

以食治之，食疗不愈，然后命药

蔬菜总动员

食不可无青

距今六千年前的新石器时代我们的祖先就开始种植蔬菜
看似貌不出众的蔬菜对健康的作用却不可小视

王云 孙立新◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜总动员：食不可无青/王云，孙立新编著 ——

北京：现代出版社，2010.10

ISBN 978-7-5143-0080-2

I. ①蔬… II. ①王…②孙… III. ①绿叶蔬菜—食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第047233号

编 著：王 云 孙立新

责任编辑：张红红

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址：www.xiandaibook.com

电子信箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京诚信伟业印刷厂

开 本：700×1000 1/16

印 张：11.75

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-0080-2

定 价：28.00元

序

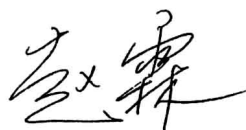
著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者，人之命脉也！”。科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里，中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

中华民族传统营养学具有丰富的哲学内涵，包括：“天人合一，身土不二”的生态观；调理阴阳、“阴平阳秘”的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；“审因施食、辩证用膳”

的平衡膳食观。以植物性食物为主的中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。适合了人类消化道的生理结构和人体全面营养的需要。

尽管受到“洋快餐”为代表的西方商业文化的激烈冲击，但是在最广大的普通中国人民的日常饮食中，主食和传统食品仍旧占据着绝对主导地位。这一膳食结构既符合中国以农业文明为特征的食物结构特点，又由我国经济生活水平、人口、农业和自然环境资源条件的平衡所决定；更是中国人民数千年生活经验积淀的结晶。食疗养生保健是亿万中国人民几千年亲身实践的总结，是中华民族宝贵的文化财富。它并非仅仅是动物实验的结果；在它形成发展的几千年中，浸透着历代先贤的血汗，凝聚着我们民族的智慧，集中、升华了亿万民众的实践，包括经验、教训和成功；反映了中华民族对人类健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。因此要站在东西方两个文明结合的高度认识传统营养学的深刻内涵。“同国际接轨”绝不是全盘西化！伟大的民主革命先驱者孙中山先生指出：“我中国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及！”。



2009年2月5日

如果说世界上真有什么可使人长生不老的灵丹妙药，那就是合理、平衡的膳食结构了。“民以食为天”，吃其实最为重要，正如明代李时珍所说“饮食者，人之命脉也”，合理膳食是健康长寿的重要物质保障。

蔬菜提供了每日膳食必不可缺的重要营养物质，食用蔬菜是一件大事，而且其中大有学问。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》中记有“五菜为充”，足见蔬菜在饮食营养中的重要性。

我国栽培蔬菜历史悠久，距今六千年前的新石器时代，我们的祖先就开始种植葫芦、白菜、芥菜等。春秋时期的《诗经》中有：“七月种瓜，八月断壶”，“谁谓荼苦，其中如芥”，诗句中的“断壶”即为采摘葫芦，可见那时蔬菜的栽培已趋于专业化，农圃亦有明显分工。到了秦汉时期，胡萝卜、菠菜、黄瓜、莴笋、香菜、葱、蒜等又从西域引进我国，古人的“菜篮子”可谓丰富多彩。

人类在长期与疾病作斗争中，提出“以食治之，食疗不愈，然后命药”的理论，无论是野生的还是人工种植的蔬菜，具有许多符合“药食同源”的特性。蔬菜之所以在日常生活中备受人们的青睐，就是因为其药食兼备，是大自然赐予人类的“宝物”。

科学研究证实：很多蔬菜是防治癌症的天然食品，如菜花、荠菜、芦笋、萝卜等，都可以提高人体免疫力。又如胡萝卜、菠菜、茼蒿、南瓜都含有丰富的胡萝卜素，可抑制癌细胞生长。另外，还有很多蔬菜具有美容的功效，是天然的美容化妆品。如用番茄、胡萝卜或丝瓜取汁涂抹或服食，可起到消除皱纹、祛斑，

