

借

生食食谱与 生食保健



李俊杰 郭小雯 编著

湖南科学技术出版社



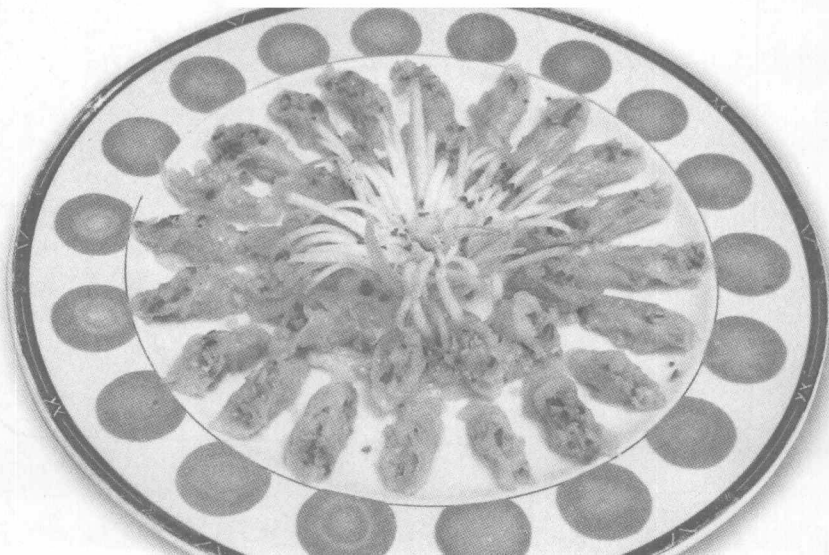
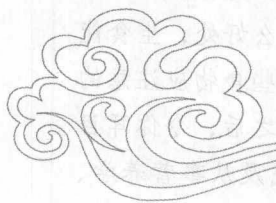
B247.1
445

生食食谱与 生食保健



李俊杰 郭小雯 编著

湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

生食食谱与生食保健 / 李俊杰, 郭小雯编. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5357-4401-X

I. 生... II. ①李... ②郭... III. ①食谱②食物疗
法 IV. ①TS972.12②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第112128号

生食食谱与生食保健

编 著: 李俊杰 郭小雯

责任编辑: 柏 立 鲍晓昕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙环境保护学校印刷厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2005 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 10

字 数: 209000

书 号: ISBN 7-5357-4401-X/TS·223

定 价: 17.50 元

(版权所有·翻印必究)

内容提要

生食蔬菜水果是人类返璞归真、回归大自然的一种最原始也最营养的方法之一。人类饮食文明发展的今天，追求营养、新鲜、自然、原味是人们对饮食的迫切需求，本书作者详细地向读者介绍了怎样吃出原味，怎样制作生食食谱，生食有什么营养价值，对健康有什么好处，生食能治疗哪些疾病有辅助作用，以及生食这些食物应注意的问题等。该书语言通俗，叙述明晰，读完之后，令你耳目一新，跃跃欲试。本书适合广大城乡居民及从事营养学、医学研究和餐饮工作者参考阅读。

前言

自从人类发明了火，人们便告别了生食。

现代文明发展到今天，人们又提出生食。生生熟熟，轮回发展，到底谁是谁非，医学家和营养学家认为生食、熟食各有各的好处，各有各的特点。熟制食品不仅在原来食物味道的基础上会增味、增香，而且容易咀嚼，易于消化，对人们的身体健康无疑有积极作用。生食就是不用热加工而只要把食物洗净加工后就可直接入口，不仅能吃到天然的美味，而且食品可原汁原味地保留着全部营养。近来，医学家倡导，生食是人类返璞归真的一种纯天然、全营养的饮食方式；而生食疗法对防治某些疾病有很好的辅助疗效。

