

有美味更有健康

Mum's Love Meal

妈妈爱心

美食

最爱吃的
还是「妈妈的味道」

让孩子垂涎欲滴，
让老公爱不释「口」，
让老人健康长寿……

烹饪独门秘籍与
营养配餐技巧完整放送，
食物健康功效贴身提示



余款妈妈爱心美食

150

「食」话「食」说

主食+凉菜+热菜+汤煲+
粥羹+饮品……

健脑+护眼+降糖+降压+
养胃+减肥……

独家私房菜+地方特色菜+
民间食疗良方+
自创改良菜+祖传药膳……

30种家用药材性味解析+50种常见食材+
100多条爱心养生叮咛

59位好厨艺妈咪多年下厨智慧



老吴家的鱼 编著
成都时代出版社

妈妈爱心美食

Mum's Love Meal



老吴家的鱼 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈爱心美食 / 老吴家的鱼编著. —成都: 成都时代出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5464-0358-8

I. ①妈… II. ①老… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025481 号

妈妈爱心美食

MAMA AIXIN MEISHI

老吴家的鱼 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	张慧敏
责 任 校 对	邢 飞
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	189千
版 次	2011年4月第1版
印 次	2011年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0358-8
定 价	29.80元

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



妈妈的爱心美食， 健康之源，家的味道



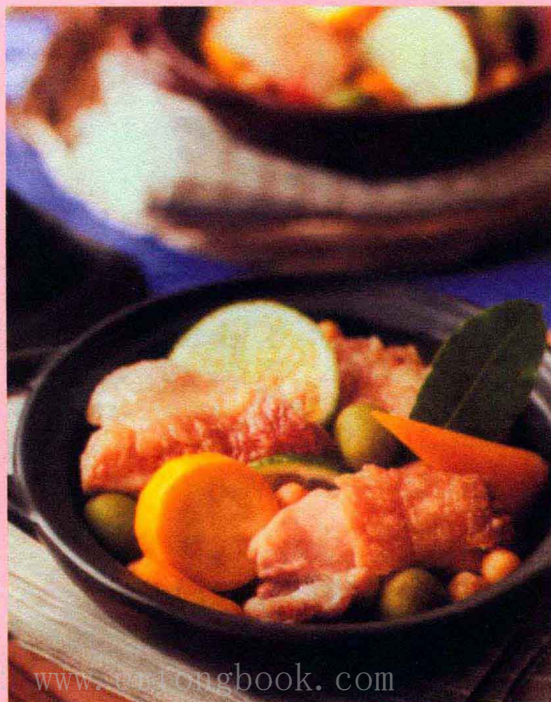
妈妈是我们一生最亲密的人，充满着爱心、细心和耐心，充满着温暖。妈妈又往往是家庭美食的创造者，妈妈的厨房是家人营养健康的调配间。芬芳美食中饱含着妈妈的爱，让家庭的每位成员都得到呵护。

平常生活，一日三餐，妈妈都安排得妥妥帖帖，总能想到最可口营养的食物：胃口不好有开胃小菜，燥热上火有清火靓汤，病养调理有对症药膳；季节变化，有应时鲜蔬；亲朋来访，有拿手绝活；更不用说逢年过节阖家欢聚的时刻，妈妈更会张罗一桌好菜，让远方归来的孩子和亲人们感到温暖和愉悦……

本书就是一部妈妈们用爱心共同打造的营养美食经。在“营养健康的家庭美食”的大主题下，来自各地的50位妈妈积极贡献了她们多年的厨房智慧，其中包括家常美味又具独到功效的拿手菜、由经验总结而自创或改良的菜式、精心收集的食疗良方，甚至有些祖辈相传的滋补药膳。妈妈们的平均厨龄超过30年，在厨艺方面可以说都有自己的独门秘笈，营养配餐技巧和烹饪水平也一直深得家人和亲友们的赞许。

