



项金明 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

对症食材养生家常菜 / 项金明编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5591-0105-1

I. ①对… II. ①项… III. ①食物养生②食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第044546号



对症食材养生家常菜

DUIZHENG SHICAI YANGSHENG JIACHANGCAI



策划制作: 北京江之鸟文化
总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 19

字 数: 400千字

插 图: 800幅

出版时间: 2017年 5 月第 1 版

印刷时间: 2017年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵淑新

版式设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 众合

书 号: ISBN 978-7-5591-0105-1

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



前言



养生的方法有很多，包括运动养生、情志养生、起居养生等，而在众多养生方法中，食疗养生最受人们欢迎。俗话说“药补不如食补”。我们生活中经常食用的蔬菜、水果，其实就是最好的补品。日常生活中，人体需要的许多营养大都来自所食用的蔬果。蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维等物质，同时也含有人体所需的一些矿物质元素。了解蔬果的保健作用和营养价值，合理均衡地摄入蔬果中的某些特殊营养成分，让人们可以在享受美食的同时，达到保健强身的目的，同时也减少疾病对我们的侵害。

本书一共分为五章，第一章详细介绍了食材养生的饮食要点、蔬果的养生特性、合理的烹制法及日常饮食养生宜忌。第二章针对各种常见的疾病如高血压、糖尿病、贫血、便秘、食欲不振等，介绍对症食材，包括其食疗功效、食用指南、烹饪技巧、选购和保存等内容，同时每一种食材还配有推荐食谱，读者可据此将每种食材做成改善疾病的健康美味佳肴。第三章介绍了人体五脏的日常调理，同时列举出了对应五脏滋补的相宜食材，通过这一道道食材所具有的养生功效为



您增强体质、保养脏腑。第四章讲解了特殊人群的饮食宜忌，以方便不同人群有针对性地选择食物。第五章介绍了四季的特点、日常调理和饮食宜忌，让您正确选择适合各个季节的饮食配餐，提高人体对季节变化的适应能力。



目 录 CONTENTS

第一章

食物养生的智多宝

人体不可缺少的七大营养素	14
水	14
蛋白质	14
脂类	14
糖类	15
维生素	15
矿物质	15
膳食纤维	15
食物的五色、五味与四性	16
食物的五色	16
五色食物的食疗功效	16
食物的五味	18
五味食物的食疗功效	18
食物的四性	19
掌握健康美味的烹制法	20
蔬菜的烹制法	20
水产品的烹制法	21
肉蛋的烹制法	22
日常饮食养生宜忌	23
宜	23
忌	24

第二章

疾病对症食疗养生

高血压	26
高血压患者的饮食原则	26
选择食材的注意事项	26
高血压患者宜吃的食物	27
芹菜	27
桃仁芹菜	27

西芹百合	28
香芹炒鱼糕	28
山药	29
鲜参山药煲老鸭	29
芥蓝山药	30
山药炒木耳	30
香菇	31
香菇豆腐羹	31
香菇蒸鸡	32
鲜香菇炒素三丁	32
鸡肉	33
杏鲍菇炒鸡柳	33
冬瓜烧仔鸡	34
香菇毛豆滑鸡片	34
荠菜	35
荠菜蘑菇烩虾仁	35
荠菜豆腐羹	36
荠菜黄鱼卷	36
马齿苋	37
马齿苋肉片冬笋汤	37
西兰花	38
西兰花日本豆腐	38
西兰花炒木耳	39
西兰花炒香菇	39
竹笋	40
竹笋炒丝瓜	40
竹笋鸡汤	41
青蒜爆竹笋	41
黑木耳	42
彩椒炒木耳	42
木耳炒虾球	43
木耳炒蛋	43
甲鱼	44
甲鱼烧柴鸡	44
石锅甲鱼	45
清炖甲鱼	45
海带	46
海带蛤蜊排骨汤	46

