



Health

吃出健康生活

五色蔬菜 健康法

青春白蔬菜 · 活力绿蔬菜

养颜红蔬菜 · 幸福黑蔬菜 · 元气黄蔬菜

康 石◎著

吉林科学技术出版社



Health

吃出健康生活

五色蔬菜 健康法

青春白蔬菜·

绿蔬菜

养颜红蔬菜·幸福黑蔬菜·元气黄蔬菜

康 石◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五色蔬菜健康法 / 康石著. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978—7—5384—3767—6

I. 五… II. 康… III. 蔬菜—食品营养—基本知识

IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 031377 号

五色蔬菜健康法

康 石 著

责任编辑: 高小禹 封面设计: 王欣悦

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开本 17 印张 27 万字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5384—3767—6

版权所有 翻印必究

定 价: 28.00 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431—85635177 85651759 85651628

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com

前言

DIANYAN

中国人“民以食为天”这一饮食文化精神主旨，在今天体现为由温饱型转向小康型的整体特征，并使饮食结构呈现出多元的个性化色彩，其中对蔬菜营养价值的挖掘和利用，已达到相当高的水平。吃出营养，吃出健康，吃出美味，已经成为普遍共识。事实上，不是所有人都了解和掌握蔬菜的妙处。本书编者对60种蔬菜从特性成分、营养功效、当令季节、挑选保存、食物生克、注意事项、食疗新招，以及家庭日常美食料理等方面，分别进行全方位介绍和推荐，让您与各种蔬菜作一次多角度的亲密接触。书后附录的“季节蔬菜速查表”和“蔬菜营养速查表”，可以方便您的使用。

会吃蔬菜，就应该吃出营养。蔬菜颜色不同，营养不同。蔬菜所含有的维生素多少按其顺序排列，可以为白、绿、红、黑、黄五种基本颜色。从最基本的意义上讲，蔬菜的颜色决定了它的营养成分，而营养成分决定了它的营养价值；就同一品种或同一棵蔬菜而言，由于颜色不同，维生素成分含量也不尽相同，因而它的营养价值也不同。现代科学研究向我们揭示了蔬菜中更为神奇的魔力，指出了人类的情绪、记忆等无一例外地受到食物尤其是蔬菜颜色的影响。蔬菜中的某些成分进入身体后，可以促进神经纤维的髓鞘化，而且可以促进神经突触间信息准确而迅速地传递；而植物的颜色和香气更能带动这一功效的发挥。这是颜色蔬菜所具有的、完全不同于其他食物的特异功效。

会吃蔬菜，还应该吃出健康。各种蔬菜如何进行搭



配，会极大地影响人体健康状况。中国历史上曾有食疗胜药疗的说法，药王孙思邈说：“不知食宜者，不足以生存也”。“食宜”就是现代科学意义上的搭配问题。现代科学也有力地揭示了蔬菜合理搭配有调节人体机能的作用。本书中的食疗菜谱，就是希望大家时刻为自己的身体健康着想，在每一次烹制过程中都应该做到合理搭配，科学饮食。当然，一旦患病，这些食疗之法自然不能代替常规治疗，还是应该去医院的。

会吃蔬菜，还应该吃出美味来。蔬菜的吃法多种多样，尤其现在的饮食结构被注入了更多的个性化色彩，煎、炒、烹、炸、炖，酸、甜、苦、辣、咸无所不能。这里介绍的蔬菜烹制厨艺忠实体现了以往经验，同时还注重结合身边的人和自身经历，尤其致力于创新。这些菜备料易找，操作简单，能够让刚入门的新手轻松享受食趣之乐。大家可以认真研究，妙手料理，亲自感受一下自制的美味佳肴。

本书编者在编撰过程中走访了许多名厨和美食家，还数次到市场与零售人员仔细了解相关情况，以体现紧跟时代、服务大众的宗旨。在体例编排上分门别类，逐一分解，使读者根据需要，在相关条目下找到较为合理的解答。相信本书这一新的视角以及新的烹制工艺会为您的生活带来享受，也期望能为您繁忙的工作减压，为生活增加乐趣。

