

健康生活图书系列

2 种超级实用的快速检索目录
1. 原料分类检索目录 2. 烹饪技法检索目录

果蔬实用宝典

健康生活图书编委会 编著
著名烹饪大师 何荣显 主编

guoshu shiyong baodian

水果和蔬菜的养生功效、妙吃妙用、挑选储存以及适宜人群的详细介绍
果蔬营养菜逐步详解，配以成品图片对照，方便使用

彩色菜谱营养升等

详解31种常见水果蔬菜
精选240例爽口美味

超值心动价

19.90元

根据自己的体质和口味
选择适合自己的时令果蔬

吉林科学技术出版社



果蔬实用宝典

健康生活图书编委会 编著

何荣显 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

果蔬实用宝典 / 健康生活图书编委会编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5384-3947-2

I. 果… II. 健… III. ①水果-保健-菜谱②蔬菜-保
健-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第129848号



果蔬实用宝典

编著 健康生活图书编委会

主编 何荣显

编委 安静汇 杨阿娜 闫海泉 吕继生 李 政 丁成军

余连军 马 刚 孙乃国 吕长富 董 建

责任编辑 李 梁 周 禹

封面设计 孙名晓

制版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版 吉林科学技术出版社

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85619083

网址 www.jlstp.com

实名 吉林科学技术出版社

印刷 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16 开 12 印张 200 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3947-2

定价 19.90 元

作者简介



何荣显，毕业于吉林师范大学中文系，现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化文化大师、中国餐饮文化师一级评委，吉林大学经济学院兼职教授，吉林电视台《养生堂》名誉顾问。是吉林省烹饪技术教育的开创者，从事烹饪理论研究和教学实践40余年，并对中医学、中药学、养生学、食疗保健学等方面的研究都具有较高的造诣。发表了“烹饪与文明”、“饮食与饮食保健”、“五味不可偏嗜”等数十篇学术论文。出版发行了《家庭烹调第一书》、《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中级厨师教训教材》、《家庭饮食500问》、《健康吃喝小百科》等专著。为中国烹饪理论科学化、系统化的建立和饮食科普工作做出了较大贡献。他的突出业绩已载入了《中国专家大辞典》、《中国百科专家人物传集》。

