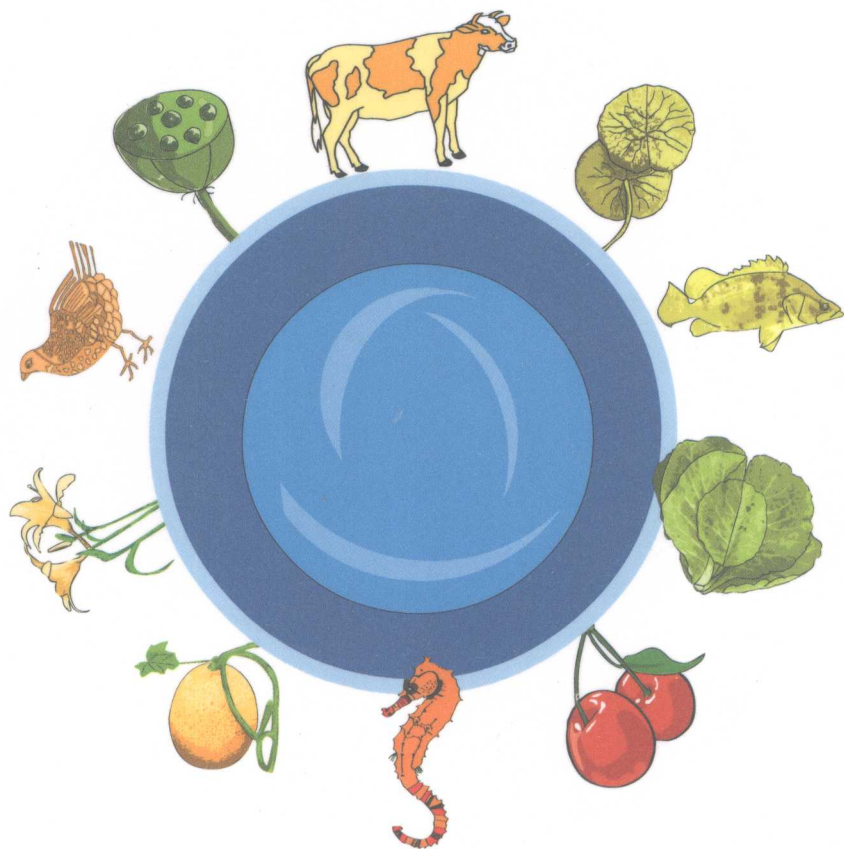


NGFANG



YANGSHENGMEISHI

# 养生美食 365

主 编 胡献国

三百六十五天，每天都是新的





YANGSHENGMEISHI

# 养生美食 365

主 编：胡献国  
副主编：田玉秀 张 玲  
编 委：（以拼音字母为序）  
胡 皓 胡熙曦  
胡献国 刘华章  
宋友华 田玉秀  
杨小云 张 玲  
张 振 周 桦

---

广西师范大学出版社  
· 桂林 ·

### 图书在版编目(CIP)数据

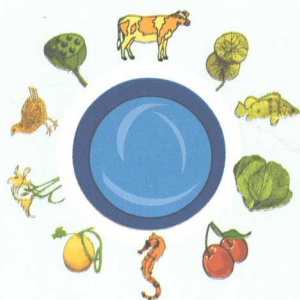
养生美食 365 / 胡献国主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2008.1

(养生坊)

ISBN 978-7-5633-6988-1

I. 养… II. 胡… III. 食物养生—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 182110 号



广西师范大学出版社出版发行

( 桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001 )  
网址: [www.bbtpress.com](http://www.bbtpress.com)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京东海印刷有限公司

(北京市丰台区造甲街南里 5 号楼 邮政编码: 100070)

开本: 700mm × 1 000mm 1/16

印张: 18.5 字数: 200 千字 插页: 6

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 定价: 22.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





白木耳炖肉



黄瓜蜜条





菠菜根银耳汤



大棗花生豬蹄





黄豆芽炖粉条

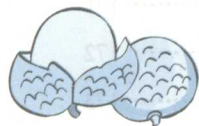




香菇炒瘦肉

# 目 录

## 果 品 类



- 荔枝…………… 3
- 龙眼肉…………… 5
- 大枣…………… 8
- 山楂…………… 11
- 胡桃仁…………… 13
- 栗子…………… 15
- 松子…………… 18
- 槟榔…………… 19
- 石榴…………… 21
- 番石榴…………… 23
- 杨梅…………… 24
- 櫻桃…………… 25
- 桃…………… 27
- 杏…………… 28