花生	47	滑子菇焖煎豆腐	67
花生油菜	47	平菇	68
燕麦	48	平菇豆腐汤	68
玉米燕麦粥	48	带鱼	69
高血脂	49	家乡炖带鱼	69
高脂血症患者的饮食原则	49	荞麦	70
选择食材的注意事项	49	香拌荞麦面	70
高脂血症患者宜吃的食物	50	糖尿病	71
油菜	50	糖尿病患者的饮食原则	71
虾仁油菜	50	选择食材的注意事项	71
肉末剁椒油菜	51	糖尿病患者宜吃的食物	72
腐竹炒油菜	51	大白菜	72
香菇油菜	51	蒜蓉白菜心	72
芥蓝	52	大白菜烧大明虾	73
桃仁芥蓝	52	白菜炒木耳	73
砂煲芥蓝	53	洋葱	74
芥蓝烧牛柳	53	洋葱烩鸡翅	74
白菜花	54	洋葱牛肉丝	75
砂锅菜花	54	洋葱拌木耳	75
有机菜花炆海鲜	55	兔肉	76
韭菜菜花	55	手撕兔	76
胡萝卜	56	蘸水兔	77
橄榄油拌胡萝卜丝	56	沙参玉竹兔肉汤	77
胡萝卜炒粉条	57	鳝鱼	78
胡萝卜煲牛肉	57	五彩鳝丝	78
核桃	58	大蒜鳝段	79
拌鲜核桃	58	空心菜梗炒鳝段	79
核桃四季豆	59	苦瓜	80
鲜桃仁木耳炒山药	59	山药苦瓜炒木耳	80
黄瓜	60	鲜肉烧苦瓜	81
小炒脆黄瓜	60	鸭丝炒苦瓜	81
青瓜虾球	61	黄瓜	82
番茄玉米炒黄瓜	61	老醋黄瓜拌蛤蜊	82
番茄	62	蒜片炒黄瓜	83
番茄竹荪煮蛋白	62	黄瓜三文鱼	83
蛤蜊烩番茄	63	卷心菜	84
木耳番茄炖牛腩	63	手撕卷心菜	84
芦笋	64	肉末桃仁紫甘蓝	85
芦笋炒山药	64	豆芽拌紫甘蓝	85
芦笋炒鱼滑	65	草菇	86
鲜蘑芦笋	65	草菇芥菜	86
豆腐	66	草菇鲜虾	87
砂锅豆腐汤	66	扒双菇	87
黑木耳烧豆腐	67	板栗	88
		栗子鸡	88

栗子娃娃菜	89	猪骨	108
栗子鳝筒煲	89	笋子海带炖排骨	108
海参	90	番茄排骨煮荷包蛋	109
葱烧海参	90	丹参黄豆猪骨汤	109
鸡腿菇爆海参	91	海带	110
黄豆嘴炒参皮	91	海带黄豆汤	110
魔芋	92	巧拌海带丝	110
香菇白菜魔芋汤	92	海带拌银芽	111
燕麦	92	海带虾百叶	111
燕麦枸杞粥	92	鸡汤海带炖菜丸	111
冠心病	93	蚕豆	112
冠心病患者的饮食原则	93	海米蚕豆	112
选择食材的注意事项	93	口蘑蚕豆	113
冠心病患者宜吃的食物	94	百合白果炒蚕豆	113
土豆	94	蚕豆炒鸡蛋	113
鲜蘑土豆片	94	虾皮	114
滑菇木耳土豆片	95	马齿苋炒虾皮	114
青蒜土豆炒牛肉	95	豆制品	115
玉米	96	虾肉滑豆腐	115
鲜虾玉米烩豆腐	96	贫血	116
土豆炒玉米	97	贫血患者的饮食原则	116
松仁玉米	97	选择食材的注意事项	116
白萝卜	98	贫血患者宜吃的食物	117
拌萝卜黄豆	98	菠菜	117
鱼汤萝卜丝	99	虾仁菠菜	117
萝卜丝蛤蜊汤	99	菠菜炒鸡蛋	118
蛤蜊	100	猪肝烧菠菜	118
香芋蛤蜊煲	100	猪血	119
鸡腿菇炒蛤蜊	101	豆腐猪血汤	119
蛤肉蚕豆百合	101	韭菜猪血	120
蘑菇	102	滑子菇烩猪血	120
蘑菇烩油菜	102	鸡蛋	121
蒜片鸡腿菇	103	汤煎蛋	121
什锦蘑菇素烩	103	肉饼蒸蛋	122
海藻	104	虾仁炒鸡蛋	122
海藻蛋花汤	104	黑木耳	123
骨质疏松	105	木耳炒芦笋	123
骨质疏松患者的饮食原则	105	韭菜银芽炒木耳	123
选择食材的注意事项	105	金针木耳蛋饺	124
骨质疏松患者宜吃的食物	106	西兰花木耳炒火腿	124
小白菜	106	猪肝	125
蛋炒小白菜	106	胡萝卜红枣猪肝汤	125
虾皮炒小白菜	107	爆炒猪肝	126
木犀小白菜	107	青椒洋葱炒猪肝	126
		苋菜	127
		苋菜豆腐汤	127

