

食疗大全 / 近300种食材最全营养分析
科学养生 从这里开始

膳善前求知 完善健康

郭颖 编著
戚志深 审



化学工业出版社

食疗大全 / 近300种食材最全营养分析
科学养生 从这里开始

赠书求知 完善健康

SHANQIAN QIUZHI
WANSHAN JIANKANG

郭颖 编著
戚志深 审



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本全面提高您饮食质量的食疗营养全书，书中有科学的食物营养知识和饮食禁忌。内容共分十大类：蔬菜类、豆制品及豆类、谷类、菌菇藻类、干果类、水果类、畜类、禽类、水产类、调味品类。本书从中医归经寒热性的归类开始到营养分析和适宜食用人群，均做了详尽的解答，让您从书中，轻松学到科学健康的养生知识，然后配以自己的饮食爱好和习惯，查询正确的食物搭配，吃出健康。

食疗营养全书食疗008部 全大节食



食疗营养全书
食疗008部 全大节食

图书在版编目(CIP)数据

膳前求知 完善健康/郭颖编著. —北京:化学工业出版社, 2014.2

ISBN 978-7-122-19478-7

I. ①膳… II. ①郭… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第005212号

责任编辑:李少华 李军亮

文字编辑:王新辉

责任校对:王素芹

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张20 字数384千字 2014年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:58.00元

版权所有 违者必究

前言

养生一词，最早见于《周易》。即养生者，调养身息也。而科学养生，就是运用科学的养生理论，根据自身的习惯、爱好、口味来实现健康长寿的方法。

健康是人类全面发展的基础，也是人所追求的基本权利和目标。每个人的健康状况取决于自身的遗传背景、生活习惯、生活环境和社会卫生服务水平。随着人口老龄化的到来和西医学的迅速发展，人类的疾病谱发生了重大的改变。尽管医学技术的高度发展为生命更健康的存在创造了条件，但当前包括心脑血管疾病和肿瘤已成为人类生命和健康的主要威胁，尤其是心脑血管疾病越来越往年轻一族快速发展，市民的超重肥胖现象和高血压、糖尿病的患病率呈上升趋势。追根溯源，这都和人们平时日常饮食中油、盐、糖的日均摄入量严重超标密切相关。

由于国内外各类食品的不断加入，市民口福不断增加，虽然各级政府运用各种宣传手段，引导市民学习健康的饮食，正确的生活方式及完善自我健康的方法。但是人们还是没有寻找到一个可以按照自己平时饮食爱好、口味来查询正确科学饮食的食谱，大多数人都是根据自己的饮食喜好来挑选食物，尤其是年轻人。

中医养生首先就是保持心态平衡。但饮食平衡您了解吗？怎样吃出平衡？让大家平衡食用热性和凉性的食物，不再被口腔溃疡、上火、便秘等所困扰。病从口入，如何从每天的菜肴中预防“三高”、心脑血管疾病、癌症，哪些病适合食用哪种蔬菜、水果等。

本书从中医归经入手，分析每种食物的性味，详细介绍了健康人群和各种病人可食用的菜肴水果等，帮助读者查询每天饮食是否科学合理、营养均衡，从而真正达到吃出平衡、完善健康的目的。本书共分十大类：蔬菜类63种、豆制品及豆类22种、谷类12种、菌菇藻类22种、干果类23种、水果类53种、畜类9种、禽类10种、水产类31种、调味品类21种。书中还介绍了各种维生素的作用、各种疾病忌食表、膏方适宜进补的人群等，让大家充分了解日常蔬菜食物的真正价值和营养。读者可从中学习更多的健康知识，提高自身的健康素质，掌握开启健康的钥匙，享受健康带来的生活乐趣。让健康与生命同行！人人健康长寿！

本书由郭颖编著，戚志深审稿。瞿任贤、吴似珊、韩峰对书稿进行多次校对。同时杨晓君、周一峰、胡文佳、周荣根、吴洪元、周道兴、杨春华、胡志辉等还进行了资料整理等相关工作，在此表示感谢！

