

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

BAOGANHUGANSHIPU

保肝护肝 食谱

精确的营养数据

权威的功效分析

周详的操作细节

丛书主编：韩春姬

本册主编：施春艳



延边大学出版社

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

BAOGANHUGANSHIPU

保肝护肝

食谱

本册主编：施春艳

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保肝护肝食谱/施春艳主编. —延吉: 延边大学出版社,
2010. 3

(健康食谱丛书/韩春姬主编)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3020 - 8

I. ①保… II. ①施… III. ①肝疾病 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247. 1 ②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232639 号

保肝护肝食谱

丛书主编: 韩春姬

主 编: 施春艳

责任编辑: 金昌海 崔文香

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 19.75 字数: 228 千字

印数: 1—3200

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3020 - 8

定价: 25.00 元



前言

肝病病人,尤其是慢性肝病病人应格外注意饮食中的营养均衡,每日需摄入以下四类食物以帮助肝脏康复:牛奶、奶制品、鸡蛋等富含蛋白质、矿物质、维生素、脂肪的食物,这类食物以营养丰富见长;鱼、肉、豆制品等食物,这类食物被人体吸收后有助于人体血液、肌肉组织的生长;蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等富含维生素和矿物质的食物,这类食物有助于人体的营养平衡;米饭、谷类等碳水化合物以及糖、油等食物,这类食物可以补充人体热量,提供人体生命活动所需的基本能量。如果营养充足并且饮食均衡的话,被肝炎病毒损害了的肝细胞就能够得到重生,并且组成新的肝细胞。因此,饮食是治疗肝病的一个重要内容,很多慢性肝病的形成都与营养失调有关。

本书介绍了适合于肝病食疗的食谱,并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量,使读者能够选择不同的食谱进行肝病食疗。对每种食物原料,除介绍其营养价值外,还提供了每种食物的营养成分分析表,以便于读者掌握食物原料的营养知识。本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师共同完成,营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地考虑了肝病患者的营养需求,反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合辅助治疗肝病的理论、方法和技术。希望本书能成为肝病患者及热衷肝功能养生者厨房必备的参考书。

尽管做了许多努力,但由于作者水平有限,书中难免会有纰漏和不足之处,比如各种食谱功效说明的通俗性仍显不足,还望广大读者不吝赐教。

作者



目 录

第一章 粮 谷	(1)
粳 米	(1)
糯 米	(4)
第二章 坚果、种子	(6)
核桃仁	(6)
松子仁	(9)
莲 子	(10)
芝 麻	(12)
第三章 嫩茎、叶、花菜类	(16)
芹 菜	(16)
白 菜	(21)
菠 菜	(22)
油 菜	(26)
黄花菜(金针菜)	(27)
菜 花	(31)
芥 菜	(32)
苋 菜	(35)
茼蒿	(36)
苦 菜	(37)
马 兰	(38)
百 合	(40)
木耳菜	(41)
第四章 葱蒜类蔬菜	(44)
蒜 苗	(44)
韭 菜	(46)
蒜 苔	(48)
洋 葱	(51)



第五章 根茎类蔬菜	(53)
萝卜	(53)
胡萝卜	(54)
芋头	(59)
冬笋	(60)
竹笋	(62)
莴笋	(63)
第六章 瓜茄类	(66)
黄瓜	(66)
丝瓜	(68)
冬瓜	(70)
苦瓜	(72)
木瓜	(74)
茄子	(75)
番茄	(76)
第七章 水生蔬菜	(80)
莲藕	(80)
莼菜	(81)
荸荠	(83)
第八章 畜禽肉类	(85)
猪肝	(85)
猪肉	(100)
牛肝	(103)
牛肉	(104)
羊肝	(106)
羊肉	(115)
兔肉	(116)
鸡肝	(119)
鸡肉	(122)
乌骨鸡	(125)
鸭肝	(129)
鹌鹑	(136)
鸽肉	(137)
第九章 鱼虾蟹贝类	(143)
海蜇	(143)



