

非常饮食丛书

FEICHANGSHUCAI

非常蔬菜

宋学锋 张垣崇 陈书恩 编著

解放军出版社



非常饮食丛书/珍藏版

非常蔬菜

宋学锋 张垣崇 陈书恩 编著



解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常饮食丛书

非常蔬菜 / 宋学锋等编著. -北京:解放军出版社,2004

ISBN 7-5065-4683-3

I.非… II.宋… III.①蔬菜-食品营养②蔬菜-食物疗法

IV.①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第063286号

非常饮食丛书

非常蔬菜

宋学锋 张垣崇 陈书恩 编著

策划统筹:兰 草

版式设计:飞 狐

印刷监制:陈廷杰 史海军

图文提供:李国华 飞 狐 北 村

祁忆津 郑 君 建 文

解放军出版社出版

(北京地安门西大街40号 邮政编码:100035)

北京瑞哲印刷厂印刷 解放军出版社发行部发行

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16

印张:9.75 字数:85千字

印数:5000册 定价:40.00元



第一章 五彩蔬菜 魅力无限 1

- 一、餐桌上的五彩蔬菜 3
- 二、少吃饭多吃菜对否? 5
- 三、什么颜色的蔬菜营养丰富? 6
- 四、吃菜首选深绿叶 9
- 五、蔬菜中的营养成分 11

第二章 神州在线 蔬菜宝典 13

- 一、大白菜 14
- 二、菠菜 17
- 三、韭菜 20
- 四、芹菜 22
- 五、花椰菜 25
- 六、结球甘蓝 26
- 七、白菜 28
- 八、油菜 29
- 九、菜薹 31
- 十、西红柿 32
- 十一、莴笋 39
- 十二、芦笋 40
- 十三、冬笋 41
- 十四、蔓菁 42
- 十五、香菜 43
- 十六、苋菜 44
- 十七、雪里蕻 45
- 十八、茴香 46
- 十九、韭葱 47
- 二十、苦瓜 48
- 二十一、黄瓜 50
- 二十二、冬瓜 52
- 二十三、南瓜 54
- 二十四、西葫芦 56
- 二十五、丝瓜 57
- 二十六、菜瓜 58
- 二十七、甜菜 59



录

FEI CHANG YIN SHI CONG SHU · FEI CHANG SHU CAI

60	二十八、荠菜
61	二十九、魔芋
63	三十、山药
64	三十一、马铃薯
66	三十二、甘薯
69	三十三、木薯
70	三十四、胡萝卜
76	三十五、萝卜
80	三十六、茄子
85	三十七、青椒
88	三十八、辣椒
92	三十九、大葱
96	四十、洋葱
98	四十一、姜
101	四十二、大蒜
105	四十三、黄豆芽
105	四十四、绿豆芽
106	四十五、香椿
107	四十六、百合
108	四十七、八角茴香
108	四十八、花椒
109	四十九、水生蔬菜
114	五十、菇类蔬菜
123	五十一、特种蔬菜
133	五十二、海洋蔬菜



137 第三章 芝麻开门 药食同源

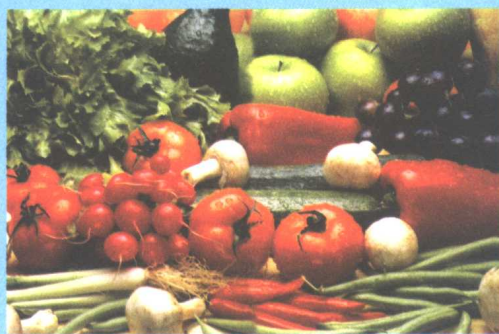
138	一、菜篮子里的“保健药”
140	二、抗癌蔬菜排行榜
142	三、菜根的药用价值
143	四、民间食养要诀
145	五、蔬菜的营养误区
147	六、如何给蔬菜去毒
149	七、蔬菜的生食疗法

第一章

五彩蔬菜 魅力无限

——蔬菜的颜色与营养

WUCAISHUCAIMEILIWUXIAN





中国人吃食蔬菜的历史悠久,从先民食物来源的角度讲,蔬食起源于早期人类社会的采集活动。《说文解字》曰:“菜者,采也。”历史证明,原始人的采集活动一方面以采摘菜的形式延续下来,一方面促成了人类栽培蔬菜的生产。1953年,考古工作者在西安半坡新石器时代的遗址中,发现了一个陶罐中藏有菜籽;这表明中国先民远在6000多年前,已栽培蔬菜供食。

