

蔬菜的营养 与药用价值



山东科学技术出版社

蔬菜的营养与药用价值

万有葵 蒋振培

山东科学技术出版社

一九八四年·济南

内 容 提 要

本书详细地介绍了日常生活中既可食用，又可药用的五十种蔬菜，有白菜、菠菜、芹菜、韭菜、茺荑、萝卜、黄瓜、茄子、辣椒等，并对这些蔬菜的栽培历史、营养成分、食用价值、药用价值，及其与有关中草药配成的偏方、验方等分别作了科学的阐述与介绍。书末还附有蔬菜的烹调方法和各种营养素的功用等。

本书与您的生活息息相关，定能使您身心健康，精力充沛。

蔬菜的营养与药用价值

万有葵 蒋振培

*

山东科学技术出版社出版

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 3.75印张 77千字

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

印数 1—24,000

书号 14195·174 定价 0.58元

前 言

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的主要副食品，是人体所需营养的重要来源。我国的蔬菜栽培，历史悠久，品种繁多，资源丰富，有许多蔬菜既是味道鲜美的佳肴，又是防病治病的良药，为广大群众所喜爱。

目前，我国栽培的蔬菜有100余种，其中经常食用的有50~60种，如：白菜、青菜、菠菜、芹菜、韭菜、苔菜、茺荬、萝卜、黄瓜、茄子、辣椒、茼蒿、土豆等等。在这些蔬菜中都含有丰富的营养物质，对于维持人体内的酸碱平衡，帮助消化、调节神经和内分泌系统的生理功能等都有着不同程度的作用，是其它食物所无法代替的。

新鲜蔬菜中含有丰富的维生素。维生素是指一类有机物质，与人类的生命有很重要的关系。最近发现有好几种维生素有抗癌作用，维生素C就是其中的一种。在辣椒、白菜、青菜、菠菜、韭菜中都含有丰富的维生素C。每100克鲜辣椒中含维生素C105毫克；每100克菠菜、韭菜、茴香中，分别含有维生素C39~41毫克。另外，维生素A原（即胡萝卜素，也叫叶红素）和多种维生素B族也都有抗癌作用。每100克胡萝卜中含有维生素A3.62毫克，马铃薯中则含有多种维生素B。

蔬菜中含有人体不可缺少的多种矿物质（又称无机盐类），如磷、钙、铁、铜、钾、钠、锌、硒等。钙和磷是构

成骨骼、牙齿、指甲、毛发等角质的主要原料，铁是红血球组成必须原料，是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其它酶系统的重要成分，是血液中运输氧气的载体。长期缺铁就会产生缺铁性贫血，血色素降低，出现呼吸困难，面色苍白，口唇青紫，全身无力等现象。

蔬菜中含有大量粗纤维素。粗纤维素能促进肠蠕动，帮助消化，及时排便，降低粪吡啉的产生，避免粪臭素对直肠的刺激，减少直肠癌的发生。

蔬菜多为碱性食物，能中和及消除肉类及一些动物性食品中的致癌物——硝酸盐、亚硝酸盐，在消化过程中还能产生碱性物质，以维持人体的酸碱平衡。

蔬菜的作用还在于它的治病效果。菠菜对慢性便秘和缺铁性贫血有很好的疗效；大蒜可以用来防治许多疾病，如流行性脑膜炎、细菌性痢疾、流行性感冒等，大蒜中的锗(Ge)还有阻止癌细胞增殖的作用；绿叶蔬菜可防治夜盲症、烂口角、齿龈出血等维生素缺乏症。这些土方“良药”几千年来一直被用来治疗多种疾病。在唐代的《食疗本草》、明代的《食物本草》和李时珍的《本草纲目》等书中都有这方面的专门论著。

由此可见，对蔬菜的栽培历史和应用的研究有着深远的现实意义。随着工农业生产的发展，人民生活的不不断提高，蔬菜生产日益增加，科学地、正确地、合理地食用蔬菜的重要性越来越突出地显露在人们面前，本书从营养学的观点阐述了几种常见蔬菜的营养、食用与药用，愿它对人们的生活有所启迪。

目 录

前言	甘蓝	34	山药	68
葱蒜类	芥菜	36	马铃薯	69
韭菜	菠菜	37	莴苣	71
大葱	芹菜	39	茼蒿	73
大蒜	小茴香	41	生姜	74
圆葱	大茴香	42	芋艿	76
水生类	芫荽	43	茄果类	78
藕	雍菜	45	茄子	78
荸荠	苋菜	46	辣椒	80
慈姑	荠菜	48	番茄	82
茭白	香椿	50	瓜类	85
菱角	落葵	51	黄瓜	85
豆类	冬葵	52	冬瓜	87
豇豆	金针菜	54	南瓜	89
菜豆	竹笋	55	生瓜	91
豌豆	枸杞	57	丝瓜	92
蚕豆	花椒	58	苦瓜	93
扁豆	根菜类	61	瓠瓜	95
叶菜类	萝卜	61	番木瓜	96
大白菜	胡萝卜	64	西瓜	98
青菜	芜菁	66	甜瓜	100

