

YIBAIZHONG ZUIYOU LI

JIANKANG DE SHIWU  编著

100

种

最有利健康的
食物

食物是最好的医药



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



100种 最有利健康的 食物

YIBAIZHONG  编著

ZUIYOU LI JIANKANG DE SHIWU

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

100种最有利健康的食物 / 湄虹编著. —重庆: 重庆大学出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5624-4787-0

I. 1… II. 湄… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第015857号

100种最有利健康的食物

湄虹 编著

摄影: 阿元\王九荣\焱子\涵秋\周纯国\钟茗等

责任编辑: 梁涛 沈静 版式设计: 程晨

责任校对: 邹忌 责任印制: 赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 11.25 字数: 246千

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-4787-0 定价: 38.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究



作者说

随着现代化生活节奏的加快，健康变成了我们最重要的本钱，既简单又行之有效的食物养生法，已经被越来越多的人所关注。

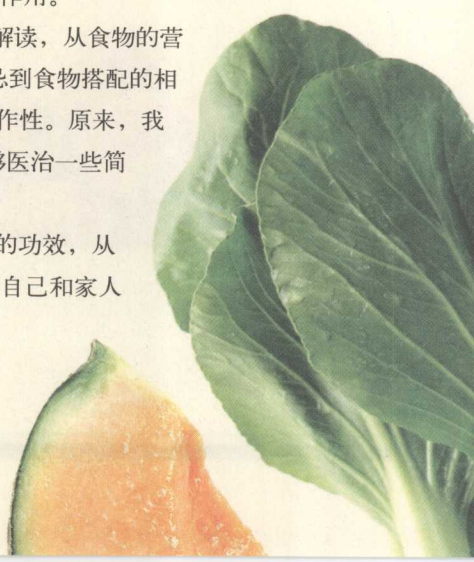
食物是大自然恩赐给人类的“精华素”。唐代著名医药学家孟诜根据自己几十年的实践经验，搜集了241种兼具医疗作用与营养价值的食品，编成了我国第一部食疗学专著——《食疗本草》。

在古代，药又被称作“毒”，这里的“毒”指的是药物的偏性，如寒热温凉、酸苦辛咸等。使用得好当然能治病，若把握不好，反而招灾引祸。因此，古代许多医学家都提倡“祛邪用药，补养用食”。

正是因为身体缺乏某种物质，才有必要在饮食或者药物上偏重这方面的增补，以达到营养结构的平衡。而从药物入手，不如从食物入手效果更好。因为人们每天摄入各种饮食，只要稍加留意就会得到身体需要的各种营养物质和微量元素。如果随着季节变化选择不同的食物，那些汲取了天地精华的季节性食物就像是好吃的药片，进入身体后会慢慢起到良好的作用。

本书对100种有利健康的常见食物进行了详细的解读，从食物的营养成分、功效、性质、适用及不适用者、食物的宜与忌到食物搭配的相生相克，娓娓道来，既通俗易懂又注重实用性和可操作性。原来，我们身边的许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病。