- 梅…………… 30
- 葡萄…………… 32
- 枸杞子…………… 34
- 葵花子…………… 37
- 椰子…………… 38
- 无花果…………… 39
- 银杏…………… 42
- 橄欖…………… 44
- 菠萝…………… 46
- 柠檬…………… 47
- 苹果…………… 48



- 橘…………… 50
- 柑…………… 51
- 柚…………… 52
- 梨…………… 54
- 柿子…………… 56

## 类 蔬 菜



- 香蕉…………… 58
- 枇杷…………… 60
- 西红柿…………… 61
- 阳桃…………… 63
- 猕猴桃…………… 64
- 罗汉果…………… 66
- 芒果…………… 68
- 西瓜…………… 69
- 甜瓜…………… 71



- 哈密瓜…………… 72
- 地瓜…………… 73
- 花生…………… 74
- 荸荠…………… 76



- 莲米····· 78
- 芡实····· 81
- 菱····· 83
- 甘蔗····· 85
- 草莓····· 86
- 刺梨····· 88

## 菜 蔬 类

- 南瓜····· 91
- 冬瓜····· 93
- 苦瓜····· 95
- 黄瓜····· 97
- 丝瓜····· 98
- 越瓜····· 100
- 瓠子····· 101
- 葫芦····· 102

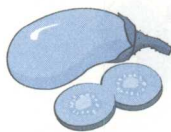


- 菠菜····· 103
- 芹菜····· 105
- 韭菜····· 107
- 包心菜····· 110
- 油菜····· 112
- 黄牙菜····· 114
- 松菜····· 115

- 苋····· 116
- 茼蒿····· 117
- 落葵····· 118
- 芸薹····· 120



- 芥菜····· 121
- 茼蒿····· 123
- 茺荽····· 124
- 枸杞苗····· 126
- 椿叶····· 128
- 黄花菜····· 130
- 芥菜····· 133
- 蕺菜····· 135
- 马齿苋····· 137
- 四季豆····· 139
- 扁豆····· 140
- 豇豆····· 143
- 刀豆····· 145



- 茄子····· 146
- 辣椒····· 148
- 萝卜····· 150
- 胡萝卜····· 152
- 土豆····· 154



- 山药····· 156
- 芋头····· 160
- 茼蓝····· 161
- 甘薯····· 162
- 魔芋····· 164
- 慈姑····· 166
- 蕪白····· 167
- 竹笋····· 169
- 芦笋····· 171
- 洋葱····· 172
- 大蒜····· 173
- 百合····· 175



- 藕····· 178
- 香菇····· 182
- 蘑菇····· 184
- 黑木耳····· 185
- 银耳····· 187
- 茼白····· 190
- 豆豉····· 192
- 豆腐····· 194
- 黄豆芽····· 197
- 绿豆芽····· 199

