

最受百姓关注的绿色健康食谱

全世界都在分享的**蔬菜**养生宝典

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社

别跟我说 你懂蔬菜



蔬菜，我们日常饮食中最熟悉的伙伴。

对于它们的了解工作，大家做全面了吗？

你可知道各种蔬菜的别名是什么？

它们的原产地在哪里？

它对我们身体健康所起的作用又是什么？

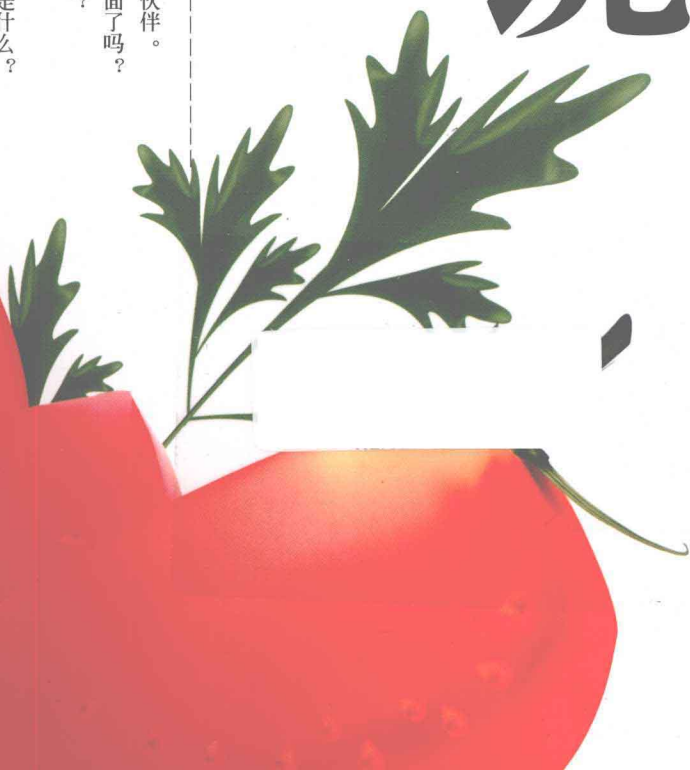
在最受人们关注的日常饮食中，

蔬菜与健康养生之间又该如何调配呢？

本书将全面且系统的介绍各种日常蔬菜，

让大家真正了解它们的食用价值和方法，

最后让读者达到健康养生的效果。



最受百姓关注的绿色健康食谱

别跟我说

保健

吃啥



别跟我说

你懂

蔬菜

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

别跟我说你懂蔬菜/段二虎编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5308-6763-1

I. ①别… II. ①段… III. ①蔬菜—食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第259300号

责任编辑: 曹 阳 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332394 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 350 000

2012年5月第1版第1次印刷

定价: 32.00 元



前言

健康长寿是千百年来人类孜孜不倦探索的一大课题，从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会科学家们攻破基因秘密，都只为了让美好的生命之路走得更长远些。

可是，炼丹熬药的荒唐早已为人不齿，而运用基因延寿的愿望尚待时日，那么，此时此刻，我们能为自己的长寿事业做些什么呢？

其实，我们若是仔细揣摩长寿的秘密，就会发现这样一个问题：在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下，也不乏安享天年的寿星；在现代一些穷苦不堪的山沟沟里，也藏匿着不少“彭祖”。他们有什么灵丹妙药吗？非也！他们的长寿秘诀很简单，就是健康的日常饮食。《素问·脏气法时论》中的一句话一针见血地直指长寿秘诀：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”要知道，民以食为天，食对了，寿自然也延了。

纵观现代人的生活，经济水平提高了，科学技术发达了，人们患病的几率却也增加了。究其原因，除





了生活节奏快，生活压力大等外在因素外，更重要的就是我们每天引以为天的食物中充斥着太多被农药和化学制剂污染的成分了。吃错了，各式各样的病就来了，我们追求长生之道的路也更艰难了。

