



Xiaokang Zhi Jia  
小康之家健康丛书  
Jiakang Congshu

# 素菜 与 养生

Sucal yu Yangsheng

李 星 等 编 著



中国林业出版社

小康之家健康丛书

# 素菜与养生

李星等编著

江苏工业学院图书馆  
藏书章



中国林业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

素菜与养生/李星等编著. —北京: 中国林业出版社, 2004. 1  
(小康之家健康丛书)

ISBN 7 - 5038 - 3592 - 3

I. 素… II. 李… III. ①保健—素菜—菜谱②养生 (中医) —基本知识 IV. ①TS972. 161②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104690 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2004 年 1 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 12.5

字数: 323 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 17.00 元

# 前 言



随着社会的发展，人们的健康意识不断增强，饮食观念也发生了很大变化，利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。那么，我们在日常饮食中都需要注意什么呢？怎样才能吃出健康呢？

科学提示我们，蔬菜含有丰富的营养成分，是人体所需营养的主要来源，可见，蔬菜与人们的养生保健至关重要。为此，针对蔬菜的这一关键作用，我们编写了《素菜与养生》这本书，从蔬菜的种类、加工，各类蔬菜所含营养成分、营养菜谱、食疗及保健价值等方面进行了详细的介绍，具有一定科学性和实用性。

相信本书的问世，会使广大读者对蔬菜养生有一个新的认识，合理地调整膳食结构，在享受美味佳肴的同时，吃出健康体魄。

本书编委会

2003年11月

## 《素菜与养生》编委会

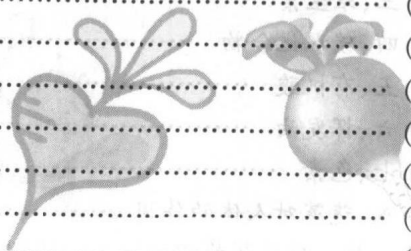
主编	李 星				
编委	王 晨	叶 凯	刘 华		
	李 建	李靖东	周凯文		
	郝淑贞	姜 平	高英丽		
	郭树林	唐会彬	谢 君		



# 目 录

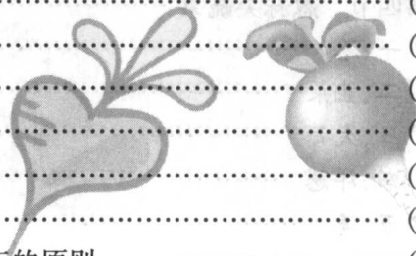
## 前 言

第一章 蔬菜的种类 .....	(1)
第一节 叶茎类蔬菜 .....	(1)
一、白菜类 .....	(1)
二、芥菜类 .....	(3)
三、甘蓝类 .....	(3)
四、其他 .....	(5)
第二节 根茎类蔬菜 .....	(8)
一、直根类 .....	(8)
二、薯芋类 .....	(9)
第三节 瓜、果、豆类蔬菜 .....	(11)
一、瓜类蔬菜 .....	(11)
二、茄果类蔬菜 .....	(14)
三、豆类蔬菜 .....	(16)
第四节 葱蒜类蔬菜 .....	(19)
一、葱 .....	(19)
二、韭菜 .....	(20)
三、大蒜 .....	(21)
四、洋葱 .....	(22)
五、姜 .....	(23)
第五节 水生类蔬菜 .....	(24)



