

蔬 果

养生大全

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：60种常见易购的蔬果

超值奉献：近400个养生验方和养生美食和养生功效

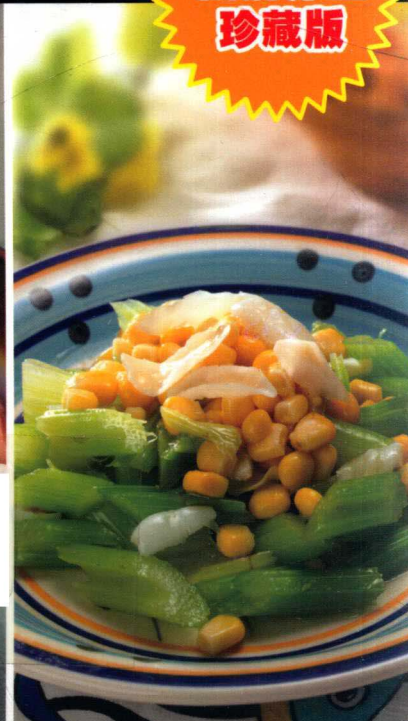
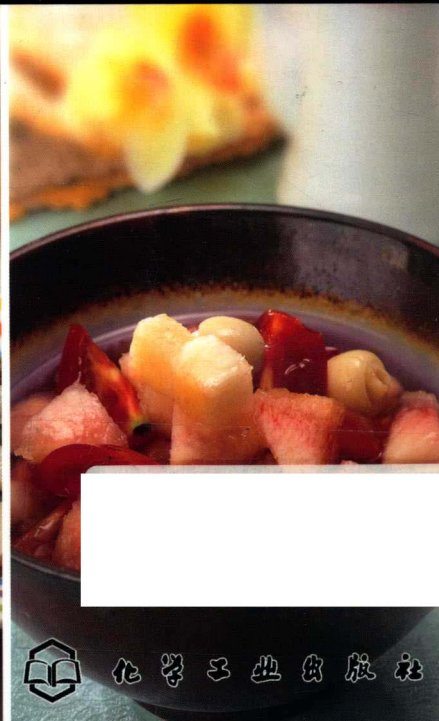
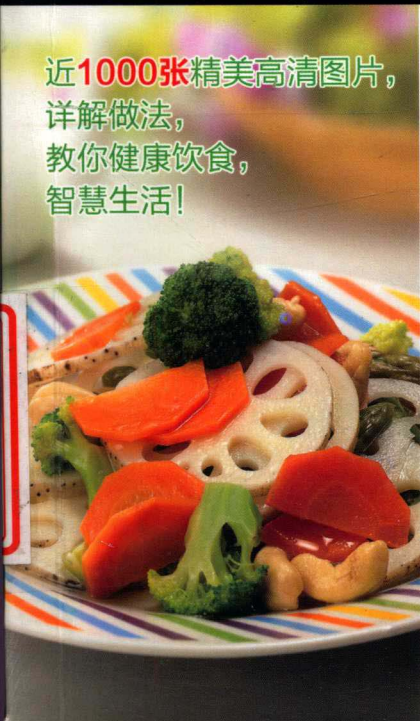
特别加入：2个蔬果讲堂



朱太治 双福◎等编著

图解养生
珍藏版

近1000张精美高清图片，
详解做法，
教你健康饮食，
智慧生活！



化学工业出版社

美食养生馆

蔬果养生大全

朱太治 双福◎ 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·



Contents 目录

Part 1 蔬果是天然的养生食物

| | | | |
|---------------------|---|--------------------|---|
| 蔬果的颜色与保健 | 2 | 蔬果的“四性”与“五味” | 6 |
| 蔬果选购“一”“二”“三” | 4 | | |

