



天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材



养生 宝典

——蔬菜

张志华 主编

TIANRAN SHICAI YANGSHENG BAODIAN

饮食文化，富于趣味。以食养生，防病益寿。食疗调养，早日康复。



科学出版社

天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材养生宝典——蔬菜

张志华 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

蔬菜中富含人体所需的各种营养物质,能增强人体免疫力,抵御疾病的侵害。我国的蔬菜品种繁多,常见的有菠菜、芹菜、大白菜、卷心菜、萝卜、山药等。本书以中医学“医食同源”、“药食同源”为依据,叙述了常见蔬菜的食疗功效,同时以生动的笔法讲述了与蔬菜相关的文化知识,赋予了养生保健类作品丰富的人文内涵。

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜/张志华主编. —北京:科学出版社,
2016.6
(天然食材养生宝典)
ISBN 978-7-03-049204-3

I. ①蔬… II. ①张… III. ①蔬菜—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 146987 号

责任编辑:朱 灵
责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 6 月第 一 版 开本: B5(720×1000) 1/16

2016 年 6 月第一次印刷 印张: 10 3/4

字数: 169 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

蔬菜不仅是人们主要的副食品,也是自古以来民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国民间有“萝卜上场,医生还乡”,“萝卜一味,气煞太医”,“六月苋,当猪肝,七月苋,金不换”,“鸡生水,肉生痰,白菜豆腐保平安”,“韭菜——蔬菜中的‘伟哥’”等赞美蔬菜防治疾病的谚语。

现代医学认为,蔬菜富含人体所必需的营养物质,具有良好的保健作用。如蔬菜中所含的维生素C,能促进伤口愈合,防止动脉粥样硬化,预防感冒,治疗缺铁性贫血,有提高应激能力及抗癌等多方面作用;蔬菜中所含的胡萝卜素能对上皮细胞的分化起重要作用,能抑制癌肿,防止上皮组织癌变,对光敏性角化病,基底细胞癌、膀胱乳头状瘤都有一定的治疗作用;蔬菜所含的维生素K,是维护心脏正常功能,调节心脏活动与维持正常血压的重要物质,对中风、冠心病、高血压有一定的防治作用。

由此可见,各种新鲜蔬菜中所含有丰富的营养物质,无论对健康人或患者均有较高的营养价值,能增强人体本身的自然治愈力,恢复人体健康,增强抵御疾病的能力,可排除与远离药物对机体造成的毒副反应,对促进人体健康长寿都有很重要的意义,也是广大人民的养生保健食材宝典。

本书以中医学“医食同源”、“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的养生食疗,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书所说的“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔”。他认为,当人们生病时,医生应该先用日常生活中的食物进行治疗,在治疗不愈的情况下,再及时用药医治。

本书所主张的“养生食疗”,都取自于人们日常生活中蔬菜等天然植物,具有取材方便,简单实用,养生保健,疗效特殊,即使长期运用,也不会产生耐药性及毒副反应的诸多优点。

我国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”,如《太平圣惠方》中曰:“夫食能排邪而安脏腑,清神爽志以资气血,若能用食平疴,适情遣疾

者,可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明,此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是中医学防治疾病的独特之处,在本书中进一步实际运用的表现。读者在使用本书中所介绍的“食疗妙方”时,最好针对自己的病情向有关专家或医生咨询一下,以期达到更为有效而安全的食疗效果。

本丛书在策划、主编、写作过程中,承蒙有关颇有造诣的专家热情地指导与支持,在此表示衷心的感谢!由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!参与本书写作的还有谢玉艳、张质佳、于峻。

本书部分内容源于2009年由上海科技文献出版社出版的《蔬菜中的灵丹妙药》,深受广大读者的欢迎,出版仅8个月全部售完,不得再加印以供读者之需,曾荣获第二十三届中国华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖,其中蕴涵的丰富的中华民族传统食疗人文思想与科普创作特点,深深吸引了中国台湾地区出版界人士,于2011年购买繁体字版权在台湾出版繁体字版本。现本书有幸得到科学出版社的青睐出版,为此表示衷心感谢!

