Detailed Illustrations of Vegetable

图录大全

中国地道食材

蔬菜分步详解

蔬中最有利者，探究餐桌上的绿色学问 | 王丽 编著

藕 Lotus

消渴散淤，生肌降压

藕对动脉硬化、高血压、胃溃疡、便秘、感冒都有很好的疗效。

西红柿 Tomato

健胃消食，凉血平肝

西红柿具有生津止渴，清热解毒，补血养血的功效，对于高血压、动脉硬化、胃痛、宿醉、便秘也有很好的疗效。

别名 番茄、小金瓜　科属 茄科、番茄属
主产地 新疆、西林、河南、浙江、江西

豇豆 Cowpea

健脾开胃，利尿除湿

豇豆可用于治疗脾胃虚弱、泻痢、吐逆、消渴、遗精、白带、白浊、小便频繁等症。

油麦菜 Lettuce

清燥润肺，化痰止咳

油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

简单栽种之大蒜篇

第一步 选材

蒜瓣

选择完整新鲜的大蒜，每瓣蒜剥去蒜衣。

第二步 播种

埋好的蒜瓣

将蒜的头部埋入土中，土埋到蒜瓣的1/3处。

第三步 食用

蒜苗

可以只吃蒜苗，过两天又会长出新的苗

芥菜 Mustard

芥菜能促进胃、肠消化功能，增进食欲，有解毒消肿的功效，能抵御感染和预防疾病的发生。

别名 芸菜
科属 十字花科、芸薹属
主产地 广东、福建、四川

芥菜含有大量的抗坏血酸，能增加大脑中氧的含量，激发大脑对氧的利用，有提神醒脑，解除疲劳的作用。

大蒜 Garlic

提神醒脑，抗癌防老，抗炎杀菌，排毒清肺

大蒜，按皮色不同分为紫皮蒜和白皮蒜两种。辛辣，有刺激性气味，可入药，被誉为“天然抗生素”

香菇 Mushroom

病变等疾病有一定的积极意义。对于女性来说，香菇也是一种食疗佳品，因为香菇的水提取物具有延缓衰老的功效，是一种不可多得的美容佳蔬。

别名 花菇
科属 口蘑科、香菇
主产地 浙江、四川

洋葱 Onion

经常食用洋葱可起到发散风寒、促进消化、抗衰老、防治骨质疏松症、预防感冒等作用

别名 圆葱
科属 百合科、葱属
主产地 山东、甘肃、内蒙古、新疆

胡萝卜 Carrot

胡萝卜富含胡萝卜素，有清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止喘等功效，可用于脑胃不适、便秘、夜盲症（缺乏维生素A所致）、性功能低下、麻疹、百日咳、小儿营养不良等疾病。

健脾和胃，补肝明目

胡萝卜榨汁，加适量冰糖蒸开温服，加适量冰 治疗百日咳。胡萝卜心有紫等不同颜色。紫等不同颜色。我国治疗百日橙色心胡萝卜。

别名 甘蔬、黄萝卜、番萝卜
科属 伞形花科、胡萝卜属
主产地 山东、辽宁、吉林、黑龙江

青椒 Green Pepper

青椒是由原产于中南美洲热带地区的辣椒在元末演化而来，经过长期的栽培驯化和人工选择，使果实发生体积增大、果肉变厚、辣味消失和心皮及子房腔数增多等性状变化。

青椒属茄科，性热，具有温中散寒，开胃消食的功效。对动脉硬化、恶病质、便秘、腹胀、感冒等疾病有疗效。

温中散寒，健胃消食

甜椒有紫色、白色、黄色、橙色、红色、绿色等多种颜色。为强抗氧化剂，可抗白内障、心脏病和癌症。

山药 Yam

山药有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、长志安神、延年益寿、助五脏、强筋骨的功效。

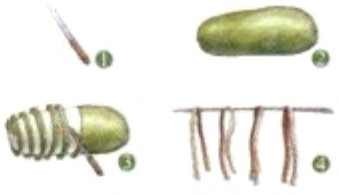
别名 薯蓣、怀山药、淮山药
科属 薯蓣科、薯蓣属
主产地 河南、山东、河北、湖南、江西

冬瓜 Melon

透疹解毒，疏肝解郁

冬瓜富含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁等营养成分且钾盐含量高，钠盐含量低，对心胸烦热、小便不利、高血压等疾病有疗效。

晒制冬瓜条



别名 白瓜、枕瓜、水芝
科属 葫芦科、冬瓜属
主产地 浙江、四川、河北、山西

南瓜 Pumpkin

南瓜有利尿、降血糖、降血压、动脉硬化等作用。

别名 金瓜、饭瓜、倭瓜、饭瓜
科属 葫芦科、南瓜属
主产地 浙江、山西、广东、四川

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

精打细算　　充沛挑战健康生活

香菜 Parsley

开胃消郁，止痛解毒

一般人食用7~10g香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量。250g香菜根放入600ml水中熬出的水，可帮助小孩退烧。

别名　香菜、胡荽、芫荽
科属　伞形花科，芫荽属
主产地　河北、山西、内蒙古

牛肝菌 Boletus

养血和中，补虚提神

牛肝菌有清热解烦、追风散寒、舒筋和血等功效。

别名　大柳菇
科属　牛肝菌科，牛肝菌属
主产地　云南

紫甘蓝 Purple cabbage

补骨髓，润脏腑，益心力，壮筋骨

紫甘蓝含有的大量纤维素，能够增强胃肠功能，促进肠道蠕动，以及降低胆固醇水平

别名　红甘蓝、赤甘蓝、紫包菜、紫圆白菜
科属　十字花科，芸苔属
主产地　中国东北、西北、华北地区

蟹味菇 Crab Mushrooms

防癌抗癌，延长寿命

蟹味菇有浅灰色型和纯白色型两个品种。有增强机体免疫力、延缓衰老、防止便秘、美容等功效。

红薯 Sweet Potato

红薯有补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘的功效。可治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘等症。

别名　番薯、地瓜、红薯、白薯
科属　旋花科，番薯属
主产地　海南、福建

茄子 Eggplant

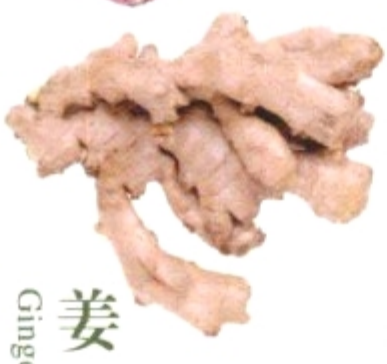
茄子对于癌症、动脉硬化、高血压、脑溢血、夏热病、头昏眼花等症状有很好的疗效。

别名　海茄
科属　茄科，茄属
主产地　新疆、辽宁、河南、山西、浙江、广东

芦笋 Asparagus

芦笋含有多种维生素和微量元素，抑制癌细胞的生长。

别名　石刁柏、龙须菜
科属　天门冬科，天门冬属
主产地　福建、四川、山东



姜 Ginger

姜具有治嗽温中，治胀满、霍乱不止、腹痛、冷痢、血闭的功效

别名　生姜、黄姜、均姜
科属　姜科，姜属
主产地　广东、浙江、山东、湖北

苋菜 Amaranth

明目利咽，凉血止血

苋菜有润肠胃、清热解毒、止痢的功效。

苋菜根富含易被人体吸收的钙质，能维持正常的心肌活动，防止胆结石的发生。

含章行文

上架建议：生活·健康

ISBN 978-7-5430-6252-8

9 787543 062528

定价：45.00元

中国地道食材——

蔬菜分步详解

图录大全

王丽 编著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

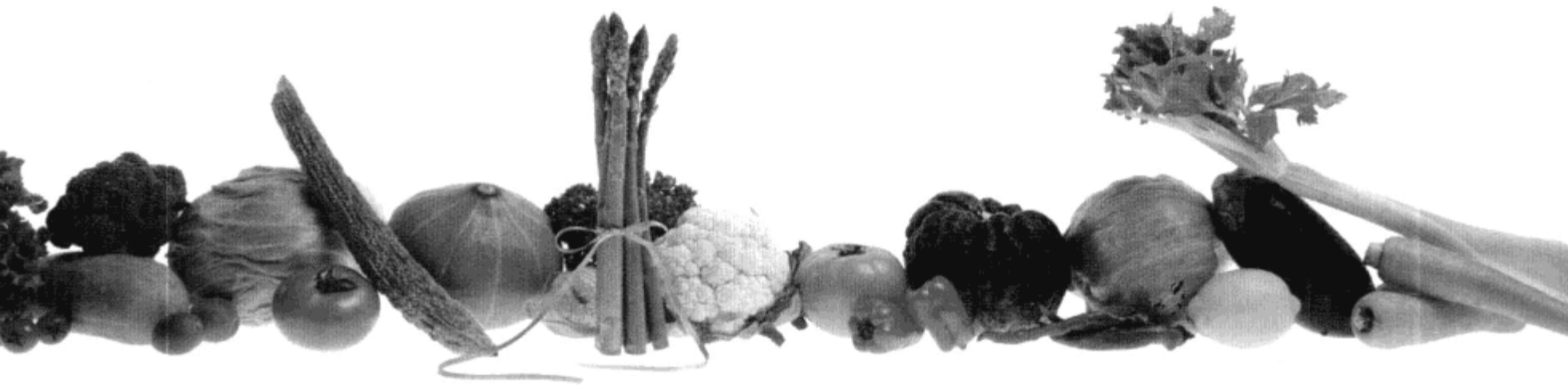
（鄂）新登字08号
图书在版编目（CIP）数据

中国地道食材——蔬菜分步详解图录大全 / 王丽编著. —— 武汉：武汉出版社，2011.10
ISBN 978-7-5430-6252-8
Ⅰ.①中… Ⅱ.①王… Ⅲ.①蔬菜－食品营养－基本知识 Ⅳ.①R151.3
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第169464号

书　　名　中国地道食材——蔬菜分步详解图录大全

编　　著：王　丽
责任编辑：王冠含
特约策划：张　超
特约编辑：黄　爽　李娇娇
装帧设计：一含章有文 | 装帧 |
出　　版：武汉出版社
社　　址：武汉市江汉区新华下路103号　　邮　　编：430015
电　　话：（027）85606403　85600625
http：//www.whcbs.com　　E-mail：zbs@whcbs.com
印　　刷：北京蓝图印刷有限公司　　经　　销：新华书店
开　　本：889mm × 1194mm 1/16
印　　张：15　　字　　数：300千字
版　　次：2011年10月第1版　　2011年10月第1次印刷
定　　价：45.00元

版权所有·翻印必究
如有质量问题，由承印厂负责调换。



不只是中国蔬，不只是养生肴

蔬菜是餐桌上必不可少的食物之一。它能供给人体所必需的多种维生素和矿物质，促进人体健康。据国际粮农组织1990年统计：人体已吸收的维生素C，90%来源于日常食用的蔬菜。而60%的维生素A也是来源于此。可见蔬菜不仅能饱腹，更是地上长出的营养源。

中国地域辽阔，气候类型复杂，适合多种蔬菜生长，是重要的蔬菜发源地之一。陕西西安“半坡遗址”处出现的白菜子及关于蔬菜的记载，证明了在公元前约6000年的新石器时代，蔬菜就已经成为人们饱腹的首选。在《诗经》、《尔雅》和《吕氏春秋》等古籍中也能寻到蔬菜的踪迹：“采葑采菲，无以下体。”“言采其芹”“菜之美者，有云梦之芹”……

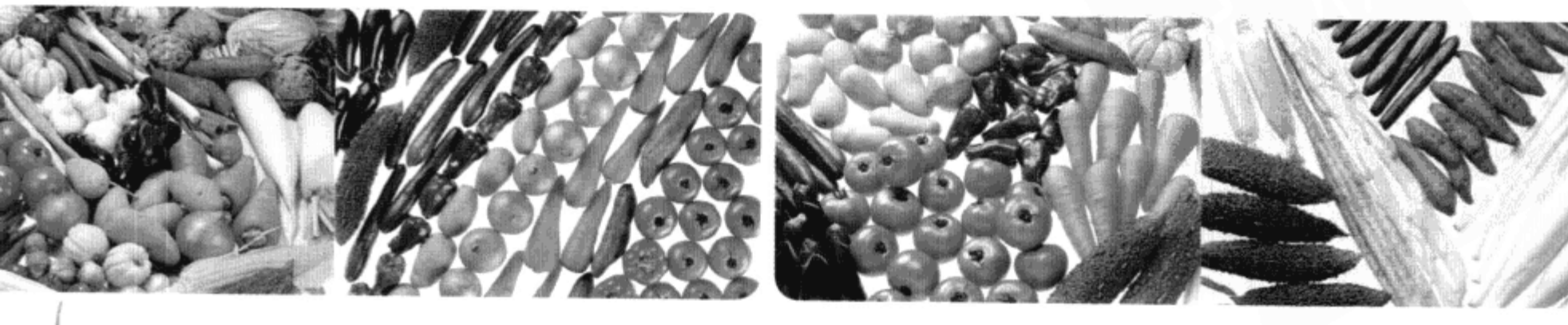
宋代时，孝宗某日腹痛、大便脓血，御医们费尽心力也无法治愈此病，御医总管甚是着急。一日，他路过一家据说能够医治便血的小药铺，就把药铺的掌柜请入宫中，掌柜详细询问了孝宗的饮食习惯和病痛情况后，得知孝宗爱吃海鲜，且经常吃螃蟹……很快，掌柜就推测出孝宗便血的原因。于是他当即开一药方：采新鲜的河藕，用金杵将其捣成汁，藕汁与热酒调和后服用即可治病。果然，用此方后，孝宗的病很快就被治好了。为什么用莲藕来治病呢？那是因为掌柜通过孝宗的饮食和发病症状判断出孝宗是因为吃螃蟹太多、太频繁才会便血的，海产品大多为寒性，过多食用，会导致脾胃受伤，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃疾病，宋孝宗患的是痢疾，就与此有关。而河藕，味甘、性平。有凉血、止血、祛湿、止泻的功效，再配以能够杀菌、散寒、促进血液循环的热酒才有了这么神奇的疗效。读万卷书的御医都治不好的病，蔬菜却能医治，可见蔬菜不仅仅可以满足口腹之欲，更可以为我们的健康护航。

民间有“三日不食青，两眼冒金星”一说，足以看出蔬菜对身体的重要。很多人认为吃维生素片等很多保健品就可以满足身体需要，无需在意饮食的荤素。其实不然，维生素终究是单一的，即便有多种维生素的融合片也没有蔬菜中所含的营养那么丰富，而且蔬

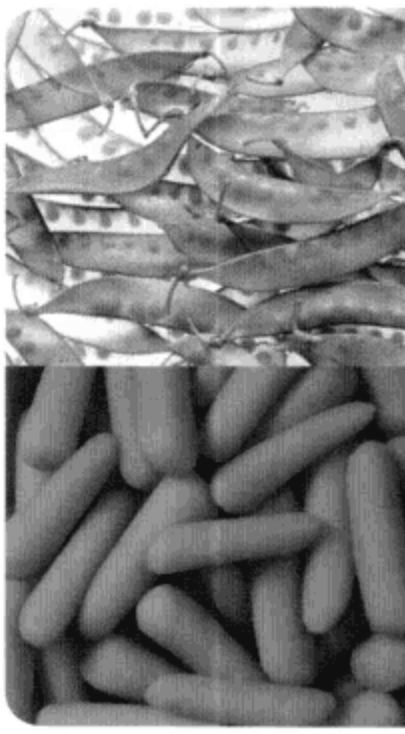
菜中含有的营养成分是按一定比例存在的纯天然的营养集合体，食用之后更健康且无副作用；蔬菜中还含有一些天然物质，比如叶绿素，食用之后，可以起到防癌抗癌的作用，这是普通药物所不能给予的。所以蔬菜对健康的作用更全面，想用保健品代替蔬菜几乎是不可能的。

工作重要，健康更甚之。科技的飞速发展，工作、生活的快节奏化，使健康饮食与养生渐渐成为人们关注度最高的话题，吃什么更健康？怎样吃更营养？补充什么能够增强身体机能？这些问题在本书中都能找到答案。

全书分九章，含根菜类、白菜类、甘蓝类、叶用芥菜类、绿叶菜类、葱蒜类、瓜类、豆类、芽苗类、水生类、茄果类、野生类、多年生类、薯芋类、食用菌类等中国发源的和广泛栽培的115种蔬菜的科属、产地、性味、营养成分、上市期、食用禁忌、相生及相克搭配、优质蔬菜挑选方法、营养菜肴具体做法、同类蔬菜的营养及价格比对、蔬菜文化、蔬菜的药用功效、贮藏妙招等，分步骤多角度地挖掘蔬菜的营养价值及药用价值。并配有分步图解，易于读者对文字描述部分的理解与操作借鉴。这是一本寻求健康生活之路途中必备的工具书。由于受到篇幅的限制，本书对于一些中国原产但栽培面小的蔬菜不能一一详述，但是我们衷心希望您在看完此书后，能够知道什么样的菜是优质菜，学会根据家人体质搭配饮食，家人生病了可以借助日常饮食帮助他缓解病痛、改善症状，能够真正地成为大家公认的养生达人，从书中得到最实际的帮助，与我们一起共享健康生活。



目录



前言 1

阅读导航 8

一味药——蔬菜的药用价值 10

四性五味——蔬菜的营养分析 12

同色同效——解开蔬菜的颜色密码 14

风靡全球的五行蔬菜汤 16

第一章 根菜类蔬菜 / 18—35

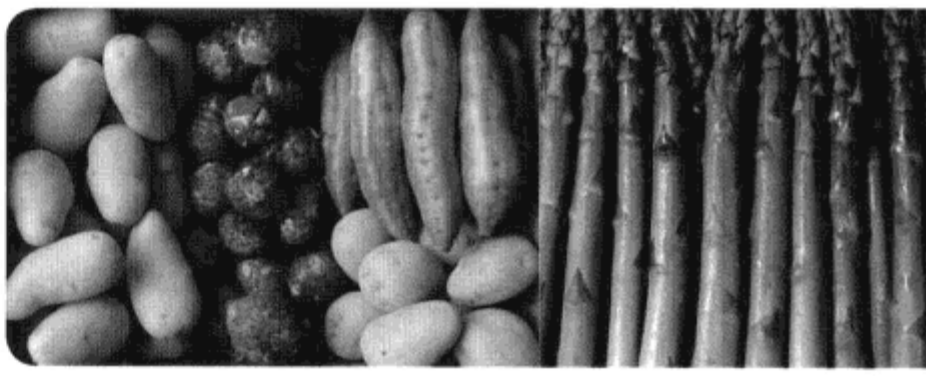
- 白萝卜 清肺热，利肝脏 … 20
- 青萝卜 消积去痰，利尿止泻 … 23
- 心里美萝卜 增食欲，助消化 … 24
- 胡萝卜 健脾和胃，补肝明目 … 25
- 红萝卜 抗痛风，抗病毒 … 28
- 樱桃萝卜 促进肠胃蠕动，助于脂肪燃烧 … 29
- 苤蓝 养胃利水，清热消肿 … 30
- 根甜菜 疏风散热，凉血明目 … 31
- 牛蒡 增强免疫，清理血液垃圾 … 32
- 榨菜 补气提神，除烦解渴 … 33
- 勾起食欲的法宝 巧做根菜类小咸菜 … 34

第二章 白菜类、甘蓝类和叶用芥菜类蔬菜 / 36—59

- 白菜类蔬菜 … 38
- 大白菜 菜中之王 … 39
- 小白菜 提供营养，强身健体，保持血管弹性 … 44
- 娃娃菜 清热解毒，利尿通便 … 45
- 油菜 活血化淤，解毒消肿，宽肠通便，强身健体 … 46
- 甘蓝类蔬菜 … 48
- 紫甘蓝与卷心菜 补骨髓，润脏腑，益心力，壮筋骨 … 49
- 西兰花与菜花 清热解毒，利尿通便，抗癌解酒 … 51
- 芥蓝 消热解乏，清心明目 … 53
- 芥菜 明目利膈，宽肠通便，宣肺豁痰，温中利气 … 54
- 雪里红 解毒消肿，减肥消食，温中利气，明目利膈 … 55
- 抗癌效果最好的20种蔬菜 … 56

第三章 绿叶菜类蔬菜 / 60—89

- 生菜 清热安神，清肝利胆，养胃解毒 … 62
- 芹菜 平肝降压，利尿消肿，防癌抗癌，养血补虚 … 64
- 紫苏 清热解毒 … 67
- 菠菜 清降血压，降血糖 … 68
- 茼蒿 清血养心，清痰润肺，美化肌肤，降压防癌 … 70



- 苋菜　明目利咽，凉血止血　… 72
- 油麦菜　清燥润肺，化痰止咳　… 74
- 茴香　温肝暖胃，散寒催乳　… 76
- 空心菜　解毒利尿，清热凉血　… 80
- 香菜　开胃消郁，止痛解毒　… 82
- 苦苣　解毒消肿，凉血化淤　… 83
- 臭菜　助消化，去油腻　… 84
- 荠菜　明目止血，利尿消炎　… 85
- 绿叶菜的四季贮藏法　… 88

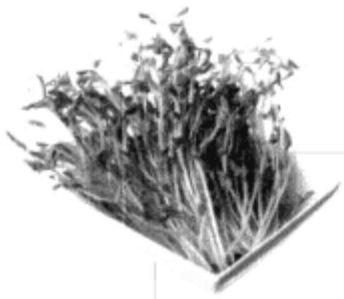
第四章　多年生蔬菜和薯芋类蔬菜 / 90—109

- 竹笋　清热化痰，益气和胃　… 92
- 莴笋　消积下气，清热利尿　… 93
- 芦笋　调节机体代谢，提高身体免疫力　… 94
- 鞭笋　清热化痰，利水消肿　… 95
- 黄花菜　养血平肝，利尿消肿　… 96
- 百合　养阴清热，滋补精血　… 97
- 香椿叶　保肝利肺，补血舒筋　… 97
- 枸杞　补虚益精，明目清热　… 98

- 芋头　整肠利便，补中益气　… 99
- 山药　健脾补肺，益胃补肾　… 100
- 马铃薯　和胃健中，解毒消肿　… 102
- 红薯　营养最均衡的保健食品　… 106
- 姜　解毒除臭，温中止呕　… 108
- 薯芋类蔬菜最营养吃法　… 109

第五章　瓜类蔬菜 / 110—139

- 南瓜　特效保健蔬菜　… 112
- 西葫芦　清热利尿，润肺止咳　… 115
- 黄瓜　利水消肿，清火解毒　… 116
- 丝瓜　解毒通便，祛风化痰　… 120
- 冬瓜　祛湿解暑，利水消痰　… 124
- 节瓜　清热解暑，利尿消肿　… 127
- 苦瓜　排毒降脂，清火益气　… 128
- 瓠瓜　除烦解渴，清热解毒　… 132
- 佛手瓜　清肺热，利肝脏　… 134
- 蛇瓜　降压滑肠，润肺化痰　… 136
- 茄瓜　补肾美容，调经活血　… 137
- 瓜类蔬菜干的制法　… 138



第六章 豆类蔬菜和芽苗类蔬菜 / 140—157

- 豇豆 健脾开胃，利尿除湿 … 142
- 毛豆 润燥消水，清热解毒 … 144
- 豌豆 抗菌消炎，清肠通便 … 145
- 蚕豆 益胃消肿，止血解毒 … 146
- 红豆 解毒排脓，健脾止泻 … 147
- 黑豆 温肺去燥，补血安神 … 148
- 扁豆 健胃益脾，化湿消暑 … 149
- 绿豆芽 清热消暑，解毒利尿 … 152
- 黄豆芽 清热明目，补气养血 … 153
- 豆苗 去火清热，止泻利尿 … 154
- 发出豆芽有妙招 … 156

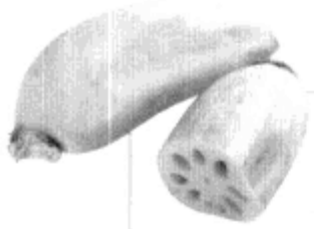
第七章 食用菌类蔬菜 / 158—183

- 香菇 降血压，降血脂 … 160
- 口蘑 宣肺解表，益气安神 … 162
- 平菇 追风散寒，舒筋活络 … 163
- 金针菇 抗癌护肝，降胆固醇 … 164
- 鸡腿菇 清神益智，益脾胃，助消化，增加食欲 … 165
- 竹荪 减肥消炎，降压止咳 … 166
- 滑子蘑 增强食欲，益气补脾 … 168

木耳　化解结石，养胃止痢　… 169
茶树菇　益气开胃，健脾止泻　… 171
银耳　强身健体，防癌抗癌　… 172
猴头菇　健胃，补虚，抗癌，益肾精　… 174
杏鲍菇　增加免疫力，抗癌助消化　… 176
蟹味菇　防癌抗癌，延长寿命　… 177
牛肝菌　养血和中，补虚提神　… 178
鸡枞菌　延缓衰老，防止便秘　… 179
羊肚菌　补肾壮阳，健脑提神　… 180
地耳　明目利肠，祛痰解毒　… 181
怎样挑选优质的菌类？　… 183

第八章　葱蒜类蔬菜 / 184—201

洋葱　杀菌降压，利尿消脂　… 186
大蒜　提神醒脑，抗癌防老　… 188
葱　通阳活血，驱虫解毒，发汗解表　… 190
韭菜　壮阳延寿，固精健胃　… 191
蒜苔　护肝防癌，消脂杀菌　… 194
蒜黄　降血脂，抗衰老　… 195
韭黄　止汗提神，补肾固精　… 196
青蒜　保护心脑血管，预防血栓形成　… 197
韭苔　活血益肝，温中降逆　… 198
葱蒜类蔬菜的室内栽培　… 199



第九章 水生蔬菜、茄果类蔬菜和野生蔬菜 / 202—235

- 藕 消渴散淤，生肌降压 … 204
- 慈姑 生津润肺，补中益气 … 206
- 茭白 清热解毒，除烦通便 … 207
- 海带 消痰软坚，泄热利水 … 208
- 水芹 清热解毒，宣肺利湿 … 210
- 紫菜 化痰软坚，补肾养心 … 211
- 荸荠 消渴痹热，温中益气 … 212
- 莼菜 清热利水，消肿解毒 … 213
- 蕨菜 清热解毒，止血降压 … 214
- 桔梗 化痰止咳，宣肺排脓 … 215
- 蒲公英 清热解毒，消肿散结 … 216
- 小根蒜 理气宽胸，通阳散结 … 217
- 苣荬菜 清热解毒，补虚止咳 … 218
- 马齿苋 清热利湿，解毒消肿 … 219
- 西红柿 健胃消食，凉血平肝 … 220
- 茄子 散血止疼，解毒消肿 … 224
- 辣椒 温中散寒，健胃消食 … 228
- 青椒 温中散寒，健胃消食 … 231
- 野生蔬菜新吃法 … 234

阅读导航

蔬菜知多少

总述蔬菜的特点，对蔬菜进行全面解读。

蔬菜小档案

对蔬菜的别名、科属、学名进行介绍，蔬菜常识一目了然。

蔬菜名称

对蔬菜的常用名进行定位，更便于我们对蔬菜的了解。

分步详解

蔬菜各部位深层剖析，真正实现了一种蔬菜分几份单独食用。

高清图片

全书共收录了上千幅高清照片，生动美观，有很高的收藏价值。

别名：[illegible]　科属：[illegible]

丝瓜

解毒通便、祛风化痰

丝瓜，外皮颜色多为绿色，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁、调理月经不顺等功效，还能用于治疗热病、痰喘咳嗽、肠风痔漏、崩漏、带下等病症。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，所以丝瓜汁也有"美人水"之称。蔬菜用的丝瓜主要有两种：普通丝瓜和有棱丝瓜。

丝瓜分布情况一览

丝瓜以广东地区产量最大，丝瓜的成熟期为6月至10月。

[illegible]：广东、广西、海南。

走近丝瓜

丝瓜子：

丝瓜子清热、利水、通便、杀虫。

丝瓜根：

丝瓜根有活血通络、清热解毒的功效。

丝瓜叶：

丝瓜叶清热解毒、止血、祛湿。

丝瓜皮：

丝瓜皮清热解毒。

丝瓜络：

丝瓜络即是丝瓜成熟后，心里面的网状纤维的干物，可代替海绵用来洗碗盘及家具，还可作药用，有通乳、利尿、活血、通经活络、解毒消肿的功效。

丝瓜营养调查

（以100g为例）

热量	20kcal
蛋白质	1g
脂肪	0.2g
碳水化合物	4.2g
膳食纤维	0.6g
维生素A	15mg
胡萝卜素	90mg

丝瓜花：

丝瓜花清热解毒，化痰止咳。

丝瓜藤：

丝瓜藤有清热解毒、化痰定惊的功效。

丝瓜藤：

丝瓜藤有舒筋活血、止咳化痰、解毒杀虫的功效。

120 中国地道食材——[illegible]分步详解图录大全

营养调查

列出蔬菜含有的比较高的几种营养成分，为食疗滋补提供依据。

品种简介

对蔬菜进行全面了解，家族成员全面推介。

美容妙招

教您学习各种简单、纯天然、易操作、性价比高且营养丰富的蔬菜美容法，改善肤质一步到位。

选购窍门

教您轻松选择新鲜的放心蔬菜，饮食更健康。

营养建议

病人食用宜忌，将营养师的研究成果收为己用。

健康饮食

最佳搭配健康吃法，养生菜肴随心尝。

您选哪一种？

有棱丝瓜

别名：棱角丝瓜、胜瓜

表皮绿色，厚，有褶皱，皮上还有8道1二道墨绿色的棱和黑色网纹。

代表品种：玉林密丝瓜、河北洋丝瓜。

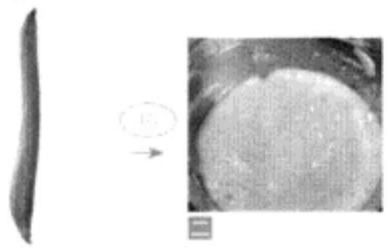
普通丝瓜

别名：蛮瓜、水瓜。

形状有短圆柱形和长圆柱形，表皮较薄，有数条墨绿色纵纹，无棱，少数品种表皮起褶皱，皮乳黄色。

代表品种：上海香丝瓜、意尔滇长丝瓜。

巧做丝瓜眼膜



丝瓜泥涂于眼部，有抗过敏、洁肤、增白的效果，做过此眼膜后如皮肤无任何刺激感，可每周做1～2次，每次10分钟。

挑选丝瓜小妙招

无论是挑选普通丝瓜还是有棱丝瓜，都应选择头尾粗细均匀的；挑选有棱丝瓜时，还要注意其皱褶间隔是否均匀，越均匀表示味道越甜。

避免丝瓜发黑的小窍门

丝瓜切开，遇空气容易发黑，除了快切、快炒，还可以采用新鲜丝瓜发黑呢？

1.处理丝瓜前，调一些盐水，丝瓜削皮后，浸泡在盐水中，要吃时取出即可。

2.丝瓜切好后，闭开水烫一下。

营养师建议

1 自经不调者，身体衰之，皮肤粗糙，产后乳汁不通的妇女，要多吃丝瓜。

2 丝瓜性寒滑，多吃容易导致腹泻，所以体虚内寒，脾泻者应少吃或不吃丝瓜。

3 丝瓜不宜生吃，可煮食、煎汤服，或捣汁涂敷患处。

4 丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

营养翻番的食用法则

香菇烧丝瓜

材料：

丝瓜800g，香菇50g

调料：

姜汁、料酒、盐、味精各适量。

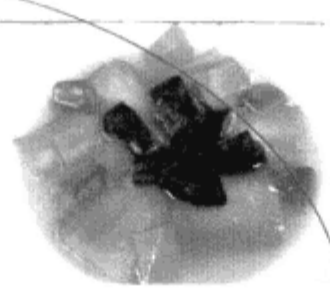
做法：

1 香菇去蒂；丝瓜去皮切片。

2 热锅放油，油至8成热放姜汁烹。

3 下丝瓜片、香菇、料酒、盐，煮沸至香菇、丝瓜入味。

4 湿淀粉勾芡，味精调味，再淋入麻油，搅拌均匀即可。



益气血，通经络

干煸丝瓜

材料：

丝瓜250g

调料：

盐、味精各适量

做法：

1 丝瓜去皮、切片。

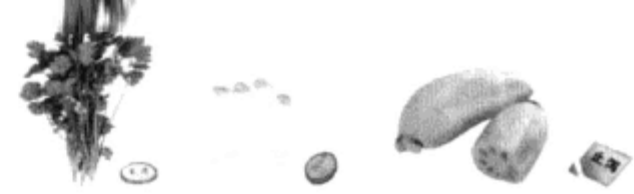
2 热锅放油，油至六成热时，放入丝瓜煸炒

3 丝瓜将熟时，加少许盐、味精炒匀即成。

功效：

清热利湿、化痰止咳，特别适合痰喘、咳嗽、热咽、黄疸患者长期服食。

清热利湿、化痰止咳



功能型

≈

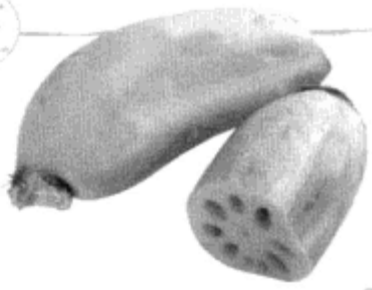
香菜≈胃药

香菜富含多种维生素和电解质。用葡萄酒浸泡香菜服用可治虚寒胃痛；热水泡香菜代茶饮可养胃消脂，减轻肠胃负担。但是服补药时不宜食用香菜。

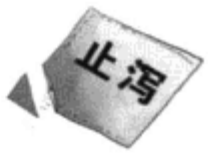
≈

豆芽菜≈降压药

黄豆、绿豆生芽后不但能保持原有营养，维生素含量也大大增加，有清热解毒、利湿通下等作用。黄豆芽加适量的水同煮半小时，温服，对妊娠高血压综合征有辅助治疗作用。



≈



藕≈止泻药

藕含有多种营养素，生吃能凉血散淤；熟吃能补心益胃，有滋阴养血的作用，可用来补五脏之虚，强壮筋骨。与红枣同煮，还能补血养血。

≈

芦笋≈祛痰药

芦笋含有多种维生素和微量元素，尤其维生素A和硒含量较高，不仅能抑制癌细胞的生长，还有止咳、祛痰的作用。

≈

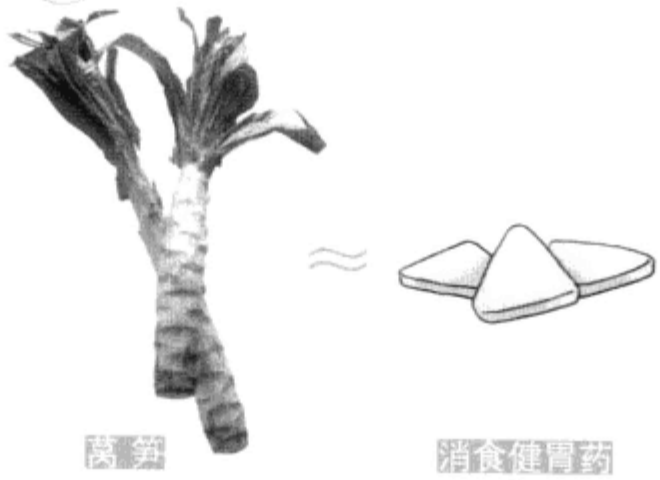
香椿≈打虫药

香椿味苦性温，能起到清热解毒、涩肠止血、健胃理气、祛风除湿、杀虫抗菌等作用。可与鸡蛋同炒食用，也可以焯熟生食。

≈

七

莴笋≈消食健胃药



食用莴笋能刺激体内消化酶的分泌，增强各消化器官的消化功能，特别适合消化功能减弱、消化道中酸性降低和便秘的病人长期食用。

菠菜≈微量胰岛素

菠菜含有铬和一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定，是糖尿病Ⅱ型患者的食疗佳品。此外菠菜还有防治口腔溃疡、保护视力等作用。

保健型

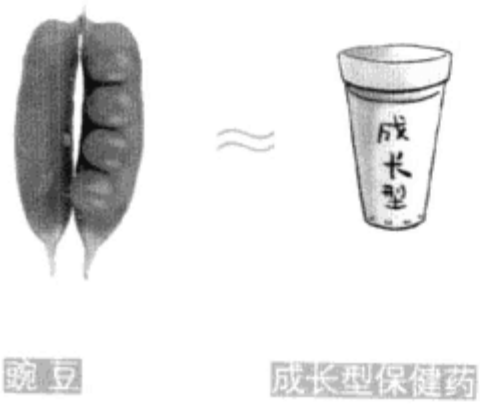
一

南瓜≈补血口服药

南瓜含有丰富的维生素A、B、C及矿物质，是补血之妙品。南瓜里还含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，长期食用可预防前列腺癌、动脉硬化、胃黏膜溃疡、糖尿病、中风等疾病。

二

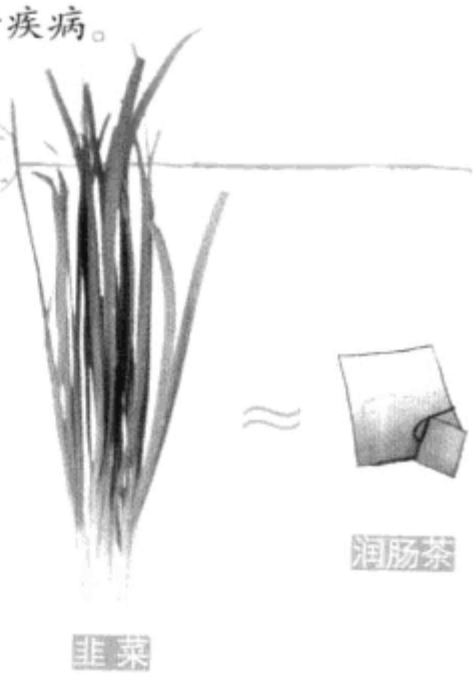
豌豆≈成长型保健品



豌豆含有丰富的维生素和矿物质，磷含量是钙的6倍，使处于成长发育期的孩子们的骨质长得更健康。

三

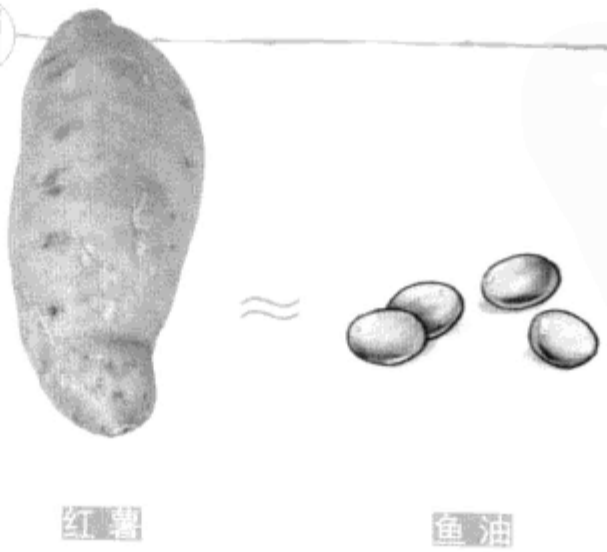
韭菜≈润肠茶



韭菜富含粗纤维，对促进肠蠕动、防止便秘有好处。可炒食；可与红糖一起捣碎饮汁；也可以与生姜汁和牛奶同煮、热服。

四

红薯≈鱼油



红薯有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴、益肺等作用，能预防动脉硬化及癌症。蒸熟食用营养流失最少，食疗效果最好；也可煮粥食用。

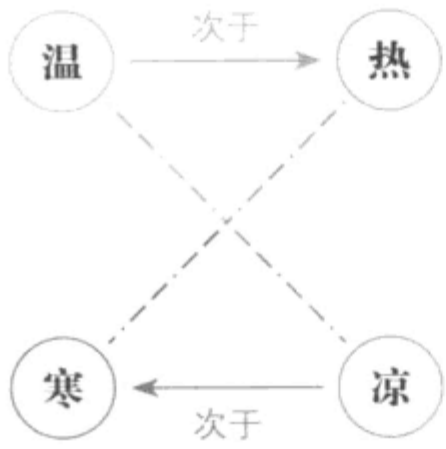
中医的『四性』『五味』

“药食同源”一说从古代一直流传至今，它的意思是：许多食物都可以作为药物来使用，药物与食物之间没有绝对的界线。因此，在古代时，医者们就把中药学中的“四性”“五味”理论运用到食物中去，认为食物也具备“四性”“五味”。

四性

又称“四气”，即寒、凉、温、热四种药性。

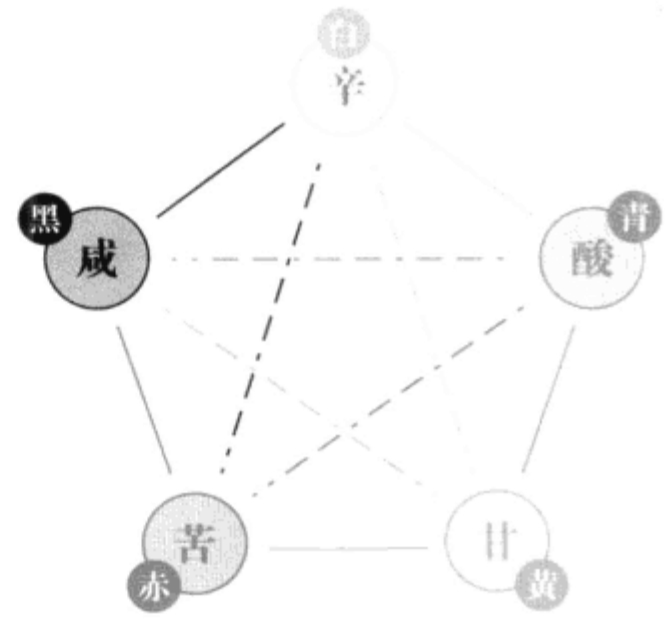
可以温中、散寒、助阳、补火。



可以清热、解毒、凉血、滋阴。

五味

即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味。



蔬菜的四性

蔬菜的四性是指人吃完食物后的身体反应。也是寒、凉、温、热四种。

吃完某种蔬菜后，身体有发热感觉的为温热性。吃完某种蔬菜后，身体感觉清凉的则为寒凉性。

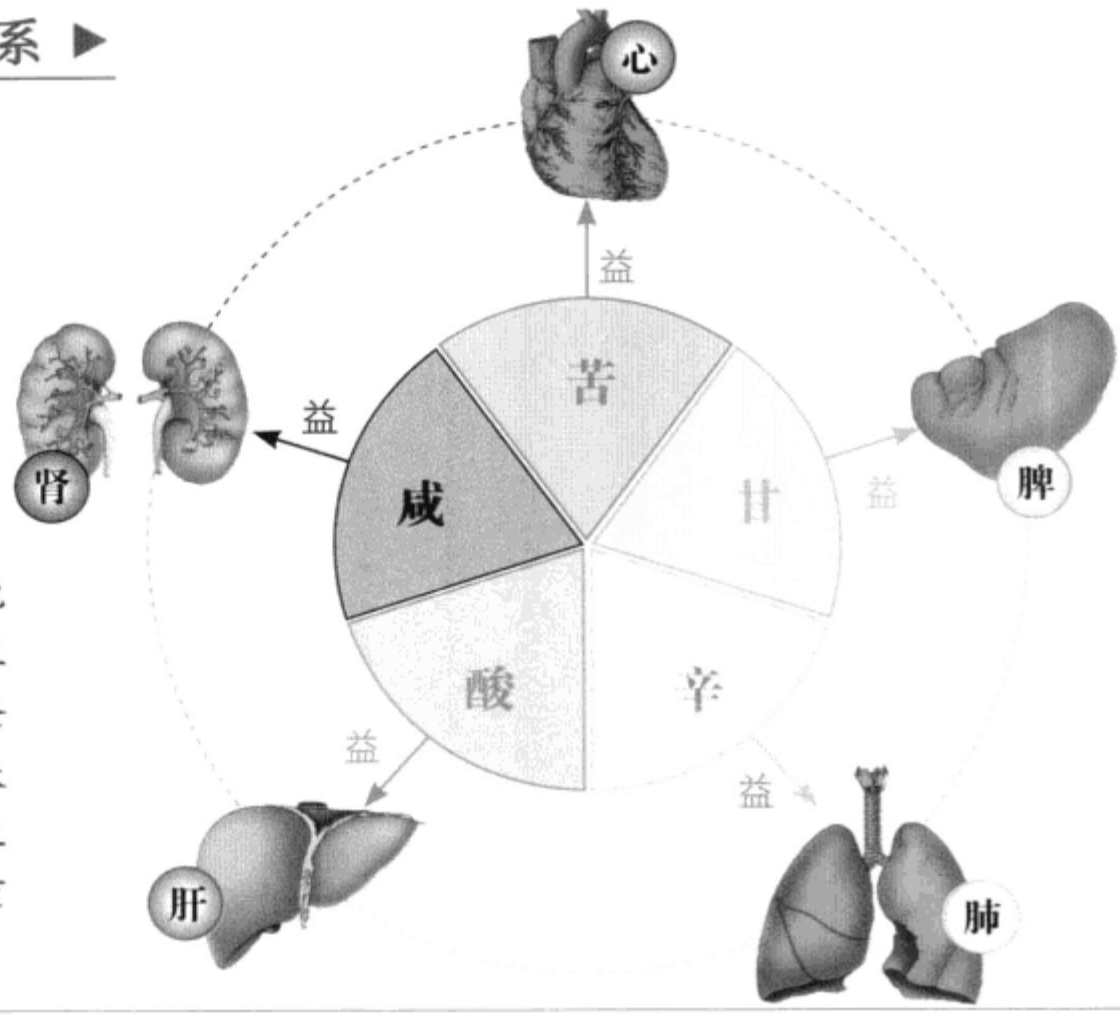
四性一览表 ▶

	功效	适合体质	代表蔬菜
寒性	清热解暑、降火除燥，能减轻或消除热症	适合温热体质的人，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮或热性病症者长期食用	白菜
凉性			白萝卜
温性	能抵御寒冷、温中补虚并能减轻或消除寒症	适合寒凉体质的人，如怕冷、手脚冰凉、喜热饮的人或寒性病症者长期食用	韭菜
热性			青椒

蔬菜的五味

蔬菜的五味是指酸、苦、甘、辛、咸，五味蔬菜拥有不同的功效，同味的蔬菜功效相似。五味蔬菜的功效对应人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾。虽然益于身体器官健康，但是任何食物均要食之有道，多食少食依个人体质而定，不能偏听偏信个别实例。

五味与脏器的关系 ▶



五味既能滋补五脏，又能伤害五脏。所以应当注重调和五味，五味的正确搭配可使骨骼坚强、筋脉调和、气血畅流、肌肤致密、骨气精纯。人们在日常生活中，只有注重食物搭配和比重上的选择，生命才能长久。

五味一览表 ▶

	功效	对应器官	建议	代表蔬菜
苦味	清热降火，清热除烦	心	胃病者宜少食，多食则不易消化	芥蓝
甘味	健脾生肌，补虚益体	脾	糖尿病患者应少食或不食	红薯
辛味	补气活血，促进新陈代谢	肺	多食伤津液，火气旺盛	葱
酸味	生津养阴，补充胃酸，滋养皮肤	肝	多食易伤筋骨	毛豆
咸味	补肾通便	肾	多食会造成血压升高	海带

同色同效——解开蔬菜的颜色密码

蔬菜是什么颜色的？很多人第一个想到的就是绿色。其实，蔬菜颜色大体可以分为绿、红、黄、白、黑五种，这五种颜色中蕴含着怎样的秘密呢？

我们在日常饮食中不能只吃单一颜色的蔬菜。均衡摄取营养才能使身体更健康。最合理的食用搭配为：午餐多吃绿色和白色蔬菜，晚餐多吃红色、黄色和黑色蔬菜，使我们的五脏时时刻刻都能得到呵护与滋养。

红色蔬菜

养心

胡萝卜

中医五行学说中，红色代表火，为阳，所以蔬菜进入人体后可入心、入血，具有提高心脏之益气补血、活血、促进淋巴液生成的作用。

红色蔬菜富含番茄红素、丹宁酸、胡萝卜素等营养质，可以保护细胞、增强身体抵抗力。经常食用红色蔬菜，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有益处。

红色蔬菜 胡萝卜、红辣椒、西红柿等。

黄色蔬菜

养脾

南瓜

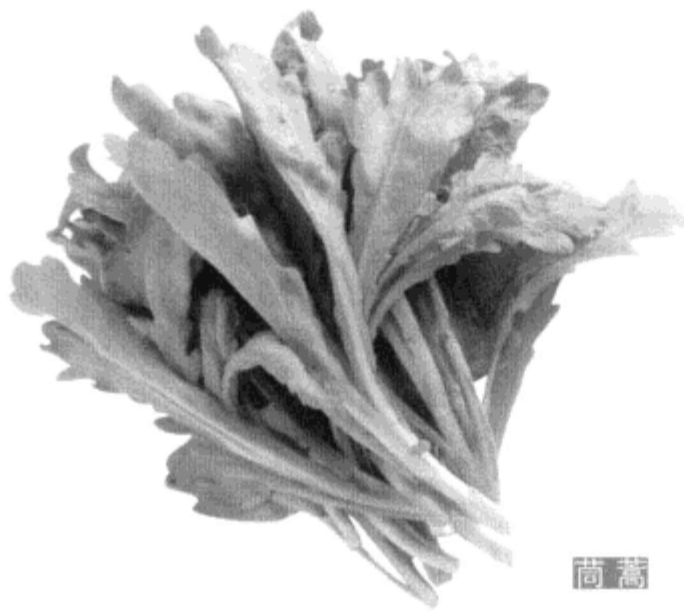
[illegible]

黄色蔬菜富含维生素A、维生素D、优质蛋白和多种微量元素。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎、胃溃疡等疾病的发生率；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，可以壮骨强筋。经常食用黄色蔬菜可提高脾胃之气，增强肝脏功能、促进新陈代谢。

黄色蔬菜 [illegible]

绿色蔬菜

养肝



茼蒿

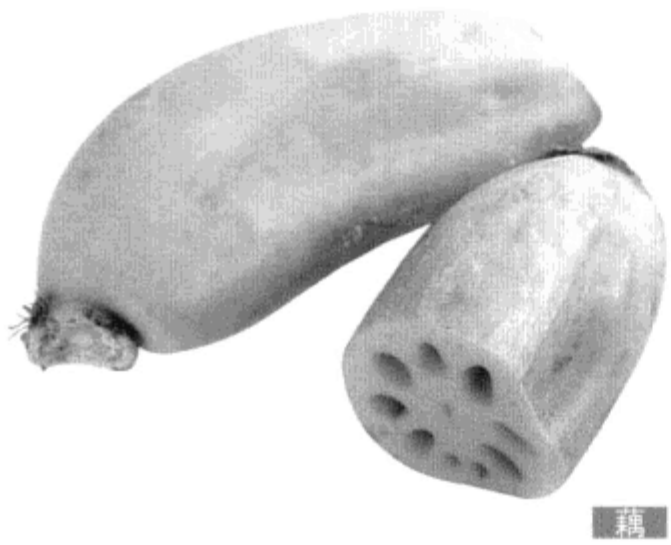
绿色(含青色和蓝色)入肝经，有舒肝强肝的功效，是良好的人体“排毒剂”。五行中青、绿克黄，即木克土、肝制脾，因此绿色蔬菜还可以调节脾、胃的消化吸收功能。

绿色蔬菜含丰富的叶酸，能够调节人体新陈代谢，保护心脏的健康。经常食用绿色蔬菜可以帮助生长发育期或患有骨质疏松症的人群快速补充身体钙质。

绿色蔬菜 茼蒿、菠菜、油麦菜等。

白色蔬菜

养肺



藕

白色在五行中属金、入肺，能够益气行气，富含黄酮素且蛋白质成分都比较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的康复。

白色蔬菜是安全性相对较高的营养食物，脂肪含量大大低于肉类，特别适合患有高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等疾病的患者长期食用。此外，还能提高肺脏之气，清热解毒、润肺化痰。

白色蔬菜 白萝卜、藕、茭白等。

黑色蔬菜

养肾

黑木耳

黑色蔬菜是指颜色呈黑色、紫色、深褐色可食用的天然植物。黑色蔬菜富含铁，五行中黑色主水、入肾，因此，常食黑色食物益于补肾。

黑色蔬菜能够明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生几率，经常食用可以治疗气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、少白头等病症。还能提高肾气、润肤、美容、乌发。

黑色蔬菜 黑木耳、香菇、海带、紫菜等。

风靡全球的五行蔬菜汤

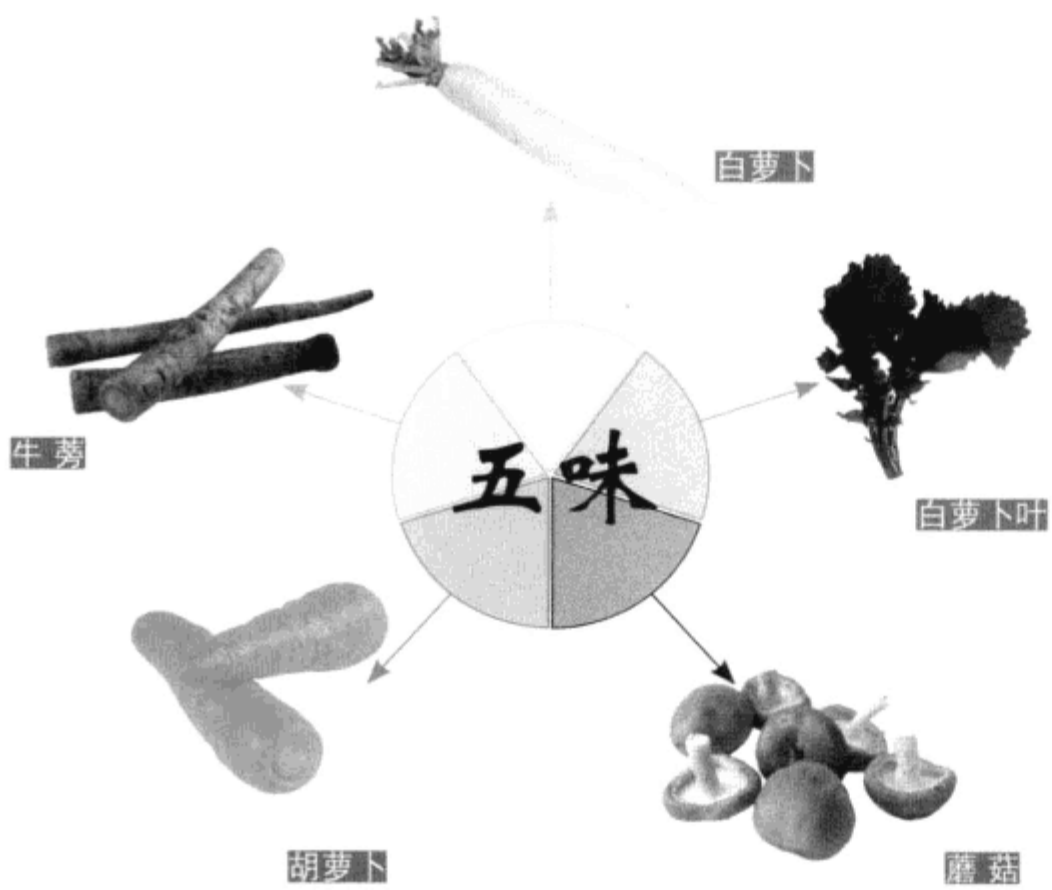
经典膳食人人喜欢。在养生汤中，五行蔬菜汤就是一味经典，它以独特的性味配比、强大的功效和超优的口碑，在全球刮起了一股五行养生风。

五色

五行蔬菜汤中的五种蔬菜分别是绿色的萝卜叶、红色的胡萝卜、黄色的牛蒡、白色的白萝卜和黑色的香菇，五色由此而见。

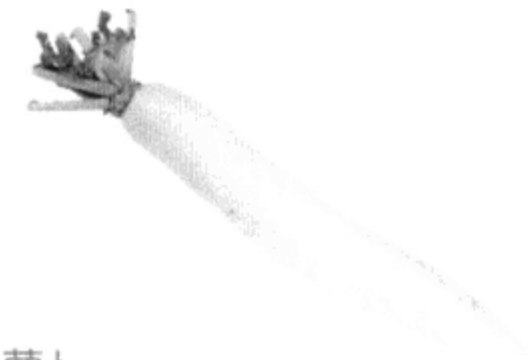
五行

在上一节《同色同效——解开蔬菜的颜色密码》中，绿、红、黄、白、黑五种颜色对应的分别是木、火、土、金、水，此为五行。



五味

《黄帝内经》指出："肝木青色宜酸，心火赤色宜苦，脾土黄色宜甘，肺金白色宜辛，肾水黑色宜咸。内为五脏，外主五行，色配五方。"这句话的意思是五行、五色、五味的搭配可起到滋养五脏、调理阴阳、固本培元的功效。



白萝卜

内含多种酶，可使致癌物亚硝胺分解，起到防癌抗癌的作用。而且白萝卜中干扰素诱导剂活性强，抗病毒效果显著。

白萝卜叶

有消食、理气等功效，长期食用可治疗脾胃不适、宿食不消。

香 菇

干品中含有极丰富的维生素和矿物质，是抗病、抗癌的佳品。

胡萝卜

胡萝卜素的含量丰富，有抗氧化、抑制自由基生长、提高机体免疫力的作用，其所含的甘露醇还可以治疗慢性腹泻。

牛 蒡

含牛蒡甙、牛蒡酚等多种营养物质。其中蛋白质、钙和植物纤维的含量为根菜类蔬菜之首，有促进生长、抗菌和抑制肿瘤的作用。

五行蔬菜汤

材料：

白萝卜300～400g，白萝卜叶130～200g，胡萝卜130～200g，新鲜牛蒡130～150g（干牛蒡15g），干香菇3个。

做法：

① 五种食材带皮切大块，一起放入不锈钢锅或耐热玻璃锅中；

② 加入3倍菜量的水，大火煮沸，再转小火加盖煮1小时即可。

功效：

滋养五脏、强健身体。长期饮用可以预防疾病、提高自身免疫力和抗病力，对三高、便秘、失眠、白内障、老花眼、妇科疾病、牛皮癣、各种炎症、心脑血管等多种慢性疾病有很好的保健作用，此外还能有效地抑制癌症。

·小贴士·

1. 干香菇必须选择日晒致干的。
2. 小火煮的时候，中途不要掀开锅盖。
3. 剩余的蔬菜汤冷却后放入冰箱保存，两天内喝完。

第一章·根菜类蔬菜

Vegetables

樱桃萝卜

心里美萝卜

胡萝卜

心里美萝卜切面

白萝卜

胡萝卜

胡萝卜切面

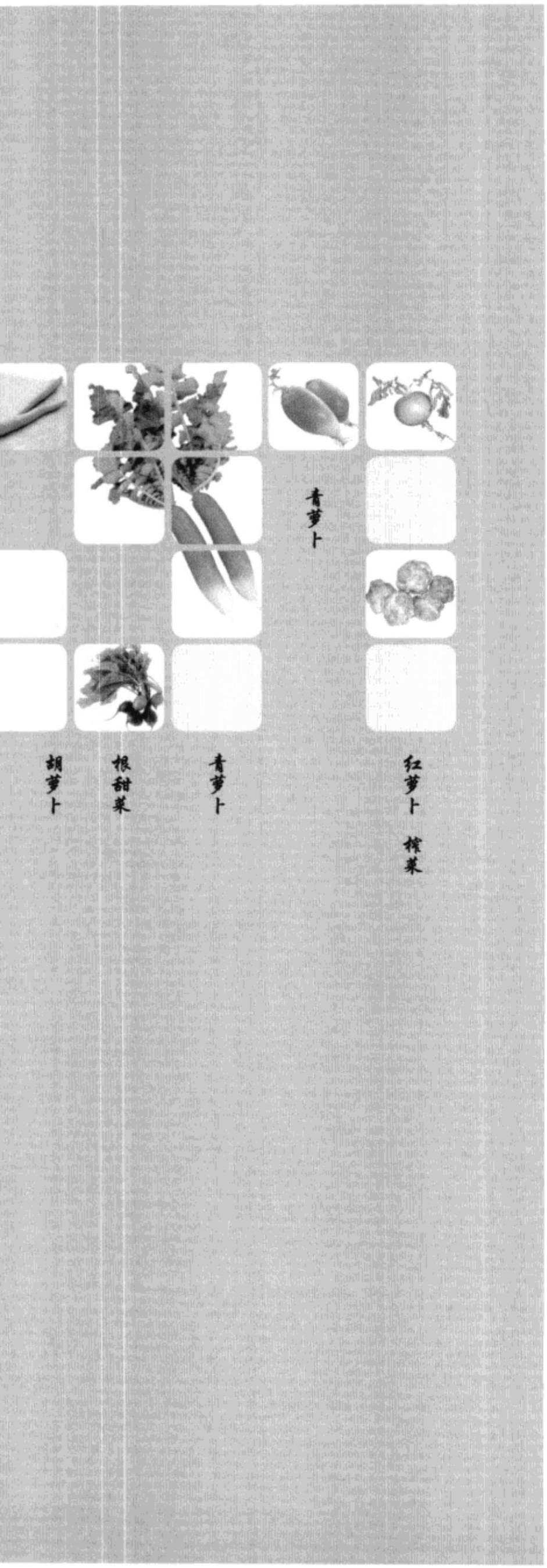
牛蒡叶

牛蒡 茎蓝

茎蓝切面

蔬菜堆

根菜类蔬菜是指以肥大肉质根为食用部位的蔬菜。主要包括十字花科的萝卜、芜菁、芜菁甘蓝、辣根，伞形花科的胡萝卜、根芹菜、美国防风，藜科的根甜菜，菊科的牛蒡、婆罗门参等。本章选取中国广泛栽培或食用的几种根菜类蔬菜，以图解形式介绍这些蔬菜的自身属性、营养价值、药理作用、膳食搭配，挑选、烹饪的技巧等知识，助您走出饮食误区。是日常订菜、选菜、烹饪时必不可少的参考书；是养生达人的最佳伴侣；是帮助病人缓解病痛的福音。



白萝卜

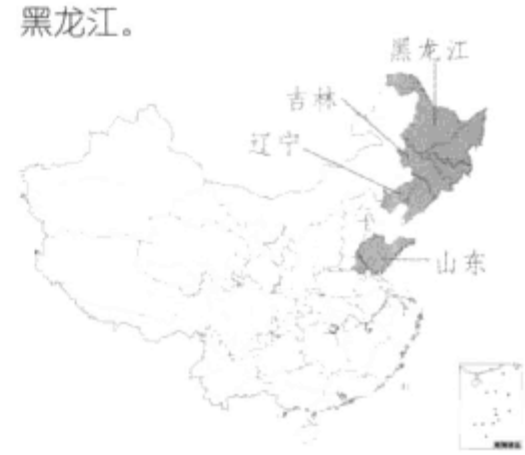
白萝卜生食熟食均可，略有辛辣味。具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医认为白萝卜味辛甘、性凉、入肺胃经，内含芥子油、淀粉酶和粗纤维，是食疗佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病，《本草纲目》称白萝卜为『蔬中最有利者』。

清肺热，利肝脏

白萝卜分布情况一览

白萝卜以山东潍坊地区产量最大。潍坊的白萝卜成熟期为7月至9月。

主产地：山东、辽宁、吉林、黑龙江。

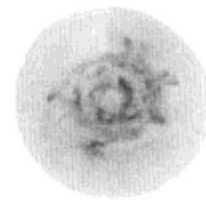


走近白萝卜

白萝卜幼苗：
可预防白喉，主治急性喉炎、喉痛声哑、痢疾初起等疾病。

白萝卜叶：
有清肺火、利肝脏的功效。可治咽干、胸闷、膈满、肝气郁结等疾病。

白萝卜肉：
具有下气、消食、除疾润肺等功效。主治肺热、便秘、气胀、食滞、痰多、大小便不通畅、酒精中毒等。



帮助身体吸收营养物质，还可以防癌抗癌。

解毒生津，利尿通便。

增强机体免疫功能、助消化。

白萝卜营养调查

（以100g为例）

热量	21kcal
蛋白质	0.9g
碳水化合物	5g
膳食纤维	1g
维生素A	3ug
维生素C	21mg
钙	36mg

营养师建议

白萝卜性偏寒凉而利肠，脾虚泄泻者应不食或少食。

胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿瘤、先兆流产、子宫脱垂等患者忌吃。

白萝卜不能与人参、西洋参同食，否则影响滋补效果。

蔬菜存放面面观

将鲜白萝卜除去老黄叶和病虫害叶，整根包放在冰箱冷冻，使用时解冻。清水浸泡2小时即可食用。

晾干储存：将选好的没洗的整根白萝卜放在阴凉处风干，外界气温越低越不易出现黄叶和腐烂现象。晾干的白萝卜可挂在阴凉、通风、避雨、避雪、避阳光处，也可放入通气纸箱中保存。

麦枣甘草萝卜汤

材料：

甘草 …… 15g
红枣 …… 10颗
小麦 …… 100g
白萝卜 …… 15g
排骨 …… 250g
盐 …… 2小勺

做法：

1.小麦洗净，以清水浸泡1小时，取出来并沥干水分。

2.排骨氽烫，捞起、冲净。萝卜削皮、洗净、切块。红枣、甘草冲净。

3.将所有材料盛入煮锅，加8碗水煮沸，转小火炖约40分钟，加盐即成。

白萝卜粥

材料：

白萝卜 …… 250g
粳米 ……100g
清水 ……适量

做法：

1.白萝卜洗净、去皮、切成小块（或捣成白萝卜汁）。

2.处理好的白萝卜放入锅中与粳米同放锅内加适量的清水煮粥。

3.煮至白萝卜软烂，粥黏稠为最佳。

功效：

止咳化痰，消食利膈，止渴，消膨胀。可用于治疗老年人或体弱者患有的慢性气管炎和糖尿病。

白萝卜黄橄榄水

材料：

白萝卜 …… 250g
黄橄榄 …… 3颗
清水…… 适量

做法：

1.白萝卜洗净、去皮、切成小丁。黄橄榄洗净，取2颗黄橄榄切成两半、去核。

2.白萝卜丁和去核的黄橄榄一起入锅中，加清水同煮至萝卜丁软烂，关火。

3.用勺将锅中的萝卜丁和黄橄榄碾碎，再小火煮10分钟即可。

4.空茶杯放入1颗黄橄榄，将煮好的萝卜橄榄水倒入，代茶饮用。

功效：

预防、治疗流行性感冒和白喉。

萝卜酸梅汤

材料：

鲜白萝卜 …… 250g
酸梅 …… 2颗
食盐 …… 少许
清水…… 3碗

做法：

1.鲜白萝卜洗净、去皮、切小丁；酸梅洗净。

2.白萝卜丁与酸梅一起放入锅中，加清水同煮，水剩一半时，加少许食盐调味即可饮用。

功效：

宽中行气、化积滞、下气生津、清热化痰。适用于治疗烧心、腹胀、肋痛、烦躁、气逆和由饮食积滞或进食过饱引起的胸闷等病症。

白菜、白萝卜都有解渴利尿、帮助消化的功效。积食、虚火旺、常食油腻食物导致口舌溃疡或目赤的人、体内有热毒的人都可以用白菜和白萝卜搭配成菜肴来帮助消化与排毒。

1 消化方面

食积腹胀，消化不良，胃纳欠佳，可以用生白萝卜捣汁饮用；恶心呕吐，泛吐酸水，慢性痢疾，均可切碎白萝卜蜜煎细细嚼咽；便秘，可以煮食；口腔溃疡，可以捣汁漱口。

2 呼吸方面

咳嗽咳痰，最好切碎蜜煎细细嚼咽；咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑、失音，可以捣汁与姜汁同服；鼻出血，可以生捣汁和酒少许热服，也可以捣汁滴鼻；咯血，与羊肉、鲫鱼同煮熟食；预防感冒，可煮食。

3 泌尿系统方面

各种泌尿系统结石，排尿不畅，可用白萝卜片蜜炙口服；各种浮肿，可用白萝卜与小麦煎汤服用。

4 其他方面

脚气病，煎汤外洗；解毒，解酒或煤气中毒，可用白萝卜肉，或叶煎汤饮汁；通利关节，可煮食。

麻辣萝卜干

做法：

1.白萝卜洗净，先切成筷子厚的片，再切成筷子粗的条，挂到棉线上，在通风处晾晒4、5天。

2.用温开水洗去灰尘，挤干水分，抖散。加入食盐和少许白酒拌匀，再拌上辣椒面、花椒面、芝麻、少许香油和匀，装入腌菜坛内。

3.用保鲜膜和棉线封紧坛口，盖上坛盖。置阴凉处10来天后即可食用。

酱萝卜

做法：

1.白萝卜去皮加盐拌匀使其脱水。

2.将脱水后的萝卜切成条晾干或晒干。

3.萝卜条洗净，加少许酱油、纯净水(或凉开水)和适量的糖拌匀，放置若干小时入味即可。

萝卜泡菜

做法：

1.萝卜洗净切块，放一勺盐腌两个小时，洗净、沥干。

2.两勺糯米粉加一杯水煮成糊，晾凉后放辣椒粉、鱼露、糖、盐、蒜蓉、姜末、小葱段、小香芹段拌成腌料。

3.用腌料拌匀萝卜块并放进无水无油的瓶子里。入冰箱冷藏3天就可以食用了。

朝鲜族方块辣萝卜泡菜

做法：

1.白萝卜切成2cm～3cm的方块；萝卜缨切成段。

2.萝卜块放入大容器中，放入少许辣椒面拌匀，晃几下使萝卜块着色。剩下的辣椒面放在面条鱼液里泡1小时。

3.拌好的辣椒面条鱼液与蒜泥、姜末一同放入装有萝卜块的容器中搅拌均匀，再放鲜虾泥、香葱段、白糖和萝卜缨段抓拌均匀。

4.拌好的泡菜在通风良好的室温下静置2天后再放到冰箱里，即可随时取用。

青萝卜

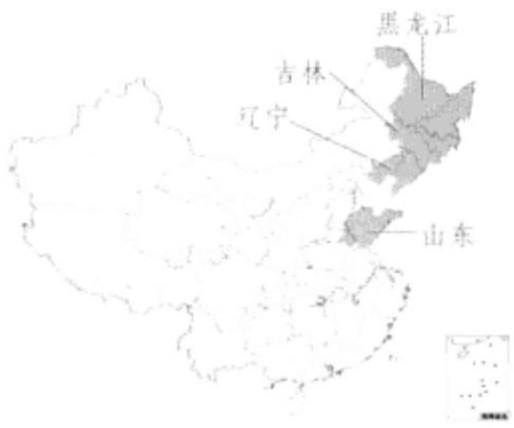
消积去痰，利尿止泻

青萝卜富含人体所需的营养物质，淀粉酶含量很高，肉质细密，外皮颜色呈淡绿色，水多味甜、微辣，是著名的生食蔬菜，人称『水果萝卜』。除生食外，还可做汤、干腌、盐渍和制做泡菜等。青萝卜还具有药用价值，有消积、祛痰、利尿、止泻等效用，为人们所喜爱。

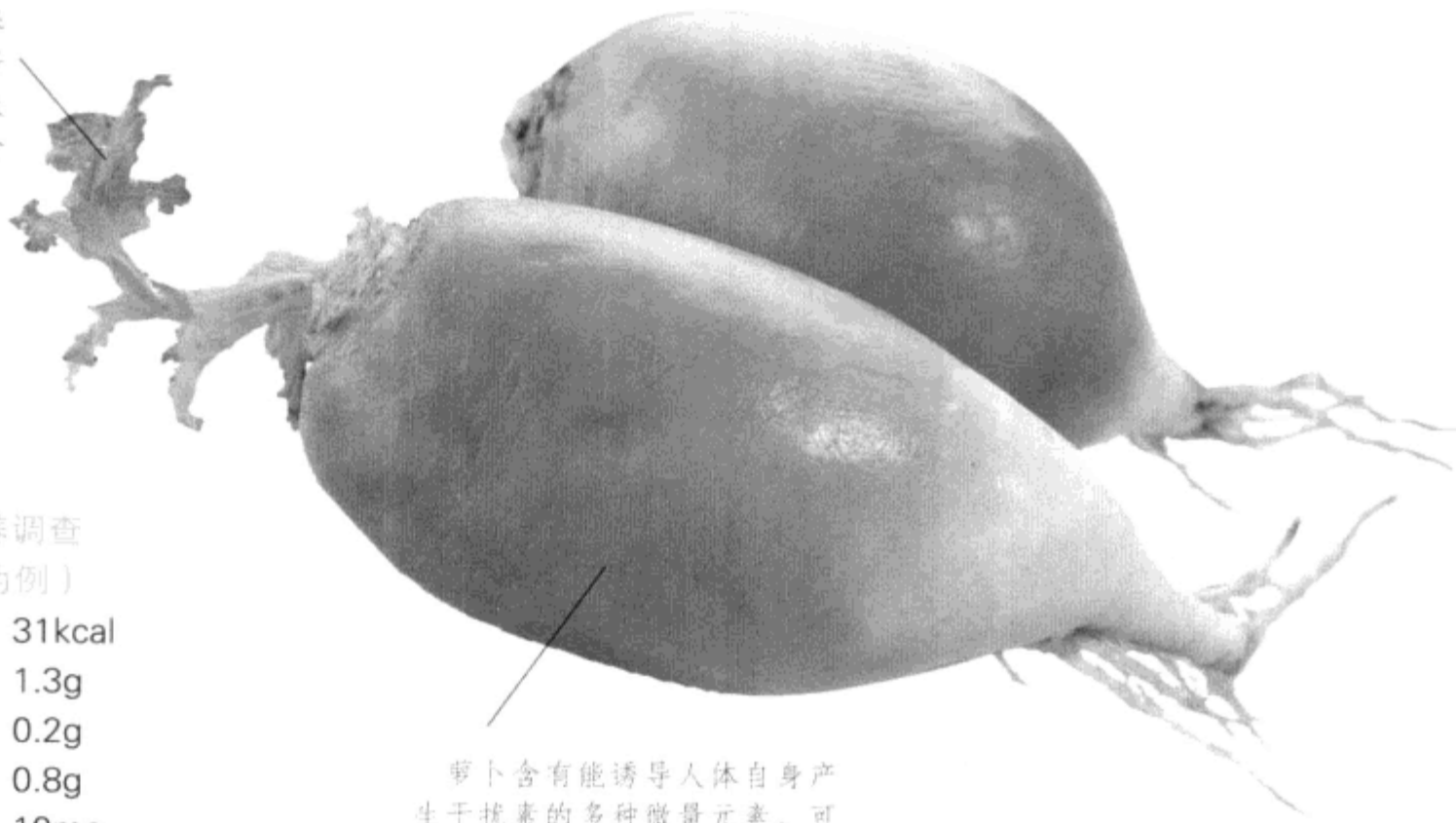
青萝卜分布情况一览

青萝卜以山东、东北地区产量最大。青萝卜成熟期为7月至9月。

主产地：山东、辽宁、吉林、黑龙江。



萝卜缨的营养价值很高，纤维高，其性味甘苦平，消食理气。



萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力。

青萝卜营养调查
（以100g为例）

热量	31kcal
蛋白质	1.3g
脂肪	0.2g
膳食纤维	0.8g
维生素A	10mg
胡萝卜素	60mg

蔬菜保鲜面面观

青萝卜在贮藏前应切去叶，最适宜保存的温度为0℃～5℃。所以，把青萝卜用保鲜膜包住，放在冰箱保鲜层中即可。

营养师建议

1. 阴盛偏寒体质、脾胃虚寒者不宜多食。
2. 胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者也应少食青萝卜。

营养翻番的食用法则

青萝卜牛腩汤

材料：

牛腩……600g
青萝卜……100g
蜜枣……1颗
陈皮……6g
米酒……2大匙
盐少许

做法：

① 牛腩切块过水烫备用。青萝卜切滚刀块备用。

② 取一汤锅，在锅中加入水、牛腩、蜜枣、陈皮、米酒、盐，以大火煮沸后盖上锅盖再转小火煮1小时。

③ 再加入青萝卜块一起继续再煮1小时，最后放味精调味即可。

心里美萝卜

增食欲，助消化

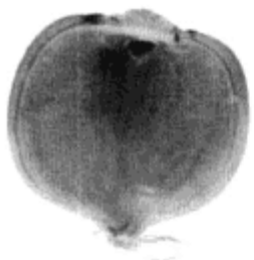
心里美萝卜能诱导人体自身产生干扰素，增加机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。萝卜中的芥子油和粗纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。还可以降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆结石等疾病。

心里美萝卜分布情况一览

心里美萝卜以山东、东北地区产量最大。心里美萝卜成熟期为7月至10月。

主产地：山东、辽宁、吉林、黑龙江。

心里美萝卜汁
添加适当食醋，可起到消毒作用。

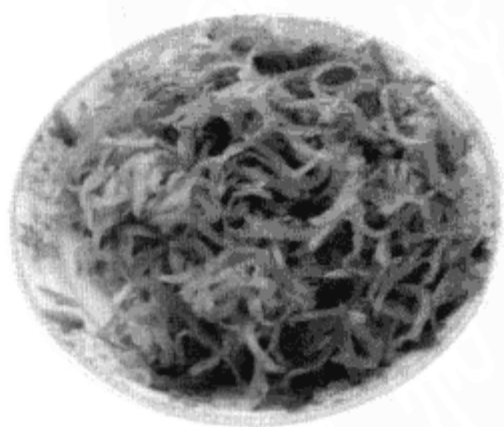


心里美萝卜皮
热量较少，纤维素较多，助于减肥。

心里美营养调查（以100g为例）

热量	21kcal
蛋白质	0.8g
脂肪	0.2g
碳水化合物	4.9g
膳食纤维	0.8g
维生素A	2mg
胡萝卜素	10mg

营养翻番的食用法则



糖醋萝卜丝

材料：

绿皮心里美萝卜 750g
米醋 250g
白糖 50g
精盐 5g
味精 3g
香油 10g

做法：

① 萝卜去皮切成细丝放入盆中。

② 萝卜丝中放入白糖、盐、味精、米醋及香油拌匀后静置两小时即可食用。

别名：甘荀、黄萝卜、番萝卜　科属：伞形花科，胡萝卜属　拉丁名：D. carota L. var. sativa DC.

胡萝卜

健脾和胃，补肝明目

胡萝卜，以肉质根做蔬菜食用。原产阿富汗及邻近国家，胡萝卜富含胡萝卜素。有清热解毒、壮阳补肾、透疹、降气止咳等功效，可用于肠胃不适、便秘、夜盲症（维生素A的作用）、性功能低下、麻疹、百日咳、小儿营养不良等症状。

胡萝卜分布情况一览

胡萝卜以山东、东北地区产量最大。胡萝卜成熟期为8月至10月。

主产地：山东、辽宁、吉林、黑龙江。

胡萝卜榨汁，加适量冰糖蒸开温服，每日2次，治疗百日咳。

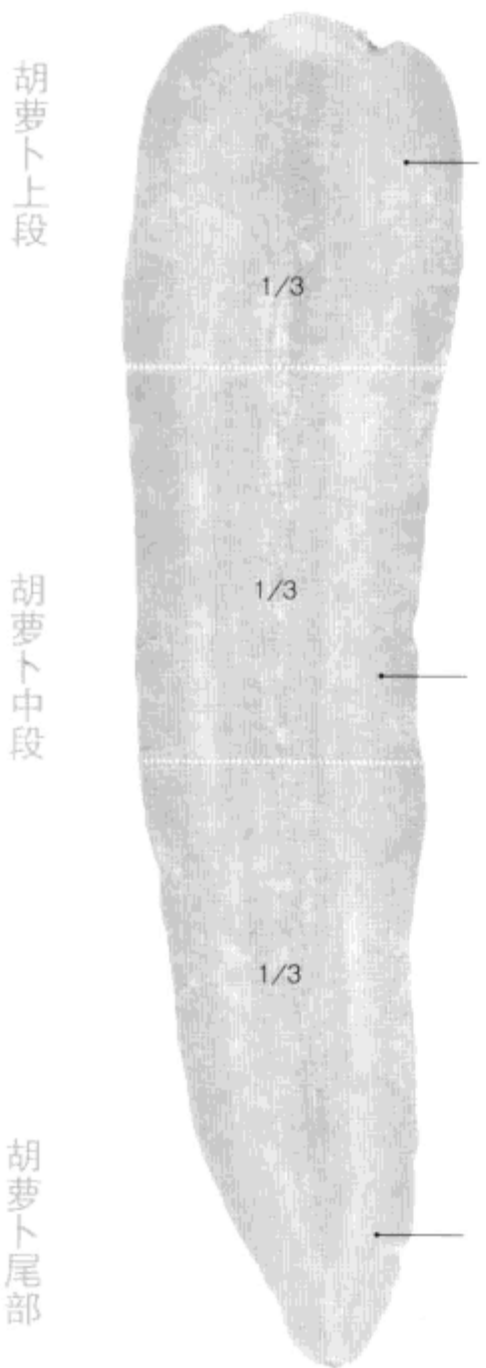
胡萝卜心有黄、橙、橙红、紫等不同颜色。我国最常见的是这种橙色心胡萝卜。

胡萝卜营养调查（以100g为例）

- 热量…… 150.7kcal
- 蛋白质…… 0.6g
- 脂肪…… 0.3g
- 糖类…… 7.6g～8.3g
- 铁…… 0.6mg
- 胡萝卜素… 1.35mg～17.25mg
- 维生素C … 12mg

养身有方

主治	材料	用法
麻疹	胡萝卜250g + 荸荠250g + 香菜100g	加水适量煎汤代茶饮，每日分3次服完。
角膜软化症	胡萝卜100g + 鸡蛋2个	胡萝卜切片放入锅中加清水煮沸。打入鸡蛋煮熟，食时调味，饮汤吃蛋。每日1次，7天为1疗程。
脾胃气虚	胡萝卜 + 鱼 + 猪瘦肉 + 红枣 + 陈皮	将全部用料放入锅内，武火煮沸后，文火煲半小时，调味佐膳。



从萝卜顶部向下1/3处维生素C含量最多，但质地有些硬，宜切丝、条，快速烹调。

切丝刀工

1.将萝卜切成薄片，越薄越好。
2.将切好的片归拢齐，再切丝。

最佳食用方法

萝卜根肉质用于配羊肉做馅，味道极佳。

萝卜中段，含糖量较多，质地脆嫩，可切丁做沙拉；切丝用糖、醋拌凉菜。

切丁刀工

1.先去掉胡萝卜的两头，再把胡萝卜纵切成两个长条。
2.把两个长条依次纵切为二，这时共有四个大小均匀的长条。
3.把四个长条码齐，横切成丁，这样切出来的丁在大小上就相当均匀了。

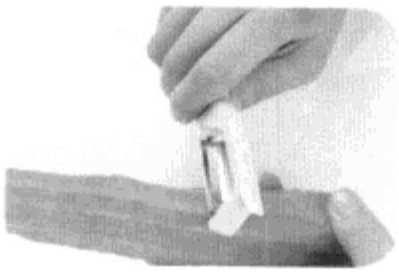
最佳食用方法

桔子胡萝卜水果沙拉

做法：

将胡萝卜丁、苹果丁、梨丁、焯熟的豌豆粒用沙拉酱拌匀。

萝卜尾部有较多的淀粉酶和芥子油一类的物质，有些辛辣味，可帮助消化，增进食欲，若削皮生吃，是糖尿病患者用以代替水果的上选。



胡萝卜剥皮方法

1.将胡萝卜纵切成两半。
2.用削皮器顺着萝卜削，快速且安全。

营养师建议

1.酒与胡萝卜不宜同食，会造成因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。
2.脾胃虚寒者，不可生食胡萝卜。
3.另外其他品种的萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。
4.孕妇不宜过多摄入胡萝卜素。
5.胡萝卜适宜患有癌症、高血压、夜盲症、干眼症、营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者食用。

营养翻番的食用法则

牛肉玉米萝卜汤

材料：

带筋牛肉… 250g　牛骨髓……50g
玉米粒…… 50g　胡萝卜……150g
宽粉…… 50g

做法：

1.牛肉切片；胡萝卜切滚刀块。
2.牛肉片、胡萝卜丁、牛骨髓与玉米粒同置锅中，加适量水，用文火煮，使骨髓营养充分溶解于汤中。
3.煮至牛肉七成熟时下入宽粉、盐和少许姜、黑木耳、鱼露同煮。
4.牛肉熟后，放入适量葱花、芝麻和味精调味即可。

胡萝卜炖牛肉

材料：

胡萝卜……2根

牛肉……500g

调料：

姜片、大料、酱油各适量。

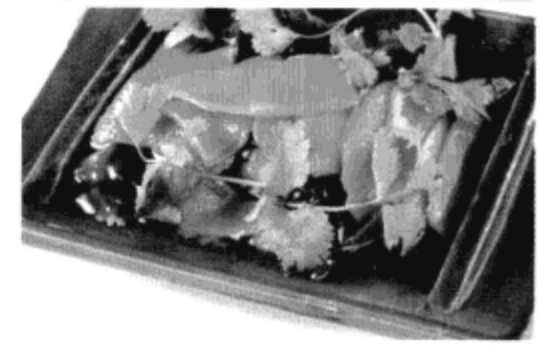
做法：

①牛肉切小块；胡萝卜切滚刀块；葱斜刀切段。

②热锅放油，油至七成热放肉，肉稍微变色，盛出备用。

③干净锅放油，调小火，油热时放适量白糖，并用勺快速搅拌糖和油，至糖和油部分融合时，放变色的肉、酱油、料酒、姜片、葱段、胡萝卜同炒。

④肉上了糖色后，加水、大料同煮，胡萝卜块熟即可食用。



酱香胡萝卜

材料：

胡萝卜3根

调料：

盐1/2匙、老抽1匙、大料2个、糖1/3匙、姜丝少许、香菜适量。

做法：

①胡萝卜洗净切块；香菜切段。

②热锅放油，油至七成热的时候放姜丝炒香，再放入胡萝卜块炒5分钟。

③胡萝卜稍稍变软后放老抽，炒匀后加水、大料和糖。

④开锅后改中火继续炖5分钟～10分钟，汤汁收干后放盐关火，撒上香菜段即可。

油炸萝卜丸

主料：

胡萝卜、猪肉、香菜。

做法：

①胡萝卜切丝；香菜切段；猪肉剁成肉馅。

②胡萝卜丝和猪肉馅放入盆中，加入少许葱末、姜末；再加入适量盐、鸡精、酱油、胡椒粉、淀粉、面粉和水顺时针搅拌，拌匀后用小勺舀起一勺放入一只手中，从拇指和食指中挤出一个小丸子。

③热锅放油，油至六成热时下入丸子，炸均匀后捞出。待锅内油烧到八成热时再下入丸子复炸30秒捞出，搭配香菜段摆盘。

萝卜丝酥饼

主料：

胡萝卜……750g

小麦面粉……500g

做法：

①胡萝卜切丝，放盐略腌一下，再将萝卜丝捞起用白纱布裹住，拧干水分后与葱花、糖、味精、花椒粉、火腿粒拌匀，分成12份。

②面粉与100g油和适量的糖揉成12个小面团。

③将面团擀成圆形皮，将馅放入、捏紧，在面上抹上牛奶。

④在平底盘上铺上一张白纸，刷上猪油，饼上再用白纸盖严，放入圆底铁锅内，用小火烤20分钟，待饼面呈牙黄色时，翻面继续烤10分钟左右取出即可。

红萝卜

抗痛风，抗病毒

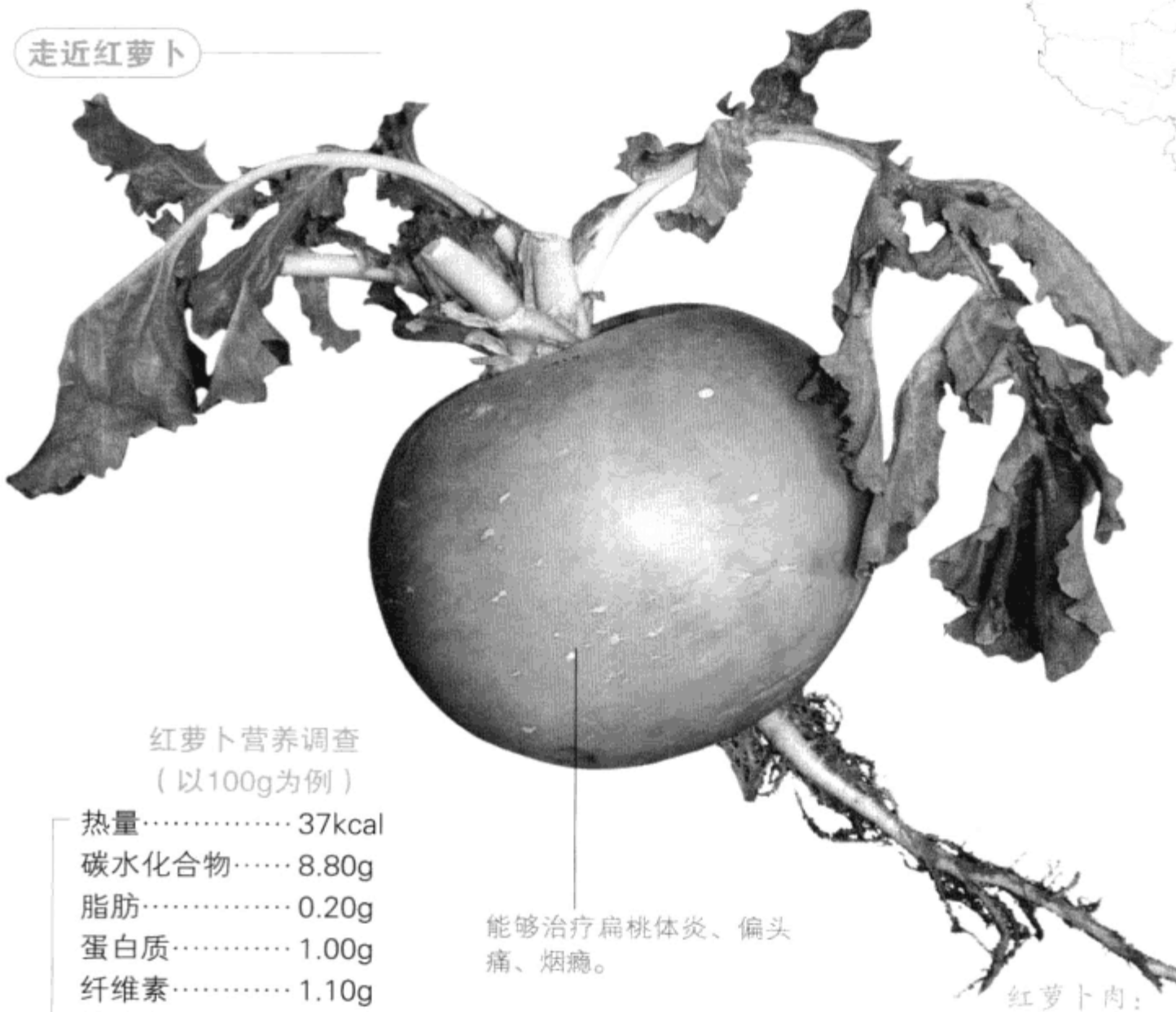
根肉质，球形、根皮红色、根肉白色。原产于我国，因气候及品种等因素形成了其极高的营养价值和药用价值。红萝卜性微温，入肺、胃二经，具有清热、解毒、利湿、散淤、健胃消食、化痰止咳、顺气、利便、生津止渴、补中、安五脏等功能。

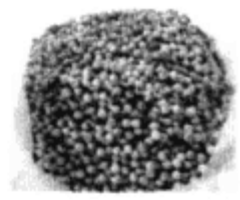
红萝卜分布情况一览

红萝卜以东北产量最大。东北红萝卜成熟期为6月至9月。

主产地：辽宁、吉林、黑龙江、山东。

走近红萝卜





红萝卜子：
具有良好的降血压作用。

隔年的老红萝卜：
有利水消肿的作用，且对胸膈饱闷、水肿、痢疾等症有很好的疗效。

能够治疗扁桃体炎、偏头痛、烟瘾。

红萝卜营养调查
（以100g为例）

热量	37kcal
碳水化合物	8.80g
脂肪	0.20g
蛋白质	1.00g
纤维素	1.10g
维生素A	688mg
维生素C	13mg

红萝卜肉：
抗癌、助消化、止咳、化痰、平喘、减肥、补血、补钙、消水肿、止痢疾。

营养师建议

红萝卜中含有大量的维生素B_2，特别适合忧郁症及思维迟缓的患者食用。

雪耳红萝卜汤

材料：
雪耳……3钱
大红萝卜…1个

做法：
① 洗净所有材料，红萝卜去皮、切小丁；雪耳去蒂。
② 锅中放适量水，烧热水，第一次沸腾时，放入红萝卜丁和雪耳同煮。
③ 待水再次沸腾，转为中火煲2个小时，最后以少许盐调味即可。

营养翻番的食用法则

别名：西洋萝卜、水萝卜　科属：十字花科，萝卜属 | 拉丁名：Raphanus sativus L. var. radculus pers

樱桃萝卜

促进肠胃蠕动，助于脂肪燃烧

樱桃萝卜是一种小型萝卜，为中国的四季萝卜中的一种，因其外貌与樱桃相似，故取名为樱桃萝卜。樱桃萝卜具有肉质细嫩，生长迅速，外形、色泽美观等特点，适于生吃。生吃樱桃萝卜可起到防癌的作用。我国栽培的樱桃萝卜以扬州水萝卜较为著名。

樱桃萝卜分布情况一览

樱桃萝卜以扬州产量最大，其成熟期为，播种期为3月中、下旬2月上、中旬。

走近樱桃萝卜

樱桃萝卜的叶片：
不仅鲜嫩爽口，而且营养成分高于根，有解酒的功效。适合凉拌食用。

樱桃萝卜汁：
防止胆结石形成。所含的粗纤维和木质素化合物有抗癌作用。

樱桃萝卜皮：
有祛痰、解毒、消积、定喘、利尿、止泻等功效。

樱桃萝卜营养调查

（以100g为例）

热量	19kcal
蛋白质	1.1g
脂肪	0.2g
碳水化合物	4.2g
膳食纤维	1g
维生素A	3mg
胡萝卜素	20mg

营养师建议

1. 樱桃萝卜不宜与人参同食。
2. 食用樱桃萝卜时应错开与水果食用的时间。因为樱桃萝卜与水果同食容易诱发和导致甲状腺肿大。

营养翻番的食用法则

牛肉樱桃萝卜丁

材料：

樱桃萝卜5个，牛肉250g，葱花10g，料酒10g，生抽6g，老抽4g，生粉、盐、味精各适量。

做法：

① 樱桃萝卜洗净后切块；牛肉切小丁。

② 牛肉丁洗净后用生粉、料酒、生抽腌制2小时。

③ 锅内放少量油，烧热后加入一半葱花，爆香后加入牛肉丁翻炒。

④ 牛肉丁变色后加入樱桃萝卜块继续翻炒。

⑤ 放入老抽、盐和少量清水，盖上锅盖焖至汁快收干时，关火加味精，翻炒半分钟即可。

苤蓝

养胃利水，清热消肿

苤蓝，根系浅，茎短缩，叶丛生在短缩茎上。叶片椭圆、倒卵圆或近三角形，有绿、深绿和紫色三种颜色，叶面有蜡粉。叶柄细长，生长出一定多的叶丛后，短缩茎膨大，形成肉质茎，圆或扁圆形，肉质、皮色绿或绿白色，少数品种紫色。肉质茎脆嫩，可鲜食、熟食或腌制。原产地中海沿岸，由叶用甘蓝变异而来。

苤蓝分布情况一览

苤蓝以内蒙古地区产量最大。内蒙古苤蓝的成熟期分为4个阶段：春季育苗，成熟期在3~4月份；夏季育苗，成熟期在6~7月份；秋季育苗，成熟期在10~11月份；冬季育苗，成熟期在下一年的2月初。

主产地：内蒙古、新疆、黑龙江。

走近苤蓝

苤蓝维生素含量十分丰富，尤其是鲜品绞汁服用，对胃病有治疗作用。

能促进胃与十二指肠溃疡的愈合。

最佳苤蓝单株重：500~700g

苤蓝营养调查（以100g为例）

热量	30kcal
蛋白质	1.3g
脂肪	0.2g
碳水化合物	7g
膳食纤维	1.3g
维生素A	3mg
胡萝卜素	20mg

营养翻番的食用法则

腰果拌苤蓝

材料：

苤蓝，腰果。

调料：

盐、糖、醋、鸡精、生抽、胡椒粉、橄榄油、蒜末、辣椒油各适量。

做法：

1.苤蓝削皮，切成条状，在开水中焯一下。

2.焯过水的苤蓝条与腰果、盐、糖、醋、鸡精、生抽、胡椒粉、橄榄油、蒜末、辣椒油拌匀即可。

苤蓝烧牛肉

材料：

牛肉(肥瘦)…500g

苤蓝…200g　苹果…50g

做法：

1.牛肉、苤蓝、苹果同切2cm见方的块。

2.锅中烧水，水开放牛肉，舀去浮沫，再放葱、姜、花椒、酱油、盐、八角、苹果，小火烧至牛肉七成熟。

3.热锅放油，下豆瓣炒出红油，掺鲜汤烧开，将汁水倒入牛肉锅内，再加入苤蓝同烧至肉软烂即成。

别名：红菜头、甜菜根、紫菜头　科属：藜科，甜菜属　拉丁名：Betavulgaris L. v

根甜菜

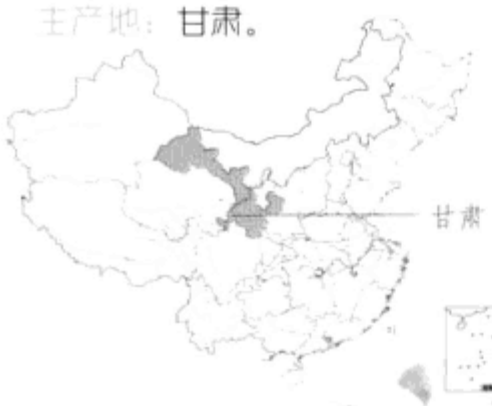
疏风散热，凉血明目

根甜菜营养非常丰富，它含有碘，对预防甲状腺肿以及防治动脉粥样硬化都有一定疗效。含有皂角甙类物质，能把肠内的胆固醇结合成不易吸收的混合物后排出；含有相当数量的镁元素，能调节软化血管的硬化强度和阻止血管中形成血栓，对治疗高血压有重要作用；含有大量的纤维素和果胶成分，具有抗胃溃疡的功效；含有铁、铜、锰等元素，能治疗贫血。此外还有下泻功能，可消除腹中过多水分，缓解腹胀。