Part 2 绿色健康——蔬菜养生指导

营养的源泉——

茎叶类蔬菜



| | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 白菜 | 8 | 糖醋卷心菜 | 21 |
| 凉拌双丝 | 9 | 凉拌咖喱卷心菜 | 21 |
| 白菜炒虾 | 9 | 茼蒿 | 22 |
| 菠菜 | 10 | 蒸茼蒿 | 23 |
| 姜汁菠菜 | 11 | 蒜蓉茼蒿 | 23 |
| 菠菜炒鸡蛋 | 11 | 芦荟 | 24 |
| 韭菜 | 12 | 西芹芦荟滑虾仁 | 25 |
| 韭菜炒鸡蛋 | 13 | 雪耳芦荟 | 25 |
| 韭菜粥 | 13 | 茭白 | 26 |
| 芹菜 | 14 | 苦菊拌茭白 | 27 |
| 黑木耳炒芹菜 | 15 | 茭白粥 | 27 |
| 芹菜炒香干 | 15 | | |
| 油菜 | 16 | | |
| 香菇油菜 | 17 | | |
| 油菜炒面 | 17 | | |
| 空心菜 | 18 | | |
| 空心菜排骨汤 | 19 | | |
| 凉拌空心菜 | 19 | | |
| 卷心菜 | 20 | | |

肠胃的守护星——根块类蔬菜



| | |
|---------------|----|
| 百合 | 28 |
| 玉米西芹炒百合 | 29 |
| 百合小米粥 | 29 |
| 白萝卜 | 30 |
| 润肺豆腐汤 | 31 |
| 糖醋白萝卜 | 31 |

| | |
|--------------|----|
| 莲藕 | 32 |
| 姜末脆藕片 | 33 |
| 大枣糯米藕 | 33 |
| 胡萝卜 | 34 |
| 胡萝卜烧羊肉 | 35 |
| 素炒胡萝卜 | 35 |
| 马铃薯 | 36 |
| 咖喱土豆 | 37 |
| 土豆炖牛肉 | 37 |
| 山药 | 38 |
| 番茄炒山药 | 39 |
| 玉米山药粥 | 39 |
| 洋葱 | 40 |
| 脆皮洋葱圈 | 41 |
| 酸辣洋葱 | 41 |
| 芋头 | 42 |
| 美味芋头条 | 43 |
| 剁椒芋头 | 43 |
| 莴笋 | 44 |
| 法式酸甜莴笋 | 45 |
| 莴笋炒鸡蛋 | 45 |

消脂瘦身的佳选——瓜果类蔬菜



| | |
|-------------|----|
| 冬瓜 | 46 |
| 冬瓜排骨汤 | 47 |
| 红烧冬瓜 | 47 |
| 黄瓜 | 48 |
| 蓑衣黄瓜 | 49 |
| 脆炝黄瓜条 | 49 |
| 苦瓜 | 50 |

| | |
|--------------|----|
| 苦瓜煎蛋 | 51 |
| 苦瓜豆腐汤 | 51 |
| 南瓜 | 52 |
| 咸蛋黄炒南瓜 | 53 |
| 豆浆南瓜汤 | 53 |
| 丝瓜 | 54 |
| 丝瓜炒虾仁 | 55 |
| 蒜蓉蒸丝瓜 | 55 |

防病抗病的高手——花蕊果实类蔬菜



| | |
|--------------|----|
| 豆角 | 56 |
| 茄子烧豆角 | 57 |
| 豆角椒香面 | 57 |
| 菜花 | 58 |
| 凉拌菜花 | 59 |
| 番茄炒菜花 | 59 |
| 西兰花 | 60 |
| 蒜蓉西兰花 | 61 |
| 西兰花炒虾仁 | 61 |
| 辣椒 | 62 |
| 农家小炒肉 | 63 |
| 虎皮尖椒 | 63 |
| 茄子 | 64 |



| | |
|-------------|----|
| 红烧茄子 | 65 |
| 蒜蓉蒸茄子 | 65 |
| 番茄 | 66 |
| 糖拌番茄 | 67 |
| 番茄炒蛋 | 67 |