本书在妈妈推荐的数百例家常美味中，精选150余例，以家常菜式为主，选材用料大多平常易得，还有一些药膳食谱和极富特色的地方风味，均突出了食材的营养功效和搭配原理，涉及主食、凉菜、热菜、汤煲、粥羹、饮品等各大种类，让妈妈多样化的美食成为名副其实的健康动力，有美味，更有健康。

根据普遍的家庭构成，编著者还将妈妈们的爱心食谱整理划分为少年儿童、上班族、孕产妇、老年人等几大类，并根据其生理特点、身体状况和相应阶段的营养需求，细分健脑、护眼、补血、养心、降糖、降压、养胃、护肝、减肥、美容等近60个功能类别，并对百余种有益健康的食物功效进行详解，列举50种常见食材和30种家庭药膳常用药材并对其性味加以解析，附以最贴心的养生叮咛，集知识性、指导性和可操作性为一体，奉上滋养健康的各式美味菜肴，让孩子垂涎欲滴，让家人爱不释“口”，让老人健康延寿，让亲人倍感温馨……



[目录 Contents]



Chapter 1 妈妈的爱心厨房 1

- 一、厨房也是小药房 2
- 二、怎样的家庭饮食模式才是最合理的? 3
- 三、古人留给我们的4句话 6
- 四、各年龄段最需要补充的营养 7
- 五、50种常见食材的食疗价值 9
- 六、家庭药膳常用药材30味 13
- 七、一定要知道的10个营养之最 15
- 八、家庭健康饮食要注意的6件事 16
- 九、烹饪方法对营养的影响 17

Chapter 2 妈妈的爱心食谱 19

一、儿女初长成——儿童和青少年的家庭营养配餐 20

- 1. 孩子们的饮食有什么问题 21
- 2. 给成长发育期的孩子们什么样的营养 22
- 3. 爱心餐单 23

◎健脑益智 ◎骨骼生长 ◎保护视力 ◎补充微量元素 ◎防治粉刺 ◎治疗贫血
◎防治儿童肥胖症 ◎帮助消化

二、营养“白骨精”——白领上班族的家庭营养配餐 39

- 1. 上班的孩子们有8个大问题 40
- 2. 给上班的孩子吃什么 41
- 3. 爱心餐单 42

◎熬夜●抗疲劳●缓解压力 ◎除尘●排毒●防辐射 ◎失眠●睡眠不足●神经衰弱
◎护眼●防治电脑眼病 ◎健脾养胃 ◎食欲不振 ◎纤体瘦身

三、媳妇有喜了——孕期的家庭营养配餐 57

1. 怀孕的媳妇不可少的6种营养元素 58
2. 哪些食物是孕期禁忌或不适合多吃的 60
3. 爱心餐单 61
 - ◎孕早期 ◎孕中期 ◎孕后期 ◎害喜 ◎孕期感冒
 - ◎孕期便秘 ◎孕期水肿 ◎孕期抽筋 ◎孕期牙龈发炎 ◎妊娠高血压●高血糖

四、伺候老人家——老年人的家庭营养配餐 80

1. 怎么给老年人准备膳食 81
2. 吃什么能延年益寿 82
3. 爱心餐单 83
 - ◎骨质疏松 ◎眼花 ◎听力下降 ◎记忆力衰退 ◎高血压
 - ◎高血脂 ◎糖尿病 ◎冠心病 ◎气虚乏力

五、管好老公胃——给老公的家庭营养配餐 100

1. 老公的饮食要注意什么 101
2. 给老公的“数字健康餐” 102
3. 爱心餐单 103
 - ◎强肾壮阳 ◎保肝护肝 ◎防治中年“三高” ◎保护前列腺 ◎更年期保护
 - ◎健体塑形 ◎清咽利肺 ◎养胃 ◎解酒

