

 小食材·大健康

李渊之◎著

# 你不得不吃的 73种好食材



好食物胜过好医生  
营养学专家教您

如何吃出健康、吃出美丽、吃出幸福!



广东旅游出版社  
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS  
悦读书·悦旅行·悦享人生

 小食材·大健康

# 你不得不吃的 73种好食材

李渊之◎著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

你不得不吃的 73 种好食材 / 李渊之著. — 广州: 广东旅游出版社, 2013.10

ISBN 978-7-80766-577-9

I. ①你… II. ①李… III. ①烹饪—基本知识 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166902 号

---

责任编辑: 何 阳

封面设计: 华夏视觉 / 李彦生

责任校对: 李端苑

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元)

邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

地址: (通州区潞城镇南刘各庄村村委会南 800 米)

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 306 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

**[ 版权所有 侵权必究 ]**

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书



## 推荐序

# 想要吃得健康，就看这本书

俗话说，民以食为天。

人活着离不开吃，吃是生存的基本前提，粮食得来不易，不但不能浪费，还要像敬重天一样敬重粮食。

从古代开始，人们就对“天”充满了敬意，比如：称皇帝为“天子”，称有学问的人为“天才”，把自然灾害叫“天灾”。“天”是神圣不可侵犯的，也是不可随意怠慢的。同样，老百姓也会把吃饭看做是每个人的头等大事，即“天大的事”。可见，民以食为天，“食”是生存的一件大事。

那么，吃饱了就算是做到“食为天”了吗？我们该如何理解这句话呢？是不是吃饱喝足了，人就“心满意足”了呢？

其实，“吃”并不是那么简单。从养生学的角度来说，我们还应该有更深层的理解。“食为天”，不仅要把饮食当做最重要的一件事，同时还要顺应“天道”。所谓的“天道”，指的就是

饮食规律。什么样的人吃什么样的食物，什么样的季节吃什么样的食物，什么样的地域吃什么样的食物，什么样的病该吃什么样的食物，做到这些才是真正的“食为天”。

古往今来，我国国人都十分讲究养生之道，而我国的饮食文化又是博大精深，吃可是大有学问的。利用食物以保健强身、预防和治疗疾病、促进身体康复以及延缓衰老，在我国医学中称为“饮食疗法”，或称之“食疗”、“食治”。不仅西方人对我国的食疗“神往”，都想“一饱口福”，就连我们自己，也感到食疗很高深、很神秘、甚至很神圣。其实，如果揭开食疗神秘的面纱，我们会发现，食疗很简单。

任何食物都有它特定的营养价值和适合的人群。也就是说，食物都是好的，只要我们能根据自己身体的需要，根据所处的环境、季节来挑选食物，最大限度地发挥各种食材的功效，就能补充营养，调理身体。

所以，我们要学会选择适合自己的食物，同时还要大力提倡饮食品种的多样化。有的营养学家认为，人类每天最好能吃20个品种以上的食物。乍一听，一天吃20多个品种的食物真的很难，但掌管厨房的“当家人”可以做到最大限度地实现饮食多样化。一般来说，只要做到每餐有不重复的两三个菜，再加上各类主食、零食和水果，就能达到最大的营养功效。

在《你不得不吃的73种健康好食物》一书中，作者所介绍的73种健康好食物，不仅可以充实你的餐桌，还可以让你学习到不知道的健康秘密。在书中，你可以了解每一种好食物的“一技之长”，以便更好地吃，吃得好；学会选取好食物，进行科

学加工、制作，最大限度地保存和利用它的营养价值；提高“吃商”，将不同的食物搭配在一起，达到事半功倍的效果；清点和纠正各种不当的饮食习惯，助你吃得安全、吃得科学；吃出营养、吃出健康。

