

孔伯华养生医馆

人人可学 一学就会
一个月改善体质

蔬菜养生篇

自己就是

最好的
医生

毛泽东保健医生

孔伯华先生医术真传



陕西师范大学出版社

自己就是



蔬菜养生篇

Manage Your Health

孔伯华养生医馆 / 著



最好的
医生

图书在版编目 (CIP) 数据

自己就是最好的医生：蔬菜养生篇 / 孔伯华养生医馆著. — 西安：陕西师范大学出版社，2006. 9

ISBN 7-5613-3633-0

I. 自… II. 孔… III. 蔬菜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072342 号

图书代号：SK6N0796

自己就是最好的医生：蔬菜养生篇

作 者：孔伯华养生医馆

责任编辑：周 宏

特约编辑：蔡明菲

封面设计：亿点印象

版式设计：李 洁

出版发行：陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编：710062)

印 刷：保定天德印务有限公司

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：13

字 数：180 千字

彩 插：16 页

版 次：2006 年 9 月第 1 版

印 次：2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3633-0/R · 43

定 价：24.80 元



- 43种常见蔬菜的养生之道
- 15类人群的蔬食调理
- 58种美蔬佳肴生肌料理
- 50种美味蔬菜汁的调制
- 独家蔬菜选择与搭配秘诀

在生活节奏快、工作压力大的今天，健康就是您最大的本钱。如何吃出健康，是一门很大的学问。

书中详细介绍了各种蔬菜的营养成分、四性五味、养生功效、各类人群的营养需求与相应调理，以及各种美容抗病的营养调理与健康料理、正确的烹饪秘诀，更有美味蔬菜汁的调制，让你放心吃出好滋味，让你把蔬菜的营养吃进去，养生、治病又美容！

孔伯华养生医馆：

由孔伯华后裔和传人承继其医学学术思想所成立的一家集中医文化与养生文化为一体的养生诊疗会所。



责任编辑：周宏

特约编辑：蔡明菲

版式设计：李洁

封面设计：1点印象

haline@ina.com

投稿邮箱：jiaoliu@booky.com.cn

试读结束：需要全本请在线购买：

www.halibook.com

自己就是
最好的医生

自己就是最好的医生



自己就是最好的医生
Manage Your Health

自己就是
最好的医生

前言

做自己的“营养师”



人生中有许多事物值得我们去追求和维护，比如友谊、爱情、事业，但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！健康是生命的基础，健康是事业的前提，失去了健康就意味着可能将失去一切。按照世界卫生组织公布的健康标准，有70%的人处于一种似病非病的第三状态，即亚健康状态。亚健康状态往往不被人们重视，只有真正病了的时候人们才去就医。退出亚健康这道门并不难，通过合理的饮食调理和适量的运动就能够实现。

养生的目的是为了健康长寿，特别是中医学有着一整套养生防病、健康长寿的方法和理论，讲究“上工治未病”。高明的医生，是叫人不病；不高明的医生，只知道看病。同样，明智的人明白祛病延年才是养生之道。养生的方法很多，饮食养生就是其中之一。随着健康观念的提高，人们对饮食的观念也在向只要营养均衡、定时定量，进一步提升到以保健养生为目的的转变。

“上工治未病”与现今预防医学的观念不谋而合！要从日常饮食中摄取均衡而适合自己的营养，藉以调养、调整体质，预防疾病的产生！现代人饮食普遍过于油腻、精致化，而蔬菜高纤低脂、营养丰富的特性，让它成了维持健康的不二法宝！

蔬菜具有“修身养性”和“养生保健”的作用，自古以来，“药食同源”、“五谷为养、五蔬为充”已被验证，因为我们平日所食用的蔬菜都各具药效，只要我们根据自己的身体特性去食用，便能达到理想的保健养生效果。现代科学证明，蔬菜至少具有益寿延年、保持身材、降低胆固醇含量、减少患癌症的机会、无寄生虫、减少肾脏负担等作用，同时还具备美发、减肥、美容、补钙、健脑、降脂等养生功效，深受人们喜爱。