六、更要爱自己——妈妈自己的家庭营养配餐 122

1. 中年妈妈们的9个饮食调理要点 123
2. 爱心餐单 125
 - ◎保护腰椎关节 ◎防癌防瘤 ◎抗皱祛斑 ◎减肥瘦身 ◎更年期月经不调 ◎静心安神

七、全家都健康——家庭常用食疗方案 136

1. 根据季节适时进补，让家人四季都健康 137
2. 爱心餐单 138
 - ◎感冒 ◎发烧 ◎支气管炎 ◎咳嗽 ◎咽喉炎●咽喉肿痛
 - ◎痢疾 ◎腹泻 ◎痔疮 ◎生理期保健 ◎胃痛



Chapter 1 Mum's Kitchen



妈妈的 爱心厨房

妈妈的厨房，是一个爱心满满的“加工厂”。对于孩子，这里盛产慈爱和关怀；对于爱人，这里拥有甜蜜和柔情；对于老人，这里饱含尊敬和孝顺。

一、厨房也是小药房

妈妈们一定都听过这么一句俗语：药补不如食补。这句话其实就是告诉大家，食物不光有营养，能满足人体的各种需求，强健机体，而且它们本身还有不同程度的药性，对很多病症和不适都有预防和治疗的作用。因此，食补既满足了吃的需要，又能防治疾病，实在是一举两得。



其实，食补和药补都属于中医进补的内容，食补在中医学上还有专门的名称，叫做“食疗”。食疗，就是说食物有治疗疾病的作用。这种认识在中国已经有5000多年的历史了，在第一部药理学著作《神农本草经》中，就记载了很多种既可以充饥，又能治病的食物，比如大枣、核桃、蜂蜜、芝麻等。古代名医张仲景、孙思邈等，在他们的著作中也收录了大量的食疗方子，作为辅助药方的方法对身体进行调养。在晋代的时候，药书还记载了很多餐桌上的食物用来治疗疑难杂症的事例，比如“海藻酒方”，就是用海藻、海带来治疗当时被称为“大脖子病”的甲状腺肿大。到了明朝，名医李时珍在他的《本草纲目》中，更是把大量的食物收录了进去。

中医的食疗学认为，像感冒、风寒这类寒性病症，就要用温热性的食物来补，如葱白、生姜、牛肉等；而口疮、目赤等热性病症，就要多吃寒凉性食物，如莲心、菊花、龟肉、蟹肉等。这种治疗作用，也已经被现代医学和营养学所证明。而且，食物对于人

体新陈代谢、促进免疫系统功能是有强大作用的，像血、肉、蛋、乳等食物就能增进免疫系统功能，而枸杞、芥菜这些凉性食物可以抑制免疫功能的亢进。

经过长期的积累和经验借鉴、总结，妈妈们也一定对下面的这些知识有所了解：莲子、龙眼、大枣、猪心能帮助养心安神；动物肝脏不但对眼睛有好处，而且还能补血；粳米、山楂、萝卜、扁豆等能滋养脾胃；鹿肉、牡蛎、牛鞭能强肾壮阳；龟、鳖、海参等能滋阴补肾等等。所有的这些，都是从传统食疗中来的，再经过妈妈们的双手，把健康和爱心带给每一个家人。

食疗还有很关键的一点，那就是“养”。养生，是延缓衰老、延年益寿的一种重要方法。我们常说“是药三分毒”，用药物来治疗疾病，虽然效用来得快，但是或多或少会产生一些副作用。而且，药的针对性很强，什么病吃什么药、用多少量，都有比较严格的要求，要掌握分寸，适可而止，否则可能不但对病没用处，还会有其他的影响和不适。而且，药毕竟是药，没有人会认为吃药

是一种享受吧！

而食疗就不一样了，它相对方便又实惠，而且在用料的数量上，不像服用药物那样配比严格。在形式上，它也容易让人接受，可以是日常家庭餐桌上的一道小菜，也可以是夜晚端上的一碗热腾腾的夜宵，可以是一盘糕点，也可以是一杯果汁……

我们这样讲，是不是说食疗就能取代药疗呢？当然不是，食疗和药疗两个之间并不是互相排斥的，而是互补的，各有各的特点和好处，重点也不一样。总的说来，药疗是以治病为主，食疗是以养身、防病为主。食疗是对药疗的一种很有效也很必要的辅助，需要长时间坚持，并且形成习惯。



What's the most Healthy Diet?

