

以食为药，药食同源；一瓜一菜，皆为良方
一百多种常见蔬菜的营养价值与食疗功效

蔬菜食法便典



ShuCai ShiFa BianDian

DanYi ShiWu Zhi BaiBing

单一食物治百病

■ 全世建 王红丹 刘 妮 编著
■ 杜同仿 审



广东省出版集团
广东科技出版社



■ 全世建 王红丹 刘 妮 编著
■ 杜同仿 审

蔬菜食法便典



SHUCAI SHIFA BIANDIAN
DANYI SHIWU ZHI BAIBING

单一食物治百病



广东省出版集团
广东科技出版社



图书在版编目(CIP)数据

蔬菜食法便典 / 全世建等编著. —广州: 广东科技出版社,
2007.10

(单一食物治百病)

ISBN 978-7-5359-4362-0

I. 蔬… II. 全… III. ①蔬菜—食品营养 ②蔬菜—食物疗法
IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第080814号

策 划: 林 德 吴振弟

责任编辑: 古 玉

特邀编辑: 郭怡甘 冯 琳

责任校对: ZYX

装帧设计: 黄炜瑜

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(广州市增槎路1113号 邮编: 510435)

规 格: 760mm × 1020mm 1/16开 13.75印张 280千字

版 次: 2007年10月第1版 2008年3月第2次印刷

定 价: 37.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



本书编委会

主 编：杜同仿 全世建

副主编：吴庆光 黎同明 荣 莉

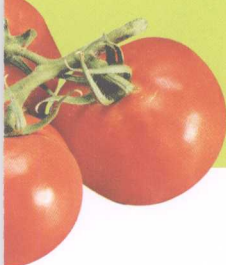
编 委：（按笔划顺序）

王红丹 王沛坚 全世建 刘 妮 刘四军

刘志为 杜同仿 吴庆光 吴 勇 陈少珍

陈贤春 陈 敏 苗 艳 张榕文 荣 莉

侯如艳 黎同明



序

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地将这类食物用于防治某些疾病。可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，自古至今积累了非常丰富的经验。

据《周礼·天官》记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。这是现存文献中最早的医生分科的记载。其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”明确指出药物主要用以攻逐邪病，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某一方面正气的作用，但也有造成某一方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

食物的养生保健及防病治病作用常见载于中医学著作中。在现存最早的中医学经典著作《神农本草经》中，共载药物360多种，其中食物就有40多种，约占所载药物的九分之一强。从中亦可得知自古以来的“药食同源”之说并非虚语，食物在中医学中占有很重要的地位。在《神农本草经》之后的历代本草著作中，食物是其中重要的组成部分，并且历代都有不同程度的发展与发挥。

经过历代医家的不断补充、发展、完善，逐步形成了祖国医学独特的食疗学、药膳学等饮食保健与饮食疗法的专门学科，各种相关著作层出不穷。据中国药科大学叶橘泉教授初步统计，古代各种《食经》、《食谱》、《食法》、《食忌》、《食治》、《食鉴》、《食说》等食物养生专著总计有113种586卷，其中唐以前33种340卷、唐代18种56卷、宋代34种58卷、元代4种40卷、明代12种56卷、清代12种36卷，可谓洋洋大观。这些古籍原著大多散佚，但其内容很多被历代医学著作引用，而得以留传下来。如唐代孙思邈《备急千金要方》中就设有“食治”专篇，收有食物154种；其传人孟诜在此基础上增补食物214种，撰成《补养方》；孟诜的传人张鼎在《补养方》基础上加以修订整理，撰成《食疗本草》，这是一本较为系统的食疗专著，但原书已佚，其佚文见于《证类本草》、《医心方》等书中。在现存的饮食养生专著中，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代汪颖的《食物本草》，清代沈李龙的《食物本草会纂》，清代费伯雄的《食鉴本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等，是其中最主要的代表作。此外，清代医家吴澄在其著作《不居集》中专门论述了五脏疾病应选取的食物疗法，以及



18种疾病的食物选择与禁忌,进一步丰富了中医食疗的内容。由此可知,有关饮食养生保健与饮食疗法在我国可谓源远流长,积淀了非常丰富的经验,是先人给我们留下的珍贵宝藏。

