

健康人生  
DIY  
第二卷

# 健康 清

蔬 菜 疗 法

# 新

徐传宏◎编著

广东人民出版社



健康

清

疗 法

新

徐传宏◎编著

广东人民出版社

江苏工业学院图书馆  
藏书章



---

图书在版编目(CIP)数据

健康清新蔬菜疗法/ 徐传宏编著. —广州: 广东人民出版社, 2004.5

(健康人生 DIY 系列 第2季)

ISBN 7-218-04425-5

I. 健… II. 徐… III. 蔬菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086611 号

---

中文简体字版由三联书店(香港)有限公司独家授权  
版权所有 翻印必究

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 选题策划 | 董真                       |
| 责任编辑 | 董真                       |
| 封面设计 | 张竹媛 许海霞                  |
| 责任技编 | 黎碧霞                      |
| 出版发行 | 广东人民出版社                  |
| 印 刷  | 广东科普印刷厂                  |
| 排 版  | 广东汇文出版印务有限公司             |
| 开 本  | 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 开本 |
| 印 张  | 8.875 印张                 |
| 插 页  | 1 插页                     |
| 字 数  | 180 千字                   |
| 印 数  | 6,000 册                  |
| 版 次  | 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷   |
| 书 号  | ISBN 7-218-04425-5/R·145 |
| 定 价  | 17.00 元                  |

发行热线: 020-83791084, 83790667



## 前言

早在两千多年前,我们的祖先就在中医经典《黄帝内经》中,总结出了合理的膳食结构:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补中益气。”

“五菜”泛指所有的蔬菜,包括蔬菜类的瓜豆。千百年来,中国的饮食特点是以谷物为主,蔬菜为主要的副食,适当加些动物性食品。这种饮食结构,在科学昌明的今天仍不失为理想健康的饮食结构。

维生素是维持生命活动的重要物质。维生素的种类很多,在人体内不能合成,必须依靠食物来供给,有许多维生素主要来源于蔬菜。譬如,维生素C是增进健康、提高抗病能力、加速创口愈合、软化血管、预防和治疗坏血病的重要物质。维生素C主要存在于蔬菜和水果之中,几乎

所有蔬菜都含有维生素C。蔬菜也是胡萝卜素的主要来源。胡萝卜素是维生素A的前物质,在人体内可转化成维生素A。膳食中如果长期缺乏维生素A,就会引起夜盲症及皮肤角化、粗糙、干眼症等疾患。

蔬菜也是矿物质的主要来源。蔬菜中含有丰富的钾,钾是维持心脏正常功能的必要元素之一,对调节心脏活动、维持正常血压有着重要作用。豆类和绿叶菜中还含有较丰富的钙,钙质对人体骨骼、牙齿的发育以及防止骨质疏松都有重要作用。

蔬菜中纤维素的含量比较多。纤维素虽然不是人体所需要的营养素,但是能增进大肠蠕动,促进食物消化吸收和帮助疏通肠道,缩短有害物质在肠内的停留时间,从而可以预防结肠癌等疾病的发生。

在膳食中保证足够的蔬菜,对抗病防癌具有重要意义。蔬菜的防癌作用,主要取决于蔬菜中所含的维生素和纤维素,以及蔬菜中的吲哚类化合物。另外,有些蔬菜还能帮助人体生成干扰素,提高人体的免疫功能,从而产生防癌效果。

有些蔬菜含有葫芦巴碱和丙醇二酸。这些物质可以阻止糖类物质转化成脂肪,防止多余脂肪积累,故而起到降低血脂和轻身减肥作用。瓜类蔬菜中的葫芦巴碱和丙

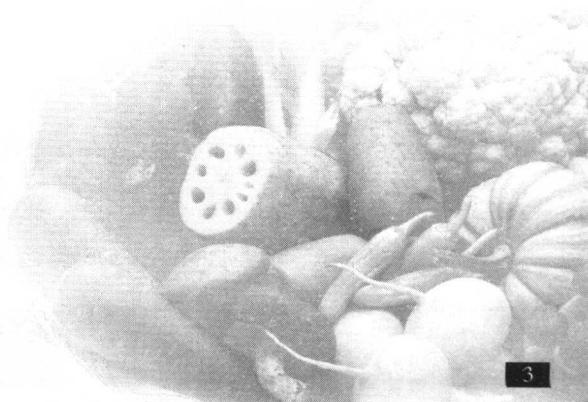
醇二酸含量最为突出,这些物质也可以滋养容颜肌肤,所以说瓜类蔬菜还是天然美容剂。另外,蔬菜中的胡萝卜素,维生素C、B、A和E等,在健美中也都发挥着积极作用。

本书的撰写过程中,曾得到复旦大学药学院汪宗俊教授的支持和帮助,在此表示衷心的感谢!

