

家常美食

本草纲目

黄远燕 主编

人体需要的很多营养都来自于日常所食用的各种羊那么，哪些食物『宜』吃，哪些食物『忌』吃呢？如何搭配才能保证其营养价值而不损害身体健康呢？看看这400余种美食的『品性』吧，你会找到适宜家人的营养美食，让全家人『吃对食物、吃出健康』家人的健康生活从家常美食开始！



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常美食本草纲目 / 黄远燕主编. — 南京 : 江苏
美术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5344-5755-5

I. ①家… II. ①黄… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第057026号

出 品 人 周海歌

策划编辑 张冬霞

责任编辑 曹昌虹

王 煦

装帧设计 意童设计室

版式设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5755-5

定 价 29.80元

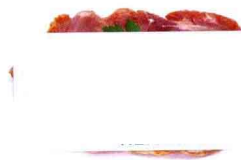
营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

家常美食

本草纲目

黄远燕 主编



江苏美术出版社



前言

P R E F A C E



高品质的生活是每个人的追求，在饮食方面，如何吃得健康、吃得营养变得越来越重要。哪些食物该吃，哪些食物不该吃，食物和食物之间如何搭配才能保证其具有营养价值而不损害身体的健康呢？本书就是关于家常美食的“本草纲目”，有助于您将保健、养生寓于日常饮食之中，达到养生、防病、治病的目的。

厨房生活中的琐碎细节其实也能决定饮食的健康与否，本书从日常食材开始，通过传统中医药和现代营养两个途径，分析了共400余种食材的营养成分及健康功效，其中简明扼要地讲述了调和阴阳、补益气血、滋补五脏六腑的饮食方法以及在不同季节的饮食方案及注意事项，还提到了如何通过饮食药膳达到美容保健的效果以及不同体质的人该如何选择饮食，不仅方便您为家人量身定制膳食，对于全家人疾病的预防和康复也有着较好的实用性。

书中还简单介绍了各项食材的选购与储存、小窍门，以及部分食材在加工、烹饪过程中的窍门与禁忌，内容全面，给读者最贴心的指导，是每个家庭不可或缺的健康生活好帮手。希望您能在图文并茂的阅读当中更方便地了解日常健康知识，合理选材和搭配，让全家人都能吃得健康，吃得快乐。