随着社会的不断发展进步,人民生活水平的不断提高,人们的食品消费结构已发生了较大的变化。根据有关部门调查数据表明,我国人口食品中动物脂肪、畜肉和蛋类的平均摄入量与1949年以前相比已增长了2~4倍,而且今后还呈逐步增长的趋势。在人类疾病方面,由于现代医药科学的迅速发展,人类与疾病斗争的方法与手段日益进步,许多曾经严重威胁人类生命的急性传染病得到有效控制,但与此同时,由于生态环境的恶化和人们生活饮食习惯的改变,却又酿生了不少新的疾病,或是使许多原来稀发的疾病变成了多发病、常见病,如心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等等。例如,据1990年全国疾病监测系统在全国30个省、市获得的死亡人数和死因顺位资料表明,心血管疾病在城市死因居首位,在农村死因居第二位。在近十多年来,我国心血管疾病患者呈迅速增加趋势,大约增加了2~3倍。种种迹象表明,今天人类生命的主要威胁,已由原来的各种急性传染病让位于因人们不良生活习惯与生态环境破坏所导致的疾病,如何预防、控制这一类疾病,已成为当今医药卫生工作者的新课题。

这些现代常见病、多发病的致病因素尽管是多种多样的,但大多都与饮食不当密切相关。国内外的大量调查研究表明,饮食与环境是影响人类生老病死的主要因素。国外有关调查报告还指出,现代排在前10位的人类致死因素中,有6种与饮食有关,其中的心血管病、糖尿病、癌症是短寿的主要原因。因此,美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在其著作《九个长寿的秘诀》中将“吃”列为第一大秘诀,认为只有懂得“怎么吃”对健康有利,才能找到健康长寿之路的入口。而对于我国丰富深邃的饮食文化来说,研究的不仅仅是“怎么吃”有利于健康,而且更进一步探讨“怎么吃”有利于预防疾病或帮助疾病的康复和病后调养身体。从这个意义上,可以说我国的饮食文化更为科学,内容更为丰富,经验更为宝贵。

我校中药学院的部分教师在教学之余,努力发掘中医药学中有关饮食养生保健和饮食疗法的宝贵遗产,在广泛翻阅参考古今有关文献的基础上,结合自身临床经验编成这套丛书。本丛书共收集目前常用食品500多种,按其来源类别共分4册。以每一种食品为纲,分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、质量、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及特别提示和相关知识链接。全书既较全面继承了中医学中有关饮食养生保健和饮食疗法的主要精华,又广泛吸收了现代饮食文化及科学饮食的研究成果,两者互参,相得益彰。内容通俗易懂,既适合广大医学工作者参考,也适合广大群众阅读,读者从中可获得日常饮食如何维持健康、防病治病的基本知识。当然,由于见识所限,疏误之处亦难避免,诚望有识之士见教,以便在再版时予以纠正,使本书质量不断提高。

杜同仿

于广州中医药大学



CONTENTS 目录



- 2 白菜
- 4 圆白菜
- 6 黄芽白菜
- 8 青菜
- 10 空心菜
- 12 生菜
- 14 油菜
- 16 油菜心
- 17 油麦菜
- 18 芹菜
 - 附 1: 芹菜茎
 - 附 2: 芹菜叶
- 20 水芹菜
- 22 苋菜
- 24 菠菜
- 26 金针菜
- 28 大头菜
 - 附: 雪里红
- 30 蕨菜
- 32 芥菜
- 34 莼菜
- 36 小白菜
- 37 茴香菜
- 38 豆瓣菜
- 40 野苋菜
- 42 刺儿菜
- 44 清明菜
- 45 金花菜
- 46 苦菜
- 48 蕹苕菜
- 50 山梗菜



- 51 星宿菜
- 52 马齿苋
- 54 落葵
- 56 茼蒿
- 58 莴笋
- 59 苕蓝
- 60 芫荽
- 62 葱
- 64 薤白
- 66 枸杞叶
- 68 韭菜
 - 附 1: 青韭
 - 附 2: 韭黄
 - 附 3: 韭菜苔
 - 附 4: 韭菜花
- 70 芦蒿
- 72 香薷
- 74 紫苏
- 76 芦荟
- 78 慈姑
- 79 芥蓝
- 80 蒲公英
- 82 鱼腥草
- 84 香椿头
- 86 发菜
- 88 仙人掌
- 90 桔梗
- 92 马兰草
- 94 败酱草
- 96 鸭跖草



