

吃與健康



蔬菜・調味篇



馬文飛著



吃與健康

蔬菜、調味篇



吃與健康

蔬菜、調味篇

著者：馬文飛
編輯：羅惠新
美編：王月鳳

出版者：世茂出版社
發行人：林正中
負責人：簡泰雄
地址：台北市潮州街59巷5號
電話：(02)3972757-8
郵政劃撥：0750300-7 世茂出版社
印刷者：東雅彩色印刷公司

定價：110元整
新聞局登記證版台業字第3208號
中華民國七十七年九月第一版
(本書如有缺頁破損請寄回本社更換)
◆版權所有・翻印必究◆

法律顧問：謝新平 律師
地址：台北市廈門街99巷8號



編序

中國是個以美食聞名於世的國家；但在現代社會，「吃」不再只是解決民生問題的工具，更重要的是——如何吸取飲食中的精華，以促進健康同時又能兼顧營養呢？深信聰明的您，必會在衆多類似書籍中選擇唯一能帶給您滿意答案的本書，作為您健康飲食的最佳指南！

鑒於國人在飲食方面多有「能吃就是福」的錯誤觀念，常因飲食不當而引起的各種疾病，甚為遺憾！世茂關心您的身體健康，經美食專家引薦，曾在大陸上獲得全國優秀科技圖書獎，及讀者熱烈迴響的暢銷好書「健康與食物」。今商得科普出版社及作者馬文飛先生授權在台重編出版，讓國內人民能更深入了解日常食用之各類食物，並以科學的觀念來促進健康，以及擁有強健的體魄。

除了書中資料來源極為珍貴外，為了增加趣味性，每篇均配合生動有趣的標題和栩栩如生的插圖；以科學小品方式為每種食物作簡述。當然，有關它們的典故，趣談，各種吃法，營養成分，治病療效，均可在書中獲得。可以說閱讀本書，您已在不知不覺中走進了健康飲食的殿堂，吸取並咀嚼了有關飲食方面的寶貴知識。

為了使您對本書有更深入的了解，所以編者將一般家庭中常見的食物，以深入淺出且通俗易懂的方式，將之分為(一)蔬菜調味篇；(二)海產肉類與雜糧篇；(三)水果篇等三冊，遂冊出版：

(一)蔬菜、調味篇——近年來社會上吃素人口已有逐漸增多的趨勢；雖然它不像葷菜類能帶給人們熱量，但卻是人體成長不可缺的元素。您可知冬瓜能夠減肥，香菇也有抗癌的功能？美味佳餚亦需調味料的陪襯，才能收「牡丹綠葉」之效。共有三十九種蔬菜及十種可口的調味料涵蓋在本冊中。

(二)海產、肉類與雜糧篇——中國人是個重視進補的民族，尤以寒冷的冬天為最。您曾嚐過燕窩、熊掌的美味嗎？是否凡人皆有進補的必要呢？「晚來天欲雪，能飲一杯無」的閒情您可曾有過？炎夏之際讓人生津止渴的綠豆湯還有解毒消腫的功效呢！共有二十一種肉類及十五種雜糧包含在本冊篇篇精彩的傑作中。

(三)水果篇——水果中的營養價值極高，更能促進食物的消化吸收。寶島盛產的香蕉，除了可作糧食充飢外，還可作成各式的點心呢！神奇的椰子樹竟和人類有著同樣長的壽命，您可知？三十五種常見水果的醫療功效，甚且勝於一般藥物。閱讀本冊，相信會使您受益非淺。

總之，這是一個集飲食健康於大成的知識寶庫，等待您的發掘與開啓，讓本書為您帶來
滿載而歸的豐收喜悅。祝福您！

編者謹識

目錄

編序

1	愛情的蘋果——蕃茄	11
2	四季常青的芹菜	17
3	多吃白菜保平安	20
4	營養豐富的菠菜	24
5	韭菜芳香飄萬家	27
6	第二麵包——馬鈴薯	30
7	茄子的妙用	35
8	冬吃蘿蔔	39
9	廉價的小人參——胡蘿蔔	44
10	蓮花和玉藕	48
11	甘涼清脆的黃瓜	56
12	南瓜與北瓜	59
13	減肥佳蔬——冬瓜	62



28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14

由糧變菜的茭白	蘆筍為何身價高	葫蘆的傳奇	蔬菜珍品懷山藥	春來薺菜遍地綠	樹上佳蔬——香椿（俗稱：香椿芽）	青青絲瓜能美容	菜中君子——苦瓜	能當菜吃的抗菌素——大蒜	辛辣生薑驅炎寒	蔬藥兼用話大葱	辣椒的功過	香菜拾零	黑木耳與白木耳	能抗癌的香菇
127	124	119	115	110	100	95	88	83	78	74	72	69	68	