目录

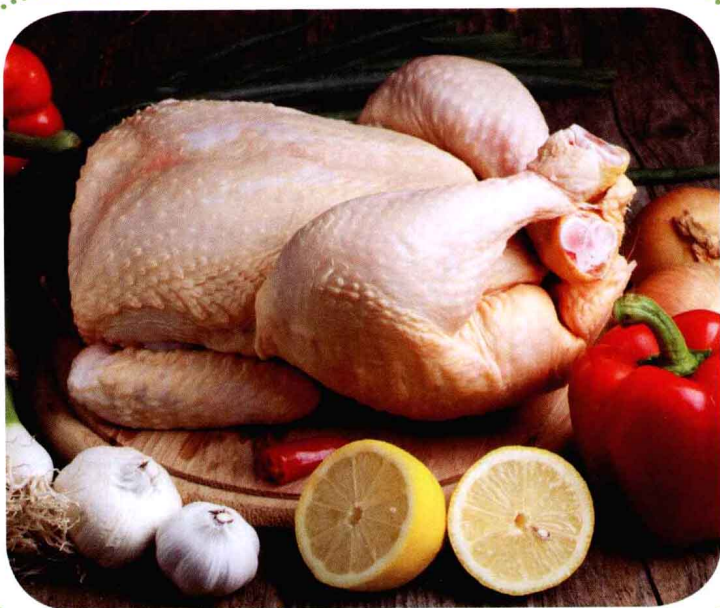
CONTENTS

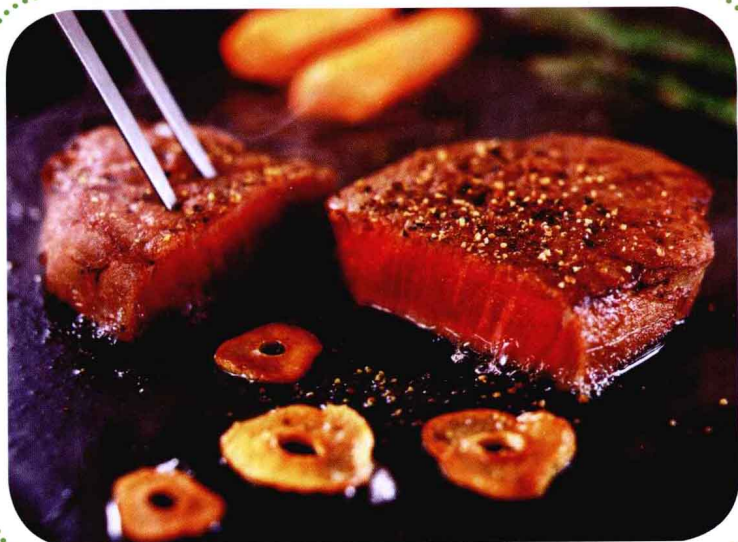


禽畜肉类篇

01 猪肉	14
02 猪心	14
03 猪腰	15
04 猪肝	15
05 猪肺	16
06 猪肚	16
07 猪肠	17
08 猪胰	17
09 猪脑	18
10 猪骨	18
11 猪髓	18
12 猪蹄	19
13 猪血	19
14 猪皮	20
15 野猪肉	20
16 狗肉	20
17 马肉	21
18 牛肉	21

19 牛肾	22	27 羊肚	25
20 牛肝	22	28 羊骨	25
21 牛肚	23	29 兔肉	26
22 牛髓	23	30 驴肉	26
23 羊肉	24	31 驴钱	27
24 羊肝	24	32 羊髓	27
25 羊肾	24	33 鹿肉	27
26 羊肺	25	34 骆驼肉	28



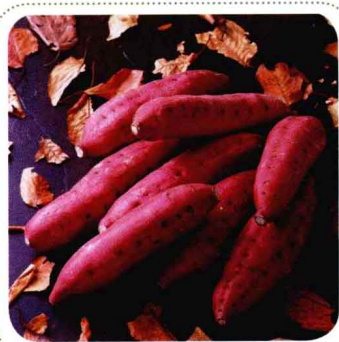


营养蔬菜篇

- 01 白萝卜 42
- 02 萝卜叶 42
- 03 胡萝卜 43
- 04 牛蒡 43
- 05 土豆 44
- 06 山药 44
- 07 红薯 45
- 08 豆薯 45
- 09 荷叶 46
- 10 莲藕 46
- 11 芋头 47
- 12 魔芋 47
- 13 鱼腥草 47
- 14 荸荠 48
- 15 慈姑 48
- 16 冬笋 48

- 35 獐肉 28
- 36 鸡肉 28
- 37 鸡肝 29
- 38 乌鸡肉 29
- 39 火鸡肉 30
- 40 野鸡肉 30
- 41 鸭肉 31
- 42 鸭血 31
- 43 鸭肝 32
- 44 鸭翅 32
- 45 鸭肠 33
- 46 鸭胗 33
- 47 鸭脖 33
- 48 鸽肉 34
- 49 麻雀肉 34
- 50 鹅肉 34
- 51 鹌鹑 35
- 52 鹧鸪 35
- 53 火腿 36
- 54 獭肝 36
- 55 青蛙肉 36
- 56 蛇肉 37
- 57 香肠 37
- 58 烤肉 38
- 59 蝗虫肉 38
- 60 蚕蛹 39
- 61 知了 39
- 62 蜗牛肉 40
- 63 蚂蚁肉 40
- 64 蛤蚧 40