98 野菊

100 菊花脑

101 母猪藤

102 马铃薯

104 甘薯

106 茄子

108 番茄

110 芋头

112 山药

114 萝卜

116 胡萝卜

118 洋葱

120 菜花

122 牛蒡

124 竹笋



126 茭白

128 葫芦

130 藕

附：藕粉

133 笋瓜

134 荸荠

136 枸杞子

138 豆薯

140 魔芋

142 大蒜

附 1：蒜黄

附 2：蒜苗

144 生姜

146 辣椒

148 红辣椒

150 干辣椒

152 朝天椒



154 番木瓜

156 黄瓜

158 冬瓜

160 丝瓜

162 苦瓜

164 南瓜

166 佛手瓜

168 白瓜

169 菊芋

170 金丝瓜

172 刀豆

174 四季豆

176 赤豆

178 绿豆

180 绿豆芽

181 菜瓜

182 黄豆

184 黄豆芽

186 黑豆

188 豌豆

190 扁豆

192 蚕豆

194 豇豆

196 豆腐

附：豆腐干

198 平菇

200 香菇

202 蘑菇

204 猴头菇

206 草菇

208 黑木耳

210 白木耳



SHUCAI III



蔬菜 是公认的健康食品。它高纤维低脂肪，富含人体所需的各种营养素，不仅对多种疾病有预防、治疗作用，而且有延缓衰老、美白健身、排毒解毒等诸多功效，堪称大自然馈赠给人类最好的礼物。

蔬菜富含维生素A、维生素C、维生素E、叶酸等，能保护身体的细胞与组织，使机体顺利生长，还能促进皮肤细胞新陈代谢，美白养颜、滋润皮肤；富含矿物质钙、铁、锌、硒、钠、钾等，可增强免疫能力，促进机体水、电解质平衡，促进骨骼和牙齿的发育，抑制脑细胞的异常兴奋；含有丰富的膳食纤维，可以促进机体对动物蛋白质的吸收，帮助肠壁蠕动，减短粪便在肠道中的停留时间，使毒素不易堆积在体内；含有糖类，提供人体活动、生长发育所需的能量。蔬菜的热量通常较低，脂肪含量也不高，多吃也不用担心会发胖。

中医按照吃完食物后身体的反应将蔬菜分为寒、热、温、凉四性。性寒、凉的蔬菜如大白菜、空心菜、苦瓜、冬瓜、白萝卜，适合热性体质，能清热泻火、凉血解毒；性温、热的蔬菜如葱、姜、辣椒、韭菜，适合寒凉体质，能温里散寒、补火助阳；还有介于四性之间的平性，代表蔬菜如胡萝卜、枸杞叶、茼蒿，能健脾开胃、强壮补虚，任何体质均能食用。了解蔬菜的性质后，搭配自己的体质食用，才能事半功倍。

五色理论是中医食疗理论中重要的一环，蔬菜也需要注意五色搭配。赤色蔬菜如番茄、红辣椒，可以补血、生血、活血；青色蔬菜如空心菜、莴笋、菠菜、生菜，含有丰富的叶黄素和叶绿素，可解毒、抗感染、保护视力；黄色蔬菜如韭黄、胡萝卜、南瓜，富含类胡萝卜素，可促进和调节新陈代谢；白色蔬菜如白萝卜、白菜、菜花，可提高肺腑之气；黑色蔬菜如黑木耳、黑豆，可降低血液浓度，对生殖系统、排泄系统有益。

当今的医学模式，已经从治疗转为预防。所谓“三分治，七分养”，从日常饮食中调养，是最健康最自然的。每天吃300克蔬菜，能给机体提供足够的膳食纤维，还能改善肠道功能，降低血糖，有助于预防心血管疾病。下面，让我们一起开始重新认识蔬菜，了解蔬菜，学习如何让它发挥最大功效吧！

白菜

Brassica campestris L.

以嫩绿、叶形舒展、菜质娇嫩为佳。白菜在较低温度下可保存数日，农谚有“湿窖萝卜干窖菜”的说法。

来源 十字花科植物白菜 *Brassica campestris* L. 的叶球。按菜棵大小及颜色分为大白菜、青口菜、白口菜及小白菜；按食用方法分为贮存菜、腌渍菜、应时菜。

别名 菘菜、夏菘、油白菜、大白菜、小白菜、红门白菜、黄芽菜。

性味归经 性平、微寒，味甘；归肠、胃经。

◆功效作用

清热除烦，通利肠胃，消食养胃。

白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能。白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。可预防坏血病，减少肠癌发病率，对胃溃疡有显著疗效。

