

养生新主张系列

01

著名营养师

刘飞龙 编著

蔬菜 养生手册(A卷)

43种常见蔬菜的活用锦囊

VEGETABLE KNOWLEDGE MANUAL



62

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜养生手册 (A 卷) / 刘飞龙编著. — 广州 : 广州出版社, 2004.4
(养生新主张系列)

ISBN 7-80655-578-1

I . 蔬... II . 刘... III . 蔬菜 - 养生手册
IV . R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092718 号

- 书 名 养生新主张系列 · 蔬菜养生手册 (A 卷)
出版发行 广州出版社
地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121
印 刷 广州丰彩彩印有限公司印刷
地址: 广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦
责任编辑 高旭正 彭向明 黄泳仪
摄 影 郭刘锋
责任校对 林泽涨
装帧设计 黄 潭
电脑美编 李东波
规 格 890 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 32
字 数 500 千
印 数 1-10000 套
版 次 2004 年 4 月第 1 版
印 次 2004 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 7-80655-578-1/R · 86
总 定 价 160.00 元 (全八册)

发行专线 020-34284939 020-37602590 020-83794401

经 营 部 广州市合群一马路 111 号省图批 112 档

养生新主张系列

蔬菜养生手册 (A 卷)

Vegetable Knowledge Manual



广州出版社

How To Use

导读



随着社会的进步，人们的饮食观正发生着巨大的变化，滋养、保健、防病、治病已不仅仅满足于求医问药。“药食同源”已被越来越多的人所接受，并不断地被充实和丰富。返璞归真，回归自然，世界性的“绿色工程”方兴未艾，人们越来越崇尚贴近自然的保健方式。

无数的实践证明，蔬菜作为人们日常生活必不可少的食物，不仅对许多疾病有预防和治疗作用，而且对美容保健、滋补身体、延缓衰老有着独特的功效。早在春秋战国时期《黄帝内经·素问》就提出了“药以祛之，食以随之”的观点，并以“五谷为养，五果为辅，五畜为益，五蔬为充”阐明了蔬菜与健康的关系。

如何养生是一个范围宽广的话题，随着人们生活水平的不断提高，过多的肉食及烹调加工后的高脂肪、高蛋白食品已进入寻常百姓家庭，导致了饮食极度的不平衡，衍生出一系列的文明病，如高血压、糖尿病、肥胖症等。这些文明病的发生，主要是因为摄取的维生素、矿物质、膳食纤维过少，饮食不均衡所致。而蔬菜富含人体所需的营养素，是源自自然的天然食品，正是人们健康养生的根本。

我们将43种常见常食的蔬菜，分成A、B两部分，从营养功效、蔬菜知识以及烹调方法等方面作了详细的叙述。图文并茂，通俗易懂，集知识性、实用性、鉴赏性于一体，相信能对您的健康养生起到积极的指导作用。



本书的六大特点

1. 将你常食的蔬菜跃然纸上

对其性味、热量、营养成分、功效、禁忌等知识进行了全面的介绍。

2. 图片和版式使你赏心悦目

清晰逼真的图片和新颖别致的版面设计使你心情怡然,如身临其然、清新扑面。

3. “四性五味”分类清楚,你可有的放矢

每种蔬菜按照中医的性味清楚分类,你可根据自身体质的属性轻松选择何种性味的蔬菜。

4. 每样蔬菜均有 3-4 道时尚菜谱

每道时尚菜谱均标明材料、用量、制作方法等,让你轻松下厨,健康养生。

5. 向你详细介绍选购蔬菜的基本常识

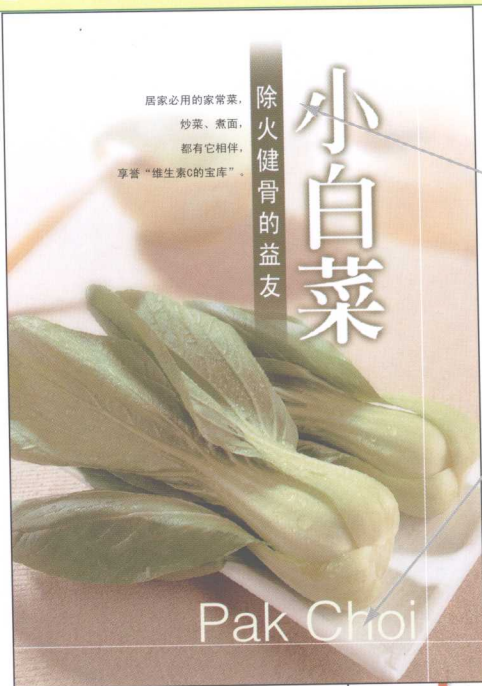
告诉你如何选购既新鲜又营养更无公害的蔬菜,让你变成聪明的消费者。

6. 蔬菜的洗涤与保存话你知?

