

对症 蔬菜养生宝典

郭玉梅 孙春峰◎编著



中国纺织出版社

求医不如求食系列 ③



对症蔬菜 养生宝典

郭玉梅 孙春峰 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症蔬菜养生宝典/郭玉梅, 孙春峰编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.3
(求医不如求食系列; 3)

ISBN 978-7-5064-6121-4

I. ①对… II. ①郭… ②孙… III. ①蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217151号

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-0451

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 魏 萌

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

求医不如求食系列 ③



对症蔬菜 养生宝典

郭玉梅 孙春峰 编著



中国纺织出版社

前言

Foreword



蔬菜是我们日常生活中不可或缺的食物，尤其是现代人的饮食习惯总是摄入过多的蛋白质与脂肪，而膳食纤维、维生素和矿物质的摄入量常常不足，长此以往易导致罹患多种疾病。蔬菜大致上分为绿色蔬菜、黄色蔬菜和淡色蔬菜三大类，均含有丰富的 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素E和膳食纤维，这些营养素和膳食纤维能帮助人体预防疾病的发生，有助于调节血压，减少胆固醇的累积，预防衰老和癌症，并能促进排便，还可以养颜美容、瘦身减重。多吃蔬菜绝对有益于身体健康。

本书分为三个单元，第一单元是认识蔬菜、吃出健康的“蔬菜食疗养生篇”，详细介绍了各种常见蔬菜，以及日常可用的养生小偏方与各种蔬菜的烹饪秘诀，让读者能够更加了解日常食用蔬菜的食疗养生效果。第二单元和第三单元分别为“健康养生汤”和“健康养生粥”，为您提供更多选择。

本书秉持“疾病治疗靠医师，养生保健靠自己”的理念，希望通过本书帮助读者认识各种常用蔬菜的营养和养生效果，让您成为全家人健康的守护神。





目录

CONTENTS



蔬菜食疗养生篇

大白菜	8
卤香菇白菜 / 香淋白菜	
黄瓜	10
凉拌黄瓜 / 凉拌四色	
山药	12
四物山药汤 / 山药豆腐 / 山药粥	
木耳	14
木耳田鸡汤 / 拌三丝 / 木耳黄瓜汤	
牛蒡	16
牛蒡汤 / 双色牛蒡 / 炒牛蒡	
冬瓜	18
冬瓜薏米排骨汤 / 冬瓜田鸡汤	
冬瓜虾仁汤	
玉米	20
玉米炒魔芋 / 玉米蛤蜊冬瓜汤 / 香炒玉米	
地瓜	22
地瓜苹果甜汤 / 蒸地瓜 / 地瓜芥菜汤	
西芹	24
西芹拌墨鱼 / 西芹活力汁 / 米酒西芹	
豌豆荚	26
素炒双色	

空心菜	27
蒜末空心菜	
蚕豆	28
蚕豆炒雪里蕻	
小白菜	29
小白菜豆腐汤	
油菜	30
油菜豆腐汤 / 油菜炒猪肝	
芥菜	32
芥菜干贝汤 / 芥菜鸡汤	
芹菜	34
芹菜肉片豆腐汤 / 芹菜海参汤	
芹菜干丝 / 凉拌芹菜	
黄花菜	36
黄花菜红豆排骨汤 / 黄花菜腰花汤	
黄花菜肉片汤	
西兰花	38
凉拌西兰花 / 西兰花鲑鱼汤 / 牛奶西兰花	
南瓜	40
南瓜海带汤 / 南瓜浓汤	





