



健康

是

吃



出来的

吃得好不等于健康

营养均衡才是健康

——一本以中国传统文化为指导思想的健康著作
——一本以健康膳食为基本内容的实用操作手册

宋天天◎编著

本书根据二十四节气的变化，
精选数百种健康膳食，从饮食观念、
营养知识、膳食结构、饮食搭配
等方面入手，使读者不仅能够
获得健康膳食的文化理念，
更可以按照书中所提供的
粥谱、菜谱、汤谱自己烹饪出
一道道美味佳肴，
吃出一生好健康。



九州出版社
JIUZHOUTPRESS



健康

是

吃



出来的

吃得好不等于健康

营养均衡才是健康

——一本以中国传统文化为指导思想的健康著作
——一本以健康膳食为基本内容的实用操作手册

宋天天◎编著

本书根据二十四节气的变化，
精选数百种健康膳食，从饮食观念、
营养知识、膳食结构、饮食搭配
等方面入手，使读者不仅能够
获得健康膳食的文化理念，
更可以按照书中所提供的
粥谱、菜谱、汤谱自己烹饪出
一道道美味佳肴，
吃出一生好健康。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

健康是吃出来的 / 宋天天编著 - 北京: 九州出版社, 2006. 4

ISBN7-80195-448-3

I. 健... II. 宋... III. 食物疗法—食谱 IV. R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030152 号

健康是吃出来的

作 者 宋天天 编著

责任编辑 沈东云

责任校对 祝松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子邮箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 960 × 640 毫米 16 开

印 张 13.75

字 数 172 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-448-3/R·44

定 价 24.80 元

前 言

中国传统医学认为，人体与其周围的环境是统一的。人类生活于自然界之中，自然界是人类赖以生存的必要条件，并时刻影响着人体。随着自然界的运动变化，人体的脏腑经络、气血津液也发生着相应的变化，并且这种变化有着严格的季节性。

“春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之。”时序的变化，影响着人体生物钟的运转。所以，食补也应该顺四时而适寒暑，以利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，保证人体健康。四季食补，顾名思义就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，合理安排饮食，从而达到强身健体的目的。

我国古代有四季五补的理论。中医讲究“阴阳”、“五行”，十分重视气候变化对人体的影响。一年有春、夏、秋、冬四季，但由于夏季较长，故古人在夏秋之间，划出了长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体地说，木、火、土、金、水就是春、夏、长夏、秋、冬的季节，这样形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。古人把这一理论作为人们膳食的指导原则。我国元代养生家忽思慧撰写的《饮膳正要》一书中说：“春气温宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽（绿豆）以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。”忽思慧对于春、夏、秋、冬四季所宜食用的食物讲得十分清楚，为四季食补理论奠定了基础。

春季温和，五脏属肝，肝火旺盛，适宜升补，饮食不可偏废一日，且应补以甘平凉润之品，如猪肝、牛肉等，以护肝提神；夏日炎热，五脏属心脾，人体喜凉，应清补、淡补，宜食绿豆粥、银花露等解暑益气之品；秋天气候凉爽，

应五脏之肺，养生家提倡平补，宜食用兔肉、豆腐、虾、参等；冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补，宜食用羊肉、狗肉、鸭鹅肉等。此外，一年四季都应常食粥，粥品糯润滋养，可使人气血畅通，充满活力。

我国食补食疗已有数千年的历史，并积累了非常丰富的经验。《黄帝内经》中说：“人以水谷为本”，这里的“水谷”就是饮食的总称。家常菜作为我们的日常膳食，对健康起着非常重要的作用。如何使人们在日常的饮食中得到补养，是人民大众共同关心的话题。

现代营养学指出，人体为了维持生命和生长发育，需要摄入40多种营养素，这些营养素可分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、核酸等七大类。人们对这些营养素的需要量是不等的，应按一定的数量和比例摄取。除母乳外，没有一种天然食物，可以提供人体所需的全部营养，所以人们必须平衡膳食，广泛摄取营养物质。

人们日常所吃的食物大致可分为四大类：谷类、肉类、瓜果类、蔬菜类。《素问·脏气法时论》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，明确地提出了一个相当科学的配膳原则，即各类食物只有调配得当，相互取长补短，才能发挥对身体有益的作用。