是的,蔬菜供给了人类机体所需要的一切养料,有益人体健康。在蔬菜的清汁里,病毒不能繁殖,干净的血液中,病毒不能存留。所以,多吃新鲜蔬菜不但可以增强机体的抗病毒能力,而且还能清洁血液,有效地预防感冒。



一、餐桌上的五彩蔬菜

我们的食物总是绚丽多彩的。你看,餐桌上的红、黄、绿、紫、白、黑,就是五彩的诗,每一种蔬菜都有一种让我们赏心悦目的颜色。

可你知道吗?蔬菜的颜色就是健康。蔬菜有着不同的颜色不是偶然的。它们来自大自然的植物化学元素。植物吸收阳光越多,它的色彩也就最浓郁,其光合作用就越充分。光合作用越充分,其含糖量越高,而那些糖分转化成维生素C的机会也就大。阳光越充足,植物就会产生越多的植物化学元素,去对付阳光。从而这些蔬菜等植物就被染上了艳丽的色彩。这些色彩,就是植物防晒的一种方式,这对人体来说是有益于我们健康的。因为,蔬菜给我们提供了大量的营养素,人体吸收后转化为维生素A。彩色蔬菜,让我们赏赐,食欲大开,刺激着我们的进食。

红色蔬菜,如西红柿、红辣椒、红水萝卜、红色卷心菜、茄子(紫茄子)等;黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿、西瓜等;绿色蔬菜指菠菜、芹菜、莴苣、白菜、花椰菜、芦笋、菜豆、黄瓜、香菜、茴香等绿叶菜;白色蔬菜指白萝卜、茭白、洋葱、大蒜、菜花、土豆等;棕色蔬菜指蘑菇、谷物、干果等;黑色蔬菜指黑木





耳、黑小豆等。

蔬菜在食品上是艺术的、经济的与营养的,它们富有纤维质,能够促进肠胃的运动。它们丰富的营养素可使人们增加充沛的精神。

饮食科学的发现,让我们知道了蔬菜具有各种维生素、纤维质、脂肪糖类,而且在肠腹内不至于生出各种的毒素。从脂肪质、蛋白质及碳水养分来说,鱼与肉也不比豆类多。豆类如黄豆、乌豆的蛋白质比鱼肉更加丰富,而且含有各种维生素。可惜现在市场上所卖的米与面,大多是非有机生产出来的,假如人们只食这些米和面,便容易患上各种疾病。因此,人们兼食用了蔬菜、豆类与水果,补充了维生素。在乡村的人们可以食用自己采用有机的方式生

产出来的食物,可惜在城市的居民,得不到自然的食品。

人体骨骼组织正常的发育需要石灰质,青菜不仅石灰质含量最高,它所含的酵素还能把蛋白质变成消化蛋白质,把淀粉变成糖。又能帮助消化、澄清血管、增强管壁的弹性,因此能使血液循环保持良好状态,使心脏活动正常。菠菜也含有丰富的石灰质和铁质。所含维生素A可以防止传染疾病。菠菜叶子含有碘质,对治疗甲状腺疾病有很大益处。最近,菠菜还被用来治疗辐射病。芹菜炒牛肉很好吃,经常吃芹菜可增进健康,精神饱满。蔬菜的粗纤维素具有促使肠管蠕动,加速粪便在肠道内的推进等作用,从而可消除便秘。纤维素在防止和治疗动脉粥样硬化、冠心病、胃肠道癌瘤、肥胖病、痔疮、糖尿病方面也能发挥特殊的作用。所以说蔬菜的好多作用,是其他食物所无法代替的。

蔬菜具有疏通、补充、完善人体健康功能的作用。叶茎类蔬菜大小白菜、油菜、卷心菜、菜花、苜蓝等,它们含有的吲哚类衍生物,可以诱导酶的活性而抵抗癌的危害;食用菌中的香菇、猴头、木耳、银耳、草菇、平菇、金针菇等,它们含有的多