编者

2007 年 12 月



目录

CONTENTS

青春白蔬菜

镇痛抗艾滋——蘑菇 3

血管清理剂——菜花 8

水中之王——茭白 13

可观可食——百合 17

滑嫩似牡蛎——平菇 21

减肥美白上品——冬瓜 26

清脆爽口——莲藕 31

健脑增智——金针菇 36

防癌除脂——绿豆芽 40

蔬中一绝——竹笋 45

厨房药物——芹菜 53

美容首选——黄瓜 59

洁肤抗衰老——菠菜 65

通便防痔——蒜薹 71

润泽肌肤——西葫芦 76

黑亮秀发的卫士——青椒 80

催眠抗毒——生菜 86

防癌除口臭——空心菜 91

生吃热炒均相宜——莴笋 96

活力绿蔬菜

五色蔬菜健康法

活力绿蔬菜

- 健脾消肿——扁豆 102
- 开胃增食欲——茼蒿 107
- 菜里唯有白菜鲜——大白菜 113
- 树上的蔬菜——香椿 119
- 蔬菜皇冠——西兰花 125
- 君子菜——苦瓜 130
- 提神醒脑——芥菜 136
- 抗癌能手——卷心菜 141
- 健脑美容——丝瓜 146
- 翠绿可爱——油菜 152

养颜红蔬菜

- 菇中之王——红菇 159
- 护肤养颜——西红柿 164
- 水果萝卜——红萝卜 170
- 延年益寿——红薯 175
- 糖尿病克星——南瓜 180
- 菜中皇后——洋葱 185
- 红色牛排——红辣椒 189

幸福黑蔬菜

- 素中之荤——黑木耳 197
- 亦蔬亦粮——芋头 202
- 保肾降糖——山药 208
- 含碘冠军——海带 213
- 治痛经,疗内痔——黑茄子 218

名贵菜肴——猴头蘑	225
民间山珍——香菇	229
菌中皇后——竹荪	235
最天然,最健康——黄豆芽	241
健脑佳品——黄花菜	246
名虽土,营养不土——土豆	251

附录1 季节蔬菜速查表	256
-------------------	-----

附录2 蔬菜营养速查表	257
-------------------	-----

青春白蔬菜

QINGCHUNBAISHUCAI

白色蔬菜有莲藕、茭白、菜花、金针菇等。白颜色对于视神经紊乱、情绪波动具有一定的调节和安定作用，同时对于高血压和心脑血管疾病患者也有益处。白色蔬菜所具备的功效，在这里被赋予了新的含义。

工作之余，在洁净的厨房里，身着淡雅素装小试身手：身边有鲜嫩的白色豆腐，清脆的白色藕片，润滑的白色冬瓜，还有那象征美满如意的百合，您尽可以随心所欲，从容不迫，文质彬彬地烹制几样可口小菜。于是，您就在这一片白色的光亮中营造了一个新的世界。更深刻的意义还在于，白色蔬菜向人们展示了饮食文化中简约明了、素雅清纯的一面，也将人的消费理念推向时尚前沿，催发人们将青春的色彩演绎出夺目光华，将生命的意义推向至纯至圣，即使寸光毫芒，也能照亮温馨个性的生活空间。

1



蘑菇

MO GU

特性成分

蘑菇的是真菌中的一类，即担子菌的子实体。食用蘑菇是理想的天然食品或多功能食品，据分析，蘑菇中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、钙、灰分、粗纤维，以及 18 种氨基酸，其中有 8 种是人体必需的。

