

健康与食物

马文飞

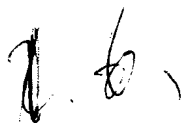
科学普及出版社

马文飞
书于北京



健康与食物

马文飞



科学普及出版社

内 容 提 要

这是一本介绍家庭最常见的食物的科普知识读物，包括22种蔬菜、12种肉类、9种佐料、12种粮食和油料作物、18种水果等。作者以科学小品形式对每一种食物作了艺术和科学相结合的描述。从掌故趣谈、营养价值、食疗、药用功效、食物的吃法和禁忌，一直谈到食物的品种、别名、来源等。可谓博采古今，兼顾中外。读者从中可得到不少有关食物的科学知识。

本书构思不落凡套，走笔洒脱，既深入浅出，又通俗易懂。书中还附有大小插图90余幅。本书的特点是看得懂，学得会，用得上，可供广大读者阅读。

健康与食物

马文飞

责任编辑：王 勋

封面设计：范惠民

插图：柏 华

科学普及出版社出版（北京白石桥紫竹院公园内）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

山西新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9 $\frac{5}{8}$ 字数：213千字

1982年8月第1版 1982年8月第1次印刷

印数：1—107,000册 定价：0.90元

统一书号：14051·1026 本社书号：0424

一朵科普新花

代序

高士其

食物与健康的关系，早为人们所熟知；但它对疾病的防治作用和其它用途，了解的人并不太多。我国古代许多医药学家，很早就注意到食物对人体健康和医疗上的作用，中国现存最早的一部医典《黄帝内经·素问》就提出“谷肉果菜，食养尽之，无使过之”。唐代名医孙思邈把食物的作用提高到一个很重要的位置，在其名著《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”他不主张什么病都吃药，应该从饮食入手。

利用食物维护人体健康，不但经历代医药学家所肯定，而且也为现代医学所证实。特别是近年来，国内外医药学家对药用食物表现出了很大的兴趣。这是因为化学药物往往会引起一些副作用，而药用食物比较安全；药用食物，既不苦口，又不伤肤，加上食物来源丰富，因此，了解一些食物的药用性能，对身体健康大有益处。

马文飞同志对食物药用很有研究，他掌握了丰富的材料，用生动的文笔写了这本《健康与食物》，对普及医药卫生知识将会起到很好的作用。让这朵科普新花为促进人民的健康开得更加芬芳！

目 录

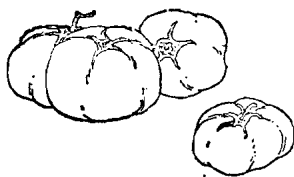
1. 爱情的苹果——番茄	1
2. 四季常青的芹菜	6
3. 多吃白菜保平安	8
4. 营养丰富的菠菜	12
5. 韭菜芳香飘万家	14
6. 第二面包——土豆	17
7. 茄子的妙用	21
8. 冬吃萝卜	25
9. 廉价的“小人参”	29
10. 莲花和玉藕	32
11. 甘凉清脆的黄瓜	39
12. 瓜儿甜蜜蜜	41
13. 南瓜与北瓜	44
14. 减肥佳蔬——冬瓜	46
15. 能抗癌的香菇	43
16. 黑木耳与白木耳	51
17. 海里的药物——海带	54
18. 香菜拾零	56
19. 辣椒的功过	58
20. 蔬药兼用话大葱	62
21. 辛辣生姜驱炎寒	66
22. 能当菜吃的抗菌素——大蒜	70
23. 金鸡新传	76

鱼可制冠心病
鸡胃中 猪肉金

24.有趣的鸭子	81
25.鱼类的营养与药用	85
26.猪肉的弊与利	90
27.受人尊敬的牛	94
28.野羊与家羊	101
29.兔子与“美容肉”	105
30.乌龟与老鳖	107
31.螃蟹趣话	111
32.生命的乳汁	116
33.从“一个鸡蛋的家当”说起	121
34.延年益寿的蜂蜜	126
35.食油与健康	133
36.生命离不开盐	138
37.“不得酱不食”说	144
38.吃醋有益	147
39.品茗论茶	151
40.鲜味的精华	161
41.花椒与胡椒	165
42.饮酒古今谈	168
43.人体的燃料——糖	176
44.稻谷一身都是宝	184
45.小麦、大麦与荞麦	188
46.金玉般的“珍珠米”	193
47.红薯是个宝	199
48.绿色的乳牛——黄豆	203