目录

CONTENTS



萝卜——不能没有你 P10

萝卜煮肉丸	12
麻辣萝卜丝	12
炸萝卜丸子	13
泡八仙菜	13
萝卜烧牛肉	14
萝卜拌海蜇丝	14
生煎萝卜饼	15
泡饽萝卜块	15

胡萝卜——食品中的黄金法则 P16

双泥炒蟹粉	18
素炒胡萝卜	18
炸金丝	19
胡萝卜杂豆汤	19
红绿双片	20
干白果蔬浸汁	20
胡萝卜拌青笋	21
鱼肉胡萝卜汤	21

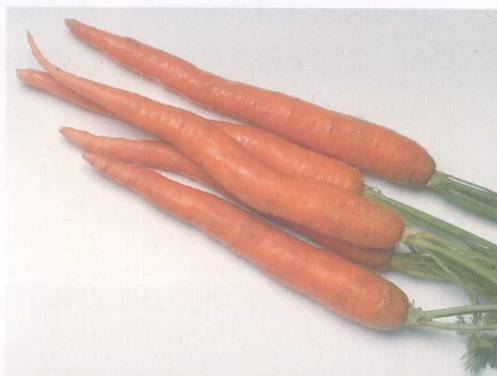
卷心菜——蔬菜中的“A”级 P22

卷心菜花蛤汤	24
培根卷心菜汤	24

海米拌卷心菜	25
柠檬拌卷心菜	25
腌朝鲜辣白菜	26
腌多味什锦菜	26
香酱大头菜	27
白菜心拌干丝	27

苦瓜——药食皆宜的“君子菜” P28

肉末苦瓜条	30
烧酿苦瓜	30
凉拌苦瓜	31
苦瓜番茄汤	31
炒苦瓜丝	32
苦瓜泡海蜇	32
酱苦瓜	33



泡苦瓜	33
苦瓜猪肚汤	34
油焖苦瓜	34
牛肉苦瓜汤	35
苦瓜豆腐煲	35

红薯——土人参 P₃₆

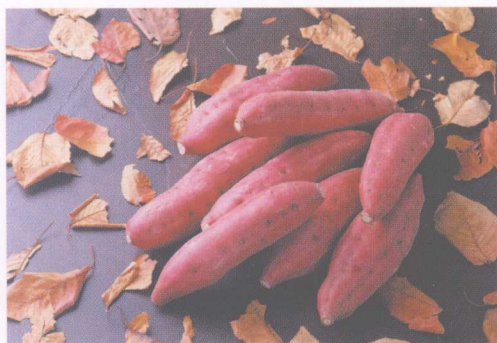
红薯粥	38
果脯地瓜饭	38
炸薯丸	39
红薯鸡腿	39
红薯南瓜汤	40
红薯煎堆	40
木瓜银耳炖红薯	41
红薯煲姜	41

芋头——木头木脑的食药哨兵 P₄₂

果味蒸芋珠	44
魔芋拌球盖菌	44
米露煮香芋地瓜	45
芋头荸荠汤	45

西红柿——蔬菜中的水果 P₄₆

百合拌番茄	48
醋渍番茄	48
糟香番茄	49
水果沙拉	49
素炒三丁	50
木樨柿子	50
芙蓉番茄	51
拔丝番茄	51
番茄蒸鹿肉	52



琥珀番茄	52
酿番茄	53
糖醋熘番茄	53

辣椒——温暖您的心 P₅₄

开门红	56
山椒肉排	56
青红椒泡菜	57
酿红甜椒	57
腌油辣椒	58
酱虎皮尖椒	58
甜椒熘鸡丝	59
盐煎青椒	59
烧拌青椒	60
煎瓢青椒	60
青椒土豆丝	61
海椒鸡丁	61

