

MODERN PEOPLE



现代人

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精选 家常保健菜 1388例

425道保健佳肴 300例健康素食
565种营养功效 098个食材分析

超值价
19.90元



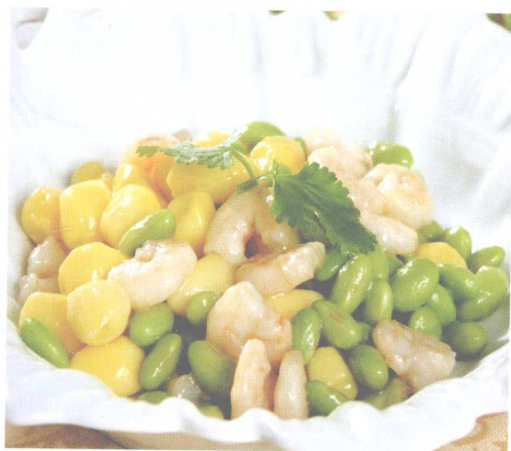
 中国轻工业出版社



我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精 选 家常保健菜 1388例



图书在版编目(CIP)数据

精选家常保健菜1388例 / 甘智荣主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5019-6803-9

I. 精… II. 甘… III. ①保健—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204033号

责任编辑: 龙志丹 高惠京 翟燕 张弘 付佳 责任终审: 李克力

策划制作: 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年5月第1版第2次印刷

开 本: 711×1016 1/16 印张: 16

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6803-9 定价: 19.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

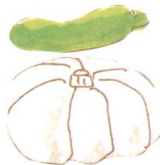
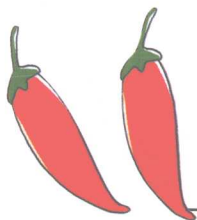
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90265S1C102ZBW



