



五色蔬果蕴含神奇能量，吃对保健康、得长寿

蔬果养生王

83种蔬菜+51种水果养生功效大解析
300道蔬果养生美味让你吃出健康来

《健康大讲堂》编委会 主编



白菜
Baicai

在我国北方的冬季，白菜是餐桌上的常客，有“冬日白菜美如笋”之说。白菜具有较高的营养价值，有“百菜不如白菜”的说法。

脾胃气虚、大小便不利、维生素缺乏者宜食白菜；胃寒者忌食。

白菜性平，味甘，具有通利肠胃、清热解暑、止咳化痰、利尿养胃的功效，是营养价值极为丰富的蔬菜，常食可增强人体抗病能力和降低人体内胆固醇含量。

葡萄性平，味甘、微酸，有滋补肝肾、强壮筋骨、生津除烦、健脑养神之功效。

葡萄
Putao

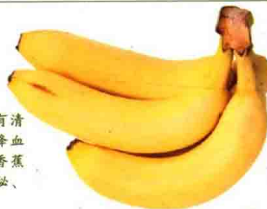


火龙果
Huolongguo

火龙果性凉，味甜，具有明目、降火的功效，有预防高血压的作用，还可美容。

香蕉
Xiangjiao

香蕉性寒，味甘，有清热、通便、解酒、降血压、抗癌之功效，香蕉富含纤维素，对便秘、痔疮患者大有益处。



Lajiao 辣椒

辣椒性热，味辛，具有温中下气、散寒除湿之功效，其所含的辣椒素和特有的味道可增进食欲、帮助消化、促进肠胃蠕动。

菜心
Caixin

菜心性平，味甘，富含粗纤维、维生素C和胡萝卜素，不仅能刺激肠胃蠕动，降低人体内胆固醇含量，还可美肤养颜。



Huanggua

黄瓜性凉，味甘，具有除湿、利尿、降脂、镇痛、对肥胖者和高血压、高血脂患者有益。

黄瓜



Juzi

橘子

橘子性平，味甘、酸，既有开胃理气、生津润肺、化痰止咳等功效，亦可用于脾胃气胀、胸腹胀闷、呃逆少食、胃肠燥热、肺热咳嗽等症。





蔬果养生王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果养生王/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5388-7146-3

I. ①蔬… II. ①健… III. ①蔬菜—食物养生②水果—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第060104号

蔬果养生王

SHUGUO YANGSHENG WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 焦 琰 马远洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7146-3/R·2046
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

「蔬果养生王」

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士
台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医学会理事

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内科主治医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



序言|Preface

纯天然**营养** 打造**健康身体**



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



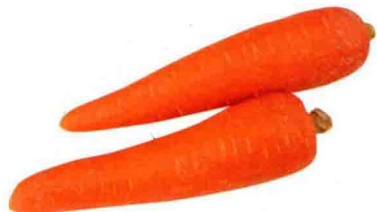
新鲜的蔬菜、水果绿色保健，
是我们膳食中食物构成的主要组成部分。

本书从全新的角度切入，全面解开蔬果的养生密码。

翻开此书，各种清爽味美的蔬果加上唇齿留香的美食尽收眼底，

精美的图片，简单的养生方法，

让我们做自己的健康医生！



目录



PART 01 蔬果养生常识



蔬果的养生保健功效 014 常见蔬果养生秘谈 015

PART 02 蔬菜篇



大白菜	油菜	手撕包菜 031
排骨炖白菜 022	双冬扒油菜 027	辣包菜 031
一品大白菜 022	香味牛方 027	菠菜
芋儿大白菜 023	包菜	上汤菠菜 033
枸杞大白菜 023	酸辣包菜 029	蒜蓉菠菜 033
小白菜	千层包菜 029	芥末菠菜 034
炆炒小白菜 025	珊瑚包菜 030	菠菜豆腐卷 034
鸡脯肉扒小白菜 025	包菜焖羊肉 030	蛤蜊拌菠菜 035

