



余自强 著

小食材大功效

餐桌上的食材

药食相伍的古法今用
人体自健的一日三餐

余自强 著

小食材大功效

餐桌上的食材



 羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的食材 / 余自强著. — 广州: 羊城晚报出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5543-0049-7

I . ①餐… II . ①余… III . ①食物疗法—食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170349 号

图片提供 刘枫 谭江 陈君喜 许新舟 张海峰
广州依祺瓷酒店餐具厂 上海富昱特图像技术有限公司

餐桌上的食材

Canzhuo Shang de Shicai

-
- 策划编辑** 高 玲
责任编辑 方 敏
装帧设计 谭 江
责任技编 张广生
责任校对 麦丽芬 刘小芬
出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)
网址: www.ycwb-press.com
发行部电话: (020) 87133824
- 出 版 人** 吴 江
经 销 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷 广州市岭美彩印有限公司
规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 10 字数 100 千
版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5543-0049-7/TS · 67
定 价 29.80 元
-

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

餐
桌
上
的
食
材

序



禩国维

● 广东省名中医 ● 广州中医药大学首席教授 ● 博士生导师

得知学生佘志强药师又出了《餐桌上的食材》、《餐桌上的药材》这两本新书的消息，我感到非常的开心。佘自强近年来著述颇丰，在饮食养生领域影响很大。作为他的老师，我知道佘自强是一位既认真又很懂得用心的人，如今能把自己多年的所学、工作经验以及临床实践，积累编写成册，让更多的人了解与受益中医养生保健知识，可谓功德无量。我作为他的老师，也倍感欣慰。尤其令人可喜的是，祖国古老的中医理论和方法至今也没有淡出现实生活的视野，随着人们对自然的崇尚和回归，传统的中医学，尤其是中医的饮食养生理论再一次焕发出它不可掩盖的光芒。

大家都知道神农尝百草的传说，《淮南子·修务训》上说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。知避就，就是懂得百草的基本性能、有毒无毒，可见神农时代药与食是不分的，但有一个基本常识是：无毒者可就，就可以食用；有毒者当避之，就不去食用。

中医历来讲究“药食同源”。食物和中药均来源于植物、动物和部分矿物质，远古时期人们为了维持生命和防治疾病，只有从自然界获取食物和药物资源。因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病的，就称为药物；有些东西只能作饮食之用的，就称为饮食物。但其中的一些东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，叫做药食两用。中药与食物的共同点是都可以用来防治疾病。但需要注意的是，药物虽然作用强，但一般不能经常吃；食物虽然作用弱，却天天都离不开餐桌。

食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。但是不是吃昂贵的食物才具有养生保健的作用？其实这是个错误的观念。比如，鹿茸、人参、



燕窝虽然是很珍贵的养生之品，但若不了解自身的体质，一味服用，反而无法达到养生的效果。同样，许多看似平凡却有着不平凡功效的食材，就在家附近的菜市场里，许多蔬菜、水果和鱼贝、肉类都有着不为人知的养生疗效。

“是药三分毒”，“药补不如食补”。我个人认为，与其生病了就吃药，或者没病吃保健药，还不如吃好一日三餐。中华民族饮食文化源远流长，“吃”在中国具有博大精深的含义。吃，不仅是吃饱、吃好，更重要的是吃得营养，吃得健康。在我看来，合适的食物好过最好的医药。所谓药食同源，就是指针对自己的身体状况与体格特征去选对食材，不但可以汲取丰富的营养，更能防病抗病。选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的大乐事？

《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，它创立了食物五味的概念、与五脏相关的理论、食物五类的划分原则以及药食配制的原则与禁忌。《黄帝内经·素问·六节脏象论》指出：“地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”。五味，这里主要指食物。食物也和药物一样，具有辛、酸、甘、苦、咸五味，它们与五脏有着相应的关系。《本草纲目》不仅是一部医药学著作，更是一本健康饮食指南。在《本草纲目》中食物的“五色”“五性”“五味”均有详细的解说。