013 Part1 蔬菜 菌菇

014 食用蔬菜应巧选

015 蔬菜的四性五味与饮食禁忌

016 关于蔬菜的几个营养误区

017 菌菇的种类及其营养

018 如何辨识有毒菇类

019 菇类烹调有窍门

020 土豆

020 土豆排骨 拔丝土豆

021 土豆丸子 炒不烂子 土豆虾球 翠红土豆

022 多味土豆丝 椒香土豆丝 煮土豆球 蘑菇焖土豆 椒盐土豆片 彩色土豆丝

023 肉片拌土豆 土豆琵琶虾 洋葱炒土豆片 土豆炖羊肉 茄子炖土豆 咖喱鸡块炖土豆

024 白萝卜

024 醋泡萝卜 泡萝卜条 辣花萝卜

025 萝卜泡菜 菊花萝卜丝 干贝蒸萝卜 萝卜丝煎带鱼

026 胡萝卜

026 胡萝卜炒蛋 胡萝卜甘蔗 胡萝卜烩木耳

027 炸胡萝卜丸子 兔肉炖胡萝卜 胡萝卜炖牛肉 玉米胡萝卜汤

028 芋头

028 芋头炒肉 芋头肉羹

029 芋头烧肉 青椒蒸芋头 鸭肉扣芋头 潮式反沙芋头

030 莲藕

030 蜜汁藕片 西湖藕片

031 绿豆镶莲藕 莲藕焗白菌 荷兰豆煎藕饼 天门冬鲜藕煲兔肉

032 山药

032 凉拌山药火龙 山药鲑鱼 山药煎饼

033 玉米笋炒山药 山药韭菜煎鲜蚝 胡萝卜淮山鲫鱼汤 山药炖鸡汤

034 大白菜

034 白菜泡菜 朝鲜辣白菜 开洋白菜

035 白菜三味 芋头烧白菜 枸杞大白菜 一品大白菜

036 圆白菜

036 辣圆白菜 珊瑚圆白菜

037 炆炒圆白菜 烫圆白菜 圆白菜焖羊肉

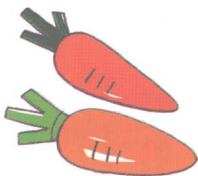
038 菠菜

038 上汤菠菜 雪花菠菜 菠菜粉丝

039 清烫菠菜段 菠菜炒蟹 菠菜银雪鱼 菠菜芝麻卷



Contents Contents



040 芹菜

040 芝麻拌芹菜
拌糖醋芹菜

041 花生拌芹菜
腐竹拌芹菜
金菇拌芹菜

042 酸辣芹菜
开洋芹菜
香干芹菜

043 芹菜炒香菇
芹菜炒鳝鱼
玉米笋炒芹菜

044 菜心

044 冬菇蚝油菜心
蘑菇菜心炒小番茄

045 菜心豆腐
豆瓣菜心
笋菇菜心汤
盐水菜心

046 番茄

046 麻酱番茄
番茄豆腐

047 芙蓉番茄
番茄鸡
番茄马蹄
番茄豆腐泥

048 番茄焖冬瓜
番茄炒茭白
奶油番茄

草菇圣女番茄
圣女芦笋
番茄菠菜汤

049 薏仁番茄炖鸡
蔬菜番茄汤
番茄豆芽排骨汤
牛肉番茄炖白菜
牛肉番茄洋葱汤
莴笋拌番茄

050 黄瓜

050 黄瓜泡菜
糖醋黄瓜
松子墨鱼酱黄瓜

051 豆腐丝拌黄瓜
薏仁黄瓜拌海蜇
黄瓜扁豆排骨汤
咸蛋黄瓜条卷

052 冬瓜

052 冬瓜双豆
油焖冬瓜

053 芥蓝炒冬瓜
冬瓜焖火腿
火腿冬瓜夹

054 冬瓜鸡茸百花展
莲子干贝烩冬瓜
冬瓜竹笋汤
椿菜冬瓜汤

055 鸭菇冬瓜汤
牛肉冬瓜汤
排骨冬瓜汤

冬瓜瑶柱老鸭汤

056 南瓜

056 芙蓉南瓜
八宝南瓜
蛋黄南瓜

057 大枣蒸南瓜
豆浆南瓜球
西芹炖南瓜
南瓜蔬菜浓汤

058 苦瓜

058 香油苦瓜
苦瓜泡菜
凉拌苦瓜

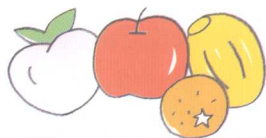
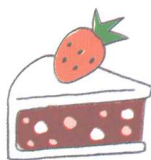
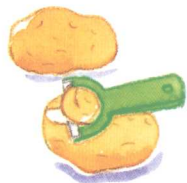
059 姜拌苦瓜
五味苦瓜
苦瓜炒笋
海米苦瓜

060 豆豉焖苦瓜
苦瓜酿三丝
苦瓜炖豆腐
潮式苦瓜煲

061 指天椒煸苦瓜
天麻苦瓜酿肉
菠萝苦瓜汤
苦瓜黄豆牛蛙汤

062 茄子

062 蒸茄子
口水茄子
小炒茄子



- 063 鱼香茄子
红冠茄子
油淋茄子
麻酱茄子
三味蒸茄子
松仁脆皮茄子

064 辣椒

- 064 青椒拌百合
油焖双椒
双椒炒银芽

065 青椒炒素片

- 尖椒炒鸡肝
尖椒回锅肉
豆豉辣椒炒通菜梗
虾胶酿青椒
烧青椒拌松花蛋

066 西兰花

- 066 凉拌西兰花
芥末西兰花
盐水西兰花

067 罗汉斋

- 西兰花炒百合
鲫鱼炖西兰花
西兰花烩鱼片

068 菜花

- 068 泡菜花
珊瑚菜花
素炆菜花

069 西芹

- 069 泡西芹
西芹炒肉

西芹炒豆干

070 豆芽

- 070 绿豆芽拌豆腐
豆芽牛肉汤

071 降火翠玉蔬菜汤

- 洋参豆芽猪红汤
党参豆芽靛骨汤

072 黄花菜

- 072 凉拌黄花菜
烩拌黄花菜

073 黄花菜炒瘦肉

- 上汤鲜黄花菜
黄花菜木耳肉片汤

074 洋葱

- 074 洋葱棒棒腿
洋葱炒芦笋

075 狗肉烩洋葱

- 鲑鱼洋葱汤
洋葱排骨汤

076 莴笋

- 076 泡莴笋
莴笋拌三明治

077 莴笋拌蜃皮

- 脆嫩双笋
炆拌三丝

078 木耳

- 078 素拌木耳
醋椒木耳

079 木耳炒蛋

- 芙蓉云耳
木耳丝瓜煮鱼腐

080 银耳

- 080 毛丹银耳
木瓜炖银耳

081 银耳枸杞羹

- 牛奶银耳水果汤
雪梨银耳瘦肉汤

082 笋

- 082 白汁春笋
泡笋尖
麻酱笋尖

083 辣椒笋衣

- 山野笋尖
鲍汁扣笋尖
雪菜春笋

084 枸杞春笋

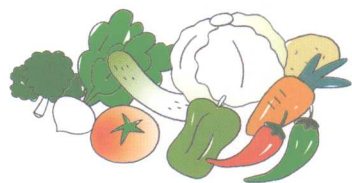
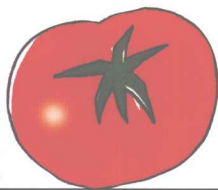
- 干煸冬笋
酒醉冬笋
雪菜炖冬笋
西兰花冬笋
竹笋丁

