

生活智慧
掌中宝 01

我的 蔬菜医生

WODESHUCAIYISHENG

生活智慧编委会◎编著

蔬菜医生真情奉献

- 8 招展现美容瘦身魔法
- 20 种常见疾病及不适轻松调理
- 4 个季节的蔬菜养生秘诀

花小钱
请食物做你的私人保健师
绝对超值

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社





生活智慧学中华



01

我的蔬菜医生

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录

Contents



第一章

认识健康领域的新时尚——蔬菜医生

□蔬菜的性味归经.....	6
蔬菜的四性.....	6
蔬菜的五味.....	6
蔬菜的归经.....	7
常见蔬菜的性味归经一览表.....	8
□五行五色——用中医的眼光看蔬菜.....	9
绿色蔬菜.....	9
红色蔬菜.....	9
白色蔬菜.....	10
黄色蔬菜.....	10
黑色蔬菜.....	10
□蔬菜饮食宜与忌.....	11
炒蔬菜前宜沥尽水分.....	11
蔬菜宜一餐吃完.....	11
不要生吃菜豆.....	11
□细数蔬菜中的营养成分.....	12
蛋白质.....	12
碳水化合物.....	12
脂肪.....	12
膳食纤维.....	12
维生素及矿物质.....	13
其他.....	13



□蔬菜选购有秘诀	14
各类蔬菜的选购要领.....	14
有机蔬菜的选购与鉴别.....	15
□烹调蔬菜时的大学问.....	16
蔬菜的烹调原则.....	16
烹调方法的宜与忌.....	17
□蔬菜的保健功效.....	19
帮助排毒.....	19
增强免疫力.....	19
调节人体酸碱平衡.....	20
带来好气色.....	20
维护胃健康.....	20
筑起抗癌防线.....	20
预防疾病.....	21
永葆青春.....	21
□蔬菜也惹祸——常见的“蔬菜病”	22
多吃红薯——易烧心.....	22
多吃辣椒——易致癌.....	22
过多吃紫菜——易导致甲亢.....	22
多吃鲜木耳——易导致皮肤病.....	22



第二章

蔬菜医生的美容瘦身魔法

排毒养颜.....	24
滋润皮肤.....	26
消除水肿.....	28
战痘祛斑.....	30
减肥瘦身.....	32
丰胸美胸.....	34
亮眼明眸.....	36
养护秀发.....	38



第三章

蔬菜医生帮你调理常见疾病及不适

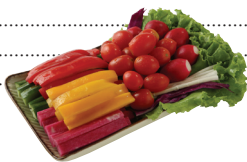
咳嗽.....	40
感冒.....	42
过敏性鼻炎.....	44
口腔溃疡.....	46
消化不良.....	48
便秘.....	50
胃痛.....	52
食物中毒.....	54
皮肤过敏.....	56
头痛、头晕.....	58
流鼻血.....	60
高血压.....	62
糖尿病.....	64
慢性咽炎.....	66
免疫力低下.....	68
脂肪肝.....	70
慢性肾炎.....	72
失眠.....	74
发烧.....	76
心血管疾病.....	78



第四章

蔬菜医生教你四季养生的秘诀

春季养生秘诀.....	80
夏季养生秘诀.....	84
秋季养生秘诀.....	88
冬季养生秘诀.....	92



认识健康领域的新时代——蔬菜医生

蔬



蔬菜的性味归经
蔬菜饮食宜与忌
细数蔬菜中的营养成分
蔬菜选购有秘诀
烹调蔬菜时的大学问
蔬菜的保健功效
.....



