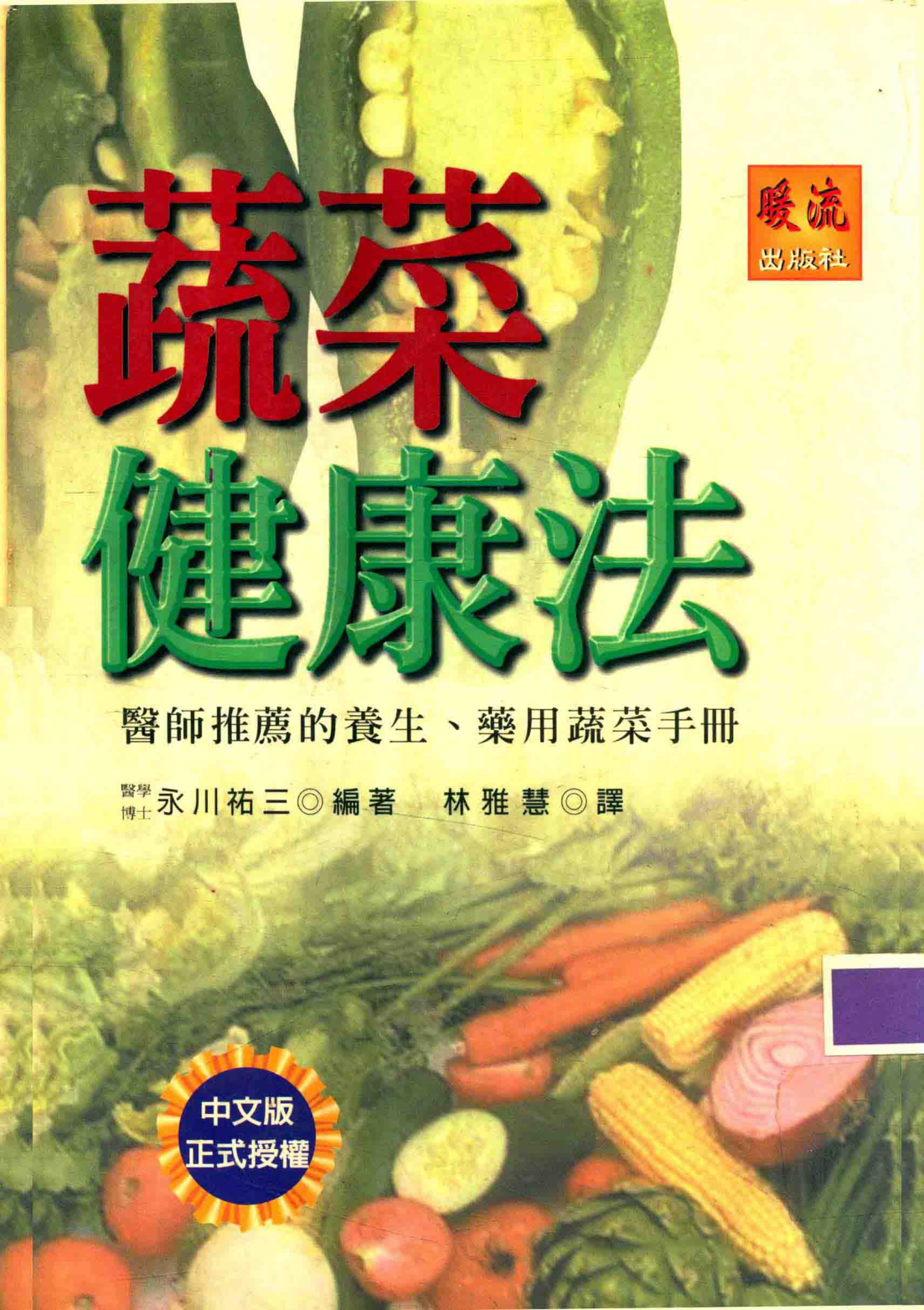




暖流
出版社

蔬菜 健康法

醫師推薦的養生、藥用蔬菜手冊

醫學博士 永川祐三◎編著 林雅慧◎譯

中文版
正式授權

健康系列 256

蔬菜 健康法

醫學博士 永川祐三編著
林雅慧譯

暖流出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

蔬菜健康法／永川祐三編著；林雅慧譯．--
初版．--臺北市：暖流，1999〔民88〕
面；公分．--（健康系列；L256）
含索引
ISBN 957-706-249-0（平裝）