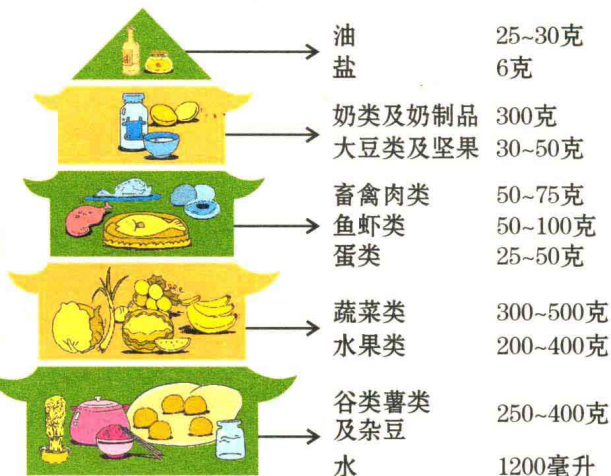
二、怎样的家庭饮食模式才是最合理的？

食物的食疗作用，妈妈们或多或少都知道一些，但光知道似乎还有点不够。因为很多妈妈仍然每天都在为家人的每一餐大费脑筋，她们一定经常在想：什么样的食物搭配起来才能让家人吃得美味又健康呢？用专业的话来说，就是：怎样的家庭饮食模式才是最合理的呢？其实，营养学家们早就给出了最好的建议了，这就是中国卫生部发布的《中国居民膳食指南》中的“膳食宝塔”。下面，就让我们一起来认识一下这个神奇的“宝塔”吧！

1. 什么是“膳食宝塔”

“膳食宝塔”，说简单点，就是一个以营养均衡为基础的科学膳食结构，是用来指导我们的日常饮食和生活的。

这个“膳食宝塔”一共有5层，包含我们每天应该要吃的主要食物种类。宝塔各层的位置和面积不同，反映出各类食物在我们日常饮食中的地位 and 所占的比重也有所不同。



我们从塔底开始往上看：

第1层：谷类和水。谷类包括米、面、杂粮等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，是我们能量的主要来源。建议成年人每天吃250~400克。还要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，而且，很多种谷物掺着吃比单吃一种好。稻米、小麦不要研磨得太精，以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。

水是“生命之源”，是最基本、最重要的营养素，饮水量和水质直接关系到人的健康。人可以几天不吃饭，但不能几天不喝水。每人每天应该至少饮用1200毫升的水。

第2层：蔬菜和水果。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，只吃水果、不吃蔬菜这种习惯是不对的。一般来说，红色、绿色、黄色、颜色较深的蔬菜和深黄色水果中含的营养素比较丰富，所以应该多选用深色蔬菜和水果。建议成年人每天食用蔬菜300~500克、水果200~400克，并注意增加薯类的摄入。

第3层：鱼虾、肉（包括畜肉、禽肉及其内脏）、蛋类。主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此之间的营养素含量是不同的。建议摄入量为125~225克，其中鱼虾类50~100克，畜肉、禽肉50~75克，蛋

类25~50克。

第4层：奶类和豆类食物。奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等。除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，而且利用率也高，是天然钙质很好的来源。建议每人每天平均饮奶300毫升。

豆类含有丰富的优质蛋白质、脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，而且含有钙、维生素B₁、维生素B₂、磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

第5层（塔尖）：油脂类及食盐。包括植物油等，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和脂肪酸。烹调油建议摄入量为25~30克，食盐不超过6克。