营养功效

1. 现代医学表明，蘑菇对病毒性疾病有一定的免疫作用。其所含的蘑菇多糖和异蛋白具有一定的抗癌活性，能抑制肿瘤的发生、发展。所含的酪氨酸酶能溶解一定的胆固醇、降低血压，是一种降压剂。
2. 所含的胰蛋白酶、麦芽糖酶、解脲酶有助于食物的消化。中医认为，该菌味甘平，有提神、消食、平肝阳等作用。
3. 蘑菇具有镇痛功效，对关节炎等疾病也有一定的疗效。
4. 现代研究发现，蘑菇里含有多种抗病毒成分，有些蘑菇能增强人体免疫机能，甚至能降低接受器官移植手术的病人产生排异反应的危险。科学家希望能提炼出蘑菇中的有效成分，以用于治疗病毒引起的疾病，如慢性疲劳综合症、丙型肝炎甚至艾滋病等。

青
春
白
蔬
菜
·
蘑
菇



当令季节

一年四季除早春及冬季外，其他季节都有相应种类的蘑菇出现，以8、9月份最为多见。

挑选保存

好蘑菇的盖和柄多呈白灰色。如有发黄，不是老了，就是被污染了。蘑菇中的上品菇盖圆，盖面光滑平展，边缘肉厚，菇柄短粗。而下品则菇盖边缘薄有皱，菇柄长，下有白毛。菇盖的直径越大代表蘑菇越老。买时还要留意外包装上标注的“最佳食用期”字样。

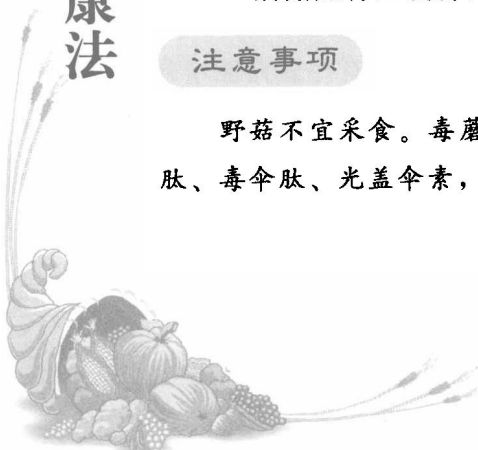
任何塑料包装对蘑菇都是一种软伤，因为透气性差，蘑菇会像人一样“出汗”，一“出汗”就会加速腐败变质。正确的办法是用纸袋包装，储存于冰箱的沙拉层。新鲜蘑菇的保质期只有3~4天，存放时间越长，水分流失越多，会发干发硬，但经烹饪后，嚼头比较大。干蘑应存于避光通风处最理想，贮存期长达数月。

食物相宜

1. 蘑菇加猪肉，具有补脾益气、润燥化痰及较强的滋补功效。
2. 蘑菇加香菇，滋补强壮、消食化痰、清神降压、滑润皮肤和抗癌作用。
3. 蘑菇加蛋白，菜味清鲜，颜色淡雅，无胆固醇。
4. 蘑菇加油菜，能促进肠道代谢，减少脂肪在体内的堆积。
5. 蘑菇加扁豆，既健肤，又长寿。
6. 蘑菇加青豆或腐竹，蛋白含量高，营养丰富。

注意事项

野菇不宜采食。毒蘑菇引起人们中毒的物质是其中含有毒素的毒肽、毒伞肽、光盖伞素，以及鹿花毒素。因此千万不要采食野菇。





食疗新招

油炸蘑菇

〔备料〕蘑菇 200 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，素鲜汤 150 克，植物油 500 克（实耗约 50 克），生姜片、精盐、黄酒、麻油各适量。

〔制法用法〕蘑菇洗净后放入沸水略焯后捞出，沥干水分。炒锅放油适量烧热，下生姜片炸香，加入黄酒，素鲜汤，下蘑菇，精盐，味精，烧沸至汤稠，起锅沥汁水，稍晾。取 1 个大碗，打入鸡蛋，放入 30 克植物油，精盐，用筷子打匀，放入面粉和适量清水，调成鸡蛋糊。炒锅上旺火，放油烧至六成热，将蘑菇逐个裹上蛋糊，下油锅炸至金黄色捞出，沥油装入平盘，淋上麻油即成。