根甜菜分布情况一览

根甜菜以甘肃地区产量最大。甘肃的根甜菜7月～8月播种，10月下旬至11月上旬收获；2月播种，4月下旬收获。

主产地：甘肃。



常甜菜能降血压吗？

含有一种甜菜碱成分，是新陈代谢的有效调节剂，能加速人体对蛋白的吸收，改善肝的功能。

根甜菜汁饮

可以快速提升精力和增加耐力，还可以降低血压和促进心脏健康。特别适合大运动量的运动员和体力虚弱的老人。

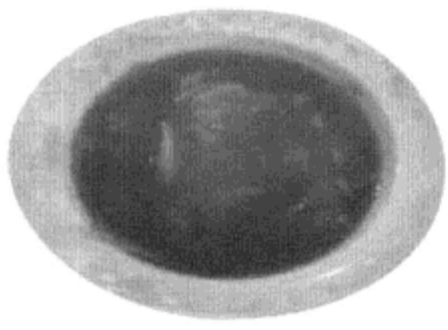
蔬菜存放面面观

根甜菜存放的适宜温度是0℃～2℃，在这个温度下贮藏期达200～220天。建议先把根甜菜放在保鲜盒中，再一并放入冰箱保鲜层中即可。

根甜菜营养调查（以100g为例）

热量	75kcal
碳水化合物	23.5g
膳食纤维	5.9g
钙	56g
钾	254mg
钠	20.8mg
镁	38mg
铁	0.9mg

营养翻番的食用法则



哈尔滨俄国风味红菜汤

材料：

根甜菜3个，土豆3个，黄瓜1根，俄式熟香肠适量，熟鸡蛋两个，香菜少量，酸奶油、白醋、盐各适量。

做法：

1.根甜菜下开水煮软，刮成细丝；土豆下开水煮软，切成丁；熟鸡蛋、生黄瓜、熟香肠均切成丁。

2.将根甜菜丝、土豆丁、鸡蛋丁、黄瓜丁和熟香肠丁一起放入凉水中，加盐、白醋调匀。

3.盛入餐盘中。按个人爱好，在汤里加入适量的香菜末、酸奶油拌匀即食。

牛蒡

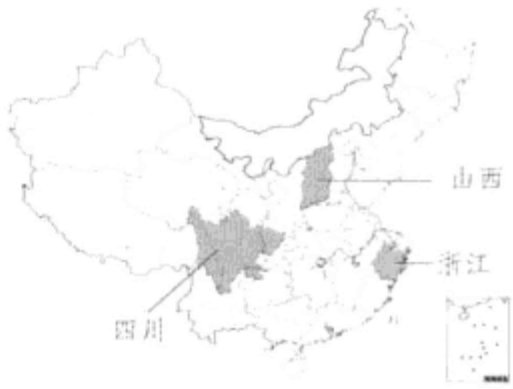
原产于中国，以野生为主，公元940年前后传入日本，并被培育成优良品种，现在日本人把牛蒡奉为营养和保健价值极佳的高档蔬菜。牛蒡凭借其独特的香气和纯正的口味，风靡日本和韩国，走俏东南亚，并引起西欧和美国有识之士的关注，可与人参媲美，有『东洋参』的美誉。

增强免疫，清理血液垃圾

牛蒡分布情况一览

牛蒡以山西地区产量最大。山西牛蒡的成熟期为7月~8月。

主产地：山西、浙江、四川。



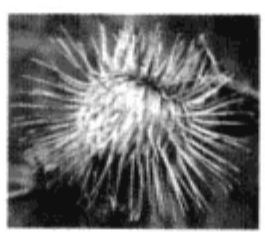
走近牛蒡

含有人体必需的各种氨基酸，具有很高的营养价值和较广泛的药理活性。

含挥发油、鞣质、黏液质、咖啡酸、绿原酸、异绿原酸等。

牛蒡营养调查
（以100g为例）

粗纤维	2400mg
钙	242mg
铁	7.6mg
胡萝卜素	390mg
维生素B	10.02mg
维生素C	25mg



含多种化学成分。其中含有的牛蒡甙有扩张血管、降低血压、抗菌的作用，能治疗热感冒、咽喉肿痛、流行性腮腺炎等多种疾病及抗老年痴呆作用。

营养师建议

① 牛蒡中的粗纤维，对因便秘引起的肥胖有很好的功效。

② 营养丰富，是蔬菜中的珍品，其根、茎、果实均可入药，有清热解毒，降低胆固醇，增强人体免疫力和预防糖尿病、便秘、高血压的功效。牛蒡种子主治外感咳嗽、肺炎、咽喉肿痛等病症。

柠檬牛蒡柚汁

适用人群：高血压、高血脂、便秘、糖尿病

材料：

柠檬50g、牛蒡100g、柚子100g、冰块少许、食盐0.5g。

做法：

① 将柠檬连皮切成三块。牛蒡洗净，切成可放入榨汁机的长度。

② 柚子除去果瓤和种子备用。

③ 将柠檬、柚子和牛蒡放进榨汁机，榨成汁。

④ 在果汁中加入冰块，再加入食盐调味即可。

别名：芥菜头　科属：十字花科，芸苔属　拉丁名：Mustard

榨菜

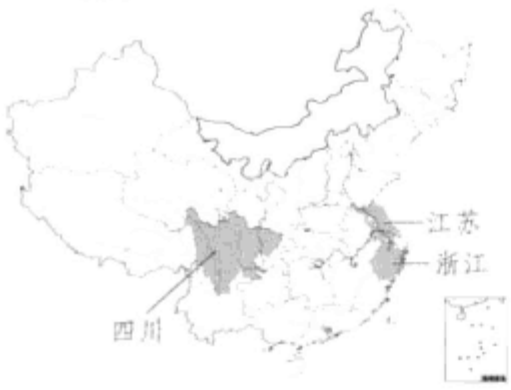
补气提神，除烦解渴

榨菜是芥菜中的一类。加工以后是一种半干态非发酵性咸菜，是中国名特产品之一，此外榨菜还含有17种游离氨基酸，食用后可补充人体所必需的部分营养成分。低盐保健型榨菜，有保肝减肥的作用。还有『天然晕海宁』之说，晕车晕船者在口中放一片榨菜咀嚼，会使烦闷情绪缓解。饮酒不适或过量时，吃一点榨菜可以缓解酒醉造成的头昏、胸闷和烦躁感。榨菜还能健脾开胃、补气添精、增食助神。生活中见到的榨菜多为腌菜。

榨菜分布情况一览

榨菜以四川地区产量最大。四川榨菜10月上旬播种，4月上中旬成熟。

主产地：四川、浙江、江苏。



走近榨菜

榨菜有“天然味精”之称，富含产生鲜味的化学成分，经腌制发酵后，其味更浓。

营养师建议

1. 适合常吃油腻者，大病初愈或患小病而胃口不佳者食用。
2. 孕妇要尽量少吃榨菜。
3. 呼吸道疾病、糖尿病、高血压患者应少食。
4. 过多食用榨菜容易加重心脏负担，引发心力衰竭，出现全身浮肿及腹水。
5. 慢性腹泻者忌食。
6. 榨菜适用量：每次10g左右。

营养翻番的食用法则

榨菜肉丝汤

主料：

榨菜……50g

猪外脊肉……50g

调料：

清汤500g，料酒10g，味精1g，酱油少许。

榨菜营养调查

（以100g为例）

热量	29kcal
蛋白质	2.2g
脂肪	0.3g
碳水化合物	6.5g
膳食纤维	2.1g
维生素A	82mg
胡萝卜素	490mg

做法：

① 将肉和榨菜切成丝放入大碗内，加入清水浸泡。

② 锅中倒入清汤，烧至八成热时，将肉丝、榨菜丝加水一起倒入汤锅中。待汤快开时，用漏勺将原料捞出，再用勺浇汤，冲去肉丝和榨菜上的血沫，然后把肉丝和榨菜捞入汤碗内。

③ 在锅内留下的汤中加上料酒、少许酱油、味精烧沸后，撇去浮沫，浇在汤碗中即成。

勾起食欲的法宝

巧做根菜类小咸菜

咸菜是一种中国文化。因古代时，冬天没有时令鲜蔬，所以伟大而聪明的中国人发明了腌菜。在各种各样的咸菜中，根菜类蔬菜作为主料也好，配料也罢，是出现频率最高的一类蔬菜。

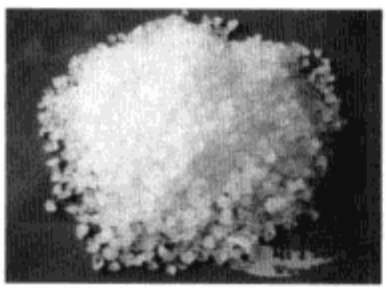
温馨提示

腌菜的坛子要放在阴凉的地方。腌菜时间越长，味道会越来越浓，切记一次不要腌太多。

您选哪一种？

腌菜时，用哪种盐最健康呢？

A 细盐



B 粗盐

答案：选B。腌菜的盐最好用粗盐。粗盐与细盐相比,保留较多原有的微量元素，这些元素适当食用，对人的身体会起到很好的平衡作用。撒在食物上可以短期保鲜，用来腌制食物还能防变质。

1 腌菜过程中要忌油、忌生水。腌菜的坛子、切菜的菜板包括腌菜做好之后取食咸菜的筷子，都要是干净的、无油的，否则很容易生细菌。

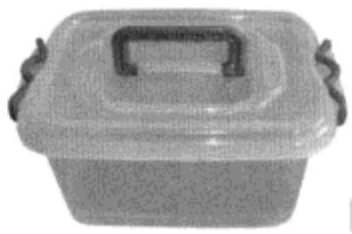
2 适量添加一点白酒，可以增加菜的香味，而且也能起到防腐的作用。

腌菜小测试

你会选择那种容器做腌菜呢？

A 坛子

B 金属罐



C 塑料盒

答案：选A。腌菜一般含有酸性物质，哪怕是为腌菜而调制的酱料也不可以使用金属或塑料容器盛装。

腌咸菜时，下面哪种是可以用到的？

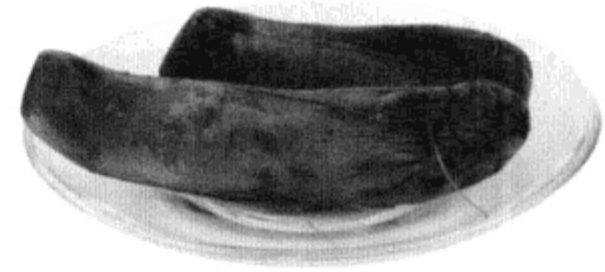
A 油（包括香油）

B 生水

C 热水

D 白酒

答案：选C和D。



山西菜系

豆酱腌萝卜

材料：

豆酱腌床……400g

白萝卜……2根

调料：

盐10g。

做法：

①白萝卜带皮洗净，用盐拌匀，搓揉至软。

②用冷开水将用盐腌软的白萝卜洗净，挤干水分备用。

③将豆酱腌床与挤干水分的白萝卜拌匀，放入腌菜坛中腌至入味即可

小提示：什么是豆酱腌床呢？

豆酱腌床：黄豆酱600g、红糖150g、素蚝油60g、辣椒2个，把全部材料放入干净容器中，拌匀至糖溶化即可。

广东菜系

卤牛蒡

材料：

牛蒡1条，白芝麻少许，白醋水（白醋3大匙、开水3杯）

卤汁：

酱油4大匙、果糖1.5匙、开水1杯。

做法：

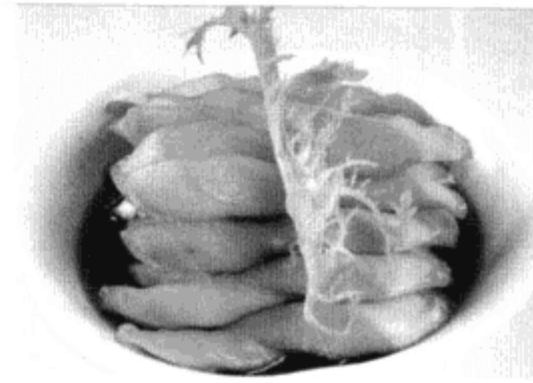
①牛蒡洗净，用菜瓜布刷净表皮。

②把牛蒡横着切段后再切成粗丝。

③切好的牛蒡丝放入白醋水中，浸泡20分钟。

④从醋水中捞出牛蒡丝，浸入卤汁中用小火煮，煮至剩下少许汤汁后熄火。

⑤做好的卤牛蒡可放冰箱冷藏，食用时撒上白芝麻即可。



河北菜系

秘制风味萝卜

主料：

白萝卜、红辣椒。

配料：

酱油、醋、味精各适量。

做法：

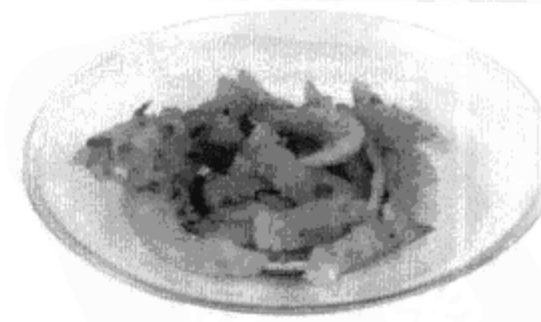
①将萝卜洗净，将皮连肉稍切厚点，挂起风干几小时，或在太阳地上晒半小时左右。

②小葱切花；红辣椒切丁待用。

③将调味料依次放入腌菜坛中，加入一半的辣椒丁拌匀。

④放入风干的萝卜腌制半天。（腌制过程中把萝卜翻面。）

⑤将萝卜皮改刀切成自己喜欢的形状摆在盘中，倒入腌汁，撒上葱花和另一半的辣椒丁即可。



四川菜系

川味胡萝卜

主料：

胡萝卜500g

辅料：

花生50g

调料：

酱油50g，醋20g，白砂糖25g，味精2g，辣椒油25g，花椒2g，大葱25g

做法：

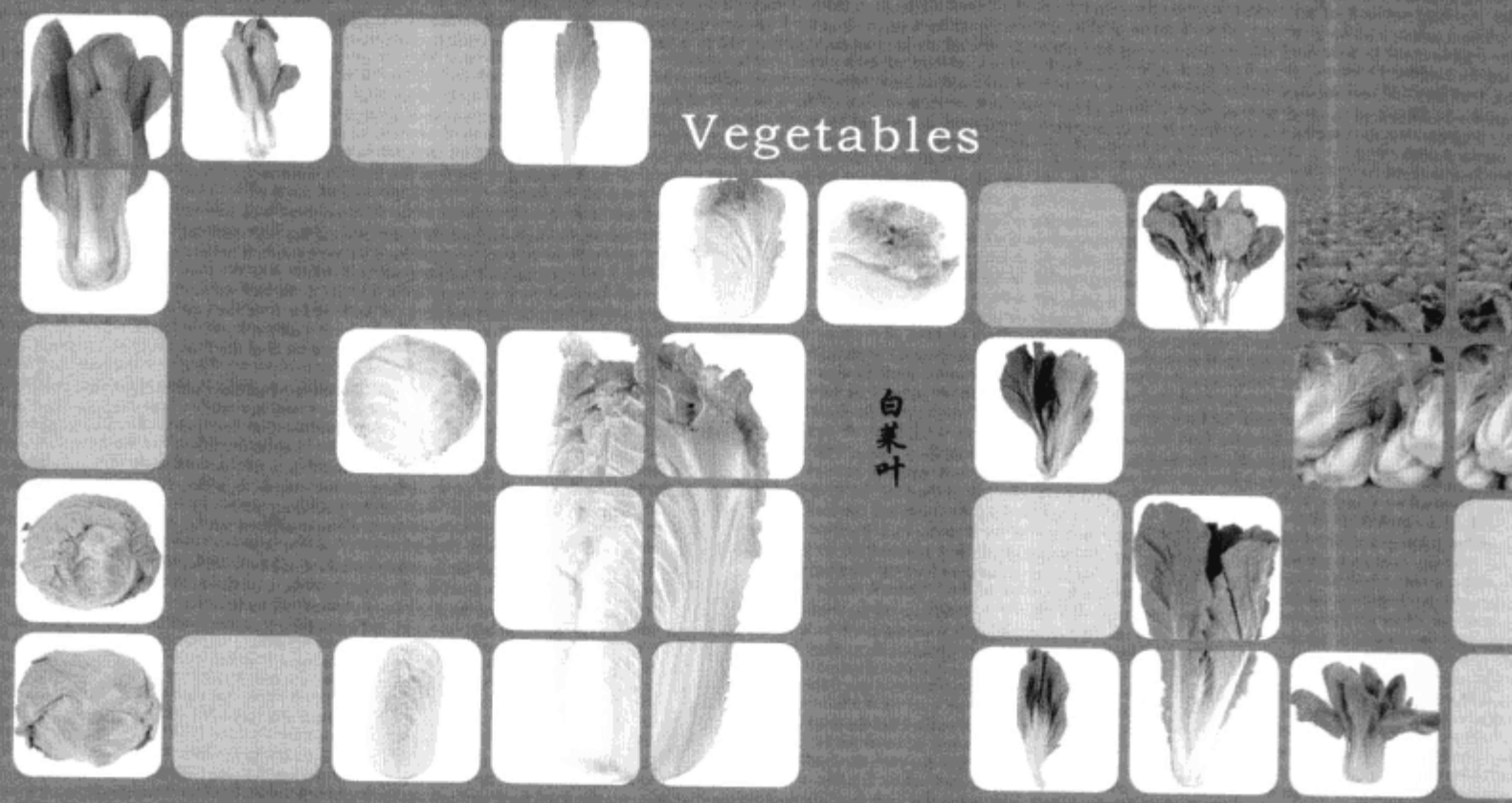
①将胡萝卜洗净，用细绳串起来，挂于通风处晾至八成干。

②取下萝卜干用温水泡软，洗净后切成丝。

③花生米剁碎，葱白切末，放入碗中加酱油、醋、白砂糖、味精、辣椒油、花椒及胡萝卜丝拌匀入味即成。

第二章·白菜类、甘蓝类和叶用芥菜类蔬菜

Vegetables



白菜叶

大白菜芯

小白菜叶　大白菜

卷心菜　娃娃菜

油菜

青梗油菜　圆头卷心菜　平头卷心菜

芥菜　芥菜叶

芥蓝　小白菜

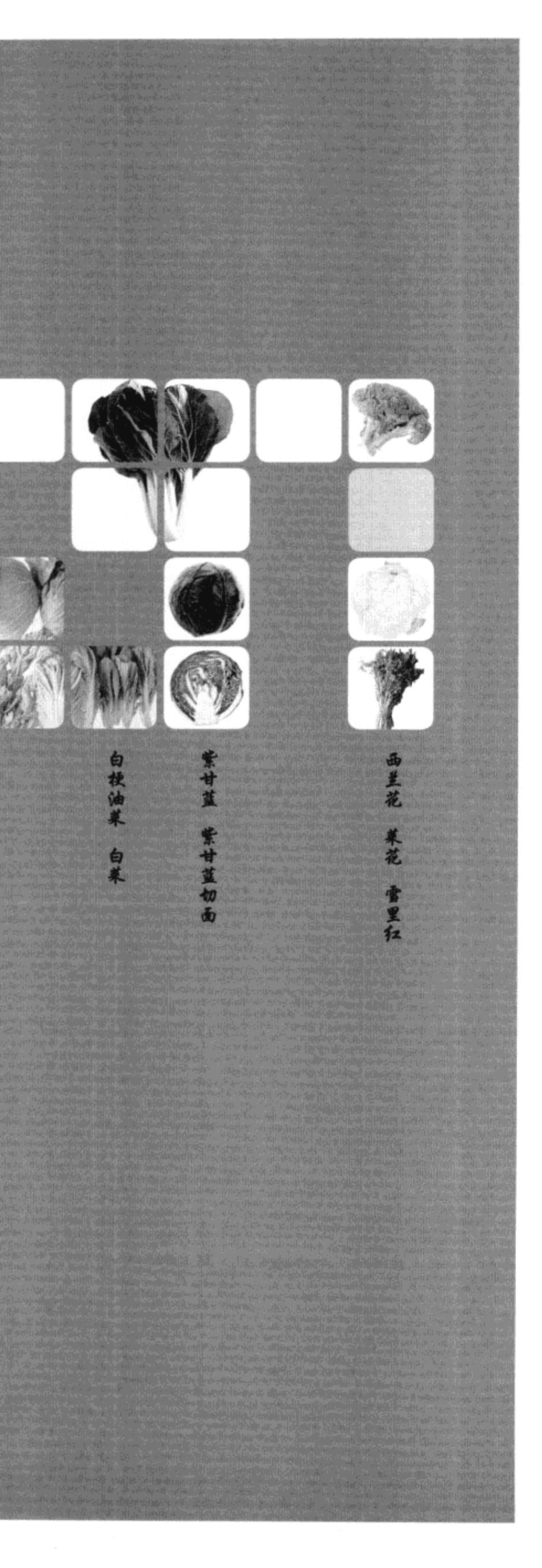
白菜　油菜

白菜类蔬菜是十字花科芸苔属中的一个栽培品种，原产于中国，是真真正正的中国地道食材。周代《诗经》中有『采葑采菲，无以下体。』；晋代《南方草木状》中讲到了『菘』，『葑』和『菘』都是白菜的古称。

中国是芥菜类蔬菜的原生起源中心，从西安『半坡遗址』和长沙马王堆一号汉墓中都有关于芥菜的记载。

甘蓝类蔬菜16世纪传入我国，国内现今南、北均有广泛栽培。

本章介绍的白菜类蔬菜有大白菜、小白菜、娃娃菜和油菜；叶用芥菜类蔬菜有芥蓝、芥菜和雪里红；甘蓝类蔬菜有卷心菜、紫甘蓝、菜花和西兰花。



拉丁名：Brassica cam pestris pekinensis

白菜类蔬菜

养胃生津，除烦解渴 利尿通便，清热解毒

白菜类蔬菜是餐桌上最常见的一类蔬菜，摆上桌儿的白菜菜品也越来越丰富，煎、炒、烹、炸种类齐全，有清热利口、解毒通便等功效。

中国地道白菜类蔬菜有四种：大白菜、小白菜、娃娃菜和油菜。它们长相相似，功效也近乎相同，但是在食用时的口感和烹饪方法上却存在着很大差异。

作为叶菜的白菜类蔬菜不仅极不易保存，而且对食用者的体质要求也很高。需要您深入了解它们后，才能更健康地品味生活。

大白菜 叶宽，菜帮水分较多，菜叶多为淡绿色，菜叶顶端紧密地围拢在一起或菜心紧密贴合。

油菜 颜色深绿，菜帮与大白菜的菜帮相似，菜叶宽厚，大多呈椭圆形。

娃娃菜 菜叶顶端颜色微黄，菜帮薄，有细褶。

小白菜 叶长且宽，菜帮窄而水分较多，大多数菜叶呈现为深绿色，菜叶顶端排列疏松。

烹饪建议

1. 用白菜类蔬菜制作菜肴时，炒、煮、焯时间均不宜过长，否则营养成分会大量流失。如必须焯、烫，最佳时间为20秒～30秒。
2. 腐烂的白菜类蔬菜含有亚硝酸盐等毒素，食后可使人体严重缺氧甚至有生命危险。所以在选菜上要多留心。

营养师建议

①忌食隔夜的熟的和未腌透的白菜类蔬菜。因为白菜菜肴剩下后，会慢慢形成亚硝酸盐沉积，食用此类剩菜易患癌症。未腌透的白菜类蔬菜也是此种原因而不应食用。

②腹泻者尽量不食用白菜类蔬菜。

③白菜类蔬菜性偏寒，脾胃虚寒的人应少吃或不吃。

蔬菜存放面面观

先把白菜表面的水滴风干，再放入内有一张或两张面巾纸的保鲜袋中，扎紧袋口，置于冰箱保鲜层中冷藏。存放期：至少5天。

小贴士：

存放青菜忌用水洗。水洗后，蔬菜茎、叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变并最终造成茎、叶细胞死亡溃烂，营养成分大量损失。

大白菜

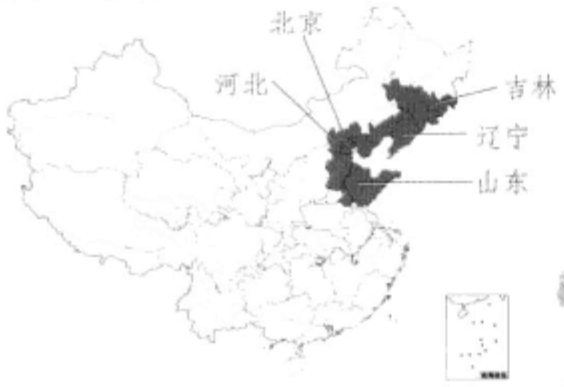
菜中之王

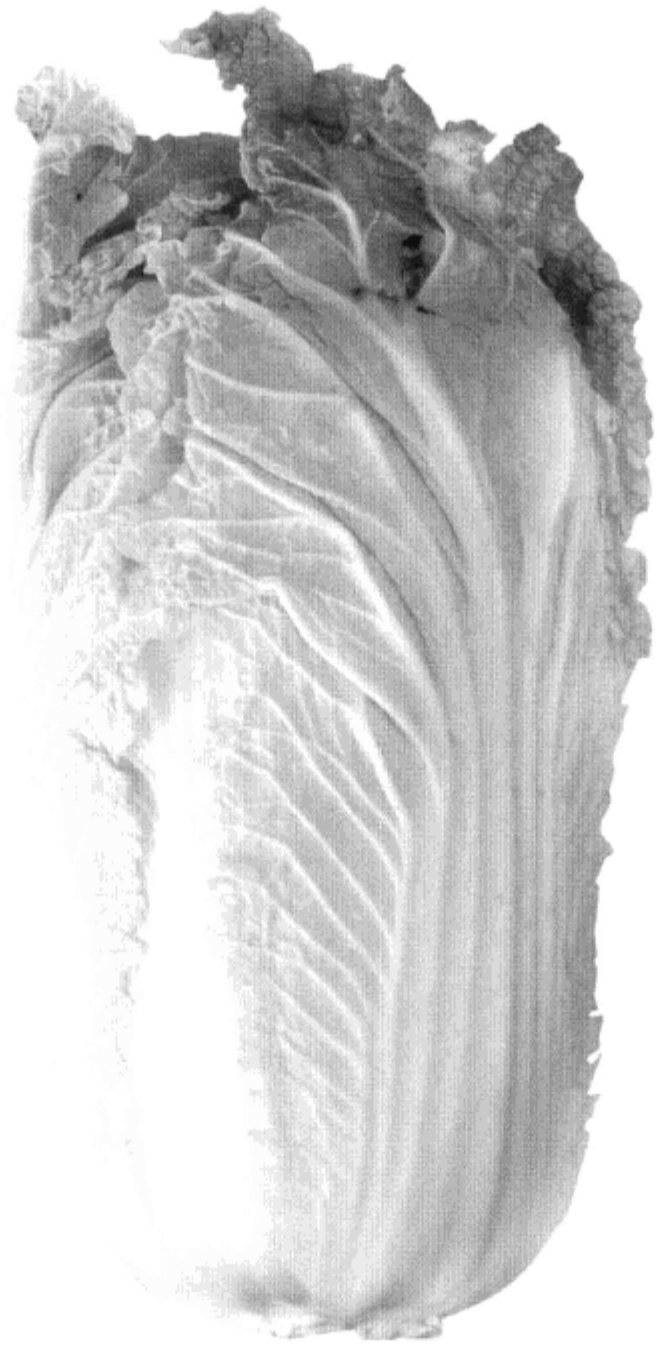
大白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜，味道鲜美可口，营养丰富，素有『菜中之王』的美称。大白菜由芸苔演变而来。以柔嫩的叶球、莲座叶和花茎供食用。是补充营养、净化血液、疏通肠胃、增强免疫力、促进新陈代谢，有利于人体健康的佳蔬良药。

大白菜分布情况一览

大白菜种类繁多且以山东地区产量最大。山东地区的大白菜成熟期为9月中旬至12月上旬。

主产地：山东、北京、河北、辽宁、吉林。





大白菜营养调查（以100g为例）

- 热量 …… 17kcal
- 蛋白质 …… 1.5g
- 碳水化合物 …… 3.2g
- 脂肪 …… 0.1g
- 膳食纤维 …… 3.2g
- 维生素A …… 20mg
- 胡萝卜素 …… 120mg

走近大白菜

白菜叶：
含有丰富的维生素C、维生素E，可以起到很好的护肤和养颜效果。

白菜帮：
含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，有帮助消化、预防肠癌等作用。

白菜根：
具有清热利水、解表散寒、养胃止渴的功效。将白菜根洗净切片与生姜、葱白等煎汤服用。可治疗感冒初期恶寒发热、胃热阴伤。

您选哪一种？

天津绿白菜

属于结球型大白菜，叶色多呈深绿色，整棵菜细长、柔嫩。菜帮比较薄，纤维含量适中，生食口感甜脆，煮食易烂。最适宜食用方法：炖食。

北京青白口

属于结球型大白菜。菜叶呈浅绿色。叶面有褶皱，菜叶顶端紧密贴合形成圆球形，顶部稍大而平。菜帮水分较多，纤维较少，煮食易烂。最适宜食用方法：涮火锅。

山东胶县白菜

属于结球型大白菜。菜叶为绿色，叶面微皱，上面有稀疏的毛刺。菜帮较薄，微甜。最适宜食用方法：炒食、生食。

白菜炒木耳

材料：

木耳（水发后）… 100g

大白菜…… 250g

调料：

酱油、盐、味精、花椒粉、葱花、湿淀粉、油各适量。

做法：

① 把发好的木耳洗干净；选白菜的中段或菜心，去菜叶，切成小片。

② 炒锅内放油烧热，放入花椒粉、葱花，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时放入木耳，加酱油、盐、味精，炒拌均匀。炒至白菜片、木耳入味，用湿淀粉勾芡，即可出锅装盘食用。

功效：

益气止血、排毒清肠。

白菜肉片汤

材料：

白菜…… 500g

猪肉（半肥瘦）… 250g

调料：

水淀粉、生姜、盐、酱油、葱、鸡精各适量。

做法：

① 白菜除去外周老叶，洗净、切段；猪肉洗净切片，拌水淀粉少许。

② 白菜放入沸水中煮至半熟时，放入猪肉一同煮熟，再放入生姜、盐、酱油、葱等调味即可。

功效：

白菜富含纤维素，可通便；猪肉可补血润肠。血虚肠燥、大便秘结时最适合食用此汤。

红油白菜

材料：

大白菜…… 300g

调料：

豆瓣酱、盐、白醋、糖各适量。

做法：

① 白菜切菱形状，然后用盐拌一下。

② 炒锅里放上油，再加上一小勺豆瓣酱，火收小一点，炒出红油。

③ 放入白菜，翻炒几下，再放入两小勺白醋和一点糖，翻炒均匀即可。

功效：

养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒。

白菜烧豆干

材料：

豆干……100g

大白菜……400g

木耳……10g

做法：

① 木耳泡开洗净；豆干浸泡在盐水中；白菜切段；姜切丝。

② 热锅放油，油至五成热时，下姜丝煸出香味，再下白菜翻炒。

③ 白菜炒软时，捞出豆干，沥干水分，放入锅内与大白菜段一同炒匀，加适量开水，下入少许盐。

④ 豆干将熟时，下入木耳，待汤汁收至不多时，调鸡精，炒匀即可起锅。

菜根红糖饮

白菜根300g

+

生姜3片

+

红糖60g

做法：将菜根洗净与姜、红糖同煮，热饮。

功效：解表散寒可治疗外感风寒之邪引起的发热、头痛、恶心等症。

白菜苹果西芹汁

排毒消肿，护肝防癌

材料：

苹果……150g

白菜……100g

西芹……100g

苦瓜……50g

冰块少许。

做法：

1.将苹果去皮、去子，切块。

2.西芹、苦瓜、白菜洗净后切成段。

3.所有材料都放入榨汁机榨成汁即可。

4.可依个人口味加冰块或方糖调味。

美容

苹果白菜柠檬汁

活力瘦身，轻松排毒

材料：

苹果 …… 150g

大白菜 …… 100g

柠檬 …… 50g

冰块……少许

做法：

先把带皮的柠檬用榨汁机压榨成汁，再放入白菜和苹果，榨汁。在果汁中加入冰块，再依个人口味调味即可。

大白菜糙米汁

通利肠胃，清热解毒

材料：

大白菜 …… 50g

糙米饭 …… 30g

姜 …… 10g

砂糖 …… 5g

做法：

将大白菜洗净切碎；姜洗净。将大白菜、姜、糙米饭倒入果汁机中，加350mg冷开水搅打成汁。将果汁倒入杯中，再加入砂糖即可。

蔬菜美容小妙招之大白菜面膜

一 洗净的整片新鲜大白菜叶

摊平 →

二 擀面杖或竖长的瓶子

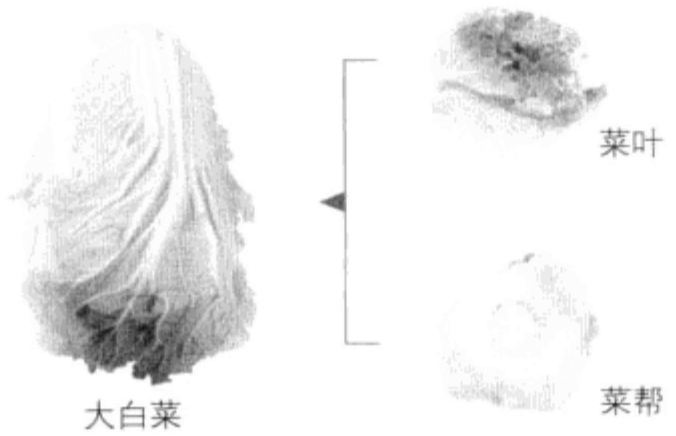
轻轻碾压 →

三 碾压叶片10分钟后，将碾压呈网糊状的菜叶贴在脸上。10分钟更换1张菜叶，连换3张，每日1次。

大白菜面膜能祛除油脂、清热解毒、嫩白皮肤，对青春痘的治疗也比较有效。但敏感性的肌肤在使用白菜面膜时，如果出现皮肤红肿、出痘、微痒等不适症状，应立即拿下白菜面膜，用洗面奶、凉水清面。

酸菜腌制分步详解

第一步
选菜



选择七八分熟的白菜为宜，且菜帮无硬伤，菜叶无烂叶。

第二步
晒菜

晒到菜帮不脆，菜叶开始打蔫就可以了。

第三步
杀菌

：　=1：50

（即：500ml水放10g盐。）

操作步骤：

1．将白菜用水冲洗干净；

2．用盐水浸泡白菜。盐与水的比例为1：50，将盐与水充分混合，把白菜放入盐水中浸泡；

3．用酒精或白酒为腌酸菜的酸菜缸及压酸菜的大石头消毒。

小贴士：

一定要用新毛巾蘸酒精或白酒，擦拭酸菜缸内侧及石头表面，然后用清水冲洗干净，晾干才能起到杀菌的效果。

第四步
入缸

操作步骤：

1．将白菜一棵棵一层层从缸底开始转圈摆好摆实，菜与菜之间不留空隙，摆好之后在最顶层的白菜上压消毒后的大石头；

2．将浸泡过白菜的剩余盐水倒入缸内；

3．第二、三天再往缸内加热水，水一定要没过白菜。

小贴士：

1．多大的缸就腌多少白菜且一定要保证压菜的大石头有重量且不掉颜色。

2．腌制酸菜千万不能用塑料容器，最好是瓷缸。

第五步
封缸

用一块消毒后的塑料膜密封缸口，缸内空气越少越好。

酸菜缸

第六步
发酵

发酵过程中缸中会产生气泡，要随时将塑料膜抹平。

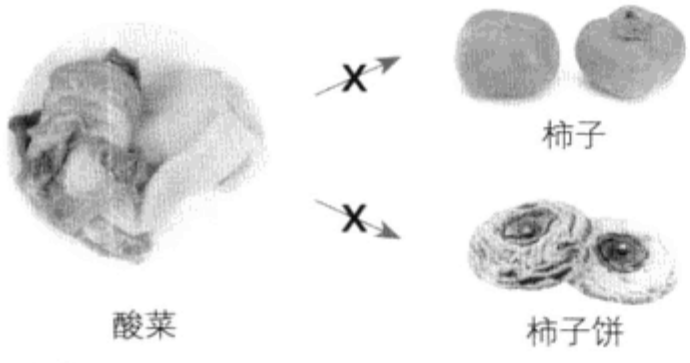
酸菜保鲜

酸菜腌一个半月以后，就不可以再放在缸里。如果想继续食用可以捞出来，放在冰箱里冷冻。

营养师建议

① 酸菜只能偶尔食用，如果长期贪食，则可能引起泌尿系统结石，也可能出现皮肤和嘴唇青紫、头痛头晕、恶心呕吐、心慌等中毒症状。

② 酸菜不能与柿子同食，避免导致胃结石。



白菜文化

大白菜原产中国。在中国至少已存在了6000年。明朝中医学家李时珍在《本草纲目》中记载：『菘性凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘。今俗之白菜，其色清白。』大白菜是在明朝时由中国传到李氏朝鲜的，之后成了朝鲜泡菜的主要原料。20世纪初，日俄战争期间，有些日本士兵在中国东北尝到这种菜觉得味道鲜美，于是把它带到了日本。

白菜的文学内涵

1

宋代陆佃《埤雅》中说："菘性凌冬不凋，四时常见，有松之操，故其字会意，而本草以为耐霜雪也。"

小草

+

松树

=

白菜

在古诗文中，"菘"即白菜。《埤雅》记道：菘是一个会意字，因为白菜和松树一样有不畏风雪侵袭的品质，所以称之为本草中的松树，艹+松=菘（白菜）。

2

冬日田园杂兴

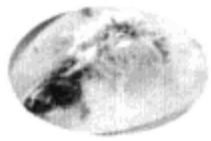
范成大

拨雪挑来塌地菘，味如蜜藕更肥浓。
朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。

白菜成菜

肉菜

绿叶菜


海味

古代诸多文人皆认为大白菜的美味不亚于羔羊和熊掌，蜜藕、冬笋和肉菜也只能充当白菜菜品的配菜罢了。

3

现代著名画家齐白石先生擅长画白菜，他抓住白菜肥大、嫩白、翠绿的特点入画，画出的白菜新鲜活泼、生机盎然。他还曾在画中赞道："牡丹为花王，荔枝为果王，菘乃菜王也。"

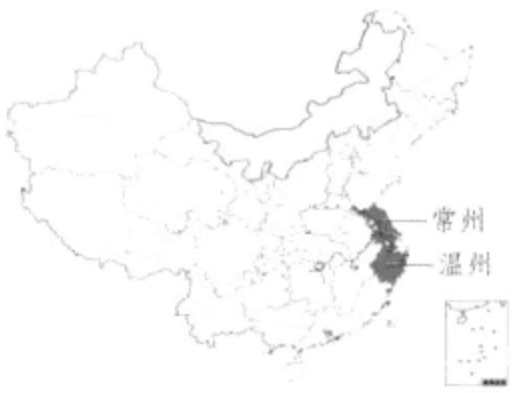
白菜的观赏内涵

历朝历代的能工巧匠均爱用最贵重的材料雕刻白菜。台北故宫博物院镇院之宝『翡翠白菜』就是最有力的证明。发展到现在，白菜摆件在材质上有了更多选择，玻璃的、琉璃的、水晶的、玛瑙的等等。寻常人家摆在屋子里，美观、有品位；摆在『清官』家中，寓意着清清白白、洁身自爱；又因谐音为『百财』，使得白菜摆件同样深得商人们的青睐。

小白菜

小白菜是大白菜的变种。叶坚挺，呈椭圆或长圆形，长约30cm，色泽青绿；叶柄窄。小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。所含的钙、维生素C、胡萝卜素均比大白菜高，而糖类和碳水化合物成分则略低于大白菜。

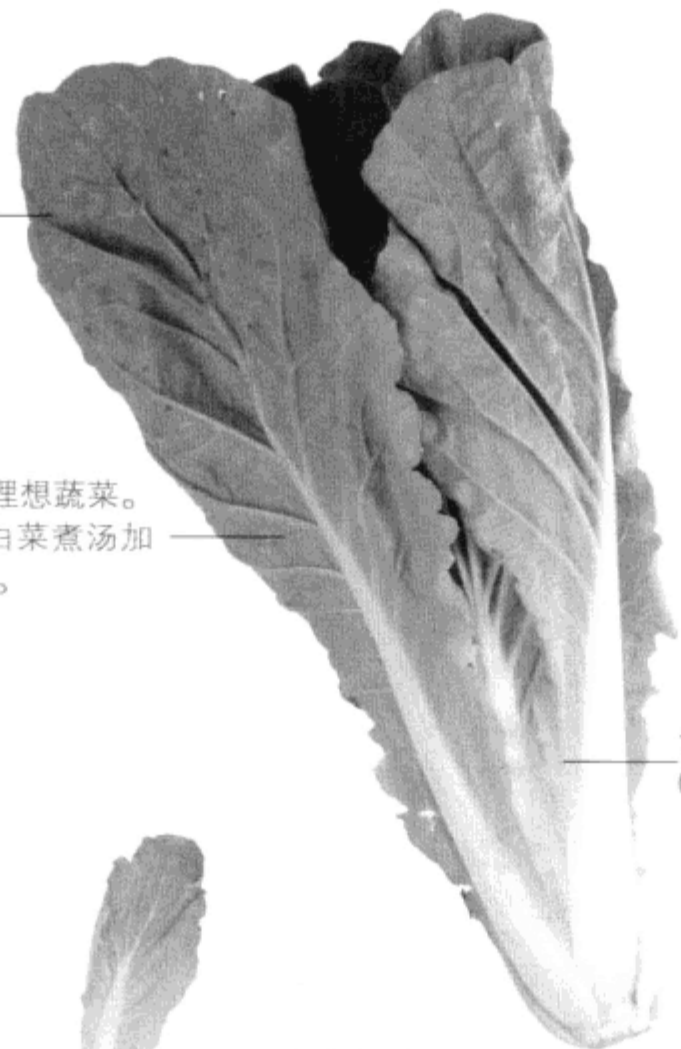
提供营养，强身健体，保持血管弹性



小白菜分布情况一览

小白菜以温州地区产量最大。温州小白菜成熟期为5月至11月上旬。

主产地：常州、扬州、温州。



含钙量高。

是防治维生素D缺乏（佝偻病）的理想蔬菜。小儿缺钙，骨软、发秃，可用小白菜煮汤加盐或糖令其饮服，经常食用颇有益。

含粗纤维和抗过敏的维生素A、维生素C、维生素B族、钾、硒等。

有利于预防心血管疾病，降低患癌症危险性，并能通肠利胃，促进肠管蠕动，保持大便通畅。还能健脾利尿，促进吸收，而且有助于荨麻疹的消退。

小白菜营养调查
（以100g为例）

热量	15kcal
蛋白质	1.5g
脂肪	0.3g
碳水化合物	2.7g
膳食纤维	1.1g
维生素A	280mg
胡萝卜素	168mg

营养翻番的食用法则

蘑菇小白菜

材料：小白菜300克，金顶菇100克，红青椒20克。

调料：盐5克，胡椒粉3克，葱花、姜丝各适量。

做法：

① 金顶菇泡发；小白菜切成段；红青椒切成菱形块。

② 热锅放油，油至七成热时下葱花姜丝爆香。

③ 下入小白菜段、金顶菇翻炒均匀，蘑菇将熟时，放盐、胡椒粉及红青椒块进行调味。

④ 出锅前，用少量水淀粉勾芡即可。

润肤健体

娃娃菜

消热解毒，利尿通便

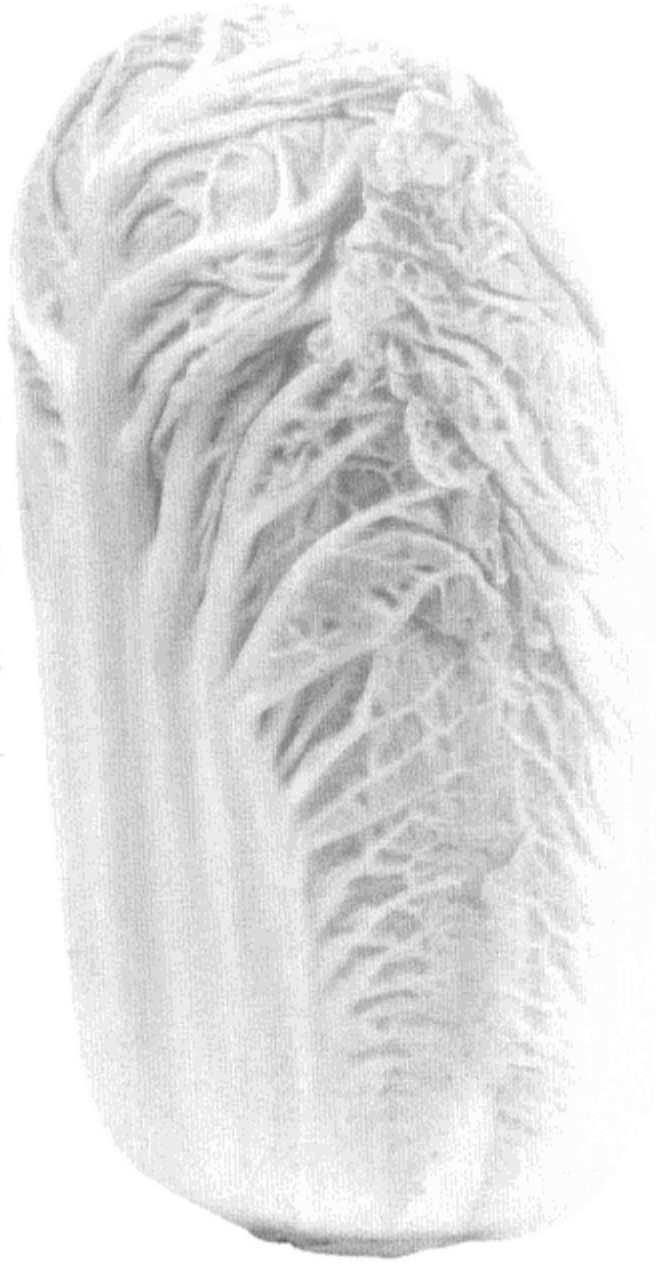
近几年风靡国内市场的娃娃菜，又称微型大白菜。外形与大白菜一致，但尺寸仅相当于大白菜的五分之一到四分之一，口感脆嫩，甜度高，特别适合烹饪食用。因卖相好也颇受各大、中、小型餐厅的青睐。

走近娃娃菜

娃娃菜>大白菜
口感：娃娃菜比大白菜鲜嫩清甜，烹饪后吃起来比大白菜细腻润滑。优于大白菜。

娃娃菜<大白菜
价格：同等重量的娃娃菜价格是大白菜的5~6倍。
性价比分析：
① 侧重营养：食用大白菜性价比更高。
② 侧重口味：娃娃菜口感更好一些。

娃娃菜=大白菜
营养成分：娃娃菜与大白菜是相同的。
功效：两者是一样的。
主产地、成熟期：基本相同。



大白菜

大白菜叶

娃娃菜

娃娃菜叶

巧辨白菜心与娃娃菜

1 口感：
大白菜水分较多，没有娃娃菜细腻润滑。

2 颜色：
娃娃菜的叶子嫩黄；白菜心因接触的阳光少，颜色白中泛着微黄。

3 外形：
娃娃菜的帮薄、叶脉较细；大白菜帮厚，叶脉宽大。

4 包心：
大白菜包心生长紧密，叶子严重皱缩，呈扭曲状；娃娃菜包心舒展，叶面比较平整。

营养翻番的食用法则

上汤娃娃菜

材料：
娃娃菜3颗、皮蛋2个、青椒1个、红椒1个、红枣5个、枸杞1汤匙、蒜2瓣、姜2片、葱1根、高汤3杯。
调料：
油(3汤匙)、盐(1/4汤匙)、鸡粉(1/3汤匙)、生粉水(1/3杯)。
做法：
① 皮蛋去壳，切成六瓣；红枣、枸杞洗净，用清水泡发；娃娃菜纵切成两半；青红椒切块。
② 烧热3汤匙油，姜、蒜片和葱段入锅炒香，再倒入青红椒块炒匀。注入3杯高汤，加入红枣和枸杞搅匀煮沸。
③ 放入皮蛋和娃娃菜拌匀，加盖以中小火煮5分钟。
④ 煮至娃娃菜变软，加入盐、鸡精和生粉水搅匀即可。
功效：
养胃生津、除烦解渴、清热解毒。

油菜

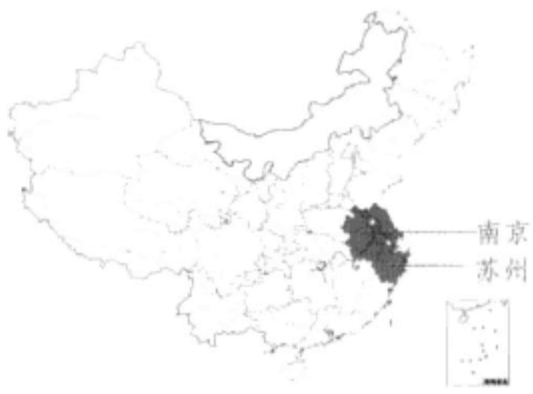
活血化淤，解毒消肿，宽肠通便，强身健体

油菜，原产于我国，属于大白菜的变种。它所含有的矿物质能够促进人体骨骼发育、加速人体新陈代谢、增强机体的造血功能；而含有的胡萝卜素、烟酸等营养成分，则是维持生命活动的重要物质。

油菜分布情况一览

油菜以南京产量最大。南京油菜的成熟期为10月中旬至2月中旬。

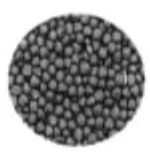
主产地：南京、苏州。



油菜营养调查
（以100g为例）

蛋白质	2.6g
碳水化合物	2.0g
维生素	0.5g
钙	140mg
磷	30mg
铁	1.4mg

油菜茎叶 茎、叶可以消肿解毒，治痈肿丹毒、血痢、劳伤吐血。



油菜子 种子可行滞活血，治产后心、腹诸疾及恶露不下、蛔虫肠梗阻。

处理油菜小窍门：

把油菜的茎和叶分开，将叶子卷成卷，更利于榨汁。

您选哪一种？

白梗油菜

白梗油菜，叶绿色，叶柄白色，质地脆嫩，苦味小而略带甜味。

青梗油菜

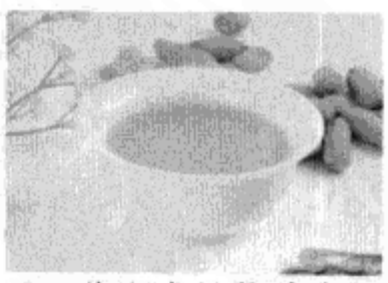
青梗油菜，叶绿色，叶柄淡绿色，扁平微凹，植株矮小，叶片肥厚。质地脆嫩，略有苦味。

营养师建议

1.油菜特别适合患口腔溃疡、口角湿白、齿龈出血、牙齿松动、淤血腹痛、癌症的患者食用。

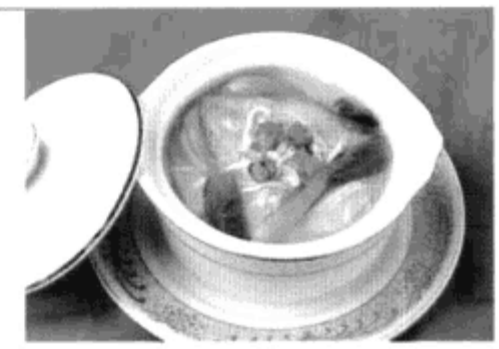
2.痧痘、孕早期妇女、目疾患者、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食油菜。

菜子油作食用油营养价值调查



菜子油，俗称菜油、油菜子油，是用油菜子榨出来的一种食用植物油。它含有丰富的脂肪酸和多种维生素，营养价值高。

菜子油在人体中的消化率平均能达99%，为所有植物油中最高。并且在长期储存和加热后减少不多，也可作为食品中维生素E的来源。



小油菜炖金针菇

营养滋补，对高血压、糖尿病人都有补益作用。

食材：

金针菇……100g

小油菜……4棵

调料：

盐少许，鸡精、香油适量。

做法：

① 金针菇泡发，去蒂洗净；小油菜择干净，叶子一片片撕下来，淘洗干净。

② 水锅置上，放入鸡汤烧热，加入金针菇、盐煮熟。

③ 加入小油菜再煮2分钟，淋入香油即可。

凉拌油菜

食材：

嫩油菜……500g。

调料：

麻油、精盐、醋、香油、葱花各适量。

做法：

① 将油菜梗、叶分开后洗净，切成3 cm长的段。

② 热锅烧水，水沸腾时，下入油菜，煮熟后捞出，沥干水分装盘。

③ 用适量的麻油、精盐、醋、香油、葱花与油菜拌匀，即可食用。

功效：

宽肠通便、降糖。糖尿病、便秘患者均应常食。

苹果油菜汁

苹果……150g

油菜……100g

柠檬……50g

冰块……少许

料理方法：

① 把苹果洗净，去皮、核，切块。

② 油菜洗净备用；柠檬连皮切成三块。

③ 把柠檬放入榨汁机，压榨成汁；苹果、油菜都同样压榨成汁。

④ 将果菜汁倒入杯中，再加入冰块即可。

浇汁油菜

原料：

油菜……300g，

肉皮……200g

调料：

高汤、葱丝、姜丝、盐、酱油、花椒粉、鸡精各适量。

做法：

① 油菜洗净，纵切成两半，下入高汤中烫熟，摆盘；肉皮切2cm左右的段。

② 热锅放油，油至七成热时下入姜丝爆香，再下入肉皮翻炒。

③ 肉皮变色后，放葱丝、盐、酱油、花椒粉、鸡精调味，炒匀并加入高汤，文火15分钟收汁、水淀粉薄芡，浇在油菜上即可。

甘蓝类蔬菜

益脾和胃，缓急止痛

甘蓝营养丰富，是天然的防癌药物；是天然『胃菜』；也是重要的护肝药品。曾被世界卫生组织推为最佳蔬菜之一。甘蓝种类很多：有食用叶球的卷心菜；有观赏和食用兼用的紫甘蓝；有食用肥大花球的西兰花和菜花；还有以食用菜苔为主的芥蓝等。

卷心菜

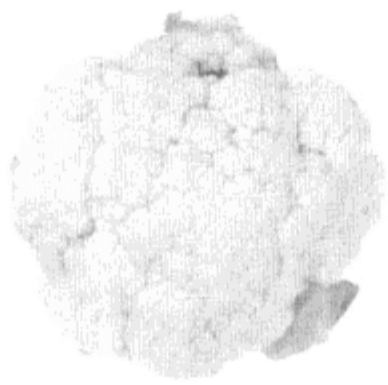
卷心菜的叶色有白绿、深绿和黄绿色三种。叶面光滑、叶片肥厚，叶片上有不同程度的灰白色蜡粉。

西兰花

西兰花花球为深绿色，花球较紧实，上面有蜡粉，花蕾较细。

紫甘蓝

紫甘蓝的叶色为紫红色。叶面光滑、叶片肥厚，叶片上有不同程度的蜡粉。



菜花

菜花花球成熟中期为淡黄色，成熟后变成白色，花球紧实，上面有蜡粉。

芥蓝

芥蓝的茎是直的且茎叶均为绿色，茎切面为圆形，叶片为椭圆形或近圆形，叶片上有少量蜡粉。

甘蓝存放面面观

甘蓝适宜冷藏，但切记冷藏前不要清洗。

存放紫甘蓝、卷心菜、西兰花、菜花时，如果需要堆码在一起冷藏，一定要在菜与菜之间留有空隙，以利于通风排热。冷藏的适宜温度是零下1℃~0℃。

存放芥蓝时，不仅不要清洗，而且要把芥蓝放在保鲜袋中，排出袋内空气。然后再放入冰箱冷藏。其他类甘蓝也可用此方法。

挑选甘蓝小窍门

挑选紫甘蓝和卷心菜：

①看，看结球的形状。球形的或扁球形的为最佳选择。

②捏，饱满、紧实的最好。

③掂，大小相同，重的为好。

挑选西兰花和菜花，选花球完整且表面无异味、无毛花、无硬伤的购买。

挑选芥蓝与选叶类蔬菜一样，选择绿叶完整，无黄叶、烂叶，新鲜的即可。

紫甘蓝与卷心菜

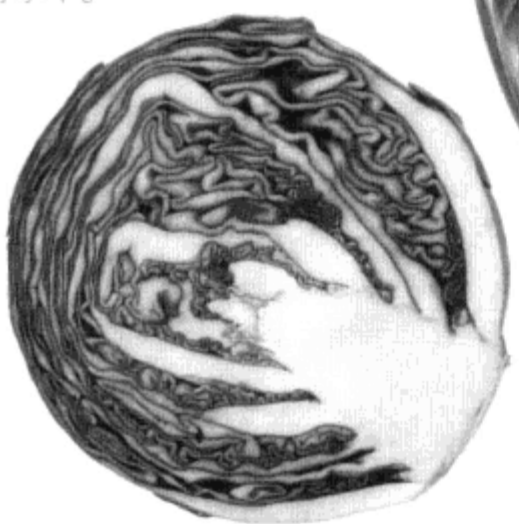
补骨髓，润脏腑，益心力，壮筋骨

紫甘蓝与卷心菜只有颜色之分，营养成分与功效均相似。紫甘蓝，叶片及包心颜色为紫红色；卷心菜，叶片及包心颜色为黄绿色、绿色或白绿色。这两种甘蓝菜的食用方法也相同，既可生食、汤食、也可炒食。

甘蓝与卷心菜分布情况一览

卷心菜以华北地区产量最大。华北卷心菜的成熟期为3月至5月下旬和10月中旬至1月下旬。

主产地：中国东北、西北、华北地区。



所含维生素C的数量是一个柑橘的两倍。

含有的大量纤维素，能够增强胃肠功能，促进肠道蠕动，以及降低胆固醇水平。

能够给人体提供抗氧化成分。

营养师建议

1.紫甘蓝和卷心菜特别适合动脉硬化、胆结石症患者、肥胖患者、孕妇及有消化道溃疡的人食用。

2.皮肤瘙痒性疾病、眼部充血患者忌食。

3.紫甘蓝和卷心菜含有粗纤维量多，且质硬，故脾胃虚寒、小儿脾弱者不宜多食；另外对于腹腔和胸外科手术后，胃肠溃疡及其出血特别严重时，腹泻及肝病患者不宜吃。

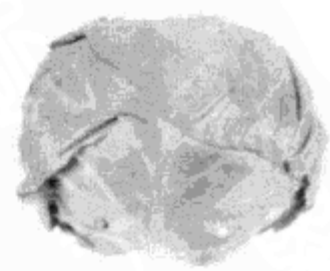
紫甘蓝与卷心菜的营养调查
（以100g为例）

热量	22kcal
蛋白质	1.5g
碳水化合物	4.6g
膳食纤维	1g
维生素A	12mg
胡萝卜素	70mg

您选哪一种？

尖头卷心菜
叶球顶部尖，近似心脏形。代表品种有上海的鸡心甘蓝、河北的牛心甘蓝等。

圆头卷心菜
代表品种有北京早熟、喀什夏莲花白、延春甘蓝等。



平头卷心菜
代表品种有大同大白圆、张家口茴子白等。

青椒炒紫甘蓝

补充丰富的维生素C

食材：

青椒……50g

紫甘蓝……150g

调料：

葱、姜、酱油、味精适量。

做法：

①将青椒、紫甘蓝分别洗净，切块，葱切碎，姜切片。

②锅置旺火上，上油烧至八成热，先投葱、姜爆香，再放紫甘蓝、酱油炒匀，加盖焖片刻，放辣椒和精盐，同炒至熟，下味精，炒匀即可。

葡萄卷心菜梨子汁

材料：

葡萄… 150g　大头菜 … 50g

梨子… 100g　柠檬 …… 30g

冰块少许。

做法：

①葡萄剥皮，去子；大头菜的叶和根切开，将根部切成适当大小。

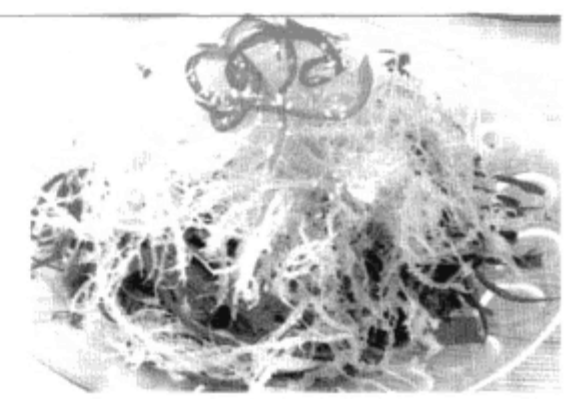
②梨洗净，去皮、核，切块；柠檬切片。

③葡萄用大头菜叶包裹，放入榨汁机。

④再将大头菜的根和叶、柠檬、梨一起榨成汁，加冰块即可。

功效：

镇静安神、改善便秘，对高血压、低血压、肾脏病等都有一定疗效，还能改善面部浮肿以及小便不利等症。



甘蓝拌海蜇

食材：

紫甘蓝……200g

海蜇丝……50g

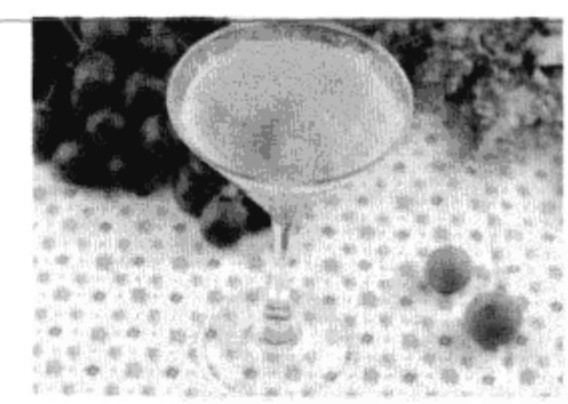
调料：

香油、糖、盐、蒜末、辣椒油各适量。

做法：

①紫甘蓝切丝，海蜇丝浸泡。

②甘蓝丝与海蜇丝沥去水，放香油、凉拌醋、糖、盐、少许蒜油和辣椒油拌匀。



卷心菜葡萄汁

食材：

卷心菜 … 120g

葡萄 …… 80g

柠檬 …… 50g

冰块（刨冰）少许。

做法：

①将卷心菜洗净，葡萄洗净，柠檬洗净后切片。

②用卷心菜叶把葡萄包起来。

③将所有的材料放入榨汁机内，榨出汁即可。

功效：

改善皮肤粗糙，缓解青春痘。

西兰花与菜花

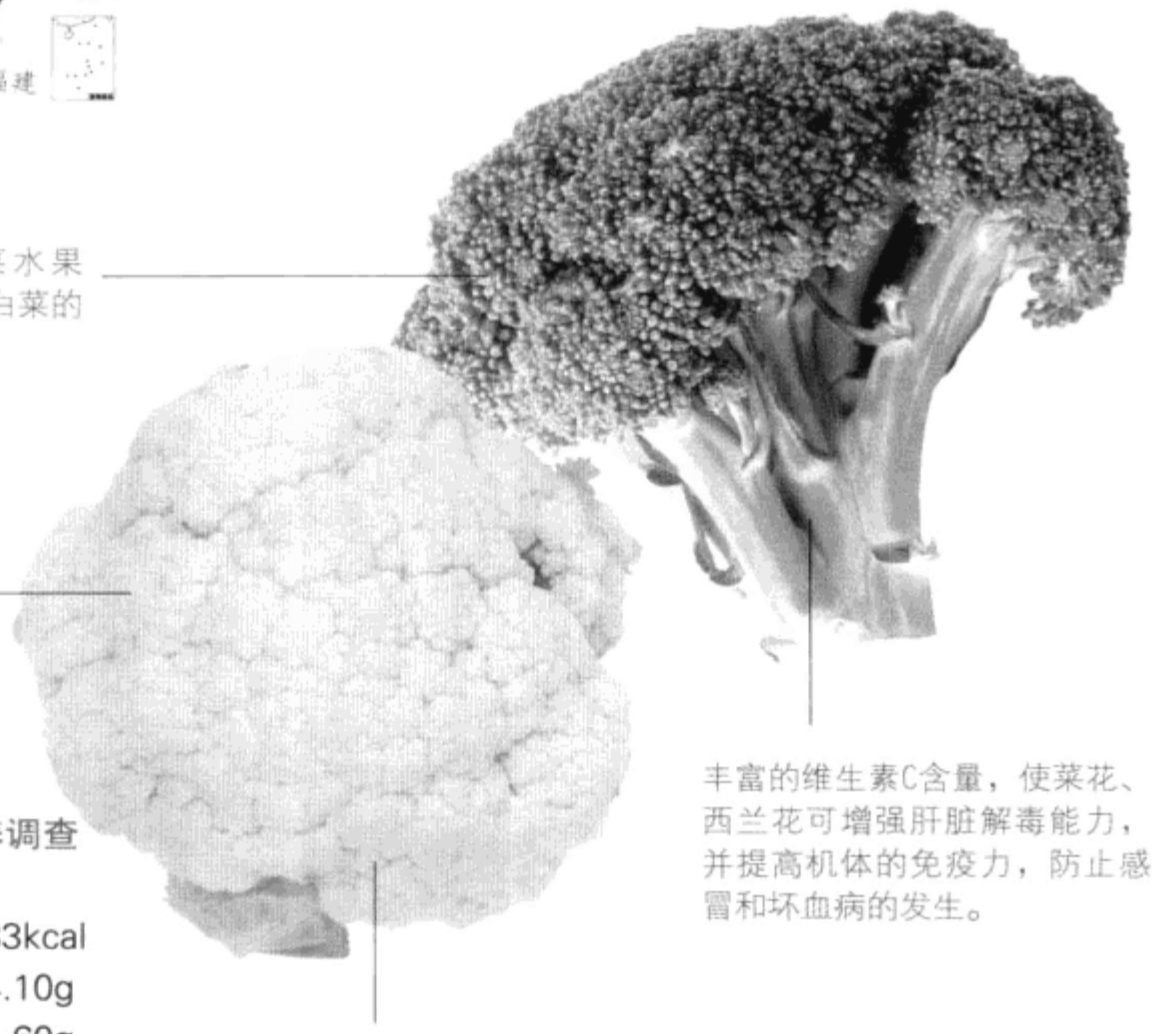
清热解毒，利尿通便，抗癌解酒

西兰花与菜花食用部位为花球，是一种粗纤维含量少、品质鲜嫩、营养丰富、人们喜食的蔬菜。食后极易消化吸收，适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化功能不强者食用。营养丰富，含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素，营养成分位居同类蔬菜之首，被授予『蔬菜皇冠』。

菜花分布情况一览

菜花以福建地区产量最大。福建菜花的成熟期为5月中旬至10月上旬。

主产地：福建、杭州、上海



在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。

多吃菜花还会使血管壁加强，不容易破裂。

丰富的维生素C含量，使菜花、西兰花可增强肝脏解毒能力，并提高机体的免疫力，防止感冒和坏血病的发生。

菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，减少心脏病与中风的危险。

西兰花与菜花的营养调查（以100g为例）

热量	33kcal
蛋白质	4.10g
碳水化合物	4.60g
膳食纤维	1.20g
维生素A	5mg
胡萝卜素	30mg

营养师建议

① 菜花性凉、味甘；可补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃；主治久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘、脾胃虚弱、小儿发育迟缓等病症。

② 常吃菜花可增强肝脏的解毒功能，尤其是酒后食用，菜花能提高肝脏对乙醇的分解代谢，预防酒精性肝硬化的发生。

③ 西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但在焯西兰花和菜花时，时间不宜太长，否则会失去脆感，拌出的菜也会大打折扣。

④ 西兰花、菜花焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

去除农药小妙招

菜花、西兰花去农药清洗法是先用清水将表面污物洗净，放入沸水中2～5分钟捞出，然后用清水冲洗1～2遍。

腊肉炒菜花

材料：

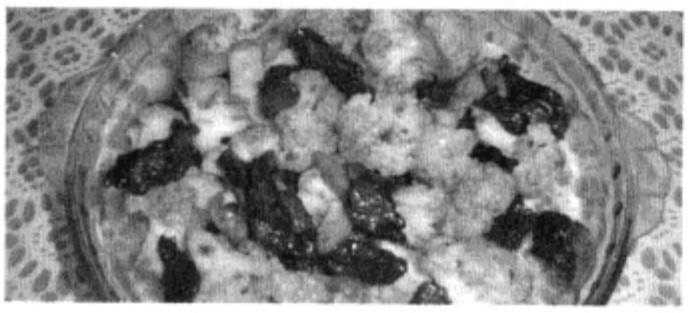
菜花半个，掰小块；腊肉二两，切片；干辣椒三个，切段；盐、味精适量。

做法：

① 锅中放油烧至六成热，下干辣椒段炒出香味，放入腊肉片炒约一分钟。

② 将腊肉推至锅边，倒入用沸水焯过的菜花（如果喜欢吃脆菜花的就不用焯水），放盐炒两分钟。

③ 放味精，翻炒均匀后起锅即可。



菜花解酒方案

① 菜花切成小片，沸水焯一下，加香油、味素、食盐等调料拌匀，可做解酒凉菜。

② 菜花切成小块，沸水焯一下，再用醋熘，多用于饮酒时食用，有酸甜开胃生津之功效。

③ 菜花切片或碎块，煮汤当茶饮，可治酒后身热烦躁，口干口渴。

④ 菜花捣汁，取白糖饮服，可解酒清热。

⑤ 用菜花的花，晒干研成粉末，喝酒之前，服大约一指甲盖的份量。

西兰花炒大蒜

食材：

西兰花…… 400g

大蒜…… 15g

调料：

淀粉…… 5g　　盐……2g

鸡精…… 5g　　水……90ml

做法：

① 把西兰花洗净，适当切块，放到沸水里烫熟，捞出装盘待用。

② 大蒜洗净包好，制成蒜蓉，用水、淀粉、盐、鸡精调成水淀粉备用。

③ 干净的炒锅中，放入已经调好的淀粉水，文火轻轻搅拌到透明状。

④ 撒下蒜蓉立即关火出锅，淋在已经装盘摆好的西兰花上即可。

西兰花浓汤

食材：

西兰花……150g

火腿……100g

调料：

乳酪、盐、胡椒粉、豆蔻粉各适量

做法：

① 将西兰花掰成小朵，洗净，保留数朵完整的，其余的剁碎；火腿切丁，备用。

② 汤锅置火上，放入适量清水，倒入火腿丁，大火煮约15分钟，放入碎西兰花，再将乳酪放入汤中，搅拌均匀，撒入盐、胡椒粉、豆蔻粉调味，最后放入保留的几朵西兰花，继续煮2分钟即可。

厨师支招

西兰花和菜花不能过度烹饪，比如把西兰花炒得泛黄，这会让蔬菜带有强烈硫磺味且损失营养，最好通过蒸或微波炉来加热。

芥蓝

消热解乏，清心明目

芥蓝，中国特产蔬菜。食用部位为肥嫩的花苔和嫩叶。芥蓝食之脆嫩、清香，含有丰富的营养成分，每100g鲜品中就含有维生素C高达51mg~69mg。

芥蓝分布情况一览

芥蓝以福建地区产量最大。福建芥蓝的成熟期为8月至3月。

主产地：广西、福建、海南。

含有大量膳食纤维，能防止便秘。有降低胆固醇，软化血管，预防心脏病等功效。

芥蓝中另一种独特的苦味成分是金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热作用。

因含有有机碱，使芥蓝带有苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。

芥蓝营养调查（以100g为例）

- 热量 …… 19kcal
- 蛋白质 …… 2.8g
- 碳水化合物 ……2.6g
- 膳食纤维 …… 1.6g
- 维生素A …… 575mg
- 胡萝卜素……3450mg

营养师建议

1 芥蓝的食用部分是肥大的肉质茎和嫩叶，适用于炒、拌、烧，也可作配料、汤料等。

2 芥蓝有苦涩味，炒时加入少量糖和酒，可以改善口感。如需在炒时加入汤水则要比一般菜多一些，炒的时间也要长些，因为芥蓝梗粗、不易熟透，烹制时水分挥发必然多些。

3 广东菜炒芥蓝的特点是：放少量豉油、糖调味，起锅前放少量料酒。

营养翻番的食用法则

芥兰牛肉

食材：

芥蓝、牛肉（瘦）

调料：

蛋清、水淀粉、姜末、盐、香油

做法：

①芥蓝洗净，用开水烫熟后立即用冷水过凉，并切段备用。

②牛肉洗净横切成片，与蛋清、水淀粉、盐一起拌匀。

③油锅加热，放入姜末，炒香。再将处理好的牛肉片放入炒熟。

④芥蓝过油清炒并加少量盐调味后盛盘码好，将炒熟的牛肉片盖在芥蓝上，并在才上滴几滴香油即可。

去烦解乏

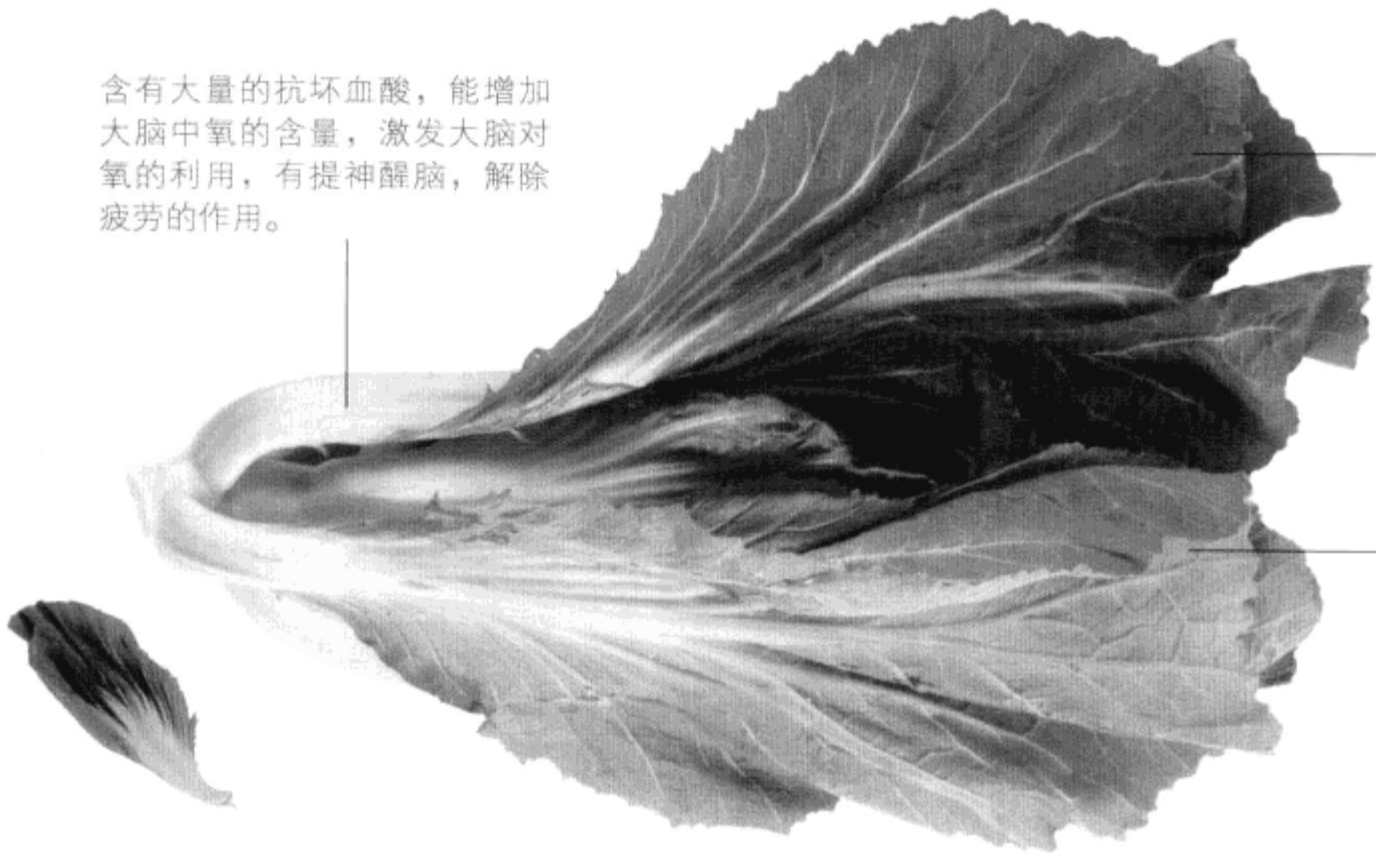
芥菜

明目利膈，宽肠通便，宣肺豁痰，温中利气

芥菜，中国特产蔬菜。有芥子菜、叶用芥菜、茎用芥菜、苔用芥菜、芽用芥菜和根用芥菜六类。腌制后有特殊的鲜味和香味。种子有辣味，可作榨油或芥末。叶用芥菜，茎叶脆嫩，口味清香。含丰富的蛋白质、维生素和矿物质。叶梗加入鸡汤一起煮，味道十分鲜美，还可清炒、凉拌、涮火锅。

芥菜分布情况一览

芥菜以福建地区产量最大。福建芥菜的成熟期为10月至5月。主产地：广东、福建、四川。



含有大量的抗坏血酸，能增加大脑中氧的含量，激发大脑对氧的利用，有提神醒脑，解除疲劳的作用。

能促进胃、肠消化功能，增进食欲。

有解毒消肿的功效，能抗感染和预防疾病的发生。

芥菜营养调查
（以100g为例）

- 热量……14kcal
- 蛋白质……1.8g
- 碳水化合物……2g
- 膳食纤维……1.2g
- 维生素A……283mg
- 胡萝卜素……1700mg

您选哪一种？

大叶芥　叶宽大，叶柄为绿色，叶片完整。叶的顶部呈波浪状，靠近叶柄部位则是浅锯齿状。

雪里红　叶细，深裂到叶柄，整个叶片由许多小叶组成。每片小叶都呈深度锯齿状。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
中虚胃寒 痰饮阻滞 咳嗽胸闷	芥菜 + 瘦肉	▶ 猪肉250g、芥菜500g，将猪肉先炒半熟，再加入芥菜一起炒熟。加盐调味。
漆疮瘙痒	芥菜水	▶ 用此水经常洗疮，能有效缓解瘙痒。
痔疮肿痛	芥菜泥	▶ 用此芥菜泥频繁敷患处。

雪里红

解毒消肿，减肥消食，温中利气，明目利膈

雪里红，一年生草本植物，芥菜的变种，将芥叶连茎腌制，便是雪里红（又称雪里翁）。叶子深裂，边缘皱缩，花鲜黄色。茎和叶子是普通蔬菜，通常腌着吃。

营养师建议

① 雪里红腌菜好吃，但因其腌制后含有大量的盐分，故高血压、血管硬化的患者应注意少食以限制盐的摄入量。

② 内热偏盛及患有热性咳嗽患者、疮疡、痔疮、便血及眼疾的人不宜吃雪里红。

雪里红分布情况一览

雪里红以江苏地区产量最大。江苏雪里红的成熟期为10月至4月。

主产地：江苏、浙江。

雪里红营养调查
（以100g为例）

蛋白质	2.8g
维生素	1.6g
碳水化合物	3.6g
钙	23.9mg
铁	3.4mg
抗坏血酸	83mg

营养翻番的食用法则

雪里红炒肉丝

食材：

雪里红…… 400g

瘦肉…… 200g

做法：

1.雪里红洗净后沥干水，切成小末；瘦肉切丝。

2.锅烧热，放麻油。待油烧至五成热时，放入肉丝煸炒，肉丝变色后，再加入雪里红同炒。

3.雪里红炒透后，加适量盐、鸡精、生抽调味，旺火炒匀即可。

功效：

解毒消肿，增强食欲。

雪菜肉丸

食材：

雪里红…300g

肉末……100g

做法：

1.雪里红切成末；红辣椒切小段；肉末与葱丝、料酒、少量盐拌匀，并向一个方向搅拌上劲。

2.热锅放油，油至七成热时，下葱丝爆香，再下雪里红，煸炒2分钟～3分钟。

3.放入适量的清水，烧滚后，加适量盐、鸡精，并用勺子舀起拌好的肉末，下入锅中，肉丸熟即可撒上红辣椒段盛出食用。

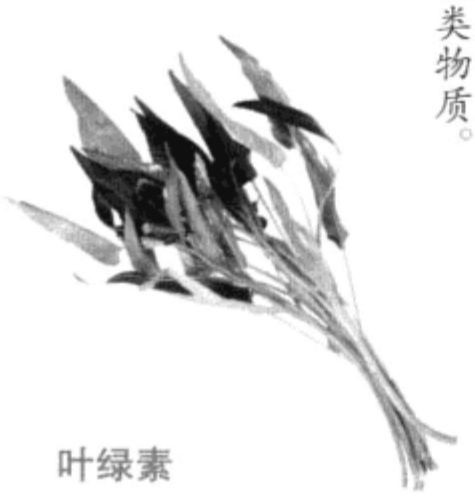
功效：

开胃醒脾，利尿消肿。

抗癌效果最好的20种蔬菜

蔬菜的抗癌成分

许多蔬菜有防癌抗癌功效，是因为该蔬菜中含有可抗癌的成分。蔬菜中含有的抗癌成分有15种，分别是：叶绿素、干扰素诱生剂、多量硫化合物、β至谷固醇、淀粉酶、番茄红素、β至胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素D、纤维素、大蒜素、多元酸人参萜三醇、多种微量元素、多糖类物质。

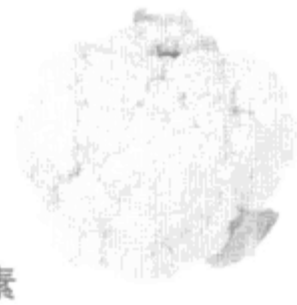


叶绿素

叶绿素可使蔬菜具有抗突变效能，这种效能可抑制SOS反应（SOS反应是细胞中核糖核酸受到损伤或核酸复制受阻时发生的一种有错误倾向的修复功能）。所以能够抗癌。
代表蔬菜：韭黄、大蒜、韭菜、空心菜等。

多量硫化合物

多量硫化物是癌症的天然抑制剂。
代表蔬菜：卷心菜、白萝卜、葱、洋葱、大蒜等。



B族维生素

B族维生素可降低癌症的发病几率。
代表蔬菜：芹菜、韭菜、包菜、花菜、莴苣、紫菜、香菇等。

淀粉酶

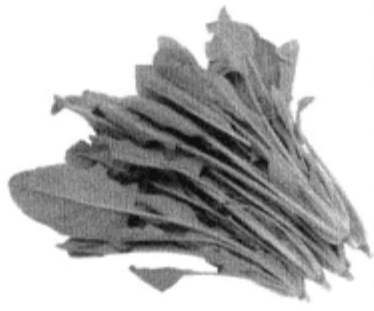
淀粉酶能够解除强致癌物的毒性，使其失去致癌作用，防癌效果较为显著。
代表蔬菜：红薯、莴苣、豌豆、豆芽、南瓜等。

β至谷固醇

β至谷固醇具有防治肿瘤形成的作用。
代表蔬菜：玉米。

番茄红素

番茄红素可对癌细胞的形成起干扰作用。
代表蔬菜：西红柿。



叶酸

B族维生素中的叶酸可使癌细胞死亡，对癌细胞的基因表达有一定影响，属于天然抗癌维生素。
代表蔬菜：菠菜、芹菜、叶甜菜、韭菜、包菜、花菜、莴苣等。

β至胡萝卜素

β至胡萝卜素可降低癌症发病率。
代表蔬菜：小白菜、油菜、柿子椒、胡萝卜、竹笋等。

多种微量元素

多种微量元素有保证正常细胞遗传因子不受致癌物侵袭的作用。
代表蔬菜：大白菜、甘蓝、萝卜缨、牛皮菜、洋葱、南瓜等。

干扰素诱生剂

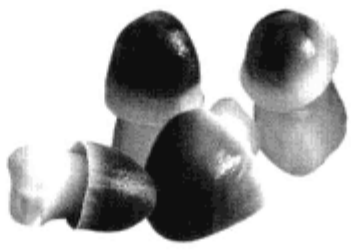
干扰素诱生剂能够诱导或刺激细胞本身产生干扰素，从而促使机体增强抗病毒感染的能力，并起到抑制癌细胞增殖的作用。
代表蔬菜：丝瓜、蛇瓜、瓠瓜、红萝卜、白萝卜、青萝卜、胡萝卜等。

维生素C

维生素C可提高机体免疫功能，通过促进干扰素的合成，抑制癌细胞和致癌病毒的合成，消除外来致癌物在体内的合成，有效地预防喉癌、食道癌、胃癌、肝癌和宫颈癌的发生。
代表蔬菜：小白菜、油菜、苋菜、青蒜、苜蓿、菜花、苦瓜、辣椒、毛豆、胡萝卜、白萝卜、莴苣等。

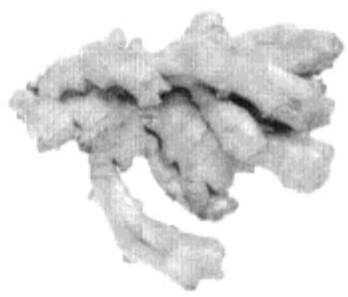
大蒜素

大蒜素可抑制癌细胞的发生。
代表蔬菜：大蒜。



多糖类物质

多糖类物质可抑制人体癌细胞的增殖与分裂，从而具有明显的防癌抗癌作用。
代表蔬菜：白蘑菇、金针菇、草菇、银耳和猴头菇等。

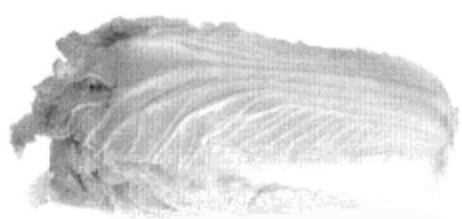


多元酸人参萜三醇

多元酸人参萜三醇可以抑制癌细胞的扩散。
代表蔬菜：鲜姜。

维生素D

维生素D对前列腺癌的扩散有一定的抑制作用。
代表蔬菜：韭菜、大蒜、葱头、大豆、香菜、白萝卜、芹菜、海藻、土豆等。



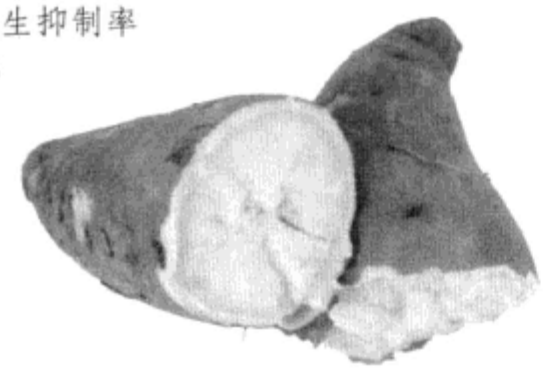
纤维素

纤维素促进肠道内有益菌群的大量繁殖，使其与肠内有毒物质结合并排出体外，缩短了有毒物对肠道的毒害；纤维素中的木质素，能使体内吞噬细菌及癌细胞的巨噬细胞活力提高2～3倍，从而有效地预防癌症的发生。
代表蔬菜：大白菜、油菜、菜花、南瓜、蕨菜、菠菜等。

1 熟红薯

癌症发生抑制率

98．7%



2 生红薯

癌症发生抑制率

94．4%

3 芦笋

癌症发生抑制率

93．7%

4 西兰花

癌症发生抑制率

92．8%

5 卷心菜

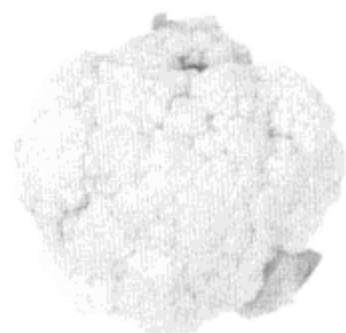
癌症发生抑制率

91．4%

6 菜花

癌症发生抑制率

90．8%



7 西芹

癌症发生抑制率

83．7%

8 茄子皮

癌症发生抑制率

74%

9 彩椒

癌症发生抑制率

55．5%

10 胡萝卜

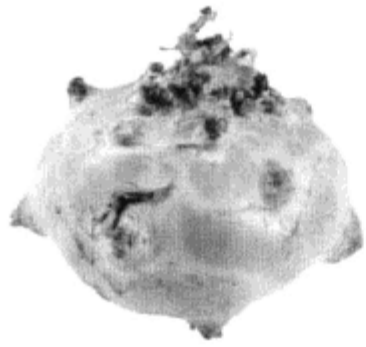
癌症发生抑制率

46．5%

11 苜蓿
癌症发生抑制率
37．6%

12 荠菜
癌症发生抑制率
35．4%

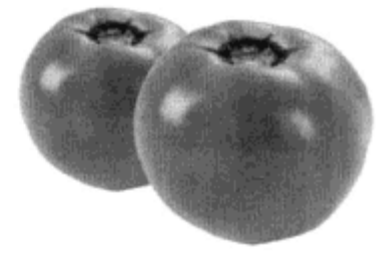
13 苤蓝
癌症发生抑制率
34．7%



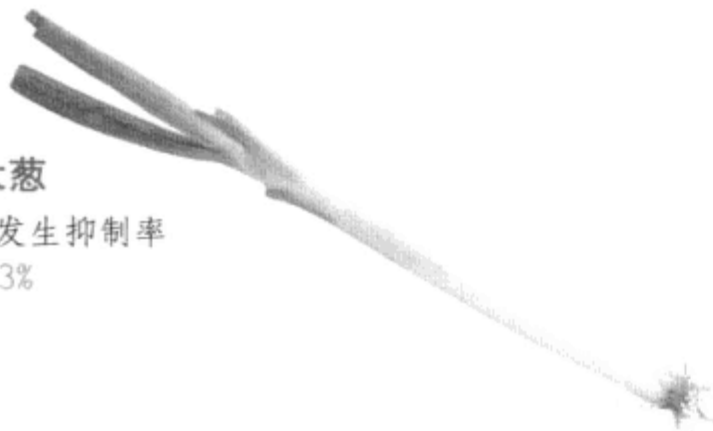
14 芥菜
癌症发生抑制率
32．4%

15 雪里红
癌症发生抑制率
29．8%

16 西红柿
癌症发生抑制率
29．8%

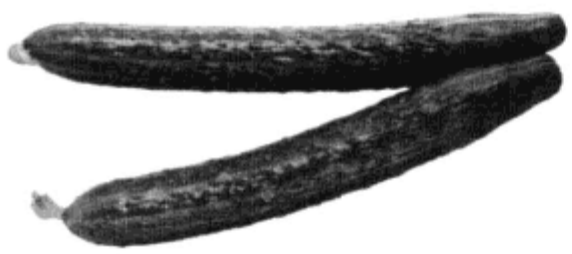


17 大葱
癌症发生抑制率
16．3%



18 大蒜
癌症发生抑制率
15．5%

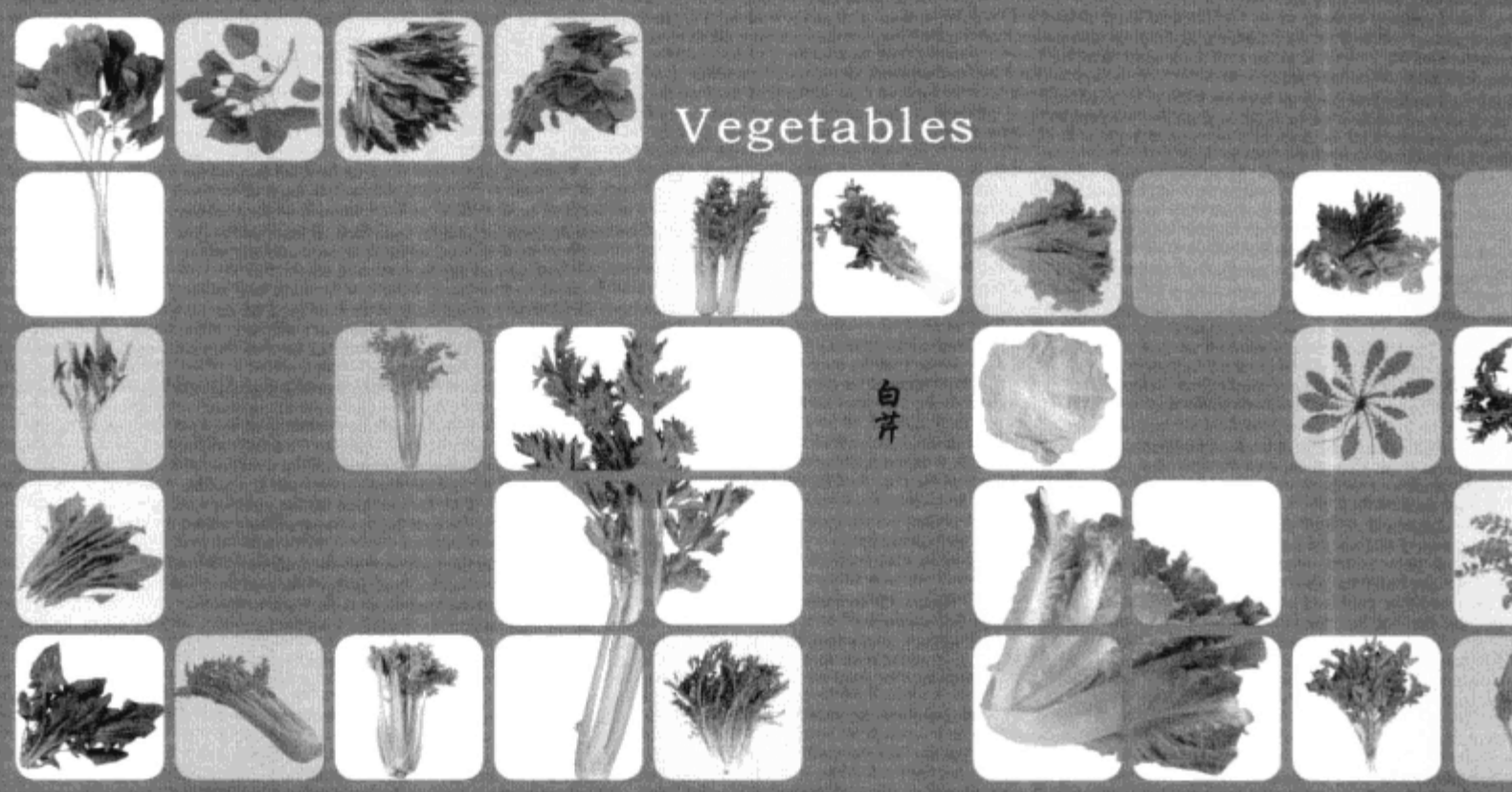
19 黄瓜
癌症发生抑制率
14．3%



20 大白菜
癌症发生抑制率
7．4%

第三章·绿叶菜类蔬菜

Vegetables



莽菜　散叶莽菜　球茎茴香

芹菜叶　板叶莽菜　臭菜

生菜

散叶生菜　圆生菜

黄柄西芹　苦苣

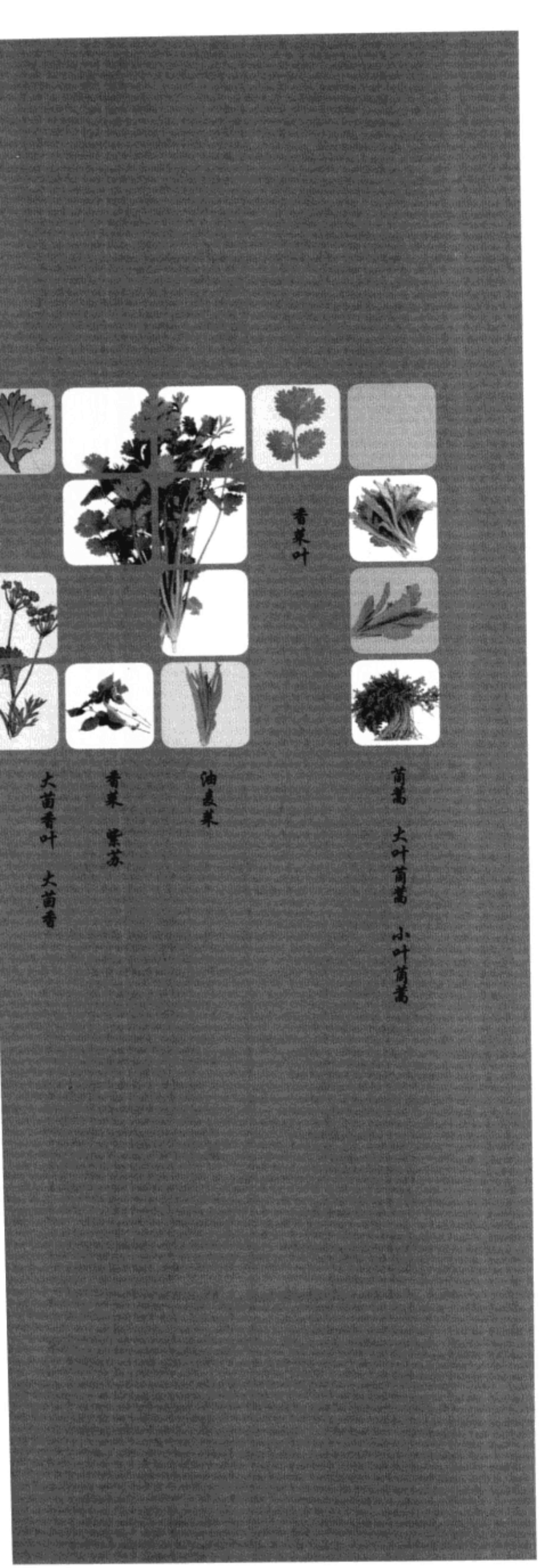
彩苋菜　芹菜

红苋菜　实心芹菜

绿苋菜　青柄芹菜

苋菜　空心菜　蕹菜　尖叶蕹菜

绿叶菜是许多人对蔬菜的统称，实际上绿叶菜类蔬菜包括藜科的菠菜、叶用甜菜、榆钱菠菜，伞形花科的芹菜、茴香、莳萝，菊科的莴苣，苋科的苋菜，旋花科的空心菜，落葵科的落葵，锦葵科的冬寒菜，唇形花科的紫苏、罗勒，十字花科的荠菜，番杏科的番杏，豆科的金花菜，白花菜科的白花菜等，是以柔嫩的叶片、叶柄或肉质的茎部为食用部位的蔬菜。本章主要介绍了中国地道的几种绿叶类蔬菜：生菜、芹菜、紫苏、菠菜、茼蒿、苋菜、油麦菜、茴香、空心菜、香菜、苦苣、臭菜和荠菜。