红枣	128	大白菜	148
香菇红枣乌鸡汤	128	白菜心拌豆腐丝	148
失眠	129	上汤白菜	149
失眠患者的饮食原则	129	白菜梗炒肉丝	149
选择食材的注意事项	129	芹菜	150
失眠患者宜吃的食物	130	西芹腐竹	150
红枣	130	西芹百合炒素鲍鱼	151
红枣南瓜羹	130	香芹炒脆笋	151
糯米红枣	131	黄瓜	152
莲藕红枣糖水	131	黄瓜蘑菇炒虾仁	152
百合	132	马蹄	152
南瓜百合	132	银耳马蹄羹	152
什锦清凉炒	133	松子	153
芦笋百合炒虾仁	133	鱼米香	153
鹌鹑蛋	134	香蕉	153
百合莲子炖鹌鹑蛋	134	香蕉红薯粥	153
鹌鹑蛋羹	135	腹泻	154
黑枣桂圆炖鹌鹑蛋	135	腹泻患者的饮食原则	154
生菜	136	选择食材的注意事项	154
大拌菜	136	腹泻患者宜吃的食物	155
白灼生菜	137	山药	155
麻酱生菜	137	枸杞子炖山药	155
莴笋	138	蒸铁棍山药	156
鸡蛋炒莴笋	138	煲仔山药	156
莴笋拌蜆皮	139	芋头	157
莴笋木耳炒肉片	139	香芋南瓜煲	157
莲子	140	小白菜滑芋艿	158
莲子芡实猪心汤	140	葱香芋艿	158
党参莲子山药排骨汤	141	猪肚	159
莲子扒娃娃菜	141	猪肚粥	159
黄鱼	142	芡实猪肚汤	160
黄鱼蒸蛋	142	山药烩猪肚	160
红烧黄鱼	143	糯米	161
清蒸大黄鱼	143	糯米藕	161
小米	144	马齿苋	162
浓汤小米煮虾滑	144	马齿苋疙瘩汤	162
便秘	145	苹果	162
便秘患者的饮食原则	145	苹果枸杞汁	162
选择食材的注意事项	145	食欲不振	163
便秘患者宜吃的食物	146	食欲不振患者的饮食原则	163
竹笋	146	选择食材的注意事项	163
鲜菇笋片汤	146	食欲不振患者宜吃的食物	164
老汤竹笋毛豆	147	辣椒	164
竹笋炒蕨菜	147	农家小炒肉	164

