

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

排毒养颜

——蔬菜方

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

蔬菜含有丰富的营养素，是人体维持生命必需的营养元素，少了这些营养素人就会生病，会产生种种不适的症状，因此多吃、常吃蔬菜是我们的健康养生之道。



内蒙古人民出版社

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIAOKANG
LILIAOSHUXI

排毒养颜

——蔬菜方

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

蔬菜含有丰富的营养素，是人体维持生命必需的营养元素，少了这些营养素人就会生病，会产生种种不适的症状，因此多吃、常吃蔬菜是我们的健康养生之道。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜:蔬菜方/李元秀 编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 排… II. 李… III. 毒物—排泄—素菜—食物疗法—菜谱
IV. R247. 1 TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081677 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编者

2009.6



目 录

第一章 蔬菜的营养价值

维生素	1
矿物质	3
纤维质	7
蛋白质及脂肪	7

第二章 各种蔬菜养生食疗

白 菜	9
营养成分	9
食疗保健作用	9
养生食疗方	10
糖醋白菜	10
粉蒸白菜	10
大白菜泡菜	10
凉拌白菜心	11
酸甜白菜心	11
海带拌白菜	11
海米白菜汤	11
糖醋三丝	12
猪肉皮烧白菜	12
烩白菜三丁	12



卷心菜	13
营养成分	13
食疗保健作用	13
养生食疗方	14
卷心菜芝麻泡菜	14
凉拌卷心菜	14
香辣五丝	14
黑木耳炒卷心菜	15
海米卷心菜	15
小虾米卷心菜	15
三鲜菜卷	16
菠 菜	16
营养成分	16
食疗保健作用	16
养生食疗方	17
香油拌菠菜	17
芝麻拌菠菜	17
菠菜粥	17
菠菜枸杞粥	18
菠菜猪血汤	18
菠菜猪肝汤	18
菠菜羊肝汤	19
拌菠菜末	19
生煸菠菜	19
凉拌菠菜海蜇	19
菠菜拌肉丝	20
生姜丝菠菜	20
芹 菜	20
营养成分	21
食疗保健作用	21
养生食疗方	21
芹菜蜂蜜汁	21
芹菜拌千丝	22



芹菜苹果饮	22
芹菜粥	22
芹菜陈皮粥	22
芹菜首乌粥	23
芹菜薏苡仁粥	23
芹菜拌海米	23
芹菜拌海蜇皮	23
芹菜凉拌花生仁	24
虾油芹菜	24
西芹百合	24
芹菜牛肉丝	25
芹菜烧豆腐	25
芹菜炒鸡蛋	25
韭 菜	26
营养成分	26
食疗保健作用	26
养生食疗方	27
姜韭牛奶	27
韭菜粥	27
韭菜炒干丝	27
韭黄炒肉丝	27
韭黄炒腰花	28
韭菜炒三丝	28
韭菜拌蛋丝	28
韭菜子粥	29
空心菜	29
营养成分	29
食疗保健作用	29
养生食疗方	30
空心菜蜜汁饮	30
白萝卜空心菜蜜饮	30
车前空心汤	30
空心菜辣椒丝	31



空心菜蛋汤	31
油 菜	31
营养成分	31
食疗保健作用	31
养生食疗方	32
青菜苡仁粥	32
青菜泥	32
火腿烧青菜	32
奶油青菜心	33
芦笋青菜心	33
肉片青菜	33
茼蒿	34
营养成分	34
食疗保健作用	34
茼蒿蛋白汤	34
凉拌茼蒿	35
番 茄	35
营养成分	35
食疗保健作用	35
养生食疗方	36
番茄汁	36
番茄芹菜汁	37
番茄枣茶	37
番茄酸奶茶	37
番茄饮	37
木须番茄汤	38
拔丝番茄	38
奶油番茄	38
番茄炒鸡蛋	39
番茄烧豆腐	39
水晶番茄	39
奶蓉番茄	40
番茄炒卷心菜	40



莴 苣	40
营养成分	41
食疗保健作用	41
养生食疗方	41
凉拌莴苣	41
莴苣拌海蜇皮	42
蒜蓉拌莴苣	42
芝麻拌莴苣	42
辣油莴苣	42
牛奶莴苣	43
莴苣拼花生	43
莲 藕	44
营养成分	44
食疗保健作用	44
养生食疗方	44
藕圆	44
蜜蒸藕	45
凉拌三丝	45
鲜藕萝卜汁	45
鲜藕茶	46
鲜藕决明茶	46
软炸藕片	46
凉拌莲藕	46
酸辣脆藕	47
楂糕莲藕	47
泡莲藕	47
蜜汁江米藕	48
胡萝卜	48
营养成分	48
食疗保健作用	48
养生食疗方	49
胡萝卜枸杞子茶	49
胡萝卜豆浆	49



胡萝卜烧肉	50
胡萝卜炒猪肝	50
胡萝卜粥	50
胡萝卜烧羊肉	50
胡萝卜炸酱	51
凉拌胡萝卜丝	51
蒸胡萝卜	51
糖醋胡萝卜	52
大白菜胡萝卜卷	52
马铃薯	52
营养成分	52
食疗保健作用	53
养生食疗方	53
马铃薯汁	53
马铃薯泥	53
马铃薯煎饼	54
蘑菇炖土豆	54
拔丝土豆	54
炒土豆丝	54
拌土豆丝	55
翻砂土豆丁	55
德式熟牛肉土豆汤	55
葱烧土豆条	56
萝 卜	56
营养成分	56
食疗保健作用	56
养生食疗方	57
海带白萝卜汤	57
白萝卜酸梅汤	57
萝卜烧牛肉	57
麻辣萝卜丝	58
紫菜白萝卜汤	58
白萝卜虾皮汤	58



