

超神奇

蔬菜食疗法

鲍玉琦◎著



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

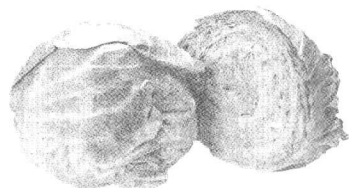


植物色素让你健康美丽！

近年来，虽然饮食选择越来越多样化，但一般民众的蔬菜类食物摄取量及均衡情况却并不理想。蔬菜与水果中所富含的维生素与矿物质和纤维质对人体有绝妙的好处。长期以来，蔬菜被视为人体维生素和微量元素的重要来源。

蔬菜不仅色泽光鲜、风味优美，而且营养丰富，所含的各种营养物质（维生素、矿物质等）对维持人体正常的生理机能有着重要的作用。多吃新鲜蔬果，对于调节营养结构、促进新陈代谢、增强体质、延年益寿等都有明显的功效。适当地食用各种蔬果，既能满足日常生活对于饮食的需求，又能起到防治疾病的作用。

1999年，美国医学会杂志发表了哈佛大学研究人员的论文。该论文调查了女性（34~59岁）75596人，跟踪期限为14年；男性（40~75岁）38683人，跟踪期限为8年。结果显示，蔬菜和水果摄取量多的人比摄取量少的人的脑梗死发病率低31%。每日摄取蔬菜水果未满足3种，脑梗死发病率为1%；每日摄取3~3.8



种，脑梗死发病率为0.8%；每日摄取4~4.9种，脑梗死发病率为0.7%；而每日摄取量在5种以上，脑梗死发病率仅为0.6%。一天中每多食用一个品种的蔬菜和水果，脑梗死发生危险性就可减少6%左右。

现代人对膳食纤维的摄取量逐渐减少，除易罹患慢性文明病外，也增加大肠癌等恶性病的患病率。1991年，美国癌症研究学会建议，民众每天最好吃5种以上的不同蔬果来防癌。中国台湾癌症基金会也建议“5-A-DAY”，即一天吃5种新鲜的蔬菜水果，倡导全民防癌。

专家建议，若要达到蔬菜养生的效果，每人每天至少要吃250克蔬菜，同时要吃菜叶及菜梗，用餐时注意减少肉类的摄入量，且多选用以蔬菜为配菜的半荤菜。例如每天三菜一汤，你可以这样搭配：1道蔬菜+1道半荤菜+1道全荤菜；若是五菜一汤，你可以这样搭配：2道蔬菜+1道全荤菜+2道半荤菜。如此一来，保证疾病远离您全家！



精 彩 目 录

植物色素让你健康美丽!

C O N T E N T S

Part 1

保持蔬菜 营养素

Point 1

安全吃蔬果
4 诀窍 / 8

Point 2

烹调蔬菜
11 妙招 / 9

Point 3

各种蔬菜的
最佳低油烹调法 / 11



Part 2

养颜·美容· 瘦身圣品

01 冬瓜 / 14

02 丝瓜 / 20

03 牛蒡 / 27

04 红薯 / 32

05 山药 / 41

06 芋头 / 49

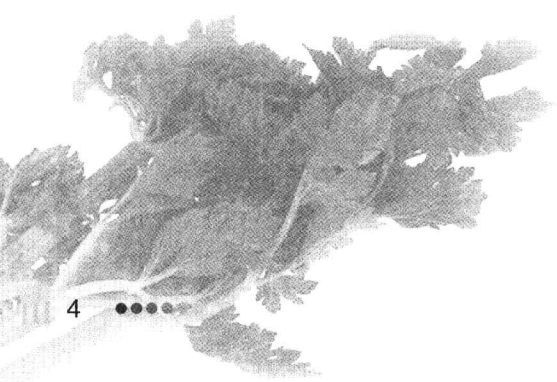
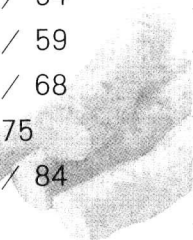
07 韭菜 / 54

