

健康书房系列

吃

出健康

杨鹏◎编著

好体魄

CHICHU

JIANKANG

HAOTIPO



125种食物调理妙方
和饮食秘诀让您建立健
康的饮食习惯，不用花
大钱，不用吃药就能轻
松战胜病魔，拥有健康



安徽科学技术出版社



吃出健康好体魄



125种食物调理妙方

杨 鹏 编著



 安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201282

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康好体魄/杨鹏编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2005.3

(健康书房系列)

ISBN 7-5337-3175-1

I. 吃… II. 杨… III. ①食品营养②食物疗法
IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010537 号

本书原名为《蔬果膳食·健康满点—125 种食物调理妙方》,原出版者为新风潮。版权代理:成都汉湘文化广告传媒有限公司。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:7.25 字数:150 千

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:6 000

定价:12.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前言

人人都懂得“健康是金”这个道理。随着经济的发展、生活水平的提高,现代人类健康的“杀手”:高血压、冠心病、癌症、肥胖和糖尿病等疾病乘机而入,威胁并影响着人们的学习、工作和生活。因此,怎样防治疾病,保持健康,延年益寿,便越来越受到人们的重视。

今日人们提出了“回归大自然,以天然品治疗疾病”的口号,食疗、食治、食补日益为人们所关注。疾病不能仅依赖一般医疗手段来治疗,还应从影响人类健康的重要因素,即日常饮食调理上入手,正所谓“医食同源,药食同用”。早在《黄帝内经》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为充,气味合而服之,以补精气”的说法,这充分说明了饮食养生的重要性。食物就是人们最根本的养生手段,是人类养生之本。

但是通常人们在享用美味佳肴,注重色、香、味、美时,往往不重视食物的养生之道,忽略或不知道它们的药用价值和保健作用。为此,本书针对在日常生活中怎样平衡膳食,如何合理、科学地摄入食物等问题为你的生活提供饮食指南,并通过介绍食物常识,做出保健指导,避免错误饮食;推荐食疗食谱,帮助你选择健康食物,减少患病危险,为“以食防病、以食疗疾、以食养生、以食增寿”提供一些参考知识。





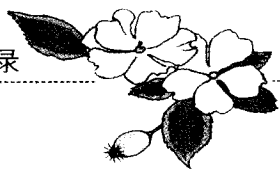
活力满点

本书上篇对多种日常食物的特性、营养价值、保健要点、温馨提示等方面作了介绍,每样食物几乎都搭配相对应的食疗食谱,以便你配膳应用。为方便患者“对症下药”,下篇则针对常见疾病的特征,从保健要点、日常禁忌等方面作了说明,特别配以食疗妙方供患者参考烹调。食疗食谱及食疗妙方特别妙用之处,在于贴近生活,安全可靠,无毒及副作用。本书均对原料、制作做了阐述,其操作性、实用性强。

本书分类全面,版式新颖,要点清晰,查阅方便,老少皆宜,有较多的实用价值,为大众所需。如果你想了解更多食物常识,掌握有效的疾病食疗方法,成为自己生活中的营养师,那么请翻开此书,相信作为一本健康手册的它将带给你实用、新颖、完整的饮食帮助,成为你健康生活的良师益友。

编者





目 录

食物与保健篇

第一类 蔬菜类

叶 菜

芹 菜	002
菠 菜	003
包心菜	005
苋 菜	007
白 菜	008
茼 蒿	010
芥 菜	012
空心菜	013

根 茎

莲 藕	014
茼 苣	016
白萝卜	017
胡萝卜	019
竹 笋	020
芋 头	022
马铃薯	023
山 药	025

豆 类

大 豆	027
扁 豆	028
红 豆	030
绿 豆	031
豌 豆	032
菜 豆	034

吊 菜

冬 瓜	035
苦 瓜	037
黄 瓜	038
丝 瓜	040
番 茄	041
茄 子	043
南 瓜	045

调味菜

生 姜	046
大 蒜	048
辣 椒	049
芫 荽	051





活力满点

菌 藻

紫 菜	052
香 菇	053
金针菜	055
蘑 菇	057
黑木耳	059
茭 白	060

野 菜

荠 菜	062
苜 蓿	063
香 椿	064

第二类 瓜果类

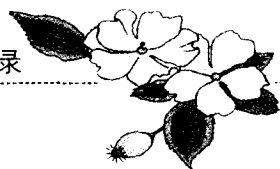
鲜 果

梨	066
苹 果	067
桃	069
香 蕉	070
橘 子	071
金 橘	072
柑 子	073
橙 子	074
柚 子	075
凤 梨	076
荔 枝	078