◆适应证◆

- 1 便秘。大白菜中含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又有助于营养吸收。
- 2 消食健胃，补充营养。大白菜味美清爽，开胃健脾，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也具有意义。人们发现1棵熟的大白菜几乎能提供与1杯牛奶同样多的钙，可保证人体必须的营养成分。
- 3 防癌抗癌。白菜含有活性成分吲哚-3-甲醇，实验证明，这种物质能帮助体内分解与乳腺癌发生相关的雌激素，如果妇女每天吃500g左右的白菜，可使乳腺癌发生率减少。此外，其所含微量元素钼可抑制体内对亚硝酸胺的吸收、合成和积累，故有一定抗癌作用。
- 4 心血管疾病。白菜中的有效成分能降低人体胆固醇水平，增加血管弹性，常食可预防动脉粥样硬化和某些心血管疾病。



◎白菜

◆食法◆ 炒食，凉拌。

◆食忌◆ 大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便清泻及寒痢者不可多食。

{温馨提示}

白菜维生素C、维生素B₂含量比苹果和梨高4~5倍，微量元素锌高于肉类，并含有抑制亚硝酸盐的钼，日本学者认为其抗氧化“锈蚀”效果与芦笋、菜花不相上下。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，它能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素，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极大，而白菜中含有丰富的维生素，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。



◎白菜

◇ 食疗方 ◇

1 治夏日胸闷烦热、唇焦咽痛：鲜鸭头（连颈）1个，白菜200g，生姜15g，猪油50g，精盐5g，味精1g，料酒10ml。将新鲜鸭头去尽残毛、嘴壳，打开口腔洗净，入开水氽一下，沥干水，斩成几件备用。将白菜洗净，切段，沥干水。锅置火上，加入清水适量，放入鸭头、生姜、料酒、精盐、猪油，大火煮成八成熟，再下白菜煮熟，调入味精即可。佐餐食。

2 清热解暑、止渴生津，治骨质疏松症或钙质流失严重：大白菜450g，虾仁100g，白扁豆、茯苓各6g，玉竹、山药各3g，米酒、白糖、精盐适量。药材稍冲洗，加水3杯以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约1杯，去渣，药汤备用。大白菜洗净，切5cm×3cm之宽片，虾仁去肠泥洗净，沥干水分，入米酒生粉拌腌。锅

热入油2大匙烧热，入虾仁炒至色变红即捞起，再续入油1大匙烧热，入大白菜炒匀，入药汤、虾仁及调味料，煮至大白菜熟软后，再勾芡即可。◎红枣

3 补血养颜，润肤：大白菜心250g，红枣8枚，牛奶半杯，鸡蛋1只。将白菜心洗净切成约5cm长段，用沸水氽过捞出备用。将红枣放入，放入清水2碗熬半小时至余1碗水时，将配料放入，待滚沸后再放进白菜心，滚沸后打入鸡蛋，用筷子迅速将蛋搅散成蛋花即成。

4 治感冒初起或预防感冒：白菜120g，生姜、葱白各10g。将白菜连根茎洗净，切碎，与生姜、葱白一同加水煎煮后，去渣即成。日饮2次，连服2~3日。



【知识链接】

民间谚语：“吃菜要吃大白菜，好菜不过白菜心。”大白菜，素有“菜中之王”的美誉。关于它的药用价值，《滇南本草》提到其治疗作用：“性微寒，味微酸，走经络，利小便。”《本草拾遗》则强调它的保健作用：“食之润肌肤，利五脏，且能降气，清音声。”《随息居饮食谱》也有类似的论述，说它“甘平，养胃”。关于它的禁忌，《中医食疗营养学》：“气虚胃寒者不宜多食。”

大白菜因其独特的味道和功效，也被历代文人所喜爱，历



史上留下不少关于大白菜的诗词。宋代范成大在《秋日田园杂兴》中描述它的味道：“拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”清代叶申芎的《霜天晓角·白菜》则又有一番味道：“菜根风味，无过秋菘美。每念周郎高趣。嗟肉食，真堪鄙。湘羹甘满匕。畚俎香沁齿。倘佐辛盘生菜，试嚼功，声尤脆。”宋代陆游的《菘》则把他的心态融入其中：“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。”

历史上留下不少关于大白菜的诗词。宋代范成大在《秋日田园杂兴》中描述它的味道：“拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓。朱门



◎玉竹白菜

营养成分	含量（每100g）
热量	71 kJ
胡萝卜素	30 μg
钙	43 mg
蛋白质	0.8 g
维生素B ₂	0.04 mg
铁	0.7 mg
脂肪	0.1 mg
维生素C	21 mg
磷	33 mg
碳水化合物	2.8 g
维生素E	0.04 mg

圆白菜

Brassica oleracea L. var. *capitata* Linn.