生菜

生菜是叶用莴苣的俗称，是常见的大众蔬菜。生菜传入我国的历史比较悠久，因热量低、叶片脆嫩、解油腻这几种特点，深得人们喜爱，也常常是配菜的首选蔬菜。

清热安神，清肝利胆，养胃解毒

生菜分布情况一览

生菜以吉林地区产量最大。吉林生菜成熟期为10月下旬至6月。

主产地：吉林、安徽、河北。

经常生食可有利于女性保持苗条的身材。

适宜胃病、维生素C缺乏者食用。

含有甘露醇等有效成分，有利尿和促进血液循环的作用。

含有莴苣素，味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱等功效。

含有“干扰素诱生剂”，可刺激人体正常细胞产生干扰素，从而产生一种“抗病毒蛋白”抑制病毒。

生菜营养调查
（以100g为例）

- 热量……15kcal
- 蛋白质……1.4g
- 碳水化合物……2.1g
- 膳食纤维……0.6g
- 维生素A……60mg
- 胡萝卜素……360mg

营养师建议

1.尿频、胃寒者少吃。

2.生菜不可与苹果、梨和香蕉等水果一起储存，以免诱发赤褐斑点。

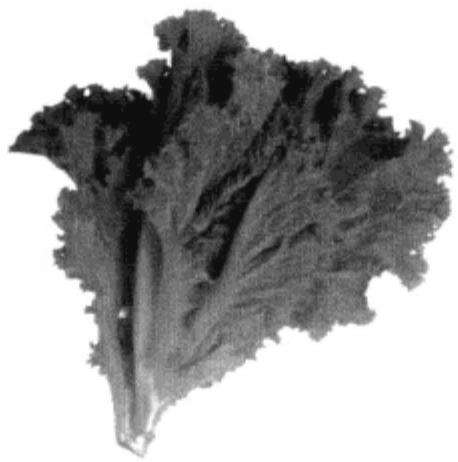
3.生菜用手撕成片，吃起来会比刀切的脆但不可煮太长时间。

您选哪一种？

散叶生菜

普通生菜

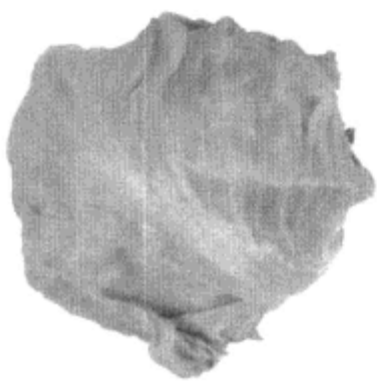
叶片散生，叶面平滑、柔软，叶缘稍呈波纹状。



圆生菜

结球生菜

叶片抱合成球状，叶面皱缩，质地脆嫩。



去除农药小妙招

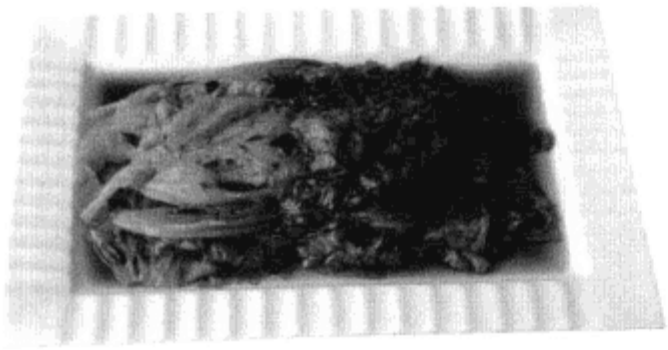
① 将买来的生菜叶与叶分开。

② 用温水调适量的洗洁精，搅匀。

③ 将生菜叶一起浸入洗洁精水中15分钟。

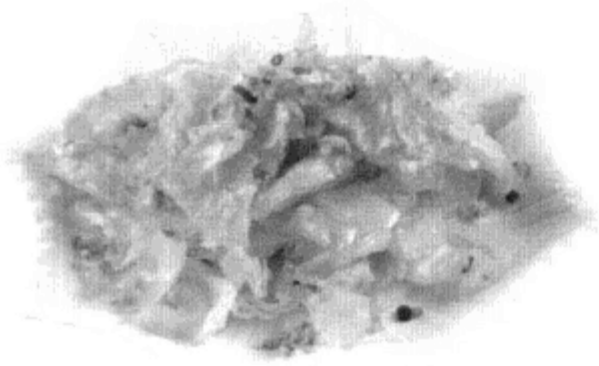
④ 将叶片用清水仔细冲干净即可。

清炒生菜 一



功效：
镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、利尿、促进血液循环、抗病毒等。

蒜蓉生菜 三



功效：
杀菌、消炎、镇痛、降低胆固醇、利尿、降血糖，还可以补脑。

生菜含有丰富的维生素，具有防止牙龈出血以及维生素C缺乏等功效。大蒜有解毒、行滞、健胃的功效，对痢疾、泄泻、感冒、疟疾等症有一定的食疗作用。

蚝油生菜 二

功效：
降血脂、降血压、降血糖、促进智力发育、抗衰老、利尿、促进血液循环、抗病毒、预防与治疗心脏病及肝病。

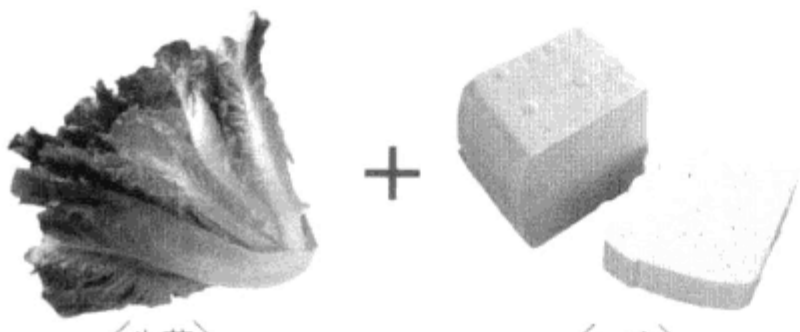
蚝油不是油质，而是煮牡蛎剩下的汤经过滤浓缩后剩下的营养物质。它是市面上既含多种营养成分又味道鲜美的一种调味品。

你知道吗？

① 从菜肴的食疗功效上讲，清炒生菜不如蚝油生菜和生菜炒菌菇的效果好。

② 生菜炒豆腐营养价值虽然高，但因豆腐含有较多的嘌呤物，所以痛风病人要慎食。

③ 蚝油生菜、生菜炒菌菇比蒜蓉生菜更适合大众食用，食疗效果也更好。对于蒜蓉生菜，患有青光眼和白内障等眼病的患者不宜经常食用。因为大蒜常食会伤肝损眼。



生菜　豆腐

功效：
清肝利胆，滋阴补肾，增白皮肤、减肥健美。

生菜与豆腐搭配成一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇且又多维生素的菜肴，对目赤肿痛、肺热咳嗽、脾虚腹胀等疾病有一定的食疗作用。

蘑菇　生菜

功效：
补脾益气、润燥化痰以及较强的滋补作用。

生菜与菌菇搭配，因菌菇含有丰富的易于人体吸收的蛋白质，并具有润肺化痰的功效，对热咳、痰多、胸闷、吐泻等有一定的食疗作用。

芹菜

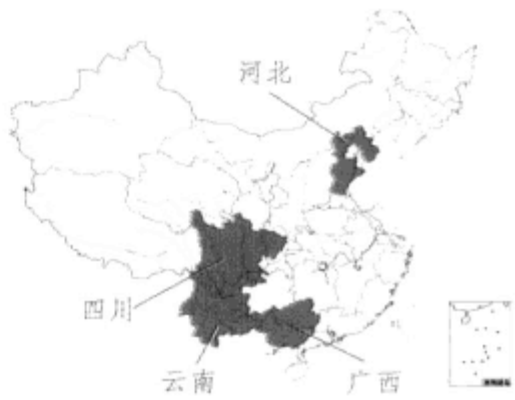
平肝降压，利尿消肿，防癌抗癌，养血补虚

芹菜按类别分为水芹和旱芹。旱芹属于绿叶菜类蔬菜；水芹属于水生蔬菜。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种叫木质素的物质，也叫木质纤维素，可防癌抗癌。而且常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益。

芹菜分布情况一览

芹菜以四川地区产量最大。四川的芹菜成熟期为11月至2月。

主产地：河北、四川、云南、广西。



走近芹菜

芹菜茎：
芹菜茎的营养成分与叶相似，但是营养价值和功效远远低于叶。

芹菜子：
细小，约含2%～3%的精油，具有与植株相似的香味，特别适用于做汤和腌菜的调味料。有镇静安神、消除烦躁的功效。

芹菜叶：
芹菜叶可预防高血压和动脉硬化。

芹菜茎营养调查
（以100g为例）

热量	20kcal
蛋白质	1.2g
碳水化合物	4.5g
膳食纤维	1.2g
维生素A	57mg
胡萝卜素	340mg

芹菜叶营养调查
（以100g为例）

热量	31kcal
蛋白质	2.6g
碳水化合物	5.9g
膳食纤维	2.2g
维生素A	488mg
胡萝卜素	2930mg

芹菜根：
芹菜根煎水，代茶饮，可以降血压和血脂。

挑选芹菜小窍门

选购芹菜时，应挑选梗短而粗壮，菜叶翠绿且稀少的。

营养师建议

① 脾胃虚寒、肠滑不固、血压偏低的人应少吃或不吃芹菜。

② 婚育期男士应少吃芹菜，因为芹菜具有杀精功能。

③ 芹菜的降压作用炒熟后并不明显，最好生吃或凉拌，连叶带茎一起嚼食，可以最大程度地保存营养，起到降压的作用。

④ 最宜与芹菜一起吃的食材：西红柿、牛肉、羊肉、核桃、豆腐、藕。

⑤ 不能与芹菜一起吃的食材：虾、海米、醋、黄瓜、南瓜、蛤蜊、鸡肉、兔肉、甲鱼肉、黄豆、菊花、螃蟹、蚬子、毛蚶。

中国芹

又称本芹，叶柄细长，药香味浓。中国芹根据菜柄的颜色分为青芹和白芹。

1

青芹

植株高大，叶片绿色，叶柄较粗，味浓，青芹分实心芹菜和空心芹菜两种。

2

白芹

株型矮小，叶细小，浅绿色，叶柄较细，多数品种为空心。

西芹

由国外引进的品种，植株较矮，叶柄肥厚，实心，纤维少，药香味道淡。西芹可分为青柄西芹和黄柄西芹两种。

1

青柄西芹

植株高大，叶片绿色，叶柄较粗，味浓，青芹分实心芹菜和空心芹菜两种。

2

黄柄西芹

株型矮小，叶细小，浅绿色，叶柄较细，多数品种为空心。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
失眠	芹菜根 + 酸枣	芹菜根90g，加酸枣9g熬汤，睡前饮服。
血丝虫病	芹菜茎 + 白糖	芹菜茎适量，水1碗煮沸，加适量白糖，每日早晚各服1次。
糖尿病、中风后遗症、血尿	一把鲜芹菜 → 芹菜捣的汁液	鲜芹菜500g，洗净捣汁，每日分3次分服，连服数日。

芹菜炒香干

降压平肝，通便

材料：
芹菜……250g
熏豆干……300g
葱白、生姜各适量。

做法：
芹菜洗净切去根头，切段；豆干切细丝，葱切段，生姜拍松；炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至七成热，下姜葱煸过加精盐，倒入豆干丝再炒5分钟，加入芹菜一齐翻炒，味精调水泼入，炒熟起锅即成。

功效：
本菜鲜香可口，适用于高血压，大便燥结等病症。

芹菜粥

清热利水

材料：
芹菜……40g
粳米……50g
葱白……5g

做法：
① 芹菜洗净去根、切成段；粳米淘洗干净；葱白切成葱花。
② 锅中倒入花生油烧热，下入葱花爆香，再添米、水、盐，同煮成粥。
③ 加入芹菜段稍煮，最后用味精调味即可。

功效：
可作为高血压、水肿患者的辅助食疗。

芹菜小汤

益胃养阴，止血通淋

材料：
芹菜……150g
奶油……50ml
牛奶……150ml
面粉适量。

做法：
芹菜洗净去叶切段，用150ml水煮开，并将食盐、奶油及2匙面粉调入牛奶内，一并倒入芹菜汤中，一滚即成。

功效：
此汤清淡适口、鲜香开胃，糖尿病、小便出血、小便淋痛者均可常食。

芹菜煲红枣

养胃生津，除烦解渴

材料：
芹菜……300g
红枣……80g
牛奶……150ml
水淀粉适量。

做法：
① 芹菜切成大段备用。
② 炒锅里坐上水，水沸腾时下入红枣，煮至红枣烂熟，下芹菜段同煮。
③ 芹菜熟透时，倒入牛奶煮汤汁沸腾，用水淀粉勾芡即可。

功效：
补血祛斑、润肠养颜，女士长期食用有丰胸美白的效果。

芹菜拌蜂蜜洁面乳

蜂蜜

芹菜汁

做法：

芹菜150克，洗净，切段，放到榨汁机中榨取汁液，在汁液中加入洋槐花蜂蜜，充分搅拌，每天晚上用此洁面乳涂抹面部并充分按摩，再用温水净面即可。

功效：

能令容颜清爽嫩滑，有很好的清洁效果。

芹菜汁爽肤水

芹菜叶

芹菜根

做法：

将芹菜的根和叶洗净、切碎，放到锅中，加入少许水煮15~20分钟，过滤后用汁液擦洗脸部，每天早晚各擦一次。

功效：

芹菜汁可以深层地滋润肌肤，经常使用还能抗衰老，并有效去除面部皱纹。

别名：苏子叶、赤苏、白苏、桂荏、名荏　科属：唇形花科，紫苏属　拉丁名：Perilla

紫苏

清热解毒

紫苏原产于中国。含有维生素、矿物质盐类、紫苏醛、紫苏醇、薄荷酮、薄荷醇、丁香油酚及白苏烯酮等，具有芳香味，可杀虫防腐。根、茎、页、果实等可入药，有散寒、理气及解鱼蟹中毒的作用，还可用于缓解风寒感冒、咳嗽气喘、妊娠呕吐、胎动不安等症状。

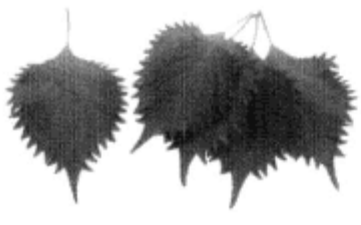
紫苏营养调查
（以100克为例）

蛋白质	0.2g
脂肪	11.9g
碳水化合物	16.4g
膳食纤维	60.6g
钙	78mg
钠	362.8mg

您选哪一种？

皱叶紫苏

叶面皱缩，正面深紫色，背面紫红色，叶边呈锯齿状。



青紫苏

叶面平展、绿色、有绒毛，叶边呈微锯齿状。

赤紫苏

叶面平展，正面淡紫红色，叶边呈微锯齿状。

汁液可供糕点、果脯、果酱等食品染色之用，是天然色素原料。

嫩叶可生食或做汤，做鱼或鳝鱼时加入紫苏叶可去腥，味道鲜美。

拉丁名：Spinacia oleracea | 别名：波斯草、菠薐、赤根菜、角菜、鹦鹉菜　科属：藜科，菠菜属

菠菜

清降血压，降血糖

菠菜于647年被传入唐朝时的中国，主根发达，肉质根红色，味甜可食。菠菜烹熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定，尤其适合Ⅱ型糖尿病人经常食用；同时菠菜还适宜高血压、便秘、贫血、坏血病患者、皮肤粗糙者、过敏者食用。

菠菜分布情况一览

菠菜以吉林地区产量最大。吉林菠菜成熟期为10月至12月和2月至6月。

主产地：吉林。

1.通肠导便、防治痔疮
含有大量的植物粗纤维，对痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

4.促进人体新陈代谢
含微量元素，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。（大量食用菠菜，可降低患中风的几率）。

2.促进生长发育、增强抗病能力
含有胡萝卜素，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加抗病能力，促进儿童生长发育。

3.保障营养、增进健康
含有丰富的维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质。（例如其中的铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用）。

菠菜的茎和叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻。

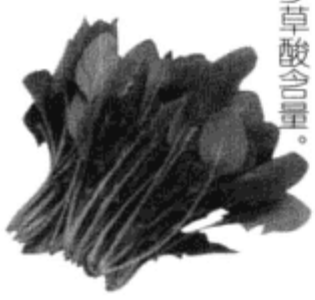
您选哪一种？

北京尖叶菠菜

叶片薄而狭小，叶尖为箭形，叶面光滑，叶柄细长。

长春圆叶菠菜

叶片肥大，有椭圆形或不太规则形，多褶皱，叶柄较短。菠菜含有草酸，圆叶菠菜比尖叶菠菜含草酸量更多，食后影响人体对钙的吸收，因此，食用菠菜时应先将菠菜用热水焯一下，以减少草酸含量。



菠菜营养调查
（以100g为例）

热量	24kcal
蛋白质	2.6g
脂肪	0.3g
碳水化合物	4.5g
膳食纤维	1.7g
维生素A	487mg
胡萝卜素	2920mg

菠菜猪肝汤

食材：

菠菜适量、新鲜猪肝200g，新鲜猪肉100g。

腌猪肝的调料：

半勺生抽，半勺陈醋，倒入碗中，再放入生粉、盐、葱花、鸡精各适量搅拌均匀。

做法：

① 菠菜保留根部，洗净、切段；猪肝、猪肉切成薄片备用。

② 把猪肝放入调好的腌料中腌十分钟左右。捞出，入滚水中烫一下，捞起沥干。

③ 菠菜先放入开水中泡几分钟捞起。

④ 热锅放油，油热下葱和猪肉爆炒。再入两碗水，放菠菜。水开后放入猪肝，等水再开放入适量盐，煮两分钟即可。

功效：

补血。适合贫血人群食用。

柠檬菠菜柚子汁

材料：

柠檬…50g　菠菜…100g

柚子…120g　冰块少许

做法：

1.将柠檬洗净后带皮切三块。

2.柚子去皮后去除果瓤及种子。

3. 菠菜洗净，折弯。

4. 将柠檬、菠菜、柚子肉放入榨汁机内榨汁，再加冰块即可。

功效：

改善皮肤粗糙症状、淡化黑斑、美白肌肤。

菠菜胡萝卜汁

材料：

菠菜……100g

胡萝卜……50g

西芹……60g

卷心菜……15g

做法：

1. 菠菜洗净，去根，切成小段。

2.胡萝卜洗净，去皮，切小块。

3.卷心菜洗净，撕成小块；西芹洗净，切成小段。

4.将准备好的材料放入榨汁机榨出汁即可。

金针菠菜蜜汁

材料：

金针花…60g　菠菜…60g

葱白……60g　蜂蜜…30ml

冷开水…80ml　冰块…70g

做法：

① 金针花洗净；葱白、菠菜洗净，切小段。

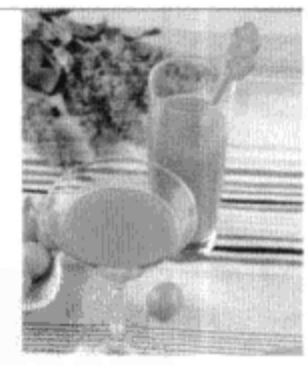
② 金针花、菠菜、葱白放入榨汁机中榨成汁。

③ 将榨好的汁倒入搅拌机中加蜂蜜、凉白开水、冰块高速搅打30秒钟即可。

功效：

促进大便排泄，防治肠道肿瘤，降低胆固醇。

草莓蜜瓜菠菜汁



材料：

草莓…50g　菠菜…50g

蜜瓜…120g　蜜柑…50g

冰块少许

做法：

① 将草莓用淡盐水洗净，去蒂；蜜瓜去皮，切成块；蜜柑剥皮后去除种子；菠菜连根洗净备用。

② 将草莓、蜜柑、菠菜、蜜瓜放进榨汁机中压榨成汁。

功效：

滋阴润燥、通利肠胃、补血止血。

茼蒿

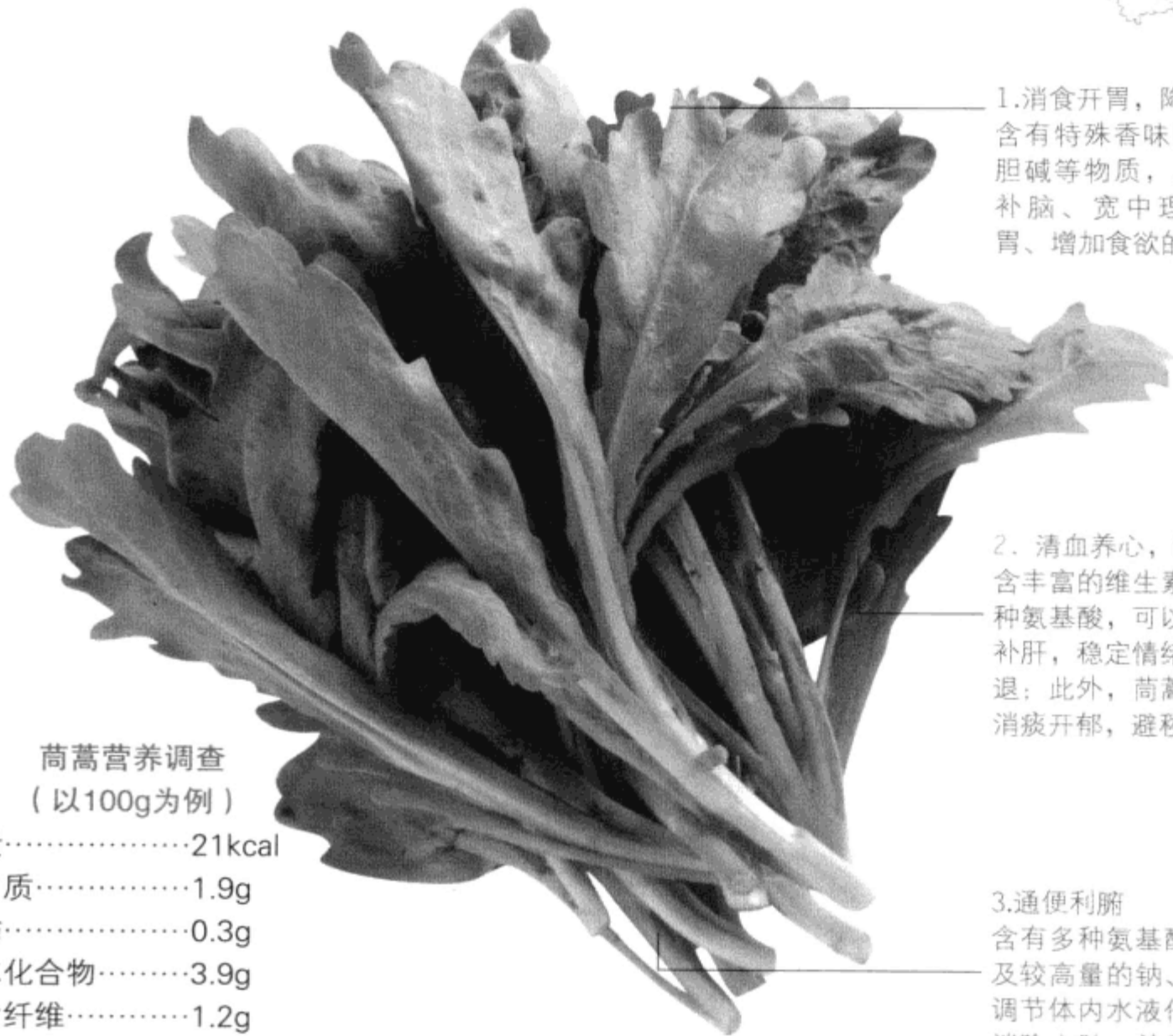
清血养心，清痰润肺，美化肌肤，降压防癌

在古代，茼蒿是宫廷独有的佳肴，所以又叫皇帝菜。皇帝菜的茎和叶可以同食，气清甘香，鲜香嫩脆，一般的营养成分无所不备。经常食用茼蒿可平补肝肾，缩小便，宽中理气。主治心悸、怔忡、失眠多梦、心烦不安、痰多咳嗽、腹泻、脘胀、夜尿频繁、腹痛寒疝等病症。

茼蒿分布情况一览

茼蒿以河北地区产量最大。河北茼蒿成熟期为10月至6月。

主产地：河北。



1.消食开胃，降压补脑
含有特殊香味的挥发油以及胆碱等物质，具有降血压、补脑、宽中理气、消食开胃、增加食欲的作用。

2. 清血养心，润肺化痰
含丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，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，避秽化浊。

3.通便利腑
含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较高量的钠、钾等矿物盐，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿；并且其所含粗纤维有助肠道蠕动，促进排便，达到通腑利肠的目的。

茼蒿营养调查
（以100g为例）

热量	21kcal
蛋白质	1.9g
脂肪	0.3g
碳水化合物	3.9g
膳食纤维	1.2g
维生素A	252mg
胡萝卜素	1510mg

您选哪一种？

上海大叶茼蒿

大叶茼蒿又称板叶茼蒿、圆叶茼蒿。叶片宽大，叶边缺口少而浅，叶肉厚，嫩枝短而粗，纤维少。

河北小叶茼蒿

小叶茼蒿又称花叶茼蒿、细叶茼蒿。叶片小，叶边缺口多而深，叶肉薄，嫩枝细。

营养师建议

① 茼蒿辛香滑利，胃虚泄泻者不宜多食。

② 是儿童和贫血患者的必食佳品。

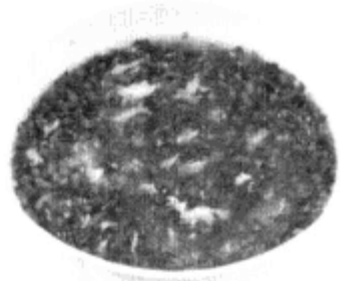
③ 茼蒿有促进蛋白质代谢的作用，有助于脂肪的分解。

④ 火锅中加入茼蒿，可促进鱼类或肉类蛋白质的代谢，对营养的摄取有益。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
食欲不振	茼蒿	茼蒿250g，以麻油、盐、醋拌匀即成。
高血压性头昏脑涨	茼蒿 + 蒲公英	新鲜茼蒿一把，捣烂取汁，用温开水送服一小杯。
十二指肠溃疡	茼蒿 + 冰糖	新鲜茼蒿100g,蒲公英30g,煎水服，连服一周以上。

营养翻番的食用法则

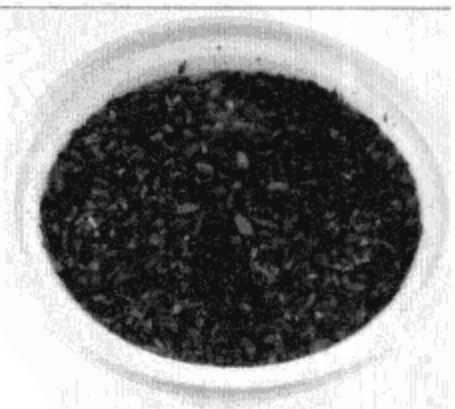


茼蒿蛋白饮

材料：
鲜茼蒿……250g
鸡蛋……3枚。
做法：
将鲜茼蒿洗净，鸡蛋打破取蛋清；茼蒿加适量水煎煮，快熟时，加入鸡蛋清，煮片刻，调入油、盐即可。
功效：
降压，止咳，安神。对高血压性头昏脑胀，咳嗽咯痰及睡眠不安者，有辅助治疗作用。

拌茼蒿

材料：
茼蒿……250g
麻油、盐、醋各适量。
做法：
先将茼蒿洗净，入滚开水中焯过，再以麻油、盐、醋拌匀即成。
功效：
本菜辛香清脆，甘酸爽口，具有健脾胃，助消化的功效，对于胃脘痞塞，食欲不振者，有良好的辅助治疗作用。



茼蒿羹

材料：
茼蒿……250g
火腿肉、笋、香菇各50g，豆粉、熟猪油各适量。
做法：
① 取新鲜茼蒿洗净剁碎，捣汁，只取汁液放于碗中。
② 茼蒿汁拌生豆粉勾稀芡；火腿、笋、香菇洗净，切作小丁。
③ 清水煮沸后下火腿丁、笋丁、香菇丁，改小火烧10分钟，加盐，倒入茼蒿汁勾稀的豆粉，使菜品呈浅腻状，再浇上熟猪油即成。

拉丁名：Amaranthus mangostanus L. | 别名：青香苋、红苋菜、红菜　科属：苋科，苋属

苋菜

明目利咽，凉血止血

苋菜是中国的原产蔬菜，叶片呈卵形或棱形，菜叶有绿色、紫红色和彩色三种。茎部纤维一般较粗，咀嚼时会有渣。苋菜菜身软滑而菜味浓，入口甘香，有润肠胃、清热解毒、明目利咽、凉血、止血、止痢的功效，因其能增强体质，亦有『长寿菜』之称。

苋菜分布情况一览

苋菜以广西地区产量最大。广西苋菜成熟期为6月至10月。

主产地：广东、广西、福建。

富含易被人体吸收的钙质。对牙齿和骨骼的生长起到促进作用，对骨折的愈合具有一定的食疗价值；也能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛的发生。

常食可以减肥轻身，促进排毒，防止便秘。

含有丰富的铁、钙和维生素K。具有促进凝血，增加血红蛋白含量并提高携氧能力，促进造血功能。

苋菜营养调查
（以100g为例）

热量	25kcal
蛋白质	2.8g
碳水化合物	5g
膳食纤维	2.2g
维生素A	352mg
胡萝卜素	2110mg

挑选苋菜小窍门

挑选苋菜，应选叶片新鲜、无斑点、无花叶的。一般来说，叶片厚、皱的苋菜比较老，叶片薄、平的比较嫩。选购时也可以手握苋菜，手感软的较嫩，手感硬的较老。

您选哪一种？

绿苋

外形：叶片为绿色或黄绿色，口感较硬。

代表蔬菜：上海的白米苋、广州的柳叶苋、南京的木耳苋。

红苋

外形：叶片和叶柄均为紫红色，口感较软。

代表蔬菜：重庆的大红袍、广州的红苋、昆明的红苋菜。

彩线

外形：叶片边缘为绿色，叶脉附近为紫红色，口感最软。

代表蔬菜：上海的尖叶红米苋、广州的尖叶花红。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
痢疾	苋菜500g	用食油煸炒，调以盐、醋、大蒜。
产后腹痛	红苋菜15g	炒黄后研末，冲红糖开水服用。
小便不利，湿热水肿	苋菜60g + 空心菜100g	切碎，水煎服，或代茶饮。
早期麻疹	苋菜200g	加水煎服，每日2次。

营养翻番的食用法则

苋菜豆腐羹

食材：

苋菜……400g

水发海米……20g

豆腐……250g

调料：

蒜、食用油、盐、味精少许。

做法：

①苋菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥干。

②水发海米切末，豆腐切成块，蒜捣成泥。

③油锅热后放蒜泥，煸出香味后放入海米和豆腐块，加少许盐焖1分钟，然后再加水和适量盐。

④汤烧开后，下苋菜一滚即可盛入盘中，放入味精即可。

清热解毒

炒苋菜

食材：

苋菜……250g

豆干……50g

青椒……20g

做法：

①苋菜洗净，切段；豆干切条；青椒切丝；蒜制成蒜蓉。

②锅置旺火上，加油烧热后下蒜蓉爆香，再下苋菜干炒，入豆干条，一并炒熟。

③最后下青椒翻炒均匀后，下盐、味精、生抽调味即可出锅。

功效：

补虚助长。特别适合儿童食用。

清热止痢

油麦菜

清燥润肺，化痰止咳

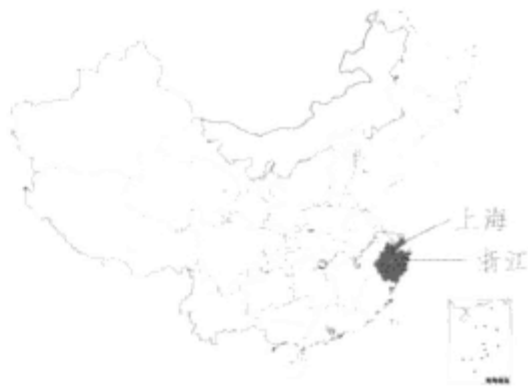
油麦菜是以嫩梢、嫩叶为食用部位的尖叶型叶用莴苣，叶片呈长针形、色泽淡绿、口感极为鲜嫩，是生食蔬菜中的上品，有『凤尾』之称。

油麦菜的长相有点像莴笋的『头』，叶细长平展，笋又细又短。从血缘关系上看，油麦菜属于叶用莴苣的变种，与生菜相近，所以又名牛俐生菜。

油麦菜分布情况一览

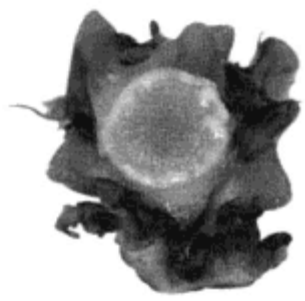
油麦菜以浙江地区产量最大。浙江油麦菜成熟期为10月至6月。

主产地：浙江、上海。



具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

营养价值略高于生菜，而远远高于莴笋。



从营养角度看，食用方法以生食为主。

油麦菜营养调查
（以100g为例）

热量	15kcal
蛋白质	1.4g
碳水化合物	1.5g
脂肪	0.4g
膳食纤维	0.60g
胡萝卜素	360ug

营养师建议

1.油麦菜炒的时间不能过长，否则会影响成菜脆嫩的口感和鲜艳的色泽。

2.不能放海鲜酱油和生抽，否则成菜会失去清淡的口味。

营养翻番的食用法则

翡翠鲑鱼卷

食材：

鲑鱼肉……300g
油麦菜……240g
冬笋条……50g
火腿适量，韭黄适量。

做法：

① 将鲑鱼切成片状，用盐、五香粉、味精腌半个小时。

② 将韭黄、油麦菜放入高汤中，韭黄烫软、油麦菜烫熟。

③ 将腌好的鲑鱼片，卷入冬笋条、火腿条，用烫软的韭黄扎好。

④ 鲑鱼卷在少许色拉油中微炸后摆盘，将油麦菜用高汤烫熟，排放在鲑鱼卷周围，即可食用。

香灼油麦菜

食材：

油麦菜300g，红尖椒丝10g，青尖椒丝10g。

调料：

姜丝5g，葱丝20g，香菜10g，生抽15g，色拉油35g。

做法：

① 油麦菜洗净，切成5cm长的段并入沸水锅中焯熟，捞出沥水装盘。

② 在油麦菜上撒上姜丝、葱丝、红椒丝、青椒丝和香菜，淋上生抽。

③ 炒锅置火上，放入色拉油烧热，舀出热油淋在盘中菜肴上即成。

紫菜河虾油麦菜

食材：

水发紫菜……50g

河虾……50g

油麦菜……250g

做法：

① 水发紫菜撕成小块；河虾入沸水锅中氽熟后捞出；油麦菜择洗净，切成5cm长的节。

② 炒锅上火，放入色拉油烧热，投入葱花爆香，再下入河虾，烹入料酒，随即下入油麦菜、紫菜翻炒，调入精盐和味精，炒熟后淋入香油，起锅装盘即成。

豆豉鲮鱼油麦菜

食材：

油麦菜，豆豉鲮鱼罐头。

调料：

葱、姜、蒜、鸡精、食用油。

做法：

① 将油麦菜洗净切成段。

② 坐锅点火，待油热后下葱、姜煸出香味，加入油麦菜、豆豉鲮鱼罐头翻炒，再倒入蒜末、鸡精即可。

功效：

有益于体内各种蛋白质、糖类、脂质及胆固醇的消化。适当食用可促进脑部健康，利于肠道消化，对新陈代谢也有帮助。

蒜蓉油麦菜

食材：

油麦菜适量。

调料：

大蒜、葱、老抽。

做法：

① 蒜切成蒜蓉；葱切葱花。

② 油烧至8成热，下葱花和部分的蒜蓉炝锅，炒出香味后，下油麦菜，快速翻炒。

③ 加少量老抽翻炒，待油麦菜变得稍软一些，加一勺水，转中火焖。

④ 将剩余的蒜蓉全部加入，快熟时加盐出锅。

茴香

温肝暖胃，散寒催乳

茴香分为大茴香、小茴香和球茎茴香三种，营养丰富。叶和种子均含有挥发油，具有特殊香味，主要成分是茴香醚、小茴香酮、甲基胡椒酚、茴香醛等，能刺激胃肠神经血管，促进消化液分泌，增加胃肠蠕动，排除积存的气体，所以有健胃、行气的功效；有时胃肠蠕动在兴奋后又会降低，因而有助于缓解痉挛、减轻疼痛。

茴香的种子、果实可作香料及药用；茎、叶用来食用，还有温肝肾、暖胃气、散寒结及催乳作用。日常食用的茴香大多是小茴香。

拉丁名：Foeniculum sp. | 别名：大茴香　科属：伞形花科，茴香属

大茴香

大茴香分布情况一览

大茴香以内蒙古地区产量最大。内蒙古大茴香成熟期为6月至10月。

主产地：山西、内蒙古。

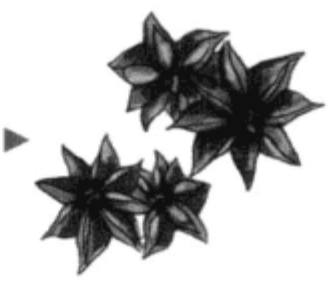
大茴香叶可放入蔬菜沙拉中，嚼到时口中会散出芬芳香气。印度人常把大茴香当口香糖嚼，可清新口气、补脾暖胃。

在西方，大茴香是多种酒的成分，如苦艾酒、茴香酒、利口酒……还可以当做蛋糕、调味茶和糖果的添加物，对呼吸道和肠胃有调理作用。

大茴香种子适合当作调味料来使用。在烹制鱼类菜品时，加入一些可起到去腥提鲜的效果。

生活小贴士

八角，即大料，是八角茴香的种子，中国原产香料，也是中国南方通常说的茴香。因此很多人认为大料就是大茴香的种子。大茴香种子与八角是同一种香料吗？



八角

八角的外形像朵星星花，每片花瓣都是豆荚，里面藏了小种子。因为八角的豆荚比种子味道浓烈，所以八角的外壳常被用来焙香作香料，而整个八角更是厨房不可缺少的一味调味料。

八角茴香

大茴香种子

大茴香的种子与小茴香种子基本相同，只是比小茴香种子稍微大一些、胖一些。辛香之气稍浓，甜味较淡。大茴香种子是种可以为海鲜去腥增味的香料。

大茴香

如图所示，不仅大料与大茴香种子是截然不同的两种香料，而且八角茴香与大茴香在外形上也存在很大差异。

别名：怀香、香丝菜、茴香苗　科属：伞形花科，茴香属　拉丁名：Foeniculum vulgare Mill

小茴香

小茴香味道清香，含挥发油物质，有散寒止痛，理气和中的功效。《救荒本草》中说：『今处处有之，人家园圃多种，苗高三四尺，茎粗如笔管，旁有淡黄袴叶，抪茎而生。袴叶上发生青色细叶，似细蓬而长，极疏细如丝发状。袴叶间分生叉枝，梢头开花，花头如伞盖，结子如莳萝子，微大而长，亦有线瓣。采苗叶炸热，换水淘净，油盐调食。』

小茴香分布情况一览

小茴香以天津地区产量最大。天津小茴香成熟期为10月至3月。

主产地：北京、天津。

挑选小茴香小窍门

1.挑选小茴香蔬菜时，选用没有枯黄叶子且根茎粗大的。

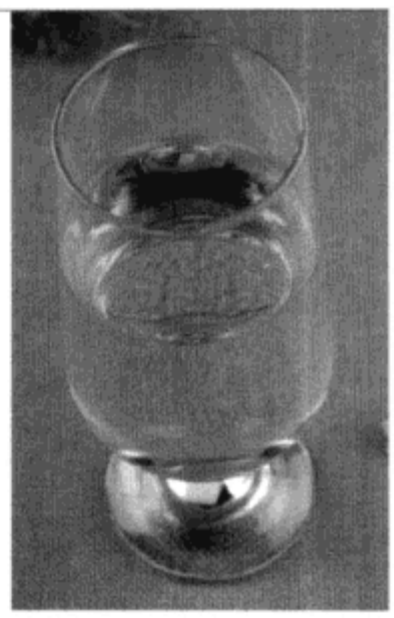
2.挑选小茴香种子时，选择颗粒均匀、质地饱满、色泽黄绿、芳香浓郁、无柄梗的。

小茴香营养调查
（以100g为例）

热量	24kcal
蛋白质	2.5g
脂肪	0.4g
碳水化合物	4.2g
膳食纤维	1.6g
维生素A	402mg
胡萝卜素	2410mg

小茴香叶：
可以用开水冲泡，代茶饮用。能够缓解寒疝腹痛、睾丸偏坠、妇女痛经、小腹冷痛、脘腹胀痛、食少吐泻等症。

小茴香种子：
营养成分颇高，为了充分发挥其药用价值，可以将种子压碎，用开水冲泡，焖约10分钟后，加入蜂蜜调匀饮用。



茴香醋饮

热量：
74kcal

材料：
白醋……400ml
小茴香……40g

做法：
① 将茴香洗净，吹干至略呈枯萎状，切段。
② 将切好的茴香放入瓶中，倒入醋，淹过食材高度，封罐。
③ 发酵10天左右即可饮用，时间越长，风味越佳。

功效：
减轻体重，紧致皮肤。适量饮用还可缓解因肾虚而引发的腰痛，消除肠气、胃闷痛。

巧用茴香做料馅

材料：
猪肉……500g　茴香……1000g

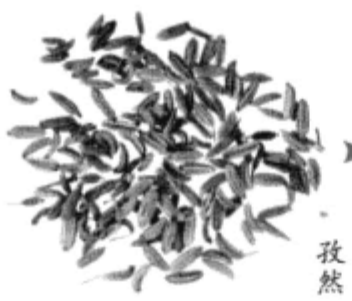
调料：
葱花50g，姜汁50g，嫩肉粉5g，盐10g，胡椒粉5g，料酒15g，酱油25g，味精15g，香油25g，干淀粉50g。

做法：
① 猪肉洗净，绞成肉馅，用嫩肉粉、料酒拌匀后，静置约40分钟，再加姜汁及清水250g搅拌均匀。
② 小茴香择去黄叶、洗净，入沸水锅中焯变色后捞出，切成细末。
③ 锅内加热少许油，油热后直接浇在静置好的肉上。再把茴香末与肉馅和匀。
④ 在和匀的馅中加入葱花、精盐、胡椒粉、酱油、味精、香油、干淀粉，拌匀后即成。

孜然是阿拉伯茴香的种子，与中国小茴香在植物的科属分类及植株的长势上都有很大的区别。

阿拉伯茴香

小茴香



孜然

孜然一名是由维吾尔语音译来的。它外形细长而扁，富有特殊浓烈香气。香气遇高温则释放出来，所以适合烧烤或作为炒菜配料食用。

小茴香种子

小茴香种子的外形比孜然肥而圆，辛香味较淡，甜味偏多。西方人多用小茴香种子来做鱼类菜肴的必备香料；东方人则多在肉类菜的调味中用到它。

生活小贴士

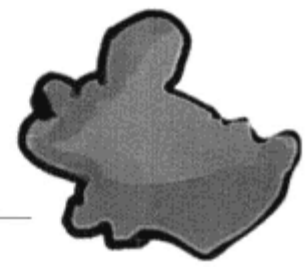
从种子外形上看，许多人都会认为小茴香种子就是孜然。甚至在很多资料上也有认可的文字记载。但是他们真的是同一种香料吗？

球茎茴香

球茎茴香分布情况一览

球茎茴香以山西地区产量最大。山西球茎茴香成熟期为11月至2月。

主产地：山西。



球茎茴香茎叶中还含有90mg/kg的茴香脑有健胃促进食欲、驱风邪等食疗作用。

食用球茎可缓解胃腹寒痛、恶心呕吐、腹胀等症状。

球茎茴香营养调查

（以100g为例）

蛋白质	1.1g
脂肪	0.4g
糖类	3.2g
纤维素	0.3g
维生素C	12.4mg
钾	654.8mg
钙	70.7mg

营养师建议

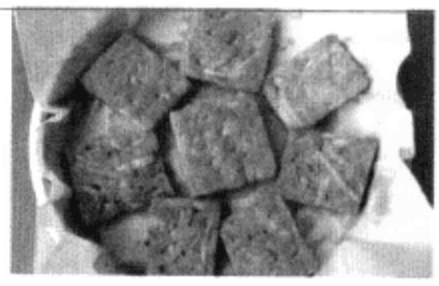
1.球茎茴香在烹饪时要急火短炒。

2.凉拌球茎茴香时，茴香焯水时间不可过长，必须是现吃现拌，且要加入少量白醋，使营养成分能够更好地保留。

球茎的营养含量低于叶片的营养，但是球茎的香味更浓，略有甜味，脆嫩爽口，所以青白色的球茎才是球茎茴香的主要食用部分。一般切成细丝放入调味品凉拌生食，也可配以各种肉类炒食。

营养翻番的食用法则

三丝饼



做法：

① 将球茎茴香的叶子洗净切成1cm左右的段；胡萝卜、土豆去皮擦成丝；葱白少许切丝。

② 适量鸡蛋、面粉、盐加少许水调成糊状，与球茎茴香叶子段、胡萝卜丝、土豆丝、葱丝一起搅拌均匀。

③ 煎饼锅中放少许油烧热，倒入面糊，摊成煎饼即可。

酸辣茴香火腿

做法：

① 球茎部位洗净切丝，开水烫一下；过凉水后加盐腌10分钟，沥干水分；火腿、辣椒、姜分别切丝。

② 炒锅内香油烧至七成热，放花椒炸出香味。捞出花椒扔掉；姜丝放入油中炸好。

③ 辣椒丝在碗中码好，将油和炸好的姜丝一起倒入碗中，加糖、醋、白糖拌匀。

④ 将火腿丝、球茎丝与调味汁拌匀即可。

拉丁名：Ipomoea aquatica Forsk. | 别名：蕹菜、藤藤菜、通心菜　科属：旋花科，甘薯属

空心菜

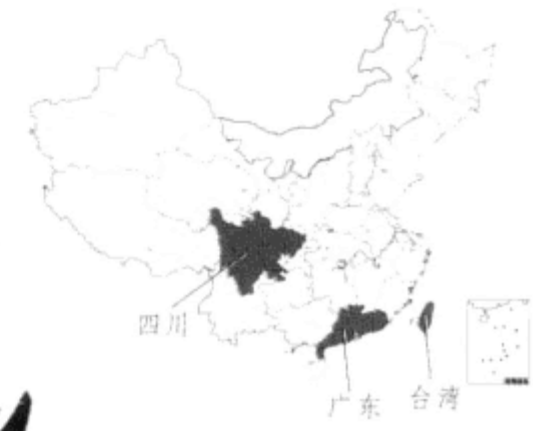
解毒利尿，清热凉血

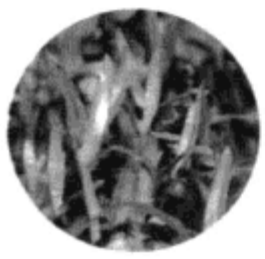
空心菜，蔓性草本，全株光滑，茎中间是空的，叶对着生长，呈椭圆状或长三角形。空心菜通常开白色喇叭状花，也有开紫红色或粉红色花的品种。种子有细毛，整珠空心菜均可入药，内服可解菌类中毒、清热凉血；捣汁冲水服可治鼻出血和大、小便出血等症。

空心菜分布情况一览

空心菜以广东地区产量最大。广东空心菜成熟期为4月至10月。

主产地：台湾、广东、四川。





挑选空心菜小窍门

挑选空心菜，以无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜的为佳，而且应买梗比较细小的吃起来嫩一些。选购时，要先闻一下，如果气味太重，大多是刚喷药不久就上市的，不宜购买。

空心菜营养调查

（以100g为例）

热量	20kcal
蛋白质	2.2g
碳水化合物	3.6g
膳食纤维	1.4g
维生素A	253mg
胡萝卜素	1520mg

南昌白梗蕹菜

茎粗大、呈绿白色或黄白色，叶片是长圆卵形、绿色。

广州丝蕹

茎细小、深绿色、节与节分布密集，叶片为深绿色、针形。

您选哪一种？

常德圆叶蕹菜

茎矮小，叶片近圆形、绿色、叶面光滑、无绒毛，叶边圆滑。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
菌类中毒	鲜菜空心菜捣汁大量灌服	如食用野菌中毒引发了精神狂乱症可用此法急救，效果显著。如果食用野菌后昏迷则不能用此法解毒。
肺热咳血，鼻出血或尿血	空心菜 + 白萝卜	饮用空心菜白萝卜汁时，用蜂蜜调服。
白带异常	空心菜 + 鲜白槿花 + 猪肉	吃肉喝汤。有效缓解女性白带异常。
浮肿腹水，小便不利	空心菜 + 红苕叶(蕃薯叶)	敷肚脐部，1～2小时后小便自利。
无名肿毒，跌打肿痛	空心菜 + 白酒	敷于患处，加以包扎，可快速消肿。
小儿口干，尿黄	空心菜 + 荸荠	煮汤，一日分2次～3次给孩子服用，连服7天即可。

营养翻番的食用法则

清炒空心菜

食材：

空心菜500g。

调料：

盐、鸡精、葱、蒜、酱油各适量。

做法：

① 空心菜择洗干净，沥干。葱洗净切碎，蒜洗净切片。

② 油锅置火上烧热，放入葱、蒜爆香，加入空心菜翻炒数下，放入盐、酱油炒至熟，加入鸡精炒匀即可装盘。

功效：

清热利尿。

玉米香炒空心菜

食材：

空心菜500g，带须玉米1根，榨菜50g。

做法：

① 空心菜切成段；玉米须取下，玉米洗净放入蒸锅中蒸熟，晾凉后掰成粒；榨菜切碎，干辣椒洗净切成段。

② 热锅放油，放干辣椒与姜、蒜末，炒出香味，再放榨菜，炒匀。

③ 下入熟玉米粒与空心菜，炒匀后加入适量的盐与鸡精，充分翻炒。

④ 放入葱花与生抽，炒匀后倒入湿淀粉炒匀勾薄芡再放入玉米须拌匀即可。

香菜

开胃消郁，止痛解毒

香菜是西汉时张骞出使西域时引入的。它的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，香菜属伞科，一年成二年生蔬菜。原产地中海沿岸，分布我国各地，以华北最多，四季均有栽培。北方一带人称其为『芫荽』，状似芹，叶小且嫩，茎纤细，味郁香，是汤、饮中的佳佐。

香菜分布情况一览

香菜以河北地区产量最大。河北香菜成熟期为4月至11月。

主产地：河北、山西、内蒙古。

香菜泡热水，可以减肥消脂。

香菜叶：
一般人食用7~10g香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量。

香菜根：
250g香菜根放入600ml水中熬出的水，一天三次饮用可以帮助小孩退烧。

香菜营养调查
（以100g为例）

热量	31kcal
蛋白质	1.8g
脂肪	0.4g
碳水化合物	6.2g
膳食纤维	1.2g
维生素A	193mg

养身有方

〔主治〕——〔材料〕——〔用法〕

小儿出疹

香菜

白酒

香菜捣烂，用白酒炒过。

趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈部。出疹后应停止使用。

消化不良

橘皮

生姜

粳米粥

香菜

所有的材料放在一起煮粥。

高血压

葛根

香菜

煮水服用早晚各1次，每次服50ml，对治疗高血压有辅助疗效。

别名：苦菜　科属：菊科，苦苣属 | 拉丁名：Lactucaversicolor(Fisch.)Sch.Bip.

苦苣

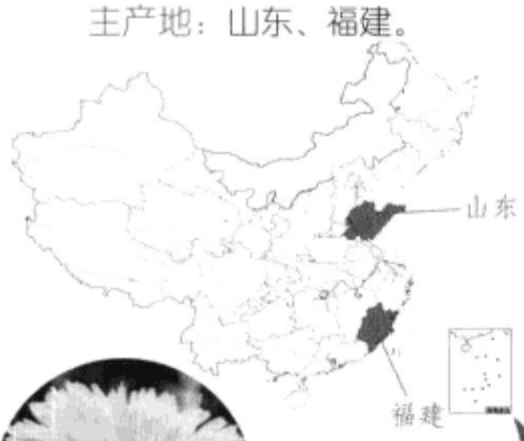
解毒消肿，凉血化淤

苦苣，茎黄白色；叶片为圆状披针形，表面绿色，背面灰绿色；花鲜黄色。有皱叶苦苣和平叶苦苣两个类型，含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等元素，能清热、消肿、化淤解毒、凉血止血，对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。

苦苣分布情况一览

苦苣以山东地区产量最大，山东苦苣成熟期为12月至7月。

主产地：山东、福建。



苦苣花可做沙拉或炒菜的配料。

苦苣嫩叶宜生食，略带苦味，用开水烫熟，苦味可除。

苦苣根可以做成咖啡或无咖啡因咖啡，味道比蒲公英咖啡柔和。

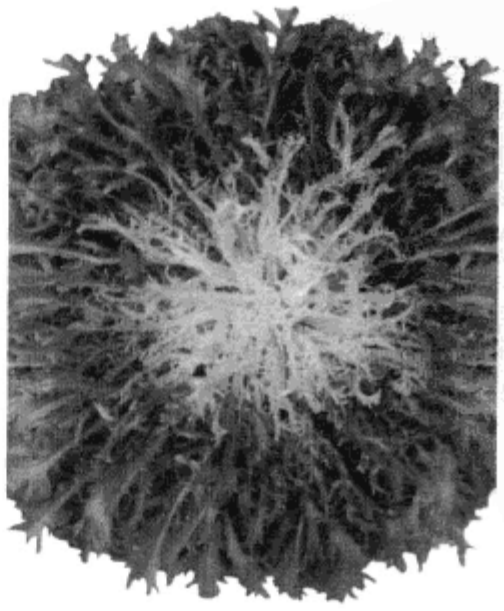
苦苣营养调查
（以100g为例）

- 热量……35kcal
- 蛋白质……2.8g
- 脂肪……0.6g
- 碳水化合物……10g
- 膳食纤维……5.4g
- 维生素A ……90mg
- 胡萝卜素……540mg

您选哪一种？

平叶苦苣
（南平长叶苦苣）

叶片呈卵形，叶边缺口少而浅，叶片以褶褶方式向内抱合成松散的花形，苦味稍重。



皱叶苦苣
（济南苦苣）

叶片为披针形，叶边有锯齿，深裂或全裂。

臭菜

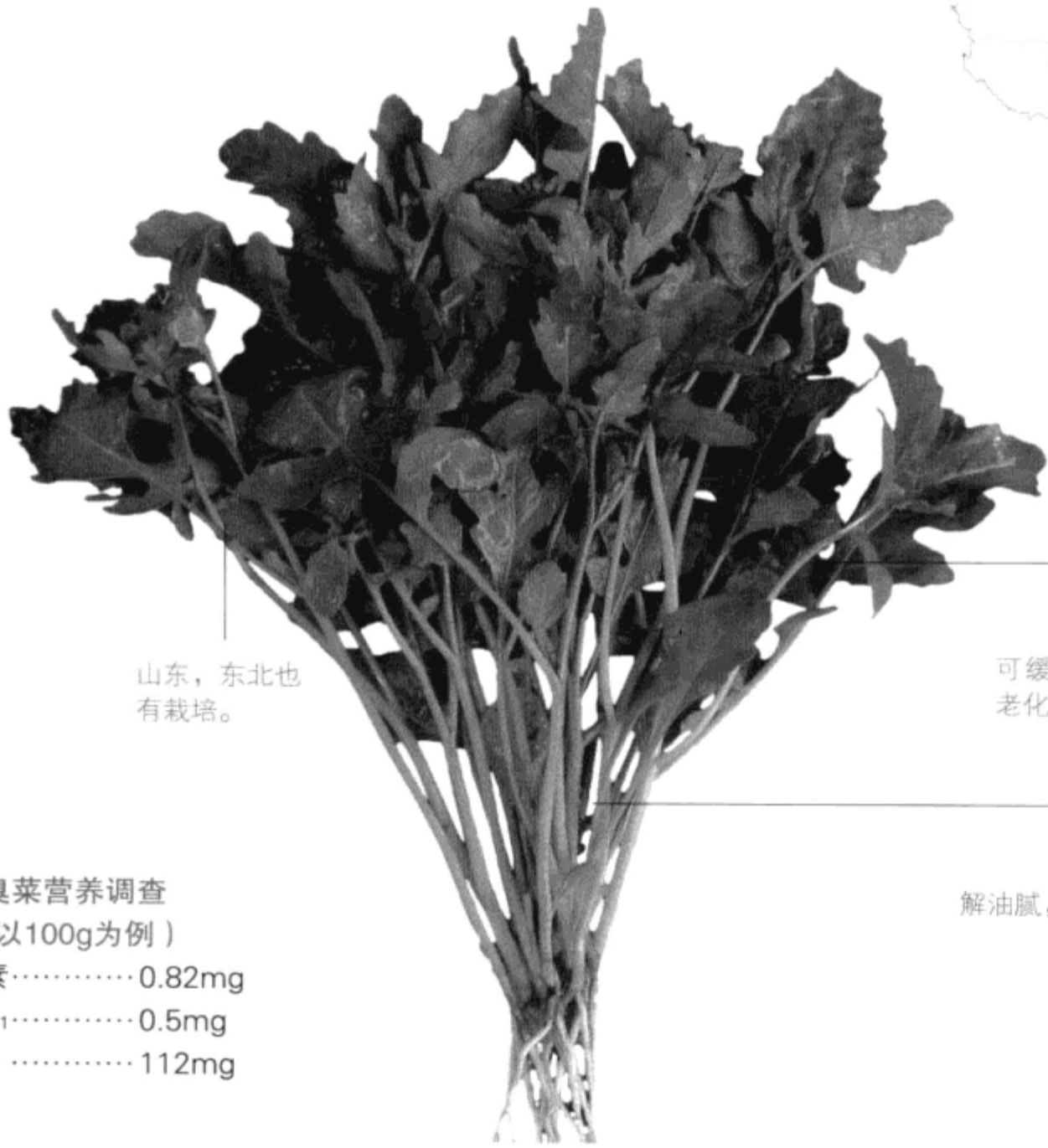
助消化，去油腻

臭菜属豆科植物，别名羽叶金荷欢。每100g臭菜中含胡萝卜素0.82mg、维生素$B_1$0.5mg、维生素C 112mg及钾、钙、镁、锌、铁等多种微量元素，有开胃助消化、增进食欲的功效。吃臭菜可缓解大脑老化，预防老年痴呆症。

臭菜分布情况一览

臭菜以西双版纳地区产量最大，西双版纳臭菜成熟期为4月至10月。

主产地：西双版纳。



山东，东北也有栽培。

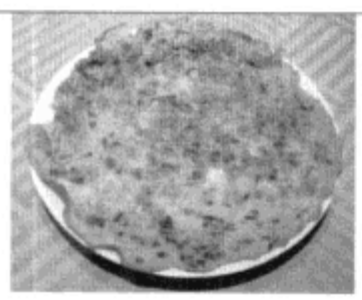
可缓解中老年人大脑老化症状。

解油腻，健脾胃。

臭菜营养调查
（以100g为例）

- 胡萝卜素……0.82mg
- 维生素B_1……0.5mg
- 维生素C ……112mg

养身有方



臭菜煎鸡蛋

功效：
养胃益气。

臭菜煮鱼

功效：
可缓解中老年人大脑老化症状。

臭菜煮番茄

功效：
臭中略带酸，味道惬意，可解油腻。

臭菜炒苦笋

功效：
臭里含苦，味道的抚慰性较好，可缓解情志不畅。

别名：地菜　科属：十字花科，荠菜属 | 拉丁名:Capsella bursa-pastoris （L.） Medic.

荠菜

明目止血，利尿消炎

荠菜原产于中国，营养价值很高，具有和脾、利水、止血、明目的功效，常用于治疗产后出血、月经过多、痢疾、水肿、肠炎、胃溃疡、感冒发热、目赤肿疼等症。分为板叶荠菜和散叶荠菜两种。

荠菜分布情况一览

荠菜以河北地区产量最大，河北荠菜成熟期为2月至5月。

主产地：河北。

荠菜含丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于增强机体免疫功能。还能降低血压、健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。

荠菜所含的荠菜酸，是有效的止血成分，能缩短出血及凝血时间。

荠菜中所含的二硫酚硫酮，具有抗癌作用。

荠菜所含的登皮甙能够消炎抗菌，有增强体内维生素C的含量，还能抗病毒，预防冻伤，对糖尿病性白内障病人也有疗效。

营养师建议

1. 不带花的荠菜口感更鲜嫩。
2. 荠菜根部的药用价值最高，制作食疗方时，应保留。
3. 荠菜不宜久烧久煮，时间过长会破坏它的营养成分，使颜色变黄。
4. 荠菜可宽肠通便，便溏者应少食或不食。
5. 体质虚寒的人不能食用荠菜。
6. 如果想保留荠菜本身的清香味，在烹饪荠菜时，不选用葱、姜、料酒进行调味即可。

荠菜营养调查
（以100g为例）

钙	420mg
磷	73mg
维生素B_1	0.14mg
维生素C	55mg

您选哪一种？

散叶荠菜

又叫百脚荠菜、慢荠菜、花叶荠菜、小叶荠菜、碎叶荠菜、碎叶头等。叶片绿色，羽状全裂，叶缘缺刻深，叶窄较短小，叶缘羽状深裂，叶面平滑绒毛多，遇低温后叶色转深，带紫色，香气浓郁。

板叶荠菜

又叫大叶荠菜，上海市地方品种。叶片浅绿色，叶缘羽状浅裂，近于全缘，叶面平滑，稍具绒毛，遇低温后叶色转深。

荠菜山鸡片

健脑益智

食材：

山鸡肉……300g
荠菜……50g
冬笋……125g
鸡蛋……2个取蛋白

做法：

① 将山鸡肉切成片，放入用打散的蛋白、盐、菱粉调成的浆内；冬笋也切成片；荠菜用开水泡一下，再用冷水洗净，挤去水分，切成细末。

② 开猪油锅，将冬笋片放入锅内溜一溜，倒出，滤去油，放好。另开猪油锅，烧至六成熟时，将山鸡片放入溜约一分钟，取出，与冬笋片放在一起。

③ 将荠菜放入油锅，加上葱、姜、酒、酱油、糖、味精和水烧开后，将山鸡片和冬笋片倒入，翻转，浇些麻油，起锅装盘。

荠菜豆腐汤

补虚益气

食材：

嫩豆腐…200g
荠菜……100g
胡萝卜…25g

做法：

① 嫩豆腐，熟竹笋，水面筋，水发香菇分别切成小丁。

② 荠菜去杂，洗净，切成细末。

③ 胡萝卜洗净，入沸水锅中焯熟，捞出晾凉，切小丁。

④ 炒锅上火，加油烧至七成热，加入素鲜汤，豆腐丁，香菇丁，胡萝卜，笋丁，面筋，荠菜末，精盐，生姜末，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装入汤碗即成。

功效：

健脑益智，清热降压。

荠菜鸡蛋汤

补心安神

食材：

新鲜荠菜……240g
鸡蛋……4个
调料：
精盐，味精，植物油各适量。

做法：

① 新鲜荠菜去杂洗净，切成段，放进盘内，将鸡蛋打入碗内，用筷子顺着1个方向拌匀。

② 炒锅上旺火，放水加盖烧沸，放入植物油，接着放入荠菜，再煮沸，倒入鸡蛋稍煮片刻，加入精盐，味精，盛入大汤碗内即成。

功效：

养血止血。

荠菜荸荠汤

清热降压

食材：

荠菜……100g
荸荠……100g
水发香菇……50g
调料：植物油、湿淀粉、麻油、精盐、味精各适量。

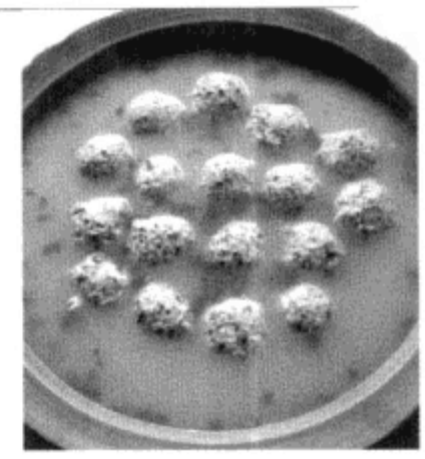
做法：

① 荠菜去除老、黄叶片，清水洗净，取刀碎成末。

② 荸荠去皮和香菇一起放入清水里洗净，各切成了小丁状。

③ 炒锅上旺火，放油烧热，倒入菜丁翻炒后，注入适量清水，煮沸，倒入荠菜末，再煮15分钟，放入精盐、味精、麻油调味，以适量淀粉勾芡即成。

荠菜肉丸



食材：

荠菜……300g

鲜肉……300g

做法：

① 荠菜入开水中焯一下过凉水，切末；肉加姜末、蒜末一起剁成肉泥，边剁边加入泡制的花椒水。

② 剁好的肉泥里加入盐、胡椒粉、料酒、鸡精和淀粉顺时针、一个方向搅拌。

③ 将荠菜末加入肉泥中充分搅匀，用勺子将馅料拍成小团。

④ 热锅烧水，水开后，下入馅料团，煮至所有肉丸子浮在水面，另取一碗，加入盐、鸡精、香油和葱花，将煮好的丸子倒入碗中即可。

健脾止血

〈主治〉	〈材料〉	〈用法〉
慢性胃肠炎 急性腹泻	荠菜 + 鱼头 + 生姜	煲汤食用。
便秘	石榴皮 + 荠菜 + 大米 + 蜂蜜	石榴皮干15g，鲜荠菜50g，大米100g，蜂蜜30g。石榴皮干用干净纱布包好；锅内加水适量，放入石榴皮袋、大米煮粥，八成熟时加入鲜荠菜末，拣出石榴皮袋，调入蜂蜜即成。每日2次，连服3~5天。
心烦气躁	荠菜 + 苦瓜 + 瘦肉 + 粳米	瘦猪肉片，用料酒、盐腌10分钟，锅内加入清水，将粳米熬粥，再加入苦瓜片、荠菜段和腌好的瘦肉片，煮10分钟，加适量调料调味即成。
小儿麻疹	荠菜 + 白茅根	鲜荠菜30g，白茅根50g。水煎，1日1次，代茶饮。
痢疾、崩漏	荠菜花 + 当归	新鲜荠菜花15g~30g，当归10g，丹参5g，水煎服，1日1次。

绿叶菜的四季贮藏法

春季

忽如一夜春风来，千树万树梨花开。

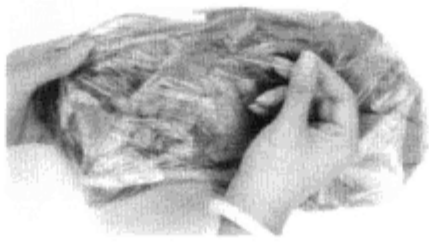
——【唐】岑参

暮春以前，市面上的绿叶菜大都是大棚蔬菜或温室蔬菜。大棚和温室培育蔬菜的方法不仅彰显了人类的智慧，也使人们在度过了油腻腻的新年之后，轻松享受从『青』到『轻』的利口过程，别是一般滋味在心头。

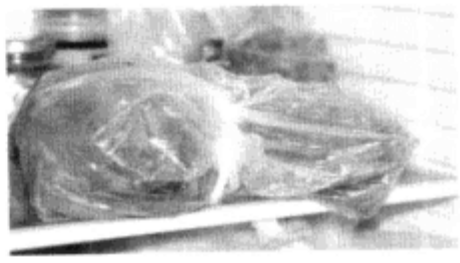
大部分的绿叶菜，如菠菜、芥蓝都是喜寒蔬菜，适宜在10℃~20℃的温度范围中自然存放，所以春季绿叶菜的贮藏保鲜就显得尤为简单了。

春季贮藏法

1.选择比较薄的保鲜袋。



2.将新鲜完好的蔬菜放入保鲜袋内，并用针在保鲜袋上扎几个小孔。



3.保鲜袋封口，放在室内阴凉处。

夏季

绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。
水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。

——【唐】高骈

夏季温度较高，空气干燥，绿叶菜放久了容易打蔫。所以许多菜商为了使绿叶菜看起来更新鲜更干净，会不定时地向菜叶上喷少量水，以增加蔬菜的抢眼度。但是这一举动也会使绿叶菜在保存时特别容易腐烂，大大增加了绿叶菜的存放难度。

夏季贮藏法

1.新鲜空心菜买回后，散开放一会，使菜叶上多余的水分充分蒸发。

2.空心菜自然放成小捆。

3.空心菜用报纸包上，菜根部包上一个塑料袋，松松的捆扎留出一定空隙，以防根部腐烂。

4.将包好的空心菜根部朝下，置于阴凉处或冰箱保鲜层中。可以使空心菜保鲜1个星期。

秋季

秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。

——【魏】曹丕

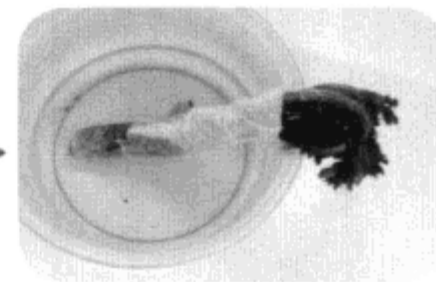
秋天气候比较干燥，现代人生活压力大、作息不规律，在这干燥的季节里最容易上火。许多人在秋天都吃苦味的蔬菜、水果来清火，却不知可口的、不苦的绿叶菜们去火效果一点也不逊色。这是因为大多数绿叶菜的性味都是寒性的，因此多吃绿叶菜不仅可以清火，还能够消脂。

秋天是绿叶菜上市量最大的季节，这个时候的绿叶菜菜叶颜色最绿、菜质韧性最好、菜味最浓，也最易于存放。

秋季贮藏法

1.芹菜的茎叶处上下放两张面巾纸。

2.用保鲜膜将茎叶部分和面巾纸一起包严。



3.根部朝下竖直放入2cm深的清水中，每天换一次水。

冬季

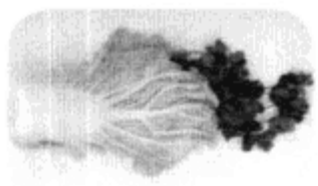
终南阴岭秀，积雪浮云端。林表明霁色，城中增暮寒。

——【唐】祖咏

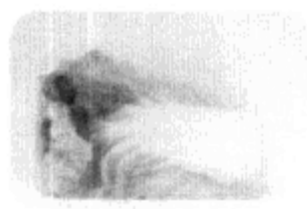
冬天，绿叶菜产量低、价格贵，买回家中，一天吃不完，挂在阴凉处，容易冻坏；室内放置容易打蔫；扔掉又特别浪费。因此很多人觉得冬天吃肉比吃绿叶菜性价比高，但是也不能忽视了一个问题：青菜更有益于身体健康。

冬季贮藏法

1.选两片叶面上没有水珠的白菜叶。



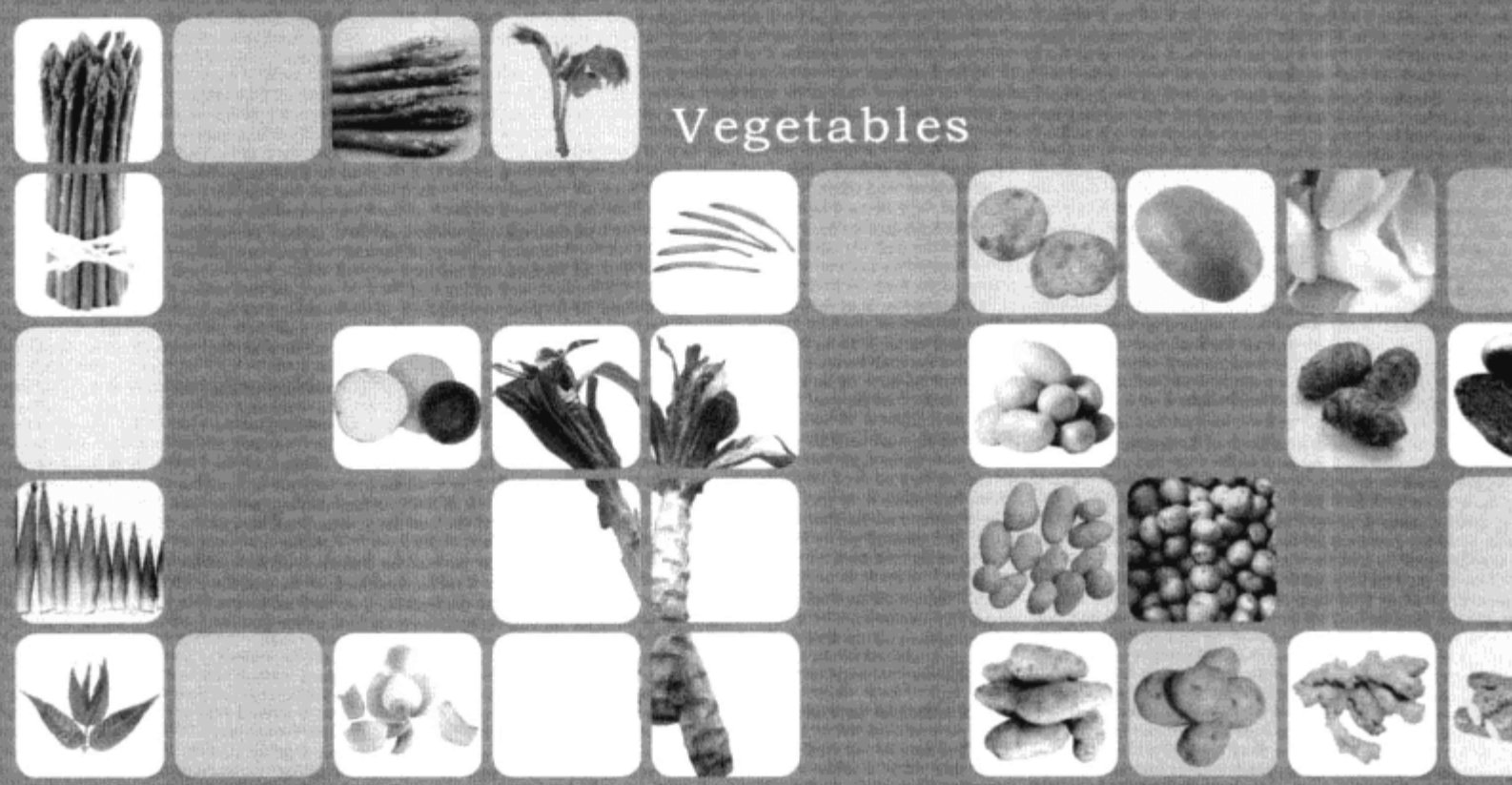
2.用白菜叶将香菜包裹起来。



3.将裹好的香菜放入保鲜盒中，再一起放在冰箱保鲜层中冷藏。

第四章·多年生蔬菜和薯芋类蔬菜

Vegetables



芦笋　鞭笋　香椿叶

芦笋　红心、白心和紫心红薯剖面　百合

香椿芽

黄花菜

大西洋马铃薯　底西芮马铃薯　黄乌瑞它马铃薯　夏波池马铃薯

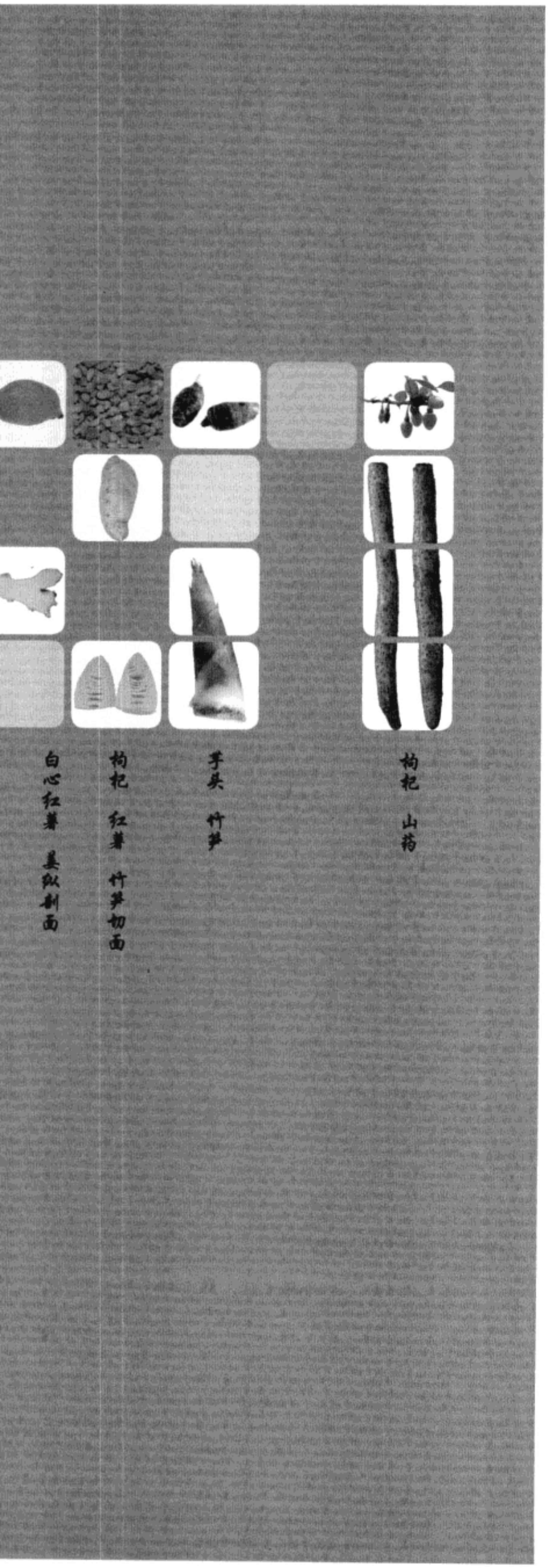
新大坪马铃薯　红皮马铃薯　陇薯6号马铃薯

百合　芋　姜

紫皮马铃薯　山药

本章介绍了两类蔬菜：多年生蔬菜和薯芋类蔬菜。多年生蔬菜包括竹笋、莴笋、芦笋、鞭笋、黄花菜、香椿、百合和枸杞；薯芋类蔬菜包括芋头、山药、姜、马铃薯和红薯。这些都是我们最常见的最常食用的蔬菜，其中有许多品种都是中国原产，例如长山药、生姜、马铃薯、枸杞，它们因其独特的养生作用而享誉中外，成为中国的代表蔬菜之一。

合理食用薯芋类蔬菜可以缓解相应的病情，挽救生命。所以本章小结部分着重讲解了薯芋类蔬菜最营养的几种吃法，希望能给您带来意想不到的收获。



竹笋

清热化痰，益气和胃

竹笋，别名笋或闽笋，食用部分为初生、嫩肥、短壮的芽或鞭。从竹子的根状茎上发出的幼嫩的发育芽，一经长出地面就砍下作为一种蔬菜，尤其被中国人和日本人所喜爱。竹原产中国，盛产于热带、亚热带和温带地区。中医认为竹笋具有益气和胃、清热化痰、治消渴、利水道等功效。

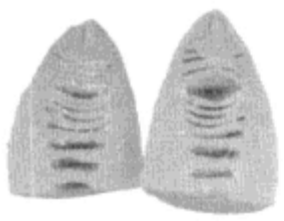
竹笋分布情况一览

竹笋以广西产量最大。

广西的竹笋在3月中旬至5月下旬成熟。

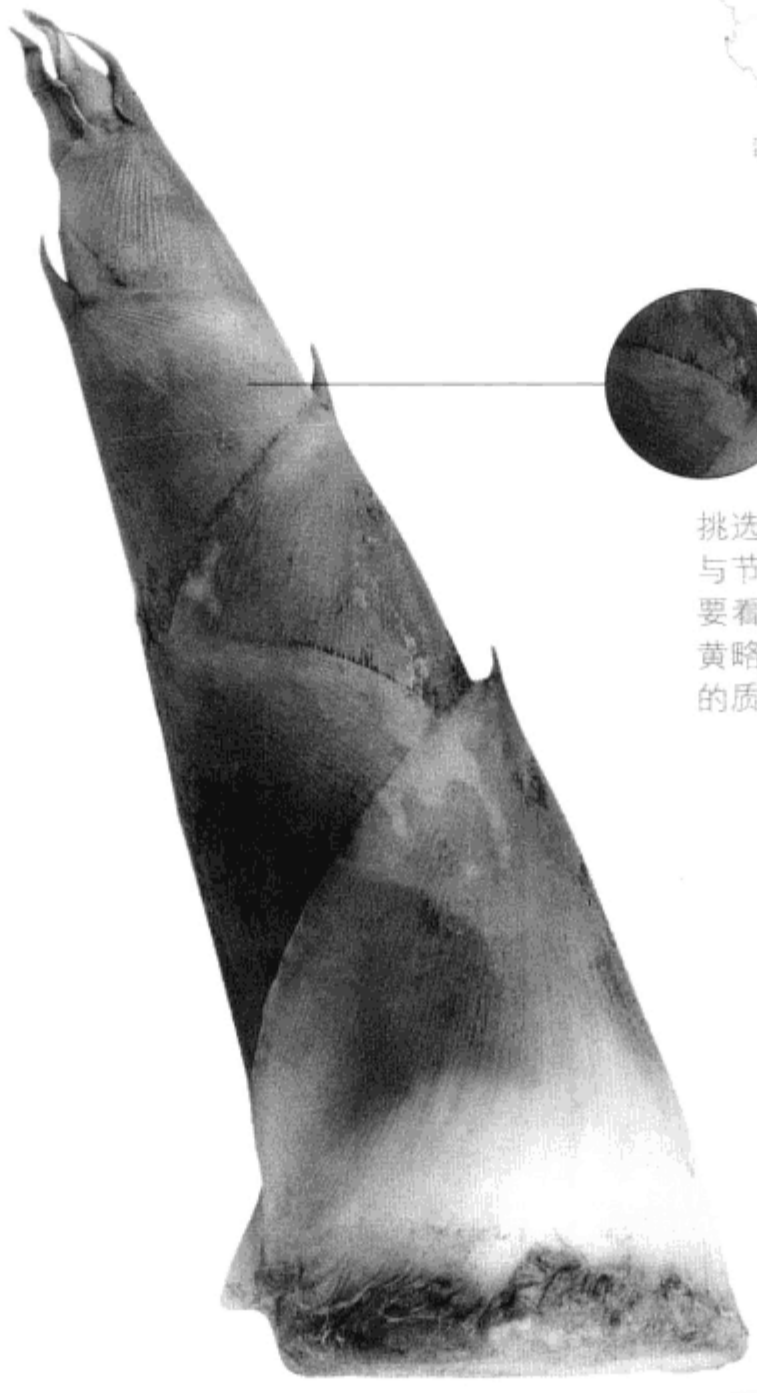
主产地：广西、浙江、广东、四川。

走近竹笋



竹笋肉质：
新鲜的竹笋，手触摸感觉饱满，肉色洁白如玉。

竹笋根部：
新鲜的竹笋，竹笋根部的“痣”要红，“痣”红的笋鲜嫩。



挑选新鲜的竹笋，要看节，竹笋节与节之间距离越近，笋越嫩。再次要看壳，竹笋的外壳色泽鲜黄或淡黄略带粉红、笋壳完整且饱满光洁的质量较好。

竹笋营养调查
（以100g为例）

热量	19kcal
蛋白质	2.6g
脂肪	0.2g
碳水化合物	3.6g
膳食纤维	1.8g
维生素A	63mg
磷	64mg
钾	389mg

营养师建议

肥胖和习惯性便秘的人尤为适合吃竹笋；但患有胃溃疡、胃出血、肾炎、肝硬化、肠炎、骨质疏松等疾病的人不宜多吃。

营养翻番的食用法则

笋丝炒肉

材料：
竹笋……三个
肉丝……二两
黑木耳……一小把
味精、蒜末、麻油、盐各适量。

做法：
①竹笋剥壳，放在水中烧开三五分钟去涩，捞出，切粗丝。
②肉丝加入盐、味精、淀粉、水搅拌均匀。黑木耳泡软，洗净。
③锅内油热爆香蒜末，加入竹笋丝黑木耳煸炒，加肉丝，盐炒熟，加味精调味，淋麻油即成。

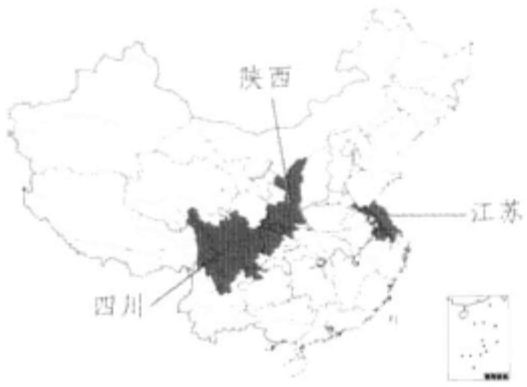
莴笋

消积下气，清热利尿

莴笋，原产于地中海沿岸，约在7世纪初，经西亚传入我国，现全国各地普遍栽培。其地上茎可供食用，茎皮白绿色，茎肉质脆嫩，幼嫩茎翠绿，成熟后变为白绿色。莴笋具有利五脏，通经脉，清胃热，清热利尿的功效，可以治疗小便不利、尿血、乳汁不通等症。

莴笋分布情况一览

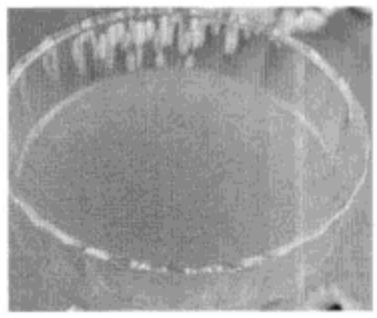
莴笋以四川地区产量最大。
四川的莴笋成熟期为1月至4月。
主产地：陕西、四川、江苏。



莴笋营养调查
（以100g为例）

- 热量 …… 14kcal
- 碳水化合物 …… 2.8g
- 膳食纤维 …… 0.6g
- 维生素A …… 25mg
- 胡萝卜素 …… 150mg
- 磷 …… 48mg
- 钾 …… 212mg

走近莴笋



莴笋汁富含维生素A、维生素C，满满一杯综合蔬果汁，美容又养颜。

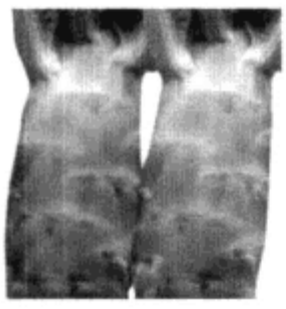
蔬菜存放面面观

将买来的莴笋放入盛有凉水的器皿内，水淹至莴笋主干1/3处，放置室内3天～5天，叶子仍呈绿色，莴笋主干仍很新鲜，削皮后炒吃依然鲜嫩可口。

您选哪一种？

白皮莴笋

紫皮莴笋



营养翻番的食用法则

清炒莴笋

材料：

莴笋……一根
蒜、干椒、蒜末、糖、盐、白醋、鸡精各适量。

做法：

① 莴笋切成菱形片，蒜拍碎，干椒、朝天椒切成小段。
② 油烧至4成热，下干椒、蒜爆香，下莴笋片翻炒。
③ 炒至莴笋变色，下莴笋叶炒匀，放盐、糖、白醋、鸡精调味，装盘。

营养师建议

老人儿童要多吃莴笋；莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用，视力弱者不宜多食，有眼疾特别是夜盲症的人也应少食。

芦笋

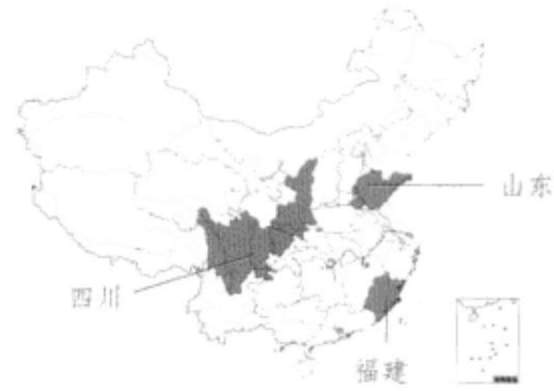
调节机体代谢，提高身体免疫力

芦笋是世界十大名菜之一，在国际上享有『蔬菜之王』的美称，芦笋以嫩茎供食用，质地鲜嫩，风味鲜美，柔嫩可口，烹调时切成薄片，炒、煮、炖、凉拌均可。芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素，其含量均高于一般水果和蔬菜，对高血压、心脏病、白血病、血癌、水肿、膀胱炎等病有很好的疗效。

芦笋分布情况一览

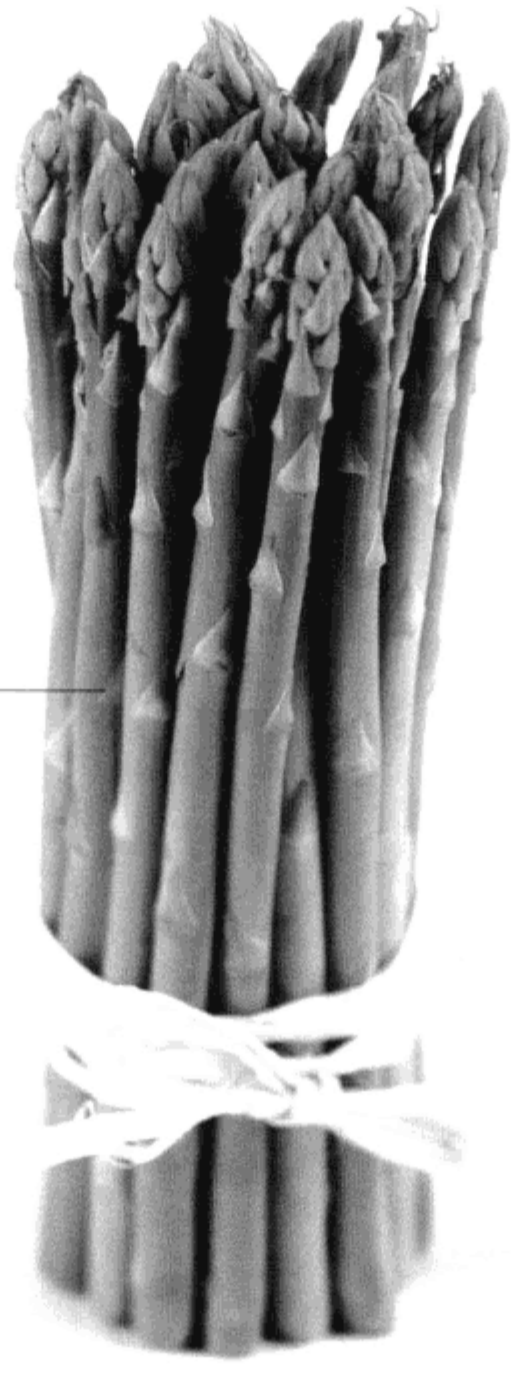
芦笋以福建地区产量最大。成熟期为4月至6月。

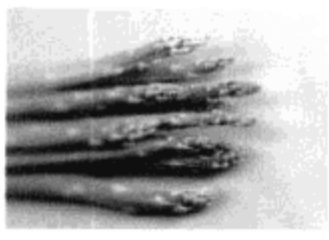
主产地：福建、四川、山东。



芦笋营养调查（以100g为例）

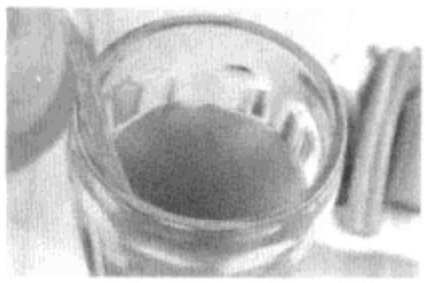
热量	19kcal
碳水化合物	4.9g
膳食纤维	1.9g
维生素A	17mg
胡萝卜素	100mg
磷	42mg
钾	213mg





芦笋的叶分真叶和拟叶两种。真叶是一种退化了的叶片，呈三角形薄膜状的鳞片。拟叶是一种变态枝，簇生，针状。此部分的营养物质含量最为丰富。

走近芦笋



草莓芦笋汁

利尿降压、保护血管

蔬菜存放面面观

冷藏保鲜先用开水煮一分钟，晾干后装入保鲜膜袋中扎口放入冷冻柜中，食用时取出。

营养翻番的食用法则

芦笋炒虾仁

材料：

虾仁……50g
绿芦笋……150g
葱……20g
料酒……1小匙
生姜丝少许，油、盐各适量。

做法：

①葱、姜切丝；绿芦笋洗净切段；芦笋放入沸水中焯一会再盛出。
②炒锅中加适量油烧热，下入葱、姜丝炒香。
③下虾仁翻炒，再下芦笋翻炒至熟。
④加入盐、料酒调味即可。

鞭笋

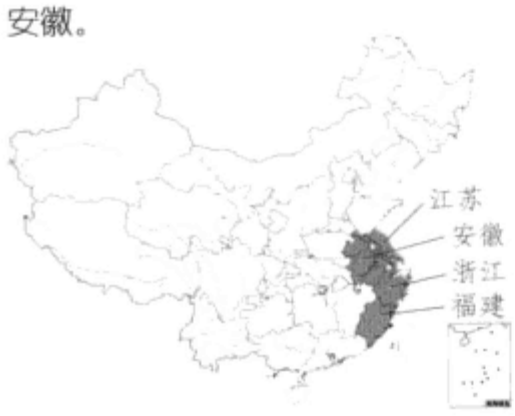
清热化痰，利水消肿

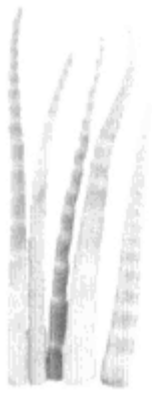
鞭笋，又称鞭梢、笋鞭、边笋。外包坚硬的鞭箨，形状尖削，穿透力甚强。其地上嫩茎可供食用，笋壮鲜嫩，色泽雅丽，食时爽脆。生长所需养分均来自于与其相连的母竹，因此在鞭梢生长期间，挖掘鞭笋会妨碍新鞭蔓延，影响孕笋成竹，应该禁止。