小小食材药材，大有智慧。余自强提取《本草纲目》中的精华，结合现代营养学知识，教你学会如何利用食物自身的特性搭配出科学合理的饮食，为你的餐桌增添更多营养健康的美味佳肴！相信在举家围坐餐桌、享受美食的过程中，您已不知不觉成为健康达人。

在这个过程中，余自强以自己的专业精神与赤诚之情，潜心挖掘，不断创新，笔耕不辍，默默地奉献出自己的知识能量。一书在手，百味滋补调治药膳尽在其中，全家健康从此尽在掌握中。



肉类 ●●●●

补肾佳品——猪肾.....	2
养心又安神——猪心.....	4
补血佳品——猪肝.....	6
健胃美食——猪肚.....	8
人体“清道夫”——猪血.....	10
美容佳肴——猪蹄.....	12
补虚丰肌——猪肉.....	14
壮阳美食——羊肉.....	16
荤中之素——兔肉.....	18
肉中骄子——牛肉.....	20
益气补虚——鹅肉.....	22
滋补养胃——鸭肉.....	24
食疗珍禽——乌骨鸡.....	26
温补健胃——鸡肉.....	28

水产类

海中鸡蛋——淡菜.....	32
滋阴降压——干贝.....	34
滋补明目——鲍鱼.....	36
补钙壮阳——虾.....	38
肉嫩味鲜美——蟹.....	40
补血益肾——龟肉.....	42
美食五味肉——鳖.....	44
长寿之神——海参.....	46
降压清肠胃——海蜇.....	48
鲜美补品——蛙肉.....	50
海洋牛奶——牡蛎肉.....	52
清热利湿——蚬肉.....	54
百味之冠——蛤蜊.....	56
补血降糖——鳝鱼.....	58
益气养血——鲳鱼.....	60
补虚润肤——鱿鱼.....	62
滋补养颜——鲑鱼.....	64
补血催乳——章鱼.....	66
水中软白金——银鱼.....	68
催乳利尿——鲈鱼.....	70
健身补血——鲑鱼.....	72
补血催乳——墨鱼.....	74
“银脂”美食——带鱼.....	76
清热利水——鲫鱼.....	78





蔬菜类 ●●●●

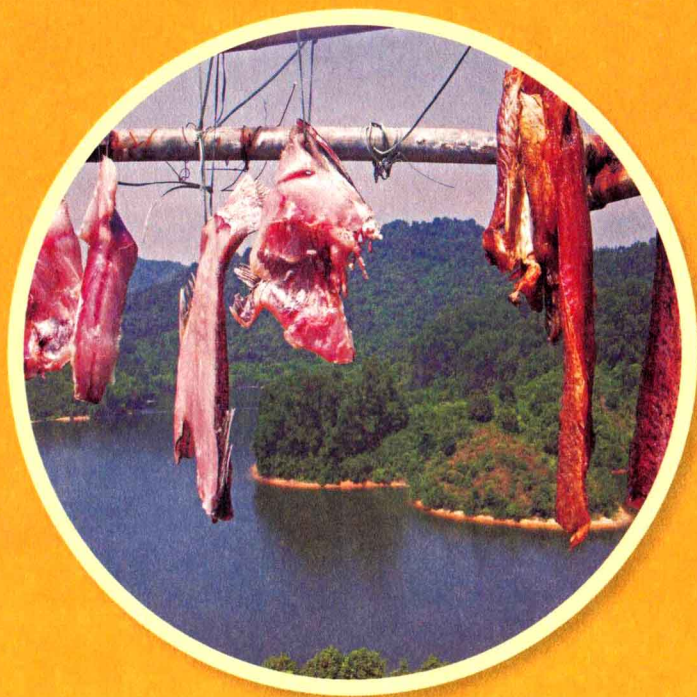
- 美容黑发——黄豆芽 82
- 中国蘑菇——草菇 84
- 健脑益智——金针菇 86
- 山珍之首——猴头菇 88
- 蘑菇皇后——香菇 90
- 活血润燥——黑木耳 92
- 延年益寿——银耳 94
- 软坚散结——紫菜 96
- 清热美容——黄瓜 98
- 清热化痰——丝瓜 100
- 解暑利尿——节瓜 102
- 消暑利水——冬瓜 104
- 消暑开胃——藕 106
- 排毒降糖——南瓜 108
- 健身防癌——花椰菜 110
- 菜中之王——芦笋 112