〔功效主治〕补益肠胃，滋阴润燥。



家庭美餐

蚝油炒蘑菇

〔备料〕白蘑菇 250 克，蚝油 30 克，白糖 3 克，老抽少许，黄瓜、西红柿、蒜片各适量。

〔做法〕白蘑菇切块、黄瓜去瓢切块、西红柿切块备用，净锅下水，白蘑菇汆沸水至熟捞出冲凉备用。净锅下油加蒜片爆香，加白蘑菇翻炒均匀，下蚝油、白糖、老抽边炒边加少量油，起锅前加黄瓜块、西红柿块翻炒均匀即可。

〔要领〕买蘑菇时宜选肉厚、无斑点的。过去市场上的蘑菇都是罐



装，可以直接烧菜。现在超市、农贸市场都有鲜品出售，但烧菜之前最好先用开水焯一下。

〔特点〕呈金黄色，蚝油味浓。

蘑菇炖鸡脯

〔备料〕鸡脯肉 700 克，鲜蘑菇 250 克，去皮生虾 125 克，罐头竹笋 50 克，大葱 15 克，玉米粉 25 克，酱油 15 克，精盐 5 克，生姜 2.5 克，胡椒叶 3 克，芝麻油 10 克。

〔做法〕鸡脯肉去皮，剔净筋膜，去骨，放入清水中浸泡后，洗净，控干，剁成泥茸。取个儿均匀的鲜蘑菇，用净湿毛巾擦干水，切下顶盖完整无损，蘑菇蒂留下，另用去皮生虾去掉虾肠，虾肉剁碎末。取瓷盆，放入鸡泥茸，虾碎末，加大葱、生姜末、精盐、酱油、玉米粉、竹笋末搅拌均匀，入味。鲜蘑菇净后，放入馅料，再用手稍微按紧，沾少许玉米粉，待用。炒锅加热，放入芝麻油，把入馅的鲜蘑菇放入，煎 20 分钟，至熟后，铲出，放入盘中，再用洗净，消毒的胡椒叶放入盘边装饰，即可。

〔要领〕鲜蘑的个头要均匀。

〔特点〕鸡虾质嫩，蘑菇香鲜，味美可口。

蘑菇炒海参

〔备料〕水发海参 250 克，蘑菇 150 克，罐头竹笋 50 克，青豆 25 克，花生油 50 克，料酒 20 克，精盐 5 克，酱油 25 克，大葱 15 克，酱油 25 克，芝麻油 10 克，味精 2 克，淀粉 10 克，焙好的芝麻 10 克。

〔做法〕水发海参去内脏，洗净，切成 5 厘米宽的长斜条；罐头竹笋切丝；蘑菇洗净，去蒂根，切半；大葱去外皮，洗净，切成 2 厘米长的段；姜剁碎末；青豆洗净，待用。将海参放入开水锅，换水焯三次，去掉腥味；竹笋、蘑菇和青豆分别用开水焯一次。炒锅烧热，放入花生油烧至五成热时，下入大葱段、生姜末煸炒出香味，烹入料酒、酱油和少许清水。待汤烧开后，撇去浮沫，加海参、青豆、蘑菇、竹笋、盐和

味精，烧开后，用淀粉勾芡，淋上芝麻油，入盘，撒上芝麻，即可。

〔要领〕蘑菇只可切成两半，多刀易碎。

〔特点〕海参滑润，口味香美。

蘑菇炖鲫鱼

〔备料〕鲜鲫鱼 300 克，鲜蘑菇 100 克，笋片 5 克，葱姜 10 克，清汤 200 克，植物油 10 克，大蒜片 5 克，油菜心 10 克，盐适量。

〔做法〕将鲫鱼去鳞、腮、内脏，洗净血污，入开水锅中烫过。鲜蘑菇洗去杂质，用手撕成大片，葱姜切末，油菜洗净。炒勺内加植物油，烧至五成热时加葱姜末烹出香味，加入清汤、鲫鱼和蘑菇同炖，加精盐、笋片，炖至鱼肉熟时，加油菜、大蒜片，盛入汤盆中即成。

