

买菜烧饭治小病

# 菜篮子也是 药箱子

吃对食物  
吃对时间  
搭配得宜

家常饮食也能发挥大作用

身边的食材就是  
灵丹妙药

「安身之本，必须于食。不知食宜者，不足以全生。」

——我国唐代著名医学家·「药王」孙思邈

「你的食物就是你的医药！」

——欧洲医学奠基人·「医学之父」希波克拉底



主编◎孙建光



一本专家为您贴心打造的  
**健康饮食养生指南**

中医食疗学与现代营养学完美结合的科普佳作

解开饮食营养的迷思

跟着知名中医食疗与营养专家

吃对食物不生病！



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 菜篮子也是 药箱子

买菜烧饭治小病

主编◎孙建光

身边的食材就是  
灵丹妙药



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

菜篮子也是药箱子/孙建光主编. —青岛:青岛出版社,2014

ISBN 978 - 7 - 5436 - 9420 - 0

I. ①菜… II. ①孙… III. ①蔬菜—水果—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 181052 号

书 名 菜篮子也是药箱子——买菜烧饭治小病

主 编 孙建光

副 主 编 高 媛 谢寒冰

编 委 仇勇刚 高 玲 黄文雅 李 帅 李琦玥 王新英  
颜廷燕 田秀娟 唐成珍 杨晓祯 栾岩岩 白 丽  
孔 荣 肖玉燕 侯延云 刘 倩 曹 明 王玮玮  
许 丽 刘腾杰 庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 宋夏晖  
刘 英 郑琳琳 胡 勇 曹 娟 陈 潇 冯 燕

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532—85814750(兼传真) 68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

