

营养分析、相宜相克、饮食禁忌



TANGANGSHUI SHUI
SHUYANGSHENG

君子编著

養生說

汤汤水水

汤汤水水说养生

「宁可食无肉，不可饭无汤。」可见汤羹在人们日常饮食中是必不可少。蔬菜、水果汤品以其清淡、爽口为众人所追捧，当您厌烦了油腻的菜看时，不妨用果蔬汤来调换一下口味，心情也会随之而清新自然哦！



科学调配、科学解答、科学饮食

中国三峡出版社

营养分析、相宜相克、饮食禁忌

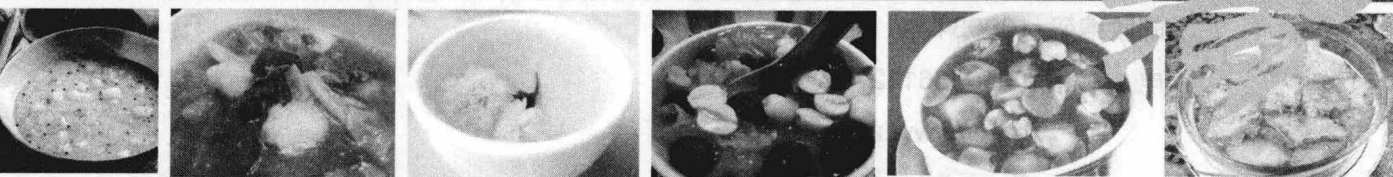
“宁可食无肉，不可饭无汤。”可见汤羹在人们日常饮食中是必不可少的。蔬菜、水果汤品以其清淡、爽口为众人所追捧，当您厌烦了油腻的菜肴时，不妨用果蔬汤来调换一下口味，心情也会随之而清新自然哦！

君子/编著

汤汤水水

養生說

科学调配、科学解答、科学饮食
TANGTANGSHUISHUISHUOYANGSHENG



湯

湯

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤汤水水说养生/君子编著.—北京:中国三峡出版社,2009.4

ISBN 978-7-80223-509-0

I.汤... II.君... III.食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034675 号

汤汤水水说养生

君子 编著

出版发行:中国三峡出版社

地 址:北京市西城区西廊下胡同 51 号

邮政编码:100034

电 话:(010)66112758 66118778

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

印 刷:北京交通印务实业公司

经 销:新华书店

版 次:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本:787毫米×1092 毫米 1/16

印 张:14.75

字 数:140 千

ISBN 978-7-80223-509-0

定 价:26.80 元

前言

随着人们生活水平的不断提高,在解决了温饱问题以后,更加注重保养自己的身体。“吃出营养、吃出健康”这种正确的饮食理念已深入人心。单调的主食、油腻的菜肴、脂肪含量很高的肉类,早已被饮食男女所摒弃,形形色色、简单易做、营养美味的汤品已成为一种饮食时尚。

“宁可食无肉,不可饭无汤”;“饭前喝汤,胜过药方。”这是人们总结出来的饮食经验和养生秘诀。我国自古也有“食疗汤”一说。好汤不仅可以增进食欲、补充体液,还可以起到防病、抗病的功效,营养价值和食疗价值颇高。

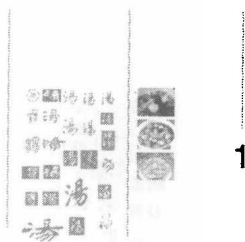
本书主要介绍了蔬菜和水果汤羹。水果、蔬菜汤羹以其清淡适口,软嫩润滑的特点,成为人们食疗养生的首选。

蔬菜汤羹里含有丰富的维生素和纤维素,用蔬菜做汤,不仅营养丰富、味道鲜美,能维持人体内元素的平衡,增强抵抗力,还具有排毒、养颜等食疗作用。每种蔬菜的不同特质决定了蔬菜汤的不同营养功效,还可以根据自己的喜好来搭配其他食物食用,会意想不到的收获哦!

