

WORLDWIDE
FRESH
FOOD
10000

Vitamin A, C

Vitamin B1, B2,

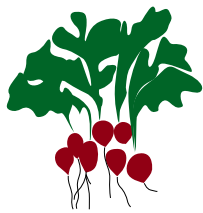
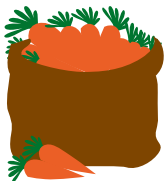
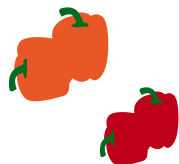
Vitamin
B3, B6, B12,

Vitamin E

Vitamin K

飲湯

The Summer of You
Fitness



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

1. 薏仁：祛濕，健脾，防癌

美食推介：

薏米百合粥，薏仁南瓜湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

2. 糯米：補養人體正氣

美食推介：

冰糖糯米飯，糯米紅棗粥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

3. 玉米：清宿便排，利尿止血

美食推介：

玉米心茶，玉米湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

4. 黑米：防止白髮早生，
延緩衰老

美食推介：

黑米茶，黑米糊



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

5. 燕麥：預防心腦血管病

美食推介：

燕麥百合粥，燕麥牛奶粥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

6. 大白菜：加速排便，有效防治便秘

美食推介：

素白菜湯，白菜汁



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

7. 花椰菜：清理血管，
預防心臟病

美食推介：

花椰菜炒肉片，花椰菜肉片湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

8. 茄子：保護心血管

美食推介：

蒸茄子，茄子炒魚肉



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

9. 山藥：增強胃功能，
消除體內多餘脂肪
美食推介：

牛奶山藥糊，山藥甘蔗羹



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

10. 地瓜：促進排便，
防癌，減肥
美食推介：

蒸地瓜，地瓜粥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

11. 芋頭：增進食欲，
提高身體機能

美食推介：

芋頭糕，蒸芋頭糕



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

12. 白蘿蔔：生吃能止咳

美食推介：

蘿蔔糕，蘿蔔汁



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

13. 苦瓜：清熱，合上火體質

美食推介：

白糖苦瓜汁， 苦瓜炒肉片



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

14. 蓮藕：止血，增強食欲

美食推介：

蓮藕紅蘿蔔湯， 蓮藕汁



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

15. 芹菜：控制血壓，預防便秘

美食推介：

芹菜汁，芹菜炒肉片



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

16. 紅蘿蔔：為視網膜提供
營養，保護視力

美食推介：

蕃茄紅蘿蔔薯仔湯，紅蘿蔔炆牛腩



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

17. 蕃茄：維持血管健康

美食推介：

蕃茄炒牛肉，蕃茄煮紅衫魚



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

18. 南瓜：消除體內雜質

美食推介：

南瓜津蔥湯，南瓜蒸排骨



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

19. 小黃瓜：含維生素A、B、C、E，
菸鹼酸、鈣、磷、鐵和纖維質。
美食推介：

涼拌雞絲小黃瓜，涼拌皮蛋小黃瓜



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

20. 青椒：促進血液循環，改善貧血
美食推介：

魚肉煎青椒，青椒少肉片



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

21. 冬瓜：消腫利尿

美食推介：

冬瓜湯，冬瓜炒肉片



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

22. 絲瓜：美白

美食推介：

絲瓜汁，絲瓜沙拉



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

23. 馬鈴薯：增強脾胃消化功能

美食推介：

馬鈴薯洋蔥湯，馬鈴薯泥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

24. 洋蔥：降低血壓，血脂

美食推介：

洋蔥炒蛋，洋蔥湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

25. 紫蘇：抗衰老素

美食推介：

紫蘇鮭魚飯糰、紫蘇豬肉捲