1. 食物治療 2. 果菜類

418.913

88007156

ISHA GA SUSUMERU KUSURI NI NARU YASAI NO JITEN

© SEIBIDO 1998

Originally published in Japan in 1998 by SEIBIDO SHUPPAN CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO and KEIO Cultural Enterprise CO., LTD

版權仲介：京王文化事業有限公司

蔬菜健康法

健康系列L256

1999年6月初版1刷

2001年9月初版5刷

編著者 _____ 永川祐三
譯者 _____ 林雅慧
發行人 _____ 黃根福
出版者 _____ 暖流出版社

231 台北縣新店市中正路538巷6號3樓

郵撥 01592995 號 暖流出版社

電話：(02)8667-2985 傳真：(02)8667-3431

行政院新聞局局版台業字 2090 號

打字及版面設計 _____ 泓茂排版公司

印刷者 _____ 通南印刷公司

定價新台幣 280 元

總經銷：

JAUR YH CULTURE
朝日文化
朝日閱讀·快樂滿足

進退貨地址：北縣中和市橋安街15巷1號7F

TEL：(02) 2249-7714 FAX：(02) 2249-8715

戶名：朝日文化事業有限公司 帳號：19088440

你吃了嗎 每天都要吃三〇〇克 自然的藥劑——蔬菜

自然天成的藥物——蔬菜，能夠讓人們期待的特效成分很多，例如維他命、礦物質、食物纖維等等。爲了充分攝取這些成分，每天最起碼要吃三〇〇克的蔬菜。而且，其中的一〇〇克應該分配給黃綠色蔬菜。

如果持續過著蔬菜不足的飲食生活，對健康來說將成爲一大威脅，即使沒有近憂，也必定產生遠慮。總有一天將會引起身體不適，化成各種病症一一浮現。

相反的，只要每天確實食用蔬菜，必能使代謝系統、神經系統、循環系統等身體的諸多機能運作順暢、正常，健

目錄	
按目的編排的多功能索引	

PART2		PART1	
效用 藥用蔬菜		解說 藥用蔬菜學入門	
了解蔬菜和蔬菜家族的藥效		了解蔬菜之所以能夠做為藥用的理論根據	
蔬菜的種類和蔬菜家族	28	蔬菜是藥王之王！①	18
黃綠色蔬菜	30	維他命的驚人力量	20
淺色蔬菜	62	蔬菜是藥王之王！②	22
芋類	90	令人期待的礦物質神力	24
豆類	98	蔬菜是藥王之王！③	26
種實類	105	將有害物質逐出體外的食物纖維	28
菇類	111	蔬菜是藥王之王！④	30
		蔬菜所含有的機能性物質及特殊成分	32

藥用蔬菜一覽表	4
身體微恙時的蔬菜選法和食用法一覽表	8
想要預防現代文明病時的蔬菜選法和食用法一覽表	10
有益身體健康的基本蔬菜食譜一覽表	12

康狀況也就萬全無虞。

在此同時，罹患感染症和現代文明病的風險也會降低許多。一天所吃下的蔬菜效力固然微薄，但經年累月的累積，就能產生莫大的力量，長久以往，飲食生活中有蔬菜和沒有蔬菜的人，就會出現「如在天堂」和「像似地獄」的天壤之別。

蔬菜和它的家族充滿了未知的成分和生理作用，可說是有益於人體健康的營養寶庫。既然決定每天都要吃下三〇〇克的蔬菜，那麼，為什麼不吃對身體更好、更有用的蔬菜呢？為什麼不用更能夠提高吸收率的調理法讓蔬菜更可口美味呢？本書所提供的正是這方面的實用情報。



PART5	PART4	PART3	
料理	現代文明病	身體狀況・美容	
有益身體健康的 基本蔬菜食譜	預防現代文明病的 蔬菜選法和食用法	身體微恙時的蔬 菜選法和食用法	
藥用蔬菜可以活用 在每天的餐桌上	了解能夠預防現 代文明病的蔬菜	了解藥效—— 對症下「菜」	
燒烤類 186 油炸類 189 燉煮 193 涼拌、醋漬 202 快炒類 210 沙拉類 213 點心類 219 索引 12 ~ 14 頁	癌症／高血壓／動脈硬化／膽固醇過高／血 糖過高／肥胖／肝機能低下／尿酸酸血症、 痛風／腎機能低下／胰臟炎／膽囊炎、膽結 石／骨骼疏鬆症／貧血 索引 10 ~ 11 頁	下雨／便秘／感冒／疲勞倦怠／眼睛疲勞／ 緊張壓力／食欲不振／夏天體力不濟／失眠 ／宿醉／青春痘／黑斑、雀斑／皮膚粗糙／ 頭髮困擾／焦慮不安／體力不足／抽煙過量 ／花粉症／痔瘡／虛冷症／水腫 索引 8 ~ 9 頁	海藻類 114 水果類 118 索引 4 ~ 7 頁

