霏凡论坛
BBS.CRSKY.COM

食物是最好的医生 8

常用食物

养生与禁忌小百科

花小钱

请食物做你的私人保健师

给你134道养生食谱

囊括7类日常食材

分析100种食物的功效与禁忌

让你做个聪明的饮食者



内蒙古人民出版社

霏凡论坛
BBS.CRSKY.COM

图书在版编目（CIP）数据

食物是最好的医生／《食物是最好的医生》编委会编．－呼和浩特：内蒙古人民出版社，2005.12
ISBN 7-204-08186-2

Ⅰ.食… Ⅱ.食… Ⅲ.食品营养—基本知识 Ⅳ.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第149509号

食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽 文字统筹 李华艳

*

内蒙古人民出版社出版
（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
北京国彩印刷有限公司印刷
开本：889×1194 1/32 印张：30 字数：800千
2006年1月第一版 2006年1月第1次印刷
印数：1-5000套
ISBN 7-204-08186-2/C·162 定价：80.00元（全8册）
如发现质量问题，请与我社联系。联系电话：(0471)4971562 4971659

食物是最好的医生 8

常用食物养生与禁忌小百科

《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言

“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生”。这句出自孙思邈《千金要方》的名言告诉我们一个饮食道理：人的生命是靠食物来维持的，但是，我们更要懂得如何运用食物养生。医食本是同源，食物运用得好，同样也可以治病。我们可以通过对饮食的调整来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复。同时食补还能起到药物所无法起到的作用。

营养学家发现，一个要想维持身体的健康，每周应该要摄入30多种不同的食物，在更长的时间内，还要不断地对食物进行相应的调整，更换不同的食物群，种类越多，摄入的营养元素就越均衡。但同时每个人的生理状态、身体健康程度、从事的工作和对营养素的需求都存在一定的差异，特别是对于不同疾病的患者来说，饮食结构就显得尤其重要。

养生学告诉我们，食物可以帮助我们抵抗疾病，但是食物的摄入量是建立在正确的饮食方式与饮食结构上的，我们不但要知道吃什么，更要懂得如何吃，什么样的食物对我们身体有不可忽视的作用，用科学的态度去审视，不能在日常的饮食中犯忌，这样对我们的身体将得不偿失。

本书针对我们日常生活中经常能吃到的各种食材，结合我们大多数人的饮食习惯，从人体营养需求与吸收出发，用科学的态度进行全面的分析，向大家介绍健康饮食的方方面面，并系统了说明了五谷、蔬菜、水果、肉禽蛋食品等营养结构以及其中的营养成分对人体的极积作用与影响，让您真正地吃得健康，吃出科学。

希望本书能给您带来的不仅仅是一种健康的饮食观念，更能让这种观念成为一种习惯，让疾病远离您，健康与幸福伴随一生！

目 录

四季饮食养生宜忌 6

健康饮食原则 9

食疗饮食类型 10

第一章 蔬菜的养生与禁忌

韭菜 12
莴苣 13
芹菜 14
白菜 15
苋菜 16
油菜 17
茄子 18
黄瓜 19
冬瓜 20
南瓜 21
苦瓜 22
西红柿 23
红薯 24
土豆 25
洋葱 26
平菇 27
木耳 28
菠菜 29
豇豆 30
丝瓜 31
香菇 32
豆腐 33
辣椒 34
竹笋 35
茼蒿 36
白萝卜 37
胡萝卜 38
金针菇 39
魔芋 40

第二章 水果的养生与禁忌

芒果 42
荔枝 43
香蕉 44
西瓜 45
猕猴桃 46
苹果 47
梨 48
菠萝 49
葡萄 50
木瓜 51
柿子 52
柠檬 53
山楂 54
柚子 55
草莓 56
柑橘 57
李子 58
大枣 59
椰子 60
桃子 61
无花果 62

第三章 五谷的养生与禁忌

大米 64
小米 65
荞麦 66
花生 67
薏米 68
糯米 69
高粱 70
玉米 71
小麦 72
黄豆 73
栗子 74

第四章 水产的养生与禁忌

鲤鱼 76
鲫鱼 77
鳜鱼 78
鳝鱼 79
带鱼 80
鲍鱼 81
草鱼 82
鲳鱼 83
甲鱼 84
鲈鱼 85
鱿鱼 86
泥鳅 87
牡蛎 88
螃蟹 89
虾 90
田螺 91
海参 92
紫菜 93
海带 94

第五章 肉禽蛋的养生与禁忌

猪肉 96
牛肉 97
羊肉 98
鸡肉 99
鸭肉 100
鸡蛋 101
松花蛋 102

第六章 调味料的养生与禁忌

大蒜 104
葱 105
生姜 106
食醋 107
味精 108
食糖 109
酱油 110

第七章 饮品的养生与禁忌

牛奶 112
茶 113
咖啡 114
白酒 115
蜂蜜 116
啤酒 117

附录：食物养生一览表 118

四季饮食养生宜忌

春季饮食宜忌

春为万物生发之始，气候温暖。此时饮食应以清淡为宜，应多吃一些新鲜蔬菜，如春笋、菠菜、芹菜等。这对于因冬天偏食滋补食品而导致的偏热体质者，可起到清热解毒、凉血明目、消肿利尿的作用。春季不宜过食油腻烹煎动火之物，以免积热在里，同时要少吃辛辣、刺激性的食品，不饮烈性酒。另外，宜选择性味偏于甘凉的食物，以清热润里。此类食物有：新鲜水果(鸭梨、橘子、甘蔗等)、蔬菜(白菜、芹菜、菠菜、莴笋、嫩藕、绿豆芽、荠菜、荸荠以及海菜、木耳、紫菜等)和豆类及豆制品。在温暖的春季还宜常喝粥及汤如荠菜粥、菠菜粥、绿豆汤、赤豆汤等。饮茶以绿茶为好，且茶水宜淡。这些都有清热、和胃、生津之功效，对身体具有良好的保健作用。



夏季饮食宜忌

夏季是阳气旺盛外浮的季节。此时气温升高，人们的食欲有所降低，消化能力减弱。此时饮食宜甘凉、少油，尤以健脾胃、消暑、化湿为主。切忌过食生冷、寒凉之物，过则易伤脾胃。更不可多食油腻、厚味的食物，因为油腻的食物不仅难以消化、影响食欲，而且容易生热、生湿、生痰，引起疾病，可多食一些清



凉解暑的食品，如绿豆、西瓜、凉拌菜、芝麻酱、豆制品等。我国医学经典著作《黄帝内经》提出春夏养阳，秋冬养阴的养生原则。因此，夏季饮食应顺其自然，以健脾、祛暑、化湿为原则，宜清补，不宜过食生冷油腻。重点保养人体的阳气。夏季阳气旺盛，一切生物茂盛秀美。此时，人们的生活起居要保持一定的规律，要根据自己的情况进行适当的体育活动，切莫懒惰睡卧。因为运动可以振奋阳气，即所谓“动则生阳”，以使血气畅通。运动后，由于阳气旺盛，可以排出汗液，从而排泄出一部分新陈代谢的废物。但不要大汗淋漓，以免散热过多，耗伤阳气。平常阳气虚弱的人，应借夏季自然界阳气旺盛之机，服用温热补阳的食品，例如羊肉、冬虫夏草、鸡肉、桂圆、芹菜等，这样可达到更好的养生效果。

秋季饮食宜忌

由于秋季气候干燥，易发生咳嗽等症，此时最好吃梨，生吃能清火，蒸熟可滋阴，还不妨吃些秋梨膏、龟苓膏等滋阴润肺之品。秋季，瓜果大量上市，此时需特别注意“秋瓜坏肚”。尤其是立秋之后的瓜果，不可多吃，否则会损伤脾胃的阳气。可常食萝卜、梨、枇杷、荸荠、苹果、柿子、杏仁、芝麻、核桃、白果、银耳、藕粉等，有清肺润燥、降气化痰止咳之功。但是，有少数水果其性偏寒，食用时应注意适量，不可多吃，以免伤害脾胃阳气。民间有“秋藕最补人”一说，在凉而燥的秋季宜常食藕粥，或用糯米灌入藕眼中煮食，是清心健身、补血润燥之良品。用荸荠煮粥亦可常食，有凉润清热之功。



冬季饮食宜忌

冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素分泌增加，从而加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。所以冬季膳食的营养原则应该是增加热量，保证充足的热能。而热量的摄取主要来自于食物中的脂肪，因此在冬季饮食中可以多摄入脂肪含量较高的食物，但不能太高，一般脂肪的摄入量占总热量的35%～40%即可。另外，蛋白质供给量也应适当提高，宜占总热量的13%～15%为宜，最高不超过20%。

冬季也是人体进补的好时机，适用于冬节进补的食品有牛肉、羊肉、鸡肉、狗肉、枣、莲子、龙眼、芝麻、木耳、蜂蜜等。对于体质虚弱者，要加服一些补药以补虚损，壮精力，如人参、鹿茸、蜂王浆、各类补膏等。另外，在寒冷的冬季最宜常服温性热粥，如糯米红枣粥、桂圆粥等，以暖中御寒、温补元气、使人精力充沛。在调味品上可以多用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、葱、姜、大蒜等。特别应注意多吃一些有色蔬菜，因为冬季有蔬菜品种不多，往往会造成因少食蔬菜而造成体内维生素的不足。

不同人群在冬季的摄入也应不同，比如妇女在冬季应增加无机盐和维生素的摄入，尤其是钙和铁的摄入。老人、儿童及体质虚弱者，生理耐寒力差，寒冷对他们是很大的威胁，尤其需要补充蛋白质。老人冬季宜常吃粗粮、杂粮、薯类、红糖、虾皮等。

冬季虽是进补的好时节，但并不是可以将补品、补药随意地吃，应按照自己身体的需要，来选用不同的补品。对于补药，绝不是越贵越好、越贵越有效。中药的效果关键在于运用，药物只要运用得当，大黄也可当补药；服药失准，人参即为毒草。另外，患有感冒、发热、咳嗽等病症时，不要进补，中医认为这会将外邪留在体内，久之则留邪为寇，后患无穷。



健康饮食原则

各种营养素在人体内既相互配合，相互利用，又相互制约，共同维护人体的正常生理需求。因此，寻求用各种营养素的不同配合，使各营养素之间的关系协调平衡，是我们必须遵循的基本饮食原则。

遵循基本饮食原则应注意以下 10 点：





1. 食用各种不同的食物。这样可以摄取到全面的营养。所以为了我们身体健康，尽量不要偏食。
2. 增加水果蔬菜。尤其是新鲜、未经烹调的水果蔬菜。
3. 使用盐类要有节制。尽可能于食物中少加盐，世界卫生组织（WHO）推荐健康人每日摄取盐量不宜超过 6 克，所以尽可能选择低盐食物。同时还应避免长期食用精制盐。
4. 谷类是每日饮食的基础。而且在谷类食物中，可以多选用一些粗杂粮，给身体补充足够的碳水合化物和食物纤维。
5. 每日进食 100 克豆类及制品。因为豆制品中含有优质的蛋白质，不仅蛋白质含量高，而且富含人体所需的 8 种氨基酸。
6. 每天最好是喝 1 袋鲜奶和 1 杯酸奶。这样可以补充身体所需的蛋白
7. 质和钙，且奶制品的利用率也高，每 250 毫升中含钙近 300 毫克。建议主食不宜进食太多，每餐应有 2～3 样新鲜蔬菜。尽量避免食用腌、熏、烤的食品。
8. 一般早餐应吃好，中餐应吃饱，晚餐应吃少。进餐时应心情愉快，细嚼慢咽，不宜过饱。每日摄取的脂肪量不超过总热量的 25% 为宜。
9. 肉类每日摄取量一般为：[身高（厘米）－ 105]× 1（克），即可。建议每周吃两次鱼，多食海鲜类、菌类食物。
10. 最好能做到不喝酒，不抽烟。

食疗饮食类型

食疗饮食类型主要指一般人群或是一般病人应采用的基本饮食方式。根据身体状况的不同，基本食疗方式可分为以下四种：

普通饮食

指平时我们所用的食物，只要营养素均衡、卫生可口、易于消化吸收、无刺激性的一般食物均可看作普通饮食。适用于普通人群或病情较轻、无发热、无消化道疾病、疾病恢复期以及不需要限制饮食者。但油煎、膨化食物及刺激强烈的调味品应限制。

流质饮食

一般要求食物应为液体食物，如乳类、豆浆、米汤、稀藕粉、肉汁、菜汁、果汁等。因所含热量及营养不足，故只能短期食用。适用于病情严重、高热、吞咽困难、口腔疾患、术后和急性消化道病患者。

半流质饮食

指食物应无刺激性，易于咀嚼及吞咽。纤维素含量少，营养丰富。食物呈半流质状态，如米粥、面条、馄饨、蒸鸡蛋、肉末、豆腐、碎菜叶等。适用于发热、体弱、消化道疾病、口腔疾病、咀嚼不便、手术后和消化不良的病患。用食时应少食多餐。

软质饮食

软质饮食是指以软烂的食物为主食，如软饭、面条。菜、肉均应切碎，煮烂，易于咀嚼消化。多适用于消化不良、低热、咀嚼不便、老人、幼儿和术后恢复期的病人。

第一章

蔬菜的养生与禁忌

韭菜

大话韭菜：

▶ 韭菜具有温中下气、补肾益阳等功效，被称为“起阳草”，堪称蔬菜中的“伟哥”。

养生红绿灯

营养绿灯

韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定的疗效，还具有一定的杀菌作用。

韭菜中含有较多的纤维素，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有极好的效果。

禁忌红灯

韭菜不可生食，否则容易感染疾病。韭菜不可与牛肉同食，易导致牙龈发炎。韭菜与蜂蜜同食，容易导致腹泻。由于韭菜性温，故胃虚有热及消化不良者不宜食用。正常人一次不能食入过多，因其含有大量的粗纤维，能引起消化不良，甚至因肠蠕动增强而引起腹泻。

关注黄灯

成年男性可以在日常餐单中经常增加韭菜这道菜。

健康总动员

韭菜炒鲜虾：韭菜、鲜虾共炒，有健胃补虚、益精壮阳的作用，适用于腰膝无力、盗汗遗精、阳痿遗尿的病人。

起阳养生粥：韭菜籽100克，大米150克，加水1000毫升，文火熬成粥，早中晚各服一次，半个月为一个疗程。



巧妇心语

春天这个季节最好常吃韭菜，有利于保持体内的正常代谢。

莴笋

大话莴笋：

▶ 在西方，莴笋被誉为“十大名菜之一”，营养学家和素食界人士均认为它是健康食品和抗癌食品。

养生红绿灯

营养绿灯

莴笋的碳水化合物含量较低，而无机盐、维生素的含量则较高，尤其是含有较多的烟酸。烟酸被认为是胰岛素的激活剂，因此常食莴笋对糖尿病患者有益。

莴笋中还含有一定的微量元素锌、铁，特别是铁元素容易被人体吸收，故莴笋对缺铁性贫血患者有一定帮助；而莴笋中所含的钾盐较多，是钠盐的27倍，这对维持体内的水盐平衡有较大意义，故对于高血压、心脏病患者有促进利尿、降低血压的作用。

此外，食用莴笋还可增进食欲，刺激消化液的分泌，促进胃肠蠕动等作用。

禁忌红灯

过多食用或一次大量食入莴笋，会导致夜盲症，这与体内维生素A缺乏无关，而只是一种中毒反应，只要停食莴笋便可好转。因而有目疾者不可多吃。

关注黄灯

对消化功能减弱，消化道中酸性降低和便秘的病人尤其有利。

莴笋含多种维生素、矿物质，铁元素含量十分突出，有利于缺铁性贫血病人。适宜老年人、儿童，用脑过度者以及高血压、心脏病患者食用。

健康总动员

莴笋降压汤：莴笋25克，将其捣碎，加适量冰糖煎煮后制成糖浆30毫升。每日2次，每次15毫升。

芹菜

大话芹菜：

▶ 芹菜是减肥部落的好伙伴，可有效清除肠胃废物、增加排泄。女性常吃还可促进激素分泌，改善生理不调，保持肌肤弹性。

养生红绿灯



营养绿灯

芹菜具有以下几种作用：

1. 降压作用：芹菜的粗提取物，有明显的降压作用。
2. 对中枢系统作用：芹菜中分离出来的碱性物质，具有安定作用，可用于抗惊厥，且毒性较低。
3. 对子宫作用：芹菜种子提取物对已孕或未孕子宫有收缩作用。
4. 对泌尿系统作用：芹菜汁有利尿作用。此外，芹菜中磷和钙的含量较高。还含有挥发性的芹菜油，具香味，能促进食欲。
5. 芹菜能增强性功能，保持肌肤健美，特别是对于女性，常食可以促进激素的分泌，改善生理不调和更年期障碍，更可保持肌肤弹性。

禁忌红灯

芹菜不宜与鸡肉同食，伤元气；不宜与兔肉同食，易脱发。

关注黄灯

适宜高血压病，高血脂症，血管硬化之人食用；适宜糖尿病人，或平素肝火偏旺，经常头痛头晕，面红目赤之人食用；适宜缺铁性贫血之人食用；适宜妇女更年期综合征者食用。

健康总动员

尿频：用芹菜800～1000克，加少量植物油和盐，炒熟后分两次食用。2～3天后便可见效。对妇女虚寒性尿频有较好的疗效。

妊娠反胃：芹菜根、甘草各10克，加水煎汤后打入鸡蛋冲服。

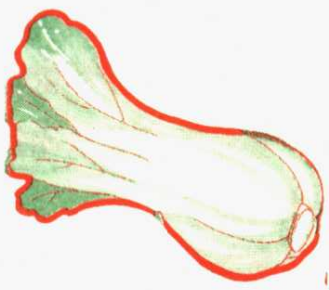
白菜

大话白菜：

▶ “白菜吃半年，医生享清闲”，大白菜有着丰富的营养，有“百菜不如白菜”的说法，白菜的维生素含量在叶菜中名列前茅。

养生红绿灯

营养绿灯



白菜是日常生活中一种常见的蔬菜，经常食用它，可以养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热，并有效减少乳腺癌的发病几率。

白菜中的锌有促进幼儿的生长发育、促进成年男子精子活力、促进外伤愈合等作用。白菜中还含有钼和硒，具有一定的防癌和抗癌作用。

在白菜汁中含有一种维生素U，可以治胃溃疡。白菜中还含有丰富的铁质和钾，也是维生素A极好的来源，维生素A对于眼睛的保健起着很好的作用。

禁忌红灯

不宜食用霉烂变质的白菜；不宜食用久放的熟白菜；不宜焖煮后食用；不宜水浸泡后食用；不宜烫后挤汁作菜馅用；不宜食用酸白菜过多。

关注黄灯

对于正在减肥中的人和高血压、高血脂人群是一种很好的食物。

健康总动员

止咳白菜炒木耳：大白菜250克、水发木耳150克、豆油50克、水淀粉少许；盐、酱油、味精、葱花各适量。将木耳择洗干净，选大白菜的中帮或菜心部分，切成小片。锅内放油烧热后，下葱花炝锅，随即下白菜片煸炒，再放入木耳，加上述调料炒拌均匀，勾芡，出锅装盘食用。

苋菜

大话苋菜：

▸ 苋菜又名野苋菜、赤苋、雁来红。它原本是一种野菜，近几年才摆上餐桌，有的地区把苋菜称为“长寿菜”。

养生红绿灯

营养绿灯

苋菜含较多的氨基酸、蛋白质、脂肪和磷。苋菜的药用功效很广泛，经常食用可以明目、通窍、利大小便、清热解毒、抗菌止泻、消炎退肿等功效。

苋菜中铁的含量是菠菜的1倍，钙的含量则是其3倍，为鲜蔬菜中的佼佼者。更重要的是，苋菜中不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用，因此，苋菜能促进小儿的生长发育，对骨折伤口的愈合具有极佳的食疗价值。

苋菜中所含的胡萝卜素比茄果类高2倍以上，可以为人体提供丰富的营养物质，有利于强健身体，提高免疫力。

禁忌红灯

苋菜性凉，因此不可以多吃。脾虚便溏者及孕妇不宜食用，且不宜与鳖、蟹同食，因两者同为寒凉食物。同食会对脾胃产生不良影响。

关注黄灯

正在发育中的青少年要常吃苋菜，适合老年人和减肥者食用。

健康总动员

苋菜消炎汤：鲜苋菜30～60克，洗净捣汁或水煎，然后加入白糖或蜂蜜调服。日服两次。

苋菜抗癌汤：红苋菜200克，用4碗水煎至1碗。温时服下，每日2～3次。

油菜

大话油菜：

▶ 油菜的营养成分含量及其食疗价值可称得上诸种蔬菜中的佼佼者，据测定，油菜中含多种营养素，其中所含的维生素C比大白菜高1倍多。

养生红绿灯

营养绿灯

油菜为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便中排出，从而减少脂类的吸收，故可用来降血脂。

油菜中所含的植物激素，能够增加酶的形成，对进入人体内的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能。

油菜中含有大量的植物膳食纤维，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间。油菜含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强人体免疫能力。