〔要领〕鱼要先入滚开水中烫过。

〔特点〕此菜具有理气开胃，止泻化痰，利水消肿，清热解毒，通脉下乳等功效。

蘑菇焖羊肉

〔备料〕蘑菇 200 克，羊肉 1000 克，植物油 100 克，蒜苗 20 克，香菜 20 克，花椒 5 克，小茴香 5 克，鲜姜 10 克，山奈 5 克，草果 5 克，食盐 10 克，葱段 10 克，大香 5 克，料酒 50 克，香油 10 克。

〔做法〕将羊肉用水漂洗干净，剔骨切成 3.3 厘米见方的小块，放入开水内氽一下捞出，用清水冲洗两次。蘑菇带蒂、根洗净，切成菱形块。各种调料用纱布袋打包。砂锅置中火上，下油烧至六成热，加入肉汤烧沸，再加入羊肉、料酒和调料包，移置小火上炖至七成熟时，放入蘑菇，炖酥烂，捞出调料包。蒜苗、香菜洗净后切成碎末，羊肉出锅时连汤装入凹盘里，撒上香菜和蒜苗，滴入香油少许即可上桌。

〔要领〕大火烧开，小火慢，以汤汁浓稠，蘑菇脆嫩，羊肉酥烂为准，不可勾芡。

〔特点〕蘑菇肉质鲜美，羊肉温和滋补。



菜花

CAIHUA

特性成分

菜花的学名叫花椰菜，属十字花科，为甘蓝的变种，原产在地中海沿岸，其果实是由花蕾、花枝、花轴等聚合而成的花球，颜色洁白，形状短缩，质地肥嫩。菜花是一种粗纤维含量少、品质鲜嫩、营养丰富、风味鲜美、人们喜食的蔬菜，在众多蔬菜品种中占有重要地位。根据科学检测，菜花中含有丰富的人体所需的各种营养成分，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、胡萝卜素等，还含有丰富的矿物质，如钙、钾、镁、铁、钠、锌、磷、铜、硒，以及泛酸、叶酸、烟酸等物质。菜花不仅是做菜的主料，也是具有一定医疗价值的植物，尤其是针对食疗的开发利用，已经日渐广泛。

营养功效

1. 菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。
2. 有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素 K 的缘故。补充的最佳途径就是多吃菜花。

3. 多吃菜花还会使血管壁加强，不容易破裂。

4. 菜花丰富的维生素 C，可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，防止感冒和坏血病的发生。

5. 菜花的含水量高达 90% 以上，而热量较低，每杯（240 毫升）仅 23~32 千卡，因此，对于希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使人发胖。

6. 西方人很早就发现，常吃菜花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此他们把菜花称为“天赐的良药”和“穷人的医生”。

7. 长期食用菜花可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病率。据美国癌症协会报道，在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。因此，菜花已被各国列为抗癌食品。

当令季节

北方 8、9 月份开始为消费高峰。近些年随着棚栽技术的推广，季节性限制突破了，而且随着物流迅速，南菜北运已呈强势。但是，我们要看到，蔬菜生产的季节性依然存在，不过有所提前和延后罢了。“当熟吃熟”这句话，对于消费者来说，仍然是蔬菜消费的经验之谈。

挑选保存

质量好的菜花呈白色或奶白色，干净、坚实、紧密，外层保留的叶子部分紧裹菜花，而且叶子新鲜、饱满、呈绿色。那些花序松散、生长过于成熟的菜花，是不受欢迎的。保存温度以 4℃~12℃ 为宜，但最好是新鲜食用。

食物相克

1. 菜花与猪肝同食，菜花含的纤维素中的醛糖醋残基与猪肝的铁、铜、锌等会形成螯合物。

2. 菜花与猪肺同食，令人气滞。

3. 菜花与牛奶同食，菜花的含的化学成分会影响对牛奶中钙的消化。