野菇酱菠菜..... 035

生菜

生菜滑牛肉..... 038

蚝油生菜..... 038

清炒紫生菜..... 039

生菜拌青豆..... 039

菜心

红菜薹肉片..... 042

盐水菜心..... 042

菜心烧肉..... 043

蒜蓉菜心..... 043

空心菜

椒丝空心菜..... 045

红油空心菜..... 045

西蓝花

凉拌花椰红豆..... 048

黄芪蔬菜汤..... 048

西蓝花炒鲜鱿..... 049

百合西蓝花..... 049

地瓜叶

清炒地瓜叶..... 051

香炒地瓜叶..... 051

苋菜

蒜蓉野苋菜..... 053

上汤苋菜..... 053

芥蓝

虾酱芥蓝..... 055

芥蓝炒大地鱼..... 055

黄花菜

凉拌黄花菜..... 057

黄花菜拌海蜇..... 057

雪里蕻

雪里蕻肉末..... 060

泡雪菜..... 060

浓汤雪里蕻排骨..... 061

蒜蓉雪里蕻..... 061

茭用芥菜

榨菜炒肉..... 063

儿菜炒腊肉..... 063

芥菜头烧排骨..... 064

菜头炒腊肉..... 064

茼蒿

上汤茼蒿..... 066

粉蒸茼蒿..... 066

蒜蓉茼蒿..... 067

生拌茼蒿..... 067

香菜

香菜干丝..... 069

泡腌香菜..... 069

芹菜

爽脆西芹..... 072

芹菜炒木耳..... 072

芹菜开洋..... 073

芹菜炒肉..... 073

荠菜

荠菜猪腰汤..... 075

荠菜百叶卷..... 075

西红柿

麻酱西红柿..... 077

西红柿炖牛肉..... 077

荷花荟素..... 078



西红柿炒鸡蛋 078

西红柿炒豆腐 079

西红柿豆腐汤 079

茄子

凤尾拌茄子 081

鱼香茄子 081

茄子炒豆角 082

风味炒茄丁 082

宫爆茄丁 083

红油茄子 083

辣椒

豉油杭椒 085

四季椒盒 085

虾胶酿青椒 086

虎皮青椒 086

四季豆

金沙四季豆 088

干煸四季豆 088

菊花瓣拌四季豆 089

四季豆炒鸡蛋 089

豇豆

姜汁豆角 091

肉末豇豆 091

扁豆

椒丝扁豆 093

蒜香扁豆 093

蚕豆

火腿蚕豆 095

蒜香蚕豆 095

荷兰豆

荷兰豆炒鲑鱼片 097

甜豆炒墨鱼 097

豌豆

豌豆烩豆腐 099

豌豆猪肝汤 099

毛豆

盐水毛豆 101

丝瓜毛豆 101

黄豆芽

黄豆芽拌荷兰豆 103

党参豆芽氹骨汤 103

绿豆芽

豆腐皮拌豆芽 105

绿豆芽拌猪肝 105

百合

雀巢百合 107

莲子百合汤 107

蒜

蒜苗回锅肉 110

蒜薹炒鸭片 110

大蒜烧牛肚 111

蒜薹炒猪腰 111

葱

葱焖鲫鱼 113

麻酱青葱 113

韭菜

山药韭菜煎蚝仔 115

韭菜薹炒咸肉 115

韭黄炒鸡蛋 116

狗肠炒韭黄 116

核桃仁拌韭菜 117

清炒韭菜花 117

黄瓜

黄瓜熘肉片 119

脆香黄瓜条 119

黄瓜炒火腿 120

蒜泥黄瓜片..... 120

苦瓜

苦瓜炒腊肉..... 122

蛋黄酿苦瓜..... 122

凉拌苦瓜圈..... 123

苦瓜炒蛋..... 123

丝瓜

炒丝瓜..... 125

鲜荷双瓜汤..... 125

冬瓜

臊子冬瓜..... 127

油焖冬瓜..... 127

麻酱冬瓜..... 128

冬瓜竹笋汤..... 128

南瓜

美味金瓜烙..... 130

炖南瓜..... 130

南瓜夹火腿..... 131

大枣蒸南瓜..... 131

佛手瓜

佛手瓜炖蹄膀..... 133

豉汁佛手瓜..... 133

瓠瓜

青椒炒瓠瓜..... 135

瓠瓜肉片汤..... 135

西葫芦

西葫芦肉片..... 137

香脆西葫芦..... 137

葫芦

葫芦炒肉片..... 139

葫芦鸡肉汤..... 139

土豆

尖椒土豆丝..... 141

海带拌土豆丝..... 141

酸辣紫土豆..... 142

翠红土豆..... 142

茄子炖土豆..... 143

沙茶薯条..... 143

红薯

红薯鸡肉汤..... 146

红薯芥菜汤..... 146

