



健康
饮食

11



COOK BOOK



新编 饮食 宜忌 800 例

避开饮食误区，为爱家的您提供
一套不生病的营养手册，让每个
人都成为自己的家庭营养师。



《健康饮食》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

新编
饮食
宜忌
800
例



11  健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编饮食宜忌800例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆:
重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9832-1

I. 新… II. 健… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083770号



新编饮食宜忌800例



出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 冷寒风 刘学琴

文字撰稿: 王佳 张巍耀 李世正 寻国兵

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 王道琴

摄影: 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 80千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究



Foreword

新编饮食宜忌 800 例



科学权威的宜忌宝典

本书收纳了日常生活中的近百种食材，针对生活中的健康陷阱，全面、直观、准确地将各种食材搭配进行了剖析，融汇了日常生活、常见病、特定人群、不同体质等方面的饮食宜忌，并由营养专家权威审定，为您提供最新、最科学、最权威的饮食宜忌指南，是居家必不可缺的饮食宝典。



巧搭“鸳鸯谱”，吃出1+1>2的营养膳食

面对品种繁多、功效各异的食物，是不是总会疑惑哪些食物才是最“优秀”的？哪些食物搭配才会有营养加倍的食疗效果？事实上，食物也有“脾性相投”的特性，了解其相宜相克的本性，才好巧点“鸳鸯”。这样自然能吃得放心，吃得健康。饮食不是简单地果腹，恰到好处的选择与搭配，可以吃出1+1>2的营养效果。本书所涉及的食物品种多、数量多，您完全可以依据书中所列饮食资讯，安排全家的健康膳食。



量身定制的饮食，才是最正确、健康的吃法

身体要健康，饮食也需有章法。各个年龄段要有各个年龄段的吃法，不同体质者需对症选择适合自己的饮食之道，不同病症的患者该如何食补……只有自己最了解自己，何不做些为自己、为家人量身定制的膳食？吃得正确，吃得健康，才是对自己和家人的温馨呵护！



避开饮食“雷区”，吃出健康体魄

“春夏养阳、秋冬养阴”，与之相悖的饮食习惯都是不益健康的吃法，甚至会引发身体不适或是某些疾病。天天都少不了一日三餐，远离疾病的吃法还需注意饮食的诸多小细节，从简单事情做起，才能把疾病赶走。





目录

Contents

Part.01

搭对食物营养100分——日常饮食宜忌

蔬菜菇蕈类

白菜	6
菠菜	7
油菜	8
芹菜	9
生菜	10
芦笋	11
韭菜	12
菜花/西兰花	13
绿豆芽	14
蒜薹	15
茄子	16
青椒	17
苦瓜/丝瓜	18
番茄	19
黄瓜	20
冬瓜	21
南瓜/豇豆	22
白萝卜/土豆/山药/藕	23
香菇/金针菇/银耳/紫菜	24

虾	29
带鱼	30
螃蟹	31
鳕鱼/黄鱼	32
牡蛎	33
鲫鱼	34
平鱼	35
海带	36
猪肉	37
牛肉	38
羊肉	39
鹅肉/兔肉	40
鸡肉	41
鸭肉	42
鸡蛋	43

五谷杂粮类

燕麦	44
玉米	45
小米	46
大米	47



豆腐	48
薏米/绿豆/红薯/芝麻	49

水果干果类

苹果	50
梨	51
橘子	52
草莓	53
红枣	54
香蕉	55
猕猴桃/芒果	56
核桃	57
柠檬	58
栗子	59
花生	60
菠萝	61
樱桃/山楂/荔枝/西瓜	62
葡萄/杏仁/桂圆/松子	63

25 专家推荐的

6大减压食物

海产肉蛋类

草鱼	26
鲤鱼	27
鱿鱼	28



64 营养膳食的

6大支柱



Part.02

吃对食物健康100分——量身定制正确饮食



不同年龄饮食宜忌

婴幼儿期（0~6岁）	65
儿童期（7~12岁）	65
青春期（13~18岁）	66
中年（进入40岁）	66
更年期	67
老年（进入60岁）	67
关爱女性·经期	68
关爱女性·孕产及哺乳期	68