相信读者看过本书后，能够更加了解和注重食物的功效，从而正确地因季择食，保持科学健康的饮食习惯，提高自己和家人的生活质量。



目录 CONTENTS

第一章 春季篇

S P R I N G

一、青少年：助长食物让你拔节

菠菜：春季养肝之良蔬 / 2

花菜：强肾防癌食疗之佳品 / 3

猪肉：养脏补中气 / 5

猪肝：补肝养血明目 / 6

鳊鱼：桃花流水鳊鱼肥 / 8

金针菇：纤体益智抗过敏 / 9

菠萝：生津止渴助消化 / 11

二、中老年：吃对食物生机勃勃

大蒜：食蒜杀菌消炎防感冒 / 12

芹菜：清热解毒祛病强身 / 14

蕨菜：山花烂漫蕨菜飘香 / 16

香椿：吃香椿不染杂病 / 17

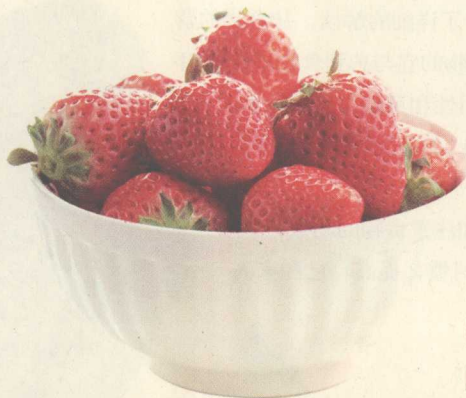
莴苣：全身都是宝 / 18

荠菜：春食荠菜赛仙丹 / 20

黑米：长寿米暖胃健脾 / 22

三、女性：春菜春果越吃越年轻

春笋：刮油去脂又排毒 / 23



蘑菇：集万千宠爱于一身 / 25

桑葚：养心益智的圣果 / 26

芒果：青春美丽不老果 / 28

樱桃：“美容果”令你红颜常驻 / 29

草莓：水果皇后帮你瘦身 / 31

蜂蜜：甜甜蜜蜜青春不老 / 32

四、两性：食物决定性福指数

韭菜：“起阳草”暖身又补肾 / 34

大葱：让你身轻体健精神足 / 36

驴肉：补气养血滋阴壮阳 / 37

虾：男士食虾助长“战斗力” / 39

第二章 夏季篇

S U M M E R

一、青少年：清火除热预防湿邪

海带：“海中蔬菜”让你黑发飞扬 / 42

茄子：降低胆固醇茄子来帮忙 / 44

蚕豆：小小一粒豆健脑又降脂 / 45

空心菜：清热解毒润肠通便 / 46

兔肉：“百味肉”健脑益智 / 47

鸭子：体内有火吃点鸭肉 / 49

黄花鱼：夏食黄鱼安神助眠 / 50

二、中老年：盛夏果蔬养血护心

冬瓜：三伏天吃冬瓜消暑减肥 / 52

南瓜：养血排毒多吃南瓜 / 54

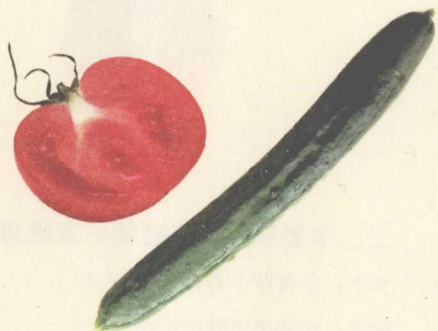
木耳菜：暑天吃木耳菜清热补钙 / 56

鹌鹑：美味家禽让你不再健忘 / 57

玉米：多吃玉米防止眼睛老化 / 58

小米：喝小米粥安神助眠 / 60

CONTENTS 目录



糯米：温胃补脾又益肺 / 62

三、女性：多吃防晒瓜果和清毒蔬菜

番茄：盛夏吃番茄防晒伤 / 64

丝瓜：让你气血畅通肤色好 / 65

黄瓜：清毒减肥美容消暑 / 67

莲藕：补血养颜又祛痘 / 68

绿豆：夏喝绿豆汤女人美如花 / 70

木瓜：“万寿果”护肝养颜 / 71

西瓜：打造夏日完美女人 / 73

四、两性：食物助元气欢爱无尽

洋葱：心血管的“守护神” / 75

黄鳝：夏食黄鳝赛人参 / 77

泥鳅：“水中人参”益气又壮阳 / 79

紫菜：一味改善性功能的良药 / 80

第三章 秋季篇

A U T U M N

一、青少年：调好脾胃强身壮体

土豆：帮你消灭多余“脂肪” / 84

鲈鱼：西风斜日鲈鱼香 / 86

带鱼：胃口不佳多吃带鱼 / 87

芝麻：缓解眼疲劳吃芝麻 / 88

猕猴桃：“果中之王”滋润一秋 / 90

石榴：常吃石榴护心脏 / 92

苹果：“智慧果”越吃越聪明 / 93

二、中老年：润肺防燥养阴为上

莲子：固精气养心血 / 95

山药：瘦身润燥吃山药 / 97

白扁豆：健脾养胃又化湿 / 98

花生：水煮花生护肝养血 / 100

芋艿：秋来芋艿糯又香 / 101

红薯：巧食红薯防病益寿 / 103

鸽子：多吃鸽肉滋肾益气 / 105

三、女性：滋阴养颜内外兼修

乌鸡：滋阴补肾延缓衰老 / 107

银耳：秋至润肺养颜少不了 / 108

葡萄：养血强心又护肝 / 109

梨：秋天食梨正当时 / 111



板栗：补中健脾强腰肾 / 112

薏米：美白瘦身好帮手 / 113

百合：秋食百合做个水美人 / 115

目录

CONTENTS

四、两性：食物帮你收获完美性爱

枸杞：补肾生精抗衰老 / 117

童子鸡：让男人生龙活虎 / 119

牡蛎：男人最好的助性剂 / 120

黑豆：让你腰壮肾不虚 / 122

第四章 冬季篇

W I N T E R

一、青少年：冬季食补益智健脑

白菜：冬食白菜赛羊肉 / 126

胡萝卜：常熬夜多吃胡萝卜 / 128

卷心菜：补维生素不如吃卷心菜 / 130