附录:

蔬菜烹调中应注意的问题.....	102
常见蔬菜中毒及防治.....	103
农药污染与残毒.....	107
每日膳食中微量元素的供给量(表).....	109
营养素功用简表.....	110

葱 蒜 类

韭 菜

韭菜 (*Allium odorum* L.), 又称韭、起阳草, 属百合科植物。

韭菜为蔬菜中的珍品, 是我国特有的蔬菜。我国汉朝就有温室中培育韭菜的历史记载。《汉书循吏传》中记述:

“自汉世大宫园冬种韭菜、菜茄, 复以屋庑, 昼夜煖爇火得温气^{*}, 诸菜皆生”。

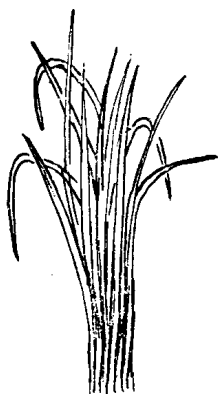
韭菜的优良品种很多, 总的可分为宽叶和窄叶两种, 现全国各地均有栽培。宽叶品种有天津的黄苗韭, 北京的大白根, 山东的马蔺韭; 窄叶品种有天津的大青苗, 南京的苏香韭, 广州的早花韭, 济南的三楞剑等。

【营养成分】

每100克可食部分中主要营养成分如表:

韭菜中还含有挥发油, 硫化物、甙类和苦味质。

韭菜为多年生宿根蔬菜, 叶片生长迅速, 一年中可有多次收获, 上市早, 菜期长, 含有多种维生素。其嫩叶和花苔



^{*} 日夜用文火加热, 保持温暖的意思。煖爇, 音熨然。

水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热 量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)
92	2.1	0.6	3.2	27	1.1	1	3.21	0.03

维生素B ₂ (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	氯 (毫克)
0.03	0.9	39	48	46	1.7	290	11.7	17.9	110

香脆可口，可炒吃，也可用开水烫后凉拌，还可配做菜馅包饺子，做蒸包等。若与鸡蛋、肉丝混炒，味道香美，为上等佳肴。韭菜叶和花还可腌制成咸、酱品种，以备冬季缺菜时食用。

【药用价值】

韭菜性味甘，辛、温、无毒。其根、茎、叶、花、籽均可入药，有健胃提神、止汗固涩等作用。全草治噎膈反胃、自汗、盗汗，还可外用于跌打损伤、淤血肿痛、外伤出血。其籽治阳痿、遗精、遗尿、尿频，以及妇女白带过多等病症。

韭菜中含有大量的维生素C，并含有甲基蒜素类杀菌物质，含有丙基蒜素和挥发油及特殊的香辣韭香素。在韭菜的根液中还含有硫化物总体类物质，这些物质有很强的灭菌和抑菌作用，但目前还很少单独用作抗菌剂。

【常用选方】

①噎膈反胃：韭菜洗净后开水浸泡半小时，捣汁，每天3次，每次100毫升。

②治皮肤汗斑：取新鲜韭菜一束，凉水洗净沥干，擦搽汗斑局部，每日2次，连擦2~3日。

③遗精：用韭菜籽60克研细末，用黄酒投服，每日3次，有一定疗效。

④跌打损伤、淤血肿痛或外伤出血：取新鲜韭菜或韭根150克，捣烂敷伤处，有消淤、止痛、止血、消肿等功效。

大 葱

大葱 (*Allium fistulosum* L)，又称葱白、香葱，属百合科植物。

大葱品种甚多，有大葱、小葱、分葱、韭葱等品系。大葱多在北方种植，山东章丘大葱、邹县大葱均以白长脆嫩，香甜适口而著称。小葱、分葱多在南方栽培，现全国各省区广为栽培。

葱白以其品种产地不同各有特点，如章丘、邹县大葱，葱白粗而长，葱味辣而且甜，脆嫩清香，可以生吃。南方的小葱，又名线葱，多产于苏、浙、沪、闽一带，葱叶矮细，葱白很短，味香不辣不荤，与北方大葱相比有特殊的纯香味。

【营养成分】

每100克可食部分中主要营养成分如表：

大葱含有挥发油，有特殊的香辣味，含有丰富的蛋白



水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热 量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)
91.6	1.0	0.3	6.3	32.0	0.5	0.3	1.2	0.08