白萝卜蒜苗羊肉汤	58
猪肝白萝卜汤	59
牛肺白萝卜汤	59
萝卜豆腐汤	59
脆皮萝卜	60
百 合	60
营养成分	60
食疗保健作用	60
养生食疗方	61
百合冬瓜汤	61
冰糖炖百合	61
百合炒里脊	61
百合粥	62
清蒸百合	62
竹 笋	62
营养成分	62
食疗保健作用	62
养生食疗方	63
竹笋拌莴苣	63
鲜汁春笋	63
葱油笋尖	63
竹笋烧海参	64
竹笋焖肉	64
芦 笋	64
营养成分	65
食疗保健作用	65
养生食疗方	65
炸芦笋	65
茄汁芦笋	66
龙须冬菇	66
糖醋芦笋片	66
椒油龙须菜	66
鸡油扒龙须菜	67



鲍鱼芦笋汤	67
山 药	67
营养成分	67
食疗保健作用	68
养生食疗方	68
山药小米粥	68
炸山药饼	69
山药粥	69
山药红枣粥	69
山药汤	69
拔丝山药丸子	70
山药绿豆羹	70
山药汤圆	70
山药芝麻片	70
酸甜山药	71
山药虾皮糊	71
红 薯	71
营养成分	71
食疗保健作用	72
养生食疗方	72
靠地瓜块	72
红薯粥	73
麻酱地瓜条	73
清蒸地瓜块	73
红薯羹	73
冬 瓜	74
营养成分	74
食疗保健作用	74
多味冬瓜	74
冬瓜粥	75
冬瓜皮汤	75
海米冬瓜鲜汤	75
冬瓜鲤鱼汤	76



冬瓜肉片汤	76
冬瓜牛奶	76
冬瓜苡仁脯	76
养生食疗方	77
冬瓜银耳羹	77
冬瓜炒蒜苗	77
糖冬瓜	77
南 瓜	78
营养成分	78
食用保健作用	78
养生食疗方	79
咖喱南瓜条	79
南瓜猪肝汤	79
拔丝南瓜	79
靠南瓜块	79
黄 瓜	80
营养成分	80
食疗保健作用	80
养生食疗方	81
黄瓜粳米粥	81
海鲜黄瓜汤	81
黄瓜豆浆	81
凉拌粉丝黄瓜	82
素烧瓜条	82
海米拌黄瓜	82
黄瓜海米拌粉丝	83
番茄大蒜拌黄瓜	83
盐水瓜条	83
酸辣瓜条	83
鱼香瓜条	84
酸黄瓜	84
泡黄瓜	84



苦 瓜	85
营养成分	85
食疗保健作用	85
养生食疗方	85
苦瓜胶囊	85
干煸苦瓜	85
清炒苦瓜	86
苦瓜菊花汤	86
苦瓜马齿苋豆腐汤	86
苦瓜拌芹菜	87
苦瓜茶	87
苦瓜泥汁	87
食用要诀	87
如何减轻苦瓜的苦味	87
丝 瓜	88
营养成分	88
食疗保健作用	88
养生食疗方	88
拌丝瓜	88
炒丝瓜	89
虾仁鸡蛋丝瓜	89
丝瓜蜜茶	89
蜂蜜丝瓜花茶	90
丝瓜粥	90
肉片丝瓜汤	90
丝瓜猪蹄汤	91
茄 子	91
营养成分	91
食疗保健作用	91
养生食疗方	92
茄子粥	92
麻油拌茄泥	92
烧茄子	92



油焖茄子	93
口蘑烧茄子	93
瓦块茄鱼	93
扒茄子	94
红油茄块	94
多味茄泥	94
辣 椒	95
营养成分	95
食疗保健作用	95
养生食疗方	96
辣椒粥	96
青椒肉粥	96
狗肉辣椒粥	96
爆炒青椒	96
五香辣椒	97
荷包青椒	97
甜椒炒丝瓜	97
香 菜	98
营养成分	98
食疗保健作用	98
养生食疗方	98
香菜粥	98
黄豆香菜汤	99
胡萝卜香菜荸荠汤	99
芫荽家乡面	99
香菜猪肝汤	99
蒜 苔	100
营养成分	100
食疗保健作用	100
养生食疗方	100
炆蒜苔	100
蒜苔炒肉	100
蒜苗炒豆腐	101



椒油炆蒜苔	101
芝麻蒜苔	101
蒜苗炒山药	101
洋 葱	102
营养成分	102
食疗保健作用	102
养生食疗方	103
炸葱头虾饼	103
炸洋葱丝	103
洋葱炒肉	103
泡洋葱	104
炒洋葱	104
油炸干葱	104
炸洋葱盒	104
茄汁洋葱西红柿	105
马齿苋	105
营养成分	105
食疗保健作用	105
养生食疗方	106
马齿苋粥	106
马齿苋黄花粥	106
大蒜马齿苋粥	106
香 椿	106
营养成分	107
食疗保健作用	107
养生食疗方	107
香椿粥	107
香椿大蒜敷	107
黄花菜	107
营养成分	108
食疗保健作用	108
养生食疗方	108
黄花菜粥	108