

饮食营养与禁忌

阮培均 葛发欢○主编





饮食营养与禁忌

YINSHI YINGYANG YU JINJI

主 编 阮培均 葛发欢

中国科学技术出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食营养与禁忌 / 阮培均, 葛发欢主编. — 北京: 中国科学技术出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5046-7570-5

I. ① 饮… II. ① 阮… ② 葛… III. ① 饮食营养学 IV. ① R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166141 号

策划编辑 焦健姿
责任编辑 黄维佳
装帧设计 长天印艺
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 292 千字
印 张 16.5
版、印次 2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7570-5 / R · 2049
定 价 48.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

编著者名单

主 编 阮培均 葛发欢

副主编 张翔宇 陈 杰

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 永 王孝华 王海玲 王彩云

冯 图 吉 云 严显进 李恒谦

何 洋 邹 涛 张湘东 周茂嫦

赵明勇 赵健雄 查 钦 段明慧

徐庆祝 唐映军 黄晓旭 梅 艳

潘文杰



内容提要



营养是保证人体健康的物质基础,人体器官的功能和组织的正常代谢都依赖于必需的营养。营养是健康之本,没有营养就没有健康;营养不良或营养过剩,都会导致疾病丛生。日食三餐,营养至关重要。合理地摄取营养、科学的饮食习惯,对养生具有重要意义。

日常生活中,由于对食材和烹饪方法的不理解,人们的很多吃法并不合适。正所谓“吃对了是营养,吃错了是伤害”。一些不当的饮食习惯,会在不知不觉中损害人们的健康;一些不正确的饮食方式或方法,会引起身体不适,甚至可能会危及生命。因此,普及科学饮食极为必要。

编者从食物的自身营养价值、合理的饮食、不同的季节、不同的食材、正确的烹饪方法等多个角度入手,告诉读者怎么吃才科学,才有益健康、有益养生。本书将帮助您开启饮食智慧之门。

前言



“养生之道，莫先于食。”养生应从合理饮食开始。在日常生活中，人们根据不同的经济条件、生理病理需要，合理选择食物，适当安排饮食，科学摄取营养，不但能果腹充饥，更能补充营养，强健身体，延年益寿。

在我国，社会经济不断发展，人们的生活水平逐渐提高，绝大部分人的温饱问题已经得到解决，越来越多的人开始注重生活质量，尤其对美味佳肴、健康长寿的追求日益迫切。

目前，我国的营养健康状况为营养过剩与营养不良同在，富裕文明病与贫困病并存。营养是保证人体健康的物质基础，没有营养就没有健康的身体，营养不良或营养过剩就会导致疾病发生，甚至会危及生命。营养对预防、消除、远离亚健康，起着举足轻重的作用。从某种意义上来说，人的生理功能及衰老程度，均取决于营养状况。

生活中，许多人对“吃”的学问不甚了解，对于吃什么、怎样吃、何时吃才能最大限度地保证营养和健康，如何进食才算科学合理，常常过于盲目。为了您的身体健康，势必要多了解一些饮食营养与禁忌知识。只有遵循良好的饮食习惯，才能得到满满的健康能量。

本书分上、中、下三篇，对饮食营养与禁忌进行了系统介绍。上篇，日常营养，包括植物类饮食营养、动物类饮食营养、饮食习惯与营养；中篇，四季营养，包括春季营养、夏季营养、秋季营养、冬季营养；下篇，饮食禁忌，包括四季饮食禁忌、蔬菜水果饮食禁忌、肉禽鱼蛋饮食禁忌、茶奶酒水饮食禁忌、补品配料饮食禁忌、特殊人群饮食禁忌、饮食习惯禁忌、其他饮食禁忌。

