



《新疆服务“三农”建设小康书库》

家庭生活篇

日常食物保健



栗人编

新疆人民出版社

日常食物保健

栗人 主编

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常食物保健/栗人主编.

乌鲁木齐:新疆人民出版社,2004.8

ISBN 7-228-09205-8

I. 日… II. 栗… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088541 号

日常食物保健

主编 栗 人

出 版 新疆人民出版社

地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮 编 830001

电 话 (0991)2816212 2825887

印 刷 新疆金版印务有限公司

开 本 32 开

印 张 5

字 数 100 千字

版 次 2004 年 9 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

ISBN 7-228-09205-8

《新疆服务“三农”建设小康书库》

领导小组：

组 长：努尔·白克力

副组长：吴敦夫 熊辉银 库热西·买合苏提

成 员：景海燕 阿日甫 祝 谦 刘长明

米吉提·卡德尔 张新泰 戴跃红

高 兴 左文龙

办公室：

主 任：刘长明 米吉提·卡德尔

副主任：张新泰

新疆人民出版社“三农”图书编辑委员会：

李维青 库尔班·牙生 张 亮

阿不来提·依明 博尔古德 张 田

张小庚 哈布丁·卡德尔

《新疆服务“三农”建设小康书库》出版发行支持单位

(排名不分先后)

中共新疆维吾尔自治区纪律检查委员会

中共新疆维吾尔自治区委员会组织部

中共新疆维吾尔自治区委员会宣传部

共青团新疆维吾尔自治区委员会

新疆维吾尔自治区发展计划委员会

新疆维吾尔自治区科学技术厅

新疆维吾尔自治区财政厅

新疆维吾尔自治区农业厅

新疆维吾尔自治区畜牧厅

新疆维吾尔自治区林业局

新疆维吾尔自治区卫生厅

新疆维吾尔自治区建设厅

新疆维吾尔自治区民政厅

新疆维吾尔自治区司法厅

新疆维吾尔自治区精神文明建设办公室

新疆维吾尔自治区计划生育委员会

新疆维吾尔自治区扶贫办公室

新疆维吾尔自治区统计局

新疆维吾尔自治区水利厅

新疆维吾尔自治区广播电影电视局

新疆维吾尔自治区地方税务局

新疆维吾尔自治区科协

新疆维吾尔自治区农业科学院

新疆农业大学

新疆维吾尔自治区社会科学院

前 言

党中央、国务院始终高度重视农业、农村、农民问题,把解决好农业、农村、农民问题作为全党工作的重中之重。国家出台了一系列重大政策,从2004年开始,逐步降低农业税税率,计划5年内取消农业税等。新闻出版是党的事业的重要组成部分,在解决“三农”问题上,肩负着繁荣“三农”读物出版,搞活农村出版物流通,为农牧民群众提供精神动力和智力支持的重要职责。农民问题是“三农”问题的核心。只有不断提高农牧民的科学文化素质,才能真正促进农业增效、农牧民增收和农产品竞争力增强,才能真正地推动农村的经济发展和会进步。

自治区新闻出版局以高度的政治责任感,结合自治区的实际情况,采取有效措施,加强了自治区服务“三农”读物的出版发行工作。各出版发行单位结合新疆农牧区生产、生活实际,围绕农林牧副渔的科技普及,农村教育文化娱乐活动、卫生保健、法律知识普及等,积极健康地拓展“三农”读物出版发行领域,带着感情为“三农”服务,为农牧民群众提供了物美价廉、品种多样的读物。

《新疆服务“三农”建设小康书库》大致由种植篇、养殖篇、健康生活篇、法律知识篇、经营理财篇等几部分组成。坚持“贴近生活,贴近实际,贴近群众”的原则,以满足广大读者需

求为目标,以提高农牧民科技文化素质和丰富农牧民精神文化生活为重点,面向农村,面向基层,重视每册图书的科学性、通俗性、实用性和低价位,力求广大农牧民看得懂,用得上,买得起,旨在宣传新技术、新生活、新理念,最大限度满足农牧民群众不断增长的精神文化需求。

《新疆服务“三农”建设小康书库》中各文种图书,是各出版单位在多方了解信息,广泛听取读者、专家意见的基础上,由经验丰富的专家、学者编撰或编译而成。部分少数民族图书在编译中,注重结合新疆实际增删内容,以进一步突出其实用性。

该套书的出版发行倾注了新闻出版管理部门,各领域专家、学者,以及出版单位、发行单位大量的心血,为不断提高《新疆服务“三农”建设小康书库》的编写出版水平,出版发行单位能把更多优秀出版物奉献给农牧民朋友,希望广大读者积极提出批评意见和宝贵建议。

努尔·白克力

目 录

水果篇

葡萄	2
杏子	4
苹果	6
梨	8
核桃	10
红枣	12
桃	14
草莓	16
西瓜	18
柑橘	20
香蕉	22
山楂	24
无花果	26
猕猴桃	28
甜瓜	30
板栗	32
石榴	34

