

重建饮食**观念**
掌握**健康**秘诀



“吃出来” 的健康

——食物是最好的医药



活力果蔬



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

● 高建伟 编著

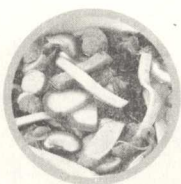
重建饮食观念
掌握健康秘诀

活力果蔬

“吃出来的健康”

——食物是最好的医药

高建伟 编著



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

©高建伟 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出来的健康: 食物是最好的医药/高建伟编著.
沈阳: 万卷出版公司, 2006.6

ISBN 7 - 80601 - 890 - 5

I. 吃… II. 高… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060391 号

出 版 者: 万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编: 110003

联系电话: 024 - 23284442

邮购热线: 024 - 23284448

E - mail: hbzbs@mail.lnpgc.com.cn

北京市德美印刷厂印刷

各地新华书店发行

幅面尺寸: 960mm × 640mm

印 张: 36

字 数: 300 千字

2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁建新

特约编辑: 李 婧

封面设计: 李 勇

版式设计: 赵玉环

定价: 45.00 元 (全三册)



蔬菜类

白菜 5

- ◆ 白菜粥
- ◆ 醋熘白菜

圆白菜 7

- ◆ 圆白菜粥
- ◆ 圆白菜炒腊肉

生菜 9

- ◆ 香油生菜
- ◆ 生菜明虾

蒜苗 11

- ◆ 三丝蒜苗
- ◆ 蒜苗炒双花

茭白 13

- ◆ 葱油茭白
- ◆ 茭白炒肉丝

韭菜 15

- ◆ 韭菜煮萝卜猪红
- ◆ 韭菜炒鸡蛋

小白菜 18

- ◆ 鸡油蒜头炒小白菜
- ◆ 牛肉白菜丝

黄秋葵 20

- ◆ 白灼黄秋葵
- ◆ 黄秋葵炒五花肉

芹菜 22

- ◆ 芹菜嫩蒜煮剥皮鱼
- ◆ 西芹炒腰果肉丁

茼蒿 24

- ◆ 茼蒿牛肉火锅
- ◆ 茼蒿滚鲑鱼肉

香椿 27

- ◆ 香椿炒鸡蛋
- ◆ 酥皮香椿



莴笋 29

- ◆ 嫩姜拌莴笋
- ◆ 莴笋炒素鸡

芦笋 31

- ◆ 笋尖清蒸鱼
- ◆ 清炒芦笋

竹笋 33

- ◆ 笋片炒肉片
- ◆ 竹笋鸡球

蕨菜 35

- ◆ 凉拌山蕨菜
- ◆ 龙爪扣香肘

芥蓝 37

- ◆ 芥蓝炒香肠
- ◆ 金蒜银鱼蒸菜心

油菜 39

- ◆ 海米炒油菜