2. “膳食宝塔”并不是标准菜谱

要提醒妈妈们的是，“膳食宝塔”只是指出了每类食物在生活中的重要性，以及推荐了一个数量，但并不是一个标准菜谱。它只是提示大家：在每日膳食中，应尽量包含“膳食宝塔”中的各类食物，但不需要每日都严格照着“膳食宝塔”的推荐量，因为推荐是根据一般健康成人的标准来取的平均值和比例。而且在日常膳食中，还要根据具体情况来处理。

（1）不同的人群有不同需要

其实这很好理解。妈妈们想想看，我们每个家里有老有少、有男有女、有胖有瘦，胃口也有大有小，一个“膳食宝塔”怎么能把所有的家庭情况都考虑得那么清楚呢？所以，这个

“宝塔”也只是让我们参考，提醒我们在每天的饮食中，应当包含推荐的各类食物，而且各类食物的比例，也应当基本与“膳食宝塔”一致。在实际生活中，我们应该根据年龄、性别、体重、劳动强度、季节等这些因素，考虑相应的食物搭配和供给。拿主食这一块来举个例子吧：像年轻人、劳动强度大的人需要能量高，应适当多吃些主食；年老、活动少的人需要能量就相对少了，可少吃些主食；不同年龄阶段的孩子，也要考虑到他的吸收、消化能力。不能一味地按照“宝塔”上的建议，人人平等地来安排。

（2）同一类别的食物要常换

平时在家里吃饭，不仅要考虑营养均衡的问题，品种还要丰富、多样，毕竟吃东西还是要讲口味享受的嘛！妈妈们可以从“宝塔”中看到，每一层食物都有许多品种，只有将这些品种优化选择、灵活组合，才能把饭菜做得色香味俱全。比方说，“塔底”的谷类中，大米、面粉、其他杂粮是可以组合、变换的品种，一段时间内的主食种类就可以轮换着、变化着做，平常做白米饭，周末做些饺子、包些花卷，偶尔还吃些荞麦饼、小米饭什么的；还有像第3层中的瘦肉和鸡、鸭肉等也是这样，换着来，品种多了，花样变了，既促进了家人的食欲，又能让家人吃得健康科学。

这里说的饭菜的多样化，不只是在品

种选择、形态、颜色、口感上，变换烹调方法也是很重要的，我们推荐的菜谱一定会对各位妈妈有所帮助。

3. 注意地域特点和物产条件

国家这么大，各个地方的物产和饮食习惯都不一样，只有根据当地的特点，比如气候、物产资源、口味偏好等，才能很好地应用“膳食宝塔”。例如，一个在内蒙古的妈妈，就可以根据牧区奶资源丰富这个特点，适当提高奶类食品在日常饮食中的比例，但千万不要完全地偏重一种类别，也要适当地补充一些牧区缺少的食物，像鱼类、豆制品等；反过来，生活在渔产丰富地区的人，平常水产品就吃得比较多，所以妈妈们要注意适当地给家人和自己补充蔬菜、果类和其他畜类、禽类的肉食。

还有一种情况也是要提醒妈妈们的，由于地域、经济条件等原因，某一种食物很不容易获得，或者是在同一类别中也没有更好的替代品时，可以根据它的营养成分用别的种类来暂时替代。比如豆类就可以暂时替代乳类、肉类在蛋白质方面的供给。

不管怎样，家庭的日常饮食安排及具体配餐，归纳起来就是八个字：“一杂、三多、六常、三少”。

一杂：吃得杂，细粮粗粮、瘦肉奶蛋、蔬菜水果，样样都适量吃一点。

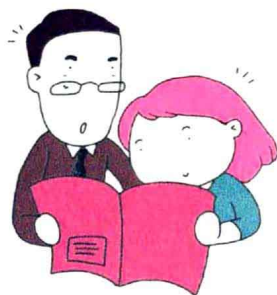
三多：多吃蔬菜、水果和薯类。

六常：常吃奶类、豆类或豆制品、鱼、禽肉、蛋、瘦肉。



三、古人留给我们的4句话

通过认识“膳食宝塔”，妈妈们肯定更加了解了营养平衡的重要性。其实，这种认识，在老祖宗那里早就说过了，而且说的还不仅仅是“吃什么有营养”和“怎么吃有营养”的问题，连就餐习惯和吃饭时的心情都有强调呢。