菠萝	36
桑椹	37
枸杞	38
荔枝	39
李子	41

蔬菜篇

菠菜	44
芹菜	46
韭菜	48
西红柿	50
茄子	52
辣椒	54
黄瓜	57
葫芦	59
白萝卜	60
黄萝卜	63
白菜	66
茼蒿	68

茴香	70
莲花白	71
冬瓜	73
南瓜	75
丝瓜	78
苦瓜	80
洋芋	82
红薯	85
恰马姑儿	87
香菜	89
大葱	91
生姜	93
洋葱	96
大蒜	99
香菇	102
金针菇	105
黑木耳	107

肉鱼禽蛋

牛肉	110
羊肉	113
马肉	116
兔肉	117
鸡	118
鸭	120

鹅	122
鸽	123
带鱼	125
鲤鱼	126
鲫鱼	127
草鱼	128
鲢鱼	129
花鲢	130

牛 奶

鲜牛奶	132
酸牛奶	142
饮奶须知	145
食疗珍品	150

水果篇

李文健 编写

葡 萄

葡萄外形漂亮,红的似宝石,绿的如翡翠,有的剔透似水晶,有的闪闪若珍珠,味道酸甜适口,历来是人们喜爱的一种果品。

据传,葡萄是汉代传入我国的。新疆葡萄栽培历史悠久。吐鲁番的无核葡萄早就誉满天下,南疆近几年发展的“木纳格”葡萄也闻名于国内外。

鲜葡萄是一种味美,营养价值高的水果。据研究测定,每100克葡萄中,含糖15~30克、蛋白质0.15~0.2克,草酸、柠檬酸、酒石酸等有机酸0.5~1.4克、磷、钾、铁、钙、铜、镁、锌、硼等各种矿物质共0.3~0.5克,果酸0.3~1.0克。还有卵磷脂、维生素及多种人体需要的氨基酸。葡萄中的糖以果糖为主,可被人体直接吸收。

中医认为,葡萄性平味甘酸,有补气血、强筋骨、利小便的作用。神经衰弱和工作疲劳时常吃葡萄很有好处。葡萄可治疗低血压、食欲不振及脾胃不适等病症。吃葡萄对胆囊炎、胆结石、慢性胃炎患者也有益处。

葡萄干中的营养成分更加集中。不仅有糖、有机酸和维生素等成分,还富含各种矿物质。据资料显示,每100克葡萄干含钠15.6毫克,钾67.3毫克,钙54.2毫克,镁35.3毫克,磷102毫克,铁21毫克,铜0.38毫克,锌0.20毫克。所以是儿童、妇女、老人及

体弱贫血者的滋养补品。

葡萄酒一般为8~22度的酒精含量,有较好的营养,除含有葡萄糖、甘油、氨基酸、有机酸酯外,还含有各种维生素(尤其是维生素B₁₂)这都是人体不可缺少的有益成分。现代医学证明,饮入适量的葡萄酒,能养心提神,理气健胃,增进食欲,消除疲劳,促进血液循环,提高身体免疫力。每天适量喝葡萄酒有益于预防老年性痴呆症。而且还能增强大脑记忆力和学习能力。葡萄酒对贫血、冠心病、心脏病、失眠、神经衰弱等疾病,都有明显的疗效。故有人称葡萄酒是酒中的“健康之神”。对大多数人来说,适当地喝少量的葡萄酒对健康有益,多饮是不宜的。有资料报道,葡萄汁能有效地软化血管,防止动脉硬化,改善血管运动状况。葡萄酒和葡萄汁还能预防流行性感冒,防治心肌梗塞。

食用禁忌

葡萄多食生内热,使人烦闷、眼暗,并可引起泄泻,因此不宜过量食用。

外感风热者不宜食用。胆囊炎、单纯甲状腺肿、血钾性周期性麻痹、糖尿病患者不宜食用。

服用四环素及其他抗生素时不宜食用葡萄。

杏 子

我国是杏的故乡。新疆杏树栽培面积很广。尤其是南疆及吐鲁番地区,品种繁多,食用时间长。鲜杏的营养丰富,除糖、蛋白质之外,还含有钙、磷、铁等矿物质及柠檬酸,苹果酸B、胡萝卜素、番茄烃等营养成分。杏仁中还含月桂烯、柠檬烯、百里香素、牻牛儿醇等,能改善肺的通气功能,提高人的免疫力,并有祛痰止咳作用。杏和杏仁中,含有苦杏仁甙,该物质可被水解成剧毒的氢氰酸,大量食用会引起中毒,少量应用可镇静呼吸中枢及抗癌、防癌。杏仁及杏花还有美容、去雀斑作用。