“五谷为养”。古代的五谷指麦、黍、稷、谷、豆，而事实上，五谷可以泛指一切谷豆类食物。

“五畜为益”。《黄帝内经》中指出，五畜指鸡、羊、牛、犬、猪。而李时珍的《本草纲目》中提及的肉类食物就多达299种以上。当然，现在人们能够食用的畜类食物就更多了。

“五果为助”。狭义地说，五果是指桃、李、枣、杏、栗。而广义上，它还应该包括西瓜、甜瓜等瓜类。果又有水果和坚果之分。坚果是指外壳坚硬的果实，如莲子、栗子、核桃等。

“五菜为充”。古人把五菜具体到葵、藿、薤、葱、韭。其实，凡草木中可供食用者都属蔬菜的范畴。蔬菜的品种繁多，一年四季中人们经常食用的就有数十甚至百余种之多。

人们日常膳食中的谷、肉、果、蔬，犹如一个木桶的板块，每一种食物，就好比木桶的一块木板，这些木块的长度必须相等，木桶的盛水量才是最理想

的，若其中有一块木板很短，那么其他木板再长也难以增加整个木桶的盛水量，而盛水量就是我们的目的——健康长寿。所以食补不能厚此薄彼，只有各种饮食相互配合，才能发挥组合的最大效应。

另外，日常生活中的许多食物，本身就是中药材。药物可以治病，食物选择得当同样也可以达到防病治病的目的。我们只有遵照四季食补的理论，合理安排日常饮食，才能达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

本书根据春、夏、秋、冬四个季节对人体的影响，以及人体的生理病理特点，特别向读者朋友们推荐了一些时令食谱，并收集了一些防病治病的食疗方法。希望朋友们能从中受益，这也正是我们编写此书的初衷。

祝愿亲爱的读者朋友们每年四季健康！

编者

2006年4月



目 录



第一章 春季食补

春季对人体的影响及食补特点 /2

一、春季食补推荐 /4

- (一) 谷豆类食物 /4
- (二) 肉鱼蛋类食物 /6
- (三) 瓜果类食物 /8
- (四) 蔬菜类食物 /10
- (五) 食谱例举 /16

二、春季防病治病食补方 /22

- (一) 呼吸系统疾病 /22
- (二) 皮肤疾病 /25
- (三) 血液及心血管疾病 /27
- (四) 消化系统疾病 /30
- (五) 其他疾病 /33

三、春季食补套餐谱 /36

- (一) 凉拌清蒸套餐 /36
- (二) 凉拌炒烩套餐 /38
- (三) 凉拌炒煮套餐 /39
- (四) 油炸水煮套餐 /40
- (五) 焯煮煸炒套餐 /42
- (六) 腌煮烤炒套餐 /44
- (七) 炸炒蒸煮套餐 /45
- (八) 清炒熏煮套餐 /47
- (九) 爆炒腌煮套餐 /49
- (十) 酱焖炒煮套餐 /50

第二章 夏季食补

夏季对人体的影响及食补特点 /54

一、夏季食补推荐 /56

- (一) 谷豆类食物 /56
- (二) 肉鱼蛋类食物 /57
- (三) 瓜果类食物 /59
- (四) 蔬菜类食物 /61
- (五) 食谱例举 /64

二、夏季防病治病食补方 /72

- (一) 呼吸系统疾病 /72
- (二) 皮肤疾病 /75
- (三) 消化系统疾病 /77
- (四) 血液及心血管系统疾病 /80
- (五) 其他疾病 /83

三、夏季食补套餐谱 /87

- (一) 炆炒炸煮套餐 /87
- (二) 红烧酥炸套餐 /89
- (三) 凉拌熘炒套餐 /90
- (四) 酒醉嵌蒸套餐 /92
- (五) 软熘酱炖套餐 /94
- (六) 腌煎焖炒套餐 /95
- (七) 凉拌煎煮套餐 /97
- (八) 酱炒焖煮套餐 /99
- (九) 炸炒烩烩套餐 /100
- (十) 酿蒸炒煮套餐 /102

第三章 秋季食补

秋季对人体的影响及食补特点 /106

一、秋季食补推荐 /108

- (一) 谷豆坚果类食物 /108
- (二) 肉类食物 /109
- (三) 瓜果类食物 /112
- (四) 蔬菜类食物 /114
- (五) 食谱例举 /117