不同的蔬菜不同的洗涤方法,不同的蔬菜不同的保鲜秘诀,本书让你免除后顾之忧。

使用指南

How To Use



居家必用的家常菜，
炒菜、煮面，
都有它相伴，
享誉“维生素C的宝库”。

除火健骨的益友

小白菜

1 显著功效

重点提醒你此种蔬菜的显著功效！

2 英文名

轻松查阅蔬菜的英文名称！

Pak Choi

3 蔬菜大揭秘

如性味、热量、营养成分、盛产期、盛产地、别名……

小白菜



别名：江门白菜。

性 味	味甘，性微寒。
热 量	每百克12千卡。
营养成分	蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素等。
盛 产 期	全年均有产，以10月为盛产。
盛 产 地	全国各地广为栽培。

4 功效

蔬菜的健康功效大公开！

功效 ④

解热除烦，通利肠胃。对肺热咳嗽、便秘、丹毒有治疗作用，并可起到预防感冒的作用。此外，小白菜还具有帮助消化、健胃美容的功能，对牙齿和骨骼的发育都有帮助。小白菜所含的吲哚类物质，可以预防乳癌。此外它还具有清热解烦、利尿、解毒等功能，对于体内躁热的情形，有帮助降火的功效。



时尚食谱

炆炒小白菜

【材料】小白菜、干辣椒段、干花椒、精盐、味精、色拉油、香油各适量。

【作法】1.将小白菜摘洗干净，待用。
2.将锅置火上，倒入色拉油烧热，用干辣椒段、干花椒炆锅，放入小白菜快速翻炒，调入精盐、味精炒熟，滴入少许香油，出锅装盘即成。

●成菜碧绿清新，清爽细腻，小白菜中所含维生素易于吸收。



芋儿白菜汤

【材料】芋儿、小白菜、精盐、味精、鲜汤各适量。

【作法】1.将芋儿去皮洗净待用。
2.白菜洗净泥沙待用。
3.烧鲜汤，下芋儿煮软后，再下白菜，至断生时加入调料即成。



寒性蔬菜
小白菜

HOW TO

- 选购** 选购小白菜时宜挑选外表青翠、叶片完整的为佳；叶片萎烂、枯黄者不宜选购。
- 清洗** 先将根部去除后，以清水一叶叶仔细冲洗即可。
- 烹调** 小白菜不耐久煮，常见烹调方式是快炒、煮汤或配菜。
- 保存** 以报纸包裹好，放在冰箱冷藏可保存5天左右。
- 禁忌** 脾胃虚弱、拉肚子的人，或女性易痛经者不宜多吃。

Tips

“求异存同”大小白菜

小白菜成分与大白菜成分大同小异，然而毕竟有所不同——在蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷等方面，大白菜含量高于小白菜。而在钙、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸和抗坏血酸方面，小白菜含量高于大白菜。因此，其功效就“各有千秋”，人们可根据喜好和需要选择食用。



9 时尚食谱

蔬菜健康餐，营养保留充分！

5 完全使用守则

教你选购、清洗、烹调、保存，做个聪明的消费者！

7 蔬菜属性索引

蔬菜属性，一目了然！

6 禁忌

蔬菜也有禁忌，不能乱吃！

8 蔬菜小知识

蔬菜的另类应用小知识！



蔬菜养生手册 | 目录

导读	2
----------	---

第一章 走近蔬菜

自然的馈赠	
蔬菜的养生功效	10
健康百分百	
蔬菜所含的营养	12
自然的秘密	
蔬菜的四性五味	16
均衡摄取“色补”保健	
可知蔬菜的五色?	18
认识自己:	
什么体质吃什么菜	20
注意喔!	
蔬菜与饮食禁忌!	24
营养更丰富	
充分保存蔬菜中的营养素	26
时尚美食	
蔬菜新吃法	28

