

营养瘦身主义丛书

不折不扣的减肥蔬菜，
不折不扣的营养搭配



越吃越瘦的 10种蔬菜

■主编 刘青



越吃越瘦的 10种蔬菜

■主编 刘 青

■编委 邓代玉 秦永诚

刘 阳 周 娜

牛兴军 林 柯

陈 佳 金 亮

阿 业

图书在版编目 (CIP) 数据

越吃越瘦的 10 种蔬菜/刘青主编. —重庆: 重庆出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5366-8636-6

I. 越… II. 刘… III. ①蔬菜—食品营养 ②减肥—蔬菜—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039330 号

越吃越瘦的 10 种蔬菜

YUE CHI YUE SHOU DE SHIZHONG SHUCAI

刘 青 主编

出 版 人: 罗小卫
策 划: 广东宏图华章
责任编辑: 温远才 庄少兰
责任校对: 刘晓燕
全案制作: 青于蓝文化

 重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广东九州阳光传媒股份有限公司广州开发区印务分公司
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452
全国新华书店经销

开本: 889×1290mm 1/24 印张: 5 字数: 85 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
定价: 14.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

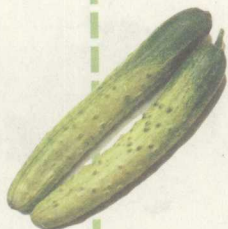
2

菠菜



14

黄瓜



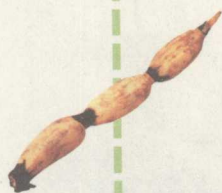
26

韭菜



37

莲藕



49

苦瓜





71

萝卜

60

花椰菜



83

竹笋



94

丝瓜



105

莴笋





越吃越健康，越吃越苗条

—— 打开本书，带给您 10 种

越吃越瘦的蔬菜。



菠菜 (Spinach)

菠菜又名菠菱、赤根菜、鹦鹉菜等，古人也将菠菜叫做“红嘴绿鹦鹉”。菠菜是唐初由波斯（伊朗）传来的，所以又称波斯草。《本草纲目》中认为食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。古代阿拉伯人也称它为“蔬菜之王”。其营养特别丰富，不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素 B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。同时菠菜还含有十分可观的蛋白质，平均每 0.5 公斤菠菜的蛋白质含量相当于两个鸡蛋。

Spinach 营养价值

菠菜含水量高达 90%~93%，而热量却很低，是镁、铁、钾和维生素 A 的优质来源，也是钙和维生素 C 的上等来源，其所含的磷、锌、泛酸和维生素 B₆ 也较为丰富。

每百克菠菜的营养价值参考表

水分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	粗纤维	钙	磷	铁	胡萝卜素
91.5	2.4	0.3	4.3	0.2	103	38	1.9	3

克
毫克



[健康原理]

⇒ 菠菜性凉、味甘、无毒。中医药学认为，菠菜具有利五脏、通血脉、下气调中、养血润燥、敛阴止血之功效，主治消渴、便秘、衄血、坏血病，有通血脉、降血压、解酒毒、治咳喘等作用。

⇒ 菠菜中含有丰富的铁，而维生素 C 能

够提高铁的吸收率，并促进铁与具造血功能的叶酸共同作用，有效地预防贫血症。

⇒ 菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₂ 等，能够保护视力，防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。

⇒ 菠菜中蛋白质与热量的比例几乎与奶油干酪相同，而 500 克菠菜所含蛋白质相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。因此，多吃菠菜可为人体提供一定量的蛋白质。



⇒ 菠菜的含钙量超过含磷量两倍，因此，吃菠菜可以弥补某些磷多钙少的食品的缺陷，如鸡蛋、鱼、豆类、肉、坚果和海产品等（为确保钙、磷两种必要元素的适当利用，每天摄取的钙和磷的量应保持平衡，但并非要求菠菜与它们同食）。