禁忌红灯

麻疹及疥疮患者不宜食用；脾胃虚寒，消化不良者不宜多食。吃剩的熟油菜过夜后不要再吃，以免造成硝盐沉淀，易引起癌症。

关注黄灯

适宜便秘人群食用。油菜中含有一种能促进眼睛视紫质合成的物质，可以起到明目的作用，所以，眼睛有疾病的人不妨多吃一些。

健康总动员

抗老油菜粥：将油菜150克择好洗净，切成小段下油锅炒，放盐炒入味，用碗盛起。再将粳米100克洗净，放入沸水锅中煮沸，改用文火煮至将熟，再加入炒好的油菜籽煮成粥即可。

茄子

大话茄子：

茄子：茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜，在它的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P，这是其他蔬菜所不能比的。

养生红绿灯

营养绿灯

茄子所含的维生素P，能增强人体细胞间的粘着力，降低血清胆固醇，提高微血管对疾病的抵抗力，具有降低毛细血管脆性，防止出血，降低血液中胆固醇浓度和降压的作用。高血压、动脉硬化症、咯血、紫斑症及坏血病患者吃茄子有益，有辅助治疗作用。

茄子含黄碉类化合物，具抗氧化功能，可防止细胞癌变，同时可调节血压，保护心脏。

茄子对抗癌症也有很好的作用，可散血止痛、消肿、宽肠。

茄子有抗衰老的作用，茄子可增强体内抗氧化物质的活性，从而减弱和消除衰老的自由基反应的影响，达到抗衰老的目的。

禁忌红灯

过老的茄子忌食。凡是虚寒腹泻，皮肤疮疡，孕妇，以及目疾患者忌食。油炸茄子会造成维生素P大量流失，挂糊上浆后炸制能减少这种损失。

关注黄灯

适宜发热、便秘者食用；适宜高血压、眼底出血、咯血、动脉硬化、皮肤紫斑症等容易内出血的人食用；适宜坏血病者食用。



健康总动员

大蒜拌茄子治肠胃炎：准备茄子1根，大蒜适量，酱油、醋各适量，先将茄子洗干净，去蒂切成小块，稍加汆烫。再将大蒜拍碎，加入茄子中，加入酱油、醋拌匀即可食用。

黄瓜

大话黄瓜：

▶ 黄瓜是西汉时从西域引进的。黄瓜的含水量为96%～98%，它不但脆嫩清香，味道鲜美，而且还能净化肌肤和提高人体排出体液的能力。

养生红绿灯

营养绿灯

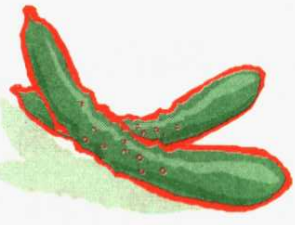
黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，从而达到抗肿瘤目的。

黄瓜中含有丰富的维生素E，可达到延年益寿、抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶有很强的生物活性，能有效地促进人体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤、舒展皱纹之功效。

黄瓜含有维生素B_2，对改善大脑和神经系统功能有利，能安神定志，辅助治疗失眠症。

禁忌红灯

黄瓜性寒，体质虚寒，五脏气虚，消瘦者忌食。研究还发现慢性支气管炎患者在发作期间不宜食用。



关注黄灯

需要补充说明的是，由于黄瓜含有抗坏血酸氧化酶，生吃时它会把维生素C破坏掉，最好是熟吃，或者在两餐之间生吃，以免造成其他蔬菜、水果等食物中的维生素C被破坏。

健康总动员

抗皱美容汁：将鲜黄瓜捣烂取汁。将黄瓜汁涂于洗净之面部，每日一次，很快见效。

治前列腺炎：鲜黄瓜头（不带蒂的一头）5个，加水250毫升，煮汁服用。一日两次，连服7天。

冬瓜

大话冬瓜：

▸ 冬瓜又名白瓜，冬瓜的营养丰富，热量极低。一般人都可食用。患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病者尤为适用。

养生红绿灯

营养绿灯

现代医学认为冬瓜含钠盐较低，对动脉硬化症、冠心病等病有良好的治疗作用，并可解暑治疗痱子。

利尿消肿是冬瓜的长项。冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，适于高血压、肾脏病、浮肿病等患者食用，可达到消肿而不伤正气的作用。

冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制碳水化合物转化为脂肪，加上冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，有利于体形健美。



禁忌红灯

冬瓜性凉滑利，体质虚寒者勿食。

癌症病人忌食冬瓜。

关注黄灯

冬瓜性寒味甘，清热生津，解暑除烦，在夏日服食尤为适宜。冬瓜是一种能解热利尿比较理想的常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

健康总动员

减肥冬瓜羹：将红小豆加入薏仁用水洗净，放入锅内蒸20分钟，然后放入洗净的糯米及冬瓜子，加水蒸熟，起锅后撒上黄瓜丁即可。

冬瓜鲤鱼汤：将鲤鱼洗净，与去皮切块后的冬瓜一起加适量水清炖，待冬瓜变软后，加适量盐，即可出锅。此汤可补虚消肿，对营养不良引起的水肿，尤为适宜。

南瓜

大话南瓜：

▸ 南瓜既可当菜又可当粮，它的维生素A含量胜过绿色蔬菜，南瓜还可有效地提高生殖能力，是男性前列腺的保护神，还可作为妇女的“伟哥”。

养生红绿灯

营养绿灯

南瓜含大量果胶，与淀粉类食品一起摄入时，能提高胃内容物的黏度，并调节胃内食物的吸收度，使碳水化合物吸收变慢。同时，果胶可在肠道内形成一种凝胶状物质，使消化酶和营养物的分子不能均匀混合，延缓肠道对营养物质的消化吸收，从而控制饭后血糖上升；南瓜内所含钴元素，可增加体内胰岛素的释放，促进糖尿病患者胰岛素正常分泌，对降低血糖具有较好的效果。

南瓜可以补锌，缺锌往往导致发育迟缓，如果是成人则会出现性欲减退，还会引起厌食和皮肤病。经常适当吃些南瓜可改善上述症状。

禁忌红灯

南瓜不宜和茄子、维生素B_6一块吃。在服用南瓜和南瓜子时，应注意一次不要食用过多，特别是胃热的病人宜少吃些，否则，易产生胃满腹胀等不适感。

关注黄灯

南瓜子中含有极为丰富的一种特殊不饱和脂肪酸，这种物质能使增生的前列腺恢复并维持正常，特别是在疾病的早期。对于中老年男性来说，如果想防止前列腺肥大，还是应该经常食用一些南瓜子。

健康总动员

治面部扁平疣：嫩南瓜1个，针刺几个孔，将从孔中流出的液体收集备用。使用时先将患处消毒后，用药棉蘸南瓜汁涂患处。每日3～4次，直到痊愈。

苦瓜

大话苦瓜：

▶ 苦瓜虽具有特殊的苦味，但仍然受到大众的喜爱。因为它的苦味绝不传给“别人”，如用苦瓜烧鱼，鱼块绝不沾苦味，所以苦瓜又称“君子菜”。

养生红绿灯



营养绿灯

苦瓜食疗作用主要是促进饮食，消炎退热。健脾开胃，其所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、清心明目的功效。苦瓜有胰岛素样物质多肽-P（苦瓜苷），因此适合糖尿病患者常吃。同时苦瓜富含膳食纤维。膳食纤维能加速胆固醇的代谢，降低餐后血糖的增幅，改善大肠功能。维生素C则是膳食抗氧化剂，能提高机体应激能力，降低发生癌变的危险性。

一根苦瓜含有0.4%贵如黄金的减肥特效成分——高能清脂素。实验证实，每天服用1毫克，可阻止100克左右的脂肪吸收。

禁忌红灯

平时脾胃虚寒，腹泻便溏之人忌食青苦瓜。

苦瓜会降低男性和女性的生殖力，因此，接受人工受孕和准备怀孕时不宜食用。另外，孕期妇女禁食。

关注黄灯

苦瓜适宜热天患有疮疖，痱子，目赤，咽喉痛，急性痢疾之人食用；青苦瓜适宜糖尿病患者食用，有降血糖效果；适宜癌症患者食用，有助于提高人体内的抗癌能力。

健康总动员

抗衰老的苦瓜青椒：将苦瓜洗净，剖两半去瓤去籽，斜切成片，放入沸水中煮，捞出用水洗去苦味；青椒去蒂，去籽，洗净切片。花生油烧热，放入苦瓜、青椒煸炒，放入精盐、料酒炒匀，用味精调味即可。

西红柿

大话西红柿：

▶ 西红柿现已成为不少人餐桌上的美味，它含有丰富的胡萝卜素，尤其是维生素的含量居蔬菜之冠。

养生红绿灯

营养绿灯

西红柿中的茄红素，可以降低热量摄取，减少脂肪积累，保持身材均衡营养。

西红柿还有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽，测定证实，当人体谷胱甘肽浓度上升时，癌症的发病率明显下降。

西红柿中的维生素A、维生素C丰富，其酸性是由柠檬酸和苹果酸产生，可以降低胆固醇，使血压下降，平滑肌肤。而西红柿碱能抑制对人体有致病力的真菌。

禁忌红灯

肠胃虚寒者忌食，因西红柿性寒，味酸，可改变胃液中的酸性，对胃溃疡患者不利。此外，月经期间有痛经史者忌食。

忌空腹吃西红柿。因为西红柿内含大量胶质、果质等成分，这些物质容易与胃酸起化学作用，结成不易溶解的块状物，将胃的出口堵塞，使胃内压力增高，从而引起腹痛。

关注黄灯



适宜发热口干，暑热烦渴，食欲不振之人食用；适宜癌症患者食用；适宜作为美容保健食品。

健康总动员

美容防老汁：将鲜熟西红柿捣烂取汁加少许白糖，每天用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美容防衰老效果极佳。

红薯

大话红薯：

▶ 红薯是一种药食兼用的健康食品。它的营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品，已被国际营养界推崇为太空保健食品。

养生红绿灯

营养绿灯

红薯的胡萝卜素和维生素B_1、维生素B_2、维生素C的含量均比米、面多，由于红薯属碱性食物，有利于维护血液的酸碱平衡。多吃有利于减缓动脉硬化，保持血管弹性；红薯还含有人体需要的多种氨基酸，特别是含有促进人体新陈代谢和生长发育的赖氨酸，它可弥补米面中营养的不足。故营养学家建议红薯与米面搭配起来吃更富营养。

红薯叶也含有丰富的胡萝卜素及钙、磷、铁等，研究表明，红薯叶有补虚益气、健脾强肾、益肺生津等多种保健作用。近年来，红薯叶逐渐被人们所重视，用其做菜很受消费者欢迎。

禁忌红灯

吃红薯要适量。吃多了可刺激胃酸分泌增高，感到烧心。红薯不能与柿子同食。胃肠不适者最好不吃红薯 ，否则会加重症状。

禁食发芽的红薯。当红薯发芽时，其龙葵素含量大增，大量的龙葵素对人体有毒害作用，影响身体健康。

关注黄灯

经常适量吃些新鲜红薯可防治肥胖，除了因为黏液蛋白具有维持心血管弹性，使皮下脂肪减少的作用外，还因红薯体积大，饱腹感强，不会造成过食。

健康总动员

防干眼的红薯粥：鲜红薯200克，粳米100克，白糖适量。加水共煮粥，粥成时加入白糖调味即可。

土豆

大话土豆：

▸ 土豆的营养价值很高，被誉为人类的“第二面包”。在前苏联、保加利亚、厄瓜多尔等著名的长寿之乡里，人们的主食就是土豆。

养生红绿灯

营养绿灯

土豆淀粉在体内被缓慢吸收，不会造成血糖过高，可用作糖尿病患者的食疗食品。

土豆所含的粗纤维，有促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘和预防血液中胆固醇增高。

土豆是低热能、高蛋白、含多种维生素和微量元素的食品，是理想的减肥食品。

土豆含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素，且易于消化吸收，营养丰富，在欧美国家特别是北美，土豆是第二主食，所含的钾能取代体内的钠，而使体内多余的钠排出，有利于高血压和肾炎水肿患者的康复。

禁忌红灯

如发现土豆有发芽、皮色变绿、变紫的情况，不能食用，以防中毒。

关节炎病人忌食土豆。

关注黄灯

土豆对于爱美的人士是不可多得的好食物。高血压与高血脂患者可以多吃一些。



健康总动员

健胃治溃土豆汁：新鲜土豆洗净（不去皮），切碎，捣烂，用纱布包后绞汁。每日早晨空腹服 1～2 匙，酌加蜂蜜适量，连服 2～3 个星期。

洋葱

大话洋葱：

▶ 洋葱对病原微生物有杀菌抑菌作用，对害虫有驱避作用，因而极少病虫害，生产过程中很少喷药，无农药污染之虑，是一种比较洁净的绿色食物。

养生红绿灯

营养绿灯

洋葱含有环蒜氨酸，能降低血液中的胆固醇，使低密度脂蛋白（坏胆固醇）减少，高密度脂蛋白（好胆固醇）增加，从而降低血压，并预防血栓形成，同时，洋葱还含有大量类黄酮，这是一种自由基清除剂，有防癌抗癌作用。所含槲皮素能预防乳腺癌。此外，还含有硫磺类化合物，可预防支气管炎和哮喘。

洋葱中的膳食纤维在肠道里可吸收胆固醇和胆汁酸，也具有降低人体血液中的胆固醇、降低胆石症发病率的功效。膳食纤维还有提高胃肠道张力，刺激肠道增强分泌的功能，故可用于治疗肠炎，防止便秘。

禁忌红灯

凡患有瘙痒性皮肤疾病之人忌食；患有急性眼疾充血红肿之人忌食。

关注黄灯

适宜高血压病，高血脂症和动脉硬化等心血管病患者；适宜糖尿病和癌症患者食用；适宜急慢性肠炎，痢疾之人食用；适宜消化不良，饮食减少和胃酸不足之人食用。

健康总动员

消炎蔬果汁：洋葱、苹果各1个一起榨汁，加入2大匙蜂蜜，调匀后服用。每日服3次，每次一小匙。可治嗓子发炎。

去屑洋葱汁：生洋葱2个取汁，用纱布蘸洋葱汁轻擦头皮，过1～2天洗头，即可去头屑。

平菇

大话平菇：

▸ 平菇是日常食用菌中最普通的一种。它质地肥厚，嫩滑可口，有类似牡蛎的香味。平菇无论是素炒还是制成荤菜，都十分鲜嫩诱人，是餐桌佳品。

养生红绿灯

营养绿灯

平菇子实体中含有抗肿瘤细胞多糖体，能提高机体的免疫力，对肿瘤细胞有很强的抑制作用。平菇中含有侧耳毒素和蘑菇核糖核酸，具有抗病毒作用，能抑制病毒的合成和繁殖，平菇基本不含淀粉，脂肪含量少，是糖尿病和肥胖症患者的理想食品。

常吃平菇还具有降低血压和血液中胆固醇的作用，可预防老年心血管疾病和肥胖症，有利于防止血管硬化。

平菇还能治疗植物神经紊乱，对妇女更年期综合症有辅助治疗效果。平菇对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病也有一定疗效。

禁忌红灯

平菇补虚，诸无所忌。平菇口感好，营养高，不抢味，但鲜品出水较多，易被炒老，应掌握好火候。

关注黄灯

消化系统疾病、心血管疾病患者及癌症患者尤其适宜食用。体弱者和更年期妇女也适合食用。

健康总动员

润肤平菇鸡蛋饼：将平菇洗净，在开水锅中焯透捞出，沥干水；猪肉切成细末，与鲜平菇一起剁成泥状，加料酒、味精、精盐、酱油拌成馅。将5个鸡蛋打破调匀，在锅中加油煎成蛋饼。另取1个鸡蛋打成蛋糊备用。将平菇肉馅放入鸡蛋饼，用蛋糊粘合，在油锅中煎熟即可。

木耳

大话木耳：

▸ 木耳含有丰富的营养物质和药用成分，是含铁量最多的食物之一，有养血驻颜，祛病强身之功效，被现代营养学家称为“素中之荤”。

养生红绿灯

营养绿灯

木耳含有丰富的胶质，它能够清除胃肠中的腐败物质，对痔疮有较好的疗效，并且能被吸收到循环系统中去，具有清肺润肺的作用。

木耳中所含的多糖体是酸性异葡聚糖，它的主要成分为木糖葡萄糖醛酸、甘露糖及少量葡萄糖和岩藻糖，这些物质有抗肿瘤活性，对肿瘤有抑制作用，可防治食道癌、肠癌、骨癌。

国内外最新的研究结果发现，黑木耳具有分解体内结石的功效。这主要是因为黑木耳中所含有的酶和生物碱能够有效地促进消化道与泌尿道内各种腺体的分泌，催化体内结石并润滑管壁，促使结石排出。此外，黑木耳所含的矿物质能够促使体内的各种结石产生化学反应，瓦解结石。不妨每日吃一两次黑木耳，对健康极为有益。

禁忌红灯

黑木耳营养价值虽高，但其性滋润滑肠，故大便不实者应少食用。

木耳不宜与田螺同食，萝卜也不宜与木耳同食，否则易得皮炎。

关注黄灯

黑木耳对无意食下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物具有溶解与烊化作用。从事理发、开矿、锯木、修理、护路等职业的人更应经常吃些黑木耳。

健康总动员

红润气色的木耳红枣汤：黑木耳 10 克，红枣 50 克，白糖适量，用适量的水，把黑木耳和红枣煮熟后，加入白糖即可。

菠菜

大话菠菜：

▸ 菠菜有着丰富的叶绿素、草酸和蛋白质，500克菠菜约含蛋白质12.5克，相当于2个鸡蛋的含量。古阿拉伯人称之为“蔬菜之王”。

养生红绿灯

营养绿灯

现代常将它作为滑肠药，用于习惯性便秘、痔漏、肛裂。因菠菜所含的酶对胃和胰腺的分泌功能起良好的促进作用，因而对高血压、糖尿病患者有益。菠菜中含有大量的β－胡萝卜素，可预防多种癌症和心脏病。菠菜中的叶酸可防止胎儿先天缺陷。菠菜中还含有钾，可帮助平衡体内细胞间的电解质，维护人体正常血压。

菠菜中的维生素A原、维生素C的含量高于一般蔬菜，常吃可维持眼睛的正常视力，防止夜盲症。

禁忌红灯

由于菠菜性寒滑利，故肠胃虚寒者忌食之。

菠菜不宜与豆腐一起煮食，会影响其中钙质的吸收。

关注黄灯

可用于体虚、老人大便涩滞不通或便血、平渴、眼目昏花等。因其性凉味甘，作为一种缓和的补血滋阴之品，对“虚不受补”者尤宜。菠菜含有大量叶酸，孕妇多吃菠菜有利于胎儿大脑神经的发育，防止胎儿畸形。

健康总动员

降糖蔬菜汁：菠菜根100克，天花粉20克，银耳10克。将菠菜根洗净切碎，与天花粉、银耳混合加水适量，煮烂，每日一剂，两次分服。

菠菜猪肝治贫血：鲜菠菜100克，鲜猪肝100克。加水煮汤，肝、菜、汤全吃下，每日或隔日一次，连吃半个月以上。

豇豆

大话豇豆：

▸ 豇豆早在新石器时代就有栽培，是最古老的农作物之一。长豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌。饭豇豆一般作为粮食煮粥、制作豆沙馅食用。

养生红绿灯

营养绿灯

经常食用豇豆有利于保护心脑血管，调节血压。紫色的豇豆富含生物类黄酮，具抗氧化作用，可防细胞突变，抑癌抗癌。

豇豆提供了易于消化吸收的优质蛋白质，适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充人体的营养成分。

豇豆所含维生素B_1能维持正常消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，可帮助消化，增进食欲。

豇豆中所含维生素C能促进抗体的合成，提高人体抗病毒的作用。

禁忌红灯

不宜食用油炸或加碱的豇豆；食用时不宜切得过碎。豇豆多食则性滞、所以气滞便结者不宜食用。

关注黄灯

豇豆具有健脾和胃、补肝益精的作用。适宜脾胃虚弱，泻痢，糖尿病，遗精，遗尿，带下白浊患者食用。

适合老年人，心、肾功能不好者，常有腿肿、脚肿、夜尿多者食用。

健康总动员

凉拌豇豆：将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，盛于碗内待用；将沸水冲入盛有豇豆的碗内，浸烫至豇豆无生味，捞出豇豆盛于盘中；加蒜末、醋、香油、盐、味精拌匀即可。



巧妇心语

豇豆煮熟后可治疗消化不良，还可依个人口味加入调味料。

丝瓜

大话丝瓜：

▶ 丝瓜的药用价值很高，各个部分都可入药。丝瓜所含各类营养在瓜类食物中较高，所含皂甙类等特殊物质对人体具有一定的特殊作用。

养生红绿灯

营养绿灯

抗坏血病。丝瓜中维生素C含量较高，100克中含8毫克，可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症。

健脑美容。由于丝瓜中维生素B_{12}等含量也高，有利于小儿大脑发育及中老年人保持大脑健康；丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能，能美容去皱纹。

丝瓜中含有的干扰素诱生剂，能刺激人体产生干扰素，从而能达到抗病毒、防癌的目的。此外，丝瓜对乙型脑炎病毒有明显预防作用。

禁忌红灯

丝瓜性寒通利，不宜多食。丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

关注黄灯

长期食用或用丝瓜液擦脸，能使人皮肤变得光滑、细腻，具有抗皱消炎，预防、消除痤疮及黑色素沉着的特殊功效。月经不调者、身体疲乏者宜多吃丝瓜。

健康总动员

除皱丝瓜蜜：用丝瓜混合酒精及蜂蜜。每天取少量涂擦脸部皱纹处及周围皮肤，干后用清水洗净。每日涂擦一至数次，连用数日可见效。

冰肌玉骨的炒丝瓜：将丝瓜洗净切段，用猛火隔水蒸丝瓜7分钟，倒掉瓜汁，烧锅下油，爆香蒜茸后，下丝瓜拌炒，再加少许酱油、香油即可。

香菇

大话香菇：

▸ 香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。由于它味道鲜美，营养丰富，素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。

