

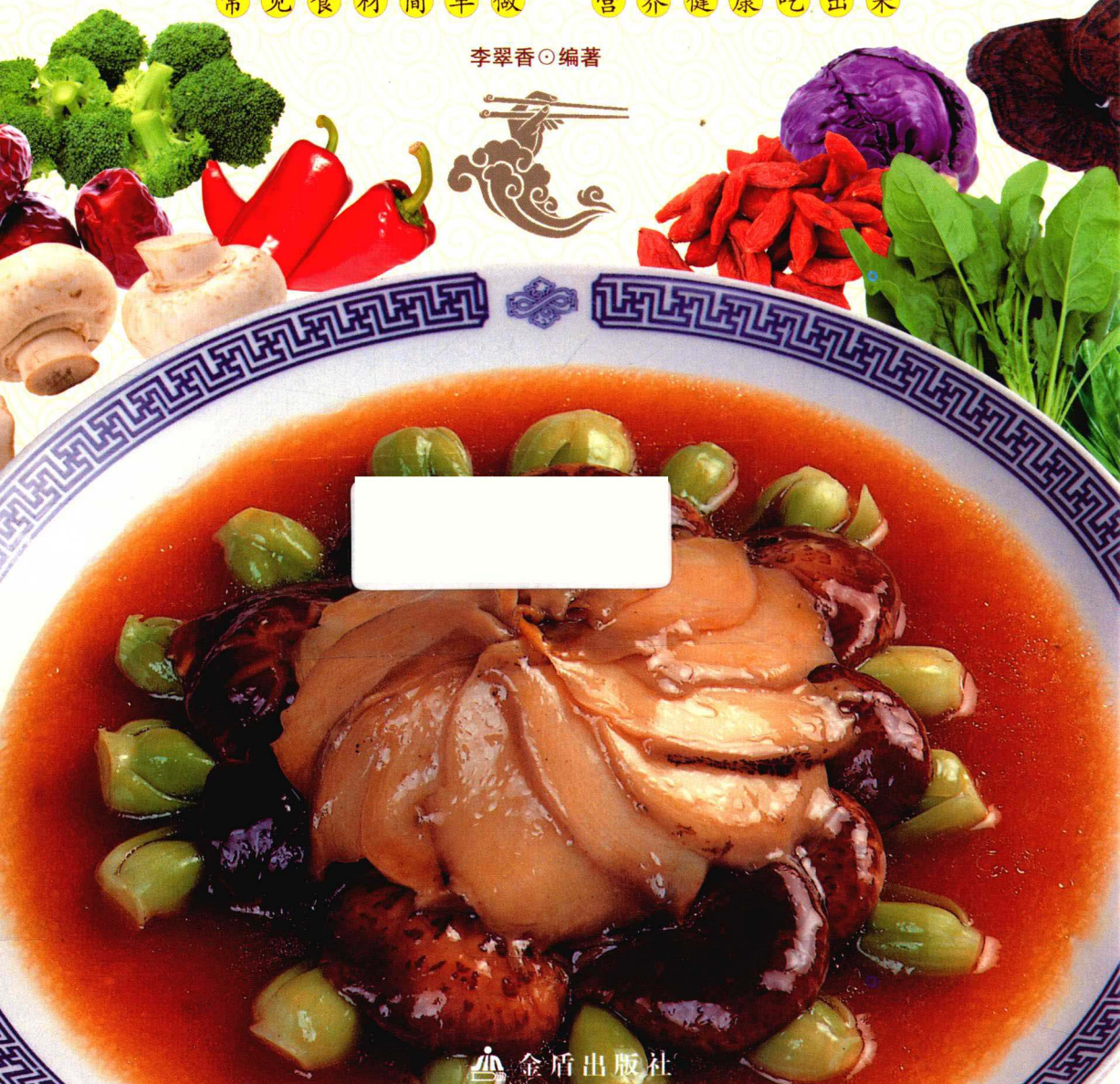


养生菜大全

常见食材简单做

营养健康吃出来

李翠香◎编著

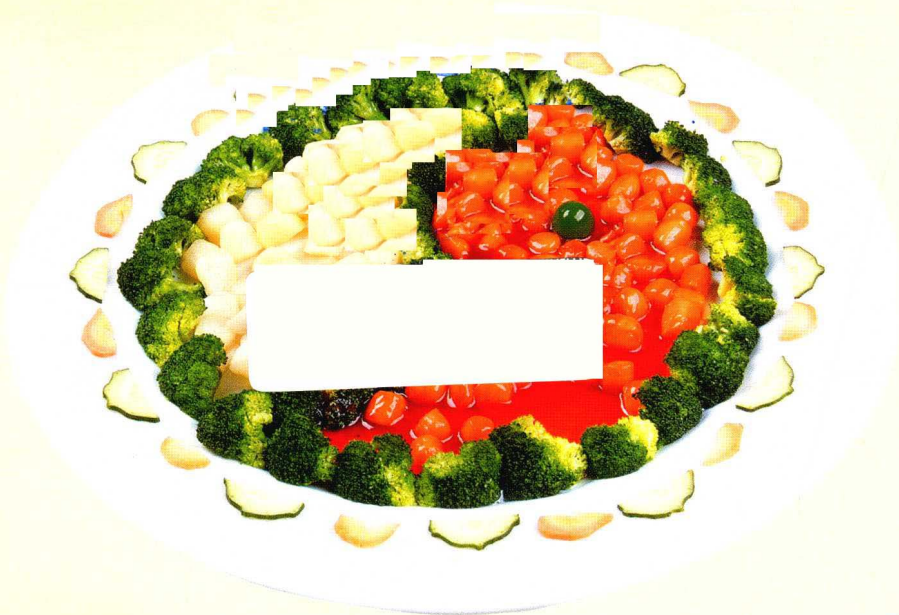





养生菜

大全

李翠香 编著



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生菜大全 / 李翠香编著 . — 北京 : 金盾出版社 , 2015.5

ISBN 978-7-5082-9301-1

I . ①养… II . ①李… III . ①食物养生—菜谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048553 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 : 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷 : 北京鑫海达印刷有限公司

装订 : 北京鑫海达印刷有限公司

各地新华书店经销

开本 : 720 × 1020 1/16 印张 : 28

2015年5月第1版第1次印刷

定价 : 39.80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)

前言

“民以食为天”，吃是日常生活中的头等大事。国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色，形色兼备方能使视觉、嗅觉皆获得满足。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念也逐渐从“吃饱”向“吃好”转变，日益关注健康与养生，提倡膳食平衡，营养搭配。越来越多的人开始注重食物的养生功效，认为一日三餐的烹制不仅要美味，还要兼顾营养，吃得放心、吃出健康。鉴于此，能起到强身健体、延年益寿的养生菜在今天备受百姓青睐。