滋补强身的功臣——菌菇类蔬菜



| | |
|-------------|----|
| 茶树菇 | 68 |
| 干煸茶树菇 | 69 |
| 茶树菇烧肉 | 69 |
| 木耳 | 70 |

| | |
|--------------|----|
| 木耳小炒肉 | 71 |
| 凉拌木耳 | 71 |
| 银耳 | 72 |
| 火腿蒸银耳 | 73 |
| 木瓜银耳糖水 | 73 |
| 杏鲍菇 | 74 |
| 茄汁杏鲍菇 | 75 |
| 杏鲍菇炒蛋 | 75 |
| 香菇 | 76 |
| 炒香菇 | 77 |
| 香菇烧肉 | 77 |

| | |
|----------------------|----|
| 蔬果养生堂 蔬果排行榜：瘦身 | 78 |
|----------------------|----|

Part 3 营养美味——水果养生指导

护脾利肾的好帮手——鲜瓜类



| | |
|--------------|----|
| 西瓜 | 80 |
| 虾仁水果煲 | 81 |
| 西瓜西米露 | 81 |
| 甜瓜 | 82 |
| 甜瓜炒虾 | 83 |
| 酸奶甜瓜 | 83 |
| 木瓜 | 84 |
| 木瓜排骨汤 | 85 |
| 木瓜牛奶 | 85 |
| 哈密瓜 | 86 |
| 哈密瓜百合汤 | 87 |
| 哈密瓜粳米粥 | 87 |

健康滋补的法宝——鲜果类



| | |
|---------------|----|
| 苹果 | 88 |
| 啤酒苹果圈 | 89 |
| 苹果玉米汤 | 89 |
| 桃子 | 90 |
| 桃子枸杞银耳汤 | 91 |
| 莲子桃子番茄汤 | 91 |
| 猕猴桃 | 92 |
| 猕猴桃蛋白 | 93 |
| 猕猴桃西米露 | 93 |
| 梨 | 94 |
| 红酒蜜梨 | 95 |
| 雪梨蛋奶羹 | 95 |
| 橘子 | 96 |

| | |
|--------------|-----|
| 橘子色拉 | 97 |
| 橘子山楂粥 | 97 |
| 橙子 | 98 |
| 鲜橙五色羹 | 99 |
| 蜜汁鲜果 | 99 |
| 柠檬 | 100 |
| 蜂蜜柠檬绿茶 | 101 |
| 糖渍柠檬 | 101 |
| 香蕉 | 102 |
| 芝麻香蕉 | 103 |
| 香蕉冰糖甜汤 | 103 |
| 山楂 | 104 |
| 炖山楂 | 105 |
| 山楂糯米羹 | 105 |
| 芒果 | 106 |
| 芒果紫米粥 | 107 |
| 西米芒果捞 | 107 |
| 葡萄 | 108 |
| 葡萄粥 | 109 |
| 菠萝葡萄汁 | 109 |
| 菠萝 | 110 |
| 菠萝咕嚕肉 | 111 |
| 酸甜炒菠萝 | 111 |

| | |
|---------------|-----|
| 栗子白果羹 | 115 |
| 核桃 | 116 |
| 琥珀核桃 | 117 |
| 白糖核桃栗子糊 | 117 |
| 花生 | 118 |
| 老醋花生 | 119 |
| 花生牛奶粥 | 119 |
| 莲子 | 120 |
| 木瓜莲子百合汤 | 121 |
| 百合莲子瘦肉汤 | 121 |
| 榛子 | 122 |
| 榛子杞子粥 | 123 |
| 榛子粳米粥 | 123 |
| 腰果 | 124 |
| 腰果玉米 | 125 |
| 腰果四宝蔬 | 125 |
| 白果 | 126 |
| 白果炒西芹 | 127 |
| 白果美肤汤 | 127 |
| 桂圆 | 128 |
| 桂圆红糖粥 | 129 |
| 桂圆大枣炖蛋 | 129 |

食疗保健的良 材——干果类



| | |
|---------------|-----|
| 大枣 | 112 |
| 蜂蜜大枣茶 | 113 |
| 五行益寿养生粥 | 113 |
| 栗子 | 114 |
| 栗子炒芹菜 | 115 |