营养学家认为，保证蔬菜的天然营养成分不遭破坏的最佳吃法是生（凉）拌。生拌蔬菜不仅保持新鲜，保持原味，而且维生素不遭破坏，对人体健康、长寿大有好处。为此，我们参阅历代有关文献和国内外大量资料，从医学、营养学、生态学等方面，列述一些可用于生食的食物，剖析每一种食物的营养成分，介绍了一些蔬果的生食食谱的制法和食疗的价值等，编写出了这本《生食食谱与

生食保健》。

李金怀、陈景梅、郭庆华、赵松华参加了本书部分章节的编写。

本书在写作过程中，曾得到了许多医药专家、营养学家、烹饪专家、出版界朋友马兴斌、薛尧、鲁卫泉、孙旭秋、陈叙华、张子平、陈秀兰、白莉静等的大力支持，全国知名科普作家、营养学家、主任医师，原河南省疾病预防控制中心健康教育所副所长马文飞老师审阅了全稿，在此一并致谢。

李俊杰 郭小雯

2005.7.

目 录

一、生食蔬果的基本知识

- | | |
|-----------------|------|
| 生食蔬果——抵御疾病的自然疗法 | (1) |
| 生拌蔬果越吃越妙 | (5) |
| 常生食的蔬菜有哪些,营养如何 | (6) |
| 生食水果有哪些营养 | (8) |
| 野菜和野果的食用价值如何 | (9) |
| 怎样生食蔬果 | (10) |
| 生食蔬果要特别注意卫生 | (11) |
| 生食野菜的方法 | (12) |
| 生食野菜怎样鉴别其有无毒性 | (13) |
| 怎样去除野菜的毒性 | (14) |

二、蔬菜类

- | | |
|-------------|------|
| 生食莲藕补虚止血 | (15) |
| 生食黄瓜脆声声 | (18) |
| 野蔬荠菜随地采 | (21) |
| 大白菜——普通的家常菜 | (24) |
| 大蒜(蒜薹和蒜苗) | (27) |
| 大葱生吃真妙 | (32) |
| 洋葱——生食嫩又美 | (36) |
| 素菜上品——山药 | (39) |

生菜——生食功用不凡	(42)
薄荷虽野可消暑	(46)
马兰——野蔬佳肴	(49)
脆美的苳蓝	(52)
茄子生食别有味	(56)
胡萝卜赛过小人参	(59)
辣椒能开胃消食	(64)
韭菜——早春食之味最美	(70)
开胃理气的小茴香	(73)
香椿——树上长的美味菜	(76)
食之脆嫩的茭白	(80)
冬吃白萝卜	(83)
香菜生食味最好	(88)
四季常青的芹菜	(92)
莴笋——生吃的千金菜	(95)
苦瓜味苦不腻口	(100)
菠菜汁绿味又美	(104)
酷暑闷热食丝瓜	(108)
荆芥生食味微麻	(111)
苋菜——保健佳蔬	(114)
天然滋补品——银耳	(118)
木耳干后再泡食	(121)
冰肌玉质的绿豆芽	(125)
海带——海里长的菜	(128)
茼蒿嫩头生食美	(133)
生食脆甜的茺菁	(135)

春日融融食蒲菜	(138)
美食良药卷心菜	(140)
酸模味酸可生食	(144)
雨过天晴拾地耳	(146)

三、水果类

桃养人	(149)
苹果——传统的水果	(152)
柑橘的食疗	(157)
酸甜可口的葡萄	(163)
甘蔗甜似蜜	(167)
五月枇杷可治咳	(169)
香蕉味美人爱食	(173)
西瓜性寒解暑热	(176)
让人眼馋的石榴	(182)
大枣——活维生素丸	(185)
望梅止渴说乌梅	(188)
时兴水果猕猴桃	(192)
杨桃生吃可生津	(195)
山楂——甜中带酸	(197)
荔枝——味香汁甜	(201)
水产生食佳果——荸荠	(204)
麦收时节红杏来	(208)
柿子——吃来甜滋滋	(213)
草莓——水果中的皇后	(216)
天然美味说椰子	(219)