所幸，天无绝人之路，蔬菜为我们寻找长寿之方开启了绿灯。蔬菜保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔。对各种蔬菜的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

但是，找对了长寿的药方，我们要怎么吃才能“食半功倍”呢？这正是我们与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造本书的初衷。本书对蔬菜的性味、营养成分、保健功效、药用功能、食用方法、食用宜忌、食疗验方等进行细致全面、科学严谨的分析介绍，旨在为广大寻求长生秘诀的人们提供一些方便实用的诀窍，让您花最少的金钱和精力，收获最有效的长生之道。内文文字解说与实物图片相辅，可读性与实用性并重，让您轻轻松松尽享长寿之道。

在本书的编写过程中，我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助，并部分采纳了他们提出的宝贵建议，在此一并感谢。



目录

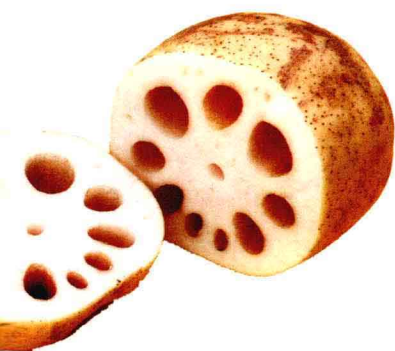


一、叶菜类养生秘方

韭菜	1
水芹	9
菠菜	12
茼蒿	19
香菜	22
油菜	26
白菜	30
小白菜	37



二、根茎类养生秘方



番薯	43
山药	47
萝卜	56
马铃薯	66
莲藕	71
竹笋	79
荸荠	84
洋葱	88
大蒜	93

三、瓜茄类养生秘方

冬瓜	103
黄瓜	111
南瓜	119
丝瓜	123
苦瓜	130
番茄	137
茄子	143



四、食用菌类养生秘方



香菇	151
金针菇	158
猴头菇	161
蘑菇	166
黑木耳	171
银耳	177



五、豆菜类养生秘方

蚕豆	181
四季豆	185
豌豆	188
豇豆	191
豆腐	194

六、海产菜类养生秘方

海带	199
紫菜	202
海藻	205



七、野菜类养生秘方



马齿苋	207
苜蓿	212
蕤菜	215
刺儿菜	218
枸杞	221
藿香	224
桔梗	227
蕨菜	230
荠菜	233
歪头草	235
夏枯草	238
仙人掌	241
鱼腥草	244



一、叶菜类养生秘方

韭菜

韭菜又名扁菜、起阳草、钟乳草、草钟乳、懒人草、懒人菜、长生韭、壮阳草。原产于亚洲东部，我国栽培历史悠久，最早见于《夏小正》有“正月圆有见韭”的记载，春秋时期，《诗经》亦有“献羔祭韭”的诗句。在北方，韭菜是过年包饺子的主角，其颜色碧绿、味道浓郁，无论是用于制作荤菜还是素菜都十分提味。

性味归经

味辛、微甘，性温。入心、肝、胃、肾经。

食用方法

捣汁饮，或炒熟作菜食。

营养成分

每100克韭菜中，含水分90.8克，蛋白质2.4克，脂肪0.4克，碳水化合物3.2克，

粗纤维1.4克，灰分0.8克，钾247毫克，钠8.1毫克，钙42毫克，磷38毫克，镁25毫克，铁1.6毫克，锰0.43毫克，锌0.43毫克，铜0.08毫克，硒1.38微克，胡萝卜素1.41毫克，硫胺素0.02毫克，核黄素0.09毫克，尼克酸0.8毫克，抗坏血酸24毫克。并含有降脂作用的挥发性精油、含硫化合物，及杀菌物质甲基蒜素类。

保健功效

1 **温阳行气**：韭菜比较突出的药用功能是温阳补肾起阳，行气散血化淤，中医将其作为治疗肾阳虚衰、性功能低下的常用药物。

2 **活血散淤**：韭菜叶微酸，酸敛固涩，可用治阳虚自汗、遗精等，并可用于多种血淤之症。某些农村常给产妇食用韭菜，即取其活血散淤，行气导滞的功能。还用于治疗跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等。

