

食物营养的白皮书

健康食谱



稀特蔬菜



刘彦国 编著

金海豚



军事谊文出版社

药食同源的辨证法

健康食谱

稀世珍采

江苏工业学院图书馆
藏书章

刘彦国
编著

金海豚饮食好健康

 军事谊文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

稀特蔬菜健康食谱 / 刘彦国编著. —北京: 军事谊文出版社, 2006.1

(金海豚饮食好健康)

ISBN 7-80150-536-0

I. 稀… II. 刘… III. 蔬菜—食物养生—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 150124 号

金海豚饮食好健康

稀特蔬菜健康食谱

刘彦国 编著

军事谊文出版社

(北京安定门外黄寺大街乙 1 号 邮编:100011)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

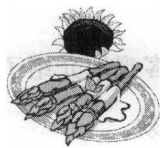
2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 48

字 数 800 千字

ISBN 7-80150-536-0/Z·2

全套定价: 112.80 元



前 言

随着人民生活水平的日益提高,对饮食的需求已从量的满足,转向对质的重视。餐桌上的肴膳日益丰富,加之人们健康意识的增强,越来越多的人开始追求稀田野味,使食品向天然、粗糙、低热量、符合原物等方面发展。稀特蔬菜,今天又以新的姿态走向人们的餐桌,备受食者喜爱。

饮食疗法一直是祖国医学宝贵遗产的重要组成部分,有悠久的历史。民间广为流传着“医食同源”、“药补不如食补”的医学名言,在一定程度上反映了人们的实践体会,说明通过摄取可口食物,能实现摄生自养,防病治病,达到延年益寿的目的。而稀特蔬菜用于食物,具有十分明显的滋补养生的功效。面对市场上五彩缤纷,形状各异的新、稀、特蔬菜,如何选购,如何烹调,做到医食同源,一直是人们共同关心的问题。

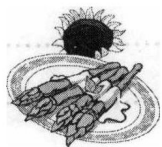
编著者对稀特蔬菜情有独钟,百食不厌,并对其进行了研究,设计了一些烹制方法。在编著该书的过程中,参考了历代有关文献和国内外美食家们的烹调经验,对稀特蔬菜产地、形状、营养成分、药用性能等进行了总结,将我国中医药的观点和现



目录

代医学研究的新成果融为一体,全面、系统、客观地介绍了各种
稀特蔬菜养生滋补制作方法和防病治病的功效。

限于编著者水平,不足之处在所难免,敬请读者指正。



目录 Contents

上篇 稀特蔬菜与食疗

中华食疗保健漫谈

中药与食疗保健	2
食物是最好的药物	3
传统药膳的起源与演变	5
食疗歌	6
食补注意事项	7

稀特蔬菜常识

什么是珍稀蔬菜	9
时尚饮食——野菜上餐桌	12
亦菜亦药齿颊留香	13
野菜功效知多少	16
珍菜好吃有讲究	17

下篇 稀特蔬菜保健食谱

传统珍品

灵芝	20
----------	----



猴头	22
黄精	25
何首乌	33

亦花亦菜

玫瑰花	40
仙人掌	44
芦荟	49
野菊花	51
野蔷薇	57
槐花	59
榆钱	67
蒲公英	72
木槿花	80

野菜也美味

清明菜	83
车前草	85
紫菜	97
草菇	101
苜蓿	104
野韭菜	106
鱼腥草	109

马齿苋	118
-----------	-----

保健佳品

薇菜	127
----------	-----

茵陈蒿	131
-----------	-----

益母草	138
-----------	-----

东风菜	146
-----------	-----

水芹菜	148
-----------	-----

天门冬	151
-----------	-----

玉竹	155
----------	-----

蕨菜	162
----------	-----

夏枯草	165
-----------	-----

石耳	170
----------	-----

紫苏	174
----------	-----

地耳	179
----------	-----

西洋菜	184
-----------	-----

北沙参	190
-----------	-----

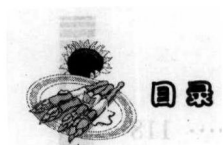
四时佳蔬

香菇	195
----------	-----

口蘑	200
----------	-----

银耳	207
----------	-----

山药	214
----------	-----



黑木耳	223
芥菜	227
莼菜	240
马兰头	251
罗勒	256

上篇

稀特蔬菜与食疗





中华食疗保健漫谈



★ 中药与食疗保健

食疗即饮食疗法,或称食物治疗,具体来讲,是应用食物来强身养生,防治疾病。由于有不少食物也是中药,我国历来就有“药食同源”的说法,故人们往往在日常饮食中喜欢加入一些有中药特效的食物,即将药疗与食疗一起应用来进行保健养生的。