蔬菜的性味归经



各种蔬菜都有自己的“性味归经”，调养身体时要遵循这种“性味归经”才能调节人体阴阳，滋养五脏六腑，从而达到预防疾病的目的。

蔬菜的四性

蔬菜的四性，是指蔬菜具有寒、热、温、凉四性，这四性指的是人在吃完这些食物后的身体反应。

介于两者之间的，为不温不热、不寒不凉。因此，根据蔬菜的属性合理食用，才是真正的健康之道。



蔬菜属性	代表蔬菜	适宜体质
寒凉性蔬菜	芹菜、冬瓜、大白菜、空心菜、黄瓜等	实热体质
温热性蔬菜	生姜、韭菜、韭黄、蒜苗、辣椒、葱等	偏寒体质
较平和性蔬菜	黄花菜、胡萝卜、土豆、甘蓝、豌豆等	各种体质

蔬菜的五味

蔬菜的五味是指蔬菜中辛、甘、酸、苦、咸五种味；除此之外，实际上还有淡味、涩味，人们习惯上把淡味归入甘味，把涩味归入咸味。不同的味具有不同的作用和功效，如下表：

蔬菜归味	蔬菜功效	代表蔬菜
苦味蔬菜	有清热、泻火、祛湿、降气、解毒等作用	苦瓜、苦菜、蒲公英、莴笋等
甘味蔬菜	有补益和缓解疼痛、痉挛等作用	南瓜、丝瓜、白菜、油菜等
辛味蔬菜	有发散行气、活血等作用	生姜、葱、蒜、辣椒、韭菜等
酸味蔬菜	有敛汗、止喘、止泻、固涩、利尿等作用，同时还具有健脾开胃，增强肝脏等功能	马齿苋、落葵、西红柿等 
咸味蔬菜	有软坚、散结、润下和补益阴血等作用	海带、石花菜、紫菜等

● 蔬菜的归经

蔬菜的归经是指蔬菜对人体各部位的特殊作用，它表明蔬菜对人体作用具有重点选择性。如山药归脾经，空心菜归肠经。此外，性味相同的蔬菜，归经也有所不同。如同为补益的蔬菜，有的归入心经，能养心安神；有的归入脾胃经，能健脾开胃。蔬菜同药物一样，也有一菜归两经或三经的情况，如黄瓜归肺经、胃经、大肠经等。



↑ 蔬菜不仅是饱腹之物，吃对了还有保健之功效呢！

常见蔬菜的性味归经一览表

蔬菜名称	性味	归经
青椒	性温，味辛	归胃、肠经
菜花	性平，味甘	归肾、脾、胃经
菠菜	性凉，味甘	归胃、肠经
黄瓜	性凉，味甘	归肺、胃、大肠经
油菜	性凉，味甘	归肝、脾、肺经
生菜	性凉，味甘	归胃、膀胱经
冬瓜	性寒，味甘	归肺、大肠、小肠、膀胱经
苦瓜	性寒，味苦	归脾、胃、心、肝经
芹菜	性凉，味甘	归肺、胃、肝经
南瓜	性温，味甘	归脾、胃经
韭菜	性温，味辛	归肝、胃、肾经
洋葱	性温，味辛	归心、脾、胃经
大白菜	性平、微寒，味甘	归胃、肠经
西红柿	性微寒，味甘、酸	归心、肺、胃经

↓认清蔬菜的性味归经，才能更好地利用蔬菜来养生。



五行五色——用中医的眼光看蔬菜



中国传统的五行学说认为世界的元素是由金、木、水、火、土架构而成，此五行各有其代表色，分别是白、绿、黑、红、黄。同时五行学说也可以对应人体的五个重要脏器，即肺、肝、肾、心、脾。这种对应关系透露出一个信息，即只要均衡地食用这五种颜色的蔬菜，就能平衡滋养五脏，增强身体的抵抗力与自愈力，延年益寿。

绿色蔬菜

绿色蔬菜如菠菜、芦笋、芹菜、生菜、青椒等富含**维生素C**、**维生素B₁**、**维生素B₂**、**胡萝卜素**和**铁**、**硒**、**钼**等微量元素以及大量膳食纤维，

有利于维持人体的酸碱平衡，保持肠道内正常菌群的繁殖，改善消化功能，使大便通畅，还有预防紫外线伤害的作用。绿色蔬菜对高血压及失眠有一定的镇静功效，同时还有益于肝脏的休养生息，维持良好的肝脏排毒功能，做好体内环保。另外，绿色的蔬菜还含有**酒石黄酸**，能阻止糖类变成脂肪囤积，可以说是维持好身材所不可或缺的法宝。