17 姜	49
18 葱	49
19 洋葱	50
20 蒜	50
21 青蒜	51
22 蒜薹	51
23 韭菜	52
24 薤白	52
25 茭白	52
26 竹笋	53
27 芦笋	53
28 莴笋	54
29 马兰	54
30 百合	55
31 芦荟	55
32 生菜	56
33 食用仙人掌	56
34 旱芹	57
35 水芹菜	57
36 娃娃菜	57

37 油菜	58	57 芥菜	65
38 菠菜	58	58 东风菜	66
39 圆白菜	58	59 小扁豆	66
40 芥蓝	59	60 歪头菜	66
41 甘蓝	59	61 空心菜	67
42 苤蓝	59	62 牛皮菜	67
43 小白菜	60	63 落葵	68
44 黄瓜香	60	64 秋葵	68
45 芥菜	60	65 紫苏	69
46 雪里蕻	61	66 香菜	69
47 马齿苋	61	67 苜蓿	70
48 苋菜	62	68 茵陈蒿	70
49 莼菜	62	69 藜蒿	70
50 薇菜	63	70 茼蒿	71
51 蕨菜	63	71 藿香	71
52 苦菜	63	72 枸杞头	72
53 蕺菜	64	73 菊花脑	72
54 辣米菜	64	74 黄花菜	73
55 上海青	65	75 菜花	73
56 豆瓣菜	65	76 茄子	74



77 青椒	74
78 辣椒	74
79 番茄	75
80 黄瓜	75
81 苦瓜	76
82 丝瓜	76
83 瓠瓜	77
84 西葫芦	77
85 南瓜	77
86 冬瓜	78
87 佛手瓜	78
88 节瓜	79
89 菜瓜	79
90 黄豆芽	80
91 绿豆芽	80
92 豆角	80
93 豌豆	81
94 豌豆苗	81
95 四棱豆	82
96 西兰花	82



水果干果篇

01 苹果	84
02 香蕉	84
03 梨	85
04 杏	85
05 柑	86
06 佛手柑	86
07 橘子	87
08 金橘	87
09 橙子	88
10 柚子	88
11 葡萄柚	89
12 柠檬	89
13 草莓	90
14 蓝莓	90
15 葡萄	91
16 葡萄干	91
17 桑葚	92
18 猕猴桃	92
19 火龙果	93
20 芒果	93
21 椰子	94
22 菠萝	94
23 木瓜	95
24 西瓜	95



25 甜瓜	96
26 覆盆子	96
27 榴莲	96
28 山竹	97
29 莲雾	97
30 菠萝蜜	97
31 西番莲	98
32 桂圆	98
33 枇杷	99
34 石榴	99
35 荔枝	100
36 番荔枝	100
37 番石榴	101
38 无花果	101
39 罗汉果	102
40 黄皮果	102

41 柿子·····	103	54 沙棘·····	109
42 李子·····	103	55 榆钱·····	110
43 桃子·····	104	56 酸角·····	110
44 杨桃·····	104	57 车厘子·····	110
45 梅子·····	105	58 花生·····	111
46 樱桃·····	105	59 核桃·····	111
47 乌梅·····	106	60 杏仁·····	112
48 杨梅·····	106	61 白果·····	112
49 山楂·····	107	62 腰果·····	113
50 橄榄·····	107	63 开心果·····	113
51 槟榔·····	108	64 薜荔果·····	114
52 大枣·····	108	65 金樱子·····	114
53 沙果·····	109	66 葵花子·····	115



67 西瓜子·····	115
68 南瓜子·····	116
69 莲子·····	116
70 栗子·····	117
71 松子·····	117
72 榛子·····	118
73 果脯·····	118
74 蔓越莓·····	118



