

鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安



吃对蔬菜

CHIDUI SHUCAI PAIHAODU

排好毒

第2版

林素菊◎编著
卞嘉茗◎修订



80种常见蔬菜营养全

排毒+200多个实用小偏方



中国纺织出版社

吃对蔬菜 排好毒

第2版

林素菊 编著
王嘉名 修订



中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃对蔬菜排好毒 / 林素菊编著; 卞嘉茗修订. --2版.
--北京: 中国纺织出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5064-9640-7

I. ①吃… II. ①林… ②卞… III. ①蔬菜—
食物养生—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第036038号

责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版 2014年6月第2版第5次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 247千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章 开启蔬菜健康密码

蔬菜营养全解析	12
五色蔬菜补五脏	15
蔬菜也有四性五味	16
看体质选蔬菜	18
食用蔬菜有宜忌	20
四季蔬菜养生	22

第二章 叶菜类

菠菜 —— 维生素的宝库	26
芹菜 —— 天然降压药	28
油菜 —— 美肤良菜	30
油麦菜 —— 富矿生食菜	32
小白菜 —— 吃出水灵	34
大白菜 —— 百菜之王	36
圆白菜 —— 治胃病的良药	38
茼蒿 —— 植物营养素	40
莴苣 —— 千金菜	42
韭菜 —— 起阳草	44
芥菜 —— 菜中甘草	46
香菜 —— 佐味佳蔬	48
空心菜 —— 南方奇蔬	50
西芹 —— 肠胃清道夫	52

生菜 ——最适合生吃	54
芥菜 ——长寿菜	56
芥蓝 ——消食开胃	58
马齿苋 ——天然抗生素	60
苋菜 ——补血良菜	62
雪里蕻 ——腌菜珍品	64
椿芽 ——助孕素	66

茴香 ——开胃佐料	68
莼菜 ——水中抗癌菜	70
豆苗 ——美肌圣品	72
娃娃菜 ——抗癌佳品	74
蕨菜 ——山菜之王	76
鸡毛菜 ——天然镇静剂	78

第三章 果菜类

辣椒 ——开胃第一名	82
番茄 ——抗癌又养颜	84
黄瓜 ——美容瘦身都靠它	86
茄子 ——血管卫士	88
西葫芦 ——最佳美容品	90
丝瓜 ——美人蔬	92
南瓜 ——植物界最大的浆果	94
冬瓜 ——白玉珍藏	96
苦瓜 ——君子菜	98
玉米 ——皇冠上的珍珠	100
扁豆 ——健脾和胃素补佳品	102
豌豆 ——高纤维宝石	104
四季豆 ——止呕良蔬	106

蚕豆 ——绿色牛奶	108
豇豆 ——豆中上品	110
毛豆 ——女人恩物	112
芸豆 ——咸甜两吃	114
菱角 ——水中落花生	116



第四章

根菜类/茎菜类/花菜类

胡萝卜——护眼大使	120	芦笋——全面抗癌	144
白萝卜——小人参	122	荸荠——地下雪梨	146
山药——养胃宰相	124	慈姑——救荒本草	148
甘薯——抗癌明星	126	洋葱——杀菌能手	150
牛蒡——媲美人参	128	大葱——提神配菜	152
百合——止咳良药	130	香葱——调味圣品	154
芋头——补虚佳品	132	大蒜——天然抗菌素	156
土豆——地下苹果	134	生姜——止呕抗衰	158
魔芋——瘦身魔力宝贝	136	菜花——穷人的医生	160
莲藕——生熟两用	138	西兰花——蔬菜皇冠	162
竹笋——油脂杀手	140	黄花菜——健脑忘忧	164
茭白——水中人参	142		

第五章

其他类别蔬菜

豆芽菜——清心养身	168	黑木耳——素中之荤	176
海带——含碘冠军	170	香菇——山珍之王	178
紫菜——海洋黑金	172	口蘑——草原明珠	180
银耳——长生不老药	174	金针菇——增智菇	182
		草菇——放一片，香一锅	184
		平菇——素中鲍鱼	186
		猴头菇——蘑菇之王	188
		榛蘑——东北第四宝	190



糖尿病	194	老年人保健	208
高血压	195	抗辐射	210
高血脂	196	抗疲劳	211
便秘	197	抗压力	212
贫血	198	抗衰老	213
胃病	199	防癌抗癌	215
感冒	200	调理肠胃	221
咳嗽	201	增进食欲	222
失眠	202	清热消暑	224
月经不调	203	缓解酸痛	225
瘦身	204	祛湿消肿	226
美肤	205	缓解腹泻	227
孕产期呵护	206	缓解咽喉肿痛	227
婴幼儿喂养	207		