清炒红薯丝..... 147

拔丝红薯..... 147

凉薯

百合绿豆凉薯汤..... 149

彩虹豆薯..... 149

粉葛

粉葛瘦肉汤..... 151

粉葛银鱼汤..... 151

山药

山药烧羊排..... 154

山药枸杞莲子汤..... 154

山药枸杞滑鸡煲..... 155

橙汁山药..... 155

芋头

芋儿烧鸡..... 158

芋头扣鸭肉..... 158

尖椒炖芋头仔..... 159

芋头南瓜煲..... 159

魔芋

魔芋烧牛肉..... 161

泡菜烧魔芋..... 161

竹笋

笋菇菜心..... 163

酒醉冬笋..... 163

泡笋尖..... 164

什锦笋片..... 164

莴笋

爽口莴笋丝..... 166

干锅莴笋腊肉..... 166

葱油莴笋条..... 167

花菇炒莴笋..... 167

芦笋

清炒芦笋..... 169

上汤芦笋..... 169

玉米笋

玉米笋炒山药..... 171

泰式什锦菜..... 171

萝卜

清爽白萝卜..... 174

鸡汁白萝卜片..... 174

萝卜烧牛腩..... 175

萝卜丝鲫鱼汤..... 175

胡萝卜

胡萝卜炒蛋..... 177

洋葱胡萝卜奶油羹..... 177

洋葱

洋葱牛肉丝..... 179

洋葱炖猪排..... 179

马蹄

酒酿马蹄..... 181

腐竹马蹄甜汤..... 181

慈姑

猪骨炖慈姑..... 183

慈姑焖家鸡..... 183

藕

蜜制莲藕..... 185

莲藕排骨汤..... 185

泡椒藕..... 186

绿豆酿莲藕..... 186

酸辣藕丁..... 187

荷兰豆煎藕饼..... 187

茭白

茭白肉片..... 189

辣味拌茭白..... 189

水芹菜

胡萝卜拌水芹..... 191

水芹炒花菇..... 191

茭蒿

炆炒茭蒿..... 193

茭蒿炒腊肉..... 193

海带

味噌海带汤..... 196

海带蛤蜊排骨汤..... 196

紫菜

紫菜寿司..... 199

紫菜蛋花汤..... 199

姜

泡仔姜..... 201

海带姜汤..... 201

马齿苋

银鱼上汤马齿苋..... 203

蒜蓉马齿苋..... 203

香椿

凉拌香椿..... 205

香椿炒蛋..... 205

蕨菜

酸辣蕨菜..... 207

蕨菜炒腊肉..... 207

香麻叶

清炒香麻叶..... 209

香麻叶肉片汤..... 209

益母草

上汤益母草..... 211

益母草煮西芹..... 211

紫苏

草莓紫苏蜜柑汁..... 213

紫苏炒瘦肉..... 213

枸杞叶

凉拌枸杞苗..... 215

上汤枸杞叶..... 215

鱼腥草

笋丝鱼腥草..... 217

凉拌鱼腥草..... 217

香菇

香菇炖杏仁..... 219

香菇素菜包..... 219

金针菇

金针菇金枪鱼汤..... 221

小油菜金针菇沙拉..... 221

平菇

平菇肉片..... 223

平菇烧腐竹..... 223

银耳

莲子银耳山药汤..... 226

银耳冬瓜羹..... 226

银耳椰汁鸡汤..... 227

银耳冰糖茶..... 227

黑木耳

醋椒木耳..... 230

芙蓉云耳..... 230

奶白菜炒山木耳..... 231

胡萝卜烩木耳..... 231

茶树菇

茶树菇蒸鲑鱼..... 233

茶树菇煲猪骨..... 233

芦荟

芦荟鸡丁..... 235

芦荟蛤蜊汤..... 235

芦荟炒苦瓜..... 236

红豆炒芦荟..... 236

PART 03 水果篇



苹果

香苹虾球..... 240

奇味苹果蟹..... 240

吉士苹果圈..... 241

凉拌苹果花豆..... 241

红装素裹..... 242

苹果葡萄干牛奶..... 242

梨

甜蜜饮..... 245

梨子柚汁 245

西洋梨蛋黄布丁 246

菊花桔梗雪梨汤 246

山楂

山楂决明茶 249

山楂草莓汁 249

桃

蜜桃果冻 252

鲜桃炒山药 252

李子

李子蛋蜜汁 255

李子牛奶饮 255

枣

酒酿煮甜心枣 258

糯米红枣 258