蔬菜中普遍含有丰富的营养成分，所以，最好的方法就是维持均衡的饮食，养成饮食多样化及不偏食的好习惯，因为人在不同阶段所需要的营养也各不相同，必须配合个人体质和身体状况来设计菜单，除了参考专家的建议之外，我们也可以试着做自己的“营养师”。

当然，如果只是吃吃喝喝就能健康养生，岂不快哉！吃是人生大事，吃得好，美食也成良药，但是，如果不注重其特性而随意乱吃，反而对身体是一种慢性伤害！必须注意的是，蔬菜也有其寒热属性、食用禁忌等，讲究科学的蔬食料理之道才是最养生而有益身体的！



目录

CONTENTS

1

第一章 菜篮子里的保健药

初识蔬菜养生 /2

什么是蔬菜2/蔬菜的四个等级2/蔬菜养生的民族传统3

蔬菜的养生功效 /3

可供人体维生素3/供给人体矿物质4/供给人体热能4/调节人体的酸碱平衡4/蔬菜的其他作用4

各类蔬菜的特色 /5

绿叶类蔬菜5/根类蔬菜5/茎类蔬菜5/食花和种子类蔬菜5/瓜果类蔬菜5/其他类蔬菜6

真正健康的蔬食养生之道 /6

吃蔬菜也要分“寒热”6/蔬菜的五味与归经7

9

第二章 养生蔬菜大点兵

寒性、凉性蔬菜 /10

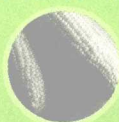
莲藕10/苤蓝12/竹笋14/黄瓜17/扁豆20/苋菜22/冬瓜24/黄花菜26/白菜28/香椿30/西红柿32/茄子34/苦瓜36/萝卜39/木耳菜42/丝瓜44/荸荠46/莴苣48/菠菜51/胡萝卜54/空心菜56/芹菜58/茭白60