蔬果养生堂

| | |
|----------------------|-----|
| 蔬果排行榜：世界十大健康水果 | 130 |
|----------------------|-----|



Part 1

蔬果是天然的养生食物

- ◎ 蔬果的颜色与保健
- ◎ 蔬果选购“一”“二”“三”
- ◎ 蔬果的“四性”与“五味”

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，
气味合而服之，以补益精气”。——《黄帝内经》

蔬果是人类重要的食品，营养丰富，味道鲜美，
色彩斑斓。

不同的蔬果，营养成分各不相同。

只有充分认识蔬果，才能更好地发挥蔬果的养生
保健功效。



蔬果的颜色与保健

蔬果是我们生活中必不可少的食材，蔬果中含有丰富的维生素、矿物质等营养物质，能为人体提供全面的营养。蔬果种类繁多，形状各异，颜色也是多种多样。

不同颜色的蔬果有不同的营养价值，对人体健康起着不同的作用。蔬果的主流颜色有：红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色，它们有着不同的健康密码，让我们一一破译。



橙黄色

代表蔬果：柑橘、橙子、菠萝、胡萝卜、杏、芒果、柠檬、南瓜等。

养生功效：

1. 橙黄色蔬果富含 β -胡萝卜素，是强力的抗氧化物质，能够减少空气污染对人体造成的伤害。
2. 橙黄色蔬果中的类胡萝卜素有着护眼、抗氧化、抗衰老和增进免疫功能的作用。

适合人群：胃肠功能紊乱、皮肤干燥者。



红色

代表蔬果：番茄、红椒、西瓜、山楂、草莓、红葡萄、蔓越莓、红枣等。

养生功效：

1. 中医认为红色蔬果具有养颜、抗衰老、排毒、养心、防感冒等功效，被称为“果蔬之宝”。
2. 常吃红色蔬果可以使面色红润、软化血管、降低血脂、除湿利尿，有助于血液循环、振奋心情、减轻疲劳。
3. 红色蔬果富含维生素C、维生素E等，能抗衰老、美容、预防感冒。

适合人群：体质较弱、容易感冒、抵抗力差者。



代表

蔬果：紫葡萄、蓝莓、紫甘蓝、茄子、黑加仑子、桑葚、海藻、菌类、黑木耳、海带、紫菜等。

养生功效：

1. 紫黑色蔬果里富含的花青素，是天然色素多酚类物质中的一种，具有很强的抗氧化能力，并有预防高血压的作用。
2. 花青素还有改善视力、防止眼部疲劳的功效。
3. 视网膜里有一种色素，它能感知光并传送信号给大脑。视网膜紫质传送信号后被分解，而花青素则能促进它的再合成，有助于预防黄斑变性、白内障等眼部疾病。
4. 紫黑色蔬果有降低血压、降低胆固醇的作用，还能减少脑中风的发病概率。

适合人群：视力不佳、动脉硬化、冠心病、脑中风等患者。



紫黑色



代表蔬果：

大蒜、洋葱、菜花、白菜、白萝卜、莲藕、白蘑菇、白芸豆、豆制品、梨、百合、山药等。



养生功效：

1. 白色蔬果有助于安定情绪，对于高血压、心脏病患者益处多多。
2. 白色蔬果对人的食欲有一定的控制作用，特别适宜减肥者食用。
3. 常食白色蔬果可以促进肠蠕动，防止便秘，减少大肠中毒素的自我排解，有利于预防大肠癌。
4. 白色蔬果对应五脏中的肺，与肺同系统的器官有大肠、皮肤、喉咙、支气管等，秋季适宜多食用白色蔬果，以防止秋燥对人体的影响，滋阴润燥。

适合人群：容易感冒、肺与支气管不适、易咳嗽、肠胃脆弱但又易胖、肤色不佳者，以及慢性高血压、心脏病等患者。

绿色

代表蔬果：菠菜、芹菜、青椒、西兰花、苦瓜、青瓜、橄榄、猕猴桃、青豆等。

养生功效：

1. 绿色蔬果富含β-胡萝卜素，是强力的抗氧化物质，能增强人体免疫力。
2. 绿色蔬果含有的纤维素能清理肠胃、防止便秘。
3. 绿色蔬果富含的叶黄素能维护视网膜健康。
4. 常吃绿色蔬果能让我们的身体保持酸碱平衡的状态。
5. 绿色蔬果富含叶黄素、叶绿素和多酚等植物营养素，对肝、肺和视网膜的健康有促进作用。