樱桃

樱桃蜜汁 261

樱桃草莓汁 261

牛油果

酪梨沙拉 264

梨虾沙拉 264

梅子

桑葚青梅杨桃汁 267

冰镇酸梅汤 267

葡萄

包菜葡萄汁 270

白葡萄酒 270

葡萄鲜奶蜜汁 271

葡萄菠菜汁 271

石榴

石榴苹果汁 273

石榴梨泡泡饮 273

柿子

柿子柠檬汁 276

莲藕柿子汁 276

桑葚

桑葚沙拉 278

桑葚活力点心 278

无花果

无花果煎鸡肝 280

无花果糖水 280

猕猴桃

海鲜水果沙拉 283

水果金枪鱼派 283

猕猴桃汁 284

猕猴桃苹果汁 284

草莓

草莓慕斯蛋糕 286

草莓塔 286

草莓活力点心 287

优格土豆铜锣烧 287

圣女果

起司圣女果盅 290

腌肉圣女果 290

西芹百合炒圣果 291

葡萄圣女果 291

橙子

什锦水果杏仁豆腐 294

橙片全麦三明治 294

柑橘

柑橘香蕉汁 297

柑橘蜜 297

柑橘苹果梨汁 298

柑橘香瓜汁 298

柚子

小黄瓜葡萄柚沙拉 301

干贝葡萄柚沙拉 301

柠檬

柠檬蜜水 303

柠檬柳橙香瓜汁 303

纤体柠檬汁 304

冻柠茶 304

芭蕉

芭蕉火龙果萝卜汁 306

芭蕉蔬果汁 306

菠萝

菠萝海鲜炒饭 308

菠萝飞饼 308

菠萝包 309

果酪鸡翅 309

菠萝香瓜汁 310

菠萝苹果汁 310

酸甜菠萝汁 311

沙田柚菠萝汁 311

番石榴

葡萄番石榴柚汁 313

番石榴综合果汁 313

番石榴茶 314

番石榴蕊叶茶 314

桂圆

桂圆莲子粥 316

桂圆栗子炖猪蹄 316

桂圆山药红枣汤 317

桂圆莲子羹 317

桂圆芦荟露 318

蜜枣桂圆汁 318

黄皮果

黄皮苹果西红柿汁 320

黄皮荔枝汁 320

荔枝

荔枝拼盘 322

荔枝生炒排骨 322

芒果

鲜芒果冰淇淋 324

芒果布丁 324

芒果冰 325

芒果飘雪 325

木瓜

木瓜鲈鱼汤 327

木瓜饼 327

木瓜炖雪蛤 328

木瓜炖奶 328

清爽木瓜 329

木瓜炒银芽 329

人参果

草莓人参果汁 331

人参果啤梨葡萄汁 331

香蕉

香蕉薄饼 334

香蕉船 334

脆皮香蕉 335

麦芽香蕉 335

杨梅

杨梅桂花汤 337

杨梅双仁汤 337

杨桃

洛神杨桃汁 340

杨桃柳橙汁 340

蜂蜜杨桃汁..... 341

杨桃牛奶香蕉蜜 341

椰子

椰皇炖燕窝..... 343

椰蓉薄撑 343

枇杷

枇杷汁..... 345

蜜汁枇杷综合汁 345

橄榄

榄仁千层糕..... 347

青橄榄炖水鸭..... 347

山竹

山竹蔬果汁..... 349

山竹奶露 349

火龙果

火龙果炒黄金糕 351

贵妃蚌炒火龙果 351

火龙登山 352

世外桃源 352

火龙果沙拉..... 353

鲜果沙拉 353

杏

杏仁哈密汁..... 355

杏仁奶泡 355

榴莲

榴莲酥..... 357

榴莲饼..... 357

莲雾

优酪什锦水果..... 359

莲雾双瓜汁..... 359

甘蔗

甘蔗鸡骨汤..... 361

胡萝卜甘蔗汤 361

番荔枝

苹果番荔枝..... 363

蛋蜜番荔枝..... 363

红毛丹

毛丹雪耳 365

毛丹西红柿汁 365

槟榔

槟榔椰奶汁..... 367

槟榔参草茶..... 367

百香果

踏雪寻梅 369

莴苣百香果汁 369

西瓜

西瓜炒鸡蛋..... 372

凉拌西瓜皮..... 372

蜜汁火方 373

乡间西瓜烙..... 373

甜瓜

桃子香瓜汁..... 376

香瓜酸奶汁..... 376

香瓜蔬果汁..... 377

香瓜苹果汁..... 377

哈密瓜

凉爽一族 380

哈密瓜奶冻..... 380

哈密瓜柳橙汁 381

哈密瓜汁 381

黄河蜜瓜

黄河蜜瓜沙拉..... 383

雪碧蜜瓜汁..... 383



蔬果养生王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

纯天然**营养** 打造**健康**身体



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com