使皮肤光洁、细腻，乌泽头发的作用。适量食用黄瓜、冬瓜等蔬菜，还可保持苗条的身材，达到减肥的目的。如今，每个家庭的菜篮子都变得异常丰富，人们迫切需要掌握如何选好菜、吃好菜的知识。本书的编写以蔬菜的食疗养生、轶闻典故及演化发展等内容为主线，对一些人们常见、常食的蔬菜加以介绍。书中的多篇文章已在多家杂志登载过，此书将其收录成册，目的就是要较为全面地告诉读者，我们身边看似貌不出众的蔬菜对健康的作用却不可小视。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之绂秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心的感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

作 者

2009年3月

食不可无青

叶菜类

1. 佳蔬良药——芹菜 1
2. 养血又止血——菠菜 6
3. 养胃利小便——大白菜 11
4. 提神健胃——韭菜 16
5. 驱风解毒——香菜 21
6. 补肾健胃——圆白菜 26
7. 健脑消烦——黄花菜 31
8. 和脾利湿——茼蒿 36
9. 解热利肠胃——油菜 41
10. 发表通阳——大葱 46
11. 天赐药物——菜花 51
12. 温中利气——芥菜 55
13. 清热解毒——芦荟 60

根茎类

14. 小人参——胡萝卜 64
15. 菜粮皆佳——土豆 70
16. 奇功异效——萝卜 76
17. 清热养阴——笋 81

18. 健胃散寒——姜	86
19. 健脾固精——山药	92
20. 健脾补五脏——莲藕	98
21. 除烦解热毒——茭白	103
22. 温肺化痰——洋葱	107
23. 抗癌防癌——芦笋	113
24. 通经脉利气——莴笋	118
25. 行气又暖胃——大蒜	123

瓜菜类

26. 清热泻火——冬瓜	129
27. 菜粮兼备——南瓜	134
28. 清暑明目——苦瓜	139
29. 药食皆佳——丝瓜	144
30. 减肥美容——黄瓜	150
31. 清热利尿——葫芦	156
32. 清润滋养——木瓜	160

茄果类

33. 健康之果——西红柿	166
34. 望名生畏——辣椒	171
35. 通络散瘀——茄子	176

佳蔬良药——芹菜

菘芥可菹芹可羹，
晚风呶轧桔槔声。
白头孤宦成何味，
悔不畦蔬过此生。

——引自宋·陆游《观蔬圃》

佳蔬良药——芹菜

宋代大诗人陆游在晚年归隐后，几乎杜绝了一切荤食，平日里所吃的菜肴都是自己亲手种植的蔬菜，如白菜、韭菜、油菜等。陆游平时也很爱吃芹菜，而且多用它来做汤羹。芹菜的品种很多，从种植上大致分为水芹和旱芹两种：旱芹香气浓，又名香芹，口味最佳；水芹又称白芹，其性能和旱芹相似，但口味上还是旱芹优于水芹。还有一种芹菜在我国古代被称为“胡芹”，因为它是在汉代通过西域传入我国的。

芹菜在我国食用时间很长，最早可追溯到西周时期。有关芹菜的记载始见于《诗经·鲁颂·泮水》：“思乐泮水，薄采其芹。”《吕氏春秋·本味篇》中记有“菜之美者……云梦之芹”。最早记载芹菜烹调方法的是北魏贾思勰所著的《齐民要



术》：“并暂经小沸汤出，下冷水中，出之。胡芹细切，小蒜寸切，与盐、鲋。分半莫，青白各在一边。若不各在一边，不即入于水中，则黄坏，满莫。”

自古以来，芹菜以其独特芳香赢得人们的青睐。唐

代诗人孟诜说水芹“置酒酱中香美”，杜甫诗云：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”苏东坡在他的名作《东坡八首》中也有“泥芹有宿根，一寸嗟独在。雪芹何时动，春鸠行可脍”的名句，在他的自注中还有“蜀人贵芹芽脍，杂鸠肉为之”，而且苏东坡常以“芹”来自比。