海 参	(144)
虾 仁	(147)
蛤 蜊	(149)
牡 蛎	(150)
螃 蟹	(151)
海 螺	(153)
田 螺	(159)
干 贝	(161)
河 蚌	(162)
淡 菜	(163)
鱼 类	(165)
第十章 蛋、奶类	(191)
鸡 蛋	(191)
鸽 蛋	(201)
牛 奶	(203)
第十一章 豆类、豆制品及鲜豆类	(205)
刀 豆	(205)
赤小豆	(206)
绿 豆	(207)
豆 腐	(208)
绿豆芽	(209)
豌豆苗	(210)
第十二章 水果类	(213)
枣	(213)
荔 枝	(215)
桂 圆	(217)
山 楂	(218)
桑 葚	(219)
第十三章 菌藻类	(220)
口 蘑	(220)
金针菇	(221)
香 菇	(223)
银 耳	(225)
木 耳	(228)
发 菜	(231)

第十四章 中药材类	(233)
何首乌	(233)
山 药	(237)
人 参	(241)
生地黄	(242)
熟地黄	(244)
天 麻	(245)
麦门冬	(246)
益母草	(247)
夏枯草	(248)
五味子	(250)
茯 苓	(251)
决明子	(252)
黄 芪	(253)
杜 仲	(254)
冬虫夏草	(260)
车前子	(261)
川 芎	(262)
当 归	(263)
党 参	(265)
葛 根	(267)
枸 杞	(269)
灵 芝	(278)
女贞子	(280)
玉 竹	(280)
佛 手	(281)
菊 花	(282)
莲 花	(285)
芦 荟	(286)
玫瑰花	(288)
附 录	(290)
附录1 食物的“性”和“味”	(290)
附录2 人的六种不同体质属性及适宜的食物	(292)
附录3 各种营养素的功效、缺乏症及食物来源	(294)
附录4 烹饪术语	(299)



第一章 粮 谷



粳 米

【营养特点】 主要营养素是淀粉,这是人体热量的主要来源。粳米中的蛋白质含量大约为8%,其中所含的人体必需氨基酸比较全面。还含有钙、磷、铁、镁、钾;维生素E,富含B族维生素,以维生素B₁最多,这些矿物质和维生素类大部分集中在谷皮和糊粉层中。精制的大米由于糊粉层丢失过多,导致B族维生素、维生素E及膳食纤维等营养素含量比较少。粳米是维持健康皮肤的最基本的主食。在日常的饮食中,精加工的粳米和粗加工的粳米混合食用,可以补充较多的维生素B₁、烟酸、维生素E、膳食纤维等营养素,有助于维持正常的体重。加工粳米过程中得到的细米糠中含有大量的B族维生素、膳食纤维等成分。

【特别提示】 粳米做成粥更易于消化吸收,但制作米粥时千万不要放碱,因为米是人体维生素B₁的重要来源,碱会破坏米中的维生素B₁。

100克粳米中营养素含量(均值)

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
346	0.8	7.4	77.4	-	0.11	0.05	-	0.46	1.9	13
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
3.8	13	34	2.3	1.29	1.7	0.3	110	2.23	0.7	-

♡ 菟丝子粥 ♡

【原料】 主料:粳米50克。辅料:菟丝子20克,白砂糖10克。

【做法】 将菟丝子研碎,加清水150毫升,煎至100毫升,去渣留汁;粳米淘洗干净,投入菟丝子药汁中,再加清水和适量白糖。先用武火煮沸,再用文火熬成稀粥。

【功效】 有补肾益精、养肝明目的功效。用于治疗肝肾不足、腰膝筋骨酸痛、腿脚软弱无力、小便频数、尿有余沥、头晕目花、视物不清、耳鸣耳聋等症。(用法:

每日早晚餐各1次,温热食用,以10天为一个疗程。)

【营养】 热能442千卡,碳水化合物102克,蛋白质7.8克,脂肪0.7克,膳食纤维0.6克,胆固醇0毫克,维生素C0毫克,维生素B₁0.19毫克,维生素B₂0.13毫克,烟酸0.9毫克。

♡普洱菊花茶粥♡

【原料】 主料:粳米50克。辅料:普洱茶叶3克,甘菊茶5克。

【做法】 普洱加甘菊泡茶,或取其茶汁与洗净的米同煮粥,可加糖。

【功效】 具有疏散风热,平肝滋肾、清头目诸窍的功效。适用于肝火肾虚、头晕眼花、腰膝酸软等症,是十分平和的调理之剂。

【营养】 热能514千卡,碳水化合物116.1克,蛋白质11.6克,脂肪0.9克,膳食纤维0.9克,胆固醇0毫克,维生素C0毫克,维生素B₁0.24毫克,维生素B₂0.12毫克,烟酸1.9毫克。

