

百病食疗800系列

精选

蔬菜

食疗

主编 姜雯

大白菜粥

【原料】 大白菜100克，大米30克。

【制法】 将白菜洗净，切丁。大米淘洗干净后入锅，加水适量，大火烧开后改小火，当大米熟烂时下白菜丁，再煮二三沸即成。

【功效】 健脾利湿，降脂减肥。适用于习惯性便秘。

【用法】 当主食食用。

600



中国计划出版社

百病食疗 600 系列

精选蔬菜食疗

600 万

主 编 美 雯
编 著 许 浩 罗竹青
胡健宇 顾心漪
孔梦茜 滕正潇
杜博文 汪思棋
胡星洋 郭瑞雪

中国计划出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选蔬菜食疗 600 方 / 美雯主编. —北京: 中国计划出版社, 2005.5

(百病食疗 600 系列)

ISBN 7-80177-427-2

I. 精… II. 美… III. 蔬菜 - 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031258 号



百病食疗 600 系列

精选蔬菜食疗 600 方

主 编	美 雯
责任编辑	马一鸣
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10.5
字 数	228 000
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-427-2/TS · 007
定 价	17.50 元

前言

在我国，利用蔬菜养生治病有着悠久的历史。近年来，随着人们生活水平和保健意识的提高，越来越多的人逐渐意识到化学药品给人体带来的各种副作用，回归自然成了人们新的追求，蔬菜保健的观念被越来越多的人所接受，蔬菜保健的作用日益受到重视。

1

不同的蔬菜，对人体有着不同的保健作用。现代研究发现，青椒是防癌能力最强的蔬菜，因为它含有丰富的维生素A、维生素C及纤维素，其中维生素C的含量比柠檬所含还要多，其功效还不会因为加热而降低。西红柿可以帮助肉类的消化和吸收。洋葱则含有防治心脏病和中风的物质。番薯能够有效地消除疲劳，强化胃肠功能，改善便秘，是肝病患者的特效食品。爱吃肉的人易患胆结石，而多吃番茄就能够预防。富含叶绿素的青菜对降低胆固醇有效，还可使伤口快速愈合。海藻、海带等含有丰富的牛磺酸，可以预防肝脏疾病。一些葫芦科蔬菜含有的葫芦素，具有较强的抗癌、抗菌、抗病毒感染的能力。胡萝卜、大蒜、葫芦等蔬菜中则含有增强人体免疫功能的干扰素诱生剂，可刺激正常人体细胞产生干扰素，从而发挥抗病的功效。不过，干



扰素诱生剂不能耐高温，所以凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，也不要炒得太熟，以尽量减少蔬菜中营养的损失。此外，蔬菜中的某些有效成分还具有降血压、降胆固醇、降血糖以及预防便秘和糖尿病、利尿、健胃、润肺等功能。

不过，并不是所有的蔬菜对所有的人都适宜。如患肺结核、肾结石的病人和缺钙的小儿不宜吃菠萝、葱、茭白等含草酸丰富的蔬果，因为草酸容易与钙结合形成草酸钙结晶，影响人体对钙的吸收；患胃溃疡、肺结核、食管炎、咯血、高血压、牙痛、喉痛、暴发火眼、痔疮等病的病人不宜吃辣椒，因为辣椒中含有辣椒碱，刺激性很强；胃酸过多者，不宜空腹进食西红柿，因为西红柿中含有大量的胶质、果质、柿胶酚和可溶性收敛剂等，人在空腹时胃酸分泌过多，这些物质容易与胃酸起化学反应，生成难以溶解的硬块充塞胃腔，引起胃胀痛和胃扩张；服用单胺氧化酶抑制剂的病人不宜食用扁豆，因为扁豆中含有的酪胺成分，可促使血压升高，产生肺水肿等不适症状。所以，要想利用蔬菜养生保健，还需要掌握这方面的相关知识。本书就旨在为读者提供这样的服务。