糖体对肿瘤能产生瓦解及免疫作用；海藻中的海带、昆布等和各种紫菜，其中紫菜含大量氯化甲基蛋氨酸硫，可防阻癌症的发生。

二、少吃饭多吃菜对否？

在餐桌上经常听到许多人这样说：少吃饭，多吃菜，饭没有营养，营养都在菜里。更有一些过分关注自己身材的女性，把这一条奉为减肥的“至理名言”。从表面上来看这似乎很有道理，然而，从科学营养的角度来看，如果长期这样下去，对身体健康极其不利。

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，它是既经济又能直接转化的热量营养。我们华夏民族从古至今一直是把米饭以及面食作为必要的食物，一个民族的饮食生理习惯和营养吸收规律，不是一两代人就能轻易地将它改变过来的，它需要经历上万年的生命演变的过程从而形成的。

从人体的物质结构来说，人体以及身上的器官99%是由水组成的，碳水化合物正是我们身体所需的主要“基础原料”。再从消化学的角度来说，在合理的饮食中，一天人所需要的总热能的50%~60%来自于碳水化合物。米饭同菜中的大鱼大肉相比，要容易消化得多，饭也有着其他营养成分不可代替的必需性。主食一般都有味淡的特征，除此之外就是米饭本质的清淡的香气。为什么我们一辈子吃米饭都吃不厌，然而大鱼大肉连续吃上三天就要倒胃口呢？这是因为大鱼大肉味重、色重，并且重油，吃多了，肠胃会产生极大的反感和刺激。人过多或过量地摄取丰富的菜肴，就会给肠胃造成极大的负担。

长期吃含有高蛋白、高脂肪、低纤维的菜，对身体健康极其不利。有些人认为，多吃蔬菜不是坏事，但是蔬菜是“吃”油的，许多蔬菜是用过多的烹调油炒成的，有的菜就像泡在油里。

这样吃下去，就容易得高血压、心血管病和肥胖病。

营养学家也不赞成绝对的“多吃饭，少吃菜”的观点。提倡主食与副食科学合理地搭配，米饭、蔬菜、荤菜和水果，当然主食要占绝对的比重，此外，还要看每个人所处的生长阶段。青少年正在长身体和骨骼阶段，活动量也大，主、副食搭配比例是有其年龄特点的；但是，老年人主、副食搭配的比例就不同于青少年。

现在，肠胃病的患者比过去有所增加，特别是青少年的患病率趋向于低龄化，这跟许多独生子女在家被宠盲目的“瞎吃”有关。





三、什么颜色的蔬菜营养丰富？

我们体内所需要的许多营养均来源于蔬菜。在日常生活中，一个成年人每天摄入200~500克蔬菜才能满足机体的需求。在生活中，人们往往以蔬菜的价格与味道作为选择标准，其实这很不科学。判断蔬菜的营养价值主要是该蔬菜内含有多少人体必需的维生素以及铁、盐和纤维素等。

日本预防癌症研究所平山雄所长进行的调查表明，绿黄色蔬菜能降低癌症的发病率。因为它含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素A的前体，在体内可分解产生维生素A。而维生素A类化合物具有调节和控制上皮细胞正常生长和分化的功能，能逆转上皮组织癌前病变，阻止癌的发生。最近的研究证实，绿黄色蔬菜所含的黄碱素，也有较强的抑制致癌物的



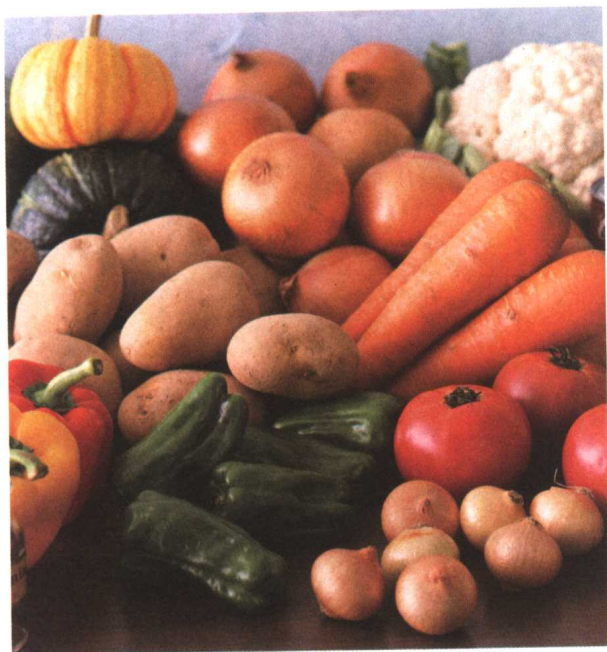
作用。

科学家通过对多种蔬菜营养成分的分析发现,同类蔬菜中由于颜色不同,营养价值也不同。蔬菜的营养价值与其颜色有密切关系。如紫色茄子的营养价值就比白色的高。颜色深的营养价值高,颜色浅的营养价值低,其排列顺序是“绿色蔬菜——黄色蔬菜、红色蔬菜——无色蔬菜”。

