八角

又称大料或大茴香,是最常用的辛香材料,适合炖煮各种肉类。其具有特殊的香味和甜味,为五香粉的主要原料。



花椒

味道辛中带有麻辣味,主要产于四川,能去腥、增香、解腻,用油爆香后更能提鲜、添香气。选购时以外表鲜红、皮薄、香气浓,并且无杂质者为佳。

辣椒

辣椒有驱寒、除湿、增加食欲、促进血液循环的功效。菜肴中加入辣椒,可以增味提香。此外,在烹调肉类、鱼类等材料时加入辣椒,不仅可以做出浓厚的风味,更是很好的去腥增香材料。



姜

有老姜和嫩姜之分。老姜味道辛辣,多切片用于炖煮去腥;嫩姜辣味较轻,大多切丝配菜生食。老姜和嫩姜均具有活络经脉、温中祛寒、发汗的作用。



香菜

又名芫荽。充满特殊的香气,具有提味、增鲜的功效,多切末用于凉菜的拌制,或撒在煮好的汤菜上,颜色翠绿,气味清香,对菜肴的色、香、味有直接的作用。



蒜

蒜有蒜头和蒜苗之别。蒜头具有独特的辛香味,含丰富的维生素,和葱、姜同是爆香的基本材料,有增鲜、去腥的功效。蒜苗是蒜头长出的茎叶,多用于切段配菜生食或撒入菜肴中增添香气。



葱

包括香葱、洋葱、大葱、红葱头,有辛辣的香气,有增香、提鲜、去腥、解腻的功效。葱在烹调菜肴中是很重要的材料,根据需要可切成丝、丁、条、块、末等形状,用油爆香,加入菜肴中即可。



桂皮

辛香中略带甘甜，有温肾壮阳、温中祛寒、温经止痛之功效，是肉类烹调中的调味佳品。



罗汉果

味道清甜醇香，具有清肺止咳、清解暑热、凉血润肠之效用。



草果

味道辛辣微甘，能提味去腥，具有健胃祛痰、燥湿散寒之功效。其多用于牛肉、羊肉等腥味较重的食材。



豆蔻

具有刺激的香味和微微的苦味，能提鲜助香、行气暖胃，并有解酒止痢之功效。



丁香

味辛、性温，有浓郁的香味，可有效去除肉腥味。其可以磨成粉末，也可以整粒使用，具有促进消化与整肠的功效。



砂仁

味甘、性温，能够消除胃胀气，解酒止呕，更有止痛安神之功效。



枸杞

味道清香甘美，具有养血明目、补气强精、滋补肝肾、延缓衰老、治疗头晕目眩的功效。



白胡椒

味道芳香辛辣，适合各种食材，具有提鲜增香、除腥解腻的作用。可以整粒使用，也可以磨成粉末使用。



白芷

味甘、性温，能消肿止痛，并有美白皮肤之功效。





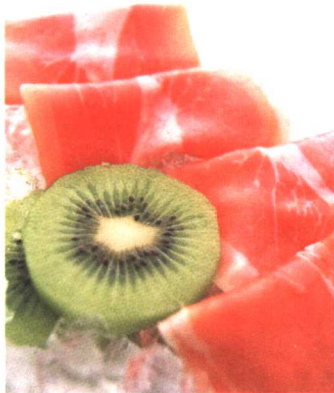
牛肉

营养功效

牛肉是一种优良的高蛋白食品，营养丰富。牛肉含有多种维生素和矿物质，因其蛋白质含量高，脂肪含量较低，而且味道鲜美，营养成分容易被人体消化吸收，因而深受人们的喜爱。牛肉味甘性温，有安中益气、补腰腿、止消渴及止唾涎的功能，一直被视作食疗佳品。

饮食宜忌

1. 食用、保管牛肉应注意勿使其受风吹，并且要严忌忽冷忽热，不然牛肉会发干变黑、腐败变质。
2. 牛肉不宜与栗子、黍米、蜂蜜、鱼肉同食。
3. 将牛肉加葱、姜炖烂，食肉喝汤，可补病后亏损、身体虚弱。
4. 将牛肉、白萝卜共炖食之，可治疗脾胃虚弱、食欲欠佳、津液不足。