- ◆ 香菇油菜

绿豆芽 41

- ◆ 绿豆芽炒鳝丝
- ◆ 素炒什锦菠菜绿豆芽

黄豆芽 43

- ◆ 冬笋炆黄豆芽
- ◆ 素炒黄豆芽

芦荟 45

- ◆ 芦荟火腿
- ◆ 蜜汁芦荟

豆瓣菜 47

- ◆ 豆瓣菜汤
- ◆ 豆瓣菜生鱼汤

菠菜 49

- ◆ 菠菜饺子
- ◆ 菠菜猪血汤

胡萝卜 52

- ◆ 胡萝卜鹌鹑汤
- ◆ 冬瓜炒胡萝卜

洋葱 54

- ◆ 鹌鹑炒洋葱
- ◆ 洋葱黑椒牛肉

萝卜 56

- ◆ 红烧萝卜
- ◆ 海米萝卜汤

苦瓜 58

- ◆ 糖醋苦瓜
- ◆ 素炒苦瓜

丝瓜 61

- ◆ 丝瓜滚鱼头汤
- ◆ 桂花丝瓜

佛手瓜 63

- ◆ 佛手瓜黄豆煲排骨
- ◆ 佛手瓜炒鹌鹑

冬瓜 65

- ◆ 三色冬瓜丝
- ◆ 冬瓜竹笋鸡

黄瓜 67

- ◆ 炆黄瓜
- ◆ 虾肉黄瓜片

木瓜 69

- ◆ 木瓜烧带鱼
- ◆ 银耳炖木瓜

西葫芦 71

- ◆ 京酱西葫芦
- ◆ 韭菜炒西葫芦

西红柿 74

- ◆ 西红柿煮石斑鱼
- ◆ 西红柿烩牛尾

茄子 76

- ◆ 油焖茄子
- ◆ 东坡茄子

扁豆 78

- ◆ 豆腐烧扁豆
- ◆ 扁豆瘦肉汤

菜花 80

- ◆ 虾子菜花
- ◆ 腊肉炒菜花

辣椒 82

- ◆ 豆豉小辣椒
- ◆ 辣椒炒肚片

仙人掌 85

- ◆ 凉拌仙人掌
- ◆ 脆炸仙人掌

四棱豆 87

- ◆ 清炒四棱豆
- ◆ 姜汁四棱豆



黄花菜 89

- ◆ 黄花菜炖母鸡
- ◆ 黄花菜瘦肉粥

豌豆 91

- ◆ 香葱炒豌豆
- ◆ 豌豆粥

白木耳 92

- ◆ 虾仁银耳
- ◆ 银耳陈皮炖乳鸽

口蘑 94

- ◆ 鸡沾口蘑
- ◆ 鸭腰烧口蘑

草菇 97

- ◆ 草菇炒猪瘦肉
- ◆ 柿子草菇

鸡腿菇 99

- ◆ 滑炒鸡腿菇
- ◆ 鸡腿菇煲生鱼

金针菇 101

- ◆ 金针菇炒腰花
- ◆ 凉拌金针菇

香菇 103

- ◆ 香菇萝卜汤
- ◆ 香菇汤

黑木耳 106

- ◆ 黑木耳拌豆芽
- ◆ 黑木耳炒黄花菜

松蘑 108

- ◆ 松蘑炖鹌鹑
- ◆ 松口蘑串儿

鸡枞 110

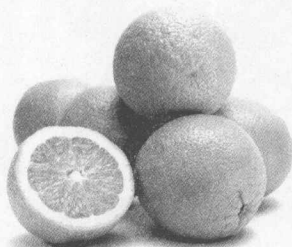
- ◆ 鸡枞肉片汤
- ◆ 鸡枞蒸火腿

平菇 112

- ◆ 猪脑烧平菇
- ◆ 清蒸平菇

竹荪 114

- ◆ 竹荪爆肚片
- ◆ 香酥竹荪鱼



水果类

苹果 120

- ◆ 苹果炖鱼
- ◆ 苹果芹菜汁

杏 122

- ◆ 杏果豆腐
- ◆ 杏果猪肺汤

香蕉 124

- ◆ 香蕉银耳羹
- ◆ 香蕉粥

草莓 126

- ◆ 冰糖草莓
- ◆ 草莓拌豆腐

柿子 128

- ◆ 柿子黑豆汤
- ◆ 糯米柿饼

葡萄 131

- ◆ 拔丝葡萄
- ◆ 葡萄汁

芒果 133

- ◆ 芒果鸡
- ◆ 芒果西米露

橘子 135

- ◆ 橘子粥