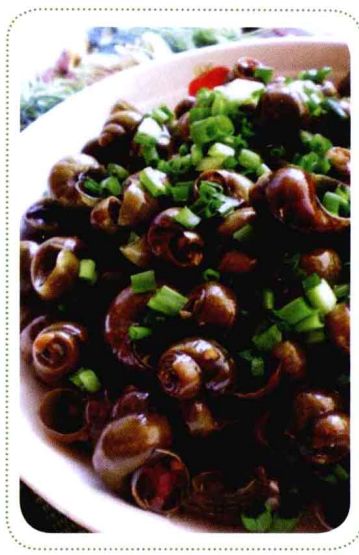
鲜美水产篇

01 鲤鱼·····	120
02 鲫鱼·····	120
03 草鱼·····	121
04 鲢鱼·····	121
05 鳙鱼·····	122
06 白鱼·····	122
07 鲮鱼·····	123
08 鲂鱼·····	123
09 青鱼·····	123

10 鳊鱼	124
11 鲈鱼	124
12 鳊鱼	124
13 鲚鱼	125
14 鲈鱼	125
15 黄颡鱼	126
16 鳊鱼	126
17 黄鱼	127
18 鲈鱼	127
19 泥鳅	127
20 带鱼	128
21 银鱼	128
22 平鱼	129
23 鲑鱼	129
24 鲷鱼	130
25 鳊鱼	130



26 旗鱼	131
27 丁香鱼	131
28 鳊鱼	131
29 明太鱼	132
30 鱼鳔	132
31 白鲢	132
32 武昌鱼	133
33 黄姑鱼	133
34 罗非鱼	133
35 石斑鱼	134
36 沙丁鱼	134
37 虹鳊鱼	135
38 基围虾	135
39 金枪鱼	135
40 比目鱼	136
41 鲨鱼	136
42 鳊鱼肉	136
43 鳊鱼	137
44 乌鱼	137
45 河豚	138
46 章鱼	138
47 中华鲟	138
48 乌贼	139
49 海马	139
50 鱼翅	139
51 海参	140
52 鱿鱼	140
53 海龙	141



54 青鳞鱼	141
55 海蜇	141
56 鲍鱼	142
57 龟	142
58 甲鱼	143
59 螃蟹	143
60 虾	144
61 蚌	144
62 蚬肉	145
63 田螺	145
64 螺蛳	146
65 牡蛎肉	146
66 花胶	146
67 蚶子	147
68 蛤蜊	147
69 干贝	147



70 扇贝	148
71 海兔	148
72 紫菜	149
73 江蓠	149
74 海带	150
75 发菜	150

12 西谷米	157	25 米皮糠	163
13 小麦	158	26 黍	163
14 小麦胚芽	158	27 青豆	164
15 黑小麦	158	28 蚕豆	164
16 燕麦	159	29 豇豆	165
17 莜麦	159	30 黄豆	165
18 荞麦	160	31 黑豆	166
19 青稞	160	32 芸豆	166
20 糜子	161	33 红谷米	166
21 高粱	161	34 赤小豆	167
22 毛豆	162	35 芝麻	167
23 绿豆	162	36 锅巴	168
24 玉米笋	163	37 谷芽	168



五谷菌菇篇

01 玉米	152
02 小米	152
03 薏米	153
04 黄米	153
05 糯米	154
06 粳米	154
07 籼米	155
08 糙米	155
09 香米	156
10 黑米	156
11 紫米	157



38 豆豉·····	168	51 平菇·····	174
39 面筋·····	169	52 猴头菌·····	174
40 竹荪·····	169	53 红菇·····	175
41 冬虫夏草·····	169	54 金针菇·····	175
42 豆腐·····	170	55 牛肝菌·····	176
43 豆腐皮·····	170	56 羊肚菌·····	176
44 腐竹·····	171	57 鸡枞·····	176
45 豆腐干·····	171	58 松蘑·····	177
46 油豆腐·····	171	59 鸡腿蘑·····	177
47 黑木耳·····	172	60 茶树菇·····	177
48 银耳·····	172	61 口蘑·····	178
49 草菇·····	173	62 榛蘑·····	178
50 香菇·····	173	63 灵芝·····	178



