

家庭品质生活宝典

家庭健康

健康生活从每一天的三餐开始

美味三餐食谱

实用版 美食天下尽在丰富营养的一日三餐

李元秀◎主编

家庭版



No.

家常百味，营养健康，好学易做，尽享口福。

一部适合中国家庭的科学膳食读本



内蒙古人民出版社

國 家 標 准 代 碼 一 六 四 四 四 一 一 一

美 味 三 餐 食 譜

中 華 人 民 共 和 國 食 品 標 准 化 委 員 會 編 制



中 華 人 民 共 和 國 食 品 標 准 化 委 員 會 編 制

家庭品质生活宝典

家庭健康

美味三餐食谱

家庭版



李元秀◎主编

No. 1



彩色
图文版
BEST NEW

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康美味三餐食谱 / 郭洪岐编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8

(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)

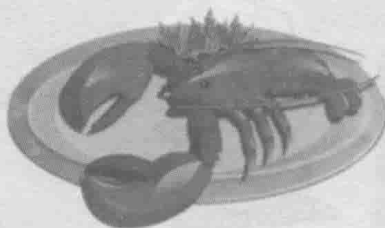
ISBN 978-7-204-10136-8

I. 家… II. 郭… III. 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146709 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



- 编 著 郭洪岐
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155
定 价 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

营养套餐

营养粥	1	虾仁蒸饺	17
椒盐花卷	1	银耳莲子糯米粥	17
杏仁拌三丁	2	草莓奶昔	18
葱油饼	2	鸡块汉堡	18
枸杞丝瓜	3	山竹哈密瓜汁	19
小米棒米查粥	3	火腿沙拉三明治	19
胡萝卜拌青笋	4	肉松三明治	20
韭菜盒子	4	杂米八宝粥	20
番茄炆锅面	4	凉拌海蜇头	21
苹果小米粥	5	紫米粥	21
可丽饼	6	爽口毛肚	22
金针菇菠菜	6	薏米麦片粥	22
金银饭	7	姜汁海螺	23
红点粟米羹	7	小米玉米粥	24
菠菜炒蛋	8	木耳莴笋鸡丝	24
奶香燕麦粥	8	黑米红枣粥	25
小笼蒸包	9	香辣牛肉	25
金边白菜	9	皮蛋瘦肉粥	26
红小豆粥	10	蒜蓉茄子	26
微波香菇烧卖	10	榨菜肉片粥	27
紫菜蛋花汤	11	茭白虾冻	28
火腿青菜炒饭	11	蛋花粥	28
西芹百合	12	日月沙拉	29
黑豆浆	13	肉末紫菜粥	29
蔬菜煎饼	13	蒜香蚕豆	30
韭菜银芽汤	14	乌鸡滋补粥	31
茄汁豌豆炒饭	14	凉拌藕片	31
鸡蓉玉米羹	15	翠衣海带骨头粥	32
豆沙包	15	荷花番茄	32
麦片粥	16	桂圆鸡丁紫米粥	33
酱油煎蛋包	16	麻辣肚丝	34

松仁鱼丸粥	34	脆爽双丝	40
红油耳片	35	香菇竹笋粥	41
韭菜虾仁粥	35	香芹腐竹	42
酸辣白菜	36	茼蒿粥	42
鲜鱼葱白糯米粥	36	青辣椒松花蛋	43
拌萝卜皮	37	牛奶薏米果仁粥	43
黄花鱼骨粥	38	青红椒泡菜	44
糖醋白菜心	38	燕麦雪梨糯米粥	45
鱼蓉枸杞子粥	39	萝卜泡菜	45
糖拌三样	39	花样果肉薏米粥	46
菠菜银耳粥	40		

两菜一汤一主食

什锦肉丁	47	拍黄瓜	49
海米炒黄瓜	47	芹菜叶粉丝汤	49
丝瓜油条汤	48	葱爆羊肉	50
麻团	48	海米冬瓜	50
酱牛肉	49	紫菜黄瓜汤	50

三菜一汤一主食

玉米面饼	51	鸡蛋豆腐汤	54
老醋花生	51	玉米粒炒饭	55
黄瓜炒肉丁	51	双花炒牛肉	55
油焖鲜香菇	52	清炒苦瓜	56
萝卜丝鲫鱼汤	52	黄豆炖白菜	56
红烧带鱼	53	紫菜海米鸡蛋汤	56
黄豆炒芥蓝	54	生菜饭卷	57
白菜拌猪头肉	54		