49.绿豆——济世之良谷·····	209
50.赤小豆的威力·····	212
51.小小芝麻献芬芳·····	214
52.漫话长生果·····	217
53.向阳花开葵子香·····	220
54.核桃——良好的补药·····	223
55.公孙树下话银杏·····	226
56.熟得最早的樱桃·····	229
57.桃李满天下·····	231
58.从“艳如桃李”说起·····	238
59.香蕉清香飘天外·····	240
60.瓜果之王——西瓜·····	242
61.活维生素丸——大枣·····	246
62.火红的石榴·····	249
63.麦收时节红杏来·····	252
64.桑树的贡献·····	257
65.金秋苹果香·····	261
66.秋末话梨·····	264
67.金桔的颂歌·····	270
68.糖的母亲——甘蔗·····	278
69.诱人的龙眼·····	283
70.荔枝的故事·····	286
71.葡萄——世界水果的明珠·····	290
72.美丽的红果·····	294
73.最甜的金果·····	298
编者后记	

1. 爱情的苹果 ——番 茄



每到热天，人人爱吃的番茄大量上市。它那美丽的颜色，酸甜可口的味道，深受人们的喜爱。番茄生吃可代水果，烹调又是佳蔬，物美而价廉。可是，这很平常的蔬果却有着极不平常的经历。

爱情苹果的来历

番茄的老家在秘鲁和墨西哥，生长在森林里，是一种野生浆果。当地人把它看成是有毒的果子，叫它“狼桃”。尽管它色泽娇艳，惹人喜爱，但无人敢吃上一口。大约在十六世纪中叶，西班牙和葡萄牙人从秘鲁把番茄带到了欧洲，相继在英国、法国、德国等国落了户。当初，人们只是把它种于庭院中供观赏，并未让它登堂入室作食用。那时，英国有一位名叫俄罗达拉里的公爵去南美洲游历，见到这种艳丽果子，很是喜欢。于是，他把番茄带回英国，作为稀有礼品，献给他的情人伊丽莎白女王，以表示他忠于爱情的心。从此，欧洲人就把它称为“爱情的苹果”。后来，形成一种风气，一代传一代，男女青年在恋爱期间都把番茄当作象征爱情的果子，馈赠给情人。



第一个吃“狼桃”的勇士

当初，“狼桃”这个名字，令人望而生畏，没有人想到吃它，也没有人敢冒险吃它。依然让它作为花果点缀之物，种植在花园里、庭院中。差不多过了两个世纪，终于有一个勇士给人类找到又一个好吃的果子。

说来有趣，十八世纪末，法国有一位画家产生想尝尝番茄是什么味道的念头，他想：这么逗人喜爱的果子，样子这么好看，理应可吃。于是他冒着中毒致死的危险，壮大胆子试吃了一个，并穿好衣服躺在床上静等“死神”的降临。可是，半天过去了，一天过去了，并未感到不适；后来又再吃，觉得酸甜可口，味道鲜美，别有风味；继而再吃，依然平安无事。经过这位勇敢的画家一宣传，吃番茄的人才逐渐多起来。从此，番茄随着它的趣闻佳话在世界各地传播开来。1811年出版的德文植物学辞典中才有番茄可吃的记载。番茄传入我国，大约在明代，最早见于明代《群芳谱》，该书有“番柿”的记载。当时，也是把它当作观赏植物。拿它来吃，仅有六十年左右的历史。而大量栽培和普遍食用，则是解放以后的事。可是，它却很快成为蔬果中的“后起之秀”，深受人们宠爱。

番茄的家族

番茄，又叫西红柿、洋柿子、洋海椒、番柿、毛腊果等，国外也有叫它金苹果的。品种很多。颜色有大红的，粉红的，桔黄的，乳白的；个头有大有小，大的重达一市斤，小的象外套衣服上的纽扣，叫“樱桃金果”；外形有的象苹