羊肉

营养功效

羊肉营养丰富，含有蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁以及维生素A、维生素B和烟酸等营养元素，其性热，能改善中老年人身体虚弱、阳气不足、畏寒无力等症状。羊肉中的钙质、铁质含量较高，可用于肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、营养不良、养胃、腰膝酸软等症。自古以来，羊肉一直被公认为

是防寒、大补之品。

饮食宜忌

1. 羊肉不宜生吃，否则会引起四肢无力、昏迷不醒，甚至会有生命危险。
2. 羊肉不宜做得油腻，如若清煮，则补而不躁。
3. 羊肉不宜与荞麦、乳酪、赤豆同食。
4. 瘦羊肉、生姜、当归用清水煎服，可治疗虚劳不足、产后气虚、血弱等症。



鸡肉

营养功效

鸡肉中富含蛋白质，而脂肪含量却很低，且脂肪中多为不饱和脂肪酸，是老年人和心血管疾病患者的理想食品。鸡肉中还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁等矿物质。其味甘性微温，具有温中益气、滋养五脏、补精添髓、固胎产等作用。凡有畏寒症状的人都宜食用鸡肉，特别是虚劳过度、腹泻下痢、产后乳少、病后虚弱

者，食用鸡肉不但可以改善症状，而且可以滋补身体，对恢复健康有益。

饮食宜忌

1. 患感冒者不宜食用鸡肉，否则会加重病情或使病程延长。
2. 鸡屁股中贮藏了大量的病毒和致癌物质，因此不宜食用。
3. 青壮年男性患者以食用公鸡滋补为宜，而老人、妇女、产妇及体弱多病者，则宜食用母鸡。

鱼



营养价值

鱼是人类食品中动物蛋白质的重要来源之一，鱼肉中富含动物蛋白和钙、磷及维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂等物质，且易被人体消化吸收，其吸收率高达96%。由于鱼肉肌纤维较细，有大量可溶性成胶物质，结构柔软，因此，特别适合病人、中老年人及儿童食用。鱼肉中还含有多种不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇和

甘油三酯，防止血液凝固，对冠心病和脑溢血病的防治有很好作用。鱼肉中含有大量维生素D，是儿童成长期不可缺少的物质，可防止软骨病、夜盲症等病症的发生。

虾



营养功效

虾主要分为淡水虾和海水虾，虾肉肥嫩鲜美，不腥无刺，是滋补壮阳之佳品。虾的营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等营养成分。其中海虾的营养价值较高，是一种高蛋白、低脂肪的食品。经常食用虾肉，能保护心血管系统，预防高血压及心肌梗死。虾可通

乳，且富含磷、钙，小儿、孕妇尤其食用。虾皮有镇静作用，常食可治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。

饮食禁忌

1. 虾不宜与鹿肉同食。
2. 患有阴虚火旺、癣者不宜食用。
3. 海虾与维生素同食会产生三价砷，可致中毒死亡。
4. 将虾壳晒干，研末后加白糖和水拌匀，外涂患处，可治疗秃疮、疥癣。

鸡蛋



营养价值

鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂及多种维生素和矿物质。鸡蛋中富含DHA和卵磷脂，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并能促进干细胞再生。鸡蛋中含有较多的维生素B₂和其他微量元素，可以分解和抑制人体内的致癌物质，具有防癌作用。同时，鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤还

具有修复作用。营养学家认为，鸡蛋与大豆、蔬菜、牛奶等同食，可提高鸡蛋的营养价值。

饮食禁忌

1. 发烧时不宜吃鸡蛋。
2. 鸡蛋不宜生吃或冲泡着吃，否则易引起沙门氏菌食物中毒。
3. 臭鸡蛋不可食用，其对身体健康危害很大。



竹笋

营养价值

竹笋味甘，微寒，无毒，含有丰富的蛋白质、脂肪、食物纤维、糖类及多种维生素和钙、磷、钾等矿物质。竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用竹笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，而且也是肥胖者减肥的佳品。竹笋还具有清热消痰、利膈爽胃、消渴益气等功效。

