



食物养生

一本全

SHIWUYANGSHENG
YIBENQUAN

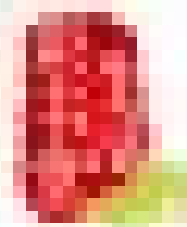
生活彩书堂编委会 编著



■ 让食物成为您身边的健康使者 ■

人人都需要吃饭，食物和我们的生活息息相关，
所以，懂得了如何利用日常食物养生这一秘诀，
就可以生活、养生齐享受，幸福、快乐每一天。

 中国纺织出版社



食物养生

一本全

中国轻工业出版社
2011年1月第1版
2011年1月第1次印刷



中国轻工业出版社

中国轻工业出版社
地址：北京朝阳区东三环北路38号
邮编：100022
电话：(010) 64606941
网址：www.clc.com.cn

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物养生一本全/生活彩书堂编委会编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6869-5

I. ①食… II. ①生… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184915号



策划编辑: 尚雅 胡敏	责任编辑: 胡敏 于伟 张天佐
责任印制: 刘强	装帧设计: 刘金华 旭晖
美术编辑: 张云	

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

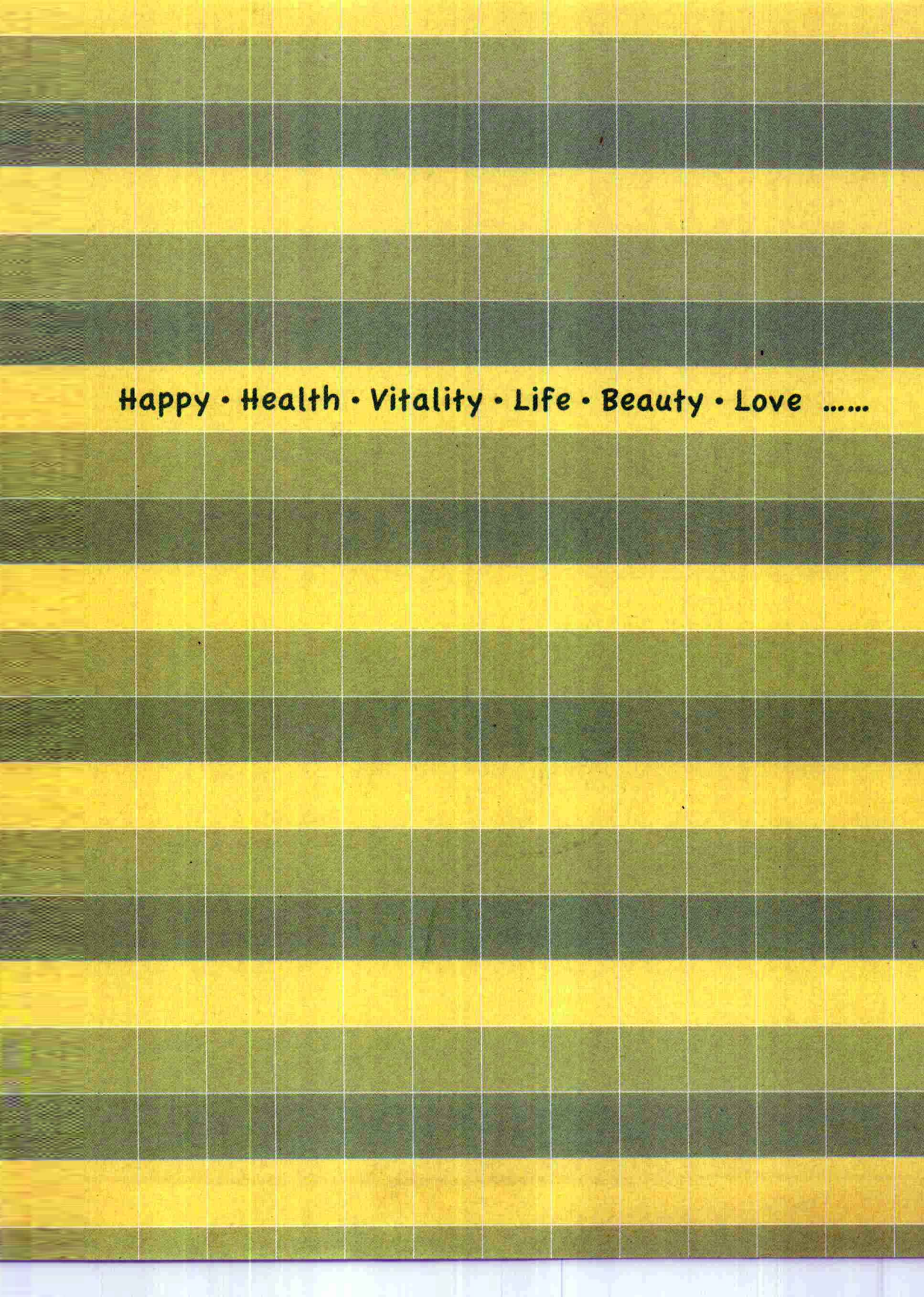
北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love