水果甜汤深受爱美女性的钟爱,具有益脾健胃、养血安神、润肠通便、养颜美容、养阴止汗等功效,吃腻了大鱼、大肉后,可以用水果汤羹来调理身体,不仅能补充水溶性维生素,还可以中和肉、蛋、谷类食品在体内氧化后生成的酸根,达到酸碱平衡。

此书以通俗易懂的语言,为您介绍各类蔬菜、水果及其实用功效,提供了一些简单易学、选材方便、具有食疗作用的家常汤品配方,此外还列举了一些小医方、饮食宜忌供您参考。

希望通过阅读此书让您的饮食更合理,身体更健康。



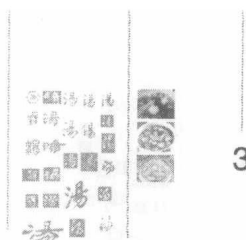
目 录

第一章 蔬菜汤羹养生

一、叶类蔬菜	2
菠菜	2
大白菜	5
黄花菜	8
芥菜	12
韭菜	15
蕨菜	18
空心菜	21
马齿苋	23
蒲公英	27
芹菜	30
茼蒿	33
小白菜	36
苋菜	39
香菜	42
油菜	45



二、瓜茄类蔬菜	49
冬瓜	49
黄瓜	52
苦瓜	56
南瓜	59
茄子	62
丝瓜	65
西红柿	68
三、根茎类蔬菜	72
百合	72
甘薯	75
胡萝卜	78
姜	81
芦笋	84
莲藕	87
马铃薯	90
青蒜	93
山药	96
洋葱	100
芋头	103
四、豆类蔬菜	107
扁豆	107
菜豆	110
刀豆	112
豇豆	115
豌豆	117



五、菌藻地衣类	121
草菇	121
黑木耳	125
金针菇	128
蘑菇	131
平菇	135
香菇	138
银耳	141

第二章 水果汤羹养生

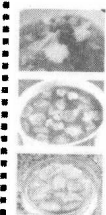
菠萝	146
橙子	148
草莓	151
橄榄	154
甘蔗	156
红枣	159
橘子	162
梨	164
李子	167
荔枝	170
龙眼	172
木瓜	175
芒果	178
猕猴桃	181
柠檬	183
枇杷	186
葡萄	188
苹果	191
桑葚	194



柿子	197
石榴	199
山楂	202
桃子	205
无花果	208
西瓜	211
香瓜	213
香蕉	216
杏子	219
椰子	221
櫻桃	224
柚子	226



第一章 蔬菜汤羹养生



蔬菜含有丰富的维生素和纤维素,做出的汤羹不仅营养丰富、味道增强抵抗力。除此之外,蔬菜中的纤维素还能促进肠蠕动,从而起到排毒蔬菜汤品越来越受众人追捧。以下将一一介绍各种蔬菜及其实用功效

汤汤水水说养生

还能维持人体的酸碱平衡,食疗作用。因此,清淡爽口的,希望您从中受益。



一、叶类蔬菜

菠 菜

菠菜又名菠棱、菠棱菜、赤根菜。性凉，味甘、辛，归肠、胃经。菠菜是藜科一年生植物菠菜的带根全草，一年四季都可播种，其中以绿色叶肥、鲜嫩、无虫病的秋种者为佳。菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。

◎实用功效

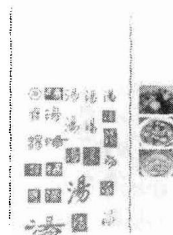
菠菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动，利于排便（《儒门事亲》：“年老人久病，大便涩滞不通者……时复服葵菜、菠菜，自然通利也。”《本经逢原》：“凡蔬菜皆能疏利肠胃，而菠菜冷滑尤甚。”）。

菠菜含铁、钙和较多的维生素 C、维生素 K，有一定的补血和止血作用，可作为治疗肠胃出血的辅助食品。

菠菜含有较多的多酚类化合物，能防止人体由于细胞突变而引起的病变。菠菜中含有的维生素 B₁、维生素 B₂，还有预防口角炎的作用。

菠菜中维生素 A、维生素 C 的含量高于一般蔬菜，可维持眼睛的正常视力，防





止夜盲症,也可增加预防传染病的能力,促进儿童正常发育,防止畸胎。菠菜中含有的维生素 E 是一种抗氧化剂,能防止机体内部的氧化过程,益于长寿。

菠菜中含有一种与胰岛素作用类似的物质,糖尿病人适量吃些菠菜,有利于血糖的稳定。

菠菜含有丰富的维生素及矿物质,对人体来说是一种很好的蔬菜。它不仅对人体有益,还是很好的美容蔬菜,用菠菜汁洗脸,有很好的美容效果,而且,菠菜汁对治疗痘痘也很有效。

◎保健靓汤

1. 猪肝菠菜汤

原料:菠菜、猪肝各 150 克,猪油 10 克,姜、葱各 5 克,水淀粉(豌豆)8 克,盐、味精各适量。

制作方法:

- ①菠菜择洗干净,入沸水焯烫片刻,脱去涩味,切段备用。
- ②鲜猪肝洗净,切成薄片,与盐、味精、水淀粉拌匀,腌渍片刻。
- ③葱姜洗净,葱切段,姜拍破。
- ④将清汤烧沸,加入洗净拍破的生姜、葱段、熟猪油等,同煮。
- ⑤煮几分钟后,放入拌好的猪肝片和菠菜段,煮至猪肝片、菠菜熟,最后用盐、味精调味即可。

此汤具有补血、增强造血功能的作用,让人面色红润、有光泽。

2. 银鱼菠菜汤

原料:菠菜 500 克,银鱼 100 克,海鲜汤块 1 块,米酒、葱丝、姜丝、香油、水、盐各适量。

制作用法:

- ①将菠菜择洗干净,切段备用。
- ②将海鲜汤块放入沸水中煮溶,加入姜丝、米酒、银鱼煮沸,再加入适量的盐调味。
- ③放入菠菜段续煮 1 分钟,出锅前淋入香油,撒些葱丝即可。

银鱼菠菜汤中所蕴含的活力营养,让你健康有朝气。

3. 菠菜粉丝汤

原料:菠菜 200 克,粉丝 100 克,胡椒粉、香油、盐、味精各适量。

制作方法:

- ①把粉丝放入温水浸泡 30 分钟左右。
 - ②菠菜去根,洗净,切段。
 - ③菠菜、粉丝一同放入锅中,加水熬煮。
 - ④待粉丝、菠菜熟透,调入盐、味精、香油、胡椒粉搅拌均匀即可。
- 此汤品具有安神、养血的作用,尤为适宜高血压及冠心病患者食用。

4. 菠菜银耳汤

原料:菠菜 150 克,银耳 10 克,盐、味精、香油各少许。

制作方法:

- ①将菠菜择洗干净,用开水稍烫一下,捞了,沥干水分,切成 3 厘米长左右的段。
- ②银耳用温水泡好,择洗干净,去蒂,撕成小片。
- ③锅置火上,放适量清水,加入银耳煮烂,然后放入菠菜稍煮,最后放盐、芝麻油调味即成。

此汤具有滋阴润燥、补气利水的功效,适用于糖尿病、口渴、便秘者或因肺胃阴虚所致的皮肤粗糙者。

◎汤水医方

1. 治疗咳嗽气喘

菠菜籽用文火炒黄,研末。每次温水服用 1.5 克,每日 2 次,连服 7 日。

2. 治疗便秘

菠菜切碎,煮粥食用。

3. 治疗贫血及产后血虚

用菠菜、猪肝适量,红枣 2 枚。调以姜、盐煮汤食用,隔日 1 次,连服 1 月。

4. 治疗糖尿病致饮水无度

用鲜菠菜根 200 克,干鸡内金 1-2 克。水煎,每日 2-3 次,连服 10 日。

特别提示

- (1) 缺钙、软骨病、肺结核、肾结石者不宜食菠菜。
- (2) 虽然菠菜含铁量很高,但其中能被吸收的铁并不多,而且还会干扰锌和钙的吸收,所以不宜给儿童多吃。
- (3) 菠菜性寒凉,脾肾阳虚者忌食。

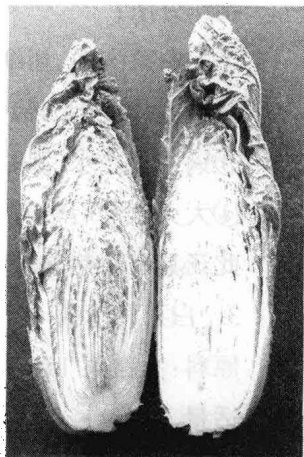
大白菜

大白菜又名菘、黄矮菜、结球白菜。性平,味甘,归脾、胃、大小肠经。大白菜为十字花科植物大白菜的茎叶,大白菜的营养成分很丰富,富含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。由于大白菜营养丰富,味道清鲜适口,做法多样,又耐贮藏,所以是我国人民常年食用的蔬菜。