调味佐料篇

01 鸡精·····	180
02 食盐·····	180
03 味精·····	181
04 醋·····	181
05 酱油·····	182
06 豆油·····	182
07 香油·····	183
08 猪油·····	183
09 味噌·····	183
10 蚝油·····	184
11 茶油·····	184
12 花生油·····	185
13 菜籽油·····	185
14 玉米油·····	186
15 橄榄油·····	186
16 色拉油·····	187
17 红糖·····	187
18 白糖·····	188



19 冰糖	188
20 蜂蜜	189
21 高汤	189
22 鱼露	190
23 陈皮	190
24 虾皮	191
25 榨菜	191
26 芥末	192
27 咖喱	192
28 腐乳	192
29 辣根	193
30 胡椒	193
31 八角	194
32 桂皮	194
33 丁香	195
34 豆蔻	195
35 孜然	196
36 茴香	196
37 九层塔	197
38 五香粉	197
39 果酱	198
40 黄酱	198



41 罂粟籽	198
42 甜面酱	199
43 豆瓣酱	199
44 番茄酱	200
45 芝麻酱	200
46 花生酱	201
47 巧克力	201
48 团粉	202
49 吉士粉	202
50 椰蓉	202
51 泡打粉	203
52 藕粉	203
53 明矾	204
54 苏打粉	204
55 酵母	204



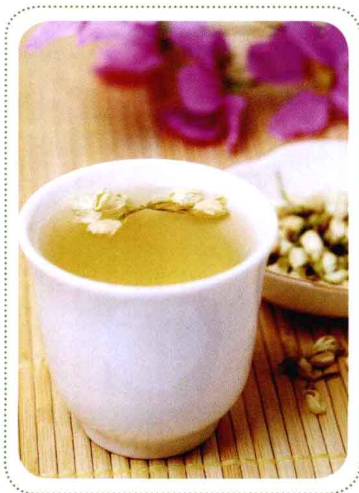
蛋奶饮品篇

01 鸡蛋	206
02 鸭蛋	206
03 咸鸭蛋	207
04 鹅蛋	207
05 松花蛋	208
06 茶叶蛋	208
07 鹌鹑蛋	209
08 鸽子蛋	209
09 麻雀蛋	210
10 毛鸡蛋	210
11 牛奶	211



12 牛初乳	211
13 马奶	212
14 羊奶	212
15 酸奶	213
16 麦乳精	213
17 脱脂奶	213
18 奶酪	214
19 奶粉	214
20 乳清	214
21 奶片	215
22 黄油	215
23 杏仁露	216
24 水	216
25 红茶	217
26 绿茶	217
27 花茶	218
28 菊花茶	218

29 桂花茶	219	57 香槟	232
30 茉莉花茶	219	58 米酒	232
31 玫瑰花茶	220	59 马奶酒	233
32 金银花茶	220	60 清酒	233
33 速溶茶	221	61 核桃酪	234
34 乌龙茶	221	62 芝麻糊	234
35 冰激凌	221	63 花生奶	235
36 咖啡	222	64 苏打水	235
37 豆浆	222	65 矿泉水	236
38 橙汁	223	66 浓缩果汁	236
39 碳酸饮料	223	67 菊花晶	237
40 糯米酒	224	68 婴儿米粉	237
41 韩国烧酒	224	69 豆奶	237
42 白葡萄酒	224	70 阿胶浆	238
43 红葡萄酒	225	71 酥油茶	238
44 白酒	225	72 奶油	239
45 黄酒	226	73 炼乳	239
46 啤酒	226		
47 柚子茶	227		
48 奶茶	227		
49 大麦茶	228		
50 凉茶	228		
51 柠檬水	229		
52 苹果醋	229		
53 椰汁	230		
54 酸梅汤	230		
55 乳酸菌饮料	231		
56 运动饮料	231		



