www.55188.com 理想论坛图书馆

中国味道

浓香蒸菜

夏金龙 ◎ 主编



吉林科学技术出版社



长春月亮神餐饮有限责任公司 0431-5763708

唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司 0315-3286894

对本书出版给予的大力支持，在此我们表示衷心感谢！







作者简介

夏金龙　中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际药膳食疗保健学会常务理事，中国烹饪协会会员，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。现任长春市月亮神餐饮有限责任公司行政总厨兼餐饮总监。

E-mail:www//taiyang**169**@yahoo.com

顾　问　唐　文　中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委

编　委　吕春雨　姜艳辉　李京哲　杨洪伟　李文滨　朱应好
徐志国　王洪伟　陈育式　王大伟　刘　刚　刘云峰
潘亦发　武帮学　林秀群　颜庭波

图片摄影　杨跃祥　英国巴内比图片社签约摄影师

E-mail:yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理　李东洋　郭凤秀　路世平　路　遥
张　鹏　杨春祥　李青春　张守志

序

Chinese Cooking

中国烹饪历史悠久、源远流长，各种争奇斗艳的菜肴是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分，是中华民族智慧的结晶。在多年的探索、实践中，烹饪精英们将各种烹制方法衍生出无穷无尽的变化，他们的精湛技艺将“吃在中国”发挥得淋漓尽致，但也使得一些初学者望而兴叹。随着时代的发展，人们生活节奏不断加快，如何在短时间内烹制出美味佳肴，以省出更多的时间进行其他活动是众多家庭的愿望。

简便、快捷，吃出美味，吃出情趣，吃出健康，吃出效率，中国烹饪大师夏金龙先生为大家奉献了《中国味道》丛书。

夏金龙先生多年从事烹饪工作，尤其擅长各种家庭快餐的烹制与创新，在本书中为大家提供了大量适合于快节奏生活家庭的各种“快”的烹制方法，只要您愿意品尝美味，有无基础均可一试。家庭小酌，乐在其中；南北风味，任君选择；图文并茂，语言简洁，易学易做。相信本书会成为广大家庭快乐烹饪的宝典、烹饪爱好者的贴身秘书。

中国烹饪大师　　高玉才

2004 年 3 月 30 日

烹调换算表

本书所使用材料、计量单位与换算，可参考如下：

1 大匙 =15 克 =15cc　若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1 小匙 =5 克 =5cc

1 杯 =240 克 =240cc

1 碗 =1 饭碗（家里盛饭用的饭碗）

少许 = 略加即可。

适量 = 看个人口味增减份量，随意调整。

高汤 = 可随喜好口味选择鸡高汤、大骨头汤或素高汤，如果没有时间熬制，可以选用市售浓缩鸡汁、鸡精调制。

老汤 = 用猪棒骨或鸡架冷水下锅，烧开后打尽浮沫转小火熬制数小时即成。

目录 CONTENTS



柠檬蒸麒麟虾…… 9
雪地献娇娃…… 11
龙井蒸牛肉…… 13
蒸酿黄瓜…… 15
雪花蒸板栗…… 17
鲜椒开片虾…… 18
竹筒蒸肉…… 19
白玉火腿夹…… 20
海味蒸白玉卷…… 21
荷香蒸排骨…… 22
潮式蒸梭鱼…… 23
冬菜蒸爽肚…… 25
豆豉蒸排骨…… 27
鸡肉蒸花螺…… 29
八宝鱿鱼…… 31
贵妃蒸大肠…… 32
一品翠玉豆腐…… 33
风味蒸肉…… 34
糯米蒸排骨…… 35
清蒸牛蛙…… 36
百花紫菜卷…… 37
龙果蒸虾胶…… 39
杞子雪梨蒸鱼骨…… 41
猕猴桃蒸带子肉…… 43
一网情深…… 44
栗子蒸酥肉…… 45
榄菜虾仁蒸白玉…… 46
珍珠米丸…… 47
咸鱼蒸肉饼…… 48



银丝榄菜蒸海肠…… 49
雪菜蒸银雪鱼…… 51
双耳蒸肉丸…… 53
奶汁豆夹…… 55
苦味茄墩…… 57
三鲜蒸海青…… 58
滑菇蒸金丝水果派…… 59
糯米蒸闸蟹…… 60
清蒸蔬菜饼…… 61
开心红果…… 63
剁椒蒸牛蛙…… 65
鲫鱼过黄河…… 67
香米蒸五花肉…… 68
冬菇蒸豆宝…… 69
菜包蒸肉…… 70
果味蒸芋珠…… 71





星光闪烁…… 73
腊味合蒸…… 75
风味麒麟茄…… 77
金瓜蒸雪蛤…… 79
双耳蒸蛋皮…… 80
八宝水波蛋…… 81
人参蒸乌鸡…… 82
双扣相蒸…… 83
兰花奶黄角…… 85
果味蒸猪手…… 87
清蒸猪肘…… 89
番茄蒸鹿肉…… 90
柠檬蒸鲈鱼…… 91
牛肉窝蛋…… 93
鸡蛋蒸肉丸…… 95
食材营养与禁忌速查… 96



柠檬蒸麒麟虾

原　　料

竹节虾250克，鲜鱿鱼250克，柠檬1个

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，绍酒1大匙，色拉油2大匙，水淀粉适量

制　　作

◆1.将柠檬切成片铺于盘中。

◆2.把鱿鱼改成花刀，和竹节虾加调料腌渍2分钟，然后把鱿鱼包在竹节虾外面，摆在柠檬上，入蒸锅蒸5分钟取出。

◆3.锅中加2大匙油，加入清汤、调料烧开，用水淀粉勾芡，淋在竹节虾上即成。

特　　点

造形美观，咸鲜适口。

大师叮咛

蒸虾时须用旺火，虾肉才会鲜嫩。

健康贴士

补中益气。



雪地献娇娃

Chinese Cooking

原　　料

净三文鱼250克，鸡蛋4个，火腿丝、香菇丝、香菜各少许

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉适量，清汤适量

制　　作

◆1.净三文鱼切片，火腿丝、香菇丝、香菜卷在三文鱼中，入蒸锅蒸2分钟取出待用。

◆2.鸡蛋取蛋清，搅拌成蛋糊，放入盘中，入蒸锅蒸2分钟取出，上面放蒸好的三文鱼卷。

◆3.锅入清汤，加入调料，烧开勾薄芡，淋在三文鱼卷上即成。

特　　点

造形美观，咸鲜清淡。

大师叮咛

中火蒸制，掌握好时间。

健康贴士

祛脂降糖。



龙井蒸牛肉

Chinese Cooking

原　　料

鲜牛肉400克，龙井茶叶30克，鸡蛋1个

调　　料

蚝油1大匙，酱油1大匙，味精1/2小匙，绍酒少许

制　　作

◆1.将牛肉切成片，加鸡蛋液、调料腌渍3分钟。

◆2.龙井茶叶用温水泡开，拌入牛肉中，装入盘内，入蒸锅蒸3分钟即成。

特　　点

茶香味浓，肉质软嫩适口。

大师叮咛

原料应选取上等的牛黄瓜肉，顶丝切片，否则嚼不烂。

健康贴士

补气养血。



蒸酿黄瓜 Chinese Cooking

原　　料

黄瓜300克，猪肉馅250克

调　　料

精盐1小匙，味精1小匙，绍酒少许，水淀粉适量，葱花、姜末各少许，色拉油1大匙

制　　作

◆ 1.将黄瓜洗净，切成1厘米厚的段，去掉黄瓜瓤，备用。

◆ 2.将猪肉馅放入碗中，加调料搅匀，做成肉丸，放在切好的黄瓜内，入蒸锅蒸3分钟。

◆ 3.锅内入1大匙油烧热，加清汤、精盐，烧开后用水淀粉勾芡，淋在黄瓜上即成。

特　　点

清香可口，造形美观。

大师叮咛

选上等肥瘦相间肉最佳；蒸制时间不宜过长。

健康贴士

清热解毒，生津止渴。



雪花蒸板栗

Chinese Cooking

原　　料

素腰花200克，板栗150克，油菜2棵，红椒丝、葱丝各少许

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉适量，清汤适量

制　　作

◆1.将素腰花与板栗焯水，放入盘中，加少许调料、油菜点缀，上面放葱丝与红椒丝，放入蒸锅蒸6分钟取出。

◆2.锅入清汤，放入调料，烧开勾薄芡，淋在蒸好的素腰花与板栗上即成。

特　　点

咸鲜清淡。

大师叮咛

芡汁不宜太浓，以保持原料本身的鲜味。

健康贴士

理肾气，顺肠胃。



鲜椒开片虾 Chinese Cooking

原　　料　斑节虾400克，尖椒150克

调　　料　精盐1/2小匙，味精1/2小匙，绍酒少许，色拉油2大匙

制　　作　◆1.将大虾从脊背开刀，去除沙线，放入碗中加调料腌渍3分钟，摆在盘中，入蒸锅蒸4分钟取出；尖椒择洗干净，去籽、去筋，切成末。

◆2.锅内入2大匙油烧热，油温略高些，淋在大虾上，撒上尖椒末即成。

特　　点　虾肉滑嫩，椒香味浓。

大师叮咛　制作蒸虾一定用活虾，否则口感不佳。

健康贴士

补肾兴阳。



竹筒蒸肉 Chinese Cooking

原　　料　生竹筒肉1袋，红、绿椒适量，油菜1棵

调　　料　精盐1/2小匙，白糖1/2小匙，水淀粉适量，色拉油2大匙

制　　作　◆1.将竹筒肉一分为二摆在盘内，入蒸锅蒸5分钟取出；油菜焯水；红、绿椒切粒，备用。

◆2.锅内入2大匙油烧热，加清汤、精盐、白糖，烧开后用水淀粉勾芡，淋在竹筒肉上，撒上红、绿椒，点缀焯好的油菜即可。

特　　点　竹香浓郁。

大师叮咛　如用新竹筒，自购精肉效果更佳。

健康贴士

补中益气，健体强身。



白玉火腿夹

Chinese Cooking

原　　料　冬瓜300克，三文治火腿7片

调　　料　精盐1小匙，白糖1/2小匙，味精1/2小匙，水淀粉适量，色拉油1大匙，清汤50克

制　　作　◆1.冬瓜切成连刀夹片，将火腿夹入冬瓜夹中摆在盘里，放入蒸锅蒸3分钟。

◆2.锅入底油烧热，加清汤、调料，用水淀粉勾芡，淋在冬瓜夹上即成。

特　　点　口感清香。

大师叮咛　蒸冬瓜夹时，时间不宜过长。

健康贴士

生津止渴，益气抗衰。



海味蒸白玉卷

Chinese Cooking

原　　料　冬瓜200克，鱿鱼100克，香菇丝50克，火腿丝50克

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/2小匙，水淀粉适量，色拉油2大匙

制　　作

◆ **1.** 冬瓜去皮，切成约4厘米长方形大片，用盐水浸泡。

◆ **2.** 鱿鱼切成丝，与香菇丝、火腿丝加少许调料拌匀，用泡好的冬瓜片卷上鱿鱼丝、香菇丝、火腿丝，入蒸锅蒸3分钟取出装盘。

◆ **3.** 锅中加2大匙色拉油，加清汤、调料烧开，用水淀粉勾芡，淋在冬瓜卷上即成。

大师叮咛　将冬瓜切薄片后，用盐水泡软，卷菜时不易折断。

健康贴士

益气增智。



Chinese Cooking

荷香蒸排骨

原　　料　猪精排 400 克，荷叶 1 张，香菇 20 克，香葱少许

调　　料　精盐 1 小匙，蚝油 2 大匙，酱油 1 小匙，绍酒少许，色拉油 2 大匙

制　　作

◆ 1. 将荷叶用温水泡开，剪圆形铺在碗中。

◆ 2. 猪排骨剁 2 厘米长的段，用凉水冲泡 5 分钟，放入装有荷叶的碗内，加调料拌好，入蒸锅蒸 20 分钟取出，撒上香菇丝、葱花。

◆ 3. 起锅入 2 大匙油烧热，淋在排骨上即成。

大师叮咛　蒸制时间不宜过长，以免影响口感。

健康贴士

滋阴益精。



潮式蒸梭鱼 Chinese Cooking

原　　料　梭鱼1条，蒜、葱花各少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，酱油适量，白糖少许，色拉油2大匙