石花菜····· 200

龙须菜····· 201



紫菜····· 202

海带····· 204

仙人掌····· 207

芦荟····· 210

花椰菜····· 211

## 肉食类

猪肉····· 215

牛肉····· 216

羊肉····· 218

狗肉····· 220

驴肉····· 222



鹿肉····· 223

兔肉····· 224

鸡肉····· 226

鸭肉····· 228

鹅肉····· 230

鸽肉····· 231

鹌鹑肉····· 233

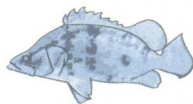
麻雀肉····· 234

乌蛇肉····· 236

燕窝····· 237

鹧鸪····· 239

## 水产类



鳜鱼····· 243

鲤鱼····· 246

鲮鱼····· 248

鲫鱼····· 251

黄鱼····· 253



墨鱼····· 256

龟····· 258

鳖····· 262

牡蛎····· 266

泥鳅····· 268

虾类····· 270

海参····· 273

淡菜····· 276

海蜇····· 278



蟹····· 279

蛤蜊····· 282

蛭子····· 285

田螺····· 287





# 养生美食 365

## 果

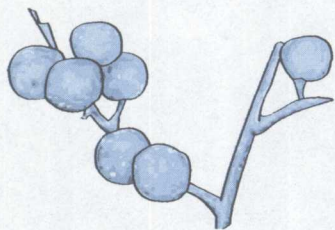
## 品

## 类

猕猴桃  
罗汉果  
芒果  
西瓜  
甜瓜  
哈密瓜  
地瓜  
花生  
荸荠  
莲米  
芡实  
菱  
甘蔗  
草莓  
刺梨

葵花子  
椰子  
无花果  
银杏  
橄榄  
菠萝  
柠檬  
苹果  
橘  
柑  
柚  
梨  
柿子  
香蕉  
枇杷  
西红柿  
阳桃

荔枝  
龙眼肉  
大枣  
山楂  
胡桃仁  
栗子  
松子  
槟榔  
石榴  
番石榴  
杨梅  
樱桃  
桃  
杏  
梅  
葡萄  
枸杞子



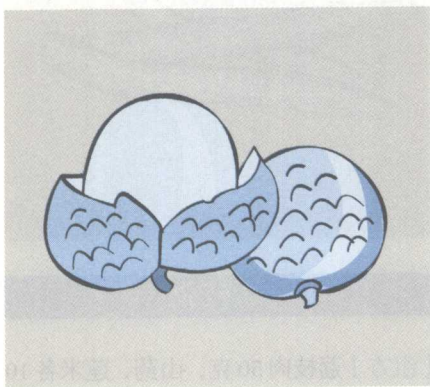
果品中含有多种营养成分，可以调节体内代谢、预防疾病、增进健康。常吃水果可以维持体内酸碱平衡，有助于体内废物与毒素的排出。

现代科学还发现，果品对防治癌症等肿瘤疾病也有着直接或间接的作用。

苹果 梨 香蕉 葡萄 橙子 柚子 猕猴桃 草莓 蓝莓 火龙果 菠萝 芒果 木瓜 哈密瓜 西瓜 甜瓜 桃子 李子 杏 枣 桂圆 荔枝 龙眼 枇杷 杨梅 桑葚 无花果 椰子 榴莲 牛油果 猕猴桃 火龙果 菠萝 芒果 木瓜 哈密瓜 西瓜 甜瓜 桃子 李子 杏 枣 桂圆 荔枝 龙眼 枇杷 杨梅 桑葚 无花果 椰子 榴莲 牛油果



## 荔枝



悸怔忡、失眠多梦等症。

荔枝的临床应用远不及荔枝核普遍。荔枝核能行血中之气、温散经络之寒，治疗因风寒所致的疝疾，睾丸疼痛、坠胀，胃寒疼痛等。另外，荔枝壳还可治疗妇女血崩及小儿痘疮。

中医认为，荔枝甘温，热性很大，历代医家有“血热宜龙眼，血寒宜荔枝”的说法。若正在长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症反应时，不适宜吃荔枝，以免加重病情。现实生活中常见有人吃荔枝后流鼻血，就是因为荔枝性温，易助火生热。同时，恣食荔枝还可能得“荔枝病”。

荔枝病实际上是由低血糖引起的一种急性疾病，轻则恶心、易饥饿、出冷汗、四肢无力，重则头晕、心慌、面色苍白，甚至出现呼吸不规则、脉搏细弱、抽搐、突然昏迷等症状。一旦出现荔枝病，轻者可口服糖水，或用荔枝壳煎汤送服，一般都可缓解。重者应立即静脉滴注葡萄糖溶液或送医院治疗。因此，荔枝味美莫贪食，更不可让儿童多吃。