清热减肥——竹笋.....	114
席上珍品——金针菜.....	116
防癌新秀——西兰花.....	118
快乐活力菜——菠菜.....	120
清热生津——白菜.....	122
清热凉血——木耳菜.....	124
利尿排毒——空心菜.....	126
菜中皇后——洋葱.....	128
长寿菜——马齿苋.....	130
高铁高钙——苋菜.....	132
养肝明目——胡萝卜.....	134
润肺化痰——萝卜.....	136
清热开胃——茄子.....	138
清肠降压——芹菜.....	140
美容养颜——西红柿.....	142
壮阳健肾——韭菜.....	144
祛暑明目——苦瓜.....	146
清燥润肺——西洋菜.....	148



目录



肉 类

性平，味咸无毒

补肾佳品——猪肾

猪的肾脏，又名猪腰子。



选购技巧

新鲜的猪腰表面没有出血点，颜色呈淡褐色，具有光泽，有弹性，用刀切开猪腰后其皮质和髓质(白色筋丝与红色组织之间)清晰，略有尿臊味。

烹饪技巧

将腰子剖开，剔除白色的经络，切成所需的片段，或交叉斜切成花状，用少量盐轻轻拌几下，去除血水后，再用清水洗净。



●黄鳝

○鳝鱼煲猪肾

材	猪腰	2个
料	猪瘦肉	300克
▶▶	黄芪	20克
	党参	15克
	芡实	40克
	姜	1片
	油、盐	各适量



●芡实



●黄芪

营养功效

猪肾含有丰富的蛋白质，脂肪、碳水化合物含量低，含有胆固醇、叶酸、维生素 A、钙、磷、钾、钠、镁等成分，具有补肾壮阳、固精益气的作用。



● 生姜

材	黄鳝	250 克
料	猪肾	100 克
	生姜	3 片

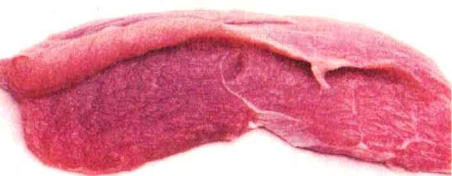
烹制 黄鳝用盐或热水洗去黏液，再宰洗净，切段；猪肾用盐或生粉揉洗干净。两者一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 2000 毫升（约 8 碗量），武火滚沸后，改为文火煲 2 小时，下盐、油便可，为 3~4 人用。



肾虚者，腰酸腰痛、遗精、盗汗者可食用。



高胆固醇者要忌口，肾气虚寒者亦不宜食用。



● 猪瘦肉



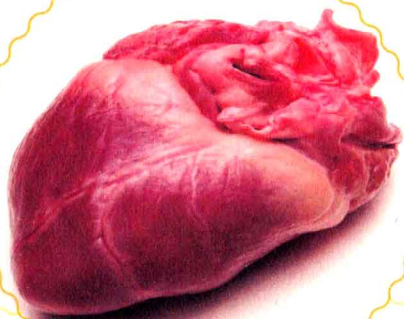
● 党参

○ 黄芪党参煲猪腰

烹制 黄芪、党参、芡实洗净，用清水浸片刻；猪腰纵切为两半，去除白色的筋，用清水多次冲洗，然后浸在清水中约 1 小时，并多次换水；瘦肉洗净。煲内放清水 2000 毫升（约 8 碗量）武火滚沸，下瘦肉、猪腰、黄芪、党参、芡实和姜，滚沸后改文火煲 2 小时，去姜放盐便可。为 3~4 人饮用。

性平，味甘咸，无毒 养心又安神——猪心

猪心又名豕心、豚心等，为猪科动物猪的心脏。



适宜体虚自汗、惊悸恍惚、怔忡、失眠多梦者食用；也适宜精神分裂症、癫痫、癔症者食用。

○二参陈皮炖猪心



●西洋参



●太子参



●陈皮

材 料 ▶▶	西洋参	5克
	太子参	5克
	陈皮	5克
	猪心	1个
	猪瘦肉	50~100克

烹制 药材稍浸泡，洗净；猪心剖开，冲洗干净其血水，把药材尽可能纳入猪心内，用牙签扎紧，与猪瘦肉或猪碎骨一起下炖盅，加入冷开水350毫升（约1碗半量），加盖隔水炖2小时，喝汤时下盐，为1人1日分2次饮用。

