

蔬菜全密码

美容●保健★药用

姚海扬 主编

中国餐饮文化大师强力打造
广西科学技术出版社



蔬菜全密码

美容 · 保健 · 药用

姚海扬 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜全密码 美容·保健·药用 / 姚海扬主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2007.1
ISBN 978-7-80666-877-1

I. 蔬... II. 姚... III. ①蔬菜—菜谱②蔬菜—食物疗法③蔬菜—美容
IV. ① R247.1 ② TS97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158516 号

SHUCAI QUANMIMA MEIRONG BAOJIAN YAOYONG
蔬菜全密码 美容·保健·药用

作 者: 姚海扬
责任编辑: 马云解
责任校对: 黄君妮
责任审读: 梁式明

封面设计: 潘爱清
版式设计: 韦娇林
责任印制: 韦文印

出版人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号
电 话: 010-85893724 (北京) 0771-5845660 (南宁)
传 真: 010-85894367 (北京) 0771-5878485 (南宁)
网 址: www.gxkjs.com
在线阅读: www.51fxb.com

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022

经销: 全国各地新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

地址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开本: 889mm×1194mm 1/24

字数: 30 千字 印张: 4.5

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000 册

书号: ISBN 978-7-80666-877-1/R · 138

定价: 12.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

编委会

学术主审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主编：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（树滋堂药膳研究中心）

副主编：彭 波（山东齐鲁肴馔餐饮工作室）

编 委（排名不分先后）：

周文泉 李宝华 姚海扬 彭 波 王东升 张玉伟

张艳春 亢崇山 吴洪军 左传亮 刘景涛 刘华伟

姚之歌 李慧艳

图片摄影：段于超

序

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐出现。与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。

我国传统医学有几千年的悠久历史，最早的中医古籍《黄帝内经》中就已提出了“不治已病治未病”的观念，预防、保健、康复等医疗手段对于“未病先防”“已病治疗”起着重要的作用。科学研究已经证实，一些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关，因此合理的饮食对预防此类疾病更为重要，“崇尚绿色，回归自然”已成为当今社会的主旋律。来源于大自然的中草药和食物，既有保健强身之功，又有防病治病之效。在中医药基础理论指导下，经过合理的加工制作、成为最具“绿色”保健作用的天然饮食——药膳，受到了人们的重视和青睐。

本书详细介绍了 50 种蔬菜的健康新煮意、美容小秘方和药用偏方，同时药膳专家针对不同的蔬菜进行保健食疗分析，并由药膳名厨制作精美的菜样，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医药传统理论和现代营养学有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，因此这本书既立足实用又贴近生活；既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食物制作等内容；既包括现代医学知识，又富含传统医学精华。本书体例别具一格，文字通俗易懂，制作简单易学，是家庭养生保健之益友。相信本书的问世，将对广大读者有所裨益。

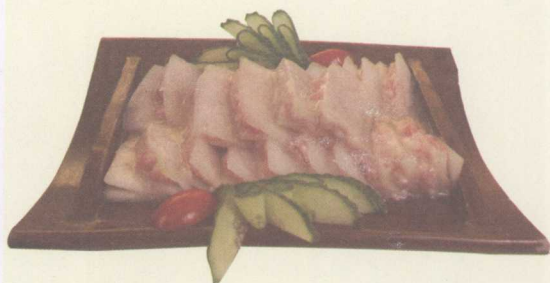
中国药膳研究会会长 周文泉
2006 年 12 月

目录 *mulu*



百合	4
菠菜	6
白菜	8
菜花	10
蚕豆	12
大葱	14
大蒜	16
冬瓜	18
佛手瓜	20
茴香菜	22
黄瓜	24
黄豆芽	26
胡萝卜	28
韭菜	30
卷心菜	32
蕨菜	34
芥菜	36
茭白	38
姜	40
苦瓜	42
芦笋	44
芦荟	46
辣椒	48