养生红绿灯

营养绿灯

现代研究指出，香菇是一种营养丰富、滋味鲜美的低脂肪(0.3%)食物。且香菇中的香菇嘌呤有降血脂功能，香菇还能起到降胆固醇、降血压的作用。香菇汁完全可以代替降压剂。而且它完全没有副作用。所含的香菇多糖是一种广谱免疫促进剂，具有抗肿瘤作用，尤其对慢性粒细胞白血病、胃癌、鼻咽癌、乳腺癌等，有抑制和防止术后转移的作用。所含的麦角固醇经日光照射后可转变为维生素D_2，有抗佝偻病的功能。

禁忌红灯

香菇为动风食品，对患有顽固性皮肤瘙痒症者忌用。

发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。

关注黄灯

香菇能减少血液中的脂肪和皮下脂肪，胖子常吃香菇，能起到很好的减肥效果。

健康总动员

水煮香菇治腹泻：香菇6～8朵，洗净（若根部带有菌木不必洗掉，保留效果更好）加水2碗煮至1小碗，加食盐少许，一次服下，每日两次。

香菇豆腐补血羹：将香菇25克切片，鲜竹笋60克切丝加水先煮熟软后，下水豆腐块400克，煮沸后加入少许食盐、香油等调料。每天吃一次，连续吃一个月以上。

豆腐

大话豆腐：

▶ 豆腐不仅是味美的食品，它还具有养生保健的作用。五代时人们就称豆腐为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。

养生红绿灯

营养绿灯

豆腐含有丰富的蛋白质和碳水化合物，其性味属甘、凉、有清热解毒、生津润燥、调和脾胃、下大肠浊气与消腹胃胀满等功效，并能消炎，化痰止咳，解酒毒。豆腐有抗氧化的功效，其中所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。经常食用可以有效地减少血管系统被氧化破坏。加外，这些雌激素还能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生，是更年期的保护神。

大豆蛋白可以显著降低血浆胆固醇、甘油三脂和低密度脂蛋白。所以大豆蛋白恰到好处地起到了降低血脂的作用，有助于预防心血管疾病。

禁忌红灯

服用土霉素、四环素药物时不宜食用生豆腐；服用优降宁和苯乙肼药物时不宜食用豆腐；煮豆腐时不宜放葱。菠菜和豆腐不应同时吃。

关注黄灯

鲜鱼中含维生素D丰富，豆腐中含钙丰富，两者混吃，维生素D可使钙吸收率提高20多倍。

健康总动员

豆腐减肥丸：将豆腐用勺子挤碎，打入鸡蛋，加盐、淀粉、豆粉、胡椒粉、味精拌匀，做20个丸子，每个丸子中间夹一个核桃仁，将色拉油上旺火烧至五六成热，下丸子炸熟即成。

辣椒

大话辣椒：

▶ 辣椒是美国防癌学会列举的30种防癌蔬果之一，可有效保护人体自由基不受伤害。

养生红绿灯

营养绿灯

辣椒能防治癌症，这是由于辣椒中富含维生素C和微量元素钴。前者有抗癌防癌的功能，后者能激活体内新陈代谢，增加造血系统活力，钴还参与体内维生素B_{12}的合成，可抑制机体中的恶性肿瘤细胞的生长。

干辣椒的温暖力强，外用可以减轻手、膝、腰等关节部位发冷和内脏发冷，以改善腰痛、风湿痛、腹泻、腹痛、鼻炎、咳嗽、支气管哮喘等症状。

辣椒具有分解脂肪的作用。经常食用一定量的辣椒，可以减少腹部脂肪。辣椒能够提高杀灭病菌的能力，增强对感冒等疾病的抵抗力。

禁忌红灯

凡患有溃疡病、食道炎、肺结核咯血、气管炎咳嗽、高血压病、牙痛、咽喉炎、目疾之人忌食。

关注黄灯

适宜寒性胃痛，食欲不振之人食用；适宜作为调味品，烹调和佐料时少量食用。



健康总动员

去腰腿痛的辣椒酒：朝天椒20个，剪碎，与辣椒籽一起放入瓶中，倒入60度粮食白酒，浸没辣椒，严密盖好盖，浸泡4～5天后使用。用药棉蘸辣椒酒擦痛处，反复擦2～3遍，再用热风机吹干。每日一次，最多两次，擦酒3～4天后，停两天，再去洗澡，很快就疼痛消失。

竹笋

大话竹笋：

▶ 竹笋含有充足的水分，丰富的植物蛋白、竹笋的蛋白质含量超过许多蔬菜。且氨基酸含量较丰，故味道鲜美。

养生红绿灯

营养绿灯

竹笋具有低糖、低脂的特点。富含膳食纤维，可降低体内多余脂肪，消痰化滞，对于高血压、高血脂、高血糖症有很好的辅助治疗作用。

竹笋所含有的植物纤维可以增加肠道水分的储留量，促进胃肠蠕动，降低肠内压力，减少粪便黏度，使粪便变软利于排出，用于治疗便秘，预防肠癌很有效。

竹笋中植物蛋白、维生素及微量元素的含量均很高，有助于增强人体的免疫功能，提高防病抗病能力。

禁忌红灯

由于竹笋中含有较多的草酸，会影响人体对钙的吸收，儿童不宜多食；有尿路结石者也不宜食用。有些人对竹笋过敏，也要禁食。竹笋不宜与羊肝同食。

关注黄灯

适用于浮肿、腹水、急性肾炎、喘咳、糖尿病等患者；对预防肠癌和单纯性肥胖也有益。还具有开胃健脾、促进消化、增强食欲的作用，可用于消化不良。

健康总动员

消腹水笋汤：鲜笋、陈葫芦各60克，加水煎服。或加冬瓜皮30克更好。

去湿消炎竹笋膏：鲜笋适量，捣烂，敷于患处，隔日更换一次，数次有良效。

茼蒿

大话茼蒿：

▶ 茼蒿的茎和叶可以同食，有蒿之清气、菊之甘香，鲜香嫩脆。一般营养成分无所不备，尤其是胡萝卜素的含量超过一般蔬菜。

养生红绿灯

营养绿灯

助消化开胃，通便：茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增进食欲，并且其所含粗纤维有助肠道蠕动，促进排便，达到通肠的目的。

清血养心，润肺化痰：茼蒿内含丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，性味甘一，可以养心安神，润肺补肝，稳定情绪，防止记忆力减退；此外，茼蒿气味芬芳，可以消痰开郁化浊。

利小便，降血压：茼蒿中含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较高量的钠、钾等矿物质，能调节体内水分代谢、通利小便，消除水肿。

禁忌红灯

脾胃虚寒、大便溏泻、腹泻者，不宜食用。

关注黄灯

将茼蒿略炒，拌上芝麻油、味精、盐，清淡可口，最适合患冠心病、高血压的病人食用。与肉、蛋等素菜共炒可提供其维生素 A 的利用率。

茼蒿中铁、钙含量较多，对儿童生长发育及贫血患者有一定的帮助。

健康总动员

降血压茼蒿汁：鲜茼蒿菜一把，捣烂取汁，每次服 1 酒杯，温开水和服，一日两次。

安眠茼蒿菊花汁：鲜茼蒿菜、菊花各 60～90 克，加水煮汤，一日两次饮服。

白萝卜

大话白萝卜：

▶ 白萝卜既可用于制作菜肴，又可当作水果生吃；白萝卜营养丰富，有很好的食用、医疗价值。有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。

养生红绿灯

营养绿灯

白萝卜的营养成分主要是蛋白质，脂肪，糖类，维生素B和大量的维生素C，以及钙、磷、铁和多种酶与纤维。吃白萝卜可以增强抵抗力，抗感冒。近年来还发现萝卜有抗癌作用。萝卜中富含木质素，当木质素被人体摄入利用时，能使体内的巨噬细胞活力增强2～3倍，从而逐个吞噬掉癌细胞。它所含的维生素C和钼元素，也有一定的抗癌作用。

生吃白萝卜可以止渴、清内热、化痰平喘和助消化，煮熟后可消食健脾，有一定的补益功效。

禁忌红灯

一般来说，吃人参、西洋参、地黄、首乌之时忌吃萝卜。但若是在服用人参、西洋参之后出现腹胀时，又可吃些萝卜除胀。平时脾胃虚寒之人忌食生萝卜。萝卜不宜和橘子同食，胡萝卜和白萝卜不能放一起煮食。

关注黄灯

适宜于头发灰白，干燥无光泽的患者，萝卜还能使人头发有光泽，防治头屑过多、头皮发痒的作用，并有增白皮肤之功效。适宜急慢性气管炎和矽肺之人、咳嗽多痰或痰嗽失音时食用；适宜脂溢性皮炎，脂溢性脱发之人食用；适宜维生素C缺乏者食用；适宜泌尿系结石患者食用。

健康总动员

乌发萝卜粥：白萝卜100克，黑芝麻20克，粳米100克，糖适量。萝卜洗净切丁，芝麻炒香研末，将萝卜与粳米加水煮粥。粥成时放入芝麻末、糖（或蜂蜜适量）拌匀，早晚食用。

胡萝卜

大话胡萝卜：

▸ 胡萝卜因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

养生红绿灯

营养绿灯

胡萝卜在营养学上的较高地位，就是由于胡萝卜素含量高（4.1毫克%）而被确立的。胡萝卜素在人体内可转变为维生素A，因此胡萝卜又被称为维生素A原。维生素A可以治疗夜盲症。

胡萝卜蛋白质含量虽然不算高，但氨基酸组成中富含赖氨酸，而这种氨基酸正是谷类中缺乏的第一限制氨基酸，有强身健体之功效。胡萝卜所含膳食纤维中含果胶较多，可降低血液中汞离子的浓度，经常接触汞制剂的人，常吃胡萝卜有益。胡萝卜中含的挥发油，具有芳香气味，能促进消化，还有降血压、强心、抗炎症及抗过敏等作用。

禁忌红灯

胡萝卜忌与过多的酸醋同食，否则容易破坏其中的胡萝卜素。

胡萝卜不要和酒同食，同食会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

关注黄灯

适宜脾胃气虚，贫血，营养不良，食欲不振之人食用；适宜青少年儿童食用；适宜长期与水银接触的人食用；适宜皮肤粗糙，头皮发痒，头皮屑过多，以及夜盲症，眼干燥症等。

健康总动员

美容护肤萝卜蜜：胡萝卜汁30克，与蜂蜜30克混合拌匀，涂上面部，每日一次，每次约10分钟，有很好的护肤效果。

金针姑

大话金针姑：

▶ 金针菇是一种营养丰富的低脂食物。赖氨酸、精氨酸、亮氨酸含量尤其多，有利于儿童智力发育，并对某些重金属有解毒、排毒的作用。

养生红绿灯

营养绿灯

食用金针菇有以下几点好处：

1. 抗炎：金针菇菌丝体、子实体中的有效成分对人体有抗菌消炎的作用。
2. 防高血脂，降胆固醇：金针菇可阻抑动物因喂饲料而引起的血脂升高，降低胆固醇，能防治心脑血管疾病。
3. 抗肿瘤：金针菇多糖体对肝癌肺癌均有明显的抗癌作用。从金针菇中提取的朴菇素能有效地抑制肿瘤的生长，具有明显的抗癌作用。
4. 促进新陈代谢：研究发现，金针菇能有效地增强人体的生物活性，促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用。

禁忌红灯

金针菇性寒，凡是脾胃虚寒者不宜食用。金针菇宜熟食，不宜生吃。变质的金针菇不要吃。

关注黄灯

金针菇脆嫩，爽口，食用方式多样，可清炒、煮汤，也可以凉拌，常食不厌，老幼皆宜。尤其适合气血不足、体质虚弱之人。

健康总动员

降脂的苦瓜炒金针菇：苦瓜150克，香菇、金针菇各100克，姜、酱油、糖、香油各适量。苦瓜、姜片、香菇均切丝，金针菇洗净；爆香姜丝后，加入苦瓜丝、香菇丝及盐，炒至苦瓜丝变软；将金针菇加入同炒，加入酱油、香油、糖料炒匀即可。

魔芋

大话魔芋：

▶ 魔芋具有神奇的保健作用和医疗效果，被人们誉为“魔力食品”，有“不想胖，吃魔芋；要想瘦，吃魔芋；要想肠胃好，还是吃魔芋”的说法。

养生红绿灯

营养绿灯

魔芋所含的黏液蛋白能减少体内胆固醇的积累，预防动脉硬化和防治心脑血管疾病。吃魔芋能提高机体免疫力，其中所含的甘露糖酐对癌细胞代谢有干扰作用，所含的优良膳食纤维能刺激机体产生一种杀灭癌细胞的物质，能够防治癌瘤。纤维素能促进胃肠蠕动，润肠通便，防止便秘和减少肠对脂肪的吸收，有利于对肠道病症的治疗。魔芋是低热食品，其葡萄甘聚糖吸水膨胀，可增大至原体积的30～100倍，因而食后有饱腹感，是理想的减肥食品。

魔芋能延缓人体对葡萄糖的吸收，有效地降低餐后血糖，从而减轻胰脏的负担，使糖尿病患者的糖代谢处于良性循环，不会像某些降糖药物那样使血糖骤然下降而出现低血糖现象。

禁忌红灯

生魔芋有毒，必须煎煮3小时以上才可食用，每次食量不宜过多。

关注黄灯

所有人都可以食用。尤其是糖尿病患者和肥胖者的理想食品。

健康总动员

瘦身魔芋黄瓜丝：魔芋丝100克，黄瓜1条，瘦肉丝少许，将魔芋丝洗净，黄瓜切丝；上锅入油，把三种材料入锅煸炒熟加少许盐调味即可。

减肥魔芋柠檬汁：魔芋两条，柠檬皮少许(装饰用)，柠檬醋汁少许。先在柠檬醋汁中加入少许蘑菇精做成调味汁；再在魔芋上淋上调味汁；最后将柠檬皮切丝装饰其上即可。

第二章

水果的养生与禁忌

芒果

大话芒果：

▸ 芒果，果肉为黄色，含膳食纤维，味道酸甜不一。有香气，汁水多而果核大，芒果集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”。

养生红绿灯

营养绿灯

芒果果实具有抗癌的药理作用：芒果汁还能增加胃肠蠕动，使粪便在结肠内停留时间缩短，因此食芒果对防治结肠癌很有裨益。

芒果中所含的芒果甙有祛痰止咳的功效，对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助治疗作用。

芒果中含维生素C量高于一般水果，有利于降低胆固醇、甘油三酯，有利于防治心血管疾病。芒果的碳水化合物及维生素含量非常丰富，尤其维生素 A 含量占水果之首位，具有明目的作用。

禁忌红灯

饱饭后不可食用芒果，不可以与大蒜等辛辣物质共同食用。芒果叶或汁对过敏体质的人可引起皮炎，应注意。不可大量进食芒果，否则皮肤会发黄，并对肾脏造成损害。糖尿病患者忌食芒果。

关注黄灯

适宜于中、干性皮肤及色斑类皮肤和渴望皮肤白晰的人。

健康总动员

治疗糖尿病：芒果一个，泡好的珊瑚草 50 克，水半碗，砂糖适量；把芒果肉削下来，添加糖粉后用果汁机打碎。珊瑚草放在半碗水内，用电锅蒸糊。取一个模型，将热的珊瑚草倒在芒果汁内，冷热混合。放入模型内冰凉等之结冻后切块，装在盘内。食用时可洒些碎的珊瑚草，让口感更不一样。

荔枝

大话荔枝：

▸ 荔枝素有“果中之王”的美称，荔枝果肉中含有的葡萄糖高达66%，并含有果糖、蔗糖、多种维生素、苹果酸及游离氨基酸等营养成分。

养生红绿灯

营养绿灯

荔枝是美容佳果，这是因为其富含天然的葡萄糖、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、铁元素及维生素C等多种对身体有益的物质。铁元素能提高血红蛋白的含量，使人面色红润，维生素C能使皮肤细腻富有弹性。还有助于增强人体的免疫功能，提高抗病能力。

荔枝具有补脑、健身、益智之功效。对于心脏衰弱、肺弱的人，吃荔枝有强心健肺的作用。一般体温不足，贫血衰弱者，不妨用荔枝作为滋养强身的补益品。

荔枝壳还能治妇女血崩及小儿痘疮。

禁忌红灯

荔枝性温，不宜多吃，吃多了易“上火”，或影响肠胃功能，阴虚火旺者忌食之，常人多食则生热而发热疮，甚至会得一种低血糖症的“荔枝病”。不要空腹吃荔枝，饭后半小时食用为佳。

关注黄灯

尤其适合产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者食用。贫血、胃寒和口臭者也很适合。还是胃燥气逆、津液不足、胃痛呃逆、咽肿喉痛等患者的理想食疗果品。



巧妇心语

食用荔枝过多时，若出现腹胀，可用荔枝壳煎水饮用来治疗。

健康总动员

治气虚胃寒荔枝酒：取5颗荔枝肉和1小杯酒同煮，服后有效。

香蕉

大话香蕉：

▶ 香蕉含有一种特殊氨基酸，可帮助人体制造“开心激素”，减轻心理压力，因此被称为“快乐之果”。

养生红绿灯

营养绿灯

香蕉能缓解胃酸对胃黏膜的刺激，是胃病患者理想的食疗佳果。这是因为香蕉含有能预防胃溃疡的化学物质——5-羟色胺的缘故。

香蕉有控制血压的作用。这是因为香蕉富含降低血压、保护动脉内壁的钾元素，并含有大量血管紧张素转化酶抑制剂等化合物，这些化合物以和降压药物相类似的方式发挥作用。

禁忌红灯

空腹时不宜大量吃香蕉，因为它含有大量的镁，空腹过多服食后可造成体液中镁与钙的比值改变，使血中的镁大幅度增加，对心血管系统产生抑制作用，引起明显的麻木感觉，肌肉麻痹，出现嗜睡乏力等症状。风寒感冒咳嗽者忌食；女子月经来潮期间及有痛经者忌食。

关注黄灯

适宜口干烦渴，咽干喉痛者食用；适宜癌症病人及放疗、化疗后食用；适宜上消化道溃疡之人食用；适宜饮酒过量而酒醉未解者食用。

健康总动员

香蕉减肥沙拉：把香蕉切成小块，然后，拌上沙拉酱，再放到冰箱里面冷藏一会儿即可食用。

补充叶酸香蕉土豆泥：准备一支香蕉和一个土豆；香蕉去皮、用汤匙捣碎，土豆洗净，去皮，移入电饭锅中蒸至熟软，取出压成泥状，放凉备用。将香蕉泥与土豆泥混合，摆上草莓，淋上蜂蜜即可。

西瓜

大话西瓜：

▶ 西瓜含水量高达91%～93%，是一种很好的消夏解渴佳品，是大众化的夏令多汁瓜果。且高钾低钠，对心脑血管有保护作用。

养生红绿灯

营养绿灯

西瓜所含的糖、盐和蛋白酶有治疗肾炎和降低血压的作用。这是因为西瓜中的糖能利尿；盐类能消除肾脏的炎症；蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，增加肾炎病人的营养；其配糖体能降低血压。因此，肾炎、高血压患者吃西瓜，有益于疾病的治疗。

西瓜可治疗黄疸。吃西瓜后，尿量增加，大便通畅。

西瓜籽含有一种皂样成分，有降血压作用，还能缓解急性膀胱炎。

禁忌红灯

平时有胃寒疼痛或经常腹泻便溏之人忌食；糖尿病患者忌食，因西瓜中含有多量的果糖、葡萄糖、蔗糖，多吃西瓜会使血糖升高，加重病情。吃西瓜一次不宜吃得过多。否则，大量水分进入胃中，会冲淡胃液，易引起消化不良，使胃肠道抵抗力下降。

关注黄灯

西瓜有美容作用。常用新鲜西瓜汁涂面部，可增强皮肤弹性，减少皱纹。可在每晚睡前，用鲜瓜皮内侧擦皮肤5分钟左右，次日清晨用清水洗净，坚持一段时间，有美容作用。

健康总动员

鸡肉西瓜美容煲：将水烧开，再将鸡块、姜片、瘦肉、蜜枣放入，大火半小时，中火一个半小时，这时，将切好的西瓜放入，再中火半小时即可。最后，根据口味放盐调味即可。

猕猴桃

大话猕猴桃：

▶ 猕猴桃又叫藤梨、阳桃、猕猴梨。它堪称各种水果营养成分最丰富、最全面的水果。此外，其枝叶、根、藤都是很好的中药材。

养生红绿灯

营养绿灯

猕猴桃中维生素含量很高，在水果大家庭中，除鲜枣外，无一可与猕猴桃相比，每天只要吃1只猕猴桃，就可满足人体对维生素C的需要，是维生素C的极佳来源。

猕猴桃含有丰富的叶黄素，叶黄素在视网模上积聚能防止斑点恶化而导致永久失明，为白内障朋友实现“千里眼”之梦助一臂之力。

猕猴桃富含蛋白酶，可促进蛋白质的消化。

猕猴桃能阻断致癌物质——亚硝胺合成的活性成分，阻断率达98%，有抑制癌细胞的作用。

禁忌红灯

脾胃虚寒，腹泻便溏之人忌食；患有糖尿病之人忌食。也有营养家认为，猕猴桃有滑泻之性，故有先兆性流产，月经过多以及尿频者忌食。

关注黄灯

适宜癌症患者化疗后食用；适宜高血压病，冠心病等心血管疾病之人食用；适宜黄疸肝炎，关节炎，尿道结石之人食用；适宜食欲不振，消化不良之人食用；适宜航空、航海、高原、矿井等特种工作人员和老弱病人食用。