1. 营养平衡

“杂食者，美食也；广食者，营养也。”这句话说的是：均衡摄取各类食物，是一种良好的饮食习惯。

你看，我们的老祖宗早就意识到，为了保持身体健康，就要均衡摄取各类食物，吸收它们各自不同的营养，这些不同的食物要求达到粗细、性味等各方面的平衡。食物来源要多样性，不同营养成分的食物要有互补，才能达到营养的全面均衡。

2. 冷热平衡

“食宜暖。”这句话的意思是：要吃不烫口、不凉胃的食物。这句话说出了饮食上冷热平衡的重要性。生冷食物吃得过多，就会伤脾胃，轻微的会有咳嗽，严重的会导致腹泻。体虚胃寒的人更应该少吃生冷食物。空腹时不要吃生冷的东西，这一点妈妈们特别要告诉家里的孩子们。反过来，吃得太热太烫也是不好的，肠胃、咽喉最容易被烫伤。比方说，中国的华北地区，患食道癌的人是最多的，因为

这个地区的人特别喜欢喝很烫的水和很热的粥。

3. 动静平衡

“食前忌动，食后忌静。”这句话的意思是：在吃东西之前运动，是不太好的，尤其是剧烈的运动；吃完东西后长时间不动，也是不好的。简单点说，就是饮食要讲动静平衡。俗话说“食不言”，就是强调在吃饭的时候，要专致、静心，不要老是高谈阔论、东拉西扯，这特别容易引发消化系统的问题，特别是老人喝粥的时候容易被呛到，小孩子在吃鱼、啃骨头的时候，容易发生危险。另一句俗语“饭后百步走，活到九十九”，说的就是在饭后的一段时间要适当活动，比如散步，但要注意的是，至少餐后半个小时再活动才比较好哦。

4. 情绪平衡

“胃好恬愉。”这句话说的是：安静、愉快的心情有利于肠胃健康。

简单地说，就是吃饭时要心平气和。情绪对于消化功能是有影响的，吃饭过程中，要尽力避免情绪波动，这样才能保证消化功能的正常进行。妈妈们肯定也深有体会，有时辛辛苦苦

苦做了一天的家务，烟熏火燎地在厨房忙活了半天，碰巧又遇到了什么不开心的事，心里有时会不畅快，结果上了桌没胃口吃饭，或者吃得一点也不高兴。而且，有些妈妈喜欢在饭桌上教育小孩，有些老人在吃饭过程中会莫名地发脾气，这些都对身体健康不好，不仅吃得不愉快，还连累了肠胃。



Nutrition Needs of Different Age

四、各年龄段最需要补充的营养

一家人，老老小小，包括了各个年龄段，所以妈妈们非常有必要了解清楚各个年龄段最要注意补充哪些营养，好给每一个家庭成员最需要的营养补充。

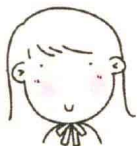


10~13岁：补充钙质

在生长发育的最关键时期，钙质要充足、优质。钙的来源有低脂牛奶、豆类及豆制品、某些绿色蔬菜等。

14~18岁：补充铁质

这个年龄段的女性需要额外补充因月经而丧失的铁质。铁质的来源有红肉（如猪肉、牛肉）、甲壳类动物、谷物等。



19~25岁：补充维生素C

水果和蔬菜中维生素C含量最多。维生素C有助减轻吸烟和饮酒对身体造成的影响。压力大的人，如读书或上班的孩子，应当多补充些含维生素C丰富的食物。

26~35岁：补充叶酸

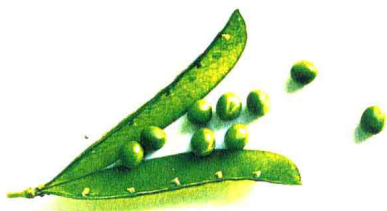
缺乏叶酸可引起白细胞减少症，准备或已经怀孕的女性更需要多吸收些叶酸。含有较多叶酸的食物包括绿色蔬菜、水果和橙汁。

