

阳台上的私家菜园

舌尖上的绿色健康

私家百草园

食疗本草订制健康



李琳
魏胜利 主编
高雪岩



 科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

私家百草园

——食疗本草订制健康

李琳
魏胜利 主编
高雪岩



科学普及出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

私家百草园：食疗本草订制健康 / 李琳, 魏胜利, 高雪岩主编. —北京: 科学普及出版社, 2014.5

ISBN 978-7-110-08585-1

I. ①私… II. ①李…②魏…③高… III. ①蔬菜园艺 IV. ① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062930 号

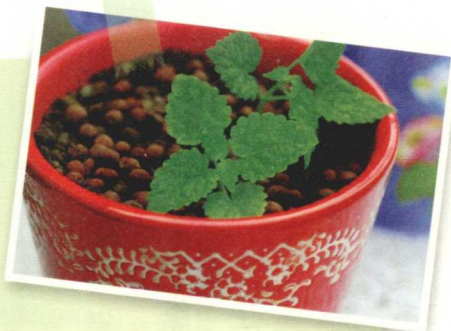
出 版 人 苏 青
特约策划 游文彬
责任编辑 胡 怡
责任校对 赵丽英
责任印制 张建农
装帧设计 中文天地

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62103354
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 165千字
印 张 10.5
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次印刷
印 刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-110-08585-1 / S · 543
定 价 39.80元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

写在前面的话



如果你是忙碌的上班族，试想一下：下班回到家，泡一杯清茶或冲一杯咖啡，往阳台上一坐，春天可以欣赏破土而出的蓬勃，炎炎夏日可独享一片郁郁葱葱的盎然，秋天体味收获的喜悦和满足，即使在萧瑟的寒冬也会有新鲜可口的蔬菜，美景与美食同享，这是多么惬意的一种生活！

如果您是安享晚年的退休族，刚从忙碌的岗位下来，一下不知道大把的空闲时间如何打发，何不在堆满杂物的阳台上开辟一片地方，几个花架、几个花盆、几把小工具，就可以打造自己的阳台乐园了，种点儿蔬菜，既可怡情，又可养性，既可美食，又可保健，何乐而不为呢？

本书选择 71 种药食两用的特色保健蔬菜，详细介绍了其植物特征、营养成分、适宜人群、食疗疾病类型、种植技术要点、美食制作工艺等内容，同时对 35 种常见蔬菜的保健功效和种植技术进行简要介绍。本书的内容有两大特色：①将园艺种菜与养生保健有机结合，让读者选对菜、种对菜、吃对菜，体会动手种菜的快乐的同时，更收获一份绿色和健康；②详细介绍 71+35 种蔬菜的保健功效、适宜人群、不宜人群、营养搭配等学问，教给读者生活、饮食中的保健知识。

为方便读者，本书小编做了几个非常贴心的小功课：①将常见蔬菜的适宜体质类型总结成表，以方便查阅；②将常见蔬菜的适宜调理病症总结成表，以方便查阅；③将常见蔬菜播种月份整理成表，以方便查阅；④对 71 种药食同源蔬菜的光照和水分要求进行明确说明，方便读者根据自家的阳台种类选择栽种的品种；⑤为便于读者了解蔬菜的寒凉性，在该种蔬菜对应页码位置以颜色进行标示，绿色表示性寒凉，黄色表示性平，红色表示性温热。

大家快根据自己的体质、需要调理的病症、自家阳台的种类，打造自己的私家菜园，订制自己的绿色健康吧！

致谢：本书是北京市优秀人才项目“鲜食中药材新品种引进与示范”的成果，同时受到北京中医药大学青年教师博士沙龙项目、北京中医药大学北京市共建项目“中药创新拔尖人才培养”的支持，特此致谢。