清香酸甜的菠萝	(222)
芒果——色味俱佳的水果	(225)
健脑食品——核桃	(229)
营养丰富的李子	(233)
梨——胜过仙桃	(236)
龙眼食之可补血	(240)
甜瓜蜜蜜甜	(243)
杨梅食时蘸细盐	(246)
养心益肾的莲子	(248)
先百果而熟的水果——樱桃	(251)
无花并非无花果	(254)
利肾佳果——桑椹	(257)
生吃番茄酸甜可口	(261)

四、其他类

常吃花生能养生	(267)
红薯——地里长的宝	(270)
小小芝麻献芬芳	(274)
蜂蜜生食性味凉	(277)

五、生食食物的禁忌

肾结石患者不宜食菠菜	(283)
夜盲症不要过量食莴笋	(283)
空腹不要吃番茄	(284)
服补品时不宜食萝卜	(284)

腹胀者不要食用红薯	(284)
不要食用烂白菜	(285)
不要吃发芽的带青皮的土豆	(285)
皮肤病患者不要食辣椒	(286)
黄花菜不要鲜食	(286)
烂姜不要食用	(287)
不要生吃四季豆	(287)
不要食用鲜木耳	(288)
不要食用被污染的银耳	(288)
不要采食野蘑菇	(289)
萝卜与柑橘类不要同食	(289)
不要多食杏与杏仁	(290)
痰湿积滞者不宜食枣	(290)
咳嗽初起不要食乌梅	(291)
不要多吃银杏果	(292)
发苦的柑橘不能吃	(292)
不要多食新鲜荔枝	(293)
橘子不要和螃蟹同食	(294)
菠萝过敏者不要食用菠萝	(294)
空腹时不要食柿子	(295)
不要食用没熟透的枇杷	(296)
慢性气管炎患者不宜食龙眼	(296)
什么人不宜食杨梅	(297)
有脚气的病人不宜食甜瓜	(297)
霉变的甘蔗不要吃	(298)
肾衰患者不宜吃哈密瓜	(298)

为什么肾炎病人不要吃香蕉	(299)
凉拌菜不要多放盐	(300)
肾脏病人不宜食用酱油	(300)
三种病证者不要食醋	(301)
肾功能不全者不宜食味精	(301)
慢性胃炎者不宜食大蒜	(302)
腹泻时不要吃大蒜	(302)
阴虚火旺者不宜食花椒	(303)
哪些人不宜食花生	(303)
七月不要食生蜜	(304)
喝白酒时不要吃生韭菜	(305)
木耳不要和田螺同吃	(305)
芹菜不要与蚬、蛤、蟹同食	(306)
南瓜不要和含维生素 C 的蔬菜同食	(306)
竹笋不要和红糖同食	(307)
不要食用紫蓝色的紫菜	(307)
菜花不要与猪肝同食	(308)
吃大蒜不要与鸡肉同食	(308)
吃李子不要同食青鱼	(308)
核桃不要与酒同食	(309)

一、生食蔬果的基本知识

生食蔬果——抵御疾病的自然疗法

蔬菜是人类生活的重要食品，在膳食食品中占有重要的地位。蔬菜营养丰富，为人体提供了丰富的维生素、维生素C、胡萝卜素、维生素B₂、叶绿素、纤维素、果胶、酶及矿物质等。这些营养素，是保证人体健康最基本的要素。一些专家认为，人们进食蔬菜，大部分要烹饪后才可以吃，这样，一来杀灭了蔬菜表面的微生物，二来可以增加色、香、味；三容易消化。但是经过烹调出的蔬菜，却失去了许多重要的营养素，如维生素C等。故一些学者认为，吃新鲜蔬菜和吃生菜就可以保证营养素不失去，而这些完美的营养素，在人类抵御疾病，保障身体健康方面起到了积极作用。