洋葱 42

洋葱烧排骨 / 凉拌金枪鱼洋葱 / 洋葱鲑鱼汤

胡萝卜 44

胡萝卜炒蛋 / 胡萝卜荸荠汤 / 素炒双色

苦瓜 46

苦瓜蛤蜊汤 / 凉拌苦瓜 / 苦瓜酿肉

韭菜 48

韭菜炒豆干 / 韭菜炒墨鱼

韭菜粥 / 韭菜鲜菇汤

甜椒 50

凉拌椒笋

红凤菜 51

香油红凤菜

葫芦瓜 52

炒葫芦瓜丝

地瓜叶 53

地瓜叶苹果汁

黄豆芽 54

黄豆芽排骨汤

苡苳芽 55

苡苳芽酸奶

香菇 56

香菇味噌汤 / 香菇糙米饭 / 香菇豆腐汤

茼蒿 58

茼蒿鱼丸汤

莲藕 59

莲藕排骨汤

茄子 60

蒸茄子

金针菇 61

美味双菇

茭白 62

三色凉拌菜 / 笋菇排骨汤

海带 64

海带豆腐汤 / 凉拌海带 / 海带肉丝汤

圆白菜 66

泡菜 / 圆白菜什锦汤

圆白菜汁 / 培根圆白菜

豇豆 68

凉拌豇豆 / 豇豆粥

土豆 70

土豆浓汤 / 红烧土豆 / 红枣土豆汤

番茄 72

番茄滑肉汤 / 番茄炒蛋

番茄山药汤

苋菜 74

苋菜肉丝汤 / 蒜香苋菜汤 / 河虾苋菜

丝瓜 76

虾仁丝瓜 / 丝瓜蛤蜊汤 / 丝瓜鸡脚汤





口蘑	78
口蘑炒笋	
竹笋	79
双竹排骨汤	
菠菜	80
菠菜鳗鱼汤 / 菠菜猪肝汤 / 牛奶炖菠菜	
菱角	82
菱角粥 / 菱角排骨汤	
银耳	84
银耳山药汤 / 银耳猪肝汤 / 银耳红枣汤	
芦笋	86

芦笋健康饮 / 芦笋炒墨鱼	
芦笋黄豆饮 / 凉拌芦笋黄瓜	
萝卜	88
萝卜海带排骨汤 / 凉拌萝卜 / 萝卜牛肉汤	
荸荠	90
荸荠排骨汤	
葱	91
葱枣汤	
辣椒 / 罗勒	92
姜	93
蒜	94



健康养生汤



萝卜肉羹	96
豇豆排骨汤	97
酸菜肚片汤	98
银杏鸡肉汤	99
巴西蘑菇鸡汤	100
番茄牛肉汤	101
西洋菜猪腱汤	102
蒜瓣煲鸡汤	103
蛤蜊田鸡汤	104
百合荸荠排骨汤	105
黄花菜鸡心汤	106
槐花木耳猪肚汤	107
雪泥肉片锅	108
海带芽虾米汤	109
大蒜蛤蜊汤	110





健康养生粥



排毒养生粥..... 112

番茄皮蛋粥.....	113
决明子西洋菜粥.....	113
土豆茄子粥.....	114
何首乌枣粥.....	114
芦笋玉米荞麦粥.....	115
萝卜虾米粥.....	115

降脂清血粥..... 116

燕麦绿豆粥.....	117
薏米玉米粥.....	117
南瓜麦片粥.....	118
苦瓜皮蛋粥.....	118
黄豆芽粥.....	119
甘薯南瓜粥.....	119



补血养血粥..... 120

阿胶红枣粥.....	121
红枣桂圆粥.....	121
当归枸杞子粥.....	122
桃仁红枣粥.....	122
丹参银耳粥.....	123
三七红糖粥.....	123

降压保健粥..... 124

莲芯糙米粥.....	125
海带绿豆糙米粥.....	125
南瓜海带粥.....	126
洋葱粥.....	126
木耳芹菜粥.....	127
发菜粥.....	127

认识蔬菜 吃出健康

蔬菜食疗养生篇

蔬菜是每个家庭必备的“良药”。受风寒时，喝一杯热热的姜母茶就能驱散一身的寒气；女孩月经过后，妈妈常会炒一盘九层塔炒鸡蛋为她补补身子；盛夏火气大时，不妨喝一碗清热退火的苦瓜汤……，生活中的每一天，我们都在不知不觉中验证蔬菜是医食同源的重要食材。



大白菜

[别名] 结球白菜、黄芽白菜、包心白菜
[主要功效] 清热、利尿、降血压、预防感冒

食疗效果

大白菜味甘、性微寒，具有清热、解毒、清肠胃、利尿、降血压和健胃整肠的功效。食物纤维不仅可以润肠、促进排便，还有促进排毒的作用。食欲不振、大小便不畅、头晕燥热、火气大时，多吃大白菜可以清热祛火。秋冬季节空气比较干燥，皮肤也容易干燥，由于大白菜含有丰富的维生素，多吃大白菜即可养颜护肤。此外，大白菜富含膳食纤维与抗癌成分，可预防痔疮、乳腺癌与大肠癌。