维生素B ₂ (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	氯 (毫克)
0.05	0.5	14.0	12.0	46.0	0.6	466.0	35.0	14.9	9.9

质，脂肪和糖类，是一种营养成分很高的蔬菜。

大葱主要作为调味品。它不但能增加菜肴的香美味，除腥气，而且能增进人的食欲，提高食品风味，增加食品的营养，是北方地区群众平日不可缺少的蔬菜之一。

【药用价值】

大葱性味辛、温，有发表、通阳、解毒等功能。据现代药理学家研究，大葱能刺激汗腺，有发汗解表作用，并能促进消化液的分泌，有健胃的功效。

大葱表皮中含有的挥发油，有特殊的香辣味，能帮助消化，并可杀灭和抑制多种致病菌。据报道：大葱有杀灭和抑制白喉杆菌、痢疾杆菌、结核杆菌、葡萄球菌和链球菌等作用。

大葱所含的苹果酸和磷酸糖等，有兴奋神经系统，刺激血液循环，促使消化液分泌的作用。

大葱内含有的维生素和无机盐类，可以促进胎儿组织器官的发育，还可供给孕妇身体所需的大量热能，有利于胎儿

和母体的健康。

【常用选方】

①感冒：葱白30克，生姜9克，水煎后加红糖30克，热饮发汗，2~3次即愈。

②急性乳腺炎：用葱白半斤，切碎沸水冲后趁热先熏后洗患处，每日3次，连用2~3日有效。

③咳嗽：连须葱白7个，黄梨1个，水煎后加白糖30克，每日2次，服数日后有显效。

大葱的粘液质对皮肤和粘膜有保护作用。葱内的含硫化合体有轻度的局部刺激作用，有制菌及缓下和驱虫功效，并有祛痰利尿的作用。

大 蒜



大蒜 (*Allium sativum* L (Garlic)), 又称蒜、葫，百合科葱属植物。

大蒜原产亚洲西部，由汉武帝派张迁经丝绸之路由埃及和希腊带进国内，至今已有两千余年栽培历史。

大蒜在我国已普遍栽培，尤以黄河流域诸省盛产，如山东、河南、河北、安徽等地，春夏收获。大蒜的优良品种有：山东安邱的大瓣蒜，山东嘉祥的紫皮蒜，江西上高的紫皮大瓣蒜，黑龙江阿城的大白蒜等，还有北京柳子蒜，河北永年的狗牙蒜，湖北宜都的白皮蒜，四川成都的软叶蒜等。

【营养成分】

每100克大蒜头的可食部分中的主要营养成分如表：

水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热 量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)
69.8	4.4	0.2	23.6	113	0.7	1.3	……	0.24

维生素B ₂ (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	氯 (毫克)
0.03	0.9	3	5	44	0.4	130	8.7	8.3	35

大蒜头含多种无机盐类，蒜苔和蒜苗中均含有丰富的维生素，每100克青蒜中就含有维生素C77毫克，比蒜头高20倍。

大蒜各生长期所得的蒜苗、蒜苔、蒜头均可食用。蒜苗、蒜苔可以单独成菜肴，蒜苔炒肉丝还是京、鲁名菜，有特别的地方风味。蒜头主要作为调味品和拌食品，生、熟均可食用。烧鱼、炖肉放些拍碎的蒜瓣既可增添鲜香美味，又可去除腥气杂味。蒜头还常被做成糖蒜，盐渍、酱制成咸蒜等，还可以制成罐头，远销外埠。每餐饭吃几瓣蒜，可以促进消化，增加食欲。夏秋季吃凉拌菜加点蒜糜，既可杀菌，又给菜肴增添美味，一举二得。但是，蒜头不宜多吃，食量过多，会使胃液增加，影响消化和代谢。吃大蒜后口中有蒜臭味时，可以用浓茶漱漱口，或者吃几个红枣，嚼点茶叶，这样异味很快就会消失。

【药用价值】

大蒜性味辛、温，有强烈的刺激气味，具有广谱抗菌、

消炎、驱虫、健胃等功能，以鳞茎部入药。

大蒜鳞茎部含有挥发油约2%，油中主要成分是大蒜辣素(Allicin, $C_6H_{10}OS_2$)，是一种植物杀菌素，并含有微量的碘。新鲜大蒜中含有大蒜氨酸，此酸受大蒜酶的影响。另外大蒜中还含有降血压作用的大蒜甙。最近日本研究认为：大蒜中含有一种元素——锗(Ge)，这种锗可以预防胃癌。国内也报道大蒜中的挥发性油对冠状动脉病患者，有增加血清纤维蛋白溶解活性的作用，这对于改善心肌梗塞患者的预后有一定的意义，值得医院试用于临床，