据说，《红楼梦》的作者曹雪芹生前最爱吃“雪底芹菜”这道菜。泥芹之泥虽然污浊，但“雪芹”却可出污泥而不染。因此，他给自己改名为“雪芹”，据说这即是曹雪芹名字的由来。

别看芹菜只是蔬菜，它在历史上却享有崇高的地位。由于它生得婀娜多姿，顶着一簇伞形翠冠，色彩鲜艳，又散发出阵阵浓郁的馥香，很是招人喜爱，因此曾成为古希腊节日的重要

装饰品，人们还将它视为荣誉的象征，只有各种竞赛的优胜者才佩戴上芹菜花冠。在意大利撒丁岛，发掘出来的古代钱币上刻有少女倚坐在花瓶边，凝视着瓶中娇嫩欲滴的芹菜的图案。由此可见，当年芹菜的身价曾是何等的高贵！芹菜在西方还被人们称为“夫妻菜”，古希腊僧侣曾禁食芹菜。

芹菜可入药。古希腊人最早栽培芹菜就是作为药用的，欧洲人很早就知道用野芹菜煮汤洗冻伤。我国用芹菜防病、治病的历史也很悠久。芹菜入药始载于南朝梁朝人陶弘景《名医别录》，中医认为其性凉味甘苦无毒，入足阳明、厥阴二经。香芹与水芹的功能同中有异，但药用仍以香芹为优。可醒脑健神，润肺止咳，益肝清热，祛风利湿，治晕眩头痛、小儿吐泻、血淋痈肿、糖尿病，治高血压尤见佳效。李时珍在《本草纲目》中记载，芹菜有保血脉、益气消热、利大小肠的作用，说它有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿，咽喉，明目”的作用。《本草推陈》载芹菜“治肝阳头昏，面红耳赤，头重脚轻，步行飘摇等症”。

现代医学研究发现，芹菜中含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、粗纤维、尼克酸，以及钙、磷、铁等成分。医学家们从古希腊僧侣禁食芹菜中获得启示，对芹菜在性及生育上的作用进行了特别研究。结果发现，芹菜对男女性兴奋有十分明显的促进作用，而芹菜籽的提取物对已婚未孕子宫具有收缩作用；还可抑制蛋白糖化，消除糖尿病患者体内的自由基，

并且有助于治疗糖尿病、视网膜病变等病症。芹菜所含的维生素 PP 具有保护和增加小血管的抵抗能力，加强维生素 C 的作用，并且具有降压作用。

【芹菜的食疗方十例】

1. 高血压、高脂血症：芹菜 50~75 克洗净捣碎取汁，加入适量糖调均，每天二三次当茶饮服。
2. 酒后热毒、暴热烦渴：芹菜洗净绞汁饮服。
3. 小儿腹泻：鲜嫩芹菜叶 25 克、黄芩 5 克，煮水饮服。每日 2~4 次，以愈为度。
4. 中风：芹菜洗净，切碎榨汁，得汁日服 3 次，每次 3 汤匙，连服 7 日。
5. 急性胃炎：新鲜芹菜 60 克、甘草 15 克、鸡蛋 1 个，加水煮，取药汁，再打入鸡蛋冲服。每次 1 剂，每天 2 次，连服 3 天。胃病初期尤为佳。
6. 腰肌劳损：老芹菜 120 克、杜仲 10 克，去杂洗净，水煎服。每日 2~3 次。有显著的止痛作用。
7. 百日咳：全芹菜 1 把，摘洗干净捣汁，加入食盐适量，隔水蒸熟，晨起 5 时及晚 7 时各服 1 小杯，连服 3 日。
8. 妇女血热：芹菜 60 克、益母草 30 克加适量水煮浓汤，服之。