制　　作　◆1.将梭鱼去鳞、腮，除内脏，洗净，改成一字连刀形，摆入盘中。

◆2.蒜切蓉，加调料炒香，均匀地撒在梭鱼上，入蒸锅蒸8分钟取出，上撒葱花，淋热油即成。

特　　点　蒜香味浓，鲜嫩适口。

大师叮咛　改刀时，连刀处不宜太小，以免蒸断。

健康贴士

补虚益气。



冬菜蒸爽肚

Chinese Cooking

原　　料

八成熟猪肚400克，冬菜50克，油菜6棵，红椒丝、姜丝各少许

调　　料

海鲜酱油3大匙，白糖1小匙，味精1/2小匙，色拉油2大匙

制　　作

◆1.猪肚切成片，冬菜用温水冲洗干净。

◆2.猪肚与冬菜、调料拌在一起，摆在盘内，油菜放在盘子两边，入蒸锅蒸5分钟取出，撒上姜丝、红椒丝。

◆3.锅中加2大匙色拉油，待油热时，淋在猪肚上即成。

特　　点

口感爽脆，菜香味浓。

大师叮咛

冬菜用水冲洗几遍，去掉咸味。

健康贴士

补中益气，生津止渴。



豆豉蒸排骨

Chinese Cooking

原　　料

猪排骨500克，葱花、油菜各适量

调　　料

蚝油1小匙，豆豉少许，精盐1/3小匙，绍酒少许，色拉油2大匙

制　　作

◆1.将排骨剁成段，用蚝油、豆豉、精盐、绍酒腌5分钟；油菜焯水，备用。

◆2.把腌好的排骨，入蒸锅蒸18分钟取出，摆在另一个铺好油菜的盘中，上放葱花，淋热油即成。

特　　点

豉香浓郁，鲜美可口。

大师叮咛

选料要新鲜，块剁得不宜太大，否则难以入味。

健康贴士

益气补血，强身健体。



鸡肉蒸花螺

Chinese Cooking

原　　料

花螺7个，鸡脯肉200克，青豆20克，火腿粒20克

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，绍酒1小匙，香油少许，水淀粉适量

制　　作

◆1.将花螺肉取出和鸡脯肉一同剁成泥，放入碗中加青豆、火腿粒、调料拌好。

◆2.花螺壳洗净，把拌好的馅酿入花螺壳内，入蒸锅蒸4分钟即可。

特　　点

造形美观，咸鲜适口。

大师叮咛

蒸花螺时间不宜过长。

健康贴士

助温生热。



八宝鱿鱼

Chinese Cooking

原　　料

鱿鱼1条，糯米200克，青豆、胡萝卜丁、香菇丁、火腿丁、虾仁丁、猪肉丁、玉米粒各少许

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，糖少许

制　　作

◆1.将鱿鱼去内脏，扒皮，清洗干净，待用。

◆2.糯米温水泡开沥水，与原料丁同放碗中，加入调料搅拌均匀，酿入鱿鱼中，入蒸锅蒸12分钟取出，切片，摆在盘中即成。

特　　点

咸香适口。

大师叮咛

选用质地优良的细糯米，糯性强韧，可以把鱿鱼填充结实。

健康贴士

温中益气，增智补血。



贵妃蒸大肠 Chinese Cooking

原　　料　猪明肠 200 克，咸鸭蛋黄 8 个，芦笋 50 克

制　　作　◆1. 将猪肠洗净待用。

◆2. 咸蛋黄用芦笋串起，放入猪明肠内，入蒸锅蒸 8 分钟取出，切片摆入盘中即成。

特　　点　口味咸香。

大师叮咛　用淘米水清洗猪肠较好，不可用盐水洗。

健康贴士

补肾气，益肠胃。



Chinese Cooking

晶翠玉豆腐

原　　料　豆腐2块，虾仁200克，油菜2棵

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉适量，香菜少许，色拉油1大匙

制　　作　◆1.豆腐切成4厘米长的方块，将中间取出，备用。虾仁切碎，放入碗中，加精盐、味精、水淀粉搅拌成馅，制成虾丸酿入豆腐内，入蒸锅蒸5分钟取出。

◆2.锅内入1大匙油烧热，加清汤，放精盐、味精、香菜末，用水淀粉勾芡，淋在豆腐上即成。

大师叮咛　用卤水豆腐更佳；虾仁切碎前取出沙线。

健康贴士

利肠胃，补虚羸。



风味蒸肉 Chinese Cooking

原　　料　猪五花肉300克，香菇100克

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉少许，老汤适量

制　　作　◆1.五花肉切片，码放在大碗中，待用。

◆2.香菇焯水，加放调料拌好，放入装有五花肉的碗中，入锅蒸6分钟，取出扣入盘中。

◆3.锅入老汤烧开，加入调料，勾薄芡，淋在蒸好的五花肉上即成。

特　　点　肥而不腻，咸香适口。

大师叮咛　蒸制时始终保持旺火足气。

健康贴士

补虚羸。



糯米蒸排骨 Chinese Cooking

原　　料　猪精排 300 克，糯米 400 克

调　　料　蚝油 2 大匙，酱油 1 大匙，味精 1/2 小匙，豆豉末、香菜末各少许

制　　作

◆ 1. 将排骨切成 2 厘米长的段，用凉水冲泡 5 分钟，取出放碗中，加蚝油 1 大匙、酱油 1/2 大匙、味精腌渍 3 分钟，入蒸锅蒸 10 分钟。

◆ 2. 糯米用温水泡好，加入剩余的蚝油、酱油、豆豉末拌好，入蒸锅蒸 20 分钟。

◆ 3. 把蒸好的排骨和糯米拌在一起，撒上香菜末即成。

大师叮咛　最好选用小猪精排，切小块，易入味。

健康贴士

舒肝养血，补中益气。



清蒸牛蛙 Chinese Cooking

原　　料　牛蛙2只，姜、红椒各适量，生菜叶少许

调　　料　酱油2大匙，蚝油1大匙，胡椒粉少许

制　　作　◆1.牛蛙去头、爪、内脏，扒皮洗净，切成块，放入盘内，加调料腌3分钟；姜、红椒均切丝。

◆2.将腌好的牛蛙同姜丝、红椒丝入蒸锅蒸5分钟；另起盘，铺上生菜叶，把蒸好的牛蛙倒入即成。

特　　点　肉脂滑嫩，咸香适口。

大师叮咛　牛蛙切大块，用旺火蒸效果最佳。

健康贴士

养肺滋肾，补中益气。



百花紫菜卷 Chinese Cooking

原　　料　紫菜100克，猪肉馅200克，红椒粒、葱花各少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉适量，胡椒粉适量

制　　作　◆1.猪肉馅加调料，放红椒粒与葱花拌均匀。

◆2.紫菜铺开，肉馅卷入紫菜中，入蒸锅蒸6分钟，取出切斜刀，摆入盘中即成。

特　　点　鲜嫩香滑，咸香适口。

大师叮咛　蒸制时先放在冷水上，然后快速加热，急气盖蒸。

健康贴士

健脾开胃。



龙果蒸虾胶 Chinese Cooking

原　　料

火龙果1个，虾仁250克，枸杞子少许，玉米粒20克，青豆10克

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，绍酒少许，水淀粉适量

制　　作

◆ 1.火龙果洗净一切为二，将果肉挖出切粒，备用。

◆ 2.将虾仁剁成泥，加入火龙果肉、枸杞、玉米粒、青豆、精盐、味精、绍酒、水淀粉，搅在一起成虾胶，放入火龙果壳内，入蒸锅蒸8分钟即成。

特　　点

口感咸鲜，清香适口。

大师叮咛

虾仁的沙线要取出。

健康贴士

补中益气，健胃消食。



杞子雪梨蒸鱼骨

原　　料

净鱼骨250克，枸杞10克，雪梨1个，橙皮丝少许

调　　料

精盐1小匙，白糖2大匙

制　　作

◆1.将鱼骨、雪梨分别切块，备用。

◆2.枸杞用温水冲洗好，同鱼骨、雪梨、橙皮丝放大碗中，将清汤加调料倒入碗中，入蒸锅蒸5分钟即成。

特　　点

咸甜适口。

大师叮咛

需慢火蒸制。

健康贴士

滋阴润肺。



猕猴桃蒸带子肉

Chinese Cooking

原　　料

带子5个，猕猴桃1个

调　　料

精盐1/2小匙，味精1/2小匙，白糖少许，绍酒少许，水淀粉适量，色拉油1大匙

制　　作

◆1.将猕猴桃洗净，切成圆片，铺在盘中。

◆2.带子去壳，肉取下来洗净，加精盐、味精、白糖、绍酒腌渍5分钟，摆在猕猴桃上，放入蒸锅蒸3分钟，原汁滗出备用。

◆3.锅内入1大匙油烧热，加入原汁调味，用水淀粉勾芡，淋在带子肉上即成。

特　　点

咸鲜略酸，果味浓郁。

大师叮咛

带子去壳，用水冲去泥沙；淋原芡汁可提鲜味。

健康贴士

清热止渴，润泽肌肤。



Chinese Cooking

网情深

原　　料　活鲫鱼1条（约300克），香菇丝120克，胡萝卜10克，葱花少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，蚝油2大匙，糖1小匙，绍酒少许，色拉油500克

制　　作
◆1.鲫鱼去鳞、鳃，除内脏，冲洗干净，刮一字斜刀，用调料腌渍5分钟。
◆2.起锅加色拉油，油温在六成热时，把鲫鱼放入锅中炸至金黄色捞出，摆在竹网内，入蒸锅蒸3分钟取出，撒上葱花、香菇丝。
◆3.锅内入1大匙油烧热，待油温高些，将热油淋在鲫鱼身上即成。

大师叮咛　鲫鱼也可以不炸，另有一番鲜味。

健康贴士

和中补虚，温中下气。



栗子蒸酥肉 Chinese Cooking

原　　料　猪精肉400克，栗子1罐，鸡蛋1个，油菜1棵，姜丝少许

调　　料　精盐1小匙，蚝油1小匙，味精1小匙，酱油少许，胡椒粉少许，水淀粉适量，色拉油500克（实耗150克）

制　　作　◆1.将猪精肉切成三角块，放入碗中，加鸡蛋液、调料腌渍3分钟。

◆2.锅中加油，烧至四成热时，将肉下入，炸至外酥里嫩成金黄色捞出，和栗子拌在一起，加酱油、味精、姜丝、油菜入蒸锅蒸5分钟即成。

特　　点　色泽金黄，软嫩适口。

大师叮咛　炸制酥肉时，油温不宜过高，否则易煳。

健康贴士

补虚健胃。



榄菜虾仁蒸白玉 Chinese Cooking

原　　料　大豆腐2块，虾仁50克，橄榄菜20克

调　　料　精盐1/3小匙，鸡粉1/3小匙，白糖少许，色拉油1大匙，水淀粉适量

制　　作
◆1.把豆腐切成长方块，摆在盘中。
◆2.将橄榄菜和虾仁放在豆腐上，入蒸锅蒸3分钟取出。
◆3.锅中加1大匙色拉油，加清汤、调料烧开，用水淀粉勾芡，淋在豆腐上即成。

特　　点　颜色分明，滑嫩鲜香。

大师叮咛　旺火速蒸，否则豆腐易老。

健康贴士

补肾气，利肠胃。



Chinese Cooking

珍珠米丸

原　　料　净猪五花肉200克，糯米100克，葱末5克，姜末少许，鸡蛋1个

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，香油适量

制　　作　◆1.糯米用沸水略烫，再用凉水浸泡，沥干水分备用。

◆2.将猪五花肉剁成馅，加入葱末、姜末、精盐、味精、香油、鸡蛋搅均匀，做成肉丸，沾上糯米，入蒸锅蒸10分钟即成。

特　　点　糯米晶莹剔透，肉丸鲜而不腻。

大师叮咛　五花肉不宜剁得太碎，要剁成小粒状，否则口感不好。

健康贴士

补中益气，健脾和胃。



咸鱼蒸肉饼 Chinese Cooking

原　　料　猪五花肉300克，咸鱼70克，鸡蛋1个，菠菜末少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉少许，清汤适量，色拉油1大匙

制　　作
◆1.猪五花肉剁成馅，加入调料制成肉饼，放入盘中待用。
◆2.将咸鱼切丁，均匀放在肉饼上，入蒸锅蒸8分钟取出。
◆3.起锅加清汤烧开，放入菠菜末，加盐、味精，用水淀粉勾芡，浇在咸鱼丁上即可。

特　　点　咸鲜酥香。

大师叮咛　先以中火蒸，再慢火蒸制，保持肉的嫩感。

健康贴士

清热解毒，补肾益气。



Chinese Cooking

银丝榄菜蒸海肠

原　　料　净海肠200克，粉丝1袋，橄榄菜2大匙，葱、姜丝各少许

调　　料　色拉油2大匙

制　　作　◆1.粉丝用温水泡开，放入盘底；将海肠洗净。

◆2.将橄榄菜和海肠拌在一起，放在粉丝上，入蒸锅蒸3分钟取出，上放葱丝。

◆3.锅入色拉油烧热，淋在葱丝上即成。

特　　点　风味独特，咸香适口。

大师叮咛　洗海肠时用醋和盐搓洗，去掉黏液。

健康贴士

补肾益精，养血润燥。



雪菜蒸银雪鱼

Chinese Cooking

原　　料

净银雪鱼400克，雪菜50克，葱丝、姜丝、红椒丝各少许，油菜1棵

调　　料

精盐1小匙，鸡粉1/2小匙，绍酒少许，白糖少许，色拉油2大匙

制　　作

◆1.将银雪鱼切成大片，用调料腌渍3分钟，摆在盘内，上面放雪菜，放入蒸锅蒸5分钟取出，撒上葱、姜、红椒丝。

◆2.锅中加色拉油2大匙，烧热，淋在雪鱼上，放上焯烫熟的油菜即成。

特　　点

鱼肉滑嫩，咸鲜适口。

大师叮咛

此菜需用旺火速成，因为雪鱼肉脂嫩，易老。

健康贴士

调理肠胃，补益五脏。



双耳蒸肉丸

Chinese Cooking

原　　料

猪肉馅400克，水发木耳20克，水发银耳20克，红、绿椒粒少许，鸡蛋1个，葱花少许

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，香油少许，绍酒少许，水淀粉适量

制　　作

◆1.肉馅加蛋清、精盐、味精、香油、绍酒、葱花、水淀粉搅拌成馅；木耳、银耳切成丝，备用。

◆2.将肉馅做成丸子，分别沾上木耳丝、银耳丝，放在盘内，入蒸锅蒸5分钟取出，撒上红、绿椒粒即成。

特　　点

黑白相间，味道鲜美。

大师叮咛

调制肉馅口味一定要适中，用旺火蒸制效果好。

健康贴士

滋阴养血。



奶汁豆夹 Chinese Cooking

原　　料

荷兰豆200克，猪肉馅100克，姜末少许，红椒粒50克

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖少许，水淀粉适量，鲜奶适量

制　　作

◆1.将荷兰豆洗净，从边切开成夹，待用。

◆2.猪肉馅放入姜末和调料拌匀，酿入荷兰豆夹内，入蒸锅蒸4分钟取出。

◆3.锅入鲜奶、红椒粒，烧开，勾薄芡，淋在荷兰豆夹上即成。

特　　点

咸鲜适口，奶香浓郁。

大师叮咛

此菜要以滚水快蒸，才能夹绿馅嫩。

健康贴士

补益中气，解毒利水。



苦味茄墩

Chinese Cooking

原　　料

茄子300克，猪肉馅200克，苦瓜100克

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，糖适量，水淀粉少许，清汤适量

制　　作

◆1.将茄子切2厘米长的段，中间挖出，待用。

◆2.苦瓜切末，与猪肉馅同入碗中，加入调料，拌匀酿入茄子内，入蒸锅蒸8分钟取出。

◆3.锅内入清汤，加入调料，烧开后勾薄芡，淋在茄墩上即成。

特　　点

咸鲜微苦。

大师叮咛

蒸茄子不宜用铁锅，应选用不锈钢锅、笼屉或陶瓷器皿。

健康贴士

散淤止痛，消肿宽肠。



Chinese Cooking

三鲜蒸海青

原　　料　大头油菜200克，虾仁100克，猪瘦肉100克，木耳少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/3小匙，水淀粉少许，色拉油1大匙