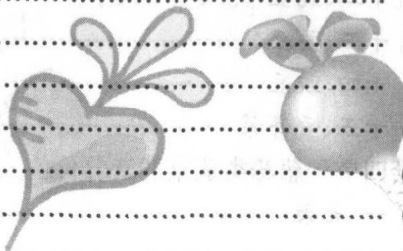


一、莼菜 .....	(24)
二、茭白 .....	(24)
三、蒲菜 .....	(25)
四、藕 .....	(25)
五、荸荠 .....	(26)
第六节 菌藻地衣类 .....	(27)
一、平菇 .....	(27)
二、金针菇 .....	(28)
第七节 其他蔬菜 .....	(28)
一、生菜 .....	(28)
二、茴香苗 .....	(29)
三、荠菜 .....	(29)
四、香椿芽 .....	(29)
五、蕨菜 .....	(30)
六、竹笋 .....	(30)
七、芦笋 .....	(31)
八、玉米笋 .....	(31)
第二章 蔬菜的营养组成及初步加工 .....	(33)
第一节 蔬菜所含营养成分及作用 .....	(33)
一、水 .....	(33)
二、矿物质 .....	(33)
三、维生素 .....	(34)
四、碳水化合物 .....	(34)
五、有机酸 .....	(34)
六、挥发油 .....	(35)
七、色素 .....	(35)
八、蔬菜对人体的作用 .....	(35)
第二节 常见蔬菜初步加工的原则 .....	(36)





一、按规格整理加工 .....	(36)
二、洗涤得当,确保卫生 .....	(36)
三、尽量利用可食部分,做到物尽其用 .....	(37)
第三节 常见蔬菜初步加工的方法 .....	(37)
一、叶菜类 .....	(37)
二、瓜类 .....	(38)
三、根茎类 .....	(38)
四、豆类 .....	(38)
五、茄果类 .....	(39)
六、花菜类 .....	(39)
七、食用菌类 .....	(40)
第三章 蔬菜的营养价值 .....	(41)
第一节 茎叶类蔬菜的营养价值 .....	(41)
一、油菜 .....	(41)
二、苋菜 .....	(42)
三、芥菜 .....	(42)
四、茼蒿 .....	(43)
五、空心菜 .....	(43)
六、菠菜 .....	(44)
七、大白菜 .....	(45)
八、落葵 .....	(45)
九、枸杞菜 .....	(46)
十、芹菜 .....	(46)
十一、香菜 .....	(47)
十二、雪里蕻 .....	(48)
十三、马齿苋 .....	(48)
十四、卷心菜 .....	(48)
十五、花菜 .....	(49)

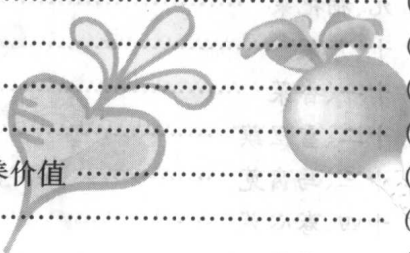


48880 / 08



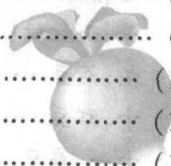
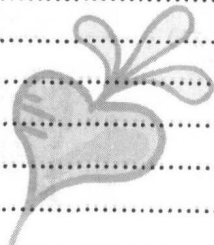


十六、绿菜花 .....	(49)
十七、甜菜 .....	(50)
十八、莴苣 .....	(50)
第二节 根茎类蔬菜的营养价值 .....	(51)
一、萝卜 .....	(51)
二、胡萝卜 .....	(52)
三、马铃薯 .....	(52)
四、山药 .....	(53)
五、芋艿 .....	(54)
第三节 瓜、果、豆类蔬菜的营养价值 .....	(54)
一、黄瓜 .....	(54)
二、冬瓜 .....	(55)
三、苦瓜 .....	(56)
四、丝瓜 .....	(57)
五、南瓜 .....	(58)
六、西瓜 .....	(59)
七、茄子 .....	(59)
八、辣椒 .....	(60)
九、西红柿 .....	(61)
十、四季豆 .....	(62)
十一、豇豆 .....	(62)
十二、扁豆 .....	(62)
十三、蚕豆 .....	(63)
十四、豌豆 .....	(63)
十五、豆芽菜 .....	(64)
第四节 葱蒜类蔬菜的营养价值 .....	(64)
一、韭菜 .....	(64)
二、葱 .....	(65)