杏可制成杏干、杏酱、杏汁等多种加工产品。杏是一味家庭良药。杏仁药用价值很高。中医学认为,杏性味温,而酸甘,能润肺定喘,止渴生津。杏仁能解肌散风降气,祛痰止咳,平喘润肺。其中甜杏仁适用于肺虚久咳,干咳无痰,大便不爽。苦杏仁祛痰止咳,润肠作用极强,适于感冒引起的咳嗽多痰,气喘,大便燥结等症。值得提醒的是,苦杏仁有毒,不可多食。

鲜杏,一次多食上火,易生痈疖,伤眼睛及筋骨,对牙齿及胃肠均不适,故民间有“杏伤人”之说。

验 方

(1)夜盲:鲜杏或杏干常食之。

(2)风寒咳嗽:杏仁10克,去皮壳,捣烂如泥,加冰糖9克,

开水冲泡饮服。

(3)消化不良：熟杏2个，每顿饭前洗净食下。

(4)肠炎：半熟之杏适量，洗净去核捣烂取汁，每日2次，每次1匙。

(5)美容、去脸部雀斑：新鲜桃花、杏花各10克，用水浸泡。浸泡水洗脸，每天1次，15~20天。

食用禁忌

杏甘甜性温，易致热生疮，因此，不能过量食用；素有内热者不宜食用。

胆囊炎、闭经、麻疹、糖尿病、胃酸过多、脑血管意外等患者不宜食用。

杏不宜与小米共同食用，否则令人呕吐、泄泻。

苹 果

苹果,色泽美艳,芬香馥郁,爽脆可口,人人喜爱。伊犁苹果在新疆早有名气,农家品种很多。新中国成立后,我国又从日本、美国等地引进了不少优良品种。如国光、红玉、青香蕉、金帅、红富士等等。新疆阿克苏的红富士苹果外观漂亮,汁多味甜,又耐贮运,很受消费者欢迎。

苹果,营养丰富,有很好的医疗保健作用。每100克苹果中,含糖为15克,其中5.93克为果糖,在人体内易被吸收。苹果中的果胶能容颜健美,苹果中的有机酸可促进矿物质钙、铁、锌的吸收,如果“慢吃苹果”,能杀死口腔内的细菌。经常吃苹果,能降低胆固醇,防止肥胖,能减少血糖含量,降低血压,还可改善肺部功能,能减少肺癌的患病率。苹果那种特殊芳香气味,能治疗精神抑郁症。实践证明,常嗅苹果香气,可使人心情愉快,消除压抑,有调节情绪之作用。苹果中含有较多的锌,有利于儿童生长发育,而且能增强人们的记忆。应当注意的是,每次不宜多食苹果,吃过苹果后要马上漱口。

祖国医药学认为,苹果性味甘凉,能生津润肺,补心益气,除烦解渴,开胃和脾,醒酒提神,收敛止泻。生活中常用苹果治疗消化不良,气壅不通,中气不足等病症。如大便秘结者,可每日吃2个苹果。食欲不振者,将苹果适量切片,大米少许,煮粥食之。

验 方

(1)慢性腹泻、结肠类：苹果干粉15克，每日2次，开水冲后空腹。

(2)高血压：每日吃2~3个苹果，坚持一段时间。

(3)肥胖或脂肪过多：苹果1.5公斤，在一天内分6次吃完，不吃其他食物，每周安排一天，连吃10~18周。

(4)润肺生津：苹果2个，瘦猪肉，白菜适量，炖汤食之。

(5)嘴唇生疮，牙龈发炎：将苹果连皮切成6~8瓣，放在冷水锅内煮，待水开即取出连皮吃下。

食用禁忌

本品食用应适量，多食使人腹胀。脾胃虚寒者不宜多食。高血钾性周期性麻痹、荨麻疹等患者不宜食用。

苹果不宜与海味同食，否则易腹痛、恶心、呕吐等。

梨

梨,颜色金黄,甜脆爽口,赏心悦目,幽香诱人。梨在我国栽培历史悠久。新疆的库尔勒香梨及南疆种植的“砀山酥梨”久负盛名,为梨中珍品。

梨有很高的营养价值和药用价值。除含糖类水分、蛋白质、脂肪外,还含钾、钠、钙、磷、铁等矿物质和维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸、维生素E以及果糖、蔗糖、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素等营养物质。不仅能给体弱病人和老人补充营养和水分,还对肝炎病人有护肝和助消化、促食欲的作用。

实践证明,梨对肺结核、支气管炎和上呼吸道出现的咽喉干、痒、痛、便秘、尿赤等都有治疗的效果。梨还能降血压和养阴清热,梨又有保肝、帮助消化等功效。

祖国医学认为,梨性味微酸,能生津、除烦、止渴、滋阴、润肺、止咳、清热、泻火、化痰。自古以来民间就流传“雪梨膏”治疗咳嗽多痰。梨常用于治疗热病伤津,高热解渴、消渴等病症。此外,百日咳、声音沙哑、消化不良等病症常生吃或煮熟梨吃,均有一定效果。

验 方

(1)感冒发热:梨2个,洗净切薄片,放在碗里,用凉开水浸