禽畜肉类篇

达人支招
助你搞定厨房



01 猪肉

【营养成分】

在畜肉中，猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高。瘦猪肉含蛋白质较高，经煮炖后，猪肉的脂肪含量还会降低。猪肉中还含有大量的B族维生素，并含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、烟酸等成分。

【健康功效】

猪肉性温，可补虚养血、滋阴润燥，可主治便秘、燥咳、热病伤津、消渴羸瘦等病症。猪肉还可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

【宜食人群】

一般人均可食用，尤其适宜大便秘结、阴虚、贫血、营养不良者，燥咳无痰的老人，产后乳汁缺乏的妇女及青少年、儿童食用。

【忌食提示】

猪肉不宜多食，肥肉尤其如此。多食则助热，使人体脂肪蓄积，身体肥胖，或血脂升高，以致动脉粥样硬化，产生冠心病、高血压等。故肥胖、血脂过高、冠心病、高血压者慎用或忌用。猪肉忌与甲鱼、龟肉、马肉、驴肉、羊肝一同食用。



02 猪心

【营养成分】

猪心是一种营养十分丰富的食品，它含有蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及烟酸等成分。



【健康功效】

猪心性平、味甘咸，归心经；主治心脏病、自汗、不眠等症。

猪心含有多种维生素，有助于加强心肌营养，增强心肌收缩力，因此还有利于功能性或神经性心脏疾病的痊愈。

由于猪心含有蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素、烟酸等成分，具有营养血液，养心安神的作用。

【宜食人群】

猪心具有滋补血液、养心安神的作用，适宜心虚多汗、自汗、惊悸恍惚、怔忡、失眠多梦者以及精神分裂症、癫痫者食用。

注意，治疗心虚多汗不眠时，可用人参、当归装入猪心煮熟食用。

【忌食提示】

因猪心中的胆固醇含量偏高，高胆固醇血症者应忌食。

另外，猪心有股异味，如果处理不好，菜肴的味道就会大打折扣。可在买回猪心后，立即将其在少量面粉中“滚”一下，放置1小时左右，然后再用清水洗净，这样烹炒出来的猪心才会味美纯正。

03 猪腰

【营养成分】

猪腰含有锌、铁、铜、维生素A、维生素C、B族维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分。



【健康功效】

猪腰性寒，味甘、咸，可以强腰、益气，有养阴补肾之功效。可治肾虚腰痛、产后虚羸、喘乏、乍寒乍热、身面水肿、遗精、盗汗、久泻不止和老人耳聋等症。

【宜食人群】

猪腰适宜因肾虚引起的腰酸腰痛、遗精、盗汗者食用；适宜肾虚热、性欲较差的女性食用；适宜肾虚、耳聋、耳鸣的老年人食用。

【忌食提示】

因猪腰中胆固醇含量较高，高血脂、高胆固醇者不要食用。

特别注意，肾气虚热者宜食猪腰，肾气虚寒者则忌食。咳嗽患者，可用猪腰二枚、干姜三两，加水七升，煮至二升，饮服取汗即可，效果显著。

04 猪肝

【营养成分】

猪肝的蛋白质含量高，脂肪含量少，还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C、铁、烟酸及微量元素等营养成分。

【健康功效】

猪肝性温，可防治眼睛干涩、疲劳，能帮助去除机体中的一些毒素。猪肝中还具有多种抗癌物质，能增强人体的免疫力，防衰老。

【宜食人群】

猪肝适宜血虚萎黄、夜盲、脚气、缺铁者食用。对经常在电脑前工作者尤为适合，也适宜癌症患者放疗、化疗后食用。

【忌食提示】

因猪肝中胆固醇含量高，患有高血压、肥胖症、冠心病及高血脂者应忌食猪肝。

猪肝忌与野鸡肉、麻雀肉和鱼肉一同食用。