张志华

于上海杏林书斋

前言

菠菜——健脾润燥、滋阴平肝 /1

话说菠菜 /1

菠菜的食疗功效 /4

菠菜具有增强抗病力、延缓衰老的功效 /4

菠菜有润肤防皱、祛斑美容的功用 /5

菠菜有保护视力,防治干眼症、夜盲症的作用 /5

菠菜具有使肌肉发达、人体健壮的功用 /5

菠菜是糖尿病患者的康复佳蔬 /6

菠菜是防治便秘、痔疮的“灵丹” /6

菠菜营养养生美食 /6

姜汁菠菜

芝麻拌菠菜

菠菜拌香干

鸡油炒菠菜

绿叶炒金丝

菠菜食疗康复妙方 /8

(导读词)

讲述一个乾隆皇帝下江南喜吃“菠菜豆腐汤”的传说
烹饪菠菜前,用沸水焯一下,可除去 80% 的草酸
菠菜蛋白质含量丰富,仅次于猪肉
菠菜根中所含菠菜皂苷 A 及皂苷 B 具有抗菌活性

苋菜——清热明目、补血长寿 /10

话说苋菜 /10

苋菜的食疗功效 /13

“六月苋,当猪肝,七月苋,金不换。”之谚语 /13

苋菜是老人、儿童补充钙质的佳蔬 /13

苋菜具有良好的排毒、减肥、健美功效 /14

苋菜营养养生美食 /14

酸辣苋菜

清炒苋菜

(导读词)

将红苋菜榨汁和面粉制成“红玛瑙面”,别有风味
苋菜含的钙、铁量是菠菜的 3 倍,又不含草酸
苋菜所含胡萝卜素和尼克酸比茄果类蔬菜高 2 倍
吃半斤苋菜,可满足人体对维生素 A 和维生素 C 的日需量

苋菜炒香菇 芝麻炒苋菜 苋菜煎饼
苋菜食疗康复妙方 /16

薤菜——清热解毒、利尿通便 /18

话说薤菜 /18

薤菜的食疗功效 /21

薤菜有护牙洁齿、强体防病的功效 /21
薤菜是解药毒、排泄体内毒素的佳蔬 /22
薤菜是凉血止血的良药 /22
紫色薤菜有降低血糖的作用 /22

薤菜养生保健美食 /23

糖醋拌薤菜 蒜香薤菜 泡椒炒薤菜
酱爆薤菜 薤菜开洋鲜汤

薤菜食疗康复妙方 /25

(导读词)

讲述一个毛泽东同志喜食空心菜的传说
薤菜营养丰富,蛋白质比番茄高4倍,钙比番茄高12倍
薤菜性大寒,体质虚寒者过量食用易引起小腿抽筋

芹菜——清热解毒、镇静降压 /27

话说芹菜 /27

芹菜的食疗功效 /30

芹菜籽治疗神经衰弱有良效 /30
芹菜有明显的降低血压作用 /31
芹菜有养血红颜的功用 /31
芹菜是利尿、降血糖、防痛风的佳蔬 /31
芹菜是通便排毒、预防直肠癌的“高手” /32

芹菜养生保健美食 /32

干煸芹菜 芹菜拌百叶 香油拌芹菜叶
美芹炒百合 芹菜炒肉丝

芹菜食疗康复妙方 /34

(导读词)

最初芹菜是野生的观赏植物,黄白色的小花,浓郁的香味
《红楼梦》作者曹雪芹取名“雪芹”,与他喜食“雪底芹菜”有关
芹菜叶子中所含的营养成分高于茎柄
常吃芹菜,会减少男性精子数量,故婚育期男士应慎食

韭菜——补肾益胃、壮阳固精 /36

话说韭菜 /36

韭菜的食疗功效 /40

韭菜被现代人称为蔬菜中的“伟哥” /40

韭菜有开胃消食、强化消化管的功能 /40

韭菜有降低血脂、预防心脑血管病的作用 /40

韭菜有通便排毒,预防便秘、肠癌的功用 /41

韭菜养生保健美食 /41

韭菜炒山药

韭菜炒胡桃仁

韭菜炒开洋

韭菜炒羊肝

韭黄炒鸡蛋

韭菜食疗康复妙方 /43

(导读词)

韭菜是我国人民喜食的蔬菜,并融入民间的习俗之中。韭黄集肥嫩香鲜于一身,为历代帝王所享用的珍蔬之一。韭菜富含的硫化物等物质,具有兴奋性器官的作用。隔夜的熟韭菜不宜再吃,以免引起食物中毒。