第二章 蔬菜健康快车

【寒性蔬菜】

莲藕	32
大白菜	35
荸荠	40
苦瓜	43
绿豆芽	48

CONTENTS

小白菜	51
茄子	55
莴笋	60
黄豆芽	63
空心菜	67
竹笋	72
芹菜	76
生菜	81

【温性蔬菜】

蒜	86
南瓜	89
生姜	94
芥菜	97
葱	102
韭菜	105
香菜	110
洋葱	113

【热性蔬菜】

辣椒	118
----------	-----

第三章 附录索引

笔画索引	124
蔬菜热量100千卡的相应重量	125
四季盛产蔬菜索引	126



走近蔬菜

第一章

返璞归真，回归自然

“绿色工程”方兴未艾

“药食同源”已成为人们崇尚自然、
贴近自然的保健方式。

“五谷为养……五蔬为充”

历史早已验证了健康与蔬菜的关系

蔬菜，日常生活的必需品

你了解多少，知道多少

它的哪些营养成分有益健康

它的药用功效、禁忌、四性五味……

你的体质都能吃吗？

这些被你忽视的小常识

“走近蔬菜”将会使你耳目一新，健康养生。

10 自然的馈赠
蔬菜的养生功效

12 健康百分百
蔬菜所含的营养

16 自然的秘密
蔬菜的四性五味

18 均衡摄取“色补”保健
可知蔬菜的五色？

20 认识自己
什么体质吃什么菜

24 注意喔！
蔬菜与饮食禁忌！

26 营养更丰富
充分保存蔬菜中的营养素

28 时尚美食
蔬菜新吃法



自然的馈赠

蔬菜的养生功效

蔬菜的养生功效早在一千多年前便被发掘、采用，而怎样才能吃出真正的健康呢？

蔬菜是最天然的食物，也是人们日常生活中必不可少的食品，它所具有的养生、防病疗疾的功效又到底有多少呢？

蔬菜有何养生功效

◎中医话蔬菜

自古以来“药食同源”、“五谷为养、五蔬为充”已被验证，因为我们平日所食用的蔬菜都各具药效，只要我们食用时针对自己的身体特性去合理地食用，便能达到较好的保健养生效果。就中医理论而言，蔬菜因性味的不同，对不同的体质也就能起到不同的养生功效，食用时必须根据自己的体质，对症食用，如体质寒的人多吃温性的食物，体质热的人多吃降火的冬瓜之类等。尽管蔬菜不能像中药、西药



那样对治疗疾病有立竿见影的效果，但只要 we 依据它的养生原理，根据自身体质选吃蔬菜，日积月累，你定会逐渐健康强壮。

◎西医话蔬菜

西医发现蔬菜含有多种对人体有益的营养成分，如维生素、矿

物质等,且十分丰富。如低热量高水分蔬菜非常适合现代人的饮食不均衡、热量摄取过高而造成的肥胖;丰富的膳食纤维可促进肠壁蠕动,大大减少肠胃疾病的发生;所含的维生素C、胡萝卜素等又能起到防癌抗癌的作用,且大部分蔬菜都能抗老化、延缓人的衰老。因此,蔬菜是最佳天然养生食品。

蔬菜的养生原则

蔬菜都有许多的养生功效,并且各具特色,只要我们明白它们的特性,通过平日的饮食就能轻松养生。

1. 对症吃菜

任何人有时都难免会有一些慢性疾病或身体某部位不舒服、疼痛的情况发生,此时若采用食疗的方法,也会减轻疼痛,轻松舒服。如排尿困难可吃有利尿效果的丝瓜、感冒吃姜葱、便秘吃菠菜等。依照不同的症状去食用适合的蔬菜,不借助化学药物,也能起到很好的食疗效果。

2. 常食时新蔬菜

依据自然的规律,当季蔬菜比反季蔬菜的营养要丰富得多,也适合当时的节令气候食用。因反季节蔬菜一般都使用了化学药物来促使其生长,而一般化学药物对人体健康或大或小会造成一定的负面影响。若能掌握蔬菜的盛产期去选择食用则能达到更好的养生效果。

3. 均衡饮食

在我们日常食用的蔬菜中所含的营养素各不相同,很多人钟爱于某种蔬菜,然而偏食某种蔬菜便会造成营养的不均衡,因此均衡食用蔬菜对营养互补和轻松养生也非常重要。



健康百分百

蔬菜所含的营养

让你一睹蔬菜的营养功效,认识蔬菜天然功效,保你健康百分百。

蔬菜保健的六大功用

1. 日常保健

现代人文明病的不断发生,大多与饮食过多的肉食、油腻有关,怎样去减少这些文明病的发生,蔬菜可以说是最好的选择,因为蔬菜可以减少人体对脂肪的摄取,有益于日常保健。

2. 美体瘦身

蔬菜蛋白质、脂肪、糖类的含量普遍不是很高,又都属于低热量食物,对肥胖人来说是营养兼顾且有减肥功用的最佳选择。另外,蔬菜所含丰富的膳食纤维,对减肥有很好的效果。

3. 养颜美白

蔬菜所含的丰富的维生素C

有美白、滋润肌肤的功效,也是你拥有无瑕肌肤最自然的饮食疗法之一。

4. 均衡饮食

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质,能改善人体对营养的均衡摄取,与服用其他营养补品相比既经济、又方便,且可以使人体对营养的摄取更均衡。