不同体质饮食宜忌

阴虚体质	69
阳虚体质	69
气虚体质	70
血虚体质	70
阳盛体质	70
血淤体质	71

痰湿体质	71
气郁体质	71



不同人群饮食宜忌

办公室族	72
考试族	73
电脑族	74
熬夜族	75
蓝领	76
教师	77
司机	77



不同病症饮食宜忌

高血压	78
感冒	78
糖尿病	79
慢性支气管炎	79
心血管疾病	80



肠胃疾病	80
骨质疏松	80
便秘	81
肝病	81
抑郁症	81
痔疮	82
前列腺炎	82
肿瘤患者	82
失眠	83
肥胖	83
小儿湿疹	83
小儿腹泻	83
小儿咳嗽	83



Part.03

不生病的吃法——避开饮食禁区



四季饮食17不宜

春季饮食	84
夏季饮食	84
秋季饮食	85
冬季饮食	85



日常饮食习惯34不宜

日常饮食营养	86
日常饮食搭配	86
日常餐桌习惯	87

饮食与生活习惯	88
---------	----



以药入膳48不宜

认识药膳	90
药膳与人群	92
中药与疾病	93
▶ 解表药不宜	93
▶ 泻下药不宜	93
▶ 清热解毒、凉血、燥湿药不宜	93

▶ 利水渗湿药不宜	94
▶ 安神药不宜	94
▶ 理气药不宜	94
▶ 化痰止咳药不宜	94

附录

95 不可不知的药食 搭配相宜与相 克30例



Chapter 01



蔬菜菇草

类

白菜 菠菜
油菜 芹菜
生菜 芦笋
韭菜 菜花
西兰花 绿豆芽
蒜薹 茄子
青椒 苦瓜
丝瓜 番茄
黄瓜 冬瓜
南瓜 豇豆
萝卜 土豆
山药 藕
香菇 金针菇
银耳 紫菜



白菜

[性味归经]性平，味甘；归胃、肠经
[功效]解热除烦、通利肠胃、养胃生津、利尿通便、清熱解毒
[食疗]肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮



白菜有“百菜之王”的美称，味道鲜美，营养丰富，富含维生素、蛋白质、钙、磷、铁等营养素，有通利肠胃、除胸中烦、消食解酒、清熱止咳的功效。

购买·以叶片抱覆紧密结实、质地细致、无斑点与腐坏者为佳。

保存·用报纸包裹，直立放在阴凉通风处，约可存放1周。但夏季保存时间不宜过久，1天为宜，冬季约可存放2周。

家庭药膳房

治感冒：大白菜根3条洗净、切片，红糖30克，生姜3片，水煎服，每日2次。

治秋冬肺燥咳嗽：白菜干100克，豆腐皮50克，红枣6颗，加水适量炖汤，用油盐调味佐膳，每日2次。

醋熘白菜

精品菜推荐

材料：嫩白菜帮300克、鲜青椒50克、水发海米2克。

调料：植物油、花椒、姜丝、蒜片、醋、白糖、鸡精、盐、高汤、水淀粉、香油各适量。

做法：①嫩白菜帮洗净，切4厘米长、2厘米宽的条形；鲜青椒洗净，切成比白菜略小的条形。②炒锅内放植物油，烧至五成热时，下花椒，炸成棕红色，捞出，放白菜块翻炒几下，下姜丝、蒜片、海米炒匀，随即加醋、白糖及高汤适量，加盖焖1分钟。③揭开锅盖加入青椒块翻炒几下，加鸡精、盐调味，用水淀粉勾芡，淋入香油出锅即可。



黄金搭档台



✓ **白菜+辣椒**=促进肠胃蠕动，帮助消化。

✓ **白菜+豆腐**=白菜具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、痰咳的功效，配上含有植物蛋白质和钙的豆腐，最适宜大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。