绿豆芽	50
马齿苋	52
马铃薯	54
南瓜	56
藕	58
蒲菜	60
蒲瓜	62
苕蓝	64
茄子	66
青豆	68
芹菜	70
蒜薹	72
柿椒	74
山药	76
丝瓜	78
茼蒿	80
豌豆苗	82
茼蒿	84
西兰花	86
西葫芦	88
香椿	90
洋葱	92
油菜	94
芋头	96
茼蒿	98
竹荪	100
紫甘蓝	102



MULU

百合



Baihe

又名百合蒜、蒜脑薯、中逢花、重迈、夜合。味甘、微苦，性平、微寒。有养阴清热、润肺止渴、宁心安神的功效。对肺结核久咳、阴虚咳血、潮热盗汗，以及余热未清、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦、双脚浮肿等症有治疗作用。

药膳专家指导您养生

支气管不好的人，食用百合有助改善病情，因百合富含水分，可以解渴润燥。百合含有秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的滋补功效，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。它还常用于白血病、肺癌、鼻咽癌等疾病的辅助治疗。常食百合有润肺、清心、调中之效，可止咳、止血、开胃、安神，有助于增强体质，抑制肿瘤细胞的生长，缓解放疗反应。

凡风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜食用。

【健康新煮意】

百合驻颜煲

【原料】

百合 50 克，红枣 10 枚，白果 50 克，瘦猪肉 300 克，生姜 6 克，盐适量。

【制作】

1. 白果去壳，用水浸去外层薄膜，洗净，备用。

2. 将红枣、百合、生姜分别用清水洗净，红枣去核，生姜去皮切片，备用。

3. 新鲜瘦猪肉洗净，切薄片，备用。
瓦煲中放适量清水，先用旺火煲至水沸，再放入百合、红枣、白果、生姜，改用中火煲至熟烂，再加瘦猪肉煲熟，放入少许盐调味，即可食用。