- ◆ 橘饼银耳羹

猕猴桃 138

- ◆ 猕猴桃蜂蜜饮
- ◆ 猕猴桃生姜汁

李子 140

- ◆ 李子米仁汤
- ◆ 蛋清李子核仁粉

桃 142

- ◆ 桃仁粳米甜粥
- ◆ 冷香桃茶



梨 144

- ◆ 梨汁粥
- ◆ 雪梨荸荠瘦肉汤

菠萝 146

- ◆ 菠萝炖鱼
- ◆ 菠萝饮

西瓜 149

- ◆ 西瓜炖鸡
- ◆ 西瓜炒鸡蛋

樱桃 151

- ◆ 冬菇樱桃
- ◆ 樱桃汤

柠檬 154

- ◆ 柠檬鸡
- ◆ 柠檬鸡蛋咖喱冻

火龙果 156

- ◆ 火龙银耳雪梨
- ◆ 火龙果大虾沙拉

无花果 158

- ◆ 无花果炖猪肠
- ◆ 无花果红枣煲瘦肉

杨梅 161

- ◆ 杨梅丸子
- ◆ 杨梅酥合

龙眼 163

- ◆ 桂圆酥皮汤
- ◆ 桂圆枣鸡锅

荔枝 165

- ◆ 荔枝炒鸡丁
- ◆ 荔枝生炒排骨

柚 168

- ◆ 柚子肉炖鸡
- ◆ 葡萄柚果酱

大枣 170

- ◆ 大枣蒸鸡
- ◆ 荔枝大枣汤

杨桃 172

- ◆ 杨桃凤梨果酱
- ◆ 鲑鱼烩杨桃

橙子 175

- ◆ 橙汁排骨
- ◆ 香橙鸡盏

哈密瓜 177

- ◆ 哈密瓜百合瘦身汤
- ◆ 鲜果三文鱼银丝卷

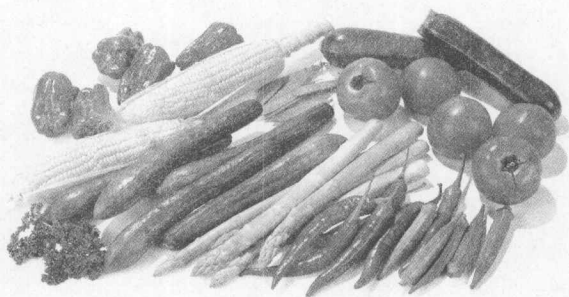
蓝莓 180

- ◆ 蓝莓蛋糕
- ◆ 蓝莓椰蓉酥



蔬菜类

蔬菜价值完全档案



蔬菜具有其他食物所不具备的营养成分，它含有丰富的维生素、纤维素和多种无机盐，是保持我们身体健康不可或缺的食物。蔬菜的种类繁多，类别不同，所含的营养成分也略有不同。按食用部分，蔬菜可以分为根茎类、茎叶类、花蕊果实类、瓜果类几种。下面我们分别说一下：

根茎类蔬菜含糖类较多，钙、磷、铁等无机盐的含量比较丰富，有的还含有丰富的胡萝卜素。



茎叶类蔬菜含有丰富的多种维生素和无机盐，特别是胡萝卜素和各种维生素的含量，在这几类蔬菜中是最高的。

花蕊果实类蔬菜，如西兰花、菜花、西红柿等，它们大多数带有鲜艳的颜色，证明它们含有较多的胡萝卜素和维生素，无机盐含量也较多。



菌类食物是一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素和矿物质，具有独特的营养，并富含抗炎、防癌的有效成分的健康食品。大多数食用菌都含有维生素D、维生素B和一些微量元素。

经研究发现，蔬菜的颜色与营养含量有密切关系。经测验证明，蔬菜中几种重要的营养素，除维生素C的含量与颜色关系不大外，大部分营养成分的含量都与蔬菜颜色的深浅有着密切的关系。一般来说，绿色蔬菜营养成分含量较多，绿色越是深绿，综合营养价值越高，其次是紫红、橙黄、黄色蔬菜，而白色蔬菜一般含量较低。

绿叶蔬菜是每日菜肴的首选。叶子是植物的合成器官，因此，叶子中的纤维素和无机盐等营养素的含量是各种植物器官中最多的。根茎类、果实类蔬菜也有丰富的营养，但在整体水平上与绿叶蔬菜相差甚远。