085 鱼香笋丝

- 清拌竹笋
鱼香笋夹
金针笋干
韭菜薹拌水笋
鲈鱼笋片汤

086 百合

- 086 金瓜百合



雀巢百合
冰糖百合

087 百合蔬菜
甜豆炒墨鱼
蜜豆炒百合
香蕉百合银耳汤

088 香菇

088 板栗香菇
香菇上海青
香菇油面筋

089 香菇鱼肚羹
香菇煨蹄筋
香菇素鸡炒肉
芹菜炒香菇

090 金针菇

090 拌金针菇
金菇炒三丝
金菇玉子豆腐

091 小油菜金针菇沙拉
木耳金针菇炒芹菜
金针鱼头汤
金针菇煎蛋汤

092 鸡腿菇

092 鸡腿菇烧排骨
鸡腿菇烧肉丸
鸡腿菇烧牛蛙

093 Part2 肉类

094 肉类营养知多少

095 怎样吃肉类最好

096 肉类饮食习惯与疾病

097 肉类烹饪注意事项

098 猪五花肉

098 蒜香白切肉
蛋黄肉

099 草菇焖肉
梅菜扣肉
虎皮蛋烧肉

100 客家红烧肉
龙眼扣肉
红烧狮子头

101 猪肉炖粉条
金城宝塔肉
夹馍千层肉

102 猪瘦肉

102 青豆肉丁
彩蔬肉片
瓠瓜肉片

103 百合鲜芹肉片
牛肝菌炒肉片
酸白菜炒肉丝
节瓜炒肉丝

104 猕猴桃炒肉丝
平菇肉片
千张夹肉煲
芙蓉猪肉笋
蛋黄大肉饼

香菇瘦肉酿苦瓜

105 紫苏炒瘦肉

酥肉汤
蚕豆煲瘦肉
蘑菇肉片汤
佛手白芍瘦肉汤
苹果百合瘦肉汤

106 猪里脊肉

106 牛蒡肉丝
拌里脊肉片

107 糖醋里脊
陈丝双烩
锅包肉

108 猪排骨

108 周庄酥排
粉蒸排骨

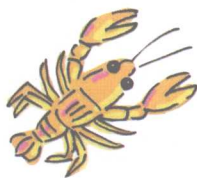
109 西芹炒排骨
椒盐小排
萝卜筒子骨

110 猪排骨炖洋葱
油豆角炖排骨
牛蒡海带排骨汤
苦瓜黄豆煲排骨

111 山药排骨煲
竹笋排骨汤
黑豆排骨汤
栗子排骨汤

112 猪肚

112 干锅猪肚



尖椒猪肚

113 猪肚煲米豆

红油猪肚丝

鲜菇玉米猪肚汤

114 咸菜胡椒煲猪肚

莲子枸杞炖猪肚

银杏支竹猪肚煲

115 银杏青笋烩猪肚

薏仁芡实虫草猪肚汤

莲子猪肚

116 猪肝

116 菊香肝片

白菜炒猪肝

猪肝肉饼

117 胡萝卜炒猪肝

韭菜花炒猪肝

胖大海烧猪肝

猪肚菌猪肝汤

湘西风吹肝

双仁菠菜猪肝汤

118 猪肠

118 黄豆芽炒大肠

草头圈子

119 脆皮大肠

豆腐烧肠

薏仁猪肠汤

120 猪腰

120 泡腰花

炒腰片

121 醉腰花

猪腰拌生菜

荠菜猪腰汤

122 猪血

122 韭菜猪红

红白豆腐

123 春笋炒血豆腐

大蒜辣椒炒猪血丸子

葡萄当归煲猪血

124 猪肉馅

124 绣球丸子

珍珠丸子

125 肉碎酿茄瓜

紫菜肉汤

肉丸浸时菜

黄芪饭肉菜卷

126 猪蹄

126 酱猪手

卤香猪蹄

鸿运猪手