食物养生

一本全

生活彩书堂编委会◎编著

 中国纺织出版社



第一章 蔬菜养生大盘点

西红柿.....	8	芹菜.....	40
茄子.....	10	生菜.....	42
黄瓜.....	12	空心菜.....	44
苦瓜.....	14	竹笋.....	46
南瓜.....	16	莲藕.....	48
冬瓜.....	18	土豆.....	50
丝瓜.....	20	山药.....	52
白萝卜.....	22	香菇.....	54
胡萝卜.....	24	金针菇.....	56
洋葱.....	26	银耳.....	58
韭菜.....	28	黑木耳.....	60
大白菜.....	30	豌豆.....	62
小白菜.....	32	豇豆.....	63
油菜.....	34	西葫芦.....	64
菜花.....	36	鸡腿菇.....	65
菠菜.....	38	香菜.....	66

第二章 谷物养生大盘点

大米.....	68	糙米.....	72
小米.....	70	糯米.....	74

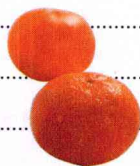
黑米.....	76
玉米.....	78
黄豆.....	80
绿豆.....	82
红小豆.....	84
黑豆.....	86

小麦.....	88
燕麦.....	90
荞麦.....	92
红薯.....	93
芝麻.....	94



第三章 水果养生大盘点

苹果.....	96
梨.....	98
桃.....	100
樱桃.....	102
猕猴桃.....	104
葡萄.....	106
草莓.....	108
芒果.....	110
荔枝.....	112
柑橘.....	114



柠檬.....	116
菠萝.....	118
香蕉.....	120
西瓜.....	122
木瓜.....	124
椰子.....	126
哈密瓜.....	128
桂圆.....	130
李子.....	132



第四章 干果养生大盘点

杏仁.....	134
红枣.....	136
花生.....	138
栗子.....	140
核桃.....	142

松子.....	144
莲子.....	146
腰果.....	148
开心果.....	149
葵花籽.....	150

第五章 肉禽蛋奶养生大盘点

猪肉.....	152
---------	-----

牛肉.....	154
---------	-----

羊肉.....	156
鸡肉.....	158
鸭肉.....	160
鹅肉.....	162
鸡蛋.....	164
鸭蛋.....	166

鹅蛋.....	167
鹌鹑蛋.....	168
牛奶.....	170
酸奶.....	172
黄油.....	174



第六章 水产养生大盘点

鲤鱼.....	176
鲫鱼.....	178
鳊鱼.....	180
泥鳅.....	182
甲鱼.....	184
墨鱼.....	186
银鱼.....	188

鱿鱼.....	190
螃蟹.....	192
虾.....	194
蛤蜊.....	196
海带.....	198
紫菜.....	200

第七章 调料养生大盘点

花生油.....	202
大豆油.....	203
玉米油.....	204
橄榄油.....	205
香油.....	206
酱油.....	207
醋.....	208

盐.....	209
糖.....	210
蒜.....	211
姜.....	212
葱.....	213
辣椒.....	214
花椒.....	215

附录

附录1：11大维生素食物之王.....	216
附录2：30大预防癌症的食物.....	218
附录3：15大抗衰老食物.....	220

附录4：食物寒热速查.....	221
附录5：五味食物速查.....	222
附录6：食物归经速查.....	223

| 第一章 |

蔬菜养生大盘点



西红柿

茄子

黄瓜

苦瓜

南瓜

冬瓜

丝瓜

白萝卜

胡萝卜

.....

