

食物纤维与 人体健康

黄念君 杨正时 编著



金盾出版社

食物纤维与 人体健康

周为忠 杨淑芹 编著



北京理工大学出版社

食物纤维与人体健康

黄念君 杨正时 编 著



金盾出版社

内 容 提 要

本书以通俗易懂的语言,主要介绍了人体第六营养素食物纤维的发现,食物纤维使人健美,食物纤维防治疾病,并认为车前子、海藻、甲壳素和壳聚糖均是很好的且有效的食物纤维。另外,详细叙述了如何观察和更有效地摄取食物纤维的各种方法,同时还介绍了营养丰富的排毒养颜食物魔芋、西瓜、柠檬、香菇、南瓜、竹笋等。其内容丰富,科学实用,适合广大群众阅读,也可供饮食营养师参考。

图书在版编目(CIP)数据

食物纤维与人体健康/黄念君,杨正时编著. —北京:金盾出版社,2009.5

ISBN 978-7-5082-5569-9

I. 食… II. ①黄…②杨… III. 食物营养—关系—健康
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014380 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:129 千字

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



童年时代的我,吃的大多是米饭、青菜、白薯、芋头和南瓜等食物,或吃点小鱼和小虾。住的虽是很简陋的小木屋,但通风良好,阳光充足。我个子不高,但很少生病。几十年过去了,故乡乌镇已成为中国的旅游名镇,使人流连忘返。我深信,旅客流连的不仅是小桥流水,更重要的是幸福人家的富含膳食纤维的纯天然饮食和传统健康的生活方式。

社会主义现代化给人们的生活带来无与伦比的甜蜜和享受。生活水平的提高,改变了人们的生活和饮食习惯。过去以谷物和蔬菜为主的纯天然、低热能、高纤维的饮食生活正在发生着越来越明显的变化,高蛋白、高脂肪、高热能、低纤维的饮食,正在成为现代人生活的主流。从而出现了高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症,甚至癌症等现代流行的富贵病。这些疾病的发生,除环境污染之外,极大可能与饮食中缺少膳食纤维有关。

20 世纪 80 年代,英国的巴基特博士发现了独特的膳食纤维与现代人生活息息相关,才使人们逐步认识并重视膳食纤维的重要作用。现已发现,膳食纤维品种繁多,大量存在于蔬菜、蕈类、水果、海产品及谷类食物中。膳食纤维可以美容减肥使人健美,防治便秘而成为快便人,降低血压防治高血压病,防治动脉硬化及胆结石,调整血糖控制糖尿病,清肠排毒防治大肠癌,改变儿童的暴躁脾气使儿童健康成长。经过欧美、日本及我国科学家的不断探索,现在从理论到实践,已经有了应用膳食纤维的研究成果,可以提供一整套方法和经验,供人们享用。

本书共分9章51节。主要介绍了人体第六营养素食物纤维的发现,食物纤维使人健美,食物纤维防治疾病,并认为车前子、海藻、甲壳素和壳聚糖均是很好的且有效的食物纤维。另外,详细叙述了如何观察和更有效地摄取食物纤维的各种方法,同时还介绍了营养丰富的排毒养颜食物魔芋、西瓜、柠檬、香菇、南瓜、竹笋等。并认为,低热能、高纤维的食物应列入日常的饮食。欢迎对食物纤维有兴趣的各界朋友们阅读,特别推荐给想健美的女性,想成为健康人的青年、中年和老年朋友们,以及关怀儿童健康的家长们。

本书在编写过程中,参阅了国内外专家大量的资料,并引用了部分内容,特此致谢。由于作者水平有限,缺点和错误在所难免,欢迎批评指正。

作 者

2010 年 (庚寅 虎年 2 月 14 日始)

一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
4 二十	5 小寒	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十
11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 初一	15 初二	16 初三	17 初四	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	23 初九	24 初十	19 初八	20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四
25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六	31 十七	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十	
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1 十八	2 十九	3 廿	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八
8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 三十	14 初一	9 廿九	10 三十	11 初一	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五
15 初二	16 初三	17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三
22 初九	23 初十	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 廿二			1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	6 廿八	7 廿九	8 三十	9 初一	10 初二	11 初三	12 初四
15 三十	16 初一	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二
22 初七	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九
29 十四	30 十五	31 十六					27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三			
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
5 清明	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 三十	8 初一	9 初二	10 初三
12 廿八	13 廿九	14 三十	15 初一	16 初二	17 初三	18 初四	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十	24 十一	25 十二	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七			25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 三十	7 初一	8 初二	9 初三	1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 三十	7 初一
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九
17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六
24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	22 小寒	23 初一	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六
31 十八							29 廿四	30 廿五					
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
	1 十九	2 廿	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四			1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三十
7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 初一	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四
14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
21 夏至	22 初一	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	20 十五	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
28 十七	29 十八	30 十九					27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六		