以叶片新鲜细嫩，无干萎情况，球体较蓬松者为佳。新鲜圆白菜含有大量维生素C，但在室温下存放2天，维生素破坏竟达70%。

来源 十字花科植物甘蓝 *Brassica oleracea* L. var. *capitata* Linn. 的茎叶。按其叶形、颜色可分为白球、红球和皱叶3种；根据结球形状的不同，又可分为尖头形、圆头形和平头形3种。

别名 普洋白菜、甘蓝、蓝菜、西土蓝、包心菜、卷心菜、包菜、莲花白、葵花白菜、椰菜、结球甘蓝。

性味归经 性平，味甘；归脾、胃经。

◆ 功效作用

填髓脑，利五脏，调六腑，通经络中结气，明耳目，健体少嗜睡，益心力，壮筋骨。

圆白菜含有较丰富的维生素C、维生素U、胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄高，因此，具有很强的抗氧化作用；富含叶酸，怀孕妇女、贫血患者应该多吃；含有丰富的异硫氰酸丙酯衍生物，能杀死人体内导致白血病的异常细胞；富含维生素U，对溃疡有着很好的治疗作用，能加速溃疡的愈合，还能预防胃溃疡恶变；含有丰富的吲哚类化合物，具有抗癌作用，能保护人类免患肠癌；含有萝卜硫素，这种成分能刺激人或动物细胞产生对身体有益的酶，进而形成一层对抗外来致癌物侵蚀的膜。



◎ 圆白菜

◇ 食法 ◇ 炒食，榨汁。

白菜生吃食疗效果最好，可以用来凉拌、做沙拉或榨汁。即使煮熟，也不宜加热过久，以免其中的有效成分被破坏。

◇ 食忌 ◇ 甲状腺机能减退症患者忌食。

{ 温馨提示 }

根据研究人员最近的发现，圆白菜对癌症、心脑血管病等很多现代生活疾病有预防及辅助治疗功能，并且具有抗衰老的作用。

日本科学家认为，圆白菜含有抗氧化的营养素，抗衰老、抗氧化的效果与竹笋、菜花同样处在较高的水平。其营养价值与大白菜相差无几，其中维生素C的含量还要高出一倍左右。此外，圆白菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点。所以，怀孕的妇女、贫血患者应当多吃些。圆白菜也是妇女的重要美容品。它能提高人体免疫力，预防感冒，保护癌症患者的生活指标。在抗癌蔬菜中，圆白菜排在第五位，相当显赫。

◇ 适应证 ◇

- 1 胃溃疡，十二指肠溃疡。可用鲜菜捣烂取汁1杯（约200~300ml），略加温，饭前饮服，每日2次，连服10日为1疗程。
- 2 咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛。圆白菜有杀菌、消炎的作用，可用于咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛等。
- 3 动脉硬化，肥胖。圆白菜含有铬，对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病和肥胖患者的理想食物。



◎ 圆白菜



◇ 食疗方 ◇

- 1 治疗胃和十二指肠溃疡：用新鲜圆白菜榨汁服用。
- 2 治便秘：将 500 g 圆白菜加少许精盐，放入开水中焯一下。将焯好的菜放凉后挤干水分，切成块，再把 1 杯醋、1/2 杯高汤、2 勺酒、1/2 勺精盐混合后煮开制成汤料。等汤料变凉后和圆白菜一起倒入密封瓶内储存 1 天即可食用。
- 3 防癌：圆白菜 1 棵、洋葱头 1 个、白糖 3 大勺、花椒粉 1 小勺、醋 1 杯。将圆白菜洗净，切成 4 块，去掉心，把每块都切成长条。再将洋葱头去皮，洗净，切成细丝，与圆白菜放入同一容器。放上白糖和花椒粉，用手揉拌。倒上醋，放置起来。过几天即可食用。
- 4 解酒、醒脑：西瓜瓤 250 g，圆白菜 200 g。西瓜去籽，切块备用。圆白菜洗净，切碎。若不习惯饮用生蔬菜汁，可将圆白菜用开水焯一下，剁碎。将西瓜放入两层纱布中，挤出汁，注入玻璃杯内。再把圆白菜放入两层纱布中，用硬的器物压碎，挤出汁，倒入盛有西瓜汁的玻璃杯内，搅匀即成。或用榨汁机，将西瓜、