芒 果	079
柠 檬	080
龙 眼	082
葡 萄	083
樱 桃	085
椰 子	086
枇 杷	087
柿 子	089
桑 葚	090
无花果	091
石 榴	092
杨 梅	093
梅 子	095
草 莓	096
杏 子	097
大 枣	098
李 子	100
橄 榄	101
山 楂	103
甘 蔗	104
荸 荠	105
西 瓜	106
甜 瓜	108
番木瓜	109

硬干果

白 果	110
-----------	-----



花 生	112	鲩 鱼	144
芡 实	114	鲤 鱼	146
核桃仁	115	鳙 鱼	147
栗 子	116	鲈 鱼	149
莲 子	118	青 鱼	150
松 子	119	鲢 鱼	152
榛 子	120	鲶 鱼	153
香 榧	121	黄 鳊	155
枸杞子	123	乌 鱼	157

第三类 畜禽类

畜 肉

猪 肉	125
牛 肉	127
羊 肉	129
兔 肉	131

家 禽

鸡 肉	132
鸭 肉	134
鹅 肉	136
鸽 肉	138
鹌鹑肉	140

第四类 河鲜海鲜类

鲫 鱼	142
-----------	-----

甲 鱼	158
鲟 鱼	160
墨 鱼	161
带 鱼	163
鲍 鱼	164
魷 鱼	166
海 参	167
对 虾	168
龙 虾	169
海 蟹	170
蛤 蜊	172

第五类 蛋乳类

鸡 蛋	174
鸭 蛋	176
鹌鹑蛋	177
鸽 蛋	178





活力满点

牛 奶	180	便 秘	200
		贫 血	202
常见病食疗篇		胆囊炎	204
高血压	183	感 冒	206
糖尿病	185	失 眠	208
冠心病	187	皮肤病	210
胃溃疡	189	肥 胖	211
肾脏病	191	眼 病	213
肝 炎	193	妇科病	215
支气管炎	195	过敏症	218
咽喉炎	197	牙周病	219
哮 喘	199	老年痴呆症	221
		癌症	223



食物与保健篇

新鲜蔬菜、水果、肉类等各种食物中都含有多种丰富的营养成分。掌握更多蔬果谷肉常识,对在日常生活中科学、合理地选择食物,增强体魄,预防疾病,延年益寿尤为重要。下面分别介绍了各种蔬果的食用常识,为你的健康提供指导。





第一类 蔬菜类

叶 菜



芹菜 (具有降血压功效的绿色蔬菜)

别名 水芹、香芹、苦芹、胡芹。

性质 性凉味甘, 无毒。

营养价值 芹菜含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及钙、铁、磷等营养成分, 它还含有挥发性油脂、甘露醇、环己六醇等。

保健要点 芹菜有降压降脂、通便安神、止血化瘀之功效, 可防治贫血、高血压、糖尿病、黄疸等疾病, 另外它还可平肝清热、祛风利湿、止咳化痰。

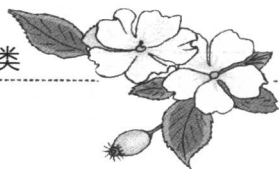
温馨提示 大多数人食用芹菜都去其叶。其实芹菜叶营养价值比芹菜茎高, 芹菜叶的抗坏血酸含量远大于芹菜茎, 且抗癌功效更为显著。芹菜不能和苋菜、鳖同时食用, 若食之会中毒。一旦中毒, 则可用绿豆解毒。