编 委 会

主 编

李 琳（北京市农业技术推广站）

魏胜利（北京中医药大学）

高雪岩（科学普及出版社）

副主编

徐永新（北京市农业技术推广站）

徐立军（石家庄市农林科学研究院）

李卫东（北京中医药大学）

杨英茹（石家庄市农林科学研究院）

王秋玲（中国医学科学院药用植物研究所）

编 委

李文辉 周国富 卿 红 马 扬（北京中医药大学）

齐连芬（石家庄市农林科学研究院）

刑世佳（北京市农业技术推广站大观园）

摄 影

周国富 卿 红 马 扬（北京中医药大学）

插 画

张小鹿

目录 CONTENTS

Part I

我的体质我的菜

Healthy Vegetable for My Body Constitution

本书的自白 / 2

Part II

种菜前的准备工作

Preparation Before Planting Healthy Vegetable

- 1 给自己的阳台归个类 / 18
- 2 选择合适的工具 / 19
- 3 教你几个种植小技巧 / 21
- 4 选择适宜的种植时间 / 24



Part III

阳台上的保健菜园

Cultivation of Healthy Vegetable

- 薄荷 / 28
- 草决明 / 31
- 长叶车前 / 34





- 穿心莲 / 37
- 黄秋葵 / 40
- 马齿苋 / 43
- 马兰 / 46
- 牛蒡 / 49
- 蒲公英 / 52
- 沙参 / 55
- 食用大黄 / 58
- 食用菊花 / 61
- 鱼腥草 / 64
- 养心菜 / 67
- 叶用枸杞 / 70
- 艾蒿 / 73
- 黄芪 / 76
- 桔梗 / 79
- 藤三七 / 82
- 土藿香 / 85
- 紫苏 / 88

Part IV

常见蔬菜的栽培技术及保健功效

Cultivation and Healthy Effects of Common Vegetable



- 白萝卜 / 92
- 冬瓜 / 93
- 番茄 / 94
- 黄瓜 / 95
- 黄花菜 / 96
- 芥蓝 / 97
- 苦瓜 / 98
- 莲藕 / 99
- 芦笋 / 100

芥菜 / 101
 茄子 / 102
 芹菜 / 103
 生菜 / 104
 莴笋 / 105
 油麦菜 / 106
 百合 / 107
 菠菜 / 108
 甘蓝 / 109
 胡萝卜 / 110
 花椰菜 / 111
 茼蒿 / 112
 西兰花 / 113
 香椿 / 114
 紫甘蓝 / 115
 白菜 / 116
 葱 / 117
 茴香 / 118
 姜 / 119
 韭菜 / 120
 辣椒 / 121
 南瓜 / 122
 四季豆 / 123
 西葫芦 / 124
 香菜 / 125
 洋葱 / 126



Part V

保健蔬菜饕餮美食

Delicious Dishes of Healthy Vegetable

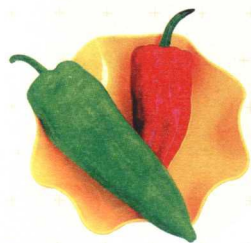


- 玫瑰香薄荷 / 128
- 决明咖啡粥 / 129
- 金银蛋浸长叶车前 / 130
- 杏仁穿心莲 / 131
- 黄秋葵炒牛肉 / 132
- 凉拌马齿苋 / 133
- 香干马兰 / 134
- 怪味牛蒡丝 / 135
- 蒲公英蘸酱 / 136
- 木耳炒沙参 / 137
- 蓝莓大黄 / 138
- 香椿苗拌菊花 / 139
- 凉拌鱼腥草 / 140
- 鸡汤养心菜 / 141
- 枸杞珍珠丸 / 142
- 香干肉丝炒艾蒿 / 143
- 黄芪炖柴鸡 / 144
- 桔梗芯 / 145
- 藤三七摊鸡蛋 / 146
- 油炸土藿香 / 147
- 紫苏汤 / 148

Part VI

蔬菜保健配出来

Health & Fitness from Collocation of Healthy Vegetable



- 1 四性五味的配伍 / 150
- 2 五颜六色的健康 / 151
- 3 营养成分的均衡 / 152
- 4 不同科属的搭配 / 155
- 5 蔬菜搭配的禁忌 / 156