食用蔬菜要讲究科学、均衡。除了绿叶蔬菜外，红、黄、白各色素材要搭配食用，这样就可以更好地吸收蔬菜中的营养素。

我们可以从蔬菜中获取免疫力，而且这种免疫力获取的数量远远比我们想像的要多。

我们都知道，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，据统计人体必需的维生素C的90%来自蔬菜，维生素A的60%来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献。目前蔬菜中的营养素可以有效预防慢性、退行性疾病的多种作用正在被人们

研究发现。

据估计，目前世界上有 20 多亿或更多的人受到环境污染而引起多种疾病，如何解决因环境污染产生大量氧自由基以及新型病毒的问题日益被人们所关注。解决的有效办法之一：增加抗氧化剂的吸收。另一个不容忽视的问题就是抗氧化剂从哪里来？

研究发现，蔬菜中有许多维生素、矿物质微量元素以及相关的植物化学物质、酶等都是有效抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体的损害，是抵御病毒的新型武器。

各类蔬菜营养不同，在我们食用的蔬菜中，豆菜类含有较多的维生素 C 和矿物质；根茎类含淀粉甚多；叶菜类一般含淀粉较少，含纤维较多，均含有铁、钾、维生素以及胡萝卜素；花菜类含维生素 A、B、C 和矿物质相当丰富；瓜果类含水分最多，它还含有较多的胡萝卜素和维生素 B、C。

十字花科甘蓝类蔬菜：如青花菜、花菜、甘蓝、叶甘蓝、芥蓝等含有吲哚类萝卜硫素、异硫氰酸盐、类胡萝卜素、维生素 C 等，对防治肿瘤、心血管病有较好的作用，特别是青花菜。

芦笋含有丰富的谷胱甘肽、叶酸，对防止新生儿脑神经血管缺损，防治肿瘤有良好作用。





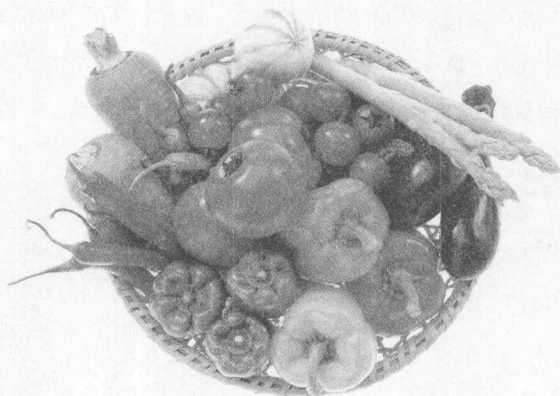
吃 · 出 · 来 · 的 · 健 · 康

CHI CHU LAI DE JIAN KANG

胡萝卜中含有丰富的类胡萝卜素及大量可溶性纤维素，有益于保护眼睛，提高视力，可降低血胆固醇，减少癌症与心血管病发病。

番茄中丰富的高抗氧化剂，可以降低前列腺癌及心血管疾病的发病。茄子中含有多种生物碱，有抑癌、降低血脂、杀菌、通便作用。辣椒、甜椒含丰富维生素、类胡萝卜素、辣椒多酚等，能促进血凝溶解，有天然阿司匹林之称。

蔬菜作为一种不可替代的食物和营养成分，它的重要性越来越得到人们的认可。



白菜

【食物题解】

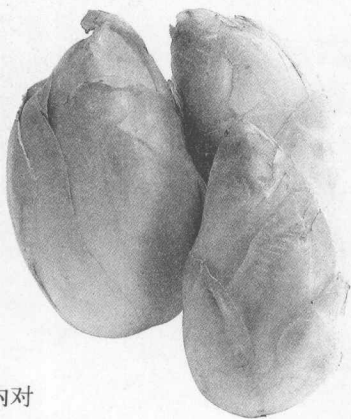
别名：菘菜、夏菘、油白菜、大白菜、小白菜、红门白菜、黄芽菜。为十字花科植物，青菜草本，基生叶坚挺，倒卵形球状，叶薄而多脉，边缘呈波状，仅具不分明的齿牙，中肋宽广，淡绿色。我国北方大部分地区都可种植。营养丰富，素有“菜中之王”的美誉。