青椒鲜虾仁	165	枸杞子	182
尖椒焖茄子	165	枸杞子猪肝汤	182
茼蒿	166	枸杞香菇炖牛肉	183
姜汁茼蒿梗	166	枸杞子拌豆苗	183
虾干银牙炒茼蒿	167	泥鳅	184
上汤茼蒿	167	泥鳅豆腐汤	184
番茄	168	红豆枸杞泥鳅汤	185
番茄汁虾球	168	红烧泥鳅	185
番茄烩豆腐	169	鳊鱼	186
番茄金针猪肝汤	169	芙蓉生鱼片	186
山楂	170	雪菜鱼片	187
山楂排骨汤	170	青苹果炖生鱼	187
芥蓝	171	银耳	188
芥蓝百合	171	豆角银耳	188
鸡腿菇	171	银耳枸杞粥	189
鸡腿菇牛柳	171	樱桃银耳羹	189
慢性胃炎	172	蜂蜜	190
胃炎患者的饮食原则	172	蜜渍圣女果	190
选择食材的注意事项	172	海参	190
胃炎患者宜吃的食物	173	青菜海参粥	190
土豆	173	支气管哮喘	191
南瓜豆角炖土豆	173	哮喘患者的饮食原则	191
农家土豆泥	174	选择食材的注意事项	191
粉蒸三蔬	174	哮喘患者宜吃的食物	192
鲫鱼	175	芝麻	192
鲫鱼煲冬瓜	175	芝麻菠菜	192
萝卜丝鲫鱼汤	176	芝麻豇豆	193
荷包鲫鱼	176	芝麻糙米粥	193
豌豆苗	177	柚子	194
虾仁豆苗	177	蓝莓血柚	194
卷心菜	177	番茄柚汁	195
爽口拌菜	177	柚子色拉	195
平菇	178	紫菜	196
平菇烧茄子	178	紫菜豆腐羹	196
小米	178	白菜	196
辽参小米粥	178	砂锅白菜炖豆腐	196
慢性肝炎	179	番茄	197
肝炎患者的饮食原则	179	银耳番茄汤	197
选择食材的注意事项	179	白萝卜	197
肝炎患者宜吃的食物	180	萝卜丝炒鸡蛋	197
金针菇	180	口腔溃疡	198
竹荪扒金菇	180	口腔溃疡患者的饮食原则	198
开胃金针菇	181	选择食材的注意事项	198
金针菇炖鸡	181	口腔溃疡患者宜吃的食物	199

油菜	199
蟹粉油菜	199
莼菜	199
莼菜蘑菇汤	199
豆腐	200
特色豆腐羹	200
绿豆芽	200
芝麻肠粉	200
梨	201
梨柚汁	201
西洋参	201
西洋参双米粥	201
牙痛	202
牙痛患者的饮食原则	202
选择食材的注意事项	202
牙痛患者宜吃的食物	203
冬瓜	203
土烧冬瓜	203
冬瓜余丸子	204
海米烩冬瓜	204
蒲公英	205
蒲公英虾米汤	205
蒲公英炒鸡蛋	206
蒲公英拌胡萝卜丝	206
豆腐	207
豆腐青菜钵	207
生煲酿豆腐	208
蒸豆腐	208
百合	209
四棱豆炒百合	209
上蔬百合	210
百合小米粥	210
空心菜	211
空心菜豆腐鸡蛋羹	211
玉竹	212
玉竹头炖老鸭	212
玉竹猴头煲排骨	212
金银花	213
金银花粥	213
麦冬金银花汁	213
鸭蛋	214
红椒炒海鸭蛋	214
月经不调	215
月经不调患者的饮食原则	215

选择食材的注意事项	215
月经不调者宜吃的食物	216
乌鸡	216
白果莲子炖乌鸡	216
清炖乌鸡	217
黑豆乌鸡汤	217
鸡蛋	218
茉莉花炒鸡蛋	218
甜酒糟鸡蛋糖水	219
丝瓜蛋皮汤	219
羊肉	220
胡萝卜炖羊肉	220
水盆羊肉	221
姜归羊肉汤	221
丝瓜	222
丝瓜蚬肉煮馄饨	222
枸杞丝瓜汤	223
蒜蓉蒸丝瓜	223
莲藕	224
藕条炒鳝柳	224
莲藕排骨汤	225
莲藕烧羊肉	225
芹菜	226
腰果西芹	226
香芹蟹味菇	227
香芹牛肉	227
益母草	228
益母草炖肉	228
红糖	228
生姜红糖粥	228