本书所选蔬菜治病养生的食疗方由原料、制

法、功效、用法等四项内容构成。原料中包括材料与用量两部分，其中用量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍每一食疗方的制作方法；功效是简述每一食疗方的治病作用和养生保健的范围，读者可根据医生的指导来选用对症的食疗方；用法主要介绍食用方法。全书突出了知识性、实用性和科学性，愿读者在大饱口福的同时，还能兼收治病防病之效。需要说明的是，食疗仅是现代医学正规治疗的有益补充，不能取代正规治疗，也不能把它与正规治疗对立起来，那种以为食疗能够包治百病的想法是不正确的。

编者

目录

一、蔬菜食用与疗养 1/

二、内科疾病疗养方 21/

感冒 21/ 慢性支气管炎 22/ 支气管哮喘 28/ 肺炎 29/ 肺结核 30/ 肺结核 30/ 消化不良 31/ 膈肌痉挛 33/ 腹胀 34/ 胃下垂 36/ 胃、十二指肠溃疡 37/ 急性胃炎 41/ 慢性胃炎 42/ 急性肠炎 49/ 慢性肠炎 50/ 便秘 53/ 急性肝炎 73/ 慢性肝炎 74/ 肝硬化 78/ 脂肪肝 79/ 胆囊炎 胆石症 83/ 高血压病 85/ 冠心病 93/ 脑卒中 96/ 高脂血症 98/ 贫血 114/ 泌尿系感染 133/ 泌尿系结石 135/ 急性肾炎 135/ 慢性肾炎 136/ 尿血 140/ 失眠 142/ 头痛 147/ 眩晕 149/ 甲状腺功能亢进 151/ 糖尿病 152/ 中毒 168/ 骨质疏松症 169/

三、儿科疾病疗养方 175/

百日咳 175/ 流行性腮腺炎 176 小儿麻疹 177/ 水痘 178/ 小儿夏季热 179/ 小儿感冒 181/ 小儿咳嗽 181/ 小儿哮喘 182 小儿肺炎 183/ 小儿肺结核 184/ 小儿呕吐 184/ 小儿肝炎 185/ 小儿遗尿 187/ 小儿便秘 188/ 小儿腹泻 190/ 小儿细菌性痢疾 191/ 小儿厌食症 192/ 小儿疳积 194/ 小儿肾炎 196/ 小儿营养性贫血 196/ 小儿肥胖症 197/ 小儿蛔虫病 198/ 小儿鼻出血 198/ 小儿扁桃体炎 198/ 小儿口疮 199/ 小儿营养不良 200/ 佝偻病 200/ 小儿自汗 盗汗 201/



四、妇科疾病疗养方 202/

月经先期 202/ 月经先后无定期 202/ 月经过多 203/ 月经过少 203/ 崩漏 204/ 闭经 204/ 痛经 205/ 经行头痛 206/ 经行失眠 207/ 经行情志异常 208/ 经前面部痤疮 208/ 经行风疹 209/ 经行吐衄 210/ 经行泄泻 210/ 经行浮肿 211/ 经行便血 212/ 经行尿感 212/ 经行身痛 213/ 经行眩晕 214/ 带下病 214/ 妊娠呕吐 215/ 先兆流产 216/ 习惯性流产 216/ 羊水过多 216/ 胎儿宫内生长迟缓 217/ 妊娠失音 217/ 胎动不安 218/ 围产期疾病 218/ 产后出血 219/ 产后子宫复旧不全 220/ 产后腹痛 220/ 产后痉症 221/ 产后贫血 221/ 产后血晕 222/ 产后发热 222/ 产后便秘 222/ 产后缺乳 223/ 乳腺增生 224/ 乳腺炎 225/ 乳头皲裂 225/ 乳房湿疹 226/ 乳腺纤维腺瘤 226/ 外阴炎 227/ 滴虫性阴道炎 228/ 老年性阴道炎 228/ 子宫肌瘤 229/ 慢性盆腔炎 230/ 不孕症 230/ 更年期综合征 231/

五、男科疾病疗养方 235/

勃起功能障碍 235/ 遗精 237/ 不射精 243/ 血精 243/ 早泄 244/ 少精症 249/ 不育症 250/ 前列腺炎 251/ 前列腺增生 258/ 睾丸炎 259/