西红柿

〔别名〕番茄、洋柿子。
〔性味归经〕性微寒、味甘、酸，归心、肺、胃经。
〔适用人群〕一般人都可食用。
〔建议摄入量〕每日2~3个。

营养成分表

	热量/15千卡 胆固醇/— 膳食纤维/0.5克
营 养 素	蛋白质/0.9克 脂肪/0.2克 碳水化合物/3.54克
矿 物 质	钙/10毫克 铜/0.06毫克 钠/5毫克 镁/9毫克 钾/191毫克 铁/0.8毫克 锌/0.13毫克 磷/24毫克 硒/0.15微克
维 生 素	维生素B ₁ /0.03毫克 维生素B ₂ /0.03毫克 维生素B ₁₂ /— 维生素B ₆ /— 维生素E/0.57毫克 维生素A/— 叶酸/22微克 烟酸/0.6毫克 维生素C/8毫克 胡萝卜素/0.37微克 泛酸/0.17毫克 生物素/— 维生素K/4微克



食物简介

西红柿颜色娇艳，柔软多汁，营养丰富，在国外有“金苹果”、“爱情果”之美称。可作蔬菜或水果，也可制成罐头食品，由西红柿加工而成的番茄酱和番茄汁也深受人们喜爱。



功效解析

◎**降脂降压，利尿排钠**：西红柿所含的维生素C、芦丁、番茄红素及果酸可降低血胆固醇，预防动脉粥样硬化及冠心病。另含有大量的钾及碱性矿物质，能促进血液中钠盐的排出，有降压、利尿、消肿作用，对高血压、肾脏病有良好的辅助治疗作用。经常发生牙龈出血或皮下出血的患者，吃西红柿有助于改善症状。

◎**帮助消化，润肠通便**：西红柿富含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促使胃液分泌，增加胃酸浓度，调整胃肠功能，有助消化、润肠通便作用，可防治便秘，有助于胃肠疾病的康复。

◎**清热消渴**：西红柿有清热生津、养阴凉血的功效，对发热烦渴、口干舌燥、胃热口苦、虚火上升有较好的辅助治疗效果。

◎**防癌抗癌，延缓衰老**：西红柿所含的番茄红素具有独特的抗氧化作用，可清除体内的自由基，预防心血管疾病的发生，有效地减缓癌变的进程。另外，西红柿所含的谷胱甘肽可清除体内有毒物质，恢复机体器官正常功能，延缓衰老。



选购与储存指南

◎选购时以果实饱满圆润、硬实有弹性，表皮无伤疤的西红柿为佳。

◎西红柿易被碰坏，应装进塑料袋中放入冰箱内保存。



搭配宜忌

□相宜的黄金搭配

✓西红柿+菜花=增强抗病毒能力

□相克的禁忌搭配

×西红柿+鱼肉=抑制营养素发挥作用

×西红柿+猪肝=破坏营养功效

×西红柿+虾=不利于营养吸收



西红柿炒豇豆

【材料】豇豆 250 克,西红柿 1 个,鸡蛋 3 个,大蒜 4 瓣。

【调料】料酒、酱油、盐各半小匙。

【做法】

1. 豇豆洗净后切成 3 厘米长的段;西红柿洗净,切成块;大蒜洗净,拍散。
2. 鸡蛋打散,调入料酒和一点清水,搅拌均匀。
3. 锅烧热倒入油,待油八成热时,倒入鸡蛋液,用铲子快速画圈搅拌着炒,炒好后从锅中盛出,备用。
4. 油锅烧热,将豇豆倒入翻炒 2 分钟,再放入西红柿块炒 1 分钟,淋入少许清水,放入拍散的大蒜,盖上锅盖,用中火焖 4 分钟左右。
5. 打开锅盖后,淋入酱油,调入盐,把炒好的鸡蛋倒入,改大火翻炒 1 分钟,待汤汁略干即可关火。



食疗保健妙方

>> 八宝西红柿

【配方】西红柿 1000 克,猪肉馅、鸡胸脯肉、海参(水浸)、干贝各 25 克,香菇(鲜)、豌豆各 50 克,鸡汤 100 克,味精 1 克,黄酒、生姜末、盐各 2 克,花椒 1 克,葱花少许。

【做法及用法】将猪肉馅添加鸡汤、黄酒、味精、盐、花椒,用水拌匀。把海参、香菇去杂洗净,海参、香菇、鸡肉、干贝切成丁,搀进猪肉馅里,加少许葱花、生姜末、豌豆,拌匀。把西红柿逐一洗净,在蒂根处开一方口,取出内瓢,将八宝肉馅填入,再把西红柿蒂根盖严,摆在碗中,上笼蒸熟取出即可。