鞭笋分布情况一览

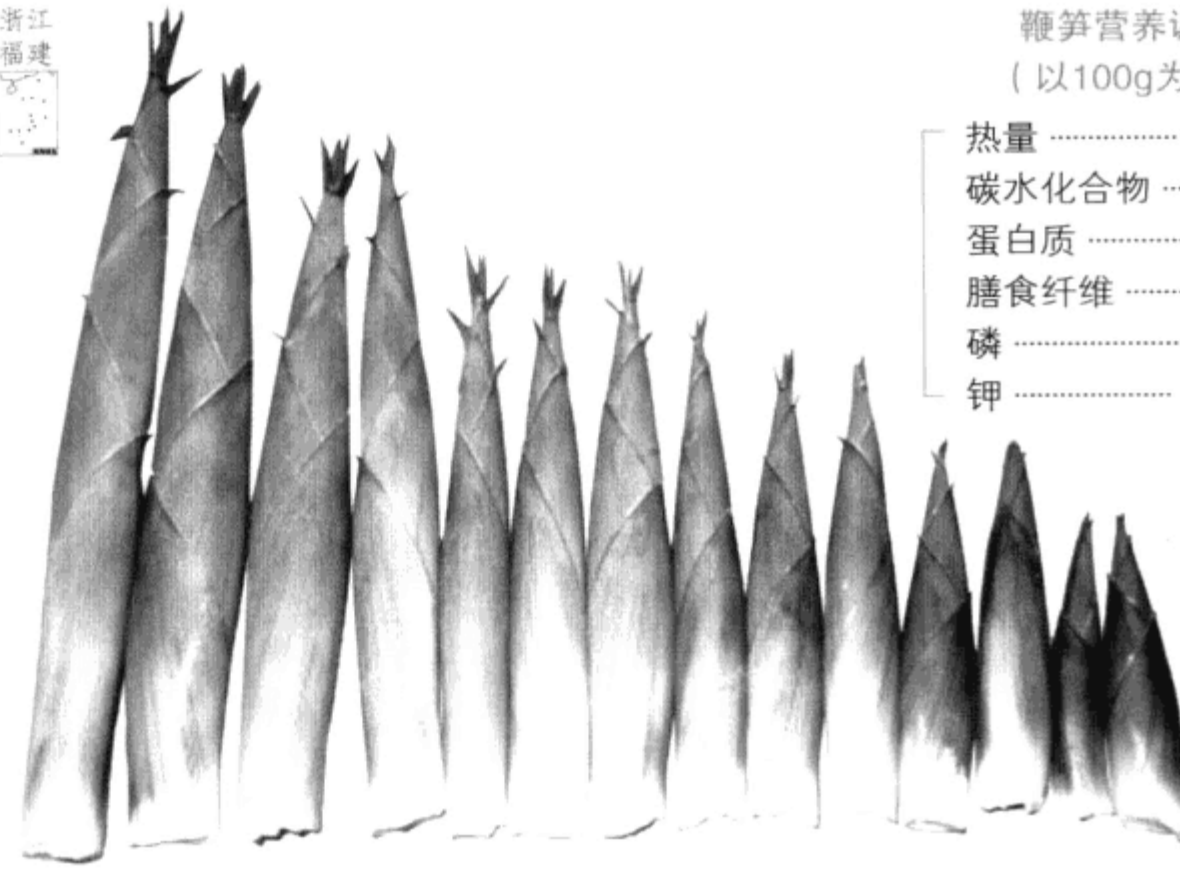
鞭笋以江苏地区产量最大。江苏的鞭笋成熟期为6月至8月。

主产地：福建、浙江、江苏、安徽。





去皮后的鞭笋，笋肉肥厚、洁白如玉。笋肉、横隔及笋箨的柔嫩部分均可食用。



鞭笋营养调查
（以100g为例）

热量	11kcal
碳水化合物	6.7g
蛋白质	2.6g
膳食纤维	6.6g
磷	49mg
钾	379mg

营养翻番的食用法则

糟烩鞭笋

材料：
嫩鞭笋肉……300g
香糟汁……50ml
芝麻油、湿淀粉、味精、盐各适量。

做法：
① 笋肉切成5cm长的段，剖开，用刀轻轻拍松。香糟放入碗内，加水100ml，搅散、捏匀，用细筛子或纱布滤去渣子，留下糟汁待用。
② 油烧热，将鞭笋倒入锅内略煸，加水300ml，烧5分钟左右，再放入精盐、味精，倒入香糟汁，用湿淀粉调稀勾芡，淋上芝麻油即成。

相传糟烩鞭笋是杭州一带有名的传统素菜。后来，荤菜馆也仿效此法，除选用质量最佳的绍兴香糟外，将芝麻油改为鸡油浇淋，使糟烩鞭笋从素菜变为荤菜，供应的范围也更广了。

培根炖鞭笋

材料：
培根……250g
鞭笋……500g
火腿骨……半根
精盐、冰糖、熟猪油各适量。

做法：
① 培根切成块；火腿骨洗净；鞭笋切成长3cm的斜刀块待用。
② 在沙锅中加水750g，放入培根、火腿骨及鞭笋，旺火烧开，撇去浮沫，加入冰糖，用微火炖2小时，鞭笋变黄时，加熟猪油、盐，再炖10分钟。
③ 炖好后，捞出火腿骨不用，取出鞭笋，将培根放鞭笋上，再倒入汤即成。

黄花菜

养血平肝，利尿消肿

黄花菜，学名萱草，又名金针菜、安神菜、忘忧草等，是我国特有的植物。黄花菜含有大量营养物质，其中蛋白质、糖类、钙、铁和硫胺素的含量在蔬菜中名列前茅。黄花菜有养血平肝、利尿消肿、健脑、抗衰老、降血压、抑制癌细胞等功效。主治头晕、耳鸣、腰痛、吐血、水肿、乳痈等病症。

黄花菜分布情况一览

黄花菜以湖南地区产量最大。湖南黄花菜的成熟期为6月至7月。

主产地：湖南、江苏、云南。

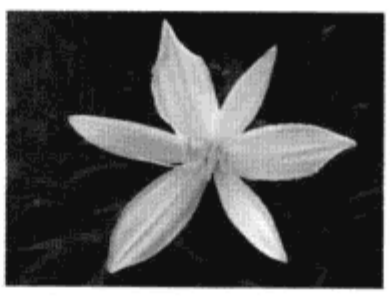
新鲜的黄花菜颜色呈金黄色或棕黄色，色泽较均匀，新鲜无杂物，外形紧长，粗细均匀，手感柔软而富有弹性。

黄花菜营养调查（以100g为例）

热量	119kcal
蛋白质	14.9g
碳水化合物	34.9g
钙	301mg
磷	215mg
钾	610mg

营养师建议

黄花菜含粗纤维较多，患肠胃病的人应慎食；黄花菜不宜鲜食，它含有秋水仙碱素，可导致人体中毒甚至危及生命。因此，黄花菜必须在蒸煮晒干后存放，再食用。



养身有方

主治	材料	用法
乳痈肿痛，疮毒	黄花菜根	捣碎，敷患处。
小便不利，水肿	黄花菜 20g	水煎服。
胃出血	黄花菜 75g	洗净捣汁，冲服。
声音嘶哑	黄花菜 40g + 蜂蜜 40g	加水，再加蜜调匀，嚼食。

别名：强瞿、番韭、山丹、倒仙　科属：百合科、百合属　拉丁名：Lilium

百合

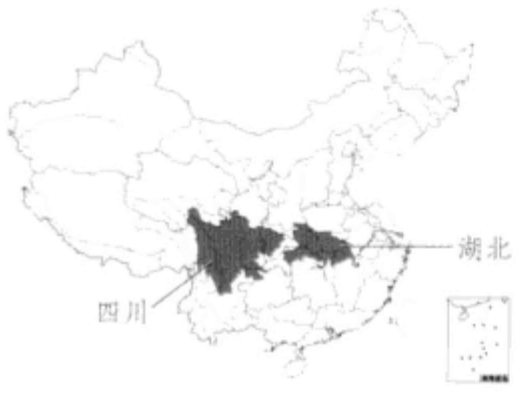
养阴清热，滋补精血

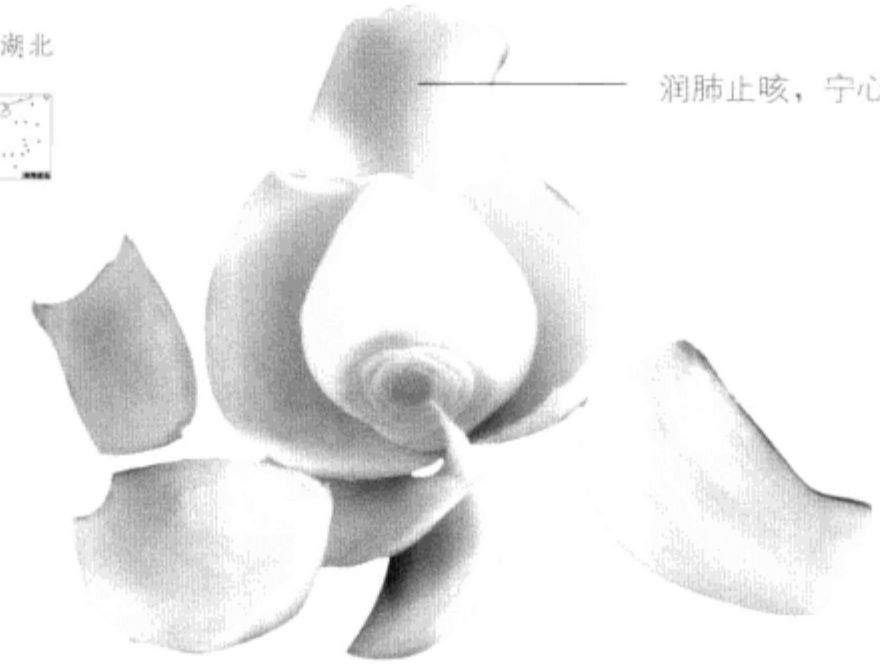
百合，一种名贵蔬菜，营养丰富，药用价值很高。可预防和治疗肺结核、高血压、慢性气管炎、咳嗽、神经官能症、体虚失眠、神经衰弱、心慌心悸、虚烦不安等病，是多种滋补药的主药。中国兰州百合以食用价值著称于世，最早记录在甘肃省平凉县志中，迄今已有450多年。

百合分布情况一览

百合以湖北宜昌地区产量最大。宜昌的百合成熟期为7月至10月。

主产地：湖北、四川。





润肺止咳，宁心安神。

营养师建议

1. 食疗上建议选择新鲜百合为佳。
2. 百合为药食兼优的滋补佳品，适合秋季食用。
3. 百合虽能补气，也伤肺气，不宜多吃。

百合营养调查
（以100g为例）

热量	162kcal
蛋白质	3.2g
碳水化合物	38.8g
膳食纤维	1.7g
钙	11mg
磷	61mg
钾	510mg
维生素C	18mg

别名：香椿头、香椿芽　科属：楝科，香椿属　拉丁名：Toona sinensis. A. Juss

香椿叶

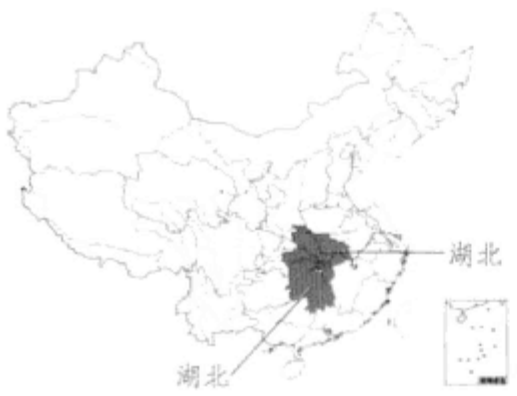
保肝利肺，补血舒筋

香椿叶，是早春上市的『树上蔬菜』。早春的香椿头无丝，有浓郁的香味，尤其以山村农家小院中的那种野生头茬香椿芽为最佳。香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素E和性激素物质，有助于增强机体免疫力，可辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染等疾病。

香椿叶分布情况一览

香椿叶以湖北地区产量最大。湖北的香椿叶成熟期为3月至5月。

主产地：湖南、湖北。



健脾开胃，补阳滋阴。

挑选香椿小窍门

1. 先嗅其味，选择清香味浓郁的。
2. 选择根粗、肉厚、枝短、叶子鲜嫩的。
3. 辨认叶的嫩与老，用手指甲掐一掐根，一掐就断为嫩，掐不动为老。

香椿叶营养调查
（以100g为例）

膳食纤维	1.8g
维生素A	117mg
维生素C	40mg
胡萝卜素	700mg
钙	96mg
磷	147mg
钾	172mg

拉丁名：Lycium chinense | 别名：绿枸杞、却老枝、天精子、地骨皮、枸杞子 科属：茄科，枸杞属

枸杞

补虚益精，明目清热

枸杞是名贵的药材和滋补品，在民间常用其煮粥、熬膏、泡酒或同其他药物、食物一起食用。枸杞嫩叶和嫩芽可食用，营养十分丰富，除含有蛋白质、脂肪之外，还含有各种维生素、氨基酸及多种矿物质元素，尤其含有很高的锂元素，枝叶中还含有甜菜碱、留醇等，都有强身治病的功效。

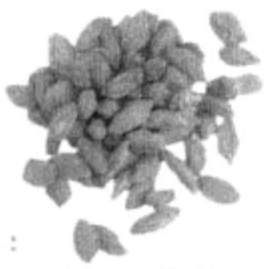
枸杞分布情况一览

枸杞以宁夏地区产量最大。宁夏枸杞的成熟期为11月至4月。

主产地：青海、河南、东北。

走近枸杞

枸杞叶：
除烦益志，补五劳七伤。



枸杞子：
壮筋骨，耐老，除风，去虚劳，补精气。

挑选枸杞子时，以卵形或长圆形、深红色或橘红色为佳。

枸杞叶茶
具有健胃，护肝补肾，消除便秘，缓解失眠，调理低血压的功效。

蔬菜存放面面观

1.真空密封保存法
将干枸杞与一小袋生石灰一起放在塑料袋中，抽出袋内空气放在阴凉处。

2.冷藏法
将枸杞子放入冰箱中，在0℃～4℃温度区间保存。

枸杞营养调查
（以100g为例）

蛋白质	5.6g
碳水化合物	2.9g
钙	36mg
钠	29.8mg
钾	170mg

营养翻番的食用法则

枸杞芽煎鸡蛋

材料：
鸡蛋……150g
枸杞叶……30g
植物油……20g
盐……1g

做法：
将枸杞苗洗净，切碎，加入打散之鸡蛋中，再入食盐少许调匀，以食油煎熟即可。

芋头

整肠利便，补中益气

芋头原产于印度，在我国种植范围比较广的是珠江流域和台湾省，长江流域和其他省市也有种植。它营养价值丰富，含有大量的淀粉、矿物质及维生素，既是蔬菜，又是粮食，可熟食、干制或制粉。有助于增强人体的免疫功能，对高血压、胃溃疡、胃炎、便秘等疾病有很好的疗效。

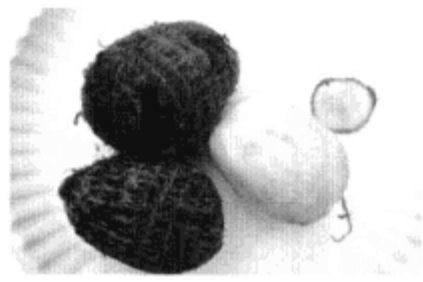
芋头分布情况一览

芋头以安徽地区产量最大。芋头成熟期为6月至11月。

主产地：安徽、浙江、湖南、四川。

挑选芋头时，应选择较结实的，且没有斑点的芋头。判断果肉品质的最佳方法是将芋头切半，检查果肉切口是否新鲜。

走近莴笋



芋头削皮之后，如果没有马上要使用，必须浸泡于水中。最佳的削皮方法是在流动的水中或戴手套处理，因为芋头中的黏液会使皮肤过敏。

芋头营养调查

（以100g为例）

热量	79kcal
蛋白质	2.2g
脂肪	0.2g
碳水化合物	18.1g
维生素A	27mg
磷	55mg
钾	378mg

营养师建议

① 有痰、过敏性体质、肠胃较弱的人应少食芋头。

② 糖尿病患者应慎食。

③ 食滞胃痛、肠胃湿热的人不能吃芋头。

④ 不能与香蕉同食，会导致胃部不适，腹部胀满疼痛。

营养翻番的食用法则

橙香芋头片

材料：

芋头……2个
橙子……2个
圣女果……1个
白糖……适量

做法：

① 橙子、芋头均切片，圣女果切半。

② 将芋头投入锅中，焯熟后捞出过凉，沥水待用。

③ 将橙片、芋头、圣女果摆入盘中，撒上白糖，即可上桌。

拉丁名：Dioscorea opposita | 别名：薯蓣、怀山药、淮山药、土薯、山薯、玉延 科属：薯蓣科，薯蓣属

山药

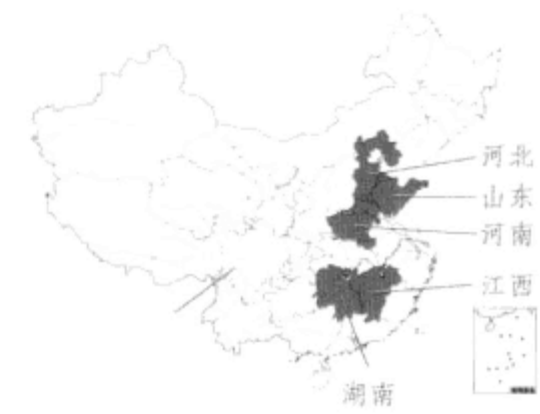
健脾补肺，益胃补肾

山药，营养丰富，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，既可作主粮，又可作蔬菜。山药含有胆碱、淀粉、糖类和氨基酸、维生素C等营养成分以及多种微量元素，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、长志安神、延年益寿、助五脏、强筋骨的功效，为病后康复食补之佳品。

山药分布情况一览

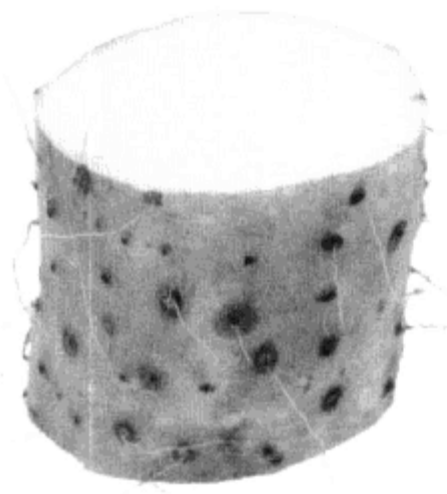
山药以山东地区产量最大。成熟期为10月至12月。

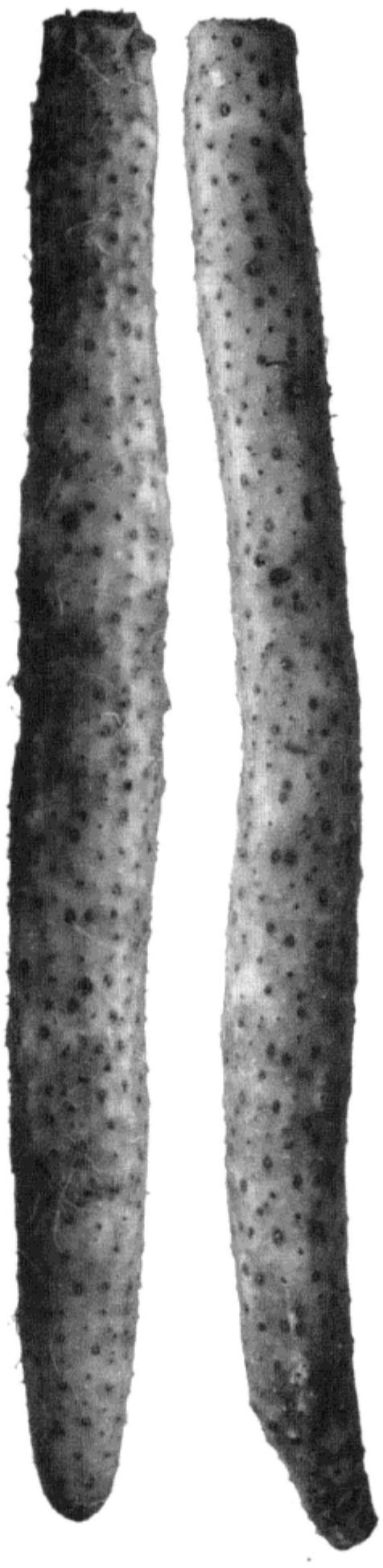
主产地：河南，山东、河北、湖南、江西。



山药营养调查
（以100g为例）

热量	56kcal
蛋白质	1.9g
脂肪	0.2g
碳水化合物	12.4g
胡萝卜素	20mg
磷	34mg
钾	213mg



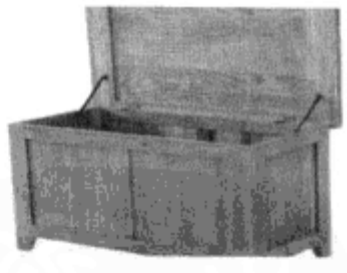


挑选山药小窍门

1.挑选山药时要看横切面，新鲜的山药的横切面肉质应呈雪白色，若呈黄色似铁锈的说明已经不新鲜了。

2.挑选山药要看须毛，同一品种的山药，须毛越多的越好。须毛越多的山药口感更面，含山药多糖更多，营养也更好。如果表面有异常斑点的山药绝对不能买，因为这说明可能已经感染过病害。

走近山药



蔬菜存放面面观

1.如果家中山药数量较多，可以用木箱包装，箱内用牛皮纸铺垫，箱角衬以刨花或木丝，然后将山药整齐排列装入，上面同样盖纸，钉箱密封，置于通风、干燥处。

2.如果山药数量较少，包上保鲜膜冷藏即可。

拔丝山药

材料：
山药、绵白糖、干淀粉各适量。

做法：
① 山药洗净去皮切成棱形块，控水后蘸干淀粉，然后下油锅炸至金黄色捞出。
② 将锅洗净，放少许油，加入绵白糖及少量水用小火炒匀。
③ 当糖液炒至黄色时倒入刚炸好的山药块，翻炒均匀。
④ 最后盛入抹过凉油的盘中即可。

山药炖牛腩

材料：
山药、牛腩。

调料：
八角、葱、姜、料酒、糖、味精、盐、鸡精、剁辣椒。

做法：
① 山药洗净去皮切块，牛腩切小块焯水去浮沫。
② 锅中放油，先将八角炸香，再煸葱姜块，加料酒、水，下牛腩，翻炒后放入高压锅中煮20分钟取出。
③ 再加入山药、糖、剁辣椒、味精、盐、鸡精调味，一同炖至软烂入味即可。

山药苹果优酪乳

山药

+

酸奶

+

苹果

+

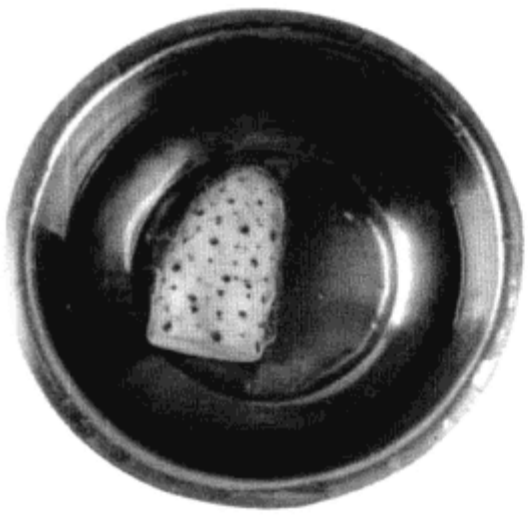
冰糖

材料：
新鲜山药……200g
苹果……200g
酸奶……150ml
冰糖……15g

功效：丰胸、消脂、抗衰老。脾胃较弱、消化不良、胀气者应减量服用。山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。

营养师建议

① 山药适宜糖尿病患者、腹胀、病后虚弱者、慢性肾炎患者、长期腹泻者食用。
② 山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用，另外有实邪者忌食山药。
③ 山药与甘遂不要一同食用，也不可与碱性药物同服。



防止山药发黑小窍门

1. 山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑。

2. 新鲜山药切开时黏液中的植物碱成分易伤手，如不慎粘到手上，可以先用清水加少许醋洗。

马铃薯

和胃健中，解毒消肿

马铃薯原产于安第斯山脉，在1589年由荷兰人经过雅加达带入东亚地区。马铃薯含淀粉比例较高，适合作为主食，也适合作为蔬菜食用，马铃薯具有很高的营养价值，是一种十分健康的蔬菜，在欧洲它被称为『大地的苹果』。马铃薯也有很高的药用价值，对癌症、高血压、便秘、肠胃不适、感冒等疾病均有很好的疗效。

马铃薯分布情况一览

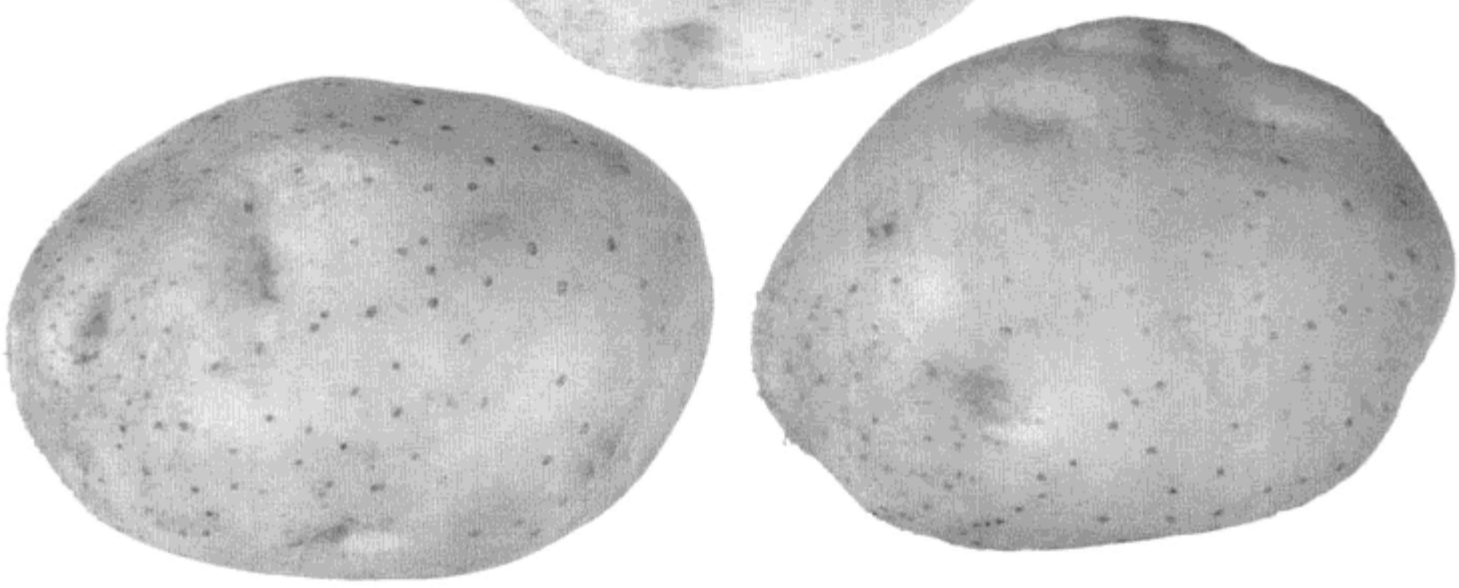
马铃薯以山东地区产量最大。成熟期为6月至7月。

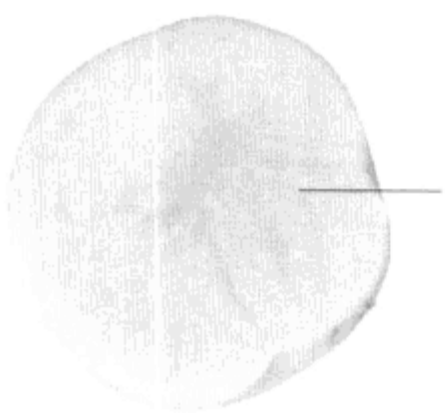
主产地：甘肃、山西、山东、河南。

马铃薯营养调查
（以100g为例）

热量	76kcal
蛋白质	2.0g
脂肪	0.2g
碳水化合物	17.2g
维生素C	16mg
磷	40mg
钾	342mg

挑选马铃薯时，应选择形状丰满、表面无伤痕或皱纹的。切记不可挑选外皮呈现绿色或发芽的马铃薯。





新鲜的马铃薯呈白色或淡黄色，水分高、没有病斑、不萎蔫、不变软，无发酵的酒精味。

彩色马铃薯

目前中国已培育出以紫色、红色为主的彩色优质马铃薯，与老品种相比，改良后的彩色马铃薯芽眼小，外观好看，抗病性强，亩产可达到1000公斤~1500公斤。彩色马铃薯还可作为特色食品开发。由于其本身含有抗氧化成分，因此经高温油炸后彩色薯片仍能保持天然颜色。

马铃薯在它的原产地南美洲就有几百个品种，目前全世界有几千个品种，有适合作为主食的，也有适合作为蔬菜食用的，地下块茎有圆形、卵形和椭圆形的，皮色有红色、黄色、白色和紫色等不同品种。

底西芮马铃薯

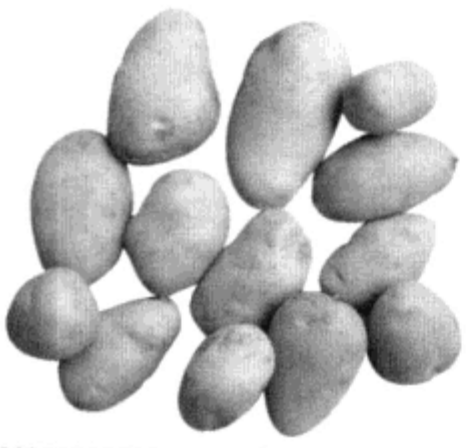
块茎椭圆形，红皮、黄肉，表皮光滑，芽眼浅。品质紧实，口味甜面。含还原糖0.4%，淀粉17%。

大西洋马铃薯

块茎呈卵圆形或圆形，表皮光滑，有轻微网纹，鳞片密，芽眼浅，白皮白肉。含淀粉15%，还原糖0.03%。

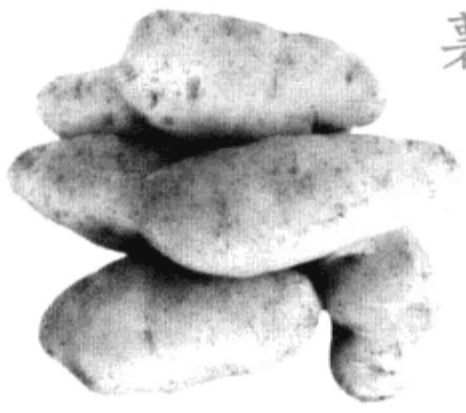
费乌瑞它马铃薯

块茎为长椭圆形，芽眼浅，表皮光滑，淡黄皮、黄肉。含淀粉12.4%～14%，还原糖0.03%。



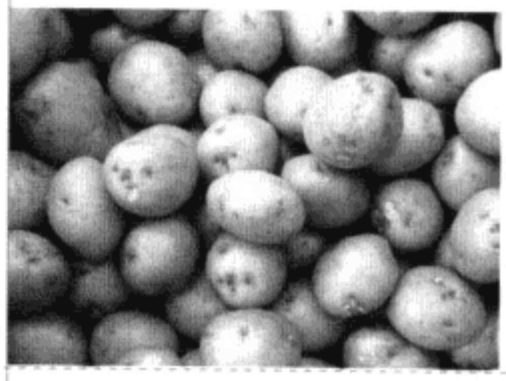
夏波地马铃薯

薯形长椭圆，白皮、白肉，表皮光滑，芽眼极浅且突出，结薯集中，薯块大。含干物质19%～21%，还原糖含量较低。



红皮马铃薯

薯形椭圆形，红皮、黄肉、表皮较粗糙、芽眼浅。含干物质18.61%，淀粉13.38%，还原糖0.13%。

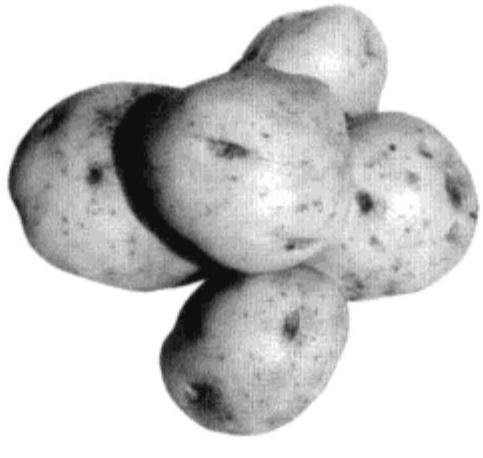


新大坪马铃薯

薯块椭圆形，白皮白肉。表皮光滑，芽眼较浅且少。含粗蛋白质2.67%，淀粉20.19%，还原糖0.16%。

陇薯6号马铃薯

块茎扁圆形，淡黄皮白肉，芽眼较浅，单株结薯5个～8个，含干物质23.3%，粗淀粉16.1%。



紫皮马铃薯

呈椭圆形，芽眼较小。果皮呈黑紫色，果肉为深紫色，颜色诱惑力强。果肉淀粉含量高达13%～15%。

不可忽视的马铃薯

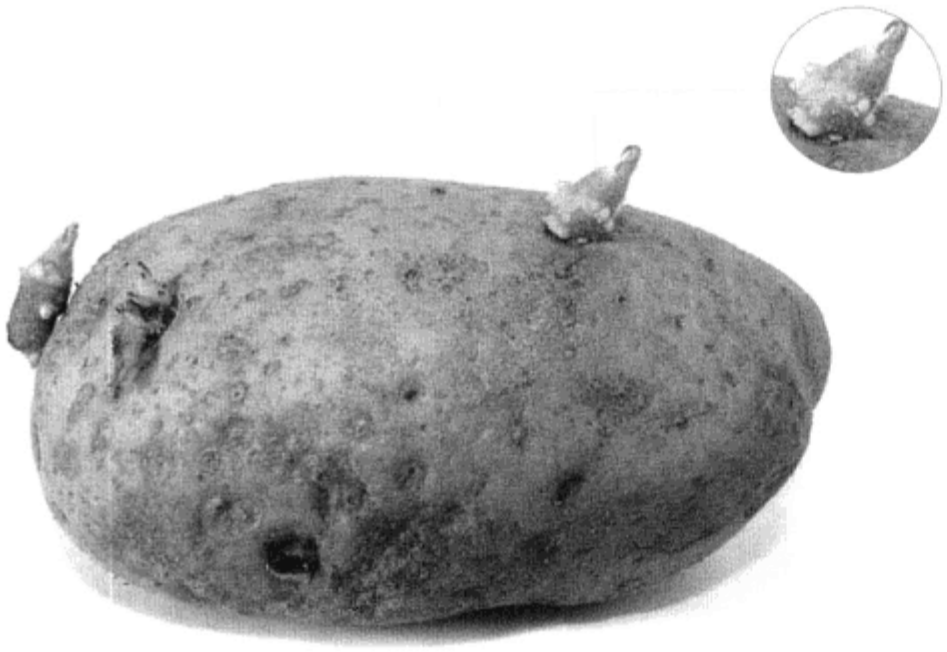
马铃薯在安第斯地区作为食物消费已有大约8000年的历史。自从16世纪西班牙人将其带到欧洲后，它在全球迅速传播，如今马铃薯的种植面积约为19.5万平方公里，马铃薯的产量在过去的十年间一直以每年4.5%的速度增长，2006年的产量超过3.15亿吨。

由于马铃薯营养成分齐全、价值高，又可加工成各类炸条、炸片、速溶全粉、淀粉以及花样繁多的糕点、蛋卷等，马铃薯食品已成为目前的一种消费时尚。

发芽变绿的马铃薯切忌食用

发芽马铃薯中的毒性成分是龙葵碱。马铃薯在正常情况下龙葵碱含量较少，当马铃薯贮藏不当，至马铃薯发芽或部分变绿时，其幼芽和芽眼部分的龙葵碱含量激增，烹调不能除去或破坏掉龙葵碱，大量食用易发生中毒。

中毒表现先是咽喉有抓痒感及灼烧感，上腹部疼痛，其后剧烈呕吐、腹泻，导致脱水、血压下降。此外，还可出现头晕、轻度意识障碍、呼吸困难。重者可因心脏衰竭、呼吸中枢麻痹而死亡。



马铃薯去皮小妙招

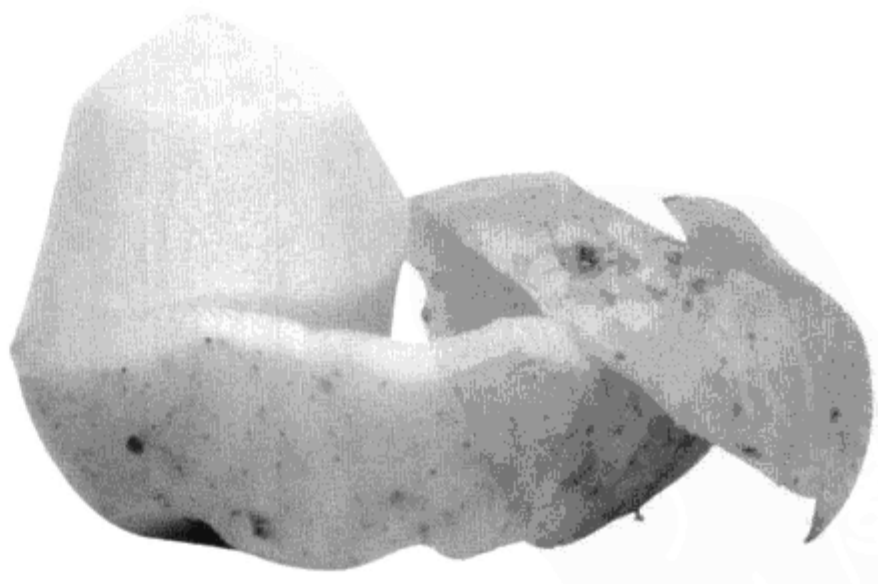
由于马铃薯里含有一些有毒的生物碱，而且这种有毒物质通常集中在皮里，因此食用时一定要去皮，特别是要削净已变绿的皮。下面就教您一个去皮小妙招。

① 浅浅的把土豆皮从中间切开，便于之后的剥皮。

② 在锅中加水，淹没土豆，煮上15分钟左右。

③ 把马铃薯取出立即放入冰水中。

④ 像剥鸡蛋一样往两边一拉皮就可以轻松地剥下来了。

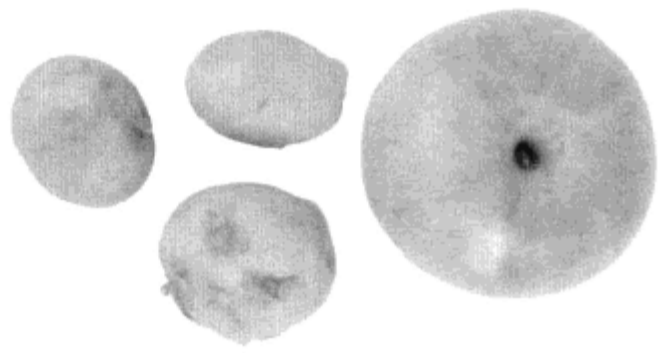


养身有方

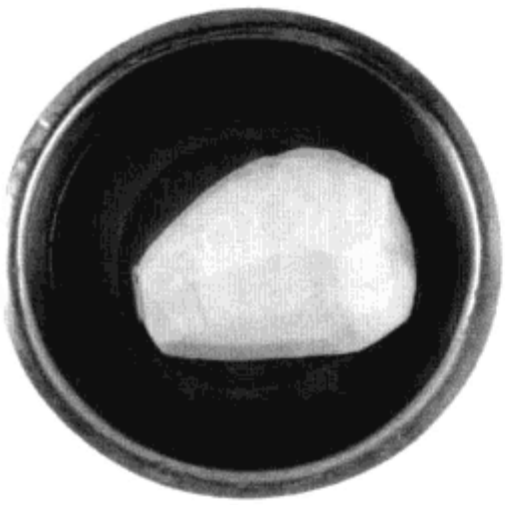
〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
烫伤	马铃薯1个	切薄片，贴在烫伤处可止痛肿。
膝关节痛	马铃薯 适量 + 生姜 适量	将二者捣烂后敷在红肿的关处。
慢性便秘	马铃薯 适量 + 莲藕 15g	将二者洗净捣烂，挤汁服用
头晕目眩，四肢乏力	马铃薯 适量 + 樱桃 5g + 苹果 5g	共同榨汁饮用即可。

蔬菜存放面面观

土豆的细胞产生生长素，从而抑制土豆长芽。



去皮的土豆应存放在冷水中，再向水中加少许醋，可使土豆不变色。



营养翻番的食用法则

炝拌土豆丝

材料：

土豆2个、青椒红椒各1个。盐、糖、大料、醋、味精、蒜适量。

做法：

① 将土豆洗净切丝，过冷水；青椒、红椒洗净切丝。

② 将红椒、青椒、土豆先后在沸水中焯熟，捞出冲凉，控干水分。

③ 炒锅上火，放油烧热，放入大料爆出香味，淋在土豆丝上，加适量盐、味精、糖、醋，搅拌均匀，撒上蒜末即可。

红烧土豆

材料：

土豆2个、五花肉200克、干红辣椒2个。

做法：

① 五花肉切块；土豆去皮切块；葱姜蒜切末。

② 锅热放油，下入五花肉，中火煎至肉皮微黄。

③ 盛出多余的油，下入干红辣椒、葱、姜、蒜末炒香。放料酒、老抽，大火翻炒一分钟。

④ 加入适量开水，中火炖20分钟。再下土豆块，炖至土豆软烂。放盐、味精大火收汁即可。

拉丁名：Ipomoea batatas | 别名：番薯、地瓜、红苕、白薯 科属：旋花科，番薯属

红薯

营养最均衡的保健食品

红薯的枝蔓细长，茎匍匐在地面。皮色大多为红色，里面肉的颜色有黄白色、黄色、紫色三种。红薯有补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘的功效。可治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘等症。红薯除供食用外，还可以制糖、酿酒、制酒精。

红薯分布情况一览

红薯以重庆地区产量最大。
红薯成熟期为4月至10月。
主产地：青海、福建。

红薯营养调查
（以100g为例）

膳食纤维	1.1g
钙	44mg
铁	0.7mg
锌	0.14mg
维生素B6	0.28mg
维生素E	1.6mg
维生素C	30mg

补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。

走近红薯

红薯叶：

有提高免疫力、止血、降糖、解毒、防治夜盲症等保健功能。经常食用有预防便秘、保护视力的作用，还能保持皮肤细腻、延缓衰老。

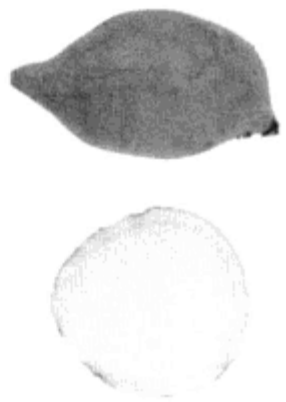
红薯块根：

补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。

您选哪一种？

红心红薯

含水分较多，口感软绵香甜，适合烤着吃。



白心红薯

表皮有白、红等不同的颜色，有许多须根，断口有拉丝状黏液，有点像山药。水分含量少，吃起来比红心红薯面，适合蒸着吃。

紫薯

比其他红薯多富含硒元素和花青素。维生素C和E更多，营养价值很高，价格也比红心红薯和白心红薯贵一些。

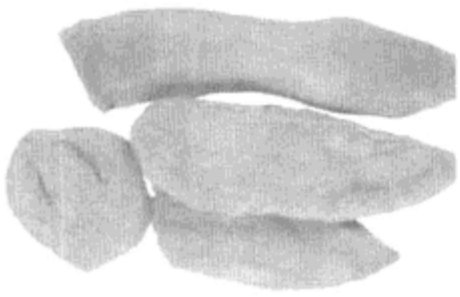
红薯零食知多少

红薯干

味道鲜美、口感酥脆、营养丰富
食物热量：338.0kcal(每100g)
评价：食用红薯干可增加饱腹感，但湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

红薯片

薯香四溢
食物热量：348.0kcal（每100g）
评价：口感香甜，薯味浓郁，但一次食用过多会引起腹胀，容易放屁。



红薯条

韧性十足
食物热量：367kcal（每100g）
评价：色泽金黄，口感劲道。

营养翻番的食用法则

红糖煮红薯

营养滋补，对高血压、糖尿病人都有补益作用。

食材：
红薯500克
红糖60克

做法：
①红薯切块；红糖煮水。
②红糖水开锅时，下入红薯块，红薯煮熟即可。

功效：
可作为黄疸（病毒性肝炎）患者的辅助食疗。

红薯养生方案

1 蒸红薯必须用蒸锅蒸透后才可食用

理由：未蒸透的红薯中淀粉颗粒没有完全被高温破坏，不仅食用后难以消化，还会出现胃胀、胃痛等症状。

2 红薯配着咸菜吃更健康

理由：红薯吃得过多会刺激胃酸大量分泌，使人感到『烧心』与咸菜同食，可有效抑制胃酸。

3 红薯不能与柿子同食

理由：红薯和柿子不能同时食用，会产生肿块，严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。如果已经吃了其中一种，则至少应隔6个小时以上才能吃少量的另一种食物。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
黄疸	红薯 适量	煮食。
便秘	红薯叶 250g	用油、盐将红薯叶炒熟一次吃完，一天两次。
大便不通	红薯 适量 + 红糖 适量	红薯捣烂与红糖拌匀，贴在肚脐上。
遗精	红薯粉适量	红薯粉温水调服，早晚各一次。
小儿疳积	红薯叶 120g	水煮红薯叶，服用。

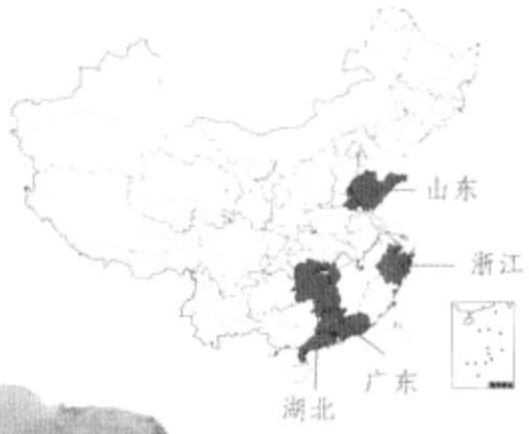
姜

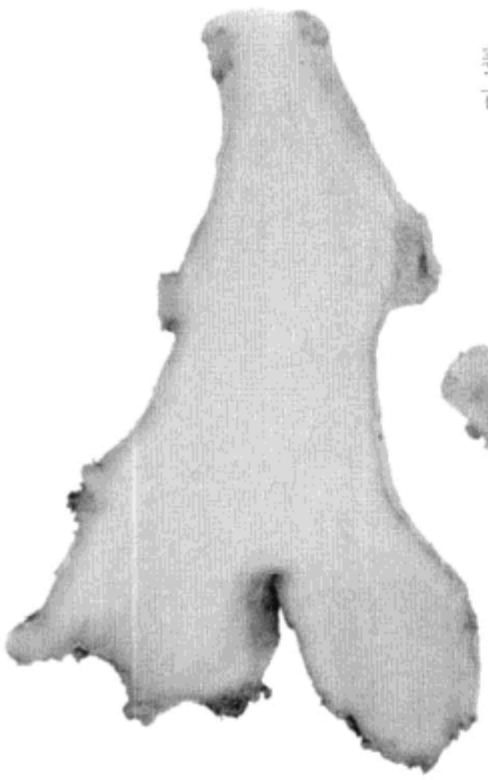
解毒除臭，温中止呕

姜，嫩者称紫姜、子姜，老者称老姜、老生姜，秋、冬季采收，除去须根，洗净鲜用。虽然姜所含的营养成分不多，但其独特的辛辣味及香味却有较高的药用价值。具有治嗽温中，治胀满、霍乱不止、腹痛、冷痢、血闭的功效，能够预防高血压、高脂血症、感冒，还能增进食欲、解毒。

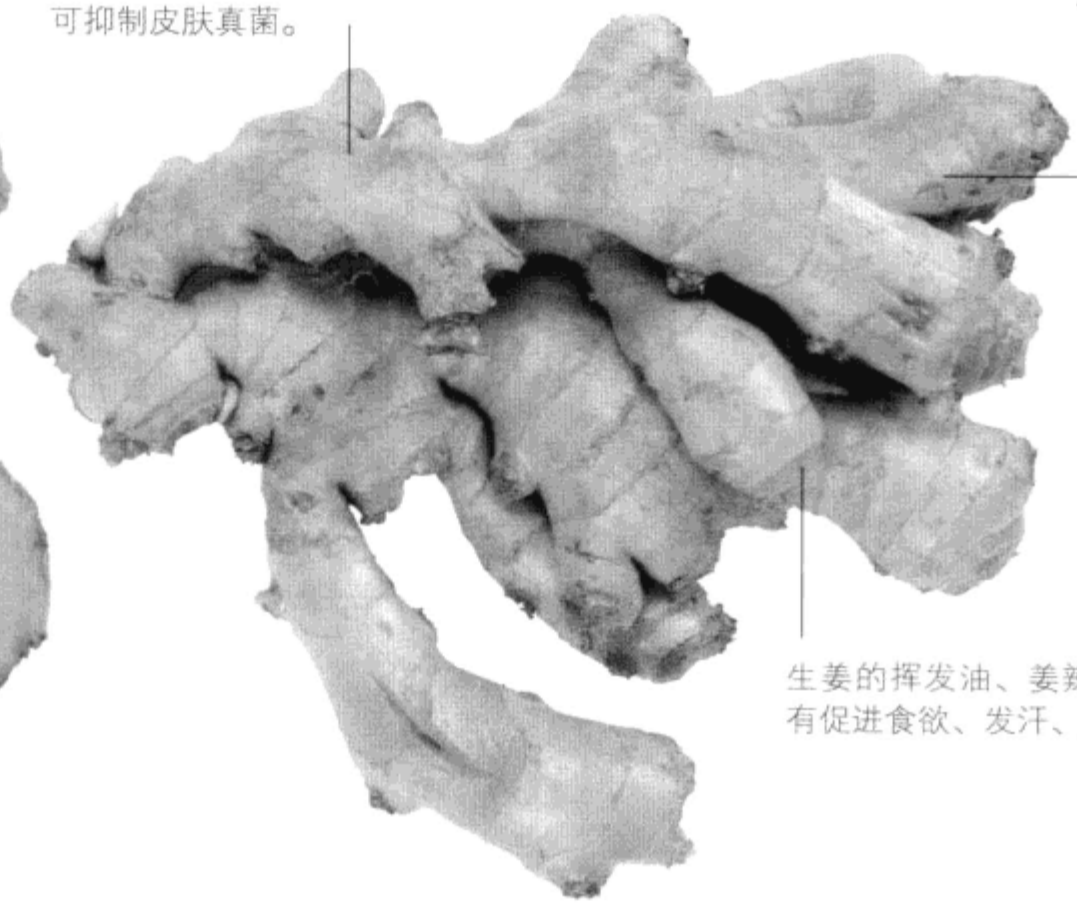
姜分布情况一览

姜以广东地区产量最大。
姜的成熟期为8月至11月。
主产地：广东、浙江、山东、湖北。





姜具有解毒杀菌的作用，提取液可抑制皮肤真菌。



姜进入身体后能产生一种抗氧化本酶，可抵抗氧自由基，从而可以抗衰老和抗癌。

生姜的挥发油、姜辣素、氨基酸等，有促进食欲、发汗、止吐等作用。

姜营养调查
（以100g为例）

热量	46kcal
蛋白质	1.3g
脂肪	0.6g
碳水化合物	10.3g
镁	44mg
钾	295mg

营养师建议

① 伤风感冒者宜食。
② 寒性痛经者宜多食。
③ 适宜晕车晕船者日常食用。
④ 生姜不可一次食用过多，每次大约食用10克左右即可。
⑤ 食用过多，会刺激肾脏，产生口干、咽痛等不适。
⑥ 有内热者应忌食生姜。
⑦ 烂姜、冻姜会产生致癌物质，不可食用。

生姜花椒粥

材料：
粳米……100g
花椒……10g
生姜……2片
盐……适量

做法：
① 将粳米洗净，加水800ml，烧开。
② 将花椒和姜片一起放入锅中，慢火煮成粥，下精盐调味即可。

注：此粥为一人量，分2次服用。

薯芋类蔬菜最营养吃法

薯芋类蔬菜主要包括芋头、山药、马铃薯、红薯等。薯类最与众不同的营养特点是含有较多淀粉，所以，薯类兼具蔬菜和粮食的特点，既是粮食，又是蔬菜。

薯类的吃法也很重要。现在薯类经常被加工成炸薯条、炸薯片等零食。这些零食不但破坏了薯类原有的营养素，还含有大量的油脂和盐。经健康组织测定，炸薯条、炸薯片中还含有较多的致癌物质。

所以，薯类最好采用蒸、煮、烤的方式，尽量少用油炸烹制。马铃薯最宜蒸、烤或煮后做主食，或改刀后炒、炖，或做土豆泥；红薯最宜整个蒸食、烤食或切碎煮粥。

美味土豆泥

材料：

土豆……200g，瘦肉丁……20g，黄瓜丁、胡萝卜丁、玉米粒各15g。

做法：

①土豆切大块，放入蒸锅蒸约15分钟，捣成土豆泥，加入盐，味精拌匀。

②锅内放油烧热，放入肉丁炒香，再放入各种丁料炒熟，加少量高汤烧开后加盐、味精、老抽调味。最后用水淀粉勾芡，浇在土豆泥上即可。

红薯芝士浓汤

材料：

红薯……300g、芝士……50g、牛奶……500g、盐……3g、胡椒粉……3g。

做法：

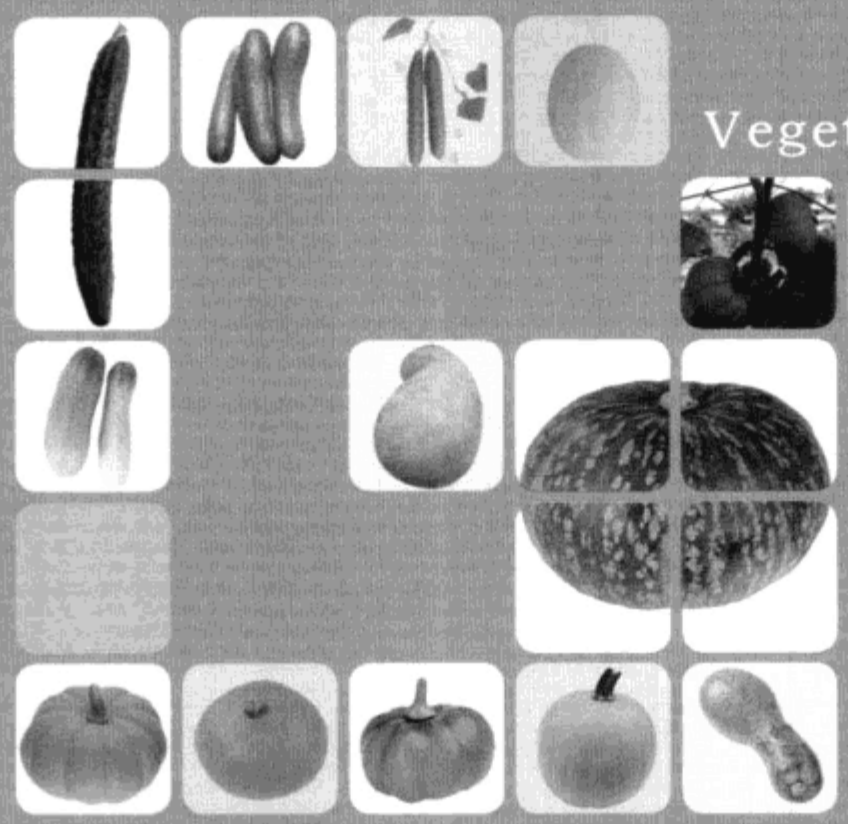
①红薯切块加入芝士、牛奶一起煮沸。

②边加热边搅动，逐渐细腻即可。

③最后加盐、胡椒粉、罗勒叶调味即可。

第五章·瓜类蔬菜

Vegetables



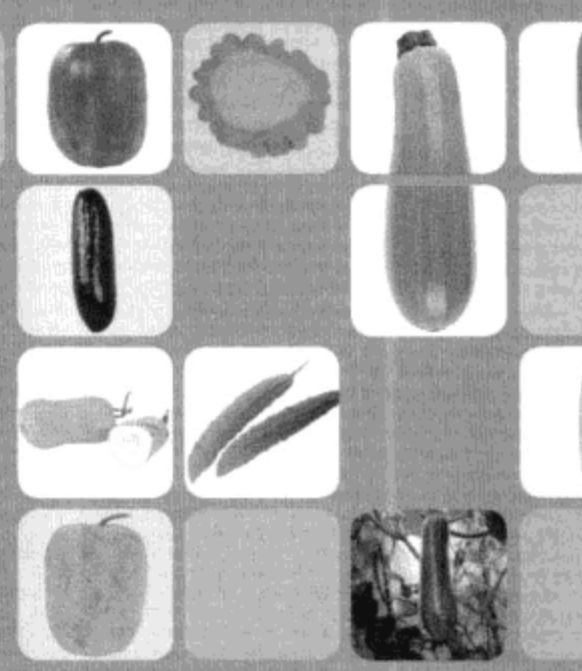
黄瓜　旱黄瓜　柿饼南瓜

华南型黄瓜　金盘南瓜

水黄瓜　枕头南瓜　磨盘南瓜

西双版纳型黄瓜　南瓜　球形南瓜

橄榄形南瓜　粗脖子南瓜



冬瓜　大果型冬瓜　中果型冬瓜　小果型冬瓜

苦瓜切面　苦瓜

西葫芦　节瓜

老黄瓜　冬瓜切面

瓜类蔬菜是葫芦科中以果实部位供人们食用的一些品种。中国广泛栽培的瓜类蔬菜有甜瓜属的黄瓜、菜瓜及越瓜，南瓜属的南瓜、西葫芦、笋瓜及黑籽南瓜，丝瓜属的普通丝瓜和有棱丝瓜，冬瓜属的冬瓜和节瓜，葫芦属的瓠瓜，苦瓜属的苦瓜，佛手瓜属的佛手瓜，栝楼属的蛇瓜等。本章介绍了南瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜、西葫芦、瓠瓜、节瓜、佛手瓜、蛇瓜、茄瓜这二种中国地道的瓜类蔬菜，并详细讲解了瓜类蔬菜干的制法这一被许多人关注的问题。

佛手瓜切面　丝瓜

蛇瓜　茄瓜　瓠瓜

黄瓜片　佛手瓜

绿皮佛手瓜　白皮佛手瓜

拉丁名：Donec | 别名：金瓜、番瓜、倭瓜、饭瓜 科属：葫芦科，南瓜属

南瓜

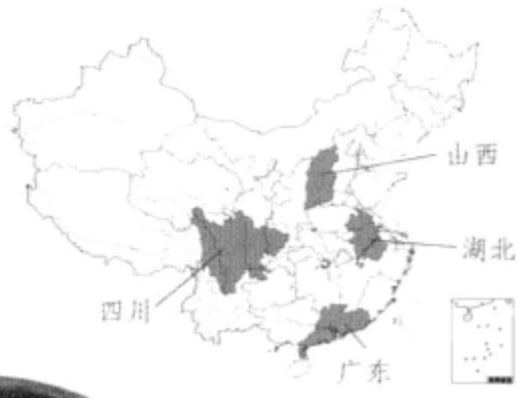
特效保健蔬菜

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分，能润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒、治咳平喘、治疗肺痈与便秘，并有利尿、美容、预防前列腺癌、预防中风、化结石、降血糖、降血压、防治动脉硬化及胃黏膜溃疡等作用。在国际上被誉为『特效保健蔬菜』。

南瓜分布情况一览

南瓜以河北地区产量最大。成熟期为9月至11月。

主产地：湖北、山西、广东、四川。



走近南瓜

南瓜叶：
南瓜叶煎汤饮用，治疗痢疾。

南瓜子：
南瓜子能够治疗前列腺肥大，还能预防男性疾病和泌尿系统疾病。炒熟的南瓜子含磷质最多，适合孕妇常吃。

南瓜花：
孕妇食用南瓜花，能促进胎儿的脑细胞发育；能防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症；还有利于增强母体造血功能，预防产后出血。

营养师建议

①多食南瓜助长湿热。
②皮肤患有疮毒易风痒、黄疸和脚气病患者应少食或不食南瓜。

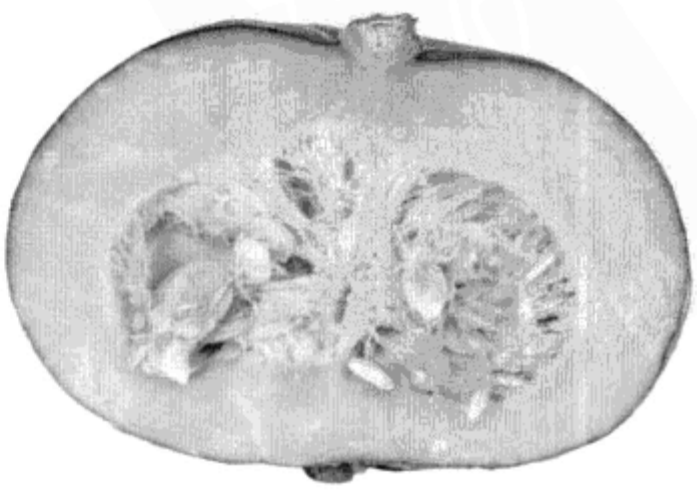
南瓜营养调查（以100g为例）

热量	22kcal
蛋白质	0.7g
脂肪	0.1g
碳水化合物	5.3g
膳食纤维	0.8g
维生素A	148mg
胡萝卜素	890mg

挑选南瓜小妙招

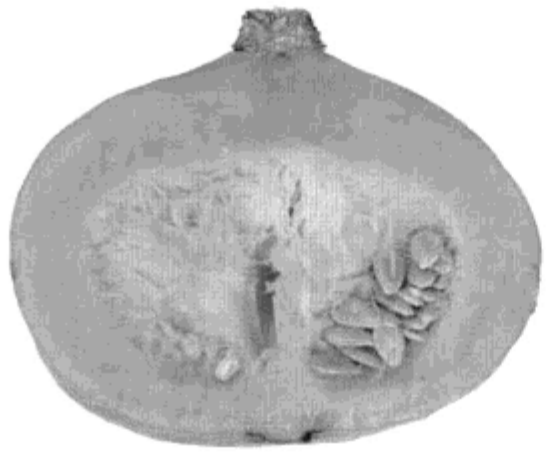
1.南瓜的盛产季节为初秋时期。选购时，同样大小体积的南瓜，要挑选较重，且呈现深绿色的。

2.如果要购买已剖开的南瓜，则要选择果肉深黄色、肉厚、切口新鲜水嫩不干燥的。



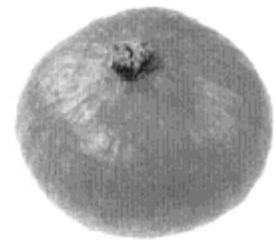
扁圆型南瓜

南瓜的纵径小于横径。从个头上看，柿饼南瓜＜盒盘南瓜＜磨盘南瓜。



1 柿饼南瓜

因其形似柿饼而得名。



2 盒盘南瓜

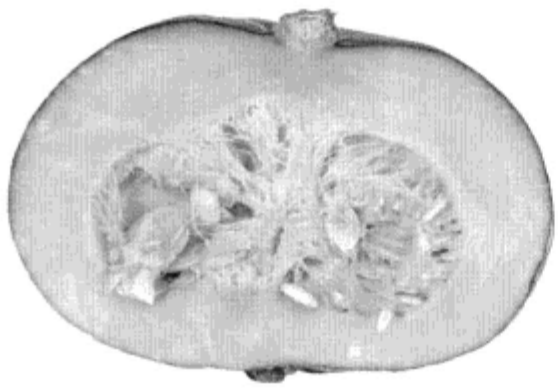
形态方、圆不分明。

3 磨盘南瓜

个大、体重，形似磨盘。

短筒型南瓜

纵径横径之比为1:1至2:1。



1 橄榄瓜

瓜梗和瓜蒂两个部位都比较尖，整个南瓜呈橄榄形，也叫腰鼓瓜。

2 球形瓜

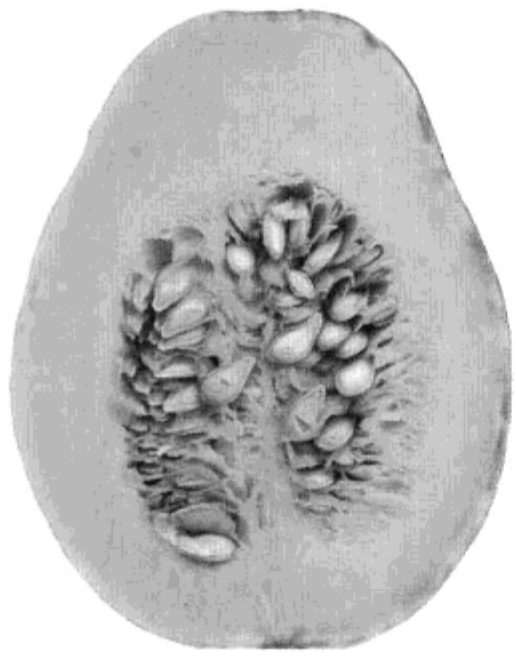
瓜形呈圆球状。

3 酒坛瓜

瓜的两端都是平的，瓜梗部位比瓜蒂部位大。

长筒型南瓜

纵径大于横径两倍以上，呈长筒形或长弯筒形，瓜蒂一端稍大。雁脖瓜＜粗脖子瓜＜牛腿瓜。



1 雁脖瓜

长筒类型中的小瓜。

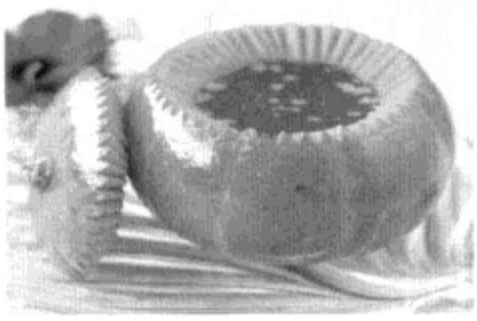
2 粗脖子瓜

长筒类型中的中瓜，也叫狗伸腰、黄狼瓜。

3 枕头南瓜

长筒类型中中间束腰的南瓜。

南瓜盅



清热润肺

材料：

南瓜……一个

蜂蜜或冰糖……适量

做法：

① 南瓜洗净，瓜蒂部分横开一口，挖去瓜瓤。

② 在南瓜里装入蜂蜜或冰糖，盖上南瓜盖，上锅蒸1小时后食用。

功效：

每日2次，连服3天～7天，可治因伤风感冒而引起的咳嗽。

南瓜粥

材料：

老南瓜……100g

大米……50g

做法：

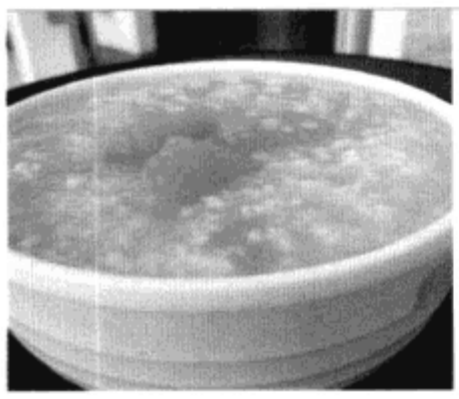
① 南瓜，去皮切细；大米淘净。

② 锅中加清水适量，下大米煮粥。

③ 粥第一次沸时，放入南瓜，待粥熟，放适量盐调味即可。

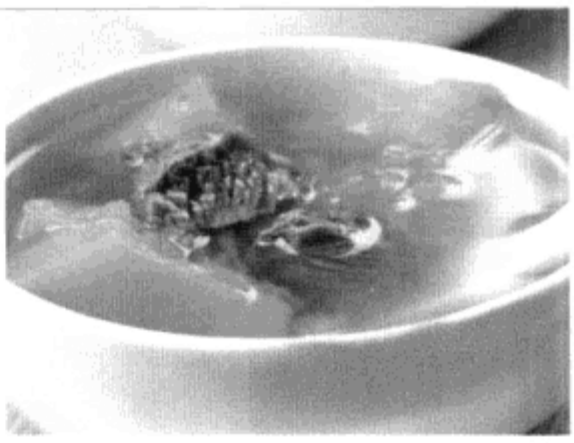
功效：

每日食用一次可缓解脾胃虚弱、营养不良、肺痈、水火烫伤、下肢溃疡等症状。



补中益气、解毒杀虫

南瓜煮牛肉



润肺化痰、排脓、补虚

材料：

南瓜……1个

牛肉……250g

做法：

① 南瓜（带皮）切小块；牛肉切丁。

② 南瓜、牛肉加水一起煮熟，即可食用。

功效：

做这道菜时，切记不加油、盐。分2次～3次食用，可辅助治疗肺痈。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
烧伤，烫伤	南瓜适量	捣烂取汁，涂敷伤口。
高血压	南瓜适量	生食或蒸至半熟食用。
惯性流产	南瓜蒂3只 + 薏米 120g	加水煎服，连服数日。
哮喘	南瓜适量	蒸熟混和蜜糖吃，早晚一次。

别名：茭瓜、角瓜、白瓜、美洲南瓜、云南小瓜、菜瓜　科属：葫芦科，南瓜属　拉丁名：Cucurbita pepo L.

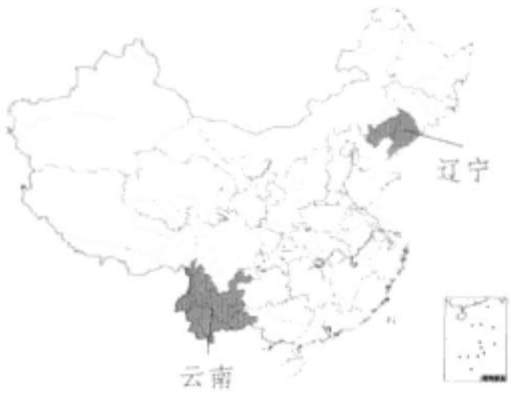
西葫芦

清热利尿，润肺止咳

西葫芦外皮颜色有白色、白绿色、金黄色、深绿色、墨绿色或白绿相间几种，不仅富含水分，有润泽肌肤的作用，还有减肥、抗癌防癌、提高免疫力、抗病毒、清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功效。可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等症。

西葫芦分布情况一览

西葫芦以贵州地区产量最大。
成熟期为4月至9月。
主产地：辽宁、云南。



西葫芦营养调查（以100g为例）

热量	18kcal
蛋白质	0.8g
膳食纤维	0.6g
钙	15mg
钾	92mg
维生素A	5mg
胡萝卜素	30mg

营养师建议

① 脾胃虚寒的人应少吃。
② 不宜生吃。
③ 烹调时不宜煮得太烂，以免营养损失。

您选哪一种？

矮生型

藤蔓长50cm，节很短。
代表品种：北京七寸白、河北一窝猴西葫芦。

1

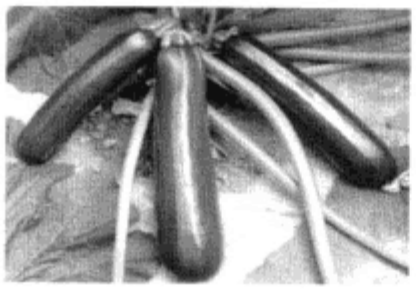
半蔓生型

藤蔓长50～100cm。
代表品种：济宁西葫芦、延寿大西葫芦。

2

蔓生型

藤蔓长100～400cm，节间较长。
代表品种：银川拉条茭瓜、上海青茭瓜。



3

4

搅瓜

主要食用老熟瓜，肉质纤维长，蒸熟后能搅动瓜肉成丝状。

黄瓜

黄瓜原名胡瓜，是汉朝张骞出使西域时带回来的。到了隋代，隋炀帝因崇尚华夏，蔑视胡人，把胡瓜改名为黄瓜。现在黄瓜广泛分布于中国各地，并且成为主要的温室蔬菜之一。黄瓜，茎上覆有毛，富含汁液，叶片有3枚～5枚裂片，叶上有绒毛，嫩果清脆爽口，有抗肿瘤、治疗慢性肝炎、治疗迁延性肝炎、抗衰老、预防酒精性肝硬化、降血糖、减肥强体、健脑安神的作用。

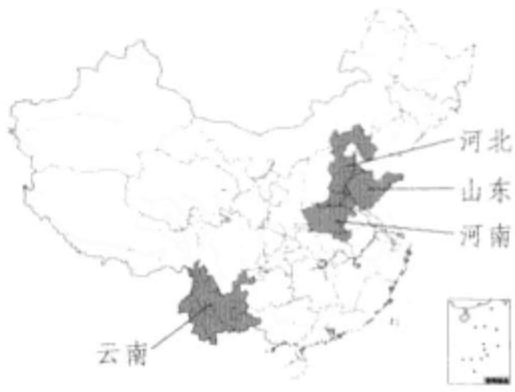
利水消肿，清火解毒

黄瓜分布情况一览

黄瓜以河南地区产量最大。

黄瓜的成熟期为5月至9月。

主产地：山东、河南、河北、云南。



黄瓜营养调查（以100g为例）

热量	15kcal
蛋白质	0.8g
脂肪	0.2g
碳水化合物	2.9g
膳食纤维	0.5g
维生素A	15mg
胡萝卜素	90mg

挑选黄瓜小妙招

选购时，要挑选新鲜水嫩、有弹力、深绿色、较硬，而且表面有光泽，带花，整体粗细一致的黄瓜。粗把、细把、中央弯曲的变形小黄瓜，则属于营养不良或有其他障碍问题的品种，口味不佳。

营养师建议

① 脾胃虚寒的人应少吃或不吃黄瓜。

② 嗜酒的人应多吃黄瓜。

③ 黄瓜与辣椒、菠菜、芹菜中任何一种同食，都会破坏黄瓜中的维生素C。

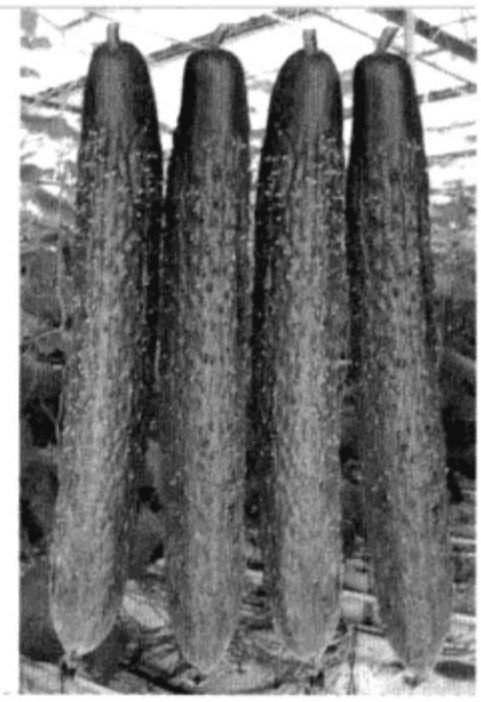
④ 黄瓜不能与菜花、小白菜、西红柿、柑橘共同食用。

⑤ 黄瓜不能与花生同食，因为黄瓜性味甘寒，而花生多油脂，因此两者搭配食用容易引起腹泻。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
痱子	鲜黄瓜1个	切片擦患处，每日2次～3次。
湿热下痢	嫩黄瓜2～4个 + 蜂蜜 40g	黄瓜蘸蜂蜜食用，每日2次～3次。
蜂蜇伤	老黄瓜适量	捣烂取汁，每日涂患处数次。
大腹水肿，小便不利	鲜黄瓜1个	纵切成两半，水、醋各煮一半至烂熟。

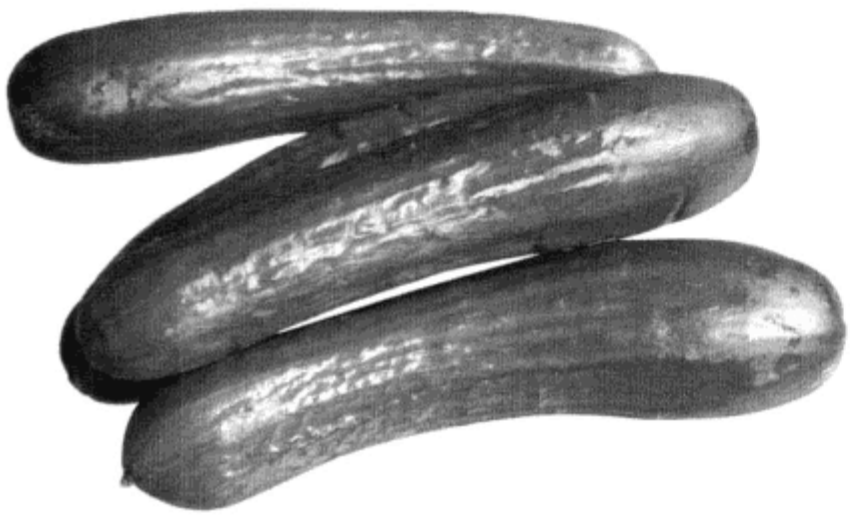
华北型黄瓜



分布：秦岭、淮河以北各省。

黄瓜秧的叶片是掌状五角形的，五个角比较尖，茎细，结出的黄瓜呈长棒形，有明显的黄瓜把。嫩黄瓜的外皮颜色有浅绿色、绿色和深绿色三种，黄瓜上的小包排列较密，多有白刺。老熟以后外皮呈黄白色，上面没有纵裂纹和网纹。

代表品种：山东新泰密刺、北京大刺瓜。



华南型黄瓜

分布：秦岭、淮河以南各省，以及华北及东北各省的部分地区。

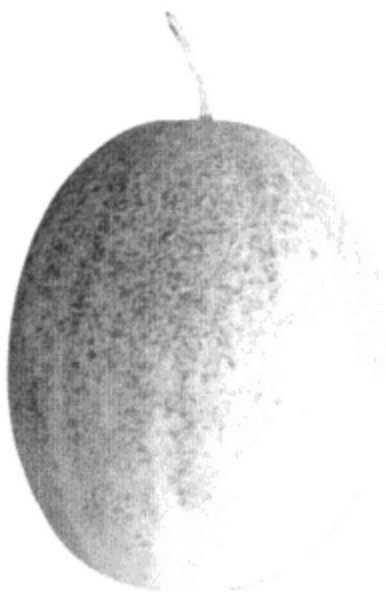
黄瓜秧的叶片是圆形的，茎粗，结出的黄瓜呈短圆筒和长筒形，一般没有瓜把，黄瓜上的小包稀少。嫩黄瓜的颜色有白、浅黄、绿、深绿等几种，老熟以后外皮颜色有乳白、黄、棕黄、棕褐等色，多数外皮有纵裂纹或网纹。

代表品种：昆明早黄瓜、广州二青。

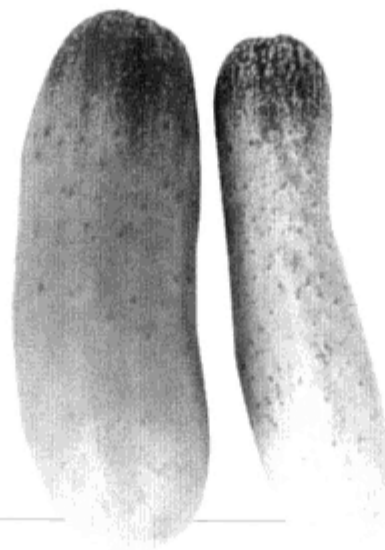
西双版纳黄瓜

分布：云南西双版纳热带雨林区。

这种黄瓜个头很大，一个瓜即可重达10斤。嫩黄瓜呈方圆、长圆或短圆柱形，果肉是橙色的。老熟以后黄瓜果肉变成橘红色。



黑土地黄瓜



旱黄瓜

嫩黄瓜呈短柱形或长卵形，外皮浅绿色，黄瓜上面的小包个头大但分布稀疏，上面多黑刺，味道甜润。

水黄瓜

嫩黄瓜外皮绿色，上有浅棱，上面小包分布较密，上面多白刺，老熟以后，外皮乳黄色，皮上无网纹。

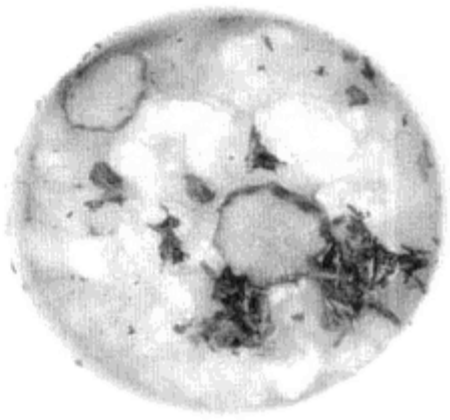
黄瓜炒虾仁

营养低脂、减肥美容

材料：
黄瓜……200g
虾仁……100g
姜丝、盐、鸡精各适量

做法：
① 将黄瓜洗净去皮，斜切成块；虾仁去壳挑去虾线。
② 将虾仁放在沸水中焯一下，再将黄瓜放入碗内，加盐适量搅拌均匀。
③ 炒锅加油，烧热后下姜丝爆香，再将虾仁、黄瓜下入快炒。
④ 加入适量的盐、味精调味即可出锅。

黄瓜蒲公英粥



清热解暑

材料：
黄瓜、大米……50g
新鲜蒲公英……30g

做法：
① 黄瓜切片；蒲公英切碎。
② 大米淘洗干净，先入锅中，加水1000ml煮粥。
③ 待粥将熟时，加入黄瓜片、蒲公英末同煮，再煮片刻即可。

功效：
清热解暑，利尿消肿。适用于热毒炽盛，咽喉肿痛，风热眼疾，小便短赤等病症。

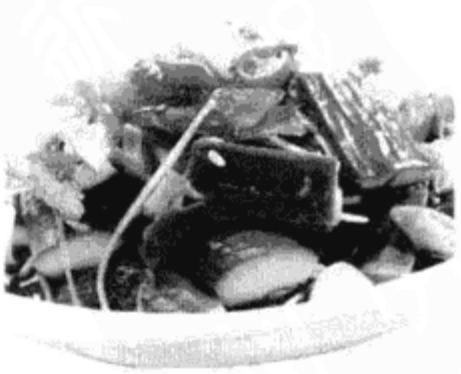
糖酱黄瓜

健脾开胃

材料：
黄瓜……1000g
甜面酱……200g
盐……50g
五香粉……5g
大蒜（白皮）……10g
白糖……15g

做法：
① 黄瓜洗净、入缸，用盐腌3天～4天捞出；大蒜捣成蒜蓉。
② 捞出的小黄瓜，用力挤压去水，再放入缸中依次摆好，拌入甜面酱、五香粉、蒜蓉、白糖，密封七天后即成。
③ 食用前将黄瓜切成片或丁拌入少量芝麻味道更好。

山楂汁拌黄瓜



清热降脂，减肥消积

材料：
嫩黄瓜……5根
山楂……30g
白糖……50g

做法：
① 黄瓜去皮、子及瓜把儿，切成条状。
② 山楂入锅中，加水200ml，煮约15分钟后取汁液100ml。
③ 黄瓜条入锅中加水煮熟，捞出；山楂汁中放入白糖，在文火上慢熬，待糖融化，下入已沥干水的黄瓜条拌匀即成。

补水瓜片面膜

功效：补水、保湿、脱敏。

做法：

1.选择个头较小、果肉较嫩的黄瓜。

2.把小黄瓜切成薄薄的，约1mm厚的小圆片。

3.洁面以后，将小黄瓜片依次贴在脸上至水分完全被皮肤吸收。

美白抗皱面膜汁

功效：保湿、美白、抗皱、祛痘。

做法：

1.黄瓜切丁；去皮的橙子切丁；带皮的柠檬切丁。

2.将黄瓜丁、橙子丁和柠檬丁一起放入榨汁机中榨汁。

3.将汁和榨碎的果肉一起与蜂蜜调匀。再敷于面部。20分钟～30分钟后洗净。

蓑衣黄瓜

材料：

黄瓜250g、香菇25g、胡萝卜25g、冬笋25g、大葱1根、生姜1小块

做法：

①黄瓜切成蓑衣花刀，用盐腌10分钟，再用清水冲洗后沥干水分装盘。

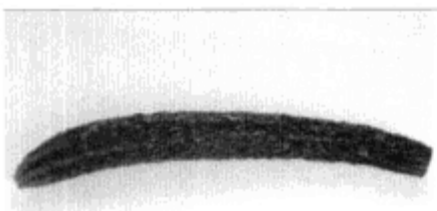
②香菇、胡萝卜、冬笋、葱、姜分别切丝。

③热锅放油，油至六成熟时放入葱丝、姜丝，煸香后再放入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝翻炒。

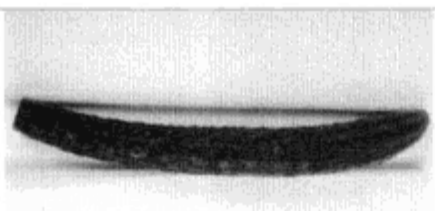
④待蔬菜丝将熟时，放白糖、醋、盐、味精，充分翻炒，直至汤汁烧开。

⑤将糖醋汁盛出，放凉后倒入装黄瓜的盘中，浸泡几小时即可食用。

蓑衣花刀刀工小妙招



1.取一根黄瓜，切去黄瓜把儿。



2.筷子放在黄瓜两侧。

3.切黄瓜时，刀所切的方向与筷子垂直。

4.切好一面后，把黄瓜未切的一面冲上放置，筷子依旧放在黄瓜两侧。

5.这面切的时候，刀向左偏，与筷子成45度角，斜切黄瓜。

6.拿起来，黄瓜完整不断，这就是蓑衣花刀。

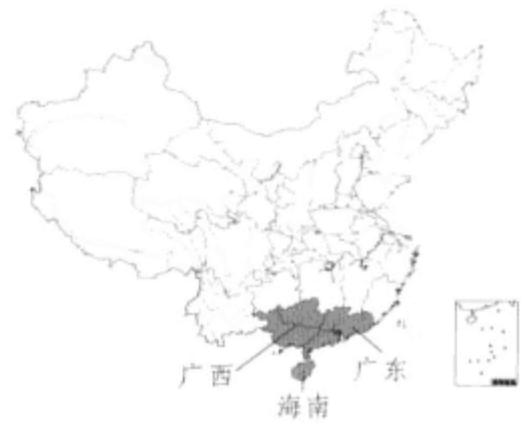
丝瓜

解毒通便，祛风化痰

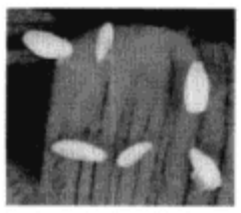
丝瓜，外皮颜色多为绿色。有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁、调理月经不顺等功效，还能用于治疗热病、痰喘咳嗽、肠风痔漏、崩漏、带下等病症。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，所以丝瓜汁也有『美人水』之称。蔬菜用的丝瓜主要有两种：普通丝瓜和有棱丝瓜。

丝瓜分布情况一览

丝瓜以广东地区产量最大。
丝瓜的成熟期为6月至10月。
主产地：广东、广西、海南。

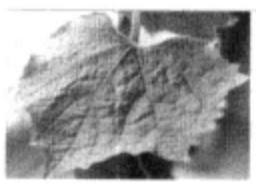


走近丝瓜



丝瓜子：
丝瓜子可清热、利水、通便、驱虫。

丝瓜根：
丝瓜根有活血通络；清热解毒的功效。



丝瓜叶：
丝瓜叶清热解毒、止血、祛暑。

丝瓜皮：
丝瓜皮清热解毒。

丝瓜络：
丝瓜络就是丝瓜成熟后，心里面的网状纤维的工具，可代替海绵用来洗刷灶具及家具；还可供药用，有清凉、利尿、活血、通经活络、解毒消肿的功效。

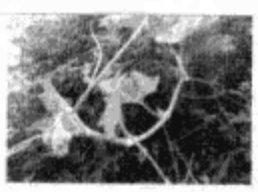
丝瓜营养调查
（以100g为例）

热量	20kcal
蛋白质	1g
脂肪	0.2g
碳水化合物	4.2g
膳食纤维	0.6g
维生素A	15mg
胡萝卜素	90mg

丝瓜花：
丝瓜花清热解毒，化痰止咳。

丝瓜蒂：
丝瓜蒂有清热解毒、化痰定惊的功效。

丝瓜藤：
丝瓜藤有舒筋活血、止咳化痰、解毒杀虫的功效。



您选哪一种？

普通丝瓜

别名：蛮瓜、水瓜。

形状有短圆柱形和长圆柱形，表皮较薄，有数条墨绿色纵纹，无棱。少数品种表皮起褶皱，皮乳黄色。

代表品种：上海香丝瓜、哈尔滨长丝瓜。

有棱丝瓜

别名：棱角丝瓜、胜瓜

表皮绿色、厚、有褶皱，皮上还有8道～12道墨绿色的棱和黑色网纹。

代表品种：玉林密丝瓜、河北洋丝瓜。

营养师建议

① 月经不调者，身体疲乏、痰喘咳嗽、产后乳汁不通的妇女适宜多吃丝瓜。

② 丝瓜性寒滑，多吃容易导致腹泻，所以体虚内寒、腹泻者应少吃或不吃丝瓜。

③ 丝瓜不宜生吃，可烹食，煎汤服；或捣汁涂敷患处。

④ 丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

挑选丝瓜小妙招

无论是挑选普通丝瓜还是有棱丝瓜，都应选择头尾粗细均匀的。挑选有棱丝瓜时，还要注意其皱褶间隔是否均匀，越均匀表示味道越甜。

避免丝瓜发黑的小窍门

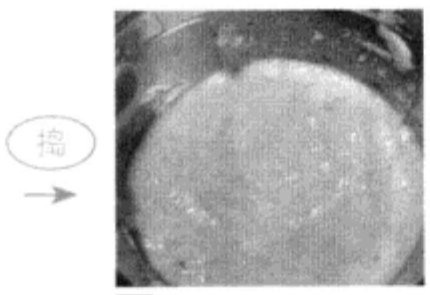
丝瓜切开，遇空气容易发黑，除了快切、快炒，还可以怎样避免丝瓜发黑呢？

1.处理丝瓜前，调一些盐水，丝瓜削皮后，浸泡在盐水中，烹饪时取出即可。

2.丝瓜切好后，用开水焯一下。

巧做丝瓜眼膜

一 挑选未成熟的丝瓜1个



二 去皮、去子、捣制成泥。

丝瓜泥涂于眼部，有抗过敏、洁肤、增白的效果。做过此眼膜后如皮肤无任何刺激感，可每周做1～2次，每次10分钟。

营养翻番的食用法则

香菇烧丝瓜

材料：

丝瓜800g，香菇50g

调料：

姜汁、料酒、盐、味精各适量。

做法：

① 香菇去蒂；丝瓜去皮切片。

② 热锅放油，油至8成热放姜汁烹。

③ 下丝瓜片、香菇、料酒、盐，煮沸至香菇、丝瓜入味。

④ 湿淀粉勾芡，味精调味，再淋入麻油，搅拌均匀即可。

益气血，通经络

干煸丝瓜

材料：

丝瓜250g

调料：

盐、味精各适量。

做法：

① 丝瓜去皮、切片。

② 热锅放油，油至六成热时，放入丝瓜煸炒。

③ 丝瓜将熟时，加少许盐、味精炒匀即成。

功效：

清热利湿、化痰止咳。特别适合痰喘、咳嗽，热痢、黄疸患者长期服食。

清热利湿、化痰止咳

芙蓉丝瓜

清热解毒、滋阴润燥

材料：
丝瓜1条、鸡蛋1个。
姜1片、油两大匙，盐、水淀粉各少许。

做法：
① 丝瓜去皮、切块；姜片切丝；鸡蛋打散，加入盐、水淀粉拌匀。
② 热锅放1大匙油，油热下打散的鸡蛋，炒成蛋花盛出。
③ 热锅放1大匙油，油热下姜丝，姜丝炒香再放入丝瓜。
④ 丝瓜熟时，加盐调味，再放入炒好的鸡蛋炒匀。
⑤ 锅内加少许清水，再用水淀粉勾芡，炒匀即可出锅。

蟹黄蒸丝瓜

材料：
丝瓜1条、虾泥120g、蟹黄40g
调料：
淀粉、白胡椒粉、盐、水淀粉各适量。

做法：
① 丝瓜去皮、切菱形片，平铺在平盘上。
② 虾泥中放少量淀粉和盐一个方向搅匀上劲儿。
③ 用小勺取拌好的虾泥，一勺虾泥放在一片丝瓜上，直至放完。
④ 丝瓜虾泥上，铺一层蟹黄，将摆好的食材放入蒸锅中蒸熟、取出。
⑤ 将少量水加盐煮开，用水淀粉勾薄芡后淋在食材盘中即可。

清热解暑

丝瓜炖豆腐

健脾开胃

材料：
丝瓜100g、冻豆腐100g
调料：
葱1根，酱油、盐、味精、水淀粉各适量。

做法：
① 丝瓜去皮、切菱形块；葱切成末备用；冻豆腐切方块。
② 热锅放油，油热后，放入丝瓜炒至发软。
③ 加少量水、酱油、盐、葱末煮开，再放入豆腐块，小火炖至汤剩下一半时，转旺火。
④ 剩下一点汤时，放味精调味，用水淀粉勾芡即可出锅。

丝瓜百合鲜菇

材料：
百合……1个，
丝瓜……1条，
鲜蘑菇……3个。
调料：
盐、糖各适量。

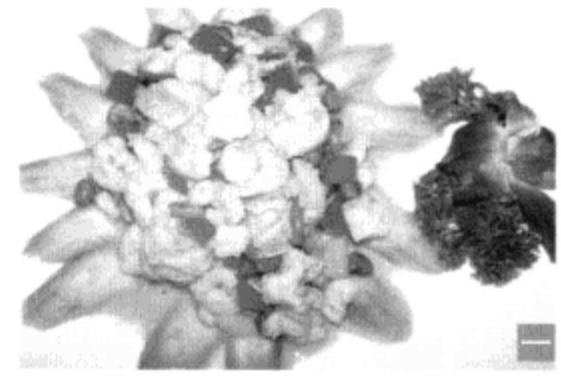
做法：
① 百合去头、尾及芯部，放入清水中浸泡1分钟～2分钟；丝瓜去皮斜切成小段；蘑菇切片。
② 处理好的百合、丝瓜和蘑菇一同入沸水中焯一下，捞起沥干。
③ 热锅放油，油热后放入焯好的食材，炒匀后放盐和少量糖翻炒均匀即可。

清热降脂，减肥消积

养身有方

〈主治〉	〈材料〉	〈用法〉
小儿百日咳	鲜丝瓜100g+蜂蜜10g	榨汁加蜂蜜口服，每日2次，一次60ml。
腮腺炎	老丝瓜皮5g+瓠瓜皮5g	二者晒干研末，用油调敷患处。
咽喉炎	嫩丝瓜适量	捣汁，每次服1汤匙，每日3次。
内痔大便出血	鲜丝瓜250g+猪瘦肉200g	丝瓜切块，猪肉切片加水适量煮汤，煮熟后食盐调味，当菜肴食用。
月经不顺	丝瓜络1个+水1碗	煎服，1日1次。
慢性气管炎	经霜丝瓜藤150～240g	水煎服，每日1剂，10天为一个疗程，连服二个疗程。
神经性皮炎	鲜丝瓜叶适量	叶洗净，研细后在患处摩擦，直到局部发红，甚至见隐血为止。7天1次，2次为一个疗程。

营养翻番的食用法则



丝瓜虾仁

食材：

嫩丝瓜500g，虾仁25g

调料：

葱花、盐、味精各适量。

做法：

1.丝瓜去皮，切斜片；虾仁浸泡。

2.油锅烧热后，下葱花煸香。

3.依次下入丝瓜片和虾仁翻炒，快熟时，加入盐和味精炒匀即可。

丝瓜香菇汤

食材：

丝瓜250g，香菇100g

调料：

葱段、姜片、盐各适量。

做法：

1.丝瓜去皮、切开、去瓤、切成段；香菇切片。

2.热锅放油，油热后，下香菇片略炒，加清水适量。

3.煮沸后，下丝瓜段一起煮，丝瓜煮熟以后，加葱段、姜片、盐、味精调味即可。

拉丁名：Benincasa hispida(Thunb.) Cogn. | 别名：白瓜、枕瓜、水芝 科属：葫芦科，冬瓜属

冬瓜

祛湿解暑，利水消痰

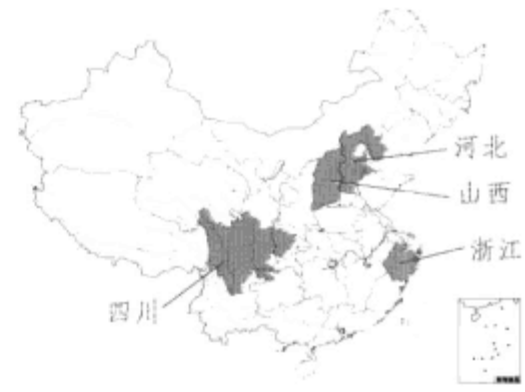
冬瓜的形状有圆、扁圆或长圆形三种，品种因冬瓜的重量而定，分为小果型冬瓜、中果型冬瓜和大果型冬瓜，皮绿色，多数品种的成熟果实表面有白粉；果肉厚，白色，多汁、味淡，嫩冬瓜和老熟冬瓜均可食用。富含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁等营养成分且钾盐含量高，钠盐含量低。有清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑等功效。可治疗心胸烦热、小便不利、肺痈咳喘、肝硬化腹水、高血压等病症。

冬瓜分布情况一览

冬瓜以浙江地区产量最大。

成熟期为6月至9月。

主产地：浙江、四川、河北、山西。



营养师建议

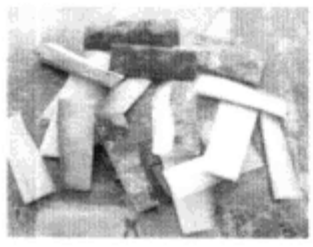
① 适宜肾病、水肿、肝硬化腹水、癌症、脚气病、高血压、糖尿病、冠心病、肥胖以及缺乏维生素C的人群常吃。

② 冬瓜性寒凉，脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病滑泄、阳虚肢冷者忌吃冬瓜。

③ 冬瓜不宜生食；女子月经和痛经其间不能食用冬瓜。

④ 冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

走近冬瓜



冬瓜皮：
冬瓜皮有利尿作用。

冬瓜子：
冬瓜子有健脾养颜、止咳化痰的作用。

冬瓜叶：
冬瓜嫩叶调以面粉煎饼食之，具祛热、泻痢之功。

冬瓜藤：
冬瓜藤水煎液对于脱肛症有独到之效。冬瓜藤鲜汁用于洗面、洗澡，可增白皮肤，使皮肤有光泽，是廉价的天然美容剂。

挑选冬瓜小妙招

挑选冬瓜时，应选择皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点和外伤，且皮不软、不腐烂的。挑选时可用指甲掐一下，表皮硬，肉质紧密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感比较好。

冬瓜营养调查（以100g为例）

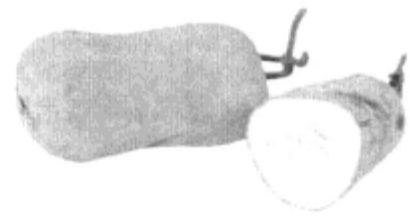
热量	11kcal
膳食纤维	0.7g
维生素A	13mg
胡萝卜素	80mg
钙	19mg
钾	78mg

您选哪一种？

小果型冬瓜

果型较小，单个冬瓜重量低于12斤。

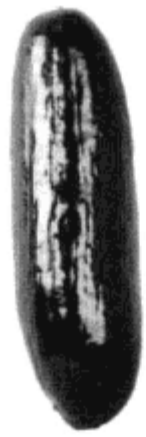
代表品种：北京一串铃、绍兴小冬瓜。



中果型冬瓜

果型大小中等，单个冬瓜重量在14斤~30斤之间。

代表品种：济南青皮冬瓜、北京柿饼冬瓜。



大果型冬瓜

果型很大，单个冬瓜重量在32斤以上。

代表品种：武汉青皮冬瓜、广州黑皮冬瓜。

营养翻番的食用法则

冬瓜银耳羹

材料：

冬瓜250g，银耳30g

调料：

盐、味精、黄酒各适量。

做法：

① 冬瓜去皮、瓤，切成片状；银耳用水泡发。

② 热锅放油，油热下冬瓜片煸炒片刻，加少量水、盐，煮至冬瓜将熟时，加入银耳、味精、黄酒调匀即成。

功效：

清热生津，利尿消肿，适合患有高血压，心脏病，肾炎水肿等病症的患者服食。

一 清热生津，利尿消肿

二 减肥、消水肿

冬瓜炖排骨

材料：

冬瓜400g，咸肉100g，太子参30g，金银花10g。

调料：

味精、葱花各适量。

做法：

① 咸肉切片；冬瓜切薄片。

② 太子参、金银花一起入水中煮，煮至太子参软烂，金银花取出弃去，药汁澄清备用。

③ 咸肉、冬瓜加水煮熟，放入煮好的太子参和少量的味精、葱花，并兑入少量澄清的药汁，烧滚即成。

冬瓜丸子汤

材料：

冬瓜、猪肉各半斤、鸡蛋一个、葱、姜、香菜、淀粉各适量。

做法：

① 冬瓜切片待用。

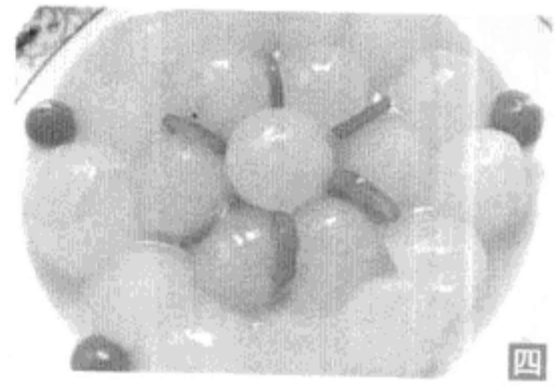
② 猪肉剁成泥，加葱末、姜末、搅散的鸡蛋、适量的盐、鸡精、胡椒粉和淀粉，沿一个方向划圈搅拌，使其上劲。

③ 锅内放水，等水开后改小火，用小勺子将肉末做成小丸子，小心放入锅内。

④ 待肉丸变色，下冬瓜片，煮熟即可。

三 止渴解毒

〈主治〉	〈材料〉	〈用法〉
鱼蟹中毒	鲜冬瓜300g	捣烂绞汁饮服。
咳嗽	冬瓜子15g+红糖适量	捣烂研细，开水冲服，一日2次。
冻疮	冬瓜皮250g+茄子根250g	熬水煎汤，洗患处。
肾病水肿	冬瓜皮适量+蚕豆适量	和水熬煎，去渣饮水。
糖尿病	冬瓜瓤适量+冬瓜子适量	煎汁内服。
暑天感冒	鲜冬瓜150g+粳米100g	煮粥食用，每日2次。
慢性肾炎	冬瓜1000g+鲤鱼1条	不加盐，煮汤食。


四

橙汁冬瓜球

食材：

冬瓜适量、橙汁1瓶、车厘番茄2枚

做法：

1.用挖球勺将冬瓜制成冬瓜球备用。

2.锅内倒进橙汁，烧开后放入冬瓜球。

3.冬瓜将煮透时捞出摆盘。

4.锅内的橙汁加少许生粉勾芡后浇到冬瓜球上即可。

五

笋干冬瓜煲

食材：

千张结、笋干、五花肉、冬瓜、蒜、姜。

调料：

葱段、姜片、盐各适量。

做法：

1.锅中油烧热，下姜片、蒜片爆香，再下千张结翻炒。

2.加入熟五花肉炒匀，盛入砂锅内，加清水大火煮开、小火慢炖煮5分钟。下入笋干和冬瓜煮2分钟，加盐调味即可。

别名：小冬瓜、毛瓜、腿瓜、长寿瓜　科属：葫芦科，冬瓜属　拉丁名：Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.