健康系列 256

蔬菜 健康法

醫學博士 永川祐三編著
林雅慧譯

暖流出版社

你吃了嗎 每天都要吃三〇〇克 自然的藥劑——蔬菜

自然天成的藥物——蔬菜，能夠讓人們期待的特效成分很多，例如維他命、礦物質、食物纖維等等。爲了充分攝取這些成分，每天最起码要吃三〇〇克的蔬菜。而且，其中的一〇〇克應該分配給黃綠色蔬菜。

如果持續過著蔬菜不足的飲食生活，對健康來說將成爲一大威脅，即使沒有近憂，也必定產生遠慮。總有一天將會引起身體不適，化成各種病症一一浮現。

相反的，只要每天確實食用蔬菜，必能使代謝系統、神經系統、循環系統等身體的諸多機能運作順暢、正常，健

PART2

效用

藥用蔬菜

了解蔬菜和蔬菜家族的藥效

蔬菜的種類和蔬菜家族	28
黃綠色蔬菜	30
淺色蔬菜	62
芋類	90
豆類	98
種實類	105
菇類	111

PART1

解說

藥用蔬菜學入門

了解蔬菜之所以能夠
做為藥用的理論根據

蔬菜是藥王之王！①	18
維他命的驚人力量	20
蔬菜是藥王之王！②	22
令人期待的礦物質神力	22
蔬菜是藥王之王！③	24
將有害物質逐出體外的食物纖維	24
蔬菜是藥王之王！④	26
蔬菜所含有的機能性物質及特殊成分	26
一天當中該怎麼吃，才能完全發揮蔬菜的力量呢？	16
使蔬菜發揮藥效的選購方法及食用方法	18

目錄

按目的編排的多功能索引

藥用蔬菜一覽表	4
身體微恙時的蔬菜選法和食用法一覽表	8
想要預防現代文明病時的蔬菜選法和食用法一覽表	10
有益身體健康的基本蔬菜食譜一覽表	12

康狀況也就萬全無虞。

在此同時，罹患感染症和現代文明病的風險也會降低許多。一天所吃下的蔬菜效力固然微薄，但經年累月的累積，就能產生莫大的力量，長久以往，飲食生活中有蔬菜和沒有蔬菜的人，就會出現「如在天堂」和「像似地獄」的天壤之別。

蔬菜和它的家族充滿了未知的成分和生理作用，可說是有益於人體健康的營養寶庫。既然決定每天都要吃下三〇〇克的蔬菜，那麼，為什麼不吃對身體更好、更有用的蔬菜呢？為什麼不用更能夠提高吸收率的調理法讓蔬菜更可口美味呢？本書所提供的正是這方面的實用情報。



PART5	PART4	PART3	
料理	現代文明病	身體狀況・美容	
有益身體健康的 基本蔬菜食譜	預防現代文明病的 蔬菜選法和食用法	身體微恙時的蔬 菜選法和食用法	
藥用蔬菜可以活用 在每天的餐桌上	了解能夠預防現 代文明病的蔬菜	了解藥效—— 對症下「菜」	
燒烤類……………186 油炸類……………189 燉煮……………193 涼拌、醋漬……………202 快炒類……………210 沙拉類……………213 點心類……………219 索引……………12~14頁	癌症／高血壓／動脈硬化／膽固醇過高／血 糖過高／肥胖／肝機能低下／高尿酸血症、 痛風／腎機能低下／胰臟炎／膽囊炎、膽結 石／骨骼疏鬆症／貧血 索引……………10~11頁	下痢／便秘／感冒／疲勞倦怠／眼睛疲勞／ 緊張壓力／食欲不振／夏天體力不濟／失眠 ／宿醉／青春痘／黑斑、雀斑／皮膚粗糙／ 頭髮困擾／焦慮不安／體力不足／抽煙過量 ／花粉症／痔瘡／虛冷症／水腫 索引……………8~9頁	海藻類……………114 水果類……………118 索引……………4~7頁