核桃：常吃核桃补脑抗衰老 / 131

黑鱼：吃黑鱼伤口早愈合 / 133

鳗鱼：冬食鳗鱼为大脑加油 / 134

牛肉：寒冬食牛肉暖胃强筋骨 / 136



二、中老年：暖身食物给肾脏进贡

萝卜：冬食萝卜赛补人参 / 138

油菜：吃油菜能降低血脂 / 139

鲫鱼：冬食鲫鱼益健康 / 141

冬笋：金衣白玉蔬中一绝 / 142

羊肉：腊月里吃羊肉最养人 / 144

香菇：常吃香菇增强抵抗力 / 145

桂圆：养血宁神吃桂圆 / 147

三、女性：食疗让女人“润”起来

三文鱼：润肤除皱吃三文鱼 / 149

猪蹄：寒冬食猪蹄抗皱又养颜 / 151

黑木耳：益气补血排毒减肥 / 153

红枣：养女人嫣然之气 / 155

红豆：美肤靓颜喝红豆汤 / 157

荸荠：“地下雪梨”帮你消积解毒 / 158

燕窝：食燕窝让女人更性感 / 160

四、两性：食物驱走性爱冬眠

甲鱼：补肾防衰多吃甲鱼 / 163

鸽蛋：强身健脑美肤助阳 / 165

猪肾：给你的“性福”生活加油 / 167

海参：打造男人的阳刚之气 / 168

食物的性情、性味、热量以及
食用季节一览表 / 171

SPRING

CHAPTER

ONE

第一章 春季篇

春为四季之首，万象更新之始，万物呈现出生机勃勃的景象。人体之阳气也应顺应自然，向上向外疏发。春季饮食调养应当遵循春季养生的总原则，即养阳气，助阳升发；避风寒，清解郁热；养脾胃，疏肝健脾。

春季在饮食方面，要遵守《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则。也就是说，春天人体的阳气应该与自然界的阳气一同升发。故在饮食方面，宜适当多吃些既能温补阳气又能帮助阳气升发的食物。根据性味原理，应吃一些味辛性温、入肺经的食物。温能补阳，辛能发阳，入肺经又可以使皮毛的汗孔打开，有助郁热发散。初春多风寒，辛温的食物如（韭、蒜、葱），能解除，驱散体表的风寒邪气，更有助于人体阳气的生发。但是，对于阴虚或阳盛体质的人来说吃这些东西并不适合。

到了清明，雨量增多，湿度增加，百草萌芽，此时人体肝气正旺，肝旺易克伐脾土而引起脾胃病，常有胃溃疡和十二指肠溃疡患者因饮食不当而出现胃出血。因此，在饮食上应忌发物，如公鸡、海鲜等。

在春季，肝气本来就偏旺，中医认为，五味入五脏，酸味入肝。此时若多吃酸味食品，就会进一步增强肝气的升发，使本来就偏旺的肝气变得亢盛而损伤脾的功能。因此，春季要少吃酸味的食物，多吃甘味的食物。因为甘味的食物入脾，能补脾益气。





一、青少年：助长食物让你拔节

处于青春发育期的青少年，对饮食有着特殊的营养要求，春季又是人体生长发育的勃发期，也是身心活动量加大的高峰期。如果青春发育期营养不足，不仅会影响身体发育，还会导致疲劳、消瘦、抵抗力下降，甚至形成某些疾病，如性发育过于迟缓及女性闭经等，就与营养缺乏有着密切关系。

青春发育期所需要的营养从哪儿获得呢？当然应该从日常食物中获得，而不能依赖各种各样的“营养补品”。中医认为，春天是阳气生发的季节，所以人们应该顺应天时的变化，通过饮食调养阳气以保持身体的健康。

菠菜 春季养肝之良蔬



按照中医“四季各有侧重”的养生原则，春气通肝，欲补五脏，养肝为先。在众多蔬菜中，最适宜养肝的就是菠菜了。菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，擅长清理人体肠胃的热毒。

唐代的《食疗本草》一书还记载了关于菠菜的药用价值，凡久病、血热、身燥所致的大便不通、有痔疮之人或经常流鼻血之人，都可以通过吃菠菜来改善，而菠菜的根煎水喝，则有醒酒、解酒毒的作用。

菠菜中维生素C的含量是苹果的6倍、维生素A的含量更是高居蔬果之冠。青少年在春季适量食用菠菜，可以促进生长发育，增强疾病抵抗力，保护视力，消除疲劳，滋润肌肤以及治疗缺铁性贫血。而且，菠菜所含的叶绿素，可以净化血液，对于因为血质不佳所引起的皮肤干痒，有很好的消炎作用。

此外，专家研究发现，菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进培养细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又能增强青春活力。

温馨提示

1. 菠菜含草酸较多，有碍身体对钙和铁的吸收，吃菠菜时宜先用沸水焯一下，捞出再烹饪。而且，食用菠菜会使肾炎病人的尿色混浊，盐类结晶增多，故有肾炎和肾结石者不宜食用菠菜。