本书具有很强的实用性，可供广大读者自制美食、科学择食、合理膳食参考。书中如有不当之处，敬请读者予以批评指正。

编者

目 录



上篇 日常营养

一、植物类饮食营养····· 001

1. 三种抗癌菜 ····· 001
2. 三种籽保健 ····· 002
3. 山药保健食法 ····· 004
4. 四种果清洗法 ····· 004
5. 五种野生菜美味养生 ····· 005
6. 七种养生蔬菜 ····· 006
7. 七种蔬菜营养高 ····· 007
8. 八种“超级果蔬” ····· 008
9. 九种养生蔬菜 ····· 009
10. 十种护眼果蔬 ····· 010
11. 大枣养生食法 ····· 011
12. 鲜榨果汁如何饮用 ····· 013
13. 十三种子养生 ····· 014
14. 白果养生三食谱 ····· 014
15. 养生食土豆 ····· 015
16. 核桃食疗方 ····· 017
17. 养生食海带 ····· 018
18. 西红柿宜常吃 ····· 021
19. 养生食西芹 ····· 021
20. 百合营养功效 ····· 022
21. 苋菜营养二吃法 ····· 023
22. 茄子营养功效 ····· 023
23. 鱼腥草滋补强身 ····· 025

24. 南瓜子有奇效 ····· 026
25. 圆白菜有七大功效 ····· 026
26. 桂圆的五大功效 ····· 027
27. 营养保健食菠萝 ····· 028
28. 补血六素食 ····· 028
29. 葡萄干的神奇功效 ····· 029
30. 蔬果不同部位营养功效 ····· 030
31. 蔬菜不同烹调营养有别 ····· 031
32. 蔬菜凉拌有讲究 ····· 032
33. 三种“救命菜” ····· 033
34. 南瓜配糯米营养增 ····· 033
35. 生姜养生食法 ····· 034
36. 葱有“七大神效” ····· 035
37. 五款茶去“火” ····· 035
38. 因人饮用不同功效茶 ····· 036
39. 洋葱泡红酒保健 ····· 038
40. 怎么喝菊花茶才养生 ····· 039
41. 四种蔬菜防胃癌 ····· 039
42. 茼蒿消食开胃 ····· 040
43. 四种食物可止泻 ····· 040
44. 三种水果防便秘 ····· 041
45. 四个补肾食疗方 ····· 042
46. 四种食物健肠胃 ····· 043
47. 八种食物补肾佳 ····· 043

48. 七种食物润肺补水	044	4. 补充营养吃牛肉	081
49. 五类清肠食物	045	5. 如何做好清蒸鱼	082
50. 清肺润肺喝“四汤”	046	6. 羊肉温补又理气	083
51. 养肺 12 道食谱	047	7. 羊肉不同烹调营养不同 ...	084
52. 排毒 19 种食物	050	8. 炒煮炸肉食有讲究	085
53. 降“火”食疗方	052	9. 鱼身有四宝	085
54. 去皱八果蔬	053	10. 磷虾油营养高	086
55. 减肥 13 种食物	054	11. 烤肉有“搭档”	086
56. 天然洁齿蔬果	056	12. 滋补食五鱼	087
57. 女性养颜食“四红”	057	13. 养肝三食谱	088
58. 补水润肤食绿豆芽	058	14. 如何选对牛奶	088
59. 改善肤质食“绿色”	058	15. 牛奶四妙用	089
60. 女性补血十食谱	059	16. 喝酸奶健康常识	090
61. 花生养生美容	061	17. 蜂蜜营养功效	091
62. 女性养颜七蔬果	062	18. 女性温补喝三汤	093
63. 女性养生七食物	064	19. 养生三食物	093
64. 黑芝麻滋补养颜	065	20. 养肺三食谱	094
65. 十六种食物抗衰老	066	21. 女性养生三食物	094
66. 五种养生蔬果	067	22. 血脂高吃清蒸鱼	095
67. 养生食燕麦	068	23. 四种食物营养赛人参	096
68. 老人食洋葱有好处	069	24. 补钙八食物	096
69. 降血脂食六种菜	069		
70. 降压降脂食山楂	070	三、饮食习惯与营养..... 097	
71. 助护血管七食物	071	1. 一日三餐最佳时间	097
72. 吃醋泡三物养生	072	2. 饮食有“生物钟”	098
73. 小小枸杞功效大	073	3. 七种食物适合早餐	100
74. 身边的“长寿仙药”	074	4. 六种最佳午餐食物	101
75. 防癌八食物	075	5. “怎么吃”比“吃什么”更重要...	102
76. 绿豆汤的营养功效	075	6. 吃水果抓“时差”	103
77. 男性养生七食物	076	7. 八食物助睡眠	104
		8. 五多饮食助长寿	105
二、动物类饮食营养..... 077		9. 饮食长寿有原则	106
1. 一鸽胜九鸡	077	10. 食疗轻度脂肪肝	107
2. 吃鸡蛋有讲究	078	11. 良好饮食习惯养生	108
3. 鱼身上哪些部位营养最丰富	080	12. 食物营养与肝脏保护	108