俗话说“药补不如食补”，饮食是健康的基础，吃对食物有助于日常保健以及促进疾病的康复。我们都知道，日常主要的烹饪食材包括蔬菜、畜肉、禽蛋、水产品几大类。新鲜的蔬菜提供人体所必需的多维生素和矿物质，对人们的日常饮食非常重要；畜肉、禽蛋不仅美味，而且营养丰富，能增强人体抵抗力；各种水产品高蛋白、低脂肪，含有大量人体所必须的微量元素，营养价值极高。而将不同类型的食材依据其自身的性味、功效巧妙地搭配起来，用科学合理的烹饪方式精心烹制，就能提高食材中营养物质的利用率，充分发挥食材的养生功效，制作出一道道滋补营养、防病祛病的佳肴，达到以食养生的目的。

为了让广大读者在自家厨房就能轻松烹制出色香味俱佳的养生保健菜品，我们精心编写了这本《养生菜大全》。本书从最基础的养生烹饪常识着手，将养生与烹饪完美融合，介绍了一些养生、烹饪的必备常识，让读者了解五脏六腑不同的膳食养生法以及各种食材的烹饪技巧，通过食养强身健体、延年益寿。接下来，我们精心挑选了近 500 道养生菜品，并依据不同的食疗功效分为开胃消食、增强免疫、美容塑身、安和五脏、降低“三高”、防癌抗癌 6 大部分，每道菜品都详细介绍了所用的材料、调料，并将食材处理与烹饪方法进行分步详解，简明清晰，详略得当，分布详解图片一目了然，方便读者快速掌握菜品的制作要点。同时，列出了菜品的制作时间、烹饪方法、营养分析与适合人群，并对制作过程中特别需要注意的问题给予指导，让你在烹饪的过程中能够得心应手，即便没有烹饪经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，书中还对食材的养生常识、相宜相克做了全面解析，让你能够有针对性地选择食材，为家人合理配膳，做得更合理，吃得更健康。