选购与烹饪

选择叶质细嫩、结球紧密、无枯萎和无腐心的大白菜为佳，冬季产的大白菜品质最佳。



注意事项

慢性下痢的人应避免生吃大白菜。气虚胃寒者不宜多吃凉拌或腌成泡菜的大白菜，最好采用炖或煮的方式，并加生姜爆香，即可去除大白菜的寒性。

POINT

如何减少农药残留

大白菜外侧第一层与第二层的叶片一定要择去，然后一片一片剥开用清水浸泡，才能减少农药残留。



1. 将大白菜外层的老叶剥去。



2. 一片一片剥开用清水浸泡。

一定要知道的食疗小偏方

- 热咳多痰 取适量大白菜加水和冰糖煎煮服用，可改善多痰热咳症状。
- 预防感冒 大白菜100克、生姜与葱白各10克，加水煎煮服用，可预防感冒。
- 过敏性皮炎 大白菜捣烂取汁敷在患处，可改善过敏性皮炎症状。
- 清除肺胃热气 将大白菜、萝卜和蜜枣一起熬煮成汤食用，具有清除肺胃热气的功效。

卤香菇白菜

材料

大白菜半棵，香菇10朵，小河虾1碗，香菜末、姜丝、色拉油、盐各少许

做法

- 1 将大白菜洗净撕碎，香菇泡软后切成薄片。
- 2 锅内放油加热，爆香姜丝，再放入香菇和大白菜拌炒，然后放入小河虾，倒入240毫升水煮至材料熟软，加盐调味后撒上香菜末即可。

功效 USEFULNESS

香菇可预防糖尿病，而大白菜有预防感冒、改善口臭、调节血压及解热清肠的作用。



香淋白菜

材料

大白菜半棵，胡萝卜半根，香油3大匙，白糖、盐、醋各1大匙，花椒、嫩姜丝各少许

做法

- 1 将大白菜洗净后切成粗丝，加盐拌匀，腌约1小时；胡萝卜削皮切片；白糖和醋拌匀。
- 2 把大白菜拧干水分，放入大碗中，加入胡萝卜片、嫩姜丝和醋糖汁拌匀。
- 3 锅内倒入香油烧热，放入花椒炒香后捞出，淋在大白菜上拌匀即可。

功效 USEFULNESS

常吃大白菜可改善食欲不振、大小便不通畅和头晕燥热等症状。



黄瓜

[别名] 花胡瓜、小胡瓜、花瓜
[主要功效] 清热、解暑、利尿、消浮肿

食疗效果

黄瓜味甘、性凉，具有清热、解暑和利尿的功效，酷夏中暑时可榨汁饮用。黄瓜汁也可以作为油性肌肤的化妆水，并有清理肠胃和降低胆固醇的功效。黄瓜皮有很强的利尿效果，煎汁饮用能消除浮肿。另外，黄瓜可以降低血糖，很适宜作为糖尿病患者的食物，黄瓜还富含生物碱，有助于新陈代谢。

选购与保存

新鲜的黄瓜表皮鲜绿有光泽，瓜刺明



显。黄瓜买回后，用报纸或保鲜膜包起来，放入冰箱冷藏，可保存三四天。

注意事项

胃肠虚弱者不宜生吃或多吃黄瓜，否则容易下痢，若加肉片一起炒食即可改善。熟食黄瓜的利尿效果比生吃要好。有呕吐症状和患有心血管疾病、肝病的人不宜吃腌黄瓜。

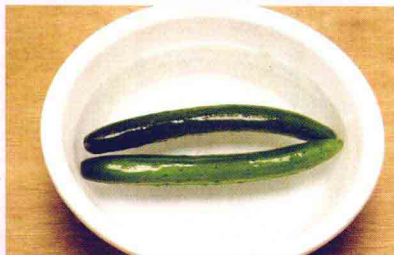
POINT

如何减少农药残留

用盐搓洗后再用清水冲净，可洗去大部分的残留农药。



1. 在砧板上撒盐，黄瓜放在上面轻搓。



2. 用清水冲洗干净。

一定要知道的食疗小偏方

- 身体燥热没食欲 黄瓜1根切成小段，加700毫升水煎煮至半量，每日分3次空腹饮用。夏日身体燥热缺乏食欲时饮用，可利尿、消除燥热。身体虚冷者不宜饮用。
- 热性下痢 选择较软的黄瓜1根切成小段，拌入蜂蜜食用，可达到解毒效果。不过适量食用即可，不宜多吃，以免使症状加剧。
- 降血压 择取黄瓜藤150克，加水煎煮当茶喝，可改善高血压症状。