中篇 四季营养

一、春季营养····· 111

1. 春节过后调肠胃 ····· 111
2. 初春养生饮食 ····· 112
3. 养生营养素 ····· 113
4. 养肝食药膳 ····· 115
5. 滋补养颜食物 ····· 115
6. 饮食润燥解春困 ····· 117
7. 缓解春困四食谱 ····· 117
8. 排毒食五种菜 ····· 119
9. 五种食物养生 ····· 120
10. 六种祛火蔬菜 ····· 120
11. 八种时令菜 ····· 122
12. 十种菜补气 ····· 124
13. 四款靓汤防感冒 ····· 125

二、夏季营养····· 127

1. 初夏食物 ····· 127
2. 多喝三种汤 ····· 128
3. 多吃“三鲜” ····· 128
4. 饮食“三佳” ····· 129
5. 多吃三种水生菜 ····· 129
6. 降火饮四花茶 ····· 130
7. 防晒食四果蔬 ····· 131
8. 银耳食疗方 ····· 131
9. 五道营养菜 ····· 133
10. 常吃“美白”食物 ····· 133
11. 营养保健八要素 ····· 136
12. 八种“杀菌菜” ····· 137
13. 防暑食八瓜果 ····· 139
14. 九种食物养生 ····· 140
15. 防暑九食谱 ····· 141
16. 消暑 15 种酸食 ····· 142

17. 祛湿 16 种食物 ····· 143

18. 开胃 26 道家常菜 ····· 144

19. 补气消暑度暑粥 ····· 150

20. 中暑后如何食补 ····· 151

三、秋季营养····· 151

1. 入秋喝“九汤” ····· 151
2. 健身“三法” ····· 154
3. 食红薯好处多 ····· 154
4. 宜食五种鱼 ····· 156
5. 饮食有“五宜” ····· 157
6. 六种食材煲汤好 ····· 158
7. 防燥八食谱 ····· 159
8. 养生喝“四汤” ····· 161
9. 养生食莲藕 ····· 162
10. 吃螃蟹好处多 ····· 163
11. 食蜂蜜百病消 ····· 165
12. 秋补素食更有益 ····· 165
13. 因人而异食防秋燥 ····· 167
14. 因人而异选择秋补食物 ····· 168
15. 寒露养阴饮食 ····· 168
16. 霜降进补食物 ····· 169

四、冬季营养····· 170

1. 养胃喝三种汤 ····· 170
2. 饮食四改变 ····· 170
3. 体寒女性吃六类食物 ····· 171
4. 保健七食物 ····· 172
5. 增强免疫十食物 ····· 173
6. 十一种饮品防感冒 ····· 174
7. 养生十二食谱 ····· 175
8. 开胃进补食酸菜 ····· 178

9. 养生食“红色”	179
10. 暖身补虚喝“四色鸡汤”	180

11. 补肾食“黑色”	181
12. 暖身十种食物	184

下篇 饮食禁忌

一、四季饮食禁忌..... 188

1. 春天少吃四种水果	188
2. 夏天吃“苦”应适度	189
3. 秋天饮食“四不宜”	189
4. 冬天进补“三误区”	190
5. 冬季养胃“五忌”	191
6. 冬吃红薯三留心	192

二、蔬菜水果饮食禁忌..... 192

1. 四种蔬菜别食用	192
2. 三类人不宜吃榴莲	193
3. 四类蔬菜焯过再食用	193
4. 五种食物不能带皮吃	193
5. 七类人别吃花生	195
6. 七类人吃西瓜有禁忌	196
7. 九类蔬菜别生吃	197
8. 十种蔬菜搭配有禁忌	198
9. 吃西瓜有两忌	199
10. 吃黄瓜有四忌	199
11. 吃海带有禁忌	200
12. 吃豆腐别过量	200
13. 吃水果有禁忌	200
14. 吃大葱有禁忌	201
15. 吃柿子有禁忌	202
16. 吃火龙果有禁忌	202
17. 多吃橘子易上火	203
18. 多吃三种水果易伤胃	203
19. 金针菇未煮熟别吃	204
20. 食用桂圆有禁忌	205