第三章

五脏的滋补与养生

养心	230
中医提示	230
推荐食材和药材	230
莲子	230
莲子百合麦冬汤	230
猪心	231
党参灵芝猪心汤	231
参杞猪心汤	231

驴肉	232	甘草	244
腐竹驴肉煲	232	麦枣甘草萝卜汤	244
驴肉钵	232	薏米	244
桂圆	233	薏米银耳莲子粥	244
桂圆莲藕糯米粥	233	润肺	245
银耳	233	中医提示	245
银耳百合莲子羹	233	推荐食材和药材	245
菊花	234	白萝卜	245
菊花红枣粥	234	萝卜丝煮鲈鱼	245
红枣	234	豆腐	246
番茄瘦肉红枣汤	234	豌豆尖豆腐汤	246
护肝	235	白菜豆腐炖丸子	246
中医提示	235	梨	247
推荐食材和药材	235	雪梨蜜豆炒百合	247
枸杞子	235	百合	247
当归枸杞煮虾	235	草莓西芹拌百合	247
黄鳝	236	蜂蜜	248
豆花鳝鱼	236	南瓜银耳	248
老黄瓜烧鳝鱼	236	玉竹	248
动物肝脏	237	玉竹麦冬炖雪梨	248
白菜姜丝猪肝汤	237	杏仁	249
酱爆猪肝	237	杏仁穿心莲	249
桑葚	238	慈姑	249
桑葚粥	238	慈姑豆腐汤	249
桑葚杜仲饮	238	补肾	250
胡萝卜	239	中医提示	250
胡萝卜炒鸡肝	239	推荐食材和药材	250
南瓜	239	海马	250
鲜麦仁南瓜羹	239	海马汁蒸鸡	250
健脾	240	黑豆	251
中医提示	240	黑豆牛肉汤	251
推荐食材和药材	240	黑豆红枣粥	251
香椿	240	猪腰	252
香椿煎蛋	240	人参猪腰汤	252
豇豆	241	黑芝麻	252
豆角炒丝瓜	241	紫米核桃芝麻糊	252
豇豆炒茄子	241	虾	253
香菇	242	百合爆虾球	253
葱油焖香菇	242	鹿肉	253
双笋烩香菇	242	双椒炒鹿肉	253
糯米	243	冬虫夏草	254
桂花糯米藕	243	虫草炖海参	254
土豆	243	韭菜	254
土豆烧牛腩	243	韭菜炒豆丝	254

第四章

特殊人群食疗调养

孕妇	256
日常调养方案	256
推荐食材	256
西蓝花	256
上汤西蓝花	256
鲈鱼	257
清蒸鲈鱼	257
过桥鲈鱼	257
茭白	258
茭白炒鳝丝	258
茭白炒肉片	258
核桃	259
鲜核桃西芹带子	259
芦笋	259
芦笋滑鱼柳	259
鲤鱼	260
糖醋鲤鱼	260
红枣枸杞鲤鱼汤	260
产妇	261
日常调养方案	261
推荐食材	261
小米	261
红枣小米粥	261
猪蹄	262
猪脚姜	262
鸡肉	263
姜酒鸡汤	263
双菇炒鸡柳	263
鲫鱼	264
通草鲫鱼汤	264
红豆	264
山药红豆羹	264
儿童	265
日常调养方案	265
推荐食材	265
牛奶	265
四宝炒鲜奶	265

虾肉	266
虾仁豆腐羹	266
奶油焖虾仁	266
鸡蛋	267
鸡蛋虾仁汤	267
鱼肉煎蛋	267
猪肉	268
荸荠肉丸	268
三文鱼	268
鱼泥豆腐	268
中老年人	269
日常调养方案	269
推荐食材	269
兔肉	269
红枣马蹄炖兔肉	269
茄子	270
蚕豆炒茄丁	270
蒸茄子	270
洋葱	271
洋葱木耳	271
洋葱炒肉丝	271
鳕鱼	272
金玉鳕鱼粒	272
牛奶	272
淮山牛奶炖猪肉	272
荞麦	273
双椒荞麦包	273
火龙果	273
火龙果锦绣炒牛柳	273
考试族	274
日常调养方案	274
推荐食材	274
核桃	274
芦笋板栗炒核桃	274
黄花菜	275
黄花炖瘦肉	275
银芽黄花菜	275
金针菇	276
金菇鱼条	276
什锦金针菇	276
香菇	277
香菇鸡片	277
扇贝	277
蒜香扇贝	277