养生小知识

黄瓜会破坏维生素C

黄瓜所含的氧化酶会破坏维生素C，所以不宜与其他蔬菜、水果搭配制成蔬果汁饮用。

凉拌黄瓜

材料

黄瓜2根，胡萝卜半根，盐适量，白糖、醋各少许

做法

- 1 将黄瓜洗净后切成圆片；胡萝卜削皮，切成圆片。再分别用少许盐拌腌15分钟，用凉开水洗去盐分。
- 2 加入白糖和醋，拌匀即可。

功效 USEFULNESS

盛夏缺乏食欲时，来一道清爽可口的凉拌黄瓜，可让人食欲大开。



凉拌四色

材料

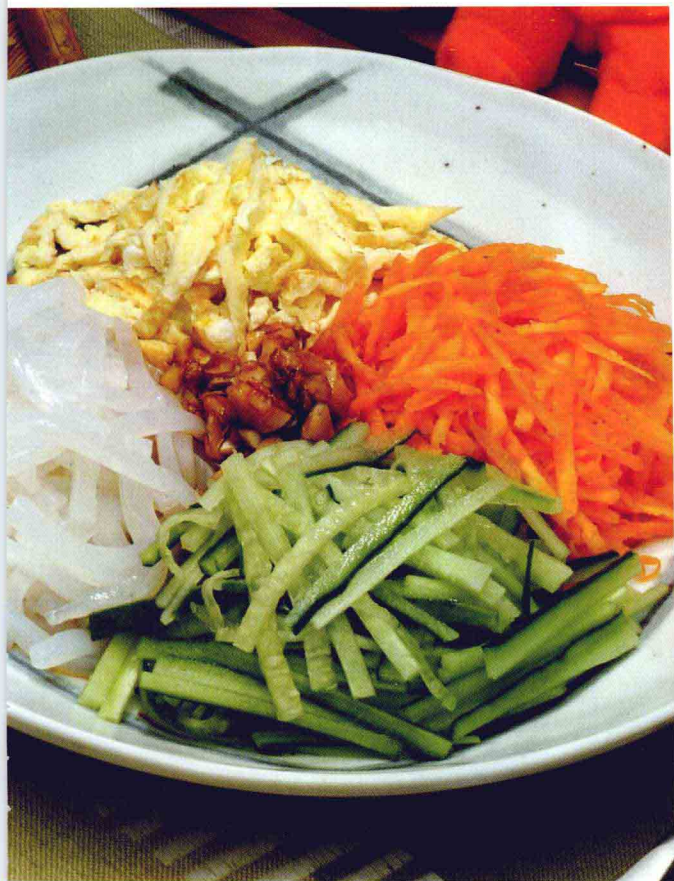
黄瓜1根，魔芋半块，鸡蛋1个，胡萝卜半根，酱油2大匙，蒜末、白糖、醋、香油各少许

做法

- 1 将魔芋切成丝，用沸水氽烫一下；鸡蛋打散，煎成蛋皮后切成细丝；胡萝卜削皮，与黄瓜一起切成丝。
- 2 将所有材料混合拌匀即可食用。

功效 USEFULNESS

黄瓜可清热利尿，搭配魔芋一起吃既健康又可调节血脂。



山药

[别名] 山薯、淮山、薯蓣

[主要功效] 滋养强壮、固肾益精、改善体质虚弱

食疗效果

山药味甘、性平，具有健脾、补肺和强精壮阳的作用，对于盗汗、遗精、老人多尿、消化不良和食欲不振也有一定功效。据《神农本草经》记载：山药能补中益气、补虚、久服可耳聪目明，尤其是女性带下多、身体虚弱、子宫脱垂、气喘、贫血和习惯性流产者，都可用山药来调养身体。中年女性常吃山药可预防更年期综合征。山药容易消化，对于虚弱体质的改善、病后体力恢复和消除疲劳都很有帮助。山药还可增强免疫力、增加T淋巴细胞及延缓细胞衰老。