节瓜

清热解暑，利尿消肿

节瓜是我国的特产蔬菜之一，嫩瓜肉质柔滑、清淡。老瓜和嫩瓜均可食用，但以嫩瓜口感最佳。节瓜含钠量和脂肪量都较低，常吃可起到减肥作用。它还具有清热、消暑、解毒、利尿、消肿等功效，对肾病、浮肿病、糖尿病的治疗也有一定的辅助作用。

节瓜分布情况一览

节瓜以海南地区产量最大。成熟期为6月至11月。

主产地：海南、广东。

炒食、煮食或煲汤均可。

节瓜营养调查
（以100g为例）

热量	12kcal
蛋白质	0.6g
膳食纤维	1.2g
钾	40mg
钙	4mg

营养翻番的食用法则

节瓜海鲜汤

材料：

大嫩节瓜……3个，
花蛤……1斤，
清水……8碗

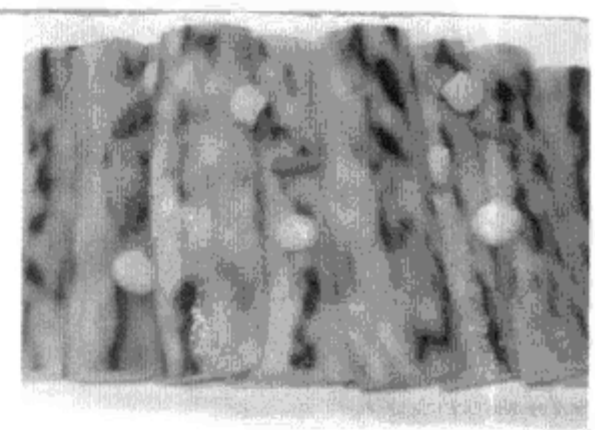
做法：

①节瓜刮皮，留青，切长方块。

②烧热砂锅，用油、盐略炒节瓜，注入清水煲约半小时。

③另取一锅，放水，将花蛤微焯一下，开壳即可，将蛤肉取出，用煮花蛤的汤将蛤肉中的沙砾涮掉，再将蛤肉一同放入砂锅中煮15分钟，再放入适量盐、味精、红干辣椒调味即可。

拌节瓜



材料：

节瓜……400g，
玉米粒……100g，
枸杞适量

调料：

盐、味精、高汤各适量。

做法：

①节瓜去皮，切成3cm的长条。

②用盐、味精和上汤将节瓜拌好，上笼蒸15分钟，热锅放少量油，油至六成熟时下玉米粒翻炒，再加少许水和枸杞，勾芡后浇在节瓜片上即可。

拉丁名：Momordica charantia | 别名：凉瓜、君子菜 科属：葫芦科，苦瓜属

苦瓜

排毒降脂，清火益气

苦瓜外皮颜色有绿色、绿白色和浓绿色三种。苦瓜维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用；还能提高细胞免疫力，抑制恶性肿瘤的生长；苦瓜还有很好的降血糖的作用。另外还有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目等功效，可治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等疾病。

苦瓜分布情况一览

苦瓜以福建地区产量最大。苦瓜成熟期为4月至9月。

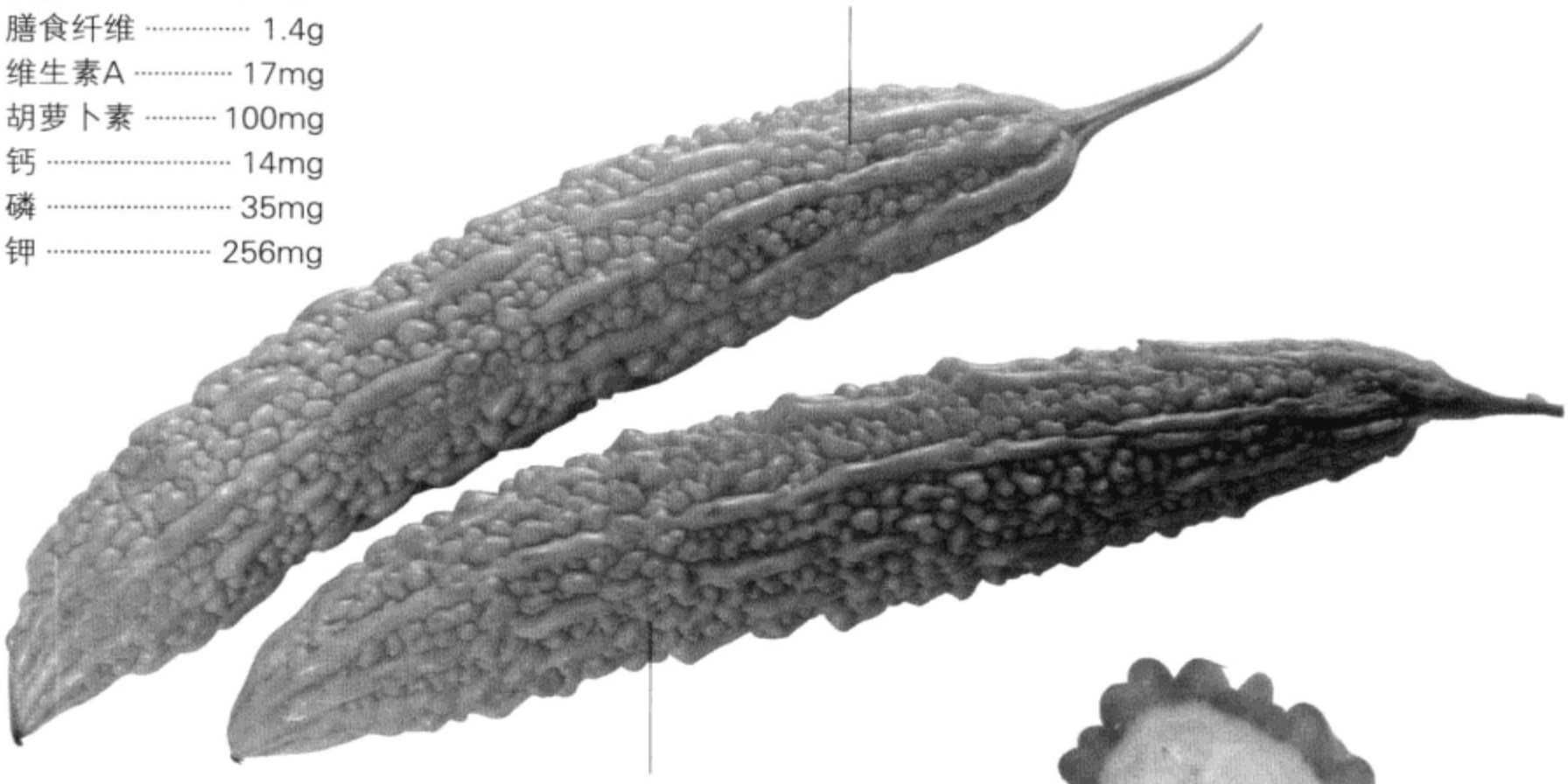
主产地：福建、广东。

苦瓜营养调查

（以100g为例）

- 热量 …… 19kcal
- 膳食纤维 …… 1.4g
- 维生素A …… 17mg
- 胡萝卜素 …… 100mg
- 钙 …… 14mg
- 磷 …… 35mg
- 钾 …… 256mg

性寒味苦，入心、肺、胃经。



长期食用，能保持精力旺盛，还可治疗青春痘。

营养翻番的食用法则

鸡肉苦瓜煲

材料：

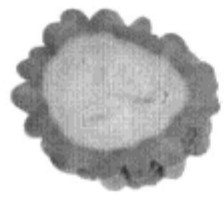
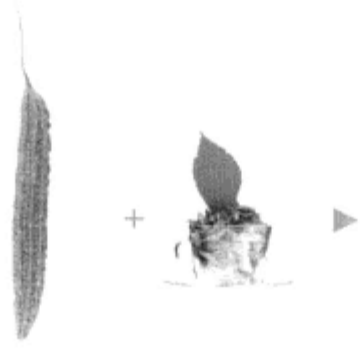
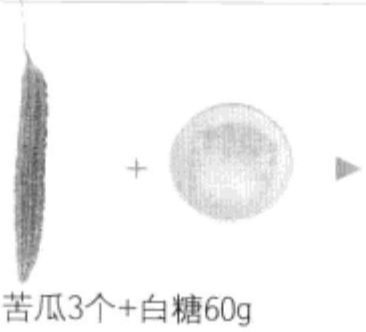
苦瓜500g，鸡胸脯肉200g，海米50g，生姜末5g，鸡蛋1个，盐2g，酱油4g，黄酒10g，糖6g，味精3g。

做法：

① 苦瓜去瓤，切成中空长段；鸡胸脯肉去筋后剁成鸡肉末；海米用温水泡软切末。

② 将鸡肉末、海米末、生姜末放在碗中，加入鸡蛋、盐、黄酒、味精、干淀粉、少许水拌匀成馅。苦瓜段内撒一些干淀粉，把鸡肉馅放在苦瓜段内，两端用鸡蛋液粘牢。

③ 热锅放油，油至七成热时，放入苦瓜段，煎至两端变黄，加入少量黄酒、酱油、白糖、味精、鸡汤，烧滚后，转小火焖烧至瓜酥馅熟，再转大火倒入水淀粉勾成芡汁，撒上胡椒粉即可。

〈主治〉	〈材料〉	〈用法〉
止痒去痱	 苦瓜1个	苦瓜切片、煮水，擦洗皮肤。一日三次。
清热解暑	苦瓜150g	苦瓜去瓤、切片，加水煎服。
痢疾	苦瓜1个	去瓤、切碎、捣烂、榨汁，每次半杯，沸水冲服。
高血压	苦瓜150g+芹菜150g	苦瓜、芹菜切好，一起在热水中焯一下，再用蒜末和芝麻酱将苦瓜片和芹菜段拌匀，作为凉拌菜食用。
中暑	 苦瓜1个+绿茶适量	苦瓜顶端切开，挖去瓤，在空心的苦瓜中装入绿茶，把瓜挂在通风处阴干后，将装有绿茶的苦瓜切碎，拌匀，取10g放入杯中，以沸水冲泡代茶饮。
湿热上火	 苦瓜3个+白糖60g	苦瓜捣烂后与白糖拌匀，2小时后将汁挤出，饮用。

苦瓜酿肉

食材：

苦瓜1个，肉馅300g，胡萝卜50g。

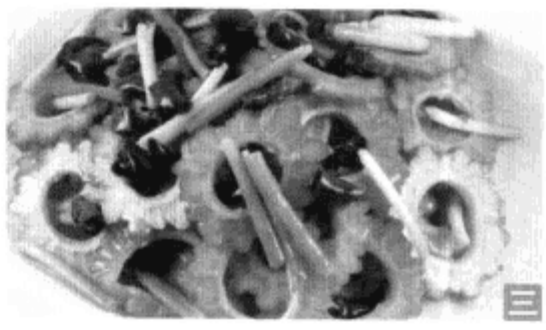
调料：

葱、姜、香菜、酱油、淀粉、盐、麻油各适量。

做法：

1.苦瓜洗净，切成2cm圈状，去子；胡萝卜和姜去皮、切末；葱洗净切末；这些末一起放入碗中，加绞肉及调味料搅拌均匀，填入苦瓜内，盛在盘中。

2. 锅中倒入适量麻油烧热，爆香姜末，加入适量水煮滚，淋在苦瓜上，再连盘放进蒸锅蒸15分钟后取出，撒上香菜末即可。



干煸苦瓜

食材：

肉末、苦瓜、盐、味精各适量。

做法：

1. 苦瓜切片，入沸水中焯至变色。

2. 热锅放油，油至七分热时，倒入肉末炒散，再倒入苦瓜片翻炒。

3. 苦瓜炒熟后，倒入适量盐、味精炒一分钟即可。

苦瓜炒腊肉

四

清热解毒、滋阴润燥

材料：

苦瓜300g，腊肉150g。

调料：

姜丝15g，蒜末10g，红辣椒10g，料酒10g，胡椒粉少许，水淀粉、盐、味精各适量。

做法：

①腊肉切片，用温水浸泡15分钟；苦瓜切片；红辣椒切段。

②热锅放油，油至七成热时放入姜丝、蒜末、辣椒炒香，再放腊肉。

③翻炒均匀后加少许料酒，再下入苦瓜片30g、高汤、胡椒粉、盐与味精，炒至只剩少许汤汁，用水淀粉勾芡即可。

苦瓜酿虾仁

材料：

丝苦瓜750g，虾仁500g，鸡蛋1个，蒜瓣少许。

调料：

胡椒粉、味精各半小匙，盐、香油各1小匙。

做法：

①苦瓜去瓤、切成空心段，焯去苦味后沥干；虾肉与鸡蛋、面粉、水淀粉、盐调匀。

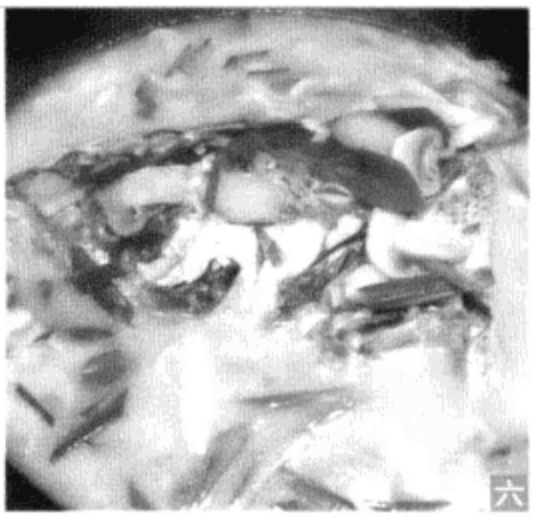
②将调好的虾塞入苦瓜段中，再用水淀粉将苦瓜段的两边封住。

③热锅放油，油至六成热时，放蒜瓣炸一下捞出。再将苦瓜放入，待苦瓜表面炸至变色捞出，竖放在盘内，洒上蒜汁入笼蒸熟即可。

五

清热解暑

排骨鱼头苦瓜汤


六

清热解毒、消暑

材料：

大鱼头1个，苦瓜500g，排骨600g，黄豆50g，咸菜500g。

做法：

①黄豆用水浸数小时，取出沥干；苦瓜去瓤、切块。

②鱼头洗净、沥干，入热油锅中煎至两面微黄。

③排骨入沸水中焯一下；咸菜切块，用淡盐水泡10分钟。

④锅中放适量清水烧沸，放入所有材料，大火煮20分钟，再转慢火煮2个小时，加盐调味后即可趁热饮用，汤料可盛出蘸酱油吃。

苦瓜炒蛋

材料：

苦瓜1个，鸡蛋2个，盐、油、鸡精各适量。

做法：

①苦瓜去瓤、切薄片，用少许盐调匀，腌制10分钟后冲洗。

②将沥干的苦瓜片放入沸水中焯至苦瓜变色，再放入凉水中浸一下，沥干。

③鸡蛋打在碗中，在蛋液中加少许盐，搅匀。

④热锅放油，油至七成热时放苦瓜及少许鸡精炒熟，再将搅好的蛋液倒入锅中同炒至均匀即可。

七

保护骨骼、牙齿及血管

苦瓜烹饪小贴士

①凉拌菜少用油，平时正常炒菜的三分之一的油量即可。中国人油和盐的用量普遍超标。不用油做也是完全可以的。不喜欢食用生蒜后的口气，再用油过一下即可。

②『怕吃苦』的人可以在切好苦瓜后拿盐腌一下，腌好后倒出水分，然后再焯烫一遍。这样可以大大减少苦味。

③烹饪苦瓜时，配料根据自己的口味和食材的多少自行调配即可。

营养师建议

①苦瓜适宜糖尿病、癌症、痱子患者食用。

②苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。

③另外据动物实验，妊娠大鼠灌服苦瓜浆汁引起子宫出血，并在数小时内死亡，因此孕妇不宜吃苦瓜。

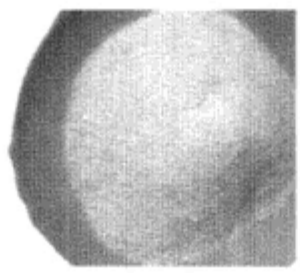
④食苦味食品不宜过量，过量易引起恶心、呕吐等。苦瓜性凉，多食易伤脾胃，所以脾胃虚寒的人更要少吃苦瓜。另外，苦瓜含奎宁，会刺激子宫收缩，引起流产，孕妇应慎食苦瓜。

苦瓜妙用之苦瓜粉

美白保湿面膜

苦瓜粉

+


珍珠粉

材料：

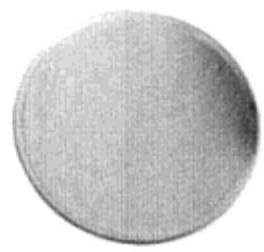
苦瓜粉……2匙

珍珠粉……适量

做法：

将苦瓜粉、珍珠粉放入面膜碗中，加适量温水搅拌成糊状,敷于面部，15分钟～20分钟后用温水洗净。每周2次～3次。

排毒降脂


苦瓜粉

+

芦荟粉

材料：芦荟粉、苦瓜粉各10g

做法：将芦荟粉和苦瓜粉混合，用250ml的温开水泡开即可。

用法：1天3次，饭前半小时服用。

效果：芦荟粉排毒，苦瓜粉降血脂，二者搭配效果加倍。

服用方法：1次5g，一日三次，用温开水冲服，也可根据个人口味添加酸奶或果汁。

苦瓜粉功能调查

①保健功能：

苦瓜粉有清暑祛热、明目解毒、养血益气等功效，对热病烦渴、中暑、痢疾、目赤、痈肿丹毒、恶疮等有食疗作用。此外，苦瓜还能够预防和改善糖尿病的并发症，具有调节血脂并提高免疫力之功效。

②瘦身功能：

一根苦瓜里含有0.4%的减肥特效成分——高能清脂素，通过改变肠细胞网孔，阻止脂肪、多糖等高热量大分子物质的吸收，从而达到减肥轻体的效果。

③药用功能：

在人体中能起到胰岛素的作用，还能防癌抗癌、抗艾滋病病毒和避孕。

瓠瓜

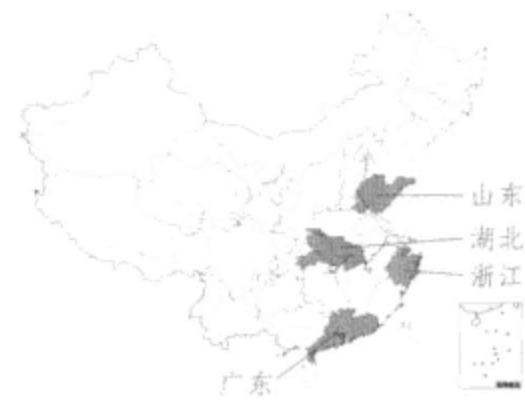
瓠瓜外皮绿白光亮，形体匀称。但有时会出现苦味瓠瓜，瓠瓜之所以有苦味，是由于苦味瓜中含有苦瓠子甙。苦味瓠瓜不能食用，吃了会中毒。所以在购买瓠瓜时，应先用舌尖舔一下尝尝有没有苦味，有苦味的坚决淘汰。因为苦味的瓠瓜即使经过高热煮熟依然有毒性。瓠瓜中毒主要表现为恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、腹胀、脐周疼痛、脱水等。但是瓠瓜也有其妙用，能提高机体的免疫能力，发挥抗病毒和抗肿瘤的作用。

除烦解渴，清热解毒

瓠瓜分布情况一览

瓠瓜以广东地区产量最大。

主产地：广东、浙江、山东、湖北。



瓠瓜煎饼

原料：

瓠瓜半小条、虾皮2大匙、面粉2杯、盐1茶匙、胡椒粉少许、清水1.5杯。

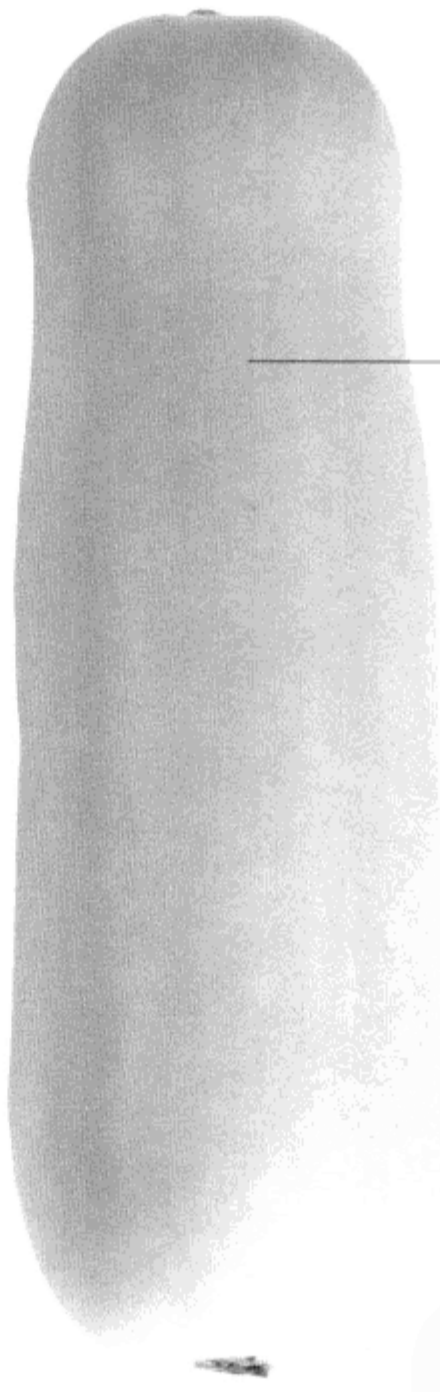
做法：

1.瓠瓜去皮、刨丝，虾皮洗将放入混合，再加入面粉及所有调味料，调匀成面糊。

2.平底锅烧热，放两大匙油，再将面糊分两次倒入平底锅内，摊平，小火两面煎黄，盛出。

3.改刀切小块，可蘸番茄酱一同食用。

瓠瓜只能熟吃而不能生吃。



具有清热利水、止渴、解毒的功效，可用作水肿、腹胀、烦热口渴、疮毒、肺炎、肠炎、糖尿病等症的辅助食疗。

瓠瓜营养调查
（以100g为例）

蛋白质	0.7g
碳水化合物	2.7g
膳食纤维	0.8g
钾	87mg
钠	0.6mg
钙	16mg
铁	0.4mg
锌	0.14mg

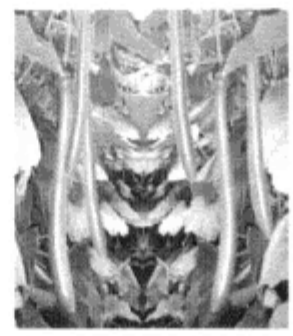
养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
湿热型急性肠炎	瓠瓜 + 马齿苋 + 薏苡仁 + 粳米	煮粥食用。
治肺炎	瓠瓜 + 玄参 + 鱼腥草 + 白茅根 + 甘草	水煎服，每日2次。

面条瓠子

又名香瓠子，瓜上下粗细相近，梗部稍细，果皮薄、淡绿色，肉厚而嫩、白色。

长瓠子



瓜为长圆筒形，果皮淡绿色，果肉白色，柔软，瓜多结在子蔓或侧蔓上。

线瓠子

叶片绿色，圆五角形，叶边为浅锯齿状，叶面有白色短绒毛，瓜细长形，上部和中部略细，下端略粗，瓜顶平圆，瓜底部和瓜梗四周突起有纵棱。

三江口瓠子

瓜为棒形，外皮浅绿色，有白色茸毛，肉质细嫩。

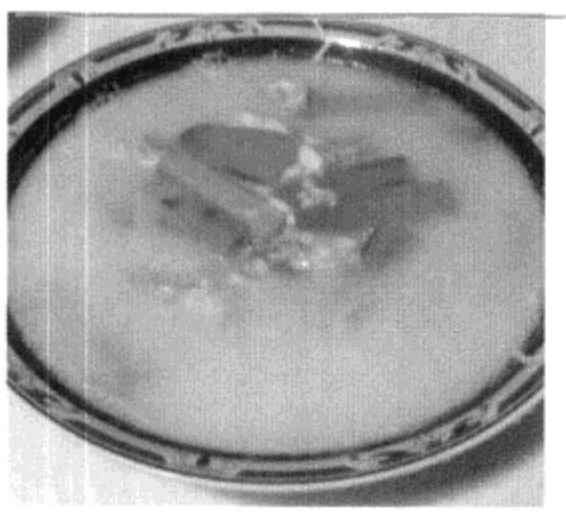
孝感瓠瓜

瓜为长圆筒形、中部稍细，上端稍大，瓜皮薄、绿色，肉厚白色。

大葫芦

子蔓结瓜，瓜葫芦形，下部膨大呈球形，底部平，上部渐细呈短柱状，嫩瓜外皮白绿色或淡绿色，底上有白色不规则花斑，表面密生白色短茸毛。

瓠瓜汤



材料：

猪小排500g，瓠瓜600g，胡萝卜200g，香菇50g

调料：盐、味精、葱花、麻油各适量。

做法：

①猪小排洗净，放入滚水中氽烫，捞出；瓠瓜去皮，洗净，切滚刀块；胡萝卜去皮，切片；香菇泡软，对切一半。

②锅中倒入半锅水烧开，放入小排骨及香菇，大火煮滚后改小火煮15分钟，加入瓠瓜丝、胡萝卜片、盐、味精煮熟，出锅前撒上麻油和葱花即可。

辣炒瓠瓜丝

材料：

瓠瓜600g、青椒25g、泡椒20g、花生油25g、香油5g、盐5g、料酒5g、味精2g、大葱10g、姜10g。

做法：

①将瓠瓜洗净，去皮、瓤，切成丝；红辣椒、青椒均洗净切成丝。

②将炒锅置旺火上，放入花生油，烧至四成热；

③用葱姜末炝锅，下入红辣椒丝煸出红油；

④烹入料酒，加入青椒丝及瓠瓜丝，放盐煸炒至断生；加入味精，淋入麻油，盛入盘内即成。

拉丁名：Chayote | 别名：合掌瓜、隼人瓜、安南瓜、寿瓜 科属：姜荷芦科，佛手瓜属

佛手瓜

清肺热，利肝脏

佛手瓜清脆多汁，既可做菜，又能当水果生吃。瓜形如两掌合十，在佛教有祝福之意。佛手瓜含锌较高，对儿童的智力发育、男女不育症、尤其男性性功能衰退疗效明显，可缓解老年人视力衰退。经常食用还可以起到利尿排钠、扩张血管、降压、增强免疫力、提高幼儿智力等作用。

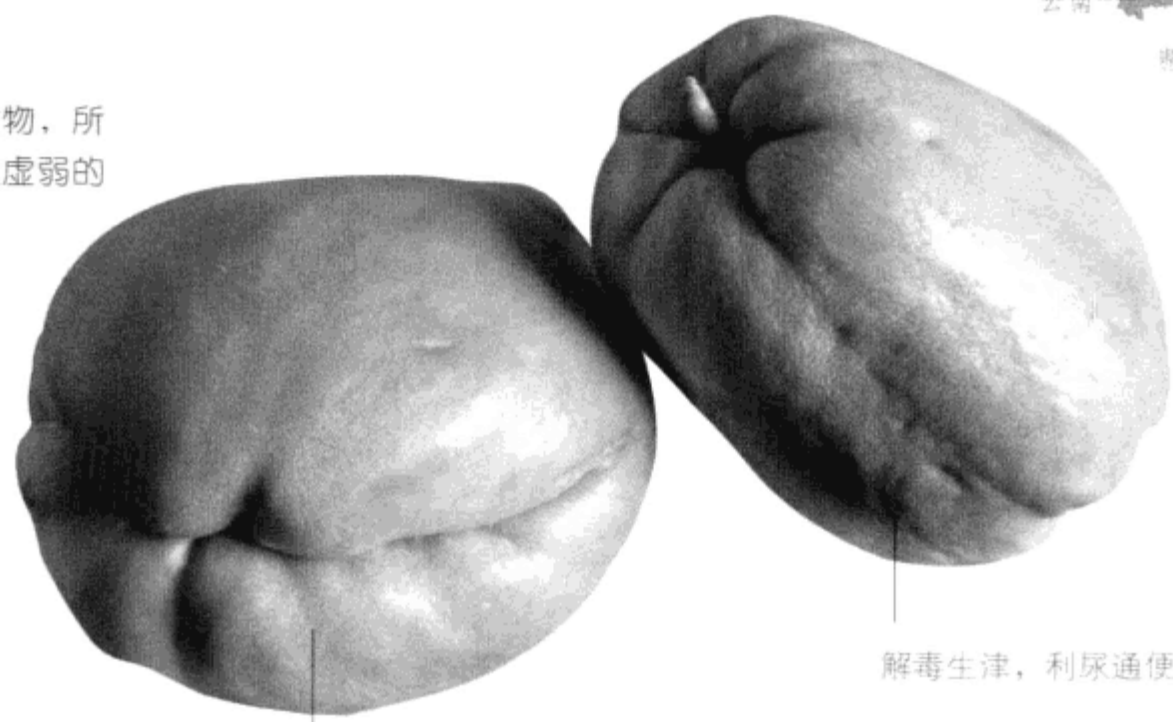
佛手瓜分布情况一览

佛手瓜以云南地区产量最大。云南佛手瓜成熟期为8至11月。

主产地：浙江、广东、福建、云南、贵州。

营养师建议

由于佛手瓜属于温性食物，所以凡属阴虚体热和体质虚弱的人应少食。



解毒生津，利尿通便。

佛手瓜的果实、嫩茎、嫩叶、卷须和地下的块根都可作为食材食用，是名副其实的全能蔬菜。

佛手瓜挑选小窍门

佛手瓜食用时最好选择幼果以果肩部位有光泽及果皮表面纵沟较浅者，果皮鲜绿色、细嫩、未硬化为佳。

佛手瓜营养调查（以100g为例）

热量	16kcl
蛋白质	1.2g
膳食纤维	1.2g
维生素A	3mg
胡萝卜素	20mg
钙	17mg
钾	74mg

您选哪一种？

绿皮种

生长势强，茎粗蔓长，结瓜多。瓜皮深绿色，瓜形较长也大，果面有刺或无，单瓜重0.5公斤左右。丰产性好，但果实味道清淡些。

白皮种

生长势弱，茎细蔓短，结瓜少。瓜皮白绿色，瓜形较圆也小，表面光滑无刺，肉质致密，腥味淡，味较佳，产量较低，供生吃。

凉拌佛手瓜

降压平肝，通便

食材：佛手瓜300g，柿子椒30g，青椒20g。

调料：酱油10g，白砂糖15g，味精2g。

做法：

①佛手瓜洗净切丝。

②红椒、青椒洗净去蒂、子，切丝，将佛手瓜丝和辣椒丝放入沸水中焯烫一下，捞起备用。

③在容器中放入酱油、白糖、味精与佛手瓜丝、辣椒丝搅拌均匀，盛盘即可。

清炒佛手瓜

食材：佛手瓜、胡萝卜、黄甜椒、葱各适量。

调料：盐、糖、植物油、蘑菇精各适量。

做法：

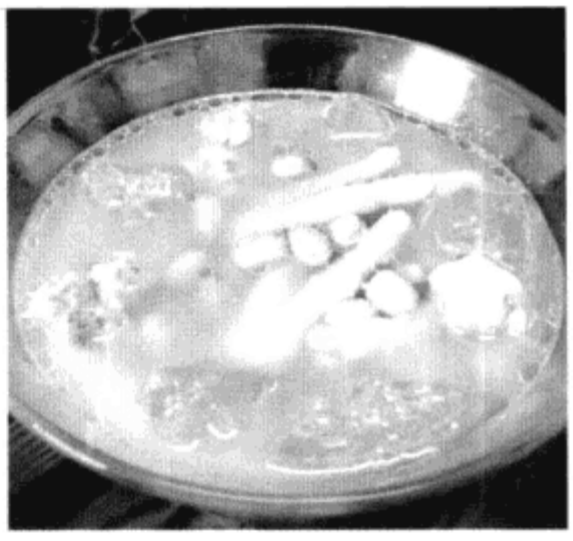
①佛手瓜、胡萝卜、黄甜椒切片，葱切成葱花。

②油烧成八分热时放入切好的食材一起大火快速翻炒。

③转为中火放适量糖和盐翻几下后转小火再放点蘑菇精装盘即可。佛手瓜口味鲜嫩清甜可口，很适合在夏天食用。

清热利水

佛手瓜煲鸡脚



益胃养阴，止血通淋

材料：佛手瓜100g、红枣10g、鸡脚200g、生姜10g。清水500g、盐20g、味精10g、白糖5g、胡椒粉少许。

做法：

①佛手瓜去子切块；生姜切片；鸡腿砍去爪尖；红枣洗净。

②砂锅中注入清水，放入鸡腿、红枣，用小火煲40分钟。

③再调入盐、味精、白糖、胡椒粉与佛手瓜同煲20分钟即成。

佛手瓜炒鹌鹑松

主料：佛手瓜1斤（约600g），鹌鹑4只，蒜蓉1茶匙。

配料：盐、糖、生抽各1/4茶匙，蚝油1汤匙，上汤1/2杯，生粉1茶匙。

做法：

①佛手瓜去皮切片，用水煮约两分钟，沥干水。

②鹌鹑去皮及骨，将肉切碎。

③热1汤匙油，爆香蒜蓉，加入碎鹌鹑肉炒熟，将佛手瓜加入，炒匀后放入用所有配料勾好的芡汁，煮滚至稠，试味后即可上碟。

小贴士：可用猪肉末替代鹌鹑烹制此菜。

养胃生津，除烦解渴

拉丁名：Trichosanthes anguiua | 别名：蛇王瓜、蛇豆、蛇丝瓜、大豆角 科属：葫芦科，栝楼属

蛇瓜

降压滑肠，润肺化痰

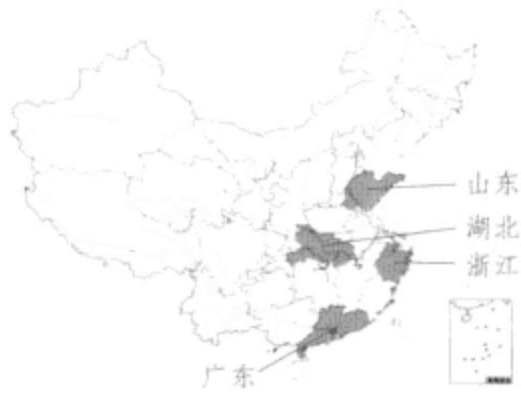
蛇瓜含丰富的碳水化合物、维生素和矿物质，肉质松软，有一种轻微的臭味，但是煮熟以后则变为香味，微甘甜。蛇瓜以嫩果实为蔬，但嫩叶和嫩茎也可食。有利尿降压、清热化痰，润肺滑肠的功效。

蛇瓜分布情况一览

蛇瓜以山东地区产量最大。

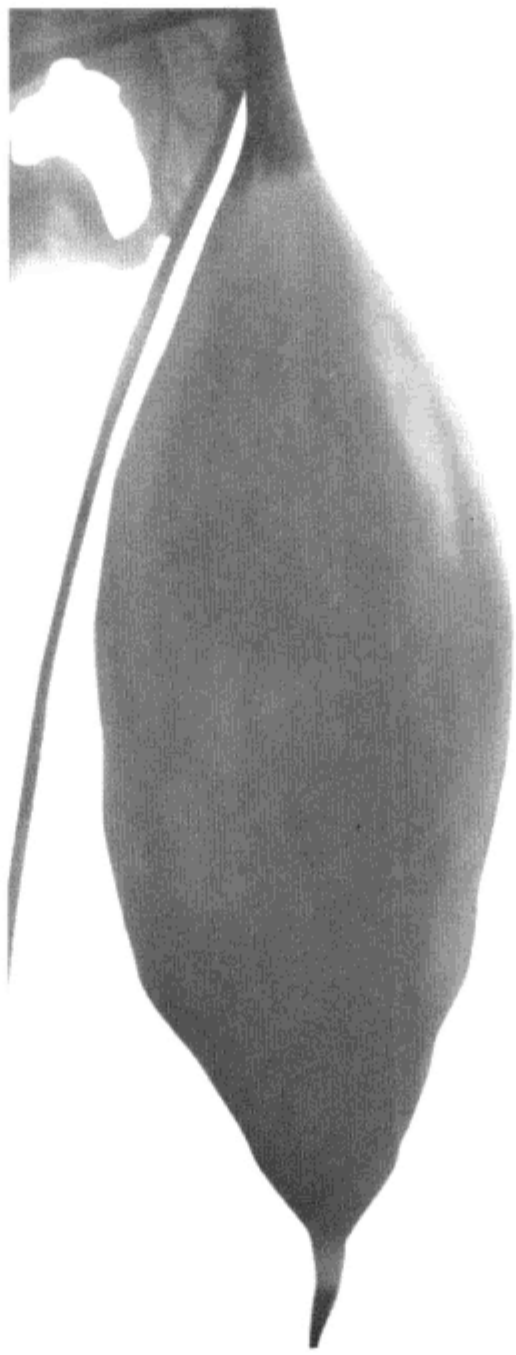
蛇瓜的成熟期为6月至9月。

主产地：广东、浙江、山东、湖北。



蛇瓜营养调查（以100g为例）

热量	15kcal
蛋白质	1.5g
碳水化合物	3.9g
膳食纤维	2g
维生素A	3mg
胡萝卜素	20mg
钾	763mg
钙	191mg



您选哪一种？

短果型

长果型

营养翻番的食用法则

尖椒肉丝炒蛇瓜

原料：

蛇瓜，瘦肉，红、绿尖椒各适量。

做法：

1.蛇瓜去瓤和子后切丝；尖椒切丝；瘦肉切丝，用生抽和蚝油、淀粉拌好。

2.热锅放油，放花椒爆香后炒肉丝，再放蛇瓜丝、辣椒丝、盐，料酒、糖炒匀，关火放蒜瓣、滴香油即可。

营养翻番的食用法则

蜜蛇瓜

材料：

蛇瓜300g，红葱头15g，青辣椒5g，红辣椒5g，大蒜5g。

调料：

白醋150ml，糖180g，盐10g。

做法：

①蛇瓜切片；红葱头切丝；青辣椒切丝；红辣椒切丝；大蒜切片。

②糖、醋、盐放入锅中煮沸，晾凉，即为醋蜜汁。

③蛇瓜入沸水中微焯，并与青辣椒丝、红辣椒丝、蒜片和红葱头丝一起泡入醋蜜汁中，再放入冰箱中冰透入味即可。

别名：香瓜茄、仙果、香艳梨、人参果　科属：茄科，茄属　拉丁名：Jiagua

茄瓜

补肾美容，调经活血

茄瓜形状多似心脏形和椭圆形，成熟时果皮呈金黄色，有的带有紫色条纹，果肉多汁，具有高蛋白、低糖、低脂肪的特点，且硒、钙的含量大大地高于其他的果实和蔬菜。有抗癌、抗衰老、降血压、降血糖、消炎、补钙、美容、强心补肾、生津止渴、补脾健胃、调经活血等功能。还能被加工成果汁、饮料、口服液、罐头、果脯等供人们食用。

茄瓜分布情况一览

茄瓜以安徽地区产量最大。安徽茄瓜成熟期为6月至11月。

主产地：安徽、浙江、湖南、四川。

凉拌茄瓜

将充分成熟的茄瓜洗净切片入盘中。加入适量精盐腌渍片刻，倒去渗出的水分，再加入适量蒜泥、味精、米醋和芝麻油，拌匀食用。

茄瓜营养调查（以100g为例）

热量	80kcal
蛋白质	0.6g
碳水化合物	21.2g
膳食纤维	3.5g
维生素A	8mg
胡萝卜素	50mg
钾	100mg
钙	13mg

营养翻番的食用法则

茄瓜炒肉片

材料：

原料:茄瓜250g，猪肉100g

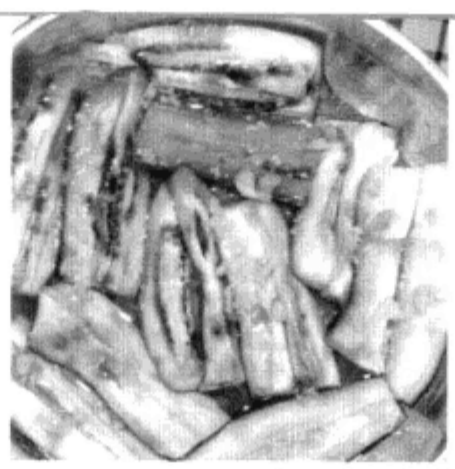
调料:盐、味精、料酒、葱花、姜末各适量。

做法：

1.茄瓜切片，猪肉切薄片。

2.油锅烧热下肉片煸炒，七八成熟时加入茄瓜片和盐、味精、料酒、酱油，再炒熟装盘即可。

笼蒸茄瓜



材料：

茄瓜、盐、味精、肉馅各适量。

做法：

1.茄瓜洗净。纵切至2/3处。让一部分果皮与果肉相连。

2.热锅放油，油至七成熟时，下肉馅煸炒。

3.将熟肉馅与茄瓜、盐、味精拌匀，入蒸笼蒸熟，用刀将茄瓜横切成片即可食用。

咸鱼茄瓜煲

材料：

茄瓜三个、咸鱼100g、蒜蓉、红椒、葱花均少许。

做法：

1.热锅下油，油至七成熟时，小火将咸鱼炸至香酥，捞出。

2.继续放油烧至约六七成，投入茄瓜炸几分钟，炸透至熟，沥去油，与咸鱼一起装盘。

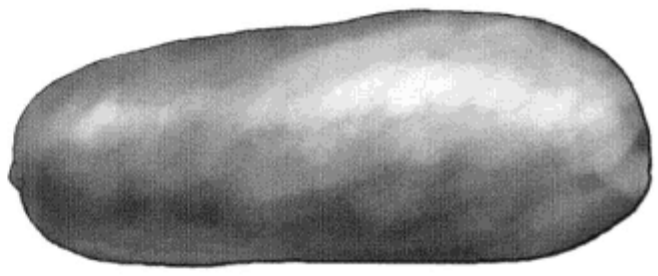
瓜类蔬菜干的制法

冬季的蔬菜性价比最低，很多人认为，冬季吃蔬菜不如吃肉实际。怎样才能把其他季节的菜保存到冬天再吃，又不影响其美味可口的程度呢？这就不得不提到特殊的瓜类蔬菜干了。瓜类蔬菜干是冬季食用的最佳菜品。

晒制冬瓜条

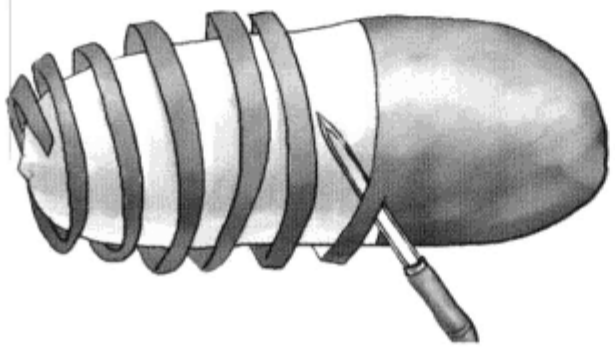
镟子

① 准备去菠萝皮的工具——镟子。



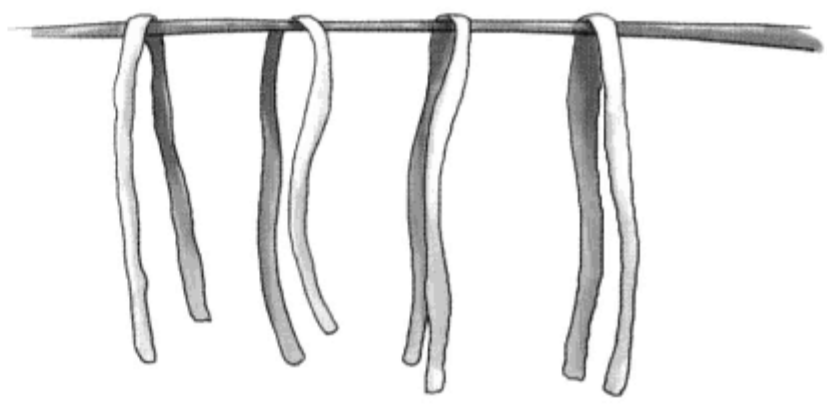
冬瓜

② 将冬瓜清洗干净。



镟到一半的冬瓜

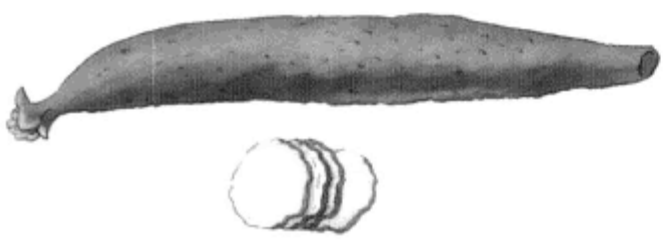
③ 用镟子将冬瓜一圈一圈地镟成条。



晾晒中的冬瓜条

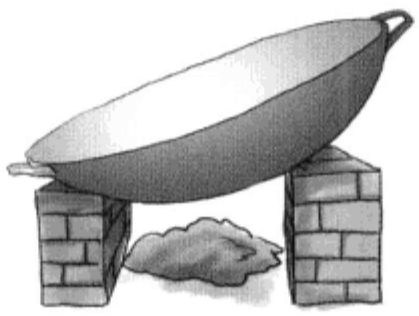
④ 将冬瓜条挂在阳光充足通风良好的地方晒干，放入袋子中密封保存。

东北黄瓜钱子



黄瓜片

① 关注天气，只有确定近3天内都是晴天，才可以将黄瓜切成片或条。

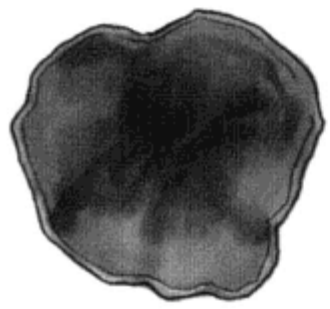


锅底灰

② 将切好的黄瓜用东北农村的锅底灰拌匀。

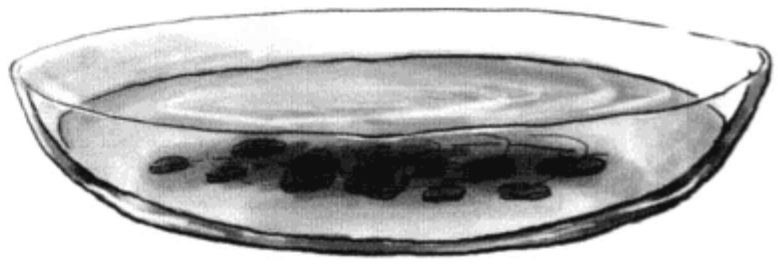
拌好的黄瓜片

③ 用力搓拌好锅底灰的黄瓜，使灰铺得更均匀并搓掉黄瓜的大部分水分。



晒黄瓜片

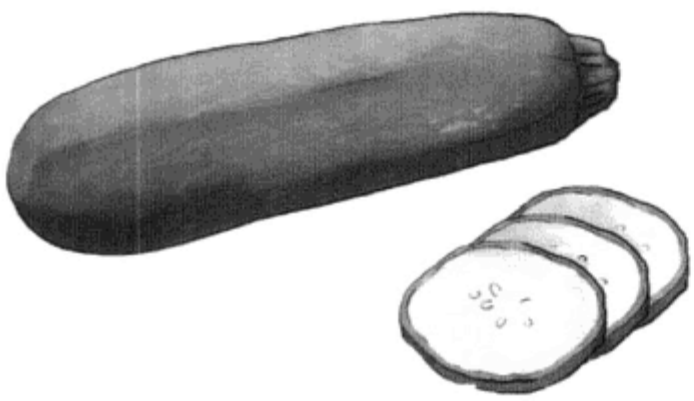
④ 将搓好的黄瓜均匀地铺开，阳光下晒两天即可。晒好后的黄瓜钱子在干燥的地方放置可以保存很久。



泡黄瓜钱子

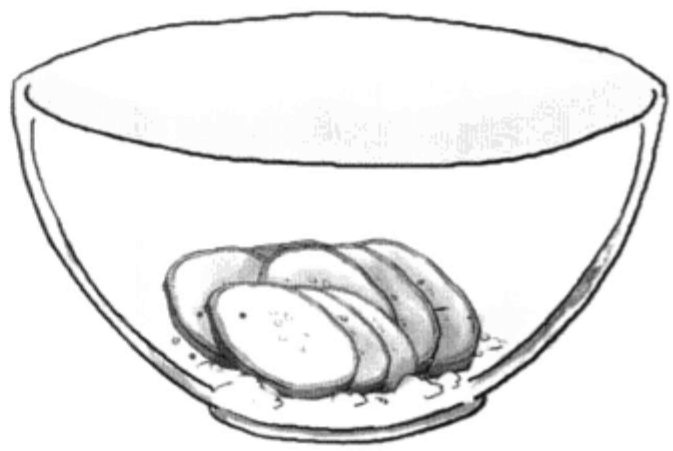
⑤ 食用黄瓜钱子时，要先放入温水中泡两天，反复搓洗，洗掉上面的灰为止，然后制成炒菜，味道非常鲜美。

特制西葫芦片



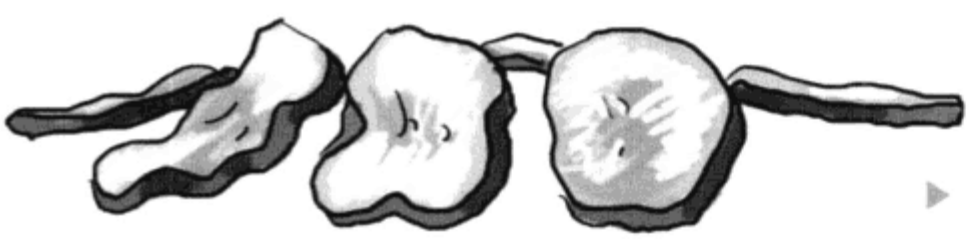
西葫芦片

① 西葫芦切成片，放入容器中。



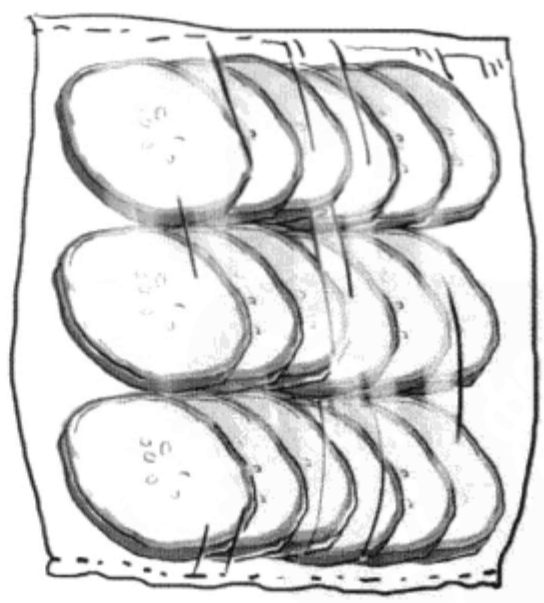
盐拌好的西葫芦

② 用少量盐将西葫芦拌匀，以便去除西葫芦中的水分。



攥去水分的西葫芦

③ 用手将西葫芦用力攥紧，水分去除得越多越好。

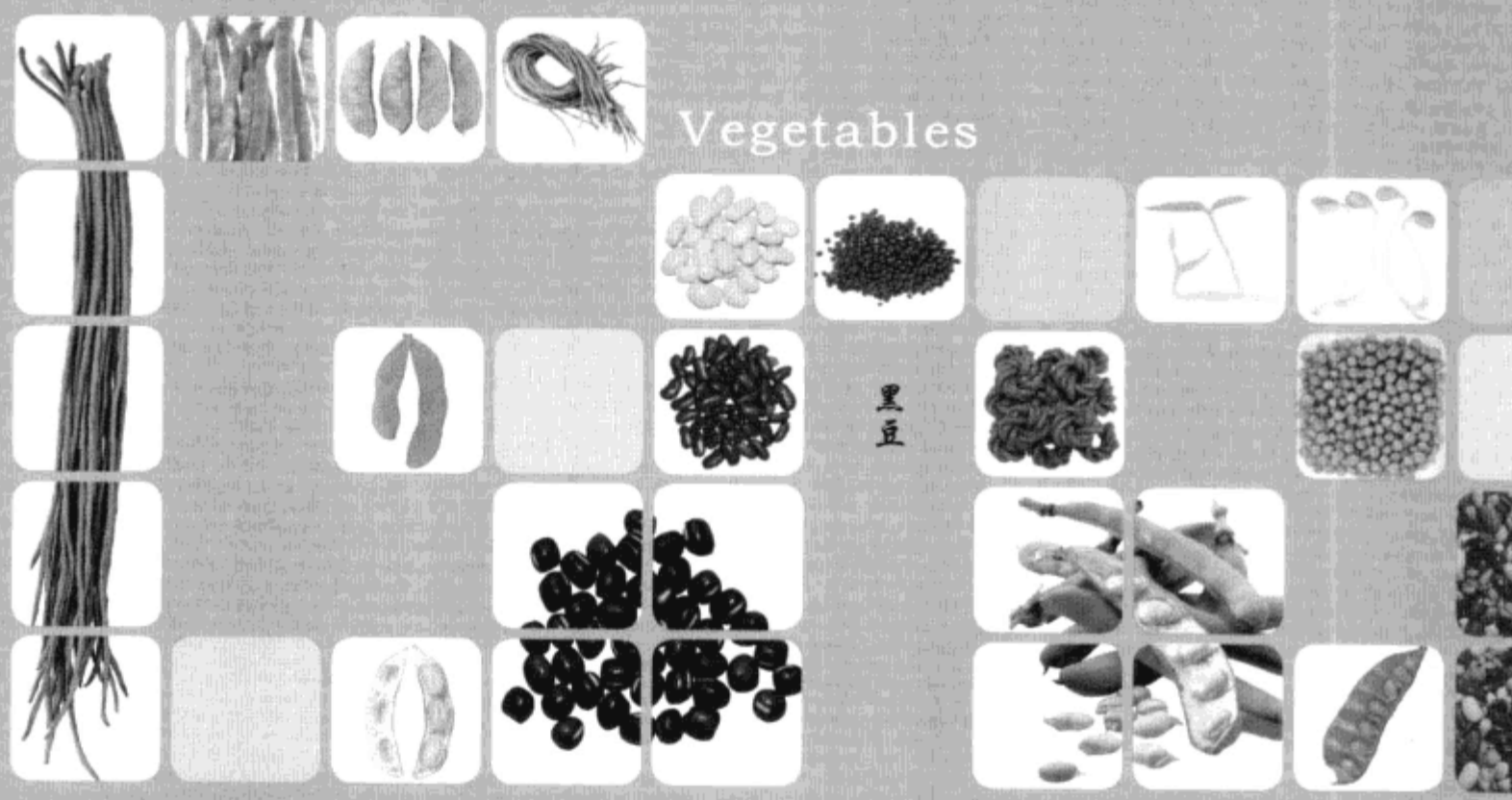


装袋

④ 将攥好的西葫芦片放入保鲜袋中。并把它们一起放进冰箱的冷冻层中存放。冬季取出来解冻后就可以炒菜吃了。

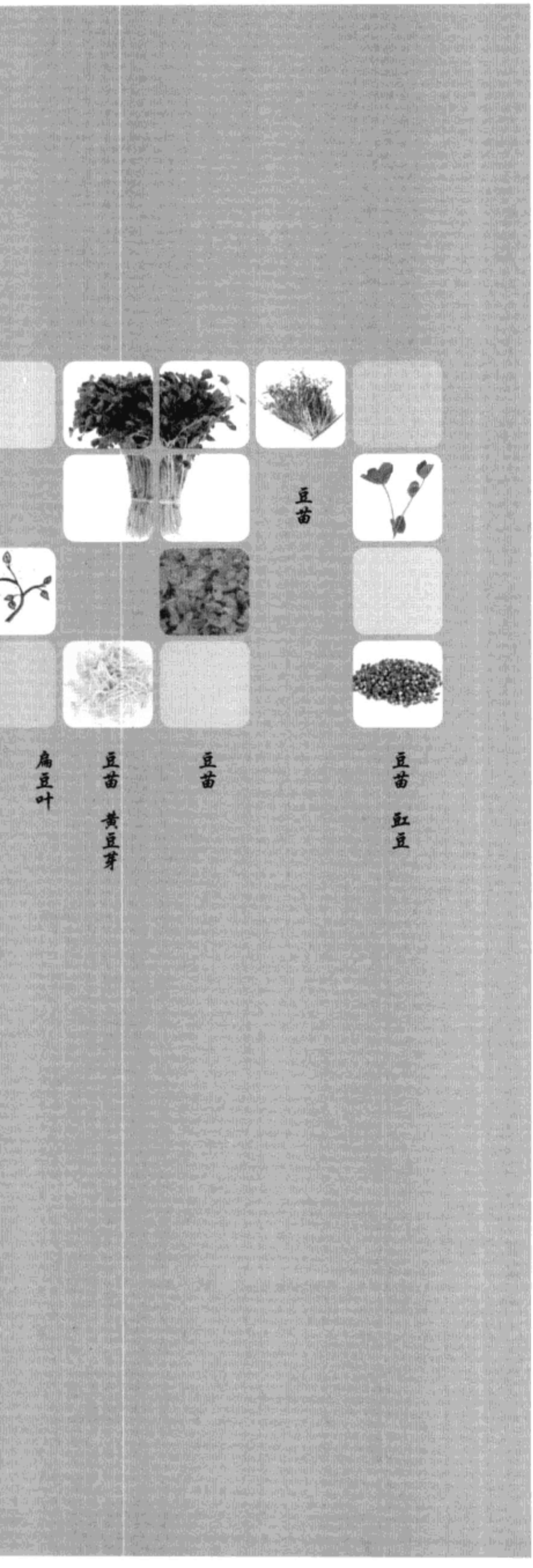
第六章·豆类蔬菜和芽苗类蔬菜

Vegetables



长豇豆　普通豇豆　梅豆　毛豆　稠开的毛豆　豇豆　红豆　白色扁豆种子　红色扁豆种子　黑豆　蝶豇豆　扁豆　绿豆芽　黄豆芽　豌豆　宽扁豆　五颜六色的豆类

豆类蔬菜主要有菜豆、豇豆、菜用大豆、扁豆、蚕豆、多花菜豆、四棱豆及刀豆等，是我国最主要的蔬菜作物；芽苗类蔬菜是经人工培养生出芽或苗的豆类蔬菜，因其与豆类截然不同的口感赢得了人们的喜爱。本章详细讲解豇豆、毛豆、豌豆、蚕豆、红豆、黑豆、扁豆、绿豆芽、黄豆芽和豆苗10种蔬菜，并在小结处用精准的插图和细致的步骤讲解了在家中如何让豆子发出豆芽的方法，简单又易于操作。



拉丁名：Vigna unguiculata | 别名：羊角、角豆、饭豆、腰豆 科属：豆科，豇豆属

豇豆

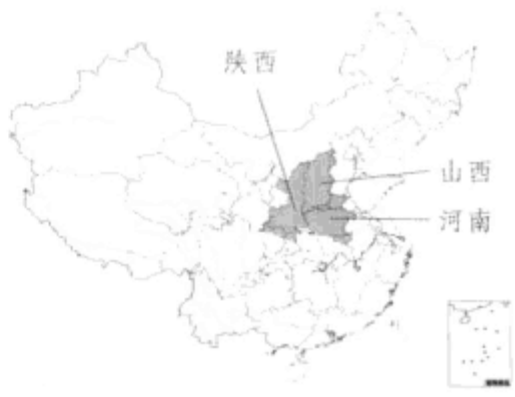
健脾开胃，利尿除湿

豇豆，原产亚洲东南部，我国自古就有栽培，尤其是南方种植普遍。豇豆分为长豇豆和饭豇豆两种。嫩荚可炒食、凉拌、泡食或腌渍晒干，种子可代粮和做馅料，营养丰富。用于脾胃虚弱、泻痢、吐逆、消渴、遗精、白带、白浊、小便频繁等症。

豇豆分布情况一览

豇豆以河南地区产量最大。河南豇豆成熟期为6月至9月。

主产地：河南、山西、陕西。



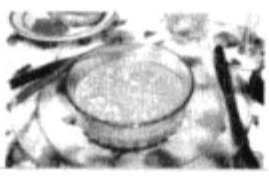
豇豆营养调查
（以100g为例）

热量	322kcal
蛋白质	19.3g
脂肪	1.2g
碳水化合物	65.6g
膳食纤维	7.1g
维生素A	10mg
胡萝卜素	60mg

营养师建议

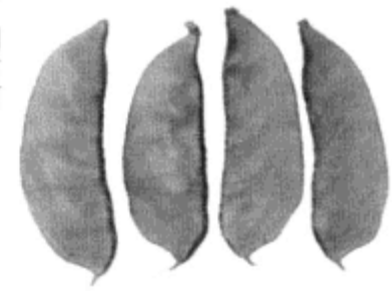
1. 特别适合糖尿病、肾虚、尿频、遗精及一些妇科功能性疾病患者长期食用。
2. 气滞便结者应慎食豇豆。

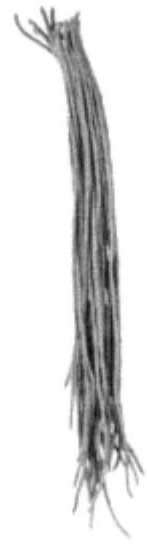
养身有方

〔主治〕	〔菜图〕	〔材料及做法〕
糖尿病		干豇豆100克，水煎服汤
妇女白带、白浊		豇豆、蕹菜（藤藤菜），炖鸡

饭豇豆

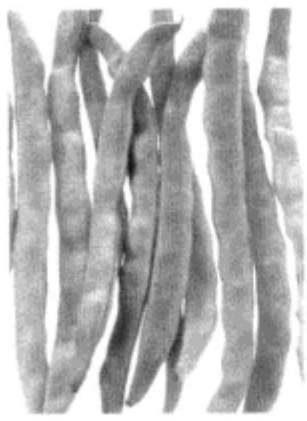
又称眉豆、刀豆，呈扁椭圆形或扁卵圆形，长8～13cm，宽6～9cm，表面淡黄白色或淡黄色，平滑，略有光泽。





长豇豆

豆荚长30cm以上，荚壁纤维少，种子部位较膨胀而质柔嫩，专作蔬菜栽培，宜用于煮食或加工用。



普通豇豆

荚长20～25cm，鲜荚嫩，成熟坚硬，扁圆形。种子部位膨胀不明显，鲜荚做菜或种粒代粮。

豇豆存放面面观

①买回来的豇豆一般在冰箱里放不了多长时间，现就教你一个可以将豇豆保存1个月的小窍门。方法是，先把新鲜的豇豆洗净，切成10cm左右的段。

②将豇豆段在开水里焯一下，捞起来控干水分（也可以整根焯再编成结）。

③等豇豆冷却后装入保鲜袋，挤掉空气，扎好，再放入冰箱冷冻室保存。

凉拌豇豆

材料：

长豇豆300g、大蒜5瓣、盐、醋、味精、香油适量。

做法：

①长豇豆清洗、切去两头、根据豆角的长度，切成5～8cm。

②炒锅注水加热至沸腾。

③在锅中加入油、盐（这样氽出的豆角既有味又绿），下豇豆、氽至7成熟，捞出用凉水过凉备用。

④将蒜剁成细末、装碗，依次加入盐、味精、醋、香油调匀，浇到豆角上即成。

干煸豇豆

做法：

①将豇豆去筋、洗净、滤干水分；葱、姜切成末；豆瓣酱用刀搅碎。

②将炒锅放在火上，放入油，烧到油面略起青烟时，将肉馅放入煸炒，加入豆瓣酱，煸炒到肉馅中基本没有水分。

③再放入料酒、酱油、葱末、姜末、糖和盐。

④将豇豆下锅，不停地翻炒，待豇豆中水分基本炒出，色泽嫩绿时加入味精，翻炒均匀即可出锅装盘。

拉丁名：Glycine max | 别名：菜用大豆、黄豆、枝豆 科属：豆科，大豆属

毛豆

润燥消水，清热解毒

毛豆，又叫菜用大豆，在日本被叫作枝豆，毛豆就是新鲜连荚的黄豆。毛豆味甘、性平，营养丰富，具有健脾宽中，润燥消水、清热解毒、益气的功效。主治泻痢、腹胀、羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等疾病。

毛豆分布情况一览

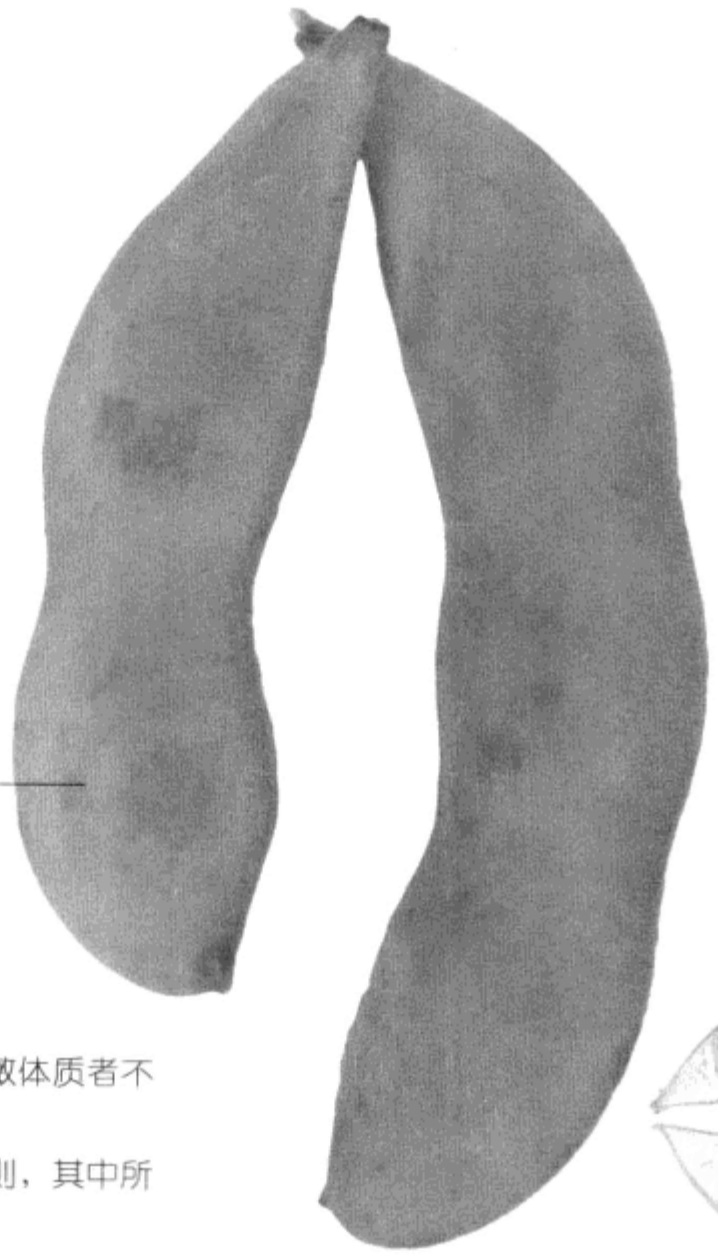
毛豆以福建地区产量最大。福建毛豆的成熟期为3月至9月。

主产地：东北三省、福建。

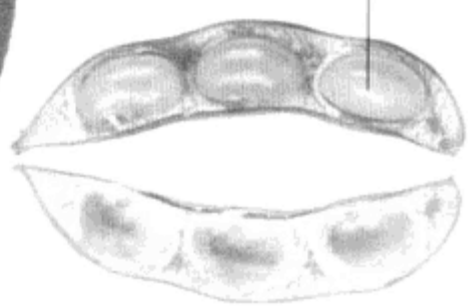
毛豆营养调查

（以100g为例）

热量	123kcal
蛋白质	13.1g
脂肪	5g
碳水化合物	10.5g
膳食纤维	4g



荚果矩形、扁平形、长5～6cm、荚上密生细长硬毛。



种子2粒～4粒、鲜时扁椭圆状卵圆形、淡绿色，干时黄色、黄绿色或者紫黑色。毛豆是指子粒鼓满期至初熟期之间收获的青荚大豆，豆荚嫩绿色，青翠可爱。毛豆老熟后就是我们熟悉的黄豆。

营养师建议

1. 幼儿、尿毒症患者忌食，对黄豆有过敏体质者不宜多食。
2. 一定要将毛豆煮熟或炒熟后再吃，否则，其中所含的植物化学物会影响人体健康。

营养翻番的食用法则

水煮毛豆

材料：毛豆、花椒、八角、姜片、盐各适量。

做法：

① 将毛豆清洗干净，剪掉两角（便于入味），在盐水中浸泡一小时。

② 水中加入花椒、八角、姜片和盐，烧开水后煮五分钟。

③ 加入泡好的毛豆开盖煮，沸后三分钟即可关火，浸泡至凉后再吃。

别名：麦豌豆、寒豆、麦豆、雪豆、毕豆　科属：豆科，豌豆属　拉丁名：Pisum sativum

豌豆

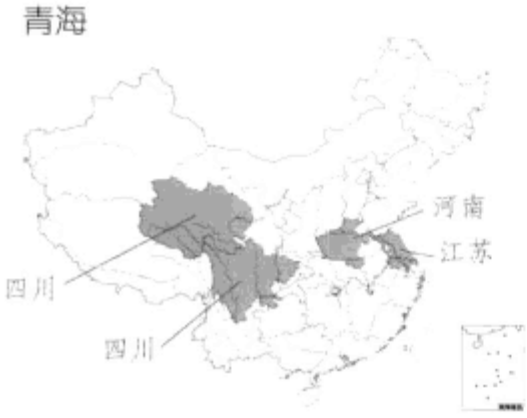
抗菌消炎，清肠通便

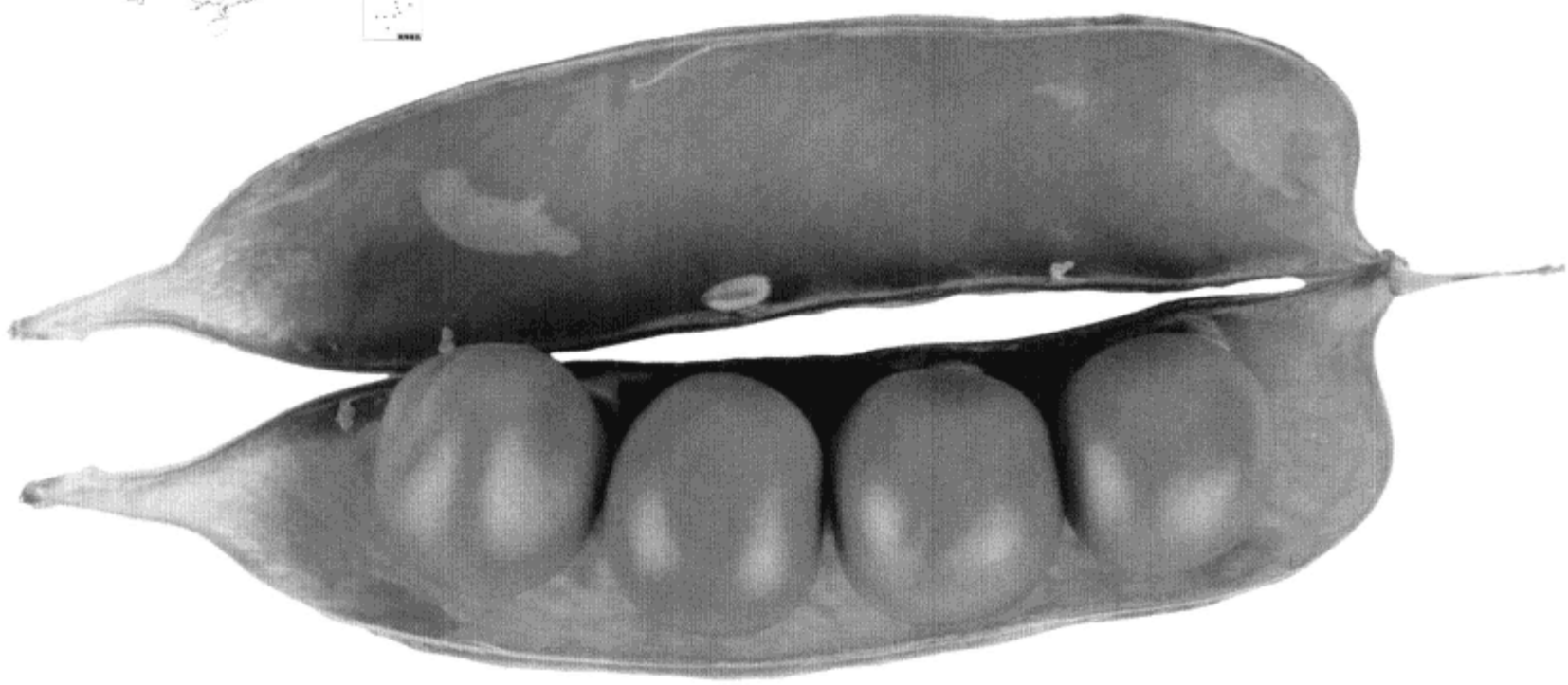
豌豆，起源于亚洲西部、地中海地区和埃塞俄比亚、小亚细亚西部，因其适应性很强，在全世界的地理分布很广，豌豆在我国已有两千多年的栽培历史。豌豆富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，具有抗癌防癌的作用。豌豆与一般蔬菜有所不同，所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎，增强新陈代谢的功能。

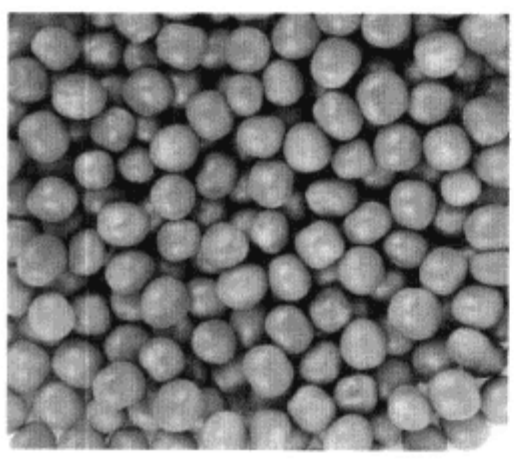
豌豆分布情况一览

豌豆以河南地区产量最大。河南豌豆成熟期为5月至7月。

主产地：四川、河南、江苏、青海







营养师建议

① 一般人群均可食用，尤其适合糖尿病患者、腹胀、下肢浮肿者、产后乳汁不下的妇女食用。

② 消化不良、脾胃虚弱者应忌食；肾功能不全者不宜食用。

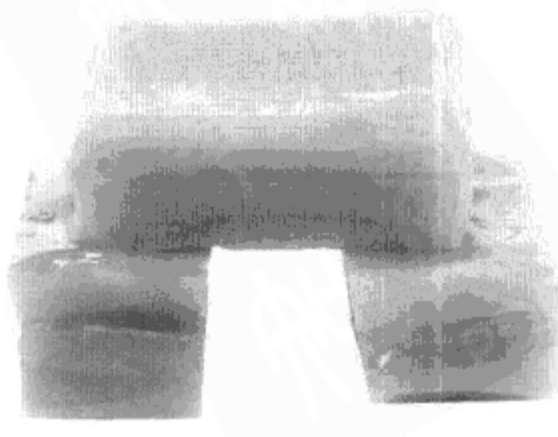
豌豆营养调查

（以100g为例）

热量	315kcal
蛋白质	20.3g
脂肪	1.1g
碳水化合物	65.8g
膳食纤维	10.4g
维生素	42mg
胡萝卜素	250mg

营养翻番的食用法则

豌豆黄



做法：

① 白豌豆去皮，用凉水泡3遍。

② 铜锅烧水，放入去皮的豌豆，加碱，将豌豆煮成粥状。

③ 豌豆粥用纱布过滤，将滤过以后的豌豆水再放入干净的锅中，依个人口味加适量的白糖，中火炒30分钟。

④ 炒的过程中，须随时用木饭板捞起做试验，直至淌下去的豆泥到锅内逐渐形成一个堆，然后才与锅内豆泥融合时就能起锅了。

⑤ 起锅后的豆泥倒入白铁模具内，盖上光滑的薄纸，晾凉后即成。

拉丁名：Vicia faba | 别名：胡豆、佛豆、川豆、倭豆、罗汉豆 科属：豆科，野豌豆属

蚕豆

益胃消肿，止血解毒

蚕豆，起源于西南亚和北非。相传西汉张骞自西域引入中国。蚕豆营养价值丰富，含有大量蛋白质，还含有大量钙、钾、镁、维生素C等，并且氨基酸种类较为齐全，特别是赖氨酸含量丰富。可食用，也可制成酱、酱油、粉丝、粉皮和作为蔬菜日常食用。

蚕豆分布情况一览

蚕豆以江苏地区产量最大。江苏蚕豆的成熟期为5月至7月。

主产地：四川、云南、江苏。

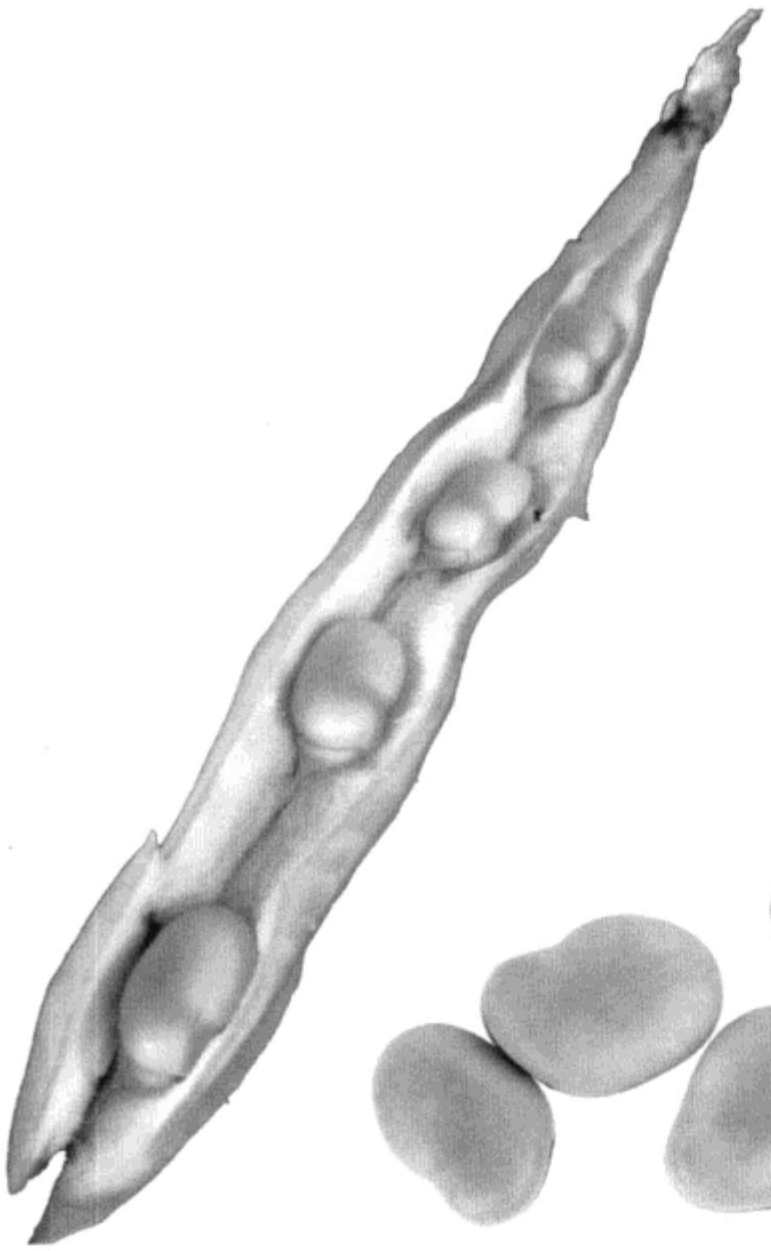
蚕豆营养调查（以100g为例）

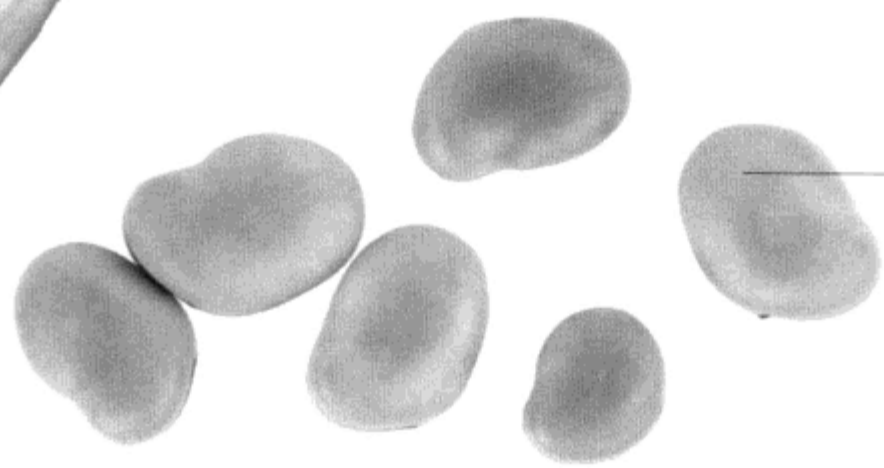
热量	335kcal
蛋白质	21.6g
碳水化合物	61.5g
钾	117mg
异亮氨酸	859mg
亮氨酸	1433mg
赖氨酸	1379mg

营养师建议

1 一般人群均可食用。老人、考试期间的学生、脑力工作者宜多吃；高胆固醇者、便秘者可以多食。

2 中焦虚寒者不宜食用；发生过蚕豆过敏者一定不要再吃；不可生吃，应将生蚕豆多次浸泡且焯水后再进行烹制；不宜与田螺同食。





蚕豆储藏的特性是：虫害严重，豆粒易变色。较好的储存办法是将蚕豆晒干后，然后利用干砂或谷糠等拌和，再进行密闭低温储藏，这种方法使蚕豆相对处在干燥、低温、黑暗和隔离外部空气的条件下，能防止豆粒变色和抑制害虫发生。

营养翻番的食用法则

蚕豆炒韭菜

材料：

蚕豆2/3碗，韭菜150克，尖椒、姜、糖、盐、料酒、葱、蒜、香油各适量。

做法：

1 蚕豆去壳；韭菜切段。

2 锅中加油3大匙，放入生姜末爆香，将蚕豆放入锅中，再加1/2杯水炒至熟软。

3 最后加入韭菜及其余调料拌炒片刻即成。

别名：赤豆、赤小豆、红小豆　科属：豆科，大豆属　拉丁名：Vigna angularis

红豆

解毒排脓，健脾止泻

红豆的原产地在东亚地区，主要成分是糖类与蛋白质，此外，还富含维生素B1、钾和食物纤维。具有消肿，解毒排脓、清热去湿、健脾止泻的功效。长期食用对于心脏病、肾脏性水肿、肝硬化腹水、脚气、疮毒等症均有很好的治疗效果。

红豆营养调查

（以100g为例）

热量	324kcal
蛋白质	20.2g
碳水化合物	63.4g
脂肪	0.6g
膳食纤维	7.7g
维生素E	14.36mg
钾	860mg

红豆分布情况一览

红豆以广西地区产量最大。广西红豆成熟期为9月至10月。

主产地：东北、广西、广东。

红豆优酪乳

炎热的夏天，吃上一杯冰凉的红豆优酪乳，真是美味又健康。

营养师建议

1. 适宜高血脂、高血压、便秘患者、水肿、哺乳期妇女食用。
2. 红豆利尿，故尿频的人应少吃；忌与羊肉同食，易引起中毒。

养身有方

主治	材料	用法
乳汁不通	红豆25克+粳米适量	煮粥食用，连服3天～4天。
水肿，烦渴	红豆30克+冬瓜50克	冬瓜切丁；先将红豆下入锅中，煮沸后加冬瓜和冰糖同煮。
糖尿病、中风后遗症、血尿	红豆适量+绿豆适量+黑豆适量	煮熟晒干，与甘草一同研末，冲服。

拉丁名：Glycinemax | 别名：黑大豆、乌豆、马料豆、料豆、冬豆子、零乌豆 科属：豆科，大豆属

黑豆

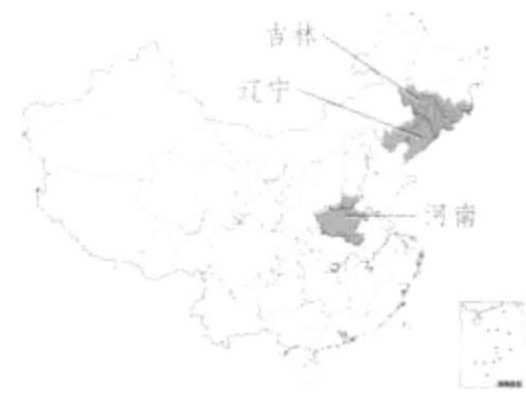
温肺去燥，补血安神

黑豆原产自中国东北，具有高蛋白、低热量的特性，具有消肿下气，润肺祛燥，活血利水，祛风除痹，补血安神的功效。对于水肿胀满、风毒脚气、黄疸浮肿、产后风疼、痈肿疮毒等病有很好的治疗效果。黑豆是一种营养价值很高的食用豆类，深受人们的喜爱。

黑豆分布情况一览

黑豆以吉林地区产量最大。吉林黑豆的成熟期为9月至10月。

主产地：吉林、辽宁、河南。



营养师建议

1. 儿童及肠胃功能不良者不要多吃。
2. 消化不良、气管炎、尿毒症和疔疮患者忌食黑豆。
3. 黑豆忌与蓖麻子、厚朴同食。

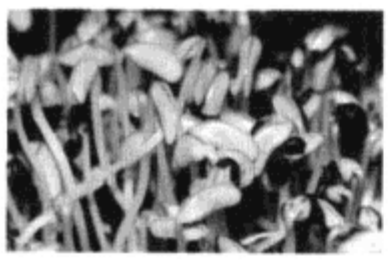
补血安神，消肿祛风。

解毒生津，利尿通便。

黑豆营养调查

（以100g为例）

热量	401kcal
蛋白质	36g
碳水化合物	33.6g
脂肪	15.9g
膳食纤维	10.2g
磷	500mg
钾	1377mg



黑豆苗：

含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，有帮助消化的功能。

营养翻番的食用法则

巴戟天黑豆鸡汤

材料：

巴戟天……15g
黑豆……100g
胡椒粒……15g
鸡腿……1只
盐……1小匙

做法：

1 将鸡肉洗净、剁块，放入沸水中氽烫，去除血水。

2 黑豆淘洗干净，与鸡腿、巴戟天、胡椒粒一起放入锅中，加水至盖过所有材料。

3 用大火煮开，再转成小火继续炖煮约40分钟。快煮熟时，加入调味料即成。

别名：菜豆、四季豆、架豆、去豆 科属：豆科，扁豆属 | 拉丁名：Lablab purpureus

扁豆

健胃益脾，化湿消暑

扁豆原产于中南美地区。呈扁椭圆形或扁卵圆形，表面淡黄白色或淡黄色，平滑，一侧边缘有隆起的白色眉状种阜，质坚硬。气微，味淡，嚼之有豆腥气。扁豆的营养成分相当丰富，包括蛋白质、钙、磷及食物纤维、和氰甙、酪氨酸酶等，扁豆衣的B族维生素含量特别丰富。具有健脾益气，化湿消暑的功效，主治脾虚泄泻、暑湿吐泻。

扁豆成熟期

扁豆以湖北宜昌地区产量最大。扁豆成熟期为7月至10月。

主产地：云南、江西、湖北、黑龙江、辽宁。

扁豆有健脾、和中、益气、化湿、消暑之功效。

扁豆的荚果扁平，微弯，形状呈镰刀形或半椭圆形，长5～7cm。

主治脾虚兼湿，湿浊下注，食少便溏，暑湿伤中，吐泻转筋等症。

扁豆的种子有3颗～5颗，形状长圆形，颜色有绿色、白色或紫黑色。

扁豆营养调查（以100g为例）

热量	162kcal
蛋白质	3.2g
碳水化合物	38.8g
膳食纤维	1.7g
钙	11mg
磷	61mg
钾	510mg
维生素C	18mg

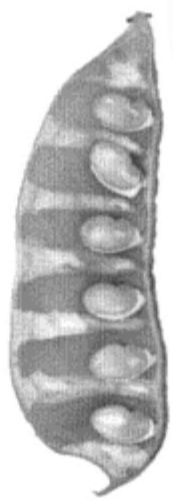
您选哪一种？

紫扁豆

嫩荚紫红色，长10cm，宽3.5cm。种子扁圆形，种皮黑紫红色，子粒较大。

宽扁豆

荚宽扁，耳朵状，长7～9cm，宽3～4cm，绿白色，种子扁圆形，紫褐色。



白扁豆

嫩荚浅绿白色，背、腹线呈细锯齿状，荚长10cm，宽，每荚有种子3粒～5粒，椭圆形，白色。

扁豆种子小资料

红褐色种子

红褐色的豆，在广西民间被称为『红雪豆』，也可入药。制成的成药可以清肝、消炎、治疗眼生翳膜等症。

黑色种子

黑色的豆，古代人称之为『鹊豆』，这种豆只供食用。

白色种子

白色的豆是入药的首选，有抗癌功效，还可以起到健脾、益气、化湿、消暑的作用。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
呕吐	扁豆 50克	晒干研末，每次10克，米汤送服。
中暑	扁豆叶 适量	捣汁，冲开水服。
小便不利	+ 扁豆 30克+香薷 10个	加水煎汤，分2次服。

白扁豆

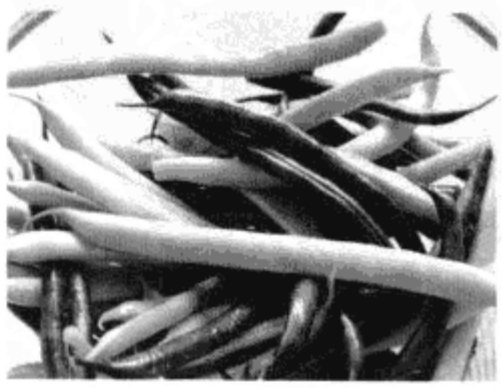
白扁豆是扁豆干燥成熟的种子，具有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目的的功效，尤其在暑热湿重的春夏雨季更成为家庭餐桌上必不可少的一道食材。此外，白扁豆的营养价值也较高，矿物质和维生素含量比大部分根茎菜和瓜菜都高，味道鲜嫩可口。

扁豆的治病原理

扁豆的主要成分是碳水化合物和蛋白质，它的种皮上还含有丰富的食物纤维，具有消除便秘、预防癌症的功效。此外，扁豆含磷、钙、糖类、维生素B1、B2和烟酸、泛酸等成分，对体倦乏力、暑湿为患、脾胃不和、妇女脾虚带下等症有一定的食疗效果。扁豆中含有一种蛋白质类物质——血球凝集素，这种物质可以激活肿瘤病人的淋巴细胞，起到显著的消退肿瘤作用。所以常吃扁豆对肿瘤患者来说有一定的辅助疗效。