三、肉禽鱼蛋饮食禁忌..... 205

1. 五类患者应少吃肉	205
2. 吃了鸡蛋进食有五忌	206
3. 吃鱼有四忌	206
4. 吃猪肉有七忌	207
5. 吃鱼九守则	209
6. 吃鸡蛋别入误区	210
7. 吃羊肉有禁忌	211
8. 吃动物血补血“有选择”	211
9. 茶叶蛋不可常吃	212

四、茶奶酒水饮食禁忌..... 213

1. 五类人不能喝菊花茶	213
2. 六种喝奶方式不可取	214
3. 小心奶品过敏致哮喘	215
4. 饮酒莫过度	216
5. 饮山楂茶有禁忌	216
6. 枸杞子泡水不科学	217
7. “混搭”饮酒易伤身	217
8. 喝茶有禁忌	218
9. 喝蜂蜜水“七忌”	219
10. 喝豆浆有禁忌	221
11. 喝牛奶有禁忌	222
12. 喝啤酒有禁忌	222
13. 煲汤有五忌	223
14. 碳酸饮料有禁忌	223
15. 如何饮酒不伤肝	225

五、补品配料饮食禁忌····· 226

1. 三类人不宜吃大蒜 ····· 226
2. 七类人别吃姜 ····· 226
3. 八类人不宜吃人参 ····· 227
4. 日常补钙“三误区” ····· 228
5. 吃姜有五忌 ····· 228
6. 吃油存在误区 ····· 229
7. 食盐过多易致病 ····· 230
8. 家庭用油别久存 ····· 231

六、特殊人群饮食禁忌····· 231

1. 美白少吃两类食物 ····· 231
2. 便秘饮食“六误区” ····· 232
3. 高血压患者饮食禁忌 ····· 232
4. 高胆固醇者饮食禁忌 ····· 233
5. 糖尿病患者饮食误区 ····· 234

七、饮食习惯禁忌····· 235

1. 四种用油习惯易致癌 ····· 235
2. 四种饮食习惯最伤肾 ····· 235
3. 五种不良烹饪方法 ····· 236
4. 五种食物不宜使用微波炉··· 236

5. 六种饭后不良习惯 ····· 237

6. 九种饮食伤胃 ····· 238

7. 去“火”别入误区 ····· 239

8. 进食冷饮“误区” ····· 240

9. 使用微波炉“九忌” ····· 241

10. 晚餐“三忌”“六不宜”··· 242

11. 睡前不宜吃五种食物 ····· 243

八、其他饮食禁忌····· 244

1. 三种杯子喝水或致癌 ····· 244
2. 四种“健康食品”小心吃··· 245
3. 六种食物越鲜越有毒 ····· 246
4. 八种物质催人老 ····· 247
5. 不宜搭配食物 ····· 248
6. 吃七种食物须刷牙 ····· 249
7. 冷冻食物两隐患 ····· 249
8. 麻辣烫“六危害” ····· 250
9. 最毁营养的四道菜 ····· 251
10. 食用枸杞禁忌 ····· 252

参考文献····· 254

上篇 日常营养

❖ 一、植物类饮食营养 ❖

1. 三种抗癌菜

(1) 韭菜：南方人爱做韭菜炒鸡蛋，北方人包饺子常有韭菜猪肉馅和韭菜鸡蛋馅的，这些都是大家爱吃的。

韭菜是一种营养价值很高的食物。除了含有蛋白质、脂肪和糖类外，更值得向大家推荐的是它的维生素、矿物质。比如 100g 韭菜里含有维生素 A 235 μg ，胡萝卜素 1410mg，钾 247mg。

韭菜含有的维生素和胡萝卜素的数值高，意味着什么呢？这对于提高视力，缓解眼睛疲劳，对于长时间用电脑的人非常合适，而且胡萝卜素高对于增强免疫力、预防肿瘤、抗氧化、抗衰老很有益处。钾含量高的食物很适合高血压的人吃。在中医理论中，韭菜能益肝健胃，韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能。