圆白菜放入榨汁机内，捣碎出汁。用纱布过滤，注入玻璃杯内即可。

- 5 治胃溃疡、胃弱、便秘、食欲不振：圆白菜 250 g，桃子 200 g，柠檬 2 片，蜂蜜 15 ml，冰块

2~3 块。圆白菜洗净、剁碎。或先将圆白菜用开水焯一下，再剁碎。桃子切成两半，去核，切成黄豆大小的块。分别将圆白菜、桃子、连皮的柠檬放入两层纱布中，用硬的器物压榨，挤出汁，注入盛有冰块的玻璃杯内。或使用榨汁机，将圆白菜、桃子及柠檬放入榨汁机内，捣碎出汁。用纱布过滤，注入放有冰块的杯中。除把柠檬挤出汁加入果蔬汁内搅匀饮用外，也可将整片柠檬放入搅匀的果蔬汁中饮用。如果没有柠檬，可用柠檬香精 2~3 滴加上柠檬酸 0.3 ml 代替。若需要甜味，则加入蜂蜜调匀饮用。



◎ 蜂蜜

{ 知识链接 }

德国人认为，圆白菜才是菜中之王，它能治百病。西方人用圆白菜的“偏方”，就像中国人用萝卜治病一样常见。



◎ 圆白菜



◎ 圆白菜

营养成分	含量 (每 100 g)
维生素 E	0.5 mg
蛋白质	1.1 g
维生素 C	40 mg
维生素 B ₂	0.03 mg
脂肪	0.1 g
钙	69 mg
磷	11 mg
碳水化合物	2.8 g
硒	1.05 μg
胡萝卜素	80 μg
铁	0.4 mg

黄芽白菜

Brassica pekinensis

以新鲜、嫩绿、较紧密和结实的为佳。有虫害，松散，茎粗糙、叶子干瘪发黄，带土过多，发育不良的黄芽白菜质量较差。

来源 十字花科草本植物白菜 *Brassica pekinensis* 及其变种的幼株。品种繁多，有结球、半结球、花心和散叶4种。

别名 大白菜、黄芽菜、黄矮菜、花交菜、结球白菜。

性味归经 性平，味甘；归胃、膀胱、肠、肝、肾经。

◆功效作用

养胃利肠，宽胸除烦，解酒消食，清热止咳。

黄芽白菜的营养比较丰富，它含有蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁以及大量的粗纤维，可以促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，保持大便畅通；所含锌可促进幼儿生长发育，促进男子精子活力，促进外伤愈合，还可能具有抗癌、抗心血管病、抗糖尿病及抗衰老作用；所含铜可促进人体造血功能；所含钼能阻断体内形成亚硝胺，从而起到抗癌作用。

◆适应证◆

- 1 感冒。可用黄芽白菜根300 g，水煮，加红糖30 g，生姜5 g，连服3日。
- 2 百日咳。可用黄芽白菜250 g，用水煮汤，加冰糖25 g服用，每日2次，连服5日。



◎生姜



◎黄芽白菜

营养成分	含量 (每100 g)
蛋白质	1.4 g
灰分	0.7 g
胡萝卜素	110 μg
脂肪	0.1 g
钙	33 mg
维生素 B ₁	0.02 mg
糖	3 g
磷	42 mg
维生素 B ₂	0.04 mg
粗纤维	0.5 g
铁	0.4 mg
尼克酸	0.3 mg
维生素 C	24 mg



◎黄芽白菜





◆ 食疗方 ◆

- 1 治烦热口渴、小便不利：黄芽白菜 250 g，用开水烫去生味，调以芝麻油、精盐和味精即可。
- 2 治大便干燥：黄芽白菜心 500 g，湿生粉 30 g，干莲子 200 g，姜片 20 g，胡椒粉 1 g，葱节 25 g，精盐 10 g，鸡油 25 g，味精 5 g，猪油 30 g，绍酒 25 g，奶汤 500 g，煮汤食。
- 3 治肺胃蕴热，口燥食少：黄芽白菜 1000 g。拣黄芽白菜嫩菜心横切，整放盘中，将芝麻油、酱油、醋煮滚后浇 2~3 次，即成。
- 4 治脾胃虚弱，食欲不振：黄芽白菜 500 g，干红辣椒丝 7.5 g，湿生粉适量。黄芽白菜洗净，切成 3 cm 长、1.5 cm 宽的长条；辣椒切开、去籽切成 3 cm 长的段。菜油烧至七成热，将辣椒炸焦，放入姜末、黄芽白菜，旺火急速煸炒，加醋、酱油、精盐、白糖，煸至出现金黄色，用湿生粉勾芡，浇上芝麻油，翻炒后即可装盆。
- 5 治热病愈后体虚，消化力弱，大便不畅等：黄