食疗食谱



芹菜汁

妙用 平肝降压、清热去火, 对高血压、便秘等有防治作用。



材料 芹菜 200克 莴苣 适量
蜂蜜 少许 柠檬汁 少许

烹调 先洗净芹菜与莴苣,将它们都切成小碎段,然后一起倒入果汁机中榨汁,加入蜂蜜和柠檬汁,搅拌均匀即可。

芹菜煲红枣

妙用 安神健脑、降压降脂,饮后可防治神经衰弱、高血压、高血脂。

材料 芹菜 200克 红枣 10个

烹调 将芹菜洗净后切成小段,并把破开的红枣一起放入水中煮熟,待汤汁浓厚即可。



菠菜(备受大众推崇的补血佳品)

别名 赤根菜、角菜、红菜。

性质 性凉味甘,菠菜的茎叶肥嫩滑利,根味甘甜可口,叶浓绿,无毒。

营养价值 菠菜含大量维生素A、B、C,尤其含有造血不可缺少的元素——铁,以及蛋白质、钙、叶酸、草酸和纤维等。

保健要点 菠菜素有“养血补血”之称,可防治贫血、高血压、便秘、口腔炎、咳嗽、糖尿病等。每食用100克左右的菠菜就可补充人体一天所需的维生素A。



活力满点

温馨提示 由于菠菜中含有叶酸和草酸，食用时常有涩感。这两种物质都会影响钙、铁、镁的吸收，尤其是最需要补充钙质的孕妇和儿童就不宜常吃菠菜，膀胱结石和肾结石患者也应少吃，最好在食用菠菜时先用开水烫一下，这样菠菜中所含的草酸等才会溶解于水中。

食疗食谱



菠菜粥

妙用 通利肠胃、养血上咳，对便秘、痔疮以及贫血、高血压等疾病引起的晕眩症尤为有效。

材料 菠菜 250克 粳米 100克
盐、味精、胡椒各少许 油 适量

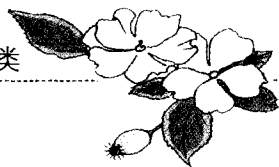
烹调 将菠菜洗净后放入沸水中烫一下，捞出切碎。粳米淘净后放入锅中，并加入适量的水熬煮，待稠粥将成时，放入准备好了的菠菜，然后逐一加入猪油、盐、胡椒粉、少量的味精并拌匀，待粥煮沸即可。

菠菜猪肝汤

妙用 补血润燥、理气养颜，对贫血、习惯性便秘、消化不良症候群等疾病有良好功效。

材料 菠菜 300克 猪肝 150克 葱花、姜末各少许
料理米酒、红糖、芡粉各适量
麻油、盐、味精、五香粉各适量

烹调 菠菜洗净后放入沸水中烫一下，捞出切成小段备



用。猪肝洗净斜切成薄片,放入碗中,逐一加入葱花、姜末、料理米酒、红糖、芡粉并拌匀。此时再将猪肝放入沸水中煮沸,加菠菜后放入盐、少量的味精、五香粉边搅拌边烧煮,煮熟后淋上少许麻油即可。

绿元宝

妙用 安神补脑、养血和胃,对贫血、疲劳症候群、消化不良症候群等非常适宜。

材料 菠菜 250克 猪肉 500克 面粉 500克
包心菜 250克 葱、麻油、盐各适量

烹调 先将葱、包心菜剁碎与已经绞碎的猪肉一起放入碗中,加盐、麻油搅拌成糊状,做成馅,馅中还可加入萝卜丝、芹菜、小虾皮、冬粉丝等。菠菜洗净后榨汁备用,面粉加水后,加入菠菜汁调和揉匀,做成饺子皮(这时饺子皮是青绿色),在饺子皮中包入馅做成饺子,在水中煮熟即为绿元宝。



包心菜(深受大众欢迎的抗癌新秀)