◎实用功效

大白菜具有降血压、降胆固醇、预防心血管疾病的功效,是食疗价值很高的蔬菜。

除了有降低血压等功用之外,大白菜还具有抗癌功效,对于预防乳癌、大肠癌等疾病也有帮助。据美国纽约激素研究所的科学家研究发现,中国和日本妇女乳腺癌发病率比西方妇女低得多,原因就是由于中国人和日本





人常吃白菜,白菜中的一些微量元素,能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素,从而让她们远离乳腺癌。

就中医而言,大白菜具有消食下气、清热除烦、润喉止咳、清肠胃、解毒等功效,对于容易口干舌燥、因火气大而引起的口臭便秘等热性体质的人来说,可以多吃大白菜。清代《本草纲目拾遗》记载说:“白菜汁,甘温无毒,利肠胃,除胸烦,解酒渴,利大小便,和中止嗽”,并说“冬汁尤佳”。

秋冬季节天气寒冷,干燥、干冷的空气对人的皮肤伤害很大,多吃白菜,可以起到很好的护肤和养颜效果,因为白菜中含有丰富的维生素 C、维生素 E,能补充皮肤失去的水分,保护角质层。

◎保健靓汤

1. 白菜豆腐汤

原料:大白菜、豆腐各 150 克,粉丝 70 克,盐、味精、香油各适量。

制作方法:

- ①将白菜、豆腐切成大小相仿的块状备用。
- ②锅中倒入适量清水,放粉丝熬煮。
- ③待粉丝化开、软烂后,放白菜和豆腐,出锅前调入盐、味精和香油即成。

此汤具有清热利水的作用,特别适宜热性体质和胃病患者食用。

2. 白菜鲜鱼汤

原料:大白菜 2 片,鲜香菇 2 朵,薄鲑鱼片 2 片,盐少许。

制作方法:

- ①大白菜洗净,切细条状;鲜香菇洗净切丝。
- ②鲑鱼片置于汤碗中备用。
- ③锅中置冷水,沸时加入大白菜、香菇、鲑鱼片。
- ④大火煮开后转入小火,炖约 10 分钟,加盐调味即可。

此汤具有清热除烦的作用。

3. 白菜梗米粥

原料:大白菜 150 克,粳米 50 克,植物油 15 毫升,生姜 3 克,葱白 5 克,盐、味精各适量。

制作方法：

- ①白菜切细丝；生姜、葱白切碎备用。
- ②锅置火上，倒入植物油，油热后用葱姜末炆锅，然后下白菜丝略炒片刻。
- ③在锅内加清水、粳米，如常法熬煮成粥，出锅前加入盐、味精调味即可。

此汤具有清热解毒、养胃利尿的作用，适宜冠心病、高血压、糖尿病及胃肠道疾病患者食用。

4. 蛤蜊大白菜汤

原料：大白菜 250 克（5-6 片），蛤蜊（带壳）400 克，白酒 1 汤匙，盐 1/2 汤匙，姜、蒜、枸杞、白酒各适量。

制作方法：

- ①大白菜洗净，横切成约 6 厘米长的段。
- ②锅置火上，加适量水烧开，然后把蛤蜊放入煮 20 秒捞起。
- ③蒜头拍扁去皮，起油锅，爆香蒜头，加入清水煮沸，放入大白菜、蛤蜊、姜片、枸杞和白酒，盖锅盖以中小火煲 10 分钟，下盐调味即可食用。

此汤羹具有滋阴润燥、养颜消食、御寒的功效。

5. 排骨白菜汤

原料：猪排骨 200 克，白菜叶 300 克，味精、盐、葱、姜、花椒水、醋各适量。

制作方法：

- ①排骨洗净，斩成段，入沸水焯烫过，捞出沥干水。
- ②白菜叶洗净，切成丝；葱、姜洗净，切成末。
- ③炒锅上火，倒入清水、醋后，放入排骨，大火煮沸后改小火煨烂。
- ④捞出排骨，剔除骨头后，把肉切碎。
- ⑤将肉再倒入锅中，加入白菜丝、葱末、姜末、花椒水、盐、味精，煮沸即成。