♡大米榛仁粥♡

【原料】 主料:粳米50克。辅料:枸杞子20克,榛子(干)50克。

【做法】 将榛子仁捣碎,与枸杞子同煎取汁,后入米煮为粥。

【功效】 具有养肝益肾、补益脾胃、滋养气血、明目强体的功效。适用于肝肾不足引起的视昏以及脾胃气虚引起的饮食减少、体倦乏力、眼花、肌体消瘦者。

【营养】 热能614千卡,碳水化合物89.6克,蛋白质17.7克,脂肪23克,膳食纤维5.4克,胆固醇0毫克,维生素C0毫克,维生素B₁0.47毫克,维生素B₂0.15毫克,烟酸2.5毫克。

♡墨菜粥♡

【原料】 主料:粳米50克,旱莲草20克。调料:红糖10克。

【做法】 ①将墨菜择洗干净,用开水略烫后捞出,切细;

②粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

③取锅加入冷水、粳米,用旺火煮沸;

④改小火煮沸,至半熟时加入墨菜,再续煮至粥成;

⑤加入红糖拌匀,即可盛起食用。

【功效】 具有调养肝肾、乌须固齿、凉血止血的功效;主治肝肾不足、眩晕耳鸣、视物昏花、腰膝酸软、发白齿摇、劳淋带浊、咯血、吐血、衄血、尿血、血痢、崩漏、外伤出血等症。

【营养】 热能423千卡,碳水化合物97.4克,蛋白质7.7克,脂肪0.6克,膳食纤维0.6克,胆固醇0毫克,维生素C0毫克,维生素B₁0.16毫克,维生素B₂0.08毫克,烟酸1.3毫克。



♡ 五仁粥 ♡

【原料】 主料:粳米 50 克。辅料:芝麻 10 克,松子(炒)10 克,桃仁 10 克,甜杏仁 10 克,胡桃仁 10 克。

【做法】 ①将芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁(去皮、尖,炒)甜杏仁混合碾碎;

②将混合好的五仁加入粳米共煮稀粥。

【功效】 具有滋养肝肾、润燥滑肠的功效。适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘。

【营养】 热能 889 千卡,碳水化合物 163 克,蛋白质 22.1 克,脂肪 18.5 克,膳食纤维 4.6 克,胆固醇 0 毫克,维生素 C 4 毫克,维生素 B₁ 0.38 毫克,维生素 B₂ 0.27 毫克,烟酸 3.5 毫克。

♡ 羊肝粥 ♡

【原料】 主料:羊肝 100 克,粳米 50 克。调料:大葱 5 克,姜 3 克,精盐 3 克,胡椒粉 2 克。

【做法】 ①将羊肝冲洗干净,切成薄片,粳米淘洗干净;

②取锅放入清水、粳米,煮至粥成,加入羊肝、葱、姜、精盐,然后再烧滚,撒上胡椒粉即成。

【功效】 具有补肝、养血、明目功效,适用于血虚目暗、两眼昏花、视力减退、夜盲、肝风虚热、目赤暗痛等症,是明目常用保健佳品;还可用于贫血,妇女产后血虚、小儿体弱,以及肺结核症的辅助治疗。

【营养】 热能 515 千卡,碳水化合物 88.7 克,蛋白质 29.1 克,脂肪 5.3 克,膳食纤维 1.5 克,胆固醇 419 毫克,维生素 C 1 毫克,维生素 B₁ 0.36 毫克,维生素 B₂ 2.16 毫克,烟酸 28.4 毫克。

♡ 猪肝蛋黄粥 ♡

【原料】 主料:鸡蛋 50 克,粳米 25 克,猪肝 75 克。调料:料酒 2 克,精盐 2 克。

【做法】 ①猪肝用刀剁成蓉,加少量料酒,精盐腌 10 分钟;

②将少许粳米洗净后放入锅内加水煮制成粥待用;

③鸡蛋煮熟去白后,将黄压成泥,与肝泥同时加入煮烂的米粥中;

④调味后再用小火煮约 15 分钟即成。

【功效】 有调肝养血、补虚养身、明目增视的功效。适用于肝血不足之目暗夜盲、视力减退者。

【营养】 热能 371 千卡,碳水化合物 25.8 克,蛋白质 34 克,脂肪 14.8 克,膳食纤维 0.2 克,胆固醇 873 毫克,维生素 C 20 毫克,维生素 B₁ 0.37 毫克,维生素