六、外科疾病疗养方 261/

疖与疖病 261/ 痈 262/ 毛囊炎 265/ 疝气 266/ 痔疮 266/
腰腿疼痛 271/ 淋巴结炎 276/

七、皮肤科疾病疗养方 277/

痤疮 277/ 湿疹 278/ 神经性皮炎 279/ 皮肤瘙痒症 280/ 寻常
疣 280/ 扁平疣 281/ 少白头 281/ 脂溢性脱发 282/ 斑秃 283/
黄褐斑 283/

八、五官科疾病疗养方 285/

结膜炎 285/ 角膜炎 285/ 麦粒肿 286/ 青光眼 286/ 白内障 287/
夜盲症 287/ 咽峡炎 290/ 扁桃体炎 296/ 鼻出血 298/ 鼻炎 298/
酒渣鼻 299/ 口疮 300/ 口臭 302/

九、防癌抗癌疗养方 303/

喉癌 303/ 鼻咽癌 304/ 甲状腺癌 305/ 肺癌 306/ 乳腺癌 306/
食管癌 308/ 胃癌 308/ 原发性肝癌 311/ 胆管癌 胆囊癌 313/
胰腺癌 314/ 大肠癌 315/ 膀胱癌 317/ 前列腺癌 318/ 肾癌 318/
骨癌 319/ 皮肤癌 320/ 恶性淋巴瘤 321/ 白血病 322/ 子宫颈
癌 323/ 子宫内膜癌 324/ 卵巢癌 324/

附录 烹调一般常识和方法 325/

一、蔬菜食用与疗菜

1. 大白菜

大白菜性平，味甘，有养胃利窍、通利大便、解热除烦等功效。现代营养学的研究表明，大白菜中所含的营养成分较为丰富，其粗纤维可促进胃肠蠕动，防止大便干结，能减少大便中各种致癌物质与肠黏膜的接触，因此常食大白菜既可预防便秘，又能预防痔疮及结肠癌。大白菜中的维生素C含量丰富，对防治牙龈出血、坏血症有较好的功效。大白菜中的钙含量也很丰富，钙吸收进入体内后既是构成机体骨骼和牙齿的主要原料，亦能在维持神经、肌肉的正常活动等方面起着重要作用。

大白菜脆嫩爽口，味道甘美，且可以较长时间地保鲜贮藏，是冬季餐饮中的佳肴。大白菜的食法多样，适宜拌、烫、炆、烹、熘、烩、扒、炖、熬、蒸等多种烹调方法，既可以素炒或荤做，也可以做饺子和包子的馅，还可以制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜、糟菜、脱水菜及风菜，供长期食用。

虽然大白菜亦蔬亦药，但大白菜滑肠，气虚胃寒、肺寒咳嗽之人宜少食，更不宜冷食。烂大白菜不宜食用，因为在细菌的作用下，大白菜中的硝酸盐会变成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐是对人体有害的物质，它进入胃肠道后会迅速渗入血液，会使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使血红蛋白丧失携带氧的



能力，会引起皮肤、黏膜发绀及青紫等症状，严重危害人体的健康。因此，贮存的大白菜要保管好，以防止腐烂。

2. 青菜

青菜性凉，味甘，具有散血消肿、清热解毒、通利肠胃的功效，适用于肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮等症。现代医学研究表明，青菜对冠心病、高血压病、肾炎、骨质软化症、牙龈出血、坏血病和脑血管病等均有辅助食疗作用，尤其适合孕妇、乳母及老年人食用。青菜的菜薹中含磷量较高，儿童及老年人多吃菜薹可预防佝偻病和骨质疏松症、软化症。

青菜在烹调中应用广泛，适宜于炒、煮、烧、烩、煨等烹调方法，可作主料单炒或配荤素料，也可做汤或腌制小菜。烹制青菜时调味宜清淡，尽量不用酱与酱油，以突出其清新口味和翠绿色泽。