2011 年 (辛卯 兔年 2 月 3 日始)

一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
3 廿九 初七	4 上 初八	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	16 二十
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 初一	25 初二	26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八
21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九	1 初一	2 初二	3 初三
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
21 春分	22 廿一	23 廿二	24 廿三	25 廿四	26 廿五	27 廿六	28 廿七	29 廿八	30 廿九	1 初一	2 初二	3 初三	4 初四
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九

CONTENTS



录

一、第六营养素食物纤维的发现

(一) 营养素	(1)
1. 热能和蛋白质	(1)
2. 脂类	(3)
3. 糖类	(4)
4. 维生素	(5)
5. 无机盐	(6)
(二) 食物纤维简介	(7)
1. 食物纤维的发现	(7)
2. 食物纤维是第六营养素	(7)
(三) 食物纤维的种类和特性	(8)
1. 食物纤维的种类与组成	(9)
2. 食物纤维的特性	(14)
(四) 食物纤维与现代文明病	(19)
1. 食物纤维不足与现代文明病	(19)
2. 普及和宣传食物纤维知识的必要性	(19)

二、食物纤维使人健美

(一) 利用食物纤维聪明瘦身	(21)
1. 错误减肥会引起便秘和营养失衡	(21)
2. 饮食过量与运动不足是肥胖症的元凶	(22)
3. 改变容易发胖的生活因素并进行体重管理	(23)

食物纤维与人体健康

- 4. 食物纤维有利于减肥 (24)
- (二)利用食物纤维成为快便人 (25)
 - 1. 食物的消化与粪便的形成 (25)
 - 2. 便秘的原因 (26)
 - 3. 便秘是严重疾病的先兆 (26)
 - 4. 快便是健康的指标之一 (27)
 - 5. 怎样才能快便 (27)
- (三)利用食物纤维预防蛀牙 (29)
 - 1. 食物纤维是天然的牙刷 (29)
 - 2. 吃蔬菜有如嚼口香糖的洁牙效果 (30)
 - 3. 食物纤维较多的食物往往富含维生素和无机盐 (30)
- (四)利用食物纤维排泄环境激素 (30)
 - 1. 环境激素 (31)
 - 2. 食物纤维对环境激素的作用 (33)
- (五)利用食物纤维维持肠内的细菌平衡 (34)
 - 1. 肠道的健康与肠道内的微生物菌丛有关 (34)
 - 2. 重点在于肠内细菌 (36)
 - 3. 食物纤维怎样维持肠内细菌的平衡 (37)

三、食物纤维防治疾病

- (一)食物纤维降低血压预防中风 (39)
 - 1. 食物纤维藻酸能降低血压 (39)
 - 2. 食物纤维如何降低血压 (40)
- (二)食物纤维降低胆固醇预防胆结石 (41)
 - 1. 胆固醇胆结石的形成 (41)
 - 2. 食物纤维预防胆固醇胆结石 (41)
- (三)食物纤维降低胆固醇预防动脉硬化 (41)
 - 1. 胆固醇的作用 (42)

2. 食物纤维可抑制胆固醇	(42)
3. 食物纤维怎样降低胆固醇	(42)
(四)食物纤维降低血糖防治糖尿病	(44)
1. 糖尿病的病因	(44)
2. 食物纤维防治糖尿病的作用	(44)
(五)食物纤维防治胃和十二指肠溃疡	(45)
1. 胃和十二指肠溃疡	(45)
2. 食物纤维的黏液能保护胃肠黏膜	(46)
(六)食物纤维排泄致癌物抑制癌症	(46)
1. 攻克癌症并非不可能的事	(46)
2. 最重要的是预防癌症而不是治疗癌症	(49)
3. 食物纤维可以抗癌	(49)
(七)食物纤维能预防大肠癌	(50)
1. 大肠癌	(50)
2. 高脂肪、高蛋白与大肠癌	(51)
3. 食物纤维可预防大肠癌	(51)
(八)食物纤维能改变儿童的暴躁脾气	(52)
1. 缺乏食物纤维的孩子易产生暴躁脾气	(52)
2. 食物纤维会使孩子脾气不暴躁	(53)