透过阅读本书，我衷心希望读者朋友们学会选好食物、用好食物，并根据不同年龄，不同需求，提供最合适的饮食调理指南。

## 前言

# 好食物胜过好医生

现代社会，人们生活节奏快、压力大，各种疾病也不断找上门来，处于亚健康和非健康状态的人越来越多，除了寻求医疗手段的帮助外，最有效的方法就是通过调节饮食来防病治病。

俗话说“是药三分毒”，用药物来治病，不如用食物来治病，食物是人类最好的药品。民以食为天，“吃”是人生的头一件大事，以食养生更是一个既古老又时尚的说法。中医历来主张“药疗不如食疗”，因为食疗不会产生任何毒副作用，所用的食材大多是生活中常见的，也是常吃的，使我们在享受美食的同时又可以祛除病痛。

食疗是我国人的传统习惯。相对于医疗来说，食疗简单方便、更有效，所以食疗将成为未来十年乃至将来人们寻求健康保障的主要途径。

众所周知，我们所吃的每一种食物都有自己的特性，只有



认识到食物的性质和功能才能更好地吃，吃得更好。在日常生活中，我们常常将几种不同的食物混合在一起吃，但是有些食物搭配在一起非但不能起到健康的作用反而会让人身体不舒服甚至引发疾病。比如我们熟知的柿子不能与螃蟹同吃，萝卜不能与人参同吃等等。相反，有些食物同吃会增加营养价值，提高效用，比如淡菜与皮蛋同吃可以补肝肾、清虚热。

食疗是简单又不简单的养生方法，用得对、用得好就事半功倍，用不好则事倍功半，还有可能恶化身体状况。食中有医，医中有食，幸福可以吃出来、健康可以吃出来、美丽更可以吃出来。中医食疗博大精深，每种食物都有自己的“一技之长”。可是我们应该怎样吃呢？怎样吃才健康呢？在你品尝缤纷美食的时候，有没有想过究竟哪些食物最适合你的体质，最有食疗的效果呢？

本书将从三类不同的食物着手来具体分析如何健康地吃，如何吃出健康。书的第一部分主要介绍你所不知道的蔬菜，第二部分介绍你所不知道的水果，第三部分是为爱食肉的读者准备的。从文中你一定可以学习到食疗的知识，从而更好地点缀你的餐桌、健康你的人生。





## Contents

# 目录

## 1 第一章 好食物の蔬菜篇

蕨菜 / 薤菜 / 茼蒿 / 芥蓝 / 小松菜 / 蒲公英 / 黄秋葵 /  
乌塌菜 / 白花菜 / 冬寒菜 / 豆瓣菜 / 清明菜 / 牛皮菜 /  
螺丝菜 / 木耳菜 / 马齿苋 / 明日叶 / 苜蓿 / 薯蓣 / 葛根 /  
魔芋 / 雪莲果 / 豇豆 / 鹰嘴豆 / 白芸豆 / 眉豆 / 青豆 /  
肾豆 / 甜豆 / 瓠瓜 / 柿子椒 / 西葫芦 / 北瓜 / 金瓜 / 竹  
笋菌 / 草菇 / 猴头菇 / 角叉菜 / 鸡腿菇 / 葛仙米 / 黄耳 /  
灰树花 / 石耳 / 柳松茸

## 145 第二章 好食物の水果篇

菠萝蜜 / 白兰瓜 / 胡柚 / 蛇果 / 佛手 / 瓜拉那 / 西番莲 /  
番石榴 / 莲雾 / 红毛丹 / 火龙果 / 山竹

## 177 第三章 好食物の肉食篇

鸽肉 / 龟肉 / 鹿肉 / 驴肉 / 马肉 / 蛇肉 / 兔肉 / 蛭子 / 干  
 贝 / 哈士蟆 / 海胆黄 / 海虹 / 鲑鱼 / 鳗鲡 / 蚝豉 / 塘鲢

# 第一章

## 好食物の蔬菜篇



你是一个素食主义者吗？你是否看到肥腻的禽肉就会感到恶心或者身体不适呢？通过以下这个测试游戏，让我们与自己的心灵开始对话吧：生命总是以各种姿态出现在我们面前，幻化出各种色彩，或者丑陋或者美丽。以下哪种颜色你认为代表生命的颜色？