制　　作
◆1.将油菜的头部切2厘米夹刀待用。
◆2.虾仁、瘦肉剁泥，木耳切碎，加入调料，拌匀成馅，酿入油菜夹内，入蒸锅蒸4分钟，取出。
◆3.锅入油，加清汤、调料，烧开，勾芡淋在油菜上即成。

特　　点　咸鲜清淡。

大师叮咛　在蒸制前使肉馅入味，浸渍加味的时间要长，可保持成菜咸淡适宜。

健康贴士

健胃消食。



滑菇蒸金丝水果派 Chinese Cooking

原　　料　盒装水果派1盒，滑菇100克，姜丝、红椒丝各少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/2小匙，水淀粉适量，色拉油2大匙

制　　作　◆ 1.将水果派与滑菇一起放入盘内，上面撒上姜丝、红椒丝，入蒸锅蒸3分钟后取出。

◆ 2.锅中入2大匙色拉油，加清汤、调料烧开，用水淀粉勾芡，淋在水果派上即成。

特　　点　色泽金黄，口感清香。

大师叮咛　旺火蒸制，水果派蒸透即可，时间宜短。

健康贴士

调理肠胃，降血脂。



糯米蒸闸蟹 Chinese Cooking

原　　料　糯米400克，大闸蟹1只

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，绍酒少许，香葱少许

制　　作　◆1.将大闸蟹清洗干净，用盐水泡2分钟。

◆2.糯米淘净，沥干水分，加入调料拌匀，同闸蟹一起摆在盘内，入蒸锅蒸20分钟取出，撒上葱花即成。

特　　点　咸鲜适口，软嫩适宜。

大师叮咛　闸蟹用盐水泡可入味；蒸此菜宜用慢火。

健康贴士

益气止泄，补肾养精。



清蒸蔬菜饼 Chinese Cooking

原　　料　蔬菜饼1盒

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖少许，水淀粉适量，色拉油1大匙

制　　作　◆1.将盒装蔬菜饼取出，摆在盘中，入蒸锅蒸3分钟取出。

◆2.净锅入底油烧热，加清汤、调料烧开，用水淀粉勾芡，淋在蔬菜饼上即成。

特　　点　清香可口。

大师叮咛　蒸此饼宜用慢火。

健康贴士

清热解毒。



开心红果 Chinese Cooking

原　　料

大枣150克，莲子100克，菠萝块100克

调　　料

白糖适量，蜂蜜少许

制　　作

◆1.莲子用热水泡开，去心；大枣切去两头，去核，将莲子插入大枣中。

◆2.取大碗1个，将莲心大枣摆碗内，中间放菠萝，加少许蜂蜜水，入锅蒸5分钟取出。

◆3.清水放糖、蜂蜜熬制成汁，浇在莲心大枣上即成。

特　　点

果味浓郁，软嫩甜香。

大师叮咛

掌握好蒸制时间。

健康贴士

清热生津，补益元气。



剁椒蒸牛蛙

Chinese Cooking

原　　料

牛蛙2只，泡椒30克，红尖椒100克，姜丝少许

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，糖少许，绍酒少许，色拉油1大匙

制　　作

◆1.将牛蛙扒皮，去内脏，剁成块，洗净备用。

◆2.把泡椒、红尖椒切成粒，和牛蛙一起放入盘中，加入调料拌好，入蒸锅蒸5分钟取出。

◆3.锅中放1大匙色拉油，烧热，淋在牛蛙上即可。

特　　点

肉质滑嫩，椒香味浓。

大师叮咛

也可以用豆豉汁，另有一番滋味。

健康贴士

补虚益气。



鲫鱼过黄河

Chinese Cooking

原　　料

活鲫鱼1条，鸡蛋5个

调　　料

精盐1小匙，豆油2大匙，清汤400克，葱花少许

制　　作

◆ 1.将鲫鱼去鳞、鳃，除内脏，洗净，剞一字斜刀备用。

◆ 2.鸡蛋打入窝盘中搅散，加入精盐、清汤调好味，把改好刀的鲫鱼放入盘内，加1大匙豆油，入蒸锅蒸8分钟取出，撒上葱花。

◆ 3.起锅入1大匙油烧热，油温略高些，淋在鱼身上即成。

特　　点

滑嫩鲜香，咸鲜适口。

大师叮咛

500克以内的鲫鱼肉较为鲜嫩，适合于蒸制。

健康贴士

温中下气，补虚羸。



香米蒸五花肉 Chinese Cooking

原　　料　泰国香米300克，猪五花肉200克

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，香油适量，十三香少许

制　　作　◆1.香米洗净，沥干水分，蒸熟切碎，放入精盐、味精、香油、十三香拌好。

◆2.五花肉洗净，切成长条片备用。

◆3.把切好的五花肉摆在大碗边上，加入拌好的泰国香米，放入蒸锅蒸10分钟即成。

特　　点　香气扑鼻，咸鲜适口。

大师叮咛　泰国香米必须切碎，以慢火蒸制为宜。

健康贴士

益气补血。



冬菇蒸豆宝

Chinese Cooking

原　　料　豆腐泡100克，猪肉馅150克，冬菇适量，葱花少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖适量，色拉油1大匙，清汤适量

制　　作

◆1.将冬菇切粒，同猪肉馅、葱花放入碗中，加调料搅拌均匀成馅。

◆2.将豆腐泡中间挖空，把拌好的冬菇肉馅酿入其中，入蒸锅蒸4分钟取出。锅中入油，加入清汤、调料烧开，勾芡，淋在豆宝上即成。

大师叮咛　旺火蒸为宜。

健康贴士

利肠胃，补虚羸。



菜包蒸肉 Chinese Cooking

原　　料　大白菜250克，猪精肉200克，鸡蛋1只，胡萝卜10克，香菇20克，玉兰片10克

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，水淀粉、老汤适量，色拉油500克

制　　作　◆1.大白菜叶焯水后切成6个同样大的长方块；鸡蛋打散，摊成蛋皮，与胡萝卜、香菇、玉兰片均切丝备用。

◆2.猪精肉切丝，滑油，与其他原料丝调味均匀，放在白菜叶上卷成6个同样大的白菜卷，放蒸锅内蒸6分钟，取出装盘内。

◆3.锅中加色拉油2大匙，烧热，加上老汤、精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋在白菜卷上即成。

大师叮咛　大白菜必须先焯水，否则易碎；卷的原料丝要均匀。

健康贴士

补中益气，健脾开胃。



果味蒸芋珠 Chinese Cooking

原　　料　芋头球300克，柠檬10克，猕猴桃10克，菠萝10克，葡萄干10克

调　　料　白糖2大匙，橙汁2大匙

制　　作
◆ 1.将柠檬、猕猴桃切成片，菠萝切成丁，备用。
◆ 2.取一大碗，将芋头球放入碗中，加入辅料、白糖、橙汁，入蒸锅蒸6分钟即成。

特　　点　甜酸适口。

大师叮咛　也可以用南瓜球来做，另有一番滋味。

健康贴士

健胃消食，生津止渴。



星光闪烁 Chinese Cooking

原　　料

绿尖椒200克，鹌鹑蛋7个，猪肉馅200克

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，酱油1小匙，绍酒1小匙

制　　作

◆1.将尖椒切成2厘米长的段，去籽备用。

◆2.猪肉馅加调料拌匀，放入尖椒内，每段尖椒上面打上一个鹌鹑蛋，摆入盘中，入蒸锅蒸5分钟即成。

特　　点

鲜嫩醇香。

大师叮咛

须旺火蒸制。

健康贴士

滋阴补肾。



腊味合蒸 Chinese Cooking

原　　料

腊肠200克，腊肉200克，葱丝、姜丝、香菜各少许

调　　料

香油3大匙

制　　作

◆ 1.将腊肠、腊肉切成片，摆在盘中，放入2大匙香油，入蒸锅蒸5分钟取出，撒上葱、姜丝。

◆ 2.将1大匙香油放入锅中，烧热淋在腊肠、腊肉上即成。

特　　点

软硬适口，香而不腻。

大师叮咛

腊肠和腊肉也可以与猪五花肉同蒸，另有一番滋味。

健康贴士

滋阴补肾。



风味麒麟茄

Chinese Cooking

原　　料

茄子300克，三文治火腿150克

调　　料

精盐1/2小匙，味精1/3小匙，水淀粉适量，清汤适量

制　　作

◆1.将整个茄子相隔1厘米切斜连刀成茄夹。

◆2.火腿切与茄夹相应的片，插入茄夹中，入蒸锅蒸6分钟取出。

◆3.锅入清汤，加入调料，勾薄芡，淋在麒麟茄上即成。

特　　点

咸鲜适口，造形逼真。

大师叮咛

选用上等的线茄子，易熟，口感好，用中火为宜。

健康贴士

活血散淤。



金瓜蒸雪蛤

Chinese Cooking

原　　料

干田鸡油20克，菠菜汁10克，小南瓜盅1个

调　　料

蜂蜜2大匙，冰糖适量

制　　作

◆1.将干田鸡油放温水中泡开，洗净备用。

◆2.取两个碗，1碗装清水加蜂蜜、冰糖，1碗装菠菜汁。

◆3.将清水、蜂蜜、冰糖和菠菜汁分别倒入南瓜盅内，上面放上田鸡油，入蒸锅蒸5分钟即成。

特　　点

甜而不腻，白绿相间。

大师叮咛

菠菜汁和清水倒入时，瓜盅中间可以用挡板挡一下，效果更佳。

健康贴士

养颜美容。



双耳蒸蛋皮

Chinese Cooking

原　　料　鸡蛋3个，银耳20克，木耳20克，猪肉馅200克

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，绍酒少许，胡椒粉少许，水淀粉适量，色拉油1大匙

制　　作　◆1.把鸡蛋打入碗中，加水淀粉搅匀；银耳、木耳切成块，分别与肉馅拌在一起，加入调料。

◆2.热锅加1大匙油，将蛋液倒锅中摊成蛋皮备用。

◆3.蛋皮铺在盘子上，先铺银耳馅，再铺木耳馅做成两种颜色的厚饼，上蒸锅蒸5分钟取出，改成菱形块，摆在盘中即成。

大师叮咛　摊蛋皮时水淀粉不宜过多，否则蛋皮硬，口感不好。

健康贴士

益气补虚，延缓衰老。



八宝水波蛋 Chinese Cooking

原　　料　鸡蛋5个，猪肉、青豆、胡萝卜、香菇、鱿鱼、虾仁、青笋各15克，豆油2大匙

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖少许，水淀粉适量

制　　作　◆1.鸡蛋打入盘中，加入调料、豆油搅拌均匀，入蒸锅蒸6分钟取出。把原料切丁，焯水，备用。

◆2.锅入老汤，放入原料，加入调料，烧开，勾芡，浇在鸡蛋上即成。

特　　点　滑嫩适口。

大师叮咛　用中火蒸制以保持嫩感。

健康贴士

补虚益气。



Chinese Cooking

人参蒸乌鸡

原　　料　净乌鸡1只，人参1棵，枸杞10克，姜丝少许，油菜1棵

调　　料　蚝油1大匙，酱油1小匙，味精1/2小匙，绍酒少许，花生油2大匙

制　　作
- 1.将乌鸡用凉水冲泡洗净，斩块备用。
- 2.把乌鸡块放入碗中，加调料，用花生油封面腌5分钟。
- 3.把腌好的乌鸡放入蒸锅蒸10分钟即成。

特　　点　咸鲜适口。

大师叮咛　最后放花生油可保持其光泽，营养、水分不易流失。

健康贴士

滋补肝肾，益气调经。



双扣相蒸 Chinese Cooking

原　　料　干豆腐150克，海带结150克，葱花、姜丝、红椒丝各少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1/4小匙，鸡汤适量