适合人群：视力不佳者。



白色



蔬果选购 “一” “二” “三”

挑选蔬果要遵循“一看、二闻、三拿”的原则。

一看：看看蔬果是否新鲜、鲜艳。

二闻：闻一闻蔬果是否有农药味或其他异味。

三拿：亲手捏一捏、摸一摸蔬果，坚实、挺拔者多为优质蔬果。现精选部分蔬果的选购窍门，教你选购到优质的蔬果。

草莓

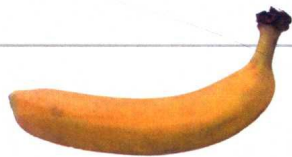
要挑选色泽鲜亮、外观呈心形、果实大小适中、手感较硬、带头叶片鲜绿、有细小绒毛的草莓，不要选畸形草莓。

菠萝

要挑选果实饱满、果身硕挺、色泽橙黄、散发浓郁清香、果眼无汁液外溢的菠萝。



香蕉



1. 看表皮。表皮青或黄色未熟；表皮鲜黄光亮，偏生仍未熟；表皮黄中稍带黑斑，成熟度适中；皮上带有许多黑芝麻点，已熟透，特别软而甜。

2. 试手感。手感较硬，未成熟；手感较软，已成熟。

3. 闻气味。闻之无香蕉味者，表明未熟。

4. 看颜色。成熟的香蕉果肉为淡黄色或偏黄白色。

5. 尝口感。成熟的香蕉软绵细腻，味甜而香。

葡萄

一看：

挑选外观新鲜、大小均匀、枝梗新鲜牢固、颗粒饱满者。

二提：

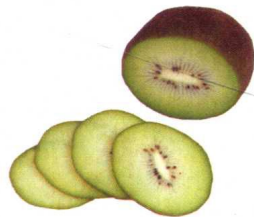
新鲜的葡萄用手轻轻提起时，颗粒牢固。



猕猴桃

1. 挑选果实饱满、绒毛密布者。

2. 轻压蒂头，已软即表示已经熟透可食，若连果身都已变软则表示过熟。



樱桃

选择连有果蒂、色泽鲜艳、无伤烂的樱桃。



木瓜

一看：

青木瓜要选表皮光滑，青色油亮，没有色斑的；熟木瓜要选果皮亮，橙色均匀，没有色斑的。

二试：

熟木瓜要选手感很轻，按下去表皮紧实的。青木瓜要选表皮紧实、果肉结实的。

梨

挑选顶上的窝是双数个、脐深，脐周围比较圆，蒂的根部较粗的母梨。



柚子

一手摸：

要选摸上去感觉细腻、捏上去感觉柔软的薄皮柚子。

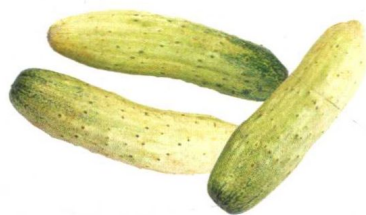
二看：

要选中心凹陷处是圆圈状的柚子。



黄瓜

选择瓜皮花色深亮、顶部的花已经枯萎、瓜身上的刺粗而短的自然成熟的黄瓜。催熟的黄瓜瓜皮颜色鲜嫩、条纹浅淡、顶花鲜艳、刺细长，不宜购买。