电脑族	278
日常调养方案	278
推荐食材	278
菠菜	278
菠菜拌红贝	278
猪肝	279
枸菊肝片汤	279
丝瓜猪肝汤	279
葡萄	280
冰冻葡萄球	280
紫菜	280
紫菜虾卷	280
熬夜族	281
日常调养方案	281
推荐食材	281
黄精	281
黄精蒸鸡	281
毛豆	282
雪菜毛豆虾	282
人参	283
人参芦荟煲乌鸡	283
天麻人参炖鱼头	283
滑子菇	284
滑子菇炒肉丝	284

蔬菜鱼肉汤	289
什锦菠菜	290
鲜虾爆牛肝菌	290
夏季清热解毒	291
夏季饮食调养	291
夏季养生推荐	291
夏季易发疾病饮食调理	291
推荐食谱	292
绿豆陈皮煲排骨	292
西瓜皮番茄蛋花汤	292
桔梗拌苦瓜	293
水豆豉薄荷叶	293
冬瓜朵菌煲花蛤	294
木耳黄瓜炒肉片	294
菠萝百合炒苦瓜	295
仔姜炒仔鸭	295
秋季滋阴润肺	296
秋季饮食调养	296
秋季养生推荐	296
秋季易发疾病饮食调理	296
推荐食谱	297
二花粥	297
青菜炒马蹄	297
虫草花烧牛尾	298
鲍汁鲜菌煲	298
雪梨人参炖乌鸡	299
百花竹荪酿冬菇	299
多宝西洋菜	300
杂果炒玉米	300
冬季温润补元	301
冬季饮食调养	301
冬季养生推荐	301
冬季易发疾病饮食调理	301
推荐食谱	302
鲜淮山煨羊排	302
白玉藏宝	302
板栗虾仁	303
香菇牛腩炖土豆	303
腐竹牛筋煲	304
私房萝卜汤	304

第五章

四季食疗养生

春季滋补养生	286
春季饮食调养	286
春季养生推荐	286
春季易发疾病饮食调理	286
推荐食谱	287
荠菜烩鲈鱼	287
珧柱菠菜	287
芹菜芋丝炒牛肉	288
黄芪四神鸡汤	288
油豆角炖排骨	289

第一章

DUIZHENGSHICAI
YANGSHENG
JIACHANGCAI

食物养生的智多宝

生命最重要的物质基础来源于食物，因此我们要最大限度地保留食物中的营养，为机体提供活动所需。了解食物性味、掌握科学的烹饪方法、掌握养生宜忌，用食物养生来确保健康才是最合理的养生方式。



人体不可缺少的七大营养素

营养素是指食物中可给人体提供能量、构成机体和组织修复以及具有生理调节功能的化学成分。营养素有几十种，但人体不可缺少的营养素概括起来分为七大类，包括水、蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、膳食纤维。这些营养素相互影响和依存，以满足人体的各种生理功能，提高人体的免疫力。

水

人体对水的需要仅次于氧气，水是人体维持生命必需的基础物质，人体细胞组织需要营养素的摄入与排出，以及一切生理生化作用的实现来维持平衡，这些均要依靠体液来完成。体液的主要成分是水，成年人的体液总量约占体重的60%左右。

水来源于各种食物和饮水，成年人每日除了食物中含水量外，一般饮水量为1600~2000毫升为宜，老人、小孩可适当增加饮水量。

推荐食材

黄瓜、生菜、芹菜、水萝卜、西红柿、青椒、花椰菜、西瓜、菠菜等。

蛋白质

人体组织、器官由细胞构成，细胞结构的主要成分为蛋白质。机体的生

长、组织的修复、各种酶和激素对体内生化反应的调节、抵御疾病的抗体的组成、维持渗透压、传递遗传信息，无一不是蛋白质在起作用。

推荐食材

牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、黄豆、大青豆、瓜子、松子、芝麻、牛奶、羊奶、带鱼、鲫鱼等。