绪论

1

第一篇

3

蔬菜类

冬瓜 /4	油菜 /17	荸荠 /30	花菜 /43
胡萝卜 /4	竹笋 /18	毛豆 /31	西蓝花(绿花菜) /44
西红柿 /5	毛笋 /19	蚕豆 /32	韭黄 /45
黄瓜 /6	冬笋 /19	土豆(马铃薯) /32	大蒜(大蒜头) /46
茭白 /7	青菜 /20	扁豆 /33	蒜苗 /47
韭菜 /8	卷心菜 /21	豌豆 /34	草头 /48
蕹菜(空心菜) /9	白菜 /22	芸豆 /35	牛心菜 /49
苦瓜 /10	萝卜 /22	豇豆 /36	紫甘蓝 /49
辣椒 /10	芹菜 /23	绿豆芽 /37	马兰头 /50
生藕 /11	茼蒿 /24	黄豆芽 /38	鸡毛菜 /51
南瓜 /12	蒿子秆(蓬蒿菜) /25	刀豆 /38	芦笋 /51
茄子 /13	丝瓜 /26	荷兰豆 /39	芥菜 /52
洋葱 /14	山药 /27	芋艿 /40	香椿 /53
荠菜 /15	葫芦(葫芦瓜) /27	香菜 /41	生姜 /53
菠菜 /16	生菜 /28	山芋(番薯) /42	葱 /54
苋菜 /16	水芹菜 /29	枸杞藤 /43	

第二篇

57

豆制品及豆类

豆腐皮 /58	油面筋 /62	豆浆 /67	黄豆 /72
豆腐 /58	烤麸 /63	冻豆腐 /68	赤豆 /73
豆腐干 /59	素鸡 /63	南豆腐 /69	绿豆 /74
臭豆腐 /60	粉皮 /64	北豆腐 /70	黑豆 /75
油豆腐 /61	水面筋 /65	素火腿 /70	
百叶 /61	豆腐脑(豆腐花) /66	麻腐 /71	

第三篇

77

谷类

粳米 /78	小米 /80	小麦 /82	薏米(薏苡仁) /86
籼米 /78	玉米 /81	荞麦 /84	燕麦 /88
糯米 /79	大麦 /82	高粱米 /85	青稞 /89

第四篇

91

菌菇藻类

- | | | | |
|-------------|-------------|----------|-----------|
| 黑木耳 /92 | 草菇 /98 | 滑子菇 /102 | 海带 /107 |
| 白木耳(银耳) /93 | 金针菇 /99 | 鸡腿菇 /103 | 海藻 /108 |
| 黄花菜 /94 | 猴头菇 /100 | 蟹味菇 /104 | 葛仙米 /109 |
| 香菇 /95 | 平菇(姬菇) /100 | 白灵菇 /104 | 冬虫夏草 /110 |
| 蘑菇 /96 | 杏鲍菇 /101 | 秀珍菇 /105 | |
| 慈姑 /97 | 茶树菇 /102 | 紫菜 /106 | |

第五篇

113

干果类

- | | | | |
|-------------|---------------|--------------|---------------|
| 红枣(大枣) /114 | 芡实 /120 | 百合 /126 | 枸杞子(红枸杞) /132 |
| 花生 /115 | 核桃 /121 | 银杏果(白果) /127 | 枸杞子(黑枸杞) /133 |
| 黑芝麻 /116 | 葵花子(香瓜子) /122 | 荔枝干 /128 | 南瓜子(白瓜子) /134 |
| 白芝麻 /117 | 榧子 /123 | 桂圆(龙眼) /129 | 西瓜子 /135 |
| 板栗(栗子) /118 | 榛子 /123 | 橄榄 /130 | |
| 莲子 /119 | 松子 /125 | 槟榔 /131 | |
| 莲子心 /120 | | | |