此汤品具有滋阴润燥、补阳益髓之功。

◎汤水医方

1. 治疗感冒

用白菜心 250 克，萝卜 60 克。水煎加糖适量，吃菜饮汤，每日 2 次。

2. 治疗秋冬肺燥咳嗽

用白菜干 100 克,豆腐皮 50 克,红枣 10 颗。加水适量炖汤,用油、盐调味。

3. 治疗消化道溃疡出血

用大白菜捣烂绞汁 200 毫升,略加温后饭前饮服,每日 2 次;或小白菜适量,洗净绞汁,加白糖适量温服,每次 30 毫升。

4. 治疗冻疮

用白菜、茄根适量。洗净后煎浓汤,趁热洗患处,每日早晚各 1 次。

5. 治疗腮腺炎

用白菜根 2 颗。1 颗煎水内服,1 颗捣烂外敷,每日 1 次。

特别提示

(1)不要食用烂白菜,因为白菜在腐烂的过程中会产生毒素,所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力,使人体发生严重缺氧,甚至有生命危险。

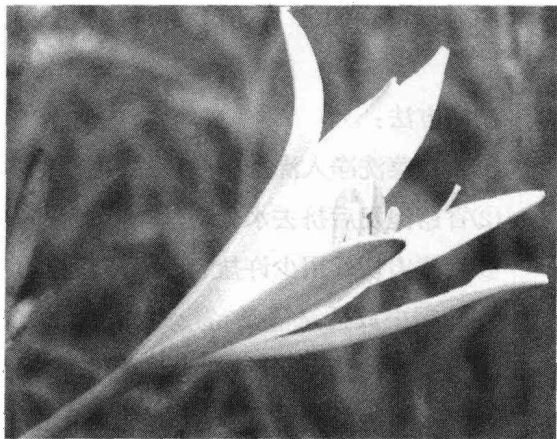
(2)气虚胃寒、腹泻者尽量忌食大白菜。

黄花菜

黄花菜又名金针菜、萱草花、萱萼。性凉,味甘,归心、脾、膀胱经。黄花菜为百合科草本植物萱草的花蕾,是人们喜吃的一种传统蔬菜,食用部位是其花蕾。花蕾呈细长条状,黄色,有芳香气味,每年春、秋两季采收。黄花菜含有丰富的糖类、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等,因其花瓣肥厚,色泽金黄,香味浓郁,食之清香、鲜嫩,爽滑同木耳、草菇,营养价值高,被视作“席上珍品”。可炒食、凉拌、做馅等。

◎实用功效

黄花菜自古以来就是一种山珍美食。中医认为,其有清热利尿,止血除烦,安神助眠的功效(《日华诸家本草》:“谓治小便赤涩,身体烦热;苏颂谓利胸膈,安五脏;濒湖谓消食利湿热,其旨皆同。又今人恒以治气火上升,夜少安寐,其效颇著。”)。



黄花菜还有较好的健脑、抗衰老功效,因为它含有丰富的卵磷脂,这种物质是肌体中许多细胞,特别是大脑细胞的组成成分,对增强和改善大脑功能有重要作用,同时能清除动脉内的沉积物,对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状有特殊疗效,故人们称之为“健脑菜”。

另据研究表明,黄花菜能显著降低血清胆固醇的含量,有利于高血压患者的康复,可作为高血压患者的保健蔬菜。黄花菜中还含有能抑制癌细胞生长的成分,丰富的粗纤维能促进大便的排泄,因此可以作为防治肠道癌瘤的保健食品。

黄花菜性味甘凉,有消炎、消食、利湿等功效,对大便带血、乳汁不下等有疗效,可作产后的调补品。

◎保健靓汤

1. 黄花菜瘦肉汤

原料:猪瘦肉 500 克,黄花菜 80 克,红枣 10 枚,盐少许。

制作方法:

- ①将猪瘦肉洗净,切小块备用。
- ②黄花菜洗净,红枣去核洗净。
- ③把以上食材同盐一起放入煲中煲至肉烂即成。