35~45岁：补充抗氧化剂

抗氧化剂有助于延缓衰老和抵抗疾病，故可多吃水果、蔬菜。

45~50岁：补充脂肪酸

中年女性应当进食含有丰富脂肪酸的食物，如沙丁鱼和大豆产品，有助舒缓更年期的不适。男性则应进食含锌的食物，预防前列腺疾病。



50~60岁：补充低脂、高纤

多吃低脂和高纤维食物，有助于降低患上心脏病和癌症的概率。这类食物包括谷物、水果和绿色蔬菜。



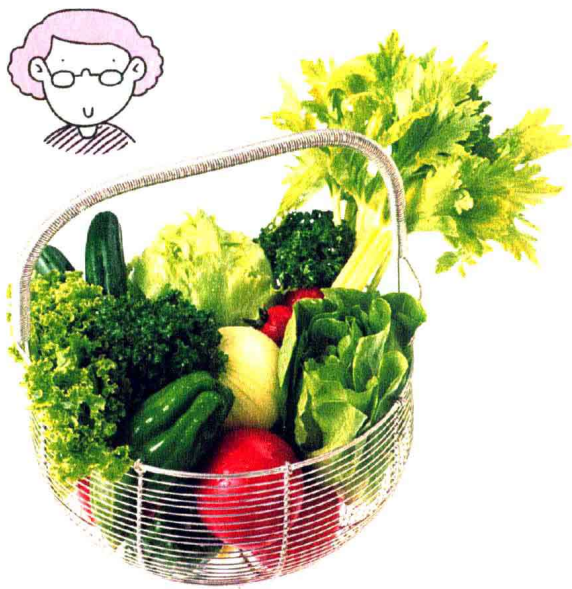
60~70岁：补充微量元素和果糖

这一年龄段的老人胃酸分泌降低，钙质吸收和利用受到很大影响，在补充钙质的同时要少吃草酸含量多的食物，比如菠菜、香菜和草莓等。同时造血功能的降低会引起缺铁性贫血，要注意选择含铁多的食物，肉类、肝脏都可以适

量补充，但要注意控制血液中的胆固醇含量。这个阶段对血糖的调节能力也降低了，不宜吃蔗糖含量高的食物。但果糖容易被吸收，而且转变为脂肪的能力小于葡萄糖，所以，可以适量吃水果、蜂蜜等含有果糖的食物来补充糖分。

70岁以上：补充纤维和水

多吃全谷类粗粮，每周至少吃两次豆类食物，如大豆、扁豆，这些高纤维食物同时含有较低的胆固醇，能减少患心血管疾病和癌症的危险。老年人渴觉降低，时常有体内缺水的危险，建议每日补充8杯水，以防止便秘和机体水分缺失。对于80岁以上的老人，膳食营养要求大致与此相似，但应更注重食物加工方式，比如要考虑到咀嚼功能和肠胃消化功能，以粥、面、汤等流食为主。



五、50种常见食材的食疗价值

在说食材的食疗价值之前，首先要跟妈妈们说一下“五性”和“五味”。“五性”指的是寒、凉、温、热、平。寒性、凉性具有清热、消暑、解毒等作用；温性、热性具有祛寒、温中、补虚等作用；平性具有健脾、开胃、补益身体等作用。“五味”说的是辛、甘、酸、苦、咸。辛味发表、行气、活血；甘味补益、和中、缓急，淡味附于甘，渗湿利尿；涩味附于酸，能收敛固涩；苦味清热、通泻、燥湿、降逆；咸味补肝肾、益精血、润燥通便。这些关于食物性味的认识，来源于传统中医学，而且经过了千百年的实践经验，说明食物是能健身养生和治疗疾病的。下面列举一些家庭厨房常用的食材以及它们的疗效，供妈妈们参考。