大白菜——清肺热、调肠胃、除瘴气 /45

话说大白菜 /45

大白菜的食疗功效 /49

大白菜是糖尿病、心血管疾病的食疗佳品 /49

大白菜有促进精子活力,提高性欲的功用 /49

大白菜有通便排毒、预防痔疮、大肠癌的作用 /49

大白菜是预防乳腺癌的佳蔬 /50

大白菜养生保健美食 /50

酸辣白菜

白菜拌海带

白菜拌山楂

白菜炒胡萝卜

鲜奶煮白菜

大白菜食疗康复妙方 /52

(导读词)

相传,慈禧太后逃难到西安时,就喜吃“金边白菜”。大白菜中维生素C含量高,吃1斤就是成人的日需量。大白菜营养价值高,民谚有“白菜豆腐保平安”。食用隔夜的熟大白菜或烂大白菜,会引起亚硝酸盐中毒。

卷心菜——补虚益肾、明目聪耳 /54

话说卷心菜 /54

卷心菜的食疗功效 /57

卷心菜有丰乳、祛色斑、抗衰老的美容功用 /57

卷心菜是强壮骨骼、增强免疫力的佳蔬 /57

卷心菜汁是治愈胃溃疡的“灵丹” /58

卷心菜有预防膀胱癌的作用 /58

卷心菜养生保健美食 /59

酸辣卷心菜

糖醋红白菜

卷心菜炒青椒

珊瑚卷心菜

卷心菜炒开洋

(导读词)

卷心菜是做色拉、罗宋汤等西菜的主要蔬菜之一。卷心菜一定要先洗后切,这样可以避免营养成分的流失。卷心菜营养价值高,故被德国人称为“蔬菜之王”。卷心菜含的硒,有防癌抗癌、美容强身,增强男子性功能。

卷心菜食疗康复妙方 /61

萝卜——清热解毒、减肥轻身 /63

话说萝卜 /63

萝卜的食疗功效 /66

生萝卜有“使面白净细腻”的美容功效 /67

萝卜具有减肥瘦身的健美功效 /67

萝卜是利胆、利尿、预防结石症的佳蔬 /67

萝卜具有防癌、抗癌的功用 /67

萝卜是治疗滴虫性阴道炎的“灵丹” /68

萝卜养生保健美食 /68

葱油萝卜丝

酱渍水萝卜

川味水萝卜

糖醋萝卜丝

酱汁萝卜干炒毛豆

萝卜双菇汤

萝卜食疗康复妙方 /70

(导读词)

讲述一个萝卜治愈曹操和数百名将患流感的传说
我国江苏如皋成为百岁寿星之乡,与常食萝卜有关
鲜萝卜维生素C的含量是梨的10倍,是桃子的5倍
维生素C是眼内晶状体的营养要素,可预防老年性白内障。

胡萝卜——润肾命、壮元阳、补肝明目 /73

话说胡萝卜 /73

胡萝卜的食疗功效 /76

胡萝卜是“明目、保护视力”佳品 /76

胡萝卜是排“汞毒”的“高手” /76

胡萝卜有降血压、降血糖、降血脂的功用 /76

胡萝卜是肿瘤的“克星” /76

胡萝卜是性爱温和的“兴奋剂” /77

胡萝卜养生保健美食 /77

油煸胡萝卜

胡萝卜炒木耳

美式甜辣胡萝卜

胡萝卜拌金针菇

胡萝卜豌豆羹

养血益肝汤

胡萝卜食疗康复妙方 /79

(导读词)

讲述一个胡萝卜代替人参施治穷苦病人的传说
胡萝卜营养价值较高,被日本人美誉为“东方小人参”
每天吃3根胡萝卜,可预防糖尿病、心血管病、癌症等
胡萝卜有强心、降血压、抗炎症、抗过敏、抗肿瘤等作用