温性、热性蔬菜 /62

芥菜62/芦笋64/香菜66/南瓜68/大蒜70/葱72/韭菜74/辣椒77/生姜80

平性蔬菜 /82

番薯82/芋头84/瓠瓜86/豇豆88/蚕豆90/豌豆92/卷心菜94/山药96/百合98/马铃薯100/



花椰菜 102/ 芥菜 104/ 茼蒿 106

109

第三章 各族群的蔬食调理

婴幼儿 / 110

婴幼儿的发育特点 110/ 培养孩子爱吃蔬菜的好习惯 110

学龄前期 / 111

学龄前期儿童的发育特点 111/ 学龄前儿童的营养补充 112

学龄儿童族 / 112

学龄儿童的身体特点 112/ 学龄儿童的蔬食调理 113

青春期 / 114

青春期的需求特征 114/ 青春期的蔬食调理 114

计算机工作者 / 115

计算机工作者的工作特点 115/ 计算机工作者的饮食科学 116

不同工种人员 / 116

航空人员 116/ 建筑工人 117/ 销售人员 118/ 暗室作业人员 118/ 清洁作业人员 119

夜班族 / 119

夜班族的工作特点 119/ 夜班族的蔬食调理 120

粉领族 / 120

粉领族的营养需求 120/ 粉领族的蔬



目录

CONTENTS

食调理 121

体力劳动者 /122

体力劳动者的特殊需求122/蔬菜的营养补充122

更年期女性 /123

更年期女性的营养需求 123/ 蔬食调理之道 123

孕产妇 /124

孕产妇的营养需求特征124/孕产妇的营养均衡125

男士一族 /125

男士的营养需求特征 125/ 男士的蔬食调理 126

银发族 /127

银发族的营养需求特点127/银发族的蔬食调理127

素食者 /128

素食者应补充维生素 128/ 其他营养的缺乏与补充 129/ 素食者营养素供应的改善 130

各种血型的人 /131

血型与营养的关联 131/O型血的蔬食调理 131/A

型血的蔬食调理132/B型血的蔬食调理132/AB型

血的蔬食调理 132

133

第四章 美蔬佳肴生机料理

增强活力 /134

莲子薏米牛肉汤 134/ 紫茄镶肉 134/ 牛奶浸白菜

134/ 干蒸香莲 135/ 罗宋汤 135/ 山家三脆 135/

莼菜鸡丝汤 135/ 三鲜茄子 136/ 芦笋奶汤 136

水水美颜 /136

莴苣炒牛肉丝 136/ 蒜煸豆角 137/ 西红柿拌三丝

137/ 荷叶冬瓜汤 137/ 瓠子炖猪蹄 137/ 黑木耳炒



Manage Your Health

黄花菜138/嫩姜拌莴苣138/豆干炒青蒜138/清炒菠菜139/奶汁胡萝卜139/百合驻颜煲139/养颜苗条汤140/清炒豌豆苗140

疾病保健预防 /140

油焖干萝卜丝140/八宝菜141/番茄咸饭141/五色蔬菜汤141/海米炒韭菜142/柴胡排骨西红柿汤142/莲子百合煲瘦肉142/香椿芽拌豆腐143/萝卜牛肉143/香蒜蜜汁143/红枣葱白汤143/虾皮萝卜粉丝汤144/芹菜烧豆腐144/芋头骨头汤144/木瓜莴苣蒸鳝段144

女性料理 /145

对虾通草丝瓜汤145/茭白黄芪炖猪蹄145/冬瓜鲤鱼汤145/春笋炒肉丝145/大蒜卤鸡腿146/芹菜坤草蛋汤146/雪山碧玉146/麻酱金针菜146/红乳凉拌马兰147/茭白猪爪汤147/百龙安神汤147

男性料理 /148

蒜苗炒虾148/葡汁四蔬148/爱情菜148/冰糖湘莲148/韭菜炒肝尖149/核桃仁炒韭菜149/金针炒鸡丝149/豆芽蛤蚧瓜皮汤150/韭菜炒黑鱼丝150/凉拌三丝150



目录

CONTENTS

151

第五章 鲜艳美味蔬菜汁

蔬菜汁的功用 /152

体内“清洁剂”152/美白皮肤152/有效保持养分152/调节酸碱平衡152

蔬菜汁的选材与制作 /153

蔬菜的选材153/蔬菜汁的制取153

蔬菜纯汁的功用 /153

西红柿汁153/黄瓜汁153/胡萝卜汁154/韭菜汁154/圆白菜汁154/芹菜汁154/菠菜汁154/南瓜汁154/苦瓜汁155/芦荟汁155

养颜蔬菜汁 /155

活血汁155/明目蔬菜汁155/强化指甲汁156/苹果芹菜汁156/大蒜胡萝卜甜菜芹菜根汁156/洋葱块根芹黄瓜胡萝卜汁156/甘薯韭菜胡萝卜芹菜汁156/青椒蔬果汁157

美肤的鲜菜汁 /157

茺荑苹果油菜柠檬汁157/胡萝卜苹果茺荑柠檬汁157/莴苣胡萝卜苹果柠檬汁157/胡萝卜苹果汁158/萝卜叶菠萝茼蒿苹果汁158/白菜卷心菜茺荑汁158/青椒胡萝卜汁158/杏圆白菜柠檬混合汁158/圆白菜桔子柠檬汁159/香菜橙柠檬汁159/西洋芹苹果柠檬汁159/小黄瓜胡萝卜柠檬汁160

抗老蔬菜汁 /160

蜂蜜芦笋桂花汁160/蜂蜜鲜藕胡萝卜苹果汁160/西兰花胡萝卜辣椒汁161

抗病蔬菜汁 /161

强化西红柿汁161/柠檬白菜油菜汁161/白菜草



Manage Your Health

莓柠檬汁 162/ 卷心菜苹果草莓柠檬汁 162/ 油菜苹果柠檬汁 162/ 胡萝卜黄瓜西红柿汁 162/ 香菜葡萄菠萝柠檬汁 163/ 黄瓜西瓜汁 163/ 白菜苹果柠檬汁 163/ 圆白菜鸭梨柠檬汁 164/ 莴苣生菜苹果桔子汁 164/ 高丽菜苹果菠萝汁 164/ 芹菜香瓜番茄汁 165/ 辣椒生姜胡萝卜汁 165