第六篇

137

水果类

- | | | | |
|-------------|----------|----------------|---------------|
| 甘蔗 /138 | 山楂 /157 | 香瓜 /176 | 木瓜 /191 |
| 金橘 /139 | 樱桃 /159 | 菱角 /177 | 番石榴(芭乐) /193 |
| 橘子 /140 | 海棠果 /160 | 哈密瓜 /178 | 蓝莓 /194 |
| 橙子 /141 | 猕猴桃 /160 | 草莓 /179 | 椰子 /195 |
| 柚子 /143 | 无花果 /162 | 龙眼 /180 | 黑布林(黑李子) /196 |
| 柠檬 /145 | 杨梅 /163 | 榴莲 /181 | 乌梅 /197 |
| 苹果 /147 | 菠萝 /164 | 柑 /182 | 佛手 /198 |
| 沙果 /149 | 香蕉 /166 | 芒果 /183 | 莲雾 /199 |
| 生梨 /149 | 葡萄 /167 | 桑椹 /184 | 罗汉果 /200 |
| 桃 /151 | 杨桃 /168 | 文旦 /185 | 酸枣 /200 |
| 李 /152 | 火龙果 /170 | 荔枝 /187 | 黑加仑 /201 |
| 杏 /153 | 柿子 /171 | 山竹 /188 | |
| 酸梅(青梅) /155 | 石榴 /173 | 海巴戟 /189 | |
| 枇杷 /156 | 西瓜 /174 | 圣女果(小红番茄) /190 | |

第七篇

203

畜类

猪肉 /204
猪心 /205
牛肉 /206

羊肉 /207
马肉 /209

狗肉 /209
兔肉 /210

驴肉 /211
鹿肉 /213

第八篇

215

禽类

鸡肉 /216
鸡蛋 /218
鸭肉 /220

鸭蛋 /221
鹅肉 /223
鸭蛋 /224

雀肉 /225
鹌鹑肉 /226
鹌鹑蛋 /227

鸽子(肉鸽)(鸽蛋) /228

第九篇

231

水产类

鲤鱼 /232
鲈鱼 /233
鳊鱼(黄鳊) /234
泥鳅 /235
鳊鱼 /236
黄花鱼(黄鱼) /238
带鱼 /239
鳊鱼 /240

鳊鱼(桂鱼) /241
鲫鱼 /242
鲢鱼 /243
青鱼 /244
黑鱼 /245
草鱼 /246
鮑鱼 /247
牡蛎(生蚝) /248

蛤蜊 /250
蚌 /251
蛭子 /252
蚬子 /253
蚶子(毛蚶) /254
田螺 /255
扇贝 /256
虾 /257

螃蟹 /258
海蜇 /260
鳖 /261
田鸡(青蛙) /263
乌贼(墨鱼) /264
海参 /265
燕窝 /267

第十篇

269

调味品类

大豆油 /270
花生油 /271
麻油 /273
橄榄油 /274
山茶油 /279
调和油 /282

玉米油 /284
菜籽油 /287
酱油 /288
食盐 /290
糖 /292

醋 /294
料酒 /296
鸡精 /298
味精 /299
茴香 /301

花椒 /301
桂皮 /302
五香粉 /303
胡椒(黑白粉) /304
芥末 /305

307

健康养生知识

- 一、维生素及其他元素的作用 /308
- 二、各种疾病忌食速查 /312
- 三、中医膏方的作用 /312
- 四、哪些人可以服用膏滋药? /313

- 五、服用膏滋药应当注意些什么? /313
- 六、癌症患者能服用膏滋药吗? /314
- 七、哪些人不能服用膏滋药? /314

绪 论

一、什么是中医的归经？

归经是中药学的基本理论之一，归经的意思就是说中药或者食物很多都有喜欢走单独的某一经络的特点，这也是历代的实践经验总结出来的，需要强调的是，有的归经很突出鲜明，有的不是很明显。归经同药物的性味一样，也是中草药性能之一，是指药物或食物对于人体某些脏腑、经络有着特殊的作用。归，是作用的归属。经，是脏腑经络的概称。因此，将各种药物或食物对机体各部分的治疗作用作进一步归纳，使之系统化，这便形成了归经理论。

二、什么是五味？

定义：辛、甘、酸、苦、咸等功能药味的统称。

一说指酸、甜、苦、辣、咸五种味道，另一说是酸、甘、苦、辛、咸五种味道。即药物因功效不同而具有辛、甘、酸、苦、咸等味，既是药物作用规律的高度概括，又是部分药物或食物真实滋味的具体表示。味，就是药物的滋味。五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。