南瓜

預防癌症、感冒、貧血／強化黏膜／改善便秘

30 頁

羅蔔嬰

預防雀斑、黑斑／增進食欲／促進消化／消除疲勞

32 頁



蒜苔

滋養強壯／消除疲勞／改善虛冷症／預防癌症

33 頁

綠蘆筍

消除疲勞／增強體力／預防高血壓、神經症

34 頁

西洋菜

促進消化／增進食欲／消除胃脹／預防口臭

35 頁

小松菜

預防癌症、骨骼疏鬆症／消除焦慮

36 頁

彩葉萵苣

預防缺鐵性貧血／預防高血壓／強化黏膜

37 頁

四季豆

消除疲勞／預防動脈硬化、血栓／改善肝機能

38 頁

豌豆

預防癌症／強化免疫力／預防雀斑、黑斑

39 頁



沙拉菜

預防貧血／改善皮膚粗糙、便秘／預防感冒

40 頁

紫蘇葉

預防癌症／強化免疫力／增進食欲／預防中毒

41 頁

茼蒿

預防癌症／強化免疫力／預防感冒／改善貧血

42 頁

塌棵菜

預防及改善感冒／強化免疫力／預防骨骼疏鬆症

43 頁

青江菜

預防骨骼疏鬆症／促進骨骼形成／消除疲勞

44 頁

莢

增進食欲／消除疲勞／預防口內炎／改善貧血

45 頁

番茄

改善肝機能／預防高血壓、肝癌／防止皮膚粗糙

46 頁

青花菜

預防癌症／改善肝機能／消除疲勞／預防貧血

56 頁

韭菜

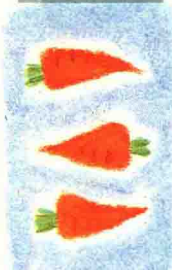
消除疲勞／增強體力／預防感冒／改善虛冷症

48 頁

胡羅蔔

預防癌症／強化免疫力、抵抗力／預防動脈硬化

50 頁



香芹

預防動脈硬化、肝癌／增進食欲／預防貧血

52 頁

青椒

改善雀斑、黑斑／消除疲勞／預防癌症

54 頁



葉萵苣

預防癌症／預防高血壓／預防及改善動脈硬化

61 頁

鴨兒芹

增進食欲／消除胃脹、胃酸過多／預防感冒

60 頁



苜蓿

抗壓力／消除肩膊酸痛／消除疲勞／美肌效果

62 頁

菠菜

預防癌症／預防貧血／預防及改善感冒

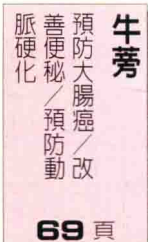
58 頁



無菁

促進消化／預防
癌症、骨骼疏鬆
症／改善便秘

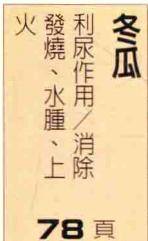
63 頁



牛蒡

預防大腸癌／改
善便秘／預防動
脈硬化

69 頁



冬瓜

利尿作用／消除
發燒、水腫、上
火

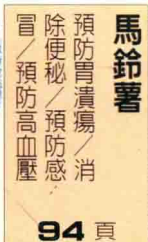
78 頁



大白菜

整腸作用／利尿
作用／預防感冒
／預防大腸癌

86 頁



馬鈴薯

預防胃潰瘍／消
除便秘／預防感
冒／預防高血壓

94 頁

花椰菜

消除壓力／預防
癌症／美肌效果
／預防感冒

64 頁

大黃瓜

增進食欲／防止
老化／改善便秘

71 頁

茄子

改善上火／預防
高血壓／增進食
欲

80 頁

結球高苣

增進食欲／改善
便秘／預防肥胖

87 頁

山藥

改善虛弱體質／
滋養強壯／恢復
體力

96 頁

菊花

消除失眠／增進
食欲／消除頭
痛、暈眩、上火

65 頁

芹菜

預防癌症／強化
黏膜／增進食欲
／消除疲勞

72 頁

苦瓜

預防癌症／改善
肝機能／消除壓
力及體力不濟

81 頁

豆芽菜

改善皮膚粗糙／
消除壓力、便秘
／降低尿酸值

88 頁

紅豆

消除水腫／預防
高血壓／消除便
秘／消除疲勞

98 頁

高麗菜

預防胃炎、胃潰
瘍／改善肝機能
／改善便秘

66 頁

蘿蔔

促進消化／預防
癌症、胃潰瘍／
止咳化痰

74 頁

蒜頭

消除疲勞／預防
動脈硬化／改善
膽固醇值

82 頁

地瓜

預防大腸癌／消
除便秘／預防高
血壓、動脈硬化

90 頁

豇豆

消除便秘／預防
大腸癌、動脈硬
化／消除疲勞

99 頁

小黃瓜