B₂2.41 毫克,烟酸 15.7 毫克。

♡ 枸杞豉汁粥 ♡

【原料】 主料:粳米 25 克。辅料:枸杞子 20 克。调料:酱油 10 克,豉汁适量。

【做法】 ①粳米淘洗干净,用冷水浸泡 3 小时,捞出,沥干水分;

②锅中加水约 1000 毫升,将洗净的枸杞放入煎煮,去渣取汁,将粳米下入汁内,先用旺火烧沸,改用小火熬煮成粥;

③豉汁下入粥内,搅拌均匀,再稍煮片刻,即可盛起食用。

【功效】 有调肝养肝、美容、明目的功效。适用于肝血不足之目暗夜盲、视力减退、面色黯淡者。

【营养】 热能 491 千卡,碳水化合物 112.4 克,蛋白质 16.4 克,脂肪 1.4 克,膳食纤维 9.1 克,胆固醇 0 毫克,维生素 C24 毫克,维生素 B₁0.34 毫克,维生素 B₂0.35 毫克,烟酸 3.8 毫克。

♡ 豆苗猪肾粥 ♡

【原料】 主料:粳米 50 克,猪肾 90 克,猪肝 50 克,干贝(瑶柱)20 克,豌豆苗 150 克。调料:大葱 3 克,精盐 2 克,色拉油 5 克。

【做法】 ①猪肾洗净切开,去白膜,切薄片,猪肝洗净切薄片;把猪肝和猪肾一起用葱末、色拉油、盐拌匀;

②粳米洗净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

③豌豆苗洗净,切短段;瑶柱浸软,撕细丝;

④把粳米和瑶柱放入沸水锅内,用旺火煮沸后,改用小火煮至粳米熟烂,放入猪肾、猪肝,再煮沸 5 分钟,最后放入豆苗煮熟,加入盐,即可盛起食用。

【功效】 有调养肝肾、补益气血、滋阴和胃、明目止渴的功效。适用于肝肾两虚引起的腰痛、阳痿、尿频、夜尿增多,或肝肾亏虚而见头晕目眩、咽干口渴等症。

【营养】 热能 761 千卡,碳水化合物 91.9 克,蛋白质 72.7 克,脂肪 13.2 克,膳食纤维 3.5 克,胆固醇 703 毫克,维生素 C125 毫克,维生素 B₁0.64 毫克,维生素 B₂2.66 毫克,烟酸 20.6 毫克。



糯米

【营养特点】 糯米也叫江米,其主要营养素是淀粉,可以为机体提供能量,还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B 族等多种元素。糯米是温补强壮的食品,具有补中益气、暖脾胃的作用,对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。糯米还具有收涩作用,对尿频、盗汗有较好的食疗作用。适量的食用糯米对老年人是有益的。与籼米、粳米相比,糯米性偏于温,是重要的温补食物。



【特别提示】糯米所含有的淀粉和大米的不同,进入体内不易消化,老年人应特别注意。糯米不宜一次食用过多,如果患有胃炎、十二指肠炎等,更应该少食。

100 克糯米中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μ g)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
348	1	7.3	78.3	—	0.11	0.04	—	1.29	2.3	137
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μ g)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
1.5	26	49	1.4	1.54	1.54	0.25	113	2.71	0.8	—

♡ 英肉粥 ♡

【原料】 主料:糯米 50 克。辅料:山茱萸 15 克,红糖 20 克。

【做法】 ①将糯米、山茱萸肉同放入沙锅中,加水 450 毫升,用文火烧至粥稠;

②加入红糖调好味,即可盛起食用。

【功效】 补益肝肾,收敛固涩。适用于妇女更年期综合征以及肝肾虚所致的腰膝酸痛、出虚汗者。

【营养】 热能 252 千卡,碳水化合物 57.6 克,蛋白质 4.5 克,脂肪 0.5 克,膳食纤维 57.6 克,胆固醇 0 毫克,维生素 C 0 毫克,维生素 B₁ 0.05 毫克,维生素 B₂ 0.01 毫克,烟酸 0.9 毫克。



第二章 坚果、种子



核桃仁

【营养特点】 核桃中的脂肪 71% 为亚油酸, 12% 为亚麻酸, 蛋白质含量较高, 为优质蛋白, 含有丰富的维生素 E, 有利于延缓皮肤衰老。核桃仁中钾含量高, 钠含量很低, 非常适合高血压患者食用。