附录1

养护五脏的蔬菜速查/228

养肝	228
护心	229
健脾	230
润肺	231
补肾	232
五脏排毒时间表	233

附录2

按拼音快速查找蔬菜/234



鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安



吃对蔬菜

CHIDUI SHUCAI PAIHAODU

排好毒

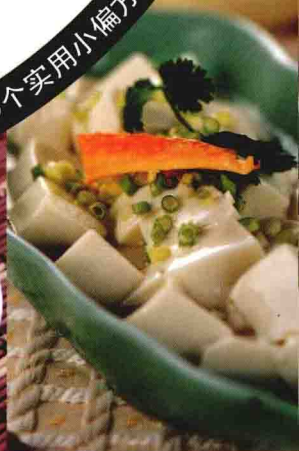
第2版

林素菊◎编著
卞嘉茗◎修订



80种常见蔬菜营养全

排毒+200多个实用小偏方



中国纺织出版社

本书特色

360° 全方位呈现蔬菜



背景知识 · 别名 · 产季
营养成分及含量 · 饮食宜忌 · 健康功效
食用性质 · 选购秘诀 · 保存要点
厨房妙招 · 特效食谱 · 实用小偏方



· 林素菊

中国农业大学食品科学与工程专业博士，专业方向农产品加工及贮藏工程，主要从事食品安全、营养流行病学研究，于Food Chemistry、食品学会等发表论文数篇，美国食品科学技术学会（IFT）会员。目前从事公共卫生、食品安全、社会公共服务等方面的研究咨询工作，参与中国疾病预防控制中心、北京市卫生局、北京疾病预防控制中心等机构的多项研究工作，研究成果获高度认可。

CHIDUI SHUCAI PAIHUODU



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
关注“中国纺织出版社”
回复“美食”“养生”“生活”
尽享更多生活类图书

上架建议：食疗保健

ISBN 978-7-5064-9640-7



9 787506 496407 >

定价：49.80元

吃对蔬菜 排好毒

第2版

林素菊 编著
王嘉名 修订



中国纺织出版社

前言

饮食是一种艺术，一种融合了各种感觉的艺术，色、香、味、形俱全，令人赏心悦目。而饮食又与健康密切相关。我国唐代名医孙思邈说：“凡欲治病，先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔。”明代医药学家李时珍也说道：“膳食者养生，不膳食者伤身。”英国著名作家萧伯纳享龄94岁，他曾说：“大鱼大肉未必对身体有益。”西方医学之父波克莱斯也说：“天然的食物是最好的医药。”相对于这些名家之言，我国民间的各种养生谚语同样充满了智慧：“鱼生火、肉生痰，青菜萝卜保平安。”“三天不吃青，眼睛冒金星。”从这里不难看出，蔬菜对平衡饮食乃至防病抗病有着不可忽视的作用，常食蔬菜对人体健康极为有益。

《中国居民膳食指南》指出，正常成人每天应摄入300~500克蔬菜，最好能有一半是深色蔬菜。蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，还含有能帮助人体抵抗有害物质侵害的活性成分。

编写本书的初衷，就是为了帮助读者了解身边常见的蔬菜，合理安排好家庭膳食。本书从解析蔬菜的营养入手，带领读者认识蔬菜的颜色、食用性质和味道，以及与人体健康的关系；指导读者如何根据自身体质食用对应的蔬菜，如何根据节气的变化选择合适的蔬菜养生；告诉读者蔬菜在保存、烹饪和搭配上有哪些宜忌。另外还针对一些常见病症，介绍了最适宜的保健蔬菜，力求呈现最佳食疗（饮食疗法）效果。

P R E F A C E

新鲜的蔬菜是公认的防病保健食物。本书图文并茂，精心挑选了80种常见蔬菜，如青翠的叶菜类、可口的果菜类、鲜嫩的花菜类、可果腹充饥的根茎菜类和其他种类等；详细介绍了每种蔬菜的上市季节、营养成分、健康功效、饮食宜忌、选购秘诀、保存要点、厨房妙招，还筛选推出了健康养生特效食谱、妙用食疗方等。