健康总动员

止吐猕猴桃生姜汁：猕猴桃90克，生姜少许，共捣烂榨汁服用，早晚各一次。可治疗妊娠呕吐。

苹果

大话苹果：

▶ 常吃苹果能增强记忆和提高智力，故苹果有“益智果”、“记忆果”的美称。苹果不含饱和脂肪、胆固醇和钠，被视为心脏病患者的健康水果。

养生红绿灯

营养绿灯

苹果含有“果胶”纤维素，可帮助体内排毒。大约25%的苹果纤维是以胶质形式存在的，这种果胶通过减少对脂肪的吸收，从而使血中胆固醇保持正常的水平。

吃苹果时，胆汁的排出量和胆汁酸的浓度都会增加，也有助于肝脏排出过多的胆固醇，减少动脉硬化形成的危险性，防止心血管病的发生。

苹果中含有大量抗氧化剂，这种抗氧化剂对结肠癌和肝癌细胞有明显抑制的作用。

最近发现，苹果中的苹果胶是一种良好的血浆代用品，同时还可帮助人体疏散近一半的放射性元素，使其直接排出体外。

禁忌红灯

苹果不宜与海味同食。忌食苹果过多，过量食用会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇缺乏。忌饭后立即吃苹果，这样不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃苹果宜在饭2小时后或饭前1小时。

关注黄灯

冠心病人应多吃苹果，因为苹果能使血中胆固醇下降，也有利于身体内的胆固醇的代谢。



健康总动员

苹果减肥餐：面粉6大匙，适量开水和少许黄糖拌匀，再放入苹果蓉（搅拌磨碎）。然后用文火慢慢煎即可。

梨

大话梨：

▶ 梨作为市场经营的品种主要有秋梨系统、白梨系统、沙梨系统和西洋梨系统。梨，因其鲜嫩多汁，酸甜适口，有“天然矿泉水”之称。

养生红绿灯

营养绿灯

梨性味甘寒，具有清心润肺的作用，对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有疗效。

梨还能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可帮助预防便秘及消化性疾病，可用于高热时补充水分和营养。

煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎。

梨具有润燥消风，醒酒解毒等功效。在秋季气候干燥时，人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥，每天吃一两个梨可缓解秋燥，有益健康。

禁忌红灯

梨不可一次吃得太多，吃多了会伤及脾胃；凡脾虚便泻、肺寒、胃寒、血虚者或产妇，小儿出痘后都不宜吃梨；梨忌与鹅肉、蟹同食；忌与油腻、冷热之物杂食。



关注黄灯

播音、演唱人员经常食用煮好的梨，能增加口中的津液，起到保养嗓子的作用。患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的病人，应经常吃梨。

健康总动员

保护嗓子：冰糖25克，将梨2个洗净切块，与冰糖共加水煮烂，每日分两次服用。

菠萝

大话菠萝：

▶ 菠萝，又名“凤梨”、“王梨”、“番菠萝”等，是热带和亚热带地区的著名水果。菠萝果形美观，汁多味甜，有特殊香味，是深受人们喜爱的水果。

养生红绿灯

营养绿灯

菠萝汁中含有“菠萝朊酶”，这种物质在胃内能分解蛋白质，在食肉及油腻食物后吃菠萝对身体大有好处。“菠萝朊酶”口服后能将阻塞于组织的纤维蛋白及血凝块溶解，从而改善局部的血液循环，消除炎症和水肿，临床常作为各种原因引起的炎症、水肿、血栓等病症的辅助药物。

菠萝酶还有助消化的作用。这种酶在胃中可分解蛋白质，补充体内消化酶的不足，使消化不良的病人恢复正常消化机能。

禁忌红灯

患有溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍者以及对“菠萝朊酶”有过敏史的人禁食菠萝。菠萝不要与牛奶、鸡蛋同食，如果共食的话会影响其中蛋白质的吸收；菠萝不要与萝卜一起同食，萝卜可促使菠萝所含的类黄酮物质在人体肠道内转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，两种物质具有很强的抑制甲状腺功能的作用。有皮肤湿疹和疮疤者忌食。

关注黄灯

菠萝食用前应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍出其中的苷类物质后食用。



健康总动员

瘦身菠萝汁：菠萝削去表皮，再用刀尖挖出嵌入果肉内的果刺，切小块。在容器中加菠萝块、糖和水，加盖，用强火煮5分钟，放凉，倒入果汁机中搅碎，过滤压榨出汁，倒入杯中加柠檬汁调匀即可。

葡萄

大话葡萄：

▶ 葡萄原产于西亚，它含有丰富的强力抗氧化剂，是抗老防衰、永葆青春的神奇水果，还可有效预防心脑血管疾病。

养生红绿灯

营养绿灯

葡萄有降低血小板凝聚力的作用。在葡萄的皮、核和汁中含有一种抗胆固醇物质和抗真菌化合物，能降低人体血清胆固醇水平。对预防心脑血管病有一定作用。

葡萄中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可防止细胞膜被氧化，并可清除体内自由基。葡萄皮中含类黄酮更多，所以“吃葡萄最好不吐葡萄皮”。此外，科学家在寻找防癌物质的过程中，发现在葡萄中含有一种有益的抗癌物质，可以防止健康细胞癌变，并能防止癌细胞扩散。

禁忌红灯

葡萄含糖分多，多食可生内热令人烦闷；葡萄与海味同食可引起腹痛、恶心、呕吐等症状；患有糖尿病的人忌食；肥胖之人也不宜多食。

关注黄灯

适宜肝病、肾炎、高血压病、水肿之人食用；适宜儿童孕妇和贫血患者食用；适宜神经衰弱，过度疲劳，体倦乏力，身体瘦弱，未老先衰之人食用；适宜肺虚咳嗽，盗汗之人食用；适宜风湿性关节炎，四肢筋骨疼痛之人食用；适宜癌症患者食用。

健康总动员

消除疲劳葡萄汁：将柠檬洗净，对半切开，榨汁备用。将葡萄洗净，放入果汁机中加入酸奶和榨好的柠檬汁打匀成汁，倒入杯中。加蜂蜜调匀即可。

木瓜

大话木瓜：

▶ 木瓜中维生素C的含量是苹果的48倍！常食具有舒筋活络，软化血管，抗菌消炎，增强体质之功效；是一种营养丰富、有百益而无一害的果之珍品。

养生红绿灯

营养绿灯

木瓜还含有特别的酵素，称为木瓜蛋白，可帮助蛋白质分解消化，将之提炼成烹饪用的“嫩精”，则可使肉类软化，因此将肉类与木瓜同炖，滋味最好。木瓜独有的番木瓜碱具有抗肿瘤功效，能阻止人体致癌物质亚硝酸胺的合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈的抗癌活性。

木瓜中丰富的木瓜酶对乳腺发育很有助益，而木瓜酵素中含丰富的丰胸激素及维生素A等养份，能刺激女性激素分泌，并能刺激卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，达到丰胸的目的。



木瓜所含的蛋白分解酵素，有助分解蛋白质和淀粉质，对消化系统大有裨益。

禁忌红灯

患有小便淋涩疼痛之人忌食木瓜；木瓜不宜多食；木瓜不可与鳗鲡同食，胃酸过多和有积食者忌食木瓜。

关注黄灯

适宜患慢性萎缩性胃炎之胃痛口干，消化不良，舌苔少者食用；适宜产妇缺奶者食用；适宜患风湿筋骨痛，跌打扭挫伤，或暑湿伤人吐泻交作，筋紧脉挛急（转筋），以及脚气之人食用。

健康总动员

丰胸木瓜煲：准备木瓜、红枣、莲子、蜂蜜、冰糖乱各适量。先将红枣、莲子加适量冰糖煮熟待用。再将木瓜剖开去籽，放入红枣、莲子、蜂蜜，上笼蒸透即可。

柿子

大话柿子：

▸ 发源于中国的柿子，在部分心脏、血管硬化上的作用，甚至远大于苹果，所以柿子有“心脏护卫果”之称。

养生红绿灯

营养绿灯

柿子中含有果胶等有效成分，对高血压、痔疮出血有辅助治疗作用，专家经研究认为，每天吃一个中等大小的柿子，就足以预防心脏病突发。

成熟的红柿子中含有较多的维生素B群、胡萝卜素等营养成分，对于口疮、舌炎、口腔溃疡等病症有防治作用。新鲜柿子的含碘量较高，对甲状腺肿大者有益。

柿子富含果胶，是一种水溶性的膳食纤维，有良好的润肠通便作用。

禁忌红灯

不要吃生柿子；吃时要去皮；空腹时一次不要吃得太多；不能与酸性食物一起吃；柿子不可同螃蟹同吃，因为螃蟹中的蛋白质与柿子中的鞣酸相遇，可在胃部发生凝固，变成不易消化吸收的团块，出现腹痛呕吐或腹泻等症状；习惯性便秘患者不宜食用。

关注黄灯

柿子是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔疮患者的天然保健食品。如果用柿子叶煎服或冲开水当茶饮，也有促进机体新陈代谢、降低血压、增加冠状动脉血流量及镇咳化痰的作用。

健康总动员

治疗便秘柠檬柿子羹：柠檬榨汁，柿子剥皮后切块状备用；将切好的柿子果肉放入的锅中，先加入水及柠檬汁中用火煮滚，再转成小火并加入麦芽糖继续熬煮，熬煮时必须用勺子不停地搅拌；待麦芽糖完全溶化后便可加入细砂糖，继续拌煮至酱汁呈浓稠状即可。

柠檬

大话柠檬：

▶ 柠檬属于柑橘类的水果，柠檬果实椭圆形，果皮橙黄色，果实汁多肉脆，闻之芳香扑鼻，食之味酸微苦，一般不能像其他水果一样生吃鲜食，而多用来制作饮料。

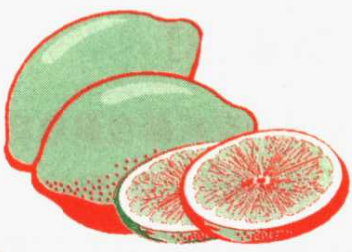
养生红绿灯

营养绿灯

柠檬中所含的橙皮甙和柚皮甙具有抗炎作用，而柠檬果皮中的成分有消炎作用。

柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，其中柠檬酸钾盐能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已成的结石也可被溶解掉。所以食用柠檬能防治肾结石，使部分慢性肾结石患者的结石减少。

柠檬酸与钙离子结合则成可溶性络合物，能缓解钙离子促使血液凝固的作用，可预防和治疗高血压和心肌梗塞。柠檬酸有收缩、增固毛细血管，降低通透性，提高凝血功能及血小板数量的作用，可缩短凝血时间和出血时间，具有止血功用。



禁忌红灯

牙痛之人忌食，糖尿病人忌食。

胃、十二指肠溃疡或胃酸过多者忌用。

关注黄灯

适宜暑热口干烦渴，消化不良，胃呆呃逆之人食用；适宜维生素C缺乏者食用；适宜孕妇或胎动不安时食用，故又有“宜母果”之名；还适宜肾结石患者食用；适宜高血压患者食用，可起到保护血管，改善血液循环的效果。

健康总动员

瘦身柠檬拌苹果梨：苹果、梨去皮，洗净切成小块，放盘中。柠檬汁加入蜂蜜一起放入碗中，调成柠檬蜜汁淋入苹果、梨块上拌匀即可。

山楂

大话山楂：

▶ 山楂，别名红果、山里红等，属蔷薇科植物。因老年人常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，使人延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。

养生红绿灯

营养绿灯

山楂中的三萜类和黄酮类成分具有扩张血管、增加冠状动脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压、降低血胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用。用山楂制的成药，降低胆固醇的有效率为90%。

山楂中的黄酮类和维生素C还具有抗癌作用。维生素C能阻断N–亚硝基的产生并减少自由基的生成，有抑制癌细胞的作用，可用于食道癌、胃癌、肠癌、膀胱癌、子宫颈癌等的辅助治疗。

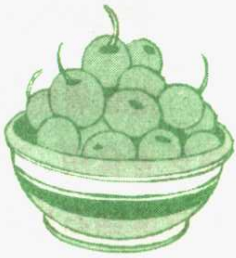
山楂中的胡萝卜素能增强免疫力；槲皮黄甙、金红桃甙等成分有扩张血管、促进气管排痰平喘的作用，可用于支气管炎的辅助治疗。

禁忌红灯

山楂的有机酸含量较高，容易腐蚀牙齿表层的釉质，故应尽量少吃鲜果。煮山楂时，忌用铁、铜锅，以免破坏山楂的营养成分。山楂食用过多会伤人中气。因此，脾胃虚弱者最好不要食用；健康人食用时也要有所节制。

关注黄灯

对于老年心脏病有一定的疗效。有利于减肥人群。



健康总动员

健胃消食山楂姜片汁：山楂20克，橘皮10克，生姜3片，加水煎汤，分两次服用。

去经痛的山楂红糖水：生山楂50克，红糖10克，加水煎服，于月经来潮前服3剂，连服3个月经周期。

柚子

大话柚子：

▶ 柚子本身营养邮资丰富，含钙和维生素都远远超过了其它的水果，维生素C的含量是柠檬和橙子的3倍，钙的含量更是比苹果、梨、香蕉等水果多10倍。

养生红绿灯

营养绿灯

柚子的柚皮甙原和橙皮素在试管内能抑制金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌的生长，柚皮甙对酵母和真菌等有抑制作用，对感染病毒的小鼠则有预防保护作用。所以说，柚子具有消炎抗病毒的作用。

柚子的外层果皮，即为常用中药化橘红。其中所含柠檬烯和蒎烯，吸入后，可使呼吸道分泌物变多变稀，有利于痰液排出，具有良好的祛痰镇咳作用，是治疗老年慢性咳喘及虚寒性痰喘的佳品。

禁忌红灯

柚子的柚皮具有降低血管内血细胞凝聚和增强毛细血管通透性的作用，因此出血性疾病患者不宜食用。

凡脾胃虚寒、风寒感冒、痰喘者忌食柚子。慢性胃炎、低血糖患者忌多食柚子。

关注黄灯

柚鲜果肉中还含有胰岛素样成分，具有降糖作用，特别适合高血糖者食用。

柚子可解酒，可消除酒后口中的异味。

柚子对大便干燥者有一定的疗效。

健康总动员

柚子百合茶饮哮喘：重500克的红心柚子1只，去肉留皮，加百合120克，白糖50克，加水共煎2～3小时，去渣，分3天服完，连服9次。

草莓

大话草莓：

▶ 草莓果实鲜美红嫩，不仅色泽娇艳，而且还有一般水果所没有的宜人的芳香，是水果中难得的色、香、味俱佳者，因此常被人们称为“果中皇后”。

养生红绿灯

营养绿灯

草莓中的膳食纤维和果胶具有防治便秘、痔疮、下肢静脉曲张、高血压和高胆固醇血症的作用，对营养不良和久病体弱者也有一定疗效。

草莓可用于白血病、再生障碍性贫血和消化道肿瘤的预防和辅助治疗。草莓中的维生素C具有阻断致癌物亚硝胺的合成，抑制癌细胞中某种酶的活性，甚至可使癌细胞转化为正常细胞的作用。另外，国外专家经研究认为，新鲜草莓内含有一种化学物质，它在体内能发挥抗毒作用，阻止癌细胞的形成。

禁忌红灯



肺寒咳嗽、痰白而多者不可食草莓；中寒及胃酸过多者不可食草莓，脾胃虚寒、腹泻、腹痛者不可多食草莓。

关注黄灯

草莓特别适合于老人、儿童和体弱者食用。

健康总动员

治食欲不振，餐后腹胀：新鲜草莓250克，洗净，用盐水消毒，分3次于饭前2小时服用。

草莓冰糖水治干咳：新鲜草莓300克，冰糖30克，一起加水炖熟，每天分3次服，连服数日。



巧妇心语

草莓不易清洗，可放入盐溶液中浸泡5分钟，再在凉开水中浸泡2分钟，即可食用。

柑橘

大话柑橘：

▶ 柑橘是世界上重要的水果品种，柑与橘均属芸香科植物，两种果实的外形相似，所含成分基本一致，故人们习惯以柑橘并称。

养生红绿灯

营养绿灯

科学家研究发现了柑橘类果品中特有的成分：β－隐黄素、川皮甙和“诺米灵”等，有优异的抑癌效果。

通过实验证明，柑橘中的某种膳食纤维有抑制淀粉酶，减少中性脂肪形成的作用。因此，研究者认为正常食用柑橘可以减肥。

柑橘有降低胆固醇的作用，有助于动脉粥样硬化逆转。据研究，柑橘的这种功能可能与所含的果胶有关系。果胶进入人体后，在肠内与胆汁酸结合，减少了胆汁酸进入血液中的数量，从而促使血液中的胆固醇向胆汁酸转化，而降低了血液的胆固醇水平。另外，柑橘中的维生素C也有降低胆固醇的作用。

禁忌红灯

吃柑橘前后1小时内不要喝牛奶，因牛奶中的蛋白质遇到柑橘中的果酸会凝固，影响消化吸收。

饭前或空腹时不要吃柑橘，因柑橘的有机酸会刺激胃壁的黏膜，对胃不利。



关注黄灯

吃柑橘的数量一定要控制，每天吃2～3个为宜。

健康总动员

瘦身柑橘汁：把柑橘榨汁200克，将柑橘汁、葡萄柚汁、蜂蜜和肉桂放入一个中等深平底锅，加热，适当搅拌到温热（不要煮沸），然后将肉桂取出，不用，最后可加上1片柑橘薄片装饰。温热饮用即可。

李子

大话李子：

▸ 李子以其艳丽多姿的形色，芬芳浓郁的果香，鲜美醇厚的滋味，丰富的营养和特有的健美功效，深受人们的喜爱。

养生红绿灯

营养绿灯

李子具有降压、导泻、镇咳的功效。李子核仁中含苦杏仁和大量的脂肪油，药理证明，它有显著的利水降压作用，并可加快肠道蠕动，促进干燥的大便排出，同时也具有止咳祛痰的作用。

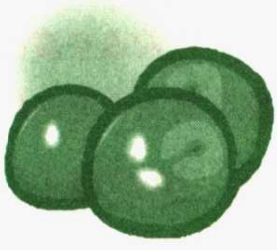
李子含有的田基黄甙，是一种治疗肝炎的有效成分，对各种急性、迁延性、慢性及重症肝炎、肝硬化均有较好的疗效。李子还有利尿、扩张血管、安眠等作用，并有短暂的降血压作用。

禁忌红灯

李子不宜与鸡蛋同食；李子不宜与蜂蜜同食；李子不宜与磺胺类药物同食。李子不可多食，多食则助湿生痰，酸温则易致血热，还会伤及元气。

关注黄灯

《本草纲目》记载，李花具有很好的美容作用，可以“去粉刺黑黯”，“令人面泽”，对汗斑、脸生黑斑等有良效。



健康总动员

调理阴虚内热的李子汁：把鲜李子洗净，放在榨汁机里，榨成汁，每日饮用 2 次，每次半杯。

大枣

大话大枣：

▶ 大枣维生素含量高，在蔬菜水果中名列前茅。连续吃红枣的病人，健康恢复比吃维生素的快3倍以上。因此，大枣就有了“天然维生素丸”的美誉。

养生红绿灯

营养绿灯

大枣可防止胆结石。医学家发现，常食鲜枣的人很少患胆结石，这是因为鲜枣中含有丰富的维生素C，它可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。胆固醇少，胆结石形成的概率也就随之减少。

大枣具有抑制癌细胞的作用。据国外研究部门报道，大枣对癌细胞有一定的抑制作用。国外学者从大枣中分离出的一种化学成分——三萜类化合物，可抑制癌细胞的生长繁殖，甚至可使癌细胞向正常细胞转化。

大枣可防治骨质疏松和贫血。大枣中的钙、铁被吸收后，有利于老年性骨质疏松和贫血的防治。

禁忌红灯

不可与海鲜同食，否则令人腰腹疼痛；不可与葱同食，否则令人脏腑不合，头胀。腐烂大枣不能吃。

关注黄灯

大枣中含有一种称为芦丁的物质，它可以使血管软化，有防治高血压的作用。所以高血压患者不妨多吃一些大枣。妇女产后食用大枣则能补益气血、加速机体康复。

健康总动员

红枣煮水防便秘：干红枣10个，红糖适量，加水共煮熟，连枣皮吃，枣汤喝掉，每日一次，5～7天便秘便消失，大便通畅。

红枣玉米粥治水肿：红枣50克，玉米50克，白扁豆50克，按常法煮成粥，日服一次。

椰子

大话椰子：

▶ 椰子是热带地方水果。椰子果实越成熟，所含蛋白质和脂肪也越多，这是其他一般南方水果所不能比拟的。椰汁和椰肉都含有丰富的营养成分。

养生红绿灯

营养绿灯

椰子含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素B族、维生素C及微量元素钾、镁等，能够有效地补充人体的营养成分，提高人体的抗病能力。