脂类

脂类又称脂肪或脂质，是组成人体细胞组织的一个重要组成部分，是储存和供给能量的主要营养素，也是生物体的能量提供者。

机体细胞膜、神经组织、激素的构成均离不开脂肪。脂肪还起保暖隔热，支持保护内脏、关节、各种组织，促进脂溶性维生素吸收的作用。动物和植物来源的脂肪均为人体之必需，应搭配提供。

推荐食材

食用油是纯脂类的来源，如花生油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油、大豆油等，植物性食物以坚果类含量最高，如核桃、花生、杏仁、松子等。蘑菇、蛋黄、动物肉和动物肝肾等均含有丰富的磷脂。

糖类

糖类又称为碳水化合物，是为生命活动提供能源的主要营养素，它广泛存在于米、面、薯类、豆类以及各种杂粮中。

糖类除了为人体提供能量外，它还促进其他营养素的代谢。尽管糖类食物种类丰富，但高质量的糖类来源却不那么容易摄取到，因为精细加工会丢失掉大量的人体需要的营养素，因此，要时常吃一些粗粮，少吃精米精面，减少精制糖的摄入，确保健康。

推荐食材

大米、豆类、小麦、薯类、土豆、山药、芋头、板栗、莲子、莲藕、甜菜、甘蔗、玉米等。

维生素

人体内的亿万个化学反应都需要维生素，可以说人体的每一个活动都需要它们。维生素能够帮助机体吸收大量能源，使机体和环境协调统一，预防疾病。

维生素可分为两类，一类为脂溶性维生素，包括维生素A、维生素D、维生素E及维生素K，它们可在体内储存，不需每日提供，但过量会引起中毒反应；另一类为水溶性维生素，包括B族维生素、叶酸、维生素C等，这一类占大多数，它们不在体内储存，需每日从食物中摄取，由于代谢快因此无毒副作用。不同的维生素具有不同的作用，各司其职，缺一不可。

推荐食材

新鲜蔬菜、菌菇、水果、蛋类、乳类、瘦肉等。

矿物质

矿物质是人体主要组成物质，参与人体组织的构成，如骨、牙、神经、肌肉、血液、腺体等都含有本身所特有的一种或者多种矿物质元素，矿物质还能维持体内的正常代谢，保持体内的水平衡，调节人体的生理功能。常为人们提到的矿物质有钙、磷、镁、钠、钾、铁、锌、铜、硒、碘等。

推荐食材

不同的矿物质有不同的食物来源，如乳类、蛋类、豆类及芝麻酱、虾皮等含钙丰富，动物肝脏、动物血、瘦肉、黑木耳、菠菜等含铁丰富，牡蛎等海产品、南瓜子等坚果及粗粮、蛋类、肉类、食用菌等食物中含有丰富的锌。

膳食纤维

膳食纤维能防止便秘、降低血脂、降低血糖、预防肥胖、解毒，是人体必需的营养平衡素。它具有自然吸附毒素、负营养、重金属、自由基等人体内难以自我代谢的有害物质的作用，从而将这些物质排出体外，达到营养平衡。

推荐食材

黄瓜、竹笋、薯类、南瓜、芹菜、大白菜、香蕉、松子、茄子、绿豆、山楂、玉米、洋葱等。



食物的五色、五味与四性

身体的健康状态与我们选择的食物、偏好的饮食习惯息息相关，因此，了解食物及其保健功效，及时调整饮食方式很有必要。注重养生的中医将食物按颜色、味道、属性等来归类，分为“五色”、“五味”、“四性”，可以对应不同的体质、脏腑、疾病等，对症选“食”才可以达到养生保健、促进健康的作用。

食物的五色

依照食物外观所呈现的天然颜色，食物的五色分别为：黄色、红色、绿色、黑色、白色。中医有“五色入五脏”之说，就是说它们分别作用于不同的体内脏腑功能，黄色入脾，红色入心，绿色入肝，黑色入肾，白色入肺。