食疗保健自古有之,我国食疗已有数千年的历史,先秦西周的《周礼》一书,曾把医学分为疾医、食医、疡医和兽医四科。其中食医即食疗。在这三千多年的漫长时间中,食疗的发展没有间断过,它不仅为防治疾病积累了丰富的宝贵经验,也为养生保健提供了许多有用的医案。

因为中药是在中医基础理论指导下,结合药物的性味、归经理论辨证使用的,因而食物亦有性味和归经。与现代医学“营养学”观点不同的是中医对食物营养保健的评价同样是要在中医基础理论指导下,是按食物的形、色、气、味对人体脏腑及致病因素的作用,即按食物的性味及归经特点进行综合分析。比如使用同一食物,因人的不同体质,不同年龄可以表现出不同的营养保健价值。例如雪梨是一种水果食物,也是一种中药,现代医学从它所含有的维生素、微量元素和糖、酸等来评价其营养保健价值。而中医学则从其性



味和归经评价其营养保健价值。同时,中医是从整体观念分析食物的营养保健价值的。因此,在了解食物性味、归经和人的体质的基础上,还要结合天时地利的变化去选择食物。

★ 食物是最好的药物

当今世界崇尚回归自然。以食防病、治病的思想受到西方科学界的广泛关注,“营养药理学”、“营养医学”已形成新的学科。

食物是否是最好的药物?

美国儿科学会专业杂志《儿科学》曾报道,美国政府组织的一项从 1991 年开始的、对 8000 多对母婴的调查研究发现,补充多种维生素药剂可能会增加儿童食物过敏和患哮喘的危险。

美国近半数的孩子刚刚会走路就开始吃各种维生素药剂,并习惯将维生素添加在婴儿奶粉中,从而造成大量 3 岁婴儿由于摄取多种维生素而患食物过敏症的危险明显增加。

同任何药物一样,维生素吃多了也会产生副作用。此外,人工合成的维生素 C 等成分相对而言是不稳定的(维生素 C 药片放久了颜色会变黄就是由于其不断降解),而蔬菜、水果中含的维生素 C 就要稳定得多。毫无疑问,从蔬菜、水果等食物中摄取维生素要比吃药片安全、合理得多。

一位美国保健和营养学界权威人士说:“在大多数人看

★ ★

★ ★

★ ★

★

★

★

★ ★

★

★ ★

★

★

★

★
3



来,实验室中精心研制出来的大大小小的药片才是治疗我们身上大疾小恙的灵丹妙药。但事实并非如此,现在越来越多的科学家正致力于开发和研究另一种大相径庭的药用资源——这就是每日随餐摄取的食物。”食物不像化学合成药物那样有副作用,而且它能维持机体的平衡并促进健康。

中国自古以来的“滋补养生膳”,就是根据人体健康状况,同时利用食物具有的药效,用包括蔬菜、谷物、肉类在内的各种食物补充和调节人体营养平衡。如迄今仍在应用的、著名的“当归生姜羊肉汤”一方就收载在汉代名医张仲景所著的《金匱要略》一书中。中医说羊肉效同人参,到最近几年谜底才得以揭开,原来是羊肉中含有大量左旋肉碱(2.1克/千克),而其他肉类中则很少(牛肉含0.64克/千克,猪肉只有0.3克/千克)。左旋肉碱是一种新发现的营养物质,有19个国家已将其作为婴幼儿营养品的添加剂。2000多年前,古代中华民族的先贤,就认识到了羊肉的食疗功效,由此不难体会“传统食疗”博大精深的科学内涵。

根据中医学的观点,食物的客观效果与中药药物有相似之处,历代《本草》等古代药典也记载了各种食物的性、味、归经、功能和主治。明代李时珍完成的《本草纲目》共52卷、收集了1,898种天然药物,其中食物占了相当大的比例;还详细记述了各种食物的性质、药效、适应证、禁忌、用量和用法。《本草纲目》在江户时代早期传入日本。受其影响而出版的《本朝食鉴》,成为日本普及药食同源思想的基础。



 传统药膳的起源与演变

人类的祖先为了生存需要,不得不在自然界到处觅食,久而久之,也就发现了某些动、植物不但可以充饥,而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段,人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。正是基于这样一种情况,中国的传统医学才说“药食同源”。现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物。现代民族学也发现了一些处于原始时代的民族会烹制药用食品。这些都证明药膳确实可以说起源于人类的原始时代。当然,这种原始的药膳雏形,还不能说是真正的药膳。那时人们还不是自觉地利用食物的药性,真正的药膳只能出现于人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么真正意义的药膳在我国究竟起源于何时,又是如何发展演变的呢?在我国自文字出现以后,甲骨文与金文中就已经有了“药”字与“膳”字。而将药字与膳字联起来使用,形成“药膳”这个词,则最早见于《后汉书·列女传》。其中有:“母亲调药膳思情笃密”这样的字句。以后,在《宋史·张观传》还有“早起奉药膳”的记载。这些记载证明,至少在一千多年前,我国已出现药膳其名,而在“药膳”一词出现之前,在我国的古代典籍中,又早已出现了有关制作和应用药膳的记载。《周礼》中说,西周时有一种官叫“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百羞”、“百酱”的滋味、温凉和分量。