芽白菜心 500 g。将黄芽白菜心洗净，放入沸水中焯一下，立即投入凉开水中漂凉，再捞出顺放在砧板上，用刀修整齐，放在汤碗内，加作料，上笼用旺火蒸 2 分钟取出，滗去汤。用沸清汤 250 ml 过 1 次，沥水，炒锅置旺火上，放入高汤，再加入少许胡椒粉，烧沸后，撇去浮沫，倒入盛有菜心的汤碗内，上笼蒸熟即成。



◎葱

- 6 治小便不利，胃纳不佳，大便干结等：黄芽白菜心 1 棵（约 500 g），腊肉片 20 g，葱段、姜片各适量。将黄芽白菜心洗净、沥水，改切成两段，放入搪瓷盆内，加入葱段、姜片、腊肉片、料酒、肉汤，上笼蒸约 1 小时。待黄芽白菜酥烂时，放入精盐、味精、白胡椒粉、鸡油即可。

◆ 食法 ◆ 炒食，煮汤，凉拌。沿黄芽白菜纹理切成丝、条或片，味道更好，而且黄芽白菜易熟，维生素流失少。还可以切成块，与肉或其他蔬菜一起炖。烹调时不宜用煮、烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。

◆ 食忌 ◆ 胃寒腹痛，大便清泻及寒痢者不可多食。腐烂的黄芽白菜不能吃。

{ 温馨提示 }

据现代研究，黄芽白菜中含有少量会引起甲状腺肿大的物质，这种物质干扰了甲状腺对必需矿物质碘的利用。值得提醒注意的是，冬季黄芽白菜如果保管不好，容易腐烂，吃了烂黄芽白菜 15 分钟后会引起中毒，也有过了 1~3 小时才发病的，出现头晕、头疼、恶心、呕吐、心跳加快、昏迷等。中毒原因是黄芽白菜腐烂后，由于细菌的作用，其中的硝酸盐变成了有毒的亚硝酸盐，能使血液中的低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，从而使血液丧失带氧能力，使机体出现缺氧症状。用作清热，煎汤不宜太久；用作通利二便，须煮食。

{ 知识链接 }

清代尤侗在《霜叶飞·贡芽菜》写道：“今领略，长安杂俎，黄芽一把和盐煮。觉入口甘香，似燕赵佳人风致，冷淡如许。”



◎黄芽白菜



青菜

Brassica chinensis L.

以叶片完整紧实、颜色新鲜嫩绿、不枯萎、无斑点的为佳。

来源 十字花科植物青菜 *Brassica chinensis* L. 的茎叶。

别名 小白菜、油菜、油白菜。

性味归经 性温，味甘；归肺、胃、大肠经。

◆功效作用

清热除烦，行气祛淤，消肿散结，通利胃肠。



◎番茄

青菜为含维生素和矿物质最丰富的蔬菜之一，有助于增强机体免疫能力。青菜中含有大量粗纤维，其进入人体与脂肪结合后，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物——胆酸得以排出体外，以减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性；青菜中含有大量胡萝卜素（比豆类多

1倍，比番茄、瓜类多4倍）和维生素C，进入人体后，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤亮洁，延缓衰老；青菜中所含的维生素C，在体内会形成一种“透明质酸抑制物”，这种物质具有抗癌作用，可使癌细胞丧失活力。此外，青菜中含有的粗纤维可促进大肠蠕动，增加大肠内毒素的排出，达到防癌抗癌的目的。

着，使皮肤亮洁，延缓衰老；青菜中所含的维生素C，在体内会形成一种“透明质酸抑制物”，这种物质具有抗癌作用，可使癌细胞丧失活力。此外，青菜中含有的粗纤维可促进大肠蠕动，增加大肠内毒素的排出，达到防癌抗癌的目的。