二、秋季防病治病食补方 /125

- (一) 呼吸系统疾病 /125
- (二) 血液及心血管疾病 /126
- (三) 消化系统疾病 /129
- (四) 内分泌系统及营养代谢疾病 /132
- (五) 骨关节疾病 /134
- (六) 其他疾病 /137

三、秋季食补套餐谱 /140

- (一) 冷冻煸炒套餐 /140
- (二) 凉拌烹炒套餐 /141
- (三) 凉拌烩烩套餐 /143
- (四) 拌烧蒸煮套餐 /144
- (五) 冷冻炸煮套餐 /146
- (六) 卤炒煨蒸套餐 /148
- (七) 凉拌烩煮套餐 /149
- (八) 酒醉炸煮套餐 /151
- (九) 腌炒炸煮套餐 /152
- (十) 卤炒蒸煮套餐 /154
- (十一) 焯蒸炸炖套餐 /155

第四章 冬季食补

冬季对人体的影响及食补特点 /160

一、冬季食补推荐 /162

- (一) 谷豆坚果类食物 /162
- (二) 肉类食物 /163

(三) 瓜果类食物 /165

(四) 蔬菜类食物 /166

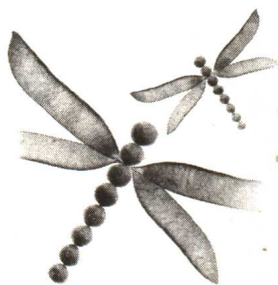
(五) 食谱例举 /169

二、冬季防病治病食补方 /178

- (一) 呼吸系统疾病 /178
- (二) 皮肤疾病 /180
- (三) 血液及心血管疾病 /182
- (四) 泌尿系统疾病 /183
- (五) 骨关节疾病 /186
- (六) 其他疾病 /187

三、冬季食补套餐谱 /193

- (一) 酒醉烩炒套餐 /193
- (二) 爆炒烩煮套餐 /195
- (三) 葱烤酥炸套餐 /196
- (四) 清蒸干烧套餐 /198
- (五) 酱卤炒煮套餐 /200
- (六) 盐卤糖醋套餐 /201
- (七) 椒香焖炖套餐 /203
- (八) 拌煲炒炖套餐 /205
- (九) 爆炒煸煮套餐 /207
- (十) 红烩烩炸套餐 /208
- (十一) 糖醋水煮套餐 /210



春

季

第一章



食补

大地回春，万象更新，春光明媚，春风醉人，人的精神也随之振奋。医学气象学认为，在这种环境中，人的情绪会发生显著的波动。另外，中医认为，春季阳气升泄太过，容易肝血不足，也与一些人稍受刺激便容易发怒有很大关系。

春季对人体的影响及食补特点

春天是万象更新，万物生机勃勃的季节。同时，春天也是春阳发动，新陈代谢开始加快，人们生活规律随之发生变化的季节。健康的人往往能够很快适应这一变化；而老人孩子以及体弱多病者，则容易产生各种不适应症。

那么，春季对人体健康会产生哪些影响呢？

首先，春温导致“春困”。

人体生理常数的最高值和最低值一般出现在夏、冬两季。但就全年来说，对人体影响最大的却是过渡季节，尤其是春季。春季处于冬夏两个极端季节的交替时期，虽然气候宜人，但很不稳定。

在漫长的冬季里，由于皮肤收缩，血管血流量减少，大脑、内脏血流量相对增加，使得大脑习惯于在氧气充足的情况下工作。而在春温的作用下，人体皮肤舒展，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，各种器官负荷加重，大脑氧气供应量相对减少，使人一时无法适应，从而产生昏沉欲睡的感觉，也就是人们常说的“春困”现象，也是“春眠不觉晓”的

原因所在。

其次，百草回芽，旧病复发。

大地回春，万象更新，春光明媚，春风醉人，人的精神也随之振奋。医学气象学认为，在这种环境中，人的情绪会发生显著的波动。精神分裂症、躁狂症、忧郁症等病人，对天气变化更为敏感，更容易出现激愤、躁动、暴怒、吵闹等病态。故此，精神病患者，容易在春季发病，也就不足为怪了。