四菜一汤一主食

玻璃核桃仁	58	鱼香肉丝	60
莴笋炒牛肉丝	58	蒜蒸丝瓜	60
什锦蔬菜	59	红油炒蟹	61
鸡蛋三丁	59	番茄洋葱拌沙拉	61
黄豆红枣羹	59	莲枣枸杞汤	61
五彩饭团	60	蟹黄汤包	62

芥末西芹	62
香菇蒸螃蟹	63
金针菇烧肥牛	63

芝麻鸭肝	64
五味腊肉煲	64

五菜一汤一主食

家常烧黄鱼	65
香辣南瓜	65
土豆烧牛肉	66
凉拌木耳菜	66
胡萝卜海带丝汤	66
炒金银馒头	67
干烧鲳鱼	67
蒜蓉油麦菜	67
椒盐炸豆腐	68
辣子焖鸡腿	68

芝麻圆白菜	68
花生排骨汤	69
荤蔬四味饭	69
红枣煨肘子	70
清香爆百叶	70
琵琶豆腐	70
凉拌羊肉丝	71
干烹鱼段	71
火腿鲜笋汤	71
腊肉多味蒸饭	72

六菜一汤——主食

锅塌豆腐	73
什锦素茄丁	73
腐竹三丝	74
番茄炒玉米粒	74
牛肉炒肉丝	75
番茄口蘑汤	75
菠菜虾皮粥	76
扁豆馅饼	76
番茄鸡丁	77
五香花生	77
青椒镶豆腐	77
炒西蓝花	77

椒香炒土豆	78
大蒜煨羊肉	78
鲫鱼冬瓜汤	78
薄荷粥	79
上汤豆苗	79
老虎菜	79
怪味豆角	80
香辣茭白	80
鲫鱼豆腐汤	81
湘味鸡翅	81
胡萝卜烧羊肉	82
双菇炒饭	82

家庭功效套餐

辣子肉丁	85
蒜蓉木耳菜	85
皮蛋豆腐	86
蒜味虾	86
鱼香白菜	86

什锦小白菜汤	86
韭菜炒墨鱼	87
海蛎煎蛋	87
竹荪牛鞭	88
猪腰豆腐汤	88

骨汤刀削面	89	翠皮爆鳝丝	93
炸松仁鱼片	89	薏米猪肺粥	93
银鱼鸡蛋角	89	山楂鸡蛋糕	94
酸瓜烩牛舌	90	蒜瓣烧鲫鱼	94
金针豆芽羹	90	糖醋鲤鱼	95
枸杞炒肉丝	91	炒西葫芦	95
赛螃蟹	91	皮蛋瘦肉粥	95
核桃仁拌香椿芽	92	卤鸭掌	96
小米红枣粥	92	沙茶牛肉	96
芥菜百合粥	93	番茄冬瓜汤	96
茄汁鲈鱼片	93	蒜味蛋炒饭	96

主厨特色套餐

小米粥	97	卤煮腐皮	104
鸡蛋煎饼	97	麻酱菠菜	105
南瓜枣泥包	98	韭菜银芽	105
百合冰糖蛋花汤	98	鲜奶鸡汤	105
什锦果蔬冻	99	酱猪蹄	106
冬笋炖羊肉	99	芹菜香肠沙拉	106
红枣花生鲫鱼排骨汤	100	芝麻小白菜	107
姜爆子鸭	100	三鲜豌豆	107
多味炒墨鱼	100	红烧日本豆腐	107
土豆饼	101	油焖虾	108
软炸香椿	101	香菇鸡翅汤	108
蒜末冬瓜	102	巧克力奶酪	108
白菜心拌豆腐丝	102	豆干青椒丝	109
啤酒焖牛肉	102	香椿拌黄豆	109
清炒虾仁	103	生煸菠菜	109
豆瓣茄子	103	卤鸡爪	110
海带紫菜粥	103	芫爆百叶	110
啤酒鱼	104	韭菜炒蛭子	110
麻辣肉片	104	菠菜莲子汤	111