2. 菠菜不宜与含钙丰富的豆类、豆制品类及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同时烹饪。

食疗作用

1. 通肠导便，防治痔疮。菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。



2. 促进生长发育, 增强抵抗力。菠菜中所含的胡萝卜素, 在人体内转变成维生素A, 能维护正常视力和上皮细胞的健康, 增加预防传染病的能力, 促进儿童生长发育。

3. 滋阴润燥, 舒肝养血。菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E、芸香等有益成分, 能够给人体提供多种营养物质, 对春季因肝阴不足所导致的头晕、缺铁性贫血都有较好的、辅助治疗的作用。

4. 促进人体新陈代谢, 延缓衰老。菠菜中的含氧-生齐酚、6-羟甲基蝶陡二酮及微量元素, 能够促进人体的新陈代谢, 有利于身体健康。大量食用菠菜, 有利于血糖稳定, 可降低中风的危险。

5. 清洁皮肤, 减少皱纹及色斑。菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用, 既能抗衰老又能增强青春活力。将菠菜捣烂取汁, 每周洗脸数次, 连续使用一段时间, 可清洁毛孔, 减少皱纹及色素斑, 保持皮肤光洁。

保健食谱

菠菜粥

【制法】 菠菜、大枣各50克, 粳米100克。先将粳米、大枣洗净, 加水熬成粥。再加沸水中焯过的菠菜煮沸即可食用。

【食效】 此粥营养丰富, 具有健脾益气、养血补虚的功效, 常用于治疗缺铁性贫血。

菠菜拌藕片
【制法】 菠菜、鲜藕各200克。先将翠嫩的菠菜洗净, 放入沸水中稍焯; 然后将鲜藕去皮切片, 放入沸水中焯至断生, 捞出与菠菜一起, 最后加入盐、麻油、鸡精拌匀即可食。

【食效】 本菜具有清肝明目的功效, 适

用于肝血不足所致的视物不清、头昏肢颤等病症。

菠菜猪血汤

【制法】 鲜菠菜、熟猪血各500克, 熟猪油、姜片、葱段各适量。先将鲜菠菜洗净切段, 在沸水里稍焯后捞出, 猪血切条; 然后将锅置火上, 加猪油, 将葱、姜煸香, 倒入猪血翻炒几下, 烹入料酒, 翻炒几下; 再加入肉汤、盐、白胡椒、菠菜, 煮沸后, 盛入汤碗即可。

【食效】 此汤具有养血止血、敛阴润燥的功能, 适用于血虚肠燥、贫血及出血等病症。

花菜 强肾防癌食疗之佳品

春天气候多变, 一方面, 会直接影响人体的防御功能, 全身的抗病能力也会下降; 另一方面, 各种细菌、病毒也开始大量繁殖, 体质不佳时病菌、病毒等就会在春季乘虚而入。中医认为, 春季人体肝气随万物升发而偏行于亢盛, 肝旺可伤脾, 影响脾胃运化。所以, 春天适宜多吃花菜, 增强机体的免疫功能。





温馨提示

1. 虽然花菜营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫。因此，在吃花菜之前，可将花菜放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就自动跑出来了，同时还可去除残留的农药。

2. 一般不主张将花菜与黄瓜同炒同炖，因为黄瓜中含有维生素C分解酶，容易破坏花菜中的维生素C。

3. 烧煮和加盐时间不宜过长，才不至于破坏花菜防癌抗癌的营养成分。

4. 花菜焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水后再用，这样才能保持花菜脆爽的口感。



花菜分为白色和绿色两种，性平味甘，具有强肾壮骨、补脑填髓、健脾养胃、清肺润喉的作用。适用于先天和后天不足、久病虚损、腰膝酸软、脾胃虚弱、咳嗽失音者。绿花菜还有一定的清热解毒作用，对脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。

花菜的营养丰富，质地肥厚，蛋白质、微量元素、胡萝卜素含量均非常丰富，是防癌、抗癌的保健佳品。其中绿花菜所含的维生素C更高，加之所含的蛋白质及胡萝卜素，可以提高人体细胞的免疫功能。

从花菜中提取的萝卜子素可以分解抗致癌物的酶，从而减少恶性肿瘤的发生。有研究发现，花菜中含有多种吲哚衍生物，能降低雌激素水平，可以预防乳腺癌的发生。

花菜质地细嫩，清甜爽脆，含纤维质较少，味甘鲜美，食后易于消化，由于其质地细嫩，不宜加热过久，以免软烂而失去脆爽的滋味。常用的烹调方法是：先用焯水或划油的方法断生，然后再入锅调味，迅速出锅，以保其清香脆嫩。

花菜的质量以个体周正、花球结实、颜色乳白、花粒细而均、不发黄、无虫为佳。

食疗作用

1. 花菜是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，从而减少患心脏病与中风的危险。

2. 有些人的皮肤受到小小的碰撞就会变得青一块紫一块，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。花菜中含有丰富的维生素K，这类人可以多吃花菜。