核桃中的营养成分对脑神经补益最大, 是益智、健脑、强身的良品。经常适量地食用核桃对于中老年人是很有益的。

【特别提示】 多食会引起腹泻。痰火喘咳、泻痢、腹胀及感冒风寒者忌食; 核桃不能与野鸡肉一起食用; 肺炎、支气管扩张等患者不宜食; 核桃不宜与酒同食。

100 克核桃仁中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
627	58.8	14.9	9.6	30	0.15	0.14	1	43.21	0.9	385
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
6.4	56	131	2.7	3.44	2.17	1.17	294	4.62	9.5	-

♡ 白糖核桃栗子糊 ♡

【原料】 主料: 核桃 40 克, 栗子(鲜) 40 克。调料: 白砂糖 40 克。

【做法】 ①先将栗子炒熟去皮;

②栗子与核桃仁一起捣成泥;

③加入白糖拌匀放入碗中;

④用沸水调拌后服用。

【功效】 具有补肝肾、养脾胃、壮筋骨、活血脉之功效, 适于肾虚型耳鸣耳聋者, 尤其适用于因肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便频多属脾肾虚寒者。



【营养】 热能 365 千卡,碳水化合物 59.3 克,蛋白质 6.8 克,脂肪 12.3 克,膳食纤维 2.4 克,胆固醇 0 毫克,维生素 C 14 毫克,维生素 B₁ 0.09 毫克,维生素 B₂ 0.13 毫克,烟酸 0.9 毫克。

♡ 菊花核桃粥 ♡

【原料】 主料:大米 100 克。辅料:菊花 15 克,核桃 15 克。

【做法】 ①将菊花洗净后去杂质;

②核桃仁洗净;

③大米淘洗干净;

④将大米、菊花、核桃仁一同置于锅内加入 800 毫升清水;

⑤然后将锅置武火上烧沸,再改用文火煮 45 分钟即成。

【功效】 具有散风热、清内火、调肝肾、降血压、抗衰老、增智商之功效,适于高血压病患者症见头晕眼花,记忆力减退者食用。

【营养】 热能 431 千卡,碳水化合物 88.2 克,蛋白质 10.2 克,脂肪 5.8 克,膳食纤维 3.7 克,胆固醇 0 毫克,维生素 C 2 毫克,维生素 B₁ 0.13 毫克,维生素 B₂ 0.15 毫克,烟酸 3.5 毫克。

♡ 黑豆鲈鱼煲 ♡

【原料】 主料:鲈鱼 100 克,黑豆 50 克。辅料:核桃 50 克。调料:姜 5 克,大葱 5 克,精盐 3 克,花生油 15 克。

【做法】 ①取黑豆,拣净杂质,加水浸透;

②鲈鱼宰杀去鳃及内脏,洗净;

③起油锅,将鲈鱼稍为煎热;

④把黑豆、鲈鱼、核桃肉、生姜放入瓦锅内,加清水适量,文火煮 1 小时,至黑豆熟烂为度,食前加葱、盐调味即可。

【功效】 具有补肝益肾、养血解毒之功效,适用于糖尿病属肝肾虚损,症见小便频数量多、夜尿增多、困倦气短、舌质淡红、脉沉细弱的病人,尤宜于糖尿病并发下肢血管病。

【营养】 热能 820 千卡,碳水化合物 38.1 克,蛋白质 61.2 克,脂肪 52.5 克,膳食纤维 13 克,胆固醇 163 毫克,维生素 C 7 毫克,维生素 B₁ 0.27 毫克,维生素 B₂ 0.51 毫克,烟酸 5.3 毫克。

♡ 核桃草鱼火锅 ♡

【原料】 主料:草鱼 1500 克。辅料:何首乌 15 克,天麻 6 克,核桃 150 克,冬笋 100 克,豌豆苗 150 克,金针菇 50 克,黄豆芽 100 克。调料:大葱 20 克,姜 15 克,

精盐6克,胡椒粉3克,味精2克,黄酒15克,猪油(炼制)100克。

【做法】 ①核桃仁用开水泡涨,剥去皮,洗净;首乌、天麻洗净,用纱布包好,放入砂罐中煎汁,过滤待用。鲜鱼宰杀,去鳞、鳃及内脏,洗净切块;水发冬笋洗净切条;豌豆苗、金针菇、黄豆芽择洗干净,装盘。以上各料除鱼块外,均装盘围于火锅四周;

②净锅置火上,下猪油烧热,加入生姜(切片)、葱(切段)炒香,倒入汤及药液、鱼块、核桃仁,用大火烧开,加入调料,撇去浮沫,倒入火锅中,用小火保持微开,即可烫食各种原料及喝汤。