“食有所依，补而有道。”相信只要你对照本书的内容，按图索骥，就可以在较短的时间内学会一道道看似平凡，却对健康大有裨益的家常养生菜品，提升生活品质，改善家人的健康状况，并且从烹调、吃饭中享受到愉快和满足，乐活人生。



目录

第一章 养生烹饪常识

春夏秋冬不同的膳食养生法	2	海鲜的烹饪及食用注意事项	20
五脏六腑不同的膳食养生法	16	如何烹制美味营养汤	22
如何减少蔬菜营养素的流失	18	锁住肉类营养，烹调时有秘诀	24
食用肉类必知要点	19		

第二章 开胃消食

白灼菜心	26	菠萝糖醋鱼块	44
葱油芥蓝	27	榨菜肉片汤	45
蚝油包生菜	28	南瓜蒸排骨	45
蒜蓉红菜薹	29	茄汁鱼片	46
香煎茄片	30	孜然鱿鱼	47
吉利南瓜球	31	茄汁虾丸	48
南瓜炒蟹柳	32	茄汁基围虾	49
茄汁年糕	33	蒜蓉粉丝蒸蛭子	50
萝卜干拌花生	34	冬笋海味汤	51
鸡蛋炒莴笋	34	四色豆腐	52
辣椒炒茄子	35	鲜蔬炒肉丝	54
青菜虾米炒豆腐	35	肉末炒菜脯	54
菠萝咕嚕豆腐	36	肉末炒四季豆	55
咖喱肉末粉丝	37	肉丝炒青椒	55
年糕炒腊肉	38	萝卜鱼骨汤	56
菠萝苦瓜排骨汤	39	清蒸大闸蟹	57
咸菜肥肠	40	香菜拌竹笋	58
咖喱鸡块	41	糖醋黄瓜	59
豆豉小葱蒸鲷鱼	42	清香三素	60
酱香带鱼	43	雪菜豆瓣	61
洋葱黑椒牛肉	44	蔬菜丁炒肉	62



肉末酸豆角	62
榨菜丁炒肉	63
豉味排骨	63
青豆腐丁	64
鲜玉米烩豆腐	65
地三鲜	66
香菇扒菜胆	67
韭菜炒鸡蛋	68
福建荔枝肉	69
酱香肉卷	70
腐乳五花肉	72
牛肉丝炒韭黄	72
四季豆炒瘦肉	73
腊肉片炒蒜薹	73

荷叶蒸排骨	74
酸菜焖鸭	75
泡椒鸭肠	76
酸汤鲈鱼	77
糖醋黄鱼	78
蒜头豆豉蒸黄骨鱼	79
糖醋里脊	80
绿豆芽炒火腿	82
猪肝炒酸菜	82
香菇包菜卷	83
四色包菜卷	83
浓香咖喱鱼丸	84
上汤皇帝菜	85
青椒炒泥蒿	86

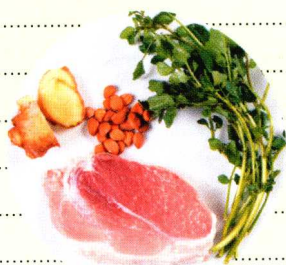
第三章 增强免疫

三鲜莲蓬豆腐	88
西芹百合炒腰果	90
梅菜炒苦瓜	91
苦瓜黄豆排骨煲	92
小白菜炒平菇	94
榄菜肉末蒸豆腐	95
菠菜拌腐竹	96
绿豆芽拌菠菜	96
椒油包菜	97
椒拌芹菜	97
咸蛋蒸肉饼	98
冬笋炒香肠	99
苦瓜炒牛肉	100
酸梅酱蒸排骨	102
鸡腿菇炒牛肉	103
牛肉娃娃菜	104
凉拌素菜	106



胡萝卜拌四季豆	106
三色拌萝卜	107
红椒拌苦瓜	107
蚝油青椒牛肉	108
浓汤香菇煨牛肉	109
菠萝鸡丁	110
炸蛋丝滑鸡丝	111
金瓜咖喱牛腩	112
荷叶鸡	114
水晶鸡	115
豆干青菜	116
金针菇拌蒜薹	116
青椒拌豆干	117
醋拌黄豆	117
蛋里藏珍	118
奇味鸡煲	120
虫草花鸡汤	121