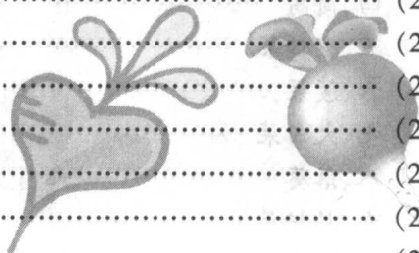


三、生姜 .....	(66)
四、大蒜 .....	(67)
五、洋葱 .....	(68)
第五节 水生类蔬菜的营养价值 .....	(68)
一、莼菜 .....	(68)
二、藕 .....	(69)
三、茭白 .....	(69)
第六节 其他蔬菜的营养价值 .....	(70)
一、香椿 .....	(70)
二、黄花菜 .....	(70)
三、蕨菜 .....	(71)
四、苦菜 .....	(71)
五、竹笋 .....	(72)
六、芦笋 .....	(72)
七、百合 .....	(73)
八、马兰 .....	(73)
第四章 蔬菜的营养菜谱 .....	(75)
第一节 茎叶类蔬菜营养菜谱 .....	(75)
一、油菜 .....	(75)
二、苋菜 .....	(82)
三、芥菜 .....	(86)
四、茼蒿 .....	(91)
五、空心菜 .....	(95)
六、菠菜 .....	(100)
七、大白菜 .....	(105)
八、落葵 .....	(112)
九、枸杞菜 .....	(115)
十、甜菜 .....	(120)



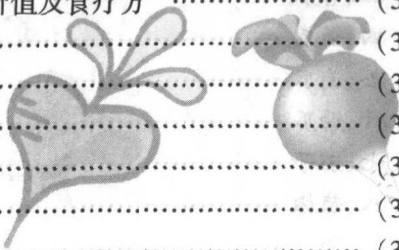


十一、芹菜 .....	(123)
十二、香菜 .....	(128)
十三、雪里蕻 .....	(132)
十四、马齿苋 .....	(136)
十五、卷心菜 .....	(138)
十六、莴苣 .....	(143)
十七、花菜 .....	(147)
十八、绿菜花 .....	(152)
第二节 根茎类蔬菜营养菜谱 .....	(154)
一、胡萝卜 .....	(154)
二、萝卜 .....	(159)
三、土豆(马铃薯) .....	(164)
四、山药 .....	(168)
五、芋艿 .....	(173)
第三节 瓜、果、豆类蔬菜营养菜谱 .....	(177)
一、黄瓜 .....	(177)
二、冬瓜 .....	(181)
三、苦瓜 .....	(186)
四、丝瓜 .....	(190)
五、南瓜 .....	(194)
六、茄子 .....	(197)
七、辣椒 .....	(202)
八、西红柿(番茄) .....	(206)
九、菜豆 .....	(210)
十、豇豆 .....	(213)
十一、扁豆 .....	(217)
十二、蚕豆 .....	(220)
十三、豌豆 .....	(223)



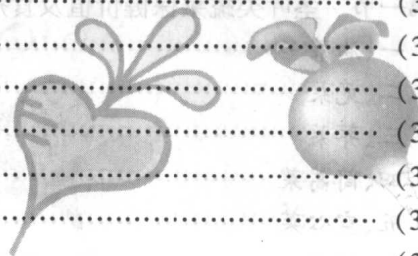


十四、豆芽 .....	(227)
第四节 葱蒜类蔬菜营养菜谱 .....	(231)
一、韭菜 .....	(231)
二、葱 .....	(235)
三、洋葱 .....	(240)
四、姜 .....	(244)
五、大蒜 .....	(247)
第五节 水生类蔬菜营养菜谱 .....	(252)
一、莼菜 .....	(252)
二、藕 .....	(255)
三、茭白 .....	(260)
第六节 其他蔬菜营养菜谱 .....	(265)
一、黄花菜 .....	(265)
二、蕨菜 .....	(269)
三、香椿 .....	(274)
四、竹笋 .....	(279)
五、芦笋 .....	(284)
六、苦菜 .....	(286)
七、百合 .....	(290)
八、马兰 .....	(294)
第五章 蔬菜的保健价值及食疗方 .....	(300)
第一节 茎叶类蔬菜保健价值及食疗方 .....	(300)
一、油菜 .....	(300)
二、苋菜 .....	(301)
三、芥菜 .....	(302)
四、茼蒿菜 .....	(303)
五、空心菜 .....	(304)
六、菠菜 .....	(306)