⇒ 菠菜中含有一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。

⇒ 菠菜籽是菠菜的种子，有祛风明目、通关开窍、利肠胃之功效，可治疗咳喘和结核等症。据报道菠菜皂甙是降血糖的有效成分。



贴心提醒

菠菜的营养极为丰富，特别适合孕产妇食用。菠菜中所含的酶对胃和胰腺的分泌功能能起到良好作用。贫血、胃肠失调、呼吸道和肺部疾病患者，可服用菠菜水浸剂（将100克菠菜放入碗中，加水200毫升，隔水煮10分钟，早晚分服），有一定疗效。

[减肥原理]

⇒ 菠菜具有抗衰老和增强青春活力的作用，这与其所含的黄酮类和胡萝卜素等抗氧化剂有关。这种营养物质除了抗衰老外，还能促进身体排毒，消除浮肿，使肌肤更健康紧致。同时，抗氧化剂还能促进细胞增殖，激活大脑功能，有增强青春活力的作用。

⇒ 菠菜长于清理人体肠胃的热毒，其性凉，能止血、敛阴、润燥，因而可防治便秘，使人容光焕发。如果你的脸色不佳就要常吃菠菜，它对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。

⇒ 菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，对过多摄取的糖分有分解作用，对减肥有利。

● 贴心提醒

菠菜不仅含胡萝卜素和铁，而且也是维生素B₆、叶酸和钾的极佳来源，还富含酶，有滋阴润燥、通利肠胃、补血止血、泻火下气的作用，对津液不足、肠胃失调、口渴思饮、肠燥便秘以及肠结核、痔疮、贫血、便血、高血压等症，均有一定疗效。



[知识链接]

健康专家告诉我们，我们身边的环境并不平静，有多种射线和化学物质，会使人体产生带电荷的自由基。这些自由基能杀死细胞，最终导致人的心脏等重要器官发生病变和记忆力减退。而菠菜中含有大量抗氧化剂，它能吸收有害的自由基，从而使人体保持健康。常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲症的出现，增强抵抗传染病的能力。

Spinach 科学选吃

[科学挑选一二三]

⇒ 选购菠菜第一步：菠菜以叶片无黄色斑点、鲜翠亮丽，根部肥满挺直的为首选。

⇒ 选购菠菜第二步：蔬菜市场上的菠菜有两种类型，一是小叶种，一是大叶种。不管什么品种，都是以叶柄短、根小色红、叶色深绿的为好。在冬季，如菠菜叶色泛红，则表示经受霜冻锻炼，吃起来口感会更为软糯香甜。蔬菜的根部是否新鲜水灵也是需要注意的要点之一，同时如果叶片变黄、变黑、变软、萎缩，这样的蔬菜最好不要买。



⇒ 选购菠菜第三步：如果是要拿来作沙拉生吃的话，最好选择柔嫩的叶片部分。保存时可以先用报纸包好，这样可以保湿，而且避免因过于潮湿而腐烂，然后根部朝下直立摆放在冰箱蔬果保鲜室内储存。



[科学食用一二三]

⇒ 科学食用第一招：清洗菠菜很关键。

菠菜叶比较多，在种植时农户为了使菠菜长得更好，会打农药。随着菠菜的长大，这部分农药还会有一些残留在菠菜叶上，因此吃前要清洗干净。

最好先用洗米水浸泡半个小时，再用清水清洗干净。

⇒ 科学食用第二招：菠菜最科学的吃法——煮食。

对于一些敏感体质的人，在食用菠菜时可先煮一下，再捞出食用，这样就可以去除菠菜中的草酸盐。对于正常人群，即便是食用生菠菜，只要不是连续每天吃3000克以上就不必担心。

⇒ 科学食用第三招：吃菠菜的宜与忌。

菠菜含有草酸，草酸与钙结合易形成草酸钙，它会影响人体对钙的吸收，因此，菠菜不能与含钙丰富的豆类、豆制品类以及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同食。电脑工作者、糖尿病人可经常食用，脾胃虚寒、腹泻、便溏者应少食，肾炎和肾结石患者不宜食用。