芦笋——清热解毒、滋阴抗癌 /82

话说芦笋 /82

芦笋的食疗功效 /84

芦笋是碱性食品,是有效的肾脏清洁剂 /85

芦笋是预防血管硬化、脑出血的佳蔬 /85

芦笋有增强免疫力,防治癌症的功用 /85

芦笋有排毒通便、减肥瘦身的作用 /85

芦笋养生保健美食 /86

茄汁芦笋

鲜奶芦笋

豆豉爆炒芦笋

芦笋炒地栗

蜂乳芦笋

芦笋食疗康复妙方 /88

(导读词)

芦笋被誉为“十大名菜之一”,是一些国宴上必备的菜肴

芦笋营养价值高,素有“蔬菜之王”美称

芦笋中天门冬氨酸等必须的氨基酸,有助于消除人体疲劳

白芦笋可生食,绿芦笋不宜生食

洋葱——健脾和胃、解毒杀虫 /90

话说洋葱 /90

洋葱的食疗功效 /93

洋葱有安神入眠的神奇功效 /93

洋葱有防治哮喘的作用 /93

洋葱是糖尿病患者的康复佳蔬 /93

洋葱是一种最佳防止骨质流失的蔬菜 /93

洋葱有净化血液,防脑卒中、心肌梗死的特效 /94

洋葱是预防胃癌的“高手” /94

洋葱养生保健美食 /94

炆炒洋葱

香辣洋葱丝

鲜奶油烩洋葱

印度酸奶洋葱色拉

洋葱炒肉丝

洋葱营养汤

洋葱食疗康复妙方 /97

(导读词)

古埃及人把洋葱作为神的象征顶礼膜拜

美国将军认为,洋葱可以保证军队旺盛的战斗力

欧美人认为,洋葱能促进激素分泌,提高性欲,延长“性青春”

洋葱营养丰富,素有“菜中皇后”的美称

莲藕——健胃益气、清热凉血 /99

话说莲藕 /99

莲藕的食疗功效 /103

莲藕是抗衰老、祛褐斑的美容佳品 /103

莲藕治疗各种慢性出血症有特效 /103

莲藕是治疗胃纳不佳,食欲不振的佳蔬 /103

莲藕是治疗脾虚泄泻、久泻的良药 /103

莲藕是“益气力,除百病”的滋补品 /103

莲藕养生保健美食 /104

(导读词)

莲藕因有滋补养性,补心益血的功用,曾被钦定为皇家御膳贡品

民间婚庆喜宴上有食莲藕的风俗,有祝愿婚姻美满之意

讲述一个用莲藕治愈北宋宋孝宗皇帝腹泻的传说

烹饪莲藕时忌用铁质器皿,以免引起菜肴发黑,影响菜色

鲜藕冰激凌

鲜藕百合枇杷羹

鲜藕果仁丝

莲藕小排汤

鲜藕大枣汤

莲藕食疗康复妙方 /106

山药——滋肾固精、聪耳明目、强筋骨 /108

话说山药 /108

山药的食疗功效 /111

山药是健脾养胃、助消化的妙方 /111

山药是治疗肾亏遗精、夜尿多的“灵丹” /111

山药具有避免肥胖，保持身材苗条的功用 /112

山药有增强免疫力，防癌抗癌的功效 /112

山药营养保健养生美食 /112

山药茯苓饼

拔丝芝麻山药条

炸山药枣片

山药滋补汤

山药强精汤

山药康复食疗妙方 /114

(导读词)

自古以来山药被视为价廉物美的滋补佳品

冬令用山药与禽肉煲汤喝，汤汁鲜美，且有良好的补益效果

山药营养价值高，为不燥不腻、补虚之要品

民间用山药煮粥或用冰糖煨熟后服用，对慢性病有良好的疗效

医学研究发现，山药具有镇静作用，可治疗肝昏迷

荸荠——清热解毒、消食除胀 /116

话说荸荠 /116

荸荠的食疗功效 /119

荸荠具有抗菌、抗病毒的功效 /119

荸荠有清热润肺、生津化痰的功用 /119

荸荠是治疗尿路感染的“妙方” /120

荸荠有排毒滑肠、防治便秘的作用 /120

荸荠有防治癌症的功效 /120

荸荠养生保健美食 /120

荸荠炒蘑菇

荸荠炒肉片

荸荠豆苗汤

荸荠山芋汤

荸荠慈姑汤

荸荠食疗康复妙方 /122

(导读词)