- A. 忧郁的蓝。
- B. 活力的绿。
- C. 激情的红。

为老板尽忠尽责的你，被告知将有一个礼拜的休假，许久没有跟家人一起旅游的你选择以下哪个地方开始你的度假之旅呢？

- A. 只要跟家人在一起，无论去哪都无所谓。
- B. 曲径通幽、花香鸟语的丛林。
- C. 风景如画的海滩。

好友拉你出去Shopping，大肆采购一番后你感到饥肠辘辘，你会选择：

- A. 到中式餐馆来一份分量十足的中华料理。
- B. 环境幽雅的日式回转寿司厅。
- C. 台湾奶茶店喝杯奶茶，外加诱人的美式薯条。

细数你最爱的菜式，你总会发现特别之处：

- A. 没有肉？天哪，这怎么可能？
- B. 很多的菜式都是以炒为主，光吃肉会腻。
- C. 不爱吃菜，也不喜欢吃肉，吃不吃饭对我来说都一样。

如果在街头看见有乐队在进行露天表演，你的态度是？

- A. 真是无聊的一群人，浪费生命，快步走回家去。
- B. 反正也是一种音乐欣赏，陶冶一下情操也好，会驻足观看。
- C. 摩拳擦掌，兴趣正浓，想上去和他们一起表演。

如果，你是一只美丽的蝴蝶，正在半空中翩翩起舞，感到累了，这时的你会选择停留在花园里的哪朵花上呢？

- A. 娇艳欲滴，鲜艳夺目的大朵富贵牡丹。
- B. 淡雅清丽，婉约如诗的洁白曼陀罗。
- C. 隐秘激情，象征爱情的绚丽红玫瑰。

请拿好纸记录你的答案，如果B项较多，欢迎您进入我们的素食者乐园，一起来看看蔬菜带给您的无穷魅力吧！

# 蕨菜

➡ 无污染的山菜之王



在我国很多地方，这种菜又被称为“龙头菜”、“如意菜”。吃菜如意，代表普通民众最平常的愿望。蕨菜多生长在山野和松林之间，喜欢阳光直接照射，是无污染的绿色野菜。特别是它那还未伸展开来的幼嫩叶芽不仅含有丰富的维生素，还可以清理肠胃。蕨菜主要分布在河北、辽宁、内蒙古、黑龙江等地。



## 健康密码

现在的空气质量越来越不好，细菌也越来越多，而蕨菜可以抑制细菌，清热消炎，对于湿疹、疮疡等病症可以起良好的食疗作用。如果你的血压过高，在这里，推荐你食用蕨菜。因为它可以有效地扩张血管，降低血压。如果你有便秘的苦恼，不要紧，蕨菜含有可以促进肠胃蠕动的粗纤维，可以帮助排便。



## 点食成金

### 一、蕨菜木耳炒肉片

主料：蕨菜15克、木耳6克、瘦猪肉100克。

其他材料：盐、酱油、醋、白糖、辣椒、淀粉。

制作：

1.先将蕨菜、木耳放在水中浸泡，捞起后蕨菜切段。

- 2.将淀粉用水稀释，切成片的瘦猪肉放在淀粉中，猪肉拌匀。
- 3.锅中放入食用油，加热后将肉片放入翻炒，变色后放入蕨菜木耳。
- 4.依个人口味调入盐、酱油、醋、白糖、辣椒等材料。

## 二、冬菇蕨菜

主料：蕨菜200克、香菇100克、胡萝卜20克、青椒1个。

配料：葱30克、姜30克、盐、鸡精、酱油、料酒、淀粉、色拉油。

制作：

- 1.将洗净的蕨菜放入温水中浸泡1小时，捞起后切段。
- 2.将洗净的香菇洗净切块。
- 3.将洗净的胡萝卜、青椒切成碎块。
- 4.将鸡精、盐、酱油、淀粉依个人口味进行调和。
- 5.色拉油放入锅中，待油热后放入葱花、姜丝。
- 6.放入蕨菜段、香菇丝，切好的胡萝卜、青椒进行翻炒。
- 7.倒入料酒，倒入事先调制好的料汁进行翻炒即可。