挑选扁豆小窍门

挑选扁豆，要选厚实的、豆大的、硬实的，并且掰开时横断面可见荚果壁充实，豆粒与荚壁间没有空隙，撕扯两边筋丝很少，这样的扁豆口感较好。



蔬菜存放面面观

将扁豆装入保鲜袋，挤掉空气，扎好，再放入冰箱冷冻室保存。

扁豆炒豆干

材料：

扁豆300g，豆干300g，黄豆、百合、红辣椒各适量。

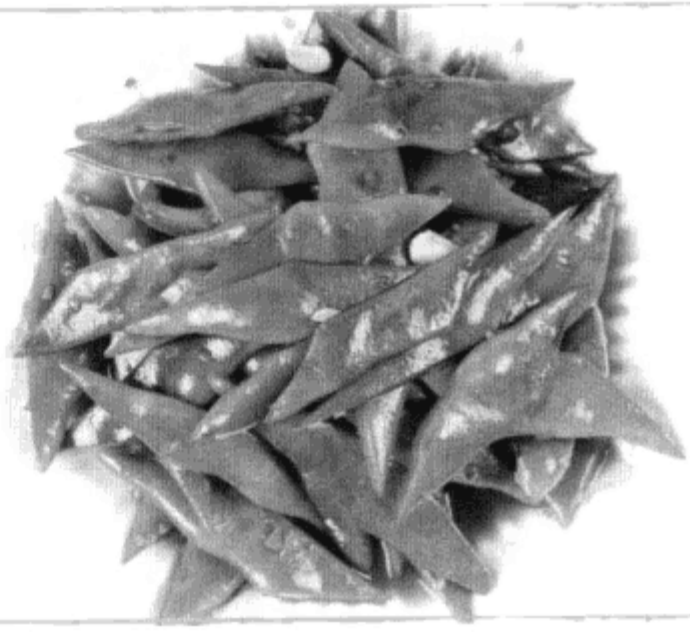
做法：

①豆腐洗净切长薄片，放入油锅炸1分钟，捞出控油，切小块薄片。

②黄豆泡发，煮熟；百合焯一下，捞出沥干；红辣椒切片。

③爆香花椒，加入扁豆炒至五成熟，加入盐、酱油、黄豆、百合至熟。最后放入豆腐，翻炒入味即可。

多味扁豆



材料：

扁豆350g，蒜5瓣，香油、辣椒油、酱油、麻酱、醋、精盐、白糖、味精各适量。

做法：

①扁豆切丝，在沸水中焯熟，大蒜切末待用。

②扁豆丝捞出入冷水中浸泡。

③加入麻酱、酱油、蒜末、辣椒油、精盐、白糖、味精、醋、香油拌匀，装盘即可。

白扁豆粥

材料：

粳米100g，白扁豆120g，冰糖10g。

做法：

①粳米用冷水浸泡半小时，捞出，沥干。

②在锅里加入约1500ml冷开水，放入粳米，先用旺火煮沸，再下白扁豆，改用小火熬煮成粥。

③粥内加入冰糖，搅拌均匀，稍焖片刻，待冰糖溶化，即可盛起食用。

桃酥豆泥

材料：

白扁豆150g，黑芝麻10g，核桃5克，白砂糖120g，猪油150g。

做法：

①将扁豆洗净，沸水煮后挤去外皮，加清水（淹没扁豆）蒸约2小时，待蒸至熟烂，取出捣泥。

②将黑芝麻炒香，研细待用。

③在锅中放入猪油，油热时倒入扁豆泥翻炒至水分将尽，放入白糖、猪油、芝麻、核桃仁，溶化混合炒匀即可。

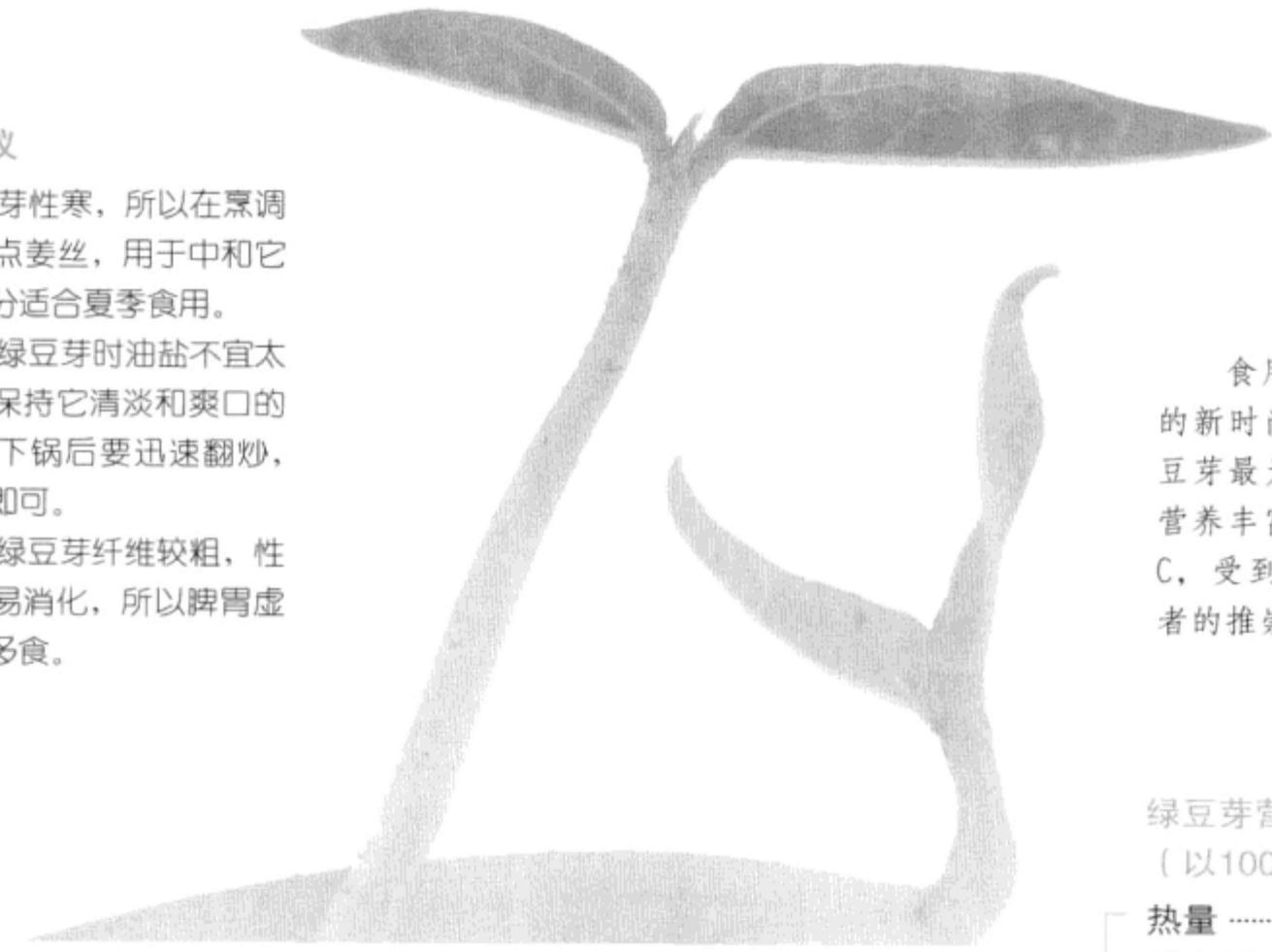
绿豆芽

清热消暑，解毒利尿

绿豆芽，即绿豆的芽。绿豆在发芽的过程中，维生素C会大量增加，部分蛋白质也会分解为各种人所需的氨基酸，可达到绿豆原含量的七倍，所以绿豆芽的营养价值比绿豆更大。适用于湿热郁滞、热病烦渴、大便秘结、口鼻生疮、目赤肿痛等患者，还能降血脂和软化血管。

蔬菜存放面面观

每天用清水淋一次~2次，豆芽不会坏，而且还可以继续生长。不要见光，否则就变成豆苗了。或者用明矾水泡一下，或者加点酸梨钾水泡一下，能延长不少时间。



食用芽菜是近年来的新时尚，芽菜中以绿豆芽最为便宜。绿豆芽营养丰富，富含维生素C，受到自然食用主义者的推崇。

营养师建议

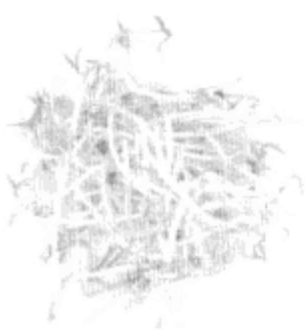
1. 绿豆芽性寒，所以在烹调时应配上一点姜丝，用于中和它的寒性，十分适合夏季食用。

2. 烹调绿豆芽时油盐不宜太多，要尽量保持它清淡和爽口的特性，芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋即可。

3. 由于绿豆芽纤维较粗，性质偏寒，不易消化，所以脾胃虚寒之人不宜多食。

绿豆芽营养调查（以100g为例）

热量	18kcal
蛋白质	2.1g
脂肪	0.1g
碳水化合物	2.9g
膳食纤维	0.8g
维生素A	3mg
胡萝卜素	20mg



营养翻番的食用法则

香辣绿豆芽

材料：

绿豆芽300g，干红辣椒丝、香菜段各少许。酱油、醋、精盐、味精适量，花椒10粒，香油、葱丝各少许。

做法：

①绿豆芽下沸水中焯烫片刻即可捞出，沥净水分。

②炒锅上火烧热，加少许底油，下入花椒粒炸出香味，捞出花椒粒不要，放葱丝炝锅，再放入少许醋。

③下入绿豆芽、干红辣椒丝煸炒片刻，加精盐、酱油、味精翻炒均匀，淋香油，撒香菜段，出锅装盘即可。

黄豆芽

清热明目，补气养血

黄豆芽是一种营养丰富，味道鲜美的蔬菜，富含蛋白质和维生素。豆芽中所含的维生素E能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。另外黄豆芽富含维生素C，是美容食品。多吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等也有很大的好处。

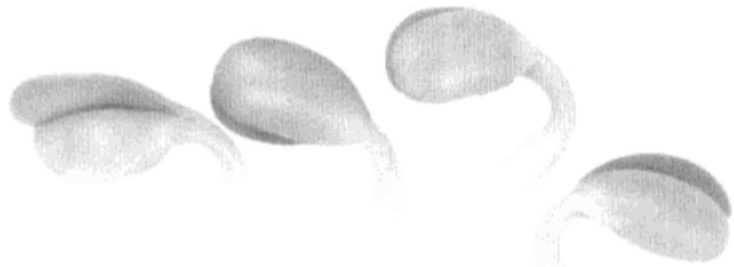
营养师建议

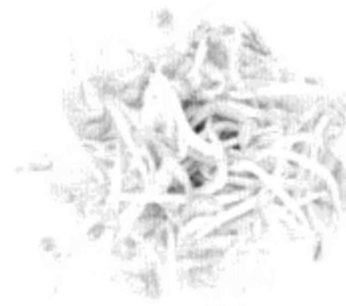
① 青少年可多食，孕妇多食对缓解妊娠性高血压和产后便秘有一定效果。

② 黄豆芽性寒，慢性腹泻及脾胃虚寒者忌食。

黄豆芽营养调查
（以100g为例）

热量	44kcal
蛋白质	4.5g
脂肪	1.6g
碳水化合物	4.5g
膳食纤维	1.5g
维生素A	5mg
胡萝卜素	30mg



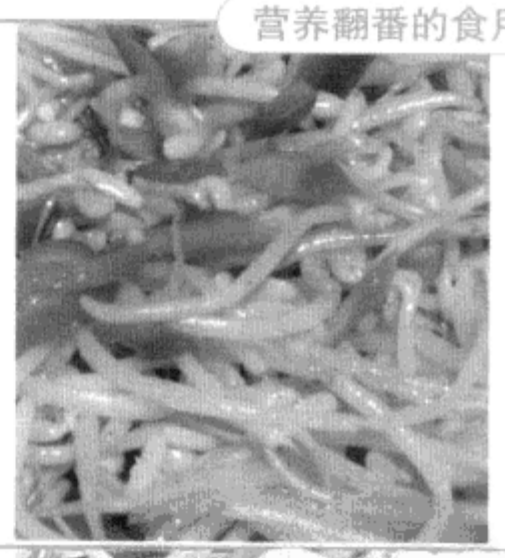


黄豆芽

具有清热利湿、消肿除痹、治疣赘、润肌肤的功效，对脾胃湿热、大便秘结、高血脂、寻常疣有食疗作用。

营养翻番的食用法则

凉拌如意



材料：

黄豆芽1把、葱、红甜椒、熟白芝麻、香油、陈醋、辣椒油、蒜蓉、生抽、糖适量。

做法：

① 黄豆芽摘去老根，红甜椒、切丝。

② 香油、陈醋各一匙，辣椒油、蒜蓉各半匙，生抽两匙，糖少许拌匀成味汁。

③ 开水氽烫黄豆芽、红椒丝2~3分钟，关火加入葱丝捞起，浸泡在冰水里。

④ 沥干水分倒入事先调好的味汁，上桌前撒上熟白芝麻即可。

炝三丝

材料：

黄豆芽1把，黄瓜半根，胡萝卜1根。

做法：

① 黄豆芽剪去根须后清洗，沥干，胡萝卜切成丝后放入沸水中焯烫15秒，捞出沥干。

② 花椒爆出香味，开始变色后捞出扔掉。

③ 把干辣椒和大蒜条倒入花椒油内爆香，然后倒入黄豆芽爆炒1分钟，调入盐和味精炒匀。

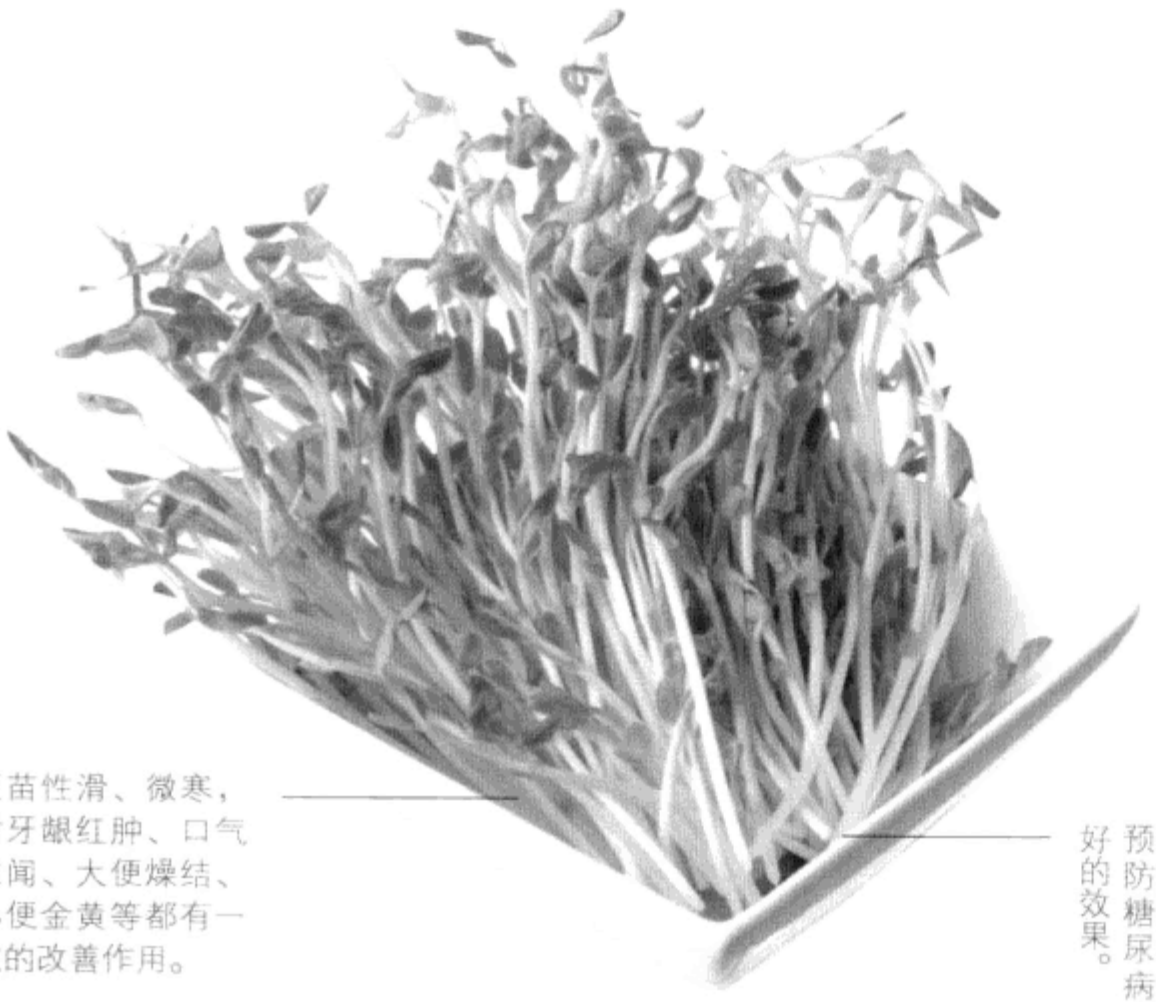
④ 把黄豆芽、胡萝卜丝、黄瓜丝倒入碗内，最好调入少许香油拌匀即可。

拉丁名：Sugar Legumen | 别名：豌豆苗、豌豆藤 科别：豆科，豌豆属

豆苗

去火清热，止泻利尿

豆苗俗称豌豆藤，是豌豆的嫩茎和嫩叶，豆苗的颜色鲜明，质地柔软，富含钙质、维生素B、胡萝卜素。豆苗性凉，是燥热季节的清凉食品，有助于清除体内积热，有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。此外，豌豆苗能治疗晒黑的肌肤，使肌肤清爽不油腻。其叶清香、质柔嫩、华润爽口，色、香、味俱佳。营养丰富且是绿色无公害食材，吃起来清香脆爽，味道鲜美独特。



豆苗性滑、微寒，对牙龈红肿、口气难闻、大便燥结、小便金黄等都有一定的改善作用。

豆面与猪肉同食对预防糖尿病也有很好的效果。

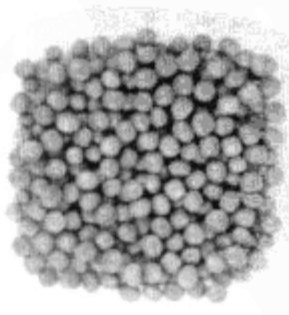
豆苗营养调查
（以100g为例）

热量	34kcal
蛋白质	4g
脂肪	0.8g
碳水化合物	4.6g
膳食纤维	1.9g
维生素A	445mg
胡萝卜素	2667mg

居家豆苗培育法

1 将豌豆泡在长方形的透明盒中

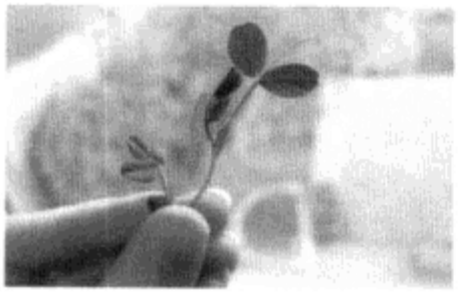
将豌豆种子先用20℃～30℃的温水淘洗2遍～3遍，再用55℃的温水将豌豆烫15分钟。然后用相当于豌豆重量2倍～3倍的25℃～28℃水泡豆6小时～24小时，等到种豆充分吸水膨胀为宜。



2 往长出的豆苗中喷洒水

每天用喷花壶喷水2次～3次，水温应控制在18℃～25℃之间。每次喷水时将育苗盘的上下、前后、左右位置进行调换，要及时把腐豆和粘有黏浆的种豆用镊子取出扔掉。

3 采摘豆苗



晴天早上6～10点，天阴时8～12点，雨天不能采收。主茎长至15～20cm时，离地面10～15cm采收，但必须使所采部分达到两叶一心。

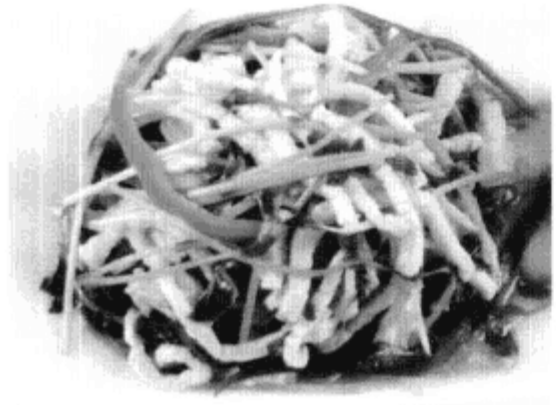
蔬菜存放面面观

冷藏保存，或者常温下，每天用清水淋一次～2次，豆苗不会坏。

豆苗口味清香、质柔嫩、华润爽口、营养丰富且绿色无公害，吃起来清香脆爽，味道鲜美独特。尤其是氨基酸的含量比普通蔬菜，如大白菜、油菜、西红柿、青椒等高出数倍，甚至十几倍。豌豆苗无论是荤炒、清炒、做汤、涮火锅，都不失为上乘佳品。不仅用它作菜好，还有医用价值，对因多吃煎炒热气食物及烟酒过度而引致的口腔发炎、牙龈红肿、大便燥结等情况都有一定的改善作用。

营养翻番的食用法则

豆苗海带炒鸡丝



材料：

豌豆苗、海带、鸡胸肉、红椒、葱姜、盐、鸡精、胡椒粉、绍酒、水淀粉、蛋清。

做法：

①鸡胸肉洗净切丝加蛋清盐、胡椒粉、绍酒、水淀粉腌渍上浆。

②豆苗洗净切段、海带丝切段、红椒切丝、葱姜切末。

③锅中放水将豆苗焯水去豆腥味捞出，海带丝焯熟捞出待用。

④锅中放油将鸡丝放入炒散，放入葱姜、红椒丝翻炒均匀，加入海带丝，加盐、鸡精调味，撒入豆苗略炒即可出锅。

简易鸡翅汤

材料：

鸡翅、豌豆苗、金针菇、豆腐、姜片、葱段各适量。

做法：

①将鸡翅和几片姜放入锅中，加水焯5分钟后捞出。

②砂锅中放入姜片、葱段和焯好的鸡翅，加入水。大火煮开后，转小火煮20分钟。

③煮好后，将鸡翅捞出，捞出姜葱不要，汤即可当作鸡汤使用。

④鸡翅汤煮开后，将豆腐块倒入煮几分钟，然后将金针菇放入。

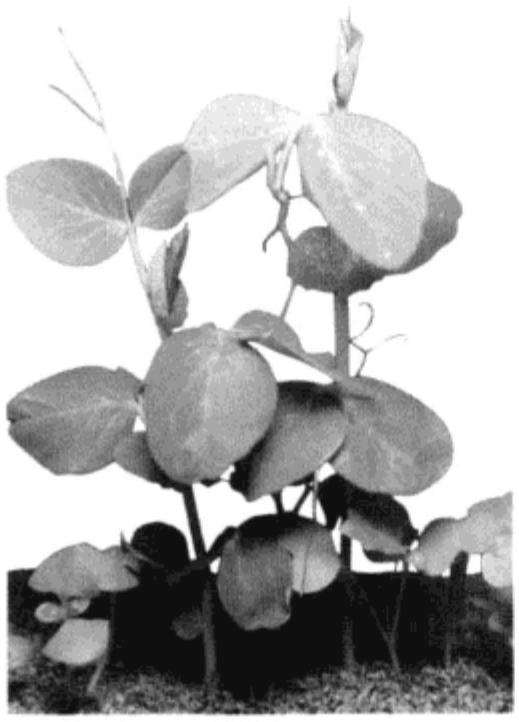
⑤待汤再次煮滚沸腾，倒入豌豆苗即可关火，调入盐调味即可。

发出豆芽有妙招

豆芽也称芽苗菜，是各种谷类、豆类、树类的种子培育出可以食用的『芽菜』，也称『活体蔬菜』。比起发芽前的豆子，营养价值和营养利用率都大大增加。最典型的是，干豆基本上不含维生素C，但豆芽的维生素C含量却非常丰富，可以保持皮肤弹性，是很好的养颜圣品。豆芽的生长周期仅需2天～3天，品质柔嫩脆香，生芽操作简单、管理省事，在阳台就能生产，既有了新鲜的蔬菜，又美化了居住环境，受到老百姓的喜爱。

豆芽的家庭培育法

生豆芽，可利用闲置的房屋、封闭的阳台。温度控制在18℃～23℃，湿度保持在80%左右即可。生产器具多选用轻质白色长方形塑料育苗盘。

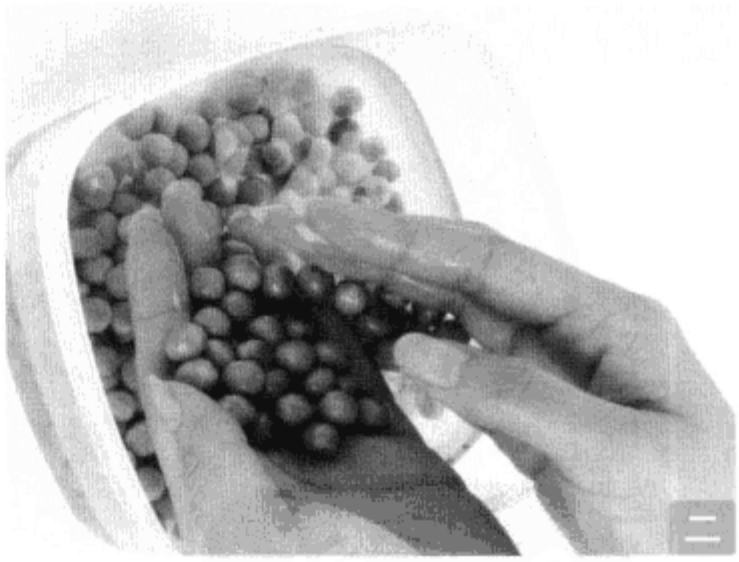


豆芽生出图

一

选豆

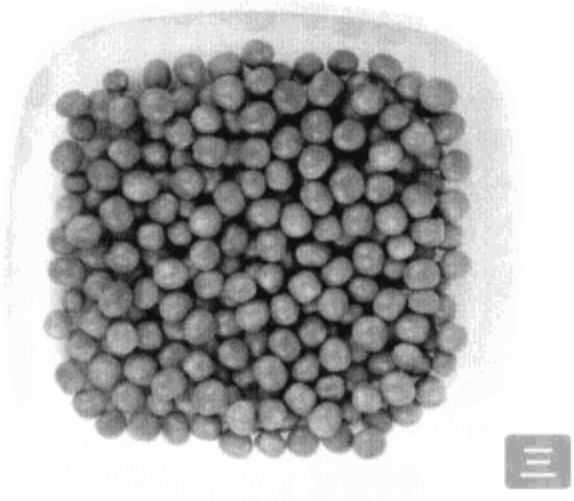
清水洗净，洗时要将漂浮的豆子全部去除，这些是未成熟或者已经变坏的豆子，它们的发芽率均极低。选择无霉烂、无虫蛀、无杂质、子粒饱满、大小匀称一致、纯度和净度高的豆子。



二

漂洗

先将豆子用20℃～30℃的温水淘洗2～3遍，用手轻轻揉搓去种豆表皮的黏液，尽量注意不要损伤种豆表皮。漂洗到种豆不黏滑、水无白色黏沫为止。



三

烫豆和泡豆

将豌豆种子先用20℃～30℃的温水淘洗2遍～3遍，再用55℃的温水将豌豆烫15分钟。然后用相当于豌豆重量2倍～3倍的25℃～28℃水泡豆，直到种豆充分吸水膨胀。

四

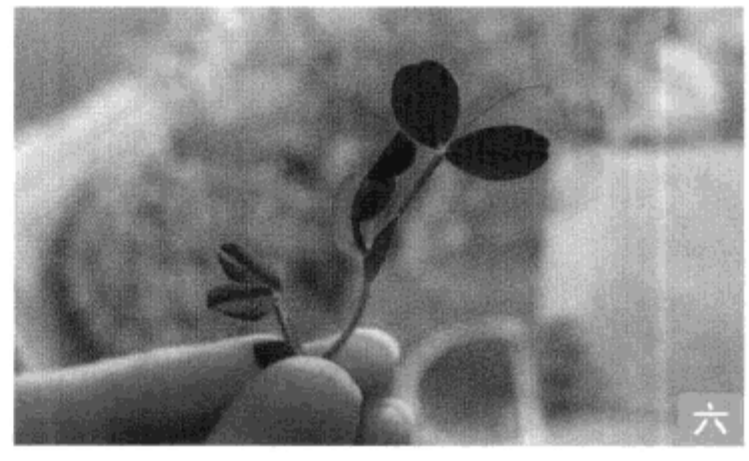
催芽

在育苗盘中，铺一厚度层约5cm的干净沙子，将已泡开的豆子均匀铺一层在沙子上，不能过多否则容易坏。豆子上再均匀覆盖一层厚度约为1cm的干净沙子，再用湿布盖好即可。

五

喷水

每天用喷花壶喷水2次～3次，水温应控制在18℃～25℃之间。每次喷水时将育苗盘的上下、前后、左右位置进行调换，要及时把腐豆和粘有黏浆的种豆用镊子取出扔掉。



六

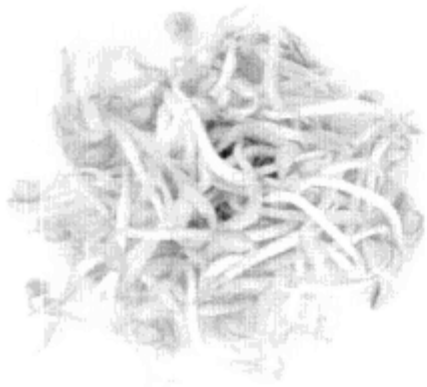
采摘

数天后豆芽就会拱出来。豆子发芽以后生长很快，因此要及时收获。在清水中将沙子洗去即可。

豆芽知多少

无根豆芽是国家食品卫生管理部门明文禁止销售和食用的蔬菜之一，目前市场上出售的无根豆芽多数是以激素和化肥催发的，无根豆芽看起来肥胖鲜嫩，但有一股难闻的化肥味，可能含有激素，所以千万不要食用。

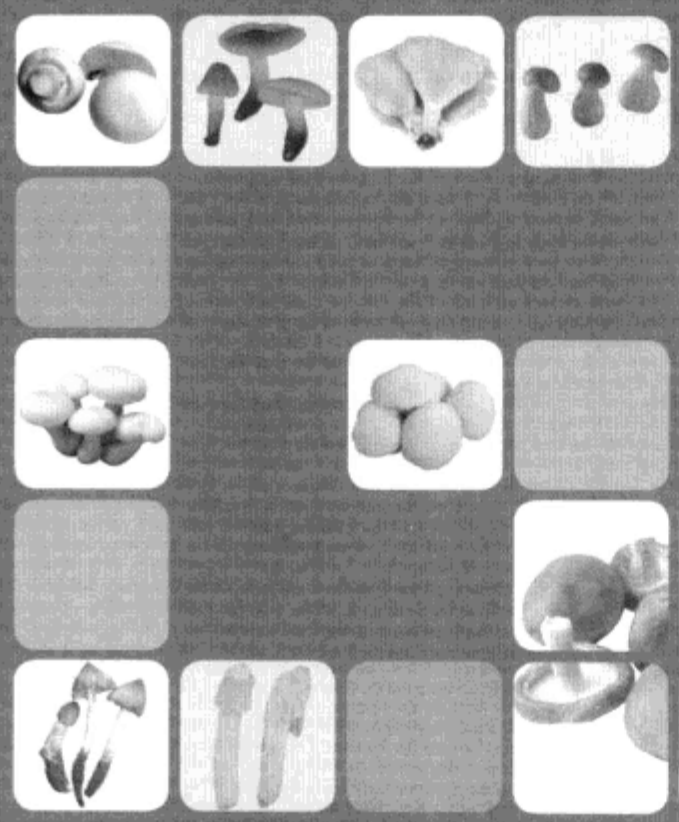
黄豆芽：黄豆芽具有清热明目、补气养血的功效，有助于防止牙龈出血，对心血管硬化及低胆固醇等有很好的疗效。在生发黄豆芽时注意豆芽不要生得过长。烹调黄豆芽切不可加碱，要加少量食醋，这样才能保持维生素B不减少。



绿豆芽：绿豆芽生长到一寸左右时，营养价值最高，此时每500g豆芽的维生素C的含量可以达到180mg。超过一寸之后，豆芽越长，维生素C的含量越低。直到超过3寸时，每500g只含30—40mg维生素C。

第七章·食用菌类蔬菜

Vegetables



白蘑　杏鲍菇　鸡枞菌

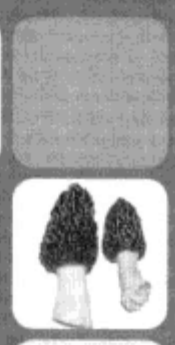
青腿口蘑　干竹荪

平菇　猴头菇

鸡腿菇　香菇

滑子菇

茶树菇



黑豚羊肚菌　竹荪

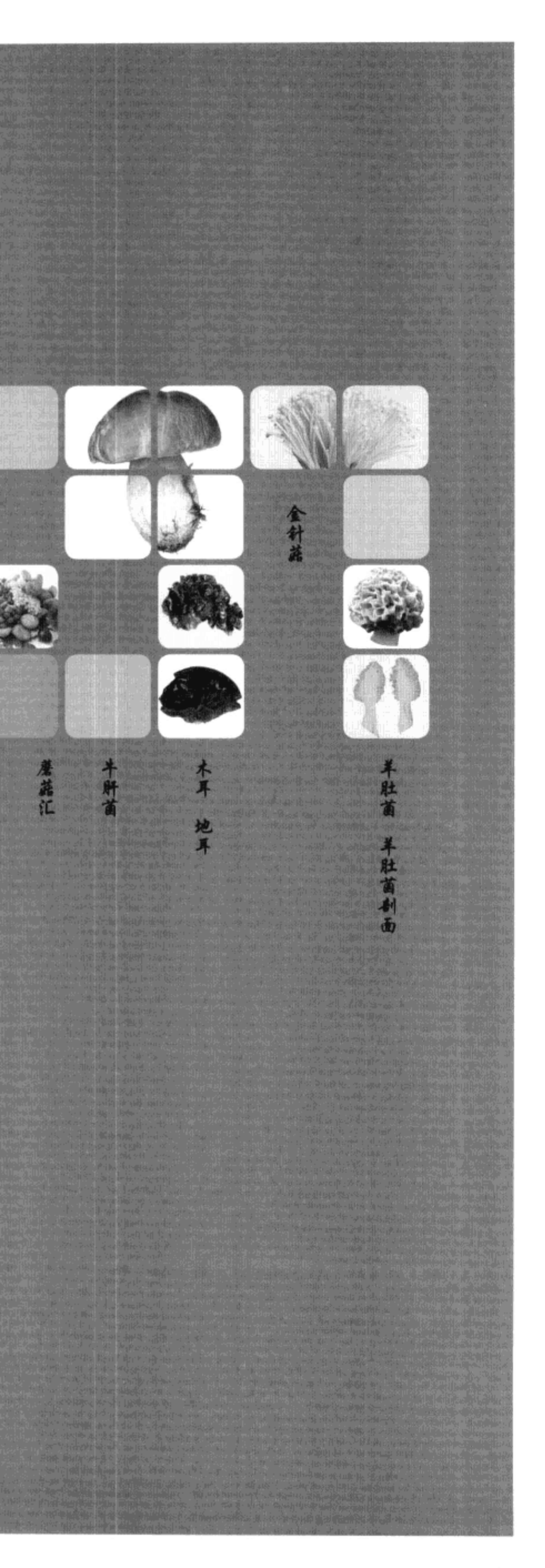
银耳　白色鹅味菇

蘑菇汇　鹅味菇

黑牛肝菌　白牛肝菌

食用菌类蔬菜的营养价值之高是其它种类蔬菜所不能比拟的，它高蛋白、低脂肪、低糖、多膳食纤维、多氨基酸、多维生素、多矿物质。被称为长寿蔬菜，从食用菌类中的灵芝上提取的孢子粉就一度被人们评为抗击癌症最有效的食品。许多菌类蔬菜除了供食用外，也作为医用植物，帮助提高我们的生活质量。

本章讲解的中国地道的食用菌类蔬菜，有香菇、口蘑、平菇、金针菇、鸡腿菇、竹荪、滑子蘑、木耳、银耳、猴头菇、茶树菇、杏鲍菇、蟹味菇、牛肝菌、鸡枞菌、羊肚菌和地耳。



拉丁名：Lentinus Edodes (Berk.)sing | 别名：花蕈　科属：口蘑科，香菇属

香菇

降血压，降血脂

香菇是世界上著名的食用菌之一，不但营养丰富，具有低脂肪、高蛋白、多种维生素、多种氨基酸和多糖的特点，同时还具有很高的药用价值，富含可以降血压、降胆固醇、降血脂的物质，因此对预防动脉硬化、肝硬化、血管病变等疾病有一定的积极意义。对于女性来说，香菇也是一种食疗佳品，因为香菇的水提取物具有延缓衰老的功效，是一种不可多得的美容佳蔬。

香菇分布情况一览

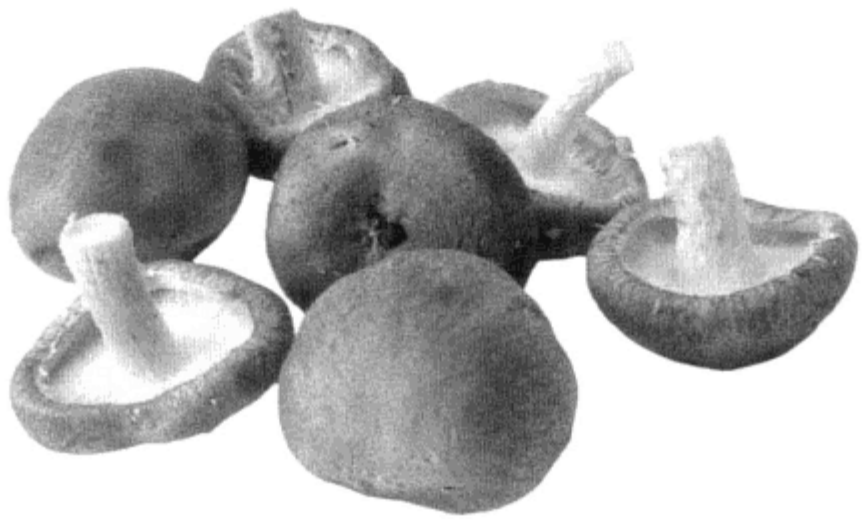
香菇以浙江地区产量最大。

浙江香菇的成熟期为4月至11月。

主产地：浙江、四川。

走近香菇

别名：花蕈、香信、椎茸、冬菰、厚菇、花菇



香菇营养调查

（以100g为例）

热量	19kcal
蛋白质	2.2g
碳水化合物	5.2g
膳食纤维	3.3g
钙	2mg
钾	20mg

挑选香菇小窍门

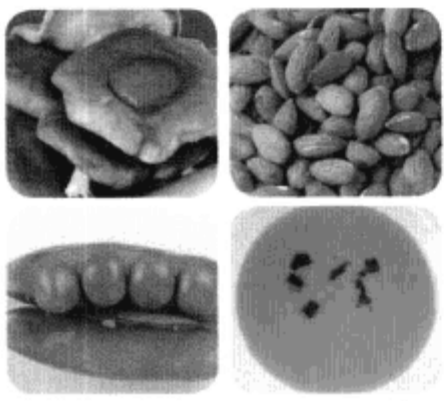
香菇以菌盖肥厚，边缘曲收，伞盖皱褶明显，伞内褶皱为乳白色，菇柄短粗，菇苞未开且菇肉厚实的为佳。有些香菇伞盖呈裂开状，挑选时要仔细观察是否是自然生成，若是人为，则最好不要购买。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
脾胃虚寒	香菇适量	▶ 油煎后再煮汤食用。
食欲不振	干香菇10g	▶ 水发香菇后加水和调味料煮汤食用。
高血脂	香菇适量 + 大蒜瓣	▶ 鲜香菇250g、大蒜50g，用植物油炒后，加水煮汤食用。
慢性胃炎	干香菇 + 瘦猪肉 + 大米	▶ 干香菇、瘦猪肉、大米水发香菇后切丝，猪肉切末与大米共煮。
利尿消肿	干香菇 + 葡萄 + 蜂蜜	▶ 香菇10g泡软，与葡萄120g，一起榨成果汁，最后用蜂蜜拌匀。

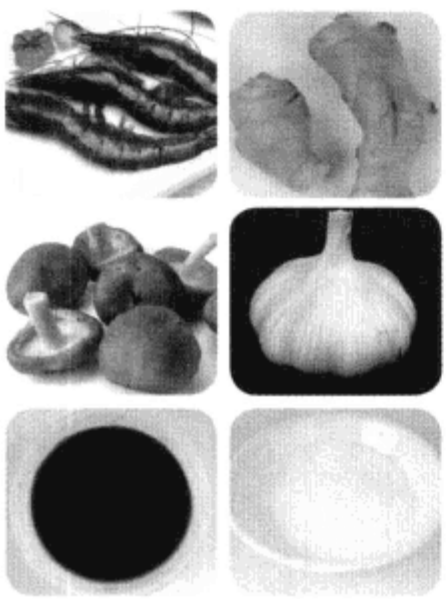
香菇炖杏仁

食材：
水发香菇150g、杏仁50g、青豆30g。
调料：味精、酱油、白糖、湿淀粉、麻油、盐适量。
做法：
1.水发香菇去杂质洗净，沥干水分；杏仁洗净，下油锅中略炸。
2.炒锅烧热，放入花生油，放入香菇和杏仁、青豆略煸炒。
3.加白糖、高汤、酱油、味精，用旺火烧沸后改小火，炖至入味，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油即可。
功效：健肝护肝。



虾仁酿香菇

食材：
鲜虾、香菇。
调料：蒜末、姜末、料酒、白胡椒粉、水淀粉、盐。
做法：
1.鲜虾洗去沙线，去皮、切碎，与料酒、蒜末、姜末，白胡椒粉和水淀粉同搅拌出黏性。
2.鲜香菇去蒂，倒放在案板上，用勺子将调好的虾馅舀入香菇的伞中。
3.把香菇虾球移到一个有盖的微波器皿中。
4.微波器皿盖上盖子放入微波炉，4分钟后取出，并摆到干净盘子里。
5.将微波器皿里蒸香菇的汁水倒入小碗中，加入水淀粉，搅匀，小碗放入微波炉中30秒取出，将碗中的薄芡浇在虾仁上即可。
功效：降低胆固醇，利于减肥。

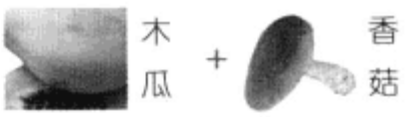


营养师建议

1. 食用香菇后，如出现头晕眼花、恶心呕吐、腹胃胀痛等食物中毒现象，身体即为对香菇过敏体质，以后应避免对香菇的食用。
2. 干香菇发好以后，如未被食用，则应立即放入冰箱中冷藏，避免营养损失。
3. 特别适宜气虚头晕、贫血、白血球减少，自身抵抗力下降，年老体弱和佝偻病患者食用。
4. 顽固性皮肤瘙痒症患者不能食用香菇。

香菇宜忌指南

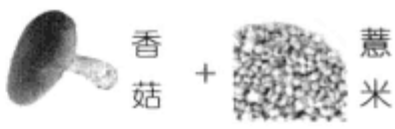
最佳搭档



木瓜与香菇同食具有降压减脂的作用。

健脾养胃，增加食欲。

这种搭配可以在低热量的前提下有效地补充蛋白质，对因气血不足、阴精不足而导致的头晕眼花、疲劳乏力、腰膝酸软、失眠等症有辅助治疗效果。



健脾利湿、理气化痰。是肝病及肝癌患者理想的食疗佳品。

搭配误区

面部易长斑。

易患结石。

香菇中的化学物质会破坏西红柿中的营养成分，降低蔬菜中的营养性。

口蘑

宣肺解表，益气安神

口蘑，菌盖洁白、肉较厚、菌柄短，味道鲜美，口感细腻软滑且形状规整好看。经常食用口蘑能够提高免疫力、抗病毒、减肥、美容，还能起到防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌、降低胆固醇含量的作用。

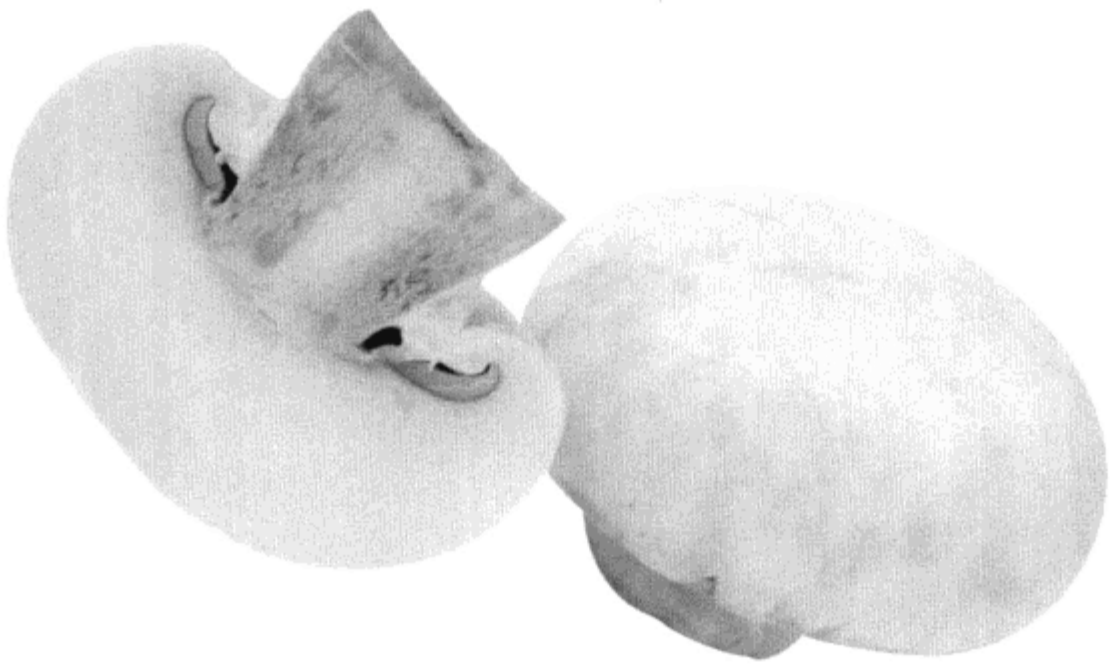
口蘑分布情况一览

口蘑以黑龙江地区产量最大，成熟期为4月至10月。

主产地：黑龙江、河北、内蒙古、吉林、辽宁。

走近口蘑

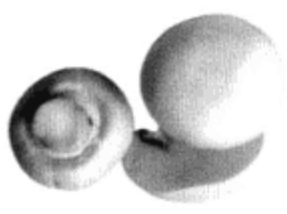
别名：白蘑、蒙古口蘑、云盘蘑、银盘、营盘



口蘑营养调查
（以100g为例）

- 维生素A……5mg
- 维生素B_{12}……5mg
- 磷……1655.2mg
- 锌……9.04ug
- 钙……169mg
- 钾……106mg

您选哪一种？



白蘑

菌伞的表面颜色为纯白色，菌伞边向内生长，触感滑嫩。

青腿子

菌柄灰白色，菌伞边稍稍向外生长一些。

营养师建议

1.适合患有癌症、心血管疾病、肥胖、便秘、糖尿病、肝炎、肺结核、软骨病的患者食用。

2.泡在液体中的袋装口蘑，其菌表附着许多化学物质，食用前要多洗几遍。

营养翻番的食用法则

口蘑牛排

材料：

牛排……220g
圆葱丝……5g
西芹段……5g
口蘑……100g

调料：盐20g、胡椒粉0.3g、红酒10g、橄榄油15g、奶油15g、料酒和酱油适量。

做法：

1．牛排用盐、胡椒粉、圆葱丝、西芹段、料酒、酱油腌制20分钟。

2.将口蘑与奶油同炒至口蘑熟，盛出装盘。

3.煎盘放油，把腌好的牛排煎到需要的熟度，取出放在奶油口蘑上。

4.橄榄油倒入干净煎盘中，下圆葱丝和西芹丝翻炒，出香味后加入盐、胡椒粉、红酒调味。并将调好的汁浇在牛排上即可。

平菇

追风散寒，舒筋活络

平菇营养丰富，常食平菇不仅能起到改善人体新陈代谢、增强机体免疫能力、调节植物神经的作用，还能帮助人体减少血清胆固醇，降低血压，抑制癌细胞，调节女性更年期综合征，防治肝炎、尿道结石、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、软骨病、高血压等病症。

平菇分布情况一览

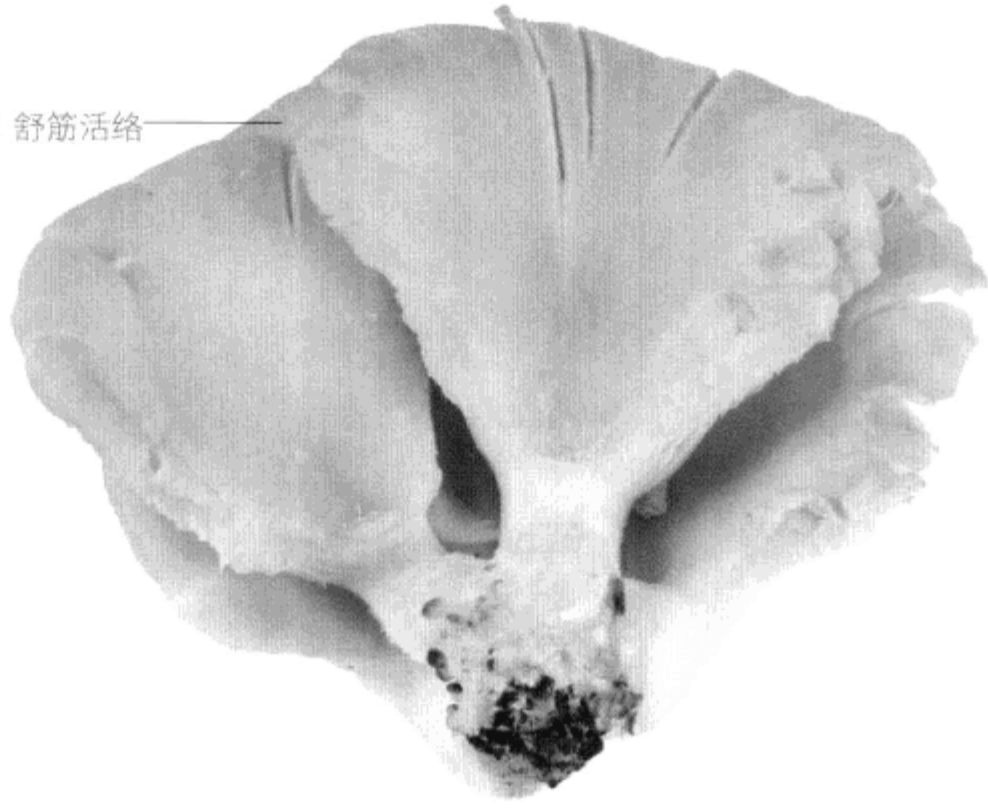
平菇以山西地区产量最大，其成熟期为3月至8月。

主产地：吉林、辽宁、山西、湖南、四川

营养师建议

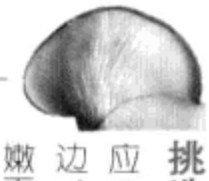
特别适合体弱者、更年期妇女、肝炎、消化系统疾病，软骨病、心血管疾病患者、尿道结石症患者及癌症患者长期食用。

追风散寒 舒筋活络



平菇营养调查（以100g为例）

热量	20kcal
蛋白质	7.8g
碳水化合物	69g
膳食纤维	5.6g
胡萝卜素	0.01mg
维生素B2	7.09mg
维生素C	4mg
钙	21mg
钾	258mg

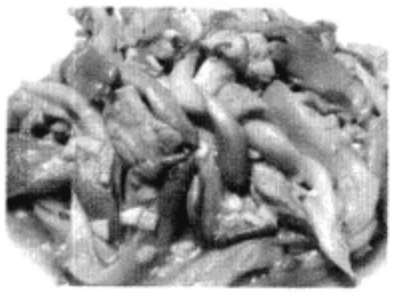


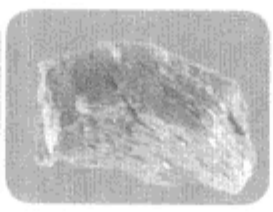
挑选平菇小窍门

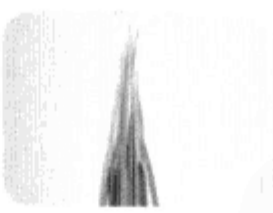
应选择形状整齐不缺边，颜色正常，质地脆嫩而肥厚，气味纯正、无杂味，菌伞的边缘向内卷曲的购买。

营养翻番的食用法则

平菇肉片







食材：

新鲜的平菇……250g

猪肉片……100g

调料：

葱、姜、酱油，绍酒，胡椒粉、盐、淀粉、鸡精各适量。

做法：

① 平菇撕成大片，入沸水中焯透，取出并挤干水分；葱、姜切片。

② 肉片用适量酱油、盐、鸡粉、绍酒、淀粉拌匀腌一下。

③ 热锅放油，油热到八成时，放入葱片、姜片翻炒，煸香后放入肉片同炒。

④ 肉片变色后，加水、酱油、盐、鸡精、胡椒粉烧开，放入平菇，微火烧5分钟，再转用大火，汤汁收浓后加水淀粉勾芡，使芡汁均匀地挂在肉片和平菇上即可。

功效：

可作为辅助治疗腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通等病症的食疗。

拉丁名：Flammulina velutiper (Fr.) Sing | 别名：智力菇 科属：白蘑科，金针菇属

金针菇

抗癌护肝，降胆固醇

金针菇因其菌柄细长的样子酷像金针菜而得名。它含锌量高，能够促进儿童生长和智力发育，人称『增智菇』，常食金针菇能抗癌、降胆固醇，预防肝脏疾病和胃肠道溃疡，促进体内新陈代谢，防病健身，还能防治心脑血管疾病，抵抗疲劳，特别适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用。

金针菇分布情况一览

金针菇以云南地区量最大，成熟期为6月至12月。

主产地：云南、江苏、河北、黑龙江。

走近金针菇

别名：毛柄小火菇、构菌、朴菇、冬菇、朴菰、冻菌、金菇、智力菇

营养师建议

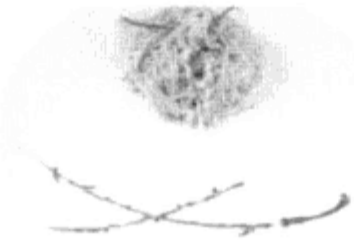
1. 特别适宜气血不足、营养不良的老人、儿童食用。
2. 癌症患者、肝脏病及胃、肠道溃疡、心脑血管疾病患者应常吃金针菇。
3. 脾胃虚寒的人应少吃或不吃金针菇。

金针菇营养调查（以100g为例）

热量	26.00kcal
蛋白质	2.40g
膳食纤维	2.70g
维生素C	2.00mg
维生素E	1.14mg
钾	195.00mg

营养翻番的食用法则

功效：增强智力、促进身体发育。特别适合处于生长发育阶段的儿童食用。



金针菇炒虾仁

食材：

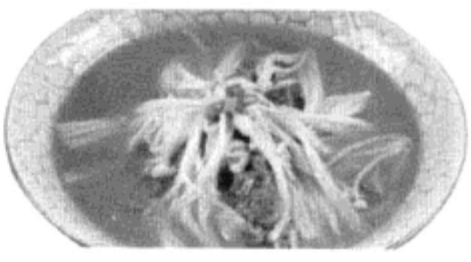
金针菇……150g
虾仁……200g
青豆……50g
鸡蛋清……1个

调料：

葱花、盐、淀粉、黄酒、酱油、味精

做法：

① 虾仁加蛋清、淀粉、黄酒、盐，拌匀；金针菇切段。
② 热锅放油，油热时放入葱花，炒香后放入虾仁，并加适量黄酒煸炒。
③ 3分钟后，加入准备好的金针菇、青豆，放入盐、酱油、味精翻炒，炒熟后即可。



金针菇炖土鸡

食材：

金针菇……100g
土鸡……250g

做法：

① 鸡去掉内脏、洗净，入砂锅中加水炖至九成熟。
② 放入金针菇，金针菇煮熟即可。

功效：补益气血，适用于体虚气血不足的人经常食用。

别名：毛头鬼伞 科属：鬼伞科，鬼伞属 | 拉丁名：Copyinds comatus（MUII. Fr）Gray

鸡腿菇

清神益智，益脾胃，助消化，增加食欲

鸡腿菇是鸡腿蘑的俗称，因外形似鸡腿，肉味口感似鸡丝而得名，有『菌中新秀』之美誉。鸡腿菇菇体洁白，美观，营养丰富、味道鲜美，经常食用有助于增进食欲，促进消化，增强人体免疫力，是减重食物中理想的选择，还可防止骨骼老化。鸡腿蘑还是一种药用菌，有益脾胃、清心安神、治痔等功效。

鸡腿菇分布情况一览

鸡腿菇以云南地区量最大，其成熟期为4月至6月。

主产地：云南、黑龙江、吉林、河北、山西、内蒙古。

鸡腿菇营养调查
（以100g为例）

热量	346kcal
蛋白质	25.4g
植物纤维	7.3g
钾	1661.93mg
钠	34.01mg
钙	106.7mg
镁	191.47mg
磷	634.17mg

挑选鸡腿菇小窍门

鸡腿菇以茎部粗壮、顶小的最为鲜美。用手掐鸡腿菇茎部，有一定弹性，且菇体表面没有水分的为佳品。

营养翻番的食用法则

耗油鸡腿菇

食材：

鸡腿菇300g

调料：

蚝油3匙，葱花、蒜末、盐、鸡精各适量

做法：

1.鸡腿菇去蒂后入沸水中微焯一下。

2.热锅放油，油至7成热时放入葱花、蒜末炒香，倒入鸡腿菇翻炒至熟。

3.将盐、鸡精放入锅内炒匀，最后淋入蚝油即可。

功效：

益脾胃、增食欲，长期食用对降低血糖浓度，治疗糖尿病有较好疗效。治疗痔疮效果也较明显。

滑炒鸡腿菇

食材：

鸡腿菇、胡萝卜

调料：

盐、鸡精、淀粉、葱油

做法：

1.鸡腿菇、胡萝卜切成片，一起入沸水中微焯。

2.锅内放少许油，放入沥干水的鸡腿菇片和胡萝卜片翻炒。

3.鸡腿菇炒熟时，放盐、鸡精翻炒后勾芡，起锅时撒几滴葱油即可。

功效：

此菜是减重人群的理想选择，还能预防便秘、抗癌防癌、防止骨骼老化。

拉丁名：Dictyophora indusiata(Vent.Pers.)Fisch | 别名：竹笙 科属：鬼笔科，竹荪属

竹荪

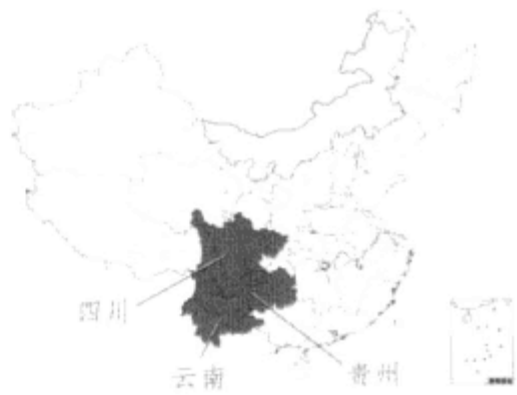
减肥消炎，降压止咳

竹荪因形状俊美、色彩鲜艳，被人们称为『雪裙仙子』、『菌中皇后』。其营养丰富，味道鲜美，但生长条件恶劣，不易收获，历来被认为是珍奇稀罕之物。它能补气养阴、清热利湿、润肺止咳，对肺虚热咳、喉炎、高血压、高血脂、痢疾、肥胖等疾病有很好的治疗作用，还可抵抗艾滋病毒对人体的侵袭。

竹荪分布情况一览

竹荪以贵州地区量最大，其成熟期为5月至9月。

主产地：四川、云南、贵州。



挑选竹荪小窍门

干竹荪比较轻，商家为了使竹荪称起来更重些，可能在竹荪中灌浆，因此挑选的时候可以把竹荪抓在手中捏紧，感觉干燥松软的质量较好，烹调后口感也佳。

走近竹荪

别名：竹笙、竹参

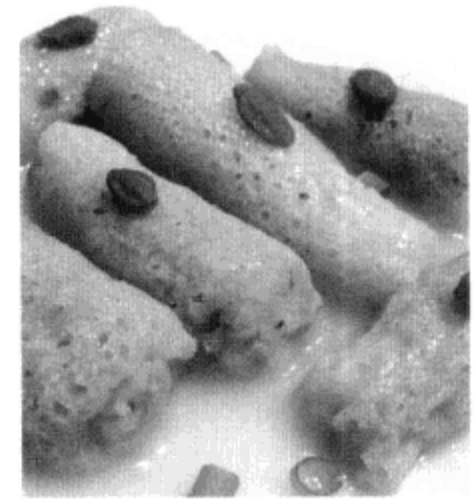
竹荪营养调查
（以100g为例）

热量	235kcal
蛋白质	19.4g
膳食纤维	8.4g
维生素C	55mg
维生素E	567mg
钾	3.21mg

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
贫血	竹荪 + 猪肝	猪肝打碎加调料蒸成肝糕，然后和竹荪一起煮汤。
健脾益胃	干竹荪 + 鲫鱼 + 鸡蛋两个	鱼肉剁蓉加调料拌匀放入泡开的竹荪，蘸上鸡蛋液、面包糠炸至金黄。
肥胖症	竹荪 + 银耳 + 鸡蛋	葱炸香后加水煮银耳、竹荪，滚后洒入鸡蛋糊加调料。

香酥竹荪鱼



活血、健脾、益胃

食材：

干竹荪……100g

草鱼……500g

鸡蛋……100g

面包屑……20g

调料：

盐、鸡精、淀粉、芝麻、椒盐各适量。

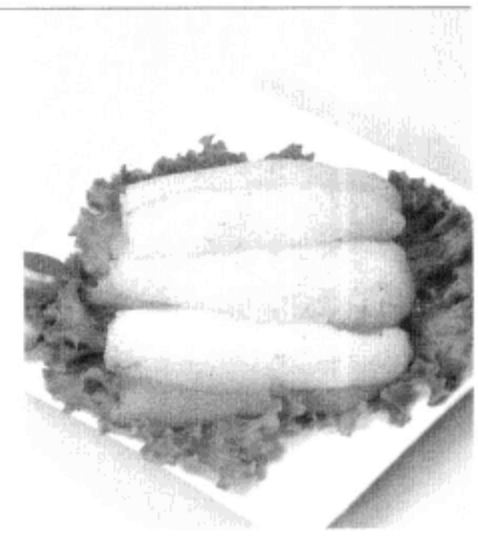
做法：

①将干竹荪用水泡开，切成5cm长的段。

②将鱼肉剁成蓉，加入盐、鸡精搅拌均匀，再将鱼蓉放入竹荪中间，蘸上鸡蛋液、面包屑、芝麻待用。

③油锅烧热后放入竹荪鱼，炸至金黄色时捞出，食用时蘸椒盐即可。

如意竹荪



补气、养阴

食材：

竹荪（水发）……150g

鸡胸脯肉……100g

鲜蘑末、火腿末各10g

豌豆苗少许。

做法：

①发好的竹荪用开水焯一下，展开，平铺在盘中。

②在平铺的竹荪上洒少许面粉，抹上一层用蛋清、葱姜水、盐、料酒调好的鸡胸脯肉末、豆苗末、鲜蘑末和火腿末。

③将肉馅卷至竹荪中间，用淀粉黏好竹荪卷，入蒸锅中蒸5分钟取出。

④热锅放入水、盐、料酒、姜水、酱油，烧开，浇在汤盘中即可。

竹荪爆肚皮

润肺、止咳

食材：

竹荪……50g~100g

猪肚……500g

调料：

盐、料酒、葱段、姜片各适量。

做法：

①猪肚洗干净，高压锅中放入适量的水，用高压锅将猪肚煮沸至7成熟左右，取出切片；竹荪切片。

②热锅放油，油至8成熟，放肚片爆炒片刻再加入竹荪片。

③竹荪片将熟时加精盐、料酒、葱段、姜片炒香后，再加少量水焖，焖至竹荪、肚皮均熟即可。

柴把竹荪卷

清热、利湿

食材：

竹荪8个、芹菜2根、金针菇1小把、香菇2个、胡萝卜少许。

做法：

①竹荪泡软、铺开，入煮沸的高汤中微焯一下。

②胡萝卜去皮、煮熟后切丝；香菇切条；金针菇去根；芹菜入沸水焯后切成细长条。

③把金针菇、香菇条与胡萝卜条放入竹荪中卷起，用芹菜段系紧。

④在放有竹荪卷的碗中加盐、蘑菇精及少许水入蒸锅中蒸5分钟~6分钟。高汤和水淀粉勾芡淋在蒸好的竹荪卷上即可。

滑子蘑

增强食欲，益气补脾

滑子蘑是一种低热量、低脂肪的保健食品。附着在滑子蘑菌伞表面的黏性物质是一种核酸，对保持人体精力和脑力有很大帮助，还能抑制肿瘤。经常食用滑子蘑能够补脾胃，益气，缓解食欲减退、少气乏力等症状。

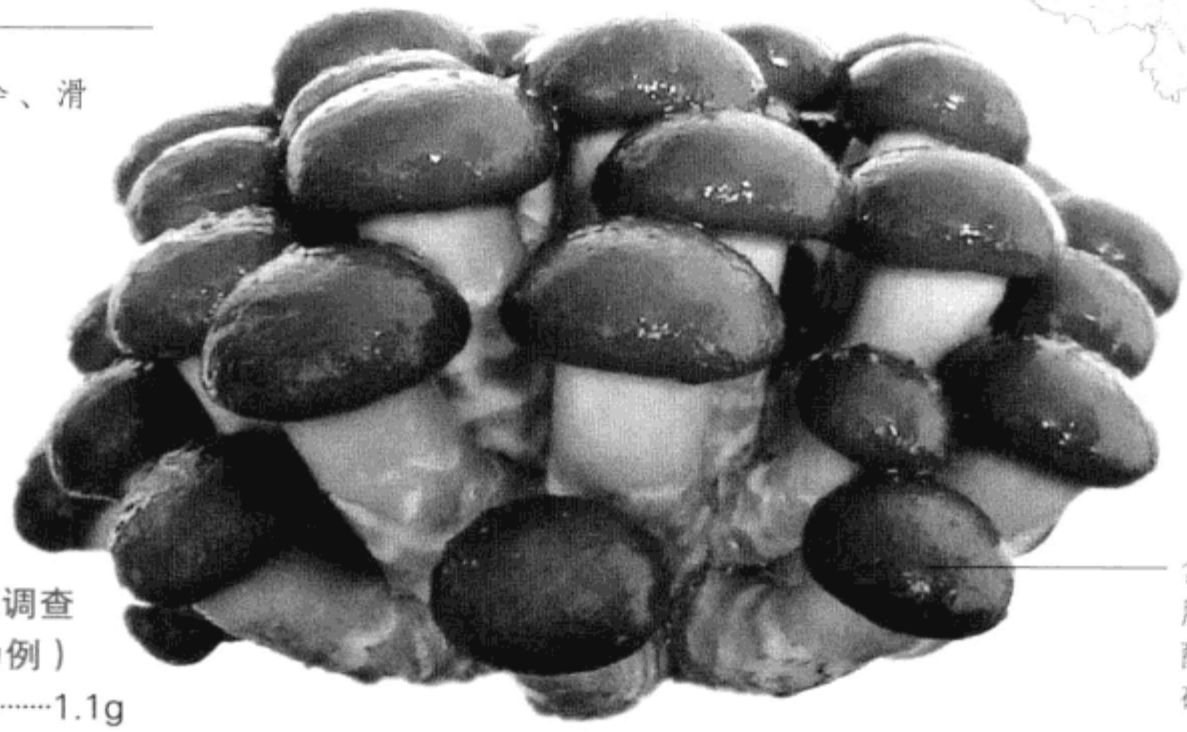
滑子蘑分布情况一览

滑子蘑以河北地区产量最大，其成熟期为6月至12月。

主产地：河北北部、辽宁、黑龙江。

走近滑子蘑

别名：光帽磷伞、滑子菇、珍珠菇



含有大量人体所需的氨基酸，维生素和矿物质。

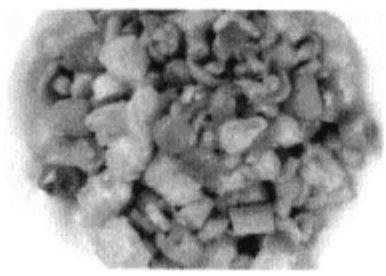
滑子蘑营养调查
（以100g为例）

- 蛋白质……1.1g
- 碳水化合物……2.5g
- 磷……33mg
- 钙……3mg

营养翻番的食用法则

滑子蘑炒鸡丁

补脾胃，益气



食材：
水发滑子蘑、鸡腿肉。

做法：
①鸡腿肉切丁，用盐、料酒、胡椒粉、水淀粉腌制一下。滑子蘑洗净去根。
②取一大碗，放入葱花、姜末、水淀粉、酱油、少许白糖、味精、盐、胡椒粉、香油、高汤兑成芡。
③热锅放油，油约至4成热时将鸡丁放入锅中，翻炒变色后立即取出备用。
④热锅放油，油至8成热时，放入滑子蘑翻炒几下。
⑤放鸡丁与滑子蘑炒均匀，再倒入芡汁搅拌均匀即可。

白菜滑子蘑

增进食欲

食材：
滑子蘑、白菜叶、肉段。

调料：
葱花、姜片、盐、酱油。

做法：
①油锅烧热，油至八成热时，下肉段翻炒至变色，盛出备用。
②油锅烧热，放葱花和姜片，爆香后倒入白菜和滑子蘑一同翻炒。
③加盐、酱油翻炒，最后把熟的肉段加进去炒几分钟即可。

木耳

化解结石，养胃止痢

木耳味道鲜美，现代营养学家把黑木耳称为『素中之荤』，盛赞其营养价值可与肉类食物相媲美。木耳中铁的含量极为丰富，因此常吃木耳能生血养颜，令人肌肤红润，并可防治缺铁性贫血。木耳还含有维生素K，可以减少血液凝块，预防血栓的发生，起到防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。木耳还可以促进纤维类物质的分解，能化解胆结石、肾结石等体内异物，滋养益胃、防癌抗癌、润肺养阴、止血。适用于血痢、崩中漏下、痔疮出血、高血压、便秘、眼流冷泪等症。

木耳分布情况一览

木耳以云南地区产量最大，其成熟期为3月至12月。主产地：黑龙江、辽宁、云南。

挑选木耳小窍门

优质的木耳乌黑光滑，背面呈灰白色，片大均匀，木耳瓣舒展，体轻干燥，半透明，胀性好，无杂质，有清香气味。

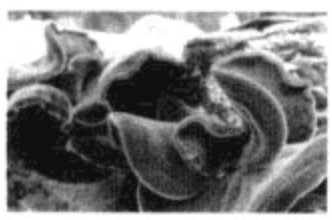
木耳营养调查
（以100g为例）

蛋白质	10.6g
植物纤维	7g
钙	375mg
铁	185mg
维生素B1	0.15mg
维生素B2	0.55mg

您选哪一种？

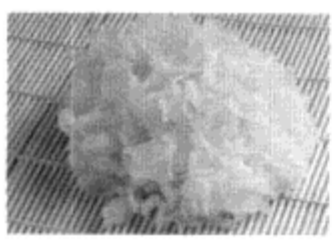
黑木耳

外形像耳朵，黑色，木耳边缘为波浪状，很薄。



毛木耳

叶面平展、绿色、有绒毛，叶边呈微锯齿状。



白木耳

又名银耳，白色、透明。

皱木耳

木耳上有明显的皱褶并且形成网格。

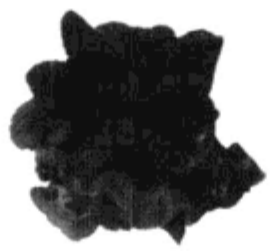
木耳食用原则

营养师建议

① 特别适合缺铁的人、矿工、冶金工人、纺织工、理发师食用。

② 有出血性疾病及容易腹泻的人不能吃木耳。

③ 孕妇应少吃木耳。



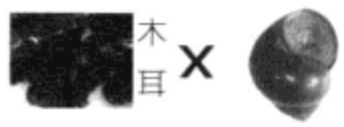
新鲜木耳食用容易中毒

人吃了新鲜木耳后再经阳光照射，皮肤会出现红肿、痒痛，产生皮疹、水泡，水肿。

干木耳食用才安全

1. 新鲜木耳在曝晒过程中大多数的毒素会被分解掉。

2. 食用干木耳前需要用水浸泡并换2次~3次水，这样剩余的毒素会溶于水中，使木耳的有毒物质彻底消失，所以干木耳食用起来更安全。



木耳不能与田螺同食。寒性的田螺与木耳同食不利于消化。

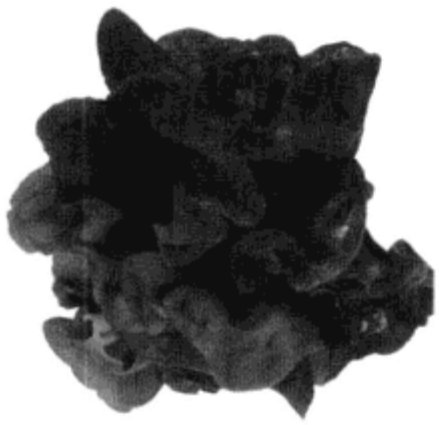
痔疮患者不能将木耳与野鸡一同食用：

野鸡有小毒，与木耳同吃容易引发痔疮出血。

木耳不能与野鸭同食：

野鸭味甘性凉，与木耳同食会使人消化不良。

干木耳清洗方法

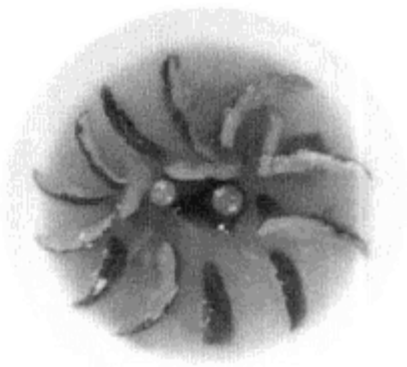


① 干木耳浸泡在温水中，加入盐，浸泡半小时使木耳快速变软。

② 将变软的木耳放入另一盆温水中，加入两勺淀粉，搅拌，可以去除木耳细小的杂质和残留的沙粒。

③ 最后再用一盆温水再洗一遍木耳，沥干水即可。

黑木耳美容小妙招

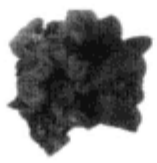


食材：干黑木耳、干红枣。

做法：黑木耳泡好与洗净的红枣一起煮汤。

功效：养血驻颜、润泽皮肤、减肥。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕		〔用法〕
女性崩漏失血	 黑木耳15～30g	▶	黑木耳用水煮烂后，加白糖适量饮服。
淤血	黑木耳粉10g	▶	温开水或淡醋送下。

营养翻番的食用法则

木耳炒鸡肝

养肝、补血、明目

食材：

鸡肝……150g

黑木耳……80g

调料：

姜丝、黄酒、盐、味精各适量。

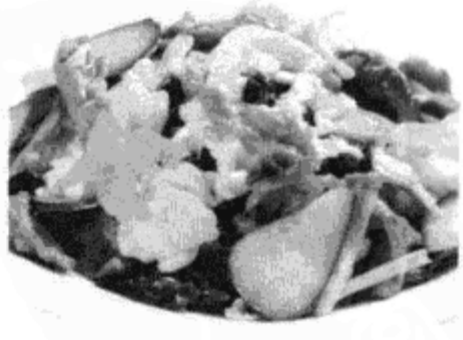
做法：

① 将鸡肝洗净，切片；黑木耳用温水泡发，洗净，切成丝。

② 旺火起锅下油，先放姜丝爆香，再放鸡肝片炒匀，随后放黑木耳丝、黄酒和精盐，翻炒5分钟。

③ 加少许水，盖上锅盖，稍焖片刻，下味精调匀即可。

木须豆腐



润肺、养阴

食材：

油豆腐……4块

猪肉馅……110g

黑木耳、虾仁各70g

调料：

盐、鸡精、胡椒粉各1/3小匙、香油、淀粉、高汤、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法：

① 虾仁挑去背后的沙线，剁成虾末。

② 虾末、肉馅、鸡精、1/3匙胡椒粉、香油、一匙淀粉拌匀备用。

③ 油豆腐中间挖空，把虾末肉馅放入油豆腐中，再入蒸锅中大火蒸熟后取出。

④ 黑木耳切小片，放入沸水中微焯一下，捞出，与高汤、盐、鸡精、胡椒粉一同入锅中煮开。

⑤ 将黑木耳汤淋在油豆腐上即可。

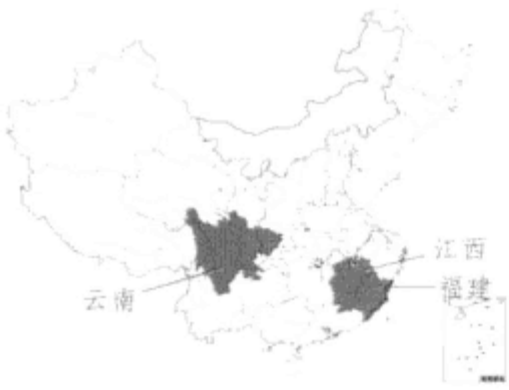
茶树菇

益气开胃，健脾止泻

茶树菇，味美、柄脆，集保健食疗于一身。茶树菇富含人体所需的天门冬氨酸、谷氨酸等多种氨基酸和多种矿物质、微量元素，味道鲜美，用作主菜、调味均佳。它还有美容保健、壮阳滋阴、补肾滋阴、健脾胃、提高人体免疫力之功效，对抗癌、降压、防衰、小儿低热均有辅助治疗功能，民间称之为『神菇』。

茶树菇分布情况一览

茶树菇以江西地区产量最大，其成熟期为4月至6月。主产地：福建、江西、四川。



走近茶树菇

别名：茶薪菇、柱状田头菇、杨树菇、柱状环锈伞、柳松茸

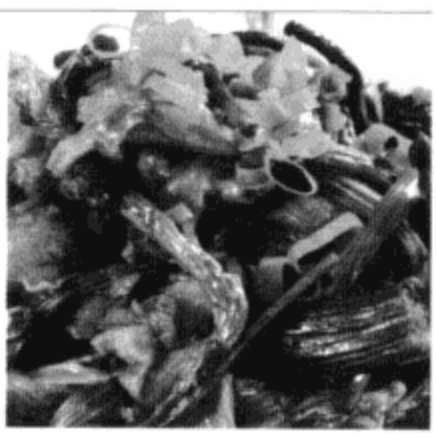
挑选茶树菇小窍门

新鲜的茶树菇，粗细、大小一致，若大小不统一，则掺有不是一个生长周期的陈菇。

茶树菇营养调查
（以100g为例）

蛋白质	14.2g
纤维素	14.4g
维生素E	0.46mg
钠	186.6mg
钾	4713.9mg
钙	26.2mg
铁	42.3mg

营养翻番的食用法则



茶树菇老鸭汤

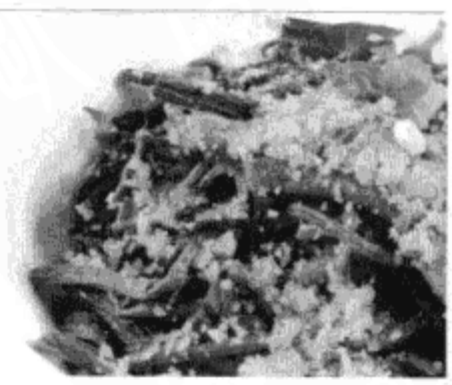
消脂、清肠胃

食材：

茶树菇……20g
干蘑菇……10g
火腿……20g
老鸭1只，春笋2段

做法：

① 茶树菇切段；干蘑菇用温水泡发后，捞出洗净备用。
② 春笋剥去外层硬壳，切去老根，拍松后切成段。
③ 老鸭处理干净后切块，鸭块放入沸水中，表面变色后，放入火腿片、葱段、姜片、茶树菇和蘑菇并盖上盖文火炖3小时。
④ 3小时后，放入笋段，继续炖20分钟，食用前添加少许盐调味即可。



咸蛋黄茶树菇

提高免疫力

食材：

鸡蛋1个、咸蛋黄、茶树菇

调料：

盐、白糖、淀粉各适量。

做法：

① 茶树菇入沸中加少许盐煮3~5分钟，取出沥干，放入器皿中。
② 打鸡蛋，将蛋汁与茶树菇搅拌均匀，再撒上淀粉拌匀。
③ 热锅放油，油热后放入拌好的茶树菇炸至金黄色捞出控油。
④ 锅中留少许底油，放入咸蛋黄加少量盐、白糖炒散，再倒入炸好的茶树菇炒匀即可。

银耳

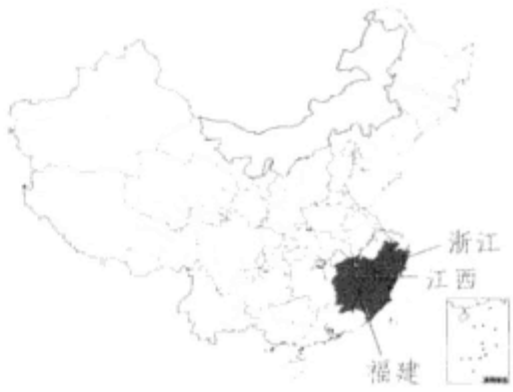
强身健体，防癌抗癌

银耳被历代皇家贵族看作『延年益寿之品』『长生不老良药』。具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、祛斑、嫩肤、减肥、延年益寿之功效。它能提高肝脏解毒能力、增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。对肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症有很好的疗效。

银耳分布情况一览

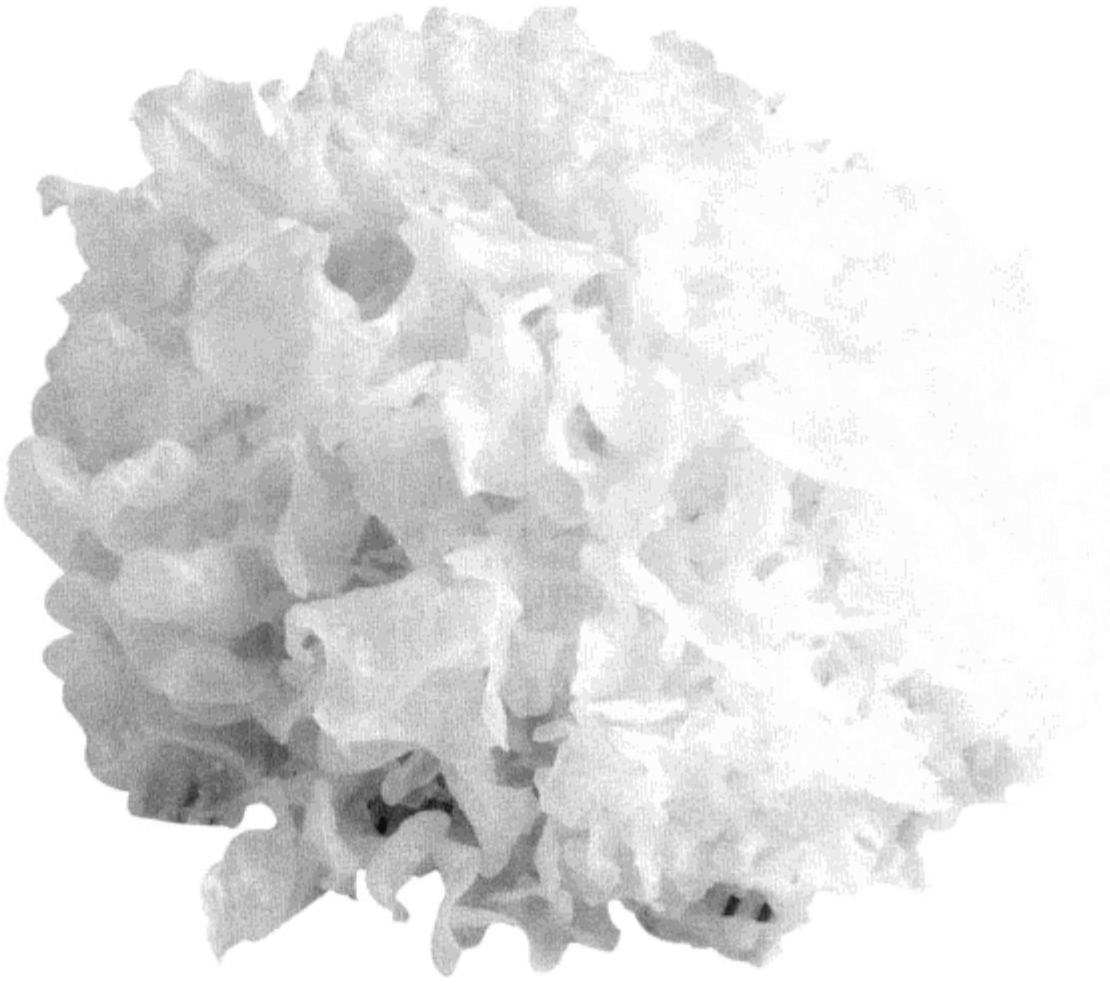
银耳以江西产量最大，其成熟期为4月至10月。

主产地：浙江、福建、江苏、江西、安徽。



走近银耳

别名：白木耳、雪耳、银耳子



挑选银耳小窍门

银耳以色泽黄白，鲜洁发亮，瓣大形似梅花，气味清香，带韧性，延展性好，无斑点杂色，无碎渣者为好。

银耳营养调查
（以100g为例）

蛋白质	5.0g
碳水化合物	79g
粗纤维	2.6g
铁	30.4mg
钙	380mg

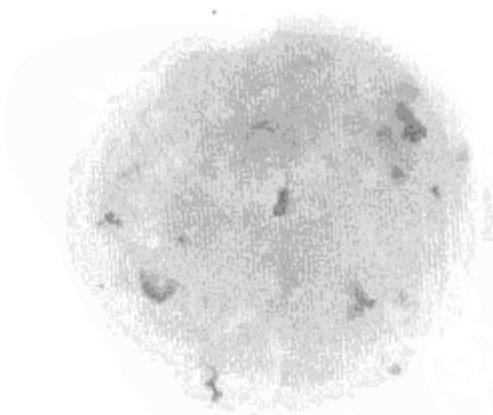
银耳美容小妙招

银耳眼膜

银耳熬成浓汁，放入冰箱冷藏，每次取3滴～5滴涂在眼角或眼周，每日1次。

功效：

润白去皱，增加眼部弹性。



营养师建议

① 冰糖银耳含糖量高，不宜睡前食用，以免血液黏度增高。

② 食用变质银耳会发生中毒反应，严重者会有生命危险。

③ 外感风寒、出血症、糖尿病患者应少吃或不吃银耳。

④ 变质银耳不可食用，以防中毒；熟银耳忌久放。

冰糖银耳汤

解暑、滋阴生津

材料：
银耳……10g
冰糖……30g
荸荠、甜杏仁、桂圆肉各适量。

做法：
① 荸荠削皮，切成两半，放入砂锅中，加清水，中火熬2小时。
② 甜杏仁去皮，入沸水中微焯一下，取出与桂圆肉一起入清水中浸泡。
③ 银耳与冰糖、荸荠、甜杏仁、桂圆肉一同放入砂锅中，加少量盐和水熬成汤即可。

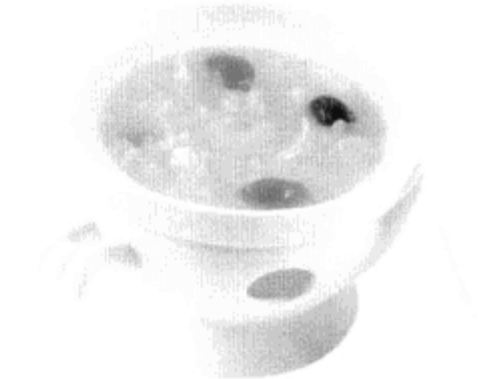
银耳枣仁汤

缓解夏日失眠

材料：
银耳……15g
酸枣仁……20g
冰糖……25g
冰枣……15g

做法：
① 银耳洗净泡发；酸枣仁用干净的布袋扎好。
② 将银耳、酸枣仁与冰糖一起放入砂锅内加水煮熬成汤，枣仁味入汤中后，取出枣仁袋。
③ 将红枣去核后下入锅中，与银耳同煮至汤沸即可食用。

银耳明目汤



明目 预防和治疗红眼病

材料：
鸡肝……50g
银耳……10g
枸杞……5g
调料：
料酒、姜汁、盐、味精各适量。

做法：
① 鸡肝切末；银耳泡发。
② 鸡肝末、银耳与枸杞加水烧沸后，再放入料酒、姜汁、盐和味精调味。
③ 鸡肝熟后，撒入茉莉花装碗食用。

燕窝银耳羹

润肺清心

材料：
燕窝……10g
银耳……20g
冰糖适量

做法：
① 燕窝处理干净，再入热水中浸泡3小时～4小时，然后择去绒毛，再入热水中浸泡1小时；银耳用清水浸泡1小时。
② 将燕窝、银耳、冰糖放入瓷罐或盖碗中，隔水炖熟后食用。

拉丁名：Hericium erinaceus | 别名：猴头菌　科属：齿菌科，猴头菇属

猴头菇

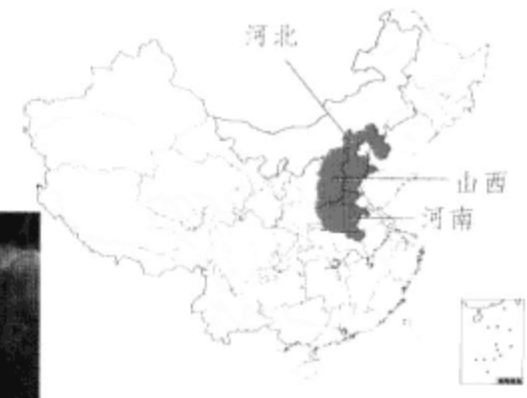
健胃，补虚，抗癌，益肾精

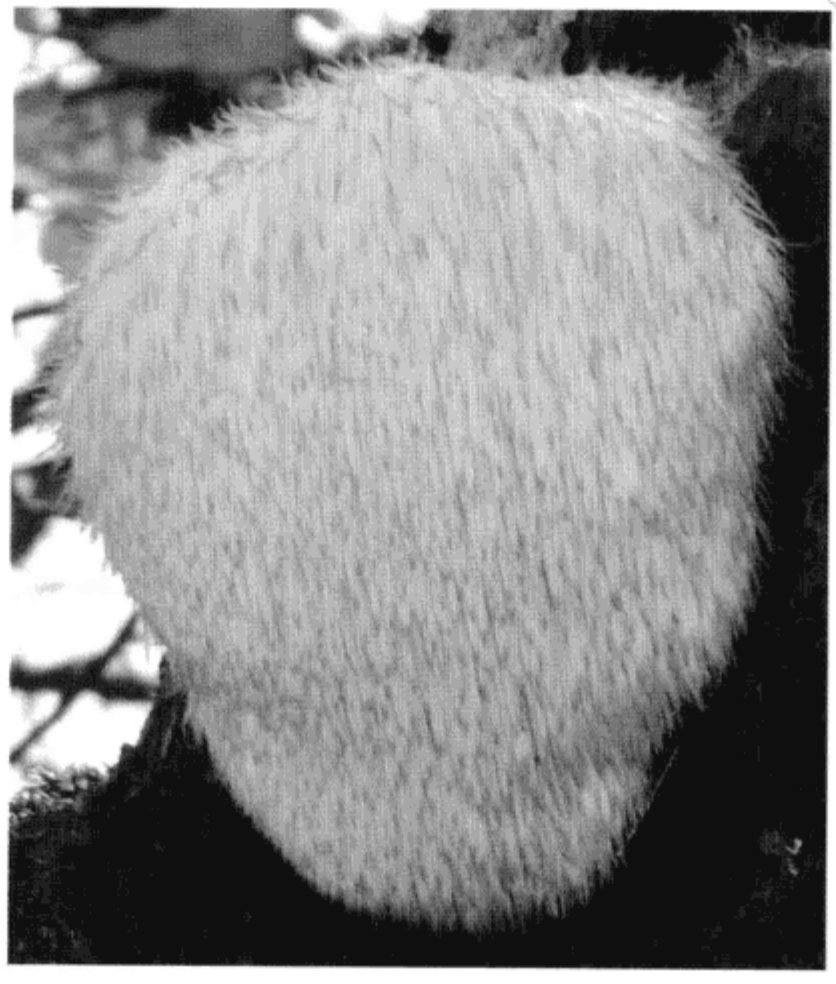
猴头菇是中国传统的名贵菜肴，肉嫩、味香、鲜美可口，是四大名菜之一。我国自古就有『山珍猴头、海味燕窝』的说法。猴头菇子实体圆而厚，直径3.5～10cm，远远望去似金丝猴头，故称『猴头菇』。菌肉鲜嫩，香醇可口，有『素中荤』之称。常食猴头菇可增强免疫功能、防癌抗癌、延缓衰老，更是心血管患者的理想食品。

猴头菇分布情况一览

猴头菇以山西地区产量最大，其成熟期为3月至5月和8月至10月。

主产地：河南、河北、山西。





挑选猴头菇小窍门

选购时，应挑选菇体完整，无伤痕残缺，菇体干燥，不烂、不霉、不蛀，茸毛齐全。菇体呈金黄色或黄里带白的。

猴头菇营养调查
（以100g为例）

蛋白质	2.4g
脂肪	0.1g
粗纤维	4.3g
维生素E	0.46mg
钠	323.9mg
钾	13mg
钙	24mg

营养师建议

① 猴头菇要经过浸泡、反复清洗、烹制，直至猴头菇软烂如豆腐时营养成分才会完全析出。

② 发霉、微烂及变质的猴头菇食用后会中毒。

养身有方

主治	材料	用法
消化不良	猴头菇60g	猴头菇切片，加水煎汤，加黄酒服用。
头晕心悸	猴头菇 + 鸡	猴头菇500g、鸡1只。猴头菇和鸡肉一起煮汤喝。
癌症	猴头菇 + 白花蛇舌草 + 藤梨根	猴头菇60g、白花蛇舌草60g、藤梨根60g，加水煎汤服用。

海参猴头

解暑

材料：
水发海参……600g
水发猴头菇……200g

做法：
① 水发海参切段，下入煮沸的有葱段、姜片、酱油、料酒调味的水中，微焯一下。
② 猴头菇切片，洒上高汤、少量盐、酱油上屉蒸30分钟。
③ 热锅放油，油至7成热时，下海参、猴头菇翻炒均匀后加高汤、味精烧至入味，锅中剩余汤汁勾芡，淋入鸡油即可。

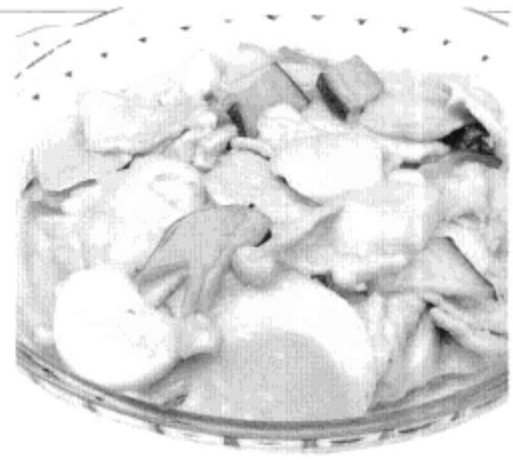
冬笋烧猴头菇

适用于失眠

材料：
猴头菇……550g
火腿片、熟冬笋片、料酒、精盐、葱结、姜片、油菜心、熟猪油各适量。

做法：
① 猴头菇去根蒂，顺毛切成大片；油菜心洗净，切成段。
② 炒锅中火，放油烧热，下姜片、葱花炸香，加料酒、猴头菇片、火腿片、熟冬笋片、油菜心段烧沸，改小火烧至猴头菇片松软，加精盐，淋上熟猪油，倒入大圆盘内即可。

猴头菇烩玉兰片



缓解神经衰弱

材料：
猴头菇……200g
火腿片……45g
水发玉兰片……40g
鸡蛋3个。

做法：
① 猴头菇去蒂、洗净，入沸水中焯一下，切薄片。
② 将鸡蛋清、精盐、湿淀粉与猴头菇片搅拌均匀，然后将猴头菇片逐一放入沸水锅中氽熟捞出。
③ 热锅放油，投入葱段炸香，下料酒、水发玉兰片、盐、猴头菇片、火腿片，焖至汤稠时加味精，用淀粉勾芡，出锅即可。

砂锅鸡脯猴头菇

适用于胃溃疡、胃炎

材料：
水发猴头菇……800g
鸡脯肉……600g
干贝……50g
葱、姜、料酒、盐各适量。

做法：
① 将水发猴头菇挤干水，切成片；鸡脯肉切成块；干贝泡开，清洗干净。
② 热锅放熟猪油，油至6成热时，下入猴头菇片、鸡脯肉块，锅上旺火，加入葱、姜、料酒、精盐、清汤和洗干净的干贝，炖至鸡脯肉软烂，出锅即可。

拉丁名：Pleurotus eryngii Quel. | 别名：刺芹侧耳　科属：侧耳科，侧耳属

杏鲍菇

增加免疫力，抗癌助消化

杏鲍菇，被称为『平菇王』『干贝菇』，具有杏仁香味、菌柄为乳白色，口感鲜嫩，具有降血脂、降胆固醇、促进胃肠消化、增强机体免疫能力、防止心血管病等功效，还有抗癌和美容的作用。