椰汁含有丰富的钾、镁等矿物质，其成分与细胞内液相似，可纠正脱水和电解质紊乱，达到利尿消肿的功效，所以是理想的运动出汗后的健康 饮品。

椰肉及椰汁均有杀灭肠道寄生虫的作用，饮其汁或食其肉均可驱除蛔虫，用于临床，不仅疗效佳，且无毒副作用，是理想的杀虫消疳食品。

禁忌红灯

心力衰竭病人食用椰子会加重心脏负担；

服用阿斯匹林，扑热息痛类药物时吃椰子，会降低药物的疗效；

脾胃虚弱、腹泻腹痛者不可食椰子。

关注黄灯

椰汁可以作为很好的美容品，可以使皮肤细腻。给皮肤补充维生素。

健康总动员

红润肌肤糯米椰粉丸：糯米粉200克，甜豆沙100克，椰子粉20克。先在糯米粉中加热水，揉成面团。再摘成小坯，包入豆沙。最后上笼蒸熟取出滚上椰子粉即可。



巧妇心语

椰汁离开壳后味道会变，椰子上午倒出的汁液较甜，下午较淡。

桃子

大话桃子：

▸ 人们常说鲜桃养人，主要是因桃子性味平和、营养价值高。尤其是铁含量较多，为苹果和梨含铁量的4～6倍。

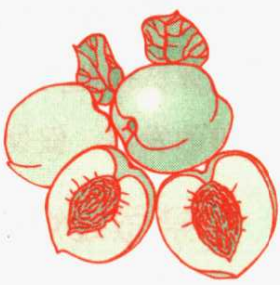
养生红绿灯

营养绿灯

桃子含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、维生素C、钙、铁、胡萝卜素等很多对人身体有益的微量元素。

桃仁有抗凝血作用，并能抑制咳嗽中枢而止咳。同时能使血压下降，可用于高血压病人的辅助治疗。

桃子含有较高的糖分，有使人肥美及改善皮肤弹性，使皮肤红润等作用。对于瘦弱者，常吃桃子有强壮身体，丰肌美肤作用。身体瘦弱、阳虚肾亏者，可用鲜桃数个，同米煮粥食。常服有丰肌润色的作用。



禁忌红灯

鳖肉与桃子不能同食；月经过多者和孕妇不可食用；服用阿斯匹林、扑热息痛类药物时，不宜吃桃子。胃肠功能不良者及老人、小孩不宜多吃。

关注黄灯

桃含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。桃含钾多钠少，适合水肿病人食用。桃仁有活血化瘀、滑肠通便作用，可用于闭经痛经、跌打损伤等辅助治疗。

健康总动员

治肤痒桃仁粥：桃仁（去皮尖）10克，粳米50克，洗净入锅，加水共煮成粥后，加入红糖少许食用，早餐温热服食。

无花果

大话无花果：

▸ 无花果叶厚大浓绿，所开的花不易发现，当果子露出时，花已脱落，故名为“无花果”。果实成熟时软烂，味甘甜，营养丰富，具有很好的食疗功效。

养生红绿灯

营养绿灯

无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶，蛋白酶、水解酶等，能帮助人体对消化食物，促进食欲，又因其含有多种脂类，故具有润肠通便的效果。

所含的脂肪酶、水解酶等成分有降低血脂和分解血脂的功能，可减少脂肪在血管内的沉积，进而起到降血压、预防冠心病的作用。无花果还有抗火消肿之功。

未成熟果实的乳浆中含有补骨脂素、佛柑内酯等活性成分，其成熟果实的果汁中可提取一种芳香物质“苯甲醛”，二者都具有防癌抗癌、增强机体抗病能力的作用，可以预防癌症的发生，延缓移植性腺癌、淋巴肉瘤的发展，促使其退化，而且对正常细胞不会产生毒害。

禁忌红灯

无花果同木瓜一样，不仅可以当水果吃，也可用于烹饪菜肴。脑血管疾病、脂肪肝等患者不宜食用。便溏者不宜生食。

关注黄灯

健康人群都可食用。

健康总动员

健脾无花果粥：无花果50克，粳米100克。将无花果洗净切成碎米状待用。粳米洗净加水煮粥，待粥浓稠时放入无花果和冰糖适量，煮30分钟，趁热食用。

第三章

五谷的养生与禁忌

大米

大话大米：

▶ 大米中蛋白质的质量较好。这是因为稻米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，且人体容易消化吸收。

养生红绿灯

营养绿灯

大米营养丰富，主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素，还富含多种人体所需的其他微量元素。但米粒中的营养分布不均匀，除淀粉外，其他营养成分大多贮藏在胚芽和外膜（果皮）中。因此米粒碾得越精白，胚芽及外膜碾掉得越多，营养成分损失也越多。

大米性质温和，具有健脾和胃，理气和中、补中益气之功效。还能养血生津，止消渴、健脾胃。

禁忌红灯

大米经过炒制后，其性质变得燥热且偏温，食入后易使人觉得口渴想喝水，过量食用则会在人体内产生热毒，所以除表现有食量少，腹胀，腹痛绵绵，喜温喜按，四肢不温，大便稀烂不成形等症状的脾胃虚寒症者外，其他病症患者均应忌食炒米。

关注黄灯

可用于病后体弱，食量少，肢体乏力。



健康总动员

健脾和胃：可用白术25克，陈皮15克。白术切成薄片和洗净的陈皮用双层纱布包好，与大米100克一起放入锅中，加清水适量煮成稀粥，加入少量红糖食之。

百益粥：将米、枸杞和适量白糖放入砂锅中，加水，用文火烧至沸腾，粥变稠后，停火焖5分钟即可。长期服用可以滋补肝肾，易精明目。适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰酸腿疼等。

小米

大话小米：

▶ 小米，俗称“毛粮谷”，老百姓中流传着一句很概括的话“小米养人”。小米中的钾、镁、钙、磷、铁等矿物质含量均高于大米。

养生红绿灯

营养绿灯

小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。夏天喝小米粥，消暑解渴的效果非常好。

小米具有防治消化不良的功效。经常食用小米饭，可防治肾气或脾胃虚弱、腰膝酸软、消化不良等病症。

小米具有滋阴养血的功效。小米的矿物质含量中，铁的含量比较突出。

禁忌红灯

由于小米的性质为凉性，所以脾胃虚寒患者不宜过多食用，以避免损伤体内的阳气，加重病情。

小米食用时要注意不能与杏仁同食，食后会令人呕吐。

关注黄灯

由于小米蛋白质中赖氨酸的含量很低，故宜与大豆或肉类食物混合食用。

健康总动员

婴儿腹泻：小米 50 克，洗净加水煮粥，至熟烂即可，日服 3 次。

补血益气小米花生粥：小米 60 克，花生仁 20 克，龙眼肉 6 克，茄子芯 10 克，加水煮粥，早晚常食有助于补血益气。

补血滋养小米桂圆粥：将小米和桂圆同煮成粥，加入红糖，空腹食用。可以补血养心，安神益智。适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸症等。

荞麦

大话荞麦：

▸ 荞麦可做面条、猫耳朵等主食，营养价值很高，是糖尿病患者的保健食品。苦荞麦口感不为人接受，但是营养丰富，在夏天喝一碗荞麦凉粉很受用。

养生红绿灯

营养绿灯

荞麦中的镁能促进人体纤维蛋白溶解，使血管扩张，抑制凝血的生成，具有抗血管栓塞的作用，也有利于降低血清胆固醇。

荞麦面的最大营养特点是一般食物很少具备的，即含有大量烟酸和芦丁。这两种物质都具有降低血脂和血清胆固醇的作用，对高血压和心脏病有重要的防治作用，是治疗心血管病的良药。荞麦面还含有较多的矿物质，特别是磷、铁、镁，对于维持人体心血管系统和造血系统的正常生理功能具有重要意义。

禁忌红灯

荞麦不可一次吃得太多，否则会造成消化不良。此外，肿瘤患者忌食，还应该注意荞麦不可同猪肉同食。脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人不宜食用荞麦。

关注黄灯

有高血压、冠心病、糖尿病、癌症等病症的人，应该多吃一些荞麦。可以起到很好的保健作用。

健康总动员

荞麦良方：用荞麦面与醋一起调成糊，敷于丹毒、热疮之上，患处即愈。将荞麦叶捣烂后外敷，也可用于外伤、紫癜和眼底出血等症。患痢疾时，炒熟荞麦面15克，用砂糖送服效果甚佳。



巧妇心语

荞麦面看起来色泽不佳，但用它做扒糕式面条，佐以麻酱式羊肉汤，别具一番风味。

花生

大话花生：

▸ 花生是豆科类植物的种子，因为是在花落后，花落钻入泥土而结果，故又名“落花生”，花生营养丰富，吃了能延年益寿，有“长寿果”之称。

养生红绿灯

营养绿灯

花生所含的脂肪中不饱和脂肪酸含量高，且不含胆固醇，有降压和降低胆固醇作用。花生含有的谷氨酸和天门冬氨酸，可促进脑细胞发育和增强记忆力。花生含有的维生素E与生育和长寿有密切关系；维生素K有凝血作用；含有的脑磷脂和卵磷脂可增强脑功能，延缓脑力衰退。

花生衣中含止血素，能抑制纤维蛋白的溶解，促进骨髓制造血小板，增强毛细血管的收缩功能，缩短出血时间，用于治疗出血性疾病，特别是对血小板减少性紫癜、血友病和内脏出血，止血效果明显。

禁忌红灯

胆囊摘除者忌吃花生，因花生含的脂肪较多，需大量胆汁来消化，这类人群食用花生后，没有胆汁帮助消化，易引起消化不良；时间长了，应有可能损伤肝脏的正常功能。

新鲜花生不宜直接食用。因花生的生长环境易被寄生虫卵和鼠类污染，吃了这种花生易得寄生虫病和自然疫源性疾病。

关注黄灯

适宜营养不良，食欲不振之人食用；适宜脚气患者食用；适宜儿童、青少年及老年人食用，能提高儿童记忆力，有助于老人滋补保健。

健康总动员

怀孕妈妈食谱：将花生洗净用水浸泡半小时，红薯去皮切成块洗净。烧滚5杯水放入花生、姜片煮20分钟，再加入红薯煮15分钟至软透，再加入冰糖调至自己喜欢的甜度即可。

薏米

大话薏米：

▸ 薏米是薏苡这种植物果实的果仁，古代人把薏米看作自然之珍品，用来祭祀，现代人把薏米视为营养丰富的美颜佳品，将它誉为“生命健康之友”。

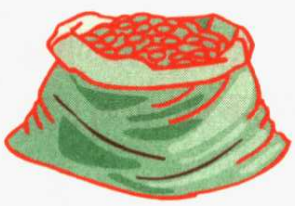
养生红绿灯

营养绿灯

薏米有防癌作用，其抗癌有效成分为“薏苡仁脂”、“薏苡仁内脂”等。体外试验证实，薏米确有抑制艾氏腹水癌细胞增殖的作用。薏米还可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。

薏米对于由病毒感染引起的赘疣等也有一定的治疗作用，如青年性扁平疣、寻常疣，用生薏米捣烂外敷或用水煎服，均有明显疗效。

薏米还是一种美容食品，常食可以保持皮肤细胞的活力，消除粉刺、雀斑、老年斑、蝴蝶斑，对脱屑、疙瘩、皲裂、皮肤粗糙等都有良好的疗效。



禁忌红灯

怀孕中的女性忌食，因为薏米对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。

关注黄灯

适合脾胃虚弱者食用。

健康总动员

美颜的薏仁什锦：薏仁100克、什锦水果罐头2大匙、果糖1小匙。将薏仁洗净泡软、放入电饭锅煮熟再将煮熟的薏仁和什锦水果调匀，淋上果糖放入冰箱，要食用时再拿出即可。



巧妇心语

淘洗薏米时要注意，先用冷水轻轻淘洗，不要用力揉搓，再用冷水浸泡一会儿。

糯 米

大话糯米：

▶ 糯稻是稻的粘性变种，在籼稻和粳稻品种中都有糯稻变种，糯稻脱壳为糯米，是制造粘性小吃，如粽、八宝粥、各式甜品和酿造醪糟的主要原料。

养生红绿灯

营养绿灯

经常食用糯米，有益于胃虚寒所致的反胃、食欲减少、神经衰弱、肌肉无力，体虚神疲，妊娠腹坠胀等症状。在药物治疗的同时，经常食用糯米红枣粥，可使身体康复加快。

它具有两大功效：

1 补中益气，暖脾和胃：用于脾胃虚寒。

2 益气固表，收自汗：用于心气不足、虚热内生的自汗、盗汗不止及肺结核、慢性肝炎等。

禁忌红灯

大便秘结者，素有痰热风病者忌食本品；常人也不可多食，因本品性黏腻，难以消化，易阻脾碍胃，影响脾胃的运转，故脾胃虚弱者及胃肠疾病病人不可多食。另外，妇女妊娠期间不可与鸡肉同食。

糯米食品不宜食用过量，特别是老年人更须节制；

慢性胃溃疡或脾功能较差的人忌食。

关注黄灯

适宜消除疲劳、恢复体力；适宜产妇及身体虚弱者食用。

健康总动员

糯米红茶水治尿糖：糯米100克，加水适量煮成汤；红茶适量用开水冲泡滤汁，兑入糯米汤，趁热服食，早晚各服一次，一个月为一个疗程。

催眠的糯米小米粥：糯米50克，小麦50克，加水共煮成粥，白糖调味后服食。

高梁

大话高梁：

▶ 高粱是酿酒的重要原料，在非洲乌干达的“国饮”是以香蕉和高粱面混合发酵而成，香甜醇厚。高粱营养丰富，用途广泛，可加工各成种食品。

养生红绿灯

营养绿灯

在谷物中，高粱蛋白质中赖氨酸含量最低，因而蛋白质的质量也最差；高粱的尼克酸含量也不如玉米多，但却能为人体所吸收，因而在以高粱为主食的地区很少发生“癞皮病”。

由于高粱子粒的皮层中含有较多的单宁物质，且子粒颜色越深，单宁含量越高，而单宁有涩味，会影响蛋白质的消化吸收。并且，高粱子粒的皮层中还有种蜡质，它也会影响人体对食物的吸收利用。因此，人们在对高粱加工时应尽可能将它的皮层全部去除，这样就可以消除单宁和蜡对营养吸收所产生的不良影响，高粱的营养也就相对提高了。

禁忌红灯

但大便燥结者应少食或不食高粱。忌与瓤子和中药同食，糖尿病患者也应禁食高粱。



关注黄灯

黏性较强的高粱，适宜肺结核病人食用。患有慢性腹泻的病人常食高粱米粥有明显的疗效。

健康总动员

生津止咳高粱粥：常用高粱米1份、甘蔗汁4份，一同放入锅内煮成高粱甘蔗粥，具有益气生津的作用，对老人痰热咳嗽、口干舌燥、唾液黏涎者有食疗作用。

补虚的高粱羊肉粥：高粱米加葱、盐、羊肉汤，煮成粥即可食用，可有效地治疗阳虚盗汗。

玉米

大话玉米：

▸ 玉米和水稻、小麦并称为世界三大农作物，是全世界公认的“黄金作物”，由于它味道鲜甜又含丰富的营养，并兼有保健功效，深受人们的喜欢。

养生红绿灯

营养绿灯

玉米有长寿、美容的功效。玉米的胚尖含有大量维生素E和不饱和脂肪酸等成分，这些物质可以增强人体新陈代谢、调整神经系统，使皮肤细嫩光滑，延缓皱纹的产生。吃嫩玉米时，把玉米的胚尖全部吃进，其营养保健作用更为明显，因此新鲜玉米被誉为“长寿美容食品”。

玉米除了含有较多微量元素硒、镁外，还有含丰富的赖氨酸、木质素以及被称为致癌化学物“手铐”的谷胱甘肽等多种抗癌物质，能催化有机过氧物还原，加速自由氧基的分解，破坏化学物质的致癌性，因而是一种十分理想的抗癌食物，特别能减少结肠癌和直肠癌的发病率。

禁忌红灯

玉米发霉后易产生黄曲霉菌，发霉玉米绝对不能食用。玉米不宜与富含纤维素的食物搭配食用，因为玉米本身已含有较多的木质纤维素。用土法膨化的爆米花含铅很多，青少年过量食用会影响身体和智力的发育。

关注黄灯

除了患有肝豆状核变性疾病外，玉米适宜所有人食用。特别是长期食用精米、精粉和精制食品的人，更应该食用一些玉米。



健康总动员

润肤的鸡汁枸杞玉米羹：嫩玉米粒70克，鸡蛋1个，枸杞、鸡汤各适量；将嫩玉米粒压烂，放入鸡汤中煮透。放入枸杞煮5分钟，用淀粉勾芡，用蛋花调味后即可。

小麦

大话小麦：

▶ 小麦粉是东方人的主食之一，小麦磨碎后即成了面粉和麦皮。由于麦皮、麦芽和麦油的营养价值正在被人们所认识，它们也将成为人们的重要食品。

养生红绿灯

营养绿灯

小麦含有丰富的淀粉、脂肪、淀粉酶、蛋白酶和维生素E等营养，所以它的面粉和麸皮有除热、止燥渴咽干、利小便、养肝气的功能。小麦中丰富的纤维素和维生素E还具有防癌和抗血凝作用。

小麦胚芽具有增加细胞活力，改善人脑细胞功能，增强记忆力，抗衰老以及预防心血管疾病等作用。小麦粉的副产品麦麸中，含有较多的维生素B_1，可用于辅助治疗脚气病、末梢神经炎等症状。

常食面粉，人体可以从中获得60%以上的热量和蛋白质，其中可溶性糖分含量很少，这比以动物食品为主的膳食结构更经济、更有益于健康，可以大大减少肥胖症、冠心病、糖尿病、末梢神经炎和某些肿瘤类疾病。

禁忌红灯

面食经烙炸后香味袭人，但在烙炸过程中，若油温过高，超过200度，且烙炸时间超过2分钟会形成致癌物。另外，面食在做成油条的过程中会掺入明矾，而明矾含有大量铝，儿童和孕妇摄入过多有害健康。

关注黄灯

面粉与大米搭配食用好。

健康总动员

滋肾补气的小麦黑豆汤：黑豆、浮小麦各30克，大枣5颗。将所有材料煎煮至熟后，去渣用汁。每日1剂，分2次饮服或代茶饮。

黄豆

大话黄豆：

▶ 黄豆在日常生活中占非常重要的位置，从南到北，从饮品到杂粮，黄豆可以制作成各式各样的食品。同时黄豆制品是素食者所需蛋白质的主要来源。

养生红绿灯

营养绿灯

黄豆的蛋白质中含有米面蛋白中最缺乏的离氨酸，所以和米面共食，氨基酸会使摄取的蛋白质转化为优质蛋白质。

黄豆中所含的大豆皂甙和大豆素可增加冠状动脉和脑血管流量，降低心肌耗氧量和冠状动脉的血管阻力，改善心肌的营养。

黄豆可保护细胞，使胃黏膜上皮细胞不易受损伤，并有增强代谢、解毒的功能。与生甘草、抗癌物质同用，能提高抗癌药物的疗效，减少抗癌药物的副作用。

禁忌红灯

一般人食入过多黄豆会发生腹胀，消化不良，故胃肠虚弱等症状；而消化功能低的患者应忌食。生大豆中含有几种对人体有害的物质，如所含的胰蛋白酶抑制会蛋白酶的消化作用。而红血球凝集素等也会影响营养成分在肠道内的消化吸收，因此，食用黄豆必须是煮熟或炒熟过的。

关注黄灯

适用于因脾胃虚弱而引起的食欲降低、肢体乏力、水肿等人群。

健康总动员

美容黄豆浆：将煮熟的黄豆加水入果汁机打匀，可加入小麦胚芽、红糖、几颗去皮的盐炒花生，美味可口。

开胃黄豆拌海带：将卤过的海带丝或海带芽，拌入已煮熟的黄豆，加一点糖、芝麻油，一道开胃小菜就做好了。

栗子

大话栗子：

▸ 栗子是我国的特产，素有“干果之王”的美誉。它味道甜香，果实中糖和淀粉的含量高达70%，是一种“木本粮食”，是理想的绿色保健食品。

养生红绿灯

营养绿灯

栗子是碳水化合物含量较高的干果，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，确保人体基本营养物质供应，具有益气健脾、厚补胃肠的作用。

栗子含有核黄素，因此，常吃熟栗子对日久难愈的小儿口舌生疮、成人口腔溃疡有疗效。

栗子含有丰富的维生素C和不饱和脂肪酸，能够帮助牙齿、骨骼、血管肌肉的维持正常功能，防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。

禁忌红灯

消化不良和患风湿病者不宜食用。变质霉烂的栗子不能吃。糖尿病人忌食。栗子难以消化，所以一次切忌食入过多，否则会引起胃胀。

关注黄灯

适用于因肾虚所致的尿频、腰腿酸软等病症。特别是老年人肾虚、大便溏泻者更为适宜，常吃栗子能强身愈病。

健康总动员

营养宝宝餐：栗子15克，粳米60克；将栗子去外皮和内皮，风干，磨成粉，备用；将粳米淘洗好，放入锅内加水煮沸，再加入栗子粉，改用文火煮成粥，即成。也可将栗子用锅上火炒至将熟，剥去外皮、内皮，磨成粉，同粳米做粥。