✓ **白菜+猪肉**=白菜含多种维生素、丰富的钙及纤维素；猪肉为滋阴润燥的滋补佳肴，同食对营养不良、贫血、头晕、大便干燥者有疗效。

✓ **白菜+鲤鱼**=营养丰富，补充蛋白质、糖类、维生素C等营养素的效果甚佳，最宜妊娠水肿者食用。

✓ **白菜+虾仁**=同食有高蛋白、低脂肪、钙、磷含量高的营养特点，常吃可预防便秘、痔疮及结肠癌等病症。



食品安全线



✗ **白菜+兔肉**=腹泻或呕吐。兔肉性凉，易致腹泻；白菜有通便功效，两者同食，更易引起腹泻或呕吐。

烹饪技法大比拼

● 避免使用铜制锅具煮食白菜，以免所含的维生素C被铜离子破坏，降低营养价值。

● 白菜不宜长时间浸泡，以免水溶性维生素溶入水中，从而降低营养价值。





菠菜

【性味归经】性凉，味甘；归胃、大肠经

【功效】养血止血、敛阴润燥

【食疗】高血压、头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘



菠菜味美色鲜，含有丰富的糖类、胡萝卜素、蛋白质以及铁、钙、磷等矿物质，具有通血脉、开胸膈、下气调中、止咳润燥的功效。所含的胡萝卜素和铁，还可预防贫血。

购买·新鲜菠菜个大、叶片大、叶柄粗。

保存·菠菜保存前要将烂叶和黄叶去除，再用保鲜膜包好存放到阴凉通风处即可。

家庭药膳房

治高血压：鲜菠菜、鲜芹菜各250克，洗净后，放于沸水中烫约2分钟，捞出，切段，放入盆中，加入香油、少许盐和味精，拌匀即可。

治消渴病或口渴多饮症：鲜菠菜根150克，银耳20克。水煎，饮汤食银耳，每日1剂。

治疗贫血：鲜菠菜250克，鸡蛋2个。菠菜去根洗净，切段，鸡蛋打入碗内，将水煮沸，加入少许油、盐，放入菠菜段，倒入搅好的鸡蛋，饮汤食菠菜和蛋花。

治疗糖尿病：鲜菠菜根150克洗净切碎，鸡内金10克，加水适量，煎煮30分钟，加入适量大米煮烂成粥，每日内分数次食用。

奶油菠菜 · 精品菜推荐

材料：菠菜300克、奶酪50克、奶油10克。

调料：盐、胡椒粉、黑胡椒粒各适量。

做法：

①将菠菜洗净，切成小段，放入加了少许盐的沸水中焯烫，过凉，沥干。

②将奶油放进平底锅，用中火煮化，再放入菠菜翻炒，放入盐与胡椒粉调味，撒上奶酪一起翻炒，待奶酪融化后，盛盘。

③再撒上少许黑胡椒粒即可。



好吃小秘诀——吃菠菜的同时应尽可能地吃些海带、蔬菜及水果等碱性食品，这样能够促使草酸溶解排出，防止结石产生。



黄金搭档台

✓ **菠菜+海带**=促进草酸溶解排出，防止结石。

✓ **菠菜+花生**=能够帮助人体吸收、利用维生素。

✓ **菠菜+香油**=润燥通便。

✓ **菠菜+猪肝**=防治贫血。

✓ **菠菜+青椒**=保护眼睛。

✓ **菠菜+鸡蛋**=菠菜中含有丰富的叶酸，能够帮助人体充分吸收鸡蛋中的维生素B12。

✓ **菠菜+猪血**=猪血有软化大肠的作用，与菠菜同食，可润肠通便、清热润燥。



食品安全线

✗ **菠菜+豆腐**=菠菜中大量的草酸易与豆腐中含有的大量钙发生反应，形成难以溶解的草酸钙，影响人体对钙的吸收，还可能造成肾结石。

✗ **菠菜+虾皮**=虾皮中含有丰富的钙会与菠菜中的草酸形成草酸钙，影响人体对钙的吸收。

✗ **菠菜+黄瓜**=黄瓜含有维生素C分解酶，若与菠菜同时食用，菠菜中的维生素C会被分解破坏。

✗ **菠菜+瘦肉**=菠菜中的铜会和瘦肉中的锌发生反应，影响铜的析出，从而影响人体对铜的吸收。

烹饪技法大比拼

●菠菜熟后软滑，有利于人体的吸收，尤其适宜老年人、幼儿食用，所以菠菜宜煮熟烂。

●菠菜先焯水后烹饪能减少草酸含量。



油菜

【性味归经】性温，味辛；归肝、肺、脾经

【功效】促进食欲、强身健体、促进血液循环、散瘀消肿

【食疗】大肠风毒、下血不止、产后恶露不下、血气刺痛、便秘、老年人缺钙



油菜含有丰富的胡萝卜素、维生素C、纤维素以及钙、磷、铁等微量元素，具有促进血液循环、散瘀消肿等功效。

购买·选择油菜时要选择叶绿、干净、新鲜、无黄烂叶和虫害的。

保存·油菜可储存在干燥、阴凉处，在其上撒适量水可使油菜更新鲜。但不宜长时间保存在冰箱里，不然会产生亚硝酸盐，影响人体健康。