市场上的韭菜一般有宽叶和窄叶两种，窄叶韭菜的叶子细长，颜色较深，纤维量高，香味浓厚；宽叶韭菜的叶片宽厚，颜色较浅，比较柔嫩，味道稍淡。购买韭菜时，根据个人喜好选择宽窄叶均可，对于叶子枯萎、变黄、有虫眼的韭菜不要购买。

春季食用韭菜有益于肝。初春时节的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差，有“春食则香，夏食则臭”之说。

韭菜可以炒、拌，做配料、做馅等。韭菜与虾仁配菜，能提供优质蛋白质，

同时韭菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动，保持大便通畅。需要注意的是，隔夜的熟韭菜不宜再吃。

(2) 大蒜：春天是身体功能最旺盛的季节。大蒜的肌酸酐是参与肌肉活动的主要部分，大蒜中蒜素与维生素 B₁ 共同产生的蒜硫胺素，能消除疲劳、增强体力。

大蒜的保健作用还包括促进新陈代谢，降低胆固醇和三酰甘油的含量，并有降血压、降血糖的作用，故对高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等有一定疗效。

很多人不愿意吃大蒜，是怕口气熏人。专家推荐的办法是，吃蒜后嚼茶叶，尤其是花茶和铁观音最见效果。另外，将温热的牛奶在口腔里含一会儿，然后慢慢咽下，也能有效去除异味。

其实，吃大蒜更应注意的不是口气，是食用禁忌。体质较弱的人，吃大蒜一次一两瓣即可，否则易上火。另外，大蒜最好在早晨和中午吃，因为大蒜在晚间吃更易刺激鼻、咽和胃黏膜。

(3) 小葱：葱是日常厨房里的必备之物，它不仅可作调味之品，而且能防治疫病，可谓佳蔬良药，多用于煎炒烹炸。南方多产小葱，又叫香葱，一般都是生食或拌凉菜用。

葱味辛、性温，具有通阳活血、驱虫解毒、发汗解表的功效。小葱的保健价值也很高，一是能解热祛痰。葱的挥发油等有效成分，可以刺激身体汗腺，达到发汗散热的作用；葱油刺激上呼吸道，使黏痰易于咯出。二是能促进消化吸收。葱具有刺激机体消化液分泌的作用，能够健脾开胃，增进食欲。三是能抗菌、抗病毒。葱中所含大蒜素，具有明显的抵御细菌、病毒的作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强。四是能防癌抗癌。葱内的蒜辣素可以抑制癌细胞的生长。

每天食用葱，对身体有益。葱可生吃，也可凉拌当小菜食用，作为调料，多用于荤、腥、膻以及其他有异味的菜肴、汤羹中，对没有异味的菜肴、汤羹也起增味增香作用。

根据主料的不同，葱可切成葱段和葱末一起使用，但均不宜煎、炸过久。

2. 三种籽保健

现在，许多养生食品店都有出售营养籽粉，这些籽粉营养丰富，小小的籽却有保健大功效。

(1) 亚麻籽——越吃越聪明：亚麻籽性平、味甘，归肺、肝、大肠经。一般人均可食用，尤其是高血压、高胆固醇或高血脂患者；皮肤干燥、有细纹、粗糙

或易发炎、长湿疹的人，高强度脑力劳动者；缺乏 $\Omega 3$ - 脂肪酸的婴幼儿、孕妇，想全面补充营养的孕前、孕期、产后新妈妈，以及新宝宝都很适合吃。

亚麻籽富含 $\Omega 3$ - 脂肪酸，它属多元非饱和脂肪酸，是人体细胞结构中最重要成分之一，也是细胞膜运作正常必需物质，因此又被称为必需脂肪酸。一汤匙亚麻籽含有 3800mg 的 $\Omega 3$ - 脂肪酸，相当于鱼肝油的 10 倍，而没有腥味、高胆固醇和饱和脂肪酸的弊端。