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

26. 青碗豆：保持血管彈性，
以及抑制癌症的作用

美食推介：

蒜苗鮮菇炒甜豆，蝦仁炒碗豆



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

27. 四季豆：含維生素 A 和
維生素 C
美食推介：

四季豆炒蛋、四季豆炒肉片



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

28. 大豆：含豐富的卵磷脂質、鈣、綜合維他
命 B、維他命 E、食物纖維及大豆異黃酮。
美食推介：

大豆芽西芹炒鸡柳，
大豆芽菜炒魚片



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

29. 蠶豆：含有豐富的胡蘿蔔素、維生素B1、B2、維生素C及礦物質
美食推介：

沙茶蚕豆炒鸡丁，茴香蚕豆，麻辣
沸騰蚕豆



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

30. 萵苣：促血液循環和新陳代謝順暢
美食推介：

萵苣生菜雞肉炒飯，
香酥小魚炒萵苣



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

31. 薤：功能行氣止痛、理氣寬胸、
通陽散結
美食推介：

臘肉炒薤菜



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

32. 辣椒：健胃、助消化
美食推介：

香蒜辣椒鸡肉，青紅椒炒小魚干



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

33. 秋葵：幫助消化、降低血壓，
穩定腸道健康
美食推介：

秋葵蒜片炒雞腿肉，
芝麻醬秋葵沙拉



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

34. 空心菜：增強體質，防病抗病
美食推介：

蝦醬空心菜，清炒空心菜、
羊肉炒空心菜



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

35. 落葵：有利尿、清熱涼血降膽固醇、益肝、降血壓等作用。
美食推介：

醃肉絲炒落葵，
日式拌豆腐醬皇宮菜



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

36. 埃及帝王菜：穩定血壓、強化微血管的功效
美食推介：

埃及帝王菜煎蛋 / 蛋捲 / 蛋炒飯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

37. 大蒜：降血壓、降膽固醇，消除疲勞、血液暢通
美食推介：

大蒜香煎牛排，原味／大蒜奶油法國軟包



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

38. 大黃瓜：促進腸道蠕動，有利於「清掃」體內垃圾
美食推介：

大黃瓜炒貢丸、大黃瓜釀肉、涼拌



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

39. 櫛瓜：生津解暑節瓜性平，味甘，有生津止渴、解暑濕的功效
美食推介：

節瓜冬粉蝦米，香甜章魚節瓜眉豆
花湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

40. 艾草：具有驅蚊蟲的功效
美食推介：

艾草咸湯圓，紅豆艾草糰，艾草煎
蛋味增湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

41. 蜂斗菜花：具有清熱解毒，散瘀消腫之功效

美食推介：

蜂斗菜花熬粥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

42. 竹筍：低糖、低脂肪、高膳食纖維

美食推介：

竹筍炒肉絲，鹹蛋炒竹筍、竹筍炒肉絲，炒百合竹筍



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

43. 櫻桃蘿蔔：健胃消食、止咳化痰、除燥生津、解毒散瘀、止瀉、美食推介

櫻桃蘿蔔生魚片佐莎莎醬，櫻桃蘿蔔玉子燒，糖醋櫻桃蘿蔔



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

44. 高麗菜：預防骨質疏鬆
抗氧化、抗老，排毒
美食推介：

高麗菜排骨湯，小魚 XO 醬炒高麗菜



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

45. 牛蒡：解毒功能，進而促進血糖、血脂的代謝等功效。
美食推介：

炸牛蒡絲、中式涼拌牛蒡絲、涼拌牛蒡絲



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

46. 韭菜：韭菜有散瘀、活血、解毒的功效，防治冠心病
美食推介：

韭菜鸡蛋饼，韭菜炒肉丝，韭菜鲜虾水饺



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

47. 蕃薯：增強免疫力、保護皮膚、延緩衰老、防癌抗癌的功效。
美食推介

椰汁芋頭蕃薯西米露、桂花薑汁栗子蕃薯糖水



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

48. 牛肉：強筋健骨
美食推介：

蒸牛肉，牛肉湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

49. 雞肉：滋陰補血

美食推介：

金針雲耳蒸雞，雞湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