番茄

选择果实大而圆润、饱满，有弹性，成熟，果色红或黄，均匀亮泽的番茄。



白菜

优质的白菜叶柄肥厚，叶端卷缩而互相结成球朵。如果叶片顶端彼此分离而向外翻卷，则菜心处可能已经开始长苔了。

苹果

挑选大小适中，果皮较薄，光泽鲜艳，果肉脆嫩，汁多味香甜，无虫眼及损伤的苹果。



柠檬

选择果身硬实，色泽光亮，果蒂为青绿色的柠檬。



荔枝

选择表面红润，捏起来饱满有弹性，按压尾部没有硬物感的小核荔枝。



胡萝卜

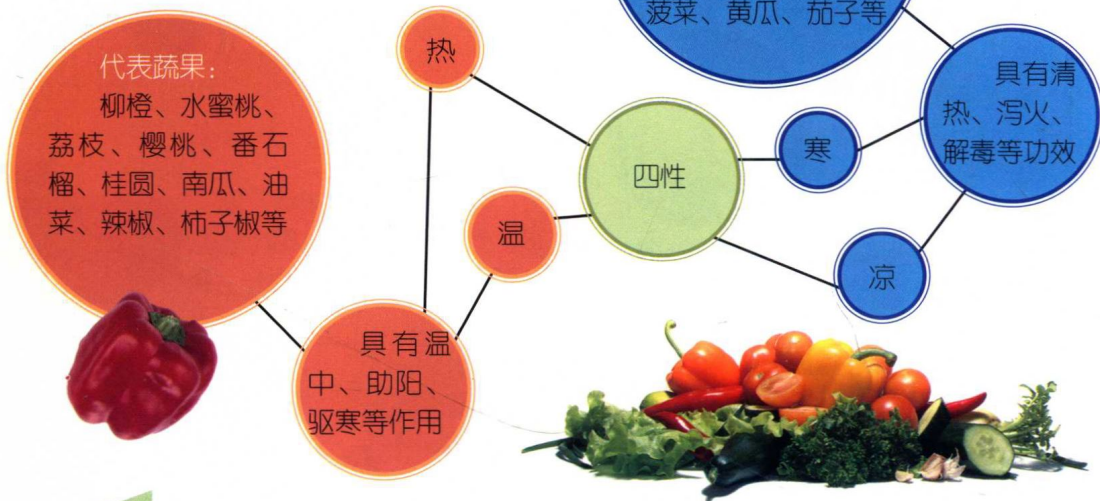
新鲜的胡萝卜外表光滑、色泽清新、水分饱满。如果胡萝卜的表皮松弛或出现黑斑，则表明已经不新鲜了。



蔬果的“四性”与“五味”

蔬果的“四性”

自古以来，中医即强调“药食同源”的道理，食物也有改善治疗疾病的功效，所以也将食性区分，让人们依据自己的体质来选择适合的食物。而“四性”也就是“四气”，有寒、凉、温、热四种属性。蔬果也是如此，同样具备“四性”。



蔬果的“五味”

中医将食物分为酸、苦、甘、辛、咸五种滋味，此外还有淡味。五味各有其对应的体内器官和功效，饮食时五味都要均衡，不能偏废，这样才是最好的养生方式。

| 五味 | 对应脏器 | 作用原理 | 代表蔬果 |
|----|------|-------------------------------|--|
| 酸味 | 肝 | 有收敛、固涩、增进食欲、健脾开胃之功效 | 柠檬、橘子、杏、青苹果、猕猴桃、杨桃、山楂、杨梅、青梅等 |
| 苦味 | 心 | 具有清热泻降、燥湿健脾之功效 | 苦瓜、海带、慈姑、佛手、荸荠、山竹、西番莲、香椿、百合、苦菜等 |
| 甘味 | 脾 | 可滋补、和中之、缓急，具有滋养补肾、缓急润燥之功效 | 菠菜、芹菜、白菜、香菇、玉米、土豆、南瓜、枣、木瓜、西瓜、花生、荔枝、枇杷、茶树菇等 |
| 咸味 | 肾 | 具有软坚散结、滋润潜降之功效 | 紫菜、金针菇、核桃、大松子等 |
| 辛味 | 肺 | 可发散、行气、润养，具有祛风散寒、舒筋活血、行气止痛之功效 | 白萝卜、姜、辣椒、洋葱、柿子椒、蒜、青蒜、葱、油菜、胡椒、桂皮、芥菜、韭菜等 |