生食蔬果能直接吸收蔬果的活性物质，更有利于维护机体正常的生理功能。太阳光的能量是一切生命的根源，蔬果在太阳光合作用下生成多种物质，如叶绿素等，而叶绿素在人体内无法合成。如果把蔬菜果瓜都烧熟了，大部分的无机盐、叶绿素就会遭到破坏，并随之流失，人们吃煮熟的蔬果，就会大大降低人体对无机盐、叶绿素的吸收和利用。因此，常生食蔬果就等于人们直接从大地中摄取无机盐，从太

阳光中吸取能量，从大自然中获得天然的活性物质。

食物一般分碱性食物和酸性食物两大类。一般来说，家禽鱼肉类、糖果、谷类等属酸性食物；蔬菜瓜果属碱性食物。如果偏食酸性食物，体内的酸碱度就会失去平衡，由于酸度过高还会产生某些疾病。蔬菜瓜果属于碱性食物，没有经过加热烧煮的蔬果，其碱性作用更强，更有利于机体吸收，所以，常生食蔬果，可使人体的血液、体液和大部分器官呈碱生化，使血液、体液循环加速，及时排除体内代谢废物及毒素。

蔬果中含有大量的有机酸，有机酸对维持人体正常的生理功能十分重要。然而蔬果一经烧煮，有机酸全部会变成失去活性的无机草酸，这种无机草酸在体内与钙结合成为草酸钙。草酸钙是结石生成的原料，不仅能形成结石，也是血管动脉硬化症的原因之一，因而，常食生蔬果有健身防病的作用。

新鲜蔬果中还含有“植物激素”及某些活性酶，这些物质不耐热，一经烧煮，就会损失掉，而生食可直接被人体所吸收，并能直接参与机体的新陈代谢。

近年来，医学界都认为吃生菜可能还具有预防某些癌症的功效。有实验报告指出，作为机体免疫系统的杀伤细胞——白细胞，对进食的熟菜竟然如临大敌，像遇到细菌入侵一样，数量急骤增加，紧急“集结”，严阵以待，当知道并非“敌人”时，才恢复正常。这样日复一日，便使免疫系统的应变能力受到干扰和伤害。时间一久，就像俗语“假作真时真亦假”那样，当真正的“敌人”入侵时，它反倒会失去警惕，反应迟钝，进而丧失抵抗力。而对生菜的进



食，它就不会兴师动众。

食物生吃后丝毫不会引起血液内白细胞暂时性升高，这就是保护了人体的免疫系统。如果人在吃熟食之前，先吃一些生食物，由于生食物的吸引作用，生食后再吃熟食也不会引起白细胞增加，多吃生菜及生食实际上能使被热食伤害的免疫系统的功能得到恢复。

当人体食入大量的蔬菜时，确实把营养物质带进了体内，在防癌、抗癌方面，首推维生素 C，而一些新鲜的蔬菜中，大部分都含有丰富的维生素 C，特别是不经过烹调的生菜，可保持维生素 C 的全部。维生素 C 可加速淋巴细胞的产生，增加 T 细胞的数量与活力，从而提高监视、识别和杀死肿瘤细胞的功能。维生素 C 还可通过增强屏障作用而达到抗癌，现在已知阻碍恶性肿瘤生长的第一道屏障是细胞间质，但某些肿瘤细胞会释放一种透明质酸酶，将长分子链的氨基葡聚糖切成小分子，从而削弱细胞间质，加速肿瘤的侵犯与扩散。而维生素 C 则有抑制透明质酸酶的作用，增强细胞间质并保持这道屏障的完整，最终包围甚至困死癌细胞。维生素 C 还是一种很强的抗氧化剂，由此而发挥抗癌作用。有学者认为，每天从食物中摄入 500 毫克到 1 克的维生素 C 就可以起到预防癌症的作用。含维生素比较丰富的食物有西红柿、橘子、柠檬、鲜辣椒、枣、山楂等食物。而生食蔬菜，维生素 C 才不会被破坏，才是人体获得维生素 C 的最佳途径。