版式设计 刘 欣

封面设计 祝玉华

照 排 青岛时代正方文化传媒有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 21.5

字 数 380 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 9420 - 0

定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629

本书建议陈列类别:养生保健

# 目录 contents



## 上 篇

### 食之有理菜根香

#### ● 白 菜

菜中之王,甘润除烦渴,防乳癌,小验方治感冒 / 2

#### ● 百 合

宁心安神,百事合意 / 7

#### ● 菠 菜

含铁大王,补血佳蔬,有助于稳定血糖 / 11

#### ● 菜 花

菜中之花,抗癌防癌,疏通血管,通畅大小便 / 14

#### ● 莼 菜

江南美味,清胃肠热,益智健体,增强免疫力 / 17

● 葱

“和事草”，厨房必备，防治感冒，降低“三高” / 22

● 大蒜

天然抗生素，排毒清肠，保护肝脏，防治心脑血管病 / 27

● 冬瓜

减肥美容，清热利尿，暑天感冒就喝冬瓜粥 / 33

● 番茄

降脂降压，防脑血栓，健胃消食，生吃熟吃两相宜 / 36

● 海带

润肠抗癌，抗寒壮阳，适合搭配豆腐与芝麻 / 42

● 胡萝卜

称为“小人参”，也是婴儿的最佳辅食 / 47

● 黄瓜

健脑安神，降糖减肥，减皱润肤的“美容高手” / 51

● 茴香

暖胃行气，散寒止痛，调理寒疝腹痛与痛经 / 55

● 茭白

素中之荤，解烦热，消水肿，退黄疸，嫩白养颜 / 57

● 韭菜

壮阳固精的“起阳草”，蔬菜中的“伟哥” / 62

## ● 卷心菜

杀菌消炎,防癌抗癌,胃溃疡患者的食疗佳品 / 65

## ● 空心菜

清热解毒,洁齿润肤,通便降脂,适合糖尿病人 / 69

## ● 苦 瓜

君子菜,减肥降脂降血糖,防治青春痘,教你自做苦瓜茶 / 72

## ● 辣 椒

开胃助消化,外用消炎治冻疮,辣得有道理 / 77

## ● 芦 笋

世界公认的“抗癌新星”,你岂能忽视 / 82

## ● 萝 卜

吃着萝卜喝着茶,气煞太医满街爬 / 85

## ● 马铃薯

十全十美的食物,世界人民的最爱 / 89

## ● 木 耳

排毒抗辐射,特别适合电脑族 / 93

## ● 南 瓜

瓜肉补血,保护胃黏膜,瓜子有益前列腺 / 97

## ● 藕

食补佳品,生熟各有益处,藕节含服治咽炎 / 102

## ● 芥 菜

三月三,芥菜当灵丹 / 106

## ● 茄 子

维生素 P 宝库,血管健康的卫士 / 110

## ● 芹 菜

有“药芹”美誉,芹菜叶也有降压效果 / 113

## ● 山 药

健脾益胃,滋肾益精,药食两用的大明星 / 116

## ● 生 姜

家备小姜,小病不慌 / 120

## ● 丝 瓜

通乳调经,美容养颜的“女人瓜” / 125

## ● 四季豆

调和脏腑,四季安康 / 128

## ● 茼 蒿

安心神,养脾胃,消痰饮,吃火锅的最佳配菜 / 133

## ● 莴 苣

利尿通便,消积下气,能治受寒腹痛 / 137

## ● 香 菜

小配角也有大用处,和胃调中治打嗝 / 141

● 香 菇

菇中之王,增强免疫力,延缓衰老 / 143

● 洋 葱

抗击流感病毒,降脂降压降血糖,防癌抗衰老 / 147

● 油 菜

佳蔬良药,真是太“有才”了 / 151

● 竹 笋

既是“素中仙”,自然有一套 / 154

● 紫 菜

和血养心,治热气壅塞咽喉及郁结积块 / 159

## 下 篇

### 果然有理话健康

● 荸 荠

江南人参,促进发育,预防流感,儿童适宜 / 164

● 菠 萝

醒酒解腻,消食止泻,特别适合饭后食用 / 168

● 草 莓

美容鲜果,开胃明目,咽痛声哑就喝草莓汁 / 172

## ● 橙 子

疗疾佳果,常吃防癌防结石,治疗乳房肿痛 / 175

## ● 大 枣

补血能手,抗过敏,保肝安神,缓解更年期症状 / 184

## ● 甘 蔗

榨汁就是“天生复脉汤”,善治肺热咳嗽与尿赤 / 189

## ● 核 桃

补虚强体,补脑益智,自己来做“核桃奶” / 193

## ● 橘 子

全身都是宝,吃多易上火 / 199

