



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

饮食营养内参系列

国家高级营养师 赵丽纯 冯颖◎主审

厨房里的 用“药”手册

药疗不如食疗，会吃的人可以把厨房变成“大药房”，品尝美味的同时，还能得到健康。书中包含了谷薯类、蔬果类、肉蛋类、坚果和豆类等11大类食材的营养知识与购储技巧，是为家庭准备的营养工具书。现在只需**29.90元**，就能把“家庭营养师”请回家。





饮食营养内参系列

厨房里的 用“药”手册

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

厨房里的用“药”手册 / 健康生活图书编委会编著. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2010.8

(健康生活图书系列)

ISBN 978-7-5384-4935-8

I. ①厨… II. ①健… III. ①食物疗法—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第149097号

厨房里的用“药”手册

主 审 赵丽纯 冯 颖
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜
王 亮 陈晓娇 王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 820mm×1170mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27.5
印 数 1-10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4935-8
定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点点滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS

第一章 谷薯类及杂豆

一、粳米（大米）	14
二、糯米	17
三、小米	19
四、薏米	22
五、黑米	25
六、玉米	28
七、大麦	31
八、荞麦	34
九、燕麦	36
十、芋头	38
十一、土豆（马铃薯）	42
十二、红薯	45
十三、山药	48
十四、豌豆	51
十五、绿豆	53
十六、蚕豆	56
十七、赤小豆	59
十八、黑豆	62

第二章 蔬菜类

一、番 茄	65
二、韭 菜	68
三、豇 豆	71
四、扁 豆	73
五、菠 菜	76
六、香 菜	79
七、大 蒜	82
八、白萝卜	84
九、芥 菜	87
十、圆白菜	89
十一、芹 菜	92
十二、白 菜	94
十三、苦 瓜	97
十四、南 瓜	100
十五、芥 菜	103
十六、黄 瓜	105
十七、苋 菜	108
十八、黄花菜	111
十九、莴 苣	114
二十、冬 瓜	117
二十一、辣 椒	119
二十二、姜	122

二十三、胡萝卜	124
二十四、丝 瓜	127
二十五、茼 蒿	129
二十六、西蓝花	131
二十七、芦 荟	134
二十八、油 菜	136
二十九、生 菜	138
三十、莼 菜	141
三十一、洋 葱	143
三十二、菜 花	146
三十三、茄 子	148
三十四、茭 白	152
三十五、莲 藕	154
三十六、油麦菜	157
三十七、空心菜	159
三十八、西葫芦	161
三十九、香 菇	163
四十、银 耳	167
四十一、木 耳	169
四十二、草 菇	173
四十三、口 蘑	175
四十四、金针菇	178

第三章 水果类

一、苹 果.....	181
二、枣	184
三、龙 眼.....	186
四、荔 枝.....	189
五、葡 萄.....	191
六、橘 子.....	194
七、香 蕉.....	197
八、梨	199
九、草 莓.....	201
十、杏	204
十一、西 瓜	207
十二、酸石榴	209
十三、乌 梅	211
十四、橙 子	213
十五、柠 檬	216
十六、樱 桃	218
十七、猕猴桃	220
十八、木 瓜	222
十九、甘 蔗	224
二十、桃	226
二十一、柚 子	228
二十二、桑 葚	231

二十三、菠 萝	233
二十四、山 楂	236
二十五、哈密瓜	239
二十六、火龙果	241
二十七、芒 果	243

第四章 蛋 类

一、鸡 蛋	247
二、鸭 蛋	250
三、鹌鹑蛋	252

第五章 鱼虾类

一、鲤 鱼	256
二、鲫 鱼	259
三、带 鱼	262
四、草 鱼	265
五、青 鱼	268
六、鲢 鱼	271
七、鳙 鱼	274
八、鲇 鱼	276
九、鳊 鱼	279
十、武昌鱼	282

十一、鲈 鱼285

十二、鳊 鱼288

十三、黑 鱼291

十四、田 螺294

十五、黄 鱼297

十六、墨 鱼299

十七、鳗 鱼302

十八、鲳 鱼305

十九、鲑 鱼308

二十、鳙 鱼310

二十一、泥 鳅313

二十二、甲 鱼316

二十三、虾.....318

二十四、蟹.....321

二十五、鲍 鱼324

二十六、魷 鱼326

二十七、蛤.....329

二十八、干 贝331

二十九、海 蜇333

三十、牡 蛎335

三十一、海 参338

第六章 禽畜肉类

一、猪 肉	341
二、牛 肉	344
三、羊 肉	346
四、兔 肉	349
五、驴 肉	352
六、狗 肉	355
七、鸡 肉	357
八、鸭 肉	360
九、乌 鸡	363
十、鹌鹑肉	365
十一、鸽 肉	368
十二、猪 肝	370
十三、猪 腰	373
十四、猪 血	375