蔬菜中的胡萝卜素也是防癌抗癌的一种有效成分。我国学者认为：人体内的单线态氧，是一种处于极其活泼状态的氧，具有诱变性。而胡萝卜素是一种不同于维生素 A 的强有

力的抗氧化剂，能有效地抑制单线态氧，保护细胞免受氧化损害。从食物中摄入的胡萝卜素，会使抗癌化疗中一系列毒性反应的能力大大减弱，并不易产生毒性副作用。胡萝卜素的主要来源是暗绿色的带叶子的蔬菜、胡萝卜及一些黄色的和红色的水果和蔬菜。食用胡萝卜素，可以减少患肺癌的危险。含胡萝卜素的蔬菜很多，如我们常食的胡萝卜、菠菜、辣椒、苜蓿、红心甜薯，其颜色越深，胡萝卜素的含量越高。

我国的科学工作者，从生萝卜、生丝瓜和生葫芦等多种普通蔬菜中提取出了一种能抗细胞癌变和病毒感染的干扰素诱生剂，尤以萝卜的干扰素诱生剂活性最强，这种诱生剂作用于正常细胞的干扰素基因，能使之产生干扰素。实验证明，由蔬菜中的干扰素诱生剂作用于细胞所产生的干扰素，对人的食管癌、胃癌、宫颈癌细胞的增殖，均有抑制作用。故含有干扰素诱生剂的蔬菜都可以防癌、抗癌，但有些干扰素诱生剂可因烹调高温的破坏，而失去作用，因此，常生食蔬菜是有好处的。实验还表明，经常生食大葱、大蒜、青葱的大鼠的癌发病率之所以明显降低，是因为这些蔬菜中含有槲皮黄酮。

据说，一位癌患者在无法医治的情况下，她每天三餐咀嚼吞咽生食蔬菜，一段时间后，癌症竟然消失了，这位癌患者就是美国科学家安妮威格莫尔。在日本，研究人员曾对122261人进行了近10年的研究，这些人的年龄都在40岁以上，研究报告表明：在每天都吃绿色和黄色蔬菜的人当中，死于前列腺癌的比例非常低。

看来，蔬菜用于防癌、抗癌的功效是显著的，特别是一



些新鲜蔬菜，但对其抗癌、防癌的成分，只有在生食状态下才能“幸存”。亲爱的朋友们，如能生食的蔬菜就不必加热烹调后再吃，该生食的尽量生食，以达到防病治病的作用。

生拌蔬果越吃越妙

营养学家认为，不合理的烹饪方法会破坏有益人体的天然营养素。如高温会破坏食物的营养成分；水果罐头不如新鲜水果；冷冻的鱼、虾不如刚从水中打捞的；陈玉米不如新玉米；干菜不如新鲜蔬菜……

根据以上道理，保证蔬菜的天然营养成分不遭破坏的最佳吃法是生拌。生拌蔬菜不仅维生素不遭破坏，而且与人健康、长寿有直接的关系。比如，随着饭桌上大鱼、大肉、海鲜、禽类越来越多，各种酒类、饮料类也更是层出不穷，五花八门，吃得人们大腹便便，头晕眼胀，喝得人们也是胃肠不适，疾病连连。而我们这个民族的“简朴史”，只为我们造就了特有的清瘦体质和相应的胃肠，这副原来只适应清淡的肠胃不能胜任消化这么多的高热能与辛辣厚味食物。因福得祸的情况越来越多。今天，你还在饭桌上大吃大喝，明天，也许到医院一查，什么心脏病、冠心病、高血压，早已“落户”到你的身上。的确，当你享用完山珍海味和那膏粱厚味之际，上来几盘微盐酸甜的生拌菜——莴笋、萝卜、黄瓜之类，其爽口和有益消化吸收自不待言。

从中医理论讲，微盐生拌蔬菜有解酒、醒酒和防止酒精