类别	食材名	性 味 及 疗 效
谷 类	小麦	被誉为“五谷之长”，性凉，味甘。具有养心安神、厚肠益脾的功效。未成熟的小麦还可治盗汗，小麦皮可治疗脚气病。
	玉米	也叫苞谷、苞米、玉蜀黍，性平，味甘。能调中开胃、降低血脂、益肺宁心，具有清湿热、利肝胆、延缓衰老等功效。
豆 类	黄豆	性平，味甘。用于脾虚气弱、消瘦少食，对贫血、营养不良、水肿、小便不利等有良效。
	绿豆	性寒，味甘。能清热解毒、消暑解渴，利目，利尿，能治疗疮毒痈肿。
	豇豆	性平，味甘。能健脾开胃、利尿除湿，补肾脏，生精髓，止消渴。
	豌豆	性平，味甘。止泻痢、利小便、消痈肿，止咳下气、通乳消胀。
蔬 菜 类	萝卜	性凉，味辛、甘。煮熟后性平，味甘。能清热生津，凉血止血，利咽、化痰、止咳，利小便，止泻痢，解毒。熟食偏于益脾和胃、消食下气。
	大葱	性温，味辛。能通阳活血、驱虫解毒、发汗解表，对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的治疗作用。
	大蒜	性温，味辛。具有温中消食、行滞气、暖脾胃、消积、解毒、杀虫的功效。不能食用过多，否则容易动火、耗血，有碍视力。特别适宜肺结核、癌症、高血压、动脉硬化患者食用。

类别	食材名	性 味 及 疗 效
蔬 菜 类	姜	性温，味辛，可发散风寒、化痰止咳，又能温中止呕、解毒，常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等症。干姜性热，可温中散寒，燥湿消痰。
	苦瓜	性寒，味苦。具有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳的功效。
	丝瓜	性凉，味甘。清热化痰，凉血解毒，利水通便。还有祛风湿、通经络的作用，对慢性支气管炎、疝气也有疗效。
	南瓜	性温，味甘。具有补中益气、消炎止痛、化痰排脓、解毒杀虫的功能，生肝气、益肝血、保胎。
	冬瓜	性微寒，味甘、淡。能清热化痰，除烦止渴，利尿消肿。还可外用于痱子、痔疮等。
	白菜	性微寒，味甘。能益胃生津、清热除烦、利小便、利肠道，还可解酒渴。
	韭菜	性温，味甘、辛。有行气、散血、解毒的功效。还常常用于补肾阳虚，治疗津液亏损等症。
	菠菜	性凉，味甘、辛。补血止血，利五脏，通血脉，止渴润肠，助消化。可用于高血压、头痛、目眩、便秘等病症，对糖尿病也有功效。
	芹菜	性凉，味甘辛。清热除烦，平肝，利水消肿，凉血止血。对高血压、头痛、头晕、暴热烦渴、黄疸、水肿、小便热涩不利、妇女月经不调、赤白带下等病症均有疗效。
	黄瓜	性凉，味甘。清热利水，解毒消肿，生津止渴。对身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等均有疗效。
	辣椒	性热，味辛。具有散寒除湿、消食、杀虫、解毒等功效，可用于治疗伤风感冒、风湿、疟疾、气管炎，还可外用于治疗溃烂的冻疮。
水 果 类	苹果	性凉，味甘、微酸。具有生津止渴、清热除烦、润肺开胃、益脾止泻的功效，对腹泻、便秘、烦热口渴、饮酒过度、高血压等有疗效。
	香蕉	性凉，味甘。能养阴润燥，生津止渴，对咽干口渴、烦渴喜饮、肠燥便秘、痔疮便血有疗效。
	橘子	性平，味甘、酸。能生津止渴，和胃，润肺，对口中干渴、饮酒过度、消化不良及咳嗽有疗效。