别名 圆白菜、高丽菜、卷心菜、洋白菜。

性质 性温味甘,嫩白,清爽可口,无毒。

营养价值 包心菜中维生素C、维生素U的含量丰富,其营养成分中的钙、柠檬酸等对身体健康功效尤为显著。除此还含维生素B₁、B₂、B₆和氨基酸、叶



活力满点

酸、蛋白质、糖类、脂肪、碳水化合物等。

保健要点 由于包心菜中含有大量对胃病有特殊功效的维生素U，所以非常适合治疗胃溃疡和十二指肠溃疡等疾病，所含钙质益于儿童生长发育，强化老人骨骼。另外它对癌症、高胆固醇、高血压以及肝炎、胆囊炎等也有辅助治疗作用，所含柠檬酸能促进新陈代谢，可润肤养颜。另外，包心菜还是防止酒醉极为有效的佳品。

温馨提示 包心菜并不是越白越好，在选择时应选菜叶绿者为佳，因为绿的包心菜营养价值比白的高。食用包心菜时，可适度加热，这样有利于维生素C的吸收。包心菜一般都喷洒了农药，食用前最好用盐水冲洗。



食疗食谱

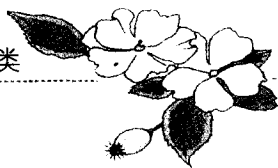


海米包心菜

妙用 开胃健脾、补肾壮阳，适用于消化性溃疡、慢性胃炎、性欲低下、阳痿等病症。

材料 包心菜 500克 海米 25克
葱花、姜丝各少许 盐、味精、白糖各适量
酱油、黄酒、鲜汤、芡粉各适量
麻油、精制植物油各适量

烹调 先将洗净的包心菜切成片，放入沸水中烫一下。炒锅开火放油烧热至七成时，放葱、姜稍煸，再放海米、包心菜稍炒，接着加入黄酒、鲜汤、盐、白糖烧到汤汁将尽时，加入少量味精，并用芡粉勾芡，淋上麻油后起锅。



凉拌包心菜

妙用 软化血管、利胆通便,对动脉硬化、胆结石、便秘等有防治功效。

材料 包心菜 300克 麻油、白糖各少许
盐、酱油各适量

烹调 洗净包心菜,切成方形叶片,在沸水中烫过后捞出,用冷开水浸冷,把水沥干后放到碗中陆续加入麻油、盐、酱油、白糖拌匀即可。



苋菜(蔬菜中的极品“长寿菜”)



别名 野苋菜、刺苋菜、红苋、白苋、紫苋。

性质 性凉味甘。

营养价值 苋菜含有丰富的维生素A、B、C和钙、铁多种矿物质等营养成分。苋菜种子和叶含有高浓度的赖氨酸,可补充谷物氨基酸组成的缺陷,保健效果甚为突出。

保健要点 苋菜可清热解毒、消肿止血、消炎抗菌,尤其对补气血、防治痢疾有特效,另外它对咽喉炎、妇科病、急性肠炎、尿道炎以及蚊虫咬伤的防治特别有效。

温馨提示 苋菜虽可治痢疾,但痢疾通常来势汹汹,必须及时加以控制,不能完全依赖苋菜,特别是痢疾患者伴有高热时,更要及时就医治疗。



活力满点

食疗食谱



炒苋菜

妙用 清热养胃、消炎抗菌,可防治胃炎、肠炎、痢疾等胃肠道疾病。

材料 苋菜 300克 蒜苗 少许 盐、色拉油各适量

烹调 洗净苋菜,用盐水浸泡一会儿后切成小段,将蒜苗拍扁切数段备用。炒锅开火烧热,倒入色拉油烧至七分热,放蒜苗略炒一下,随即放入苋菜并加盐炒熟即可。



白菜(营养极其全面的叶菜类)

别名 黄芽白菜、结球白菜、菘菜。

性质 性温味甘,鲜美可口。

营养价值 白菜中所含的营养成分比较全面,除含有大量的维生素A、B、C、D,蛋白质,钙、磷、铁等矿物质及脂肪,碳水化合物外,还含有丰富的粗纤维和锌、硒、铝等微量元素。

保健要点 因白菜含有丰富的粗纤维、维生素C等,有通利肠胃、消食下气、宽胸除烦、消炎清火之功效。便秘、痔疮、结肠癌、尿道炎及膀胱炎患者多食甚是有益。它还有帮助血液凝结、防治坏血病、维持神经肌肉的正常活动、抗衰老、抗癌等功效,对感冒、咳嗽、气管炎等疗效明显。