青菜性偏凉，夏季食用可消暑开胃，但脾胃虚寒者不宜多食。另外，青菜不宜久贮。初收的青菜几乎不含亚硝酸盐，存放后因受细菌的作用，青菜中的亚硝酸精盐含量增加，食之过多可能会发生急性食物中毒。

3. 芹菜

芹菜性凉，味甘苦，具有醒脑健神、润肺止咳、破瘀散结、消肿解毒、降血压等功效，适用于尿血、头风痛、高血压病、糖尿病、失眠、妇女白带、产后出血等症。现代医学研究表明，芹菜中含有较丰富的维生素P，可加强维生素C的作用，具有降压和降血脂的作用，对原发性、妊娠性、更年期高血压均有明显



作用。芹菜中还含有较多的矿物质和纤维素,有镇静和保护血管、增强骨骼发育、预防缺铁性贫血的作用。

芹菜是一种别具风味的香辛蔬菜,有旱芹和水芹之分。人们经常食用的多为旱芹,常见的旱芹品种有青芹菜、白芹菜和大棵芹菜。芹菜喜凉爽气候,春秋季节种植产量高,品质好。自古以来,芹菜就以其独特的芳香辛味、青脆鲜嫩的外形、清香可口的风味,赢得了人们的喜爱和赞赏。芹菜入馔,烹法多用炒、炆、拌,或作为一些荤菜的配料,也可用来制作馅心,或腌、酱、泡、渍作小菜。以芹菜为原料的菜有炆芹菜、芹菜炒香干、芹菜拌腐竹等。经软化栽培的芹菜的心叶叫芹黄,它色黄、香鲜、肥嫩,炒食味道鲜美。

芹菜性偏凉,脾胃虚弱、消化吸收不良、大便秘结不成形、胃及十二指肠溃疡患者宜少食芹菜。低血压者也不宜多吃芹菜。

4. 菠菜

菠菜性凉,味甘,无毒,具有利五脏、通肠胃、开胸膈、下气调中、止渴润燥等功效,适用于衄血、便血、贫血、大便涩滞、小便不畅、肺结核、高血压病、糖尿病、夜盲症等。现代医学研究表明,菠菜中含有丰富的维生素,对人体的生长发育和维持正常的生理功能有一定作用。菠菜中含有丰富的铁,且维生素C含量较丰富,可促进铁的吸收,故对贫血和各种出血有利。菠菜中的粗纤维含量也较丰富,对便秘患者有利。近年来,还发现菠菜中含有辅酶Q₁₀和丰富的维生素E,因而具有抗衰老的作用。此外,菠菜中还含有促进胰腺分泌的物质,对糖尿病患者有利。

菠菜可以炒食,亦可凉拌、做汤和馅心等。菠菜



的涩味是草酸较多的缘故。烹调时应先将洗净的菠菜在开水里焯一下，以去掉草酸，消除涩味，但是烫煮时间不宜过长，一则避免维生素的过多损失，再则煮得太烂，吃起来腻口。

菠菜是甘凉之菜，脾胃虚寒者宜少食，结石病人忌食。另外，菠菜亦不宜过食，因其含有较多的草酸，在肠道中会与其他食物中的锌、钙等矿物质结合而使之排出体外。锌是人体中 100 多种酶的重要成分，缺锌会使人食欲不振、味觉迟钝、性功能降低，并影响少年儿童的生长发育；缺钙不利于儿童骨骼与牙齿发育，甚至会造成软骨症。成人长期缺钙则会发生手足抽筋的痉挛症，所以不应片面强调多食菠菜。除此之外，一些肾炎患者食用菠菜后，尿中可见管型或盐类结晶增多，尿色变浑，这可能是菠菜中所含的钙与草酸结合生成难溶性草酸钙的原因。