【功效】 具有补肾平肝,祛风补气之功效,可用于治疗因肝肾虚损引起的腰痛、头晕、足膝酸软等症。一般人食用,可强身健体、益智利脑。

【营养】 热能3393千卡,碳水化合物35.9克,蛋白质285.3克,脂肪240.6克,膳食纤维13.9克,胆固醇1427毫克,维生素C130毫克,维生素B₁0毫克,维生素B₂2.32毫克,烟酸49.2毫克。

♡ 枸杞核桃粥 ♡

【原料】 主料:粳米100克。辅料:枸杞子20克,核桃20克。调料:白砂糖5克。

【做法】 ①枸杞去杂质,洗净,用温水浸泡回软;

②核桃仁洗净;

③粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时捞出,沥干水分;

④粳米放入锅内,加入约1000毫升冷水,置旺火上烧沸;

⑤放入枸杞、核桃仁,再用小火煮45分钟;

⑥加入白糖调好味,即可盛起食用。

【功效】 有调养肝肾、温肺定喘、健脑益智、乌发明目、润肤通便的功效。适宜肝肾亏虚之头晕耳鸣、腰膝酸软、记忆力下降、视力减退、头发花白、肾虚喘嗽、足脚软弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、皮肤干皱、大便燥结者食用。动脉硬化、高血压、冠心病以及脑力劳动者多食,有缓解疲劳和压力的作用。

【营养】 热能481千卡,碳水化合物96.4克,蛋白质13.1克,脂肪6.9克,膳食纤维4.9克,胆固醇0毫克,维生素C12毫克,维生素B₁0.24毫克,维生素B₂0.2毫克,烟酸2.4毫克。

♡ 核桃仁枸杞肉丁 ♡

【原料】 主料:核桃仁100克,猪肉(瘦)200克。辅料:枸杞子25克,鸡蛋清40克。调料:大葱10克,姜5克,大蒜(白皮)5克,胡椒粉2克,料酒5克,精盐3克,淀粉(豌豆)5克,味精2克,色拉油15克。



【做法】 ①猪瘦肉切成丁,加入淀粉、鸡蛋清,精盐拌匀;葱、姜、蒜切成丝;核桃仁用开水浸泡后去皮,控尽水;

②枸杞洗净;

③锅置火上,注入色拉油烧至四成热,下入核桃仁,炸至浅黄色捞出,沥尽油,再投入肉丁略炸片刻,捞起沥尽油。另起锅,放少许油烧至七成热,加入葱、姜、蒜炒香,再放入炸好的肉丁、核桃仁以及枸杞炒匀,淋入料酒、精盐、胡椒粉、味精、淀粉、清汤对成的汁勾芡即成。

【功效】 有调养肝肾、益精健脑、明目润肤的功效。适用于肝肾亏虚之头晕耳鸣、腰膝酸软、记忆力减退、视物昏花的病人。

【营养】 热能 875 千卡,碳水化合物 34.6 克,蛋白质 62.9 克,脂肪 57.7 克,膳食纤维 8.7 克,胆固醇 172 毫克,维生素 C 2.4 毫克,维生素 B₁ 0.26 毫克,维生素 B₂ 0.59 毫克,烟酸 13.2 毫克。



松子仁

【营养特点】 松子仁所含的脂肪多是人体所必需的亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸,具有软化血管的作用,能够增强血管弹性,维护毛细血管的正常状态,具有降低血脂、预防心血管疾病以及通便润肠的作用。松子含有大量矿物质如钙、铁、磷等,能给机体组织提供丰富的营养成分。

松子仁既是美味食物,又是食疗佳品,松子仁含有 100 多种对人体有益的成分,具有独到的营养保健功能,故有“长生果”的美誉。

松子仁具有健脑益智、抗衰延寿、润肤美颜、预防心血管疾病、润肠通便的作用。是儿童、青少年和中老年人常用的保健佳品。

【特别提示】 松子仁如果存放时间长了会产生“油哈喇”味,不宜食用。

100 克松子仁中营养素含量

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
698	70.6	13.4	2.2	12	0.19	0.25	-	32.79	4	502
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
10.1	78	116	4.3	6.01	4.61	0.95	569	0.74	10	-

♡ 枸杞松仁鸡丁 ♡

【原料】 主料:鸡胸脯肉 300 克,松子仁 100 克。辅料:枸杞子 50 克。调料:

bao gan hu gan shi pu