饮食宜忌

1. 加工竹笋时应尽量不要用刀去削，一遇铁质，笋往往会变硬发死。
2. 由于竹笋性属寒凉，又含有较多的粗纤维和难容纤维性草酸钙，所以患严重胃溃疡、胃出血、肾炎、尿结石、肝硬化、慢性肠炎、久泻脱滑者，应慎食。
3. 用鲜竹笋煮白米粥食之，可治疗久泻久痢。



大白菜

营养功效

大白菜具有很高的营养价值，它含有丰富的维生素C和钙、磷。另外，铁、胡萝卜素、B族维生素等营养元素的含量也很高。大白菜中的膳食纤维可以润肠，促进排毒，并能促进人体对动物蛋白质的吸收。白菜叶中含有大量的维生素C，常食可预防动脉粥样硬化，并对某些心血管病有好处。大白菜味甘，性平。具有解毒、除烦、

通肠利胃的功效，可治疗肺热咳嗽、便秘消毒、消渴顺气等症。

饮食宜忌

1. 食用白菜时，应现吃现炒，不要隔夜或放置时间过久的熟白菜，否则，会引起皮肤、黏膜发绀等症状。
2. 不能吃烂白菜，否则会出现头痛头晕、恶心呕吐、心跳加快等中毒症状，严重的还会发生昏迷、瞳孔放大，甚至死亡。



黄瓜

营养功效

黄瓜富含蛋白质、脂肪、糖类化合物和多种矿物质，当水果吃可以生津止渴，当蔬菜食用，可炒、做汤、凉拌，还可以加工成酱菜。黄瓜含有纤维素，对促进肠道中腐败物质的排泄和降低胆固醇有一定的作用。鲜黄瓜可以抑制糖类物质转变成脂肪，具有减肥的功效。黄瓜中还含有较多的维生素E，具有一定的抗衰老作用。

饮食宜忌

1. 黄瓜不宜与含维生素C丰富的食物同食，因为黄瓜有分解维生素C的作用。
2. 黄瓜中维生素较少，因此，吃黄瓜时应同吃些其他蔬果。
3. 肝病、心血管病、肠胃病及高血压患者不宜吃腌黄瓜；脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃黄瓜。



辣椒

营养功效

辣椒中含有丰富的维生素，其种子含有番椒油，是驱除风寒的药物，并且有兴奋神经的作用。辣椒对由于消化不良所引起的肠胃充气、腹部胀满等症，有治疗及预防的功效。有辣味的辣椒，既能发汗，又能调整或促进人体对水的排除功能，可消除肢体肿胀。用辣椒来佐膳，有振奋精神、促进食欲、驱除湿热的好处，并

可以预防心脏病。同时，辣椒还具有分解脂肪，增强体力的功效。

饮食宜忌

1. 辣椒不能与羊肝同食。
2. 经常失眠者不宜食用，因辣椒油具有兴奋神经的功效。
3. 少儿不宜多食，尤其是辣椒籽，食后易引发腹痛。
4. 患有胃溃疡、胃炎、痔疮者应慎食。



苦瓜

营养功效

苦瓜的营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维及多种维生素和矿物质。其味苦，性质属寒凉蔬菜，有消暑涤热、明目、解毒的作用，可治疗热病烦渴、中暑、痢疾、赤眼疼痛、痈肿丹毒、恶疮等症。苦瓜含有丰富的维生素和生理活性蛋白质，经常食用能提高人体免疫功能，可以防癌。

饮食宜忌

1. 苦瓜内含有较多的生物碱，因此，处于更年期阶段的妇女及妇女月经期间不宜食用。
2. 经常腹泻的人不宜食用。
3. 苦瓜不宜与沙丁鱼同时食用，否则易致荨麻疹。
4. 将鲜苦瓜切成条，涂擦患处，可治疗小儿热痱子。