制　　作　◆1.干豆腐切条系成豆腐扣，与海带结焯水，沥干，摆入碗中，放入鸡汤，加入调料，入蒸锅蒸2分钟取出，扣在盘中。

◆2.锅入鸡汤，加入调料，放入葱花、姜丝、红椒丝，烧开，勾芡，淋在干豆腐、海带结上即成。

特　　点　色彩分明，口味咸鲜。

大师叮咛　调味时一定要一次入味。

健康贴士

健脾消食，宽中润燥。



兰花奶黄角

原　　料

西兰花100克，鲜牛奶1袋，鸡蛋3个

调　　料

白糖2大匙，水淀粉适量，牛油少许，色拉油1大匙

制　　作

◆1.将西兰花洗净，切瓣待用。

◆2.将牛奶、鸡蛋、牛油、白糖、水淀粉同入一大碗里，搅拌均匀，倒入方盘内，放上西兰花，入蒸锅蒸5分钟，取出，按西兰花位置，切三角块盛盘。

◆3.锅中入色拉油加鲜奶，烧开，用水淀粉勾芡，淋在奶黄角上即成。

特　　点

奶香浓郁，黄绿相间。

大师叮咛

淀粉要搅拌匀，蒸时用慢火为宜。

健康贴士

健胃补虚。



果味蒸猪手

Chinese Cooking

原　　料

猪手500克，菠萝丁20克，葡萄干20克，山楂糕丁20克

调　　料

精盐1/2小匙，白糖2小匙，橙汁2大匙

制　　作

◆ 1.将猪手去净毛，洗后用凉水冲泡3分钟，剁大块，摆入碗中。

◆ 2.把原料丁放入猪手碗中，加调料，入蒸锅蒸25分钟即可。

特　　点

果汁味浓。

大师叮咛

此菜需慢火蒸制，猪手一定要蒸烂。

健康贴士

润肤养颜，祛寒热。



清蒸猪肘

Chinese Cooking

原　　料

猪肘子1个，葱、姜各少许，油菜1棵

调　　料

海鲜酱油适量，精盐1/2小匙，味精1/3小匙，老汤适量

制　　作

◆1.将猪肘去毛，清洗干净；油菜焯水，备用。

◆2.锅中加老汤，加调料，放入猪肘，入蒸锅蒸30分钟取出。

◆3.将蒸熟的猪肘去骨，切长条摆入盘中，再蒸5分钟，点缀油菜，上桌即成。

特　　点

色泽红润，肥而不腻。

大师叮咛

蒸时要旺火沸水，一气呵成，效果最佳。

健康贴士

和气养血，润肤美容。



番茄蒸鹿肉 Chinese Cooking

原　　料　西红柿3个，净鹿腿肉200克，葱花、姜丝各少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，蚝油少许

制　　作　◆1.将西红柿切去底部，挖空内部待用。

◆2.鹿肉洗净切薄片，用调料腌渍5分钟后，放入西红柿内，上放葱花、姜丝，入蒸锅蒸8分钟取出即可。

特　　点　鲜香醇郁。

大师叮咛　在蒸制前必须将鹿肉放冷水中浸泡，以去除腥味。

健康贴士

温肾壮阳，补益五脏。



柠檬蒸鲈鱼 Chinese Cooking

原　　料　鲈鱼1条（750克左右），柠檬1个，香菜、姜丝各少许

调　　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，绍酒少许

制　　作　◆1.将鲈鱼去鳞、鳃，除内脏，洗净，剞一字斜刀，加精盐、味精、料酒腌渍待用。

◆2.柠檬一切两半，然后切成片，插在鱼的斜刀口内，摆盘，放入蒸锅蒸8分钟，出锅后撒上姜丝、香菜即成。

特　　点　造形美观，果味鱼香，肉质滑嫩。

大师叮咛　改刀时刀口不宜过大，否则容易蒸断。

健康贴士

补虚益气。



牛肉窝蛋

Chinese Cooking

原　　料

熟牛腱子肉200克，鸡蛋6个，葱花、姜丝各少许

调　　料

精盐1匙，海鲜酱油适量，色拉油1大匙

制　　作

◆1.将熟牛腱子肉切成片，均匀地摆在小碗中，入蒸锅蒸2分钟，取出待用。

◆2.把鸡蛋打入盘中搅匀，加精盐，入蒸锅蒸5分钟成糕状。

◆3.把蒸好的牛腱子肉扣在鸡蛋糕上，浇上海鲜酱油，撒上葱花、姜丝，最后淋上1大匙热油即成。

特　　点

酱香浓郁，滑嫩适口。

大师叮咛

蒸鸡蛋糕时间不宜过长。

健康贴士

补气养血，健脾和胃。



鸡蛋蒸肉丸

Chinese Cooking

原　　料

鸡蛋3个，猪肉馅200克，香菇末、胡萝卜末各少许

调　　料

精盐1/2小匙，蚝油1大匙，绍酒少许，水淀粉适量，色拉油1大匙，清汤50克

制　　作

◆1.鸡蛋煮熟一切为二，蛋黄取出，备用。

◆2.肉馅加入调料，制成丸子，酿入鸡蛋内，入蒸锅蒸3分钟取出。

◆3.锅内入1大匙油烧热，加香菇末、胡萝卜末、精盐、清汤烧开，用水淀粉勾芡，淋在肉丸上即成。

特　　点

软嫩可口。

大师叮咛

用五花肉馅，肥瘦适中，味道更加鲜美。

健康贴士

补中益气。



食材营养与禁忌速查

糯米

糯米又叫江米，是家常食用的粮食之一。糯米口感香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，深受大家喜爱。逢年过节很多地方都吃糯米做成的年糕，正月十五的元宵和汤圆也是用糯米粉制成的。

功效

糯米能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之说。

糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

禁忌

糯米性黏滞，难于消化，老人、小孩或病人慎食。

糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，对于有糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

TIPS

糯米食品宜加热后食用，冷糯米食品不但会很硬，影响口感，更不易消化。



香米

香米有很多种，如天然茉莉香米、竹香米、枣香米等，总的来说其颗粒细长晶莹，透明如玉，米香飘溢，营养丰富。

功效

香米在煮饭时能散发出诱人的香味，米质柔软，并含有丰富的

B族维生素、维生素C、蛋白质、铁等营养素。香米煮熟之后仍然粒粒分明，而且口感较硬，与菜肴一起熬煮时，不但可以吸收汤汁入味，也不用担心会过于熟烂。

禁忌

一般人都可食用，无特殊禁忌。

TIPS

香米香味浓郁，适合煮食。在淘洗过程中不宜过度冲洗，蒸煮前如能泡上半小时左右，则营养和口感更佳。

冬瓜

冬瓜形状如枕，又叫枕瓜。冬瓜产于夏季，但在瓜熟之际，表面上有一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜，故名冬瓜。

功效

冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑，还可使人免生疔疮。

冬瓜利尿，且含钠低，对慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿有一定的消肿作用。

冬瓜有抗衰老的功效，经常食用可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

禁忌

冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者忌食。

服滋补药品期间忌食。

TIPS

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更佳。

胡萝卜



胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产于中亚，元代以前传入我国。因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

功效

胡萝卜富含胡萝卜素，能在人体转化为维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖，维持上皮组织，防止呼吸道感染及保持正常视力、治疗夜盲症和干眼症等功效。

胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。

胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对

防治高血压有一定效果。胡萝卜的芳香气味是挥发油形成的，能增进消化，并有杀菌作用。

禁忌

喝酒时不要吃胡萝卜，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

胡萝卜不要过量食用，因为大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。女性如果胡萝卜吃多了，容易引起月经异常，并可能导致不孕。

TIPS

胡萝卜应用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利于胡萝卜素的吸收。

黄瓜

黄瓜相传是西汉时张骞从西域引进的，故最初叫“胡瓜”。黄瓜富含水分，脆嫩清香，味道鲜美，属于亦蔬亦果的食物。

功效

黄瓜是一味可以美容的瓜菜，被称为“厨房里的美容剂”，经常食用或贴在皮肤上可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可预防唇炎、口角炎。

黄瓜是理想的减肥食品，希望减肥的人要多吃黄瓜，但千万记住，一定要吃新鲜的黄瓜而不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐较多，反而会导致发胖。

黄瓜有降血糖的作用，是糖尿病人的食疗佳品。

黄瓜中的苦味素还有抗癌的功效。

禁忌

脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃黄瓜。

肝病、心血管病、肠胃病以及高血压患者忌食腌黄瓜。

TIPS

黄瓜中维生素较少，因此最好与其他蔬果搭配食用。

苦瓜

苦瓜，又叫癞瓜、凉瓜，具有特殊的苦味，但仍然受到大众的喜爱。除口味特殊外，苦瓜在营养保健方面也具有一般蔬菜无法比拟的神奇作用。苦瓜虽苦，却从不会把苦味传给“别人”，如用苦瓜烧鱼，鱼块绝不沾苦味，所以苦瓜又有“君子菜”的雅称。

功效

苦瓜中的苦味一部分来自于它所含的有机碱，不但能刺激人的味觉神经，使人增进食欲，还可加快胃肠运动，有助消化。

苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。它能促进糖分分解，使过剩的糖分转化为热量，并改善体内的脂肪平衡，是糖尿病患者理想的食疗蔬菜。

苦瓜中含有生理活性蛋白质和维生素B_{17}，经常食用能提高人体免疫功能，并有防癌功效。

苦瓜还具有一种独特的苦味成分——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用。在炎热夏季，小儿常会生出痱子，用苦瓜煮水擦洗，有清热、止痒、祛痱的功效。

禁忌

一般人都可食用，无特殊禁忌。

TIPS

不要一次吃得过多。

茄子

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜。茄子紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P，这是它比较突出的营养特点。

功效

紫茄子富含维生素P，可软化微细血管，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜（皮下出血、淤血）及坏血病均有一定防治作用。茄子中所含的皂草甙具有降低胆固醇的功效。国外学者提出“降低胆固醇12法”，食用茄子即是其中之一。

茄子中含有龙葵素，对癌症有一定抑制作用。

中医认为茄子有清热活血、消肿止痛之效，对内痔便血有很好的疗效。此外，常吃茄子对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定治疗作用。



禁忌

手术前病人不宜食用茄子，否则麻醉剂可能无法被正常地分解，延长病人苏醒的时间，进而影响到病人的康复速度。

茄子性凉，体弱胃寒的人不宜多吃。

TIPS

老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害。油炸茄子会造成维生素P大量损失，挂糊上浆后炸制则能减少这种损失。

青椒



青椒，又名甜椒、灯笼椒、柿子椒、菜椒等，其特点是果实较大，辣味较淡甚至根本不辣。青椒翠绿鲜艳，新培育出来的品种还有红、黄、紫等多种颜色，因此不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。

功效

青椒能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

青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，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

青椒还可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱等症有辅助治疗作用。

吃了稍带辣味的青椒之后，会有心跳加快、皮肤血管扩张的感觉，令人觉得热乎乎的。所以中医对青椒的看法和辣椒一样，认为它有温中下气、散寒除湿的功效。

禁忌

溃疡、食道炎、咳喘、咽喉肿痛、痔疮患者应忌食。

TIPS

不宜一次吃得过多，否则易引发痔疮、疮疥等炎症。

西红柿

西红柿，又名番茄、洋柿子。相传西红柿最早生长在南美洲，因色彩娇艳，人们对它十分警惕，视为“狐狸的果实”，只是观赏，不敢品尝。时至今日，西红柿已成为全世界公认的健康蔬菜。

功效

西红柿所含的番茄红素对心血管具有保护作用，能减少罹患心脏病的几率。番茄红素还具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，阻止癌变进程。国内外专家经研究认为，西红柿除了对前列腺癌有预防作用外，还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

西红柿所含的尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性，对防治动脉硬化、高血压和冠心病有一定帮助。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。

西红柿含有丰富的膳食纤维，有预防便秘的作用。多吃西红柿还可延缓衰老，使皮肤保持白皙细嫩。



禁忌

急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人以及手术前的病人忌食。

TIPS

烹调时不要久煮，以免破坏营养成分。

烧煮时稍加些醋，能破坏其中的有害物质番茄碱。

雪里蕻（雪菜）

雪里蕻通常作为腌菜和梅干菜食用，腌雪里蕻以春、冬所产鲜雪里蕻为原料，食盐、花椒、防腐剂为辅料腌制而成。腌雪里蕻味咸清香，鲜嫩可口，常用做面食配料或炒菜的调味料。

功效

雪里蕻含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，还含有丰富的膳食纤维，可促进结肠蠕动，除具有开胃生津、促进食欲的功效外，还可以缩短粪便在结肠中的停留时间，防止便秘，并通过稀释毒素、降低致癌因子浓度，发挥解毒防癌的作用。

雪里蕻还具有清热、抗菌、消肿之功，能抑制细菌毒素的毒性，预防传染性疾病的发生，还能促进伤口愈合。此外，雪里蕻含有大量维生素C，是活性很强的还原物质，参与机体重要的氧化还原过程，能增加大脑中的氧含量，激发大脑对氧的利用，有醒脑提神、解除疲劳的作用，特别适合脑力劳动者、食欲不振者食用。

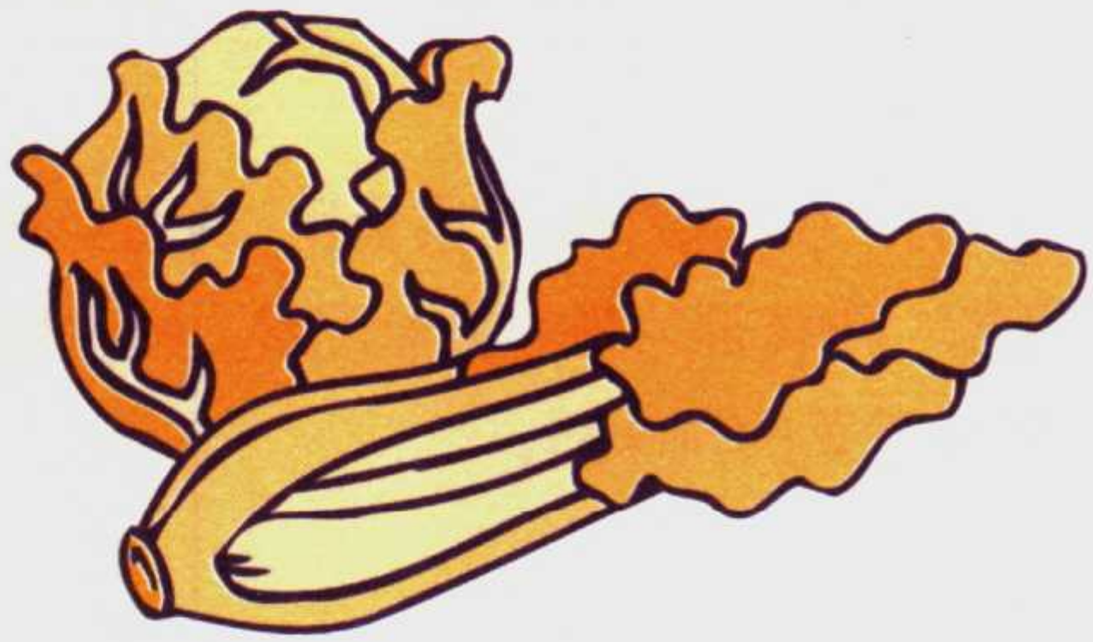
禁忌

内热偏盛，患有痔疮、便血及眼疾的人忌食。呼吸道疾病、糖尿病、高血压、血管硬化患者应少食以限制盐的摄入。

TIPS

腌雪里蕻在有的地区称为“石榴红”、“春不老”。

油菜



油菜颜色深绿，帮如白菜，是十字花科植物。油菜富含营养成分，其食疗价值可称得上蔬菜大家族中的佼佼者。

功效

油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C和胡萝卜素等，这些都是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益。爱美人士不妨多摄入一些油菜，一定会收到意想不到的美容效果。