【功效】此菜可滋补强身、养血补气,对贫血、慢性气管炎、慢性胃炎、骨关节病有不错的食疗效果。

>> 西红柿芹菜瘦肉粥

【配方】西红柿丁 1 匙,芹菜末、胡萝卜末、猪肉各半匙,粳米 100 克,盐、味精各适量。

【做法及用法】将粳米淘洗干净,除去杂质,放入锅内,加适量清水,大火烧沸后,将西红柿丁、芹菜末、胡萝卜末、猪肉拌入煮沸的粳米粥内煲熟,加入盐、味精调味即可食用。

【功效】可有效改善肝炎症状。

食物百事通

【吃西红柿二“不宜”】

①不宜吃长有赘生物西红柿,因为这个赘生物是催熟剂作用引起的。

②空腹不宜吃西红柿,因为西红柿中的某些物质容易与胃酸反应,进一步而引起腹痛。

【茄子】

【别名】茄瓜、昆仑瓜、矮瓜。
 【性味归经】性凉，味甘；归胃、肠经。
 【适用人群】一般人均可食用。
 【建议摄入量】每次30克。



营养成分表

三大营养素	热量/21千卡 胆固醇/— 膳食纤维/1.3克
	蛋白质/1.1克 脂肪/0.2克 碳水化合物/3.6克
	钙/32毫克 铜/0.1毫克 钠/11.3毫克 镁/13毫克 钾/142毫克 铁/0.5毫克 锌/0.23毫克 磷/19毫克 硒/0.48微克
矿物质	
维生素	维生素B ₁ /0.02毫克
	维生素B ₂ /0.04毫克
	维生素B ₁₂ /—
	维生素B ₆ /0.06毫克
	维生素E/1.13毫克
	维生素A/—
	叶酸/19微克
	烟酸/0.6毫克
	维生素C/8毫克
	胡萝卜素/0.05毫克
	泛酸/0.6毫克
	生物素/—
	维生素K/9微克



食物简介

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一。它不仅味美价廉而且营养丰富，在茄子的紫皮中含有丰富的维生素E和烟酸，这是许多蔬菜水果望尘莫及的。



功效解析

◎**防止出血**：茄子的芦丁含量很高，芦丁能使血管壁保持弹性和生理功能，保护心血管、抗坏血酸，这种物质能增强人体细胞间的粘着力，增强毛细血管的弹性，减低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能，防止硬化和破裂，所以经常吃些茄子，有助于预防高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病和出血性紫癜。此外，茄子还有预防坏血病及促进伤口愈合的功效。

◎**抗衰老**：茄子含有维生素E，能增强体内抗氧化物质活动，从而减弱和清除自由基的影响，达到抗衰延年的目的。常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，对延缓人体衰老具有积极意义。

◎**防治胃癌**：茄子含有龙葵碱，能抑制消化系统肿瘤的增殖，对于防治胃癌有一定效果。此外，茄子还有清退癌热的作用。



选购与储存指南

◎在茄子的萼片与果实连接的地方，有一个白色略带淡绿色的带状环，也称茄子的“眼睛”。“眼睛”越大，茄子越嫩；“眼睛”越小，茄子越老。

◎用手握住茄子，嫩茄子有黏滞感，发硬的茄子比较老。

◎如果茄子外观亮泽，表示新鲜程度高；表皮皱缩、光泽黯淡的已经不新鲜了。

◎茄子在低温中易有寒害发生，所以不宜保存过久，用保鲜膜包好之后最多可在冰箱中冷藏3天。



搭配禁忌

□相宜的黄金搭配

✓茄子+猪肉=养血补脑、增强人体抗病毒能力

✓茄子+牛肉=强身健体

✓茄子+黄豆=通气、顺肠、养血、保护血管

✓茄子+兔肉=保护血管



鱼香茄子。

【材料】茄子2个，猪肉50克，荸荠75克，辣椒1个，葱、姜各适量，黑木耳少许。

【调料】A：酒、酱油各1大匙，辣椒酱半大匙，味精、糖、胡椒粉、醋各半小匙，高汤2小碗；B：水淀粉1小匙，香油少许。

【做法】

1. 材料洗净，葱、姜、辣椒、黑木耳各切末，荸荠拍碎切末，茄子切滚刀块泡入清水中，猪肉剁碎。
2. 用2大匙油烧六分热，将茄子稍炸捞起，用少许热油将肉末炒熟，爆香姜、辣椒，将黑木耳、荸荠下锅快炒，再放调料A及茄子快速翻炒。
3. 用水淀粉勾芡，淋上香油，撒上葱花即成。