五色食物的食疗功效

黄色食物

黄色食物含有黄酮类物质，使食物呈现黄色，黄色食物作用于脾。研究发现，黄色食物含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素E和少量的油脂，可以健脾、预防胃炎、防治夜盲症、护肝、使皮肤变得细嫩，并有中和致癌物质的作用。多食用黄色食物也能帮助培养积极开朗的心情，可以强化消化系统与肝脏，具有抗酸化的作用，对动脉硬化、

癌症、细胞老化有预防效果。黄色食物还富含维生素A和维生素D。维生素A能保护胃肠黏膜，维持眼睛健康，预防视网膜及黄斑部病变，维生素D具有促进钙、磷两种矿物质吸收的作用，进而达到壮骨强筋之功效，能延缓生理老化，调节胃肠的消化功能。

推荐食材

胡萝卜、南瓜、黄花菜、玉米、甘薯、蛋黄、黄豆、燕麦、糙米、小米以及水果橘、橙、柑、柚、木瓜、芒果、菠萝等。

红色食物

红色食物含有维生素A、类胡萝卜素、番茄红素、蛋白质、脂肪、铁等，研究发现，红色食物呈现红色的原因是其含有类胡萝卜素，红色在视觉上能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋。同时，红色作用于心，食用后能维持心脏及血管功能，促进血液循环，减轻疲劳，令人气色红润，精神状态变好，增强自信及意志力。还可以增加人体细胞的活力，提高人体免疫力，预防感冒，并能刺激食欲和神经系统，有益于心脏的健康。

推荐食材

西红柿、红辣椒、红甜椒、红萝卜、肉类、肝脏及西瓜、苹果、李子、无花果、樱桃、草莓、石榴等水果。

绿色食物

绿色食物富含维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素和铁、硒、钼等微量元素和大量膳食纤维，能使大便通畅，避免毒素滞留肠道，保持肠道内正常菌群的繁殖，改善消化功能，还有预防紫外线伤害的作用。同时绿色食物还可缓解肝胆压力，调节肝胆平衡，它含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，更大程度上避免癌症的发生。多吃绿色食物能让我们的身体保持酸碱平衡，不仅如此，经常吃绿色食物还可舒缓压力，并能预防偏头痛等疾病。对高血压及失眠的毛病有一定的镇静功效，因此有益于肝脏的休养生息，可维持良好的肝脏排毒功能，做好体内环保。

推荐食材

菠菜、空心菜、上海青、茼蒿、芹菜、生菜、芥蓝、丝瓜、豆角、芦笋、青椒、猕猴桃等。

黑色食物

黑色食物的营养价值较高，含有维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、花青素、铁、锌、钙、硒、碘等。黑色食物表皮之所以呈现黑色，是因为含有丰富的色素类物质，例如原花青素、叶绿素等，这些色素类物质具有很强的抗氧化性，能起到抗衰老的作用。经常食用这些食物，还可调节人体生理功能，刺激消化系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增

强造血功能的作用。同时黑色食物还含有大量的微量元素及亚油酸等物质，可抵抗衰老，美容养颜。与浅色水果相比，黑色水果含有更加丰富的维生素C，可提高人体抵抗力。中医认为，肾为脏腑阴阳之本、生命之源，故称肾为“先天之本”，而黑色食物补肾作用突出。

推荐食材

乌鸡、黑茄子、海带、紫菜、香菇、黑木耳、桑葚、乌梅、葡萄、黑枣、黑米、黑芝麻、黑豆等。

白色食物

白色食物含钙、钾、蛋白质、糖类、膳食纤维、萝卜硫素等，白色食物大多性质偏凉性，能润肺，促进大肠蠕动，帮助排便，调节体内水分，降低胆固醇、保护心脏，对高血压和心脏疾病患者的好处很多。另外，它们还具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌的作用。

推荐食材

菜花、山药、白萝卜、莲藕、冬瓜、洋葱、大蒜、银耳、金针菇、茭白、竹笋、香蕉、梨、牛奶、鱼肉、鸡肉等。