将亚麻籽 50g 放入干锅中（不放油），小火加热翻炒；炒约 10min，炒的过程中亚麻籽会噼噼啪啪乱蹦，待闻到香气逐渐浓郁，亚麻籽颜色变深即可；待凉后，放入搅拌机的研磨杯中打成粉；打好的粉放入干燥的容器中密封好，放入冰箱保存，尽快食用，不宜久存；亚麻籽粉可以拌粥、拌面、做煎饼、打豆浆，喜欢烘焙的人则可用来做面包，吃法很多。

需要注意的是，亚麻籽不可生吃；亚麻籽也是热量比较高的油籽，热量和其他坚果类似，所以不要食过量，经常少量吃为好。

(2) 黄瓜籽——越吃越硬实：黄瓜籽是民间接骨壮骨及补钙的最佳秘方，对骨质疏松、腿脚抽筋、风湿病、关节炎、肩周炎、颈椎病及肝、胃、脾、肺、肾等脏器的疾病有治疗和保健的功能，并能调节人体脏器间的互动，可促进人体细胞的再生，调节经络，营养大脑、小脑，增强记忆力，并能调节人体的协调与平衡。它能有效地促进人体钙的吸收，补钙的速度很快，补钙效果最佳。

黄瓜籽能调节人的“五劳”“七伤”，对长期劳伤和骨质损伤如股骨头坏死有恢复和治疗的功能。对人体疲劳有迅速恢复体力的功能，并有通便润肠治便秘之功效。

黄瓜籽对老年人的腰腿疼痛、骨质疏松、股骨头坏死都有很好的作用。把黄瓜籽炒香，磨成粉末，筛去皮，吃其末。若加上芝麻籽、生菜籽，效果更好。

(3) 葡萄籽——越吃越美丽：葡萄籽含有丰富的氨基酸、维生素及矿物质等。葡萄籽油具有保健、美容瘦身的功效。葡萄籽提取物具有清除自由基、抗氧化、抗前列腺癌、抗肝脏肿瘤的作用，还可以对抗神经系统的损伤。它能够从深层保护皮肤，使皮肤免受来自环境污染造成的老化问题；加快新陈代谢速度，促进死皮脱落，防止黑色素沉淀生成；具有修复细胞膜和细胞壁的功能，促进细胞再生，恢复皮肤弹性。

3. 山药保健食法

(1) 清蒸山药：将山药去皮，然后切段，放入锅中蒸熟后，蘸少量白糖即可食用。这种吃法简单便捷，而且口感软烂，最适合慢性病如高血压、胃病等患者食用。

(2) 煲山药粥：煮粥时放入山药块或山药片，再加上几颗大枣，孩子和老人最适合食用。这两类人群的牙口都不太好，而且消化系统比较弱，山药粥更容易被他们消化。此外，脾胃虚弱或消化不良的人也适合喝山药粥。

(3) 蜜汁山药：将山药在水中焯一下，然后浇上熬制好的蜜汁，即可食用。体虚瘦弱的女性比较适合这道菜，它能滋阴养血、强健体魄。此外，蜜汁山药还有健脑醒脑的作用，脑力劳动者或感到头脑疲劳的人可多吃。

4. 四种果清洗法

(1) 苹果：苹果带皮一起吃，具有较好的营养。但现在许多保鲜技术使得苹果表面残留的化学物质不易清洗。洗苹果时，可以选择用食盐，在苹果表皮过水浸湿后，放一点盐，然后双手握着苹果来回轻轻地搓，表面的脏东西很快就能搓干净，之后再用水冲干净，就可放心吃。这样清洗的原理是利用了盐的小颗粒状态，增强了摩擦，而且食盐也非常干净。

另外，将牙膏涂在苹果表面当清洁剂，这个办法也很好用。用热水洗苹果也很容易将苹果表皮的保鲜剂等清洗掉。这样洗出来的苹果就可以放心吃。

(2) 桃子：新鲜的桃子好吃，就是毛太多，难清除。可先用水淋湿桃子，然后抓一把盐涂在桃子表面，轻轻搓一搓后，再将桃子放在水中泡一会儿，最后用清水冲洗干净，桃毛就可全部去除。或者，在水中加少许盐，将桃子直接放进去泡一会儿，然后用手轻轻搓洗，桃毛也会全掉。