增進食欲／利尿
作用／消除發
燒、水腫、上火

68 頁

洋蔥

預防動脈硬化、
血栓／鎮靜神經
／改善高血壓

76 頁

蔥

改善虛冷症、低
血壓／緩和感冒
症狀／消除肩酸

84 頁

青芋

預防胃病／消除
便秘／預防高血
壓／消除疲勞

92 頁

毛豆

改善肝機能／強
化血管／消除便
秘／強化肌膚

100 頁



杏仁果
防止老化／改善便秘／改善膽固醇值

106 頁

花生
消除疲勞／預防動脈硬化／美肌作用／預防宿醉

105 頁

小扁豆
預防癌症／強化免疫力／改善便秘／預防感冒

104 頁

大豆
預防動脈硬化、腦中風、高脂血症／預防癌症

102 頁

蠶豆
消除疲勞／改善肝機能／預防貧血／改善便秘

101 頁

香菇
預防動脈硬化、高血壓／改善膽固醇值

112 頁

木耳
消除便秘／預防大腸癌／預防骨節疏鬆症

111 頁

松子
預防肌膚粗糙／防止老化／預防動脈硬化、貧血

110 頁

芝麻
預防動脈硬化／改善高脂血症／防止老化

109 頁

核桃
防止老化、動脈硬化／改善高脂血症／恢復體力

108 頁

腰果
預防動脈硬化、心肌梗塞、高脂血症／消除疲勞

107 頁

裙帶菜
預防大腸癌／改善動脈硬化／預防便秘

117 頁

羊栖菜
預防骨節疏鬆症及大腸癌／改善貧血／消除肥胖

116 頁

海苔
預防癌症／預防骨節疏鬆症／改善高血壓、貧血

115 頁

海帶
降血壓／預防骨節疏鬆症／改善便秘／強化骨骼

114 頁



金針菇
防止肥胖／改善神經疲勞／消除疲勞／消除便秘

113 頁



無花果
促進消化／整腸作用／消除便秘／預防宿醉

121 頁

草莓
美肌效果／消除壓力／預防癌症／預防感冒

120 頁



鰻梨
預防癌症、動脈硬化／美肌／強化黏膜的抵抗力

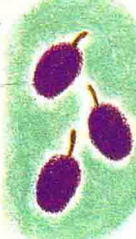
119 頁

柿子
預防感冒／利尿作用／消除宿醉

118 頁

梨子
消除上火／發燒時的水分補給／紓解喉嚨發炎

126 頁



葡萄柚
增進食欲／改善皮膚粗糙／消除壓力

125 頁

奇異果
預防大腸癌／消除便秘／促進消化／美肌效果

124 頁

柳橙
消除疲勞／改善肝機能／增進食欲／消除壓力

123 頁

蜜柑
預防高血壓、腦溢血／消除便秘／消除疲勞

122 頁

西洋梨

增進食欲／預防
高血壓／食欲不
振時的熱量補給

127 頁

鳳梨

促進消化／消除
胃脹／改善便秘
／消除疲勞

128 頁

百香果

預防癌症／預防
高血壓／消除疲
勞／增進食欲

129 頁

香蕉

消除疲勞／滋養
強壯／預防高血
壓／熱量補給

130 頁

木瓜

改善皮膚粗糙／
消除疲勞／消除
胃脹／促進消化

132 頁

葡萄

消除疲勞／預防
動脈硬化／預防
血栓

133 頁

李子

增進食欲／消除
疲勞／改善肝機
能／消除便秘

134 頁

桑子

改善皮膚粗糙／
預防癌症／抑制
老化／預防貧血

135 頁

藍莓

預防癌症／改善
視力／抑制細胞
老化

136 頁

桃子

增進食欲／消除
疲勞／預防高血
壓／補充體力

137 頁

蘋果

改善便秘／緩和
下痢／預防高血
壓、動脈硬化

138 頁

檸檬

改善皮膚粗糙／
消除疲勞和壓力
／改善肝機能

140 頁

本書編著者介紹

永川祐三，御茶水女子大學保健管理中心所長，該校人類文化研究所生活科學組專任教授，1968年東京大學醫學院醫學系畢業，1969年擔任東京大學醫學院附屬醫院老人病科醫師，1993年起任現職迄今。內科醫師、醫學博士、日本內科學會認定醫師、日本老人醫學會認定醫師、日本循環器學會認定循環器專科醫師、日本糖尿病學會認定醫師、日本老人醫學會評議員、日本動物細胞工學會評議員，主要著作有《1993年醫學及食品》《治病者吃的食物事典》等。