50. 烏雞：有效治療婦科病

美食推介：

烏雞湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

51. 鯽魚：補虛，增強抗病能力

美食推介：

鯽魚白蘿蔔湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

52. 海參：補腎益精，補血

美食推介：

海參湯，炒海參



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

53. 木耳 / 銀耳：通腸潤便，
防治貧血

美食推介：

黑木耳紅糖



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

54. 海帶：防治甲狀腺腫

美食推介：

海帶紅豆湯，海帶綠豆湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

55. 紫菜：健腦益智

美食推介：

紫菜肉片湯，紫菜清湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

56. 香菇 / 草菇：防癌 抗癌

美食推介：

香菇炆雞，香菇肉片湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

57. 豆腐：降低膽固醇

美食推介：

豆腐肉片湯，煎豆腐



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

58. 黑豆：延年益壽，美容養顏

美食推介：

黑豆木瓜湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

59. 綠豆：清熱，利水消腫

美食推介：

綠豆湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

60. 紅豆，去水腫

美食推介：

鯉魚紅豆湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

61. 桂圓：補血安神，補養心神

美食推介：

桂圓茶，蜂蜜桂圓紅棗茶



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

62. 雪梨：止咳

美食推介：

雪梨汁，雪梨冰糖水



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

63. 香蕉：減輕壓力

美食推介：

香蕉奶，香蕉汁



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

64. 花生：健腦益智，補血

美食推介：

雞腳木瓜花生湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

65. 芝麻：延緩衰老，養血駐顏

美食推介：

芝麻糊



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

66. 栗子：益氣補脾，健胃

美食推介：

栗子炆雞



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

67. 白果：定喘咳

美食推介：

腐竹白果糖水



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

68. 杏仁：鎖咳平喘，美容養顏

美食推介：

杏仁糊



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

69. 人參；大補元氣

美食推介：

人參雞湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

70. 蓮子：強心降壓

美食推介：

蓮子粥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

71. 枸杞：補肝明目

美食推介：

人參枸杞雞湯，枸杞水



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

72. 金銀花：殺菌消炎

美食推介：

金銀花茶



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

73. 百合：潤肺止咳

美食推介：

百合粥



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

74. 當歸：護膚美容

美食推介：

當歸雞湯



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

75. 菊花：清肝明目，降血壓

美食推介：

菊花茶



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

76. 玫瑰花：活血美顏

美食推介：

玫瑰花茶



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

77. 大蔥：降壓降糖

美食推介：

大蔥炒鮮蝦



中國醫學（第一篇：新鮮食材）

78. 生薑：止嘔

美食推介：

薑茶



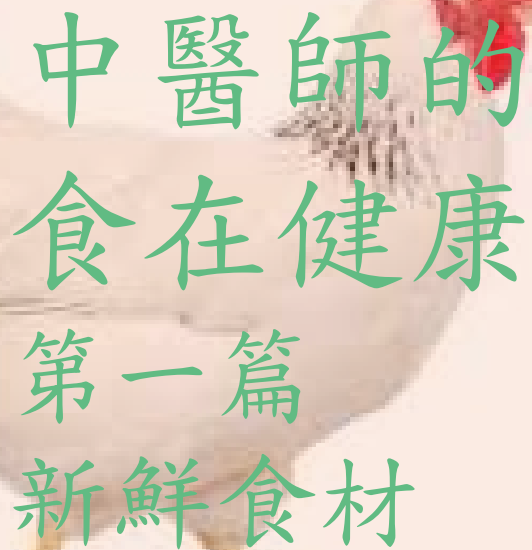
中國醫學（第一篇：新鮮食材）

79. 蜂蜜：營養易被吸收

美食推介：

蜂蜜雪梨水





中醫師的
食在健康
第一篇
新鮮食材



中醫師的
食在健康
第一篇
新鮮食材



中醫師的
食在健康
第一篇
新鮮食材



中醫師的
食在健康
第一篇
新鮮食材



中醫師的



食在健康

第一篇



新鮮食材