油菜——绿油油的情怀 P₆₂

油菜玉米汤	64
油菜玉菇酱汁汤	64
香菇油菜	65
炆油菜	65
青菜钵	66



油菜香菇汤	66
墨鱼油菜汤	67
干贝油菜汤	67
豆腐蔬菜汤	68
松仁菜心	68
沙锅油菜	69
油菜泡菜	69

花菜——尽享营养，尽享健康 P70

炆拌双花	72
奶油烧菜花	72
腌菜花	73
红片菜花	73

芹菜——厨房里的医生 P74

酱芹菜	76
白蘑时蔬沙拉	76
芹笋泡菜	77
红椒西芹	77
芹菜清汤	78
芹菜炒猪心	78
肉丝拌芹菜	79
泡红椒芹菜	79

菠菜——营养脑黄金 P80

多宝菠菜	82
果蔬浓汤	82
蜆尖菠菜	83
菠菜炒粉丝	83
菠菜粥	84
火麻仁菠菜粥	84
菠菜猪肝汤	85
菠菜拌豆腐皮	85

土豆——地下苹果 P86

炸土豆肉饼	88
炸土豆丸子	88
烧土豆丸子	89
海味青蔬卷	89
土豆鲜蘑玉米汤	90
风味土豆泥	90
酱小土豆	91
肉丝炒土豆	91

南瓜——可菜可粮的大“灯笼” P92

蒜烧双蛋南瓜	94
群菌南瓜块	94
清香小炒	95



金瓜百合	95
麻辣南瓜	96
腊肉南瓜汤	96
南瓜鱼子烧块菌	97
酱南瓜	97

黄瓜——厨房里的美容专家 P98

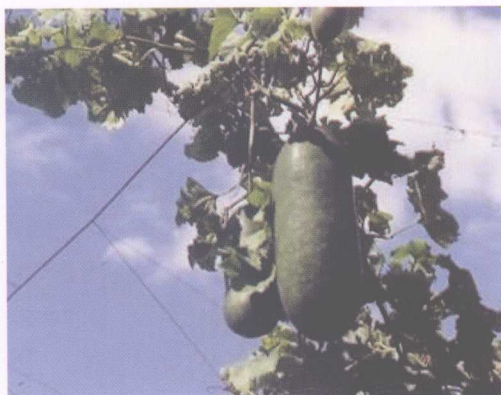
豆瓣黄瓜	100
香炒三宝	100
滑炆里脊丝	101
黄瓜炒猪肝	101
蒸酿黄瓜	102
香菇拌粉皮	102
青瓜腰果虾仁	103
黄瓜炒冬笋	103
藟头绿环	104
泡酸黄瓜	104
腌虾油小黄瓜	105
酸辣黄瓜皮	105

茄子——披着紫霞的健康使者 P106

咖喱茄香鸡腿菇	108
酱肉茄子	108
杂菜烩	109
烧茄子	109
茄子沙拉	110
风味麒麟茄	110
苦味茄墩	111
素烧茄子	111

韭菜——让您吃得“性”致勃勃 P112

蛋丝拌韭菜	114
-------------	-----



韭菜粥	114
凉拌三丝	115
韭菜炒毛豆	115
酱韭菜	116
韭菜花炆皮蛋	116
金钱豆泡	117
韭黄拌腰丝	117

冬瓜——食疗妙品 P118

冰糖冬瓜爽	120
香菇冬瓜球	120
清汤冬瓜	121
芙蓉冬瓜	121
白玉火腿夹	122
蟹味冬瓜银耳汤	122
如意金条	123
蟹柳烧冬瓜	123

洋葱——带医生回家 P124

玫瑰炒三酥	126
什锦京葱	126
元葱红烩鸡	127
奶油明治鸭	127

莲子——美丽的化身 P128

一品香酥藕	130
莲藕香虾饼	130
莲藕栗子汤	131
枸杞鲜藕	131
蜜枣莲藕炖排骨	132
粉蒸莲藕	132
速腌辣味藕片	133
莲藕香菇焖五花肉	133

苹果——爱你没商量 P134

苹果炒牛肉片	136
苹果洋葱汤	136
青苹果鲜虾汤	137
苹果烤饭	137
拔丝苹果	138
奶油苹果	138
柠檬汁拌苹果	139
八宝瓢苹果	139
酱渍苹果	140
苹果沙拉	140
华都沙拉	141



蜜焖三鲜	141
苹果百合牛肉汤	142
苹果沙梨瘦肉汤	142
俏食苹果两款	143
蛋奶苹果汁	143

葡萄——将健康串起来 P144

提子花生饭	146
拔丝葡萄	146
葡萄醪糟粥	147
山莲葡萄粥	147

梨——天然的矿泉水 P148

雪梨素鱼片	150
雪梨青瓜粥	150
川贝雪梨粥	151
黄瓜拌梨丝	151
糖拌梨丝	152
桂花拌梨丝	152
江米梨	153
糖水五珠	153
白果菊梨淡奶汤	154
番茄蜜汁雪梨汤	154