油菜有促进血液循环、散血消肿的作用。产妇淤血腹痛、丹毒、肿痛脓疮者可通过食用油菜来辅助治疗。

油菜还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，起到明目的作用。

美国国立癌症研究所发现，油菜等十字花科的蔬菜可降低胰腺癌发病的危险。

禁忌

孕早期妇女、小儿麻疹后期、患有疥疮、狐臭的人忌食。吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。

TIPS

食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。

玉兰片

玉兰片，又名笋干，是由新鲜冬笋经蒸煮、烘烤制成，色泽清绿黄亮，香气馥郁袭人，口感脆嫩，为风味独特的佐餐佳品，也是宴席上的高级菜肴。

功效

玉兰片营养丰富，内含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B_1、B_2、C等，具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特色，有助食、开胃之功效。因其可增进食欲，预防便秘，清凉败毒，故有“保健蔬菜”之称。

玉兰片也是减肥佳品，此外还具有一定的防癌、抗癌作用。

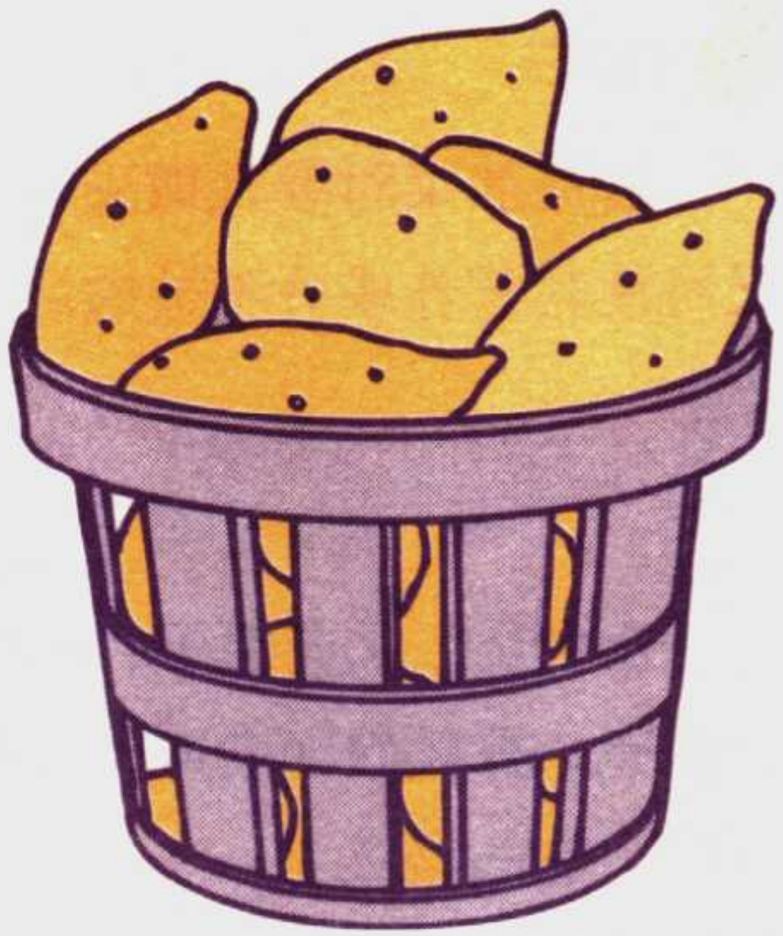
禁忌

低血压者、孕妇、女性月经期间、产后、流产后忌食。严重胃溃疡、胃出血、肾炎、尿结石、肝硬化、慢性肠炎、哮喘、过敏性体质者慎食。

TIPS

由于玉兰片的膳食纤维不易消化，一次进食不可过量，特别是肠胃不好的人更应注意，否则易导致腹泻。

芋头



芋头又称芋艿，口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于土豆，又不含龙葵素，易于消化而不会引起中毒，是一种很好的碱性食物。

功效

芋头所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体的免疫功能。

芋头对乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤患者及其伴有淋巴肿大、淋巴结转移者有辅助治疗功效。芋头可作为防治癌瘤的常用药膳主食，在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中，发挥其辅助治疗作用。

中医认为芋头有益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾、散结化痰的功效。

禁忌

肝胆病、胃病患者，大便干结或泻痢者，脾胃不健之人不宜食用。老人和婴幼儿也不宜食用。

TIPS

芋头烹调时一定要烹熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。剥洗芋

头时最好戴上手套。芋头含有较多的淀粉，一次吃得过多会导致腹胀。芋头与香蕉不宜同吃。

木耳

木耳色泽黑褐，质地柔软，滋味鲜美，营养丰富，被人们誉为“素中之荤”。古人称木耳为“树鸡”，亦是此意。木耳是我国主要食用菌品种之一，可作荤、素菜的配菜，烹炒、做汤均可，其营养价值可与动物性食物相媲美。

功效

木耳味甘气平，有滋养、益胃、活血、润燥的功效。它可降低人体血液中胆固醇含量，防止血液凝块，缓和冠状动脉粥状硬化症状。

木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，是深受粉尘侵害人士的保健食品，对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。

木耳中铁的含量极为丰富，常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

此外，木耳还含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可显著降低患癌症的几率。

禁忌

木耳有活血抗凝的作用，有出血性疾病的人忌食。孕妇不宜多食。鲜木耳含有毒素，忌食。

TIPS

干木耳烹调前应用凉水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不要食用。

香菇

香菇又称香蕈、香菌等，生于枯死的枫、栲、栗等树木上。它味道鲜美、香气沁人、营养丰富，位列草菇、平菇之上，素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。烹调各种荤菜、素菜、做汤皆宜。



功效

香菇是一种高蛋白、低脂肪的高级“绿色食品”，人体必需的8种氨基酸中香菇占7种。香菇能起到降低胆固醇、降血压的作用。香菇汁完全可以代替降压剂，而且没有副作用。

香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦甾醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。

正常人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。

此外，香菇还具有帮助消化、预防肝硬化、消除胆结石、防治佝偻病等功效。

禁忌

皮肤病患者忌食。

TIPS

香菇用水发好后要及时烹调，否则可能会损失部分营养。

长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对身体造成不良影响。

银耳

银耳，又名白木耳，质量上乘者称作雪耳。它被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳看作是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

功效

银耳能提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，还能增强机体免疫力，增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

银耳滋润而不腻滞，具有补脾开胃，益气清肠，安眠健胃，补脑，养阴清热之功，对阴虚火旺不受参茸滋补的病人是一种良好的补品。

银耳富有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

银耳也是一种富含膳食纤维的减肥食品。它的膳食纤维有助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

禁忌

银耳能清肺热，故外感风寒者忌食。

TIPS

冰糖银耳含糖量高，睡前不宜食用，以免血黏度增高。

枸杞子

枸杞子，又称枸杞，红耳坠，枸杞子是茄科小灌木枸杞的成熟子实，既可作为坚果食用，又是一味药效卓著的传统中药材，自古就是滋补养人的上品，有延缓衰老的功效，所以又名“却老子”。

功效

枸杞子中含有14种氨基酸，并含有甜菜碱、玉蜀黄素、酸浆果红素等特殊营养成分，使其具有不同凡响的保健功效。

枸杞子含有丰富的胡萝卜素、多种维生素和钙、铁等健康眼睛的必需营养物质，故有明目之功，俗称“明眼子”。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，常常使用枸杞子。著名方剂“杞菊地黄丸”，就以枸杞子为主要药物。

此外，枸杞子还可提高机体免疫力，在补气强精、滋补肝肾、延缓衰老方面颇有功效。

禁忌

绿茶和枸杞子不可同时饮用。

TIPS

枸杞子一般不要和过多药性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。

火龙果

火龙果因其特有的外观在北方市场一上市就引起了人们的兴趣。它不但味道堪称一绝，而且对人体健康有绝佳的食疗功效。

功效

火龙果含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素。火龙果中的白蛋白是具黏性、胶质性的物质，能解重金属之毒，对胃壁也有保护作用。花青素在葡萄皮、红甜菜等果蔬中都有，但火龙果果实中的花青素含量最高。它具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，还能抑制脑细胞变性，预防痴呆症的发生。

火龙果含有丰富的维生素C，有美白皮肤之功效。

火龙果还含有丰富可溶性膳食纤维，具有减肥、降低血糖、润肠、预防大肠癌等作用。

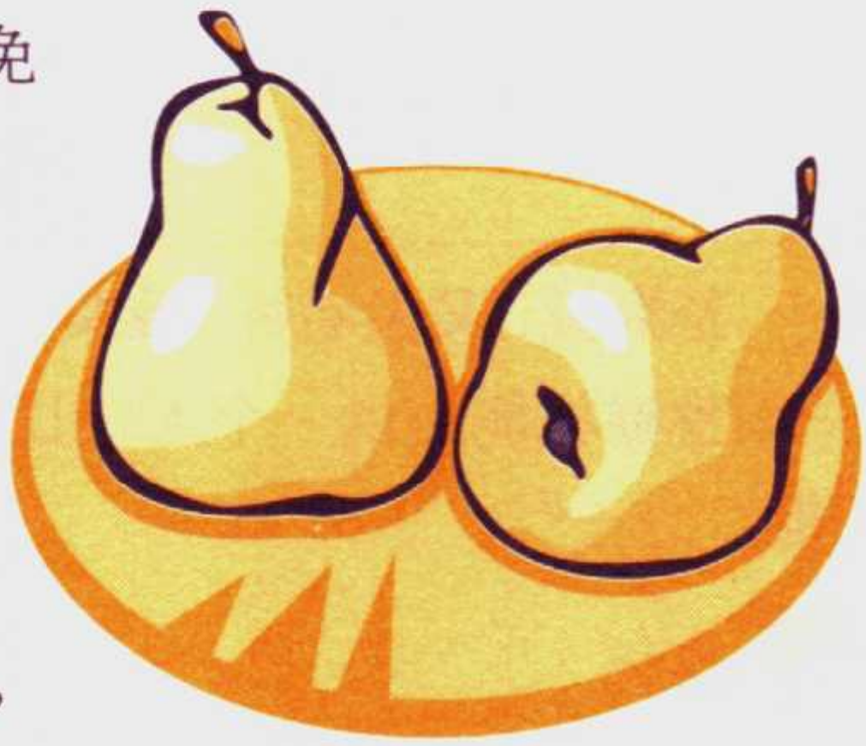
禁忌

寒性体质者不宜多吃。

TIPS

火龙果是热带水果，最好是现买现吃。如需保存，则应放在阴凉通风处，而不要放在冰箱中，以免冻伤反而很快变质。

梨



梨，又称快果、玉乳等，古人称之为“百果之宗”。因梨鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称。

功效

梨性味甘寒，具有清心润肺的作用，对肺结核、气管炎和上呼

吸道感染患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有疗效。

梨具有降低血压、养阴清热的功效。患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的病人，经常吃梨大有益处。

梨能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可用于高热时补充水分和营养。

煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎。播音、演唱人员经常食用煮熟的梨，能生津祛痰，起到保养嗓子的作用。

此外，梨还具有润燥消风、醒酒解毒等功效。

禁忌

脾胃虚寒者、发热的人不宜吃生梨，可把梨切块煮水食用。

TIPS

梨性寒凉，一次不要吃得太多。

猕猴桃

猕猴桃，又名毛桃、藤梨，其维生素C含量在水果中名列前茅，一颗猕猴桃能提供一个人一日维生素C需求量的两倍多，被誉为“维C之王”。

功效

常吃烧烤食物能使癌症的发病率升高，因为烧烤食物下肚后会在体内进行硝化反应，产生出致癌物。猕猴桃中富含的维生素C作为一种抗氧化剂，能够有效抑制这种硝化反应，防止癌症发生。因此吃完烧烤后应吃上一颗猕猴桃。

最新的医学研究表明，成人忧郁症有生理学基础，它跟一种大脑神经递质缺乏有关。猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用，另外它所含的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪低谷。



猕猴桃中含有良好的膳食纤维，不仅能降低胆固醇，促进心脏健康，而且可以帮助消化，防止便秘，快速清除体内堆积的有害代谢物。

禁忌

猕猴桃性质寒凉，脾胃功能较弱的人不宜食用，否则会导致腹痛腹泻。猕猴桃中的维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻。故食用猕猴桃后一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。

TIPS

较硬的猕猴桃只要存放几天就会变得柔软可口。

柠檬

柠檬，又称柠果、洋柠檬、益母果等。柠檬中含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。它的果实汁多肉脆，有浓郁的芳香气。

功效

柠檬含有丰富的有机酸，其味极酸。柠檬酸汁有很强的杀菌作

用，对食品卫生很有好处。实验显示，酸度极强的柠檬汁在15分钟内可把海生贝壳内所有的细菌杀死。

柠檬富有香气，能解除肉类、水产的腥膻之气，并能使肉质更加细嫩。柠檬还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动。因此，柠檬在西方人日常生活中，经常被用来制作冷盘凉菜及腌食等。

柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已形成之结石也可能被溶解掉。

食用柠檬还可以防治心血管疾病，缓解钙离子促使血液凝固的作用，可预防和治疗高血压和心肌梗死。

鲜柠檬维生素含量极为丰富，是天然的美容佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用。此外，柠檬生食还具有良好的安胎止呕作用，因此孕妇可适当食用。