四、食物纤维之王——车前子

(一)不同于其他车前子的印度车前子	(54)
1. 车前草与车前子	(54)
2. 印度车前草与车前子	(54)
3. 不同于其他车前子的印度车前子	(55)
(二)印度车前子大部分是食物纤维	(55)
1. 印度车前子的组成	(55)
2. 印度车前子中 87%是食物纤维	(56)

食物纤维与人体健康

- (三)具有水溶性和非水溶性的车前子 (56)
 - 1. 溶于水的车前子 (56)
 - 2. 不溶于水的车前子 (57)
- (四)水溶性和非水溶性车前子的比较 (58)
 - 1. 水溶性和非水溶性车前子的理化性质 (58)
 - 2. 水溶性和非水溶性车前子的生理作用 (58)
- (五)具有食物纤维所有效果的车前子 (59)
 - 1. 具有美容减肥效果 (59)
 - 2. 使肠内有益菌和有害菌达到平衡 (61)
 - 3. 调节血糖 (61)
 - 4. 降低血液中胆固醇 (63)
 - 5. 限制吸收多余养分、加快排泄有害物质 (63)
 - 6. 增加粪便量、促进排泄、防治便秘 (64)

五、富含纤维和营养的食物——海藻

- (一)重新评估海藻 (65)
 - 1. 联合国粮农组织调查报告 (65)
 - 2. 日本是最早食用海藻的国家 (65)
 - 3. 世界各国在关注着海藻 (66)
 - 4. 海藻在海中的生活 (67)
- (二)可作食品的海藻 (68)
 - 1. 紫菜 (68)
 - 2. 裙带菜 (70)
- (三)海藻的营养和功效 (71)
 - 1. 海藻的营养价值 (71)
 - 2. 海藻中的必需氨基酸 (72)
 - 3. 海藻中的食物纤维 (73)
 - 4. 海藻是无机盐的宝贵源泉 (74)

5. 海藻是维生素的重要供给源	(76)
(四)食用海藻可预防疾病	(79)
1. 海藻与防癌	(79)
2. 海藻与胃溃疡	(80)
3. 海藻中牛磺酸及二十碳五烯酸的作用	(81)
(五)海藻的理想食用方法	(82)
1. 紫菜的食用方法	(82)
2. 裙带菜的食用方法	(83)
3. 海带的食用方法	(84)

六、动物源性食物纤维——甲壳素和壳聚糖

(一)甲壳素与壳聚糖的来源和提取	(87)
1. 甲壳素的来源	(87)
2. 甲壳素与壳聚糖的提取	(88)
(二)甲壳素和壳聚糖是天然高分子多糖	(89)
1. 甲壳素的结构与纤维素相似	(89)
2. 甲壳素与壳聚糖是高分子多糖	(89)
(三)甲壳素和壳聚糖是一种新型抗氧化剂	(90)
1. 甲壳素是新型抗氧化剂	(90)
2. 壳聚糖是新型抗氧化剂	(90)
(四)甲壳素和壳聚糖是天然螯合剂	(91)
1. 甲壳素和壳聚糖的吸附特性	(91)
2. 壳聚糖的螯合和减毒特性	(92)
(五)壳聚糖是天然抗菌剂	(93)
1. 壳聚糖具有不同的抗菌能力	(93)
2. 壳聚糖的抗细菌、抗真菌作用	(93)
(六)甲壳素和壳聚糖广泛用作生物材料	(94)
1. 甲壳素是一种动物纤维素	(94)

食物纤维与人体健康

- 2. 甲壳类物质用作生物医药材料 (94)
- (七) 甲壳素与壳聚糖的功效 (95)
 - 1. 壳聚糖降低血清胆固醇 (95)
 - 2. 降低血压 (96)
 - 3. 甲壳素和壳聚糖的防癌抗癌作用 (99)
 - 4. 壳聚糖的减肥作用 (101)
 - 5. 甲壳素和壳聚糖调节肠道菌群作用 (101)
 - 6. 甲壳素和壳聚糖抑制胃酸抗胃溃疡作用 (102)
 - 7. 甲壳素和壳聚糖对口腔的保健作用 (103)
 - 8. 甲壳素可制成人工泪液 (103)
 - 9. 壳聚糖可调节微量元素 (103)
- (八) 壳聚糖的硫酸氨基葡萄糖或盐酸氨基葡萄糖 (103)
 - 1. 骨关节炎的现代疗法 (104)
 - 2. 骨关节炎病变的关键是关节软骨 (104)
 - 3. 氨基葡萄糖的不足引起软骨损伤 (105)
 - 4. 氨基葡萄糖可防治骨关节炎 (105)
 - 5. 补充硫酸氨基葡萄糖或盐酸氨基葡萄糖 (107)