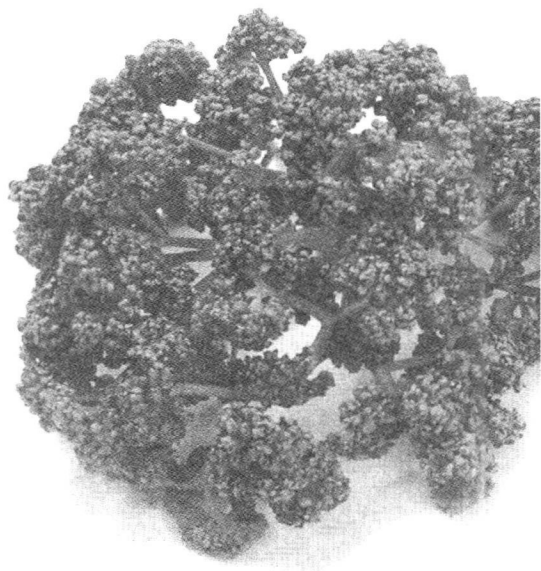
08 芥菜 / 59

09 竹笋 / 68

10 姜 / 75

11 辣椒 / 84

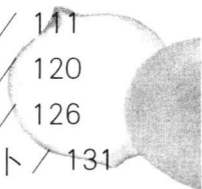




Part 3

抗癌防护罩

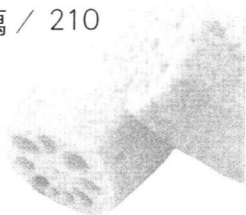
- 01 甘蓝 / 94
- 02 菠菜 / 103
- 03 苦瓜 / 111
- 04 南瓜 / 120
- 05 茄子 / 126
- 06 白萝卜 / 131
- 07 胡萝卜 / 138
- 08 马铃薯 / 145
- 09 洋葱 / 152
- 10 大蒜 / 160
- 11 葱 / 168

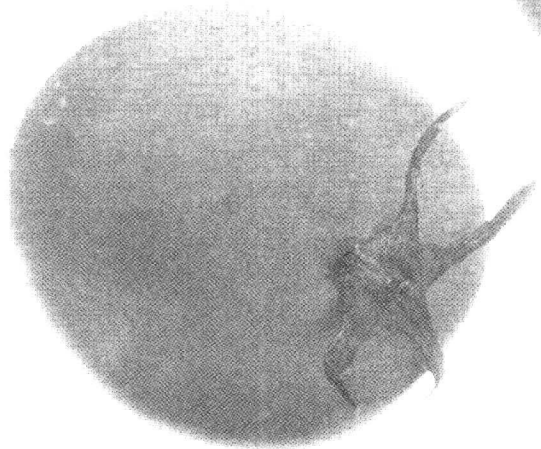
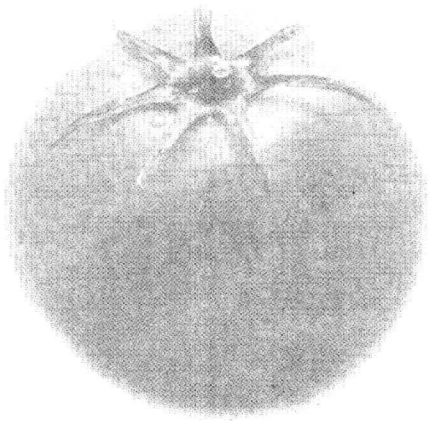


Part 4

心血管疾病的克星

- 01 油菜 / 176
- 02 苋菜 / 181
- 03 芹菜 / 188
- 04 毛豆 / 195
- 05 芦笋 / 202
- 06 莲藕 / 210







Part 1

>>>>>>

保持蔬菜营养素



吃得安心，吃得健康

Point
1

安全吃蔬果 4 诀窍

诀窍 1 流动清水冲洗法

用不断流动的清水洗涤蔬果，借水的清洗及稀释能力，才能尽量把残留在蔬果表面上的农药去除掉。使用清洁剂、盐水或将蔬果长时间浸泡在清水中，对清除残留农药是无效的。

清洗瓜果类蔬果时，如小黄瓜、西红柿、杨桃、苦瓜、青椒等有皮的蔬果，可用软毛刷配合不断流动的清水清洗。而清洗甘蓝、大白菜等包叶菜类蔬菜，则需将外围的叶片丢掉，将内部菜叶逐片冲洗。至于小叶菜类，如青江菜、菠菜、小白菜等蔬菜的叶柄根部及青椒、水果的凹陷处，都易残留农药，需小心仔细地冲洗或部分切除。

诀窍 2 清洗去皮法

去皮可以去除残留在蔬果表面的农药。蔬菜类如黄瓜、胡萝卜、冬瓜等，水果类如荔枝、葡萄、柑橘、芒果、香蕉、木瓜等最好用水清洗后再剥皮食用。

诀窍 3 储存保管法

不要立即食用新采摘、未削皮的瓜果，因为农药在空气中能随着时间缓慢地分解为对人体无害的物质，所以对一些易保



存的蔬菜，可以经过一定时间的存放，来减少农药残留量。这个方法适用于冬瓜、南瓜等不易腐烂的品种，一般应存放10~15天以上。

诀窍4 加热烹饪法

蔬菜在烹煮过程中，可消除蔬菜中的残留农药。农药经过加热烹煮后大都会被分解，也可在加热过程中随水蒸气蒸发而消失，因此炒菜或煮菜汤时不要加盖。

Point
2

烹调蔬菜 11 妙招

- ★炒菜时宜猛火快炒，且尽量少加水，以减少对维生素C的破坏。
- ★生食或烫的烹调方式对人体吸收维生素A会产生不好的影响，所以富含维生素A的蔬菜如胡萝卜，最好以油炒的方式烹调，以提高维生素A的吸收利用率。
- ★维生素C受热容易被破坏，所以富含维生素C的蔬菜最好生吃或烫一下就吃。但生吃时应注意，不要加沙拉酱或控制沙拉酱的使用量。