(3) 葡萄：葡萄表面有一层白霜，有时还黏附着一些杂物，手重了易洗烂，手轻了洗不掉，怎么办？可把葡萄放在水里面，放入两勺面粉或淀粉，来回轻揉，然后放水里来回地刷洗，面粉和淀粉会把附在葡萄上的东西都给带下来。

(4) 草莓：草莓外表高低不平，表皮很薄，稍一用力就会破损，所以很多人不知道应该如何来洗它。清洗草莓时，首先用流动自来水连续冲洗几分钟，把草莓表面的病菌、农药及其他污染物除去大部分（注意不要先浸在水中，以免农药溶入水中后再被草莓吸收，并渗入果实内部）。把草莓浸在淘米水（宜用第一次的淘米水）及淡盐水（一面盆水中加半调羹盐）中 3min，碱性的淘米水有分解农药的作用；淡盐水可以使附着在草莓表面的昆虫及虫卵浮起，便于被水冲掉，

且有一定的消毒作用。再用流动的自来水冲净草莓表面的淘米水和淡盐水以及可能残存的有害物，用净水（或冷开水）冲洗一遍即可。

5. 五种野生菜美味养生

(1) 地菜：地菜学名荠菜，十字花科植物，是一种老少皆宜的可食野菜。野生荠菜散叶，趴在地上生长，颜色呈灰绿色。民间有“三月三，地菜煮鸡蛋”的说法。

①吃法：常被人们制作成包子或饺子馅。将荠菜炒食、蘸酱凉拌或做汤都可以成为令人垂涎的美味。除此之外，还可以用荠菜来做菜羹，调制出美味的荠菜粥。

②功效：具有凉血止血、清热利尿功效。用于肾结核尿血，产后子宫出血，月经过多，肺结核咯血，高血压病，感冒发热，肾炎水肿，泌尿系结石，乳糜尿，肠炎。

(2) 蓬蒿：蓬蒿学名白蒿，主根单一，狭纺锤形。头状花序，多数，半球形或近球形。花序托半球形，具白色托毛。

①吃法：白蒿的吃法有许多，可以做包子、饺子馅，掺进玉米面蒸窝头，还可以凉拌豆腐，也可以蒸熟了吃。

②功效：具有清热利湿、凉血止血功效。用于肺热咳嗽，咽喉肿痛，湿热黄疸，热痢，淋病，风湿痹痛，吐血，咯血，外伤出血，疥癩恶疮。

(3) 灰灰菜：灰灰菜学名灰菜，藜科一年生草本植物，茎直立粗壮，有棱和绿色或紫红色的条纹，多分枝；枝上升或开展。生于田野、荒地、草原、路边及住宅附近，中国各地普遍生长。灰菜是苗族的传统菜肴之一。

①吃法：每年4—6月，采收幼苗或嫩茎叶食用。采集嫩茎叶，入沸水焯过洗去苦味，可制成多种菜肴。切段晒干用或鲜用。炒前，将灰菜在沸水中氽一下。注意：服用后，在强烈日光下照射，可引起日光性皮炎。

②功效：具有清热祛湿、解毒消肿、杀虫止痒功效，主要用于发热，咳嗽，痢疾，腹泻，腹痛，疝气，龋齿痛，湿疹，疥癣，白癜风，疮疡肿痛，毒虫咬伤。

(4) 面条菜：面条菜学名麦瓶草，一年生草本植物。全株有腺毛，节部膨大，一般有花5~10朵，花紫色或粉红色。茎中部以上分枝较多，叶对生，基生叶略呈匙形。是黄河中下游地区（特别是河南、山东）人民爱吃的一种野菜。

①吃法：多以蒸食为主，粉蒸面条菜已经被大家熟知。除了蒸着吃，可做汤面的配菜、凉拌、蘸酱，风味颇佳，也可以热炒，还可以做汤、拌馅用。

②功效：具有养阴、清热、止血调经功效。主要用于吐血，衄血，虚劳咳嗽，咯血，尿血，月经不调等。

(5) 秋葵：秋葵别名羊角豆，茎直立分枝，被刚毛。叶异型，色艳丽，果实为蒴果，似羊角，绿色或红色；种子球形，灰黑色。

①吃法：秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食，做色拉、汤菜等，在凉拌和炒食之前必须在沸水中烫3~5min，以去涩。秋葵属于性味偏于寒凉的蔬菜，胃肠虚寒、功能不佳、经常腹泻的人不可多食。