### 健康叮咛

- 1.蕨菜性寒，与肉食同炒可中和，口感更佳。
- 2.蕨菜不宜多食，适量为佳。



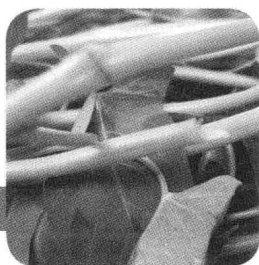
### 食遍天下

《诗经·召南》有诗云：“陟彼南山，言采其蕨。”这是食用蕨菜比较早的记载。后人常以蕨薇比喻清高隐逸，这是因为商朝灭亡之后，孤竹君之子伯夷、叔齐发誓不食用周粟，在首阳山上采撷蕨、薇为食，最后饿死山中。这种精神为后世传扬。

# 蕹菜



可爱的“绿色精灵”



很多人都知道，西红柿含有较多的钙，可是蕹菜的钙含量比西红柿高出了12倍，是名副其实的“钙中之王”。除此以外，蕹菜还含有丰富的胡萝卜素和矿物盐，极适合夏秋食用。蕹菜的食用部分是它的茎和叶。蕹菜俗称“空心菜”。



## 健康密码

爱美的女士们可要注意了，蕹菜所含有的维生素C和烟酸可以有效地降低胆固醇、甘油三酯，能够帮助你甩掉多余的肉，从而达到瘦身的目的。同时，被称为“绿色精灵”的蕹菜所含有的叶绿素可以清洁牙齿，消除口臭，美容皮肤。

蕹菜性凉，属碱性食物，富含粗纤维以及钾、氯，可以促进肠胃的蠕动，降低肠胃酸性，从而利尿通便，具有防癌的功效。



## 点食成金

### 一、腐乳蕹菜

主料：蕹菜约500克、腐乳两块。

配料：盐、淀粉、鸡精、葱蓉、红辣椒。

制作：

1.将两块腐乳倒入小碗中挤碎，加水拌匀，并依个人口味加入

鸡精和盐。

2.在锅中倒入食用油，待油烧热后放入切好的葱蓉和红辣椒进行爆炒。

3.在锅中放入洗净切好的薤菜，加入调配好的腐乳酱，翻炒过后加入一点酒，味道更加鲜美。

## 二、薤菜粥

主料：薤菜约200克、粳米约100克。

配料：盐、清水。

制作：

1.将薤菜洗净切成细条状。

2.将粳米洗净，放入盛好适量清水的锅中。

3.待锅中粳米熬成粥状时加入薤菜丝及少许盐，闷锅续煮即成。



### 健康叮咛

1.薤菜需要用旺火爆炒，以免营养流失。

2.薤菜性寒，体质虚弱以及脾胃虚寒者慎服。



### 食遍天下

早在晋代，我国就有栽培水薤的文字记载。现在南北皆有，入乡随俗，不但有各种吃法，也有各种名称：北京人叫它薤菜；上海人谓其“薤菜”；四川人称其“藤藤菜”；台湾人叫“红应菜”或“应菜”；此外，还有红空心菜、通菜、竹叶菜、瓮菜、无心菜、蕹菜之别名。



# 茼蒿



天然保健品，植物营养素



茼蒿又被称为蓬蒿、菊花菜，在古时候它是一种民间难得一见的宫廷菜肴，因此又被称作“皇帝菜”。与东方不同的是，在欧洲，茼蒿则是一种花卉可以供人欣赏。茼蒿的叶子呈花冠状，并且具有特殊的香味，我们可以选取它的茎叶作为食用的蔬菜。



## 健康密码

茼蒿的特殊香味有助于人们开胃消食，增强人们的食欲；茼蒿富含的粗纤维可以帮助消化，达到排便秘肠的目的；茼蒿含有丰富的胡萝卜素及多种氨基酸，这些物质是提高记忆力，缓解紧张情绪的有力武器；茼蒿中的蛋白质及矿物盐有利于小便通畅，并且有降低血压的功效。



## 点食成金

现代人不仅追求营养价值高的食物，更注重美味，食遍天下是很多人梦寐以求的愿望。那么教你一招既能保持茼蒿的营养又能吃出美味的小食谱：

### 一、茼蒿炒猪心

主料：茼蒿350克、猪心250克。

辅料：葱花、盐、料酒、白糖、鸡精。