↓生菜



↑菠菜

红色蔬菜

红色蔬菜呈现红色的原因是其含有**类胡萝卜素**，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，还能提高人体免疫力。其代表蔬菜有**西红柿**、**红甜椒**、**胡萝卜**等。它们含有**番茄红素**、 **β -胡萝卜素**、**维生素A**、**维**

生素C、**氨基酸**、**铁**、**锌**、**钙**等，可以增加人体细胞的活力，预防感冒，并能刺激食欲和神经系统，有益于心脏的健康。近几年来，**番茄红素**这个词被越来越多的男性所了解，因为这种东西对男性的前列腺有益。于是，这些含有**番茄红素**的食品也逐渐成了男性饮食的新宠。

一小西红柿



↑胡萝卜

白色蔬菜

偏白色的蔬菜，如菜花、山药、白萝卜、莲藕、茭白、竹笋、冬瓜、洋葱等，通常含有丰富的膳食纤维及一些抗氧化物质，有助于安定情绪、理清思绪，并润肺润燥，对皮肤有保湿作用。另外，它们还具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌的作用。

→ 菜花



↓ 冬瓜

黄色蔬菜

黄酮类物质使蔬菜呈现黄色，同时具有抗酸化的作用，对动脉粥样硬化、癌症、细胞老化有预防效果。胡萝卜、南瓜、黄花菜、黄甜椒、红薯、黄豆等黄色食品都含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素E和少量的油脂，可以健脾护肝，预防胃炎、夜盲症，使皮肤变得细嫩，并有中和致癌物质的作用。黄色蔬菜还富含维生素A和维生素D。维生素A能保护胃肠黏膜，维生素D具有促进钙、磷两种矿物质吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功效，能延缓生理老化，调节胃肠的消化功能。

→ 南瓜



← 红薯

黑色蔬菜

黑色蔬菜的营养价值最高，代表蔬菜包括紫菜、海带、香菇、黑木耳等，其表皮之所以呈现黑色，是因为含有丰富的色素类物质等。这些色素类物质具有很强的抗氧化性，能起到抗衰老的作用。与浅色蔬菜相比，黑色蔬菜含有更加丰富的氨基酸和微量元素，可提高人体抵抗力。此外，黑色蔬菜中的钾、镁、钙等矿物质的含量也高于普通蔬菜，这些矿物质大多以有机酸盐的形式存在于蔬菜中，对维持人体的离子平衡、保护肾脏有重要作用。

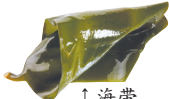
↓ 香菇



→ 紫菜



→ 黑木耳



↑ 海带

蔬菜饮食宜与忌



尽管蔬菜对人体十分有益，但是也要讲究科学食用。如果食用不当，蔬菜也会给人体带来诸多麻烦。因此，我们在食用或烹饪时应注意以下几点：

炒蔬菜前宜沥尽水分

蔬菜经水洗涤或焯烫后，在炒菜前，必须把蔬菜表面的水沥尽控干，尤其是叶菜类。若将材料从水中捞出后就迅速投入油锅中大火快炒，不仅会溅油，而且会越炒水溢出越多，使蔬菜中大量可溶性营养成分随汁液扩散到汤汁中，影响营养价值和口感。

蔬菜宜一餐吃完

新鲜蔬菜一次不要烹调太多，烹调后即食，一餐吃完。如果蔬菜焖煮的时间太长或放置时间太久，人吃了就会使血液中的亚硝酸盐含量大大增加，引起高铁血红蛋白症，导致组织缺氧，还可使血管扩张、血压降低，易使人出现口唇甚至全身皮肤青紫、气促、恶心、腹痛、腹泻等症状，重者可出现昏迷抽搐，甚至死亡。