另外，中医认为，春季阳气升泄太过，容易肝血不足，也与一些人稍受刺激便容易发怒有很大关系。

再次，风沙恼人。

风是春天的主气。因为春季正是推陈出新的时期，阴气渐消，阳气日长，由寒转暖，寒暖交替，忽冷忽热，极易形成风。春风吹绿了大地，吹绿了山川，吹得杨柳吐翠，鲜花盛开，使自然界呈现出一片欣欣向荣的景象。

但春天的风多沙尘，且一刮就是好几天，沙尘暴一来，飞沙滚滚，令人烦躁不安，有碍正常思维和工作；同时，风吹干了大地，掳走了大量的水蒸气，使空气湿度急剧下降，从而使人口干舌燥，甚至导致口腔黏膜和鼻黏膜破裂，抵御疾病的能力大大减弱；另外，风使散落的花粉重新扬起，容易使人产生过敏现象。

最后，春雾伤人。

直到20世纪80年代，人们才看清雾的真面目。美国纽约州立大学，采用多点采样监测，并分析雾的化学物质，得出如下结论：

雾水的酸度比雨水高10—100倍；雾滴中含有各种盐、酸、碱、胺、苯、酚、病原微生物和各种有毒有害物质，成分十分复杂。之所以如此，有很多方面的原因，比如，生活燃料燃烧排放的烟气，工业生产排放的废气，车辆、轮船、飞机行驶时排出的尾气。当然，也有自然方面的原因，比如，海水的蒸发，动植物腐败散发出的酸性物质在空气中扩散等。

另外，大气中还有二氧化硫、三氧化硫、硫酸、氮氧化物、飘尘、一氧化碳、二氧化碳等污染物。雾是由悬浮在近地面的液态气溶胶组成的，所以，离地面越近，附着的各种污染物越多。

基于春季的特点及上述对人体健康的影响，食补方面向人们提出了许多新的要求。

第一，荤素结合，食物多样。

春季菜肴应注意荤素结合，食物多样。荤主要指肉类，素主要指果蔬类。荤素结合，以素为主。素食不但有补益功能，且有疏通肠胃的作用。一天中营养的素荤之比至少为2：1。

食物品种多样化，以防营养素的缺乏。早春气温较低，宜多食热量高的食物，多吃饭，吃饱饭。可选择糯米制品、黄豆、核桃、芝麻等食物。还应增加鸡蛋、虾、鱼、牛肉、鸡肉等优质蛋白质的摄入量。这些食物中，富含氨基酸等物质，能帮助人体抵御春寒。

随着气温逐渐升高，温暖湿润的气候越来越适宜病菌的繁殖，这时要多吃维生素A、维生素C及矿物质含量丰富的食物，如小白菜、土豆、青椒、番茄、胡萝卜、芹菜、菠菜及芦柑等水果，以增强抵抗病菌入侵人体的能力。

第二，春季食物宜甘平。

中医认为，春与肝相应，所以春季食补应注意这一生理特点，饮食上宜甘平，食物应以舒肝解郁、理气助阳为主。因为春日肝火旺盛，若肝得酸味，则肝火更旺。多吃甘平食物，能增强脾的功能，肝克脾，从而抑制肝的活动功能。

唐代药王孙思邈在《千金方》中也提到：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”因此，春季饮食应选甘甜温润之品，忌酸、滑、苦涩之味，以符合阴阳合和之旨。

为了适应季节，调养生气，使机体与外界协调统一。在饮食上，春季



主食可多选用大米、小米、红小豆等，而羊肉、牛肉、鸡肉等温热食品不宜过多食用。春季蔬菜品种增加，应多选择各种绿叶蔬菜，如小白菜、油菜、菠菜、芹菜等，以补充冬季因蔬菜相对较少而导致的维生素摄入不足。

另外，由于春季为万物生发之始，阳气发越，所以忌食油腻辛辣爆炒之物，以免助阳外泄。

可见，春季食补只有注重吐故纳新，舒展阳气，才能顺应这一季节的特点，补出春季健康。

一、春季食补推荐

（一）谷豆类食物

1. 粳米

粳米又名大米，性平、味甘。粳米含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素及纤维素、钙、磷、铁等物质。除淀粉