127 驰名猪手

八戒戏珠

干锅脆猪手

花生蒸猪手

鹌鹑蛋烧猪手

栗子桂圆炖猪脚

128 牛肉

128 五香牛肉

麻辣牛肉

蘑菇牛肉

129 灯影牛肉

豆花牛肉

金针菇牛肉卷

水煮牛肉

130 香菇烧牛肉

一桶牛肉

铁板牛肉

肥牛豆腐

菠萝牛肉盅

干锅牛腩

131 芥蓝炒牛肉

芹菜炒牛肉

牛肉泡菜

鸡腿菇炒牛肉

生菜滑牛肉

牛肉罗宋汤

132 牛肚

123 小炒牛肚

白里透红

美味牛杂

133 泡椒牛百叶

杏汁牛柳

油面筋牛肚炒香菇

牛肠牛肚火锅

134 羊肉

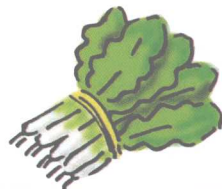
134 鱼羊鲜

栗子焖羊肉

135 兰州羊羔肉

干锅羊肉

砂锅羊肉煲



- 136 印度咖喱羊
黑椒肥羊片
羊肉炖黄豆

- 137 风味羊肉卷
羊肉泡馍
五谷杂粮羊羔肉

138 羊排

- 138 手抓羊排
古浪羊排
雪山红花羊排

139 羊腿肉

- 139 烤羊腿
蜜蒸羊腿
手抓羊小腿

140 兔肉

- 140 糯皮兔
花椒兔
辣椒炒兔丝

141 宫廷兔肉

- 青豆烧兔肉
月桂玉兔
杏鲍菇炖兔肉

142 狗肉

- 142 凉吃狗肉
杜仲狗肉煲
狗肉煲萝卜

143 Part3 禽、蛋类

144 常见禽类肉的营养保健功能

145 科学烹饪禽肉，也不拒绝畜肉

146 蛋类的营养价值

147 鸡蛋的搭配宜忌

148 全鸡

- 148 熬炒鸡
干锅土鸡
砂锅豉油鸡

149 水蒸鸡

- 成都口水鸡
白切大靛鸡
盐焗鸡

150 盐焗脆皮鸡

- 新疆大盘鸡
药膳鸡汤
清炖鸡汤

151 小鸡炖蘑菇

- 鲜菌炖家鸡
茶树菇炖老鸡
山药枸杞滑鸡煲

152 鸡脯肉

- 152 香橙鸡脯
腰果鸡丁
板栗烧鸡

153 西芹鸡柳

- 鸡肉丸子
鸡丝拉皮
鸡蓉拌豆腐

154 菱角炒鸡片

- 贡菜炒鸡丝
鸡蓉酿苦瓜
罗汉笋烧鸡块

155 茶树菇炒鸡丝

- 西葫芦炒鸡柳
鸡丝炒黄花菜
芦荟鸡丁

156 鸡翅

- 156 板栗鸡翅煲
红烧鸡翅

157 烩鸡翅

- 梅子鸡翅
龙穿凤翅

158 鸡腿

- 158 卤鸡腿
药膳鸡腿

159 腐乳鸡

- 梅汁鸡
香肠蒸鸡

160 腰果鸡腿排

- 黄花海参鸡汤
人参糯米鸡汤

161 巴戟黑豆鸡汤

- 灵芝鸡腿养心汤
油淋鸡腿





162 鸡爪

162 红油鸡爪
卤味凤爪

163 泡椒凤爪
白云凤爪
碧绿掌中宝
栗子鸡爪汤

164 乌鸡

164 番茄乌鸡汤
国药炖乌鸡汤
雪蛤红枣乌鸡汤

165 桂圆黑枣炖乌鸡
银杏莲子乌鸡汤
乌鸡冬瓜汤
十全大补乌鸡汤

166 鸭

166 香酥鸭
五香烤鸭

167 清蒸板鸭
酱麻鸭
蒜薹炒鸭片