身體微恙時的蔬菜選法和食用法一覽表

下痢

●飲食的重點

- ・利用少油調理法烹調較易消化食物。
- ・不讓腹部受涼，應食用溫熱的食物。
- ・補充水分。

●蔬菜選法和食用法

- ・避免食物纖維過多的食物。
- ・煮到柔軟，連汁一起食用，如湯類等。

142頁

感冒

●飲食的重點

- ・注意維他命A是否不足。
- ・充分攝取維他命C
- ・食用容易消化的溫熱料理。

●蔬菜選法和食用法

- ・用油烹調含β胡蘿蔔素黃綠色蔬菜。
- ・多吃具溫熱效果的蔥、洋葱、蘿蔔等。

144頁

便秘

●飲食的重點

- ・多攝取食物纖維、維他命C。
- ・多補充水分。
- ・一日三餐需正常、規律。

●蔬菜選法和食用法

- ・燉煮牛蒡、蓮藕等根菜類蔬菜。
- ・水果配上優格食用。

143頁

疲勞倦怠

●飲食的重點

- ・注意維他命A、B₁是否不足。
- ・充分攝取維他命C
- ・多吃含有硫化芳基的食品。

●蔬菜選法和食用法

- ・把含有豐富維他命C的水果當點心吃
- ・醋漬山藥可提高維他命B₁效果。
- ・用香味蔬菜做佐料。

145頁

眼睛疲勞

●飲食的重點

- ・注意維他命A是否不足。
- ・充分攝取維他命C
- ・適量食用富含維他命E的種實類。

●蔬菜選法和食用法

- ・黃綠色蔬菜加油脂烹調。
- ・種實搭配蔬菜做沙拉或涼拌菜。
- ・多吃湯青菜。

146頁

緊張壓力

●飲食的重點

- ・充分攝取維他命C。
- ・攝取充足的鈣質。

●蔬菜選法和食用法

- ・食用水煮小松菜等。
- ・將數種蔬果組合在一起煮麵或配飯。

147頁

食欲不振

●飲食的重點

- ・利用香味和辛辣味刺激食欲。
- ・調味盡量清淡。
- ・選擇易消化食品。

●蔬菜選法和食用法

- ・用芹菜、鴨兒芹做沙拉。
- ・利用柑橘類做醋拌菜。
- ・用山椒等做調味料。

148頁

夏天體力不濟

●飲食的重點

- ・攝取維他命B群、C。
- ・利用香味蔬菜增進食欲。
- ・早餐一定要確實。
- ・選擇易消化食品。

●蔬菜選法和食用法

- ・可用夏季蔬菜做成的沙拉當早餐
- ・多用薑等做佐料。

149頁

失眠

●飲食的重點

- ・攝取充足的鈣質。
- ・食用不具刺激性的食物。
- ・利用具有鎮靜功效的香味。

●蔬菜選法和食用法

- ・用油炒青菜或做奶汁青菜。
- ・青菜搭配乾香菇烹調。

150頁

宿醉

●飲食的重點

- ・充分補給維他命C
- ・選擇容易消化的食品。
- ・食用含有消化酵素的蔬菜。

●蔬菜選法和食用法

- ・將蘿蔔、山藥磨泥生吃。
- ・將水分多、具酸味的水果榨汁飲用。

151頁

青春痘

●飲食的重點

- 充分攝取食物纖維。
- 避免食用高脂肪、高糖分的食物。
- 充分攝取維他命C。

●蔬菜選法和食用法

- 利用蔬菜和乾燥的豆類。
- 用菇類、海藻類煮湯。

152頁

黑斑、雀斑

●飲食的重點

- 充分攝取維他命A、C、E。
- 避免食用果糖過多的食品。
- 充分攝取維他命B群。

●蔬菜選法和食用法

- 用青菜和堅果類做涼拌菜。
- 用豆腐、芝麻拌青菜、胡蘿蔔。

153頁

肌膚粗糙

●飲食的重點

- 攝取維他命A。
- 充分攝取維他命B₂和蛋白質。
- 充分攝取維他命C。

●蔬菜選法和食用法