荸荠在广州有“泮塘五秀”之美称

传说宋太祖赵匡胤南征北战时，带一筐荸荠，既解渴又充饥

荸荠又称“地栗”与栗子有类似的滋补功用，北方人视为“江南人参”

冰糖葫芦就是用荸荠和冰糖做的，外脆里嫩，清甜爽口

用荸荠生食、榨汁前一定要用沸水烫泡，以免引起食物中毒

土豆——健脾和胃、强身益肾 /125

话说土豆 /125

土豆的食疗功效 /128

土豆是养胃健脾,治慢性胃痛的良药 /129

土豆有调节酸碱平衡、美容抗衰的作用 /129

土豆是瘦身降脂、保持健美身材的佳品 /129

土豆是预防脑中风的佳蔬 /130

土豆是排毒通便,防治便秘的“妙方” /130

土豆养生保健美食 /130

炸芝麻土豆条

辣椒炒土豆丝

榨菜炒土豆丝

豆皮素肉卷

土豆烩牛肉

土豆食疗康复妙方 /133

(导读词)

土豆花朵美丽典雅,曾是欧洲的宫廷里时髦的花卉

讲述二次世界大战中,美国海军用土豆“击沉”日本潜艇的传说

土豆营养全面、结构合理,可称为“十全十美的食物”

土豆不易保存,如发现腐烂、发芽应予禁食,以免食物中毒

竹笋——清热化痰、养肝明目 /135

话说竹笋 /135

竹笋的食疗功效 /138

竹笋是减肥瘦身的佳蔬 /138

竹笋有降低胆固醇、排毒通便的功用 /139

竹笋有增强免疫力、预防结肠癌作用 /139

竹笋养生保健美食 /139

清炒春笋

芥末拌三笋

葱油拌双笋

冬笋炒鸡丝

腌笃鲜

竹笋食疗康复妙方 /142

(导读词)

我国民间有一个“孟宗说竹,寒冬出笋”的孝子传说

新鲜竹笋要带壳存放,否则会失去其原来的清鲜香味

竹笋的蛋白质含量是山药和土豆的1~3倍,为根茎类蔬菜之冠

竹笋含草酸较多,尿路结石、肾结石、胆道结石患者不宜多吃

莴笋——利五脏、通经脉、坚筋骨 /144

话说莴笋 /144

莴笋的食疗功效 /147

莴笋安神镇静,治失眠有良效 /147

莴笋是高钾低钠蔬菜,可防治心血管疾病 /147

莴笋有保护肝脏、治疗肝病的作用 /147

莴笋是糖尿病患者的康复佳蔬 /148

莴笋叶营养价值高,防治疾病作用更大 /148

莴笋养生保健美食 /148

香油拌莴笋

麻辣莴笋

莴笋拌鱼腥草

(导读词)

叶用莴笋就是我们常称的“生菜”,由常生吃而得名

莴笋怕咸,不论是生拌,还是炒食,以淡为贵,少放盐才好吃

炒食生菜,大火快炒几秒钟即可,才能保持其鲜嫩爽美的特色

莴笋富含维生素U,对防治胃溃疡有较好的疗效

莴笋中的莴笋苦素,有镇静、镇咳作用,对人体肿瘤有抑制作用

双酱拌生菜

奶油生菜卷

莴笋食疗康复妙方 /150

芋艿——补中益胃、滋肾益肝、添精益髓 /152

话说芋艿 /152

芋艿的食疗功效 /156

芋艿是预防龋齿、骨质疏松的佳蔬 /156

芋艿为碱性食品,有排毒、润肤、乌发的
美容作用 /156

芋艿有增殖免疫球蛋白、防治肿瘤的
功用 /157

芋艿养生保健美食 /157

葱油芋艿

芋艿平菇汤

芋艿老鸭汤

芋艿滋补汤

芋艿栗子芝麻饭

芋艿食疗康复妙方 /159

(导读词)