家庭药膳房

治大肠风毒和下血不止：生油菜子、炙甘草各15克，捣碎，用水煎，食前温服，每次6克。

治产后恶露不下、血气刺痛：将油菜子炒香，加肉桂各等分，共研细末，和醋、面粉做成丸状，煮熟，每次服二丸，每日2次，以温料酒送服。

治便秘：油菜30克捣汁，饮服，可加葱葱同服，效果更佳。

香菇油菜

精品菜推荐

材料：小油菜10棵、干香菇5朵。

调料：植物油、盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。

做法：

① 先将小油菜择洗干净，沥水备用；干香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。

② 炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入小油菜，加适量盐，大火炒熟后盛出。

③ 炒锅再次置火上，放入油菜烧至五成热，放入香菇丁，翻炒片刻，然后加盐、酱油、白糖翻炒至熟。

④ 最后放入炒过的油菜翻炒均匀，用水淀粉勾芡，再放入味精调味即可。



黄金搭档台



✓ **油菜+香菇**=抗老、防衰、润肤、防治便秘。

✓ **油菜+蘑菇**=排毒、抗衰老、美容、防治便秘。

✓ **油菜+豆腐**=油菜富含的维生素C和钙、铁，与富含植物蛋白的豆腐同食，有清肺止咳的功效。

✓ **油菜+虾仁**=供应维生素和钙，具有散瘀消肿、去热解毒的功效。

✓ **油菜+鸡肉**=美容、护肝。



食品安全线



✗ **油菜+黄瓜、胡萝卜、南瓜**=油菜富含维生素C，而黄瓜、胡萝卜、南瓜中含有维生素C分解酶，同食会降低人体对维生素C的吸收利用。

烹饪技法大比拼

● 烹制油菜时要现做现切，并用大火爆炒，这不仅可保持油菜鲜脆，还能留住营养成分。

● 油菜要在蔬菜洗涤液或淘米水中浸泡，然后清洗，这样能除去其中的杂质和农药，吃起来更放心。



好吃小秘诀——1.择除油菜的老叶，使每棵菜的大小一致，这样可使菜看起来更美观，更有食欲。2.在选择香菇时，要选择菇伞部分肉厚有弹性、没有斑纹、呈现鲜嫩的茶褐色的香菇。



芹菜

[性味归经] 性平，味甘苦；归肝、肺、胃经

[功效] 祛风利湿、防治便秘、润肺止咳、降血压、健脑镇静、散瘀

[食疗] 高血压、水肿、膀胱炎、头痛、失眠等



芹菜中含有丰富的维生素、胡萝卜素、蛋白质、钙、磷、铁等营养素，具有祛风利湿、清肠通便、润肺止咳、降血压等功效。

购买 · 选择颜色深绿、腹沟窄的芹菜。

保存 · 芹菜保存时要竖着放，这样可减少叶绿素的流失。

家庭药膳房

治疗高血压、水肿：芹菜40克打成汁，饮用。

治疗急性黄疸型肝炎、膀胱炎：芹菜200克，红枣50克，煲汤分次服用。

治头痛：芹菜茎洗净，捣烂，炒鸡蛋食用，每日2次。

治肺结核咳嗽：芹菜茎30克，洗净切碎，蜂蜜水熬煮食用，每日3次。

治中风后遗症、血尿：鲜芹菜洗净捣汁，每次5汤勺，每日3次，连服一周。

治失眠：芹菜茎90克，酸枣仁9克，水煎服，每日2次。

芹菜炒肉

精品菜推荐

材料：猪五花肉100克、芹菜150克。

调料：料酒、盐、淀粉、鸡精、酱油、蒜、植物油各适量。

做法：

① 先把五花肉洗净后切成小片，用料酒、盐和淀粉腌渍10~15分钟；把芹菜洗净，斜刀切成片；蒜去皮，切片。

② 锅置火上，倒适量植物油烧热，将肉片滑熟盛出备用。

③ 锅留余油加热，下入芹菜、酱油、蒜片翻炒2~3分钟后，再将炒好的肉片倒入锅内，翻炒均匀。

④ 出锅前加入盐、鸡精调味即可。



黄金搭档



✓ **芹菜+牛肉**=降压、瘦身。

✓ **芹菜+豆腐**=芹菜丰富的纤维素有通便功效；豆腐有助于清热解毒、滋阴润燥，两者同食，食疗功效显著。

✓ **芹菜+核桃**=芹菜富含纤维素和维生素，与富含植物蛋白、脂肪的核桃同食，具有润发、明目、养血等功效。

✓ **芹菜+番茄**=降压、降脂。

✓ **芹菜+虾**=虾含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等营养物质，与芹菜中丰富的维生素搭配，互补作用佳，营养更全面。