Part I

我的体质我的菜

Healthy Vegetable for My Body Constitution





本书的自白



大家好，我是药食两用蔬菜的代表——黄秋葵。

我们药食两用蔬菜可以为人体提供必需的多种维生素和矿物质，有很好的保健功效。

由于我们含有一些特殊活性成分，因此我们的保健功效比一般蔬菜那可强多了，对很多病症都有不错的辅助治疗作用。

我们药食两用蔬菜可不只我一个哟，我们也有一支队伍的，一、二、三、四、五列队！



我是养心菜



我是叶用枸杞



我是穿心莲



我是菊花

.....

由于我们所含的成分各有不同，我们也就具有了“四性”和“五味”。

所谓“四性”是指寒、凉、温、热四种属性；所谓“五味”是指辛、甘、酸、苦、咸五种味觉感触。

为方便大家了解我们，小编很用心地给我们做了标记，注意看页码，绿色表示性寒凉，红色表示性温热，黄色表示性平哟。

我们的作用有很多，下面我一条一条给大家说明，你可要记好哟。

健胃消食，促进消化 我们所含的柠檬酸、苹果酸和糖类成分，可有效促进消化；某些刺激性成分可增强肠胃蠕动；某些酶类成分促进营养物质的吸收。

美容养颜，延缓衰老 我们含有的酪氨酸酶类成分，可使沉着的色素减退、消失，减少雀斑，起到美容作用；同时我们还具有良好的抗自由基作用，有利于延缓衰老，抗皱去皱，保持皮肤弹性。