雪梨胡萝卜汤	155
雪梨响螺百合汤	155

西瓜——夏季的“瓜果之王” P156

美味西瓜皮	158
西瓜炖鸡块	158
多味瓜皮	159
凉拌西瓜皮	159
椒油西瓜皮	160
辣甜西瓜皮	160
甜酱瓜皮	161
冰凉西瓜丁	161

荔枝——难以抗拒的诱惑 P162

雪耳龙眼荔	164
糖水银耳荔枝	164
荔枝粥	165
荔枝枸杞粥	165

龙眼——保健养生佳品 P162

龙眼莲子粥	168
桂圆莲实粥	168
海参龙眼粥	169
桂圆核桃粥	169

杏——红黄相间话佳杏 P170

杏仁拌三丁	172
杏仁梨糖粥	172
咖啡裹杏仁	173
花生杏仁粥	173

樱桃——真的很想吃 P174

玉米樱桃肉	176
冰糖蜜桃	176
银耳樱桃粥	177
三豆樱桃谷鸭汤	177

山楂——酸酸甜甜为哪般 P178

山楂荞麦粥	180
山楂蘑菇粥	180
山楂紫苏粳米粥	181
山楂小豆南瓜粥	181

菠萝——让你靠近夏威夷 P182

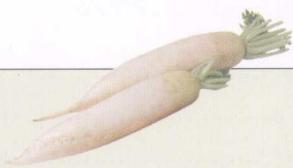
拌菠萝土豆丁	184
菠萝拌二样	184
蜜汁苹果	185
炒西芹菠萝火腿	185

大枣——抗衰老，保健康 P186

大枣桂圆粥	188
参枣黑米粥	188
牛奶蜜枣粥	189
冬瓜红枣粥	189



萝卜——不能没有你



RADISH

据说当年明朝的建文帝云游滇南时，路过通海县的西山，又饥又渴，就顺手从地里拔了一个萝卜削了皮吃，可是不小心却划破了手，血染红了萝卜。这时萝卜地的主人走过来责问他为什么偷吃萝卜。建文帝说，你的萝卜是什么颜色的？主人说是白色的。建文帝说，我吃的可是红色的。主人一听非常惊奇，到地里一看，结果萝卜全都变成紫红色了。于是通海西山的紫萝卜从此便得名，还成了当地的特产。

营养功能

营养成分

(食物质量100克)

水分

91克

蛋白质

0.8克

脂肪

0.1克

糖类

4克

热量

126千焦

钙

56毫克

磷

34微克

铁

0.3毫克

钾

178毫克

胡萝卜素

0.01毫克

维生素B₁

0.03毫克

维生素C

19毫克

维生素PP

0.8毫克



营养功效

●不可小视它

萝卜虽然其貌不扬，但它却深受人们的喜爱，不是常说“萝卜青菜，各有所爱”嘛！

在民间，经常流传着这样一句话：“吃萝卜喝茶，气得大夫满街爬。”可见萝卜对我们健康的益处已是流传甚广了。也难怪，科学家就已经通过研究发现，萝卜中的水分可达91.7%，同时还含有丰富的维生素C、钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁等，以及木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、触酶、淀粉酶、芥子油等有益成分，足以让我们对它刮目相看了。

●大补中的人参补萝卜

你经常食人参进补吗？如果这样，您一定听说过有关吃人参忌食萝卜的说法，称人参补气，而萝卜消气，二者同吃会消解人参的补益功能。

实际上，人参所补的是人体中的元气，元气是人体生理活动的基本功能；而萝卜消气，是指消除肠胃内消化不良所产生的胀气。也许您曾经遇到过这样的情况，吃了人参以后，会感觉胸腹胀闷，呼吸不畅，这大都与消化不良有关。如果您能明智一点，在此时吃一根萝卜的话，萝卜会帮您增强消化功能的。所以，在服用人参以后适当吃点萝卜，不仅不会产生副作用，还可促进人体对人参补益成分的吸收，大可不必担心会削弱人参的功效。