沙参玉竹老鸭汤.....	122	虾仁豆腐.....	148
豆豉蒸草鱼.....	123	蒜蓉粉丝蒸扇贝.....	150
苦瓜酿咸蛋.....	124	香菇炒茭白.....	151
土豆烧四季豆.....	126	油麦菜豆腐丝.....	152
菜心口蘑.....	126	莲藕炒火腿.....	153
黑木耳白菜.....	127	菠菜炒牛肉.....	154
素炒四宝.....	127	油焖鲜虾.....	154
麒麟生鱼片.....	128	南瓜百合枸杞汤.....	155
吉利百花卷.....	129	金针菇豆腐汤.....	155
吉利生鱼卷.....	130	韭菜炒香干.....	156
生鱼骨汤.....	132	板栗炖白菜.....	157
天麻鱼头汤.....	133	浓汤大豆皮.....	158
油豆腐炒绿豆芽.....	134	草菇烧豆腐.....	159
花菜炒肉片.....	134	金针菇牛肉卷.....	160
丝瓜蒸牛肉.....	135	蘑菇黄花菜汤.....	162
彩椒炒豆皮肉丝.....	135	糯米鸡蛋汤.....	162
椒盐基围虾.....	136	鱼丸白萝卜汤.....	163
白灼基围虾.....	137	杂菇肥牛汤.....	163
山药炒虾仁.....	138	大蒜红枣焖牛腩.....	164
虾胶日本豆腐.....	140	小炒牛肚.....	165
鲜虾蒸豆腐.....	141	蒜苗牛百叶.....	166
虾仁莴笋.....	142	小鸡炖粉条.....	167
荷兰豆炒火腿.....	144	糖醋羊肉丸子.....	168
蒜薹炒肉丝.....	144	黄花菜鱼片汤.....	170
肉末茄子.....	145	肉末炒玉米.....	170
木耳鸡蛋炒肉.....	145	蒜片蒸鸡腿.....	171
鲜虾干捞粉丝煲.....	146	猪肉香菇蒸茄子.....	171
蒜蓉干贝蒸丝瓜.....	147	西洋参土鸡汤.....	172



第四章 美容塑身

荷塘小炒.....	174	蚝油生菜.....	178
白灼菠菜.....	176	鸡汁丝瓜.....	179
白灼芥蓝.....	177	翡翠豆腐.....	180

黄瓜木耳.....	182
西红柿拌海带.....	182
黄瓜拌鸡丝.....	183
酸辣土豆.....	183
西蓝花冬瓜.....	184
乳香藕片.....	185
蜜汁南瓜.....	186
蟹柳白菜卷.....	187
客家酿豆腐.....	188
清炒苦瓜.....	190
菠萝炒苦瓜.....	191
辣椒炒豆干藕丁.....	192
牛奶虾仁蒸蛋.....	192
莲藕炒肉.....	193
菜心炒香肠.....	193
鲍汁草菇.....	194
黄瓜木耳炒肉卷.....	195
金针菇日本豆腐.....	196
雪里蕻肉末.....	198
白菜梗炒香肠.....	199
菠萝排骨.....	200
豆香排骨.....	201
木瓜炒鸡脯肉.....	202
啤酒煮鸡爪.....	202
虾仁炒黄瓜.....	203
丝瓜虾仁.....	203
咕嚕肉.....	204
香芹炒猪肝.....	206
香蕉滑鸡.....	207
鸡蓉酿苦瓜.....	208
湛江白切鸡.....	209
咖喱牛肉.....	210
西红柿鱼片.....	212



南瓜土豆羹.....	212
西红柿冬瓜汤.....	213
木瓜排骨汤.....	213
红酒焖鸡翅.....	214
菠萝鸡片汤.....	215
枸杞红枣乌鸡汤.....	216
药膳乌鸡汤.....	217
冬瓜鸡蓉百花展.....	218
脆皮乳鸽.....	220
豆浆蟹柳蒸水蛋.....	221
葱烧鲫鱼.....	222
椒盐带鱼.....	223
三杯鸡.....	224
菠萝鱼片.....	226
豆豉鲮鱼炒苦瓜.....	227
鱼丸紫菜煲.....	228
芹菜炒墨鱼.....	229
炒三丝.....	230
三色炒鸡丁.....	230
菜丝香菇片.....	231
黄豆芽炒酸菜.....	231
豉酱蒸凤爪.....	232
豉油皇焗虾.....	234
鲜虾烩冬蓉.....	235
火龙果海鲜盏.....	236
干贝冬瓜竹荪汤.....	237
姜炒冬瓜片.....	238
土豆炒胡萝卜.....	238
藕片炒莲子.....	239
枸杞炒包菜.....	239
花蛤苦瓜汤.....	240
胡萝卜烧牛腩.....	241
冬笋鸡丁.....	242