营养蔬菜汁 / 166

西红柿胡萝卜蛋黄汁 166/ 菠萝橙子酸菜柠檬汁 166/ 芹菜胡萝卜橙子汁 166/ 金黄色果菜汁 166/ 菠菜胡萝卜柳橙汁 167/ 卷心菜苹果草莓汁 168

调理蔬菜汁 / 168

圆白菜苹果草莓柠檬汁 168/ 小萝卜苹果柠檬汁 168/ 圆白菜西瓜汁 168/ 西红柿菠萝柠檬汁 169/ 丝瓜苹果柠檬汁 169/ 复合黄瓜汁 169/ 生菜西瓜汁 170/ 红萝卜苹果汁 170/ 芦笋芹菜苹果汁 170/ 莲藕甘蔗汁 170/ 莴苣苹果凤梨汁 171/ 莴苣红萝卜苹果汁 171/ 番茄凤梨柠檬汁 171/ 洋葱草莓菠萝汁 172



目录

CONTENTS

怎样避免破坏蔬果汁营养 / 175

选择新鲜蔬果 175 / 彻底清洗干净 175 / 做好立即
饮用 175 / 早上喝易吸收 175 / 逐口慢慢喝 175 /
不要加糖 175 / 采用多种蔬果 176

如何选购无农药污染的新鲜蔬菜 / 176

尽量购买当令蔬菜 176 / 选购有品牌的安全蔬菜
176 / 尽量不购买连续采收的蔬菜 176 / 不要仅看
蔬菜的外在美 176 / 注意产地 177 / 从蔬菜种类
判断其安全性 177 / 从蔬菜的分类标准判断其安
全性 177

看颜色知蔬菜营养 / 178

绿色蔬菜 178 / 黄色蔬菜 179 / 红色蔬菜 179 / 黑
色蔬菜 179 / 白色蔬菜 179

蔬菜养生，合理搭配是关键 / 180

菜肴质的搭配 180 / 菜肴营养的搭配 180 / 菜肴数
量搭配 181 / 菜肴色泽搭配 181 / 菜肴味的搭配
181 / 菜肴形的搭配 182 / 蔬菜与其他食物的搭配
182 / 宜忌调配 182

季节与蔬菜养生 / 183

春季养生重护肝 183 / 夏季蔬食重防暑毒 184 / 秋
季蔬食宜滋阴养肺 185 / 冬季维生素需补足 185

187

附录

蔬菜养生诀 187 / 蔬菜搭配禁忌歌 188 / 营养素的功
能与食物来源 189 / 营养素来源 190 / 蔬菜营养总表
191 / 个人体质检查表 193 / 四季养生饮食原则 194 /
常见疾病忌口食物参考表 195 / 营养摄取关系症状一
览表 196

第一章 菜篮子里的保健药

蔬菜不但可以为人体提供维生素、矿物质和纤维素等人体必需的营养素，而且具有良好的药用价值。人们根据自身的体质、健康状态，对症食菜、择优食用，有助疗疾养生，延年益寿。



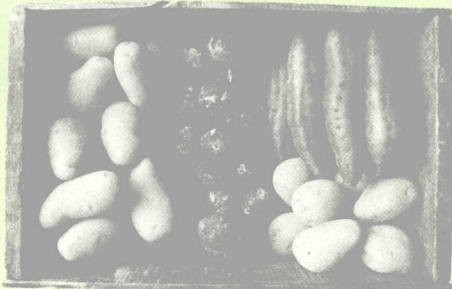


初识蔬菜养生

什么是蔬菜

蔬菜在中国饮食文化中占据重要的位置，食用的历史非常悠久。古籍《尔雅》定义蔬菜为：“凡草可食者，通名为蔬。”明代《本草纲目》明确指出：“凡草木可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也。”