果，有的象磨盘柿子，有的象桃子，各色各样，逗人喜爱。

市场上供应的番茄，一般分为三类：红色、粉红色和黄色番茄。每年从六月到八月是它上市的旺季。红色番茄，多呈微扁圆球形，肉厚、味甜、汁多，生、熟食均可，还可加工成番茄汁、番茄酱。6—8月大量上市、比较好的一个品种叫满丝。另有一种叫桃柿，果皮较厚，其味甜酸，耐热，适于加工番茄酱，多于七月上市。粉红色番茄，近圆球形，甜酸适口，较耐寒，不耐热。六月陆续上市，主要品种有苹果青衣、粉红甜肉和早粉一号等。黄色番茄，个头较大，果肉厚，肉质又面又沙，生食味淡，宜熟食，七月陆续上市，优良品种有北京大黄、桔黄嘉辰等。由于可用温室栽培，一年四季都可吃到番茄。

随着园艺工作者的辛勤劳动和科学的发展，将会培育出更好的新品种，供人们享用。美国有一个州培育出一个重达六斤半的大番茄，这是世界上个头最大的番茄了；更奇特的是，日本有一家实验场，培育出一株世界上独一无二的番茄树，树高三米，树干直径十五厘米，一次能结出3,000—5,000个番茄。说来有趣，秘鲁培育出一株世界上最矮小的番茄，只有七厘米高，八克重，种植在花盆里。它的生长和结实比一般番茄晚一个月左右。

circumstance small

Circum 番茄的营养

temporary

temporary

番茄的营养非常丰富，每市斤含蛋白质2—8克，脂肪1.4克，碳水化合物9克，灰分2克，钙38毫克，磷174毫克，铁2毫克和维生素A、B₁、B₂、C、P、PP等。此外，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄素。其中，维生素PP的含量

temporary

in carbon

是蔬果中第一。维生素A的含量是莴笋的15倍；维生素C则相当于两斤半苹果、三斤香蕉、四斤梨子的含量。一般蔬菜中的维生素C，煮上三分钟，损失5%，煮十五分钟损失30%，而番茄中的维生素C，虽经烹调煮熟，却比其他蔬菜损失少得多。这是因为番茄有酸味，维生素C在酸性环境中受到保护。经计算，每人每天吃两三个番茄，便可满足一天对维生素和矿物质的需要。

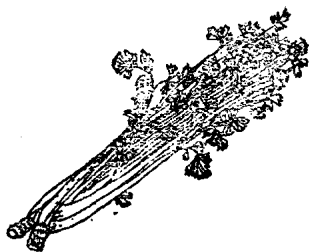
番 茄 的 药 用

色、香、味俱佳的番茄，不但供食用，亦可药用。祖国医学认为番茄味酸甘，性平，无毒，有清热解毒，凉血平肝、解暑止渴的作用，适用于高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴、中暑等症。

番茄的医疗作用，就在于它所含的成分。例如维生素P，可保护血管，能防治高血压；维生素PP，可保护皮肤健康，治疗癞皮病，维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成；由于维生素C含量高，医生夏天常让牙龈炎、牙周病、鼻衄和患出血性疾病的人多吃番茄；维生素A可保持皮肤的弹性，促进骨骼钙化，对牙齿硬组织的形成起重要作用，并可用于防治小儿佝偻病、夜盲症、眼干燥症；苹果酸和柠檬酸，可帮助胃液对脂肪物质进行消化，吃了油腻食物，吃点番茄不但助消化，且可防消化不良；番茄富含营养液，有利尿作用。吃番茄对肾脏病有益，据说其果汁中还有一种叫氯化汞的物质，对肝脏病有辅助治疗作用，番茄素可以抑制一些细菌和真菌，可用于口腔发炎。热天还可以将番茄切片熬汤，当茶喝，起清热防暑作用。