## ● 梨

生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴 / 205

## ● 荔 枝

能量之王,增强免疫功能,调治晨间腹泻 / 210

## ● 菱 角

抗癌佳果,熬粥益肠胃,教你制作“大补汤” / 214

## ● 龙 眼

滋补佳品,补益心脾,养血安胎,增强记忆,延缓衰老 / 218

## ● 芒 果

抗菌降脂,明目美肤,止晕止吐,善调孕妇胸闷作呕 / 222

● 猕猴桃

维生素 C 之王,营养全面,调节糖代谢 / 227

● 木 瓜

丰胸美容的高手,健脾消食的佳品 / 232

● 柠 檬

女人的圣果,效果神奇的厨房良药 / 237

● 枇 杷

润肺佳果,能治咽喉肿痛,预防四时感冒 / 249

● 苹 果

全方位的健康水果,试试苹果瘦身法吧 / 253

● 葡 萄

养心果,预防心血管病,葡萄汁的妙处多多 / 261

● 桑 葚

益肾固精,明目黑发,教你自制桑葚膏 / 267

● 山 楂

降脂降压,软化血管,煮水治菌痢 / 275

● 柿 子

护心解酒,涩肠止血,柿霜治口疮有特效 / 281

● 桃 子

天下第一果,保肝利胆,利尿消肿,美肤养颜 / 285

## ● 无花果

抗癌效果显著,通利肠道,利咽消肿,低热量的绿色食品 / 289

## ● 西 瓜

热天吃西瓜,有病不用把药抓 / 293

## ● 香 蕉

让人快乐起来的水果,还能快速补充能量 / 297

## ● 杏

抗癌增寿,甜苦杏仁各有妙用 / 305

## ● 杨 桃

善清肺胃之火,还有养颜美白功效 / 311

## ● 椰 子

养人之宝,椰肉温补,强身健体;椰汁甘润,除烦生津 / 315

## ● 樱 桃

早春第一果,祛风除湿排尿酸,善治腰腿关节痛 / 321

## ● 柚 子

吉祥之果,减肥降脂降血糖,预防心脑血管病 / 325

# 上 篇

## 食之有理菜根香



# 白菜

菜中之王,甘润除烦渴,防乳癌,小验方治感冒

白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜,味道鲜美,营养丰富,素有“菜中之王”的美称,为广大群众所喜爱。

白菜是我国原产蔬菜,在我国有悠久的栽培历史。据考证,在我国新石器时期的西安半坡原始村落遗址发现的白菜子有六千年至七千年历史,《诗经谷风》中有“采葑采菲,无以下体”的记载,说明距今三千多年前的中原地带,对于葑(蔓青、芥菜、菘菜,菘菜即为白菜之类)及菲(萝卜之类)的利用已经很普遍。到了秦汉,这种吃起来无滓而有甜味的菘菜从“葑”中分化出来。南齐陶弘景说:“菜中有菘,最为常食。”唐朝时已选育出白菘,宋时正式称之为白菜。宋代苏颂说:“扬州一种菘,叶圆而大……啖之无渣,绝胜他土者,此所谓白菜。”明代李时珍引陆佃《埤雅》说:“菘,凌冬晚凋,四时常见,有松之操,故曰菘,今俗谓之白菜。”

白菜原产于我国北方,俗称大白菜。18世纪中叶华北、山东出产的大白菜开始沿京杭大运河销往江浙以至华南。鲁迅在《朝花夕拾》的《藤野先生》一文中说:“大概是物以希(稀)为贵罢。北京的白菜运往浙江,便用红头绳系住菜根,倒挂在水果店头,尊为‘胶菜’”。

大白菜是在明朝时由中国传到李氏朝鲜的,之后成了朝鲜泡菜的主要原料。韩国电视剧《大长今》中有主人公试种从明朝引进的菘菜(大白菜)的情节。

20世纪初,日俄战争期间,有些日本士兵在中国东北尝到这种菜觉得味道不错,于是把它带到了日本。目前在日本市场上出售的食品工厂生产的饺子,基本都是猪肉白菜馅。

白菜种类很多,北方的大白菜有山东胶州大白菜、北京青白、天津绿、东北大矮白菜、山西阳城的大毛边等。南方的大白菜是北方引种的,其品种有乌金白、蚕白菜、鸡冠白、雪里青等,都是优良品种。如以天津为代表的大运河沿岸有三四百年种植历史的天津绿,绿色菜叶较多,帮薄,纤维少,叶内柔嫩。《静海县志》中曾写道“昔周顒(南朝齐人)称乡味之美,春初早韭,秋末晚菘是也,味美而食久,运河沿岸产者最良。”

从烹调方法上看,白菜食法颇多,无论是炒、熘、烧、煎、烩、扒、涮、凉拌、腌制以及做馅、配菜,都可做成美味佳肴,特别是同鲜菇、冬菇、火腿、虾米、肉、栗子等同烧,可以做出很多特色风味的菜肴。

特别是白菜含较多维生素,与肉类同食,既可增添肉的鲜美味,又可减少肉中的亚硝酸盐类物质,减少致癌物质亚硝酸胺的产生。正如俗语说的:“肉中就数猪肉美,菜里唯有白菜鲜。”白菜除供熟食之外,还可以加工为菜干或制成腌制品,例如河北的“京冬菜”就是用白菜制作的名闻全国的地方特产。