3 **兴奋子宫**：韭菜对子宫有兴奋作用。

4 **助泄排便**：韭菜含有大量维生素，故可增进胃肠蠕动，增加排便，治疗便秘，预防肠癌（民间常用治误吞金属，对于金属较小者，可收到一定疗效）。

5 **降压降脂**：韭菜对高血脂及冠心病患者有好处，其中除了纤维素发挥作用之外，挥发性精油及含硫化合物等特殊成分散发出的一种独特的辛香气味，还有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能，更有降血脂作用。

6 **抗菌消炎**：韭菜对痢疾、伤寒、大肠变形杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。

7 **防癌抗癌**：现代常用于防治心血管病，治疗食管癌、胃癌、肠胃溃疡、慢性胃炎等。对预防肠癌亦有积极作用。

食用功能

补肾益胃，和中开胃，温阳下气，宣痹止痛，润肠通便，行血散淤，止汗固涩，解毒降脂，安五脏，充肺气。主治阳痿，早泄，遗精，多尿，经闭，白浊，白带，腰膝痛，胸痹，噎膈，反胃，胃中虚热，腹中冷痛，吐血，衄血，尿血，产后出血，痢疾，消渴，痔瘕，脱肛，虫、蝎蜇伤，跌打损伤。

健康养生

子宫脱垂：韭菜250克，煎汤熏洗外阴部。

小儿化脓性中耳炎：①耳出脓者，以韭汁滴，3次/日。②鲜韭菜250克捣汁，每10毫升药汁加0.1克冰片粉，装入玻璃瓶。先用棉签拭净耳内脓液，用双氧水洗患耳2~3次，再用消毒棉签吸干耳内洗液，然后滴入上述药2~3滴，每日上、中、下午各1次，连治1周。

小儿黄病：韭根捣汁，少许滴鼻中，出黄水即效。

小儿遗尿：韭菜100克切段，羊肝120克切片，铁锅旺火炒熟后食；或韭菜籽9克研末，和白面做饼，2次/日分服；或韭菜籽炒黄研末，温开水送服，9克/次，2次/日，服1~2次见效。

小儿腹胀：韭根捣汁，和猪脂煎，慢服。

心绞痛：①韭菜一大口，慢慢嚼碎并将韭汁徐徐吞下。②韭菜捣汁100毫升，加上1克冰片粉（或麝香粉0.3克更好）缓缓咽下，片刻可止痛。

支气管炎，咳嗽：韭菜根、红枣各250克，水煎后去韭菜根，食枣饮汤。

牙齿虫蚀：①生韭菜籽捣烂，醋调置齿洞内。②韭根10个，川椒20个，麻油少许，以水桶上泥同捣，敷病牙颊上，良久有虫出，数次即愈。③韭菜连根洗捣，和地板上泥，敷痛腮处，以纸盖住，一时取下，有细虫在泥上，可根除。

失眠，健忘，疲劳综合征：核桃仁60克下锅炸黄，入韭菜段150克炒熟，调精盐、味精食。功能补肾助阳，益智强身。

习惯性便秘，自主神经功能紊乱：韭菜250克切段，蛤蜊肉150克切片。锅上火，放麻油烧热，入生姜末、黄酒、精盐，投蛤蜊肉爆炒熟透；再下韭菜，快速翻炒至熟，调味精。功能滋阴健骨，生津止渴。

孕期恶心呕吐、茶饭不思：韭菜汁、生姜汁各半杯，煮熟后用白糖调服。

产后血晕：韭菜入瓶中(切)，加温热醋，以瓶口对鼻熏。

产后呕水：韭叶500克取汁，入姜汁少许和饮。

动脉硬化、神经衰弱、更年期综合征：豆腐片200克切丝，韭菜200克切3厘米长段。麻油入锅，投猪肉丝100克煸炒，调葱花、生姜末、酱油、精盐、黄酒拌匀，入豆腐片丝、韭菜略炒，撒花椒油、味精稍拌。功能健胃提神，散淤解毒。