3. 花菜的维生素C含量高，多吃花菜可以增强肝脏的解毒能力，并能够提高机体的免疫力，防止感冒和坏血病的发生。

4. 花菜具有抗氧化防癌症的微量元素，长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症发病的几率。

5. 花菜中还含有二硫酚硫酮，可以降低人体形成黑色素的酶，阻止皮肤色素斑的形成，经常食用，对肌肤有很好的美白作用。绿花菜能够使皮肤保持弹性，同时让皮肤具有抗损伤的能力。

花菜滋阴解毒方

【制法】 绿花菜250克，掰小块洗净，银耳50克（事先泡好），菊花少量，冰糖少许，文火煲约半小时，拣出菊花，放凉后即可食用。

【食效】 用于热毒伤阴引起的胃热、口苦、咽干舌燥、不思饮食、头痛目赤或放疗引起的气阴两虚等症。

花菜补肾强身方

【制法】 花菜200克，黑木耳100克，猪

肾或羊肾一对，姜、蒜末、盐、黄酒适量。猪肾或羊肾剖开去除掉筋膜，放入冷水里加黄酒泡半日。黑木耳凉水泡开，花菜掰小块，洗净开水焯过。

猪肾或羊肾切丁，与黑木耳爆炒，酌加姜、蒜末及盐，炒至八分熟时加入花菜，翻炒至熟即可。

【食效】 适用于脾胃虚弱引起的腰膝酸软、头晕耳鸣或放疗化疗引起的面色晦暗、乏力倦怠等。

猪肉 养脏腑补中气

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食物之一。猪肉的营养非常丰富，除了可为人们提供优质的蛋白质和必需的脂肪酸以外，还含有钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等。猪肉是肉类中含维生素B₁最多的食品，相当于牛羊肉的7倍。猪肉还可以提供含血红素（有机铁）并促进铁吸收的半胱氨酸，能够改善缺铁性贫血，具有补肾养血，滋阴润燥的功效。猪瘦肉相对其他部位的猪肉，含有更为丰富的优质蛋白，且脂肪、胆固醇较少，一般人群均可适量食用。

《随息居饮食谱》中指出，猪肉“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴”。猪肉性味甘、咸、微寒、无毒。食之，有滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气的功效。猪肉经过长时间炖煮后，脂肪会减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇的含量也会大大降低。如果烹饪得宜，猪肉亦可成为“长寿之药”。

烹饪猪肉前莫用热水清洗，因为猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解。若用热水浸泡，就会散失很多营养，同时使得口味欠佳。猪肉应煮熟，因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或烹调不完全时，

温馨提示

1. 一般人都可以食用猪肉，但是，湿热痰滞内蕴者慎食，肥胖、血脂较高者不宜多食。

2. 生猪肉一旦粘上了脏东西，用水冲洗反而会越洗越脏。如果用淘米的温水洗两遍，再用清水冲洗一下，脏东西就容易除去了。另外，也可拿来一团和好的面粉，在脏肉上来回滚动，很快就能将脏东西粘走。

3. 烹饪猪肉时，最好不要用旺火猛煮。因为，猪肉遇到急剧高热，肌纤维变硬，肉就不易煮烂；且猪肉中的芳香物质会随着猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。





4. 猪肉属酸性食物, 为保持膳食平衡, 烹调时宜适量搭配些豆类和蔬菜等碱性食物, 如土豆、萝卜、海带、大白菜、芋头、藕、木耳、豆腐等。



可能会在人体的肝脏或脑部寄生钩绦虫。

猪肉中含有维生素 B₁, 如果吃猪肉时再吃一点大蒜, 可以延长维生素 B₁ 在人体内停留的时间, 对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质都有重要的作用。

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质, 使肠蠕动减慢, 延长粪便在肠道里的滞留时间, 不但易造成便秘, 而且还增加了人体对有毒物质和致癌物质的吸收, 影响身体健康。

食疗作用

1. 猪肉具有滋阴润燥、益精补血之功效, 适宜于气血不足, 阴虚纳差者食用。
2. 因为阴虚不足、头晕、贫血、燥咳无痰、大便干结以及营养不良者可以多食猪肉。
3. 猪皮具有“和气血, 润肌肤, 可美容”的功效, 爱美的女性可以多食猪皮。



保健食谱

猪肉莲子百合汤

【制法】 瘦猪肉 250 克, 莲子 30 克, 百合 30 克, 盐、黄酒、味精、水淀粉适量。先将猪肉切成片, 用盐、黄酒、水淀粉码味; 然后将莲子、百合浸泡好, 洗净放入砂锅内, 加水炖汤, 待莲子快烂时, 加入猪肉煮沸, 转文火炖半小时, 即可加盐、味精调味食用。