168 辣拌烤鸭片
霸王鸭舌
香辣鸭下巴
核桃鸭胗球

169 鸭子炖黄豆
豆腐鸭架汤
茶树菇鸭汤
黄焖朝珠鸭

170 鸽子

170 火腿鸽子
红烧乳鸽

171 雪蛤炖乳鸽
玫瑰蒸乳鸽
鸽肉莲子红枣汤
杞子桂圆炖老鸽

172 鹌鹑

172 红烧鹌鹑
香酥鹌鹑
银杏炒鹌鹑

173 灵芝鹌鹑汤
鹌鹑去湿汤
茸杞红枣鹌鹑汤
花旗参虫草炖鹌鹑

174 鹅

174 芋头烧鹅
卤水鹅片拼盘
鲍汁鹅掌扣刺参

175 鸡蛋

175 玉米炒蛋
银芽炒鸡蛋
青豆炒蛋
四季豆炒鸡蛋
日式海鲜炒蛋白
鸳鸯蛋卷
银鱼煎蛋

177 豆角煎蛋
艾菜煎蛋
酒酿煮煎蛋

韭菜煎鸡蛋
青豆花甲肉煎蛋
煨青椒荷包蛋

178 星星蛋

蚝干蒸蛋
太极鸳鸯蛋
节瓜粉丝蒸水蛋
臊子蛋
果蕊蛋卷

179 辣味香蛋

东坡绣球
卤蛋烧肉
蛋里藏珍
虎皮蛋
蛋皮豆腐

180 鱼香烘蛋

蛋泡香蕉
肉桂蛋卷
黄金伴翡翠
酸菜荷包蛋
罗汉果双蛋

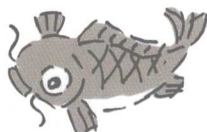
181 黄金酿节瓜

荷包辣椒荷包蛋
百花蛋香靛豆腐
鸡蛋饼
鸡蛋肠粉
木瓜煮鸡蛋

182 咸鸭蛋

182 泡咸鸭蛋
咸蛋苦瓜

183 咸蛋酿莲藕



咸蛋鸭肉卷
黄金明月照翡翠

184 皮蛋

184 辣炒皮蛋
尖椒皮蛋

185 皮蛋炒鱼丁
咸黄虾炒云南小瓜
皮蛋豆花

186 鹌鹑蛋

186 卤味鹌鹑蛋
人参鹌鹑蛋

187 茄汁鹌鹑蛋
枸杞马蹄鹌鹑蛋
夏威夷木瓜炖鹌鹑蛋

188 干锅三宝
菟丝子煲鹌鹑蛋
银杏双蛋



189 Part4 水产类

190 水产品的营养价值

192 正确食用海鲜的方法

193 海鲜的食用禁忌

194 鲫鱼

194 葱油鲫鱼
藿香鲫鱼
沙滩鲫鱼

195 鹌鹑蛋鲫鱼
拌粉皮鲫鱼
芡实鲫鱼汤
竹笋鲫鱼汤

196 黄鱼

196 葱烧黄鱼
糖醋黄花鱼

197 香糟小黄鱼
雪菜蒸黄鱼
雪菜黄鱼汤

198 鳊鱼

198 松鼠鳊鱼
麒麟鳊鱼
吉祥鳊鱼

199 姜葱鳊鱼
骨香鳊鱼
鸡汤浸鳊鱼
健康水煮鳊鱼

200 鳕鱼

200 烧汁鳕鱼
红豆鳕鱼

201 香煎鳕鱼
蛋包鳕鱼柳
什锦鳕鱼盖

202 雪菜蒸鳕鱼
豆豉蒸鳕鱼
五谷鳕鱼盖

203 蛋蒸鳕鱼
芥蓝XO酱炒鳕鱼
枸杞蒸鳕鱼

204 鲈鱼

204 袈裟鱼
梅菜蒸鲈鱼
丝瓜清蒸鲈鱼

205 鲢鱼

205 松子鲢鱼
糖醋全鱼
菊花蒸鲢鱼

206 福寿鱼

206 豆辣福寿鱼
清蒸福寿鱼

207 鲤鱼

207 白汁鲤鱼
鲤鱼炖冬瓜

208 武昌鱼

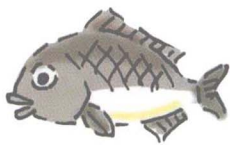
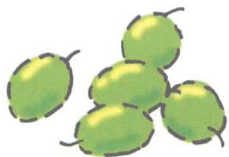
208 开屏武昌鱼
红烧武昌鱼