禁忌

柠檬虽有健脾消食的作用，但胃溃疡和胃酸过多者不宜食用。患有龋齿的人和糖尿病患者忌食柠檬。

TIPS

柠檬因太酸而不适合鲜食，可作为上等调料，用来调制饮料、菜肴、化妆品和药品。

栗子

栗子，又名板栗，可代粮，与枣、柿子并称为“铁秆庄稼”、“木本粮食”，是一种价廉物美、富有营养的干果，素有“干果之王”的美称。

功效

栗子中不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素、矿物质等营养成分，能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

栗子富含维生素B_2，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有疗效。

中医认为栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。栗子对人体的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美，对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”，特别是老年肾虚、大便溏泻者更为适宜，经常食用有强身健体之功效。

禁忌

脾胃虚弱、消化不良或患有风湿病的人不宜食用。

TIPS

栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。新鲜栗子容易变质霉烂，吃了发霉的栗子会中毒，因此切勿食用。

莲子

莲子是常见的滋补之品，一般家庭都制作过冰糖莲子汤、银耳莲子羹等。古人认为经常食用莲子，百病可除，因它“享清芳之气，得稼穑之味，乃脾之果也”。

功效

莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，除可以构成骨骼和牙齿的成分外，还有促进凝血，增加某些酶的活性，维持神经传导性，镇

静神经，维持肌肉的伸缩性和心跳的节律等作用。磷还是细胞核蛋白的主要成分，帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类的代谢，并维持酸碱平衡，对精子的形成也起重要作用。

莲子有养心安神的功效，中老年人特别是脑力劳动者经常食用，可以健脑，增强记忆力，提高工作效率，并能预防老年痴呆症的发生。

莲心味道极苦，却有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压。莲心还有祛心火的功效，可辅助治疗口舌生疮，并有助于睡眠。

中医认为，莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。中老年人，体虚、失眠、食欲不振及患有癌症的人更宜食用。

禁忌

莲子是滋补之品，便秘和脘腹胀闷者忌食。

TIPS

莲心味苦，研末后吞食较好。

葡萄干

葡萄味甘平，令人肥健、耐饥、忍风寒。葡萄干含铁极为丰富，是婴幼儿和体弱贫血者的滋补佳品。

功效

葡萄干中的铁和钙含量十分丰富，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品，可补血气、暖肾，治疗贫血、血小板减少。内含大量葡萄糖，对心肌有营养作用，有助于冠心病人的康复。葡萄干还含

有多种矿物质和维生素、氨基酸，常食对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用，还是妇女病的食疗佳品。

禁忌

葡萄干含糖量偏高，糖尿病患者忌食。

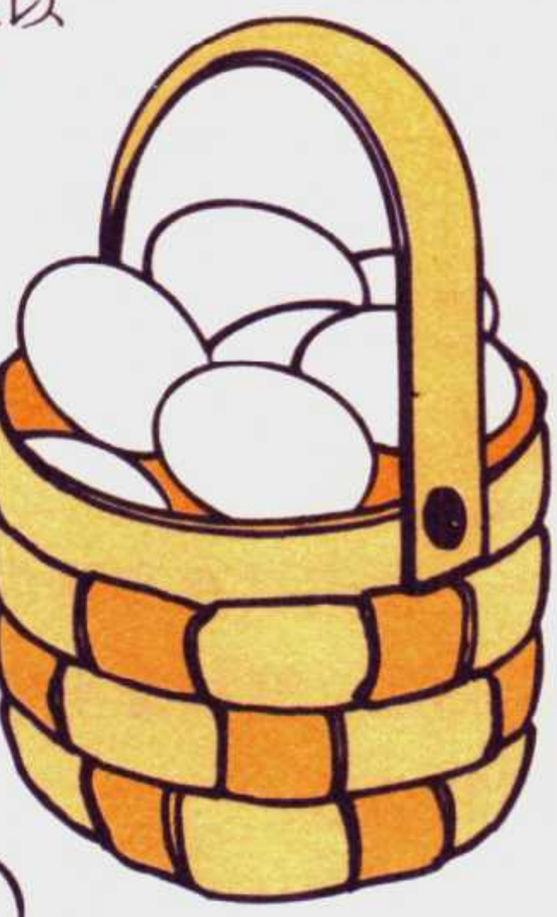
服用安体舒通、氨苯蝶啶和补钾时，不宜同食葡萄干和其他含钾量高的食物，否则易引起高血钾症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等。

TIPS

新疆生产的葡萄干最富盛名，其状如珍珠，肉软清甜，营养丰富。

鸡蛋

一个受过精的鸡蛋，在温度、湿度适宜的条件下，不需要从外界补充任何养料，就能孵出一只小鸡，这足以说明鸡蛋的营养是非常完美的。鸡蛋的突出特点是：含有自然界中最优良的蛋白质。



功效

鸡蛋含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。

鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。

鸡蛋中含丰富的DHA和卵磷脂等，对神经系统和身体发育有很大的帮助，能健脑益智，延缓衰老，并可改善各个年龄组的记忆力。

鸡蛋中含有较多的维生素B_2，它可以抑制人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素也都具有防癌作用。

美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化，取得了不错的疗效。

禁忌

鸡蛋富含蛋白质，发热时不要食用。

肾脏疾病、冠心病和高胆固醇血症患者应慎食鸡蛋。

TIPS

一般人每天吃鸡蛋不要超过2个。

婴幼儿、老人、病人食用鸡蛋应以煮、卧、蒸、甩为好。

鹿肉

鹿肉是高级野味，瘦肉多、结缔组织少，肉质细嫩、味道鲜美，可烹制多种菜肴。

功效

鹿肉具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点，且含有较丰富的矿物质、糖和维生素，易于被人体消化吸收，有补脾益气、温肾壮阳的功效。

中医认为，鹿肉属于纯阳之物，补益肾气之功为所有肉类之首。对于新婚夫妇和肾气日衰的老人而言，鹿肉是很好的补益食品。肾

阳虚者也适宜食用。

鹿肉还含有多种活性物质，对人体的血液循环系统、神经系统有良好的调节作用。

禁忌

因鹿肉有温补、活血的作用，有外伤或有感染发热以及阳盛“上火”之人不宜食用。

鹿肉不宜和野鸡一起食用。

TIPS

鹿肉同牛羊肉一样同属于红肉，多食、久食对于胃肠疾病不利。

牛肉

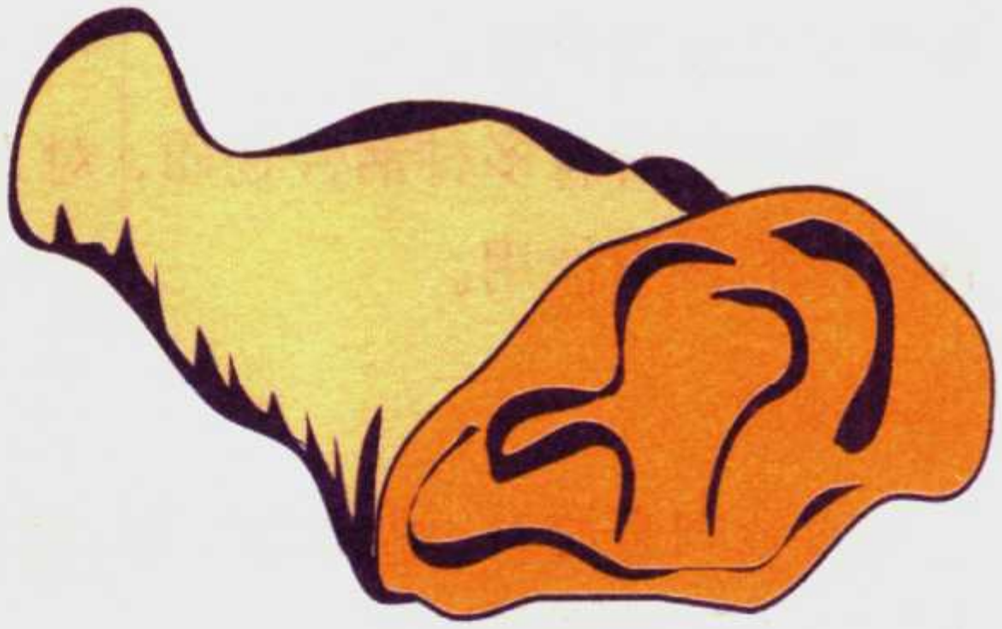
牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

功效

牛肉含有丰富的蛋白质，且氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。

牛肉为寒冬补益佳品，寒冬食牛肉有暖胃作用。

中医认为，牛肉有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



禁忌

牛肉的膳食纤维较粗糙，不易消化，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。

TIPS

牛肉不宜常吃，每周1次为宜。牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。

牛蛙

牛蛙肉质细嫩胜似鸡肉，含有丰富的蛋白质、糖类、水分和少量脂肪，肉味鲜美，春天鲜、秋天香，是餐桌上的佳肴。

功效

民间认为蛙肉是大补元气、治脾虚的营养食品，适合于精力不足、低蛋白血症和各种阴虚症状。

牛蛙含有丰富的蛋白质、钙和磷，对青少年的生长发育和更年期骨质疏松都十分有益。

对于患有心性水肿或肾性水肿的人来说，用牛蛙食疗，有较好的利水消肿的功效。

牛蛙中含有锌、硒等微量元素，并含有维生素E等抗氧化物，能延缓机体衰老，润泽肌肤，并有防癌、抗癌的功效。

禁忌

牛蛙肉中易有寄生虫卵，因此加热时一定要使肉熟透。

TIPS

建议食用养殖蛙类，野生蛙类属于保护动物。

排骨（动物骨头）

俗话说：“骨头的精华在汤里。”动物的骨头中含有多种对人体有营养、滋补和保健功能的物质，具有添骨髓、增血液、减缓衰老、延年益寿的功效。排骨是熬汤最常用的食材之一。

功效

猪骨头含有的蛋白质、铁、钠和产生的能量远远高于鲜猪肉，其蛋白质含量几乎是猪肉的2倍，铁含量为猪肉的2.5倍，同时也含有一定量的钙和磷。

骨头的营养成分比植物性食物更易被人体所吸收。经常喝些猪骨头、牛骨头和羊骨头汤，能及时补充人体所必需的类黏朊和骨胶原等物质，增强骨髓造血功能，从而延缓衰老。

中医认为，骨头汤具有添骨髓、增血液、减缓衰老、延年益寿的功效。

禁忌

骨折病人初期不宜饮用骨头汤，中期可以少量进食，后期调补之时饮用骨头汤会收到理想的食疗效果。

TIPS

单纯靠喝骨头汤达不到补钙的目的，因为汤里缺少促进钙吸收的维生素D。

乌鸡



乌鸡，又称乌骨鸡，它们不仅喙、眼、脚是乌黑的，而且皮肤、肌肉、骨头和大部分内脏也都是乌黑的。乌鸡吃起来口感非常细嫩，营养价值也远远高于普通鸡，被人们称作“黑了心的宝贝”。

功效

乌鸡肉含有10种氨基酸，其蛋白质、维生素B_2、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量也比一般鸡肉高，而胆固醇和脂肪含量则很少，是补虚劳、养身体的食疗佳品。

食用乌鸡可以提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血等有明显功效。

乌鸡适合体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。著名的乌鸡白凤丸，是滋养肝肾，养血益精，健脾固冲的良药。

禁忌

伤风感冒未愈者不宜食用。

TIPS

乌鸡连骨（砸碎）熬汤，滋补效果最佳。炖煮时尽量不用高压锅，使用沙锅文火慢炖最好。

猪肉

猪肉是我国人民餐桌上重要的动物性食品之一。猪肉膳食纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

功效

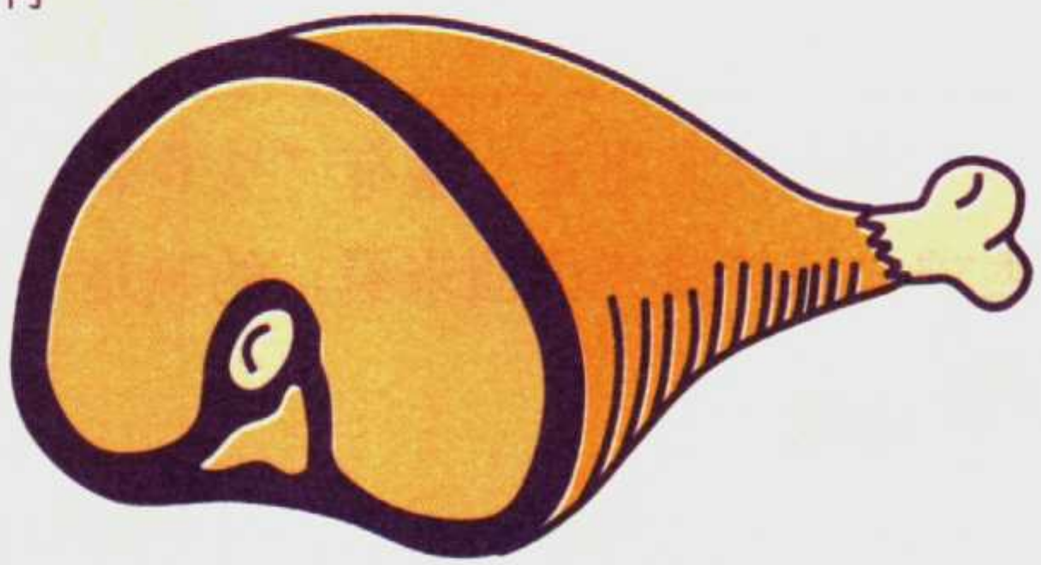
猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。

猪肉提供血红素铁（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

猪肉如果烹调得法，亦可成为“长寿之药”。猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低，对人体健康十分有益。