搭配、挑选及储存

! 安全搭配

萝卜+橘子=甲状腺肿大

萝卜+木耳=皮炎

白萝卜+胡萝卜=破坏身体
对维生素C的吸收

! 安全选购

萝卜有长、圆、扁圆、卵圆、纺锤、圆锥等各种形状，皮色也有红、绿、白、紫等多种。

挑选个体大小均匀、无病变、无损伤的鲜萝卜。

摸一下萝卜皮，上乘的萝卜皮应该是细嫩光滑的。

用手指背轻轻弹碰一下萝卜的腰部，如果声音沉重，那么它不会是糠心的；如果声音混浊则多为糠心，您还是不要买了。

! 安全储存

冰箱是保存萝卜的最佳“地点”，但萝卜容易糠心，所以如果您购买了较多萝卜的话，最好能把它们窖在土里，这样随吃随扒，它就不会糠心了。

! 果蔬新吃法

有兴趣不妨自己做一份五香萝卜干吃，不仅味道香醇，营养也丝毫不会丧失掉。

取白萝卜1000克，粗盐100克，花椒、八角、茴香适量；然后将萝卜去根须、削顶后洗净，从中切开，放入干净的缸内，加入粗盐和清水，腌制1个月后即成腌萝卜；再将腌萝卜切成粗条，晾晒至干；撒去腌萝卜剩下的卤汁、上面的污物和浮沫后，倒入大锅内，加入花椒和八角、茴香，熬至卤汁发红时离火，晾凉；将萝卜再次放入缸内，倒入卤汁搅拌均匀，闷放2天后，萝卜干回软。这时候您就可以享受到自己制作的萝卜干了。



饮食健康红绿灯

● 红灯

萝卜属于寒凉蔬菜，对阴盛偏寒体质、脾胃虚寒者，它不是佳品。

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、子宫脱垂等患者也最好不要多吃萝卜。

● 绿灯

萝卜可顺气消食，如果您经常觉得腹部胀痛，消化不良，多吃点萝卜吧。

支气管炎患者适合吃易消化的食物，而萝卜不仅容易消化，还可以促进其它食物的消化，对此类患者来说，萝卜无疑是上乘食品。

贴心

Tips

吃萝卜时，最好能够连皮带叶一同吃，科学家发现，萝卜中的维生素C、维生素K、钾、钙等物质对人体的健康大有益处，能够抵抗血液凝固，防止骨头粗大，而这些物质大部分都集中在萝卜的皮和叶当中。

营养保健安全食谱



1 萝卜煮肉丸

▮原料 萝卜400克，猪肉150克，鸡蛋1个，淀粉适量。

▮调料 酱油1大匙，精盐1小匙，葱、姜末(块)共15克，料酒1大匙，糖1小匙，清汤400克，混油30克，味精2/5小匙。

▮做法详解

①将猪肉剁碎，加入葱、姜末，适量酱油、精盐、料酒、清汤、淀粉、味精，调拌均匀；萝卜洗净去皮，切成片状。②锅中放底油，烧热时用葱、姜块炸锅，放萝卜片煸炒，加余下的调料，添汤，将肉馅做成肉丸放在萝卜上，小火慢煮至成熟，用少量淀粉加水调匀勾芡，淋明油出锅即成。

▮营养价值分析

看一下“红皮白肉”的大萝卜营养成分：含蛋白质0.8%，脂肪0.1%，糖6.6%，粗纤维0.8%，无机盐0.6%。在100克萝卜中，含钙、磷、铁的数量分别是61毫克、28毫克、0.7毫克。维生素中维生素C含量较高，是19毫克。

▮原料 萝卜250克。

▮调料 酱油1小匙，精盐1/4小匙，味精1/4小匙，白糖2小匙，香油1/4小匙，米醋1/4小匙，葱、蒜、花椒粉各适量，香菜少许，干辣椒适量。

▮做法详解

①萝卜用插刀一分为二，然后切丝。②另用一小碗，倒入酱油、味精、白糖、米醋，再将大葱、香菜切末，大蒜剁末，都放入小碗汁内。③把干辣椒剪碎，炒锅置火上，放入香油烧热，下入碎辣椒，炸制成辣椒油倒入味汁碗内，浇在萝卜丝碗内拌匀即可食用。

▮营养价值分析

萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，有助于减肥。萝卜能诱导人体自身产生干扰素，增加机体免疫力起到防癌、抗癌的功效。

此菜具有清热化痰、凉血利尿，益胃消食、下气宽中之功用。

2 麻辣萝卜丝



3 炸萝卜丸子



▮原料 大萝卜250克，鸡蛋1个。

▮调料 植物油1000克(约耗75克)，酱油1/2大匙，精盐1/2小匙，味精1/3小匙，胡椒粉、葱、姜末各少许，淀粉40克，花椒盐1大匙。

▮做法详解

①大萝卜洗净，去皮，用擦板擦成细丝，再用刀剁碎，加入酱油、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、葱、姜末、水淀粉搅拌均匀备用。②将搅好的萝卜馅挤成蛋黄大的丸子，下入六成热的油中炸透，呈浅黄色，捞出，沥净油分，装盘，带花椒盐上桌即可。