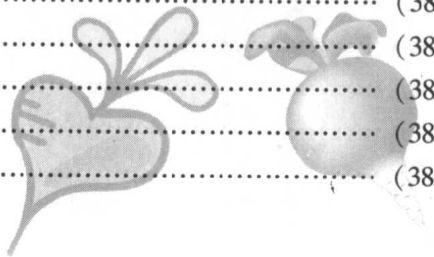


七、大白菜 .....	(308)
八、落葵 .....	(309)
九、枸杞 .....	(310)
十、芹菜 .....	(311)
十一、香菜(芫荽) .....	(313)
十二、雪里蕻 .....	(314)
十三、马齿苋 .....	(315)
十四、卷心菜 .....	(316)
十五、莴苣 .....	(317)
十六、花菜 .....	(318)
十七、绿菜花 .....	(319)
十八、甜菜 .....	(319)
第二节 根茎类蔬菜保健价值及食疗方 .....	(320)
一、萝卜 .....	(320)
二、胡萝卜 .....	(325)
三、马铃薯 .....	(327)
四、山药 .....	(329)
五、芋艿 .....	(331)
第三节 瓜、果、豆类蔬菜保健价值及食疗方 .....	(332)
一、黄瓜 .....	(332)
二、冬瓜 .....	(334)
三、苦瓜 .....	(336)
四、丝瓜 .....	(338)
五、南瓜 .....	(341)
六、西瓜 .....	(344)
七、茄子 .....	(346)
八、辣椒 .....	(348)
九、西红柿(番茄) .....	(351)





十、四季豆 .....	(352)
十一、豇豆 .....	(352)
十二、扁豆 .....	(353)
十三、蚕豆 .....	(354)
十四、豌豆 .....	(355)
十五、豆芽菜 .....	(356)
第四节 葱蒜类蔬菜保健价值及食疗方 .....	(357)
一、韭菜 .....	(357)
二、葱 .....	(361)
三、生姜 .....	(363)
四、大蒜 .....	(369)
五、洋葱 .....	(371)
第五节 水生类蔬菜保健价值及食疗方 .....	(372)
一、莼菜 .....	(372)
二、茭白 .....	(373)
三、藕 .....	(374)
第六节 其他蔬菜保健价值及食疗方 .....	(375)
一、香椿 .....	(375)
二、蕨菜 .....	(376)
三、黄花菜 .....	(377)
四、百合 .....	(378)
五、苦菜 .....	(380)
六、马兰菜 .....	(381)
七、竹笋 .....	(382)
八、芦笋 .....	(383)
主要参考文献 .....	(384)





## 第一章 蔬菜的种类

### 第一节 叶茎类蔬菜

叶茎类蔬菜是指以叶和茎为食用部分的蔬菜。包括白菜类、芥菜类、甘蓝类及其他叶茎类蔬菜。

#### 一、白菜类

白菜类蔬菜是大白菜、小白菜、油菜等几种蔬菜的总称。

##### 1. 大白菜

大白菜又称“结球白菜”、“黄牙菜”等，一年生或二年生草本。叶生于短缩茎上，叶片薄而大，椭圆或长圆形，浓绿或浅绿色；心叶白、绿白或浅黄色。大白菜是原产和特产蔬菜，是北方主要栽培蔬菜。主产于山东、河北、河南等省，一般上市季节主要在9~11月。大白菜的品种很多，从其外形大体上可归纳为3个基本形状：卵圆形，主产于山东半岛，主要品种有山东福山包头白、胶县白菜等；平头形，主要产于河南中部，主要品种有洛阳包头白、郑州黑叶等；直筒形，主要产于河北东部及天津，主要品种有天津青麻叶（俗称“天津绿”）、玉田包头菜。大白菜按成熟季节可分为早、中、晚3个品种，其中以晚熟品种产量最大，耐贮存。大白菜为高产蔬菜，是我国北方人民冬春季主要蔬菜。