禁忌

肥胖和血脂较高者不宜多食。食用猪肉后不宜大量饮茶，否则易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。烧焦的肉不要食用。



TIPS

高温烹炒猪肉时所散

发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来，提高致癌几率。

带子

带子又叫江珧，是一种优质贝类，在广东省沿海均有分布，资源较为丰富，是一种名贵的海鲜产品，为海产八珍之一。

功效

带子肉质细嫩肥白，营养丰富。据分析，它富含蛋白质、糖分、氨基酸、维生素A、B、D以及钙、磷等多种营养成分，其干品蛋白质含量高达67%以上，可滋补强身。

带子还具有一定的药用价值，其干品可入药，性味甘平，又调中、下气、止渴、利五脏、缩小便、去积滞、滋阴降火等功效。

禁忌

高血压及痛风患者不宜食用。

TIPS

带子宜烹熟食用，否则有可能感染疾病。

海带

海带又名昆布，素有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”的美誉。从其营养价值来看，的确是一种保健长寿食品。

功效

海带中的碘极为丰富，它是体内合成甲状腺素的主要原料，能

够预防缺碘性甲状腺肿大症的发生。碘还可以刺激垂体，使女性体内雌激素水平降低，恢复卵巢的正常机能，纠正内分泌失调，消除乳腺增生的隐患。

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

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

禁忌

患有甲亢的人忌食。孕妇和乳母也不要多吃海带，因为海带中的碘可随血液循环进入胎（婴）儿体内，引起胎（婴）儿甲状腺功能障碍。吃海带后不要马上喝茶，也不要立刻吃酸涩的水果。

TIPS

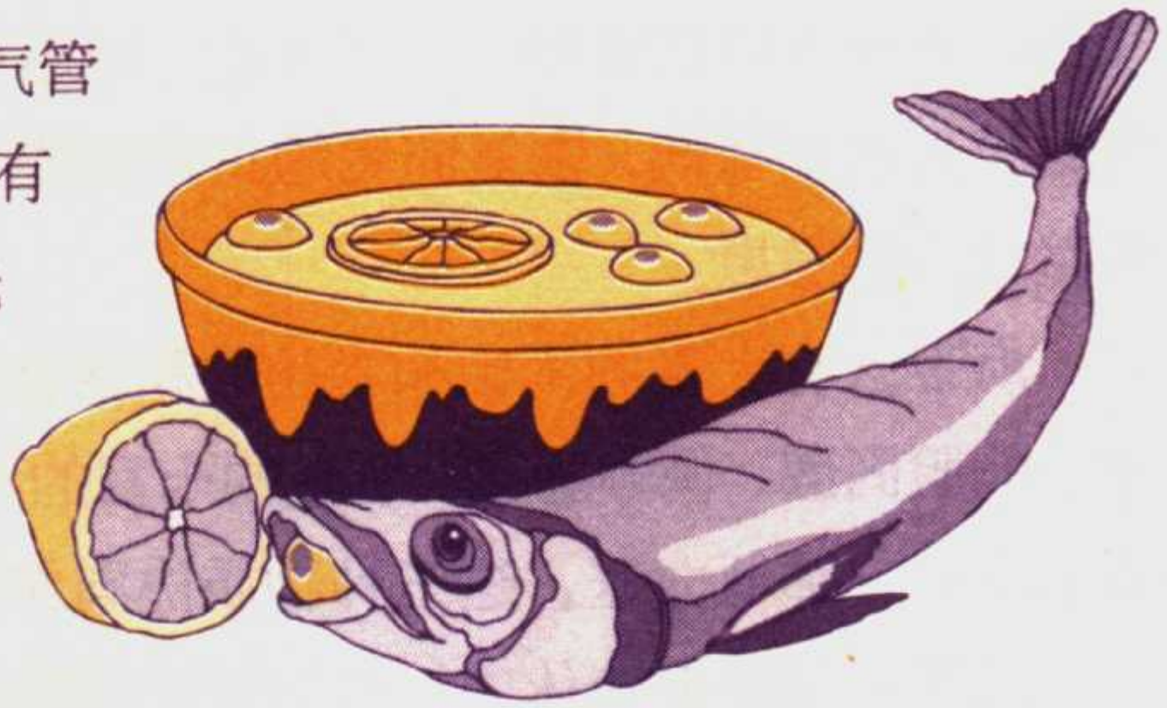
由于现在全球水质的污染，海带中很可能含有有毒物质——砷，所以烹制前应先用清水浸泡2~3小时，中间应换1~2次水。不要浸泡过长时间，最多不超过6小时，以免水溶性的营养物质损失过多。

鲫鱼

鲫鱼俗称鲫瓜子，它肉味鲜美，肉质细嫩，营养价值极高，特点是营养素全面，含糖分多，脂肪少，所以吃起来既鲜嫩又不肥腻，还有点甜丝丝的感觉。

功效

鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效。对



脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病等疾病有很好的滋补食疗作用。先天不足、后天失调的人，以及手术后、病后体虚形弱者，经常吃一些鲫鱼是很有益的。

民间常给产妇炖鲫鱼汤食用，既可以补虚，又有通乳催奶的作用。

肝炎、肾炎、高血压、心脏病、慢性支气管炎等疾病的患者也可以经常食用，以补充营养，增强抗病能力。

鲫鱼子能补肝养目，鲫鱼脑有健脑益智的作用。

禁忌

鱼子中胆固醇含量较高，故中老年人和高血脂、高胆固醇者忌食。鲫鱼忌与荠菜、猪肝同食。

TIPS

鲫鱼与豆腐搭配炖汤营养最佳。

鲈鱼

鲈鱼，俗称鲈鲛，与长江鲥鱼、黄河鲤鱼、太湖银鱼并称为“四大名鱼”。鲈鱼肉质白嫩清香，没有腥味，肉为蒜瓣形，最宜清蒸、红烧或炖汤。

功效

鲈鱼具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。

鲈鱼还可治胎动不安、产后少乳等症。孕、产妇食用鲈鱼既有滋补之功，又不会因营养过剩而导致肥胖。

鲈鱼血中含有较多的铜元素。铜能维持神经系统的正常功能，帮助人体进行物质代谢。

禁忌

哮喘病人忌吃鲈鱼。

鲈鱼不可与牛羊油、奶酪和中药荆芥同食。

TIPS

秋末冬初的鲈鱼尤为肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，此时是吃鲈鱼的最好时令。

三文鱼

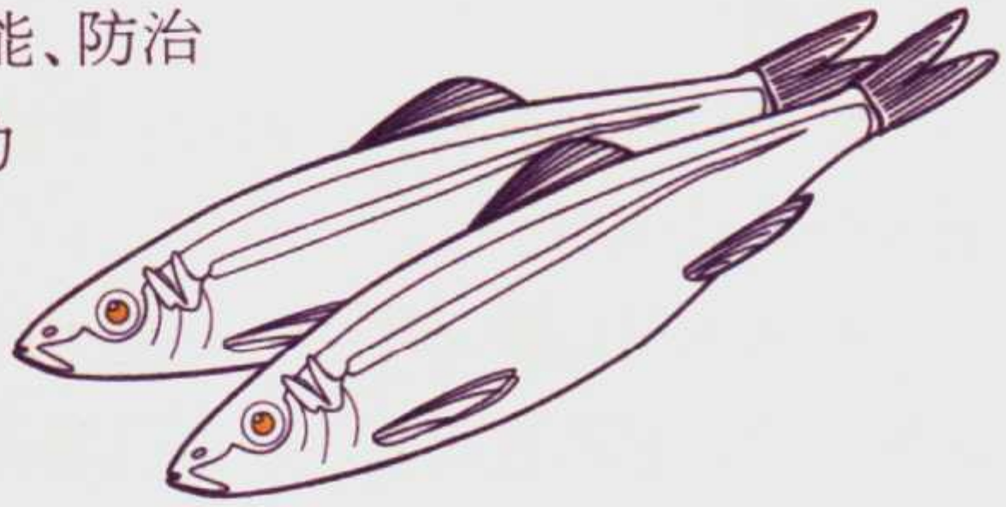
三文鱼也叫大马哈鱼，学名鲑鱼，“三文”是英文“Salmon”的音译。三文鱼是世界名贵鱼类之一，它鳞小刺少，肉色橙红，肉质细嫩鲜美，既可直接生食，又能烹制菜肴，同时由它制成的鱼肝油更是世界上著名的保健品。

功效

三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和血胆固醇含量，防治心血管疾病。

三文鱼所含的Ω-3脂肪酸是脑部、视网膜及神经系统的生长所

必不可少的物质，有增强脑功能、防治老年痴呆和预防视力减退的功效。在鱼肝油中该物质的含量更高。



三文鱼能有效地预防诸如糖尿病等慢性疾病的发生、发展。

鱼肝油中还富含维生素D等，能促进机体对钙的吸收利用，有助于生长发育。

禁忌

痛风患者忌食。

TIPS

切勿把三文鱼烧得过烂，只需把鱼烹至八成熟。这样既可保存三文鱼的鲜嫩，也可以祛除人们不喜欢的鱼腥味。

虾

虾主要分为淡水虾和海水虾。虾肉肥嫩鲜美，食之既无鱼腥味，又没有骨刺，为滋补壮阳之妙品，老幼皆宜，备受青睐。

功效

虾的营养极为丰富，其肉质松软，易消化，并且含高蛋白，助阳功效甚佳，肾虚者可常食，对其他身体虚弱以及病后需要调养的人也是极好的食物。

虾中含有丰富的镁，经常食用可以补充镁的不足。虾的通乳作用较强，并且富含磷、钙，对小儿、孕妇尤有补益功效。

虾有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。中老年人食虾可预防因缺钙所致的骨质疏松症。



禁忌

一些过敏性疾病患者，如过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎等患者不宜吃虾。虾为发物，染有宿疾者不宜食用。正在“上火”的人不宜食虾。

TIPS

选购时应注意：色发红、身软、掉头的虾是不新鲜的。虾背上的泥肠应挑去不吃。

蟹

蟹是公认的菜中珍品，民间有“一盘蟹，顶桌菜”的俗语。它不但味道奇美，而且营养丰富，是一种高蛋白的滋补佳品。

功效

蟹肉含有丰富的蛋白质和其他营养成分，对身体有很好的滋补作用。近年来研究发现，蟹肉有抗结核的作用，有助于对结核病的康复。一般认为，药用以淡水蟹为好，海水蟹仅供食用。

中医认为蟹肉有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、利肢节、滋肝阴、充胃液之功效，对于淤血、损伤、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等症有一定的食疗效果。

禁忌

伤风、发热、胃痛以及腹泻的病人，消化道炎症或溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的病人以及过敏体质的人都不宜食蟹。蟹肉寒凉，孕妇不宜食用，否则对胎儿发育不利。患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄，蟹肉也不宜多吃。蟹肉不宜与柿子和茶水同食。

TIPS

蟹肉性寒，又是食腐动物，所以吃蟹时必蘸姜末醋汁来祛寒杀菌。

鱿鱼

鱿鱼，也称柔鱼、枪乌贼，营养价值很高，是名贵的海产品。它和墨鱼、章鱼等软体腕足类海产品在营养功效方面基本相同。

功效

鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还是含有大量牛黄酸的一种低热量食品，可抑制血中的胆固醇含量，预防某些成人疾病，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。鱿鱼含有的多肽和硒等微量元素有抗病毒、抗射线作用。

鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可以有效治疗贫血。

中医认为，鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

禁忌

鱿鱼是发物，患有湿疹、荨麻疹等疾病的人忌食。鱿鱼之类的

水产品性质寒凉，脾胃虚寒的人应少吃。高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食。

TIPS

鱿鱼须熟透后再食，否则会导致胃肠运动失调。

紫菜

紫菜，是生长在浅海岩礁上的一种红藻类植物，颜色有红紫、绿紫及黑紫的区别，但干燥后却均呈紫色，有淡淡的海鲜味道，主要用来做汤。

功效

紫菜不仅味道鲜美，而且营养丰富，尤其是碘的含量很高，所以在古代就用于治疗因缺碘而引起的大脖子病，也就是现在所说的“甲状腺肿大”。

此外，紫菜还含有一定量的甘露醇，是一种很强的利尿剂，有辅助治疗水肿的作用。适宜水肿、脚气、肺病初期、甲状腺肿大、心血管病和各类肿块、增生的患者食用。

紫菜中含有丰富的钙、铁元素，有利于改善贫血症状，对骨骼和牙齿有一定的保健作用。紫菜中还含有丰富的胆碱成分，可增强记忆力。

禁忌

紫菜性寒，故平素脾胃虚寒、腹痛便溏之人忌食。

TIPS

为清除紫菜可能含有的污染物和毒素，使用前应用清水泡发，并换1~2次水。若浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明该菜在干燥、包装前已被有毒物污染，这种紫菜对人体有害，不能食用。

茶叶

茶叶一般分三大类：绿茶、红茶和乌龙茶，其中绿茶在中国、日本、韩国、印度等亚洲国家较普及；西方国家更习惯于饮红茶。中国人饮茶历史已有上千年之久，茶早已成为大众化的饮品。

功效

茶叶具有抗血小板凝集、促进膳食纤维溶解、降血压、降血脂的作用，对防治心血管疾病十分有利。

茶叶能抗氧化、防辐射、提高免疫力，有一定的抗癌、防癌的作用。

茶叶中含有氟、茶多酚等成分，饮茶能防龋固齿。茶水也是天然的健美饮料，经常饮用，有助于保持皮肤光洁白嫩，减少皱纹。

茶叶还具有提神醒脑、振奋精神、增强免疫力、消除疲劳等作用，并能抗过敏、杀菌、消臭解毒。

禁忌

发热、肾功能不良、心血管疾病、习惯性便秘、消化道溃疡、神经衰弱及失眠的人忌饮茶。孕妇、哺乳期妇女和儿童也不宜饮茶。茶叶冲泡时间不宜过长，不要用保温杯泡茶。不要用茶水送服药物；服药前后1小时内不要饮茶。