【常用选方】

①菌痢：大蒜2头，文火烧熟，饭前吃，每日3次，连服2~3日有效。

②感冒初起：大蒜、葱白、生姜各50克，水煎服，热饮，服后盖被发汗，2~3次即愈。

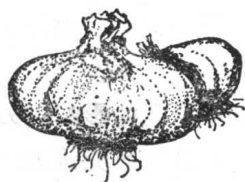
③百日咳：大蒜60克，用凉开水一小碗浸泡5~6小时，取浸出液加白糖适量，每日3次，每次一汤匙，连服数日有效。

④滴虫性阴道炎：用大蒜汁湿透纱布，塞进阴道，每日更换1~2次，3~5日有效。

副作用：大蒜局部应用有刺激性，与人的红血球接触可使之变成棕黑色，高浓度可使红血球溶解。大蒜中的挥发性物质，可抑制人的胃液分泌，还可能引起贫血。

圆 葱

圆葱(*Allium Cepa* L.)，又称洋葱、红葱、洋葱头、玉葱，属百合科植物。



圆葱原产于亚洲西部，四千年前古希腊、罗马等国就有栽培。我国近世纪才有栽培，因是由国外引进，所以又称洋葱。圆葱喜寒耐冻，主要产于我国河南、河北、山东、辽宁等地。南方也有种植，但

面积很小。

圆葱分为红皮品种，黄皮品种和白皮品种三种，北方黄皮品种较多，南方红皮品种较多，白皮品种南、北方均很少。

【营养成分】

每100克可食部分中主要营养成分如表：

水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热 量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)
88.3	1.8	...	8	39	1.1	0.8	微量	0.03

维生素B ₂ (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)				
0.02	0.2	8	40	50	1.8				

圆葱的可食部分是它的地下鳞茎部，可配制多种荤、素菜肴，如圆葱肉片、圆葱肉丝、圆葱笋瓜片等，品味香脆，肉质肥嫩，辛甘可口，为广大群众所喜爱。

【药用价值】

圆葱对创伤、溃疡、便秘、阴道滴虫等疾患有一定疗效。据报道：一般成人（健康男子），口服60克油炒圆葱，能抑制高脂肪饮食所引起的血浆胆固醇升高，并使纤维蛋白溶解活性下降，由此可见，圆葱是治疗动脉硬化症的食疗良方。

圆葱中可分离出能杀灭白喉杆菌、金黄色葡萄球菌及阴道滴虫的结晶物质，稀释到万分之一时仍然有效。动物实验证明：圆葱能提高胃肠道的张力，增加胃肠分泌，可用于肠无力症及非痢疾性肠炎，也可用于维生素缺乏症。中医常用来利尿、祛痰。

【常用选方】

①维生素缺乏症：圆葱60克，洗净切片爆炒后加茺蓂适量炒调至熟，每日1~2次，连服15~20天即愈。

②小便不下：鲜圆葱40~60克，切细丝用酱油、食醋各适量调服，每日2次，5~6次见效。

③感冒咳喘：取圆葱40克，葱白20克，姜片10克，水煎服，每日1次，连服3~4天，有祛痰止咳的功效。

④阴道滴虫病：圆葱40克，洗净后捣泥挤汁，浸透消毒纱布塞入阴道，连用3~4天，有止痒消炎作用。若在用前先用千分之二PP水洗净患部，效果更好。将圆葱切碎捣泥挤汁，配成百分之九十的圆葱酊口服，每日2~3次，每次20毫升，对治疗此病也有较好的效果。

水生类

藕

藕 (Lotus root), 又称莲藕, 属睡莲科植物。

藕是莲的地下茎, 原产于印度, 后来引入我国, 迄今已有三千余年的栽培历史了。目前全国各地均有栽培。因藕喜温暖湿润的气候, 适于静水池塘中生长, 我国江苏、浙江、安徽、湖北、湖南、福建、江西等南方诸省, 栽培较多, 河南、山东、河北等省也有小面积种植。



藕有两种, 即七孔藕与九孔藕。七孔藕质地好, 产量高。它根茎粗壮, 肉质细嫩, 鲜脆、甘甜清馥, 洁白无暇。全国著称的七孔藕是浙江西湖塘栖三家所产, 质地优良, 脆甜爽口, 而其它藕则较差, 皮厚丝多, 微带苦涩, 有黑色斑点, 但花香果多, 可以多采莲子。

【营养成分】

每 100 克可食部分中主要营养成分如表:

莲藕富含营养, 芳香甘醇, 易于消化吸收, 有清热滋补, 生津开胃, 补肺养血等功效。藕粉含有蛋白质、脂肪和糖, 并含有多种维生素及无机盐类, 是婴、幼儿的滋养代食品。