食疗保健妙方

>> 海棠花蒸茄子

【配方】海棠花50克，紫茄子3个，蒜蓉、盐、味精、香油、醋各适量。

【做法及用法】海棠花入锅，加水适量煎沸，去渣后取海棠花汤汁，与紫茄子共放碗中隔水蒸熟，加入蒜蓉、盐、味精、香油、醋各适量拌匀服食。

【功效】此菜鲜香可口、散淤清热、凉血止血、防癌抗癌，适于跌打损伤所致的皮肤伤痛者食用。

>> 茄子蜂蜜饮

【配方】生白茄子30~60克，蜂蜜适量。

【做法及用法】将生白茄子煮后去渣，加蜂蜜适量，每日分2次服。

【功效】可缓解和改善年久咳嗽。

>> 茄根木防筋骨草方

【配方】白茄根25克，木防己根15克，筋骨草15克。

【做法及用法】将以上三味用水煎服，即可饮用。

【功效】可缓解和改善风湿关节痛。

食物百事通

【食用茄子不宜去皮】

茄子中所含有的类黄酮在所有蔬菜中最高。而类黄酮是对人体有益的一类化合物，类黄酮含量最集中的地方就是紫色表皮与肉质连结处，因此，食用茄子应连皮吃。

【黄瓜】

【别名】胡瓜、刺瓜、王瓜。
 【性味归经】性凉，味甘，归肺、胃、大肠经。
 【适用人群】一般人群均可食用；是糖尿病患者首选的食品之一。
 【建议摄入量】每天100克。



营养成分表

营养成分	热量/15千卡 胆固醇/— 膳食纤维/0.5克
	蛋白质/0.8克 脂肪/0.2克 碳水化合物/2.4克
	钙/24毫克 铜/0.05毫克 钠/4.9毫克 镁/15毫克 钾/102毫克 铁/0.5毫克 锌/0.18毫克 磷/24毫克 硒/0.38微克
矿物质	
维生素	维生素B ₁ /0.04毫克
	维生素B ₂ /0.03毫克
	维生素B ₁₂ /—
	维生素B ₆ /0.05毫克
	维生素E/1.46毫克
	维生素A/—
	叶酸/25微克
	烟酸/0.2毫克
	维生素C/9毫克
	胡萝卜素/0.09毫克
	泛酸/0.2毫克
	生物素/—
	维生素K/34微克



食物简介

黄瓜最初叫做“胡瓜”，这是因为它是西汉时从西域引进的。黄瓜不但脆嫩清香，味道鲜美，而且营养丰富，是消暑、美容、减肥的佳蔬，许多爱美人士把它当作水果食用。



功效解析

◎**抗癌，降血糖**：黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能、抗肿瘤的目的。此外，该物质还可缓解及改善慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。黄瓜中所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病患者以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。

◎**抗衰老，美容润肤**：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，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤、舒展皱纹的功效。

◎**减肥，强身健体**：黄瓜中所含的丙醇二酸可抑制糖类物质转变为脂肪。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定的作用，能强身健体。

◎**防治酒精中毒**：黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏患者，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用，可防治酒精中毒。



选购与储存指南

◎选购黄瓜时，宜选嫩的、硬梆梆的，最好是带花的（花冠残存于脐部）。

◎将黄瓜放入保鲜袋中，在放入冰箱的冷藏室保存，温度不能太低。



搭配宜忌

□相宜的黄金搭配

- ✓黄瓜+黄花菜=补虚养血、利湿、可改善不良情绪
- ✓黄瓜+大蒜=降低胆固醇、美容
- ✓黄瓜+鲑鱼=为机体提供全面均衡的营养

□相克的禁忌搭配

- ×黄瓜+西红柿=破坏维生素C，降低营养价值
- ×黄瓜+花生=导致腹内积寒、腹泻



黄瓜炒猪肉片

【材料】黄瓜 250 克,五花肉 150 克,水发黑木耳 15 克,葱、姜、蒜各适量。

【调料】干辣椒、鸡汤、辣椒酱、盐、酱油、水淀粉各适量。

【做法】

1. 猪肉洗净,去筋膜,切薄片,加盐、酱油、水淀粉抓拌均匀;黄瓜去皮,去子,切薄片;水发黑木耳择洗干净,撕小片;葱切丝;姜、大蒜均切成片;干辣椒去蒂,切丝。将鸡汤、盐、酱油、水淀粉混合勾兑成芡汁。