辛，就是辛辣（如生姜）或辛凉（如薄荷、冰片）的滋味，能发散、能行气。一般发汗的药物和行气的药物，大都具有辛味。

甘，有缓和、滋补等作用。一般能调和药性的药物及滋补性的药物，大都具有甘味。

酸，有收敛作用。一般能够止汗、止泻等的药物，大都带有酸味。



苦，有泻火（就是指清火作用很大的意思）、清热、燥湿（指苦味燥性的药物，能化去湿气）、通泄等作用。一部分清热药和泻下药，多有苦味。

咸，有泻下、软坚（能消散软化坚硬的结块）等作用。一般能消散结块的药物和一部分泻下通便的药物多带有咸味。

此外，还有一种淡味。所谓淡味，就是淡而无味。因为淡味的药物没有显著的滋味，所以实际上虽有辛、甘、酸、苦、咸、淡六味，习惯上仍叫作五味。

三、什么是平性？

除寒、热、温、凉四种药性之外，还有一部分性质平和，称之为平性药物。由于平性药物的作用没有寒凉药或温热药来得显著，所以实际上虽有寒、热、温、凉、平五气，而在习惯上仍叫作四气。平性的药物，因为其作用缓和，一般说来，不论是寒性或热性病症，都可配合应用。

掌握了中医归经和食物的性味后，我们对蔬果等食物有一个更深刻的了解，真正的健康的食疗法，才会带给我们更安全的饮食。

膳前求知 完善健康

SHANQIAN QIUZHI WANSHAN JIANKANG

第一篇 蔬菜类

1





冬瓜

味甘、淡，性凉。入肺、大肠、小肠、膀胱经。

具有润肺生津、化痰止咳、利尿消肿、清热祛暑、解毒排脓的功效。可用于暑热口渴、痰热咳嗽、水肿、脚气、胀满、消渴（糖尿病）、痤疮、面斑、脱肛、痔等。还能解酒毒。冬瓜皮以利尿见长，冬瓜子以健脾养颜，止咳化痰见长。

一般人均可食用。

① 适宜肾病、水肿、肝硬化腹水、癌症、脚气病、高血压病、糖尿病、动脉硬化、冠心病、肥胖以及缺乏维生素C者食用。

② 冬瓜性寒凉，脾胃虚弱、下焦虚寒、久病滑泄、阳虚肢冷者忌食。



营养分析 >>>

① 冬瓜包括果肉、瓢和籽，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿物质元素等营养成分。矿物质元素有钾、钠、钙、铁、锌、铜、磷、硒等8种，其中含钾量显著高于含钠量，属典型的高钾低钠型蔬菜，对需进食低钠盐食物的肾病、高血压病、水肿病患者大有益处，其中元素硒还具有抗癌等多种功能。

② 冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效抑制糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，还能消耗多余的脂肪，对防治高血压、动脉粥样硬化、肥胖有良好的效果。

③ 清热解暑，夏季食用尤为适宜。



胡萝卜

味甘，性平。入肺、胃、脾经。

具有健脾消食、润肠通便杀虫、行气化滞、明目等功效。主治食欲不振、腹胀、腹泻、咳喘痰多。更适宜癌症、高血压病、夜盲症、干眼、营养不良、皮肤干糙者。

一般人均可食用。



营养分析 >>>

① 胡萝卜含有 β -胡萝卜素，有补肝明目的效果，可治疗夜盲症。

② 胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道蠕动，从而通便防癌。

③ 维生素A是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与成长，是机体生长的要素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要作用。

④ β -胡萝卜素和维生素A，有助于增强机体免疫功能，在预防细胞癌变的过程中具有作用。 β -胡萝卜素中的木质素也能提高机体免疫机制，间接消灭癌细胞。

⑤ 降糖降脂。胡萝卜还含有降糖物质，是糖尿病患者的良好食品，其中所含有的某些成分如槲皮素、山柰酚既能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还能起到降压、强心的作用，是高血压病、冠心病患者的食疗佳品。



西红柿

味甘、酸，性微寒。入肝、胃、脾经。

具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血和增进食欲的功效。可治口渴、食欲不振。

一般人均可食用。（有注意事项）

① 适宜于热性病发热、口渴、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压病、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视患者服用。

② 急性肠炎、菌痢及消化性溃疡活动期患者服用。



营养分析 >>>

① 西红柿含有对心血管具有保护作用的维生素和矿物质元素，能减少心脏病的发作。

② 番茄红素既具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖及基因免遭破坏；又能阻止癌变过程，西红柿除了对前列腺癌有预防作用外，还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