凉拌紫甘蓝	243
咖喱猪肘	244
碧螺虾仁	245
御府鸭块	246
苹果拌魔芋	248
海带黄瓜卷	248

香菇炖土豆	249
红枣瓜子酪	249
丝瓜煮荷包蛋	250
拌荷兰豆	251
排骨玉米汤	252

第五章 安和五脏

南瓜炒百合	254
猪肺菜干汤	255
雪梨猪肺汤	256
豆角炒牛肚	257
芝麻生菜	258
辣椒炒大肠	258
茭白炒牛肉	259
橙片鸡翅	259
三鲜蒸滑蛋	260
怪味鸡丁	262
虫草花鸭汤	263
锅仔鲈鱼煮萝卜	264
鲜虾银杏炒百合	265
莴笋木耳炒虾仁	266
南瓜炒鸡翅	268
菠萝炒鸭肉	268
香煎带鱼	269
韭菜炒鱿鱼	269
韭黄炒虾仁	270
三色蒸蛋	271
蒸肉卷	272
橙香羊肉	273
豆腐皮烧肉	274
玉竹党参炖乳鸽	276

松鼠鳊鱼	277
凉拌山药	278
皮蛋拌豆腐	279
豆角香干	280
腐乳包菜	281
香麻藕条	282
五彩炒肉丝	283
陈皮炒肉	284
牛肉炒山药片	284
腊肉炒荷兰豆	285
香菇鸡片	285
锅仔烩酸菜	286
红烧鳊鱼	287
香煎黄骨鱼	288
韭菜炒虾米	289
沙茶牛肉	290
板栗排骨汤	292
锁阳淮山猪腰汤	293
果味鸡片	294
鸡丝炒韭黄	294
辣味鸡胗	295
红椒鸡丁	295
酒香腰丝	296
孜然羊肉	297



白水羊肉	298
山药羊骨汤	299
脆皮羊肉卷	300
青螺炖老鸭	302
微波炉盐水虾	303
韭菜炒鸭胗	304
腐乳炒白菜	304
柠檬鱼	305
丝瓜炒蛤蜊	305

海鲜砂锅粥	306
生滚猪肝粥	307
芋头南瓜煲	308
蒜拌南瓜片	310
柠檬虾仁盅	310
冬瓜蟹柳卷	311
鸡蓉西兰花	311
养颜百合蒸山药	312

第六章 降低“三高”

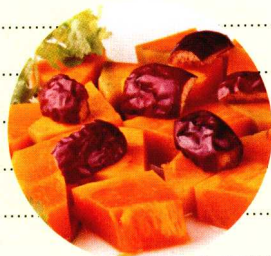
客家酿苦瓜	314
白灼茼蒿	316
奶油白菜	317
木耳酸笋拌黄瓜	318
凉拌海蜇萝卜丝	319
蒜薹炒山药	320
洋葱炒黄豆芽	321
凉拌海带	322
姜丝拌海带	322
黄瓜炒魔芋	323
绿豆芽炒鱼肉	323
红枣蒸南瓜	324
椒盐茄盒	325
鲍汁铁板酿茄子	326
椒盐玉米	327
菌菇油麦菜	328
苦瓜肥肠	329
草鱼苹果汤	330
芋头蛤蜊汤	330
肉丝炒西芹	331
五花肉炒蒜薹	331



煎酿三宝	332
西芹炒猪心	334
南瓜蒸滑鸡	335
白萝卜竹荪水鸭汤	336
西芹炒鱼丝	337
芥蓝炒牛肉	338
肉丝炒莴笋	340
腊肉炒包菜	340
鲜菇洋葱炒鸡片	341
芹菜炒鸡肉	341
香煎池鱼	342
木瓜红枣生鱼汤	343
香酥虾	344
蒜蓉虾仁娃娃菜	345
乳鸽煲	346
蟹黄豆腐	348
花菜焖鸡翼	349
鸭肠炒芹段	350
四色蔬菜丁	350
草菇炒荷兰豆	351
白菜炒虾米	351