芋艿是荒年充饥的最好食物

讲述中秋佳节吃芋艿煨毛豆的由来

芋艿中奉化芋艿头最有特色,个大皮薄、肉粉无筋、糯滑可口

教你一个清除芋艿皮的小窍门

菠菜 —— 健脾润燥、滋阴平肝

话说菠菜

菠菜亦称菠棱、波斯草、赤根菜，为藜科植物菠菜的全草。原产于亚洲西南部的伊朗(波斯)和尼泊尔(尼波罗)等国。菠菜在公元前汉代通过丝绸之路传入我国，据刘禹锡在《嘉话录》中云：“菠棱种出自西国，有僧将其子来。”这里所说的西国指的是波斯国，故菠菜又称“波斯菜”。现在，我国各地均有栽培，为常见的蔬菜之一。在冬、春霜雪遍地，缺少鲜菜的季节，菠菜那富有营养的肥绿叶片，粉红色的根茎，备受人们的喜爱。冬、春季采收，除去泥土、杂质，洗净上市，是一种以鲜菜供应市场的绿叶蔬菜。

【典故传说】

相传，清代乾隆皇帝下江南，有一天行至镇江时，阻于暴雨，饥肠辘辘，遂入民舍求食，有一位农妇为他烧一个菠菜豆腐之后，自嫌不足，便将吃剩的半只鱼头凑合着与豆腐一起同烧，勉强盛了一碗。

谁知乾隆皇帝食用后，感到味道十分鲜美，且清淡素雅，觉得胜过御膳宫宴，就问农妇这道菜的名字，农妇不敢答以普通的菠菜、豆腐，就美其名曰：“金镶白玉版，红嘴绿鹦哥。”

乾隆皇帝回京后，常要御膳房烧这道菜，但总感到不如镇江的那一餐味美。后来他再次来镇江，重赏原民舍的那位农妇，并封她为“皇姑”，从此菠菜又得了“皇姑菜”之名。

由此，菠菜豆腐汤成了江南的一道名菜，但这种烧法是不科学的。菠菜中的草酸会与豆腐中的钙相结合成草酸钙，影响人体对钙质的消化吸收。

【诗文欣赏】

菠菜传入我国之后，深受人们的喜爱和赞颂，许多文人墨客留下不少咏菠

菜的佳句。

宋代文学家苏东坡曾写过赞美菠菜的诗：“北方苦寒今未已，雪底菠棱如铁甲，岂知吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁”。

宋代文人刘子翥也写有“金簇因形制，临畦发永叹，时危思擷佩，楚客莫纫兰”的佳句。

清代文人杨恩元在《乡居蔬菜词》中作描写菠菜的《西江月》词中云：“嘴上红瓢一点，身上绿蔓干茎。鲜寒俎荐菠棱，味兴晚菘同永。北地太平车载，南方小用篮盛。最滋血液说医经，化验发明新颖。”生动有趣地表达了菠菜的特点，并从营养保健方面给予了赞美。

【烹饪简介】

菠菜是人们喜食的蔬菜之一，茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，自古以来我国人民一直把菠菜当作上等蔬菜，可凉拌、炒食或做汤。

凉拌菠菜最好用菠菜梗，洗净、切段，沸水焯后用凉开水浸冷后，加入麻酱、芥末、酱油、醋，清香爽口，具有独特的风味。

炒食菠菜前，最好菠菜用沸水焯一下，这样可减少菠菜的草酸含量，有利于人体的健康。因菠菜茎叶都较嫩，炒食时要用大火速炒，如“蒜末菠菜”、“姜汁菠菜”、“芝麻菠菜”等，都是美味的家常菜。

菠菜也是做馅的极好用菜。北京人在谷雨前后菠菜大量上市时，喜欢用它做“菠菜菱”，即菠菜馅。用菠菜烙合子、蒸团子（玉米面）、包子等，以玉米面的“菠菜菱”最富有特点。用虾皮煸锅，放些黄酱，把肉皮煮烂，切丁和菠菜一起拌馅蒸团子，食时蘸芥末、香醋，风味极美。

菠菜和豆腐一起做菜，虽然好吃，但这种吃法不利于健康。因为豆腐中含有较多的钙，遇到菠菜中的草酸会生成草酸钙，不易被人体吸收，长期食用会导致机体缺钙。但如果将菠菜放在开水内煮2~3分钟后捞出，其中80%以上的草酸留在水中，然后再与豆腐同炒或拌，可使其营养物质吸收充分。