芹菜

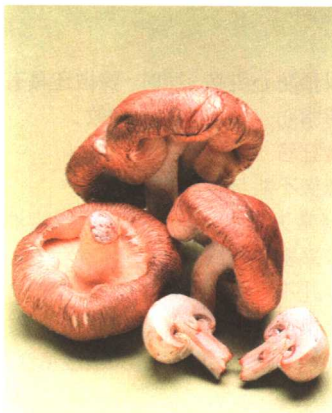
营养功效

芹菜的营养价值很高，富含蛋白质、胡萝卜素和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质。芹菜中含有挥发性的芳香油，有增进食欲和促进血液循环的作用，还有健脑和治疗心脏病的功效。芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的理想食品。芹菜是辅助治疗高血压病及其并发症的首选之品，对血管硬化、神经衰弱患者亦有辅

助治疗作用。芹菜中含有锌元素，是一种增强性功能食品，能促进人的性兴奋。

饮食宜忌

1. 芹菜叶中含有的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此，吃芹菜时不应把嫩叶扔掉。
2. 芹菜有降低血压的作用，因此血压偏低者不宜食用。



香菇

营养功效

香菇含有大量对人体有益的营养物质,包括蛋白质、碳水化合物及多种维生素和矿物质等。由于香菇中含有一般食物中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等,因此味道特别鲜美。香菇中含有维生素C,能降低胆固醇和血压。香菇还能增强人体抵抗疾病的能力,多吃香菇可起到预防癌症和抑制肿瘤生长的作用。中医认为,香

菇性味甘、平、凉,有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容之功效。

饮食禁忌

1. 发好的香菇要放在冰箱里冷藏,这样才不会损失营养。
2. 长得特别大的鲜香菇不要吃,因为它们多是激素催肥的,大量食用可产生不良影响。
3. 鲜香菇榨汁服用可临时代替降压剂,而且没有副作用。



豆腐

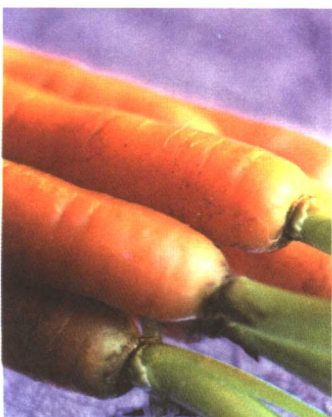
营养功效

豆腐洁白如玉,柔软细嫩,清爽适口,是我国素食者的主要食品。豆腐内含有丰富的营养,它是植物性食物中蛋白质含量最高的食品,而且其蛋白质很容易被人体吸收,是年老者及肠胃消化功能弱的人群的理想食物。豆腐中还含有较高的钙和镁盐,镁盐对心肌有保护作用,因此,豆腐对动脉硬化和心脏病患者

十分有益。豆腐还具有宽中益气、和脾胃、消胀满及清热散血的功能。

饮食禁忌

1. 豆腐含嘌呤较多,所以因嘌呤代谢失常导致的痛风病人及尿酸浓度增高的患者,应慎食。
2. 做豆腐时不宜过早放盐。
3. 以豆腐、羊肉、虾、生姜各适量共煮食之,可治疗气血不足、脾胃阳虚、月经不调。



胡萝卜

营养功效

胡萝卜含有丰富的维生素A、维生素C、胡萝卜素等,并富含钾、钠、钙等矿物质。胡萝卜有降压、降糖、降血脂和防止汞中毒的作用,特别适合高血压患者、糖尿病患者和可能摄入汞的人群经常性食用。此外,胡萝卜提供的大量维生素A,具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染和保持视力正

常、治疗夜盲症及眼干燥症等功能。

饮食禁忌

1. 烹制胡萝卜时不宜放醋,否则会破坏胡萝卜的营养。
2. 胡萝卜、大米各适量,煮粥食之,可治疗脾胃虚弱、消化不良。