第四章

水产的养生与禁忌

鲤鱼

大话鲤鱼：

▶ 鲤鱼肉质细嫩鲜美，是人们日常喜爱食用并且很熟悉的水产品之一。逢年过节，餐桌上都少不了它，取其“年年有余”之意，增添喜庆气氛。

养生红绿灯

营养绿灯

鲤鱼肉中的氨基酸以谷氨酸、甘氨酸、组氨酸最为丰富，还含蛋白酶A、蛋白酶B、蛋白酶C等多种营养成分。

鲤鱼味甘，性平，归脾、肾经。具有补脾健胃、利水消肿、通乳的功效。若用于治疗脾胃虚弱引起的食欲不振、小便不利、水肿以及产后气血亏虚、乳汁不足等症，可用单味鲤鱼煮汤。

禁忌红灯

由于鲤鱼及一切鱼类的肉属高强蛋白食物，而咸菜在腌制过程中所含氮物质部分转变为亚硝酸盐，当咸菜与鲤鱼一起煮食时，鱼肉蛋白质中的胺与亚硝酸盐化合为亚硝胺，这是一种致癌物质，可引起消化道癌肿，所以鱼不宜与咸菜同食或配食。



关注黄灯

鲤鱼对孕妇胎动不安、妊娠性水肿有很好的食疗效果。

健康总动员

姜醋鲤鱼汤：鲤鱼1条，去鳞和内脏，洗净切块，加水煮熟，用姜、醋适量拌食，每日1次。

黄酒焙鲤鱼：将500克鲤鱼去杂洗净，将鱼肉切下，放入锅内，倒入黄酒250克煮，鱼骨焙干研为细末，早上用黄酒冲服。可治妇女月经多，不净。



巧妇心语

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除去腥味。

鲫鱼

大话鲫鱼：

▶ 鲫鱼的寿命很长，生命力也很强，因此也有许多寺庙用作放生鱼。更是有“鲫鱼脑壳四两参”的说法，可见鲫鱼的营养是非常丰富的。

养生红绿灯

营养绿灯

鲫鱼所含的蛋白质质佳、齐全、容易被消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。经常食用，可补充营养，增强抗病能力。对肌肤的弹力纤维构成能起到很好的强化作用。尤其对压力、睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹，有奇特的缓解功效。

民间常给产后妇女炖食鲫鱼汤，既可以补虚，又有通乳催奶的作用。

禁忌红灯

鱼子中胆固醇含量较高，所以中老年人和高血脂、高胆固醇者应忌食。阳盛体质和素有内热者不宜食用。

鲫鱼与冬瓜同食容易引起脱水；不宜与麦冬、沙参同食；不宜与芥菜同食。

关注黄灯

适用于脾胃虚弱，食少乏力和产后气血不足，

健康总动员

去痔的鲫鱼汤：取200克左右鲫鱼一条，剖腹洗净，鱼腹内塞满韭菜，加盐或酱油等调味品，用水煎十五分钟，食鱼肉喝汤，每日一次。

治子宫下垂：鲫鱼200克，黄芪20克，炒枳壳8克。鲫鱼开膛去杂洗净；先以水煎黄芪、枳壳约30分钟，放入鲫鱼再煎煮，待鱼熟后饮汤吃鱼。

治乳癌：鲫鱼鳞、鲤鱼鳞、黄酒适量。将二种鱼鳞稍加水用文火熬成鱼鳞胶，每次30克，以黄酒兑水送服。

鳜鱼

大话鳜鱼：

▶ 鳜鱼自古就被列为名贵鱼类，在晋代，被誉为“龙肉”，鳜鱼肥满度很高，肉质丰嫩，味道鲜美可口，营养丰富，富含人体必需的8种氨基酸。

养生红绿灯

营养绿灯

鳜鱼具有补气益脾的滋补功效。鳜鱼富含各种营养成分，肉质细嫩，极易消化。对儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说，吃鳜鱼既能补虚，又不必担心消化困难。

吃鳜鱼有“杀痨虫”的作用，也就是说有利于肺结核病人的康复。

鳜鱼肉的热量不高，而且富含抗氧化成分，对于贪恋美味、想美容又怕肥胖的女士是极佳的选择。

禁忌红灯

由于鳜鱼性禀寒湿，入食宜配姜、葱同用，以制寒湿之性，故寒湿盛者忌食。

关注黄灯

尤其宜于肺结核病患者，有强身作用。可蒸食或烩食。

健康总动员

麒麟鳜鱼：鲜鳜鱼尾1000克，金针菇、冬笋各适量， 香菇片50克，蛋皮片50克。金针菇洗净，用高汤煨入味，蛋皮、冬笋切肉丝。冬笋丝加盐、料酒、味精、白糖入味，放置碗底，再把余下的料填入碗中，然后上锅15分钟，再用淋下酱油、香油调味即成。



鳝鱼

大话鳝鱼：

▸ “夏吃一条鳝，冬吃一枝参”，是我国民间流传已久的说法。之所以这样说，是因为鳝鱼和人参一样，具有很高的药用价值。

养生红绿灯

营养绿灯

鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养。经常食用可提高大脑功能，防止大脑衰老。可延缓老年人智力衰退，防治老年性痴呆。

经研究发现，从鳝鱼肉中提炼出的“黄鳝鱼素”有降低和调节血糖的作用；此外，它还有抑制心血管疾病和抗癌、消炎的作用。鳝鱼含有的维生素A量高得惊人。维生素A可以增进视力，促进皮膜的新陈代谢。

常吃鳝鱼有很强的补益功能，特别对身体虚弱、病后以及产后之人更为明显。它的血还可以治疗口眼歪斜。

禁忌红灯

由于鳝鱼性温，病属虚热或热症初愈、痢疾、腹胀患者服用后，必加重病情或使病情反复，所以有以上病症者忌食。

鳝鱼虽好，也不宜食入过量，否则不易消化，还可能引发旧症。

关注黄灯

鳝鱼中提取的黄鳝鱼素有调节血糖作用，故糖尿病患者常食鳝鱼有益。患眼疾的人多吃鳝鱼有好处。

健康总动员

鳝鱼汤：黄鳝1条，酱油、盐、味精各少许。将黄鳝去内脏，洗净切段，水沸后同酱油、盐入锅共煮，待熟后放入味精调味，每日服食一次。可治气虚脱肛，子宫脱垂。

带鱼

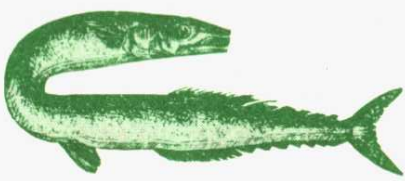
大话带鱼：

▶ 带鱼是大家最熟悉的海产食用鱼类之一，它不但刺少味美，而且产量丰。可以说是物美价廉的鱼种。

养生红绿灯

营养绿灯

带鱼属高蛋白、低脂肪食物。每100克带鱼可食部分含蛋白质15.9克，是猪肉的2倍，而脂肪仅含3.4克。



带鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸的碳链较长，具有降低胆固醇的作用。

带鱼全身的鳞和银白色油脂层中还含有一种抗癌成分——6硫代鸟嘌呤，对治疗白血病、胃癌、淋巴肿瘤等有辅助疗效。

带鱼含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗等心血管疾病。

禁忌红灯

带鱼为发物，性温气腥，多食易上火、伤阴，引动内风，并发疮疥。故麻疹、风疹及原因不明的皮肤瘙痒者不宜食用。一般病人也不宜食用。

关注黄灯

常吃带鱼可以养肝补血、泽肤养发。

健康总动员

治肝炎的带鱼油：鲜带鱼蒸熟后，取其上层油食之，不限量，配合药物治疗。

催奶带鱼汤：带鱼200克，去腮及内脏，洗净切段，放入锅内加水煮至鱼熟烂。食鱼肉喝汤，每日3次。

鲍鱼

大话鲍鱼：

▸ 鲍鱼是海产贝类，自古被人们视为“海味珍品之冠”，其肉质柔嫩细滑，滋味极其鲜美，非其他海味所能比拟。

养生红绿灯

营养绿灯

鲍鱼本身营养价值极高，鲍鱼肉含有丰富的球蛋白。由于是深海生物，具有滋阴补养功效，中医认为它是一种补而不燥的海产，吃后没有牙痛、流鼻血等副作用，多吃也无妨。

鲍鱼的肉中还含有一种被称为“鲍素”的成分，能够破坏癌细胞必需的代谢物质。鲍鱼是一种餐桌上的抗癌食品。鲍鱼的作用不是降压，而是双向性调节血压，原因是鲍鱼能“养阴、平肝、固肾”，可调整肾上腺分泌。鲍鱼有调经、润燥利肠之效，可治月经不调、大便秘结等疾患。

禁忌红灯

痛风患者及尿酸高者不宜吃鲍肉，只宜少量喝汤。虽然鲍鱼人人爱吃，但感冒发烧或阴虚喉痛的人不宜食用。鲍鱼不宜与冬瓜同食，同食则脱水。

关注黄灯

夜尿频、气虚哮喘、血压不稳、精神难以集中者适宜多吃鲍鱼。糖尿病患者也可用鲍鱼进行辅助治疗，但必须配药同炖，才有疗效。

健康总动员

补虚强壮的鲍鱼炖排骨：将鲍鱼清洗干净入砂锅中用水煮软；将猪排骨洗净，切成小块，在开水中焯一下，捞出，用凉水冲干净，去血水。砂锅内放入排骨、鲍鱼、鸡汤，用文火炖煮2小时，加入料酒、葱、姜、盐及枸杞，继续煮半小时即成。

草鱼

大话草鱼：

▸ 草鱼与青鱼、鳙鱼、鲢鱼并称为我国四大淡水鱼。草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富。很适合切花刀制作菊花鱼等造型菜，深受大家喜爱。

养生红绿灯

营养绿灯

中医认为，草鱼有平肝、祛风、治痹等功效。

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补强身。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。

禁忌红灯

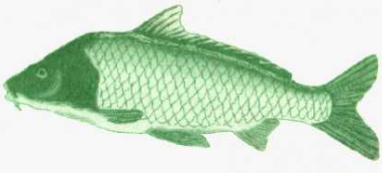
草鱼肉若吃得太多，有可能诱发各种疮疖。

吞服过量草鱼胆会引起中毒，故不宜将草鱼胆用来治病。

关注黄灯

体质虚弱者可多吃一些草鱼；

有心血管病疾病可以多吃。



健康总动员

滋养身体的蒸草鱼：把一条草鱼去鳞鳃、内脏洗净，擦干水分，放盘中抹上盐及酒腌15分钟后洗净。再将姜片铺放在鱼身上，水沸以大火蒸15分钟取出，最后把葱丝与酱油加在蒸熟的鱼身上，再淋上沸油即可。



巧妇心语

因草鱼肉味鲜美，在烹调时，不加味精也可以得到很好的口感。

鲳鱼

大话鲳鱼：

▶ 鲳鱼是一种身体扁平的海鱼。因其刺少肉嫩，主妇们也很乐意收拾。它同样具有海洋鱼的营养特点：富含高蛋白、不饱和脂肪酸和多种微量元素。

养生红绿灯

营养绿灯

鲳鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的鱼类食品。

鲳鱼含有丰富的微量元素硒和镁，对冠状动脉硬化有预防作用，并能延缓机体衰老，预防癌症的发生。

鱼肉中含有的不饱和脂肪酸W-3系列，经医学临床证明它是减少心血管疾病发生的重要物资，鲳鱼的胆固醇含量也很低。

鲳鱼还具有健脾养血、充精、益胃气的作用，如果能在烹饪时配以党参、当归、熟地等中药，会有更好的补中益气、滋阴养血的功效。现代医学认为，这几味药联合使用，能明显地提高机体神经系统的作用，增强网状内皮系统吞噬的功能。

禁忌红灯

鲳鱼属于发物，有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用。鲳鱼不宜与羊肉同食。鲳鱼忌用动物油炸制。

关注黄灯

适宜高血压、高血脂人群。适宜年老体弱者食用。适宜气血虚弱和各种原因引起的白血球下降者。

健康总动员

降压的清蒸鲳鱼：将鲳鱼洗净，抹干，然后在鱼身的两面划上几刀，抹上精盐、料酒，加入姜、葱放进蒸笼12分钟，取出沥去原汁，最后淋上香油、酱油即可。

甲鱼

大话甲鱼：

▶ 甲鱼营养丰富，含蛋白质、脂肪、维生素和多种人体必需的微量元素，向来被认为是一种营养丰富且味道鲜美的珍贵鱼类及高级滋补食品。

养生红绿灯

营养绿灯

现代营养学研究发现，甲鱼营养丰富，含多种人体必需的微量元素，不仅有利于肺结核、贫血等多种病患的恢复，还能降低血胆固醇，对高血压、冠心病患者有益。此外，甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并可用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少，还能预防慢性肝炎患者的肝纤维化。实践证明，食用甲鱼对遗精也有一定辅助治疗的作用。

禁忌红灯

以下人群不宜食用甲鱼：

1 慢性胃肠疾病患者：甲鱼属寒凉食物，且富含蛋白质、脂肪和动物胶质，不容易消化吸收，故过量进食，可影响消化功能，甚至引起吐泻。

2 肝硬化患者：由于甲鱼中的蛋白质含量极高，蛋白质被肠菌分解可产生大量的血氨，一旦超过肝脏的解毒能力，就能诱发肝性昏迷。

3 肾衰患者：对于慢性肾衰患者来说，甲鱼中的蛋白质能使患者的血尿素氮水平进一步升高，从而加重尿毒症症状。

4 甲鱼忌与芹菜同食，也忌与苋菜同食，同食则中毒。

关注黄灯

适宜贫血者食用。

健康总动员

甲鱼大蒜治肾炎：甲鱼肉500克，大蒜100克，白糖、白酒各适量。放入锅内加水共炖熟，食肉饮汤。

鲈鱼

大话鲈鱼：

▸ 鲈鱼肉质白嫩、清香，没有腥味，肉为蒜瓣形，最宜清蒸、红烧或炖汤。秋末冬初，成熟的鲈鱼特别肥美，是吃鲈鱼的最好时节。

养生红绿灯

营养绿灯

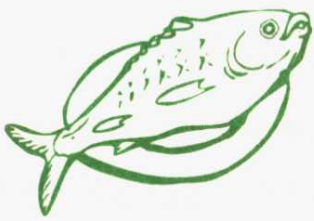
鲈鱼具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳的功效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。

鲈鱼还可治胎动不安、少乳等症。准妈妈和生产妇女吃鲈鱼是一种既补身、又不会造成营养过剩而导致肥胖的营养食品，是健身补血、健脾安康的佳品。

鲈鱼血中还含有较多的铜元素。铜能维持神经系统的正常功能并参与数种物质代谢的关键酶的功能发挥。铜元素缺乏的人可食用鲈鱼来补充。

禁忌红灯

鲈鱼不可与乳酪同食。



关注黄灯

对于肾虚和咳嗽的人群经常食用鲈鱼有很好的辅助治疗作用。

对于胎动不安的准妈妈来说，也有很好的安胎效果。

健康总动员

准妈妈的红枣炖鲈鱼：鲈鱼1条，北芪25克，红枣4粒，姜、料酒、盐各适量；先将鱼去杂、洗净。再把北芪洗净，红枣去核洗净。最后，把鱼、红枣、北芪、姜、酒同放入炖盅内，注入开水，隔水炖3小时，下盐调味即可趁热食用。



巧妇心语

秋末冬初是吃鲈鱼的好时节，此时的鲈鱼正好成熟，体内积累的营养也最丰富。

鱿 鱼

大话鱿鱼：

▶ 鱿鱼的营养价值极高，蛋白质含量达16%～20%，脂肪含量极低，只有1%不到，因此热量也很低，对怕胖的人来说，吃鱿鱼是一种好的选择。

养生红绿灯

营养绿灯

鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还是含有大量牛黄酸的一种低热量食品。可抑制血中的胆固醇含量，预防成人病，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。除此之外，牛黄酸对于预防血管硬化、胆结石的形成都颇具效力。同时能补充脑力、预防老年痴呆症等。鱿鱼中所含的多肽和硒等微量元素有抗病毒、抗射线作用。

鱿鱼中还含有很多龙虾肌碱等氨基酸的N－三烷衍生物以及腺苷酸(AMP)，鱿鱼墨中含有黏多糖，氨基酸的N－三烷衍生物具有抑制糖吸收功能，能改善糖尿病症状。

禁忌红灯

鱿鱼之类的水产品性质寒凉，脾胃虚寒的人应少吃。

鱿鱼含胆固醇较多，故高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食。鱿鱼是发物，患有湿疹、荨麻疹等疾病的人忌食。

关注黄灯

鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血。所以，对于贫血人群来说，多吃一些鱿鱼有好处。

健康总动员

滋补鱿鱼丝：鱿鱼洗净后用开水汆烫去碱味，韭菜洗净切段，锅中热油，下鱿鱼丝、韭菜和料酒、盐、味精、胡椒粉煸炒入味即可。

泥鳅

大话泥鳅：

泥鳅不但是菜桌上的佳肴，而且在医药上有着广泛的用途。它是一种高蛋白、低脂肪食品，含有18种氨基酸和多种微量元素，营养价值名列前茅。

养生红绿灯

营养绿灯

泥鳅肉细嫩，味道鲜美，营养十分丰富。由于泥鳅所含脂肪成分较低，胆固醇更少，且含一种可助人体抵抗血管衰老的重要物质——一种类似二碳烯酸的不饱和脂肪酸，因此，泥鳅肉有暖中益气，解毒收痔的功效。泥鳅能治急、慢性肝炎。泥鳅滑液为消炎良药，对丹毒、痈肿等各种急性炎肿有较好的功效。

禁忌红灯



泥鳅不宜与狗肉同食

泥鳅性温补，而蟹性冷利，功效相反，故二者不宜同吃。

关注黄灯

老年人食之更为适宜，高血压等心血管疾病患者、贫血患者、肝炎病人等，也以多食为益。

健康总动员

治肝炎：大米100克，加水煮成稀粥后，再将已养两天除尽污泥的泥鳅150克，投入粥内煮熟，加油、盐适量，分早晚两次空腹食用。

治阳痿、遗精：泥鳅400克，大枣6粒（去核），生姜2片。泥鳅开膛去杂洗净，加水与枣、姜共煮，以一碗半水煎煮至半碗。每日服两次，连服多日。

补充营养的泥鳅面条：先将水烧开，下面条约150克，鸡蛋1个，番茄1个同煮，再将养好的活泥鳅直接从水中捞几条（约50克），放入面条中同煮，最后加入油、盐即可。

牡蛎

大话牡蛎：

▸ 每年深秋开始是收获牡蛎的季节，而从冬至到次年清明是牡蛎肉最为肥美，也最好吃的时候，故我国民间有“冬至到清明，蚝肉肥晶晶”的说法。

养生红绿灯

营养绿灯

牡蛎富含蛋白质与锌，可提供“痘痘”伤口愈合时所需的蛋白质，以及细胞分裂、新细胞生长时所需的锌。另外，锌可以促进身体的免疫能力、预防感冒的发生，促进精神的敏锐程度。加上锌可以促进蛋白质的合成，也就是在有充足的蛋白质时，可促进肌肉的生长。因此会有增强体力、恢复精神的效果出现。

牡蛎还含有丰富的牛磺酸，牛磺酸不但有助于减少血液中的胆固醇、预防动脉硬化，还有增强肝功能、调节血压、保护视力的作用。牡蛎中的蛋白质和铁的含量较高，对贫血患者有一定的食疗作用。

禁忌红灯

遗精或滑精者忌食之。牡蛎肉不宜与糖同食。

关注黄灯

年老体弱者，儿童，绝经后的妇女适宜多吃一些牡蛎。

健康总动员

补肾牡蛎粥：将牡蛎肉洗净，猪肉切丝，糯米煮至米开花时加入牡蛎肉、猪肉丝、料酒、盐、猪油一起煮成粥，再加入大蒜末、葱末、胡椒粉调匀即可。

牡蛎烧肉：五花肉切块，汆烫取出，牡蛎用水泡开。热油锅放入葱姜煸香，再放入肉块加料酒、盐和牡蛎炒几下加水焖 2 小时即可。



巧妇心语

在煮食牡蛎时，不要超过一分钟，时间太久会破坏其营养价值，并降低特殊鲜味。

螃蟹

大话螃蟹：

▶ 螃蟹种类可达500余种，在我国，食蟹的历史可以追溯到周朝。因其含有丰富的营养物质，有“一盘蟹、顶桌菜”的美称。

养生红绿灯

营养绿灯

蟹肉含10余种游离氨基酸，其中谷氨酸、甘氨酸、组氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多。其甲壳素能增强抗癌药物的药效。

螃蟹含有丰富的蛋白质、微量元素等营养，对身体有很好的滋补作用。

近年来研究发现，螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有补益。一般认为，药用以淡水蟹为好，海水蟹只可供食用。

禁忌红灯

不能食用死蟹。因为死蟹体内含有大量细菌和分解产生的有害物质，会引起过敏性食物中毒。

蟹肉性寒，不宜多食，脾胃虚寒者更应引起注意。对孕妇不利，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用。