③ 西红柿中的维生素C，有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降血压之功效，对高血压病、肾病患者有良好的辅助治疗作用。

④ 尼克酸（烟酸）能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。所以食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁，可以利尿，肾炎患者也宜食用。

经常发生牙龈出血或皮下出血的患者，常吃西红柿有助于改善症状。西红柿所含的苹果酸和柠檬酸，有助于胃液对脂肪及蛋白质的消化。



注意事项

- ① 青色未熟的西红柿不宜食。
- ② 烧煮时稍微加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱。
- ③ 个子过大和形状太尖的西红柿不可食用。
- ④ 西红柿忌与石榴同食。



药理作用 >>>

① 抗脂降压作用。西红柿中含有丰富的维生素A和维生素C，其酸性是由于柠檬酸和苹果酸所致，口服番茄果胶，可降低饲用胆固醇大鼠血清及肝中的胆固醇含量。西红柿可使高血压下降，兴奋平滑肌。

② 抗真菌作用。番茄碱有抗真菌作用，能抑制某些对植物或人有致病力的真菌，但对细菌的效力很差。其抑菌原理可能是在真菌的细胞膜内形成某种甾醇复合物，其苷元（番茄胺）作用很差。最初从西红柿中提出的番茄素，其中混有芦丁，特别是其苷元素——槲皮素；能拮抗番茄碱的抗菌作用，因而番茄素的抗真菌作用不强。



黄瓜

味甘，性凉，无毒。入脾、胃、小肠经。

具有除热、利水、解毒、清热利尿的功效，主治烦渴、咽喉肿痛、烫伤。

一般人均可食用。（有注意事项）

① 适宜肥胖、高血压病、高血脂、水肿、癌症、嗜酒者，并且是糖尿病患者的首选食品之一。

② 脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者都应该少吃，因黄瓜性凉，胃寒患者食之易致腹痛腹泻。

营养分析 >>>

① 抗肿瘤。黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，可达到抗肿瘤的目的。此外，该物质还可以治疗慢性肝炎。

② 抗衰老。老黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用。黄瓜中的黄瓜酶有很强的生物活性，能有效促进机体新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤、舒展皱纹的功效。

③ 防酒精中毒。黄瓜中含有的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对脏病患者，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用。

④ 降血糖。黄瓜中所含有的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病患者以黄瓜代替淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，反而会降低。

⑤ 减肥强体。黄瓜中所含有的丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排出，以及降低胆固醇有一定作用，能强身健体。

⑥ 健脑安神。黄瓜含有维生素B₁，对改善大脑和神经系统功能有利，能安神定志，辅助治疗失眠症。

注意事项

黄瓜当水果生吃，不宜过多；黄瓜中维生素较少，故常吃黄瓜时应同时吃些其他蔬果；黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素有抗癌作用，所以不要把尾部全部丢掉；有肝病、心血管病、胃肠病以及高血压病的患者都不要吃腌黄瓜；不宜和辣椒、菠菜、西红柿、花菜、小白菜、柑橘、花生同食。因其性寒，与油脂相遇，会增加其滑利之性，可能导致腹泻。

茭白

味甘，性微寒。入胃、胆经。

具有祛热、生津止渴、利尿除湿、通利的功效。主治暑湿腹痛、烦渴、二便

不利以及酒毒、哺乳期妇女乳汁少等。

一般人均可食用。

① 更适宜高血压病、黄疸型肝炎患者、产后乳汁缺少的妇女，以及饮酒过度、酒精中毒的患者食用。

② 不适宜阳痿、遗精、脾虚胃寒、肾脏疾病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多者和腹泻者食用。



营养分析 >>>

① 茭白含有丰富的维生素，有解酒的作用。嫩茭白的有机氮素以氨基酸状态存在，并能提供硫元素，味道鲜美，营养价值较高，容易为人体吸收，但由于茭白含有较多的草酸，其钙质不容易被人体吸收。

② 利尿止渴。茭白性味甘、微寒，性滑而利，既能利尿祛水，辅助治疗四肢水肿、小便不利等症，又能清暑解烦而止渴，尤为适宜夏季食用。

③ 补虚健体。茭白含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等，能补充人体的营养物质，具有强壮机体的作用。