食品安全线



✗ **芹菜+黄瓜**=维生素C被破坏，降低营养价值。

✗ **芹菜+兔肉**=易脱发。

✗ **芹菜+大豆**=芹菜中的纤维会影响人体对大豆中的铁质的吸收。

✗ **芹菜+鸡肉**=伤元气。

✗ **芹菜+菊花**=引起呕吐。

烹饪技法大比拼

● 芹菜叶也含有丰富的营养，制作时不可扔掉。

● 实心芹菜适宜切丝，空心芹菜适宜切段。



好吃小秘诀——五花肉的片要切得薄一点，这样易熟。



生菜

[性味归经] 性寒，味苦；归脾、肺、大肠经

[功效] 补筋利脏、通经止气、解热止渴

[食疗] 高血压、高血糖、高血脂、贫血



生菜，又称叶用莴苣，含有丰富的蛋白质、莴苣素以及钙、磷等矿物质，具有很高的营养价值和杀菌、消炎、降血糖、降血脂、补脑等食疗功效。

购买 · 生菜一定要选择干净、叶绿、没有斑点的。

保存 · 生菜需用保鲜膜包装保存在冰箱冷藏室，但要远离香蕉、苹果、梨，以免诱发斑点。

家庭药膳房

治高血压、高血脂、高血糖：生菜200克，大蒜50克，植物油、盐各适量，炒食，经常食用。

杀细菌：生菜、豆腐各100克，植物油、盐、葱、姜各适量，炒食，经常食用。

治贫血：生菜200克，海带50克，植物油、盐、葱、姜各适量，炒食，经常食用。



黄金搭档



✓ **生菜+大蒜**=杀菌消炎、降血压、降血脂、降血糖。

✓ **生菜+豆腐**=滋阴补肾、增白皮肤、减肥健美。

✓ **生菜+海带**=海带富含铁元素，而生菜中丰富的维生素C能促进人体对铁的吸收，两者搭配更适宜贫血患者食用。

✓ **生菜+鸡蛋**=清热解毒、滋阴润燥。



食品安全线



✗ **生菜+醋**=搭配同食会破坏生菜的营养价值。

烹任技法大比拼

- 生菜制作前一定要清洗干净，防止生菜上有残留农药。
- 如果生吃的话，那就需要先盐水浸泡进行杀菌。

蚝油生菜

精品菜推荐

材料：生菜500克、干红辣椒适量。

调料：蚝油、盐、白糖、植物油各适量。

做法：

① 先将生菜洗净，撕小块，然后用沸水烫一下，捞出，沥水，备用；干红辣椒洗净、切段。

② 锅烧热，放适量植物油，待油烧至八成热时倒入干红辣椒段爆香，再倒入适量的蚝油、盐和白糖，形成蚝汁。

③ 将炒好的蚝汁淋在生菜上即可。





芦笋

【性味归经】性凉，味甘；归肺、胃、膀胱经

【功效】清热生津、利水通淋、清肺止咳

【食疗】肺结核、口干舌燥、便秘、乳腺癌、消化道癌、热病口渴



芦笋中含有丰富的维生素、叶酸等，具有增进食欲、帮助消化、防治癌症等功效。

购买·芦笋要选色绿、穗尖紧密、无空心、无开裂、无泥沙的。

保存·芦笋要放在阴凉处保存，或者放在冰箱内，但应趁新鲜食用。

家庭药膳房

治疗肺结核、癌症：芦笋100克，水发海参250克，加入少许盐，烩制。

治疗口干舌燥、便秘：芦笋200克，洗净后切成薄片，在沸水中稍焯，沥干水分，加白糖、醋、盐、味精、香油等调味即可。

治疗乳腺癌和消化道癌瘤：芦笋罐头适量，天门冬60克，红枣10克，大米25克，水适量煮成稀粥，早餐食用。

治疗热病口渴，小便不畅，淋沥涩痛：鲜芦笋100克洗净切细，大米50克淘净，放入锅中，加适量水煮粥，待熟时入芦笋，再煮5分钟即可，连续服食3~5天。



黄金搭档台

✓ **芦笋+猪肉**=芦笋中的叶酸能够促进人体对猪肉中维生素B₁₂的吸收。

✓ **芦笋+百合、冬瓜**=具有抗癌功效，多用于高血压、高血脂等患者的辅助治疗。

✓ **芦笋+沙拉酱**=消除疲劳，促进肠胃蠕动，美化肌肤。



食品安全线

