

家庭自我保健丛书

蔬菜治百病



JIA TING ZI WO BAO JIAN CONG SHU

田鹤 编著

四川科学技术出版社

序

随着时代的进步,人们深刻地意识到,要提高人们的身体素质,应从医药治疗提高到食物保健和食物治疗的新阶段,才更有利于人们的身体健康。目前,国外医学家纷纷提出,“回归自然”,掀起了世界性的饮食疗法热、自然疗法热和食物疗法热的浪潮。这究竟为什么呢?原因很简单,因为广大患者深受化学药物副作用之苦,长期服用,形成了旧病未除,又产生新的药源性疾病。如何才能消除这一弊端,又要达到身体健康的目的呢?于是,成了人们朝思暮想而又难以解决的问题。本书不但解决了上述疑难,同时还为我们提供了数百个菜谱,让我们在一饱口福之中,达到治病保健的最终目的。

食物保健和食物疗法,必须以我们常用食物为主,我

们常用食物又是以蔬菜为主,于是用蔬菜治病保健便成了简捷而又实惠的有效方法。

蔬菜含有不同的性能和成分。比如说菠菜,它性冷,味甘、无毒,含有丰富的维生素和矿物质,每 500 克就含蛋白质 10.7 克、碳水化合物 13.8 克、钙 320 毫克、铁 8 毫克、胡萝卜素 17.22 毫克、硫胺素 0.18 毫克、核黄素 0.58 毫克、尼克酸 2.7 毫克、抗坏血酸 174 毫克。这些成分,形成了利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、调中气、止烦渴、解酒毒和润肺的功能,就适用于慢性便秘、高血压、贫血、消化不良的病者,从而起到了蔬菜治病的效果。

这本书不但介绍了蔬菜治病、保健、延寿等有利健康的方法,同时介绍了蔬菜的烹调方法,我们可以在治病、

保健的同时,还能一饱口福。比如说,我们的胃口不好,又口渴,那我们就来做一“糖拌青萝卜丝”;其原料和佐料为:青萝卜 500 克,香油 15 克,白糖 50 克,米醋 25 克,精盐 4 克。制法是:把青萝卜洗净,去皮切成丝,用凉水洗净,捏净水分,然后加入精盐、白糖、米醋、香油拌匀即可。这样,吃起来既清脆爽口,又有利于化食、解渴。

所以说,这是一本极为难得的好书,它不仅为我们的身体健康带来福音,还在经济实惠的基础上改善我们的生活,使我们的生活增添了新的光彩。

编著者

目 录

第一章 概述

第一节 蔬菜给人体提供多种维生素	1
第二节 营养价值最丰富的蔬菜	3
马铃薯	3
韭菜	4
蘑菇	4
花椰菜	4
菠菜	5
芹菜	5
油菜	5
卷心菜	6

茭白	6
莴笋	7
香椿	7
莲藕	7
萝卜	8
胡萝卜	8
黄瓜	8
苦瓜	9
丝瓜	9
茄子	9
辣椒	10
西红柿	10
扁豆	11
豆芽	11
香菇	11

第二章 现代饮食病及其预防

方便面营养不良症	12
罐头食品的污染病	14
美味综合症	15
蔬菜污染综合症	16
水果病	17
青蛙肉综合症	18

“生日蛋糕”综合症	19
人参滥用综合症	20
强化食品综合症	21
啤酒病	22
甜食综合症	24
凉拌菜与“色拉病”	25
火锅病	26
油炸食物致癌	27
咖啡因矮个症	29
宴席综合症	31
海洋食物中毒症	32
高纤食物综合症	33
味精综合症	35
爆米花铅污染症	36
连续饱食综合症	37
多味瓜子综合症	38
蔬菜中毒症	38
食品添加剂综合症	43
咸酒综合症	44
过量食脂肪易患乳腺癌	45
坐车进食不卫生	46
吃茶叶易致癌	46
汽水综合症	47
食烤羊肉患综合症	48

美酒加咖啡综合症	49
牛奶过敏综合症	50

第三章 治百病的蔬菜及其烹制方法

第一节 强身	52
韭菜粥	52
淮山芝麻丸	53
红烧栗子淮山	53
花生蚕豆汤	54
核桃炖蚕蛹	54
白果鸡蛋	54
韭菜炒鸡蛋	55
蒜苔炒鸡蛋	55
糖蒜苔	56
珍珠菜花	56
蝙蝠莲藕	57
蜜枣扒山药	58
第二节 开胃	59
素炒大白菜	59
醋溜白菜	60
红辣菜卷	60
果酱菜心	61
芥末菜墩	61

香辣白菜	62
素扒白菜	63
栗子白菜	64
鸡冠白菜	65
大油烧油菜	66
姜汁菠菜	66
菠菜拌粉丝	67
青椒炒卷心菜丝	68
油焖茭白	69
茭白炒鸡蛋	69
油吃麻辣茭白	70
芙蓉菜花	71
炸菜花	72
凉拌藕片	73
珊瑚藕片	73
糖醋“排骨”	74
炒土豆丝	75
椒盐土豆	76
酸辣土豆	76
桃仁土司	77
麻辣萝卜丝	78
素炒萝卜	78
糖醋心里美	79
糖拌青萝卜丝	80