蔬菜是我们日常生活中，甚至每餐均不可缺少的食物，但我们对蔬菜的定义却模糊不清。广义的蔬菜，是指凡植物通常柔软、脆嫩、多肉、多汁或具有特殊的气味等，不论其为根、茎、叶、花、果实、种子或菌体，可供各人佐餐、副食或调味者；狭义的蔬菜，是指以十字花科和葫芦科为主，可以做菜吃的植物。蔬菜含有各种营养成分，包括丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、纤维质等，它们能帮助我们的身体免受感染和抵抗疾病，维持正常健康生活。因此，生活在现代的你，不可不知有关蔬菜在人类生活里扮演的角色。



蔬菜的四个等级

蔬菜种类繁多，分类方法也不尽相同。营养学家根据蔬菜所含营养素的高低，将蔬菜分为四个等级，这个方法叫蔬菜营养分类法。

一类蔬菜

富含胡萝卜素、维生素B₂（核黄素）、蛋白质等物质，营养价值是蔬菜中的佼佼者。如小白菜、油菜、芹菜、木耳菜、雪里蕻、小萝卜缨和茴香等绿色叶菜，它们含有丰富的矿物质和维生素。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜，它们含胡萝卜素和维生素B₂最多（如黄色南瓜、胡萝卜等）。

二类蔬菜

营养素次于一类蔬菜，可将其分为一、二、三号：一号蔬菜富含维生素B₂，包括所有的新鲜豆类和黄豆芽；二号蔬菜含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、番茄、甘薯、大葱、青蒜、辣椒等；三号蔬菜主要含维生素C，有大白菜、圆白菜和菜花等。

三类蔬菜

含维生素类较少，但含热量却远远超过一、二类蔬菜，如马铃薯、芋头、山药、南瓜等。



四类蔬菜

仅含有微量的维生素C，营养价值也较低，主要有冬瓜、竹笋、茄子等。

蔬菜养生的民族传统



中国第一部医学专著《黄帝内经》指出：“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。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利。”“五菜为充”就是指的各色蔬菜能够补充人体所需的维生素，而丰富的膳食纤维能够“疏通壅滞”。

“五菜为充”绝非仅仅是为了填饱肚子，而是来自中华民族几千年养生保健“食疗”效果的体验！正如《本草纲目》所述：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，

奏理以密，寿命可以长久，菜之于人，补非小也。”流传于中国民间的、许多有关饮食的民间俗言都与蔬菜的保健功能有关。如：“食，不可无绿”；“三天不吃青，两眼冒金星”；“青菜豆腐保平安”；“萝卜上市，郎中下乡”；“四季吃生姜，百病一扫光”；“早吃三片姜，胜过人参汤”；“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”等，不一而足。

不少中国人越来越喜爱“洋西餐”，饮食结构也开始西化。但西餐食物品种比较单调，动物性食物过多，加之蔬菜品种有限、食用量严重不足，因此难以达到营养膳食平衡。传统的“五菜为充”的膳食结构，适合人类消化道的组织结构和人体生理全面营养的需要，有助于养生保健，有利于中华民族的健康和繁衍。



蔬菜的养生功效

蔬菜不仅能烹调成美味佳肴，为人体提供丰富的维生素、矿物质和纤维素等人体必需的营养素，而且具有良好的药用价值。人们根据自身的体质、健康状态，对症吃菜、择优食用，撷取新鲜蔬菜的高营养价值，调和天然药物养生治病的功效，烹制出具有滋补、食疗功效的药膳，能助疗疾养生，延年益寿。常吃新鲜蔬菜，可以有效控

制体重，减少罹患疾病的危险，促进健康。蔬菜与其他食物互相配合，其作用是其他食物所不能代替的。

可供人体维生素



蔬菜含有对人体极为重要的各种维生素，纤维素虽不能被人体吸收，但能把进