✗ **芦笋+巴豆**=芦笋性冷，巴豆性热，同食会引起肠胃不适。

烹饪技法大比拼

● 芦笋制作前要先切段，然后用清水浸泡半小时，去其苦味。

● 芦笋中的叶酸很容易被破坏，所以要避免高温烹煮。

百合芦笋

精品菜推荐

材料：鲜百合10克、芦笋100克。

调料：盐、酱油、植物油、香油各适量。

做法：

① 芦笋削去根部老皮，然后洗净，切成小段；鲜百合剥开后洗净，备用。

② 锅中烧适量的水，水沸后把切好的芦笋段放入水中焯烫1分钟，然后取出用冷水冲凉待用。

③ 锅中倒油中火烧至五成热时，将鲜百合和焯好的芦笋段放入，翻炒1分钟，调入酱油、盐炒熟，出锅前淋上香油即可。

好吃小秘诀——也可将芦笋切成片，这样做起来更易熟、易入味，而且口感也好。





韭菜

[性味归经] 性温，味甘；归肝、胃、肾经

[功效] 健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精

[食疗] 腰膝无力、糖尿病、噎膈反胃、慢性便秘、夜盲



韭菜中含有丰富的蛋白质、

脂肪、糖类、B族维生素、维生素C等，具有健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

购买 · 新鲜韭菜叶直、鲜嫩翠绿。

保存 · 用绳子将韭菜捆好，根部朝下放在清水盆里，可保鲜3~5天。

家庭药膳房

治腰膝无力：韭菜200克，鲜虾100克。将鲜虾洗净后炒熟去壳，再将切好的韭菜同放锅内炒熟，放入适量的料酒和盐调味食用，每日1次。

治糖尿病：鲜韭菜300克，蛤蜊肉200克。先将蛤蜊肉下锅煮熟，后下韭菜同煮，调味食用。

治噎膈反胃：韭菜连根洗净捣成汁，每次1汤勺，加入牛乳半杯，煮后缓缓咽下，每日数次。

治慢性便秘：韭菜叶或根捣成汁一杯，对入温水和少许酒冲服。

治夜盲：韭菜100克，洗净切段；羊肝100克，洗净切片，用铁锅大火炒熟后食用。

韭菜炒鸡蛋

精品菜推荐

材料：韭菜300克、鸡蛋2个。

调料：植物油、料酒、盐各适量。

做法：

① 韭菜择洗干净，切段；鸡蛋打入碗中，加入料酒，搅匀备用。

② 锅置火上，倒油烧热，倒入蛋液滑散呈金黄色块，盛出备用。

③ 锅留底油，然后将韭菜倒入锅中，大火煸炒1分钟。

④ 加入鸡蛋块、盐搅拌均匀，出锅即可。



黄金搭档台



✓ **韭菜+鸡蛋**=健脾补肾、行气止痛。

✓ **韭菜+豆腐、豆芽、蘑菇、鲤鱼**=能够使营养得到充分的吸收利用。



食品安全线



✗ **韭菜+菠菜、蜂蜜、白酒**=腹泻。

✗ **韭菜+牛奶**=含钙的牛奶与含有草酸的韭菜同食，会影响人体对钙的吸收。

✗ **韭菜+牛肉**=发热生火。

烹饪技法大比拼

● 韭菜切开后遇空气味道会加重，所以要现切现烹饪。

● 韭菜一定要洗净，要多洗几次，洗净泥沙，也可清洗掉上面的残留农药。



好吃小秘诀——鸡蛋滑油时间不要过长，成块即可，这样鸡蛋较嫩，吃起来才更有口感。



菜花

【性味归经】性凉，味甘；归肝、脾、胃经

【功效】补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃

【食疗】久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘、脾胃虚弱、小儿发育迟缓



菜花，又叫花椰菜，含有丰富的胡萝卜素、微量元素、类黄酮、维生素K、维生素C等，具有补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃的功效。