七、如何观察和摄取食物纤维

- (一) 观察粪便可知食物纤维含量 (108)
 - 1. 观察每天的粪便 (108)
 - 2. 从粪便形状了解健康状况 (109)
- (二) 积极摄取食物纤维 (109)
 - 1. 将未精制的谷物当成主食 (109)
 - 2. 蔬菜是食物纤维的宝库 (110)
 - 3. 巧用芋头、豆类或种子类 (111)
 - 4. 食用海藻、蕈类等低热能食物 (112)
 - 5. 将蔬菜或蕈类制成的干货当成常备菜 (112)

6. 选择生菜沙拉不如选择“妈妈的味道”	(113)
7. 水果最好连皮吃	(114)
(三)轻松摄取食物纤维	(114)
1. 海藻含大量的食物纤维	(114)
2. 海藻类、谷类、豆类、鱼贝类和蔬菜类氨基酸 的互补	(114)
3. 养成每天摄取海藻类的饮食习惯	(115)
(四)每天应摄取的食物纤维	(115)
1. 现代人摄入的食物纤维在逐年减少	(115)
2. 重新评估现代人生活方式的必要性	(116)
3. 每天至少摄取 20 克以上的食物纤维	(116)
4. 每天还要多摄取 5 克食物纤维	(117)
(五)更有效摄取食物纤维	(118)
1. 从各种食物中摄取食物纤维	(118)
2. 摄取种类不同的食物纤维	(118)
3. 要充分摄取其他营养素	(119)
4. 记住食物纤维较多的食物	(119)

八、高纤维低热能的排毒养颜食物

(一)魔力食物——魔芋	(122)
1. 低热能高纤维的魔力食物	(122)
2. 魔芋的营养成分及其功能	(123)
3. 魔芋的排毒保健功能	(123)
(二)夏季果王——西瓜	(124)
1. 西瓜的特点	(124)
2. 西瓜的营养、清热解暑和美容排毒	(124)
3. 西瓜的保健功能	(125)
(三)美容洁肤佳品——柠檬	(126)

食物纤维与人体健康

1. 柠檬的营养 (126)
2. 柠檬美容洁肤及抗病排毒 (127)
- (四) 蘑菇皇后——香菇 (128)
 1. 香菇的营养与美容 (129)
 2. 香菇的功效 (130)
- (五) 减肥美容佳品——黄瓜 (133)
 1. 黄瓜的营养成分 (133)
 2. 黄瓜是美容减肥的佳品 (133)
 3. 黄瓜的防病功能 (134)
- (六) 最佳美容食物——南瓜 (134)
 1. 南瓜的营养成分 (135)
 2. 南瓜的减肥养颜作用 (135)
 3. 南瓜的防病抗病作用 (135)
- (七) 美容减肥佳蔬——竹笋 (137)
 1. 竹笋的成分 (137)
 2. 竹笋的功能 (137)
 3. 食用竹笋的注意事项 (138)

九、含丰富食物纤维的低热能菜肴

- (一) 低热能佳肴更健康 (139)
- (二) 选用低热能的食物 (140)
- (三) 选用低热能的烹调方式 (141)
 1. 烹调时选用低热能油 (141)
 2. 适当改变以往的烹饪方式 (141)
- (四) 选用富含食物纤维的低热能菜 (142)
 1. 蘑菇拌鲜贝 (142)
 2. 绿豆冬瓜汤 (142)
 3. 白菜海带丝 (143)

目 录

4. 金钩冬笋	(143)
5. 麻酱拌笋尖	(143)
6. 口蘑炆荠菜	(144)
7. 凉拌蕨菜	(144)
8. 粉丝炆苋菜	(144)
9. 三丝炆苋菜	(145)
10. 蒜泥木耳菜	(145)
11. 胡萝卜拌银耳	(145)
12. 虾子拌茭白	(146)
13. 豆豉苦瓜	(146)
14. 炆蘑菇腐竹	(146)
15. 炆豆腐扁豆	(147)
16. 醋熘茭白	(147)
17. 香菇蕨菜	(147)
18. 清炒苋菜	(148)
19. 荠菜粉丝	(148)
20. 冬菇油菜	(149)
21. 鲜蘑冬笋	(149)
22. 豆豉青辣椒	(149)
23. 金钱口蘑	(150)
24. 双冬乌鸡煲	(150)
25. 蛤肉豆腐木耳煲	(150)
26. 双冬豆腐汤	(151)
27. 三鲜冬瓜汤	(151)
28. 冬笋木耳汤	(151)
29. 鸭血木耳汤	(152)