2. 油锅烧热,然后下入猪肉片划散,加干辣椒丝、姜片、蒜片、葱丝、辣椒酱、黑木耳及黄瓜片,拌炒片刻,倒入芡汁,汁熟即可装盘。



食疗保健妙方

>> 黄瓜蒲公英粥

【配方】黄瓜、大米各 50 克,新鲜蒲公英 30 克。

【做法及用法】先将黄瓜洗净切片,蒲公英洗净切碎。大米淘洗后先放入锅中,加水煮粥,待粥熟烂时,加入黄瓜、蒲公英,再煮片刻即可食之。

【功效】可清热解暑、利尿消肿。适用于热毒炽盛、咽喉肿痛、风热眼疾、小便短赤等病症。

>> 黄瓜苦参茶

【配方】黄瓜 1 根,苦参 20 克。

【做法及用法】将以上 2 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 2 次。

【功效】具有清热解毒、利湿祛风的功效。适用于麦粒肿。

>> 黄瓜藤鸡蛋汤

【配方】黄瓜藤 1 条,鸡蛋 1 个。

【做法及用法】将黄瓜藤加水 200 克煎煮至 100 克,去渣取汁,鸡蛋打入药汁中,煮熟。吃蛋饮汤。

【功效】具有益胆、退黄的功效。适用于急性黄疸型肝炎的辅助治疗。

食物百事通

【黄瓜护肤宝典】

把黄瓜切成薄薄的小薄片贴在脸上,能消除皮肤的发热感,平衡皮肤温度,同时排除毛孔内积存的废物、褐斑,对容易出汗及脸上常长小痘痘的人更适宜。

【苦瓜】

【别名】癞瓜、锦荔枝。
【性味归经】性寒，味苦；归脾、胃、心、肝经。
【适用人群】一般人群都可食用。
【建议摄入量】每餐30克。



营养成分表

	热量/18千卡 胆固醇/— 膳食纤维/5.4克
营 养 素	蛋白质/1.2克 脂肪/0.1克 碳水化合物/3克
矿 物 质	钙/34毫克 铜/0.06毫克 钠/1.8毫克 镁/18毫克 钾/200毫克 铁/0.6毫克 锌/0.29毫克 磷/36毫克 硒/0.36微克 锰/0.20毫克
维 生 素	维生素B ₁ /0.07毫克 维生素B ₂ /0.04毫克 维生素B ₆ /— 维生素B ₁₂ /0.06毫克 维生素E/0.85毫克 维生素A/— 叶酸/72微克 烟酸/0.3毫克 维生素C/125毫克 胡萝卜素/0.06毫克 泛酸/0.37毫克 生物素/— 维生素K/41微克



食物简介

苦瓜以苦味得名，夏秋季节都可吃到苦瓜，用作配菜佐膳。苦瓜是药食两用的食疗佳品，与其他食物一起煮、炒，从不会把苦味传给别的食物，所以又有“君子菜”的美称。



功效解析

◎**消炎退热，增进食欲**：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。

◎**阻止恶性肿瘤生长**：苦瓜蛋白质成分及大量维生素C能提高机体的免疫功能，使免疫细胞具有杀灭癌细胞的作用；对预防淋巴肉瘤和白血病非常有效；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。

◎**降低血糖**：苦瓜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。

◎**预防坏血病，保护心脏**：苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、预防动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。



选购与储存指南

◎苦瓜以表面颗粒大者为佳，颗粒越大、越饱满，表示瓜肉越厚，反之则越薄。

◎苦瓜不耐久存，在常温下的通风处一般可存放1~2天。



搭配宜忌

相宜的黄金搭配

✓**苦瓜+胡萝卜=提供丰富的维生素**

苦瓜富含维生素C，常食可使皮肤变得细嫩；胡萝卜富含维生素A、维生素C，可嫩肤祛皱，使人变得容光焕发。

✓**苦瓜+鹌鹑蛋=适合糖尿病患者调补**

苦瓜被称为“植物胰岛素”，能促进糖类物质的代谢；鹌鹑蛋有补益气血、强身健脑、降脂降压、丰肌泽肤等功效。二者搭配，特别适合糖尿病患者食用。

✓**苦瓜+茄子=有利于营养物质的吸收、预防和改善心血管疾病**

✓**苦瓜+鸡蛋=去皱、美容**