荔枝，又名离支、丹荔，产于我国广东、广西、福建、四川等地。荔枝果肉含糖总量在70%以上，居各种水果之首位。除了鲜食外，荔枝还可制成罐头、果脯、荔枝膏、酒类等。

中医认为，荔枝味甘、酸，性温，入脾、肝二经，有养肝益血、理气止痛、补心安神之功，适用于脾虚久泻、妇女血虚崩漏、胃寒腹痛、气滞呃逆不止及心



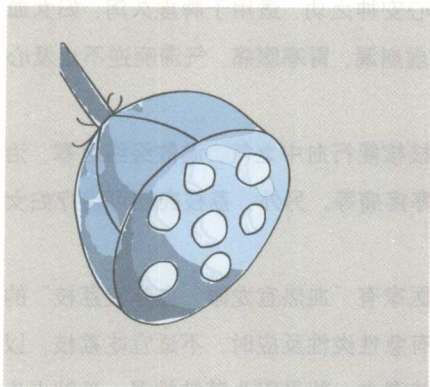
## 食疗药膳

### 荔枝炒三菇

**【组方】**荔枝肉 10 粒，凤尾菇两朵，鲜香菇 5 朵，金针菇 1 袋，盐、胡椒粉适量，水少许。

**【制法】**凤尾菇、香菇切丝，金针菇去头。架油锅倒入三菇，炒软，再放入切瓣的荔枝肉略炒，调味即可。

**【功用】**补气益血、益人颜色、补脑健身、益智通神、健脾开胃。

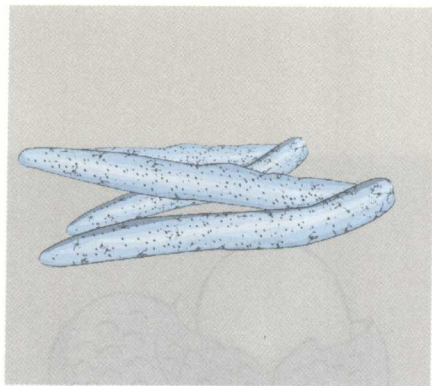


### 荔枝莲肉汤

**【组方】**荔枝肉、莲肉各 10 克。

**【制法】**二肉置罐中加水约 500 毫升，上笼蒸熟服食，每日 2 次。

**【功用】**补脾摄血，适用于脾虚型功能性子宫出血。



### 荔枝粥

**【组方】**荔枝肉 50 克，山药、莲米各 10 克，糯米 60 克。

**【制法】**糯米淘净，与其余三味加清水适量同煮为稀粥服食，每日 1 ~ 2 剂。

**【功用】**温中健脾、开胃消食，适用于慢性胃炎、食欲不振、纳食不香、大便溏薄等。

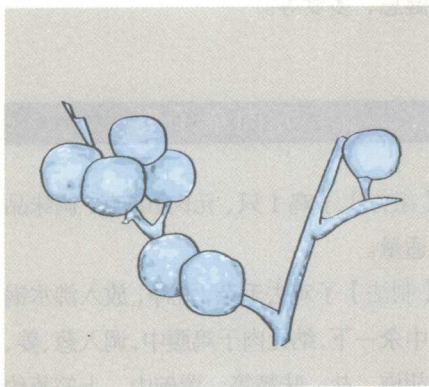
### 荔枝山药粥

**【组方】**荔枝肉 50 克，山药、莲米各 10 克，大米 50 克。

**【制法】**四味加清水适量煮粥服食，每晚 1 剂，连服 1 ~ 2 月。

**【功用】**健脾、益肾、止泻，适用于五更泻。

## 龙眼肉



龙眼,主产于我国南方广东、福建、台湾、广西等地。于初秋果实成熟时采收,烘干或晒干,去核取肉备用。

龙眼肉干制后称为元肉。中医认为,元肉味甘、性温,入心、脾经,有补益心脾、养血安神之功。本品补血养心而不滋腻,益气生津而不壅气,为滋补良药。《神农本草经》言其“主安志,治厌食,久服强魂魄,聪明显精神”。《泉州本草》言其“壮阳益气,补脾胃,治妇人产后浮肿、气虚水肿、脾虚泄泻”。元肉富含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、多种维生素和腺嘌呤、胆碱等成分。龙眼肉的某些成分可抑制癌细胞的生存,降低血脂,增加冠状动脉的血流量,因而可防治老年人常见的癌症、高血压、高血脂、冠心病等,并具抗衰老作用。龙眼水浸剂外用尚有消炎、止血作用。

### 食疗药膳

#### 龙眼肉粥

【组方】龙眼肉15克、大枣5枚、大米100克。

【制法】大枣去核,大米淘净,与龙眼

肉加水适量煮为稀粥服食,每日1剂。

【功用】养心安神、健脾补血,适用于心血不足所致的心悸、心慌、失眠、健忘、贫血、脾虚泄泻、浮肿以及神经衰弱、自汗盗汗等。

【组方】龙眼肉100克、上好白酒500毫升。