选购小窍门

选购菠菜，要选择棵小叶嫩，色泽浓绿，根为红色，干燥不着水，无抽苔开花，无黄烂叶者为佳品。

【营养价值】

菠菜营养价值高,所富含的蛋白质比白菜多1倍,比小麦面粉多2倍;每500克菠菜所含的蛋白质相当于2个鸡蛋的蛋白质含量。菠菜还富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和微量元素等物质。

菠菜中维生素A的含量可以和胡萝卜相比,是白菜的数倍,维生素C的含量比一般蔬菜高,为番茄的3倍,含铁量也十分丰富。维生素C可以促进铁的吸收和利用,因而使铁的吸收率高达50%。故菠菜有补血、养血的作用,对贫血及各种出血者有良好的保健作用。

菠菜还含有糖、氟、芳香苷、 α -生育酚、6-羟甲基蝶啶二酮及微量元素等,这些物质对提高人体新陈代谢功能有良好的效果,其中有些物质还可以促进胰腺的分泌功能,分泌胰岛素,可以帮助消化,亦有治疗糖尿病的作用。此外,菠菜中所含的膳食纤维,有排毒通便作用。

近年来的研究发现,菠菜中含有辅酶Q₁₀,并含有丰富的维生素E,具有抗氧化作用,因而,菠菜具有抗衰老和增强青春活力的作用。

再说,菠菜煮熟后,细软嫩滑,营养物质容易被机体消化吸收,尤其适合婴幼儿、电脑工作者、老弱病多者食用,对人体生长发育,养生保健,预防疾病均大有益处。

【文献记载】

我国历代医学家把菠菜视为治病的良药,并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述,现选录如下。

唐代医学家孟诜在其所撰的《食疗本草》中曰,菠菜“利五脏,通胃肠热,解酒毒。服丹石人食之佳”。

明代著名的医药学家李时珍在其所著的《本草纲目》中言,菠菜“通血脉,开胸隔,下气调中,止渴润燥”。

清代医学家王士雄在其所撰的《随息居饮食谱》中云:“菠薐,开胸隔,通肠胃,润燥活血,大便涩滞及患痔疮人宜食之。”

古代的药物学专著《陆川本草》载,菠菜“入血分,生血,活血,止血,去瘀”。

【适宜应用】

中医学认为,菠菜味甘、性凉,入大肠、胃经,具有利五脏、活血脉、调中

气、补血止血、健脾润燥、滋阴平肝、通利肠胃等功效,适宜于头痛、目眩、风火赤眼、贫血、消化不良、衄血、便血、高血压、消渴、肺结核、便秘、跌打损伤、痔疮等症辅助治疗应用。

现代医学研究发现,菠菜可防治贫血、夜盲症、维生素 C 缺乏病、糖尿病、高血压、便血、便秘等病症。

另据研究发现,菠菜根中所含菠菜皂苷 A 及皂苷 B 具有抗菌活性。

温馨提醒

因菠菜含较多草酸,故凡软骨病、肺结核、肾炎、肾结石者应慎食为宜。

因菠菜性凉滑,故凡脾胃肠虚寒、腹泻者,忌食为宜。婴幼儿、健康人也不宜多食,多食发疮(《医林纂要》)。

菠菜中含较多的草酸,最好烹饪菠菜前,放入沸水中焯一下后捞出,其中 80% 以上的草酸便可除去,再凉拌、炒食,更有利于营养物质充分吸收。食用菠菜后也可吃一些如海带、蔬菜、水果等碱性食品,促进人体对草酸钙溶解而排出,预防结石形成。

菠菜不宜与黄瓜、黄豆、豆腐、牛奶、钙片等食物一起食用,以免影响营养物质的吸收,引起不良反应,并会阻碍人体对钙的吸收,尤其容易形成结石。

菠菜的食疗功效

近几十年来,国内外有关专家运用现代科学技术对菠菜进行了各方面的研究,对其药理研究结果概述如下。

菠菜具有增强抗病力、延缓衰老的功效

据现代药理研究证明,菠菜富含胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、钙、磷、铁、氟、芸香苷、芳香苷、辅酶 Q₁₀、 α -生育酚、6-羟甲基蝶啶二酮等营养成分,能供给人体多种营养物质,能促进少年儿童的生长发育,增进身体健康,促进人体新陈代谢,提高人体免疫力,增加机体预防传染病的能力,加强抗氧化性,延缓