芹菜拌腐竹	352
蒜薹炒土豆条	353
肉末蕨菜	354
萝卜干炒肚丝	355
生拌莴笋	356
红椒拌莴笋黄瓜丝	357
莴笋拌西红柿	358
蒜蓉红椒生菜	359
芹菜炒鱿鱼	360
包菜拌海带	360
白醋洋葱丝	361
洋葱拌黄瓜	361
黄瓜炒肉片	362
香油玉米	364
炒金针菇	365
芹菜炒香菇	366
黄瓜炒山药	367
黄瓜炒火腿	368

蒜苗炒豆腐	369
荷兰豆拌鱼丝	370
黄瓜拌金针菇	370
花生拌鸡肉	371
姜汁拌菠菜	371
烧椒麦茄	372
黄瓜炒猪肝	373
菠菜猪肝汤	374
海带丸子汤	375
清蒸黄鱼	376
扳指干贝	377
松子炒菠菜	378
凉拌洋葱猪肉	378
肉末胡萝卜酿苦瓜	379
苦瓜蒸肉丸	379
玉米煲鲫鱼汤	380
杏鲍菇炒肉丝	381
富贵三丝	382



第七章 防癌抗癌

素炒杂菌	384
西芹炒百合	386
客家茄子煲	387
鲍汁扣鹅掌	388
蛋丝银芽	389
胡萝卜瘦肉汤	390
菜干黄豆排骨汤	390
豌豆猪肉汤	391
瘦肉炒豆干	391
干贝蒸水蛋	392
五花肉炒口蘑	393
韭菜炒猪肝	394

大盘鸡	395
三鲜扒芦笋	396
葱段炒五花肉	398
肉末炒菜丁	398
肉片炒包菜	399
肉丝豆干炒白菜	399
洋葱炒肉	400
豆豉肉片炒冬瓜	401
干捞薯粉	402
豉椒炒鸡翅	404
凉拌西红柿	405
凉拌金针菇	406

凉拌茼蒿	407
咖喱肉片炒花菜	408
椒盐鲜菇	408
红椒炒茄段	409
什锦炒土司丁	409
拔丝红薯	410
玉米炒豌豆	411
上汤豌豆苗	412
钵子鲜芦笋	413
尖椒炒腰丝	414
大白菜炒双菇	416
姜丝炒平菇	416
红椒蛤蜊肉	417
花生炒丁香鱼	417
什锦蔬菜汤	418
紫苏肉末蒸茄子	419

蒜蓉蒸西葫芦	420
莴笋炒香菇	421
滑子菇炒西兰花	422
马蹄炒火腿	423
椰香鲜虾	424
黑胡椒拌荷兰豆	424
素拌花菜	425
木耳双萝卜片	425
杭椒洋葱炒肉	426
家常土豆片	427
青豆焖牛腩	428
豉椒炒牛肚	429
羊腩炖白萝卜	430
口蘑炒鸡块	431
蒜片双花	432
生菜拌海苔	432



第一章 养生烹饪常识



烹饪是对食材进行加工处理，使食材变成色、香、味、形俱佳的菜肴。食材烹饪后不但让人在食用时感到满足，而且能让食材的营养更容易被人体吸收。本章将养生与烹饪相结合，介绍一些养生、烹饪的必备常识，让您通过食养强身健体、延年益寿。



春夏秋冬不同的膳食养生法

◎我国传统医学历来依据自然界一切生物春温、夏长、秋收、冬藏的规律，来调节人体和日常饮食，以达到健身防病、延年益寿的目的。



春季饮食的基本原则

食物要多样

春季万物生长，人体新陈代谢加快，户外活动逐渐增加，所需营养素相对较多，因此一定要注意食物品种的多样化，以防身体所需的营养缺乏。早春气温仍较低，宜多食高热量的食物，多吃饭，吃饱饭，可选择糯米制品、黄豆、核桃、芝麻等食物，以便及时补充能量物质。同时春寒会加速体内蛋白质的分解，导致抵抗力下降而易致感冒等疾病，应增加鸡蛋、虾、鱼肉、牛肉、鸡肉等优质蛋白质的摄入量。这些食物中富含一种叫蛋氨酸的物质，蛋氨酸具有增强人体抗寒能力的作用，帮助人体抵御料峭的春寒。