妇女血带、阳虚自汗：韭菜根60克水煎服，对阳虚自汗者有辅助治疗作用。该汤去滓后加白糖服用，连服1周，可治血带。

百虫入耳不出：捣韭菜汁，灌耳中。

老年体虚恶寒、肠燥便秘：韭菜嫩芽500克细切，开水氽过；鸡蛋4个磕入碗搅匀。锅置中火上，油热后下鸡蛋，摊一层薄薄蛋皮，取出细切，然后韭菜与鸡蛋丝拌匀，加盐、芥末、酱食。功能滋阴润肠，益气通便。

过敏性紫癜：鲜韭菜500克捣汁，加童尿50毫升，1剂/日，分2次服。

阳虚肾冷、遗精梦泄、腰膝冷痛：胡桃仁50克开水浸去皮，沥干；韭菜白200克切寸段。麻油入炒锅烧七成熟，投胡桃仁炸至焦黄，再加韭菜、食盐翻炒至熟食，连服1个月。功能补肾助阳，温暖腰膝。肾阳不足，命门火衰，不能温煦下焦，则见阳痿遗精和腰膝冷痛。韭菜、胡桃仁为主，韭菜暖腰膝而除冷痛，胡桃仁补肾阳而固肾精，合以增温补肾阳之力；麻油为辅，滋补以防韭菜辛燥，兼以调味。该方温补之力较强，对肾虚气冷者尤为适宜；阴虚火旺者不宜食用。该方去胡桃仁，加虾仁，名“韭菜炒虾仁”，则壮阳之力增强，对于肾虚阳痿者尤为适宜。

赤白带下：①韭菜根捣汁，和童尿露1夜，空腹温服。②韭菜根加鸡蛋，红糖水煎服。

驱虫：①蛔虫病，韭菜根60克捣汁，鸡蛋1个(去壳)，共放碗内蒸熟空腹食，1次/日。②蛲虫病，韭菜煎汤，每晚临睡前洗肛门，或将韭菜挤出汁后滴入肛门，3~5滴/次。

性功能障碍、糖尿病：枸杞子30克用温开水浸片刻，沥水；虾仁50克盛碗中；韭菜150克切段。炒锅上火，加植物油，大火烧六成熟时，投葱花、姜末煸炒出香味，入虾仁急火翻炒，烹料酒，加韭菜段、枸杞子稍翻炒，调精盐、味精炒匀入味。功能补益肝肾，滋养气血，降血糖。

肾亏腰痛、习惯性便秘：核桃仁350克入麻油锅内炸黄，韭菜400克切3厘米段。韭菜倒入核桃仁锅内翻炒，加食盐煸炒至熟食。



疲劳综合征，习惯性便秘：韭菜150克切3厘米长段，绿豆芽400克去根须沥水，生姜去皮切丝。炒锅上火，放植物油烧热，生姜丝炆锅，入绿豆芽翻炒断生，调少许精盐盛起。炒锅重上火，放植物油烧七成热，精盐炆锅，即入韭菜略炒，再投绿豆芽，调味精，迅速略翻炒可食。功能散淤解毒，调和脏腑。

神经衰弱，单纯性消瘦：嫩韭菜150克入沸水锅烫熟捞出沥水，切3厘米长段，入精盐适量拌匀，再滗去精盐水放盘中；鸡蛋2个磕入碗，入精盐适量搅匀。炒锅上火，放少许麻油滑锅，倒入蛋液摊成蛋皮，取出切丝放韭菜上，加味精、白糖、麻油拌匀食。功能温中行气，益精养血。

胃脘痛：韭菜叶捣汁50毫升，加同等量牛奶，每日饮数次。

胃寒疼痛，手足发凉，便秘等：新鲜韭菜250克切碎末。陈粟米100克入砂锅加水，大火煮沸后改小火煨30分钟，待粟米熟烂，入韭菜碎末拌匀，继续用小火煨沸。每日早、晚分食。功能温中行气，助阳散寒。