抗疲劳，应对亚健康 我们含有丰富的钾、钙、铁、锌、锰等微量元素，有利于维持体内酸碱平衡，具有良好的抗疲劳作用。

增强免疫力 我们含有丰富的维生素、矿物质、蛋白质等成分，具有提高机体抗病毒的作用，可增强机体的免疫力。

健脾和胃，明目养肝 我们所含的营养物质和活性成分对多个脏器均有良好的保护作用。

消炎止痛，清热泻火 寒性和凉性的药食两用蔬菜，一般具有良好的消炎止痛、清热泻火的功效。

防癌抗癌 我们所含的多种次生代谢产物可防止肿瘤细胞增殖；钴等微量元素也可抑制体内恶性肿瘤细胞的生长。

防治心血管疾病 我们含有丰富的B族维生素、维生素P可保护血管，预防高血压、动脉硬化等心血管疾病的发生。

调节血脂、血糖，有效预防“三高” 我们含有的铬、钴等微量元素和皂苷、黄酮、蒽醌等次生代谢产物，均有利于改善体内脂质和糖类代谢平衡，可有效预防“三高”。

利尿通便，解毒通络 我们富含果胶、膳食纤维，可促进肠蠕动，有通便、防止便秘的功效，还可中和并清除体内重金属和部分农药。





既然我们有那么多的特殊成分和保健功效，那么我们就不是像大多数普通蔬菜那样适合所有人食用了，想用我们来保健，可要选对哟！

为方便大家的选择，我给大家介绍一位新朋友——体质。

大家好，我是体质的代表——平和质。

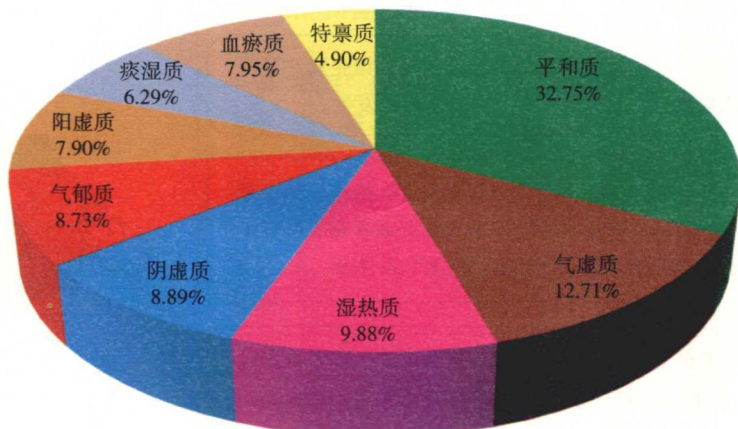
大家可能对我的名字不熟悉，但是其实从你出生的那天起，我就如影随形地跟着你了。

我们的形成受先天遗传、年龄、性别、精神状态、生活及饮食条件、地理环境、疾病、体育锻炼、社会环境等诸多因素的影响。

关于体质有多种分类方法，如五行分类法、阴阳分类法等。五行分类法即阴阳二十五人分类法；阴阳分类法将体质划分为：太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳、和平六大类。

为方便大家理解和使用，本书选用北京中医药大学王琦教授建立的中医体质划分标准。

我们共有9个小伙伴，分别是平和质、气虚质、湿热质、阴虚质、气郁质、阳虚质、痰湿质、血瘀质、特禀质。我们所占的比例各有不同。



九种中医体质人群所占比例

下面我们开始自我介绍，大家可根据我们各自的形体特征、表观特征、心理特点、适应能力及常见病等方面信息对号入座。

形体特征

体型匀称健壮

心理特征

性格随和开朗

适应能力

对外适应能力较强

表观特征

肤色润泽，发密有光泽，目光有神，嗅觉通利，味觉正常，精力充沛，耐受寒热，睡眠安和，胃纳良好，二便正常

常见病

平素患病较少



平和质

形体特征

肌肉松软

心理特征

性格内向、不稳定

适应能力

不耐受寒邪、风邪、暑邪

表观特征

气短懒言，精神不振，疲劳易汗，目光少神，唇色少华，毛发不泽，头晕健忘，大便正常，小便或偏多

常见病

易患感冒、内脏下垂等病症



气虚质



形体特征

肌肉松软

心理特征

内向沉静

适应能力

耐夏不耐冬，易感湿邪



表观特征

平素畏冷，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，口唇色淡，毛发易落，易出汗，大便稀薄，小便清长

常见病

发病多为寒证，易患肿胀、泄泻、阳痿等病症

阳虚质

形体特征

体型瘦长

心理特征

性格急躁，
外向好动

适应能力

耐冬不耐夏，易受燥邪



表观特征

手足心热，口燥咽干，大便干燥，两目干涩，唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕耳鸣，睡眠差，小便短

常见病

易患阴亏、燥热等病症

阴虚质



形体特征

体型肥胖，
腹部肥满松软

心理特征

性格温和，
多善忍耐

适应能力

不适应潮湿环境

表观特征

面部油多，多汗且黏，
面黄胖暗，眼泡微浮，
容易困倦，身重不爽，
大便正常或不实，小
便不多或微浑

常见病

易患痰湿、中风、
胸痹等病症

痰湿质



形体特征

体型偏胖

心理特征

急躁易怒

适应能力

对湿热交蒸气候难适应

表观特征

面垢油光，易生痤疮，口苦口干，
身重困倦，大便燥结，小便短赤，
男易阴囊潮湿，女易带下量多

常见病

易患疮疖、黄疸、火热等病症

湿热质



形体特征

瘦人居多

心理特征

性情急躁，心情易烦

适应能力

不耐受风邪、寒邪



表观特征

面色晦暗，易有瘀斑，易患疼痛，口唇暗淡或紫，眼眶暗黑，易发脱落，肌肤干，女性多见痛经、闭经等

常见病

易患出血、中风、胸痹等病症

血瘀质

形体特征

体型偏瘦

心理特征

忧郁脆弱，敏感多疑

适应能力

不喜阴雨天，不耐精神刺激



表观特征

忧郁面貌，烦闷不乐，胸肋胀满，走窜疼痛，多伴叹息则舒，睡眠较差，健忘痰多，大便偏干，小便正常

常见病

易患郁症、不寐、惊恐等病症

气郁质