



健康达人

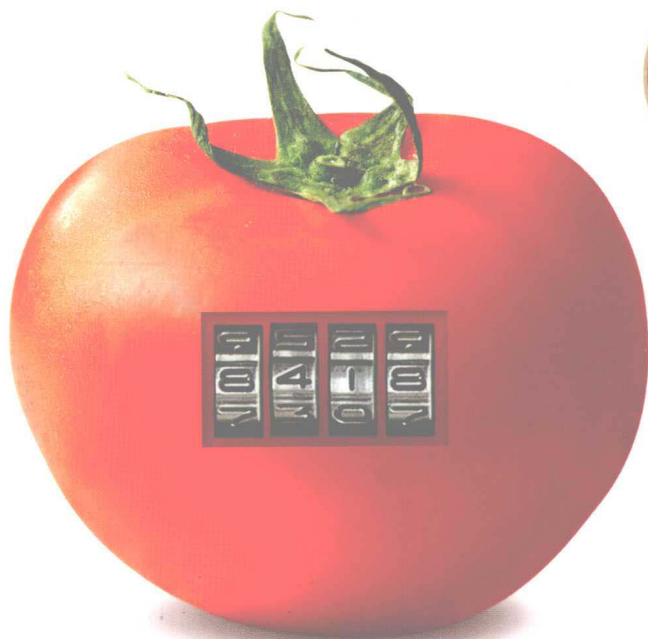
DECODING
VEGETABLE AND FRUIT

蔬果密码

中医师与营养师的对话

萧菊贞◎编著

台湾地区
健康类
畅销书



各种蔬果含有哪些营养成分？营养师有营养师的观点。

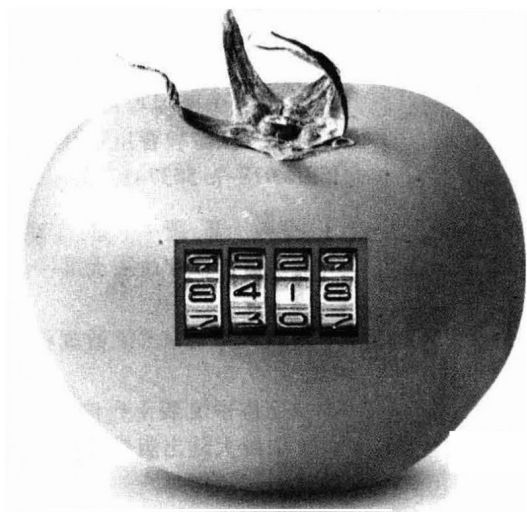
这些蔬果的性味又如何？中医师有中医师的角度。

52种蔬果对身体有哪些益处和害处？且听中医师、营养师各抒己见。

亲密接触蔬果小尖兵，教你吃出健康营养餐！



旅游教育出版社
Tourism Education Press



**DECODING
VEGETABLE AND FRUIT**

蔬果密码

中医师与营养师的对话

萧菊贞◎编著



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权登记图字：01-2008-1532

策划编辑：冉颖

责任编辑：陈志

图书在版编目(CIP)数据

蔬果密码:中医师与营养师的对话/萧菊贞编著.

—北京:旅游教育出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5637-1703-3

I. 蔬… II. 萧… III. ①蔬菜—食品营养②水果—食品营养
③蔬菜—食物疗法④水果—食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043287 号

本书简体中文版由台湾静思文化志业有限公司授权旅游教育出版社于中国大陆出版发行。

蔬果密码

——中医师与营养师的对话

萧菊贞 编著

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里 1 号

邮 编：100024

发行电话：(010)65778403 65728372 65767462(传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

排版单位：创品牌排版部

印刷单位：中国科学院印刷厂

经销单位：新华书店

开 本：880×1230 1/32

印 张：6.75

字 数：95 千字

版 次：2008 年 7 月第 1 版

印 次：2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1-8000 册

定 价：25.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

C · O · N · T · E · N · T · S ·

- 01 芹菜 / 12
- 02 菠菜 / 16
- 03 苦瓜 / 21
- 04 青花椰菜 / 25
- 05 茄子 / 28
- 06 木耳 / 32
- 07 菌菇 / 36
- 08 芦笋 / 39
- 09 青椒 / 43
- 10 小黄瓜 / 47
- 11 地瓜叶 / 50



- | | |
|----|----------|
| 12 | 青葱 / 54 |
| 13 | 胡萝卜 / 57 |
| 14 | 白萝卜 / 61 |
| 15 | 洋葱 / 64 |
| 16 | 姜 / 68 |
| 17 | 冬瓜 / 72 |
| 18 | 西红柿 / 75 |
| 19 | 南瓜 / 80 |