麻酱水萝卜	80
腌萝卜	81
红烧萝卜	82
腌胡萝卜	82
拌萝卜干	83
溜胡萝卜丸子	84
炒苦瓜辣椒	85
葱油苦瓜	85
干煸苦瓜	86
青椒炒黄瓜	87
素炒青椒	88
青椒炒毛豆	88
糖醋红椒	89
青椒拌干丝	90
腌青辣椒	90
炆柿子椒	91
青椒炒鸡蛋	92
红烧平菇	92
油浸鲜蘑	93
白汁鲜蘑丁	94
鲜蘑腐竹	95
酥炸鲜蘑	95
蘑菇油菜心	96
蘑菇炖豆腐	97

第三节 止泻	98
酸甜白菜	98
北京冬菜	99
咖喱白菜	100
蘑菇油菜心	101
香椿煎豆腐	102
香椿拌豆腐	102
香椿炒鸡蛋	103
香椿豆	104
腌香椿	104
糖醋炒藕丝	105
第四节 清热	106
菜心腐干	106
渍酸白菜	107
辣白菜卷	108
干烧白菜	109
腐竹白菜	110
白菜蘑菇	110
腐竹烧油菜	111
茄汁茭白	112
红油茭白	113
炆茭白	113
花椒油莴笋丝	114
糖醋莴笋	115

炆麻辣莴笋	115
麻酱莴笋尖	116
炒鲜莴笋	117
拌莴笋	117
干烧冬笋	118
酱烧冬笋	119
辣黄瓜条	120
腌黄瓜	120
拌黄瓜条	121
黄瓜拌粉丝	122
糖醋拌黄瓜	122
黄瓜炒鸡蛋	123
红烧冬瓜	124
香酥冬瓜	124
扒冬瓜球	125
拌西瓜皮	126
炒西瓜皮	127
溜翡翠片	127
炸西瓜	128
什锦西瓜	129
素炒西红柿	130
糖拌西红柿	130
蜜汁西红柿	131
西红柿烧豆腐	131

炸西红柿	132
酱汁扁豆	133
炆黄豆芽	134
干煸黄豆芽	135
烹绿豆芽菜	135
青椒绿豆芽	136
绿豆芽拌干丝	137
烹掐菜粉	137
炒肉绿豆芽粉	138
三色豆芽	139
第五节 健脾	140
鱼香菜心	140
鸡油菜心	141
奶油扒菜心	142
彩色里脊丝	142
凉拌扁豆	143
宽粉焖扁豆	144
油焖扁豆	145
素焖扁豆	146
酱烤扁豆	146
素炒豇豆	147
拌素豇豆	148
素炒黄豆芽	148
第六节 舒筋	149

生煸菠菜	149
芝麻菠菜	150
鸡蛋炒菠菜	151
第七节 健脑	151
口蘑烧菜心	151
鲜蘑鸡蓉菠菜	152
拌芹菜	153
腌芹菜	154
芹菜拌干丝	155
芹菜拌腐竹	155
香干炒芹菜	156
糖醋卷心菜	157
醋溜卷心菜	157
腌雪里蕻	158
雪里蕻炖豆腐	159
炒雪冬	160
白油豌豆	160
西卤豌豆	161
口蘑锅巴	162
口蘑芙蓉蛋汤	163
口蘑烧菱角	164
绿叶口蘑汤	165
第八节 降血压	166
红烧菜花	166

炒双冬	167
辣味笋	167
怪味海带	168
凉拌海带	169
海带丝炒豆芽	170
第九节 防癌	170
炒双色素菜	170
冬菇烧菜花	171
七彩香菇	172
炒双菇	173
煎镶香菇	174
第十节 祛痰	175
酿茄子	175
菊花茄子	176
酱烧茄子	177
烧茄子	178
油焖茄子	179
拌茄泥	180
炒茄丝	180
辣味茄丝	181
醋溜茄子	182
青酱茄子	182
第十一节 顺气	183
腐竹拌菠菜	183

韭菜炒绿豆芽	184
第十二节 润肺	185
炆制双耳	185
三鲜海参	186
糖醋木耳	187
雪花银耳	187
银耳素烩	188
酿银耳	189
菠萝银耳	190
冰糖银耳汤	191
花生仁拌芹菜	191
第十三节 化痰	192
滚龙丝瓜	192
桃仁烧丝瓜	193
丝瓜炖豆腐	194
第十四节 长寿	194
藕粥	194
胡萝卜粥	195
红枣粥	195
胡桃粥	195
银耳粥	196
玉竹冬瓜汤	196
蜜糖雪耳汤	196
南瓜八宝饭	197

生姜粥	198
淮山芝麻糊	198
莲子锅蒸	199
乌发延年糖	199
山楂粥	200
蜜饯红娘	200
奶油芦笋	201
芹菜炒香菇	202
凉拌芹菜	202
什锦乌龙粥	203
三色糯米饭	203
冬瓜粥	204

第四章 小儿营养蔬菜及其烹制方法

芹菜粥	205
胡萝卜粥	206
红薯粥	206
甘薯粥	206
芋粥	207
葱豉粥	207
生姜粥	208
生姜葱白粥	208
韭菜粥	208