外，其他营养成分大多藏于米粒的胚芽中。具有健脾养胃、益精强志、聪耳明目、和五脏、通四脉、止烦、止渴、止泻等功效。脾虚烦闷、消渴不思饮食、泄泻、下痢、肌肉消瘦者宜食。

2. 小麦

小麦性平、味甘。小麦含淀粉、蛋白质、糖类、淀粉酶、蛋白分解酶、脂肪和维生素等，并含有粗纤维、谷甾醇、亚磷脂、尿囊素、精氨酸、麦芽糖酶等。有补心养肝、除热止咳、养心安神等功效。小麦去皮性热，带皮则止烦咳、养肝气、利小便，主治口干咽燥、小便不畅、精神恍惚、烦躁不安等症。

3. 燕麦

燕麦又称雀麦、野麦、野燕麦、燕麦草。燕麦性平、味甘，含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素等。燕麦米煮食，有补益脾胃、滑利大便、强气力、增饮食的作用。病后体虚气弱、食欲不振、大便不畅者，宜作调补食疗之用。燕麦皮可降低血液中胆固醇的含量。但体虚便溏者及妊娠妇女慎用。

4. 番薯

番薯即甘薯、红薯、山芋、白薯、红苕。番薯性平、味甘、无毒，含大量糖、蛋白质、脂肪、各种维生素、矿物质及淀粉酶。番薯中蛋白质的含量超过大米和白面；维生素A和维生素C的含量超过胡萝卜和某些水果。食用番薯可补充人体所需的大量胶原和黏液多糖类物质，能保持关节的润滑和动脉血管的弹性，防止肝脏、胃脏中结缔组织的萎缩。经常食用番薯，可预防心血管系统脂肪沉着，增加人体的抵抗力，使皮下脂肪减少，还有助于骨骼与牙齿的生长。脾胃虚弱者食用，宜蒸透煮烂，否则不易消化。

5. 豌豆

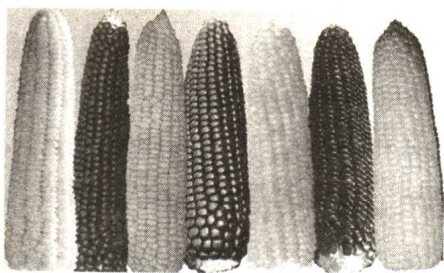
豌豆性平、味甘、无毒，也称寒豆、雪豆。豌豆含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁等。具有利小便、止泻痢、益中气、消痈肿、解石毒等功能。豌豆煮食，可用于脾胃不和之呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泻痢等症。煎汤内服具有利湿之功，对霍乱、脚气、小便不利等症都有一定疗效。

6. 黄豆

黄豆，又名大豆，性平、味甘、无毒。黄豆含丰富的蛋白质，一定量的脂肪酸和碳水化合物、维生素、菸酸、胆碱及钠、钙、磷、铁等矿物质。1斤黄豆所含的蛋白质相当于2斤多瘦肉，或3斤鸡蛋，或12斤牛奶所含的蛋白质。黄豆中的卵磷脂可消除附着在血管壁上的胆固醇，并可防止肝脏内积存过多的脂肪；黄豆中含有的可溶性纤维，既可通便，又可减少胆固醇；黄豆中所含的抑胰酶，对糖尿病有一定疗效；黄豆中铁的含量不仅多，而且易于被人体吸收，缺铁性贫血患者食之有益。中医认为，黄豆有清热、通便、利尿、解毒等功效，主治胃中积热、水肿胀痛、小便不利等症。

7. 玉米

玉米性平、味甘，又称包谷、玉蜀黍。玉米含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和微量元素。玉



米胚中脂肪的含量仅次于大豆，蛋白质和维生素的含量均高于粳米。玉米中富含维生素E、卵磷脂和谷氨酸，对人脑保健、抗衰老都有良好的作用；玉米中所含的纤维素，既可吸收胆固醇，将其排出体外，起到防止动脉硬化的作用，又可加快肠壁蠕动，预防便秘、直肠癌的发生；玉米中所含的镁元素，可舒张血管，防止缺血性心脏病，维持心脏的正常功能；玉米中富含的硒元素，是一种强抗氧化剂，能加速体内过氧化物和自由基的分解，起到抑制肿瘤细胞生长的作用。所以，玉米是预防肿瘤的理想保健食品。