选购与烹饪

新鲜山药表面光滑完整、没有腐伤干枯的痕迹。山药富含淀粉分解酶，生吃也



很容易消化，煮汤或油炸皆可。

注意事项

山药具有补益之效，又有收敛作用，经常腹胀及大便干硬者不宜食用。

POINT

山药的另一种吃法

生吃山药也很美味。将山药冰凉后，削皮并切成薄片或细丝，加入芥末和酱油调味即可。



1. 山药削皮，切成薄片或细丝。



2. 把酱油和芥末调匀，淋在山药上拌匀食用。

一定要知道的食疗小偏方

- 咳嗽有痰 山药泥与甘蔗汁各半碗调匀，隔水蒸熟后食用，可改善咳嗽有痰症状。
- 口腔发炎溃烂 山药50克、冰糖适量，加500毫升水煎至半量，早晚服用，连服两三天，可改善口腔发炎溃烂症状。
- 遗精 取山药15克和黄连6克，加适量水煎煮服用。
- 改善精力减退 取山药磨成泥，加少许高汤、蒜末和柠檬汁调匀，淋在热米饭上食用，可改善精力减退。

四物山药汤

材料

四物药包1包，山药400克，排骨500克，香菇10朵，料酒、盐各少许

做法

- 1 将排骨切成小块，用沸水氽烫后洗净，放入锅中，再加入四物药包、泡软的香菇和适量水用大火煮沸，再转小火煮30分钟。
- 2 山药削皮切成块，放入锅中煮10分钟，最后加料酒和盐调味即可。

功效 USEFULNESS

山药和四物(当归、川芎、芍药和生地)同煮，可改善身体虚冷。

山药豆腐

材料

山药150克，豆腐1块，肉泥100克，色拉油、酱油各1大匙，葱花、蒜末、白糖、香油各少许

做法

- 1 将山药削皮切丁，豆腐切成小块。
- 2 锅内热油，炒香蒜末与肉泥，再放入山药拌炒。加入240毫升水煮沸，再放入豆腐，加白糖和酱油调味，用中火煮10分钟后，淋入香油，撒上葱花即可。

功效 USEFULNESS

山药豆腐可去除燥热，还有开胃效果。

山药粥

材料

山药150克，大米适量，香菇6朵，肉泥60克，酱油1大匙，色拉油、盐、胡椒粉各少许

做法

- 1 将香菇洗净，切成丝；大米洗净；山药削皮，切成丁。
- 2 锅中热油，放入肉泥炒香，再加入香菇丝拌炒均匀，再放入其他材料和适量水煮至粥熟即可。

功效 USEFULNESS

山药可健脾补肺，改善食欲不振症状。

木耳

〔别名〕木菌、木蛾、树鸡

〔主要功效〕清肝明目、消除燥火、改善动脉硬化

食疗效果

木耳味甘、性平，约六成是糖质，其他则为膳食纤维、蛋白质、矿物质、钙、铁、维生素B₁和维生素B₂。常吃木耳可清肝明目、润肺补脑、消除体内燥火。如果双眼布满红血丝，不妨多吃木耳改善。木耳还有净化血液的功效，可有效改善动脉硬化、痔疮、妇科疾病和高血压。此外，常吃木耳还能预防大肠癌、直肠癌、高血压与动脉硬化，被视为具有抗癌效果的食物。

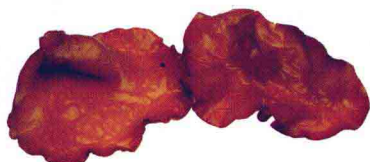
选购

如何选购木耳

购买干木耳应选择质量轻、色泽黑亮，没有硬块的；湿木耳应选有光泽、大朵且无异味的。



1. 选择质轻、色泽黑亮的干木耳。



2. 选择大朵、有光泽且无异味的湿木耳。



注意事项

容易腹泻、便血、咳血、性能力不佳、过敏体质及气虚者不宜多吃木耳。

POINT

品质较佳的干木耳应无异味且没有破损，泡开后形体完整、肉质厚且有光泽。

一定要知道的食疗小偏方

- 预防便秘和高血压 木耳和海带煮汤服用，可改善便秘和高血压症状。
- 痔疮出血 干木耳加红糖煎煮服用，可改善痔疮或消化器官出血。
- 改善高血压与肥胖 经常食用木耳炒大白菜，可改善高血压、冠心病与肥胖等症。
- 高血压 干木耳5克加水浸泡一晚，再入锅蒸1小时，加适量冰糖睡前服用，长期食用可辅助治疗高血压。
- 改善下痢或血便引起的腹痛 木耳15克、红糖60克，加水300毫升煎煮出味后服用，可改善下痢或血便引起的腹痛。

养生小知识

上午吃木耳食疗效果好

上午吃木耳，促进体内新陈代谢的效果比较好。