【营养成分】

白菜含有丰富的蛋白质、热能和维生素C，除此之外还含有较多的粗纤维、糖类、钙、铁和脂肪等。所含微量元素锌高于肉和蛋类。经常吃白菜可防止维生素C缺乏症。白菜和豆腐是最好搭配，俗话说“鱼生火、肉生痰，白菜豆腐保平安”。

【食物功效】

中医认为白菜味甘，性平。能解毒、除烦、通肠利胃，为清凉降泄兼补益的良品。白菜既能治疗和预防便秘，又能预防痔疮和结肠炎。因此，民间流传有“百菜不如白菜”的说法。它可治肺热咳嗽、便秘，可以消渴下气。多吃白菜可防治动脉硬化及心血管病。白菜还可补中消食、利尿、通便、消肺热、止咳痰、除瘴气以及治硒肺，并可预防乳腺癌的发生。其所含微量元素钼，可抑制体内对亚硝酸的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用。



【食用禁忌】

气虚胃冷的人不宜多吃，易发生恶心呕吐现象。腐烂的白菜绝不可食。



【适用人群】

人人都可以食用，尤其适合孕妇和患有消化道溃疡的人食用。

【适用分量】

每次 100 克。

【选择窍门】

选择白菜的时候要选外皮鲜绿、叶子整齐没有腐烂的，菜心不要有变黄的部分，菜根应呈现浅棕色，用手拍的话会有铿锵的响声。

【食疗方例】

白菜粥

原料：

大米 200 克，水发香菇 40 克，猪肉末 50 克。

制法：

将大米淘洗好，入开水锅，慢火熬成粥。另将白菜切成细丝，切成小块，水发香菇切成小块，用猪肉末、食油翻炒熟，加入精盐姜末、味精调料后倒入粥锅中，煮片刻，拌匀即成。可作早晚餐食用。



功效：

健脾祛湿，清热利尿，适用于急性肾炎少尿者。

醋熘白菜

原料：

白菜 250 克，酱油 10 克，醋 10 克，盐少许，味精少许，葱、姜各少许，淀粉

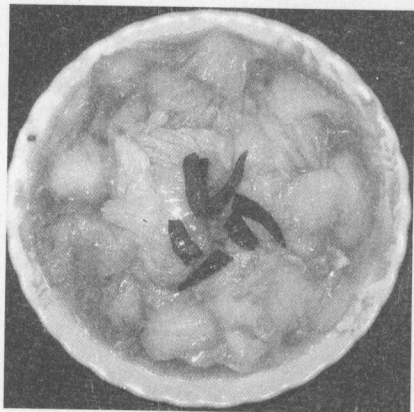
2克，食油2克。

制法：

将白菜外帮洗净，切成菱形片，葱和姜都切成片。将葱和姜放入小碗中，加入酱油、醋、盐、味精、淀粉和20克的水，搅拌均匀。炒锅上火，放上底油，烧热后将白菜放入锅内煸炒，炒熟后将调好的汁倒入，不停地翻炒，使汁均匀挂在白菜表面即可。

功效：

健胃去火，增进食欲，适合食欲不振者食用。



圆白菜

【食物题解】

别名：洋白菜、甘蓝、蓝菜、西土蓝、包心菜、卷心菜、包菜、莲花白、葵花白菜、大头菜、椰菜、结球甘蓝。为十字花科植物，甘蓝的茎叶。按颜色、叶形可分为白球、红球和皱菜，全国各地均有栽培。在西方，它是重要的蔬菜之一。

【营养成分】

圆白菜所含的抗坏血酸约为黄瓜的10倍、西红柿的5倍，钙的含量约为黄瓜的3倍、西红柿的10倍。还含有较多的微量元素锰，能促进人体物质代谢，这对儿童的发育成长具有特殊重要的意义。