

家庭养生宜忌丛书



养生宜忌

蔬

菜



讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著

中国医药出版社



蔬菜中含

有丰富的维生素、

纤维素、糖类、淀粉、

钙、磷、铁、无机盐以及碘、锌、硒

等微量元素。每

种蔬菜都有不同的特点、性味、功效和禁忌，本书将人们常见常食的蔬菜进行分类，分别对其进行介绍，并配以食疗方。根据自身的体质来选择性地食用蔬菜，可使自己的身体随时保持最佳状态。

家庭养生宜忌丛书

951



讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著
中国文联出版社

蔬

菜

养生宜忌

蔬菜中含有丰富的维生素、纤维素、糖类、淀粉、钙、磷、铁、无机盐以及碘、锌、硒等微量元素。每种蔬菜都有不同的特点、性味、功效和禁忌，本书将人们常见常食的蔬菜进行分类，分别进行介绍，并配以食疗方。根据自身的体质选择性地食用蔬菜，可以使自己的身体随时保持最佳状态。



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.蔬... II.田... III.①家庭保健—基本知识

②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

蔬菜养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就像个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后”的女人，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命等目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证；一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份

去冲锋陷阵;虽然没有秉持防患于未然的战略理论,吹响“预防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这 10 张签证的时候,健康护照便指日可待了!

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正! 祝愿广大读者健康快乐!

编者

目 录

叶 茎 类

百 合	3
包心菜	7
菠 菜	10
莼 菜	14
葱	18
大白菜	21
花 菜	26
韭 菜	31
薤 菜	34
芦 荟	38
木耳菜	42
苣 荬	44
芥 菜	47
芹 菜	50
青 菜	54
茵陈蒿	57
蒜 苗	61
蕹达菜	63
茼 蒿	65

莴 苣	67
大头菜	70
西兰花	72
茼 菜	74
香 椿	77
雪里蕻	80
茺 荑	83
洋 葱	86
油 菜	90
仙人掌	93
歪头菜	97

根 茎 类

大 蒜	103
甘 蓝	106
胡萝卜	108
莲 藕	112
芦 笋	116
萝 卜	119
马铃薯	123
魔 芋	126
山 药	129
生 姜	132
薤 白	135
竹 笋	137

果花类

扁 豆	143
蚕 豆	146
冬 瓜	149
佛手瓜	152
瓠 瓜	154
黄 瓜	156
豇 豆	160
金针菜	163
苦 瓜	165
辣 椒	169
绿豆芽	173
南 瓜	176
茄 子	179
丝 瓜	182
四棱豆	185
豌 豆	187
西红柿	191
西葫芦	194

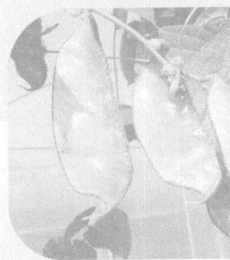
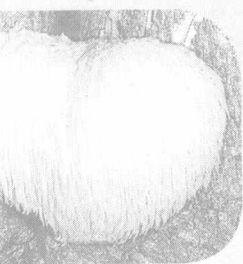
菌藻类

慈 菇	197
海 带	200
猴头菌	203
鸡腿蘑	207

金针菇	209
木 耳	214
平 菇	218
香 菇	222
银 耳	225
竹 荪	230
紫 菜	233
草 菇	235



叶 茎 类



知
芝
米

百 合

【释 名】百合又叫“菜百合”、“蒜脑薯”、“强瞿”，为百合科植物百合的鳞叶。食用百合是野生百合经过多年的良种驯化、品种筛选以及人工栽培后，可供食用的、安全无毒的食品，是我国经济价值较高的上等蔬菜，具有较好的药用价值和保健功能。百合鳞片含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、果胶质、维生素、胡萝卜素等，还含有钙、磷、锌、铁、硒等13种微量元素和18种氨基酸，具有润肺止咳、清心安神、养阴止血、补脾健胃、清热解毒等功效。据资料统计，百合包括栽培种和野生种全世界有100多种，产于我国的有39种，其中有10个品种可供食用；而目前栽培面积较大的品种主要有宜兴百合、龙牙百合、兰州百合、川百合四种。



【性 味】性微寒，味甘微苦；入心、肺、肝经。

【功效主治】

(1) 润肺止咳

百合鲜品富含黏液质，其具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。

(2) 宁心安神

百合入心经，性微寒，能清心除烦，宁心安神，用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、喜悲伤欲哭等病症。