209 生鱼

209 芙蓉生鱼片
生鱼头汤

210 鲑鱼

210 鲑鱼炖茄子
支竹大蒜焖鲑鱼



211 黄颡鱼

- 211 黄颡鱼炖豆腐
萝卜煮黄颡鱼

212 鳝鱼

- 212 宁式鳝丝
竹笋炒鳝片
豆芽烧鳝排
- 213 黄鳝豆腐汤
土茯苓鳝鱼汤
川芎当归黄鳝汤
金菇炒鳝丝

214 虾

- 214 竹荪虾
油爆虾
蒜香蒸虾
- 215 干烧草虾
夏日清烩
椒盐虾仔
潮式腌虾
- 216 蒜蓉开边虾
虾胶酿豆角
虾子大乌参
青蒜基围虾
- 217 四色虾仁
龙须炒虾仁
花豆炒虾仁
韭菜拌虾仁
- 218 油菜炒虾仁
椒盐富贵虾
鹿茸枸杞蒸虾

明虾海鲜汤

- 乡村炒河虾
河虾鲜紫菜

219 沙爹酱焗海虾

- 佳果五彩炒虾球
咸蛋黄焗虾
酸笋菜心虾仁汤
南瓜虾皮汤
鲜虾翅汤煮什菌

220 螃蟹

- 220 芙蓉蟹斗
蟹肉蒸蛋
- 221 辣酒煮蟹
毛蟹炒年糕
干锅香辣蟹

222 膏蟹粉丝煲

- 酱香大肉蟹
枸杞竹荪蟹

223 避风塘辣椒炒蟹

- 清蒸大膏蟹
姜葱炒花蟹

224 蟹粉

- 224 蟹粉豆腐
蟹粉狮子头

225 蟹柳

- 225 蟹柳滑豆腐
本菇炒蟹柳

226 泥鳅

- 226 竹香泥鳅

干煸泥鳅

- 黄山毛峰泥鳅

227 甲鱼

- 227 青蒜甲鱼
古法煨甲鱼
淮山枸杞炖甲鱼

228 鱿鱼

- 228 香芹炒鱿鱼
酸辣鱿鱼卷
豉椒炒鲜鱿

229 墨鱼

- 229 酸辣墨鱼仔
木瓜墨鱼汤
西芹百合炒墨鱼粒

230 螺肉

- 230 香糟田螺
鲜螺炒辽参

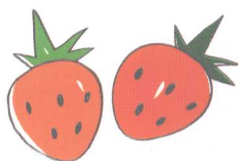
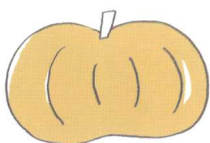
231 鲍汁扣海螺

- 鸡汤泡鲜螺片
黄瓜榄菜炒彩螺

232 蛤蜊

- 232 双色蛤蜊





芹菜炒蛤蜊肉

233 冬瓜蛤蜊汤

芦荟蛤蜊汤

茵陈甘草蛤蜊汤

海带蛤蜊排骨汤

234 蛭子

234 香糟蛭子

豉椒炒蛭子

蛭子豆腐汤

235 海带

235 芝麻拌海带结

金针三丝

海带拌土豆丝

236 海蜇

236 凉拌海蜇

汤泡海蜇头

237 Part5 豆制品及豆类

238 豆类及豆制品的营养价值

240 豆制品虽好，却非人人都宜

241 豆制品怎么吃更好

242 嫩豆腐

242 凉拌豆腐

水煮豆腐

家乡豆腐

243 绣球豆腐

豆腐狮子头

豆乳碗蒸

潮式炸豆腐

244 鱼汤酿豆腐

花酿豆腐

蘑菇海米豆腐

特色千叶豆腐

245 海鲜豆腐煲

金银豆腐羹

豆腐笋片汤

丝瓜豆腐汤

246 老豆腐

246 酿豆腐

茯苓豆腐

宫廷豆腐

247 苦瓜豆腐

三丁豆腐

三色豆腐

金钱豆腐

248 铁板豆腐

麻婆泉水豆腐

烧虎皮豆腐

澳门乡村豆腐

249 三鲜酿豆腐

翠玉如意豆腐

豆腐蒸鲑鱼

豆腐夹鳊鱼片

250 豆腐皮

250 炒腐皮笋

四方豆腐

卤水素鸡

251 井冈山豆皮

油煎腐皮卷

豆腐皮拌三丝

辣椒拌豆腐皮

252 豆干

252 青蒜豆腐干

芹香干丝

南昌炒三丝

253 豌豆

253 豌豆炒肉

豌豆猪肝汤

254 扁豆

254 椒丝扁豆

扁豆鸡片

255 四季豆

255 金沙四季豆

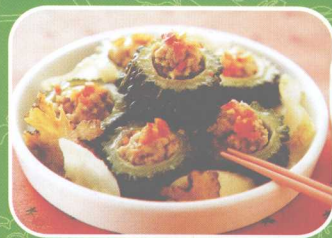
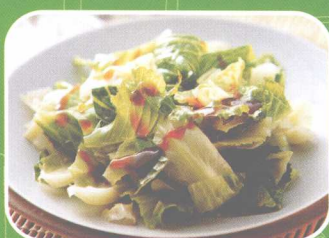
干煸四季豆