由于笔者学识疏浅,书中如有错误之处,敬请读者批评指正。

徐传宏

2002年2月于上海春晖楼





## 编者的话

《健康清新蔬菜疗法》是在《趣谈蔬菜治病》一书的基础上，经过深度加工改编，重新修订编辑而成。增加了部分新的蔬菜品种介绍，尤其是现当代常见的，药用和食疗价值较高的品种，以及一些近年来在国内外引起极大重视的品种。

目前蔬菜的药理医学研究已进入了高科技时代，产生了许多新的用途及食疗方法，特别是在抗病养生，防抗衰老，防癌抗癌，降血压血脂，减肥纤体，治疗老年病以及环境保健等方面，都有了很大的发展。我们取得原作者和原出版社同意，在书中增补了许多新内容，还添加了不少最新的科学保健养生方法等实用性知识。希望本书能够给予读者最新的资讯，带给读者丰富有益的阅读享受。如有不足之处，希望读者们批评指正。

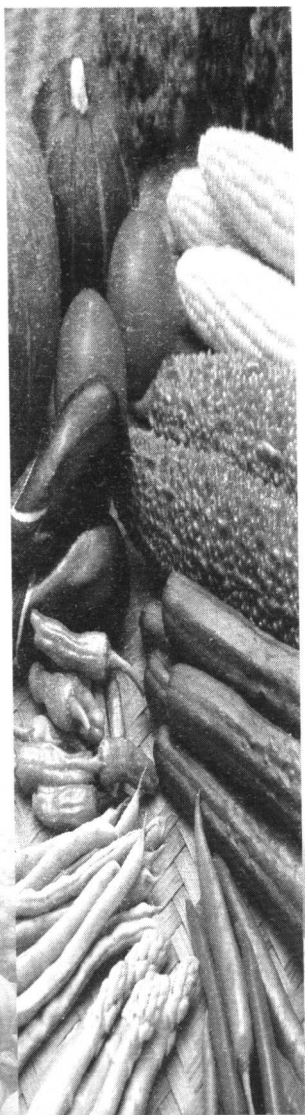
本书编辑

2004年4月于广州



## 目录

|               |    |
|---------------|----|
| 水肿喉痛食黄瓜 ..... | 1  |
| 补脾利水说南瓜 ..... | 5  |
| 减肥轻身煲冬瓜 ..... | 11 |
| 解暑利尿用节瓜 ..... | 16 |
| 散瘀解毒论丝瓜 ..... | 20 |
| 利尿清热吃白瓜 ..... | 25 |
| 明目清肝数苦瓜 ..... | 31 |
| 消食导滞西葫芦 ..... | 37 |
| 清热消肿葫芦瓜 ..... | 40 |
| 祛脂利水煮瓠瓜 ..... | 44 |
| 祛风开胃佛手瓜 ..... | 50 |
| 健脾消食有番茄 ..... | 54 |
| 活血散瘀食茄子 ..... | 60 |
| 温中驱寒用辣椒 ..... | 66 |
| 健脾益气话豇豆 ..... | 74 |



- 生津通乳用豌豆 ..... 80
- 利湿消肿食蚕豆 ..... 84
- 脾胃湿带有扁豆 ..... 88
- 利尿健脾四季豆 ..... 92
- 温中下气煮刀豆 ..... 96
- 清热祛湿黄豆芽 ..... 99
- 消暑润燥绿豆芽 ..... 104
- 凉血养血吃莲藕 ..... 108
- 健脾生津说香菱 ..... 113
- 抗菌降压要荸荠 ..... 117
- 行血通淋有慈姑 ..... 123
- 解毒通络用茭白 ..... 127
- 防癌降脂数番薯 ..... 131
- 和胃调中马铃薯 ..... 135
- 消瘀散结吃芋头 ..... 140
- 降糖消脂论山药 ..... 145
- 养肝明目胡萝卜 ..... 150
- 生津化积食萝卜 ..... 156
- 透疹排毒用竹笋 ..... 161
- 滋润安神要百合 ..... 166
- 防癌治癌有芦笋 ..... 171