本书如同一个丰富多样的菜篮子，由读者任意选取，巧妙搭配；吃对蔬菜，全家健康。



第一章 开启蔬菜健康密码

蔬菜营养全解析	12
五色蔬菜补五脏	15
蔬菜也有四性五味	16
看体质选蔬菜	18
食用蔬菜有宜忌	20
四季蔬菜养生	22

第二章 叶菜类

菠菜——维生素的宝库	26
芹菜——天然降压药	28
油菜——美肤良菜	30
油麦菜——富矿生食菜	32
小白菜——吃出水灵	34
大白菜——百菜之王	36
圆白菜——治胃病的良药	38
茼蒿——植物营养素	40
茼蒿——千金菜	42
韭菜——起阳草	44
荠菜——菜中甘草	46
香菜——佐味佳蔬	48
空心菜——南方奇蔬	50
西芹——肠胃清道夫	52

生菜 —— 最适合生吃	54
芥菜 —— 长寿菜	56
芥蓝 —— 消食开胃	58
马齿苋 —— 天然抗生素	60
苋菜 —— 补血良菜	62
雪里蕻 —— 腌菜珍品	64
椿芽 —— 助孕素	66

茴香 —— 开胃佐料	68
莼菜 —— 水中抗癌菜	70
豆苗 —— 美肌圣品	72
娃娃菜 —— 抗癌佳品	74
蕨菜 —— 山菜之王	76
鸡毛菜 —— 天然镇静剂	78

第三章 果菜类

辣椒 —— 开胃第一名	82
番茄 —— 抗癌又养颜	84
黄瓜 —— 美容瘦身都靠它	86
茄子 —— 血管卫士	88
西葫芦 —— 最佳美容品	90
丝瓜 —— 美人蔬	92
南瓜 —— 植物界最大的浆果	94
冬瓜 —— 白玉珍藏	96
苦瓜 —— 君子菜	98
玉米 —— 皇冠上的珍珠	100
扁豆 —— 健脾和胃素补佳品	102
豌豆 —— 高纤绿宝石	104
四季豆 —— 止呕良蔬	106

蚕豆 —— 绿色牛奶	108
豇豆 —— 豆中上品	110
毛豆 —— 女人恩物	112
芸豆 —— 咸甜两吃	114
菱角 —— 水中落花生	116



第四章

根菜类/茎菜类/花菜类

胡萝卜——护眼大使	120
白萝卜——小人参	122
山药——养胃宰相	124
甘薯——抗癌明星	126
牛蒡——媲美人参	128
百合——止咳良药	130
芋头——补虚佳品	132
土豆——地下苹果	134
魔芋——瘦身魔力宝贝	136
莲藕——生熟两用	138
竹笋——油脂杀手	140
茭白——水中人参	142

芦笋——全面抗癌	144
荸荠——地下雪梨	146
慈姑——救荒本草	148
洋葱——杀菌能手	150
大葱——提神配菜	152
香葱——调味圣品	154
大蒜——天然抗菌素	156
生姜——止呕抗衰	158
菜花——穷人的医生	160
西蓝花——蔬菜皇冠	162
黄花菜——健脑忘忧	164

第五章

其他类别蔬菜

豆芽菜——清心养身	168
海带——含碘冠军	170
紫菜——海洋黑金	172
银耳——长生不老药	174

黑木耳——素中之荤	176
香菇——山珍之王	178
口蘑——草原明珠	180
金针菇——增智菇	182
草菇——放一片，香一锅	184
平菇——素中鲍鱼	186
猴头菇——蘑菇之王	188
榛蘑——东北第四宝	190



糖尿病.....	194	老年人保健.....	208
高血压.....	195	抗辐射.....	210
高血脂.....	196	抗疲劳.....	211
便秘.....	197	抗压力.....	212
贫血.....	198	抗衰老.....	213
胃病.....	199	防癌抗癌.....	215
感冒.....	200	调理肠胃.....	221
咳嗽.....	201	增进食欲.....	222
失眠.....	202	清热消暑.....	224
月经不调.....	203	缓解酸痛.....	225
瘦身.....	204	祛湿消肿.....	226
美肤.....	205	缓解腹泻.....	227
孕产期呵护.....	206	缓解咽喉肿痛.....	227
婴幼儿喂养.....	207		

附录1

养护五脏的蔬菜速查/228

养肝.....	228
护心.....	229
健脾.....	230
润肺.....	231
补肾.....	232
五脏排毒时间表.....	233

附录2

按拼音快速查找蔬菜/234