Part 1

蔬菜 菌菇

新鲜蔬菜是人类平衡膳食的重要组成部分，是人体获取维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。蔬菜供给了人类机体所需要的一切养料，有益人体健康。“三天不吃青，眼睛冒金星”，是说几天不吃蔬菜，身体便觉不适。当人体出现酸碱失调，需要碱性食物的时候，便会出现想吃蔬菜的反应，这是民谚所指示的实质，可见蔬菜是不可替代的食物。菌菇类食物营养丰富、治病防病的药用价值非常高。菇类产品味美清香、鲜嫩滑润、绵软香甜，吃起来可增进食欲；菌类食物味美香脆、清新可口，在人们日常生活中也是不可缺少的美味佳肴。





食用蔬菜应巧选

蔬菜在人们的日常生活中占有重要地位。一般来讲，各种蔬菜在成分和营养特点方面比较相似，然而由于蔬菜的种类、颜色、出产时令不同，它们在营养保健上的功效也有很大差异。

一、营养价值观色泽

各种蔬菜有各种不同的颜色，即使同种蔬菜也有颜色深浅之分。科学家发现：蔬菜营养价值的高低与颜色有着密切的联系。颜色深的营养价值较高，颜色浅的营养价值较低。这是因为维生素C、胡萝卜素的分布与叶绿素的分布呈平行关系，深绿色的新鲜蔬菜中含维生素C、胡萝卜素较高，维生素C含量每100克平均可达30毫克以上，胡萝卜素可达2毫克以上。维生素B₂、无机盐在绿叶蔬菜中含量较高。另外，胡萝卜素在橙黄色、黄色、红色的蔬菜中含量亦较高。

也有专家认为，某种颜色的蔬菜对某些疾病有更好的药用性能。如绿叶蔬菜有助于预防阑尾炎，红色蔬菜有助于缓解伤风感冒症状。

二、营养含量看部位

蔬菜有根、茎、叶、花、果实，同一种蔬菜上不同部位的营养素的含量也不同。根由于要吸收土壤中的各种营养素来维持生长，所以根部的营养素含量相对较高。虽然大部分蔬菜的根不能食用，但靠近根部的茎的下端营养素含量也是很丰富的。有趣的是，同一条蔓上的黄瓜，结在下端的比结在上端的营养要高。蔬菜的皮因与外界进行频繁的物质交换，营养素的含量也很高，靠外的部位好于靠里的部位，食用时最好不去皮，然而由于农药的大量使用，很多时候不得不削皮，这确实是个令人矛盾的

遗憾。

叶的营养价值也很高，因为叶是植物进行光合作用的器官，它所含的维生素、无机盐、膳食纤维都较高。如芹菜的叶就比茎的营养价值高，胡萝卜的外部比内部的营养价值高。

三、品质区别依时令

随着人们生活水平的提高，反季节蔬菜受到了很多人的青睐。从营养价值上讲，反季节蔬菜与时令蔬菜是有所区别的。蔬菜品质与当时的环境有着密切关系，比如气候、温度、空气中粒子的浓度、土壤、水分等，虽然大棚培植可以为蔬菜提供生长所需的营养，但蔬菜的某些营养及药用价值是天地合一的产物。高科技温室栽培的大棚蔬菜与时令蔬菜相比，往往外观好看、体积较大，但味道和营养却不如露天栽培的时令蔬菜。

比如冬天温室里的黄瓜，看上去又绿又嫩，非常可爱，但味道和营养却不如夏季阳光下生长的黄瓜。同在室外，提早种植的蔬菜在营养价值上也不同于时令蔬菜，如圆白菜有抑制癌细胞的作用，通常秋天种植的圆白菜其抑制率可达23%，而提前到夏季种植的圆白菜其抑制率只有13%。所以说，反季节蔬菜可以调剂人们的口味，但要提高营养还应多吃时令蔬菜，在价格上时令蔬菜也占优势。