④ 茭白能退黄疸，对于黄疸型肝炎有益。

⑤ 用于催乳汁：茭白30克，通草30克，炖猪蹄吃。



韭菜

味辛，性温。入肺、胃、肾经。

具有温中开胃、行气活血、润肠通便、补肾温阳、散瘀的功效。主治阳痿、早泄、遗精、多尿、腹中冷痛、胃中虚热泄泻，白浊、闭经、白带、腰膝痛与产后出血等病症。

一般人均可食用。

① 适宜便秘、寒性体质等人群食用。

② 多食会上火且不宜消化，因此阴虚火旺、眼病和胃肠虚弱者不宜多食。



营养分析 >>>

① 补肾温阳。韭菜性温，味辛，具有补肾起阳作用，故可用于治疗阳痿、

遗精、早泄等病症。

② 益肝健胃。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏理肝气、增进食欲、增强消化。

③ 行气活血。韭菜的辛辣气味有散瘀活血，行气导滞作用，适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等症。

④ 润肠通便。韭菜含有大量维生素和纤维素，能增进胃肠蠕动，治疗便秘，预防肠癌。



薤菜（空心菜）

味甘，性寒。入肝、大肠经。

具有清热凉血、利尿、润肠通便、清热解毒、利湿止血等功效。主治鼻衄、便秘、淋浊、便血、痔、痢肿、蛇虫咬伤等病症。

一般人均可食用。

① 适用于便血、血尿和鼻衄患者，同时适用于糖尿病、高胆固醇血症、高血脂患者等。

② 薤菜性寒滑利，故体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食；血压偏低者慎食。



营养分析 >>>

① 清热解毒。薤菜粗纤维含量极为丰富，由纤维素、木质素和果胶组成。果胶能加速体内有毒物质排泄，木质素则能提高巨噬细胞吞食细菌的能力，杀菌消炎，可用于治疗疮疡、痢疖等。

② 通便防癌。薤菜中的大量纤维素，可增进肠道蠕动，加速排便，对于防止便秘及减少肠道癌变有积极作用。

③ 增强体质，洁齿防龋。薤菜中含有丰富的维生素C和胡萝卜素，其维生素含量高于大白菜，这些物质有助于增强体质，防病抗病。此外，薤菜中的叶绿素可以洁齿防龋，润泽皮肤。

④ 降低血糖。紫色薤菜中含胰岛素成分，故而能降低血糖，可作为糖尿病患者的食疗佳蔬。



苦瓜

味苦，性寒，无毒。入心、肝、脾、胃、肺经。

具有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血、益气壮阳之功效。主治中暑、暑热烦渴、暑疖、痱子、目赤肿痛、痈肿丹毒、烧烫伤、少尿等病症。

一般人均可食用。

① 适宜糖尿病、癌症患者食用。

② 苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用，而且不要一次吃得太多。

③ 苦瓜煮水擦洗皮肤，可清热、止痒。

④ 苦瓜与鸡蛋同食能保护骨骼、牙齿及血管，使铁质吸收得更好，有健胃的效果，能治疗胃气痛、眼痛、感冒与小儿腹泻呕吐等。



营养分析 >>>

① 促进饮食，消炎退热。苦瓜中的苦瓜苷和苦味素能增进食欲、健脾开胃，所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。

② 防癌抗癌。苦瓜中的蛋白质成分和大量维生素C，能提高机体免疫功能；苦瓜汁含有某种蛋白质成分，能加强巨噬细胞作用，临床上对淋巴肉瘤和白血病有治疗作用；从苦瓜籽中提炼出的胰蛋白酶抑制剂，可以抑制癌细胞所分泌出来的蛋白酶，阻止恶性肿瘤生长。

③ 降低血糖。苦瓜的新鲜汁液，含有苦瓜苷和类似胰岛素的物质，具有良好的降血糖作用，是糖尿病患者的理想食品。



辣椒

味辛，性热。入心，脾经。

具有温中散寒、开胃消食的功效。主治寒滞腹痛、呕吐、泻痢、冻疮、脾胃虚寒、伤风感冒等症。辣椒根可以活血消肿，外用治冻疮。

一般人均可食用。（有注意事项）

① 适宜于消化不良患者食用。

② 适宜于肥胖者食用。