素C，在体内会形成

一种“透明质酸

抑制物”，这种

物质具有抗癌

作用，可使癌细

胞丧失活力。此

外，青菜中含有的

粗纤维可促进

大肠蠕动，增加大

肠内毒素的排出，达

到防癌抗癌的目的。



◎咸鱼头老豆腐青菜

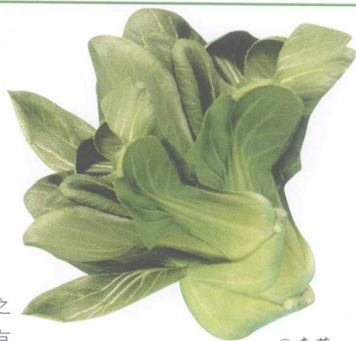
◇适应证◇

1 便秘腹胀。青菜中含有大量粗纤维，可促进大肠蠕动和消化功能。

2 美容。青菜中含有大量胡萝卜素和维生素C，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着。

{温馨提示}

可以用塑料袋装蔬菜，将袋口扎紧，放在阴凉干燥的地方。这种方法能使蔬菜保鲜10~15天，竖放更利于保鲜。但要注意，吃不完的青菜切忌用水洗。



◎青菜

◇食法◇ 炒食。

◇食忌◇ 脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食。

营养成分	含量（每100g）
水分	94.5 g
胡萝卜素	1490 μg
磷	32 mg
蛋白质	1.3 g
维生素B ₁	0.03 mg
铁	1.2 mg
脂肪	2.3 g
维生素B ₂	0.08 mg
钾	346 mg
碳水化合物	2.3 g
尼克酸	0.6 mg
钠	66 mg
粗纤维	0.6 g
维生素C	40 mg
镁	23.4 mg
钙	56 mg
氯	120 mg



◎青菜



◇ 食疗方 ◇

1 治胃纳不佳，食欲不振，大便不畅，痔疮等病症：粳米、青菜各500g。取新鲜青菜心，洗净切细；将猪油在铁锅内烧热，加入青菜心迅速翻炒，下适量精盐、酱油，起锅。粳米淘洗干净，加水蒸煮，米饭七成熟时，放入炒好的青菜心，调和均匀煮至饭熟即可。

2 润肺养胃，延缓衰老：青菜500g，白果、笋片、冬菇各25g，肉丝50g，姜汁适量。青菜洗净切段，白果、冬菇丝、肉丝分别以油炒熟，笋片水焯过。锅置旺火上，加芝麻油，烧热后，倾入青菜段，稍加翻炒，倒入炒白果、熟肉丝、笋片、冬菇丝等，再加入酱油、姜汁翻炒至匀，起锅装盘。

3 治热病消渴，纳食不佳：青菜500g，猪肉50g。猪肉洗净切烂。剁成肉糜，加入精盐，揉成圆球状，先蒸一下使肉粘紧在一起，备用。用旺火爆青菜，放入肉丸，加入酱油、精盐、料酒，烧开即可。



◎冬菇

4 治小便不利，口腔溃烂，舌生小疮：淡竹叶、蘑菇罐头各250g，青菜12棵，生姜适量。淡竹叶加水煎取汁100ml，罐头蘑菇沥干水分，青菜洗净，生姜拍松备用。炒锅放火上，倒入一半淡竹叶汤汁，加精盐、味精，放入青菜炒，刚熟即捞起排盘中。炒锅放火上，加入花生油，煸生姜，再倒入另一半淡竹叶汤汁，放蘑菇烧熟，捞起放青菜上。汤加精盐、味精，勾芡，将汤汁淋于蘑菇及青菜上即成。



◎醋

5 治感冒、慢性胃炎、抑郁症：嫩青菜400g，植物油、辣豆瓣酱、味精、白糖、湿生粉、葱花、酱油、醋、精盐、生姜末、蒜末皆适量。把嫩青菜洗净，切成3cm长的段。辣豆瓣酱用刀剁成细泥，将酱油、精盐、白糖、醋、味精、湿生粉兑成汁水。炒锅置中火上，放油烧至四成热，添加辣豆瓣酱炒至油红味香，再添加生姜、蒜末稍炒，添加青菜炒至刚熟。倒进兑好的汁水，至芡成熟，撒上葱花，翻炒均匀即可。

【知识链接】

守岁时“煮长菜”的饮食风俗，流行于云南地区。农历除夕，家家都以青菜、白菜、粉条、猪肉、豆腐等混合一起煮一锅杂烩菜。其中青菜、白菜不用刀切，整叶入锅煮食，寓“长吃”健康之意。

关于青菜的药效，《名医别录》称它可以“主通利肠胃，除胸中烦，解酒毒”；《唐本草》说它可以“主风消丹毒，乳痛”，治疗乳腺疾病；《日华本草》说它可以“治产后血风及淤血”，用于妇女产后调养；《滇南本草》说它“主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热”，有化痰止咳作用。

清代诗人张雄礪专门以《青菜》为题描写青菜：“遗味与人俾识苦，碎身济世愿为菰。”

◎青菜