286605

2. 四季常青的芹菜



芹菜，原产地中海沿岸。我国栽培芹菜，据说已有两千多年的历史。古时称芹菜为水蓊、水英、楚葵。李时珍说芹菜“性冷滑如葵，故尔雅谓之楚葵”。《吕氏春秋》记载：

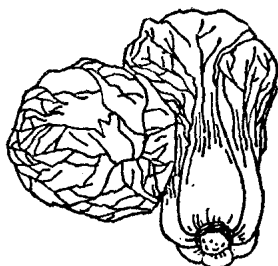
“菜之美者，有云梦之芹。”云梦是当时的楚地，是产芹菜的地方。《本草纲目》记载：“芹有水芹、旱芹。水芹生江湖陂泽之涯；旱芹生平地，有赤、白两种。”除水芹、旱芹之外，还有赤芹（蜀芹、紫茎）、马薺等。现在市售的芹菜，有青芹、白芹两种。青芹通体全绿；白芹，叶绿茎白。药用以旱芹为佳，又名香芹，亦称药芹、胡芹。产于河南的“三芹”比较有名，即商邱的胡芹，封邱的封芹，桐柏的平氏芹。它们的特点是株肥、脆嫩、渣少。在蔬菜中，四季常青，周年供应的品种不多，而芹菜却得天独厚，它有适应春、夏、秋、冬四季的不同品种，有春芹菜、夏芹菜（伏芹）、秋芹菜和越冬芹菜。

芹菜，荤素皆宜，既可炒食，又可凉拌，亦可作馅。食之，别有风味。芹菜的养分较高，内含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B₁、B₂、C、P、PP和钙、磷、铁等矿物质。特别是P种维生素的含量较多。矿物质中以钙、磷的含量较高，每市斤含钙为592毫克，磷226毫克。所以，芹菜有一定的镇静和保护血管的作用。常吃芹菜对于高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等大有益处。

芹菜的药用，历代医药典籍均有记载。《神农本草经》说芹菜“止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食”。《食疗本草》说“养神益力，杀药毒，置酒酱中香美”。《随息居饮食谱》说芹菜：“甘凉清胃、涤热祛风、利口齿、咽喉，明目。”中医临床经验认为芹菜有健胃、利尿、镇静、降压的功效。适用于治疗高血压引起的头晕、头疼、妇女月经不调、白带过多和小便不利等症。民间用芹菜治高血压、咳嗽痰喘的方法是：用新鲜芹菜洗净捣汁饮服，每天两次，每次一茶杯，有很好的效果。据报道，过去上海某医药科研单位曾将旱芹制成酊剂，在高血压专科门诊应用，证明芹菜有良好的降压效果，尤其对早期高血压患者疗效显著。还有一些医疗机构将芹菜中提炼出来的生物碱制成药片，每片含芹菜硷30毫克，日服三次，每次一片，据说效果良好。

《本草纲目》还记载，芹菜的叶、根、花、苗均可供药用。李时珍还引了医圣张仲景在《金匱》卷下的一段记载。张仲景说，春秋天的时候，有龙带精入芹菜中，人误食后生病，脸色发青，手也发青，肚子大得象怀了孕，痛不可忍。张仲景认为是得了“蛟龙病”。李时珍评论说：芹菜生水边，蛟龙虽变化莫测，但哪会有龙精入芹菜？大概是蜥蜴或蛇之类的东西在春夏之交遗精于芹菜上。蛇喜欢吃芹菜，便是证明。凡是供食用的芹菜，都是无毒的，但有一种野生芹，又名斑芹、毒人参，茎上有沟，中空，下部有暗红色斑点，色绿而透明。这种野芹菜有毒，吃后可中毒，不可采食。张仲景说的吃后生病的，是否是这种野芹，不得而知。

3. 多吃白菜保平安



大白菜是一宝，家家户户离不了，宴席会餐用得上，家常便饭少不了。

——民谚

白菜是个“大家族”，它的“兄弟姐妹”四季常青，终年供人们食用。春天的油菜和黑白菜，夏天的小白菜，秋天的瓢菜、洋白菜，冬天的大白菜等等，荤素皆宜。特别是大白菜，在我国北方地区是秋、冬、春三季供应市场的主要品种，俗话说：“种一季，吃半年”，确是如此。