营养快餐

豆腐脑	114	香肠粥	116
芹菜拌三样	115	玉米粥	116
泡圆白菜	115	煎鸡蛋	117

上汤云吞面	117	拌西瓜皮	119
拌金针菇	118	糊塌子	120
阳春面	118	凉拌空心菜	120
鲜橙汁	119	蔬菜棒沙拉	121
浓香麦片粥	119		

周末美食喜相逢

鲜茄牛肉	124	啤酒焖牛肉	137
香菇烧菜花	124	清炒虾仁	137
凉拌双耳	125	豆瓣茄子	138
番茄排骨汤	125	蒜末冬瓜	138
香菇笋鸡汤	126	白菜心拌豆腐丝	139
红烧羊肉	126	海带紫菜粥	139
苦瓜拌芹菜	127	麻辣肉片	140
银芽豌豆苗	127	啤酒鱼	140
皮蛋豆腐	128	素焖扁豆	141
蒜味虾	128	韭菜银芽	141
鱼香白菜	129	麻酱菠菜	142
什锦小白菜汤	129	卤煮腐皮	142
韭菜炒墨鱼仔	130	鲜奶鸡汤	143
蒜蓉空心菜	130	葱油鱼	143
木耳刺身	131	干煸牛肉丝	144
枸杞牛肉羹	131	虾皮韭菜炒彩椒	144
红烧牛肉	132	芹菜拌干丝	145
什锦蔬菜	132	干煸茭白	145
虎皮花生	132	什锦腐竹	146
鸡蛋三丁	133	海米土豆瘦肉汤	146
银耳汤圆羹	133	热窝鱼	147
鲜奶香菇	134	蚂蚁上树	147
蒜香排骨	134	酱爆茄条	148
西兰花炒虾仁	135	香炒土豆片	148
香椿拌豆腐	135	木樨豆腐	149
枸杞冬瓜汤	136	海带三丝	149
软炸香椿	136	牛肉薏米汤	150

节日家宴

蜜汁鸡翅	153	葱姜虾	153
------------	-----	-----------	-----

九转大肠	154	菠菜莲子汤	171
蚝油生菜	154	辣炒鱿鱼	172
脆炒南瓜丝	154	洋葱爆牛柳	173
凉拌苦瓜	155	油爆里脊丁	173
菌菇豆腐汤	156	小鸡炖蘑菇	174
银耳莲子羹	156	醋酸白菜丝	174
酸菜鱼	157	滑炒豆腐	175
清蒸牛肉	157	红烧平菇	175
木瓜鸡柳	158	绿豆南瓜汤	176
白汁鲜蘑	158	红油猪耳	176
杏仁豆腐	159	麻酱豇豆	177
鱼香茄子	159	豌豆黄	177
腌西兰花	160	蒜蓉粉丝蒸扇贝	178
草菇鸡蛋汤	160	清蒸丝瓜排骨	178
油焗蟹	161	焖烧牛肉	179
叉烧肉	161	清蒸鲈鱼	179
红油牛肉	162	双花咖喱	180
芙蓉鸡片	162	清炒荷兰豆	181
双菇烧西兰花	163	奶油娃娃菜	181
腐乳空心菜	164	紫米薏仁粥	182
五香芸豆	164	橘汁三丁	182
雪碧冬瓜丝	165	五彩腐竹	183
皮蛋鱼片汤	165	扁豆鸡爪汤	183
银耳百合雪梨汤	166	葱烧海参	184
花生捞汤圆	166	花生猪蹄	184
芫爆百叶	167	清炖羊肉	185
洋葱炒鳝鱼	167	可乐鸡翅	185
韭菜炒蛭子	168	清汤油菜心	186
红乳冬瓜块	168	素爆什锦	186
豉椒肉片	169	黄瓜拌粉鱼	187
豆干青椒丝	169	小窝头	187
生煸菠菜	170	苹果豌豆沙拉	188
巧克力奶酪	170	莲藕排骨汤	188
卤凤爪	170	姜汁炖鲜奶	189
香椿拌黄豆	171		