不要生吃菜豆

芸豆、扁豆、四季豆和黄豆等豆类中含有皂素、植物血球凝集素和抗胰蛋白酶因子。如果生吃或食用未熟透的菜豆可引起中毒反应。饮用未煮透的豆浆也会引起上述症状。

→食用蔬菜有很多禁忌，一定要避开这些误区，合理烹饪和食用哦。



细数蔬菜中的营养成分



我们每天都应该均衡地摄入各种营养素，这些营养素至少应该包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、维生素、矿物质、膳食纤维等。千万别以为只有米面、肉类、鸡蛋、牛奶等食物才含有这些营养素，蔬菜中也含有很多人体必需的营养素，并且很多营养素是在蔬菜以外的食物中找不到的。

蛋白质

蛋白质分为完全蛋白（即优质蛋白）和不完全蛋白，蔬菜中的蛋白质多为不完全蛋白，不利于人体吸收。而黄豆中的蛋白则是优质蛋白。因此蔬菜与黄豆搭配着吃，蛋白质互补且吸收率高。

碳水化合物

碳水化合物也称为糖类。蔬菜中所含的糖分比较少，而且以多糖为主，多糖不能被人体吸收，只能经人体消化道内各种酶水解成单糖后才能被缓慢吸收，因此不会导致人体血糖骤增。所以，蔬菜尤其适合糖尿病患者食用。

脂肪

蔬菜中也含有少量的脂肪，它们是人体必需而体内又不能自行合成的不饱和脂肪酸，有着维持新陈代谢平衡的作用。

膳食纤维

膳食纤维是人体中的消化酶无法消化的物质，多存在于植物中，特别是蔬菜中最为常见。膳食纤维分为水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。水溶性膳食纤维会吸收一些对身体有害的物质排出体外；不溶性膳食纤维在

吸收胃及肠道里的水分之后会膨胀，进而促进排便。一般来说，需要咀嚼越久的蔬菜，含有的膳食纤维也就越多；从颜色上判断，一般颜色越深的蔬菜，所含的膳食纤维就越多。



维生素及矿物质

维生素及矿物质是维持身体正常生理机能不可或缺的营养素，而大部分的维生素和矿物质都可以从蔬菜中获得，从蔬菜里获取维生素及矿物质既经济又安全。这里介绍一下蔬菜中所含的几种主要维生素和矿物质，如下表：

营养成分		功效	代表蔬菜
维生素	维生素A	可维持视力与黏膜细胞的健康，并调节皮肤的新陈代谢	南瓜、西兰花、胡萝卜、西红柿等
	B族维生素	能协助能量产生与调整热量代谢，预防疲劳	玉米、南瓜、茄子、菌类等
	维生素C	可以抗氧化，抑制黑色素的形成	油菜、薄荷、青椒、白菜、辣椒、菜花等
	维生素E	能抗氧化，延缓衰老	莴笋、菠菜、红薯、山药等
矿物质	钙	维持肌肉、骨骼、神经系统的正常功能	油菜、小白菜、芹菜、海带等
	铁	协助身体的造血功能，大多存在于深绿色蔬菜中	菠菜、芥菜、木耳菜、苋菜、莴笋
	锌	促进人体生长发育	菌类等

其他

西红柿中的番茄红素、香菇中的多糖体、胡萝卜中的胡萝卜素、海带中的胶质等营养素可以让人体生理机能维持正常与平衡。



蔬菜选购有秘诀



蔬菜是否好吃，要看其新鲜度。因为新鲜，才能使蔬菜保留最多的养分，口感也更鲜脆清甜。挑选蔬菜其实有很多学问，不同的蔬菜有着不同的选购标准。掌握要领，才能买到既美味可口又经济实惠的蔬菜。

各类蔬菜的选购要领

我们要挑选根茎饱满、茎叶新鲜的优良蔬菜，已经发皱、褪色的则不宜食用。另外，还要注意不要挑选颜色、形状或气味不佳的蔬菜，此类蔬菜可能添加了化学药剂，有害身体，故需小心选择。以下就为大家介绍挑选不同种类蔬菜的要诀：