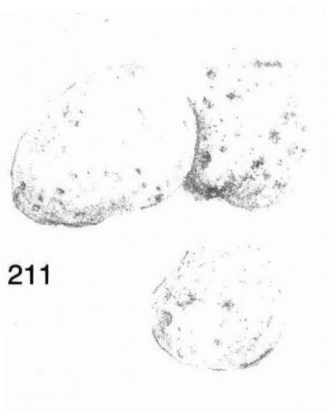
Part 2 水果类

- | | |
|----|----------------|
| 20 | 苹果 / 84 |
| 21 | 葡萄 / 89 |
| 22 | 柳丁 (柳橙) / 94 |
| 23 | 樱桃 / 98 |
| 24 | 芭乐 (番石榴) / 102 |
| 25 | 草莓 / 105 |
| 26 | 柠檬 / 108 |
| 27 | 水蜜桃 / 112 |
| 28 | 香蕉 / 115 |



Part 4 根茎类及其他

- 44 马铃薯 / 182
- 45 地瓜 / 187
- 46 山药 / 191
- 47 莲藕 / 196
- 48 芋头 / 200
- 49 百合 / 204
- 50 薏仁 / 207
- 51 白果 (银杏) 211
- 52 莲子 / 214



蔬菜密码 SHUGUOMIMA 蔬菜密码 SHUGUOMIMA 蔬菜密码 SHUGUOMIMA 蔬菜密码 SHUGUOMIMA 蔬菜密码 SHUGUOMIMA



生、老、病、死，就像花开花谢，又如果实的成长从青涩到成熟，直至熟透了落地，当启动了生命机制的开关之后，似乎每个人就无可避免地必须走完这一趟。

然而人一生中，除了年幼、年轻时感受到初生的喜悦与青春的美好外，接下来的人生，似乎就开始一连串的怕老、怕生病、怕死。虽然现代医疗科技的进步让人的平均寿命延长，但是，相对地，环境污染和病毒变种引发的各种文明病和传染病也都潜伏在我们的生活环境中，伺机而动。一旦人的健康防护罩一不灵光，或者是

出现了缺口，健康的危机便如同溃堤后的城市，只能任凭大江大浪侵袭摧毁，终至奄奄一息。

所以现代人注重养生，要活得健康活得有品质，关于吃，就不再只是“吃饱”这么一回事，而是要吃得健康。于是坊间五花八门的养生书如雨后春笋般占据了书市，尽管买书的人追逐健康的脚步看似起劲，但他们却像无头苍蝇般地没个主张。甚至我有个长辈还忍不住抱怨，本来觉得自己身体还很健康的，可是媒体报道一会儿要大家吃这个，一会儿又说那个不能吃，要不就是一堆专家出来推荐营养食品，愈看心里愈不踏实，于是开始怀疑自己一定不健康，一定要补，一定要赶快吃些什么，最后终于让自己的焦虑吓出了一身病……当然，这样的事情大概会让很多人会心一笑：“是呀！是呀！我也是这样想耶！”

在大爱电视制作“慈济与您健康有约”三季的时间，有趣的是，每回一谈到“吃”，收视率就会特别高，尤其是营养师和中医师来上节目，更是咨询电话接不完。关于如何吃出健康，如何进补，我听来听去却总是听到医生们建议，药补不如食补，大鱼大肉山珍海味的食补又

不如多吃蔬菜水果。想想，多吃蔬菜水果这还不简单，为什么这么便宜又容易取得的养生良方，大家不去好好探究呢？蔬果之中到底有何健康的宝藏，让营养师用力鼓吹它的价值，也让中医师不断赞叹它的好处多多？于是就这样一个念头，让我促成了这本书的诞生。我希望通过本书让中医和西医藉由这鲜美的蔬果世界为民众搭起一座通向健康的桥梁。在本书中，崇尚西方科学实证的营养师与有着东方老祖宗经验智能的中医师，针对这些蔬果展开了一段段精彩又甜美的对话。

关于白萝卜与胡萝卜的相生相克之说，你知道原来是一场维生素C的大战吗？为什么拉肚子的时候不能吃凉的食物？莲花、莲藕、莲子不只养颜美容还润肺，你知道它们还能让你保有好心情吗？蔬菜水果所隐藏的这些学问，过去从没好好想过，只知道蔬菜水果好不好吃，怎么做料理，或是怎么挑选才好吃，但直到走进了蔬果世界，才让我真的大开眼界，原来竟然有这么丰富的健康密码隐藏在蔬果中。

现代人要多吃蔬果才健康已经不是一句口号，在这本书中更藉由中医师与营养师的对话找到了印证和解释。

所以吃素会不健康吗？不会。

吃素会不聪明吗？不会。

吃素会营养不良吗？不会。

看了这本书你就会知道如何健康吃蔬果、蔬果健康吃。



蔬菜类



Part 1

蔬菜含有丰富的 β 类胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素E及膳食纤维。这些维生素及膳食纤维能让我们的身体免受感染及抵抗疾病。

现代人所吃的食物都含有大量的蛋白质及脂肪，而缺乏膳食纤维、维生素及矿物质，因此多吃蔬菜能均衡身体内所需的营养。

SHUGUO

SHUGUO

SHUGUO



蔬果密码

SHUGUO MIMA

芹菜

QIN CAI



我们日常所吃的芹菜，它的根茎含有丰富的钾离子及纤维质，叶子更是富含 β (BETA) 类胡萝卜素、维生素 B_1 和 B_2 及维生素C。钾离子对心脏功能有一定的帮助，纤维质能帮助肠蠕动。芹菜的香味还能促进食欲及振奋精神。