三口家庭营养餐

韭菜炒干丝	190	蒜香茄子	190
-------------	-----	------------	-----

木耳白菜汤	191	腐竹拌芹菜	211
双花炒牛肉	191	皮蛋瘦肉粥	211
清炒苦瓜	192	清蒸带鱼	212
黄豆炖白菜	192	清炒莴笋	213
紫菜海米鸡蛋汤	193	肉皮冻	213
鸡蛋沙拉	193	黄瓜糯米粥	214
苦瓜炒牛肉	194	韭菜炒虾仁	214
辣炒卷心菜	194	西芹银耳百合	215
紫菜鸡丝汤	195	菠菜拌粉丝	215
蒜香牛柳	195	番茄卷心菜汤	216
红椒菜花	196	家常豆腐	216
姜拌藕片	197	香菇油菜	217
番茄鸡蛋汤	197	青椒墨鱼丝	217
鲜蘑炒腐竹	198	火腿冬瓜汤	218
黑椒牛柳	198	火爆腰花	218
酸辣白菜	199	白菜烧三菇	219
虾仁丝瓜汤	199	盐水鸭肝	219
宫保鸡丁	200	芥末西芹	219
地三鲜	201	绿豆粥	220
核桃仁炒韭菜	201	三色鸡丁	220
韭菜羊肉汤	202	蒜苗炒肉丝	221
咖喱土豆鸡块	202	枸杞丝瓜	221
白菜粉丝炖豆腐	203	芹菜拌核桃仁	221
老干妈烧茄子	203	金针豆芽羹	222
芽菜绿蔬汤	204	京酱肉丝	222
玉米面粥	204	干炸小黄鱼	223
香辣鸡胗	205	黄瓜炒豆干	223
尖椒土豆丝	205	糖拌三样	223
海米拌菠菜菜	206	青菜玉米面粥	224
土豆烧豆角	206	鱼香肉丝	224
香椿炒鸡蛋	207	蒜蒸丝瓜	225
菜心炒双菇	207	红油炒蟹	225
黄瓜肉片汤	208	番茄洋葱拌沙拉	226
红烧鱼块	208	莲枣枸杞汤	226
肉末酸豆角	209	榨菜肉丝	227
洋葱烧番茄	209	香菇烧丝瓜	227
冬瓜红枣汤	210	玉米笋炒豌豆	227
糖醋鲤鱼	210	鸡蛋豆腐汤	228
炒西葫芦	211	玉米粒炒饭	228

玉米面饼	229	番茄冬瓜汤	232
黄瓜炒肉丁	229	蒜味蛋炒饭	233
油焖鲜香菇	230	家常炒饼	234
老醋花生	230	莴笋炒鸡片	234
萝卜丝鲫鱼汤	231	菠菜炒鸡蛋	234
沙茶牛肉	231	蒜泥茄子	235
卤鸭掌	232	萝卜羊肉汤	235
糖醋香菇炒豌豆	232		

与老人同堂营养餐

木樨肉	236	蛋花粥	249
芹菜炒碎牛肉	236	干烧鲳鱼	249
胡萝卜炒菠菜	237	芝麻卷心菜	250
海带烧豆腐	237	椒盐炸豆腐	251
青椒火腿炒皮蛋	238	蒜蓉油麦菜	251
蒜泥白肉	238	鸡蛋肉卷	252
苦瓜鸡汤	239	花生排骨汤	252
棒棒鸡丝	239	芽菜炒饭	253
腐乳烧肉	240	家常烧黄鱼	253
虾皮炒菠菜	240	土豆烧牛肉	254
芹菜烧豆腐	241	煎豆腐	254
蚕豆炒韭菜	241	香辣南瓜	255
土豆火腿沙拉	242	凉拌木耳菜	255
大米芝麻粥	242	胡萝卜海带丝汤	256
酱猪蹄	243	炒金银馒头	256
红烧日本豆腐	243	花椒鸡丁	257
芝麻小白菜	244	红烧鲳鱼	257
三鲜豌豆	244	怪味茄子	258
油焖虾	245	炮炒黄豆芽	258
芹菜香肠沙拉	245	白菜拌猪头肉	259
香菇鸡翅汤	246	香辣苦瓜	259
凉拌油麦菜	246	榨菜肉丝汤	260
平菇肉片	247	紫米粥	260
醋熘白菜	247	扒牛肉	261
蒜蓉苦瓜	247	姜爆子鸭	261
甜椒炒双菇	248	清炒豌豆苗	262
腰果虾仁	248	炸河虾	262