5. 韭菜

韭菜性温，味甘辛，无毒，具有温中行气、健胃提神、温肾阳、暖腰膝、散淤解毒、活血止血、止泻、调和脏腑等功效，适用于盗汗、遗尿、尿频、勃起功能障碍、遗精、噎膈、反胃、下痢、腹痛、妇女月经病以及跌打损伤、吐血、鼻衄等症。现代医学研究表明，韭菜中的粗纤维可促进肠蠕动，有通便和降低胆固醇的作用。韭菜中的挥发油有降低血脂、扩张血管的作用。韭菜中的钙、磷有利于骨骼和牙齿的生长。韭菜中还含有性兴奋物质，可辅助治疗勃起功能障碍、早泄、遗精等男性疾病。

韭菜质柔嫩而味辛香，既可作为调味的香料，又可入馔作主料和配料。作主料可单炒，也可水焯后凉

拌；作配料可与很多原料组配，适宜于炒、爆、熘、煮或做汤等，若用韭菜作馅，尤为清香可口。

韭菜不宜过食，以免上火。胃虚有热、阴虚火旺者忌食。夏韭含纤维多，不易被消化吸收，易引起胃肠不适，胃病及大便稀溏者慎食。

6. 卷心菜

卷心菜性平，味甘，无毒，具有利五脏、调六腑、填脑髓的功效，适用于消化道溃疡、动脉硬化、胆石症、便秘等。现代医学认为，卷心菜中的钾盐比钠盐多很多，因而可阻止体内液体滞留。卷心菜是中性的，适合胃酸过多的患者食用。卷心菜的含糖量低，几乎不含淀粉，因此，糖尿病患者、过重和过胖的人以及患动脉粥样硬化的人均可以食用。卷心菜中的丙醇二酸还可阻止糖类转变成脂肪，阻止脂肪和胆固醇沉着，但丙醇二酸在热加工时会被破坏。新鲜的卷心菜汁含有植物杀菌素和烯丙芥子挥发油，可抑制细菌、真菌和原虫的生长繁殖。

卷心菜质地脆嫩，味甘鲜美，制作菜肴可素可荤，冷热皆宜，可以凉拌、氽汤，也可用炆、熘、熬等烹调方法烹制出美味佳肴，也可制成各种炒菜和馅心。另外，还可醋渍、腌制，是制作泡菜的理想原料。

胃肠出血者不宜食用卷心菜，因为它含粗糙的植物纤维较多，其机械刺激会加重疼痛，诱发出血。胸腔和胸外科手术病人，腹泻及胃炎、肠炎病人不宜食用。

7. 雪里蕻

雪里蕻性味辛温，具有宣肺豁痰、温中利气的功效。《名医别录》中记载雪里蕻“主除肾邪气，利九窍，



明耳目，安中，久服温中”。

雪里蕻鲜时呈长圆形，叶齿细密，色泽浓绿，叶柄细长，具有强烈的辛辣味，不宜直接炒食。雪里蕻腌制后可常年应市，同其他荤素原料配用，可烹制成各种风味独特的菜肴。腌制雪里蕻时，先将鲜菜的黄叶剔除，洗净，晒蔫，按用盐量为雪里蕻的14%、水为5%的比例，一层菜一层盐放上去，然后洒上清水，装缸压实。开始每天倒缸两次，散除辛辣气，防止闷热腐烂，两天后可将腌菜捆扎成把，逐把压实；再以后两天倒缸一次，到5~10天即可食用。如果雪里蕻要在长时间后食用，腌制加工时则不洒水，改为只用盐拌匀晒蔫的菜(最好是菜切碎)，装入小口径的瓮坛，填满捣实，密封瓮口即可。经过腌制加工的雪里蕻，可去除辛辣恶味，增加咸鲜清香的气息，同时保持浓绿、鲜柔、嫩脆的特色。