▮营养价值分析

萝卜含有很多淀粉酶，能防止胃酸过多，也可促进消化功能。

此菜具有清热化痰、凉血利尿、益胃消食、下气宽中、养气血、补五脏润肺止咳之功用。

▮原料 白萝卜、胡萝卜、豆角、青笋、青椒、青蒜、生姜、洋葱各100克。

▮调料 精盐50克，花椒、八角各5克，白酒4小匙。

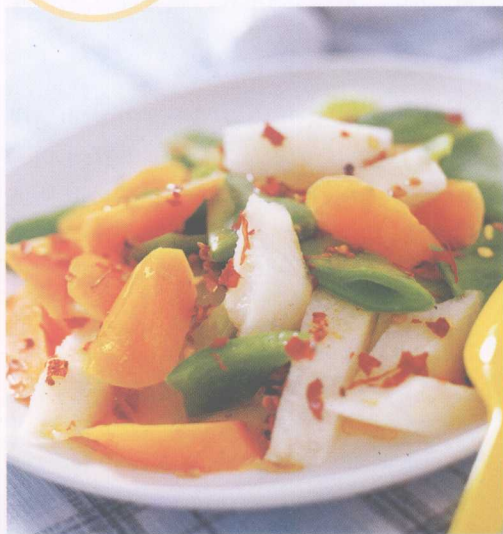
▮做法详解

①将白萝卜、胡萝卜、青笋、青椒、洋葱都切成块，豆角焯熟投凉切成段，生姜切成片，青蒜劈成瓣。②锅内放1000克水烧沸，加入精盐，花椒、八角煮5分钟，滤出水，晾凉。③将原料装入泡菜坛中，注入调料水，加入白酒，盖严坛盖，添足坛沿水，泡制7~10天即可食用。

▮营养价值分析

这款菜肴所用的原料有8种之多，原料越多，其营养成分越丰富，保健和药用价值也就越大。

4 泡八仙菜





5 萝卜烧牛肉

▮原料 萝卜250克，熟牛肉250克。

▮调料 猪化油2大匙，水淀粉15克，鲜汤300克，葱丁5克，姜末4克，蒜片3克，花椒粒1克，八角数瓣，醋1小匙，白糖1小匙，红辣椒节5克，精盐3/5小匙，酱油半大匙，味精1/5小匙，香油1小匙。

▮做法详解

①萝卜洗净切成2.8厘米方块，熟牛肉也切成2.8厘米方块。②勺内放油烧热，倒入牛肉、萝卜块，再放入葱姜炒几下，最后放其他调料和鲜汤调好口味烧开，用慢火煨至汁浓，加水淀粉勾芡，淋上香油出勺即可食用。

▮营养价值分析

萝卜味辛、甘，性凉，入肺、胃二经，有消积导滞、镇咳化痰、宽中下气、清热止血等功能，可治疗食积饱胀、胸膈满闷、痰嗽失音，肺燥咳血、消渴、痰热等症。

▮原料 萝卜300克，海蜇皮400克。

▮调料 红辣椒丝1大匙，炒香芝麻适量，白醋、水各1杯，糖1小杯，盐1/2小匙，糖、香油各1大匙。

▮做法详解

①萝卜切丝，用白醋拌均，腌5分钟。②海蜇切细丝洗净去除泥沙，备用。③将洗好的海蜇和萝卜丝放入盆中，加入红辣椒丝和调料拌匀，撒上适量芝麻即可。

▮营养价值分析

海蜇能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤的作用。从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃海蜇，可以去尘积、清肠胃，保持身体健康。