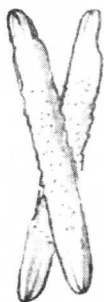
- 祛脂降压洋葱头 ..... 175
- 抗病解毒用香葱 ..... 180
- 解表散寒有生姜 ..... 186
- 克菌消毒论大蒜 ..... 193
- 宣肺化痰说芥菜 ..... 197
- 营养食疗野芥菜 ..... 201
- 养颜补血吃菠菜 ..... 206
- 健胃益肾卷心菜 ..... 210
- 清新润燥大白菜 ..... 214
- 润肺止咳小白菜 ..... 218
- 清热凉血空心菜 ..... 221
- 温脾养胃话茼蒿 ..... 225
- 补血明目有苋菜 ..... 228
- 温阳补虚食韭菜 ..... 232
- 平肝防癌说芹菜 ..... 238
- 醒脾和中用香菜 ..... 244
- 润燥凉血西洋菜 ..... 251
- 抗癌养生数蘑菇 ..... 255
- 祛脂降压黑木耳 ..... 262
- 防癌消肿吃海带 ..... 269



## 水肿喉痛食



黄瓜，别称胡瓜，又名王瓜、刺瓜。属葫芦科，甜瓜属，为一年生蔓性草本植物，原产热带丛林地区。《本草纲目》曾载：黄瓜是汉武帝时代，张骞出使西域经“丝绸之路”得其种。当时称西域的少数民族为“胡人”，因而有“胡瓜”之称。



**性味** 凉，甘，无毒。

**功效** 清热，利水，解毒，消肿。

**主治** 热病烦渴，咽喉肿痛，目赤，小便不利，热痢，水肿，高血脂等。

**注意** 肠胃炎患者不宜过多生食，消化不良者应少食。

### 清脆爽口果蔬皆宜

中国的黄瓜栽培，始于汉朝，至今已有两千多年历史，但在长江流域一带，直至宋代黄瓜仍为稀罕植物。现今，黄瓜的栽培已遍及南北各地，经过自然选择和人工选择，已形成了举世公认的东方类型黄瓜。

黄瓜清脆爽口，既可作为水果鲜食，又可制作成多

种美味佳肴。但需要强调的是，生食或凉拌时一定要清洗干净，削皮或用开水烫一下，以免农药污染或发生肠道疾病。由于黄瓜性凉，故急性胃肠炎及急性菌痢的病人和脾胃虚寒者不宜多食，以免加重病情。



因黄瓜所含营养丰富，故可用来作为人体补充维生素和矿物质的重要来源之一。尤其是夏季，机体由于大量出汗，消耗许多水分和无机盐，适当多吃些黄瓜，可以补充水分和矿物质。由于黄瓜所含热量较低，适宜糖尿病、高血脂症、动脉硬化等疾病患者长期食用。黄瓜对口腔溃疡、咽喉肿痛、夜盲症、上皮增生角化等疾患有一定的治疗作用。黄瓜头部多苦味，苦味部分含有葫芦素C，在动物实验中发现有抗肿瘤作用，毒性较低。

选购黄瓜应以新鲜、脆嫩、光亮，形状美观、颜色深绿色者为上品，其果肉结实而充满水分，籽是未成熟的。凡瓜体皮色暗淡、干皱，或因过分成熟，瓜体过大、臃肿，皆属质次。



## 食疗验方

### ① 凉拌黄瓜

嫩黄瓜 250 克，剖开，切成长薄片，放碗内，加精盐拌匀，稍腌挤去汁液，加上陈醋、麻油、蒜茸拌匀，即可食用。功能：清热生津利水消肿。适用于烦渴、咽喉肿痛、下肢小肿等症。

### ② 虾米拌黄瓜

嫩黄瓜 250 克，剖成两半，切成片。用精盐稍腌，挤去汁液放盘子内。虾米 25 克用温水泡发，沸水稍焯后放黄瓜上，加入酱油、醋、麻油，吃时拌匀即成。功能：除热、利水、补肾。适用于口渴、烦热、咽喉肿痛、目赤、水肿、体倦、腰膝疼痛等病症。

### ③ 鸡蛋炒黄瓜

黄瓜 250 克，切片，加盐稍腌片刻。鸡蛋 3 只磕入碗内，加适量精盐后搅匀。油锅烧热，加入葱花煸香，倒入鸡蛋，炒至成块，出锅待用。锅内加少许油烧热，投黄瓜煸炒几下，倒入鸡蛋同炒几下，即可出锅。功能：润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥。适用于暑日烦渴、