②功效：经常食用帮助消化、增强体力、保护肝脏、健胃整肠。对于强肾补虚，是一种适宜的营养保健蔬菜。胃炎、癌症、胃溃疡、贫血、消化不良者宜食用，特别是青壮年、运动员、护肤女士、男士更应该多吃。

6. 七种养生蔬菜

(1) 番茄——护肺：英国的最新研究发现，每周吃番茄3次以上可以预防呼吸系统疾病，保护双肺免受细菌的感染。但番茄红素的含量与番茄中可溶性糖的含量是成反比的，也就是说，越是不甜的西红柿，其中番茄红素含量越高。

(2) 甘蓝——护胃：甘蓝是世界卫生组织推荐的最佳蔬菜之一，被誉为天然“胃菜”。患胃溃疡及十二指肠溃疡的人，医生都会建议多吃甘蓝。

(3) 黑豆——护肾：自古黑豆就被誉为“肾之谷”，而黑豆从外表上来看，其形状与人体肾脏相似。它不仅味甘性平，中医认为它还具有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚者。

(4) 黄瓜——清热促代谢：黄瓜中含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。鲜黄瓜内还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转化为脂肪。

(5) 海带——吸脂去浮肿：海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。另外，海带表面上有一层略带甜味的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗中毒、浮肿等症，海带是理想的排毒养颜食物。

(6) 芦笋——清热防口干：芦笋性味甘寒，有清热利尿功效，对口干、烦热等春季常见症状，都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用，能排出体内多余的水分，有利排毒。芦笋中水溶性维生素较丰富，但过度烹煮容易使这些维

生素流失，而且还影响芦笋特有的爽脆口感，适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

(7) 白萝卜——消食防便秘：萝卜味辛、性凉，具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为，萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用萝卜来排毒，可以选择生食，打成汁或凉拌、腌渍均可。

7. 七种蔬菜营养高

如果提到补钾，人们想到的是香蕉；说到护眼，第一反应是胡萝卜。这说明人们对食物营养有一定了解，但并不深入。美国《医学日报》刊出了7种不起眼蔬菜的营养常识，其营养较高。

(1) 土豆和芋头比香蕉更补钾：钾可预防中风，协助肌肉正常收缩，并降低血压。世界卫生组织建议，每人每天应摄取3510mg的钾元素。在很多人心目中，香蕉是最好的钾元素来源，但事实并非如此。有关数据显示，100g香蕉中含钾256mg，而相同重量的土豆含钾342mg，芋头含钾378mg，并且后两者的热量均低于香蕉。

(2) 丁香和薄荷比红葡萄酒更护心：此前，已有多项研究发现，红葡萄酒可提高“好胆固醇”水平，进而有助于降低心脏病和脑卒中的患病风险，而让红葡萄酒发挥健康功效的主要成分是多酚类抗氧化物质。每100ml红葡萄酒中含101mg多酚，但相同重量的丁香含多酚15188mg，薄荷含多酚11960mg。此外，八角和可可粉分别含5460mg和3448mg。

(3) 泥鳅比牛奶含钙多：缺钙不但会危害骨骼健康，还会导致失眠甚至脾气暴躁。营养专家建议，19—50岁成年人钙的摄入量为每人每天700~1000mg。不可否认的是，牛奶是很好的补钙食物。一袋牛奶（250g）含260mg钙，虽然看上去很可观，但也少于1份100g泥鳅所含的299mg钙。

(4) 绿叶蔬菜比胡萝卜更护眼：胡萝卜有助护眼，因为其富含的β胡萝卜素能在人体内转化为维生素A，有助预防夜盲症。而菠菜和羽衣甘蓝等绿叶菜不但富含β胡萝卜素，还含有叶黄素和玉米黄素，它们能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光，保持视觉灵敏与清晰。

(5) 甜椒维生素C含量是橙子的2倍多：美国食品和药品管理局建议，每人每天应摄入60~90mg维生素C。数据显示，每100g橙子含维生素C为