现在，人们只知道“白菜”这个名字，但对白菜的原名和来历知者甚少。其实，它是我国资格最老的一种蔬菜，它的祖先距今已有六千多年了。

菘 的 来 历

白菜，古时称“菘”，历史比粮食作物还要古远，栽培史可追溯到有史以前。我国新石器时期的西安半坡村遗址中就出土有白菜籽，证明距今约有六、七千年了。到汉代以后，才有“菘”字出现。关于“菘”的历史，记载颇多，如三国时期的《吴录》载：“陆逊催人种豆、菘”；南齐的《齐书》有“武陵王留王俭设食，盘中菘菜而已”。同一时

期的陶弘景说：“菜中有菘，最为常食”。这些记载说明，自秦汉以来，白菜在我国已成为一种重要蔬菜。将菘正式改名为白菜，是在宋代。据宋代苏颂考察说：“扬州有一种菘，叶圆而大，啖之无渣，绝胜他土者，此所谓白菜。”明代李时珍在《本草纲目》中介绍说：“菘即今人呼为白菜者。”明代的《三才图会》中也说：“菘即白菜，南北皆有之。”

古人喜食

古时在蔬菜品种较少的情况下，白菜是人们常吃的重要蔬菜。由于它“荤素皆宜”，为古人所喜食。为此，有不少学者、诗人对白菜都加以赞颂。例如陆游的诗以“菘”为题写道：“雨送寒声满背蓬，如今真是荷锄翁。可怜遇事常迟钝，九月区区种晚菘。”苏东坡曾夸奖大白菜说：“白菘类羔豚，冒土出熊蹯。”把白菜比作好吃的羊豚、熊蹯。范大成的诗集中有“拨雪桃来塌地菘，味如蜜藕更肥浓”的绝句。《辍环杂录》记载的济南四种美蔬之一，就是“秋晚寒菘”。清代《随息居饮食谱》称赞吃白菜的好处说：“白饭青蔬，养生妙法。”

今人喜用

白菜的营养在蔬菜中虽属一般，但它是人们常吃的蔬菜，特别在冬、春季鲜菜缺少的情況下，大白菜的贡献可谓大矣。几千年来白菜一直受到人们的喜爱，久吃不厌，这也是个原因。过去，民谚有：“吃菜要吃白菜心，当兵要当新

四军”和“好菜不过白菜心，老实不过庄户人，”并有“白菜豆腐保平安”的口头话。著名画家齐白石曾在他的白菜画中为白菜鸣不平，他写道：“牡丹为花之王，荔枝为果之先，独不论白菜为菜之王，何也？”这都说明人们对白菜的喜爱和信赖。值得一提的是，白菜含纤维素比较多，不但可以促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，保持大便畅通，而且可用来防治结肠癌。另外，白菜中的维生素C含量也不低，对防治坏血病和增强身体抗病能力非常有益。

白 菜 作 药

白菜可作药用，但不如其他蔬菜那样受人重视。药用最早的记载，见于陶弘景的《本草经集注》和《名医别录》，指出它有“通利肠胃，除胸中烦，解酒渴”的作用。清代《本草纲目拾遗》说白菜“甘温无毒，利肠胃，除胸烦，解酒渴，利大小便，和中止嗽，冬汁尤佳。”白菜家族中的成员油菜、小白菜、洋白菜等也都可作药用。《罗氏会约医镜》说油菜有“散血消肿，捣敷乳痈丹毒。”油菜籽可治难产。洋白菜含有丰富的维生素C和U，用鲜菜挤汁，略加温，饭前饮服，每次100毫升，一日两次，可治胃及十二指肠溃疡，比单纯服维生素U效果要强得多。

民间用白菜治病的单方也很多，最常用的如用大白菜根（疙瘩）煎汤治伤风感冒，药简效宏。用白菜、辣椒熬水洗脚，可防治冻疮；用白菜、大葱、生姜煎汤温服，不但可治感冒，而且对气管炎也有好处。用白菜捣烂敷患处，可治过敏性皮炎。大便秘结时，连吃白菜可通。

但是，千万不要吃烂白菜，吃了可引起中毒。因为白菜