【食效】 治疗心脾亏损性神经衰弱、干咳烦躁、渴饮、失眠多梦、肺燥阴虚性慢

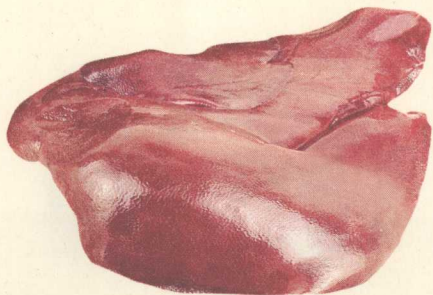
性支气管炎。

猪肉炒洋葱

【制法】 瘦猪肉 50 克, 洋葱 150 克, 植物油、盐、味精、黑胡椒粉各适量。先将猪肉、洋葱切片或丝; 然后将植物油少许倒入锅内烧至八成热时, 倒入猪肉翻炒; 再将洋葱下锅同炒片刻, 加入各种调料炒匀即可食用。

【食效】 此菜对动脉硬化者有一定的食疗作用。

猪肝 补肝养血明目

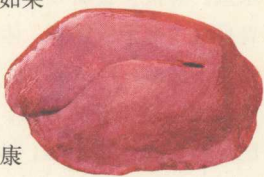


猪肝是一种营养非常丰富的食物。猪肝中除了含有大量的蛋白质和维生素 A 以外, 还含有丰富的钙、铁及维生素 B₁、维生素 B₂ 等, 有利于儿童的智力发育和骨骼生长。由于猪肝中含有丰富的维生素 A, 因此, 常吃猪肝, 对夜盲症有治疗功效。从中医的观点看, 猪肝味甘苦、性温, 适宜春季食用, 具有补肝养血, 明目之功, 故有“营养库”之美称。



猪肝不仅是猪体内物质代谢的重要器官，而且是猪体内解毒和排泄某些物质的主要场所。某些有毒物质，随血液进入肝脏后，生成比原来毒性低的物质，然后经胆汁或尿液排出体外。因此，猪肝中会积累代谢产生的毒素，烹调前，如果不彻底清洗，可能会对人的健康造成危害。另外，应忌食有病或变色的猪肝。

如果食物中供给的铁不足，青少年的生长发育、智力发育、免疫功能等均会受到影响。特别是青春期的女孩，如果缺铁还易导致贫血。因此，青少年最好每周能吃1~2次猪肝，以保证身体健康成长。



由于维生素C易被氧化破坏，尤其是遇到某些微量元素时，氧化更为迅速。猪肝中的铜元素含量较高，它可与维生素C结合，使维生素C失去原来的功能，因此，食猪肝不能同时服用维生素C。

温馨提示

1. 猪肝是猪体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以，买回的鲜猪肝不要急于烹调，应将猪肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。

2. 烹饪时间不能太短，至少应该在急火中炒5分钟以上，使猪肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。

3. 猪肝常有一种特殊的腥臊味，烹制前，要用水将肝血冲洗干净，放入盘中，加适量的牛奶浸泡，几分钟后，猪肝的异味即可清除。

4. 猪肝要现切现做，新鲜的猪肝切后放置时间一长，就会有胆汁流出来，不仅损失养分，而且炒熟后有许多颗粒凝结在猪肝表面，影响外观和质量。

5. 猪肝含有较高的胆固醇，如果一次食用过多，摄入的胆固醇就多，容易导致动脉硬化，加重心血管疾病。因此，高血压和冠心病患者应少食猪肝。

食疗作用

1. 猪肝的蛋白质含量远比瘦肉高，所含的碳水化合物为糊精，容易被人体消化和吸收。猪肝还含有各种维生素和无机盐，常吃可以“以肝补肝”，补肝血，养肝阴，清肝热，对慢性肝炎、肝硬化等肝病患者多有益处。

2. 猪肝含铁丰富，单位含铁量是猪肉的20倍。对于生理性贫血、缺铁性贫血和献血后的人群而言，猪肝是补铁的最佳来源。另外，猪肝含有维生素B₁₂，是治疗恶性贫血疾病的首选。

3. 猪肝能储存脂溶性维生素A，其含量高达每百克8700国际单位，在日常食物中雄居榜首。对于长时间玩电脑、看电视等用眼过度的人，维生素A的消耗远比一般人要高，所以更应注意维生素A的补充摄入。



保健食谱

猪肝绿豆粥

【制法】 新鲜猪肝100克，绿豆60克，粳米100克，食盐、味精各适量。先将绿豆、粳米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片状或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。

【食效】 此粥可补肝养血、清热明目、美容润肤，食之使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

陈皮炒猪肝

【制法】 陈皮6克，猪肝100克，黑木耳30克，鸡蛋1只，酱油、生粉、黄酒、盐、



姜、葱各适量。先将陈皮洗净，润透，切细丝，猪肝洗净切薄片，发好的木耳撕成瓣状，姜切丝，葱切段；然后将猪肝、生粉、盐、黄酒、酱油同时放入碗内，打入鸡蛋，拌匀，挂浆；再向锅内加油，烧热