Q: 芹菜的味道比较浓，有很多小朋友不是很喜欢吃，可是芹菜含有丰富的纤维质，经常听到有人说排便不顺时可以多吃芹菜。也有人说吃芹菜可以降低血压。芹菜到底对人体有哪些帮助呢？



蔬菜密码 SHUIGUOMIMA 蔬菜密码 SHUIGUOMIMA 蔬菜密码 SHUIGUOMIMA 蔬菜密码 SHUIGUOMIMA 蔬菜密码 SHUIGUOMIMA 蔬菜密码 SHUIGUOMIMA 蔬菜密码 SHUIGUOMIMA

营养师：芹菜有一种特殊的香味，发出这种香味的是一种类似酯类的成分，而这种味道的确是造成很多小朋友害怕的原因，甚至有些大人也不是很喜欢。但是芹菜的独特香味可以促进食欲，还有解除精神恍惚与头痛的效果。

中医师：这就是中医所说的芳香健胃的功效。依中医来讲，芹菜性质干且偏凉，妇女在怀孕前后不适合吃太多，而男性也不能吃太多芹菜，特别是迫切想要生孩子的男性更不能多吃，因为芹菜比较凉，会减少精子的数量。所以，不孕症者也不能吃太多。但是从某方面来讲，芹菜可以降低血压，也是因为它的性质较凉的关系。

营养师：我们吃芹菜时都会将芹菜叶挑掉，只留根茎部分，其实很多营养成分都在芹菜叶上，像是 β 类胡萝卜素、维生素B₁和B₂，还有维生素C等。芹菜根茎不含 β 类胡萝卜素，而是以矿物质钾离子及纤维质含量较多。所以，芹菜叶是很有营养价值的。

中医师：除此之外，芹菜性凉可以退火。中医常说的腹内火、伏火，例如长痘子、发疹子，或者生病以后体内五脏六腑的郁热，芹菜都可以改善这些症状。甚至有的人会热到出血，像是流鼻血、痔疮出血，或者是女孩子月经流量过大、子宫出血、产后恶露不绝，这时，将芹菜打成汁，就是

一杯很好的凉血止血饮品，属燥热体质者较适合饮用。

Q：我们都知道黄色和红色的蔬果含有丰富的 β 类胡萝卜素，像胡萝卜、南瓜等。可是芹菜全都是绿色的，它也含有 β 类胡萝卜素吗？

营养师：因为 β 类胡萝卜素的结构式分很多种，我们将类似这样的化学结构式都归在这一类当中，例如菠菜的叶黄素，但还有很多其他尚未被发现的类胡萝卜素化合物。芹菜叶含有非常丰富的 β 类胡萝卜素，营养价值高，所以叶子最好不要丢掉。

Q：中医师刚提到芹菜性凉，会让男性精子减少而容易造成不孕，根据西方营养学观点有什么看法？

营养师：芹菜容易造成男性精子减少从而导致不孕的说法，在西方营养学中并没有提到。就营养学来说，比较针对芹菜里所含的营养成分做研究，像研究显示钾离子对心脏功能有一定的帮助，芹菜碱也可以保护心脏，所以，芹菜可以说是一个“好心”的食物。另外，钾离子还具有利尿的效果，可以加速体内的钠离子排出，对更年期的高血压患者有帮助，但要注意的是，肾脏病患者就不能摄取过多含有钾离子的食物。芹菜可以生食，有时候我们还会将芹菜榨成菜汁



蔬果密码 SHUGUOMIMA 蔬果密码 SHUGUOMIMA 蔬果密码 SHUGUOMIMA 蔬果密码 SHUGUOMIMA 蔬果密码 SHUGUOMIMA 蔬果密码 SHUGUOMIMA 蔬果密码 SHUGUOMIMA

生喝，这是因为芹菜会随着烹调流失掉30%以上的营养素。

Q：就像杨桃一样，肾脏病患者也不能吃芹菜吗？

营养师：杨桃和芹菜对肾脏病患者的禁忌不尽相同。杨桃含有一种肾神经毒性的成分，芹菜则富含过多钾离子，肾脏病患者本身不易将所摄取的钾离子排出体外，所以不能摄取太多芹菜的原因在这里。

❖ 健康小叮咛

许多人在煮食芹菜时，总是只吃茎而扔掉叶子，其实，从营养学上来说，芹菜叶比茎的营养要高出很多倍。我们可以将嫩叶部分稍微油炸一下，撒上少许的胡椒即是一道可口的菜肴。还可以取代香菜作为酱料的搭配，也是很不错的提味素材。



菠菜

BO CAI



菠菜含有丰富的 β 类胡萝卜素，在所有蔬果中排名第二。另外，它也含有维生素C、叶黄素、叶酸及纤维质，叶黄素能保护眼睛，中和眼睛产生的自由基；叶酸能降低罹患中风以及心脏病的概率，还能预防孕妇流产及胎儿的神经管系统的缺陷。



Q: 小时候都看过大力水手的卡通，我们也知道大力水手最爱吃菠菜，当他遇上危机时就会吃一罐菠