(3) 美容养颜

百合洁白娇艳，鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，有一定美容养颜作用。

(4) 防癌抗癌

百合含秋水仙碱等多种生物碱，对免疫抑制剂环磷酰胺引起的白细胞减少症有预防作用，能提高血细胞的数量，对化疗及放射

性治疗后细胞减少症有治疗作用。百合在体内还能促进和增强单核细胞系统的吞噬功能,提高机体的体液免疫能力,因此百合对多种癌症均有较好的防治效果。

【附 方】

(1) 失眠、心悸:百合 60~100 克,加适量糖(或盐)煎水服用。此法又可用于肺结核的干咳、咯血、热病后期余热未清、虚烦惊悸等症。如加用瘦猪肉佐膳效果更佳。

(2) 体虚:百合、山药各 30 克,白鳝鱼 1~2 条(约 250 克)。先将白鳝鱼去内脏洗净并与百合、山药一齐放入瓦锅中,加清水适量,隔水炖熟,调味服用。此法常用于治疗肺结核经久不愈、低热、烦躁、虚弱、食欲不振以及神经衰弱等症。

(3) 胃痛、心烦失眠:百合 60~100 克,加糯米、红糖适量同煮粥。每日 1 次,连服 7~10 日。此法有补中益气、健脾养胃、清心安神之功能。

(4) 久咳、痰中带血、虚烦惊悸:百合 60 克洗净,大米 250 克,以适量水煨熬,待熟烂时,加冰糖 100 克搅匀。此法有润肺止咳、清心、安神之功效。

(5) 肺结核久咳、咯脓痰、低热烦闷:干百合 100 克,蜂蜜 150 克,放入碗中、隔水蒸 1 小时,趁热调匀,冷却后装入瓶中备用。每次 15 克,每日 3 次。此法有润肺、止咳、清心安神之功效,宜经常食用。

(6) 神经衰弱、更年期综合征:干百合 50 克,清水浸 1 昼夜。枣仁 15 克,水煎去渣,取汁将百合煮熟,连汤服用,或鲜百合 60~90 克与蜂蜜适量拌和蒸熟,睡前服。常食有清心滋阴安神的功效。

【营养成分】

每 100 克含

成分名称	蛋白质	脂肪	水分	铁	钙	磷	钾
含 量	3.36 克	0.18 克	/	/	/	/	/

(7)天疱湿疮:生百合捣汁涂之,1~2日即愈。

(8)清心安神、润肺止咳:百合100克,芦笋80克。百合掰成瓣撕去内膜,用盐搓后洗净,加适量清水煮至七成熟,然后加入切成寸段的芦笋并调味。有清心安神、润肺止咳之功效。