杏鲍菇分布情况一览

杏鲍菇以湖南地区产量最大，其成熟期为1月至7月。

主产地：河北、湖南。

杏鲍菇营养调查
（以100g为例）

蛋白质	15.4g
脂肪	0.55g
粗纤维	5.4g
铁	2.9mg
钙	2mg
锌	38.01mg
硒	0.023mg

营养翻番的食用法则

杏鲍菇生煸豌豆苗

预防心血管疾病

食材：

杏鲍菇200g，豆苗300g，冬笋40g。

调料：

花生油60ml，姜、盐、料酒、味精各适量。

做法：

① 豆苗去根、杏鲍菇、冬笋切丝、姜切末。

② 炒锅旺火倒入花生油，烧至八成热放入冬笋、杏鲍菇、姜末，煸炒片刻放入豆苗、料酒、盐、味精。煸炒至豆苗断生，起锅装盘即可。

腐乳杏鲍菇

促进肠胃消化

食材：

杏鲍菇300g左右

调料：

腐乳1/2块，生抽1小勺，白糖1小勺，芝麻酱1小勺，醋1小勺，香油1/2小勺，蒜末适量

做法：

① 将杏鲍菇洗净，放入蒸锅蒸8分钟；如果是干的杏鲍菇，先用水清洗干净，放在水中浸泡，浸到柔软即可。

② 将所有的调料搅拌均匀。

③ 杏鲍菇蒸完毕后，冷却一会，用手撕成丝最好不要用刀切成丝。

④ 将调料淋在撕好的杏鲍菇上，就可以了。

别名：真姬菇　科属：白蘑科，玉蕈属　拉丁名：Hypsizygus marmoreus (Peck) H. E. Bigelow

蟹味菇

防癌抗癌，延长寿命

蟹味菇，因其具有独特的蟹鲜味而得名。有浅灰色型和纯白色型两个品种。菌伞表面颜色是白色至灰褐色，伞中央有深色的大理石花纹，伞下的褶是白色的。蟹味菇有增强机体免疫力、延缓衰老、防止便秘、防癌抗癌、延长寿命、美容等功效。

蟹味菇分布情况一览

蟹味菇以云南地区产量最大，其成熟期为6月至10月和12月至4月。

主产地：云南、杭州、吉林。

走近蟹味菇

别名：真姬菇、玉蕈、斑玉蕈、海鲜菇

蟹味菇营养调查
（以100g为例）

热量	18kcal
食物纤维	3.7g
叶酸	28ug
铁	0.4mg
钙	1mg

您选哪一种？

浅灰色型

菌伞表面的颜色为浅灰色。

纯白色型

菌伞表面的颜色为纯白色，又叫“白玉菇”“玉龙菇”。

营养翻番的食用法则

凉拌蟹味菇

延年益寿

食材：蟹味菇。

调料：葱花、米醋、酱油、盐、味精、香油、辣椒油。

做法：

① 蟹味菇去根洗净，放入沸水中微焯一下。

② 将焯好的蟹味菇放到冷水中冷却。

③ 冷却的蟹味菇沥干水分，用适量的葱花、米醋、酱油、盐、味精、香油及辣椒油将其拌匀即可。

牛肝菌

养血和中，补虚提神

牛肝菌是部分中成药的原料之一，本身就有清热解烦、养血和中、追风散寒、舒筋和血、补虚提神、抗流感病毒等功效。可用于治疗腰腿疼痛、手足麻木、四肢抽搐、妇女白带异常等病症。是食药兼用的珍品。经常食用牛肝菌还能明显增强自身免疫力、改善体内微循环。

牛肝菌分布情况一览

牛肝菌以云南产量最大，其成熟期为6月至10月。

主产地：云南。

走近牛肝菌

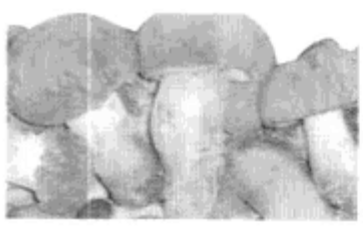
别名：大脚菇、白牛头、黄乔巴、炒菌

牛肝菌营养调查
（以100g为例）

热量	338kcal
蛋白质	20.2g
碳水化合物	64.2g
钙	23mg
磷	500mg
铁	50 mg

您选哪一种？

白牛肝菌



黄牛肝菌

黑牛肝菌

营养翻番的食用法则

干椒黄牛肝菌

补虚提神

材料：鲜黄牛肝菌、花生油、盐、味精、干辣椒、蒜

做法：

① 黄牛肝菌洗净，切成片；蒜去皮洗净切成小片，干辣椒去蒂去子，切成长段。

② 锅置火上，注入花生油烧至三成热时，将蒜片与干辣椒段下锅稍炸一下。

③ 旺火热油放入黄牛肝菌与蒜、辣椒爆炒，放入盐、味精起锅。

口感：清香滋润，微辣、麻，菌香味醇厚。

别名：伞把菇　科属：白蘑科，鸡枞菌属　拉丁名：Collybia albuminosa

鸡枞菌

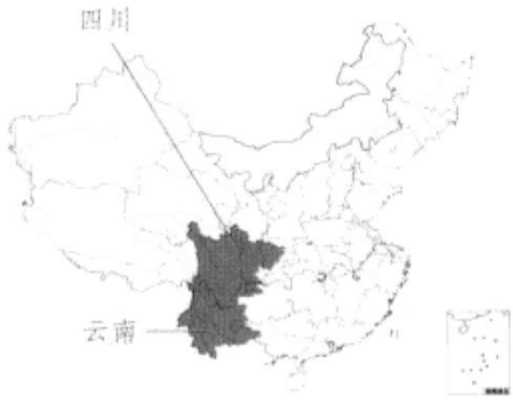
延缓衰老，防止便秘

蟹味菇，因其具有独特的蟹鲜味而得名。有浅灰色型和纯白色型两个品种。菌伞表面颜色是白色至灰褐色，伞中央有深色的大理石花纹，伞下的褶是白色的。蟹味菇有增强机体免疫力、延缓衰老、防止便秘、防癌抗癌、延长寿命、美容等功效。

鸡枞菌分布情况一览

鸡枞菌以云南产量最大，其成熟期为12月至5月。

主产地：云南、四川。



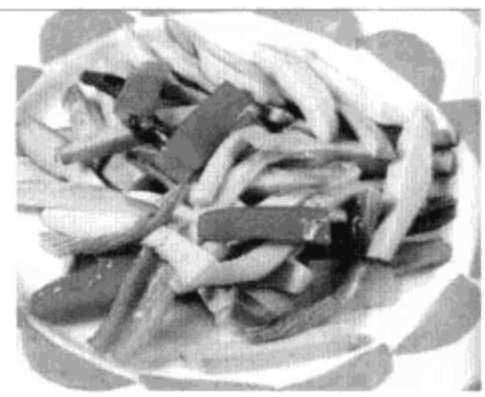
走近鸡枞菌

别名：伞把菇、鸡肉丝菇、豆鸡菇、白蚁菰、白蚁伞、

鸡枞菌营养调查
（以100g为例）

热量	286kcal
蛋白质	28.8g
碳水化合物	42.7g
钙	23mg
磷	750 mg
核黄素	1.20mg
维生素C	5.41mg

营养翻番的食用法则



三丝鸡枞菌

降血糖

食材：

鸡枞菌……200g

青椒、红椒各……30g

调料：

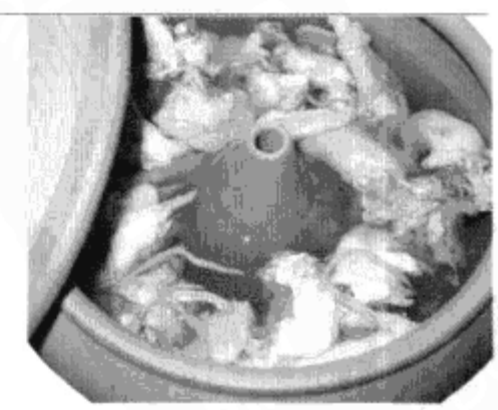
盐4g，味精3g，精制油30g，姜、蒜片少许。

做法：

① 将鸡枞菌择洗干净，与青椒、红椒切成丝备用。

② 锅内放水煮沸，加少许盐、油，倒入鸡枞菌飞一下水，捞出沥干水分。

③ 炒锅置旺火上，放入精制油烧热；放入姜、蒜片炒香，倒入原料，加盐、味精速炒一会即可出锅。



鸡枞菌豆腐汤

滋阴润肺　养胃　补肾

食材：

北豆腐……200g

鸡枞菌……50g

调料：

大葱3g、酱油2g、大蒜2g、盐2g、植物油15g。

做法：

① 鸡枞菌用热水浸泡2小时，洗净后沥干，切成小片；豆腐切块。

② 锅内放油烧热，放入鸡枞菌，加适量蒜，炒热后加入适量冷水用武火煮沸，5分钟后再放豆腐，在沸后加入葱、酱油、盐即可。

羊肚菌

补肾壮阳，健脑提神

羊肚菌，无毒菌类。有益肠胃、助消化、化痰理气、补肾壮阳、补脑提神、预防感冒、增强人体免疫力的功效。长期食用，可以治疗食积气滞、脘腹胀满、痰多咳喘等症状。最适宜中老年人、阳痿、早泄、性功能减退、性欲冷淡的人、妇女、脑力工作者食用。

羊肚菌分布情况一览

羊肝菌以陕西地区产量最大，其成熟期为4月至7月。

主产地：河南、陕西、甘肃。

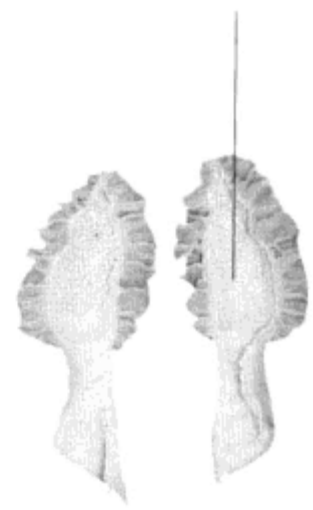
走近羊肚菌

别名：羊蘑、羊肚菜

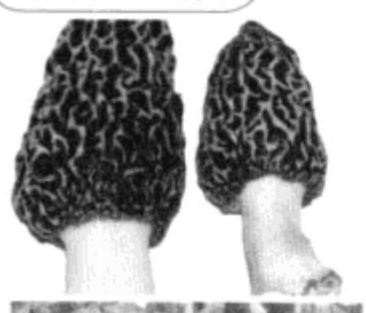
羊肚菌营养调查
（以100g为例）

热量	295 kcal
钙	87 mg
铁	30.7 mg
维生素E	3.58 mg
锌	12.11 mg
维生素A	178 ug
钾	1726 ug

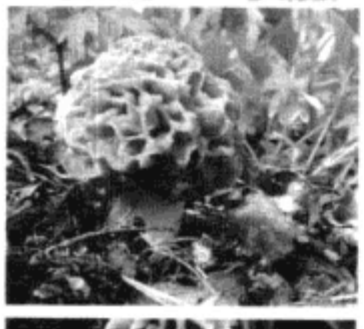
羊肚菌剖面



您选哪一种？



黑脉羊肚菌



圆锥羊肚菌

美味羊肚菌

营养翻番的食用法则

红烧羊肚菌

增强免疫力

材料：

羊肚菌……200g

火腿肉……50g，青椒1个

调料：

豆瓣酱10g，酱油10g，味精3g，高汤适量，生粉10g，麻油5g，花生油25g

做法：

① 将羊肚菌泡洗干净；火腿、青椒切成菱形片备用。

② 净锅放在旺火上，倒入花生油烧热，放入豆瓣酱炒香，加入高汤、火腿、青椒、羊肚菌、酱油烧3分钟左右，加入味精调味，用生粉兑水勾芡，淋入麻油即可。

别名：地皮菜　科属：念珠藻科，念珠藻属 | 拉丁名：Nostoc commune Vauch

地耳

明目利肠，祛痰解毒

地耳有滋阴润肺，清热解毒，益气明目、祛痰、利肠胃等功效。常用来治疗夜盲症、烫火伤、丹毒、皮疹赤热、久痢脱肛、痔疮等症。

地耳分布情况一览

地耳以湖北地区产量最大，其成熟期为12月至5月。

主产地：湖北。

走近地耳

别名：地木耳、地皮菜、野木耳、地见皮、地钱、岩衣

鸡枞菌营养调查
（以100g为例）

蛋白质	1.5g
粗纤维	1.8g
胡萝卜素	220ug
维生素E	2.24mg
钾	102mg
钙	14mg
锌	5mg

养身有方

主治	材料	用法
夜盲症、牙痛	地耳	炒食并经常食用。
脱肛	地耳 + 白糖	地耳用白糖浸泡凉食。
气虚贫血	地耳 + 鸡汤 + 糯米	地耳、糯米和鸡汤熬粥。
烫伤	地耳	焙干研末调菜油外敷在伤处。

凉拌地耳

清热明目

材料：
新鲜地耳……250g
榨菜……50g
盐、酱油、麻油、醋、葱花各适量。

做法：
① 地耳去杂质后，入沸水中焯一下，捞出并沥干水分；咸榨菜切段。
② 热锅放油，油至七成热时，下咸榨菜段，翻炒均匀，即可出锅。
③ 用盐、酱油、葱花、麻油和少量的醋将地耳与咸榨菜拌匀即可。

地耳豆腐

清热益气

材料：
地耳……10g
豆腐……200g
盐、味精、香葱适量。

做法：
① 豆腐切小块；地耳洗净。
② 热锅放油，油至八成热时，下入葱花，煸香后放豆腐块、盐、适量水煮沸。
③ 加地耳炖至入味即可。

功效：
可辅助治疗脱肛。

地耳炒韭菜

益气补肾

材料：
地耳……100g
韭菜……25g

做法：
① 处理干净的地耳沥干水分；韭菜切段。
② 热锅放油，油热后下地耳大火煸炒，再下入韭菜段炒熟，加盐调味即可。

功效：
能够辅助治疗脱肛、阳萎、遗精、子宫脱垂等症。

地耳烧肉鲜

补中益气

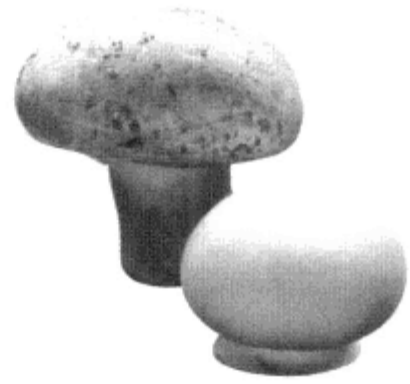
材料：
地耳……200g
猪肉……150g

做法：
① 地耳洗净；猪肉切片。
② 锅烧热，投入猪肉片煸炒至水干，加入姜、葱、料酒、酱油煸炒，至肉熟透，再入精盐、白糖烧片刻，放入地耳和适量水，烧至入味，投少许味精即成。

功效：
适用于患有体倦乏力，脱肛，阴虚干咳，便秘等病症的患者长期食用。

怎样挑选优质的菌类？

菌类蔬菜有营养，但是菌类蔬菜的挑选却成了很多人最头疼的问题，无论是鲜品还是干品，到底怎样看才能买到优质的菌类呢？



挑选鲜品小窍门

鲜蟹味菇的挑选方法

① 捏。有些店家为了增加菌类的分量并保持视觉上的新鲜度，会适当地给菌类鲜品泡水。在购买时需用手捏一捏蟹味菇，蟹味菇菌伞表面没有水样物质流出或气泡产生即可。

② 看。菌类在7月～8月间成熟的营养价值最高且易于存放。

③ 转。握住菌柄轻轻转动，选择菌伞向内包裹、没有腐烂的，伞形完整、边缘整齐没有裂痕的，不发黏的。这里的不发黏要排除滑子蘑。

④ 闻。仔细闻闻菌类，选择有浓烈菌味的为最佳，稍微发酸、发臭或有特殊味道的勿选。

挑选干品小窍门

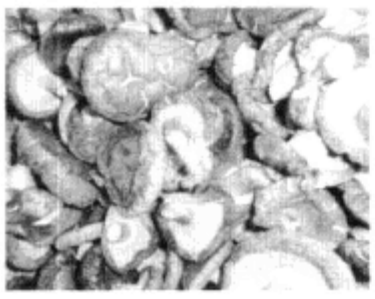
干木耳的挑选方法

① 看。选择大小适中，边缘自然舒展，没有碎裂痕迹，一面为灰白色，上面有一层白色的霜，另一面则乌黑且无光泽的是优质木耳。

② 捏。优质的木耳干品含水量少，捏一下易碎。

③ 尝。如果是散装的木耳干品，可品尝一下，优质的干品无任何异味且略有清香气。如果有涩味、咸味和甜味的则属于掺杂其他物质的次品。

④ 泡。很多商家为了推销菌类，会现场冲泡供选择。这个细节千万不要错过。通过店家泡好的木耳，更容易选出优劣。泡好的木耳轻、与干品比胀的程度大、捏一下弹性好的是优质的木耳。



干香菇的挑选方法

① 形。菌伞厚、完整、伞边微微向内卷，菌褶整齐细密，菌柄短且粗壮的是优质的香菇干品。

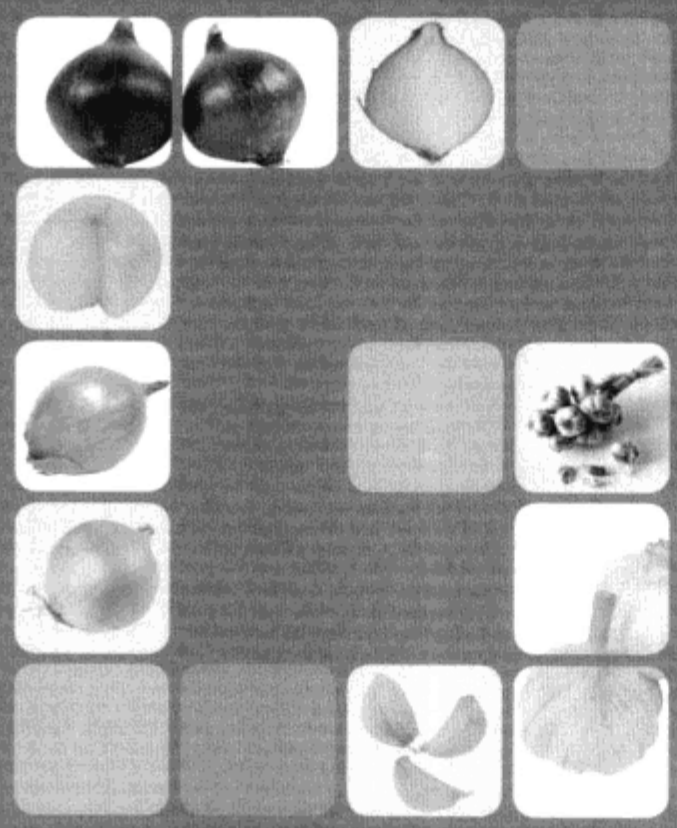
② 色。菌伞为黄褐或黑褐色（香菇本身的颜色）的，菌褶颜色以淡黄色或黄白色的为佳。

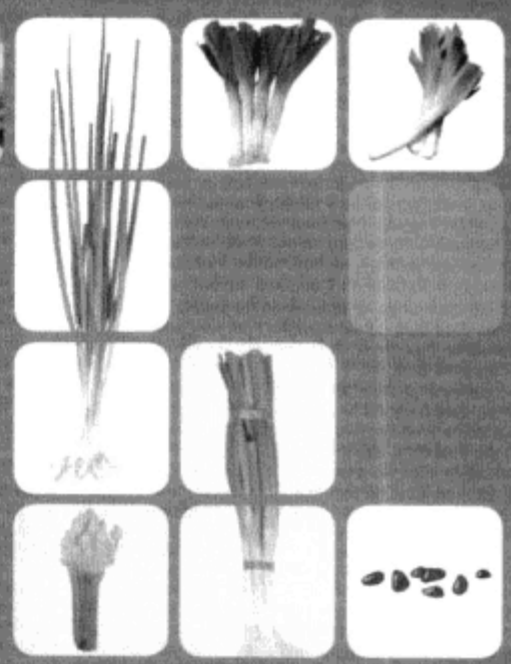
③ 味。闻起来有浓郁的香菇香气，无其他怪味（如酸、臭味等）的为优。

④ 质。干香菇拿起来轻捏一下，硬而不碎的为优质干品，较软的为劣质的香菇，水分多且不易于存放。

第八章·葱蒜类蔬菜

Vegetables





黄皮洋葱切面　分蘖洋葱　黄皮洋葱

洋葱

洋葱纵切面　大蒜瓣

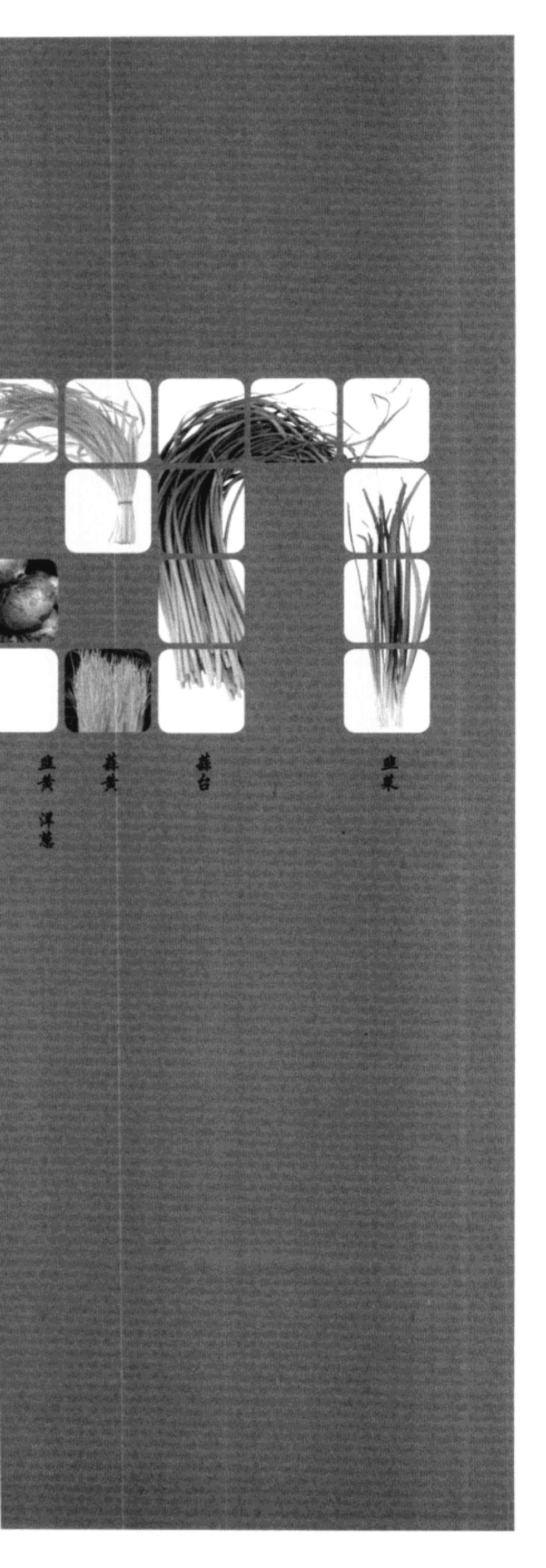
紫皮大蒜　大蒜

大蒜

葱

老葱　短葱白大葱

青蒜　葱的种子



在中国，葱蒜类蔬菜指的是百合科葱亚科葱属中，多种可食菜类植物的统称。它们的共同特点是每种蔬菜均含有相似的硫化物质，都具有特殊的辛香味，且都有开胃、杀菌、健肠胃、防疾病及调味的功能，因此葱蒜类蔬菜中大部分都可以当作调味料来使用，葱蒜类蔬菜的价格也随着经济发展及人们对养生的重视情况而呈直线上升趋势。

葱蒜类蔬菜在中国广泛栽培的有13种及6个变种，本章主要介绍的有洋葱、大蒜、韭菜、蒜苔、蒜黄、韭黄、青蒜和韭苔。

拉丁名：Cepa | 别名：圆葱　科属：百合科，葱属

洋葱

杀菌降压，利尿消脂

中国是洋葱生产量最大的四个国家之一。洋葱供食用的部位为鳞茎，即葱头，根据皮色可分为白皮、黄皮和红皮三种。洋葱虽有浓烈的辛辣香气，但经常食用可起到发散风寒、扩张血管、杀菌、降血压、降血糖、促进消化、提神、抗癌、抗衰老、防治骨质疏松症、预防感冒、利尿、抑制口腔溃疡、分解脂肪、治疗哮喘等作用，在国外被誉为『菜中皇后』。

洋葱分布情况一览

洋葱以甘肃地区产量最大，其成熟期为3月至10月。

主产地：山东、甘肃、内蒙古、新疆。

走近洋葱

别名：球葱、圆葱、玉葱、葱头，荷兰葱。

挑选洋葱小窍门

① 捏，洋葱表皮越干的越好，包卷度愈紧密的愈好。

② 看，透明表皮中带有茶色纹理的是最好的。

③ 挑，选择没有开口且没有发芽的洋葱。

洋葱营养调查（以100g为例）

热量	39kcal
蛋白质	1.1g
脂肪	0.2g
碳水化合物	9g
膳食纤维	0.9g
维生素A	3mg
胡萝卜素	20mg

您选哪一种？

红皮洋葱

代表蔬菜河北紫皮洋葱

每株形成一个鳞茎，鳞茎呈圆形或扁圆形，紫红或粉红色，辛辣味强。

黄皮洋葱

代表蔬菜：北京黄皮葱头

每株形成一个鳞茎，鳞茎呈扁圆或椭圆形，铜黄或淡黄色。辛辣味一般。

分蘖洋葱

代表蔬菜：毛葱

每株形成十个以上鳞茎，鳞茎大小不规则，呈铜黄色。

红葱

代表蔬菜：内蒙古楼子葱

一般每株生3~4个，最高7~8个。外形也像大葱。有葱白，葱白高15~30cm。

营养师建议

1.洋葱特别适宜高血压、高血脂、动脉硬化等心血管疾病、糖尿病、癌症、急慢性肠炎、痢疾患者以及消化不良者食用。

2.凡有皮肤瘙痒性疾病、患有眼疾以及胃病、肺胃发炎者少吃洋葱。同时洋葱辛温，热病患者应慎食。

3.洋葱所含香辣味对眼睛有刺激作用，患有眼疾、眼部充血时，不宜切洋葱。

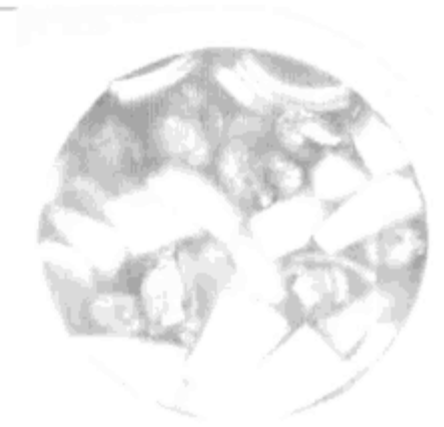
巧切洋葱小妙招

切洋葱时特别容易刺激眼睛，致使眼睛流泪不止。但是有两个简单的方法就能解决这个问题。

1.切洋葱之前，把洋葱放在冷水里浸一会儿，把刀也浸湿。然后再切洋葱就不会刺激眼睛了。

2.把洋葱先放在冰箱里冷冻一会，然后再拿出来切，也会获得较好的效果。

洋葱炖乳鸽



清热利胆，促进食欲

材料：

乳鸽……500g

洋葱……250g

调料：

姜、白糖、酱油、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法：

① 乳鸽去毛洗净后切成小块，洋葱洗净切成段。

② 锅中加油烧热，下洋葱片爆炒至出味。

③ 下入乳鸽，翻炒均匀后，加高汤用文火炖20分钟，再放白糖、酱油、姜末胡椒粉、盐、味精炒至入味后即可出锅。

炸洋葱

理气和胃，健脾进食

材料：

洋葱……400g

菠菜叶……80g

面粉 ……80g

面包渣……100g

樱桃10粒、鸡蛋2个；

做法：

① 菠菜丝炸成菜松；鸡蛋打开，搅匀；将洋葱切片后沾匀蛋糊，黏上面包渣。

② 将黏好面包渣的洋葱逐个下入5成热的油中炸，炸至金黄色装盘。

③ 用菠菜松、香菜、樱桃围边即成。

法式洋葱汤

促进人体新陈代谢

材料：

洋葱……200g

白葡萄酒一杯、面包片4片。

做法：

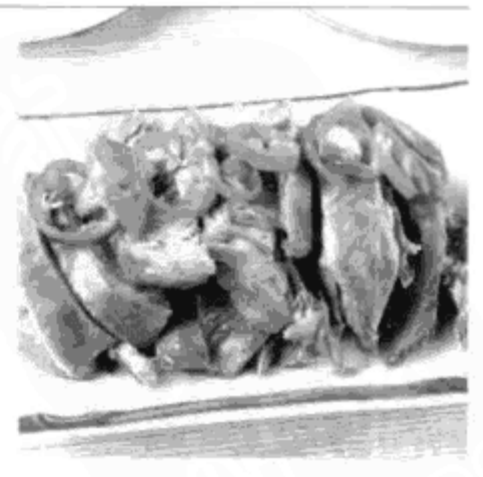
① 在一个大的炖锅里融化黄油，并放入洋葱,用中火加热五分钟。

② 当它们变软时，在上面撒上面粉并搅拌至均匀。

③ 再加热五分钟后，倒入葡萄酒、温水、盐和胡椒粉，并用小火加热15~20分钟。

④ 把汤盛在有盖的汤盘里，在上面加上薄面包片，再在薄面包片上撒上磨好的干酪。在烤箱里烘焙几分钟即可。

洋葱啤酒鸭



温中通阳，养胃消热

材料：

鸭半只、小洋葱10个(或大洋葱2个）、八角1粒、啤酒1罐、葱2根、辣椒1个、姜片适量。

做法：

① 鸭肉切块，先入沸水中焯烫，葱切段，辣椒切末，洋葱切丝备用。

② 将焯变色的鸭肉，去血水，捞出，沥干水分。

③ 将葱段、辣椒、八角与姜片爆香，倒入啤酒，再放进鸭肉及洋葱以中火熬煮至汤汁稍干，即可起锅。

大蒜

提神醒脑，抗癌防老

大蒜，按皮色不同分为紫皮蒜和白皮蒜两种。辛辣，有刺激性气味，可生食，可调味，亦可入药，被誉为『天然抗生素』。印度医学创始人查拉克说：『大蒜除了讨厌的气味之外，实际价值比黄金还高』。俄罗斯医学家称大蒜是土里长出的青霉素。大蒜的保健功效特别多，使它成为《时代周刊》十大最佳营养食品之一。

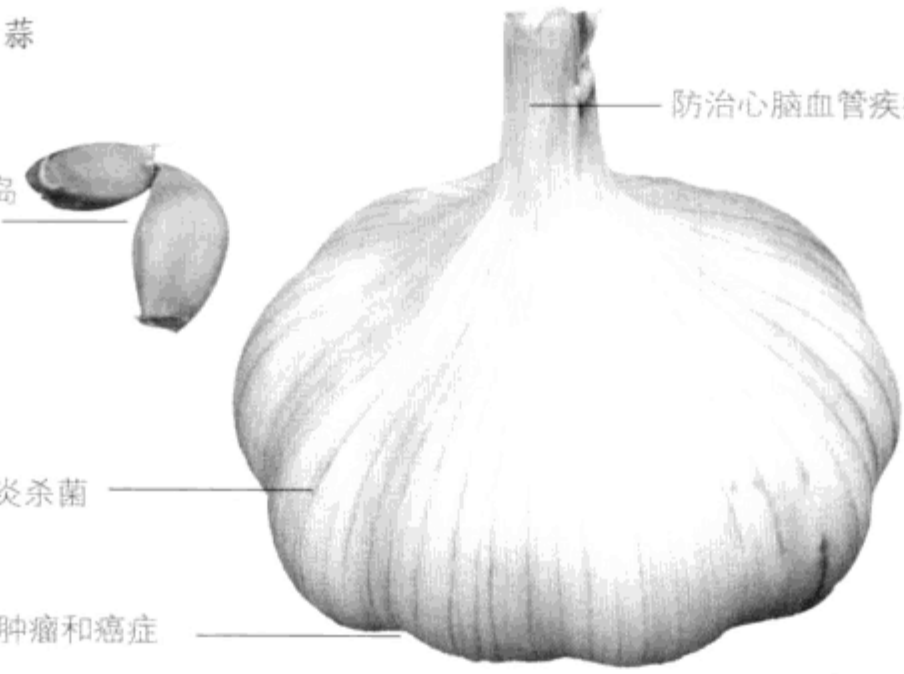
大蒜分布情况一览

大蒜以山东地区产量最大，其成熟期为3月至10月。

主产地：山东、新疆、河南、上海、安徽

走近大蒜

别名：蒜头、独蒜、胡蒜

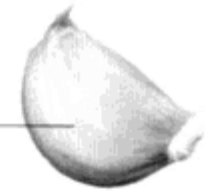


防治心脑血管疾病。

降低血糖、调节胰岛素，可预防糖尿病。

抗炎杀菌

防治肿瘤和癌症



排毒清肠，预防肠胃疾病。

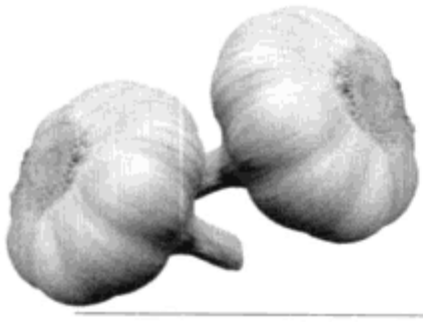
大蒜营养调查（以100g为例）

热量	126kcal
蛋白质	4.5g
脂肪	0.2g
碳水化合物	27.6g
膳食纤维	1.1g
维生素A	5mg
胡萝卜素	30mg

您选哪一种？

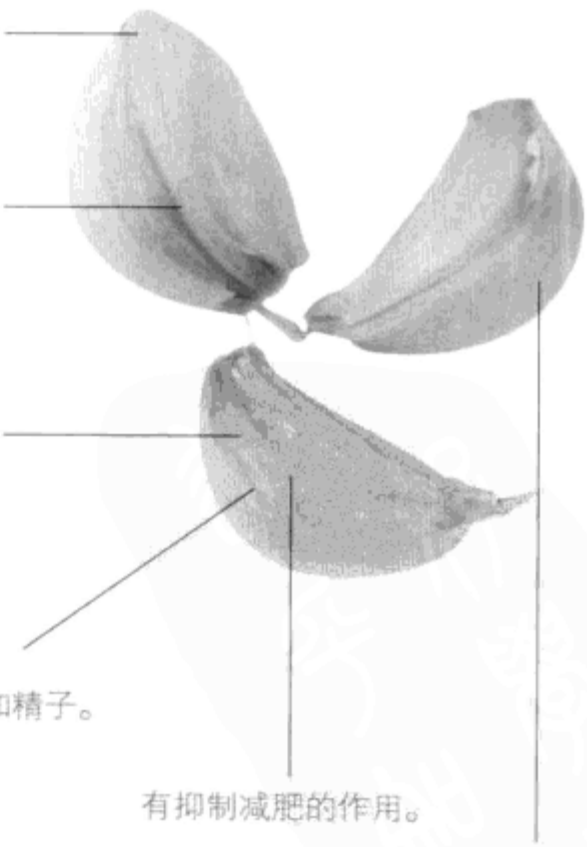
紫皮大蒜

蒜瓣少而大，辛辣味浓，多分布在华北、西北与东北等地。



白皮大蒜

蒜瓣外皮呈白色，辣味淡。白皮蒜有大白皮和狗牙蒜两种，前者蒜头大，瓣均匀，后者蒜瓣大小不均，每头蒜的蒜瓣多达20～30瓣。



每天吃2～3瓣大蒜，轻松降压。

消除炎症，改善多种皮肤问题。

清除毒素，保护肝脏。

预防感冒。

补充肾气，增加精子。

有抑制减肥的作用。

有益大脑运转。

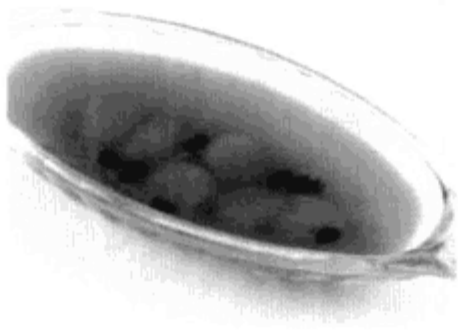
蒜头煮苋菜

补血止血、暖胃杀菌

材料：
大蒜头2个，苋菜500g

做法：
① 苋菜择洗干净，大蒜去皮切成薄片。
② 锅中油烧热，放入蒜片煸香后，再放苋菜煸炒，加入精盐炒至苋菜入味，再入味精拌匀，出锅装盘。

黑豆大蒜煮红糖



健脾益胃

材料：
黑豆……100g
大蒜……30g
红糖……10g

做法：
① 将炒锅放旺火上，加水1000ml，煮沸后，倒入洗净的黑豆、大蒜片和红糖。
② 用文火烧至黑豆熟烂即成。

大蒜粥

下气健胃，解毒止痢

材料：
紫皮大蒜……30g
粳米……100g

做法：
① 大蒜去皮、切片，放入碗中静置15分钟。
② 将蒜片放沸水中煮1分钟捞出，然后取粳米，放入煮蒜水中煮成稀粥。

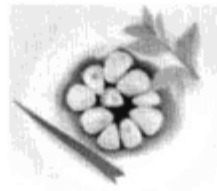
营养师建议

1.眼病患者、肝炎患者、非细菌性腹泻患者、正在服药的人、阴虚火旺及慢性胃炎溃疡病患者不宜食用大蒜。
2.大蒜刺激性强，多食生火、伤身。每人每天最多食用3瓣蒜最为科学。
3.大蒜最宜生食，加热会破坏大蒜的营养成分，降低食疗效果。生食时应将大蒜碾碎或切片，在空气中放置10～15分钟，使大蒜素完全产生再食用，最宜身体健康。
4.大蒜不可空腹食用，也不可与蜂蜜同食。

消除蒜味小妙招

① 牛奶。牛奶中的蛋白质与大蒜中的辛辣素结合，可以有效去除蒜味。喝牛奶时，选择温牛奶，小口慢咽，让牛奶在口腔中多停留一会儿，效果最好。
② 花生仁或核桃仁、杏仁。吃了大蒜后，嚼一些花生仁、核桃仁或杏仁等蛋白质含量较高的食物，多嚼一会效果显著。
③ 用醋或酒漱口也能减轻大蒜的味道。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
脘腹冷痛 少食腹胀	醋浸大蒜 腌蒜 煮大蒜	▶ 任选一种，每次10g，嚼服，温水送下。解毒止痢、杀虫。
解毒止痢 杀虫	 煨大蒜	▶ 大蒜连皮10～12g，放火灰中煨熟，剥皮后嚼食。
止咳解毒	大蒜 + 白糖	▶ 大蒜10g，白糖适量。大蒜去皮捣烂，加开水50ml，和白糖搅匀。

拉丁名：Green cepe | 别名：葱　科属：百合科，葱属

葱

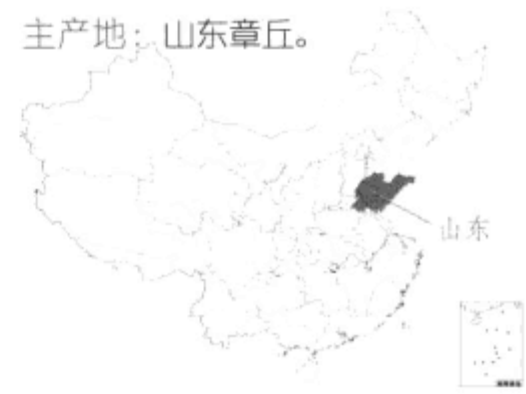
通阳活血，驱虫解毒，发汗解表

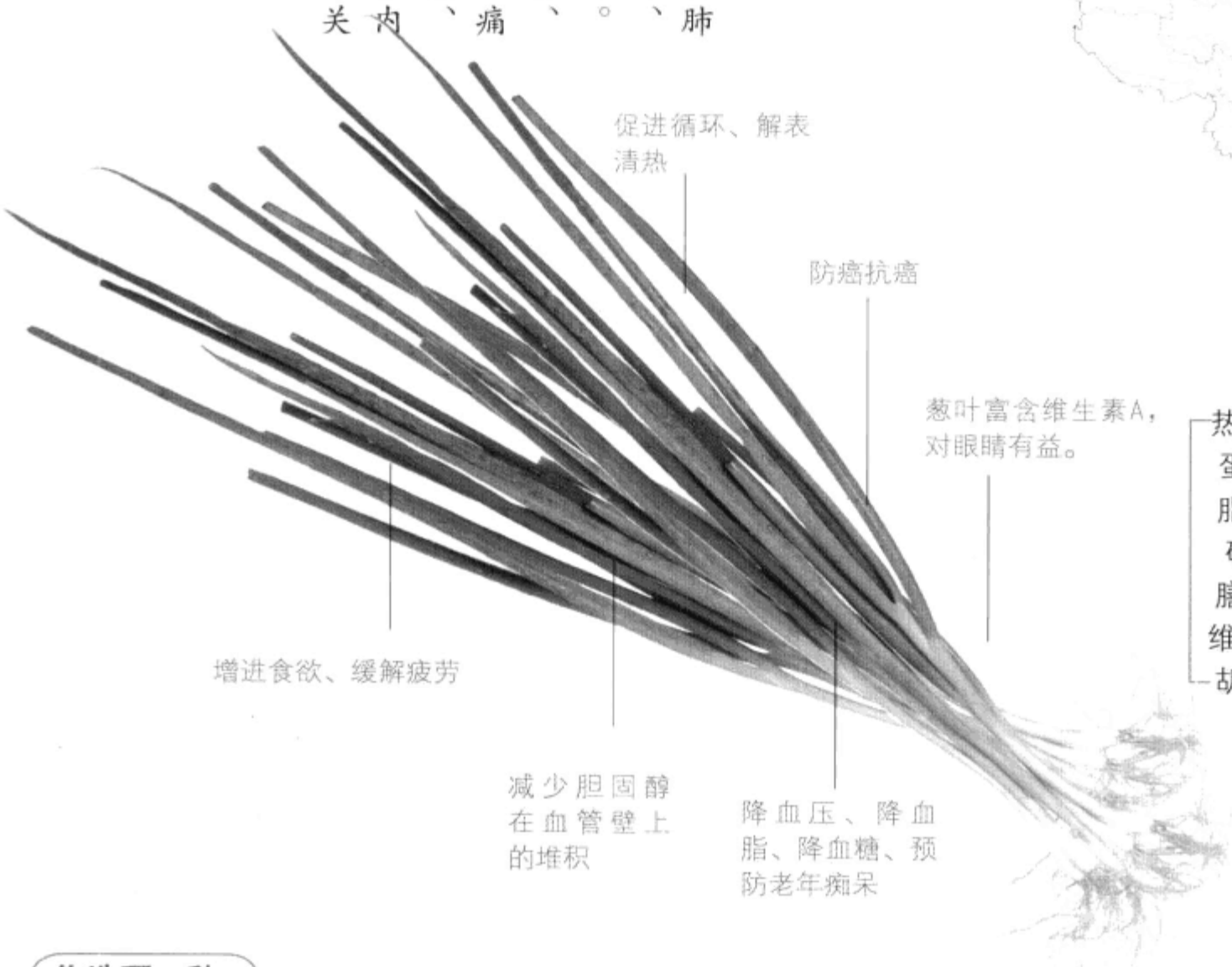
葱有发表利肺通阳、通乳止血、定痛疗伤的功效。可治疗风寒感冒、头痛发热、头痛鼻塞、阴寒腹痛、痢疾泄泻、虫积内阻、乳汁不通。关节疼痛等症。

葱分布情况一览

葱以山东章丘产量最大，其成熟期为3月至10月。

主产地：山东章丘。





葱营养调查（以100g为例）

热量	30kcal
蛋白质	1.7g
脂肪	0.3g
碳水化合物	6.5g
膳食纤维	1.3g
维生素A	10mg
胡萝卜素	60mg

您选哪一种？

常见的葱可分为大葱、分葱、小葱三种。

分葱

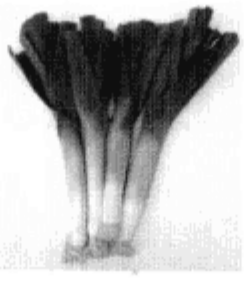
叶深绿色，葱白纯白色，分蘖力强，辣味淡。

短葱白大葱

葱白短粗，葱叶肥厚，辣味稍淡。代表蔬菜：河北对叶葱。

长葱白大葱

辣味浓，葱叶肥厚。代表蔬菜：北京高脚白。



小葱

根白、葱白是青色的，叶绿色，生吃有甜味。

营养师建议

1. 患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食葱。
2. 葱对汗腺刺激作用较强，有腋臭的人在夏季应慎食。
3. 表虚、多汗者应忌食葱。
4. 过多食用葱会损伤视力。
5. 葱在烹饪时不宜煎、炸过久，也不宜在水中长时间浸泡。

韭菜

壮阳延寿，固精健胃

韭菜，以种子和叶入药。具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。适用于肝肾阴虚盗汗、遗尿、尿频、阳痿、遗精，梦遗、噎隔、反胃，下痢、腹痛，妇女月经病、痛经、经漏、带下以及跌打损伤、吐血、鼻衄等症，医药常常用于补肾阳虚，精关不固等，是男子女子房事后常见病的最常用的食疗菜。

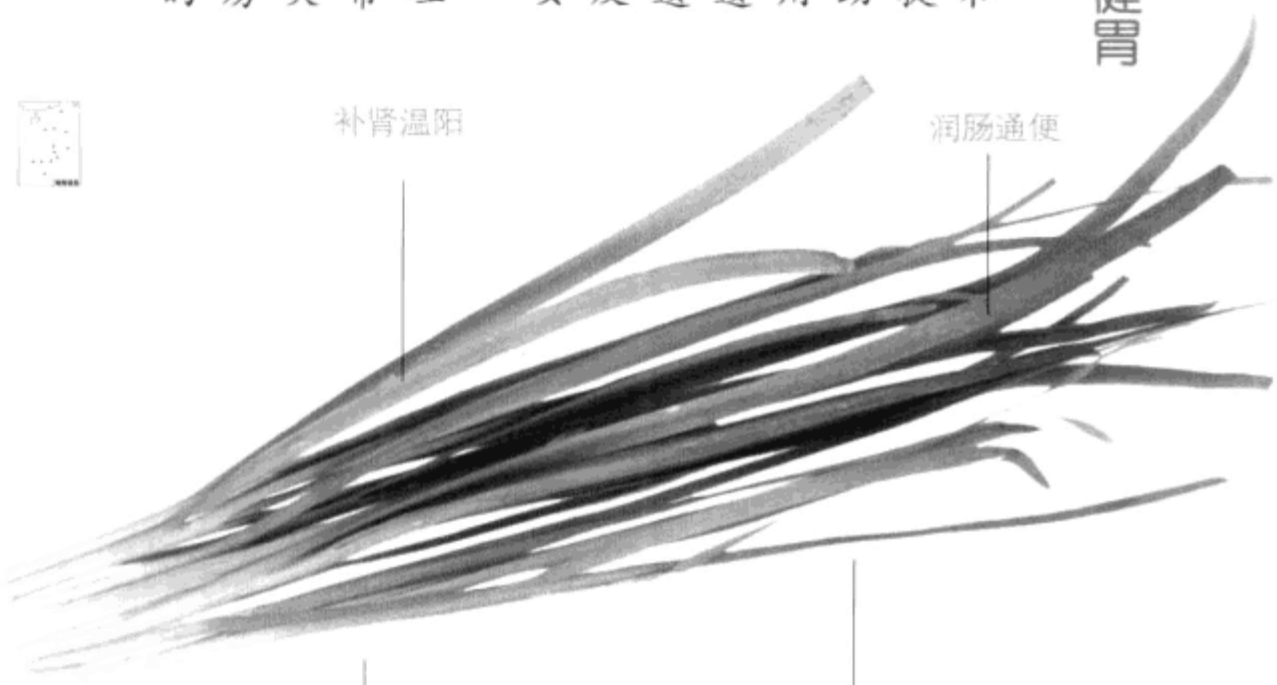
韭菜分布情况一览

韭菜以河北地区产量最大，其成熟期为6月至8月。

主产地：河北、辽宁。

走近韭菜

别名：山韭、长生韭、扁菜、懒人菜、草钟乳、起阳草



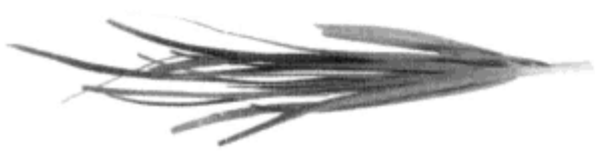
韭菜营养调查（以100g为例）

- 热量……26kcal
- 蛋白质……2.4g
- 脂肪……0.4g
- 碳水化合物……4.6g
- 膳食纤维……1.4g
- 维生素A……235mg
- 胡萝卜素……1410mg

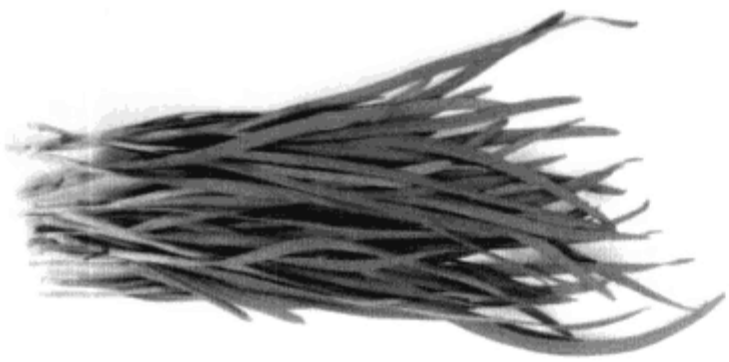
根、叶捣汁有消炎止血、止痛之功，饮用可治疗慢性便秘。

您选哪一种？

宽叶韭菜



窄叶韭菜



营养师建议

1. 适宜便秘、产后乳汁不足女性、寒性体质等人群食用。
2. 韭菜辛辣，不宜多食。 如果吃多的话，会导致腹泻。
3. 隔夜的熟韭菜不能吃。
4. 韭菜与虾仁配菜，能提供优质蛋白质，同时韭菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动，保持大便通畅。
5. 韭菜性偏温热，阴虚内热、眼疾、疮痒肿毒、胃热炽盛的患者不宜食用。
6. 扁桃体炎、鼻蓄脓、中耳炎、消化不良和肠胃功能较弱的人不能吃韭菜。

巧做韭菜花酱

韭菜花酱是将韭菜的花蕾和其他配料研碎后腌制而成的酱料也被称为『韭花酱』『韭菜花』『韭花』。

方法一

韭菜花

+

鲜姜

+

苹果

原料：

韭菜花3kg，鲜姜100g，苹果100g。

做法：

1.韭菜花加盐腌上半天，鲜姜、苹果洗净，切碎待用。

2.用擀面杖把腌过的韭菜花、碎姜、苹果块擀压成浆，盛在小瓦罐里，盖好罐口，置于燥阴凉处。一周后食用即可。

方法二

韭菜花

+

鲜姜

+

大蒜

+

苹果

原料：

韭菜花500g，大蒜、鲜姜、苹果各适量。

做法：

1.把韭菜花、蒜、姜、苹果块放在研钵内用杵猛捣，直至细烂。

2.放上盐、花椒粉和熟菜油，拌匀后装入无色的瓷碗内，静置半小时，待油浮在韭菜花酱上面即可。

3.将做好的韭菜花酱密封冷藏，食用时可在上面滴少许香油，味道更香。

韭菜解毒小妙招

石榴

X

土豆

石榴不能与土豆同食，如不慎同食容易引起中毒。

韭菜水

韭菜煮水可解石榴与土豆同食之毒，是家庭解毒的良方。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
大便秘结	韭菜 + 胡桃肉	▶ 韭菜200g，胡桃肉50g。韭菜与胡桃肉炒熟，加少量盐调味。
胸脘隐痛	韭菜汁 + 生姜汁 + 牛奶	▶ 韭菜汁2杯，生姜汁1杯，牛奶1杯。用文火煮沸，趁温缓缓咽下。
噎嗝反胃	韭菜叶	▶ 生韭叶开水泡过，砸烂取汁，每日3次，每次100ml。
血崩	韭菜 + 糯米酒	▶ 韭菜250g，煮糯米酒服之。
牛皮癣	韭菜 + 蒜	▶ 生韭菜和蒜各30g，捣烂，烘热后擦患处。

韭菜炒蛋

材料：
韭菜……160g
鸡蛋3个。
调料：
生油3汤匙，生粉2茶匙，清水1汤匙，鸡粉1/4茶匙，麻油1茶匙，胡椒粉少许。
做法：
①韭菜洗净切段。鸡蛋在碗中搅散。
②生粉用水拌匀制成生粉水，将调料、韭菜、生粉水一起拌匀。
③炒锅烧热，放入三汤匙生油，待油热后，倒入韭菜、蛋液，快炒至凝固，即可装盘食用。

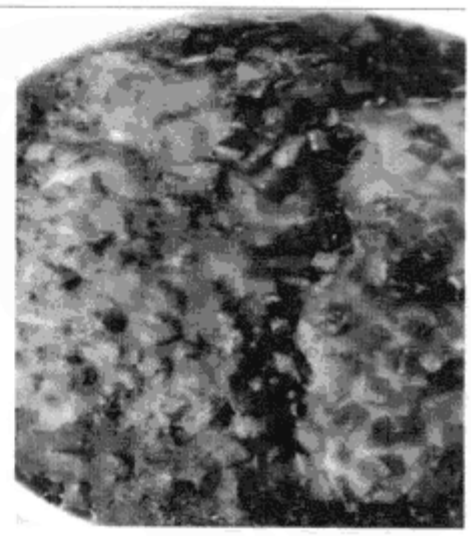
枸杞韭菜炒虾仁

材料：
枸杞……30g
虾仁……50g
韭菜……150g。
调料：
葱花、姜末、料酒、盐、味精各适量。
做法：
①枸杞洗净，放入温开水中浸泡一会，取出沥干水分。虾仁洗净；韭菜洗净后切成段。
②热锅放油，大火烧至油六成热时，下入葱花、姜末煸炒出香味后，放入虾仁，急火熘炒，倒入适量的料酒后再下韭菜段、枸杞翻炒片刻，将熟时放盐、味精，炒匀入味即可。

韭菜饼

材料：
韭菜……100g
面粉……50g
鸡蛋3个。
调料：
盐、油、味精各适量。
做法：
①韭菜洗净、切细；鸡蛋打入碗中搅散，搅拌至黏稠，再分多次倒入微量面粉、韭菜，搅匀，加入少量油、盐、味精拌匀。
②取出平底锅，热锅放油，油至8成热时，倒入适量搅好的韭菜糊，握住锅柄迅速转动锅子，把韭菜糊尽量摊开，再用铲子为韭菜饼翻面，多次翻面，直至韭菜饼熟即可出锅。

韭菜豆腐汤



材料：
韭菜……100g
豆腐200g。
调料：
鸡汤1碗，盐、味精各适量。
做法：
①韭菜去杂、洗净、切碎；豆腐切成片。
②将豆腐与鸡汤一起下锅炖10分钟，期间放入少量盐调味，盖上锅盖。
③豆腐将熟时，下入切好的韭菜，煮沸后用少量味精调味即可。下入韭菜以后就不必再盖上锅盖，以免韭菜变色。

拉丁名：Garlic | 别名：蒜毫　　科属：百合科、葱属

蒜苔

护肝防癌，消脂杀菌

蒜苔中含有大量对人体有益的营养成分，其中大蒜素、大蒜新素，可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等细菌的生长繁殖；粗纤维，可预防便秘；丰富的维生素C，能降血脂、预防冠心病、预防动脉硬化、防止血栓形成、保护肝脏、预防癌症的发生；辣素，杀菌能力可达青霉素的十分之一，能够预防流感，防止伤口感染。

蒜苔分布情况一览

蒜苔以山东地区产量最大，其成熟期为4月至8月。

主产地：山东。

走近蒜苔

别名：蒜毫、蒜苗

蒜苔营养调查
（以100g为例）

热量	61kcal
蛋白质	2g
脂肪	0.1g
碳水化合物	15.4g
膳食纤维	2.5g
维生素A	80mg
胡萝卜素	480mg

营养师建议

1. 消化能力不佳的人应少吃蒜苔。
2. 过量食用会影响视力。
3. 有肝病的人过量食用，可造成肝功能障碍。

营养翻番的食用法则

蒜苔炒肉

食材：

五花肉……250g
蒜苔……150g
尖椒……2个

调料：

料酒1勺、生抽1勺、糖半勺、嫩肉粉1勺、盐半勺。

做法：

① 五花肉洗净，切薄片，用料酒、生抽、糖和嫩肉粉拌匀；蒜苔洗净，切段；辣椒片开，去子，切粗丝。

② 油锅烧热，放入肉片大火爆炒，肉色变色时放入蒜苔，加盐翻炒均匀。

③ 蒜苔将熟时，放入辣椒丝，直到将蒜苔炒熟即可。

通便降脂

蒜苔腊肉

食材：

蒜苔……1000g
熟腊肉……100g

调料：

芝麻油75g、精盐、姜末、蒜末各少许

做法：

① 蒜苔切长段，用清水洗净沥干；腊肉洗净，切薄片。

② 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，下姜末、蒜末炒香。再放入腊肉和蒜苔煸炒。

③ 待蒜苔将熟时，加盐翻炒至熟即可食用。

杀菌消炎

蒜黄

降血脂，抗衰老

蒜黄，即大蒜幼苗。叶嫩黄色，基部嫩白，富有清香味，辣味不浓，是用大蒜蒜瓣在不受日光的照射和适当的温度、湿度条件下培育出来的黄色蒜叶。蒜黄中含有的大蒜素具有杀菌防腐作用，经常食用可以减少体内病菌感染，配糖有降脂抗凝结的作用，可有效防治心脏病、预防和治疗冠状动脉血栓。蒜黄中的微量元素硒可以抗衰老，保护细胞膜结构功能，是能够杀菌、抗癌、降低血脂、抗衰老的天然保健食品。

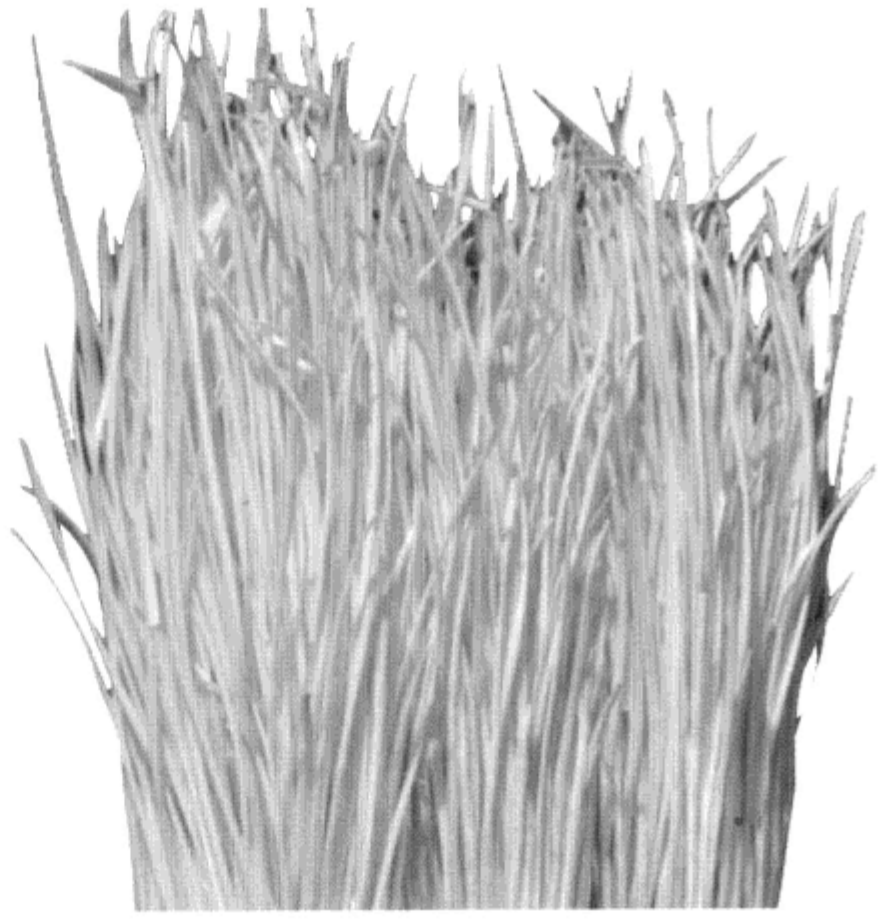
蒜黄分布情况一览

蒜黄以山东地区产量最大，其成熟期为12月至5月。

主产地：山东。

走近蒜黄

别名：黄蒜苗，软化蒜苗



蒜黄营养调查
（以100g为例）

热量	21kcal
蛋白质	2.5g
脂肪	0.2g
碳水化合物	3.8g
膳食纤维	1.4g
维生素A	47mg
胡萝卜素	280mg

营养翻番的食用法则

蒜黄炒蛋

食材：

蒜黄……150g

鸡蛋……5个

做法：

① 取一干净的碗，打入鸡蛋，加入盐搅拌均匀；蒜黄切段。

② 热锅放油，油至6成热时倒入鸡蛋，用勺快速搅碎蛋液，鸡蛋炒至半熟，再放入蒜黄段一起翻炒。

③ 蒜黄炒熟，加少许盐和味精调味即可出锅。

蒜黄炒肉丝

食材：

蒜黄……200g

猪肉……100g

做法：

① 猪肉切丝，用盐、料酒和鸡蛋清将肉拌匀，腌制15分钟。

② 蒜黄洗净切段，将蒜黄头跟蒜黄尾分开。

③ 锅内烧热油，放入腌好的肉丝炒散，待肉变色，盛出待用。

④ 添油下锅，爆香蒜蓉和红辣椒，倒入蒜黄头翻炒几次，再放入炒好的肉丝和蒜黄尾，炒至蒜黄变软，加盐、鸡精、料酒和芝麻油翻炒均匀即可。

韭黄

止汗提神，补肾固精

韭菜隔绝光线生长，不能合成叶绿素，就会变成黄色，成为韭黄。因缺少叶绿素，营养价值低于韭菜。韭黄的种子和叶可入药，有健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

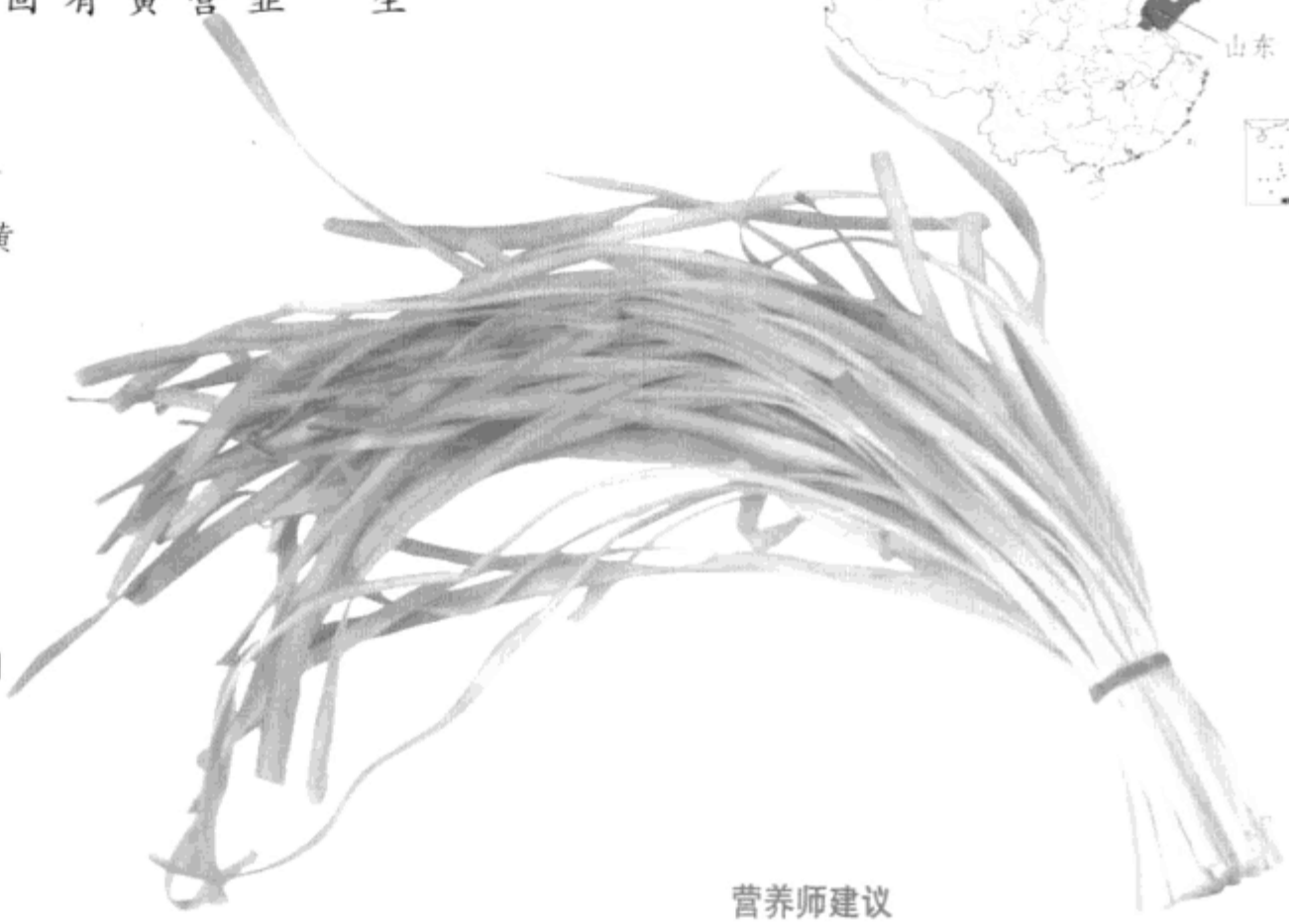
韭黄分布情况一览

韭黄以山东地区产量最大，其成熟期为4月至8月。

主产地：山东。

走近韭黄

别名：黄韭菜、韭芽、黄韭、韭菜白



韭黄营养调查
（以100g为例）

- 热量……22kcal
- 蛋白质……2.3g
- 脂肪……0.2g
- 碳水化合物……3.9g
- 膳食纤维……1.2g
- 维生素A……43mg
- 胡萝卜素……260mg

营养师建议

1. 适宜便秘、产后乳汁不足的女性和寒性体质的人食用。
2. 多食韭黄会上火且不易消化，因此阴虚火旺、有眼病或胃肠虚弱的人不宜多食。

韭黄存放面面观

蒜黄、韭黄和韭菜都是不容易保存的蔬菜。放在冰箱中冷藏，会影响冰箱里其它食物的味道。只有清水浸泡法和菜叶包裹法，能够防止蔬菜中水分的流失，使蔬菜不易腐烂。

清水浸泡法：

1. 将新鲜的韭黄码放整齐。
2. 用绳子将码好的韭黄捆好。
3. 把韭黄的根部朝下放在清水盆中浸泡。

用这种方法可以使韭黄保鲜3~5天。

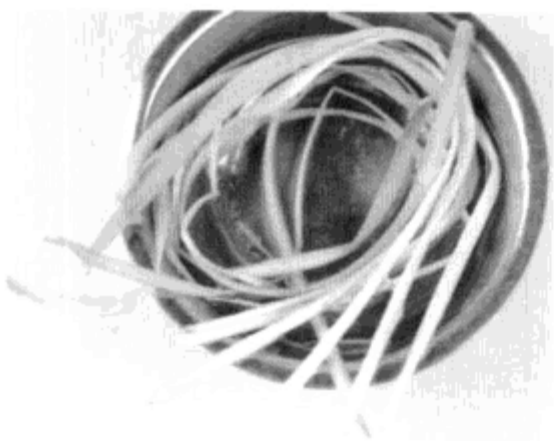
菜叶包裹法

1. 将新鲜的韭黄整理好后用绳子捆好。
2. 用大白菜叶把韭黄包裹在里面，放在阴凉处。

用这种方法可以使新鲜的韭黄存放3~5天。

韭黄变绿后能食用吗？

韭黄变绿后是可以食用的。变绿的原因：韭黄在见不到阳光的温室中栽培，由于见不到阳光，韭黄叶子里的叶绿素减少，叶黄素显现出来，所以叶子是黄颜色。但存放一段时间见光后就会慢慢变绿。营养成分不变。



别名：青葱　科属：百合科，葱属　拉丁名：Allium ampeloprasum L.

青蒜

保护心脑血管，预防血栓形成

青蒜是大蒜青绿色的幼苗，以其柔嫩的蒜叶供食用。青蒜叶色鲜绿，不黄不烂，毛根白色不枯萎，而且辣味较浓。青蒜中含有蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等营养成分。它的辣味主要来自于其含有的辣素，这种辣素具有醒脾气、消积食的作用。还有良好的杀菌、抑菌作用，能有效预防流感，肠炎等因环境污染引起的疾病。青蒜对心脑血管有一定的保护作用，可预防血栓的形成，还能保护肝脏，诱导肝细胞脱毒酶的活性，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，对预防癌症有一定作用。

青蒜分布情况一览

青蒜以陕西地区产量最大，其成熟期为7月至10月和12月至2月。

主产地：陕西、黑龙江、吉林。

青蒜营养调查

（以100g为例）

热量	30kcal
蛋白质	2.4g
脂肪	0.1g
碳水化合物	0.3g
膳食纤维	1.7g
维生素A	98mg
胡萝卜素	590mg

营养师建议

1. 青蒜有辛辣味，多食会造成肝功能障碍，还会影响视力。
2. 消化功能不佳和眼病患者应少食或不食青蒜。
3. 肝细胞受损和癌症患者可以多食。

营养翻番的食用法则

青蒜烧豆腐

护肝抗癌

食材：

豆腐……250g

青蒜……100g

猪肉……50g

调料：

油20g，酱油2g，白砂糖3g，香油3g，淀粉5g。

做法：

① 青蒜清洗干净后切斜段，蒜白与蒜青分开备用。

② 猪肉洗净绞碎；豆腐切方块。

③ 锅中倒入油，将肉炒松，再放入青蒜白炒香。

④ 放进切好的豆腐块及高汤、酱油、糖、麻油，先用大火煮开，再改用小火煮约五分钟。

⑤ 放入蒜青，最后用淀粉、水勾芡后即可。

韭苔

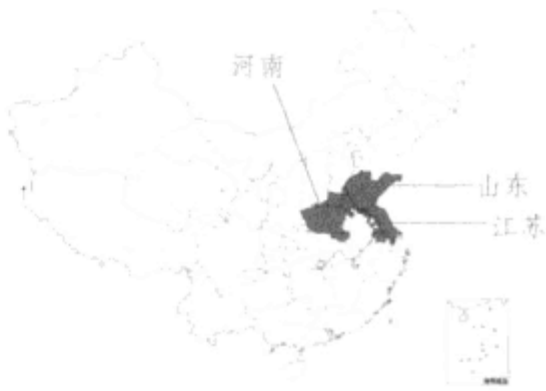
活血益肝，温中降逆

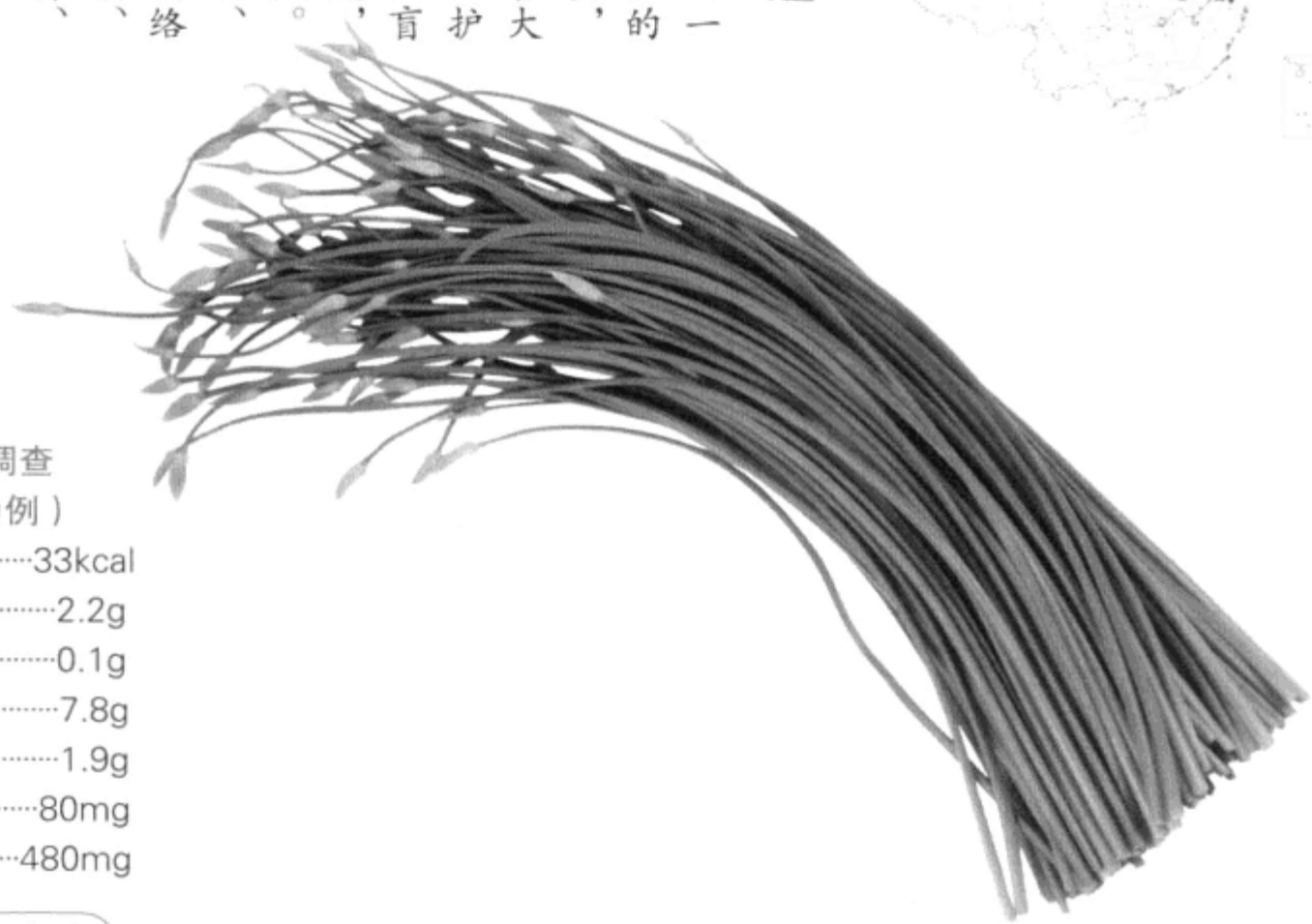
韭苔，韭菜生长到一定阶段时在中央部分长出的细长的茎，顶上开花结实，嫩的可以当菜吃。韭苔含大量维生素A原，可润肺、护肤、防治风寒感冒及夜盲症。韭苔不仅是美味佳蔬，而且也有较高的药用价值。具有补肾助阳、温中降逆、补中益肝、活血化淤、通络止血等作用，适用于阳痿、遗精、早泄、噎嗝、反胃、白带多、胸肋痛等症。

韭苔分布情况一览

韭苔以山东地区产量最大，其成熟期为12月至5月。

主产地：山东、徐州、河南。





韭苔营养调查
（以100g为例）

热量	33kcal
蛋白质	2.2g
脂肪	0.1g
碳水化合物	7.8g
膳食纤维	1.9g
维生素A	80mg
胡萝卜素	480mg

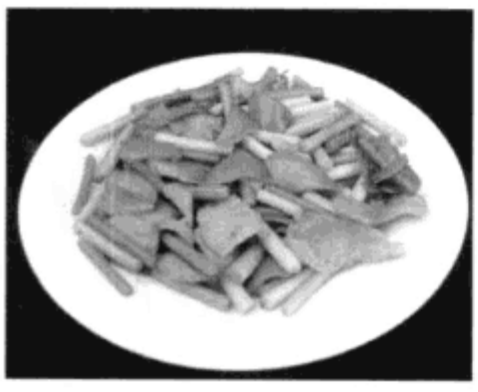
营养翻番的食用法则

韭苔炒蛏子

食材：
蛏子、韭苔

调料：
酱油、姜丝、白糖、盐各适量。

做法：
① 蛏子置盐水中浸泡半天，待蛏子中的沙子吐净后，把蛏背部的线割断。
② 锅中热油，下姜丝，炒香。再下蛏子翻炒。
③ 倒入酱油，再把韭苔切断，放入锅中继续翻炒。至韭苔将熟，放少量糖和盐。翻炒均匀即可。



润肺防寒

韭苔爆炒鱿鱼花

食材：
鱿鱼花、韭苔

调料：
少量姜片和干辣椒，老抽、五香粉、盐各适量

做法：
① 先将鱿鱼花焯水；干辣椒掰成几段。
② 锅中放油，烧热，倒入姜片和干辣椒段炒香，再倒入韭苔和鱿鱼花翻炒均匀。
③ 倒入老抽调色，撒上少量的五香粉、盐，翻炒均匀，即可出锅。

补中益肝

葱蒜类蔬菜的室内栽培

网络上种菜偷菜游戏风靡一时，带动着室内蔬菜栽培也成为一种时尚。其实种子栽培可不像网络上的种菜那么简单，网上种菜，几个小时开花、几个小时结果都是系统设置好的，时间到了，主人上线点几下鼠标，成熟的果蔬、鲜花就会自动跳进自己的小仓库。现实中的蔬菜栽培会受到阳光、湿度、季节、病虫害等因素的制约，因此同类秧苗的长势都是不固定的，有些种子甚至因为选种方法不当的原因而无法发芽。

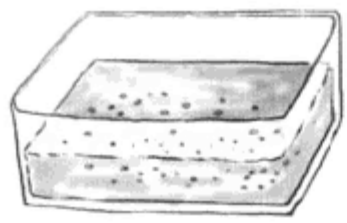
室内栽培之播种篇

第一步 选种

葱的种子

选择种子时，要选粒大饱满、无发霉、无虫蛀，种子表面光滑、有光泽的新种子。葱的种子嚼在嘴里会尝到葱味。

第二步 消毒



浸泡中的葱种子

操作步骤：

1．葱蒜类蔬菜的种子极易吸附多种病菌，所以买到种子以后一定要进行消毒处理。这样才能保证种子的出苗率和蔬菜苗的生长率都是上等的。

2．将葱的种子放入300倍的40%福尔马林稀释液中浸泡3小时，浸后用清水将种子洗干净，晾干后即可播种。

第三步 选土

优质土壤

选择颗粒小、质地均匀、疏松透气的农家菜园表土、腐叶土或者是在正规店面买到的培养土，南方也可以选择用晒干后的塘泥。

第四步 播种

食指深入土中，到第一个指节处即可。将1粒或2粒蔬菜种子放入指坑中，再盖上土。根据花盆等栽种容器的大小决定所取的指坑数。

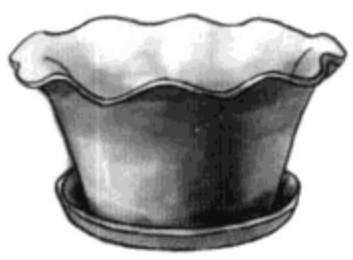
第五步 浇水

浇水图

播种以后的第一次浇水，水要浇透。一般而言，陶制和木制容器比塑料容器排水快，需要多浇水。

室内栽培之容器篇

质地坚固、空间大、有大小适宜的排水通道的容器都可以栽培蔬菜。例如花盆、花槽、塑料盆、木箱、铝皮箱、坛子、轮胎等。



塑料容器

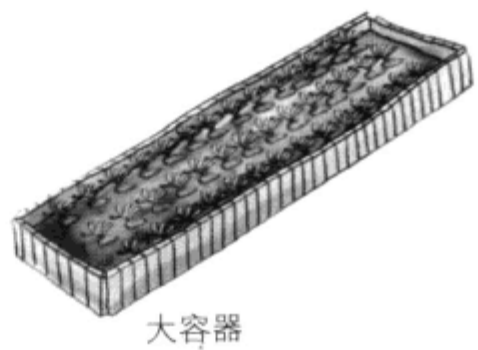
不要放在窗边。因为塑料容器轻，容易被风吹倒；塑料容器经长期晒后极易碎裂。

黑色容器

黑色吸热，会损害蔬菜的根。如果家中只有黑色容器，可以在黑色容器上涂一层颜色较浅的漆或把容器遮起来。

木制容器

不选经过高压处理的木质容器，因为这种木质含有有毒物质。自制的木质容器，则选用抗腐蚀的木质，例如：松木、杉木。

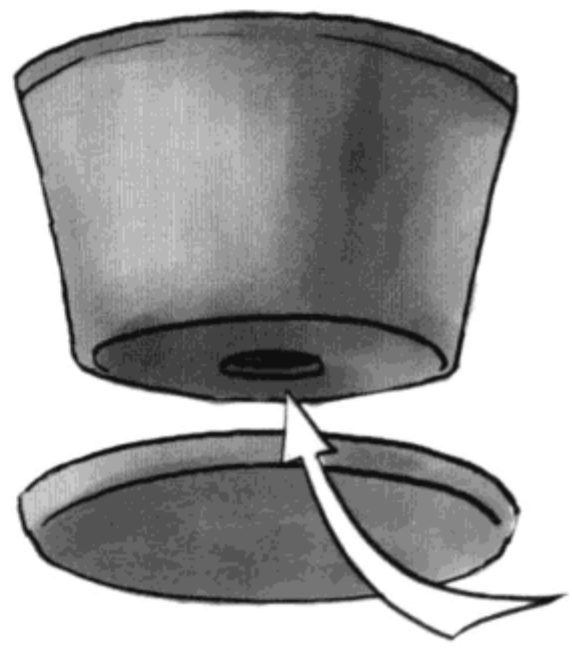


大容器

栽种蔬菜的容器应尽量选择空间大的容器。

排水孔　栽种蔬菜的容器底部一定要有排水孔，保证排水通畅。排水不良的容器，栽种的蔬菜根部容易腐烂或死亡。

没有排水孔的容器，可在容器底部均匀地钻几个直径为0.5cm~1cm的排水孔。



垫盆　经常为蔬菜浇水，容易使容器中的土或种子从排水孔中流走，因此垫盆是非常必要的。

可用窗纱、闲置的平盘覆盖住排水孔或垫在容器下面当容器的底座，为促进排水孔排水，可在垫盆物上放一些粗砂砾或硬塑。

室内栽培之摆放篇

① 大多数家庭选择将蔬菜盆摆放在阳台上。

② 朝南阳台：阳光充足、通风良好，属于全日照区，是最理想的种菜阳台。

③ 朝东或朝西阳台：属于半日照区，适宜种植喜光耐阴的蔬菜。

④ 全封闭式阳台：适合冬季种菜，温度适中。

⑤ 半封闭或不封闭阳台：夏天种菜要注意遮阳，冬天种菜要注意保温。

小贴士：葱蒜类蔬菜最宜10月前后栽培。

室内栽培之成长篇

适宜的温度、充足的水分和氧气是种子萌发的三要素。要将容器放在较温暖、通风良好的地方，并适当浇水（葱蒜类蔬菜，每天浇一次水即可）。

种子发芽后至蔬菜成熟，需要适当施肥（推荐有机肥），其间的培养如表所示。

〔症状〕	〔病因〕		〔措施〕
菜苗从底部开始发黄、打蔫	浇水过多 肥力不足	▶	减少浇水次数，检查容器排水是否良好；增加有机肥中养分含量
浇水充分，但菜苗仍然打蔫	排水和通风不良	▶	增加容器的排水孔，提高有机肥中有机物含量
菜叶的叶边发蔫	营养液中盐的含量过高	▶	定期用自来水清洗容器
菜苗生长缓慢，颜色日趋变淡	温度过低 营养液中磷酸盐含量过低	▶	将容器放到较暖和的地方或夜间用塑料袋罩住菜苗为菜苗保温；增加有机肥中的磷酸盐含量
菜叶扭曲生长或缺边	虫害	▶	喷杀虫剂
菜叶上有黄斑、枯斑或锈斑	病害	▶	去掉患病部位，喷杀菌剂

简单栽种之大蒜篇

第一步
选材

选择完整新鲜的大蒜，每瓣蒜剥去蒜皮。

第二步
播种

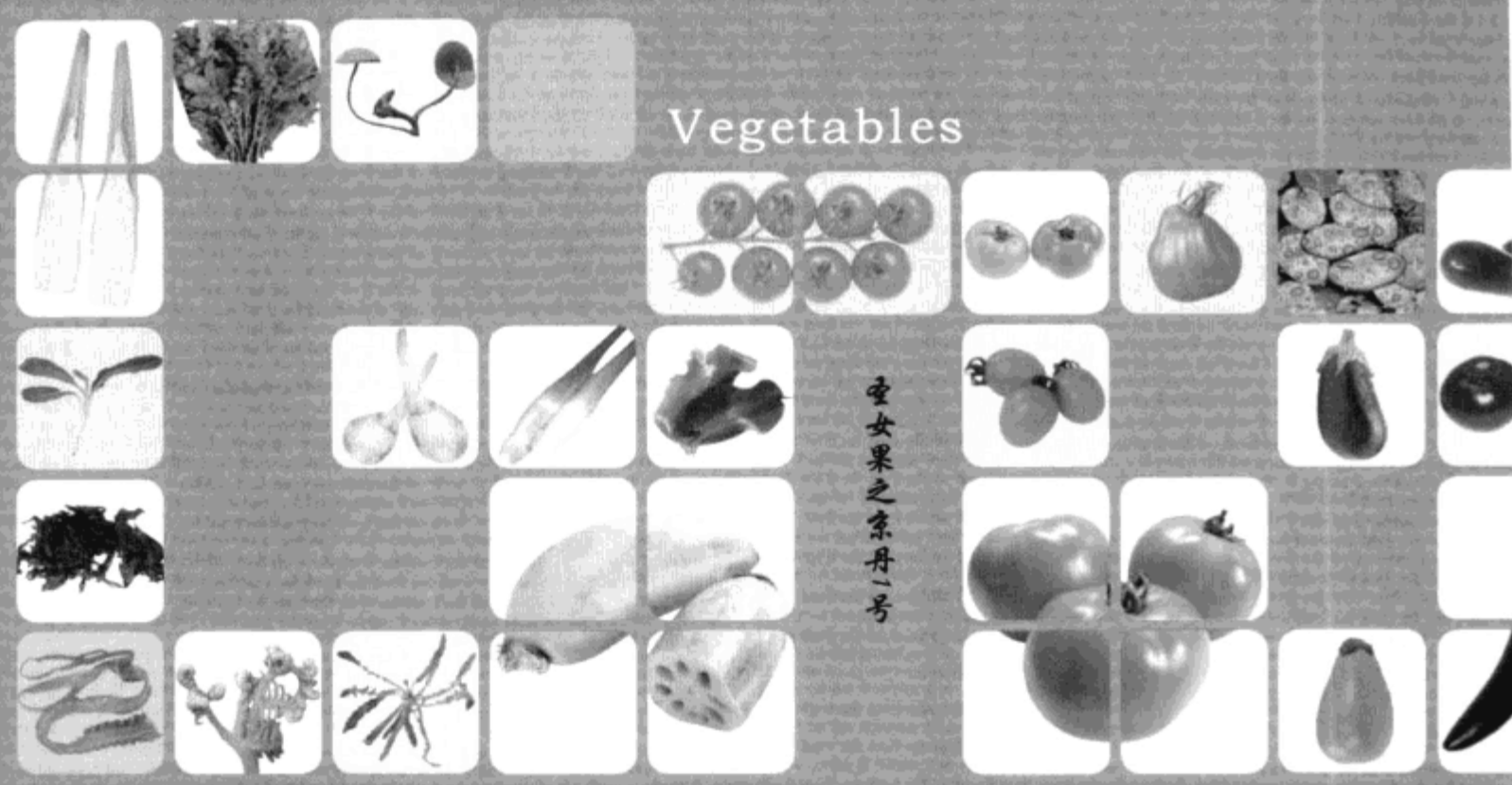
将蒜的头部埋入土中，土埋到蒜瓣的1/3处。

第三步
食用

可以只吃蒜苗，过阵子又会长出新的苗。

第九章·水生蔬菜、茄果类蔬菜和野生蔬菜

Vegetables



茭白剖面　水芹　蕨菜　莼菜　慈姑　茭白　藕　海带　蒲公英　重女果之东丹一号　西红柿　重女果之东丹2号　酸果番茄　野生莼菜　绿皮茄　茄子　圆茄子　长茄子

中国主要的水生蔬菜有藕、茭白、慈姑、荸荠、水芹、菱角、芡、莼菜、蒲菜和豆瓣菜，除了豆瓣菜的主要品种来源于欧洲外，其他水生蔬菜均为中国原产，栽培历史达2000年以上；茄果类蔬菜主要包括番茄、茄子及辣椒三种；野生蔬菜有桔梗、蒲公英、小根蒜、蕨菜、苣荬菜和马齿苋，是营养最为丰富的一类蔬菜。古时候，野生蔬菜大多只被视为药材，发展至今，野生蔬菜的行列正在逐步壮大，在餐桌上也占有着比较重要的位置，全国大部分地区都在进行野生蔬菜的人工栽培。

藕

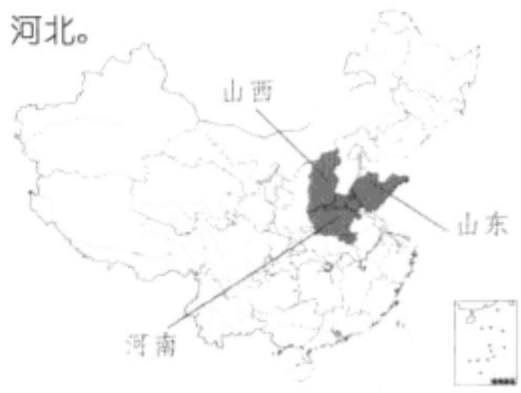
消渴散淤，生肌降压

藕是我们较常食用的一种蔬菜，其主要成分为碳水化合物和蛋白质，矿物质含量较少，但维生素C含量丰富。有消热渴，散淤血，生肌肤的功效。对动脉硬化、高血压、胃溃疡、便秘、感冒都有很好的疗效。

藕分布情况一览

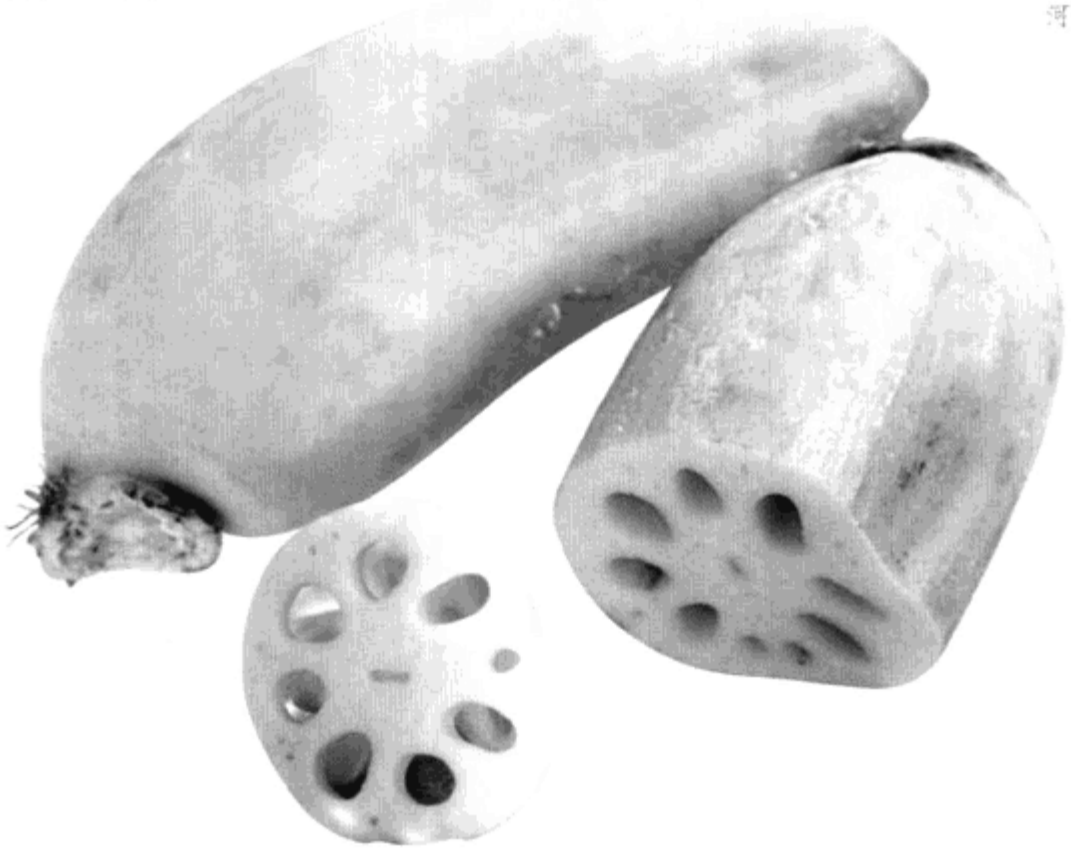
藕以山西产量最大，其成熟期为9月至5月。

主产地：山东、河南、山西、河北。



走近藕

别名：莲菜、藕、菡萏、芙蕖



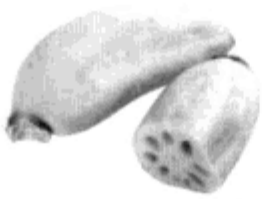
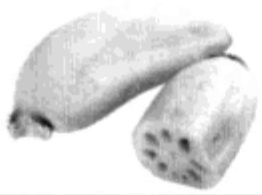
挑选藕小窍门

选购莲藕时，要选择切口处水嫩新鲜，表面有光泽、无伤痕、无褐变现象，而且每节之间的距离长且粗，藕孔小的。如果藕孔中带红或出现茶色黏液，就表示已经不新鲜了。

藕营养调查
（以100g为例）

- 热量……70kcal
- 蛋白质……1.9g
- 脂肪……0.2g
- 碳水化合物…16.4g
- 膳食纤维……1.2g
- 维生素C……44mg
- 钾……243mg

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
防暑	 鲜藕	▶ 鲜藕250g洗净切片，加糖煎汤代茶饮。
产后出血	 鲜藕	▶ 鲜藕适量,榨汁每次服2匙，每日服3次。
急性肠胃炎	鲜藕	▶ 鲜藕1500g,捣烂取汁，分2次用沸水冲服。
白带	藕汁 + 红鸡冠花	▶ 藕汁半碗、红鸡冠花三朵，水煎，调红糖服用，每日2次。

藕的治病原理

1. 维生素C可以与蛋白质一起发挥效用，能结合各种细胞，促进骨胶原的生成，起到强健黏膜的作用。

2. 在莲藕中含有丰富的食物纤维，能够有效促进肠胃蠕动；还含有维生素B12，可以预防贫血、协助肝脏运动。

3. 莲藕切开，过段时间切口处就会产生褐变，这是因为藕含有丹宁的缘故。丹宁具有消炎和收敛的作用，可以改善肠胃疲劳。

4. 藕节含鞣质，有较好的收敛作用，对血小板减少性紫癜有一定疗效，也是著名的止血药。

蔬菜存放面面观

① 短期保存

用保鲜膜包好，放在冰箱或阴冷的地方。

② 长期保存

可以将买回的鲜藕的泥土洗干净，竖直（根朝下）放入水缸或水桶内，用清水淹没，隔几天换一次水。

营养翻番的食用法则

莲藕苹果柠檬汁

促进人体新陈代谢

材料：

莲藕……150g

苹果……1个

柠檬……半个

做法：

① 将莲藕洗干净，切成小块；将苹果洗干净，去掉外皮，切成小块；将柠檬切成小片。

② 将准备好的材料放入榨汁机内榨成汁即可。

功效：

干燥的季节，喝上一杯酸爽的莲藕苹果柠檬汁，不仅可以给您带来一丝清爽，还能改善感冒引起的发烧、喉咙痛等症状。

蜜汁糯米藕

温中通阳，养胃消热

材料：

莲藕、糯米、白糖、冰糖、红糖各适量。

做法：

① 糯米提前一天浸泡，淘洗后沥干，与白糖拌匀。

② 莲藕带皮，距顶端大约2cm处切开。

③ 用筷子往藕孔中填入糯米，多次用手敲藕身，并用筷子往里捅，使塞入的糯米紧实。再盖上切下的部分，用牙签固定。

④ 把藕和冰糖、红糖一起放入高压锅，水没过莲藕，上汽后压25分钟～30分钟。取出放凉，去皮切片即可食用。

慈姑

生津润肺，补中益气

慈姑，淡水植物，约20种，广布全球。叶似箭头，有肉质球茎，可食。慈菇性味甘平，生津润肺，补中益气，对劳伤、咳喘等病有独特疗效。为冬春补缺蔬菜种类之一，其营养价值较高，对人体肌能有调节促进作用，具有较好的药用价值。

慈姑分布情况一览

慈姑以广西地区产量最大，广西慈姑成熟期为10月至2月。

主产地：广西、云南。

走近慈姑

别名：茨菰、燕尾草、白地栗、酥卵

慈姑营养调查
（以100g为例）

热量	94kcal
蛋白质	4.6g
脂肪	0.2g
碳水化合物	19.9g
膳食纤维	1.4g
磷	157mg
钾	707mg

营养翻番的食用法则

营养师建议：

1. 习惯性便秘、泌尿系统结石、咳嗽痰中带血、贫血、营养不良性水肿、脚气病、神经炎患者宜食。
2. 妇女娠期和产后不宜食用。

拔丝慈姑

生津润肺

食材：

慈姑400g、芝麻10g、鸡蛋清80g、白砂糖100g、植物油40g、淀粉(豌豆)20g。

做法：

① 山慈姑去皮、切块。

② 鸡蛋清放入适量干淀粉和水搅糊，将山慈姑放入糊中挂芡，再逐块蘸上干淀粉后待用。

③ 将山慈姑块放入油锅中炸至金黄色时，用漏勺捞出，油锅仍用小火保温。

④ 另一净锅内加少量油、白糖及清水，用文火熬至糖水将要拔出丝时，迅速把山慈姑再投入原保温油锅内复炸，随即用漏勺捞起，倒入熬糖水的锅内，迅速翻拌，边翻拌边均匀地撒上芝麻，即可装入涂过油的盘子内。