【功效】

健脾润肺，护肤消皱。

药膳大师推荐

【药用偏方】

1. 肺病咯血：百合、旋覆花各等份，焙干研为细末，加蜂蜜水日服 3 次。

2. 肺燥咳嗽、干咳无痰：百合 50 克，粳米 50 克，去皮杏仁 10 克，白糖适量，共煮粥食用。

3. 老年慢性支气管炎伴有肺气肿：新鲜百合 2~3 个，洗净捣汁，以温开水调和，日服 2 次。

4. 肺病：百合 30~60 克，捣烂取汁，兑白酒适量，以温开水饮服。

5. 支气管扩张：百合、白芨、百部、蛤粉各等份，共研细末，和水为丸，饭后服 3 克，每日 3 次。

6. 神经衰弱，心烦失眠：百合 25 克，菖蒲 6 克，酸枣仁 12 克，水煎，日服 1 剂。

7. 耳聋或耳痛：干百合研末，每日 2 次，每次 6 克，以温开水冲服。

8. 妇科病或更年期综合征：鲜百合 2 个浸泡 1 夜，次日清晨以清水煮成 1 碗，去渣冲入 1 个生鸡蛋黄，早晚各喝半碗。

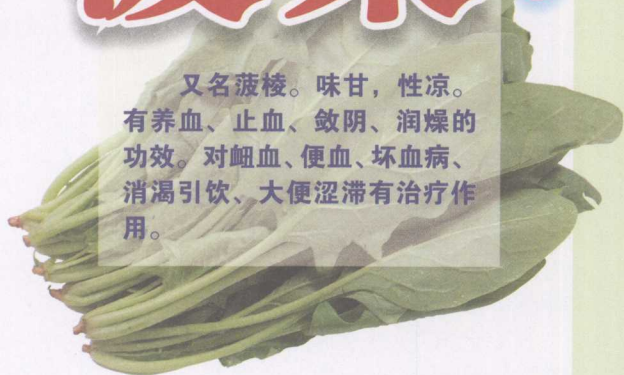


菠菜



菠菜

又名菠薐。味甘，性凉。
有养血、止血、敛阴、润燥的
功效。对衄血、便血、坏血病、
消渴引饮、大便涩滞有治疗作
用。



【美容小秘方】

黄褐斑：菠菜 100 克，洗净后沥干，榨取原汁，加入蛋清少许、蜂蜜适量，搅匀。用该敷料敷脸部，15~20 分钟后用清水洗去，每日 1 次，连用 2 个月。

药膳专家指导您养生

菠菜对缺铁性贫血有改善作用，常吃能令人面色红润，因此被推崇为养颜佳品。菠菜中含有一种类胰岛素物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。菠菜丰富的维生素含量能够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症的发生。菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，预防老年性痴呆症。哈佛大学一项研究发现，每周食用 2~4 次菠菜的中老年人，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。

虽然菠菜含铁量很高，但其中能被吸收的铁并不多，而且还会干扰锌和钙的吸收，所以不宜用来补铁补血，尤其是不宜给小孩子多吃。此外，肺结核、肾结石、腹泻的病人不宜生吃菠菜。

【健康新煮意】

金钩拌菠菜

【原料】

菠菜 500 克, 海米 30 克, 盐、味精、香油、醋各适量。

【制作】

1. 菠菜去根叶、顶花, 择洗干净, 用开水焯后沥干, 切段, 放入盘。
2. 海米在开水中略泡一会儿, 捞出沥干, 和菠菜拌匀。
3. 加入盐、味精、醋、香油, 拌匀即成。

【功效】

补血、润燥、利便。

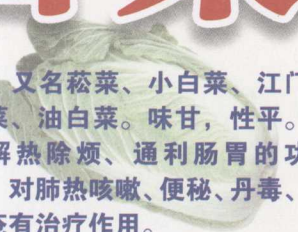
药膳大师推荐

【药用偏方】

便秘: 菠菜 150 克, 洗净切段, 炒熟, 每日 1 次。



白菜



baicai

又名菘菜、小白菜、江门白菜、油白菜。味甘，性平。有解热除烦、通利肠胃的功效。对肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮有治疗作用。

药膳专家指导您养生

美国纽约激素研究所的科学家发现，中国和日本妇女乳腺癌的发病率之所以比西方妇女低得多，是由于她们常吃白菜的缘故。白菜中有一种化合物，它能分解同乳腺癌密切联系的雌激素，其含量约占白菜重量的1%。秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害较大，而白菜中含有丰富的维生素，多吃白菜，不但能起到护肤养颜、润肠、排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