大白菜耐储存,所以中国的老百姓特别是中国北方老百姓对白菜有特殊的感情。在经济困难时期,大白菜是他们整个冬季唯一可吃的蔬菜,一户人家往往需要储存数百斤白菜以备过冬,因此白菜在中国演变出了炖、炒、腌、拌各种烧法。冬季在最低气温为 $-5^{\circ}\text{C}$ 左右时,大白菜完全可以在室外堆储安全过冬,外部叶子干燥后可以内部保温。如果温度再低,则需要窖藏。在中国东北地区习惯用渍酸菜的方法储存白菜。

白菜营养丰富,除作为蔬菜供人们食用之外,还有药用价值。清代《本草纲目拾遗》记载说:“白菜汁,甘润无毒,利肠胃,除胸烦,解酒渴,利大小便,和中止嗽”,并说“冬汁尤佳”。祖国医学认为,白菜性味甘平,归肠、胃经,有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效,可用于肺热咳嗽、伤风感冒、胸闷烦渴、咽喉发炎、便秘、腹胀、丹毒、漆疮。现代研究证实,白菜含有丰富的粗纤维,不但能起到润肠、促进排毒的作用,而且刺激肠胃蠕动,促进大便排泄,帮助消化,对预防肠癌有良好作用。民间还有用白菜治感冒的验方,其方法是用白菜帮加红糖、姜片,水煎服,趁热饮服,盖被出汗,感冒即愈。白菜子则可解酒,对于酒醉不醒者,可用白菜子研末调“井华水”(即从水井中刚打上来的井水),服之有效。

秋冬季节空气特别干燥,寒风对人的皮肤伤害极大。白菜中含有丰富的维生素 C、维生素 E,多吃白菜,可以起到很好的护肤和养颜效果。经常吃白菜可防止维生素 C 缺乏症(坏血病)。

多吃白菜能防乳腺癌。美国纽约激素研究所的科学家们发现,中日两国妇女的乳腺癌发病率比西方妇女低得多,是由于食白菜多的缘故。调查表明,每 10 万妇女中,每年乳腺癌的发病人数为:中国 6 人,日本 21 人,北欧 84 人,美国 91 人。科学家发现,白菜中有一种化合物,它能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素,这种化合物叫吲哚-3-甲醇,约占干白菜重量的 1%。妇女每天吃 450 克的白菜就能吸收 500 毫克的这种化合物。

对于气虚胃寒的人,则不宜多吃白菜,以免恶心吐沫。若吃多了,可用生姜解之。腹泻者忌食大白菜。腐烂的大白菜不能吃,因为在细菌的作用下,大白菜中的硝酸盐会转变为有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐可使血液中的血红蛋白丧失携氧能力,使人体发生严重缺氧,出现头晕,头痛,恶心,心跳加快,昏迷,甚至有生命危险。忌食隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜,也是这个道理。

切白菜时,宜顺丝切,这样白菜易熟。白菜在沸水中焯烫的时间不可过长,最佳的时间为 20~30 秒,否则烫得太软、太烂,就不好吃了。

## 菜式



### 醋熘白菜

材料:嫩白菜帮 300 克,水发海米 2 克,鲜青椒 50 克,湿淀粉 15 克,猪油 50 克,花椒 5 粒,香油 10 克,醋、味精、蒜片、酱油各适量。

做法:白菜帮切 4 厘米长、2 厘米宽的一字条形块,青椒切比白菜块小一点的一字条块。锅内放油,加热至五成熟时放入花椒粒,炸成紫红色(不要糊)时,捞出花椒粒不要,然后把白菜块放入翻炒几下,再放姜丝、蒜片、海米,再炒几下,速加醋、糖、味精、精盐、鲜汤(50 克),加盖焖 1 分钟后去盖,白菜断生加青椒块,翻炒几下,调好口味,用湿淀粉勾芡,点香油出锅装盘。注:如青椒改成尖青椒,香油改成红椒油,即是糖醋辣白菜的做法。