- ★水煮蔬菜时，要等水沸后再放入蔬菜，且煮的时间不宜过长，以减少维生素 C 的流失。
- ★烹调蔬菜时，不要为了保持颜色而加小苏打，因为这样会破坏蔬菜的营养素。
- ★腌渍蔬菜时，时间不宜太久，以免维生素 C 流失太多。
- ★蔬菜不宜使用油炸的方式烹调，因为这样不但增加油脂摄入量，而且对身体健康无益，且蔬菜经高温油炸后，其中维生素 C 被破坏得更多。
- ★不打算马上煮的蔬菜不要立即处理，因为蔬菜是“活的”，处理以后，营养容易流失。
- ★蔬菜不要先切后洗。因为这种做法加速了营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。
- ★炒菜时，最好将油温控制在 200℃ 以下，当蔬菜放入此油温的油锅时不会产生“爆炸声”，可避免脂肪变性而降低营养价值，甚至产生有害物质。
- ★炒菜时，应等到起锅时再放入盐，因为蔬菜内的含水量多在 90% 以上，放入有盐分的调味料后，水分便向外渗透，会让蔬菜的鲜嫩口感变差。

Point
3

各种蔬菜的最佳低油烹调法

● 适合水煮或烫

四季豆、茄子、竹笋、美国芹菜、芦笋、空心菜、莴苣、菠菜、红薯叶、美国花菜。

● 适合凉拌

小黄瓜、大黄瓜、苦瓜、大头菜、海带。

● 适合煮汤

竹笋、菠菜、白萝卜、大黄瓜、小白菜、大白菜、杏菜、苦瓜、黄豆芽、花椰菜、金针菇、草菇、鲍鱼菇、香菇。

● 适合烤

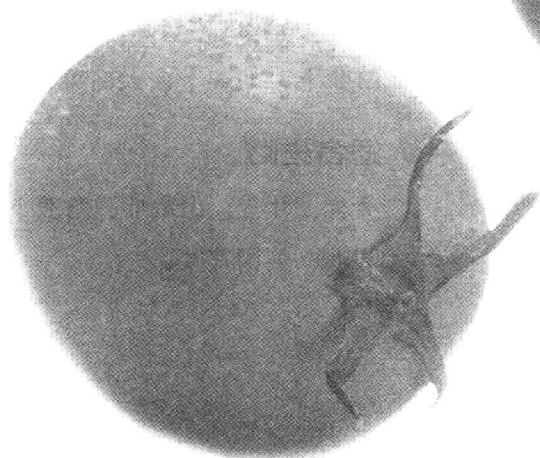
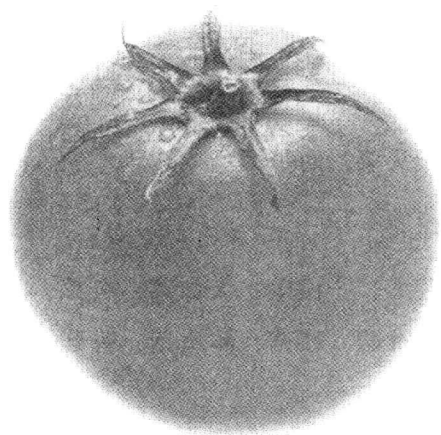
茭白笋、青椒、香菇。

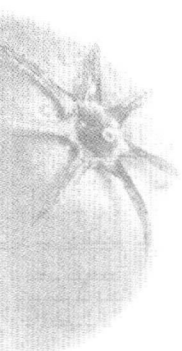
● 适合腌泡

白萝卜、胡萝卜、大白菜、甘蓝、小黄瓜。

● 适合生吃

莴苣、甘蓝、小黄瓜、白萝卜、青椒、洋葱、西红柿、胡萝卜、美国芹菜。





Part 2

>>>>>>

养颜·美容·瘦身圣品



别看冬瓜长得又胖又矮，炎炎夏日，来杯清凉冬瓜茶，可以让人暑气立消。想要瘦身、美白，它可是爱美者的最佳食物。

冬瓜小事典

冬瓜性微寒，含有丰富的膳食纤维及维生素B，具有清热解渴、利水化痰之功效，不含脂肪，想要减肥的人也不必担心，可以多吃。冬瓜为葫芦科一年生植物，从冬瓜的名称看来，似乎是冬天所结的瓜，但其实并不是，冬瓜之所以被称为冬瓜，是因为瓜熟之际，表面上会出现一层粉状白末，类似白霜，所以又称白瓜。冬瓜肉厚，有圆、扁圆、长圆筒形，嫩瓜、老瓜皆可熟食，也可腌制成蜜饯。