42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29

包菜與菜花	131
南方奇蔬——蕹菜（又名：空心菜）	134
慈菇風味可品嘗	136
生吃的千金菜——萵筍	139
頓頓食筍莫食肉	141
遍地黃花是真金	150
食油與健康	157
生命離不開鹽	162
不得醬不食說	169
吃醋有益	173
鮮味的精華——味精	178
花椒與胡椒	182
人體的燃料——糖	185
品茗論茶	195





吃與健康

蔬菜、調味篇

編序

中國是個以美食聞名於世的國家；但在現代社會，「吃」不再只是解決民生問題的工具，更重要的是——如何吸取飲食中的精華，以促進健康同時又能兼顧營養呢？深信聰明的您，必會在衆多類似書籍中選擇唯一能帶給您滿意答案的本書，作為您健康飲食的最佳指南！

鑒於國人在飲食方面多有「能吃就是福」的錯誤觀念，常因飲食不當而引起的各種疾病，甚為遺憾！世茂關心您的身體健康，經美食專家引薦，曾在大陸上獲得全國優秀科技圖書獎，及讀者熱烈迴響的暢銷好書「健康與食物」。今商得科普出版社及作者馬文飛先生授權在台重編出版，讓國內人民能更深入了解日常食用之各類食物，並以科學的觀念來促進健康，以及擁有強健的體魄。

除了書中資料來源極為珍貴外，為了增加趣味性，每篇均配合生動有趣的標題和栩栩如生的插圖；以科學小品方式為每種食物作簡述。當然，有關它們的典故，趣談，各種吃法，營養成分，治病療效，均可在書中獲得。可以說閱讀本書，您已在不知不覺中走進了健康飲食的殿堂，吸取並咀嚼了有關飲食方面的寶貴知識。

為了使您對本書有更深入的了解，所以編者將一般家庭中常見的食物，以深入淺出且通俗易懂的方式，將之分為(一)蔬菜調味篇；(二)海產肉類與雜糧篇；(三)水果篇等三冊，遂冊出版：

(一)蔬菜、調味篇——近年來社會上吃素人口已有逐漸增多的趨勢；雖然它不像葷菜類能帶給人們熱量，但卻是人體成長不可缺的元素。您可知冬瓜能夠減肥，香菇也有抗癌的功能？美味佳餚亦需調味料的陪襯，才能收「牡丹綠葉」之效。共有三十九種蔬菜及十種可口的調味料涵蓋在本冊中。

(二)海產、肉類與雜糧篇——中國人是個重視進補的民族，尤以寒冷的冬天為最。您曾嚐過燕窩、熊掌的美味嗎？是否凡人皆有進補的必要呢？「晚來天欲雪，能飲一杯無」的閒情您可曾有過？炎夏之際讓人生津止渴的綠豆湯還有解毒消腫的功效呢！共有二十一種肉類及十五種雜糧包含在本冊篇篇精彩的傑作中。

(三)水果篇——水果中的營養價值極高，更能促進食物的消化吸收。寶島盛產的香蕉，除了可作糧食充飢外，還可作成各式的點心呢！神奇的椰子樹竟和人類有著同樣長的壽命，您可知？三十五種常見水果的醫療功效，甚且勝於一般藥物。閱讀本冊，相信會使您受益非淺。

總之，這是一個集飲食健康於大成的知識寶庫，等待您的發掘與開啓，讓本書為您帶來
滿載而歸的豐收喜悅。祝福您！

編者謹識

目錄

編序

1	愛情的蘋果——蕃茄	11
2	四季常青的芹菜	17
3	多吃白菜保平安	20
4	營養豐富的菠菜	24
5	韭菜芳香飄萬家	27
6	第二麵包——馬鈴薯	30
7	茄子的妙用	35
8	冬吃蘿蔔	39
9	廉價的小人參——胡蘿蔔	44
10	蓮花和玉藕	48
11	甘涼清脆的黃瓜	56
12	南瓜與北瓜	59
13	減肥佳蔬——冬瓜	62



28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14

能抗癌的香菇	69
黑木耳與白木耳	68
香菜拾零	72
辣椒的功過	74
蔬藥兼用話大葱	78
辛辣生薑驅炎寒	83
能當菜吃的抗菌素——大蒜	88
菜中君子——苦瓜	95
青青絲瓜能美容	100
樹上佳蔬——香椿（俗稱：香椿芽）	106
春來薺菜遍地綠	110
蔬菜珍品懷山藥	115
葫蘆的傳奇	119
蘆筍為何身價高	124
由糧變菜的茭白	127