（二）肉鱼蛋类食物

1. 猪肝

猪肝性温、味甘苦，具有补肝明目、益气养血的作用。用于肝血虚所致的眼花、夜盲，以及气血不足所致的面色萎黄、浮肿、贫血等症。

猪肝的营养十分丰富，每100克猪肝中含蛋白质21.3克、脂肪4.5克、碳水化合物1.4克、钙11毫克、磷270毫克、铁25毫克、尼克酸16.2克、灰分1.4克、维生素A8700国际单位。

“吃肝补肝”在科学逻辑上是说得通的。动物肝脏中丰富的蛋白质和维生素对肝脏组织的修补和正常运作帮助甚大。猪肝中富含卵磷脂，它有助于肝脏脂肪正常代谢，可以抑制脂肪肝的发生。市面上许多号称“保肝”的机能性食品，其实就是肝脏的萃取物。但动物肝脏的胆固醇含量较高，血胆固醇偏高的人应注意摄取量。

2. 猪肉

猪肉性平、味甘咸，入脾、胃、肾经，具有益气健脾，补肝益气，滋阴润燥之功。猪肉肥嫩，气香味美，用以佐餐能增进食欲。关于猪肉的烹调方法多种多样，爆炒、清炖、红烧、煎炸均可。脾胃虚弱者，以炖烂食用为好。但猪肉性油腻，会助湿生疾，所以，外感风邪未除、身体肥胖及湿痰寒痰者忌食。

3. 牛肉

牛肉性味甘平，入脾、胃、肾经，有益气血、强筋骨、补脾胃、除湿气消水肿之功。牛肉清炖、红烧，皆甘美可口。煮成肉汁，更易为病者所接受。牛肉煮膏，可治久泻脱肛、面足浮肿。油炸爆炒的牛

肉，不易消化，脾胃虚弱者应慎食；外感时邪或内有积热痰火者不宜食；春季应少食。

4. 蚌肉

蚌肉性寒、味甘咸、无毒，具有止渴、除热、解毒、去眼赤等功用。蚌肉不仅含有大量的钙，而且还含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等。

河蚌的食用方法多种多样，可烧、可煮。春季食用蚌肉营养丰富，有清凉解热的作用。

5. 螺蛳

螺蛳为田螺科动物，它与田螺仅大小不同，性能很相似。螺蛳性寒、味甘，具有清热、利尿、明目的功效。螺蛳除了含有蛋白质、脂肪、无机盐之外，还含有维生素A和维生素D等。螺蛳的食用方法很多，可炒、可烧亦可汤煮。

6. 鲤鱼

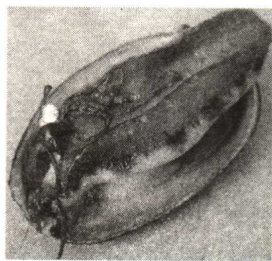
鲤鱼又名红鲤、荷包鲤、鳞鲤、镜鲤等。鲤鱼含有大量蛋白质、铁、镁、铜、磷、维生素等成分。多吃鲤鱼有益气健脾、利尿消肿、清热解毒，滋养开胃、止咳

嗽、通乳等功效，可治脚气、黄疸、咳嗽、气逆、乳汁不通等，对中老年人延年益寿颇为有益。

7. 鲍鱼

鲍鱼又名石决明肉、镜面鱼、将军帽、明目鱼等。鲍鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、碘及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养成分。

鲍鱼具有清热滋阴、明目益精、养血开胃、安神通乳、补肝肾、止带、通络之功效。对各种癌症患者，以及干咳无痰、肺虚咳嗽、手足心热、月经过多、白带异常、更年期综合症患者均适宜。



8. 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋中蛋白质、脂肪的含量与鸡蛋相近，而维生素B₁、维生素B₂、卵磷脂、铁等的含量均高于鸡蛋，胆固醇含量低于鸡蛋，并含芦丁。

鹌鹑蛋具有补五脏、益中续气、强筋壮骨的作用，可用于营养不良、贫血、结核病、高血压、血管硬化等症；鹌鹑蛋有强身健脑、降脂降压的作用，肝炎、脑膜炎、心脏病、神经衰弱等症病人，食之尤为适宜；鹌鹑蛋对动脉硬化、糖尿病、胃病、支气管哮喘等症有很好的疗效。外感未清、痰热、痰湿者不宜进食。