减酸增甜平衡肝脾

春天肝气旺盛，肝气过旺容易伤及脾脏，引起脾胃不适。酸味是肝的本味，减少酸味也就是控制肝气，不助长肝气，以免伤及脾脏。甘甜是脾的本味，增加甜味可以增强脾脏功能，抵抗肝气的侵犯，使肝、脾协调平衡。春



季宜少吃酸味食品，多吃甘甜食品以滋养脾脏。多食水果和绿叶蔬菜等甘平食物，可选择胡萝卜、莲藕、梨、蜂蜜、芝麻、银耳、木耳、淡茶、果汁、糯米、萝卜、豆腐、莲子、苹果、香蕉等。

三春饮食各有侧重

早春要甘平温和，驱寒升阳。立春至惊蛰期间，尽管是春天，但还未“出九”，气候还是比较寒冷。阴寒消退，阳气上升，是个渐进的过程，需要补充热量，暖中散寒，以满足人体功能日趋活跃的需要，可选择葱、生姜、蒜、韭菜、谷类、黄豆、芝麻、花生、面粉、糯米、核桃、豆浆、鸡蛋、动物肝脏、鱼类、鸡肉、羊肉、牛肉、虾等。在早春期间，还应多吃一些蔬菜水果，以补充维生素和微量元素。

仲春要防风祛湿，理气助阳。惊蛰至清明期间，风雨较多，湿气增多，要注意滋补脾胃，健脾化湿，舒肝解郁，助阳生发，可选择红枣、蜂蜜、山药、粳米、小米、油菜、菠菜、芹菜、豆芽、莴笋、蕨菜、竹笋、香椿、菜花、嫩莲藕、荠菜、马齿苋、绿豆芽、水萝卜、胡萝卜、柿子椒、小白菜等。

暮春要甘平清淡。清明至立夏期间，气温回暖迅速，饮食忌大热大寒，力求中和平淡。大热之品体内积热，大寒之物体内生寒，因而吃寒性食物，应佐以温热之品，服补阳之品，

宜配以滋阴之物，以达阴阳平衡，寒热得当。可选择粳米、小米、玉米、豆类、春笋、芝麻、花生、莴笋、山药、赤小豆、菌类食物、苹果、橘子、樱桃等。适当进食瘦肉、鱼类等蛋白质类食物，饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤及绿茶；少吃油炸、煎烤、腌熏食物；不宜进食羊肉、狗肉、辣椒、花椒、胡椒及麻辣火锅等大辛大热之品，以防邪热化火。

春季适宜多吃的几种食物

春季是冬夏季风转换交替的季节，冷暖气流互相争雄，旋进旋退，时寒时暖，乍阴乍晴，天气变化无常，正如民谣所云：“春天孩儿脸，一天变三变。”在这个季节里，人们不仅要合理地调整饮食，还应有目的地选择一些适合春季食用的食物，以提高身体对气候变化的适应性。下面的这几种食物可在春季适当地多吃。

柑橘

柑橘味甘、酸，柑性偏凉，橘性偏温。其品种繁多，所含成分与功效大同小异，含有丰富的糖、有机酸、维生素等，其中多种有机酸、维生素对调节人体新陈代谢大有好处，尤其对老年人及心血管疾病患者更为相宜。柑橘宜生食，也可作成果汁饮料，味道佳美。具有生津和胃，润肺化痰，消胀除痞的功效。此外，柑橘中还含有丰富的维生素，具有抗病毒作用，春季是细菌病毒繁殖，活力增强的季节，食用柑橘有防病的作用。

荸荠

荸荠肉质白嫩，醇甜清香，甘美爽口，素有“果中之蔬”之誉。含淀粉、蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、B族维生素和维生素C等。可生食也可熟食。作为水果食用，一定要洗干净。因为荸荠外部所带的泥沙中常夹带着姜片虫等病虫卵，吃了影响健康。荸荠作为蔬