### 奶汁煸白菜

材料:白菜 500 克,鲜牛奶 100 克,火腿末、水发海米、淀粉各 16 克,猪油 125 克,味精、盐、香油、姜末各适量。

做法:把大白菜去叶切成 1.5 厘米宽、5 厘米长的块。锅加热放猪油,油温达七成热时,将白菜块下锅炸 1 分钟左右,见白菜块四周呈米黄色时捞出,控净余油,原锅留油 25 克,放入姜末炆锅,倒入炸好的白菜、牛奶、海米、盐、味精和少许鲜汤,用文火之,待汁少许时放火腿末,用淀粉拢芡,芡熟后翻锅点香油装盘即可。

### 栗子烧白菜

材料:大白菜心 300 克,栗子 100 克,火腿、竹笋各 10 克,湿淀粉 15 克,熟猪油 25 克,花生油 125 克,盐、味精、白糖、香油各适量。

做法:将白菜心根部用小尹削成尖形,一破两半,切成 7 厘米长、0.6 厘米宽的白菜条(菜根处竖着切几刀,使整个菜心相连),火腿、竹笋切成排骨片每个栗子上切一十字小口(切破栗子皮即可),锅内加水,放入栗子把皮煮软,趁热把栗子皮剥下。将花生油倒入锅内,上火烧至六成热时,下入栗子、白菜,稍微炸一下,捞出控净油。炒锅放火上,放入猪油 30 克,随即下入白菜、栗子、火腿片、竹笋片、盐、味精、白糖,用大火烧开,再用小火焖 5 分钟,用水调淀粉勾芡,点香油出锅即可。

### 果汁白菜心

材料:白菜心 2000 克,嫩香菜梗段、红柿子椒各 100 克,熬浓的橘子汁、白糖、盐、味精、香蕉精各适量。

做法:将白菜心、红柿子椒切成 4 厘米长的细丝。将白菜心、红柿子椒丝、香菜梗段用精盐腌 20 分钟,控出盐水,加入味精、熬浓的橘子汁、白糖、香蕉精拦匀,放冰箱冷藏室内数小时,即可食用。特点:色泽鲜艳,脆嫩酸甜,清凉爽口。

## 家常白菜心

材料:白菜 500 克、黄花菜 15 克、木耳(水发)、15 克、冬笋 15 克、味精 2 克、盐 3 克、酱油 4 克、豆瓣酱 3 克、植物油 20 克。

做法:将菜取心洗净,切成寸段长。烧热锅下油,油滚,放入白菜、黄花菜、木耳、笋片,炒至半熟时,放入味精、盐、酱油、豆瓣酱,兜匀,炒熟即可。

## 如意白菜卷

材料:白菜 500 克、五花肉 100 克、味精 2 克、大葱 5 克、姜 5 克、猪油(炼制)10 克、豌豆淀粉 10 克、酱油 10 克、盐 5 克。

做法:取白菜叶 2 片用开水烫一下,捞出控净水分;五花肉洗净剁成肉馅放入盆内,加入葱、姜末、酱油、精盐、淀粉加水调成的湿淀粉约 20 克拌匀成馅,备用。将高汤 150 毫升、酱油、猪油、精盐、味精兑成汁。把菜叶铺在案板上,摊上肉馅,卷成菜卷,把菜卷切成段码在碗内,浇上汁,上笼用旺火蒸 20 分钟即可端出食用。

## 趣闻



### 观赏白菜(百财花王)

2007 年 1 月 4 日,中央电视台 7 套曾播出专题报道:观赏白菜(百财花王)。

百财花是胶州大白菜研究所科研人员经过多年培养,选育而成的一种白菜异株。此品种生长速度慢,生育期特长,品质优良。生长过程有四大变化:小苗期像油菜,莲座期似白菜,成熟期是变色菜,贮藏期是观赏菜。这种白菜除了比普通白菜营养品质更高外,在生长过程中,叶心还能随季节变化而呈现不同颜色。这种既能食用又能观赏的白菜,若放在花盆内种植,生长期长达十个月,而随着气温和生长期的不同,叶心颜色还能出现多种变化,到了后期观赏白菜还能一次开出很多朵金黄色小花。