后，加入姜、葱爆香，随即下猪肝，炒至变褐色，最后加入黑木耳，断生即可。

【食效】 此菜能理气、补肝、养血、明目，可用于慢性肝炎，血虚萎黄、浮肿病症的食疗。

鳜鱼 桃花流水鳜鱼肥

温馨提示

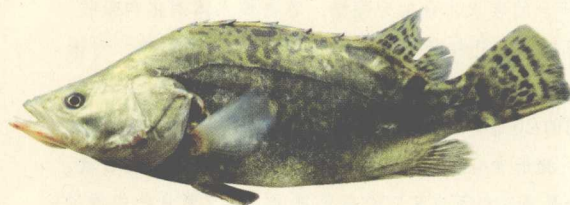
1. 鳜鱼的12根背鳍刺、3根臀鳍刺和2根腹鳍刺均有毒腺分布，若被刺伤，将肿痛甚烈、发热、畏寒。鳜鱼为淡水刺毒鱼类中刺痛最严重之一。在捕捉和剖杀鳜鱼时，应特别小心。

2. 将鳜鱼去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒一些黄酒，就能除去鳜鱼的腥味，并能使鳜鱼滋味鲜美。

3. 鲜鳜鱼剖开洗净，在牛奶中浸泡一会儿，既可除腥，又能增加鲜味。

4. 患有哮喘、咯血的病人，以及寒湿重者不宜食用鳜鱼。

5. 吃鳜鱼前后忌喝茶。



鳜鱼又称桂鱼、花鲫鱼，是一种名贵的淡水鱼。鳜鱼身长扁圆，尖头，大嘴，大眼，体青果绿色带金属光泽，体侧有不规则的花黑斑点，小细鳞，尾鳍截形，背鳍前部为硬棘且有毒素，后半部为软条。鳜鱼肉质细嫩丰满，肥厚鲜美，内部无胆，少刺，为鱼种之上品。它肉质细嫩丰满，肥厚鲜美，明代医学家李时珍誉之为“水豚”，意思是其味如同河豚一样鲜美。民间也有人将其比成天上的龙肉，说明鳜鱼的风味的确不凡。

鳜鱼一年四季均产，以2—3月春天产的鳜鱼最为肥美，所以又被称为“春令时鲜”。鳜鱼味甘、性平、无毒，归脾、胃经，具有补气血、益脾胃的滋补功效。鳜鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等微量元素。鳜鱼的热量不高，而且富含抗氧化成分，对于恋美食、想美容又害怕肥胖的女士而言是极佳的选择。

食疗作用

1. 鳜鱼肉质细嫩，极易消化，对儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说，吃鳜鱼既能补虚，又不必担心消化困难。

2. 吃鳜鱼有驱“痹虫”的作用，也就是说鳜鱼有利于肺结核病人的康复。

3. 儿童长软疔，或疔之化脓者，可用生鳜鱼尾贴之。

保健食谱

茯苓蒸鳜鱼

【制法】 茯苓15克，鳜鱼1条，葱、姜、盐、鸡精、料酒适量，先将茯苓捣成碎末，

然后在洗干净的鳜鱼上划几道口子，将料酒、盐抹在鳜鱼的全身，码味，再将姜、葱切成丝备用，接下来把茯苓末均匀地抹在



鳊鱼身上和鱼肚子里，把姜丝、葱丝覆在鱼上。蒸锅加水蒸开后，再放入鳊鱼，旺火蒸上10分钟，将鱼端出后，再把蒸出的鱼汁倒入炒锅内调味，调出来的汁，浇在鱼身上，即可食用。

【食效】 这道菜适宜癌症病人化疗后食用。病人化疗后消化系统较弱，后天之本受到伤害，对营养的吸收能力较弱，而茯苓和鳊鱼都有补益脾胃之功效，能让病人快速恢复胃肠道的消化吸收功能，有助于病人的全面康复。

清蒸鳊鱼

【制法】 鳊鱼1条，鱼露、姜片、盐、高汤、黄酒各适量。先将鳊鱼去鳞，待鳃和内脏洗净后，将鱼身两面切花刀，控干鱼表面的水后，用盐和黄酒涂抹鱼身，再放入盘中，把姜片放在鱼肚中和鱼身上。蒸锅中的水烧开后，将鳊鱼放入蒸锅内，用大火蒸10分钟后取出，把鱼露淋在鱼身上。锅中加少量高汤调味后浇在鱼身上即可食用。