别名：茭笋　科属：禾本科，菰属　拉丁名：Zizania latifolia (Griseb.) Stapf

茭白

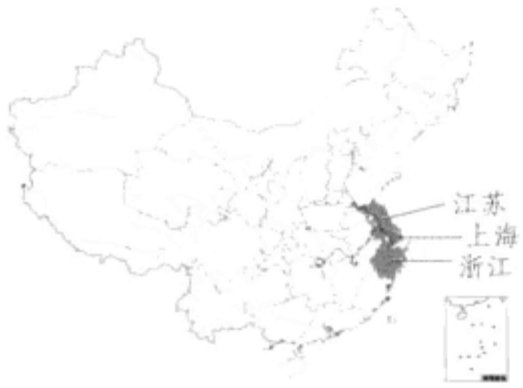
清热解毒，除烦通便

茭白，原产于中国大陆，可食用部分是地下嫩茎，质地鲜嫩，味道甘实，被视为蔬菜中的佳品，并与莼菜、鲈鱼并称为『江南三大名菜』。具有解热毒，除烦渴，利二便的功效。用于解酒和浮肿病、黄疸病的治疗。

茭白分布情况一览

茭白以浙江地区产量最大，浙江茭白成熟期为8月至10月。

主产地：江苏、浙江、上海



走近茭白

别名：茭笋、茭瓜

茭白营养调查
（以100g为例）

热量	23kcal
蛋白质	1.2g
脂肪	0.2g
碳水化合物	5.9g
膳食纤维	1.9g
钾	235mg

营养师建议：

① 茭白含有较多的草酸，其钙质不易被吸收，因此患有心脏病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多的人，不宜多食。

② 茭白与豆腐同食，易形成结石。

养身有方

主治	材料	用法
热病烦渴 小便不利	茭白 + 白菜	茭白200g、白菜250g，二者切碎煮汤，调味饮汤吃菜。
饮酒过度	茭白 + 鲫鱼	茭白 250g 、鲫鱼 500g，二者切块加水煮至鱼烂，调味即食。
食欲不振，口淡	茭白 + 红辣椒	茭白适量、红辣椒适量，二者一同炒食。
催乳	茭白 + 通草 + 猪蹄	茭白30g、通草10g 、猪蹄500g，将茭白、通草与猪蹄共炖吃。

拉丁名：Laminaria japonica Aresch | 别名：昆布、江白菜 科属：海带科，海带属

海带

消痰软坚，泄热利水

海带，是褐藻的一种，形状像带子，生长在海底的岩石上，含有大量的碘质，有『碱性食物之冠』、『长寿菜』、『海上之蔬』的美誉。海带主要是自然生长，也有人工养殖，多以干制品行销于市，质量以色褐、体短、质细而肥厚者为佳。海带有消痰软坚、泄热利水、散结抗癌、止咳平喘、祛脂降压的功效。对疝气下堕、咳喘、水肿、高血压、冠心病、肥胖病有很好的疗效。

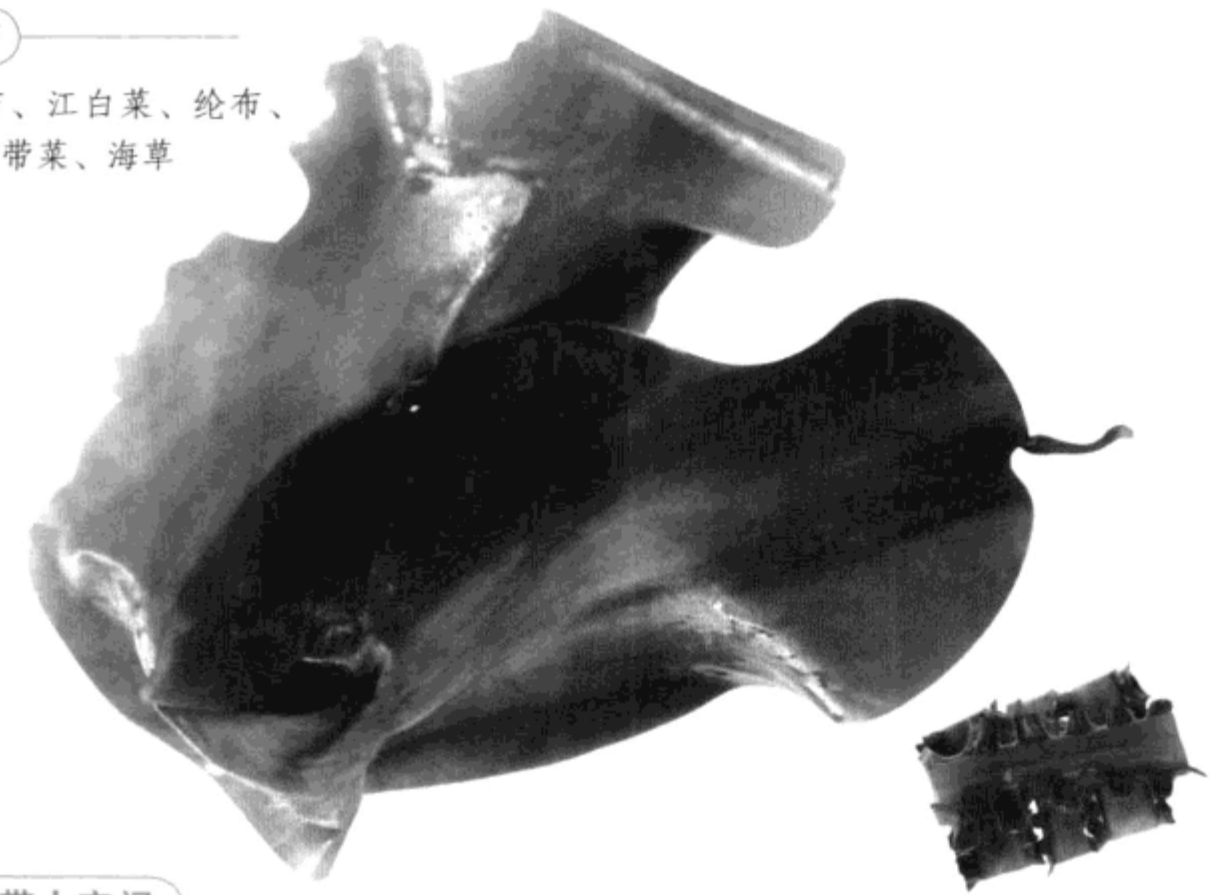
海带分布情况一览

海带以辽宁地区产量最大，其成熟期为5月至7月。

主产地：辽宁、山东、江苏。

走近海带

别名：昆布、江白菜、纶布、海马藺、海带菜、海草



海带营养调查
（以100g为例）

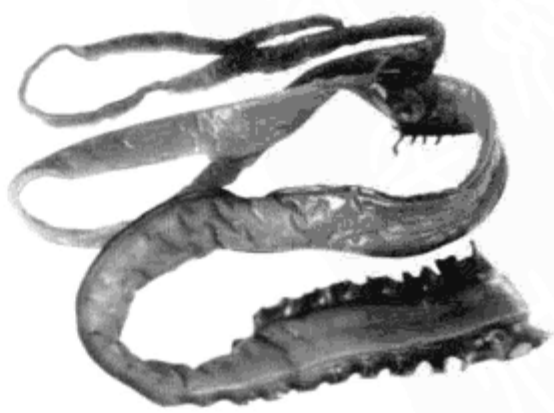
热量	12kcal
蛋白质	1.2g
脂肪	0.1g
碳水化合物	2.1g
钾	246mg
碘	113.9mg

挑选海带小窍门

优质的海带，质厚实、形状宽长、身干燥、色浓黑褐或深绿、边缘无碎裂或黄化现象。

营养师建议

1. 适宜缺碘、甲状腺肿大、高血压、高血脂、骨质疏松、营养不良性贫血以及头发稀疏者多食。
2. 气血不足及肝硬化腹水和神经衰弱者尤宜食用。
3. 脾胃虚寒、甲亢中碘过盛型的病人要忌食。
4. 孕妇与哺乳期的女性不可过量食用海带。



烹饪小贴士：

海带是一种味道可口的食品，既可凉拌，又可做汤。为了保存，由海中捞出后，晒干，食用前再进行清洗，洗净之后，再浸泡2～3小时，中间换几次水。为保证海带鲜嫩可口，用清水煮约15分钟即可，时间不宜过久。

冬瓜排骨海带汤

益气止血，排毒清肠

做法：

① 排骨切好洗净，然后放入烧开的清水中；冬瓜洗净切片；海带净泡、切块。

② 水开后，捞出浮末，捞干净后，烧三分钟即可捞出，捞出的排骨用凉水冲洗几遍。

③ 锅中放入冷水，倒入冲凉的排骨。加葱段、姜片、盐、料酒，小火烧40分钟到一个小时。

④ 加入冬瓜和海带共煮。

⑤ 盖上盖子，大火烧开，再小火烧20分钟，等冬瓜颜色变白后，撒点葱末即可。

凉拌海带丝

祛脂降压，散结抗癌

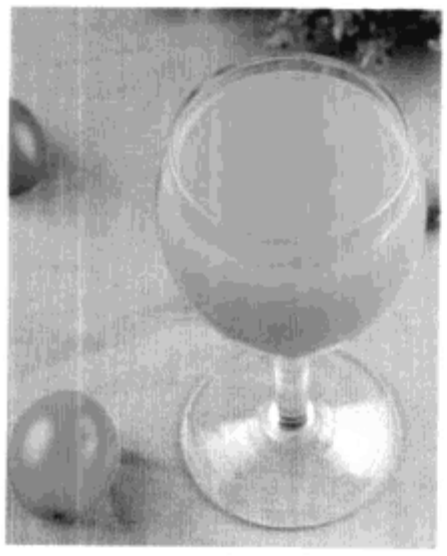
材料：

海带丝、两大勺糖、两大勺白醋、小半盐、一个酸辣椒、芝麻。

做法：

海带丝洗净，加两大勺糖、白醋，小半勺盐，适量蒜末，再淋些芝麻，拌匀即可。

西红柿海带汁



益气通便，止咳平喘

做法：

将海带切成片；西红柿切成块；柠檬切片放入果汁机中搅打2分钟，滤掉果菜渣。将汁倒入杯中加入冰糖即可。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
皮肤湿毒瘙痒	海带 + 绿豆 + 红糖	海带 50g、绿豆 50g、红糖 50g，三者用水煮，服食，每日一次。
暑热、高血压、高血脂	海带 + 冬瓜 + 苡仁	海带30g、冬瓜100g、苡仁30g，同煮汤。加适量白糖食用，每日1次。
慢性咽炎	海带 + 白糖	水发海带500g、白糖200g，煮熟的海带切小块与白糖拌匀腌拌。
肝火头痛、眼结膜炎	海带 + 草决明	海带20g、草决明30g，水煎，吃海带饮汤。每日2次。

拉丁名：Oenanthe javanica (Blume) DC | 别名：水英 科属：伞形花科，水芹属

水芹

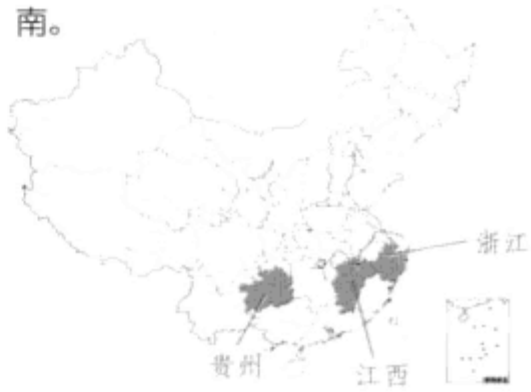
清热解毒，宣肺利湿

水芹味甘辛、性凉，有清热解毒、养精益气、降低血压、清洁血液、宣肺利湿等功效，还可以作为食物辅助治疗小便淋痛、大便出血、风火牙痛、痄腮等病症。水芹嫩茎及叶柄质鲜嫩，清香爽口，适宜生拌或炒食。

水芹分布情况一览

水芹以贵州地区产量最大，其成熟期为10月至3月。

主产地：江西、浙江、贵州、云南。



走近水芹

别名：水英、细本山芹菜、牛草、楚葵、刀芹、蜀芹、野芹菜

芹菜叶中所含的维生素C、胡萝卜素都比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。我们可以将芹菜叶做汤，长期食用可以帮助人安眠入睡，使皮肤有光泽。

水芹营养调查
（以100g为例）

热量	11kcal
蛋白质	1.4g
脂肪	0.2g
碳水化合物	1.8g
膳食纤维	0.9g
维生素A	63mg
胡萝卜素	380mg

蔬菜存放面面观：

水芹放入冰箱之前，最好将叶子和根茎部分开。如果在冰箱中“竖直”放置的话，则保鲜的时间会更长。茎部若出现“打蔫儿”的状况，则可以放入冷水中浸泡一段时间。

营养翻番的食用法则

清热、益气

水芹炒肉丝

食材：

水芹、辣椒、大蒜、瘦肉、盐、料酒、生粉、鸡精。

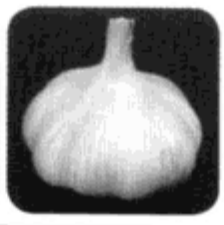
做法：

①水芹清理后清洗干净切小段；蒜切末。

②瘦肉切丝，加适量盐，少许料酒，生粉拌匀腌制2分钟。

③下热油锅爆香蒜末和辣椒，下肉丝翻炒至白色，倒入香干翻炒。

④最后倒入水芹翻炒1分钟，加盐，鸡精调味即可。



别名：紫英、灯塔菜　科属：红毛菜科，紫菜属　拉丁名：Porphyra

紫菜

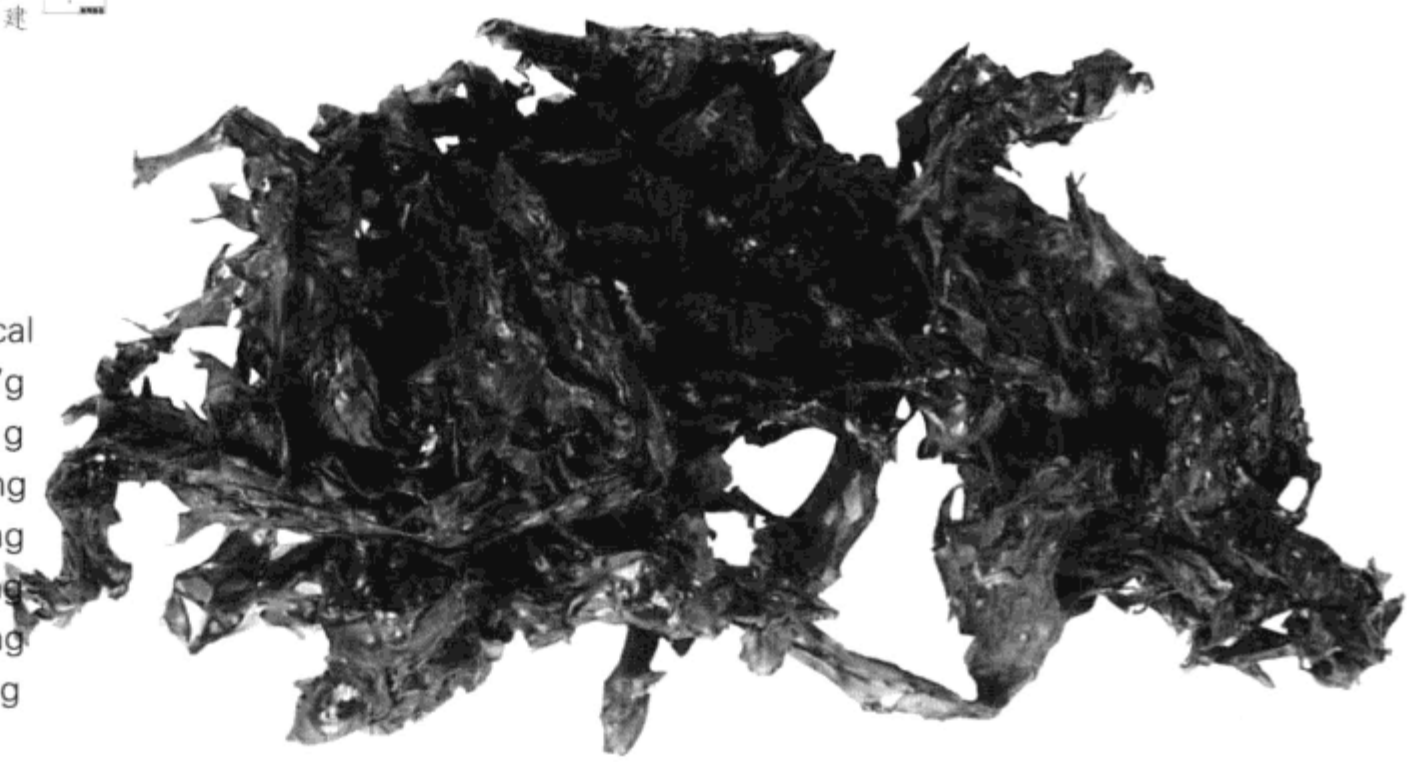
化痰软坚，补肾养心

紫菜是一种生长于浅海岩石上的藻类植物，紫色，种类多。富含蛋白质、碘、磷、钙等营养物质，可供食用。紫菜性味甘、咸、寒，具有化痰软坚、补肾养心、清热利水的功效。对于甲状腺肿大、水肿、慢性支气管炎、咳嗽、高血压等病症状有很好的食疗效果。

紫菜分布情况一览

紫菜以福建地区产量最大，其成熟期为9月中旬至4月上旬。

主产地：福建、浙江



紫菜营养调查

（以100g为例）

热量	207kcal
蛋白质	26.7g
碳水化合物	44.1g
胡萝卜素	1370mg
钙	264mg
钾	1796mg
钠	710.5mg
磷	350mg

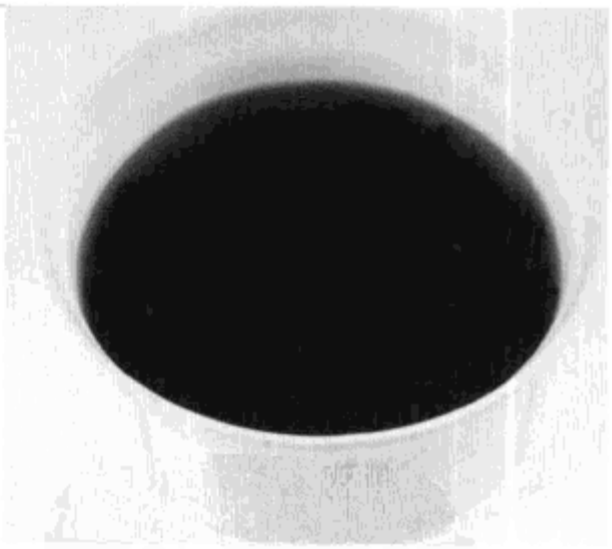
营养翻番的食用法则

紫菜炒鸡蛋

材料：紫菜30g、鸡蛋2个、葱段适量。

做法：

1. 把紫菜发透，撕开成丝，沥干水分。
2. 鸡蛋打入碗中，加入盐搅匀，待用。
3. 锅烧热，放入鸡蛋，旺火炒，鸡蛋表面金黄时盛出备用。
4. 再加入油，炝葱花、蒜片，放入紫菜翻炒，再加入鸡蛋。翻炒片刻即可出锅，点缀香葱段装盘。



鉴别紫菜小妙招

食用前用凉水泡发，并换1～2次水以清除污染、毒素。若浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明该菜在干燥、包装前已被有毒物所污染，这种紫菜不能食用。

营养师建议

消化功能不好、脾虚者少食，可致腹泻；腹痛便溏者禁食；胃虚者切勿食用。

拉丁名：Eleocharis dulcis | 别名：马蹄 科属：莎草科，荸荠属

荸荠

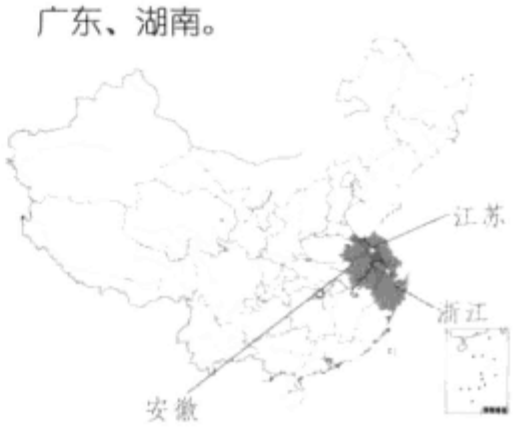
消渴痹热，温中益气

荸荠，在我国已有两千多年的栽培历史，而且很早就开始被人们食用。因其味甜多汁、清脆可口的口感，自古便有『地下雪梨』之称，我国北方更是美誉其为『江南人参』。荸荠味甘，性微寒、滑，无毒，对于咽喉肿痛、口腔炎、高血压、肺热咳嗽、痔疮出血等病症有很好的疗效。

荸荠分布情况一览

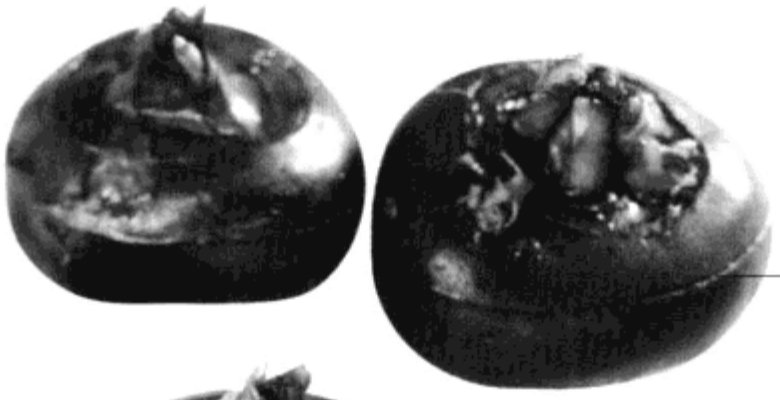
荸荠以安徽地区产量最大，其成熟期为11月至3月。

主产地：江苏、安徽、浙江、广东、湖南。



走近荸荠

别名：马蹄、地栗、芍、凫茈、乌芋、菩荠



荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，自古便有“地下雪梨”之美誉。

荸荠营养调查
（以100g为例）

热量	61kcal
蛋白质	1.2g
碳水化合物	14.2g
维生素C	7mg
钾	306mg
磷	44mg

营养师建议

适宜儿童和发烧病人、咽喉干痛、咳嗽多痰者、消化不良、大小便不利及癌症患者食用。小儿消化力弱者和脾胃虚寒的人应忌食。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
大便下血	荸荠	荸荠 60g，捣汁加米酒1杯煎热，空腹饮用。
咽喉肿痛	荸荠	荸荠适量，绞汁冷服，每次125g。
流感	鲜荸荠 + 甘蔗	鲜荸荠 250g、甘蔗 1根切段，入锅煎煮，熟后食用。
咳嗽痰多	鲜荸荠 + 鲜白萝卜 + 麦门冬	鲜荸荠120g 、鲜白萝卜250g、麦门冬50g，前二者捣汁，加麦门冬，煎汤。

莼菜

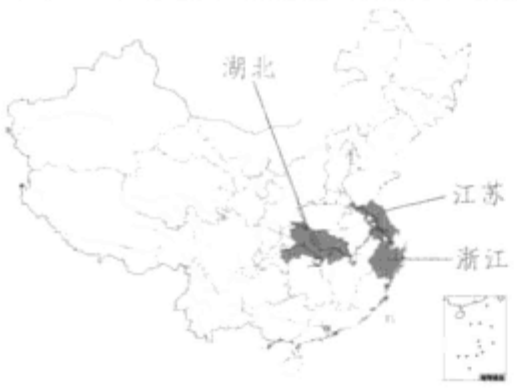
清热利水，消肿解毒

莼菜，为珍贵蔬菜之一，国家1级重点保护野生植物。食用时采其尚未露出水面的嫩叶食用，鲜美滑嫩。莼菜含有丰富的胶原蛋白、碳水化合物和多种维生素、矿物质，常食莼菜具有药食两用的保健作用，尤其对于热痢、黄疸、痈肿、疔疮等疾病有很好的疗效。

莼菜分布情况一览

莼菜以湖北地区产量最大，其成熟期为4月下旬至10月下旬。

主产地：江苏、浙江、湖北、重庆。



走近莼菜

别名：蓴菜、马蹄菜、湖菜、水葵

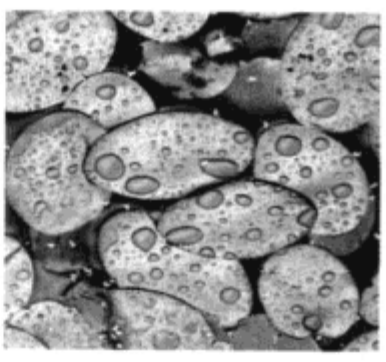
莼菜营养调查

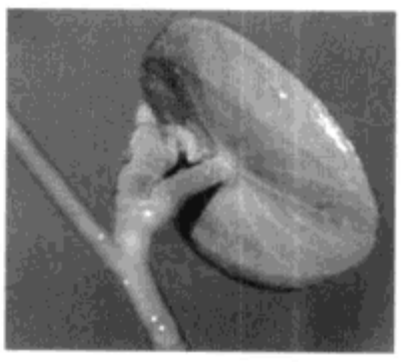
（以100g为例）

热量	20kcal
蛋白质	1.4g
碳水化合物	3.8g
维生素A	55mg
胡萝卜素	330mg
钙	42mg

营养师建议

适用于慢性胃炎、胃溃疡、高血压、痈疽疔肿等患者食用。但是，莼菜性寒而滑，多食易伤脾胃，发冷气，损毛发，故不宜多食。





营养翻番的食用法则

消炎解毒

鸡丝莼菜汤

食材：

鸡胸脯肉100g，莼菜100g，鸡蛋50g，淀粉5g，盐、味精、料酒适量。

做法：

① 先将鸡胸脯肉洗一洗，取刀切成约7cm长丝，加蛋清、精盐、干淀粉调浆。

② 莼菜去杂质，清水洗净。

③ 把莼菜、鸡丝下沸水焯熟，捞出。

④ 把清汤放锅内，加精盐、味精调味，武火烧沸，撇沫，倒入鸡丝，即可食用。

拉丁名：Pteridium aquilinum | 别名：拳头菜、猫爪 科属：凤尾蕨科，蕨属

蕨菜

蕨菜，营养丰富，含有多种维生素，既可当蔬菜又可制饴糖、饼干、代藕粉或药品添加剂，还有很高的药用价值。蕨菜味甘，性寒、滑，无毒。具有清热降毒，利尿、止血、降压、抗癌的功效。主治高血压、头昏、关节炎、流感等疾病。

清热解毒，止血降压

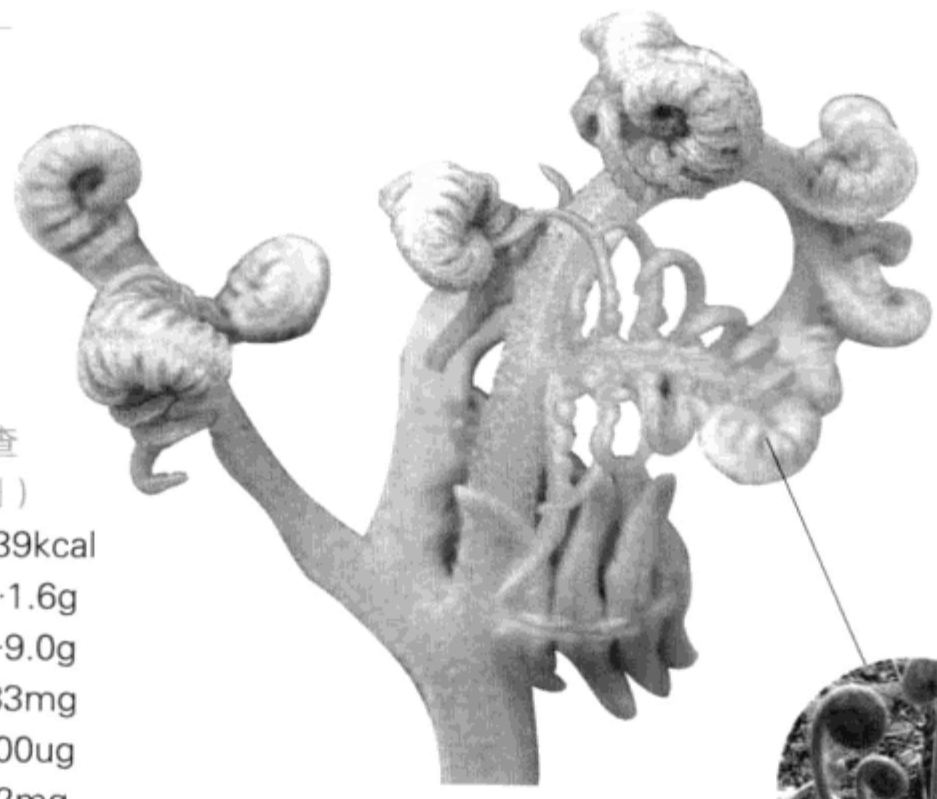
蕨菜分布情况一览

蕨菜以辽宁地区产量最大，其成熟期为3月下旬至5月上旬。

主产地：辽宁、内蒙古。

走近蕨菜

别名：拳头菜、猫爪、龙头菜



蕨菜营养调查
（以100g为例）

热量	39kcal
蛋白质	1.6g
碳水化合物	9.0g
维生素A	183mg
胡萝卜素	1100ug
钾	292mg

营养师建议

1. 蕨菜不宜与黄豆、花生、毛豆等同食。
2. 蕨菜不宜长期大量食用。
3. 脾胃虚寒者不宜多食蕨菜。

营养翻番的食用法则

鲜美山菜王

利尿降压

食材：

蕨菜、胡萝卜、肉丝、泡发的海米、葱姜蒜末、黄酒、胡椒粉、盐。

做法：

① 将泡好的蕨菜切成段。油热后，爆香葱姜，加入肉丝炒2分钟。

② 加入胡萝卜丝、海米一起翻炒2分钟。

③ 再加入蕨菜段大火翻炒2分钟。烹入几滴黄酒提鲜。

④ 再煸炒几分钟，按个人的口味，加入胡椒粉、盐调味就可以了。

蕨菜的食疗作用

① 清热解毒，杀菌消炎。蕨菜的黏液质含有多种营养物质及多缩戊糖，清热解毒，抑制细菌生长。

② 防治贫血、肝炎。蕨菜中含有丰富的维生素B_{12}，可用于防治恶性贫血、肝炎及肝硬化等病症。

③ 益智健体。蕨菜中含有丰富的锌，为植物中的『锌王』，是小儿最佳的益智健体食品之一。

挑选蕨菜小窍门

蕨菜以粗细整齐、色泽鲜艳、柔软鲜嫩为最佳。判断蕨菜是否鲜嫩，主要看叶子。如果叶子是卷曲的，说明它比较鲜嫩，因为蕨菜老了之后叶子就会舒展开来。

桔梗

化痰止咳，宣肺排脓

桔梗，其嫩茎叶和根均可作为蔬菜来食用。盛产于我国东北部地区，是朝鲜族的特色菜。桔梗味苦、辛，性微温，具有祛痰止咳，并有宣肺、排脓等作用。对于咽喉肿痛、咳嗽痰多、肺痈吐脓、痢疾腹痛、胸满肋痛、小便癃闭等病症有很好的疗效。

桔梗分布情况一览

桔梗以辽宁地区产量最大，其成熟期为8月下旬至10月。

主产地：辽宁、安徽、内蒙古、山东。

走近桔梗

别名：包袱花、铃铛花、僧帽花

桔梗营养调查
（以100g为例）

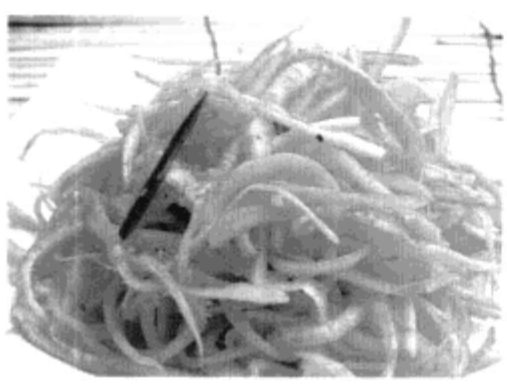
- 碳水化合物……2.9g
- 膳食纤维……2.9 g
- 维生素C……36mg
- 钙……44mg
- 磷……106mg
- 钾……146mg
- 磷……350mg

桔梗花

营养师建议

1. 桔梗性升散。凡气机上逆、呕吐、眩晕、呛咳、阴虚火旺者不宜食用。
2. 胃及十二指肠溃疡者慎服。
3. 用量过大容易导致恶心、呕吐。

营养翻番的食用法则

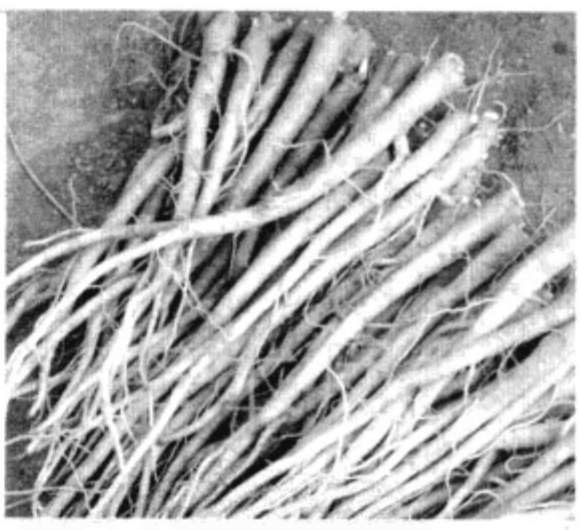


桔梗咸菜

材料：桔梗600g，芝麻35g，盐、酱油、辣椒粉、白砂糖、醋、大葱、姜、白皮大蒜、香油、味精各适量。

做法：

1. 将鲜桔梗洗净，趁鲜剥去外皮，撕成几瓣，晒干。
2. 将干桔梗放凉水中泡12小时，泡软后捞出。
3. 桔梗用木棒砸成丝状，再放入凉水内泡12小时，以解除异味，捞出控干水。
4. 将桔梗丝放入盆内，加入盐、酱油、白糖、醋、葱姜末、香油、味精、辣椒面和蒜蓉拌匀。
5. 盖严盖，放阴凉处，腌透即可。



药材桔梗

中药桔梗为桔梗的干燥根部，味苦、辛，性微温。能祛痰止咳，并有宣肺、排脓作用。医学上用它来治疗咳嗽痰多、咽喉肿痛、胸满肋痛、肺痈吐脓、痢疾腹痛、小便癃闭等病症。

拉丁名：Herba Taraxaci | 别名：婆婆丁 科属：菊科，蒲公英属

蒲公英

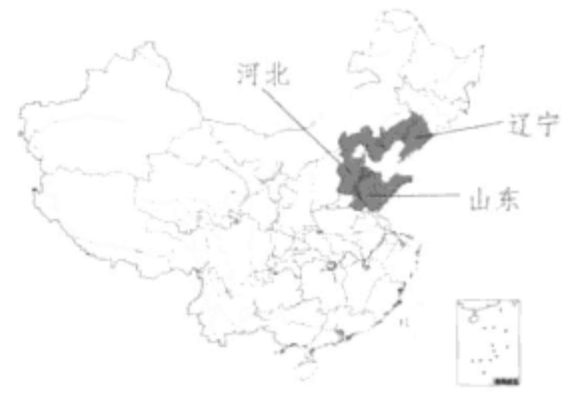
清热解毒，消肿散结

早春的嫩蒲公英是蔬菜中的一种传统野菜。蒲公英富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等，有丰富的营养价值，可生吃、炒食、做汤，是药食兼用的植物。蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种营养成分，有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。

蒲公英分布情况一览

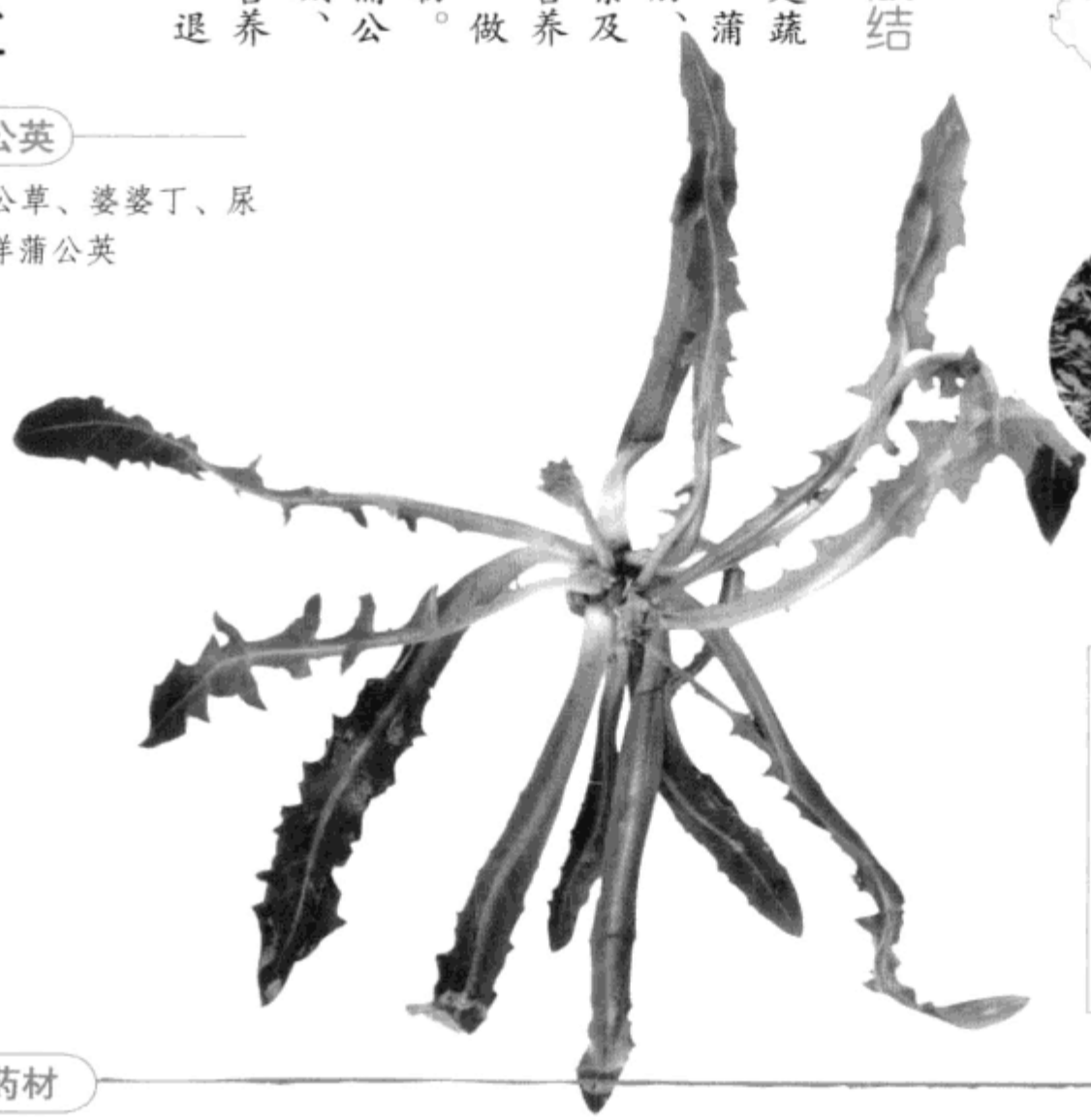
蒲公英以山东地区产量最大，其成熟期为3月至6月。

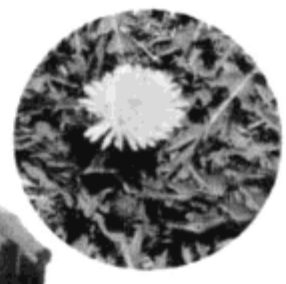
主产地：辽宁、山东、河北。



走近蒲公英

别名：蒲公草、婆婆丁、尿床草、西洋蒲公英





蒲公英营养调查
（以100g为例）

热量	49kcal
蛋白质	4.8g
碳水化合物	7g
膳食纤维	2.1g
维生素A	1225mg
钙	216mg
磷	93mg
钾	327mg

蒲公英药材

据《本草纲目》记载，蒲公英有清热解毒、消肿散结及催乳作用，对治疗乳腺炎十分有效。此外，蒲公英还有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效，被广泛应用于临床。

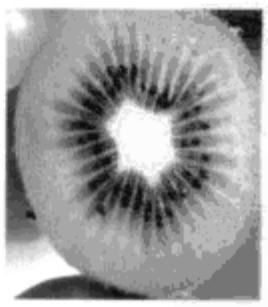
蒲公英

草莓蒲公英汁

材料：

草莓……100g
蒲公英……50g
猕猴桃……50g
柠檬…… 50g
冰块…… 10g

草莓



猕猴桃

柠檬

做法：

1. 将草莓洗净，去蒂；猕猴桃剥皮后对切为二；柠檬切成3块；蒲公英洗净。
2. 将草莓、蒲公英、猕猴桃和柠檬放入榨汁机压榨。
3. 加入冰块即可。

小根蒜

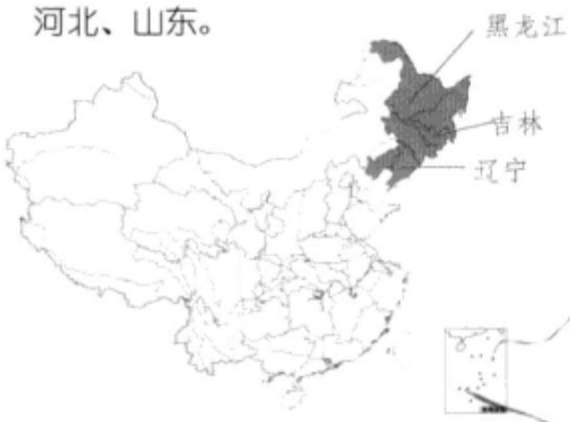
理气宽胸，通阳散结

小根蒜也就是山里的野蒜，生于田野、荒地及山坡。俗称『大脑瓜』，学名叫『薤白』，小根蒜属于高档次山野菜，并有保健和药用价值，在林区食用小根蒜已成习惯，可腌制咸菜。不但营养丰富，而且具有降血脂、促消化、增加食欲等药用价值，深受老百姓的喜爱。

小根蒜分布情况一览

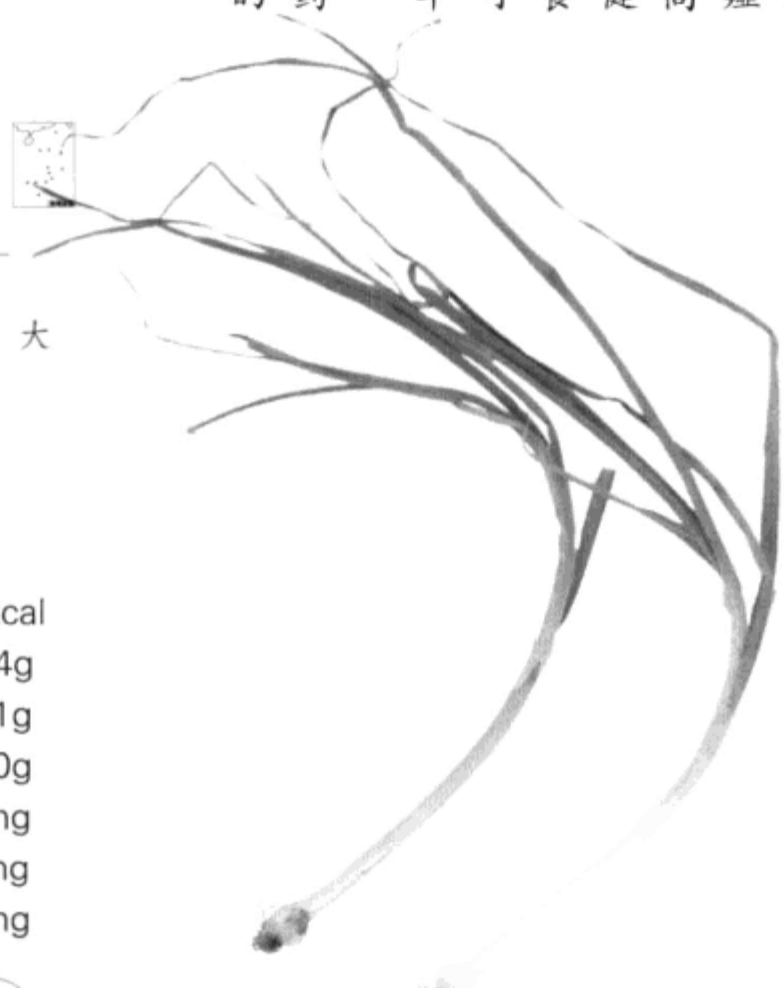
小根蒜以辽宁地区产量最大，其成熟期为7月至9月。

主产地：黑龙江、吉林、辽宁、河北、山东。



走近小根蒜

别名：小根菜、大脑瓜、大头菜子、野蒜



小根蒜营养调查
（以100g为例）

热量	122kcal
蛋白质	3.4g
碳水化合物	27.1g
胡萝卜素	90g
维生素C	36mg
钙	100mg
磷	53mg

营养师建议

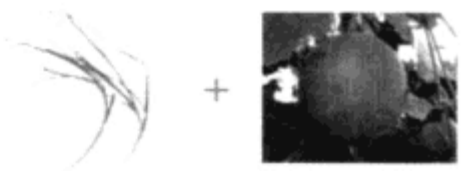
1.气虚者慎用。发热病人不宜多食。
2.阴虚发热病不宜食。
3.小根蒜为滑利之品，无滞勿用。
4.多食小根蒜发热，因此不要与韭菜同食。

营养翻番的食用法则

凉拌小根蒜

食材：
小根蒜……200g
大蒜……100g
醋、白砂糖、盐、酱油、辣椒酱各适量。

做法：
1.小根蒜洗净，放在清水中浸泡一天后，取出沥去水分；大蒜去皮，捣成蒜泥。
2.将醋、白糖、酱油、捣成泥的大蒜、精盐、辣椒面等佐料放在一起搅拌均匀，制成调味汁。
3.泡好的小根蒜放入调味汁，拌匀装盘即成。



小根蒜　瓜蒌

小根蒜配瓜蒌有化痰宽胸的功效。

小根蒜　半夏

小根蒜配半夏有燥湿化痰的功效。

小根蒜　当归

小根蒜配当归有活血祛淤的功效。

拉丁名：Sonchus brachyotus D C. | 别名：荬菜、野苦菜　科属：菊科，苦苣菜属

苣荬菜

清热解毒，补虚止咳

苣荬菜，主要分布于我国西北、华北、东北等地，野生于荒山坡地、海滩、路旁。近年来，苣荬菜的保健功能越来越受到人们的重视，在山东各地已开始进行人工种植。其越冬栽培可于春节及早春蔬菜淡季上市，商品价格较高。

苣荬菜分布情况一览

苣荬菜以辽宁地区产量最大，其成熟期为3月至6月。

主产地：辽宁、山东、河北。

走近苣荬菜

别名：荬菜、野苦菜、野苦荬、苦葛麻，苦荬菜、取麻菜、苣菜、曲麻菜

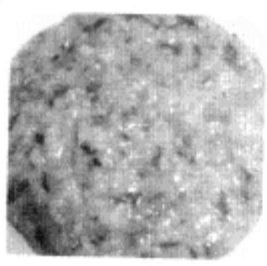
中药上苣荬菜具有清热解毒、凉血利湿、消肿排脓、去淤止痛、补虚止咳的功效。对维持人体正常生理活动和消暑保健有较好的作用。

苣荬菜营养调查
（以100g为例）

- 胡萝卜素……5440mg
- 维生素A……907mg
- 维生素C……33mg
- 钙……218mg
- 钾……237mg
- 铁……9.7mg
- 镁……52mg

营养翻番的食用法则

苣荬菜粥



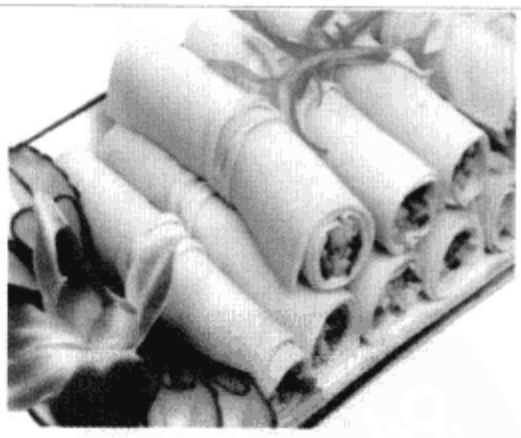
材料：

粳米 …… 100g
苣荬菜 …… 50g
白砂糖 …… 30g

做法：

1.粳米洗干净，用冷水浸泡半小时后捞出，沥干水分。
2.苣荬菜择洗干净，放入开水中略烫后捞出，切细。
3.锅中加入约1000ml冷水，将粳米放入，用旺火煮沸。
4.加入苣荬菜，改用小火熬成粥，加入白糖调味即可。

豆皮卷苣荬



材料：

苣荬菜、豆腐皮、甜面酱、各适量。

做法：

1.苣荬菜洗净，切掉根部，再切成小段。
2. 豆腐皮切成方形小块。
3. 将部分苣荬菜放在豆腐皮中，一边捏挤卷成卷。
4. 吃的时候蘸甜面酱味道更好。

马齿苋

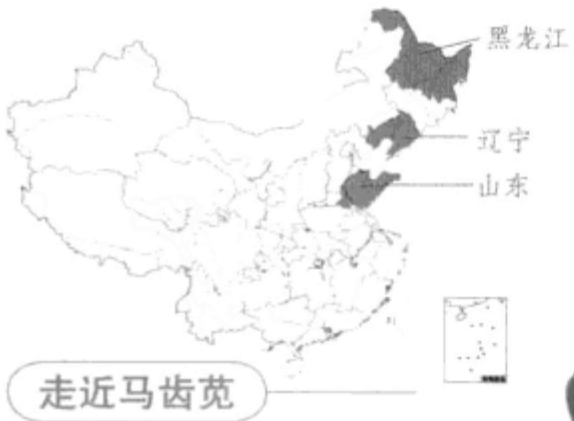
清热利湿，解毒消肿

马齿苋，生于田野、路边、庭园及废墟地等向阳处。马齿苋为药食两用植物。嫩茎、叶肥厚多汁，可作蔬菜。采摘应在花前，以保持茎叶鲜嫩，新长出的小叶是最佳的食用部分。全草供药用，有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿的作用。

马齿苋分布情况一览

马齿苋以辽宁地区产量最大，其成熟期为5月—8月。

主产地：辽宁、山东、河北、河南、山西



走近马齿苋

别名：马苋、五行草、长命菜、五方草、瓜子菜、麻绳菜、马齿菜、马生菜

马齿苋营养调查（以100g为例）

- 热量……27kcal
- 蛋白质……2.3g
- 胡萝卜素……2230mg
- 维生素A……372mg
- 维生素C……23mg
- 钙……85mg
- 磷……56mg

营养翻番的食用法则

马齿苋芡实瘦肉汤

材料：

马齿苋……50g
芡实……100g
瘦猪肉……150g
精盐、味精适量。

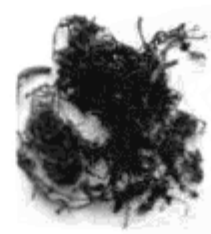
做法：

1. 将马齿苋摘去根、老黄叶片，用清水洗净，切成段。
2. 瘦猪肉切成丁，芡实洗净。
3. 把马齿苋、芡实、瘦猪肉丁同放入净锅内，加入适量清水，先用武火煮滚，再用文火煲2小时即可，食用时加入精盐、味精调味即可。

营养师建议

1. 马齿苋为寒凉之品，脾胃虚弱、大便泄泻者禁食。
2. 孕妇要禁止吃马齿苋。马齿苋是滑利的，有滑胎的作用。
3. 马齿苋与鳖甲、胡椒g，不要同服。

马齿苋的药用价值



草药马齿苋

以植物的全草入药，味酸、性寒，具有清热解毒，凉血止痢，除湿，通淋的作用。

马齿苋子

以马齿苋子入药，味甘、性寒，具有清肝，化湿，明目的作用。

西红柿

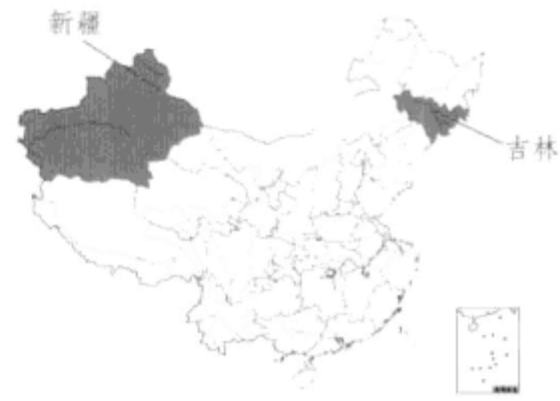
健胃消食，凉血平肝

西红柿含非常有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素B和维生素P，具有特殊风味，是全世界栽培最为普遍的果菜之一。在欧洲有一句谚语：『家庭中有番茄，就不会发生胃痛』，说明它还具有一定的药效。西红柿具有生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血的功效。对于高血压、动脉硬化、胃痛、宿醉、便秘也有很好的疗效。

西红柿分布情况一览

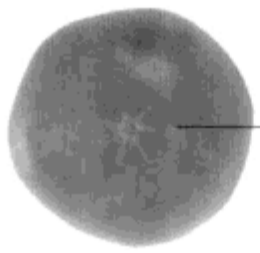
西红柿以吉林地区产量最大，其成熟期为6月至9月。

主产地：新疆、吉林、河南、浙江、江西。

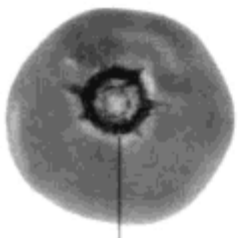


走近西红柿

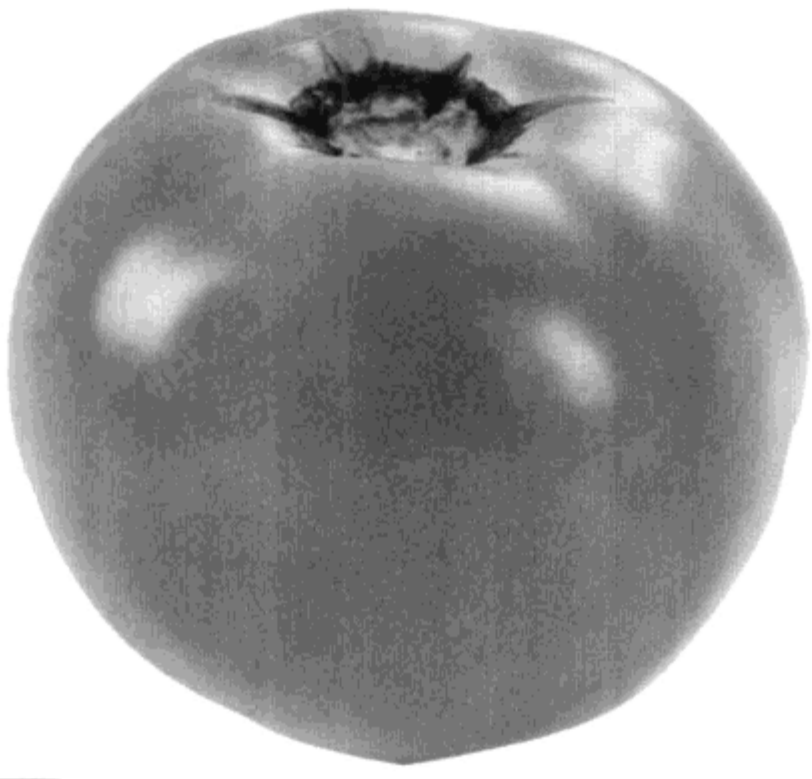
别名：番茄、小金瓜、番李子、金橘、洋柿子、番柿

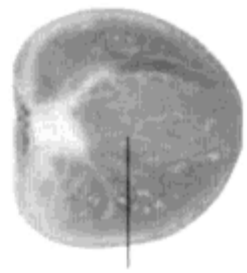


从上面看西红柿的形态



从下面看西红柿的形态





西红柿纵切面

西红柿横切面

西红柿营养调查

（以100g为例）

热量	19kcal
蛋白质	0.9g
碳水化合物	4.0g
胡萝卜素	550ug
维生素A	92ug
维生素P	700ug
钾	163mg

营养师建议

1. 番茄性寒，不宜生吃，尤其是脾胃虚寒及月经期间的妇女。
2. 番茄不宜空腹食用，易引起胃肠疼痛。
3. 番茄不宜长时间高温加热，否则容易失去保健作用。
4. 不宜食用未成熟的青色番茄，有小毒，严重的会有生命危险。
5. 番茄不能与虾蟹类同食，会生成砒霜，有剧毒。
6. 番茄不能与石榴同食。

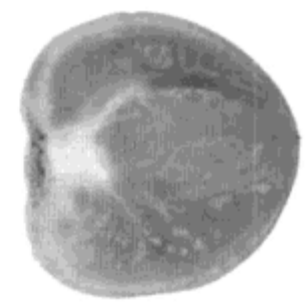
番茄去皮分步详解

① 用刀在番茄底部划个小十字。

② 将番茄放入沸水中烫五六秒钟。

③ 立即取出番茄浸入冷水中。

④ 从十字形部位开始剥皮。



奔腾罗沙

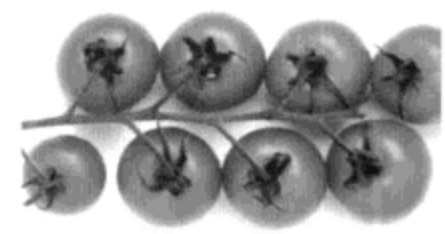
明治末期从美国引进的品种。汁多、微酸、番茄特有味道较弱，因此受到日本人的喜爱，给人以个大、呈粉红色的深刻印象。

发斯特

冬天至春天之间上市的生食番茄。酸甜适中，果肉密实。特征是有尖头。

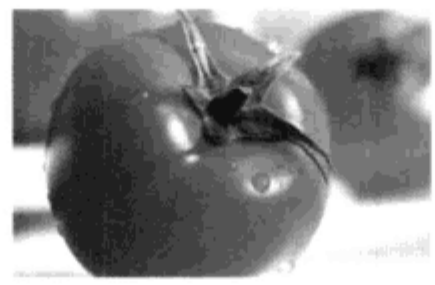
桃太郎

果实桃圆形，大小均匀，色泽鲜桃红色，果肉厚实，不易腐烂，皮薄籽少，可溶性物质多，口感鲜甜。



圣女果之京丹1号

果实圆形，成熟果为红色，单果重8～12g。果味酸甜浓郁，唇齿留香，平均糖度7度最高可达9度。



六月红

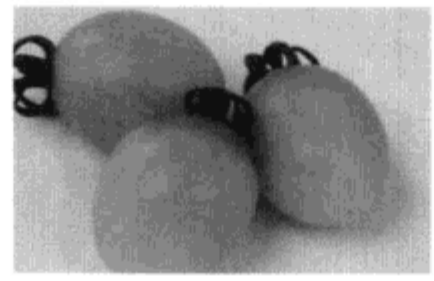
生食加工两用番茄明治末期与奔腾罗沙番茄同期传入日本。味道和外观与奔腾罗沙番茄相似，也用作生食番茄的育种材料。

梅子茄

小巧的卵圆形或李子形红系品种。酸甜适中，番茄红素约为粉红系番茄的12倍。

醋栗番茄

番茄的野生品种原产地为南美洲秘鲁安第斯的太平洋沿岸。直径1cm、重1～2g的小果实，成熟后呈红色或黄色等，可食用。



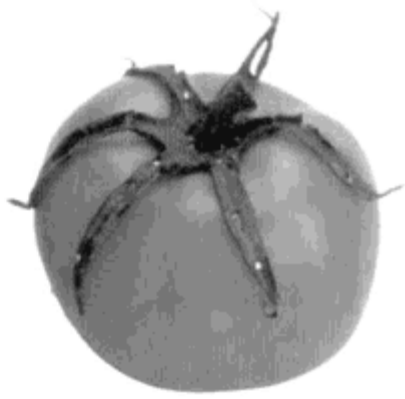
圣女果之京丹2号

下部果高圆形，上部果高圆带尖。成熟果亮红美观，单果重10～15g。果味酸甜可口。

秘鲁番茄

原产地是南美洲秘鲁、智利北部的太平洋沿岸。直径约2cm的白绿色或紫色小果实。酸味、苦味较重，一般不食用。

西红柿，被称为“神奇的菜中之果”。它含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。据营养学家研究测定：每人每天食用50g~100g鲜番茄，即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。番茄的果皮上有大量的番茄红素，它不仅可以抑制体内黑色素的形成，其超强的抗氧化能力还可以预防动脉硬化和癌症等顽固性疾病。番茄可以生食、煮食、加工制成番茄酱、汁或整果罐藏。



健胃消食

番茄的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质；其所含的柠檬酸及苹果酸，能促进唾液和胃液分泌，助消化。

降血压

番茄中的矿物质则以钾的含量最丰富，由于钾元素有助于排出血液中的盐分，因而具有降血压的功能。

补血养血

番茄富含维生素C，一颗番茄可提供一天所需维生素C摄取量的40%。维生素C能结合细胞之间的关系，造出骨胶原，强健血管。

防癌抗癌

番茄含有的番茄红素，具有防癌的效果。对末梢血管脆弱动脉硬化性高血压及冠心病患者均有奇效。

识别催熟番茄的窍门

催熟番茄多为反季节上市，其特点是无论大小全是红的，但周围仍有些绿色，手感很硬。将番茄掰开，可发现子呈绿色或尚未长子，皮内发空，果肉无汁、无沙，且尝之无酸甜感，反而发涩。

蔬菜存放面面观

选青红色番茄放进塑料袋，扎紧口，放在阴凉通风处。隔一天打开一次，擦去袋里的水和泥，5分钟后重新扎紧口袋。以后可陆续把红熟的取出食用，待全部转红以后，就不要再扎口袋。此法一般可贮藏番茄1个月左右。

挑选西红柿小窍门

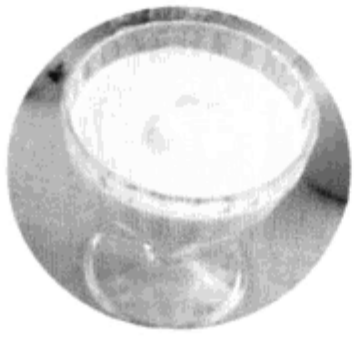
选购西红柿时，中大型番茄以形状丰圆、颜色绿，但果肩青色、果顶已变红者为佳；若完全红，反而口感不好。中小型番茄以形状丰圆或长圆、颜色鲜红者为佳。没有成熟的番茄，易引起中毒。

子呈绿色或尚未长子，皮内发空，果肉无汁、无沙

西红柿健体饮品

西红柿胡萝卜汁

缓解过敏，美化肌肤。



西红柿牛奶蜜

瘦身美容，强健体魄。

西红柿炒蛋

食材：

鸡蛋……3个

西红柿……1个

小葱、鸡精、白砂糖、盐各适量。

做法：

①葱洗净，切3cm长的条；西红柿洗净，切丁。

②鸡蛋打开放入碗中，打匀，放入少许的盐；

③锅内放入适量的油，等油热了的时候，倒入鸡蛋液炒至半熟。

④加入西红柿丁及2大匙水炒至水分收干，即可装盘。

西红柿炖羊脆

食材：

带肉羊脆骨、西红柿、大料、花椒、香葱、姜、老抽、料酒、蒜、盐、鸡精各适量。

做法：

①羊脆骨切成菱形片；西红柿去皮切碎；香葱切成段。

②切好的羊脆骨放入锅中加水、用大火炖，第一次开锅下入花椒、大料、姜片、料酒、老抽和蒜蓉。

③水第二次开时，将锅中煮肉出来的沫用小勺撇干净，转小火炖，中途如水不够时，需加水。

④一个半小时后，下入切碎的西红柿。水开放盐和鸡精，继续炖大约30分钟，西红柿融入汤中即可撒上香葱段并起锅。

养身有方

〔主治〕	〔材料〕		〔用法〕
眼底出血	鲜西红柿	▶	鲜西红柿 1~2个,洗净，每天早晨空腹生吃。
夜盲	鲜西红柿 + 猪肝	▶	鲜西红柿 30g 、猪肝 75g，二者煮熟当菜吃，每天1次。
跌打肿痛	鲜西红柿 + 生姜	▶	西红柿2个、生姜少许，番茄绞汁，加生姜汁煮熟。
牙龈出血	鲜西红柿 + 白糖	▶	鲜西红柿 75g、白糖适量，番茄切成片，蘸白糖吃。

拉丁名：Solanum melongena　别名：落苏，酪酥　科属：茄科，茄属

茄子

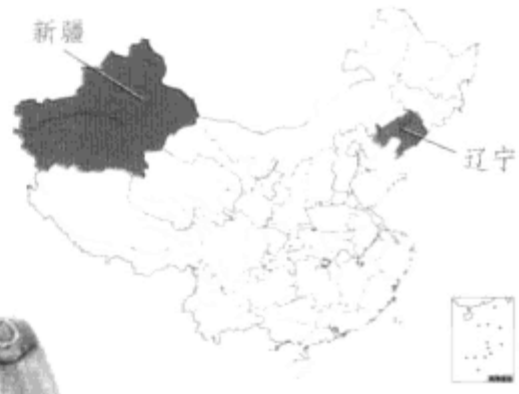
茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，含有蛋白质、脂肪P碳水化合物、维生素以及钙、磷等多种营养元素，其中紫皮中含有大量的维生素，这是其他蔬菜所不能比的。据营养专家分析，茄子的预防疾病指数为26.29，生命力指数为9.7142，证明茄子对疾病的康复具有相当高的价值，对于癌症、动脉硬化、高血压、脑溢血、夏热病、头昏眼花等症状有很好的疗效。

散血止疼，解毒消肿

茄子分布情况一览

茄子以辽宁地区产量最大，其成熟期为6月至10月。

主产地：新疆、辽宁、河南、山西、浙江、广东。



走近茄子

别名：落苏，酪酥，昆仑瓜，矮瓜

茄子横切面

茄子营养调查
（以100g为例）

热量	23kcal
蛋白质	1.1g
碳水化合物	4.9g
维生素P	700mg
钙	24mg
磷	23mg
钾	163mg

茄子纵切面

嫩茄子颜色乌黑，皮薄肉松，重量小，子嫩昧甜，子，肉不易分离，花萼下面有一片绿白色的皮。老茄子颜色光亮光滑，皮厚而紧，肉、子容易分离，重量大。

茄子知识知多少

茄子，最早产于印度，公元4~5世纪传入中国。其结出的果实可食用，颜色多为紫色或紫黑色，也有淡绿色或白色品种，形状上也有圆形，椭圆，梨形等多种。茄子含有多种营养成分，特别是维生素P的含量（每100g中含维生素P750mg）是许多蔬菜水果望尘莫及的。维生素P能使血管壁保持弹性和维持其生理功能，防止硬化和破裂，所以经常吃些茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

散血

维生素P能增强人体细胞间的黏着力，减低脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能。

止血抗衰老

茄子还含有丰富的维生素E，有防止出血和抗衰老的功能。经常食用茄子，可以帮助延缓衰老，留住青春。

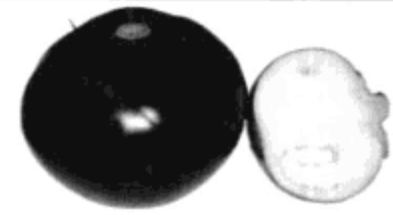
防癌

茄子还有清退癌热的作用，它含有丰富的龙葵素，龙葵素可以抑制消化道肿瘤细胞的增殖，特别是针对胃癌、盲肠癌有比较好的抑制作用。

降低胆固醇

茄子纤维中所含的皂甙，可以有效降低胆固醇。常吃茄子有防治高血压、动脉粥样硬化、坏血病及促进伤口愈合等作用。

您选哪一种？



圆茄

植株高大、果实大，形状呈圆球、扁球或椭圆球形，中国北方栽培较多

绿皮茄

植株较矮，果实小，果皮呈绿色。

矮茄

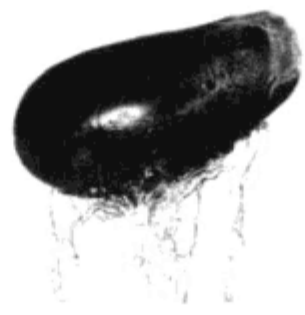
植株较矮，果实小，形状呈卵形或长卵形，体长在20~25cm色呈浓紫色，皮软子少。

长茄

植株长势中等，果实细长棒状，体长在25~40cm，中国南方普遍栽培。

蔬菜存放面面观

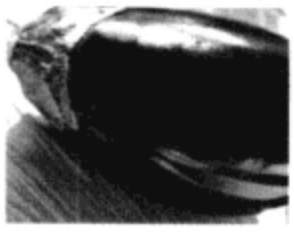
茄子的表皮覆盖着一层蜡质，它不仅使茄子发出光泽，而且具有保护茄子的作用，一旦蜡质层被冲刷掉或受损害，就容易受微生物侵害而腐烂变质。因此，要保存的茄子绝对不能用水冲洗，还要防治雨淋、磕碰、受热，并存放在阴凉通风处。



营养师建议

茄子不宜与螃蟹同食，可能导致腹泻；脾胃虚寒的人应忌食。

挑选茄子小窍门



茄子拿在手中，感觉轻的较嫩，感觉重的，大多都太老，且子多不好吃。

在茄子果实与萼片相连接的地方，有一圈浅色环带，这条带越宽、越明显，就说明茄子越新鲜。

切茄子

茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快变黑。切后将茄子立即放入水中浸泡，就可避免茄子变色。

〔主治〕	〔材料〕		〔用法〕
跌打损伤	老黄茄	▶	老黄茄子1个。切厚片，焙研为末，温酒调服。
牙齿龋痛	茄根	▶	茄子根1个。茄根捣汁，频繁涂抹患处。
风蛀牙痛	茄蒂	▶	茄子蒂适量。将茄蒂烧成细末，每日涂用数次。
燥热咳嗽	白茄子	▶	白茄子60g～120g。煎煮，去渣取汁，加蜂蜜服用。

营养翻番的食用法则

豆角烧茄子

材料：

豆角…… 200g

茄子…… 300g

红辣椒、盐、鸡精、葱、姜、蒜、酱油适量。

做法：

1. 茄子洗净切条浸泡在盐水中，豆角择洗干净切段，红辣椒去子去蒂并洗净切丝。
2. 水锅烧热，放入豆角焯熟，捞出过一下凉水，沥干备用。
3. 油锅烧热，放入茄条煎炸至变色、炒软，放入豆角、大蒜翻炒，加入盐、鸡精、酱油及辣椒丝，炒熟即可。

香烧茄子

材料：

茄子一个，西红柿2个。蒜瓣、生抽、老抽、糖各适量。

面糊：面粉和水调成稠糊，加一点盐调匀。

做法：

1. 茄子滚刀切；西红柿切碎。把茄子放到糊里，挂上面浆，同时坐锅放油，加热。把茄子块儿放入油中，用筷子翻面，直到煎到几个面金黄色，盛出来待用。
2. 把生抽、老抽、白糖，根据口味调匀。
3. 爆香蒜，放入番茄，等番茄出汁，倒进调好的调料。
4. 再放入茄子。翻炒几下即可以出锅。

麻香茄子

食材：

绿茄子……300g

香葱适量。

做法：

①绿茄子去皮、洗净、切成长条；香葱切成葱花；蒜刀背拍散再切细。

②把茄条码到盘子里，锅里加入适量的清水放上蒸笼，再把茄条连同盘子一起放进蒸锅中，蒸十分钟。

③将蒜末放在干净的碗中，倒入适量的醋将蒜末浸泡。

④茄子取出、晾凉。把醋和蒜一起淋到茄子上，再加适量白糖和盐与茄子拌匀，淋上麻油、撒上葱花即可。

软香茄盒

食材：

长条紫茄子……400g

猪肉馅……100g

鸡蛋2个，面粉适量。

做法：

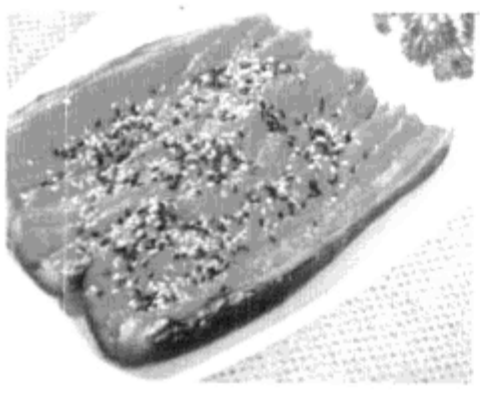
①茄子切厚片，每个厚片的中间用刀切一下，不要切断。

②肉馅加盐、味精、生抽、料酒、蒜末、姜末、葱花、淀粉和适量的水朝一个方向搅拌。

③在每片茄子中间的切口中放上拌好的肉馅；鸡蛋加面粉打散，尽量搅拌得稀一些。

④将夹好肉馅的茄盒放入鸡蛋糊中裹一层，再放入八成热的油锅中中火炸至浅黄色捞起，沥干油即可。

韩式酱茄子



食材：

长条紫茄子……400g

韩式拌饭酱适量。黑芝麻、白芝麻各适量。

做法：

①茄子洗净，带皮去头去尾，茄子竖着放在菜板上，从中间将茄子纵切成两半。

②锅里加入适量的清水放上蒸笼，再把半个茄子依次放进蒸笼上，蒸至全熟。

③取出蒸好的茄子晾凉，在盘子中，茄子心朝上码放整齐。

④用小勺背面（即圆滑面）蘸取韩式拌饭酱均匀地抹在茄子心部，再均匀地撒上白芝麻和黑芝麻即可。

蒜泥拌茄子

营养价值：

1.蒜泥拌茄子加热时间最短，只需大火蒸熟即可，因此营养损失最少。

2.蒜泥拌茄子用油最少，把蒸好的茄子捣成泥后，只需稍微淋一些调味汁即可。

3.蒜泥拌茄子的吃法营养吸收最完全，因为不用削去茄子皮，而茄子皮中含有大量的生物活性物质。

茄子的吃法很多，但大多数吃法烹调温度高，不仅油腻，营养损失也很大。在茄子的所有吃法中，蒜泥拌茄子是最健康的。

拉丁名：Capsicum annuum | 别名：番椒、海椒　科属：茄科，辣椒属

辣椒

温中散寒，健胃消食

辣椒，原产于中拉丁美洲热带地区，原产国是墨西哥。果实通常成圆锥形或长圆形，也有灯笼形、心脏形等，未成熟时呈绿色，成熟后变成鲜红色、黄色或紫色，以红色最为常见。因果皮含有辣椒素而有辣味，能增进食欲。辣椒中维生素C的含量在蔬菜中居第一位，对于胃寒疼痛，胃肠胀气，消化不良有很好的治疗效果。

辣椒分布情况一览

辣椒以武汉地区产量最大，其成熟期为6月至9月。

主产地：湖北、湖南、四川。

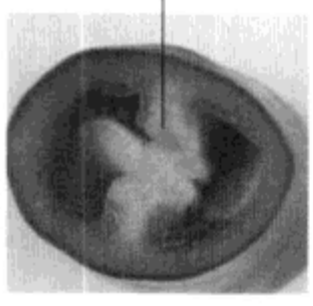
走近辣椒

别名：番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒

辣椒营养调查
（以100g为例）

热量	23kcal
蛋白质	1.4g
碳水化合物	5.8g
胡萝卜素	340mg
维生素A	57ug
维生素C	62ug
磷	33mg
钟	209mg

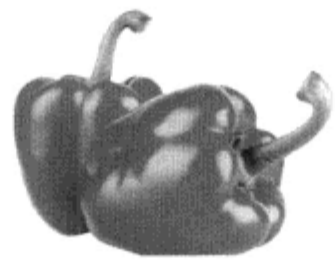
辣椒横切面



英国农夫尼克•伍兹培育出世界上最辣的辣椒『无限』，获得吉尼斯世界纪录认证，接着产于印度东部的『魔鬼椒』，成为世界最辣辣椒品种。

根据斯科维尔辣度检测体系，广为人知的墨西哥辣椒辣度为2500至5000，先前的纪录保持者，印度『魔鬼椒』辣度大约为100万，而『无限』的辣度为117万。

樱桃椒类
果实朝上或斜生，呈樱桃形，果色有红、黄、紫，极辣。可以制干椒或者观赏。



小圆椒
果形较小，果皮深绿而有光泽，微辣。

大甜椒
中晚熟，抗病丰产，果实圆筒形或钝圆锥形，味甜，辣味极少。

大柿子椒
中晚熟，个别品种较早熟，果实扁圆形，味甜，稍有辣味。

短羊角椒
果实短角形，味肉较厚，辣。

长羊角椒
果实细长，椒坐果较多，味辣。

簇生椒类
果实簇生而向上直立，细长红色，果色深红，果肉薄，辣味甚强，油分含量高。

圆锥椒类
果实为圆锥形或圆筒形，多向上生长，也有下垂的，果肉较厚，辣味中等。

线辣椒
果实线形，较长大，辣味很强。

吃辣椒的十大好处

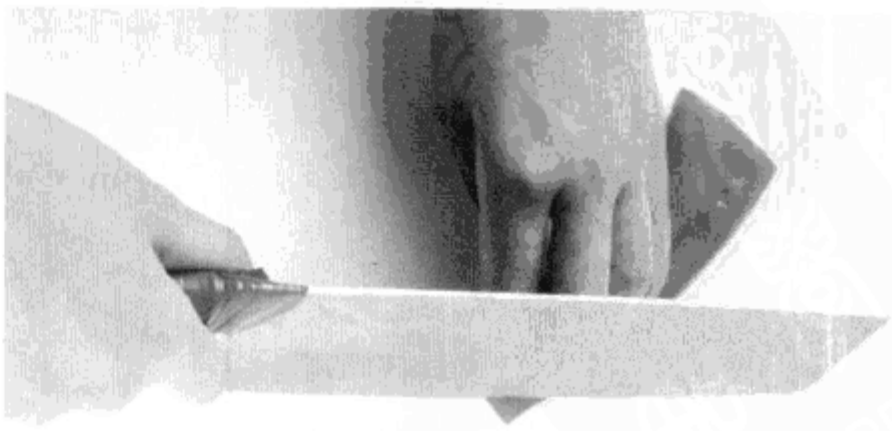
1. 开胃消食　辣椒能促进消化液分泌，增进食欲。
2. 暖胃驱寒　《食物本草》中说，辣椒能温暖脾胃。
3. 促进血液循环　能促进血液循环，改善怕冷、冻伤、血管性头疼。
4. 肌肤美容　辣椒能促进体内激素分泌，改善皮肤状况。
5. 降脂减肥　辣椒素能加速脂肪分解，丰富的膳食纤维也有一定的降血脂作用。
6. 止痛散热　辣椒性温，能通过发汗降低体温，并缓解肌肉疼痛，因此具有较强的解热镇痛作用。
7. 抵抗癌症　辣椒素能加速癌细胞死亡，而不会损害健康的细胞。
8. 保护心脏　经常吃辣椒可有效延缓动脉粥样硬化的发展。
9. 降低血压　英国最新的动物实验发现，辣椒素能起到降低血压的作用。
10. 对糖尿病有利　对于I型糖尿病的某些症状，辣椒素可起到减轻的作用。

缓解辣感小窍门

当吃辣椒被辣到的时候，会很自然地想喝水或者吃些主食来冲淡辣味。其实，这样做的效果并不理想。事实上，辣椒素为非水溶性物质，它只能与脂肪、油类及酒精相结合，酱油，盐也能帮助解辣，但最好的缓解辣味的食物是牛奶，尤其是脱脂牛奶。

辣椒生长知多少

辣椒喜温、喜水、喜肥，但不要过度。不同的阶段管理要求也不同，定植后采收前要促根、促秧；进入高温季节后要保根保秧；开始采收至盛果期要促秧、攻果；结果后期要增产增收。一般花谢后2～3周，果实充分膨大时就可采收，分多次采摘，连果柄一起摘下，可提高产量。



巧切辣椒小窍门

切辣椒后，可用酒精棉球单方向擦手，然后用清水洗手，再擦干，连擦三遍至症状缓解即可。用一点食醋搓手，也可以缓解症状。

最后，告诉大家一个方法，在切辣椒时，可以用手指肚按着辣椒，而不是用指甲掐住辣椒，这样，手就不容易被烧到了。

别名：菜椒、甜椒　科属：茄科，辣椒属　Solanum melongena

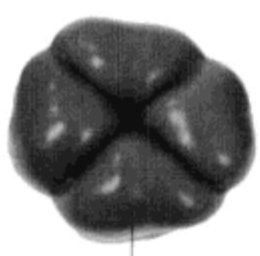
青椒

温中散寒，健胃消食

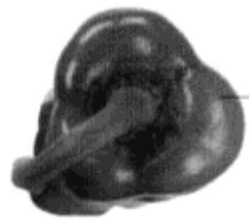
青椒，属于茄科蔬菜，是辣椒的一族，别名青柿子椒、菜椒、甜椒、翠椒、海椒。果实为浆果。一年生或多年生草本植物，特点是果实较大，辣味较淡甚至根本不辣，作蔬菜食用而不作为调味料。

越成熟的青椒含有越多的辣椒素，因而从绿色变成红色，因品种改良已经出现了红、橙、黄等七种色彩的青椒，不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。

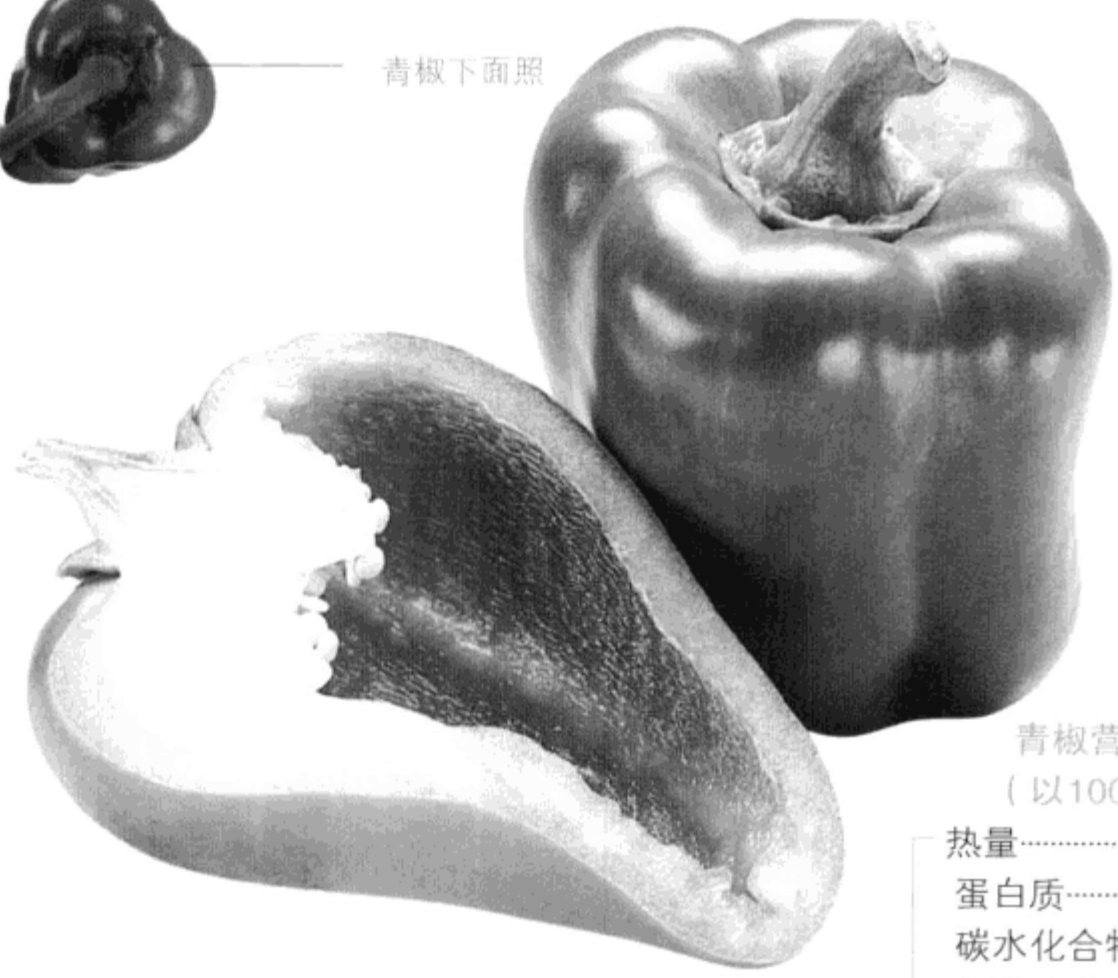
青椒味辛，性热，具有温中散寒，开胃消食的功效。主治动脉硬化、高血压、便秘、整肠、感冒等疾病。



青椒上面照



青椒下面照



青椒是由原产于中南美洲热带地区的辣椒在北美演化而来，经过长期的栽培驯化和人工选择，使果实发生体积增大，果肉变厚，辣味消失和心皮及子房腔数增多等性状变化。

青椒营养调查
（以100g为例）

热量	22kcal
蛋白质	1.0g
碳水化合物	5.4g
胡萝卜素	340mg
维生素C	72ug
磷	20mg
钾	142mg

成熟的青圆椒外观新鲜、厚实、明亮，肉厚；顶端的柄，也就是花萼部分是新鲜绿色的。未成熟的青椒较软，肉薄，柄呈淡绿色。 新鲜的青椒在轻压、抬起手指后，能很快弹回。不新鲜的青椒常是皱缩或疲软的，颜色晦暗。

青椒的疗效特征

① 缓解疲劳。青椒中维生素C的含量为西红柿的四倍。维生素C是生成骨胶原的材料，具有消除疲劳的重要功效。

② 青椒还含有丰富的维生素 ，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有积极的治疗意义。

③ 开胃消食。维生素 能强健毛细血管，预防动脉硬化与胃溃疡等疾病的发生。青椒含有芬芳辛辣的辣椒素，能增进食欲、帮助消化。

④ 净化血液。椒的绿色部分来自于叶绿素，叶绿素能防止肠内吸收多余的胆固醇，能积极地将胆固醇排出体外，从而达到净化血液的作用。

挑选青椒小窍门

购买青椒时，要选择外形饱满、色泽浅绿、有光泽、肉质细嫩、气味微辣略甜，用手掂感到有分量的。

青椒肉片

食材：肉片、青椒、豆瓣酱、葱、姜、蒜、鸡精。

做法：①青椒切丝；肉片中放一匙豆瓣酱，适量酱油、淀粉和少量油抓匀，腌制15分钟。②锅中放些油，油热倒入腌制好的肉片，葱姜蒜爆香，大火翻炒2到3分钟可以先盛起来。③把锅洗一下，再加点油，油热倒入青椒煸炒1分钟。④倒入待用的肉片，加盐一勺翻炒2分，然后加鸡精起锅。

开胃消食

养身有方

〔主治〕	〔材料〕	〔用法〕
口腔溃疡	青椒	青椒适量，洗净蘸酱或凉拌，每餐吃2~3个。
过敏性皮肤病	青椒 + 番茄	青椒180g、番茄150g，捣碎取汁，加蜂蜜兑热水饮用。
肾虚遗精 腰膝酸软	青椒 + 猪瘦肉	青椒和猪肉切丝一起炒，做成咸菜食用。
润肤 明目	青椒 + 苦瓜	青椒100g、苦瓜500g，煸炒苦瓜青椒，放入料酒等调味。

营养师建议

1. 青椒宜与牛羊肉、鱼类同食，可除去肉类膻腥味。
2. 眼疾患者忌食青椒。
3. 食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者应少吃青椒。
4. 痔疮患者、有眼病者、慢性胆囊炎患者、肠胃功能不佳者、热症者、产妇、口腔溃疡者、消瘦的人、甲亢病人、肾病患者等都不宜食辣椒。
5. 火热病症或阴虚火旺者慎食青椒。高血压、肺结核患者慎食青椒。

五颜六色的甜椒

甜椒，原产地是荷兰，果实为浆果。一年生或多年生草本植物，特点是果实较大，辣味较淡甚至根本不辣，作蔬菜食用而不作为调味料。平均单果重100~150g，有紫色、白色、黄色、橙色、红色、绿色等多种颜色。

与普通辣椒相比，具有较高的含糖量和维生素C、维生素B及胡萝卜素，为强抗氧化剂，可抗白内障、心脏病和癌症，越红的甜椒营养越多，所含的维生素C远胜于其他柑橘类水果，主要用于生食或切丝拌沙拉酱用。

由于甜椒的颜色丰富，成为宾馆、饭店中高档的名牌蔬菜品种。

四个棱的肉质厚，营养丰富。棱是由青椒底端的凸起发育而成，而凸起是由"心室"决定的，生长环境好，营养充足时才容易形成四个"心室"。

顶端的柄，也就是花萼部分是新鲜绿色的。未成熟的甜椒柄呈淡绿色。

甜椒特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，促进肠蠕动，帮助消化，防止便秘。它还可以防治坏血病，对于牙龈出血、贫血、血管脆弱等疾病有辅助治疗的作用。

新鲜的青椒外观新鲜、厚实、明亮，肉厚，在轻压下虽然也会变形，但抬起手指后，能很快弹回。不新鲜的青椒常是皱缩或疲软的，颜色晦暗。

营养翻番的食用法则

凉拌玉米甜椒沙拉

食材：

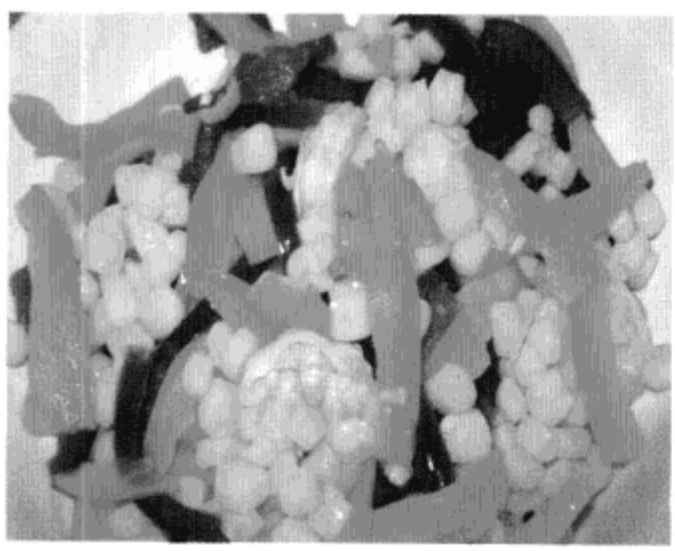
橙色甜椒、黄色甜椒各半个，去子后切丁；玉米粒400g，青葱2根，切丝。

调料：白醋360ml，砂糖110g，芥末粉3/4茶匙，盐1/4茶匙。

做法：

①取一小锅，放入醋、砂糖、芥末粉和盐，小火煮5分钟后熄火。

②拌入青葱、甜椒和玉米粒，置凉后盛入有盖的容器，放入冰箱冷藏，最长保存1个星期。取出后可直接食用，或待至室温再食用。



健胃消食，清凉爽口

野生蔬菜新吃法

我国地域辽阔，野生蔬菜种类繁多，资源十分丰富。

近年来，随着人们生活水平的提高，对日常所食用的蔬菜的质量要求也越来越高，而以生长于荒山野地、病虫危害少、不受农药化肥的污染、味道鲜美、有特定营养价值和保健作用的野生蔬菜越来越受到百姓的青睐。

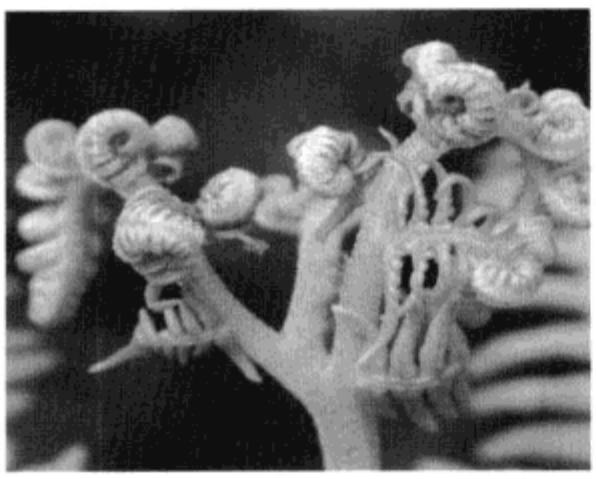
野生蔬菜是真正的绿色食品、无污染蔬菜，是老百姓理想的『放心菜』。下面就来介绍几种常见的野生蔬菜及其烹调方法。

桔梗

桔梗其嫩茎叶和根均可作为蔬菜食用。具有祛痰止咳的作用。对于咽喉肿痛、咳嗽痰多、痢疾腹痛等有很好的疗效。

荸荠菜

荸荠菜具有清热解毒、凉血利湿、消肿排脓、祛淤止痛、补虚止咳的功效。多用于做蘸料、馅料、凉菜。



蕨菜

蕨菜营养丰富，含有多种维生素，具有清热降毒，利尿，止血降压的功效。主治高血压、关节炎、流感等病症。

嫩蒲公英

早春的嫩蒲公英是蔬菜中的一种传统野菜。其植物体中含有蒲公英醇、胆碱等多种营养成分，有利尿、缓泻、退黄疸等功效。

小根蒜

小根蒜也就是山里的野蒜，可腌制咸菜。不但营养丰富，而且具有降血脂、促消化、增加食欲的功效。

马齿苋

马齿苋新长出的小叶是最佳的食用部分。有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿的作用。

蒜蓉拌蕨菜

清热解毒，止血降压

材料：

蕨菜、大蒜。

做法：

1 蕨菜择洗干净，入开水中焯一下。

2 捞出冲凉水，浸泡半天（加点食用碱），中间换水。

3 捞出沥干水分，切成寸段备用。

4 用盐、味精、糖和生抽、醋加少量凉开水稀释兑成汁浇在蕨菜上。

5 把蒜瓣剁成蒜末，入油锅中小火炸成金黄。

6 蒜蓉带油浇入蕨菜，拌匀即可。

韩式凉拌桔梗

宣肺排脓，化痰止咳

材料：

新鲜的桔梗……300g

做法：

1 新鲜的桔梗洗净，刮皮；先切成段，然后切成薄片，再手撕成条。

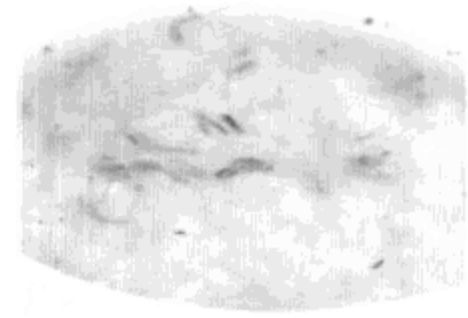
2 用盐拌匀桔梗条，然后反复手搓去苦味。

3 把搓过的桔梗条在清水中浸泡两小时，中间换两次水。

4 捞出桔梗条，挤干水分，用盐拌匀腌制10分钟。

5 加入 整头剁好的蒜末，然后同时调入糖和味精拌匀；撒上辣椒面和芝麻，淋上香油即可。

蒲公英粥



清热解毒，消肿散结

材料：

粳米……100g

蒲公英……90g

金银花……30g

做法：

1 将蒲公英洗净，切碎，加水和金银花煎煮，去渣取汁。

2 将汁水与淘洗干净的粳米一同入锅，加水适量，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。

蒲公英粥的制作要诀：蒲公英鲜者为90g，干品为45g。

健康小帖士：

本品适用于肝炎、胆囊炎、急性乳腺炎、急性扁桃体炎、尿路感染、急性结膜炎等症。

苣荬菜烧猪肝

清火消炎，明目散寒

材料：

苣荬菜(尖叶)……250g

猪肝……150g

做法：

1 将苣荬菜去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出沥水，切段。

2 猪肝洗净切片，放入碗内。加料酒、精盐、味精、酱油、湿淀粉20g（淀粉10g加水10g）拌匀。

3 葱姜切末。炒锅置旺火上，热油下入葱、姜煸香。

4 倒入猪肝炒至熟而入味。

5 投入苣荬菜翻炒均匀，出锅装盘即可。

[General Information 本信息由OnlyDown 1.6秋意版生成]
书名=中国地道食材　蔬菜分步详解图录大全
作者=王丽编著
页码=235
ISBN=
SS号=12974911
dxNumber=0000008190622
出版时间=2011.10
出版社=武汉出版社
定价：
试读地址=http://book.szdnet.org.cn/views/specific/2929/bookDetail.jsp?dxNumber=0000008190622&d=BD7F5744 3BAC469EB26AD2A0492069AD&fenlei=1604050103#ctop

全文地址=92575091 1f9c74ed8c3593667513f4a7/img15/2E56AC9B20704135179 26AA92BB22FD950BCEDCC880D4876E91A16FAC938B44E7C43AFF510F9A0CE16082DFA8872EC1DD55F9408D9855D37FE4145174 3CD1374C48659B586A4ADBEA0D31E3418294 0E2FA19C92880A5B7348992 3F9D67CBAC18B62A55E210017BFA94ACF212A7B213B27700/n34/qw/