购买·选择时要挑那些干净、坚实、紧密的菜花，叶子要新鲜、饱满、呈绿色。

保存·菜花可以放于阴凉处短暂保存，但最好现买现吃，温度适宜也只能放三天，不然会变质。

家庭药膳房

治胃热、口苦、咽干舌燥、不思饮食、头痛目赤：菜花250克，洗净掰成小块，银耳50克，菊花、冰糖各少许，小火煲约半小时，拣出菊花，放凉后食用。



西兰花

【性味归经】性凉，味甘酸；归肺、胃经

【功效】抗癌、健脾养胃、补中益气

【食疗】身体虚弱、食欲不振、高血压



西兰花，又名绿菜花、西兰花菜、绿花椰菜。西兰花中含有丰富的水分、维生素C以及一些矿物质元素，具有抗癌、健脾养胃、补中益气的功效。

购买·优质西兰花色泽深绿，质地脆嫩，叶球松散，没有腐烂和虫伤。

保存·可以用保鲜膜包住西兰花，然后放入冰箱冷藏室，大约可保鲜1周左右。

家庭药膳房

治身体虚弱、高血压：用西兰花、鲜虾仁，加入适量盐、水淀粉炒食。



黄金搭档台

✓菜花+牛肉=菜花中含有大量的叶酸，有利于人体吸收牛肉中的维生素B₁₂。

✓菜花+鸡肉=预防乳腺癌。

✓菜花+番茄=健胃消食、生津、抑癌。



食品安全线

✗菜花+猪肝=降低营养价值。

✗菜花+牛奶=菜花所含成分影响牛奶钙质的消化吸收。

✗菜花+胡萝卜、黄瓜=菜花的维生素C被破坏，降低营养价值。

烹饪技法大比拼

●菜花焯烫后需大火快炒，防止营养流失。

●炒菜花时倒入适量醋，成菜美观，味道也好。



黄金搭档台

✓西兰花+皮蛋=润肺爽喉、清热健胃。



食品安全线

✗西兰花+牛奶=同食会影响牛奶中钙的吸收。

烹饪技法大比拼

●西兰花烹调前可在盐水中浸泡5分钟，这样可以将里面的虫卵清洗掉。



绿豆芽

[性味归经] 性寒，味甘；归三焦二经

[功效] 清热解毒、利尿除湿

[食疗] 支气管炎、便秘、痔疮便血



绿豆芽含有丰富的纤维素以及植物蛋白，具有清热解毒、利尿除湿等功效。

购买 · 绿豆芽应选择长度6厘米左右、略带黄色、粗细适

中、没有异味的。

保存 · 绿豆芽最好不要隔夜，应现买现吃；也可放在保鲜袋内，封好，放入冰箱存储，但最多保存两天。

家庭药膳房

治支气管炎：绿豆芽100克，香菜20克，猪肺1个，洗净后入锅中同炖，熟后加入少许盐调味食用。

治便秘：绿豆芽250克，洗净后用沸水焯一下，加入适量醋、盐、味精等调味品，佐餐常食。



黄金搭档台



✓ **绿豆芽+鸡肉**=能够有效防治心血管疾病及原发性高血压。

✓ **绿豆芽+韭菜**=防治便秘、美容、减肥、抗癌等。

✓ **绿豆芽+猪肚**=猪肚可以健脾胃、助消化、增食欲，但其胆固醇含量较高；绿豆芽可以降低胆固醇，两者同食，有利于人体对营养成分的吸收。



食品安全线



✗ **绿豆芽+猪肝**=绿豆芽中的维生素会被猪肝中的铜氧化，丧失其营养功效。

烹饪技法大比拼

● 绿豆芽性寒，制作时可配适量姜丝，这样可中和寒性，吃起来更放心。

● 在炒绿豆芽时可适当放一些醋来保持水分和维生素C。

素炒豆芽菜

精品菜推荐

材料：绿豆芽200克。

调料：酱油、植物油、醋、盐各适量。

做法：

- 1 把绿豆芽择去豆壳、洗净。
- 2 锅倒油烧热，放入绿豆芽，用大火快炒。
- 3 当绿豆芽快熟时加入酱油、醋、盐，快速翻炒几下即成。



好吃小秘诀——绿豆芽炒的时间不宜太长，不然会太软，吃起来口感不好。



蒜薹

【性味归经】性温，味辛、甘；归肺、胃、脾经

【功效】活血散淤、温中下气、消食化积、解毒杀虫、养胃润肺

【食疗】脾胃虚弱、体虚、食欲不振