9. 糖尿病：新鲜芹菜 500 克，摘洗干净，切碎取汁，每日服用 2 次，早晚分服，连服数日。

10. 美容：新鲜芹菜适量洗净，切碎取汁洗脸，既可滋养洁面，又可防止皮肤粗糙干涩。

小贴士

1 芹菜亦有美中不足之处，所含呋喃香豆素宜引起皮炎，若受霉菌感染，则含量会快速升高。经常或大量接触者，手臂或指间往往会引起疱疹性皮炎。另外，癩疥患者以忌食为宜。

2 因芹菜偏凉，故脾胃虚寒、肾阳不足的患者尤当慎食芹菜。

养血又止血——菠菜

嘴上红飘一点，身上绿蔓千茎。
鲜鲜寒俎荐波棱，味兴晚菘同永。
北地太平车载，南方小用篮盛。
最滋血液说医经，化验发明新颖。

——引自清·杨恩元《西江月》

养血又止血——菠菜

菠菜是老百姓日常餐桌上的一道常用菜，人们对它已很了解，其叶肉厚软，碧绿青翠，被大家称为“蔬菜之王”，一年四季都能在餐桌上见到它的身影。菠菜自从传入我国后，深受人们的喜爱和称赞，很多文人墨客为其留下了名言佳句。大诗人苏轼在《七言散联》诗中诵道：“北方苦寒今未已，雪底菠薐如铁甲。岂知五蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁。”

细细究来，菠菜还是个“外来户”呢。菠菜，古称菠薐、波斯草、赤根菜，又称鹦鹉菜、鼠根菜。据史料记载，它的故乡在尼泊尔。唐太宗年间，尼泊尔国王赠种子于大唐，因此，古人又称其为菠薐。刘宾客所著《嘉话录》记载有“菜之菠薐，本西国种，有僧将其子来”。在西方一些国家，人们将菠

菜列为营养丰富的重要佳蔬，近年来，世界卫生组织也把它列为向人们推荐的44种健康食品之一。

关于菠菜，我国民间还有一则传说：相传清朝有一年，逍遥天子乾隆皇帝在微服私访时，走到了徐州乡下。不料，因途中失窃，搞得他身无分文，只好到一农户家乞食。这家农户也很善良，给皇帝做了一锅菠菜豆腐汤，烙了几张饼。乾隆吃饱后，觉得这汤做得特别好喝，便向农户请教。农户见他来问，便随口说了两句：“青浆白玉瓣，红嘴绿鹦哥。”乾隆回京后，和众大臣分析农户的话意，终于搞清了汤里的原料。以后，他便经常命御膳房做菠菜豆腐汤，一来是尝鲜；二来是不忘农户的救助之恩。其实，菠菜的吃法颇多，清末薛宝辰在《素食说略》曰：“沦过加浸软豆腐皮，以芝麻酱、盐、醋同拌，尤爽口。”宋代《梦粱录》上还有“菠菜果子馒头”等。

菠菜是人们喜食的蔬菜之一，自古以来我国中医还将菠菜视为良药，其入药始见于唐代的《食疗本草》，性凉味甘无毒。能润燥滑肠，清热除烦，生津止渴，养肝明目，宽肠胃，通便秘。老年体虚津枯，久病大便涩滞者，食之最宜。在我国古代，还有很多利用菠菜治病的例子，如《儒门事亲》载“夫老人久病，大便涩滞不通者，时复服葵菜、菠菜、猪羊血，自然通利也”。李时珍《本草纲目》称其“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良”。《陆川本草》谓菠菜“生血、活血、止血、去瘀。治衄（nù）血，肠出血，坏血症”。



现代医学研究发现，菠菜中含有多种营养成分。如蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E、烟酸、草酸、氟、芸香甙、多量 α -生育酚、核黄素、 α -菠菜甾醇等。所含胡萝卜素，在人体内转变成维生素 A，能维持正

常视力和上皮细胞的健康，增加抵抗传染病的能力，促进儿童生长发育。所含核黄素，可防止口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎。所含维生素 K 有止血作用。所含铁质对缺铁性贫血有较好的治疗作用。所含氟、 α -生育酚、6-羟甲基喋（dié）啉（dìng）二酮及微量元素物质，能促进新陈代谢，增进身体健康。近年来，国外学者实验发现，菠菜的提取物中具有促进培养细胞的增殖作用，既可抗衰老又能增强青春活力。