营养学家发现,青菜、菠菜、韭菜、油菜、芥菜、芹菜等绿色蔬菜的营养价值最高,胡萝卜、莴笋、甘薯、南瓜等黄色蔬菜次之。而竹笋、茭白、冬瓜等无色蔬菜则最低。紫茄子含有丰富的维生素P,能增强微血管壁的抗压能力,改善血管功能,常食对高血压、皮肤紫癜及易发生出血倾向疾病的患者有益。黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高,其中除含大量胡萝卜素外,还含有具强烈抑癌作用的黄碱素,有预防癌症的功用。

同一株菜的不同部位,由于颜色不同,其营养价值也不同。大葱的葱绿部分营养比葱白





部分营养价值要高得多。每100克葱绿含维生素A1750个国际单位，而葱白几乎不含维生素A，维生素B1及维生素C的含量也不及葱绿部分的一半。颜色较绿的芹菜叶比颜色较浅的芹菜叶和茎含的胡萝卜素多6倍，维生素D多4倍。

由于每种蔬菜所含营养素种类和数量各异，而人体的营养需要又是多方面的，所以，在选用蔬菜时除了要注意蔬菜的颜色深浅外，还应考虑多种蔬菜搭配并与肉食混吃。





四、吃菜首选深绿叶

绿叶蔬菜在蔬菜中的地位神圣,最重要的原因是它营养丰富。植物中大部分营养物质和合成反应是在叶子中进行的。

要进行各种的合成就需要酶的参与,而酶是优质的蛋白质。有了酶,还需要维生素、微量元素之类的物质在酶反应中起辅助作用,所以,叶子中维生素和蛋白质的含量比较高。

把各类蔬菜营养来比较一番,评评其中的维生素C、胡萝卜素、铁、钙、蛋白质等多种营养素,最终的全能冠军肯定是绿叶蔬菜。



需要说明的一点是,花是代谢非常旺盛的部位,植物的营养物质优先输送到花里。花也是营养丰富的部位,所以在营养分类上常常把“嫩茎叶”和“花苔”类蔬菜放在一起。因而,每天的餐桌上至少应当见到两三种深绿色的叶菜。许多国家的营养学家都把蔬菜分为“深色蔬菜”和“浅色蔬菜”两类,建议国民每天必

须吃200克以上深绿色蔬菜。

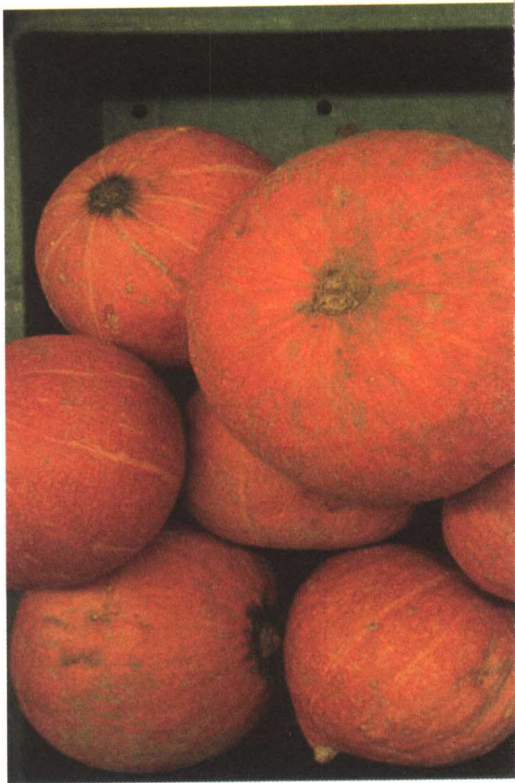
绿色蔬菜中维生素、纤维素和微量元素含量高,与人体健康关系密切。怎样才能充分摄取绿色蔬菜中的营养物质呢。应注意以下几点:

1.能生吃的蔬菜尽量生吃:青菜未经加热烹饪,可使多种维生素不遭破坏和丧失。如萝卜、胡萝卜、黄瓜、山芋、柿子椒及荷兰芹等均可生食,既可尝到自然美味,维生素C也未被破坏。但生食蔬菜应注意卫生。

2.吃饭时应先吃蔬菜:当人饥饿时,食欲特别旺盛,面对满桌的美味佳肴,应首先进食蔬菜。因为蔬菜是保持身体营养均衡的重要菜肴之一,尤其是不太爱吃水果的人更要注意这种进餐方法。

3.蔬菜尽量不加佐料食用:绿色蔬菜最佳吃法,是在开水中快速烫一下,尽量不加佐料,力求清淡,品尝自然味。

不要把蔬菜榨成汁饮:蔬菜榨取汁液饮用,会影响唾液中的消化酶分泌。因为咀嚼的作用不是单纯地嚼烂蔬菜,更重要的是通过嚼的手段,使含在唾液中的消化酶充分地混合于汁液里。

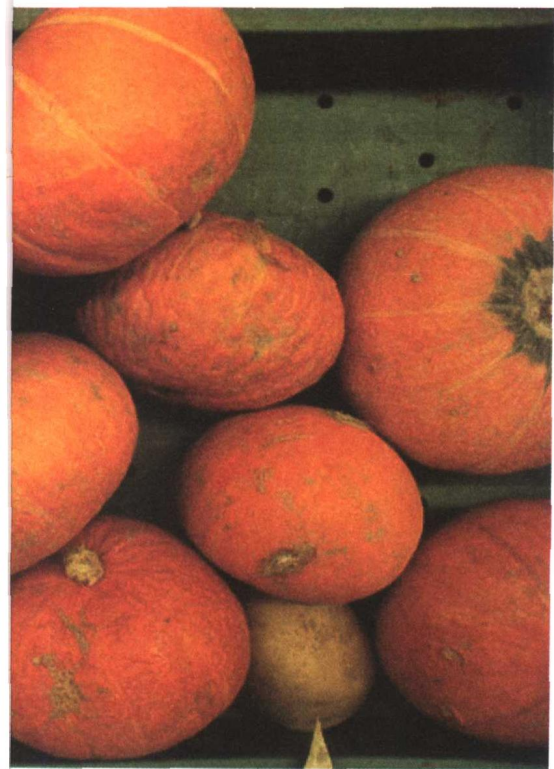


五、蔬菜中的营养成分

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，人们往往认为胡萝卜生吃最有营养。实际上胡萝卜素并非维生素A，而是维生素A的半成品——维生素A原。这种维生素A原是脂溶性物质，只有溶解在油脂中才能在人体小肠粘膜内转变为维生素A，为人体所吸收。因此，食用胡萝卜最好用油烹调，或切块与肉同炖。

大白菜含有丰富的营养和维生素。可是，大白菜含有大量的对人体有害的硝酸盐类。大白菜烧熟后放置过久，在细菌的作用下，会使硝酸盐类还原成亚硝酸盐。这种亚硝酸盐进入血液，使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而丧失带氧能力，机体缺氧对身体器官不利。

另外，亚硝酸盐是亚硝酸胺的合成物之一。亚硝酸胺可能与人类的某些癌症有关。所以烧好的大白菜应当天食用完，隔夜的大白菜千万吃不得！鸡蛋的胆固醇含量较高，但是，吃鸡蛋不会引起胆固醇升高。一个鸡蛋所含胆固醇总量是极其有限的，仅是人





肝脏每天所制造胆固醇量的1/5。其次,胆固醇在人体内是不断新陈代谢的,不存在摄入高胆固醇的问题。另外,一个鸡蛋虽然含250毫克左右的胆固醇,同时还含有降低血中胆固醇的物质。所以,除重症动脉硬化、高血压患者外,适当吃些鸡蛋对身体不仅无害,反而有益。

许多冠心病病人血脂不高,可不必忌油。血液中胆固醇过低,容易生癌症。因此,血脂正常或偏低的冠心病病人,可以适当吃些肥肉。但应注意不要同时饮酒。