- 用油調理黃綠色蔬菜。
- 黃綠色蔬菜搭配魚、肉和堅果類烹調。

154頁

頭髮困擾

●飲食的重點

- 補充蛋白質及礦物質。
- 充分攝取維他命A、B₂、B₆。

●蔬菜選法和食用法

- 用起司調理黃綠色蔬菜和魚貝類。
- 用芝麻拌青菜食用。
- 用海藻、紫蘇葉做沙拉。

155頁

焦慮不安

●飲食的重點

- 強化鈣質。
- 充分攝取維他命D。
- 充分攝取維他命C。

●蔬菜選法和食用法

- 炒食小松菜或煮湯。
- 用乾香菇煮湯或燉食。

156頁

體力不足

●飲食的重點

- 充分攝取維他命B₁。
- 確保一日三餐的熱量攝取量。
- 食用富含黏蛋白、有黏液的食物。

●蔬菜選法和食用法

- 用芝麻、花生做涼拌菜。
- 榨山藥汁。

157頁

抽煙過多

●飲食的重點

- 每餐都要攝取維他命C。
- 充分攝取維他命A。

●蔬菜選法和食用法

- 炒食青菜、青花菜或做沙拉。
- 飯後食用草莓、柑橘類的水果。

158頁

花粉症

●飲食的重點

- 攝取富含胡蘿蔔素的食物。
- 不要攝取過量的脂肪。

●蔬菜選法和食用法

- 煎、煮或油炸胡蘿蔔、南瓜。
- 青菜搭配肉類料理食用或煮湯。

159頁

痔瘡

●飲食的重點

- 攝取充分的食物纖維和水分。
- 控制刺激物的攝取。

●蔬菜選法和食用法

- 燉煮根菜類。
- 用菇類、海藻類做沙拉或涼拌菜。
- 煮芋類、大豆或乾物。

160頁

虛冷症

●飲食的重點

- 充分攝取維他命B群、C、E和鐵質。
- 食用能溫暖身體的食品。

●蔬菜選法和食用法

- 燉根菜類食物。
- 煮大豆、乾蘿蔔絲。
- 煮湯時攪入薑烹調。

161頁

水腫

●飲食的重點

- 控制鹽分和水分。
- 攝取鉀質。

●蔬菜選法和食用法

- 用香料和香味蔬菜代替食鹽。
- 選購新鮮蔬菜，做低鹽烹調。

162頁

想要預防現代文明病時的蔬菜選法和食用法一覽表

癌症

●飲食的重點

- 充分攝取維他命A、C、E。
- 充分攝取食物纖維
- 不要過量攝取鹽分、脂肪和酒精。

●蔬菜選法和食用法

- 加熱調理黃綠色蔬菜，並充分攝取。
- 用海藻類煮味噌湯。

164頁

動脈硬化

●飲食的重點

- 不要攝取過多的動物性脂肪。
- 攝取食物纖維。
- 攝取均衡的維他命和礦物質。

●蔬菜選法和食用法

- 做海藻沙拉。
- 低鹽調理菇類食品。
- 組合多種蔬菜食用。

168頁

膽固醇過高

●飲食的重點

- 攝取食物纖維。
- 不要攝取過多的動物性脂肪。
- 食用含有亞麻油酸、次亞麻油酸的食品。

●蔬菜選法和食用法

- 用海藻、菇類煮湯、做沙拉。
- 食用大豆食品。
- 用水果做點心。

170頁

高血壓

●飲食的重點

- 控制鹽分的攝取，調味宜淡。
- 攝取高鈣食品。
- 充分攝取食物纖維

●蔬菜選法和食用法

- 選用新鮮蔬菜。
- 和味道甘濃的魚貝類一起食用。
- 用海藻類、芋類煮味噌湯。

166頁



血糖過高

●飲食的重點

- 減少熱量、糖分的攝取。
- 攝取食物纖維。
- 充分補充礦物質。

●蔬菜選法和食用法

- 利用少油的調理法。
- 用低鹽等調新鮮蔬菜。
- 用低鹽等調海藻類。

172頁

肥胖

●飲食的重點

- 攝取低脂、低熱量的食品。