冬瓜可防止人体发胖，使形体更健美。

营养学家研究发现，冬瓜是营养价值很高的蔬菜，尤其是维生素C的含量，每100克冬瓜含有18毫克，是西红柿中维生素C含量的1.2倍。另外，冬瓜中还含有丙醇二酸，对防止人体发胖、增进形体健美有很好的作用。春、夏季若能经常食用冬瓜，对人体健康十分有益，尤其是体重偏高的人。



此外，因为冬瓜的热量、含钠量较低，也能改善动脉硬化症、冠心病、高血压、肾炎、水肿的疾病症状。摄取足量的冬瓜，能去除体内多余的脂肪及水分，也适合糖尿病人当做日常蔬菜食用。

在中医的疗效方面，冬瓜的皮、子、肉、叶皆可入药。冬瓜子为冬瓜干燥成熟的种子，含二硫甘油酯等脂质。据《别录》记载：“冬瓜性寒，无毒。”有润肺、化痰、消痈、利水的功效。治痰热咳嗽、肺痈、肠痈、淋病、水肿、脚气、痔疮等，也常被用来滋养胃肠。

冬瓜熬汤洗脸、洗澡，可让肌肤白皙有光泽。

冬瓜较寒，体质虚弱、久病卧床者不宜多吃。如要达到解暑清热、止渴利尿的作用，就需要煮汤服食，尤其连皮一起煮更好。冬瓜汤除了清甜，还能治疗中暑及发烧；冬瓜皮则可熬水，待凉后将脚浸入15分钟，有助于治疗脚气。另外，冬瓜还有“餐桌上的美白护肤圣品”之称，《神农本草经》中指出，冬瓜令人悦泽，好颜色。李时珍在《本草纲目》中也谈到，用冬瓜瓤熬汤洗脸、洗澡，可使人皮肤白皙有光泽。



健康常识

别名

白瓜、枕瓜

性味归经

味甘、微寒、无毒。入肺、脾、大小肠

热量

每 100 克 50 焦耳

营养成分

蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素B、维生素C、胡萝卜素、硫胺素、铁、钾、钙、磷、核黄素、烟碱酸、丙醇二酸

选购要领

普通家庭买的冬瓜大多都是切好片的，所以要注意切面是否新鲜；种子颜色转黄时口味较佳。

清洗储存

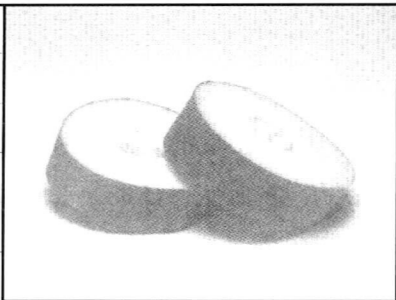
切片的冬瓜只能在冰箱中放一两天，最好尽早食用以保持新鲜。

烹调方式

煮汤、红烧、熬制冬瓜茶。

功效

- 1 美容养颜，使皮肤水嫩。
- 2 去脂减肥，对于高血脂、肥胖症有效。





- 3 去胎毒，令胎儿健康。
- 4 清热毒，利小便，止渴除烦，祛湿解暑，解鱼毒。
- 5 清热止渴，治咳嗽黄痰。
- 6 利水消肿，用于尿少色黄。

养生偏方

- 1 冬瓜肉连子绞汁洗脸，可美白。
- 2 冬瓜蛤仔煮汤，孕妇常吃去胎毒，并让胎儿更健康。
- 3 想减肥者，每天可以用冬瓜不去皮煮茶当水喝，每天2000毫升，能利尿消水肿。
- 4 夏日肺热咳嗽、口干口苦兼有黄痰者，用冬瓜子15克、杏仁9克、川贝9克，与雪梨同煮，对肺热咳嗽最有效。
- 5 单味冬瓜煮2小时，当茶喝，也是消暑妙品。不过，身体虚寒、易头晕者则不适合。

食用禁忌

- 1 久病与阴虚患者忌食。
- 2 脾胃虚寒者不可食用。
- 3 服滋补药品期间忌食。