TIPS

优质茶叶外观干硬疏松，色泽新鲜，多为嫩绿色或暗红色，加水冲泡后汤色明亮清晰。一般茶叶宜用保鲜袋密封放入冰箱冷藏，可使其长期保持色泽和清香。

豆腐

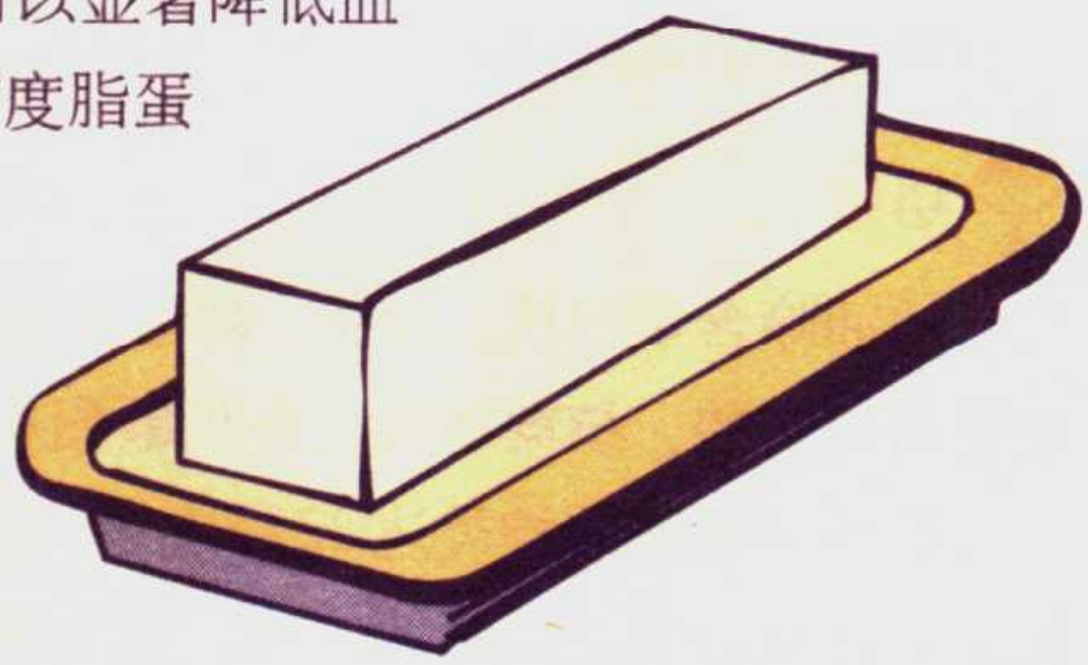
豆腐是我国的一种传统食品，不仅味美，而且还具有养生保健的作用。五代时人们就称豆腐为“小宰羊”，认为豆腐的营养价值可与羊肉相提并论。

功效

豆腐有抗氧化的功效，所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化，如果经常食用就可以有效地减轻血管系统的破坏。另外这些植物雌激素还能有效地预防骨质疏松症、乳腺癌和前列腺癌的发生，是更年期的保护神。

豆腐含有丰富的大豆卵磷脂，有益于神经、血管、大脑的发育生长。比起动物性食品或鸡蛋来，豆腐在健脑方面具有独特的优势：因为豆腐在健脑的同时，所含的豆固醇还抑制了胆固醇的摄入。

豆腐所含的大豆蛋白可以显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，同时不影响血浆高密度脂蛋白。所以大豆蛋白恰到好处地起到了降低血脂的作用。



豆腐是老人、儿童、孕

妇、产妇、脑力工作者、经常加夜班者的理想食品，对于更年期、病后调养、肥胖、皮肤粗糙的人也很有好处。

禁忌

豆腐不宜天天吃，每餐亦不可多吃。老人和缺铁性贫血病人尤其要少食。胃寒，易腹泻、腹胀者不宜多食。肾病、痛风、消化性溃疡、动脉硬化、低碘者禁食。豆腐忌配菠菜、香葱。豆腐与菠菜、香葱一起烹调会生成不易被人体吸收的草酸钙，容易形成结石。

TIPS

豆腐搭配鱼、鸡蛋、海带、排骨等，可提高豆腐中蛋白质的利用率，味道会更鲜美。豆腐烹调时易碎，入锅前在盐水中煮一下或浸泡20分钟，不易碎且风味不变。豆腐含有一些蛋白酶物质、皂甙和破坏维生素的成分，适当加热可消除。

蚝油

蚝油是用鲜蚝（牡蛎）熬制而成的，又称牡蛎油。蚝油具有天然的牡蛎风味，气味芳香，酸甜适口，既可烹制各种蔬菜和肉类，又可调拌各种面食和凉菜，还可以直接佐餐食用。在广东菜系中形成一独特风味的蚝油菜式。

功效

蚝油除含蛋白质、脂肪、糖类及盐等成分外，最具营养特点的是游离氨基酸、核糖核酸、有机酸酯和矿物元素等。

蚝油中氨基酸种类达22种之多，各种氨基酸的含量协调平衡。其中谷氨酸含量是总量的一半，它与核酸共同构成蚝油呈味主体，

两者含量越高，耗油味越鲜香。

蚝油富含牛磺酸，牛磺酸具有防癌抗癌、增强人体免疫力等多种保健功能。蚝油中的锌、铜、碘、硒含量较高，长期食用可补充人体的不足。蚝油是老少皆宜的保健佳品，适合身体虚弱、营养不良的人食用，尤其适合儿童补充锌元素，促进智力和身体的发育。



禁忌

一般人都可食用，无特殊禁忌。

TIPS

蚝油不宜加热过度，否则易造成鲜味降低，营养成分散失。

色拉油

色拉油是植物油经过脱酸、脱杂、脱磷、脱色和脱臭等五道工艺之后制成的食用油，色泽澄清透亮，气味新鲜清淡，加热时不变色，无泡沫，很少有油烟。可用于煎、炒、烹、炸、凉拌菜肴，能保持蔬菜和其他食品原有的品味和色泽。

功效

色拉油含有丰富的亚油酸等不饱和脂肪酸，具有降低血脂和胆固醇的作用，在一定程度上可以预防心血管疾病的发生。它还含有一定的豆类磷脂，有益于神经、血管和大脑的发育生长。色拉油不含致癌物质黄曲霉素和胆固醇，对机体有保护作用。

禁忌

尽量避免食用过量。色拉油虽然有预防心血管疾病的功效，但食用过多还是会对心脑血管产生一定的负面影响，而且容易导致发胖。反复经高温加热的色拉油营养价值遭到很大破坏，不宜食用。

TIPS

优质色拉油应包装严密，无渗漏现象，外观澄清透明，无明显沉淀或其他可见杂质，无味，口感好。色拉油应使用色深、口小的玻璃瓶或陶瓷罐保存，用后应及时将盖封好，于阴凉处贮藏。保质期18个月左右。

香油（麻油）



香油，又叫麻油，是中国传统的调味植物油，它是从芝麻中榨取的油脂，有浓郁的炒芝麻香味。香油味纯正而耐回味，是日常生活中常见的调味佳品。无论凉菜、热菜还是做汤，它都堪称“点睛之笔”。

功效

香油具有浓郁的香气，可促进食欲，帮助消化。它富含亚油酸、油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸，容易被人体分解、吸收和利用，以促进胆固醇的代谢，并有助于消除动脉血管壁上的沉积物，对防治心血管疾病有一定的作用。

香油中含量仅占0.5%的芝麻素具有优异的抗氧化作用，可以保肝护心，并具有良好的抗癌功能。香油含有丰富的维生素E，可

促进细胞分裂，延缓衰老。

此外，香油还有润肠通便，润嗓利咽的功效。习惯性便秘患者，早晚空腹喝一口香油，可减轻病情。有抽烟习惯和嗜酒的人经常喝点香油，对减轻烟酒的毒害有一定效果。

禁忌

一般人都可食用，无特殊禁忌。

TIPS

凉拌菜时不宜放得过多，以免影响口感。

豆豉

豆豉为我国的传统产品，是用黄豆或黑豆等豆类发酵制成的调味食品。味鲜、咸淡适口，有特殊香气。豆豉用于烹饪各种风味菜肴，可蒸、炒、炖等，能增加菜肴的鲜味。

功效

豆豉的主要成分有蛋白质、胡萝卜素、维生素E、钙、镁、铁、钾等，营养价值很高，有帮助消化、增强脑力、提高肝脏解毒功等效用。经常食用豆豉能促进体内新陈代谢，清除血中毒素、净化血液，对减少血中胆固醇、降低血压有一定帮助，可降低患心血管疾病的危险。

此外，豆豉还有美容的作用，可以增强肌肤的新陈代谢功能，促进机体排毒，维护皮肤和头发的健康。

豆豉适合更年期妇女、糖尿病患者和心血管病患者食用，也是脑力工作者、皮肤干燥粗糙、头发干枯者以及减肥人士的保健佳品。

禁忌

肝病、肾病、消化性溃疡和动脉硬化患者应少食。

TIPS

豆豉本身含有较多盐分，所以用豆豉炒菜时应注意菜肴咸味的把握。

蜂蜜



蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，营养丰富。蜂蜜所含的单糖极易被人体吸收，适宜男女老少食用，是物美价廉的滋补品。

功效

蜂蜜可解酒，对肝脏有保护作用，能促使肝细胞再生，对脂肪肝的形成有一定的抑制作用。食用蜂蜜还可迅速补充体力，解除疲劳，增强对疾病的抵抗力。

蜂蜜可治疗失眠、便秘，改善血液的成分，促进心脏和血管功能。此外，经常食用蜜糖，不仅对牙齿无害，还能在口腔内起到杀菌消毒的作用。

禁忌

婴儿忌食，以免因肠胃稚嫩而发生蜂蜜中毒。由于蜂蜜中果糖含量高，糖尿病患者慎食。蜂蜜不宜和茶水同食，否则会生成沉淀

物，有害健康。食用时温开水冲服即可，不能用沸水冲，更不宜煎煮。蜂蜜不能盛放在金属器皿中，以免增加蜂蜜中重金属的含量。

TIPS

优质蜂蜜在常温下是透明、半透明状的黏稠液体，气味香甜，无异味，无死蜂、蜡屑及其他杂质。温度较低时可发生结晶，这与蜂蜜品种有关，属于正常现象。蜂蜜呈弱酸性，最好用瓷罐、玻璃瓶等盛装，并密封冷藏。瓶装蜂蜜的保质期一般为2年左右。

姜

姜又称鲜姜、黄姜，有独特的辛辣芳香，是一种常用的调味品，它能使各种菜肴鲜美可口，味道清香。吃饭不香或饭量减少时吃上几片姜或者在菜里放上一点嫩姜，都能改善食欲，增加饭量，所以俗话说：“饭不香，吃生姜”。

功效

姜的辣味成分主要有姜酮、姜醇和姜酚三种，它们具有一定的挥发性，能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化，有健胃的功能。

姜具有发汗解表，温中止呕的功效，着凉、感冒时熬些姜汤喝，能起到很好的治疗作用。姜可治晕车晕船：生姜一片贴于肚脐，贴一张伤湿止痛膏，有明显的缓解作用。

姜也是传统的治疗恶心、呕吐的中药，有“呕家圣药”之誉。据现代药理学研究，发现姜还有抗衰老、护心脏、预防胆结石等多种奇效。

姜有解毒杀菌的作用，在吃松花蛋或鱼蟹等水产时，应放上一些姜末、姜汁。老年人常吃姜可除“老年斑”。

禁忌

有内热者忌食。烂姜、冻姜不要食用，因为姜变质后会产生致癌物。姜一次不可食用过多，以免吸收大量姜辣素，在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，并产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。

TIPS

姜喜阴湿温暖，忌干怕冷，适宜存贮温度为12~15℃。

人参

人参又名地精、神草，野生于中国东北深山中，辽宁和吉林有大量栽培。人参营养极其丰富，是与灵芝齐名的滋补佳品。

功效

人参富含维生素E、B族维生素等多种维生素和钙、磷、钾、钠、铁等矿物质，还含有人参皂甙、人参酸、挥发油等营养成分，可提高机体免疫力，对气血亏虚之症有良好的补益作用。

人参能补肺气，利脾胃，还可安精神、止惊悸，使人精力旺盛。

人参还具有润泽肌肤、延缓衰老之功效。

人参适合脾胃气虚、食少倦怠、惊悸、健忘、头昏、贫血、神经衰弱、慢性腹泻的人服用。

禁忌

阴虚火旺、高血压者不宜服用人参。

人参忌铁器、铝器，不可用铁锅、铝锅煎煮。

服人参时忌食萝卜和茶叶。

TIPS

常见的还有高丽参和西洋参，其皂甙种类和人参略有差异。

绍酒

绍酒是绍兴酒的简称，有悠久的历史，春秋时的《吕氏春秋》中已有文字记载，其味甘、色清、气香、力醇，质愈厚则味愈甜。绍酒最为著名的品种有加饭酒、状元红、善酿酒、女儿红、花雕等。

功效

绍酒内的有机酸、维生素等，具有开胃功能，能刺激、促进人体腺液的分泌，增进食欲，并能保持相当长的时间。绍酒含有多种氨基酸，尤其是人体必需而自身又不能合成的氨基酸的含量丰富，其中赖氨酸的含量与啤酒、葡萄酒和清酒比，要高出2~36倍。绍酒中的糖、有机酸、氨基酸、酯类和维生素等，易被人体消化和吸收。

绍酒是上等的烹饪调料，有祛腥、去膻、增香、添味的功能。

禁忌

绍酒除乙醇外，还含有极微量的甲醇、醛、醚类等有机化合物，对人体有一定影响。为了尽可能减少这些物质的残留量，一般将绍酒隔水烫到60~70℃左右再喝。

TIPS

煮鱼时加1~2匙绍酒和醋，炖肉时加入绍酒，都可祛膻增香。