蒜薹又名蒜毫，含有丰富的糖类、纤维、胡萝卜素、维生素、尼克酸、钙、磷等营养物质，具有温中下气、补虚、调和脏腑等作用。

购买·选购时要选新鲜、脆嫩、无粗老纤维、条长、上部浓绿、基部嫩白、尾端不黄、不烂、不蔫的蒜薹。

保存·可将蒜薹放在阴凉处，用湿沙盖住，这样能保存一周左右。

家庭药膳房

治脾胃虚弱：蒜薹200克，鸡蛋2个，植物油、盐各适量，炒食。

治体虚、食欲不振：蒜薹200克，肉丝100克，植物油、盐、葱、姜各适量，炒食。



黄金搭档台

✓蒜薹+猪肉=营养得到充分吸收。

✓蒜薹+木耳=养胃润肺、凉血止血、降脂减肥。



食品安全线

✗蒜薹+狗肉=引起身体不适。

烹饪技法大比拼

●炒蒜薹时适宜用大火，在油温高时将蒜薹放入锅内，炒透后再放适量盐，这样炒出来的蒜薹嫩且营养损失少。

蒜薹炒肉

精品菜推荐

材料：蒜薹200克、猪瘦肉100克。

调料：葱、姜、大料、酱油、料酒、盐、植物油各适量。

做法：

①蒜薹洗净、切段；猪瘦肉洗净、切丝；姜、葱分别洗净、切丝。

②热锅放入适量植物油，油热后爆香葱丝、姜丝、大料，再放入猪瘦肉丝，倒入适量料酒和酱油，翻炒变色后装盘。

③锅留底油，放入蒜薹翻炒，加适量水焖2分钟，把炒过的肉丝放入，加适量盐翻匀，装盘即可。



好吃小秘诀——蒜薹下锅后不宜炒的时间太长，不然容易丧失蒜薹爽脆的口感和鲜甜之味。



茄子

[性味归经]性凉，味甘；归肝、胃、脾、肠经

[功效]清热解毒、消肿止痛、凉血止血

[食疗]肠风下血、热毒疮痍、皮肤疮疡



茄子含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分，尤其是含有丰富的维生素P，能够使血管保持弹性，具有散淤、消肿、宽肠等功效，适宜大便干结、痔疮出血以及患湿热黄疸的人长期食用。

购买·茄子宜选乌黑、重量轻、带有一圈绿白色带状环的。

保存·茄子应放在阴凉处，保存前要避免水洗、日晒、磕碰及受热。

家庭药膳房

治黄疸肝炎：紫茄子300克，大米100克，煮粥食用，每日1次，连食5日。

治高血压、痔疮下血、便秘：鲜茄子150克，洗净后切开放在碗内，加油、盐少许，隔水蒸熟食用，每日1次。

治产后腹痛：白茄子根6条，水煎，冲红糖加酒服，每日1次。

治肠风下血：经霜茄连蒂，烧存性，研细末，每日空腹伴少量温酒服6克。

治腹泻：茄子叶10片，水煎服。

治子宫脱垂：茄子蒂7个，水煎服，每日1剂。

香酥茄子

精品菜推荐

材料：嫩茄子400克、鸡蛋1个。

调料：淀粉、植物油、盐、味精、胡椒粉、椒盐各适量。

做法：

①茄子去蒂、洗净、去皮、切滚刀块，用盐腌渍10分钟，挤出水分，加胡椒粉、味精；把鸡蛋打好倒入茄块内，加淀粉抓均匀。

②锅内放油烧至六成热，将茄块逐块放入锅内炸呈金黄色捞出，待油增温后，再炸一遍，捞出沥油，装盘。

③在茄子上撒椒盐即可。

好吃小秘诀——茄子腌后要沥干水分，挤干后再挂糊，这样炸起来更易熟。



黄金搭档台



✓ **茄子+黄豆**=搭配同食可行气顺肠、润燥消肿、平衡营养。

✓ **茄子+猪肉**=降低胆固醇。

✓ **茄子+鸡蛋**=有利于人体吸收鸡蛋的营养，还能降低对胆固醇的吸收率。

✓ **茄子+鳗鱼**=鳗鱼中胆固醇的含量较高，茄子中所含的皂苷可降低人体对胆固醇的吸收。



食品安全线



✗ **茄子+蟹、墨鱼**=损伤肠胃，易腹泻。

烹饪技法大比拼

● 为了防止切开后的茄子变黑，可在切后将茄子浸泡在水里，烹制时捞出即可。

● 茄子不要在油中煎炸时间过长，不然会破坏茄子中的黄酮素，降低茄子的营养成分。