第七章 大豆类及坚果

一、黄 豆	379
二、豆 浆	381
三、黄豆芽	384
四、豆 腐	386
五、芝 麻	389

六、核 桃.....	391
七、栗 子.....	394
八、花 生.....	396
九、腰 果.....	399
十、松 子.....	401
十一、莲 子	403

第八章 奶类及奶制品

一、牛 奶.....	406
二、酸 奶.....	409
三、羊 奶.....	411
四、奶 酪.....	414

第九章 调味品

一、蜂 蜜.....	417
二、红 糖.....	418
三、花 椒.....	419
四、胡 椒.....	420
五、小茴香.....	421
六、食 盐.....	422
七、酱 油.....	423
八、味 精.....	424
九、醋	425

第十章 油 类

一、猪 油427

二、豆 油428

三、花生油429

四、色拉油430

五、橄榄油431

第十一章 酒饮类

一、白 酒433

二、啤 酒434

三、葡萄酒435

四、咖 啡436

五、茶437



第一章

谷薯类及杂豆

一、粳米（大米）

1. 食物营养价值

粳米是我国南方人在日常生活中经常食用的谷类。粳米中富含我们人体所需要的很多营养物质，包括丰富的蛋白质、脂肪、维生素等。为此，多食用粳米有助于降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的机会；能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少患高血压的机会；还能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等的发生。粳米的营养价值还不仅限于此，粳米米糠层的粗纤维，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等病症疗效很好。

粳米不仅是绿色健康食物，还是很好的补气食物。因为粳米对治疗脾气虚弱、胃阴津伤有很好的疗效，所以粳米适用于一些体虚之人、高热之人、久病初愈之人、妇女产后虚弱者、老年人、婴幼儿消



化力减弱等人群食用。

2. 饮食宜忌

粳米并不是对所有的人都是适用的，尤其对于糖尿病患者来说不宜多食。唐朝孟诜曾说过：“粳米不可同马肉食，发瘤疾。不可和苍耳食，令人卒心痛”。因此，粳米不宜与马肉、苍耳同食。

虽然粳米具有很多的营养价值，但是在加工成精米的过程中会损失大量的营养，长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合，平时也应食用一些糙米，这样才能均衡营养。

3. 选购储存

购买粳米时，应选择颗粒整齐，富有光泽，比较干燥，无米虫，无沙粒，米灰少，碎米少，闻起来有股清香味、无霉变味的优质粳米。而不要选择颜色发暗，碎米多，米灰重，潮湿而有霉味的劣质粳米。

储存粳米时，要注意选择通风、干燥、阴凉的地方，这样有助于长时间存放粳米。特别要注意的是，在储存之前要把粳米放在通风处摊开晾吹、干透，切忌放在太阳下暴晒，然后将粳米装入透气性较小的无毒塑料口袋内（宜装满），扎紧袋口。

很多人在储存粳米的时候会放一些花椒，这样做非常有助于防止粳米生虫。此种存储的方法十分简捷有效，具体做法如下：

首先，将20~30粒花椒放在锅内，加适量水（以能湿透盛米口袋为宜）置炉火上煮出花椒香味后端锅离火。

其次，将盛米口袋放入花椒水中湿透后取出晾干，然后将大米倒入口袋内。



最后，用纱布包几小包花椒，分放在米袋的上、中、底部，扎紧袋口，将米袋放在阴凉通风处，即可防止粳米生虫。

4. 最佳食谱搭配

(1) 何首乌粥

原料：何首乌50~100克，粳米100克，大枣3枚，冰糖适量。

做法：何首乌放于砂锅内，浓煎取汁，加入粳米100克，大枣3枚，同煮粥，用冰糖调味食用。

功效：这道粥对于患有高血脂、血管硬化、血虚便秘者具有治疗的功效。

(2) 生姜炒米粥

原料：粳米50克，生姜片30~50克，花生油、食盐调味品适量。

做法：粳米50克，炒至焦黄，放生姜片，同煮粥，用花生油、食盐调味食用。

功效：对于治疗患有外感风寒感冒者具有良好的功效。

(3) 佛手粥

原料：干佛手10~20克，粳米100克，冰糖和香葱适量。

做法：将干佛手用水煎取汁，加入粳米，同煮粥，用冰糖和香葱适量调味食用。

功效：适用于胸闷气滞胃痛，呕吐恶心，消化不良，食欲缺乏，小腹胀痛者。

(4) 皮蛋粥

原料：松花蛋2个，粳米20克，淡菜（海红）10克，精盐、小麻油、料酒各适量。

做法：将淡菜用热水浸泡发软，剪洗干净，放入碗内，加料酒，