Spinach 助你减肥

菠菜含胡萝卜素、维生素C、蛋白质、糖类、钙、磷、叶酸、草酸等，能帮助消化、止渴润肠，并能促进胰腺分泌，具有减肥、保健的功效。

[菠菜减肥第一招：直接摄取菠菜营养元素]

⇒ 方法

直接摄取菠菜营养元素的具体做法如下：

1. 将菠菜煮烂捣成泥，涂敷在面包上；或作为饺子馅，既减肥又补血。

2. 把菠菜汁掺入面粉中，揉制成面，不仅营养、瘦身，也是四川菜馆的名菜之一。

3. 将菠菜洗净，榨成汁，每次饮100毫升，米酒送服，每日2~3次。不仅减肥效果好，还能治疗口干咽燥，血液胆固醇过高等症状。



● 贴心提醒

菠菜除了减肥外，还有补血的功能。指甲不红、眼圈黑阴、眼睑皮内黏膜处缺少血丝等情形，皆是贫血症状最明显时的主要现象；严重时，头昏时作，俯地拾物眼前发黑，或心悸心慌、心荡心跳、怔忡失眠、四肢寒冷、指头抖动，极易引起各种神经衰弱状态，终日忧悒；甚至一听到电话铃声、敲门声，马上心头小鹿乱撞，好像偷了人家东西一样，惶惶不可终日，不能自制。

[菠菜减肥第二招：搭配食用事半功倍]

⇒ 方法

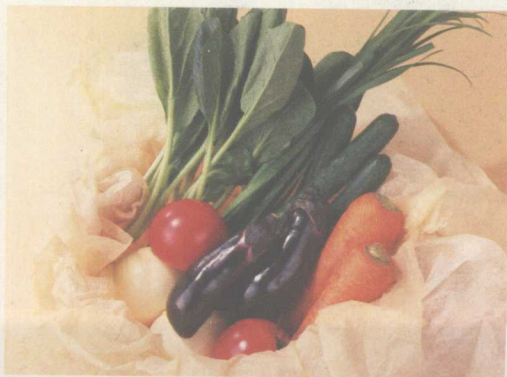
菠菜含有丰富的维生素 C，经过烹饪后会变得软滑，容易消化，与其他菜肴搭配烹调，能使营养互相补充，达到最佳营养减肥效果。

菠菜常见的最佳搭配食用方法如下：

1. 将新鲜的菠菜和粳米搭配食用，加适量的水煮成粥。菠菜的营养物质和粳米搭配在一起，而粳米的植物纤维能促进肠道蠕动，对排毒瘦身很有好处。
2. 将新鲜的菠菜和羊肝搭配，同时配谷精草，加水炖煮，吃肝饮汤，每日 1 次。这道汤不仅能起到减肥的效果，对眼睛还非常有利，对经常对着电脑或患有夜盲症的人士有很好的调理作用。
3. 新鲜的菠菜和鸡内金（一般药店有售）搭配，加水适量，煎煮 30 分钟，再加入适量淘净的大米，煮烂成粥，可以治疗便秘，对减肥也很有好处。
4. 新鲜的菠菜和豆腐搭配食用，除了具有减肥效果外，对贫血等症状还有一定的缓解作用。

● 贴心提醒

很多人都爱吃菠菜，但一定要注意，菠菜不能直接烹调，因为它含草酸较多，有碍机体对钙的吸收。故吃菠菜时宜先用沸水焯烫一下，捞出再炒。同时，尽可能多吃一些碱性食品，如海带、蔬菜、水果等，以促使草酸钙溶解排出，防止结石。婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜食生的菠菜。



Spinach 塑身美食 DIY

[松菇拌菠菜]