6 萝卜拌海蜇丝



7

生煎萝卜饼



▮原料 白萝卜300克，火腿20克。

▮调料 葱花10克，墨鱼150克，玉米粒、青豆少许，盐1小匙，生粉1小匙，油1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，香草30克，植物油30克。

▮做法详解

①萝卜切丝或粒，焯水备用（盐腌制一下也可）；墨鱼去皮膜，用粉碎机打成胶，加盐、淀粉、香油、胡椒粉、火腿、玉米粒、青豆、葱花、萝卜粒，拌匀制成坯状。②坐锅点火放油，油热后将白萝卜饼坯放入锅中煎成金黄色即可。

▮营养价值分析

萝卜营养丰富而均衡，食药价值皆佳，我国民间素有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。

▮原料 青萝卜1000克。

▮调料 精盐100克，虾酱60克，味精3/5小匙，辣椒粉5大匙，白糖2小匙，白醋1小匙。

▮做法详解

①将青萝卜削去根须，洗净，用刀镑成小块，装入盆内，加上精盐拌均，腌渍2小时，取出，沥干。②将虾酱、味精、辣椒粉、白糖、白醋同放入一碗内调匀，即成泡腌调味料。③将腌过的萝卜块装入容器中，加上泡腌调味料拌均，泡腌12小时即可食用。

▮提示 镑萝卜块时用刀在萝卜四周边缘上等距离砍进数厘米，然后一一掰下即是。

▮营养价值分析

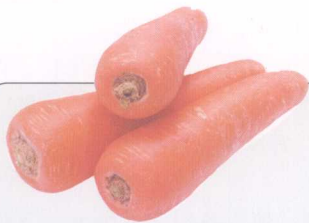
在100克萝卜中，含蛋白质1克，糖5.7克，粗纤维0.5克，矿物质0.7克，常量元素的钙和磷分别是44毫克和40毫克，而维生素中的维生素C含量较多，是34毫克。

8

泡铨萝卜块



胡萝卜——食品中的黄金法则



CARROT

有这样一个笑话，一位近视眼患者去医院看医生，医生建议他多吃些胡萝卜。

“医生，我多吃胡萝卜，视力真的会有改善吗？”

“当然，您什么时候看到过兔子有戴眼镜的？”

虽然只是笑话，但也不无道理，胡萝卜的确可以保护我们“心灵的窗口”。

营养功能

营养成分
(食物100克)

水分 89.6克	蛋白质 0.6克
碳水化合物 7.6克	脂类 0.3克
铁 0.6毫克	钙 32毫克
胡萝卜素 3.6毫克	磷 30毫克
维生素B ₁ 0.02毫克	维生素B ₂ 0.05毫克
维生素C 13毫克	维生素PP 0.3毫克



营养功效

●强大的抗癌功效

医生对癌症患者常使用的治疗方法就是化疗，然而，患者在接受化疗后，大多会出现恶心、呕吐、食欲不振、白细胞下降等不适症状，甚至还会引发其他病症。

现在医学人员经研究发现，肿瘤患者在接受化疗时，若能多吃些胡萝卜可以减轻化疗反应，使化疗计划成功完成，从而获得较为理想的疗效。

这是因为胡萝卜中的胡萝卜素在进入人体后，能转化为维生素A，补充了人体内维生素A的不足。维生素A可保护内脏器官，减轻化疗中所产生的毒性反应。

●促进孩子骨骼的发育

胡萝卜因富含胡萝卜素而成为蔬菜中的佼佼者，因为它可以促进宝宝的骨骼健康发育。

孩子的骨骼发育很关键，那就让孩子多吃点胡萝卜吧。如果您觉得给孩子做一份美味的胡萝卜餐很困难，市场上如今已经开始出售含胡萝卜素的营养米粉了。让孩子食用它既会省去您烹饪的麻烦，还能够吸收到其他多种营养。

营养

Tips

孩子患了百日咳，可取胡萝卜100克、红枣10枚、水500毫升，共煎至剩100毫升，随意饮服，连服10次即可治愈。