不可食用腐烂的白菜，因为它所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，甚至有生命危险。

【健康新意】

木耳白菜

【原料】

水发木耳 100 克,白菜 250 克,醋、葱花、盐、味精、湿淀粉各适量。

【制作】

1. 把水发好的木耳择洗干净,切丝;选白菜帮切成细丝,备用。

2. 炒锅置于火上,放入食用油,烧热,下葱花炆锅,随即加入白菜丝煸炒,至白菜丝油润发亮时放入木耳丝,加醋、盐、味精,炒拌均匀,用湿淀粉勾芡即成。

【功效】

滋阴清热,通利大小便。



药膳大师推荐

【药用偏方】

1. 消化不良引起的腹泻:大白菜心或嫩叶洗净剁碎,在热油锅内炒熟,加作料做菜泥食用。

2. 感冒:干白菜根 1 棵,红糖 50 克,生姜 3 片,水煎服。

3. 肾虚阳痿:白菜 250 克,虾仁 10 克,共炒食。

4. 小儿维生素和钙质缺乏:白菜叶用水煮沸,沥出水加糖或盐食之。

5. 小儿腮腺炎:白菜根 2 棵,1 棵水煎服,1 棵捣烂外敷,每日换 1 次。

6. 风火牙痛:白菜根绞汁,左牙痛滴左耳,右牙痛滴右耳。

7. 支气管干咳:白菜干 100 克,豆腐皮 50 克,红枣 10 个,水煎服。

8. 胃、十二指肠溃疡:小白菜 250 克洗净,切碎,盐腌 10 分钟,绞汁加糖饮用,每日 3 次,空腹服。

菜花

caihua

菜花又名花菜、花椰菜。味甘，性平。有清热润肺的功效，对预防癌症大有裨益。

【美容小秘方】

1. 面部斑痕：菜花 1 棵，芹菜 1 棵，枸杞子 50 克，洗净沥干，切成小段，用榨汁机榨取原汁，加入蛋清 1 个拌匀成敷料。用温水将面部洗净后涂上敷料，15~20 分钟后用清水洗净。每周 2~3 次，有滋润肌肤、消斑祛痕之效。

2. 面部色斑：菜花 50 克，南瓜（去皮）50 克，洗净，切成小块，捣烂成细泥，与豆腐 1 块一起搅拌成敷料。用温水将面部洗净，涂上敷料，15 分钟后洗去。每周 2~3 次，有润泽肌肤、消除色斑之效。

药膳专家指导您养生

菜花中含有的维生素 C、胡萝卜素具有明显的抗氧化作用，可起到防病保健、延缓衰老的功效。长期食用菜花可以减少直肠癌和胃癌等的发病率。菜花还能提高人体免疫功能，促进肝脏排毒，增强人体抗病能力，并具有益肾填精、健脑壮骨作用，对于久病体虚、耳鸣健忘、小儿发育迟缓等病症都有效。

【健康新煮意】

三色菜花

【原料】

菜花 200 克，胡萝卜 50 克，水发木耳、葱、盐、料酒、生抽各适量。

【制作】

1. 菜花、胡萝卜洗净，切块，水发木耳撕碎。
2. 油热锅，爆香葱末，放入菜花、胡萝卜、木耳，调盐、料酒、生抽至熟。

【功效】

滋阴润燥，利肠通便。

药膳大师推荐

【药用偏方】

1. 消化不良：菜花 100 克，粳米 100 克，同煮稀粥，油盐调味，常食有效。
2. 预防流行性感冒：菜花 100 克煮食。



蚕豆 *bandou*

又名佛豆、胡豆、南豆、马齿豆、豇豆、仙豆。味甘，性平。有健脾、利湿的功效。对膈食、水肿有治疗作用。

药膳专家指导您养生

蚕豆中含有大脑和神经组织的重要组成成分——磷脂，并含有丰富的胆碱，有增强记忆力的作用。蚕豆中的蛋白质可以延缓动脉硬化。蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。蚕豆也是抗癌食品之一，对预防肠癌有作用。

蚕豆含有致过敏物质，过敏体质的人吃了会产生不同程度的中毒症状，就是俗称的“蚕豆病”。这是由于其体内缺乏某种酶类所致，是一种遗传缺陷，因此蚕豆过敏者一定不要再吃。

【健康新煮意】

拌蚕豆

【原料】

鲜蚕豆 500 克，花生米 50 克，枸杞子 15 克，盐、香油、味精各适量。

【制作】

1. 蚕豆、花生米去皮，用沸水氽至断生。

2. 枸杞子水发泡软，用盐、香油、味精将三者拌匀即可。

【功效】

开胃健脾，消食利水。

药膳大师推荐

【药用偏方】

1. 膈食：蚕豆炒香磨粉，用红糖调食。

2. 水肿：蚕豆 100 克，冬瓜皮 10 克，加水煎服。

3. 秃疮：鲜蚕豆捣泥涂疮上，干后再换。

4. 小便不通：蚕豆壳 150 克，加水煎服。

5. 清热、解渴、消炎、防痄子：鲜蚕豆皮剥下晒干，炒焦，沏水当茶饮。

6. 肾炎：陈蚕豆 125 克，红糖 90 克，水煎服。