胆囊炎：生韭菜或根500克捣汁温服，50毫升/次，2次/日。

荨麻疹：①韭菜、甘草各25克煎服，或用韭菜炒食。②新鲜韭菜1把去根切碎，热锅中放植物油25毫升，油熟后加大米饭1碗炒热，再入韭菜食。

误吞硬物：立即嚼食一些韭菜，可排出体外。

骨质疏松症，阳痿，早泄：虾皮50克用温开水洗净后沥水；韭菜500克切碎段装碗，入葱花、姜末、精盐、味精、植物油、酱油、虾皮拌做饺子馅。面粉500克用凉水调和，做圆皮，入馅心，捏成饺子煮熟食。功能益肾壮阳，补充钙质。

消渴引饮无度：韭苗150~250克，或炒或做羹，勿入盐，吃得5000克即愈，过清明节勿吃。

眩晕，腰腿痛，性欲低下等：韭黄200克切3厘米长段，开水略烫，摊开凉透；五香豆腐干100克切与韭黄一样长的丝，入碗。将精盐、香醋、味精、麻油倒入盛装韭黄和豆腐干的碗内拌匀食。功能清热解毒，健胃益气，生津润燥，补肾壮阳。

眩晕，腰腿痛，疲劳综合征：生鸡脯肉200克去筋膜，切薄片再切丝入碗，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉上浆；韭黄100克切3厘米长段。炒锅上火，下熟猪油烧四成热，入鸡丝滑散，倒入漏勺沥油。原锅重上火，入鸡丝，再依次入黄酒、精盐、味精及清汤少许翻炒，湿淀粉勾芡，再入韭黄，淋油推匀食。功能温中益气，补精添髓。

眩晕，腰腿痛，慢性关节炎：嫩韭菜100克切3厘米长段，水发香菇、水发黑木耳各30克切丝，鸡蛋1个磕入碗搅散。炒锅上火，入鲜汤、黑木耳、香菇、精盐、黄酒、味精烧沸撇沫，淋鸡蛋液，再入韭菜，轻推炒锅底部，待鸡蛋花漂浮于汤面时，淋麻油搅匀可食。功能补骨健脾，调和脏腑。

胸痹急痛：生韭菜或根2500克，捣汁服。

脂肪肝：粳米100克煮粥沸后，入切细的新鲜韭菜30~60克(或韭菜籽5~10克研细末)、精盐，同煮成稀粥食。

痔疮作痛：①盆盛沸汤，以器盖之，留1孔，用韭菜1把泡汤中，趁热坐孔上，先熏后洗，数次自然脱体。②鲜韭菜50克捣烂，加2克枯矾粉拌匀后，用纱布卷成药栓，外涂花生油滑润，每晚解净大便，临睡前轻轻放置肛内，1次/日，连用7~10日。

盗汗，汗无时：韭根40根，水煎服。

脱肛不收：生韭菜500克切细，以酥拌炒熟，棉裹作2包，更互熨之。

麻疹：韭菜1把，热锅中放植物油25克，油熟后加大米饭1碗炒熟，再入韭菜食。

喉肿难食：韭菜1把，捣碎熬热敷，冷即换。

痛经：粳米100克煮粥沸后，入新鲜韭菜30~60克(切细)及精盐少许，再煮片刻服。

跌打伤吐血：①韭汁、藕汁、茅根汁等化阿胶服。②韭菜汁、童便各适量，和酒少许饮。

跌打破损出血：①韭菜、石灰各适量，共捣饼，候干碾细，每用少许敷患处。②新鲜韭菜250克切碎，放食盐3克拌匀捣泥状，敷损伤处，并用纱布包裹固定，再用酒30毫升数次洒纱布上以保持湿润，3~4小时后去除，次日再敷。