【养生食谱】

冰糖炖百合

【原料】百合、冰糖各60克,款冬花15克。

【制作】将百合洗净后,一瓣瓣撕开,与款冬花一同放入瓦锅内,加水适量。文火炖,快熟时,加入冰糖,炖至百合熟烂时即可服食。

【功效与特点】此菜具有润燥清火,清心养肺的功效,适用于肺燥干咳、心烦口渴等症。

清蒸百合

【原料】百合鲜品500克,白糖适量。

【制作】将百合洗净后掰开成片状,置于盘中,加白糖蒸熟即可。此谱出自《素食说略》。

【功效与特点】具有润肺止咳,清心安神的功效,可治疗干咳、久咳、失眠、心烦等病症。

百合炒里脊

【原料】百合200克,里脊肉150克,鸡蛋3枚。

【制作】将百合洗净,掰成片;里脊肉切薄片,用盐、蛋清抓渍,湿淀粉拌匀,一并在油锅中翻炒调味即成。

【功效与特点】此菜在夏季食用,味醇而不腻,且有补益五脏,养阴清热的功效。老幼皆宜、体瘦口渴、心烦者食之尤妙。

百合冬瓜汤

【原料】百合50克,鲜冬瓜400克,鸡蛋1枚。

【制作】将百合洗净撕片,冬瓜切薄片,加水煮沸后,倒入鸡蛋清,酌加油、盐拌匀熬汤,至汤呈乳白色时即可装碗。

【功效与特点】此汤有清凉、祛热、解暑的功效，是暑季食疗佳肴，常人皆可食之。

百合饮

【原料】百合 50 克，白木耳 30 克，白冰糖 30 克。

【制作】百合洗净后放入瓦锅中，加水 500 毫升，再加入白木耳、白冰糖同炖至熟。

【功效与特点】频频饮用，能清热生津、解暑消烦、利咽润肠，适用于便秘、干咳、心烦口渴等病症。咽喉肿痛者饮用亦有一定疗效。

百合绿豆汤

【原料】鲜百合 100 克，绿豆 250 克，冰糖适量。

【制作】将绿豆洗净，百合掰开去皮，同放入砂锅内，加水适量，武火煮沸，改用文火煲至绿豆开花百合破烂时，加入冰糖即可食用。每食适量。

【功效与特点】清热解暑。用于暑日心烦、口干、出汗者。亦可用于防治感冒。

红莲百合白菜汤

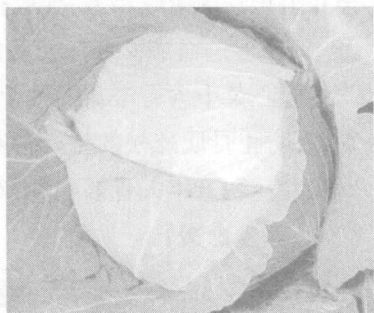
【原料】莲子 25 克，红枣 6 粒，鲜百合 50 克，白菜 500 克。

【制作】先将莲子、鲜百合、红枣分别用清水洗净。红枣去核备用。再把白菜用清水浸 15 分钟，再清洗干净，沥干水分。然后往煲中注入适量清水，先放下莲子、鲜百合及红枣，猛火煲滚，再放下白菜以中火煲 2 小时，以少许细盐调节气味，即可食用。

【功效与特点】此汤补心安神、调和内腑、镇定神经。适用于神经衰弱，失眠心悸的人士。又能滋阴养血、降脂收腹，有助于保持窈窕身段。是男女老幼都适宜饮用的靓汤。

包心菜

【释 名】包心菜为十字花科植物甘蓝的茎叶。别名又称为“甘蓝”、“椰菜”、“洋白菜”、“莲花白”、“圆白菜”、“卷心菜”，学名为“结球甘蓝”。16 世纪由欧洲地中海地区传入我国，它在西方是最为重要的蔬菜之一。包心菜和大白菜一样产量高、耐储藏，是四季的佳蔬。德国人认为，包心菜才是菜中之王，它能治百病。日本科学家认为，包心菜的抗衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。在抗癌蔬菜中，包心菜排在第 5 位，相当显赫。现在市场上还有一种紫色的包心菜叫紫甘蓝，营养功效基本上和包心菜相同。



【性 味】性平，味甘；入脾、胃经。

【功效主治】

(1) 增强机体免疫功能

包心菜中含有大量人体必需的营养元素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维生素 C 含量尤多，比橘子的含量多 1 倍，比西瓜多 20 倍，这些营养素都具有提高人体免疫功能的作用。

(2) 和胃健脾，止痛

包心菜中含有维生素 U 样因子，比人工合成的维生素 U 的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有治疗作用。

【营养成分】

每 100 克含

成分名称	蛋白质	脂肪	水分	铁	钙	磷	钾
含 量	2.1 克	0.3 克	91 克	1.9 毫克	100 毫克	56 毫克	200 毫克

(3) 防癌抗癌

包心菜中含有较多的微量元素钼,能抑制亚硝酸胺的合成,具有一定的抗癌作用。此外,包心菜中的果胶及大量粗纤维能够结合并阻止肠内吸收毒素,促进排便,达到防癌的目的。

(4) 促进血液循环和儿童发育

包心菜中含有丰富的维生素A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育,防止骨质疏松的主要营养物质,所以常食包心菜有利于儿童生长发育和老年人骨骼健壮,对促进血液循环也有很大的好处。

【养生食谱】

酸辣卷心菜

【原料】包心菜 500 克,蒜泥、葱花各适量。

【制作】将洗净的卷心菜切成 3~4 厘米的细长条,放入滚开水中焯一下取出,配上蒜泥、葱花、胡椒、精盐、辣椒油,然后把熬开的熟油倒入拌和即成。

【功效与特点】本菜具有滋养脾胃,去腻解毒的功效。适用于脘腹痞满,不欲饮食,口中粘腻等病症。

包心菜炒西红柿

【原料】包心菜 250 克,西红柿 200 克,葱花适量。

【制作】先将西红柿用开水稍烫,去皮切块;包心菜洗净切片;锅烧热后,放葱花煸香,加包心菜炒至七成熟,放入西红柿,略炒,再加入精盐、酱油烧至入味,加入味精拌匀即成。

【功效与特点】本菜酸甘开胃,色彩鲜艳,具有益气生津的功效。适用于身体疲乏、心烦口渴、不欲饮食等病症。常人食之,能防病抗病,健壮身体。

炒包心菜

【原料】包心菜 250 克,木耳、黄花菜各 25 克,百叶丝