从食医所从事的工作来看,他们已与现代营养医生类似。同时,书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中说的疾医主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载说明,在我国早在先秦时代,甚至可能在西时代就有了相当丰富的药膳知识,并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。成书于战国时期的《黄帝内经》中载有:“凡欲诊病,必问饮食居处”,“治病必求其本”,“药以祛之、食以随之”。并说:“人以五谷为本”,“天食人以五气,地食人以五味”,“五味入口藏于肠胃”,“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充,气味合而服之,以补精气”。与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到一些食物的药用价值:“榘木之实,食之使人多力;栢木之实,食之不老;猩猩食之善走。”

★ 食疗歌

食疗好,食疗好,各种食品都是宝。水果之王是苹果,生梨止咳痰水消。一年四季轮流食,滋肺润肠食香蕉;莲藕强心又安神,身健体康百病消。利尿特灵玉米须,泥鳅消肿有显效;鸡肉美味益五脏,慈菇解毒有成效。芋艿化痰消郁结,蘑菇能抑癌细胞;猪蹄鱼虾增乳汁,芦根清热防“乙脑”。柑橘消食又顺气,禽蛋增智助思考;紫茄祛风通脉络,板栗强壮腿和腰;菊花枸杞可明目,黄瓜减肥有成效。土豆益气解痉挛,耳聪肾舒吃核桃;白果补肺又固肾,韭菜补肾助膝腰。维 A 最多胡萝卜,桂圆健心又强脑;番茄辣椒维 C 高,蜂蜜

性温和百药。辛辣蒜头杀病菌,黄酒暖身助药效;食盐坚齿强筋骨,葱根姜汤治感冒。菠菜护脏含铁质,常吃瓜子美容貌;软化血管多用醋,清血养心用蓬蒿。收敛虚汗蒸山药,多食芝麻抗衰老;海带含碘治水肿,豆芽不让血脂高。新鲜蔬菜富营养,甘蔗解酒除烦恼;山楂化食人人知,每天进食实在好。萝卜化痰除胀气,绿豆消火有特效;赤豆解毒医疔疮,冬瓜消肿又利尿。卷心菜能抑胃癌,健胃补脾煮红枣;香榧驱肠寄生虫,药芹可降血压高。人人牢记保健歌,多福多寿身体好。

★ 食补注意事项

食补就是通过调整平常饮食种类和方式等,以求维护健康治疗疾病的一种方法。食补的含义有两个方面,一是补养虚衰之体,二是补充人体缺乏的某些营养成分,达到卸病延年,养生益寿的目的。

食补要按照辨证进补的原则,因人、因时、因病而异。老年人脏腑功能减退,从中医的理论而言,主要是阴阳平衡失调。因此食补也要根据人体阴阳偏胜偏衰的情况,有针对性地调补,以调整脏腑功能的平衡。如热体、热病宜多食寒凉性食物;寒体、寒病,就要多食温热性食物。只有这样的食补才能相“宜”,才能达到预期的效果。现就常用的食补食物按不同属性,列举如下,以供参考。





1. 温热性食物

龙眼肉:补心安神,养血益脾。

荔枝:甘温养血,益人颜色。

饴糖:补中缓急,润肺止咳。

扁豆:健脾养胃,化湿解暑。

山楂:消食健胃,活血化淤。

胡桃:补肾助阳,敛肺止喘。

谷食类:面、蚕豆、豆油、酒、醋。

蔬菜类:生姜、大蒜、大葱、韭、胡荽菜、芥子、胡萝卜、薤白。

果品类:李、橄榄、木瓜、乌梅、栗、葡萄、大枣。

食糖类:蜂蜜、白糖、砂糖。

禽兽类:鸡肉、雉肉、鸭肉、狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、猫肉。

鳞介类:鲫鱼、鲢鱼、鲤鱼、海虾、鳝鱼、鲢鱼、胖头鱼、鲢鱼、泥鳅、鲍鱼。

2. 寒凉性食物

绿豆:清热解毒,消暑除烦。

荸荠:化痰消积,清热生津。

菊花:清肝明目,疏风散热。

梨:生食清热止渴,熟食滋阴润燥。

西瓜:清热止渴,消暑利尿。

谷食类:小米、荞麦、豆腐、豆豉、豆浆。

瓜菜类:苋菜、油菜、白菜、黄瓜、甜瓜、竹笋、芋头、茄