总之，根据自己的实际情况科学地食用蔬菜，既保证了营养需要，又避免了浪费。





蔬菜的四性五味与饮食禁忌

一、蔬菜的四性

蔬菜的四性，即寒、凉、温、热四种属性，介于这四者中间的为平性。中医将食物分成四性，是指人体吃完食物后的身体反应。如吃完之后身体有发热的感觉为温热性，如吃完之后有清凉的感觉则为寒凉性。了解食物的属性，再针对自己的体质食用，对身体大有裨益。

具体说来：

1. 寒凉性质的食物能清热解暑、降火气、消除或减轻热症，适合热性体质、热性症状者食用。
2. 温热性食物可以抵御寒冷、温中补虚、消除或减轻寒症，适合寒凉体质、寒性病症者。
3. 平性食物容易消化、开胃健脾、强壮补虚，较为平和，各种体质都宜食用。

二、蔬菜的五味

蔬菜的五味是指酸、苦、甘、辛、咸，对应人体的五脏：即肝、心、脾、肺、肾，不论是食物本身的味道，还是作料，都会对五脏起不同作用。五味食物虽各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。如辛味食得太多，而体质本属燥热的人，便会发生咽喉痛、长暗疮等情形。

具体说来：

1. 酸味能收敛止汗、生津益阴、帮助消化，但过量食用容易损伤筋骨。
2. 苦味有清热降火、解毒去燥等效用，但吃太多易消化不良。
3. 甘味有滋养、补虚、止痛的作用，但食

用过多容易发胖、伤齿。

4. 辛味能行气活血、发散风寒，但过食易耗气伤津、生火上热。

5. 咸味具有补肾通便、消肿的作用，但多食容易导致高血压、血液凝滞。

三、蔬菜与饮食禁忌

蔬菜与疾病的禁忌

在疾病发生时，必须避免食用不该食用的蔬菜，否则，会加重你的病情。

1. 肠胃炎：不能吃辛辣刺激的蔬菜，如生姜、辣椒等。
2. 痛风：不能吃竹笋、香菇、黄花菜、玉米等嘌呤含量高的蔬菜。
3. 糖尿病：不能吃玉米、红薯、莲藕、豆类等。
4. 消化性溃疡：不能吃芹菜、竹笋、空心菜、洋葱等。

蔬菜与食物的禁忌

在日常饮食中，某些蔬菜不能与某些食物同时食用，否则会产生适得其反的效果。

1. 白萝卜不可与柿子同食，否则极易诱发甲状腺肿病。
2. 韭菜不可与菠菜同食，否则极易引起腹泻。
3. 南瓜不可与羊肉同食，否则极易诱发黄疸现象。
4. 芥菜不可与鲫鱼同食，否则极易导致水肿。
5. 芹菜不可与醋同食，否则极易损伤牙齿。
6. 红薯不宜与柿子同食，否则极易导致腹胀、胃胀等。



关于蔬菜的几个营养误区

一、久存蔬菜

新鲜的青菜，买来存放家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20℃时放置一天，维生素C损失达84%。若要保存蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。

二、丢弃富含营养的部分

例如豆芽，有人在吃时只吃上面的芽而将豆瓣丢掉。事实上，豆瓣中含维生素C比芽的部分多2~3倍。再就是做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉，维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样油包菜，馅就不会出汤了。

三、用小火炒菜

维生素C、维生素B₁都怕热、怕煮，据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C将损失59%。所以炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色味好，而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。还有些蔬菜如黄瓜、西红柿等，最好凉拌着吃。

四、烧好的菜不马上吃

有人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B₁，在烧好后温热的过程中，可损失25%。烧好的白菜若温热15分钟可损失维生素C20%，保温30分钟会再损失10%，若长到1小时，就会再损失20%，假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟会再损

失20%，共计65%。那么我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

五、吃菜不喝汤

许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤，事实上，烧菜时，大部分维生素溶解在菜汤里。以维生素C为例，小白菜炒好后，维生素C会有70%溶解在菜汤里，新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟，维生素C有50%溶在汤里。

六、先切菜再冲洗

在初加工青菜时，若将菜切了再冲洗，大量维生素就会流失到水中。

七、吃素不吃荤

时下素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的。但是不注意搭配、一味吃素也并非有福。现代科学发现吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是维生素B₁₂摄入量不足，会导致B族维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，很多蔬菜中都缺乏锌。