菜，烧、炒、炸、焯、煨、煮等无一不可。其味甘性寒，功能清热生津，消积化痰，适用于春季补充津液，清除痰热，对于积滞伤食、咳嗽痰喘、醉酒亦有疗效。

苹果

苹果汁甜味美，含有白糖、苹果酸、酒石酸、枸橼酸、B族维生素、维生素C、钾、磷、铁、果胶物质等。是老幼病弱咸宜的佳品，可生食，也可榨汁或作果酱食用。苹果味甘、酸、性平，具有生津止渴、益脾止泻、和胃降逆的功效，对气弱神疲、纳呆腹胀、轻度腹泻者均有宜，同时又有通便作用，可辅助治疗便秘。同时因其含钾，也可作为防治高血压的辅助水果。

樱桃

樱桃肉质鲜美，甘甜爽口，色泽鲜红，营养丰富。研究发现，樱桃中含有丰富的铁质，每100克中约含有6毫克，是柑橘、苹果、梨等水果含铁量的20倍以上。此外，每100克樱桃中还含有能量46千焦，水分88克，蛋白质1.1克，食用纤维0.3克，维生素A₂10毫克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.02毫克，维生素B₃0.6毫克，维生素C10毫克，维生素E2.22毫克，钙11毫克，磷27毫克，锌



0.23毫克，以及果酸、脂类、葡萄糖等物质。

樱桃味甘、酸、性温，具有滋养肝肾、涩精止泻、益脾养胃、祛风除湿等功效。可辅助治疗身体虚弱、遗精腰酸、四肢不仁、风湿脾痛等症。经常食用樱桃，对人的健康大有裨益。樱桃含铁质较多，因其有促进血红蛋白再生的作用，所以对补肝肾颇有好处，此外还有防治贫血的作用。经期过后的年轻女子吃些樱桃，既能补充失去的血液，达到健康的目的，又能使皮肤变得美艳动人。

红枣

红枣味甘，性平，是滋养血脉、强健脾胃的佳果，适宜于春季食用，俗语有“一日吃三枣，终生不显老”的说法。国外把红枣称为“天然维生素丸”，其维生素P的含量居百果之冠，所含磷和钙比一般果品多。将鲜枣直接晒干即成红枣。黑枣是将鲜枣煮3~5分钟至快熟时捞出，投入冷水，枣皮遇冷皱缩，经晒干或晾干，再反复熏焙而成。红枣与黑枣营养价值相似，枣肉中除糖外，含有蛋白质、有机酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和胡萝卜素，还有多种矿物质。



荠菜

荠菜又称“报春菜”，每到清明节前后，其茎叶鲜嫩，是采食的大好时节。荠菜含有丰富的氨基酸、蛋白质、多种维生素、白糖类、无机盐类及钙、磷、钾、铁、锰等。据分析，荠菜的可食部分高达80%，是理想的野菜佳品。荠菜吃法很多，既可凉拌，也可以炒、煮，吃起来皆清香可口，鲜而不俗，别有一番

风味。通常在食用前去根洗净，入沸水中微焯即起，再用冷水漂净，挤去水分即成。这种吃法，不仅保持了荠菜的原味及营养成分，而且色绿喜人。民间还将荠菜剁碎制馅做包子、饺子、春饼、春卷等。荠菜入汤味佳，清香扑鼻，可增食欲，使胃纳佳而增寿，因此又称“百岁羹”。中医认为，荠菜味甘，性微寒，能凉血止血、清肝明目、清热利尿。辅助治疗咯血、便血、妇女崩漏及泌尿系感染、高血压病等。

春笋

食用竹笋在我国很普遍，尤其是南方。春季正是竹笋嫩肥的时节，春笋肉中，含蛋白质、糖类、脂肪、磷、钙、铁，还含有B族维生素、维生素C等多种人体必需的营养成分。食用春笋的方法多种多样，但因其具有吸收别种食物鲜味而构成更加鲜美的特点，最好是与肉、禽、鱼、蛋等荤食合烹，也可以辅以豆制品、食用菌、叶菜类等素菜同烧。如果单独烹炒，不仅味道不鲜美，而且有涩味和麻舌感。同时竹笋属于高蛋白、低淀粉、低脂肪的天然食品，常食对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病、动脉硬化患者有益。但因其难于溶解的草酸钙含量较多，且性偏寒，患结石、肾炎及脾胃虚寒者最好不吃。



食用菌

近来不少医学专家认为，春季可添加食用菌如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等做菜肴以防