叶菜类

叶菜类蔬菜主要的可食部分是菜叶与嫩茎，像大白菜、油菜、菠菜、空心菜、龙须菜等都属于叶菜类。一般以各种叶菜的叶片作为挑选考虑，例如：大白菜要选叶厚的、空心菜和菠菜要选幼嫩带根的。综合来说，叶菜类蔬菜的挑选重点是以菜叶肥大、叶面光滑为佳，勿购买菜叶已经枯萎、变色、长斑点的叶菜。

↓ 油菜



根茎类

根茎类蔬菜又可细分为根菜类、块茎类和茎菜类。根菜类蔬菜是指食用其根部的蔬菜，如胡萝卜、白萝卜、小红萝卜等；块茎类蔬菜是指食用其块茎的蔬菜，如土豆、红薯、莲藕等；茎菜类蔬菜是指食用其茎部的蔬菜，如芹菜、葱等。根菜类蔬菜应挑选形状饱满、结实者为佳；块茎类蔬菜应挑选未发芽者，否则会有毒素；茎菜类蔬菜则要选择鲜嫩、外表无受伤、无腐烂颓软者为佳。

→ 土豆



→ 莲藕

菌类

菌类包括干香菇、洋菇、金针菇、黑木耳等。挑选香菇应以菇形完整厚实、干燥度佳、表面带深褐色、菇伞有花形裂纹、伞内呈米白色、闻起来有自然香气的为优。伞内过白或有黑点则属劣等品；表面摸起来粉粉的、闻起来有霉味的表示已有可能出现霉菌。

黑木耳应挑选干燥、正反两面“黑白分明”者为佳，若白色那面出现灰黑的颜色，即不新鲜；水发黑木耳则挑选闻起来没有异味、颜色不是特别鲜明的为宜。

瓜果类

苦瓜、冬瓜、茄子、青椒、西红柿等都属于瓜果类。苦瓜、冬瓜应选择幼嫩、颜色鲜明、无斑点者；茄子应选择肉质饱满但身软、蒂呈鲜绿的；青椒应尽量挑选肉厚、外表大而直、无弯曲的。

豆荚、种子类

此类蔬菜包括豌豆、四季豆、豆芽菜等，应该挑选色泽自然、未染色素、表皮光滑者。

有机蔬菜的选购与鉴别

- ◎挑选时应选择感觉新鲜，口感清脆的蔬菜。
- ◎市场摊贩的蔬菜来源经常变换，质量没有保证。要到信誉好的有机食品店或者正规超市购买。不仅质量有保证，而且因为大宗采购，价格也会相对便宜。
- ◎选购时要注意蔬菜包装上的有机认证标志。

→不同的蔬菜有着不同的选购标准，以此为准才能选到新鲜营养的蔬菜。



烹调蔬菜时的大学问



蔬菜的营养价值除了受品种、产地、季节等因素的影响外，还受烹调加工方法的影响。正确的烹调方法可提高蔬菜的营养价值，防止营养素的流失。

蔬菜的烹调原则

蔬菜须先洗后切，切后即烹

蔬菜在烹调前必须清洗。但先洗后切与切后再洗，其营养损失程度差别很大。蔬菜中的水溶性维生素和矿物质等都能溶于水。它们存在于蔬菜组织或汁液中，受到纤维等组织的保护，如组织不破坏就处于稳定状态，因而在清洗时不至于损失营养。因此，蔬菜加工得越细小，与水接触时间越长，营养成分也就流失得越多。

少去皮，少切细块

蔬菜去皮越少越好，切的块越大越好，这是因为蔬菜的营养素多集中在外皮，去皮或切得细碎会使营养素流失更多。

绿叶蔬菜宜急火快炒

绿叶蔬菜应采用急火快炒，即加热温度为 $200^{\circ}\text{C} \sim 250^{\circ}\text{C}$ ，加热时间不超过5分钟。这样可以减少维生素和可溶性营养成分的流失。

↓蔬菜必须先洗后切，才能最大程度保留其营养成分。