营养套餐

① 营养粥

② 椒盐花卷

③ 杏仁拌三丁

④ 苹果

荞麦、糙米都含有丰富的B族维生素,是很好的抗压力食品。搭配面食类奶油花卷为主食,还有爽口的清凉小菜和水果,所需的营养这套早餐都包括了!我们所推崇的就是这样的全营养早餐理念。

营养粥

材料

糙米 240 克、荞麦 80 克、毛豆仁 60 克

调料

鲜汤、盐

做法

- 1 将毛豆仁洗净;糙米、荞麦洗净,用水浸泡 30 分钟。
- 2 把洗好的糙米和荞麦用鲜汤熬成粥;毛豆仁煮熟。
- 3 待粥熬好后放入毛豆仁,加入盐调好味即可。



温馨小提示

花卷可以前一天晚上蒸好,晾凉,放进冰箱,第二天早上一加热就好了。



温馨小提示

糙米、荞麦洗净后注意浸泡,这样容易煮熟,还能使之甜软糯香。

椒盐花卷

材料

自发面粉 500 克

调料

食用油、葱花、花椒盐

做法

- 1 将自发面粉放入容器中拌匀后,加入适量的水搓至表面光滑,用擀面杖将其擀成厚薄均匀的面皮。
- 2 用油刷将油均匀地涂在面皮表面,撒上花椒盐、葱花,并卷成条,下成小剂。

- 取小剂子,先用双手拉长,再翻转 180°后反叠 360°。
- 将做好的花卷生坯放置蒸锅中,饧至面蓬松,用旺火蒸熟即可食用。

杏仁拌三丁

材料

西芹 100 克、杏仁 50 克、黄瓜 1 根、胡萝卜 20 克

调料

盐、味精、香油

做法

- 杏仁洗净;黄瓜、西芹、胡萝卜均洗净,切成丁。
- 锅内倒水烧开,放入杏仁、西芹、胡萝卜丁焯一下,捞出冲凉,放进碗中。
- 加入黄瓜丁、盐、味精、香油拌匀即可。

- ①葱油饼 ②小米辣豉粥
③枸杞丝瓜 ④梨



温馨小提示

做这道菜要选用嫩西芹,洗之前要先去筋。将西芹、胡萝卜用开水焯一下,可以保持鲜脆。此菜具有降压、清热解毒、止咳平喘的功效。

面食是中国人传统早餐的主角,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、镁、铁等。小米含有丰富的 B 族维生素、膳食纤维、维生素 E 和胡萝卜素。再搭配上蔬菜和水果来补充维生素和膳食纤维,一顿黄金早餐就有了。

葱油饼

材料

干面粉 150 克

调料

油、葱花、香油、盐

做法

- 将干面粉放在盆中,倒入适量的热水用筷子搅拌,再加入冷开水揉成面块,再放入油揉成光滑面团放 30 分钟。
- 在面板上撒少许干面粉,将面团擀成面

温馨小提示

一次和好的面团用不完,可以擀成面皮包好冷藏,要吃时随时拿出来擀开煎熟即可。



皮,在上面撒上盐,抹上香油,再铺上葱花卷起用手压薄成饼状。

③将面饼放入平底锅中,以少许油半煎半烙至熟香,拿出切成小块即可。

枸杞丝瓜

材料

丝瓜 300 克、枸杞 5 克、姜丝 5 克

调料

油、盐、味精、水淀粉

做法

- ①丝瓜去皮洗净,切滚刀块;枸杞洗净备用。
- ②锅内放油烧至八成热,下入姜丝炆锅后放入丝瓜、盐翻炒数下。
- ③加少许水、枸杞,烧至丝瓜熟软。
- ④加入味精调味,用水淀粉勾芡即可。