营养功效

猪心所含的能量高，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，同时含有微量的叶酸、烟酸、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁等，具有养心、安神、定惊、补血作用。

选购技巧

新鲜的猪心富有弹性，用手一压，则有鲜红血液流出，无黏液、无异味。

烹饪技巧

把猪心在少量生粉中“滚”一下，放置1小时左右，然后再切成薄片，用清水浸洗2~3次，去除血水，这样烹炒出来的猪心味美纯正。

豉椒炒猪心



● 红椒

● 青椒

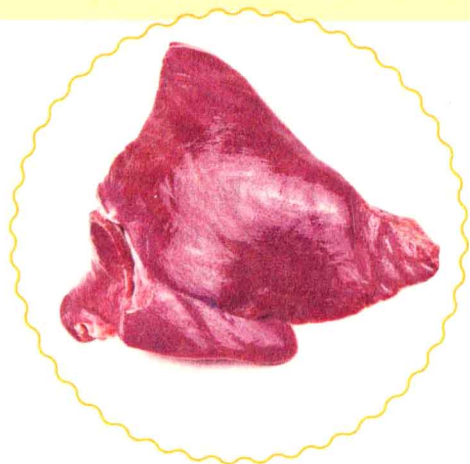
材 料 ▶▶	猪心	1个
	青椒	60克
	红椒	60克
	葱	15克
	蒜蓉	豆豉蓉
	绍酒	胡椒粉
	湿生粉	花生油
	调味料	各适量

烹制 猪心切开边，去筋洗净切块。起油锅，爆香蒜蓉、豆豉蓉，下猪心稍爆炒，加入青椒红椒、葱，溅绍酒同炒，调味，用湿生粉勾芡，放少许油炒匀便可。为3~4人用。

性温，味甘苦

补血佳品——猪肝

猪肝是猪的肝脏，是起到储存养料和解毒作用的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功效，是最理想的补血佳品之一。



因肝血不足所致的视物模糊不清、小儿麻疹病后角膜软化症等眼病者、缺铁性贫血者食用。



由于猪肝含有较多的胆固醇，因此患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食。

选购技巧

表面有光泽、弹性，无硬块和水肿，颜色呈深红并且均匀的是新鲜猪肝。

烹饪技巧

猪肝用水洗净，然后放在盆里，用清水再浸泡半小时。若急于烹饪，则可视大小切成三角状，放在盆中抓洗两遍，然后盛入网篮中在自来水下冲洗干净。

青菜炒猪肝



● 青菜

营养功效

猪肝含有丰富的铁、磷，它是造血不可缺少的原料，所含的蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力和身体发育。猪肝中含有丰富的维生素A，常吃猪肝，可逐渐消除眼科病症。

○ 辣椒叶滚猪肝



● 辣椒叶



材 料	辣椒叶	400 克
	猪肝	150 克
	生姜	3 片

烹制 辣椒叶洗净，摘去花留嫩梗和叶；猪肝切薄片，用清水多浸洗几次，晾干，用米醋、生抽、生油、生粉和胡椒粉各少许拌腌片刻。在锅中加清水1000毫升（约4碗量）和生姜，武火滚沸后下辣椒叶，续下猪肝至刚熟，下盐和麻油便可。为3~4人用。

烹制 猪肝洗净切块，吸干水，用干生粉拌匀。起油锅，下青菜，加盐炒熟铲起；武火起油锅，下猪肝炒透取出，爆香姜、蒜，再下猪肝、青菜，溅绍酒，下盐、生抽、胡椒粉，用湿生粉打芡，放香油拌匀便可。为3~4人用。

材 料	猪肝	300 克
	青菜	200 克
	姜蓉 葱段	少许
	绍酒	花生油
	精盐	生抽
	香油	胡椒粉
	干生粉	湿生粉
		各适量