- 攝取食物纖維。
- 減少鹽分、糖分的使用，調味宜淡。

●蔬菜選法和食用法

- 糖質較多的蔬菜要節制攝取。
- 用菇類、海藻煮湯。

174頁



肝機能低下

●飲食的重點

- 充分攝取蛋白質。
- 充分攝取礦物質。
- 攝取食物纖維。
- 充分攝取維他命C。

●蔬菜選法和食用法

- 食用大豆、大豆製品。
- 煮青菜湯。
- 生吃蕃茄。





高尿酸血症、痛風

●飲食的重點

- 避免攝取動物性脂肪。
- 控制鹽分的攝取。
- 不要攝取過量的蛋白質。
- 攝取食物纖維。

- 蔬菜選法和食用法
- 煮美味可口的大豆、大豆製品。
- 用新鮮的蔬菜煮少油、低鹽的蔬菜湯。

178頁

腎機能低下

●飲食的重點

- 蛋白質的攝取不可太過亦不可不足。
- 確保熱量。
- 控制鹽分的攝取。
- 避免食用刺激物。

- 蔬菜選法和食用法
- 適量用油，使黃綠色蔬菜更可口。
- 利用香味蔬菜補強味道過淡的不足。

179頁



胰臟炎

●飲食的重點

- 避免食用脂肪過多的食品。
- 食用容易消化的食品。
- 避免食用具刺激性的食品。

- 蔬菜選法和食用法
- 蔬菜加熟調理可增加食用量。
- 豆類去皮後煮軟食用。

180頁

膽囊炎、膽結石

●飲食的重點

- 控制脂肪的攝取。
- 充分攝取食物纖維。
- 避免食用膽固醇含量過高的食物。

- 蔬菜選法和食用法
- 活用高湯的甜味煮湯。
- 豆去皮、薯去筋，煮軟後食用。

181頁

骨骼疏鬆症

●飲食的重點

- 設法充分攝取鈣質。
- 攝取維他命D。
- 設法充分攝取蛋白質。

- 蔬菜選法和食用法
- 大量食用含高鈣的蔬菜。
- 菇類搭配乳製品食用。

182頁

貧血

●飲食的重點

- 充分補充鐵質。
- 充分攝取維他命C。
- 攝取足夠的蛋白質。

- 蔬菜選法和食用法
- 蔬菜和魚貝類、肝臟類食物同炒。
- 水煮香芹或做沙拉。

184頁



有益身體健康的基本蔬菜食譜一覽表

燒烤類

奶汁烤菜
花椰菜焗鮭魚

●應用

蕪菁、青花菜、蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜

186頁

起司烤菜
起司南瓜

●應用

茄子、青花菜、馬鈴薯

187頁

糖烤
芝麻洋蔥肉餅(味噌口味)

●應用

蔥、茄子、青椒、四季豆、金針菇

188頁

油炸類

起司口味
起司炸南瓜

●應用

青花菜、馬鈴薯、蘑菇

189頁

拌麵粉油炸
胡蘿蔔炸魷仔魚

●應用

蒿青、洋蔥、牛蒡、茼蒿

190頁

裹太白粉油炸
香酥地瓜夾

●應用

蓮藕、竹筍、茄子、南瓜、香菇

191頁

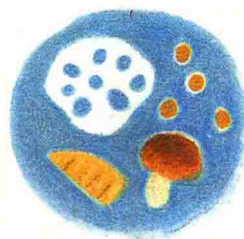
裹麵衣油炸
炸松子香菇

●應用

草菇、四季豆

192頁

燉煮



水煮
水煮油菜豆腐皮

●應用

菠菜、茼蒿、小松菜、裙帶菜、白菜

193頁

韓式煮食

韓國式蘿蔔燉牛肉

●應用

馬鈴薯、牛蒡、茄子

194頁

山椒口味
山椒煮牛蒡

●應用

竹筍、蓮藕、胡蘿蔔、海帶、乾香菇

195頁

蒸蛋料理
豬肉蒸蔥蛋

●應用

菠菜、洋蔥、豌豆、茄子

196頁

奶油煮
奶油煮胡蘿蔔洋蔥

●應用

高麗菜芽、芹菜、花椰菜、草菇、蕪菁

197頁