咽喉肿痛、目赤、下痢、热毒肿痛、虚癆吐血、营养不良等症。

#### ④ 黄瓜虾米蛋花汤

黄瓜 200 克，切片，加适量盐稍腌。姜 2 片。鸡蛋 2 只打匀，加少量盐。虾米 20 克用温水泡发。清水 800 克入锅，将姜片、虾米连水倒入同煮。烧开后加入黄瓜煮 5 分钟。再将打匀的鸡蛋徐徐倒入，形成蛋花，煮沸后加少许盐调味即可。功能：清热生津、滋阴补肺。适用于身热口渴、脾胃不振等症。

#### ⑤ 水煮黄瓜

黄瓜 250 克，去皮煮熟常食。功能：通利小便。适用于水肿腹胀等症。

#### ⑥ 黄瓜车前草水

黄瓜 250 克，车前草 30 克，煎汤饮服。功能：清热利水。适用于水肿、黄疸等症。

#### ⑦ 生食黄瓜

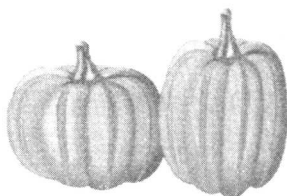
黄瓜 100 克，当水果食用。功能：清热生津、消渴润燥、补充维生素。适用于咽喉干渴肿痛等症。



## 补脾利水说



南瓜，又名饭瓜、倭瓜、窝瓜、麦瓜、伏瓜等，属葫芦科一年生蔓生藤本植物。南瓜是个大家族，品种繁多。其中“中国南瓜”、“美洲南瓜”、“印度南瓜”被誉为南瓜家族中的“三姐妹”。



**性味** 温，甘，无毒。

**功效** 补中益气，补脾利水，解毒杀虫。

**主治** 久病气虚，脾胃虚弱，水肿尿少，蛔虫病，蛲虫病。

**注意** 气滞中满、素患脚气者慎食；痈疽、痘疹、痢疾患者也应忌之。

### 养生抗病身价百倍

南瓜，起源于中、南美洲，在美洲有很长的栽培历史。现在全世界都有种植，尤其是美洲、欧洲和亚洲，产量都很高。据《本草纲目》记载：南瓜由南洋群岛传入中国，初植于闽浙一带，其后又传到中原各省。目前，中国大部分地区都有栽培。中国明初（14世纪）贾

铭的《饮食须知》中有“南瓜，味甘性温”的记述。

南瓜的生命力很强，能耐贫瘠干旱，既可在农田大面积种植，又可在房前屋后或地角田头零星栽培。有时一棵南瓜秧，长大后可结出数十只南瓜，大者可达数十甚至上百公斤。

中国南瓜资源丰富，各地都有种植，价廉物美，是大众化的保健食品。它虽然是一种普通的蔬果，但在各地风味菜中也占一席之地。如山东的南瓜烤鸡、湖南的南瓜烧肉、广东的南瓜海鲜煲、香港的南瓜炆鱼等。

近二十年来，其貌不扬的南瓜突然变得身价百倍了。这是因为南瓜除了含有丰富的营养成分之外，还有许多药用价值逐渐被医学界所发现。

现代医学明确指出：机体内微量元素钴的缺乏，是导致高血脂、冠心病、糖尿病产生的原因之一。钴越缺乏，病情越严重，预后越不好。南瓜中含有丰富的钴，是各类粮食、蔬菜中含量最高的。钴能活跃人体新陈代谢，促进造血功能，是构成红细胞成分之一；钴参与人体中维生素 B<sub>12</sub> 的合成，还可抑制机体内恶性肿瘤细胞的生长。钴也是人体胰岛细胞所必需的微量元素。常食南瓜，摄入适量的微钴元素，不仅可解决糖尿病患者“捱饿”问题，而且能增加体内胰岛素的释放，促使糖

尿病患者胰岛素分泌正常化，对降低血糖有明显效果。这也正是南瓜可治糖尿病的原因所在。

南瓜中还含有较丰富的微量元素锌。锌是人体必需的微量元素之一，它参与人体核酸、蛋白质的合成，是肾上皮质激素的固有成分，为人类生长发育的重要物质。人体内缺乏足量的锌，会造成性机能减退，性功能低下，表现为皮肤角化不全、秃头和厌食，青少年生长发育与性发育迟缓。中国大部分地区人群普遍缺锌，因此，经常食用南瓜，对于补充人体内含锌量不足，无疑是十分有益的。

南瓜中的纤维素，含有丰富的果胶，它可以和多余的胆固醇黏合在一起，降低血液中胆固醇含量，起到防止动脉粥样硬化的作用。果胶还能黏结和消除体内细菌的毒性，清除有害物质铅、汞及放射性元素，通过肠道将其排出体外。果胶还可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物刺激，促进溃疡愈合。许多营养膳食学家都将南瓜列