蟹肉不宜与茶水同食，吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。

蟹肥时正是柿子熟的季节，应当注意忌蟹与柿子混吃。

关注黄灯

秋季是吃蟹的好时节。经常食用螃蟹可防止缺钙的发生。



健康总动员

螃蟹香油膏治冻疮（未溃烂）：螃蟹壳（或河蚌壳）焙焦磨碎成灰用香油调匀，外敷患处，每日3次。

抗癌的螃蟹枸杞茶：螃蟹2只，枸杞适量，柑橘、李子各4个。螃蟹加水煮熟后食用，其余三味加水煎汤代茶饮。可连续服食。

虾

大话虾：

▶ 虾的肉质肥嫩鲜美，食时既无鱼腥味，又没有骨刺，老幼皆宜。虾的吃法多样，又可制成多种美味佳肴。虾肉历来被认为是滋补壮阳的佳品。

养生红绿灯

营养绿灯

虾营养极为丰富，所含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；且其肉质和鱼一样松软，易消化，不失为老年人食用的营养佳品，对健康极有裨益；对身体虚弱以及病后需要调养的人也是极好的食物。虾肉中的微量元素镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。虾的通乳作用较强，并且富含磷、钙，对小儿、孕妇尤有补益功效。



禁忌红灯

有过敏性疾病的患者在缓解期或发作期都不要进食虾。

虾为发物，染有宿疾者不宜食用。咳喘病人忌食。

关注黄灯

老年人常食虾皮，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症；老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处。

健康总动员

虾壳枣仁茶饮：虾壳25克，酸枣仁5克，远志15克。加水共煎汤服，日服一剂。可治神经衰弱。

河虾壮阳酒：鲜活河虾60克，清水中漂洗净，滚热黄酒半杯，将虾烫死后吃虾，喝酒，每日一次，连吃7天为一疗程。可治阳痿。



巧妇心语

在烹饪虾前应提前剔除虾线，可去腥提鲜。用针划破虾肉，轻挑即出。

田螺

大话田螺：

▶ 田螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，既是宴席佐肴，又是街头摊档别有风味的小吃，深受城乡居民的喜爱。素有“盘中明珠”的美誉。

养生红绿灯

营养绿灯

田螺肉丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口。据分析，田螺含有人体必须的8种氨基酸、碳水化合物、无机盐、核黄素及多种维生素等营养成分。其蛋白质、糖、磷、钙、铁和维生素的含量比蛋类高。

田螺含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙，可治目疾。螺类所含热量较低，是减肥者的理想食品。螺肉具有利水通淋等功效，对黄疸、脚气、痔疮等疾病有食疗作用。

禁忌红灯

因田螺性寒，凡消化功能弱者和老人儿童，应当食有节制，以免多食引起消化不良。另外，胃寒者应忌食，以防危害身体。

海螺的脑神经分泌的物质会引起食物中毒。海螺引起的食物中毒潜伏期短（1～2小时），症状为恶心、呕吐、头晕，所以在烹制过程中要把海螺的头部去掉。螺类也是发物，有过敏史及疮疡患者应忌食。

不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服。



关注黄灯

田螺对狐臭还有一定疗效。

健康总动员

护肝田螺汤：用清水漂养田螺250克三天，勤换水除净污泥。用剪刀剪去螺尾少许，与鸡骨草50克加水煮汤，饮汤吃田螺肉，连服2～3次。对肝炎有一定的辅助治疗作用。

海参

大话海参：

▸ 海参是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，是名贵佳肴，是“海八珍”之一，与鱼翅、燕窝齐名的，常食能强身健体。

养生红绿灯

营养绿灯

海参体壁内有含量很高的胶原蛋白，这种蛋白可以与传统中药的阿胶、龟板胶、鳖甲胶、鹿胶在营养成分上相媲美，其功能是生血养血，使肌肤保持光滑及弹性，延缓机体衰老。

海参里含有一种叫海参黏多糖的物质，这是海参体壁中的另一类重要成分，具有广谱抗肿瘤功效，能够提高机体免疫力，消炎消肿。同时，它还是一种新型抗凝剂，能抑制血管平滑肌的增生，提高内皮细胞增殖与迁移，并刺激内皮细胞释放游离型抑制剂，对正常中老年人群具有降低血黏度的功效。

海参微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能。

禁忌红灯

海参性滑利，脾胃虚弱、痰多便稀薄者勿食。海参不宜与甘草同食。

关注黄灯

适宜机体免疫力低下者食用。

健康总动员

抗癌海参炖茴香：海参15克，温水泡发软后，与6克小茴香煨炖至海参烂熟。吃时加入姜汁拌和，每日一次。常吃可有效控制癌症转移，还可防癌。

海参冰糖降血压：将海参炖烂后，加入冰糖，再炖片刻即可。早饭前空腹饮用，补肾益精，养血润燥，特别适用于高血压患者。

紫菜

大话紫菜：

▸ 紫菜是生长在浅海岩礁上的一种红藻类植物，颜色有红紫的、绿紫的及黑紫的区别，但干燥后均呈紫色，所以取名紫菜。

养生红绿灯

营养绿灯

紫菜不仅味道鲜美，而且营养丰富，尤其是碘的含量很高。所以在古代就用于治疗因缺碘而引起的大脖子病，也就是现在所说的“甲状腺肿大”。由于紫菜有软坚散结的功能，所以对于有其他郁结积块者也可食用。

紫菜中含丰富的钙、铁元素，不仅是治疗妇女儿童贫血的优良食物，而且可以促进儿童和老人的骨骼、牙齿的生长和保健。

紫菜中含有丰富的胆碱成分，有增强记忆力的作用。

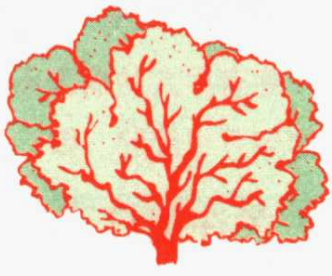
由于紫菜中含有一定量的甘露醇，所以它是一种很强的利尿剂，可作为治疗水肿的辅助食品。

禁忌红灯

胃肠消化功能不好的人应少食；腹痛便溏者不宜食用。

关注黄灯

适宜水肿、脚气、肺病初期、甲状腺肿大、心血管病和各类肿块、增生的患者食用。



健康总动员

紫菜决明子降血压：紫菜、决明子各适量，加水煎汤服用。

紫菜香油茶治疗便秘：紫菜10克，香油2小匙，酱油、味精各少许。每日晚饭前半小时，将上述材料混合后，用开水冲泡一碗，温热后喝下。

紫菜车前子去脚气：紫菜25克，车前子25克。加水煎，日服两次。

海带

大话海带：

▶ 海带素有“长寿菜”美誉，含有丰富的碳水化合物，较少的蛋白质和脂肪，但是它的含碘量高达7%～10%，是一种很好的天然补碘保健品。

养生红绿灯

营养绿灯

海带中的碘极为丰富，它是体内合成甲状腺素的主要原料，而头发的光泽就是由于体内甲状腺素发挥作用而形成的。因此，常吃海带能令你秀发飘飘。

碘还可以刺激脑垂体，调整女性体内雌性激素的水平，恢复卵巢的正常机能，纠正内分泌失调，消除乳腺增生的隐患。

海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发病率。

海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，调顺肠胃，促进胆固醇的排泄；所含的丰富的钙元素可降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。这三种物质协同作用，其降血脂效果更好。

禁忌红灯

患有甲亢的病人不要吃海带。孕妇和乳母不要多吃海带，因为海带中的碘可引起胎（婴）儿甲状腺功能障碍。

关注黄灯

适宜高血压、高血脂与缺碘人群。

健康总动员

海带绿豆汤：海带150克浸泡洗净，切丝，绿豆150克淘洗净，加水共煮至豆熟烂，用100克红糖调服，每日两次，可连续食用。可治高血脂、高血压症。

第五章

肉禽蛋的养生与禁忌

猪肉

大话猪肉：

▸ 猪肉一直是中国传统饮食中的主角之一，是动物类脂肪和蛋白质的主要来源，猪几乎全身都是宝，它的各个部位，包括猪血都极富营养。

养生红绿灯

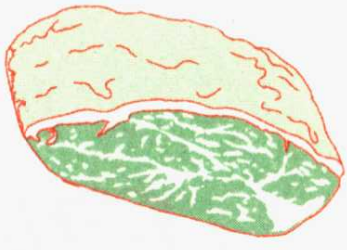
营养绿灯

猪肉的蛋白质大部分集中在瘦肉中，而且瘦肉中还含有血红蛋白，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。瘦肉中的血红蛋白比植物中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

营养学家还证明，肥肉中含有α脂蛋白，可以阻止血管中胆固醇沉积和血小板凝集，有预防高血压及中风的作用。

猪血在体内有吸收“垃圾”的作用，猪血的血浆蛋白经人的胃酸和消化酶分解后，会产生一种可解毒、滑肠的物质，所以常吃猪血对人体很有益。

禁忌红灯



高血脂症、血管硬化症、冠心病及肥胖患者，不宜多食用。多食猪肉易助热生痰，动风作湿，伤风寒及病初愈者忌食。

关注黄灯

猪肉并没有想像中的那么可怕，不要为了身材就不沾肉，关键是看你会不会挑选猪肉。

健康总动员

美容猪排：猪排洗净切长条， 用调味料腌约20分钟。走油，沥干油份备用。芒果去皮，其中一个切条，另一个弄碎成酱状。 将芒果酱与芡汁拌匀 。锅烧热少许油，炒香葱片及猪肉，洒酒拌匀 ，加入芡汁及芒果，炒匀即可上碟 。

牛肉

大话牛肉：

▸ 世界上最喜欢吃牛肉的人要算巴西人了，而且把牛肉视为国菜。牛肉含有全部种类的氨基酸，更可贵的是各种氨基酸含量的比例与人体蛋白中各种氨基酸的比例基本上一致。

养生红绿灯

营养绿灯

牛肉脂肪含量很低，但它却是低脂亚油酸的来源，同时还是潜在的抗氧化剂。

牛肉是优良的高蛋白食品，营养成分易于被人体吸收，含大量蛋白质，少量脂肪，还含钙、铁、磷、维生素B等。氨基酸组成比猪肉更接近人体的需要，能提高机体的抗病能力。

寒冬食牛肉，有暖胃作用。是寒冬的补益佳品。



禁忌红灯

患皮肤病者不宜食用牛肉，患肝炎、肾炎者也应慎食。

牛肉不可多吃，一周吃一次即可；

牛肉的肌肉纤维较粗不易消化，且含有较多的胆固醇，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

关注黄灯

牛肉可提供婴幼儿生长、发育的主要营养物质，并能增强其抵抗疾病能力。瘦牛肉对病人或施过手术的人补充失血、修复组织和伤口愈合是特别适宜的。心血管疾病患者食用也较适宜。

健康总动员

补身益气的水煮牛肉：生牛肉切成片，葱切成段，将豆瓣酱放入热锅中，炒香，高汤倒入锅中，放入牛肉片，葱段，在锅中煮3分钟，加入调味料、熟汁即可。

羊肉

大话羊肉：

▸ 羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素，羊肉的脂肪熔点为47度，而人的体温为37度，也就是说吃了也不会被身体吸收，不会发胖，而且容易消化。

养生红绿灯

营养绿灯

寒冬常吃羊肉可益气补虚，祛寒暖身，增强血液循环，增加御寒能力，是冬令滋补佳品。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化，很适于体虚胃寒者食用。

羊肉有一种特殊气味，俗称“膻味”，许多人不习惯这种膻味。据有关资料报道，呈膻味的主要成分是某些羰基化合物和具有侧链的脂肪酸，它是羊皮脂腺的分泌物。这些膻味成分是脂溶性的，因此，羊肉脂肪的膻味特别冲。在皮下脂肪、羊尾脂肪和肌肉间隙的脂肪中，都含有这种膻味的成分，而肌肉部分膻味成分较少。



禁忌红灯

羊肉性温热，食之易生火，故外感热病、发烧、急性炎症、皮肤疮疡、疖肿、身体热盛及有出血倾向者忌食之。平素壮健，口渴喜饮，大便秘结者也应少食，避免助热伤精。羊肉不宜与荞麦、南瓜同食。

关注黄灯

适宜气血虚弱，伴有神疲乏力，心悸失眠，面色缺乏红润光泽者。

健康总动员

补虚安眠的羊肉汤：用羊肉500克整块洗净，与生姜25克，以小火清炖2小时。取羊肉汤1碗，加去皮、洗净的山药片100克，放入锅内煮烂，再加牛奶半碗，食盐少许，待沸后即可食用。

鸡肉

大话鸡肉：

▶ 鸡肉比起猪肉、牛肉等肉类，明显具有低脂低热的特点，肉质也更爽口香嫩。可以作为减肥者摄取动物性蛋白质的首选食物。

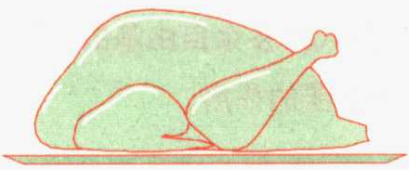
养生红绿灯

营养绿灯

鸡肉中的蛋白质含量较高，氨基酸种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体质的作用。

鸡肉含有对人体生长发育起重要作用磷脂类，是我国人民膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡胸肉中含有较多的维生素B，具有消除疲劳，保护皮肤的作用，大腿肉中含有较多的铁质，可改善缺铁性贫血，鸡翅中含有丰富的骨胶原蛋白，具有强化血管、肌肉、肌腱的功能。



禁忌红灯

鸡肉偏于温热，食用后易产生内热，阴虚体质的人、火热症候者、或外感发热时不宜食用。此外，幼儿不宜过多食用，患高血压、口腔溃疡、急性炎症、皮肤疖肿、大便秘结者及湿疹和邪毒未清者忌食。

痛风、动脉硬化、冠心病和高血脂者忌饮鸡汤。

老年人不宜常喝鸡汤。

关注黄灯

鸡肉对畏寒虚弱、神疲乏力的阳虚体质者，特别适宜。适宜小便频繁者及产后乳少者。

健康总动员

补血益气鸡汁粥：母鸡1只，粳米100克，将鸡洗净，浓煎鸡汁，以原汁鸡汤分次同粳米煮粥，再改用文火煮至粥稠即可。

鸭肉

大话鸭肉：

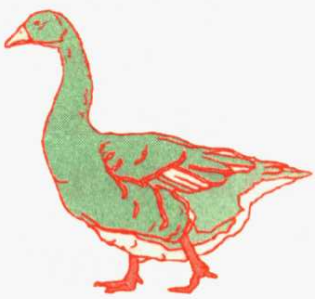
▸ 我国人民早在3000多年前就已经驯化和饲养鸭子了，鸭肉所含的脂肪酸熔点低，消化吸收率较高，被中医称为“药用和滋补的上品”。

养生红绿灯

营养绿灯

鸭肉中含有尼克酸，在细胞呼吸中起着很好的作用。它们与碳水化合物、脂肪和蛋白质能量的释放有关，还参与脂肪酸、蛋白质和脱氧核糖核酸的合成。对心肌梗死等心脏病人有保护作用。

鸭肉中还含有硫胺素，它是用来治疗脚气病、神经炎和多种炎症的维生素，在生长期、妊娠期及哺乳期的人比一般人需要量更大。鸭肉中的维生素E是人体多余自由基的清除剂，在抗衰老过程中起着重要的作用。



禁忌红灯

鸭肉性寒，凡体质虚寒，四肢逆冷，月经量少，大便溏泄，外感未清者不可食用。鸭肉不宜与杨梅、大蒜、木耳和鳖肉同食。

关注黄灯

对患有食少便干，水肿，盗汗以及男子遗精等病症者尤为适宜。鸭肉与山药同食，可消除油腻，补肺效果佳。冬季老人进补，可将适量黄芪塞入鸭腹体内同煮食，能益气利尿，增强老年人体质。

健康总动员

五味子炖肉：五味子50克，鸭肉适量。五味子与鸭肉一起蒸食或炖食，并酌情加入调料。鸭肉、药、汤俱服，补肺益肾，止咳平喘，适宜于肺癌肾虚型病人。

鸡蛋

大话鸡蛋：

▸ 蛋类所含的蛋白质，无论在蛋清中还是在蛋黄中，都具有人所必需的8种氨基酸。而且相互的比值都适合人体的需要，吸收率达95%以上。

养生红绿灯

营养绿灯

鸡蛋的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后，可释放出胆碱。胆碱是神经介质传递的重要物质，它通过血液到达大脑，从而可避免老年人的智力衰退，并可改善各个年龄组人群的记忆力。它还可以减少血中的胆固醇含量。

去壳的鸡蛋，其脂肪含量约为10%，这种脂肪呈乳化状态存在于蛋黄中。因此，它有利于人体的消化和吸收，而且占一半以上为卵磷脂、胆固醇和卵黄素，对神经系统及身体发育有很大好处，是婴幼儿和青少年成长特别需要的物质。

鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，延缓衰老。鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，故被人们称作“理想的营养库”。

禁忌红灯

鸡蛋不可与蜂蜜同食。冠心病人不宜多吃鸡蛋，以每日不超过1个为宜，对已有胆固醇血症者，尤其是重度患者，应尽量少吃或不吃。

关注黄灯

正在发育中的青少年、老年人、体弱气虚的人，可多吃一些。

健康总动员

增强体质的南瓜花炒鸡蛋：将南瓜花去梗，洗净，鸡蛋打入碗内，放入盐，搅匀；再把油锅烧热，下葱花炒香，倒入鸡蛋，炒至九成熟，再将南瓜花倒入拌匀，当花与鸡蛋结成块时再放入味精即可。

松花蛋

大话松花蛋：

▸ 松花蛋又叫皮蛋，是用石灰等原料腌制后的蛋类食品。因其开蛋壳后胶冻状的蛋白中常有松针状的结晶或花纹而得名。

养生红绿灯

营养绿灯

由于在制作松花蛋过程中蛋内的水分转移，蛋白中的水分含量降低，全蛋的水分含量也随之降低，而蛋中的碳水化合物含量则相对地提高。

由于一部分蛋白质被分解成多肽类物质和氨基酸，最终产物形成的氨和硫化氢，使松花蛋具有特殊的风味，能适当刺激消化器官，增进人们的食欲。易于消化，从而提高了松花蛋的消化吸收率。

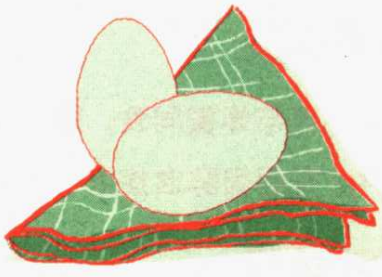
由于松花蛋中的碱性较大，故有中和胃酸的作用。松花蛋还具有清凉、开胃、降压的作用。

禁忌红灯

松花蛋不宜多吃：松花蛋偏凉，故脾阳不足、寒湿下痢者不宜吃；松花蛋的胆固醇含量也较高，有心血管病、肝肾疾病的人应少吃。

关注黄灯

食用时还应配些姜末和醋。



健康总动员

美容养颜的皮蛋豆腐：豆腐1块，松花蛋1个，姜末、醋、香葱末、盐各少许；将豆腐切薄块，松花蛋对切成块放在豆腐上，撒下姜末、香葱末，加入少许盐和醋调味即可。

熘松花蛋：将松花蛋切块，撒上面粉拌匀。热油锅将松花蛋逐块挂上淀粉糊后放入油锅炸至淡黄色时，捞起；锅内留少许油，放入姜葱末略煸炒后，加清水、酱油烧开，用水淀粉勾芡，放入蒜黄和炸好的松花蛋翻炒几下，加香油、醋，颠锅装盘即可。

第六章

调味料的养生与禁忌

大蒜

大话大蒜：

▸ “土里长出来的抗生素”一直是大蒜的 美称，其所含的植物杀菌素有抑制病毒、增强机体免疫力的多重作用，自古以来一直被当作食疗尖兵。

养生红绿灯

营养绿灯

大蒜中含有一种叫超氧化物歧化酶的物质，这是一种自由基清除剂，具有重要的抗氧化防卫作用，能保护细胞膜的完整性，使之免受自由基的攻击。大蒜素还具有抗癌作用和预防痢疾、冠状动脉硬化以及肺结核等疾病的功效。

大蒜中有的成分能与蛋白质结合，促进蛋白质消化、吸收和利用；大蒜能维护神经系统新陈代谢的正常进行，有防治神经痛的功效；大蒜还能预防中风、心肌梗死和冠心病。大蒜可以促进胃酸分泌，助消化。蒜中含有一种“配糖体”，有降低血压作用。