【食效】 鳊鱼有补气血、益脾胃、补五

脏、疗虚损的功效，适宜女人孕前食用。

桃花鳊鱼蛋羹

【制法】 鲜桃花20朵，鳊鱼肉200克，鸡蛋4只，豌豆苗、葱花、姜丝、鲜汤、盐、胡椒粉、醋、黄酒、麻油各适量。先将花瓣洗净，豌豆苗去老叶取嫩苗，洗净；鳊鱼去鳞、头尾、内脏，去骨洗净，切薄片，加精盐、黄酒、胡椒粉、葱花、生姜丝、味精拌匀，腌渍入味；将鸡蛋打入碗内，搅拌均匀，兑入鲜汤、精盐、味精、胡椒粉，调味。再将腌渍好的鱼片整齐地排在蛋液的平面上，然后放入蒸锅，先用旺火后转小火蒸6分钟，揭开蒸笼放一下气，再将笼盖盖好蒸10分钟左右，熟后取出。将炒锅烧热，下少许鲜汤、味精、精盐、胡椒粉，烧沸后撇去浮沫，下桃花瓣、豌豆苗，淋上醋、麻油，盛蒸好的蛋羹放入碗内即可食用。

【食效】 此款菜的特点是：桃花芳香，鱼肉鲜美，具有补气养血、健脾养胃、驻颜美容的功效。

金针菇纤体益智抗过敏

菌类食品是当今流行的一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素的食品，也是被世界公认的“安全食品”和“保健食品”。春季是野生菌肥厚的季节，最适宜将菌类入菜。现代人注重饮食的健康和营养，菌类在各方面则符合了现代人对饮食的要求。

金针菇是菌类中的一种，为真菌植物门真菌冬菇的子实体，营养丰富，清香扑鼻。其菌盖小巧细腻，黄褐色或淡黄色，柄干似金针，故名金针菇。金针菇不仅味道鲜美，而且营养丰富，是拌凉菜和烫火锅的食材之一。

据测定，金针菇中的氨基酸含量非常丰富，高于一般菇类，尤其是赖氨酸的含量特别





温馨提示

1. 金针菇适宜气血不足、营养不良的老人、儿童、癌症患者、肝病及胃溃疡、肠道溃疡、心脑血管疾病患者食用。脾胃虚寒者应少食金针菇。

2. 金针菇鲜品以未开伞、鲜嫩、菌柄长15厘米左右、均匀整齐、根部少粘连为佳品。

3. 患有红斑狼疮或关节炎的病人最好不要常吃金针菇，否则会让病情加重。



高，赖氨酸具有促进儿童智力发育的功能。金针菇干品中含蛋白质8.87%，碳水化合物60.2%，粗纤维7.4%，经常食用可防治溃疡病。医学专家研究表明，金针菇内所含的一种物质具有很好的抗癌作用。经常吃金针菇还能降低胆固醇，预防高血压及心血管疾病。因此，在国外，金针菇也被称为“减肥菇”。

食疗作用

1. 金针菇中含有一种叫朴菇素的物质，具有增强机体对癌细胞的抗御能力，常食金针菇还能降低胆固醇，预防心脑血管疾病。

2. 常食金针菇可以抵抗疲劳，抗菌消炎，清除体内的重金属盐类物质，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人可以通过食用金针菇来加强免疫系统。



保健食谱

金针菇春卷

【制法】 金针菇250克，猪瘦肉200克，鲜虾仁100克，冬笋100克，春卷皮24张，盐、胡椒粉、素油适量。先将金针菇洗净，切段；然后将猪肉、冬笋洗净，切丝；接下来将虾仁洗净；再将金针菇、笋、肉、虾仁一起下油锅煸炒，加精盐、胡椒粉炒至八成熟成馅料，出锅待用；最后将馅料包入春卷皮，做成圆筒形，入油锅炸至金黄色即可食用。

【食效】 此款春卷含有丰富的营养成分，具有滋阴润燥、补肾壮阳之功效，正常人食之，健康少病。

金针菇肉片汤

【制法】 金针菇150克，黄豆芽150克，猪瘦肉240克，姜、盐、鸡精、黄酒、水淀粉各适量。先将金针菇、黄豆芽、生姜、猪瘦肉洗净，其中，将金针菇、黄豆芽切去尾根，备用；然后将姜、猪瘦肉切成片，猪瘦肉用黄酒、盐、鸡精、水淀粉码味；再

向锅里加水放姜，煮开后，下肉片，煮滚，最后下金针菇，待肉片和金针菇熟透后，加盐、鸡精调味，即可食用。

【食效】 此汤具有健脾开胃、祛湿除烦、消除疲劳、通畅小便、降低胆固醇的作用。如精神不振、终日乏力及厌食者可以用此汤作食疗。

金针菇蚌肉汤

【制法】 鲜蚌肉200克，金针菇100克，食盐、料酒、姜米、葱花、猪油、味精等调料各适量。先将蚌肉和金针菇洗净，同时，将蚌肉切成小片；然后将锅置旺火上，放入适量熟猪油，油热时将葱花、姜米爆锅，待香味出来时加入蚌肉，稍炒；然后加入金针菇、料酒、盐及清水，继续用旺火煮开，改文火，再煮20分钟，加味精，起锅。

【食效】 此汤具有促进人体新陈代谢、保护上皮细胞、改善皮肤光洁度、使皮肤变得丰润、光滑以及消除皮肤皱纹的作用。