雪里蕻辛辣易动火，平素阴虚内热者不宜多食。疮疡、眼疾、哮喘、痔疮、便血者亦不宜食用。

8. 蒜苗

蒜苗性温，味辛，具有温中行滞、杀虫除湿、化肉消谷、解毒、破恶血、攻冷积等功效，适用于脾胃虚弱、泄泻痢疾、宿食不消、寒气凝聚、痈肿疔毒、恶疮发痛、水气肿满等症。

蒜苗又称蒜薹，它是大蒜抽出的花茎，色绿味美，耐贮藏。秋、冬、春三季都有供应。日常食用主要用于炒食，或做配料。

由于蒜苗刺激性较大，有胃病的人最好少吃。

9. 菜花

菜花性平，味甘，无毒，具有补脑髓、利五脏、开

胸膈、益气力、壮筋骨等功用。现代医学研究表明,菜花中含有较丰富的维生素U,对防治消化道溃疡有良好作用。菜花中含有多种吲哚类衍生物,能增强机体对致癌物质苯并芘和甲基苯蒽的抵抗能力,因而具有抗癌的功能。此外,菜花还具有抗衰老的作用。

菜花是晚春和秋季的主要细菜品种,它质地细嫩,味甘鲜美。菜花适宜于多种烹调方法,炒、烩、煮、炖、扒、烧、炆、拌皆可,可作主料单独成菜,也可与荤料同烹,但在烹制时要注意掌握火候,否则会失去菜花的鲜嫩。此外,烹调时不宜用重色,不然会失去菜花洁白的特点。凉拌时,应将菜花掰成小朵后再用开水焯,去生味后捞出,并控去水分,然后装盘,加入调味品,拌匀即成;炒食时可配以海米、火腿、肉丝等。菜花素食也很受欢迎。

为减少菜花中维生素C和吲哚类物质的损失,烹调时应注意加热时间不宜过长,宜用急火快炒。如采用水焯或滑油的方法,让其断生再放入炒锅颠翻几下,调味后迅速出锅,能较好地保持其营养成分和清香脆嫩的特点。另外,菜农在种植时,采收要适时,过早采收会影响其产量,过晚采收花球容易变得松散,表面凹凸不平,而且颜色会变黄。菜花外面没有梗叶的保护,因此在运输、保管、出售时都应注意保护,以免损伤或弄脏,影响菜花质量。

10. 茭白

茭白性寒,味甘,无毒,具有清热化痰、利气宽胸、除烦解渴、通利二便、催乳降压等功效,适用于烦热、消渴、黄疸、痢疾、目赤、二便不通、大便秘结、妇女产后缺乳等症及高血压病等。



茭白鲜嫩可口，与莼菜、鲈鱼共称为江南三大名菜。茭白色泽乳白，纤维少，味清香，吃法多样，可炒、煮、炖食，凉拌甜脆味美，还可制作腌制品或做馄饨、水饺和包子的馅。

茭白为寒滑之物，脾胃虚冷、精滑、便泄者慎用。平时食用时宜加辛温调料，如生姜末等，同时注意勿要逾食。茭白中还含有草酸，小儿不宜多食，以免影响钙的吸收。此外，茭白中亦含有难溶性草酸钙，因此，肾脏病、泌尿系结石者或尿中草酸盐结晶较多者不宜多食。

11. 莴苣

莴苣性凉，味苦，具有利五脏、通经脉、开胸膈、利气、坚筋骨、白牙齿、明耳目、通乳汁、利小便等功效，凡胸膈烦热、咳嗽痰多、不便不利以及尿血者均宜食。产后乳汁不通可酌食。现代医学认为，莴苣的乳状浆液味道清新，稍带苦味，可刺激消化，有助于增强食欲。食用莴苣可增强胃液和消化酶的分泌，增加胆汁的分泌量，刺激消化道各器官的蠕动。莴苣对消化无力、胃酸少、患有便秘的人特别有用。在高血压和心脏病患者的饮食中，莴苣起着医疗作用，因为莴苣中的钾含量是钠的27倍，这一比例有利于人体内的水平衡。

莴苣是一种美味可口的春季蔬菜，莴苣茎肥如笋，叶富营养，鲜嫩味美。莴苣茎、叶均可做菜，可烧、炒、拌、炆，也可用它做汤或做配料，并可加工成腌菜、酱菜、泡菜等。以它为原料的菜有烧莴苣、炆辣莴苣、糖醋莴苣、莴苣汤等。

虽然莴苣食药均宜，但也有一些人不宜食用莴苣。