大白菜在烹调中应用广泛，冷、热菜均可。适应拌、炆、炒、熘、扒、烧、炖、蒸等多种烹调方法，刀工成形可切丁、丝、条、块、末等多种形状，在菜肴中可作主料，也可作配料，菜心可凉拌食用，并适应多种口味。如“金糕拌白菜”、“炆白菜”、“奶汤白菜”、“醋熘白菜”、“海米扒白菜”、“海米烧白菜”、“蒸菜卷”、“开水白菜”等，还是冬天火锅菜肴中必备的原料之一。另外，还可作面点的馅心，所以有“百菜惟有白菜美”之说。

白菜以菜身干洁、菜心结球、菜叶软糯，老帮少，根小、纤维少、叶帮嫩、易熟、叶多为上品。

大白菜含钙和维生素 C 较多，还含有较多的锌和粗纤维。中医认为，大白菜性平，味甘，有养胃消食之功，还有清热解渴之功效。

## 2. 小白菜

小白菜又称“青菜”，一年或二年生草本。植株一般较矮小，茎短缩。叶多无茸毛，叶片呈匙、圆、卵或椭圆形等，浅绿或深绿色。小白菜原产我国，在南方广泛栽培，品种也很多。它生长期较短，适应性强，质地脆嫩，常在春秋两季蔬菜较少时上市，以弥补市场供应不足的情况。小白菜含有较丰富的矿物质和维生素，还含有较多的粗纤维。

小白菜适合于炒及作汤等烹调方法，也可作配料。可制作“椒油小白菜”、“鸡茸小白菜”等。

## 3. 油菜

油菜为一年生或两年生草本植物油菜的嫩茎叶。我国各地均有栽培，以长江流域及江南各地为最多。油菜按其叶柄颜色可分为青帮油菜、白帮油菜。油菜籽可榨油，即菜籽油。

油菜质地脆嫩，含有丰富的维生素 A、维生素 C、钙、铁等，所含粗纤维较多。油菜在烹调中可作主料，制作的菜肴如“海米扒油菜”、“鸡茸油菜”、“香菇扒油菜”等，还可以当配料使用。





## 二、芥菜类

芥菜类蔬菜为一、二年生草本。一般耐寒性较差。南方春秋两季均可栽培，北方以秋播为主，各地均有栽培。组织较粗硬，有辣味，腌制后有特殊鲜香味。较普遍的品种有雪里蕻。

雪里蕻又称“雪菜”、“春不老”等。鲜叶呈长圆形，叶齿细密，叶片较小，叶柄细长，色浓绿。多产于江南，于初冬霜降时节收获。经腌制后可常年供应。

雪里蕻以大小整齐，不带老梗、黄叶、泥土、无病虫害者为佳。

鲜雪里蕻不宜直接食用，烹调中所用多为经腌制加工后的腌制品。经腌后不仅能去掉鲜品的辛辣味，还能增加咸鲜清香，保持浓绿脆嫩的特色。

腌制的雪里蕻经加工后可制“雪里蕻炒肉”、“炒雪冬”，也可作配料制作“干烧鱼”、“雪菜塘鳢鱼”、“雪冬山鸡”等菜肴。

## 三、甘蓝类

甘蓝类蔬菜是一、二年生草本。共同特征是叶片厚，叶色蓝绿有粉状蜡质，叶脉明显，性喜冷凉湿润气候，主要在秋、冬、春三季栽培。原产地中海沿岸，我国各地普遍栽培。它主要包括卷心菜、花椰菜、茎椰菜等。

### 1. 卷心菜

卷心菜又称“结球甘蓝”、“包心菜”、“圆白菜”、“洋白菜”等。原产地中海沿岸，现我国各地均有栽培。叶片厚，卵圆形，叶柄短，叶心包合成球。按其叶片的颜色大体可分为两类。一种是蓝绿色，这种在我国产量最多。另一种叶片呈紫色，有人称其为“紫卷心菜”、“紫甘蓝”等。近年来，我国各地均有栽培。按叶球形状的不同，可分为尖头型、圆型、平头型。尖头型叶球较小，呈