温馨小提示

做枸杞丝瓜要选用柔嫩的丝瓜,枸杞不要泡得太软再入锅,以免色泽流失和易碎。长期食用此菜,对月经不调、腰背酸痛、疝毒、疔疮等有不错的疗效。

小米棒糝粥



材料

小米 20 克、玉米碎(棒)20 克、大米 20 克

做法

- ①将小米、玉米碎、大米分别淘洗干净。
- ②锅置火上,倒入适量水煮开,放入大米煮开,转小火煮 15 分钟,再放入玉米碎、小米,煮至黏稠即可。

- ①胡萝卜拌青笋 ②韭菜盒子
③番茄炆锅面 ④苹果

温馨小提示

玉米在东北俗称棒子,而玉米碎就是成熟的玉米粒打碎成的小颗粒。

为了节省宝贵的早晨时间,可以将蔬菜加入主食中,比如菜汤面等都是不错的选择。如果害怕维生素摄入不足,可以适当多吃些水果。再来杯富含维生素 D 的牛奶,一顿既省事省时又营养丰富的早餐就轻松拥有了。

胡萝卜拌青笋

材料

青笋 300 克、胡萝卜 100 克

调料

油、葱花、盐、味精

做法

- 1 将胡萝卜、青笋均洗净切成滚刀块备用。
- 2 锅内倒水烧开，把切好的胡萝卜、青笋放在锅中焯水，捞出用凉水冲凉后放入盘中，加入盐、味精拌匀。
- 3 锅内倒油烧热，放入葱花炒香，做成葱油，淋入盘中，拌匀即可。



温馨提示

胡萝卜和青笋焯水的时候可以加一点盐，时间大约 1 分钟左右捞出，效果最佳。小菜在早餐中早已不局限于咸菜这类，新鲜的蔬菜、简单的小炒也慢慢地被早餐所采用。

韭菜盒子

材料

面粉 200 克、韭菜 30 克、鸡蛋 3 个、火腿 10 克

调料

油、盐、味精、胡椒粉、香油

做法

- 1 韭菜洗净切碎；火腿切成粒；鸡蛋打散搅匀备用。
- 2 锅内倒油烧热，倒入鸡蛋、韭菜粒、火腿粒，调入盐、味精、胡椒粉炒透，淋上香油，出锅做成馅。
- 3 在面粉里加入适量清水，和成面团，然后分成 4 份，逐个包入鸡蛋韭菜馅。
- 4 锅内倒油烧热，放入包好的韭菜盒子，用小火煎 5 分钟至熟即可。



温馨提示

包韭菜盒子的面粉不能太厚，以煎出的盒子能见到里面的原料为妥。

番茄炆锅面

材料

番茄 1 个、细面条 200 克、菠菜少许

调料

葱花、盐、味精、酱油、油

做法

- 1 将番茄洗净，切成小片。
- 2 锅内倒油加热，将葱花煸香，放入番茄翻炒均匀，加入水烧沸。
- 3 将面条下入锅内，搅散，放入菠菜，待煮沸后加入盐、味精、酱油调味即可。

温馨提示

将蔬菜焯水时可以和其他菜肴中需要焯水的蔬菜一起进行，这样可以节省时间，不过菠菜要最后焯水。也可以将番茄、菠菜一起炒熟，最后一起倒入面条锅中。也可以不炒，在面条快熟时放入菠菜、番茄，然后倒入蛋液，加入调味料就行了。

①苹果小米粥 ②可丽饼 ③金针菇菠菜

早餐还要多喝些汤汤水水，注意水分的摄取量。既有面食，又有蔬菜、鸡蛋、火腿的可丽饼是营养早餐不错的选择。生在南方的人适宜吃糙米、红米、小米，而长在北方的人则适宜吃大麦、小麦、燕麦、荞麦等。



苹果小米粥

材料

苹果 1~2 个、小米 100 克

调料

红糖

做法

- 1 苹果洗净去核；小米洗净。
- 2 将苹果和小米一起用水煮至糊状，调入红糖即可。

温馨提示

小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，它保存了许多维生素和矿物质，小米中的维生素 B，可达大米的几倍；小米中的矿物质含量也高于大米，但其蛋白质中的赖氨酸含量较低。苹果含有丰富的维生素 C、果胶、苹果酚、多糖、钾离子、酒石酸等营养物质，可以改善体内酸碱平衡。多吃苹果可以降低胆固醇，预防高血压等心血管疾病。