5. 排毒解毒

很多种蔬菜具有排毒解毒的功效,是帮助人体排毒解毒的佳品,如我们日常所食的冬瓜等,效



果就很明显。

6. 防癌抗衰

很多的蔬菜都含有维生素 C 等防癌抗老化的物质,如花菜、芥菜等,常食能起到预防癌症的发生和延缓人体机体组织的老化。

蔬菜所含的营养

蔬菜所含的营养十分丰富,经常食用可确保身体的营养均衡。

1. 蛋白质

蔬菜所含的蛋白质十分丰富,且价值极高,而蛋白质是维持人体机能组织的重要物质。

2. 维生素 A

维生素 A 是保护人体细胞与组织,使其顺利生长的重要物质。如果维生素 A 缺乏,很容易使人感冒、皮肤干燥,甚至失眠多梦等。而在我们所食用的大部分蔬菜中都含有维生素 A,如胡萝卜、茼蒿、油菜等。

3. 维生素 B₁

维生素 B₁ 是人体不可缺少的

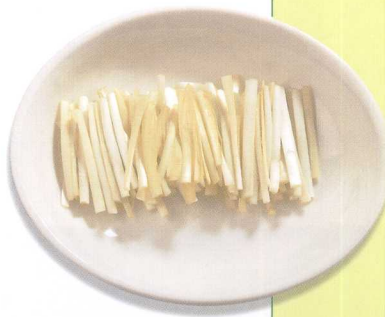
营养物质,若维生素 B₁ 缺乏很容易使人精神不振、食欲不佳等。

4. 维生素 B₂

维生素 B₂ 在日常生活中也同样不可缺少,它可以防止嘴唇干裂、口角发炎等,且效果极佳。如蔬菜中的苋菜、菠菜等就含有丰富的维生素 B₂。

5. 维生素 C

维生素 C 的功效更大,尤其它具有美容的功效。相反,如人体缺少了维生素 C,则很容易造成血管及牙龈出血、导致坏血病的发生。它还能预防癌症的发生,延缓人体的衰老。



6. 叶酸

叶酸是人体不可忽视的重要营养素,特别是孕妇在孕期如果缺少叶酸或叶酸摄取不足,可能会导致胎儿先天性神经管缺陷。

7. 糖类

很多蔬菜糖类含量丰富,糖类不但可以提供和补充人体所需的能量,而且还可以作为主食来食用。

8. 矿物质

蔬菜中矿物质含量丰富,如钙、铁、磷、钾、锌等,都是人体所必需的矿物质,若缺铁会造成缺铁性贫血,缺钙容易发生佝偻病等。

9. 膳食纤维

膳食纤维在人体内的作用很大,可以帮助肠壁蠕动,排出体内的毒素,对治疗便秘有很大的帮助。还能减少脂肪过分堆积而造成的肥胖。特别是对喜食肉类、油腻食物的人们,膳食纤维可以减少人体对脂肪的吸收。



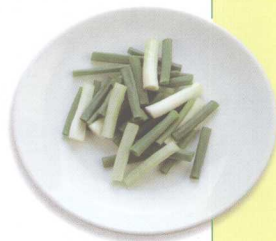
每天蔬菜食多少?

每人每天日常的蔬菜摄取量至少应保证在 300 克以上。以绿色蔬菜为主。如此,定能达到防癌养生、延缓衰老的目的。



健康饮食忠告

◎ **尽量少吃油、盐、糖。**过量多食会发生高血压、肥胖症、糖尿病、心血管疾病等。



◎ **不能过量食用奶蛋及鱼肉类高脂肪、高热量的食物。**这类食物尽管营养素充足，但过量摄取也会引发一系列文明病。



◎ **尽量多吃蔬菜水果。**因为水果不但富含营养素，且热量低，不会因为多吃而引发文明病。



◎ **主食五谷杂粮及根茎类蔬菜。**五谷杂粮及根茎类蔬菜是热量的主要来源，能提供身体活动所需的热量。