禁忌红灯

胃溃疡、十二指肠溃疡或慢性胃炎患者忌食大蒜，因大蒜刺激胃黏膜，使胃酸增多。患有目疾，口齿喉舌疾病者，忌食大蒜。大蒜忌与蜂蜜一同食用。

关注黄灯

适宜感冒和预防流感者食用；适宜百日咳患儿食用；适宜钩虫、蛲虫病人食用；适宜夏季食用。大蒜防病治病，宜生食，不宜熟用，因大蒜素是一种挥发性油类，加热可被破坏。

健康总动员

大蒜治脚气：大蒜数个，去皮后捣成泥状，涂在患处，20分钟后抹掉，半小时后再反复进行，一般3次可愈。

葱

大话葱：

▶ 葱不仅是家庭必备调味佐餐佳品，而且有着很好的药用功效，北方人有句俗话说："大葱蘸酱，越吃越壮"，这是许多人的养生之谈。

养生红绿灯

营养绿灯

生葱有防止人体细胞老化的功能，这是因为葱内含有大量的硒。

葱中所含的苹果酸、磷酸糖等，可兴奋神经系统，刺激血液循环，促使发汗，增强消化液的分泌，可以增进食欲。

葱中所含的多种矿物质及维生素，可促进胎儿组织器官的发育和供给孕妇大量的热能，有利于母体和胎儿的健康。

葱辣素有杀菌抑菌作用，并可抑制亚硝酸盐的生发生。



禁忌红灯

表虚多汗、自汗之人忌食；患有狐臭之人忌食。根据前人经验，葱不可与蜂蜜、大枣、杨梅和野鸡一同食用。在服用中药地黄、常山、首乌之时，也忌食葱。

关注黄灯

适宜伤风感冒，发热无汗，头痛鼻塞，咳嗽痰多之人食用；适宜腹部受寒引起的腹痛腹泻者食用；适宜胃寒引起的食欲不振，胃口不开者食用；适宜孕妇食用；适宜头皮多屑而痒者食用。

健康总动员

止泻葱白生姜泥：葱白5根，生姜适量，一起捣烂，敷在肚脐上，一天换一次。

麻油拌葱丝：鲜葱头100克，用开水烫一下后切细，加入适量的香油调味，每日两次，有较好的效果，可治疗糖尿病。

生姜

大话生姜：

▸ 姜是青春永驻的秘方，人类衰老的公敌是促使人体衰老的有害物质——氧自由基，而姜缩含的姜辣素便是氧自由基的有效杀手，是当仁不让的抗氧化剂。

养生红绿灯

营养绿灯

生姜自古以来便是食疗佳品，是传统的治疗恶心、呕吐的中药，有“呕家圣药”之誉，曾在欧洲和美洲被视为名贵香料。她所含的“姜辣素”对心脏和血管也有刺激作用，能使心脏加快跳动，血管扩张，血液流动加快，同时，流到皮肤下的血液增多，促使身上的汗毛孔张开，从而达到“排毒养颜”的效果。

生姜中含有柠檬醛和芳香等油性的挥发油，所以生姜在炎热时节有提神等作用；可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状；生姜还有健胃，增进食欲的作用。

盛夏时节，细菌生长繁殖异常活跃，容易污染食物而引起急性肠胃炎，此时适当吃些生姜或用干姜加茶用沸水冲泡后饮用，能起到防治作用。

禁忌红灯

吃姜一次不可过多，以免吸收大量的姜辣素而产生上火的症状。烂姜、冻姜不要吃，因为姜变质后容易产生致癌物质。另外，内热者慎用。

关注黄灯

对因暑热而头昏、心悸及胸闷的病人，适当吃点生姜汤大有裨益。

健康总动员

乌发护发姜皮泡酒：生姜皮60克、花椒95克、碎骨65克。放入1000毫升的上乘白酒中，密封浸泡10天后，取药酒涂抹。在使用前，应以少量水沾湿头发，然后将药酒仔细抹于白发处，要记得浸到白发下面的每一寸肌肤。每日2～3次，十分有效。

食醋

大话食醋：

▶“非典”时，醋作为最简单有效的杀菌武器站到了抗击非典的前线，那场“战斗”胜利之后，人们对醋的抑菌杀菌的作用有了更加深切的认识。

养生红绿灯

营养绿灯

醋中含有丰富的氨基酸，有多种糖类物质，有含量较多的有机酸，有诸多维生素和无机盐，营养十分丰富，其中醋酸乳酸、氨基酸等，对人的皮肤有柔和的刺激作用，能使血管扩张，增加皮肤血液循环，并能杀死皮肤上的一些细菌，使皮肤光润。

醋中所含氨基酸，除了可以促使人体内过多的脂肪转变为本能消耗外，还可使摄入的糖与蛋白质等新陈代谢顺利进行，因而具有很好的减肥作用。此外，醋还能抑制和降低人体衰老过程中过氧化脂质的形成，减少老年斑。醋可以开胃，促进唾液和胃液的分泌，帮助吸收消化。

饮用适量的醋能令血液和体液保持正常的弱碱性，能预防结石、和降低血压及胆固醇。还可提供人体每天所需要的大量维生素，促进新陈代谢，减轻因感冒引起的咳嗽及软化血管。

禁忌红灯

有胃病和胃酸过多的人不宜食用，否则会导致病情加剧。吃羊肉时不宜加醋，否则会削弱两者的营养效果，并可产生对人体有害的物质。

关注黄灯

每天在饮食的菜肴中加一些醋，可以起到减肥的作用。

健康总动员

降血压的黄豆醋：黄豆洗净凉干，与醋按1∶2的比例在阴凉处密封泡15天左右。每早将黄豆10粒、豆醋汤1匙，蜂蜜1匙，用400毫升的凉开水稀释后空腹服用。

味精

大话味精：

▶ 味精是一种常用的调味品。它是一种鲜味物质，能让“清水变鸡汤”，因此被东南亚地区家庭广泛使用。在欧美家庭使用较少，食品加工业者使用较多。

养生红绿灯

营养绿灯



味精的化学名称是谷氨酸单钠盐，谷氨酸单钠是一种氨基酸物质，人体内也可以自行合成，是一种非必需的氨基酸。和食盐一样，味精也是钠的来源之一。味精含有13%的钠（食盐为39%），因此高血压患者及必需控制钠盐摄取的人，不但要控制食盐，也要限制味精摄取。

味精可补充人体的氨基酸，有利于增进和维持大脑机能。因其具有很好的鲜味，故可增进人的食欲。一般成年人均可食用。

禁忌红灯

哺乳期妇女应尽量少食味精，三个月内的婴儿应忌食味精。

用高汤煮制的菜，用鸡或海鲜炖的菜再加味精是浪费，并不能起到什么作用。

酸味菜、糖醋、醋溜和酸辣菜不宜放味精，因为味精在酸性溶液中不宜溶解，而且酸性越强，溶解度越低。

胃及十二直肠溃疡的病人忌食味精。

关注黄灯

每公斤体重日摄入量不超过120毫克。



巧妇心语

味精应在菜出锅时加入，这样不会破坏味精的鲜味，且热度也能使味精迅速溶解。

食糖

大话食糖：

▶ 糖在人们的日常膳食中也是必不可少的调味品之一，最常用的包括白糖、冰糖、红糖几种。它们都是从甘蔗或甜菜中提取的，都属于蔗糖的范畴。

养生红绿灯

营养绿灯

糖分可以提高人体对钙的吸收利用率，提供机体能量，维持心脏和神经系统正常功能，还可以维持脂肪正常代谢，防止酸中毒，护肝解毒，使机体本身免受损害等。

红糖有益气、缓中、助脾化食、补血破淤、散寒止痛的功效，常食不易诱发龋齿等牙科疾病。

冰糖润肺，生津，可治疗肺燥咳嗽、口干脘痛等。

禁忌红灯

食糖的摄取量过多，会使血液中葡萄糖含量增多，增加脂肪的积蓄，从而使人易患心血管方面的疾病。

在饮用牛奶、咖啡等饮料时，不宜加入大量的糖。

老年人阴虚内热者不宜多吃红塘。

关注黄灯

除糖尿病患者都可食用。



健康总动员

红糖牡丹花粥：粳米100克，牡丹花20克，红糖适量。将牡丹花瓣摘下，漂洗干净。将粳米淘洗干净，放入煮锅内，用旺火煮沸后，转用文火煮至粥成。

酱油

大话酱油：

▶ 酱油是烹调的必备之物，在炒、煎、蒸、煮或凉拌配料时，按需要加入适量的酱油，就会使菜肴色泽诱人，香气扑鼻，味道鲜美，并能适当补充养分。

养生红绿灯

营养绿灯

酱油的主要原料是大豆，它的营养价值很高，早有研究指出，大豆及其制品均有防癌的作用。

酱油能产生一种天然的抗氧化成分，它有助于减少自由基对人体的损害，其功效比常见的维生素C和维生素E等抗氧化剂大十几倍。用少量酱油所达到的抑制自由基的效果，与一杯红葡萄酒相当。

酱油含有异黄酮，这种特殊物质可降低人体胆固醇，降低心血管疾病的发病率。

酱油除了可以增加香气、增进食欲、补充营养外，还有除热解毒的功效，可治疗烫伤、蜂虫伤等。

禁忌红灯

发霉变质的酱油不能吃，要食用“酿造酱油”，不要吃“配制酱油”，因为“配制酱油”中可能含有致癌物质，“佐餐酱油”的卫生标准高，可拌凉菜，而“烹调酱油”未经加热不宜直接食用。

服用治疗血管疾病、肠胃疾病的药物时应减少食用酱油烹制的菜肴。

关注黄灯

酱油最好存放于干燥的玻璃器皿中，用完之后一定要封好口。



巧妇心语

酱油应在菜肴将要出锅时加入，不宜长时间加热，以避免营养素的流失。

第七章

饮品的养生与禁忌

牛奶

大话牛奶：

▶ 牛奶是牛的乳汁，营养丰富，饮用价值很高，在牛奶中，含有3%左右的蛋白质，消化利用率高达96.1%。

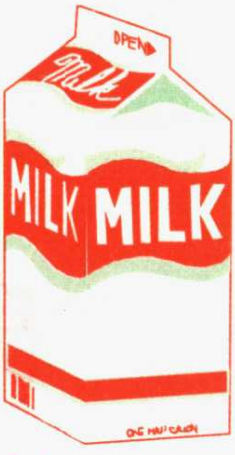
养生红绿灯

营养绿灯

牛奶蛋白质中赖氨酸含量较高，胆固醇含量低，碳水化合物全部为乳糖，在肠道中可转化成乳酸，有抑制腐败菌生长的作用，还含有较多的维生素，对婴幼儿的成长发育很有好处。

牛奶中也有保护呼吸系统的有效成分，如维生素A，因此常喝牛奶的女性，体内氧气交换会较顺畅，毛细血液循环也会比较正常，脸色看起来自然红嫩，可以有效避免脸色黯淡的问题。长期吸入厨房油烟的家庭主妇，及常吸二手烟或骑乘机车的女性，若能多喝牛奶，肺部所受的伤害也能够减少，更可以降低罹患肺癌的危险性。

禁忌红灯



肠胃不好的人不宜一次饮用大量的牛奶，以免出现腹部不适。喝牛奶时不要吃巧克力，因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙，使钙无法被吸收。

关注黄灯

牛奶丰富的蛋白质是女性内分泌系统制造必需激素的来源，多喝牛奶的女性，其体内新陈代谢活动能够有效进行。

健康总动员

美容护肤水果沙拉：猕猴桃小半个，小西红柿1个，酸奶酪1杯；猕猴桃去皮，小西红柿洗净，分别以刀切碎备用；酸奶酪取出，拦腰切成一半置于碟子上。取切碎的猕猴桃、小西红柿置于酸奶酪上即可。

茶

大话茶：

▶ 茶是我国人民日常生活中非常喜爱的饮料。茶具有消热、解毒、祛火、止渴、生津、提神之功效，在我国饮茶的历史已有上千年之久。

养生红绿灯

营养绿灯

茶叶中含有茶碱和咖啡因，有振奋精神，消除疲劳的作用。喝茶可刺激口腔黏膜，促进口内生津，并从皮肤毛孔排出汗液，散发热能，有清爽和解渴作用。

茶叶中含有抗氧化物质，能中和身体代谢以及身体接触的化学物质、放射性物质后所产生的自由基。正是这些自由基氧化了人体细胞、蛋白质以及脂肪而导致多种疾病发生。茶中茶多酚对胃肠黏膜有收敛杀菌作用，能凝固菌体蛋白，减轻细菌的毒性，起到消炎止泻作用。

饮茶可以抑制口腔中龋齿菌分泌的一种酶，使其不能黏着在牙齿表面；茶叶中的多酚可杀死龋齿菌；茶叶中的氟素可以坚固牙齿的珐琅质。



禁忌红灯

茶叶内各种成分虽对身体有益，但若过量、过浓，这些成分对身体健康是有害的。饭后立即饮茶也不好，这样会增加肠胃负担，严重者还可引起贫血。

关注黄灯

茶水中多糖类含量极少，属于低糖饮料，因此饮茶对糖尿病患者、肥胖症和老年人更为适宜。有嚼茶叶习惯的人，还能从茶叶中获取膳食纤维。

健康总动员

减肥荷叶茶：荷叶、炒决明子少许、玫瑰花3朵、茶叶1小匙一起用开水冲泡即可。经常饮用就可达到减肥瘦身的目的。

咖啡

大话咖啡：

▸ 咖啡味苦却有一种特殊的香气，它还有提神功效，因此经常加班、熬夜的人常用它来提神；情侣们往往也酷爱咖啡店的温馨氛围。

养生红绿灯

营养绿灯

咖啡中含有咖啡因，有刺激中枢神经、促进肝糖原分解、升高血糖的功能。饮适量咖啡可使人暂时精力旺盛，思维敏捷；运动后喝咖啡可以消除疲劳，恢复体力，振奋精神。

咖啡还有强心、利尿和提高人体基础代谢的作用，可以缓解气管平滑肌的痉挛、脑血管痉挛等病症。



禁忌红灯

过量饮用咖啡会出现心律不齐及循环系统障碍，使心脏功能发生改变，血液中胆固醇含量升高。

对胃肠有刺激作用并增加胃液分泌，对胃溃疡病有加重病变的危险。

妇女嗜饮咖啡有时会影响受孕机会，并影响胎儿发育。

关注黄灯

每天1～2杯为宜，不超过3杯。适量地饮用一些咖啡对人体是有好处的，因为咖啡中所含的咖啡因可防辐射，是电脑族最理想的保健饮料。

健康总动员

冰摩卡咖啡

材料：冰杯、冰块、巧克力浆、热咖啡、冰牛奶、鲜奶油。

做法：在一个杯中装满冰块，然后将30毫升巧克力浆与热咖啡75毫升搅匀倒入冰杯中再轻微搅拌一下。轻轻倒入冰牛奶至杯子的4/5高度，打上鲜奶油，撒上一点彩色巧克力粉或淋上一点巧克力浆即可。

酒

大话酒：

- 白酒通常是用高粱或大米通过酿造和蒸馏而成，因无色且水分少，所以又叫“白干”，分为酱香型、清香型和浓香型。

养生红绿灯

营养绿灯

各类酒基本上都是水和乙醇（酒精）的混合体，某些酒尽管含有多种营养成分，但含量极微。白酒除含有酒精、酯类、甲醇三种主要成分外，还含有酸类、醛类、杂醇油、铅等物质。在白酒中还可检测出微量氨基酸；葡萄酒和啤酒中含有较多的蛋白质、肽类、氨基酸、碳水化合物和有机酸。但无论何种酒，这些物质的总含量一般都不会超过1%～5%。

酒有活血通脉，助药力，增进食欲，消除疲劳，陶冶情操，使人轻快并有御寒提神的功能；饮用少量白酒特别是低度白酒可以扩张小血管，促进血液循环，延缓胆固醇等脂质在血管壁沉积，故对循环系统及心脑血管有利。

禁忌红灯

过量饮酒会引起体内蛋白质、脂肪、糖的缺乏。主要原因是由于长期饮酒的人约有一半以上进食不足。酒能使胃的蠕动能力降低，造成继发性恶心，使嗜酒者丧失食欲，减少进食量。另外，会损伤肝功能，增加高血压和中风的危险。酒精还对对生殖细胞（精子和卵子）有毒害作用。

关注黄灯

市面上的酒类大致可分为白酒、红酒和啤酒，其中以白酒对人体最有害。原因是白酒除了本身含有大量乙醇（即酒精成分），还含有其他有害成分，如有机酸、高级醇、酯类、醛类、多元醇及酚类等。



巧妇心语

每周饮酒不应超过3次，而且时间最好在晚上，其次是中午，不要在早上喝酒。

蜂蜜

大话蜂蜜：

▶ 蜂蜜不仅味道鲜甜，它所含的营养成分很容易被消化吸收，是女性朋友、老人、小孩最理想的养生饮品。

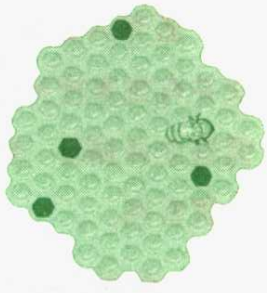
养生红绿灯

营养绿灯

蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，能显著缩短排便时间。蜂蜜还有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效。

蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能，缓解神经紧张，促进睡眠。

蜂蜜去掉糖分后的酸度等同于醋，可令细菌在创伤部位不能生存。即使没有病菌，在它的作用下，伤口的肿胀、疼痛都会减轻，还能消除死去的肌肉，加快伤口愈合。



蜂蜜是最理想的护肤品，能供给皮肤养分并让皮肤具有弹性，能杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌，还能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织再生。

禁忌红灯

糖尿病患者忌食；呕吐之人及慢性湿疹患者忌食。蜂蜜不可同鸡蛋同食。

关注黄灯

适宜老年、体弱、病后、产妇便秘之人食用；适宜生长发育期的儿童食用；适宜美容润肤者食用；适宜神经衰弱及失眠患者及肥胖者食用。

健康总动员

养颜绿茶蜂蜜饮：绿茶2大匙，水2杯，柠檬汁、蜂蜜、冰块各适量。先将水煮开后放置约1分钟，加入茶叶浸泡约4分钟，将茶滤出，放凉。待茶凉后放入搅拌杯内，加入蜂蜜、柠檬汁及冰块，调匀后加入冰块即可。

啤酒

大话啤酒：

▸ 啤酒含有丰富营养，有健脾开胃等功效，有人把它当作日常软饮料，甚至誉为“液体面包”。更有些男士每餐必饮啤酒，以啤酒代替饮料、汤羹。

养生红绿灯

营养绿灯

啤酒中维生素 B_2 是很丰富的，每升含有 0.3～1.3 毫克。维生素 B_2 除能防治口唇发炎外，还有增进眼睛明亮及促进乳汁分泌的作用。叶酸有促进红细胞生成和抗贫血的作用。啤酒中的硒可增加血液中的抗体含量，锌能增进食欲，铬能促进体内碳水化合物的利用。

男性以及年轻女性经常饮用啤酒，可以减少年老时得骨质疏松症的几率。骨质的密度和硅的摄取量有密切关系，而啤酒中因为含有大量的硅，经常饮用有助于保持人体骨骼强健。

禁忌红灯

啤酒和白酒一样，过量饮用会伤害身体，如果经常大量饮用会破坏细胞功能，发生乙醇中毒。胃炎、肝病、痛风、糖尿病、心脏病等患者不宜饮啤酒。服药期间不要喝啤酒，用啤酒送药更是不可取的，因为啤酒会影响药物的分解和吸收。



关注黄灯

健康的成年人均可饮用。

健康总动员

补中益气啤酒鸭：母鸭 1 只，火腿、冬笋、葱、姜、盐、胡椒粉各适量，啤酒 500 毫升。将鸭洗净切块，用热水焯一下，清水冲净。然后取大汤盅，放入鸭块及其他材料，加清水。放入蒸锅，旺火蒸至鸭块酥烂。取出葱节、姜块，撒上胡椒粉，即可。

● 附录 ●

食物养生一览表

病症	症状	有效的营养物质	对症状有效的食物
感冒	打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛、发烧、头痛、恶寒等	维生素A、维生素B_1、维生素C、β－胡萝卜素、植物凝血素、胱硫醚	鸡肝、红椒、鳕鱼、大米、牛奶、鸡蛋、蘑菇、豆类
肺炎	发烧、胸痛、咳嗽、有痰	维生素A、维生素B1、维生素C、β－胡萝卜素、乳过氧化酶、胱硫醚	乳制品、干香菇、猪肝、鸡肝、土豆、草莓、樱桃
支气管炎	咳嗽、呼吸困难、有痰	维生素A、维生素C	鳗鱼、猪肝、鸡肝、红椒、草莓
痛经 月经不调	腹痛、腰痛、头痛、月经周期较长或较短、经血量多	钙、维生素B6、C、铁、锰、菸酸	鲔鱼、秋刀鱼、牛肝、虾仁、沙丁鱼、紫菜、泥鳅
慢性胃炎 急性胃炎	胃痛、恶心、呕吐、吐血等	EPA、维生素C、维生素E、β－胡萝卜素	豆类、黑麦（全麦粉）、干柿子

脂肪肝	肝脏肿胀、肥大	食物纤维、蛋胺酸	豌豆、红豆、豇豆、全麦食品
糖尿病	口渴、多尿、容易疲倦、空腹感、多食、视力减退	匙羹藤酸、EPA、DHA、β－胡萝卜素、维生素Q	扇贝、蛤蜊、章鱼、海带、乳制品
肥胖	体内脂肪增加，体重超过标准体重10%以上	食物纤维、辣椒辣素、匙羹藤酸、维生素	海带、各类蔬菜
肾炎	蛋白尿、血尿、浮肿、高血压等	EPA、大豆球蛋白	大豆制品、鱼类
前列腺肥大症	前列腺内腺肥大，压迫膀胱口，使得排尿不顺	β－胡萝卜素、镁、硒、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E	杏仁、红鳟鱼、南瓜、猪肉、圆白菜、牡蛎
失眠	睡眠中多次醒来，半夜起床后就再也睡不着	维生素B_{12}、铜、铁、镁	牛奶、脱脂奶粉、泥鳅、带鱼