腰腿痛，尿道炎，性欲低下：韭黄100克切段；猪腰子1个剖开，去白色腰臊，切剖花刀，再泡水里使血水浸出去臊味，捞出控干后入碗，加鸡蛋1个、湿淀粉和酱油少许抓匀。炒锅上火，放植物油烧热，投葱、生姜、蒜炅锅，下猪腰子滑散，待其卷成刺猬形时捞出。另将精盐、味精、黄酒、米醋、胡椒粉、鲜汤兑成汁。锅上火，放油烧热，随即入韭黄、兑好的调味汁略炒，再放腰花稍炒。功能补肾强腰，固精止遗。

单纯性消瘦，神经衰弱：猪肉100克切5厘米长丝，韭黄250克切3厘米长段，炒锅上火，入植物油烧热，加肉丝翻炒熟，再入黄酒、韭黄略炒，入味精、精盐，放少许水。烧开后用湿淀粉勾芡，淋花椒油可食。功能生津开胃，健脾益肾。



腰腿痛，尿道炎：嫩韭菜100克切3厘米长段；鸡蛋2个磕碗中，加面粉、湿淀粉调糊，再入韭菜、精盐拌匀。炒锅上中火，放植物油烧五成热，入韭菜鸡蛋糊后改小火，煎至两面微黄出锅切10块。锅内另加油适量，生姜丝炆锅，烹黄酒、酱油、味精、水，再入韭菜饼，用中火收干汤汁，加少许醋，淋麻油可食。功能温补肾阳，健胃通便。

腰膝无力，阳痿遗精：锅烧热，入食油烧七成热，下韭菜400克、鲜虾仁200克略煸炒，调适量白酒、食盐等。功能温阳固涩，强壮机体。

慢性胃炎，贫血：猪肉200克、冬笋50克、香菇25克、韭黄100克分别切长短均匀、粗细一致的丝，加酱油、白糖、黄酒、味精浸渍入味；取适量鸡蛋液、花椒盐和干淀粉放在碗内调成蛋浆；另一只碗内入鸡蛋液适量、湿淀粉25克、面粉50克调蛋糊；猪网油100克晾干，铺平抹上鸡蛋浆，放上切好并浸渍入味的原料丝，卷成长20厘米、宽4厘米的油干生坯。炒锅上火，加油烧七成热，将油干生坯挂上鸡蛋糊，入油锅炸至淡黄色捞起；油温继续升高时，再入油干炸至金黄色捞起沥油，切菱形块，撒花椒盐，淋麻油食。功能益气补虚，健脾养胃，滋阴润燥。

慢性胃炎，疲劳综合征：白豆腐干1块剖成片，再横刀切3厘米长丝，入开水锅略焯，捞出沥水；韭菜250克切2厘米长段。炒锅上火，加植物油烧热后入白豆腐干丝略煸炒装碗中。原锅重新上火，下植物油烧八成热，投韭菜、精盐急炒，再将白豆腐干丝倒入，加味精，迅速翻炒可食。功能健脾暖胃，散淤解毒，润肠通便。

踝关节扭伤：新鲜韭菜（视伤处范围大小定量）捣烂不去汁，入适量面粉，用黄酒或白酒调糊，敷扭伤部位，厚1~1.5厘米，然后用纱布覆盖，绷带包好，每日换药1次。

糖尿病，性欲低下：淡菜50克用热水浸30分钟，韭菜250克切3厘米长段。炒锅上火加植物油，大火烧七成热时入淡菜急火略炒，烹料酒，再入韭菜段翻炒，淡菜熟烂、韭菜变色熟软时调精盐、味精拌匀食。功能补益肝肾，益精养血，补虚降糖。

糖尿病：新鲜韭菜500克入温开水浸30分钟，捞出切碎如细末，即绞汁滤入碗；麦冬、天冬各15克晒干或烘干，研极细末，一分为二，入绵纸袋挂线封口。冲茶饮，2次/日，药袋1个/次，入杯用沸水冲泡，加盖闷15分钟，倒入适量韭菜汁，混匀频饮。一般每袋可连续冲泡3~5次，当日饮完。功能温中补虚，生津止渴，降血糖。