⇒ 原料

柳松菇 100 克、菠菜 200 克、白芝麻 1 小匙、油 1 大匙、盐适量、香油少许。

⇒ 做法

1. 烧开一锅水，加入一匙油，将菠菜烫熟捞起，再在此锅水中加盐，投入松菇烫熟。

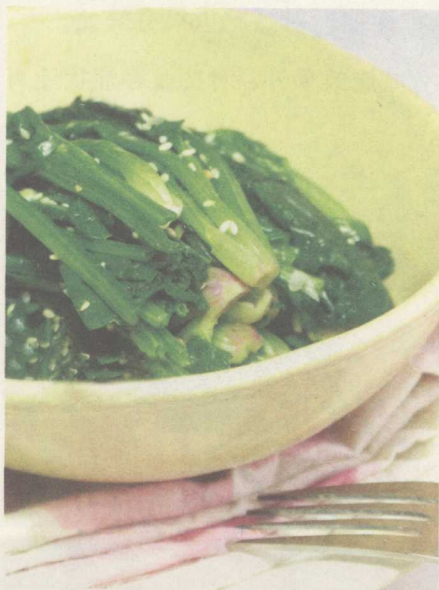
2. 另以干锅炒香芝麻，再将松菇、菠菜加入盐拌匀，撒上芝麻即可。



注意：烫松菇的水加盐可去除菇类的腥味，另外松菇可以金针菇、草菇代替。

⇒ 特色

本品香咸可口，菜色也非常漂亮。菠菜不仅含有大量的胡萝卜素，也是维生素B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。柳松菇的子实体内含有丰富的营养物质，其中蛋白质的含量大多在30%以上，比一般蔬菜、水果的含量要高。本品营养搭配合理，具备减肥的功效。



[番茄猪肝菠菜面]

⇒ 原料

鸡蛋面 120 克、番茄 1 个、菠菜 25 克、猪肝 60 克、盐 6 克、胡椒粉 3 克。

⇒ 做法

1. 猪肝洗净切成小片，菠菜洗净，番茄洗净切成小片。

2. 热油锅，放入猪肝、辣椒，炒熟盛出。

3. 锅中加水烧开，放入面条，待面条熟后，再加入炒好的猪肝，放入菠菜、番茄，调好味即可。

注意：猪肝要先放在水中泡一下以去除毒素。

⇒ 特色

猪肝和菠菜是绝配。其功能除了减肥外，还有补血养颜的功效。菠菜最后放入，避免了因高温烹调而导致营养流失，使其营养成分更多地被人体吸收。本品面条劲道，吃起来爽滑可口，鸡蛋和西红柿的搭配，使味道更加鲜美，营养也更上一层楼。



[菠菜银雪鱼]

⇒ 原料

冻银雪鱼 200 克、菠菜 150 克、西兰花 100 克、红萝卜 150 克、芝士 30 克、白酒 2 汤匙、盐 3 克、胡椒粉少许、奶油 50 克、牛油 50 克。

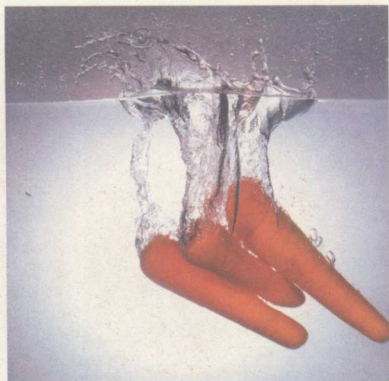
⇒ 做法

1. 银雪鱼解冻洗净，菠菜洗净、切段、焯水，西兰花掰成小块、焯水，红萝卜切块、焯水。

2. 热锅煮融牛油，放入银雪鱼煎至金黄色，上碟，将菠菜铺在银雪鱼下。

3. 慢火煮融牛油，加入白酒、奶油煮开，放盐、胡椒粉、红萝卜块拌匀，做成汤汁淋在银雪鱼上，放上芝士和西兰花后放进微波炉加热 2 分钟即可。

注意：菠菜要清洗干净，以免有泥沙残留。



⇒ 特色

本品所选用的蔬菜比较多，营养也非常丰富，减肥效果良好。菠菜和红萝卜、西兰花的搭配，使营养互相补充；胡椒粉、奶油和牛油的加入使本品具备了西餐的味道和感觉；同时，雪鱼也是一种高蛋白、低脂肪的食品。