（三）瓜果类食物

1. 樱桃

樱桃为蔷薇科植物樱桃的新鲜果实。樱桃树一般在3月开花，4月初成熟，故有“先百果而熟”之称。

樱桃果味甘、性温，有透疹解毒、发汗解表、消痰核疽瘤之功效，临床上常用作发汗透疹专剂。每100克樱桃果肉含蛋白质1.2克、脂肪0.3克、碳水化合物7.9克、铁6毫克、胡萝卜素0.33毫克、维生素C11毫克，热量约163千焦。据分析，樱桃的含铁量比等量的橘子、苹果、梨要高20倍以上，所以樱桃堪称补血佳品。实验证明，樱桃还含有抗癌物质，营养价值很高。

2. 枇杷

枇杷，又称卢橘、金丸。枇杷营养丰富，每100克果肉中含蛋白质0.5克、脂肪0.2克、碳水化合物14.5克、钙30毫克、磷55毫克、铁0.4毫克、热量263.4千焦。枇杷果肉有良好的食疗作用，可治疗心悸不适，肺热咳嗽。随意服食果肉，还可治疗酒糟鼻。

3. 橄榄

橄榄又称忠果、青果、甘榄，是橄榄科植物橄榄的成熟果实，盛产于亚热带各国。橄榄性甘平、味涩，具有清肺利咽、生津助气之功效。橄榄富含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素C等。不宜多食橄榄果渣，否则影响胃肠消化、吸收。

4. 椰子

椰子又名奶糖，为棕榈科植物椰子的胚乳及浆液，盛产于东南亚温热带。椰子肉性味甘平、无毒。因椰子肉质罗硬，不易消化，通常将其磨碎、榨汁。椰子汁含有葡萄糖、蔗糖、果糖、游离脂肪酸、月桂酸等。身体虚弱或寒症患者不宜多饮椰子水；肠胃积热、肝火旺

盛，尤其是咽喉疼痛者，忌饮椰子汁。

5. 菠萝

菠萝，又称凤梨，是我国重要的热带水果之一。菠萝内含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素C、有机酸、苹果酸及柠檬酸等。

菠萝性味甘平、微涩，含丰富的菠萝蛋白酶，能溶解导致心脏病发作的血栓，防止血栓生成，并能加速溶解组织中的纤维蛋白和蛋白凝块，从而改善局部血液循环，达到消炎消肿的作用。

菠萝有补脾胃、强精神、消食、祛湿、固气益血、生津止渴消暑等功效，可用于伤暑、伤食、脾胃两虚、神疲乏力、腰膝酸软、肾炎水肿、高血压、咳嗽痰多等症。

菠萝虽然营养丰富，有人却对它过敏。因此，食用菠萝时，应先将菠萝肉切开放在盐水中浸一下，一则可使菠萝的味道更甜，二则可使一部分有机酸分散在盐水中，减少毒性。

6. 大枣

大枣，又名红枣、干枣、枣子，有“天然维生素丸”之美称。大枣性平、味甘，有健脾和胃、益

气养血之功。

大枣的营养相当丰富，尤其是维生素D的含量为“百果之冠”。每100克鲜枣含维生素C540毫克、维生素B₁0.06毫克、维生素B₂0.04毫克、胡萝卜素0.01毫克、铁0.5毫克、磷23毫克、钙41毫克、蛋白质1.2克、脂肪0.2克、碳水化合物24克、粗纤维1.6克。大枣中磷和钙的含量比一般果品多2—12倍。大枣是滋养血脉，强健脾胃的佳品，尤宜于春季食用。

大枣含有三萜类化合物及环磷酸腺苷，有较强的抑癌、抗过敏作用。其中环磷酸腺苷是人体能量代谢的必须物质，能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、改善心肌营养，对防治心血管疾病有良好的作用。此外，大枣对急慢性肝炎、肝硬化、贫血、过敏性紫癜等症都有较好的疗效。

中医认为，大枣是养血健脾的好补品。因此，在春季里，应该多吃些大枣，以达到健脾和胃、益气养血之目的。

7. 菱角

菱角别名沙角、水栗子，古称菱，因果实有角又称为菱角。菱肉脆嫩多汁，清甜爽口。老菱煮食，质粉香甜。