Part 2

绿色健康

——蔬菜养生指导

- ◎ 营养的源泉——茎叶类蔬菜
- ◎ 肠胃的守护星——根块类蔬菜
- ◎ 消脂瘦身的佳选——瓜果类蔬菜
- ◎ 防病抗病的高手——花蕊果实类蔬菜
- ◎ 滋补强身的功臣——菌菇类蔬菜

蔬菜是人们餐桌上的必需品，可以制作各种美味佳肴。

蔬菜的种类很多，按照其结构和可食部分可以分为茎叶类蔬菜、根块类蔬菜、瓜果类蔬菜、花蕊果实类蔬菜、菌菇类蔬菜等。

新鲜蔬菜色彩艳丽，富含多种营养物质，无论是对健康人的营养还是对病人的营养，均有重要的意义。只有科学地食用蔬菜，才能吃出美丽，吃出健康。



营养的源泉——茎叶类蔬菜

白菜 性微寒，味甘，归肠胃经



别名：结球白菜、包心白菜、卷心白菜、黄芽白菜

适合人群：一般人皆可食用，尤其适宜肺热咳嗽、便秘、肾病患者、孕妇以及心血管疾病患者食用。寒性体质、肠胃功能不佳以及慢性胃炎患者不宜食用。

特点：营养丰富，有一定的食疗价值，被称为“百菜之王”。

养生功效



● 中医认为，白菜养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒。

● 白菜含有丰富的粗纤维，能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，润肠、促进排毒，对预防肠癌有良好的作用。

● 白菜含有丰富的维生素C、维生素E，常食能养颜护肤。

● 白菜含有一些微量元素，能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

● 白菜中所含的果胶，可以帮助人体排除多余的胆固醇。

● 白菜含有的微量元素钼，有一定的防癌作用。

食用宜忌

● 白菜+虾米=清热解毒、滋阴清肺、健肠开胃。

● 白菜+牛肉=补脾胃、益精血、清肺热。

● 不要食用隔夜的熟白菜。

● 不要食用未腌透的白菜，但也不能腌制太久，以免使其产生过多的亚硝酸盐，影响血红蛋白对氧气的运输能力。

● 不要食用腐烂的白菜，会产生毒素。

养生验方

醒酒

处方：取白菜嫩心150克，洗净后用开水烫一下，沥干水分，切成3~4厘米长，拌上少量香油，有醒酒清脑的作用。

治疗胃溃疡

处方：白菜250克，洗净，切成细丝，用少量盐腌10分钟，用干净的纱布过滤汁液，加入适量的白糖后饮用。1日内分作3次空腹饮用，可治疗胃、十二指肠溃疡、出血。

烹饪指导



● 白菜可炖、炒、熘、拌，并能作为配菜、汤以及做馅料等。

● 切白菜时，顺丝切白菜易熟。

● 烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免造成营养素的大量流失。

● 焯烫白菜的时间不可过长，最佳时间为20~30秒。

凉拌双丝

原料:

白菜200克, 胡萝卜1个, 水发木耳100克, 盐、味精、醋、香油各适量。

制作:

1. 将白菜洗净, 切丝; 胡萝卜洗净, 去皮切丝; 木耳切丝。

2. 将白菜丝、胡萝卜丝、木耳丝放在大碗中, 加入盐、味精、香油、醋。

3. 搅拌均匀, 装盘即成。



养生功效

凉拌双丝清爽脆嫩, 具有开胃消食、清咽护肺和清亮嗓音的作用, 特别适合吸烟者经常食用。



白菜炒虾

原料:

鲜白菜500克, 虾250克, 姜、香菜、盐、味精、香油、花生油各适量。

制作:

1. 将鲜白菜洗净, 撕成片; 姜洗净切丝; 虾去掉泥肠、虾线、虾须, 洗净; 香菜洗净切段。

2. 炒锅注油烧热, 放入姜丝、虾炒匀, 加入白菜片翻炒。

3. 撒入盐、味精, 淋上香油调味, 最后撒上香菜段即成。



养生功效

白菜炒虾香鲜美, 具有开胃和中的功效。适用于食欲不振、倦怠、周身不适者。此菜最好选用白菜叶子。

菠菜

性凉，味甘辛，归肠胃经



别名：波斯草、菠棱、赤根菜、鹦鹉菜。

适合人群：一般人皆可食用，尤其适合老、幼、病、弱、电脑工作者，糖尿病、高血压、便秘、贫血、坏血病患者，皮肤粗糙者、过敏者食用。肾炎患者、肾结石患者、脾虚便溏者不宜多食。

特点：菠菜味甜可食，富含维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。

养生功效



- 菠菜补血、止血，利五脏，通血脉，止渴润肠，滋阴平肝，助消化。
- 菠菜营养丰富，其富含的胡萝卜素在人体内能转变成维生素A，能维护正常视力和上皮细胞的健康。
- 富含的叶黄素和玉米黄质具有很强的抗氧化作用，可以吸收进入眼球内的有害光线，预防眼睛老化，延缓视力减退，预防疾病，达到最佳的水晶体保护效果，特别适合电脑族食用。
- 菠菜还含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动，缩短粪便在肠道内的停留时间，排毒养颜的功效。

食用宜忌



- 菠菜+大蒜=提神醒脑，解乏美容。菠菜含有维生素B₁，与含有蒜素的蒜搭配食用，可消除疲劳，集中精力，美容护肤。
- 菠菜+鸡蛋=营养丰富，维持人体钙、磷的平衡。



- 生菠菜不宜与豆腐共煮，但是将菠菜焯烫后，去掉多余的草酸便能与豆腐共煮。

烹饪指导



- 菠菜可以炒、拌、烧、做汤和当配料用，如“姜汁菠菜”、“芝麻菠菜”等。
- 菠菜含有草酸，圆叶品种含量尤多，食后会影影响人体对钙的吸收。因此，食用此种菠菜时宜先焯水，以减少草酸含量。
- 焯菠菜时间不宜过长，炒菠菜时不宜加盖。

养生验方



● 治疗缺铁性贫血

处方：菠菜、大枣各50克，粳米100克。将粳米、大枣洗净，加水熬成粥，煮熟后再加入择洗干净的菠菜煮沸即可。此款粥营养丰富，健脾益气，养血补虚，常用于治疗缺铁性贫血，每日1次，连服数日。

● 治便秘

处方：鲜菠菜500克洗净切断，猪血250克切成块状，加清水适量煮汤，调味后佐膳服用。每日或隔日1次，连服2~3次。

推荐美食菜肴

姜汁菠菜



原料:

菠菜500克, 醋2茶匙, 酱油1茶匙, 姜、盐、味精、香油各适量。

制作:

1. 将菠菜择洗干净, 切成5厘米长的段, 在沸水中略烫后马上过凉, 挤干水分, 放入盘中。

2. 将姜洗净切末, 放入碗中, 加入醋、酱油、盐、味精、香油制成调味汁。

3. 将调味汁浇在菠菜上, 拌匀即可。



养生功效

滋阴润燥、补肝养血、清热泻火、增进食欲。用于阴虚便秘、消渴、肝血亏虚、贫血以及肝阳上亢所致的目赤、头痛等症状。

菠菜炒鸡蛋

原料:

菠菜350克, 鸡蛋2个, 葱、姜、盐、花生油各适量。

制作:

1. 将鸡蛋打入碗内, 加入少量盐搅匀; 菠菜择洗净后切段; 葱、姜洗净切末。

2. 炒锅注油烧热, 倒入鸡蛋液炒熟, 盛出。

3. 炒锅注油烧热, 爆香葱、姜末, 放入焯水后的菠菜略炒, 加入盐和炒好的鸡蛋, 翻炒均匀即可。



养生功效

营养丰富, 养心安神, 补血, 防治便秘, 美容养颜。老年人常吃此菜, 不仅能延缓衰老, 而且能防止视力退化。