



● 张湖德

主编

福建科学技术出版社

蔬菜养生

秘诀

本书就人们经常食用近百种蔬菜的性味、功效、营养成分、养生作用、食用方法等做了科学的介绍，是现代科学饮食不可或缺的蔬菜养生宝典。





● 张湖德

主编

福建科学技术出版社

蔬
菜
养
生

秘
诀



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜养生秘诀/张湖德主编. --福州: 福建科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5335-2612-0

I. 蔬… II. 张… III. 蔬菜-食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 032038 号

书 名	蔬菜养生秘诀
主 编	张湖德
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建省天一屏山印务有限公司印刷
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	3.625
字 数	68 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—4 000
书 号	ISBN 7-5335-2612-0
定 价	9.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



主 编 张湖德

副主编 马烈光 童宣文 朱 晶

蒋建云 宋一川 刘 晗

编 委 张 红 赵 云 牛国民

任恩发 张宝祥 吴武兰

编者的话



经过众多健康教育专家、营养学家、养生学家的共同努力，“食物养生秘诀丛书”终于与读者见面了！对此我感到由衷的高兴，真诚地希望人们能从书中获得一些有益的知识，懂得怎样吃才科学，怎样吃才营养，怎样吃才健康。因为只有科学、健康的饮食，才能使我们彻底摆脱现代“文明病”的困扰，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽，吃出能迎接各种困难和挫折挑战的良好体质。

“食物养生秘诀丛书”共分5册：

《蔬菜养生秘诀》 在祖国医学经典著作《黄帝内经》里，非常清楚地指出：“五菜为充”，《蔬菜养生秘诀》旨在对人们经常食用的近百种蔬菜的性味、营养成分、作用、食用方法等进行了科学的说明，是现代科学饮食不可或缺的工具书。

《水果养生秘诀》 水果是人们必须摄取的重要食物之一，因为水果提供了人体所需要的众多营养物质。《水果养生秘诀》全面介绍了水果的营养价值、食用水果的养生方法以及常见水果的神奇养生作用，是现代延年益寿、养生保健必备的营养参考书。

《饮茶养生秘诀》 茶是自然界赐予人类最好的礼物，人们应该爱喝茶，养成喝茶的习惯，并懂得如何正确科学地饮茶，学会怎样利用饮茶实现身体健康、延年益寿。《饮茶养生秘诀》旨在介绍饮茶对人体的益处、科学饮茶的方法以及怎样饮茶才能增强体



编者的话

质、延年益寿，是人们饮茶养生必备的参考书。

《药膳养生秘诀》 药膳是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生、保健为一体的美味佳肴。《药膳养生秘诀》所介绍的滋补药膳，是根据人体生理特点，采用一定的滋补中药与相应的滋补食物合理搭配，介绍了补气血、补阴阳、补脾肾、补心肺、补肝、补精以及补脑、健骨等各种保健膳食，所选药膳养生食谱实用、科学、简便易行，长期食用有显著的养生健体效果。

《粥膳养生秘诀》 古今中外，没有几种食物可以像粥那样，始终伴随着人类的生、老、病、死，而成为每一个家庭都难以缺少的食品。《粥膳养生秘诀》运用营养学、养生学等科学原理，详细介绍了各种养生粥膳的配方、制法及功效，着重推荐了适宜于春、夏、秋、冬不同季节以及妇女、中老年人食用的养生粥膳。

“食物养生秘诀丛书”所谈的一些问题，尽管不能超凡脱俗，但由于所论述的问题重要，又与人们生活密不可分。相信广大读者会喜欢读，这大概就是我们这些养生保健专家最大的愿望吧！

中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学养生室教授

张湖德

MULU 目录

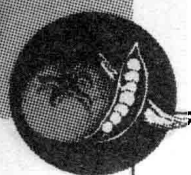


上篇 蔬菜的营养价值

- 一、蔬菜的丰富营养 (2)
 - (一) 多种维生素 (2)
 - (二) 大量的矿物质 (2)
 - (三) 丰富的纤维素 (3)
 - (四) 色素、芳香物质、有机酸、果胶质 ... (3)
- 二、蔬菜的特殊养生功效 (5)
 - (一) 平衡酸碱 (5)
 - (二) 抗肿瘤 (7)
- 三、蔬菜的生拌食法 (9)
- 四、加工蔬菜注意事项 (11)

下篇 蔬菜的养生方法

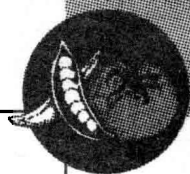
- 一、叶菜类蔬菜 (18)
 - (一) 芹菜 (18)
 - (二) 韭菜 (20)
 - (三) 苋菜 (22)
 - (四) 包菜 (23)
 - (五) 蕹菜 (24)
 - (六) 茼蒿 (26)
 - (七) 菠菜 (27)
 - (八) 金针菜 (29)



目 录 MULU

(九) 白菜	(30)
(十) 洋葱	(32)
(十一) 香椿芽	(34)
(十二) 葱	(35)
(十三) 芦笋	(36)
(十四) 莴笋	(37)
(十五) 大蒜	(39)
(十六) 油菜	(41)
(十七) 胡荽	(42)
(十八) 薤白	(44)
(十九) 茴香	(45)
(二十) 莼菜	(46)
二、根茎类蔬菜	(47)
(一) 百合	(47)
(二) 莲藕	(48)
(三) 魔芋	(51)
(四) 芋艿	(53)
(五) 萝卜	(54)
(六) 胡萝卜	(56)
(七) 竹笋	(57)
(八) 生姜	(60)
(九) 土豆	(61)
(十) 山药	(64)

MULU 目录

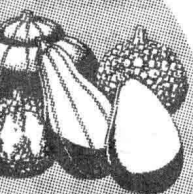


三、瓜茄类蔬菜.....	(66)
(一) 冬瓜.....	(66)
(二) 丝瓜.....	(68)
(三) 茄子.....	(70)
(四) 苦瓜.....	(72)
(五) 南瓜.....	(74)
(六) 黄瓜.....	(76)
(七) 辣椒.....	(78)
(八) 番茄.....	(80)
四、豆荚类蔬菜.....	(83)
(一) 扁豆.....	(83)
(二) 黄豆芽.....	(85)
(三) 绿豆芽.....	(86)
(四) 豌豆.....	(87)
五、野菜.....	(89)
(一) 木兰菜.....	(91)
(二) 蒲公英.....	(92)
(三) 马兰头.....	(92)
(四) 赤菜.....	(93)
(五) 蕨菜.....	(94)
(六) 马齿苋.....	(95)
(七) 枸杞头.....	(96)
(八) 刺儿菜.....	(97)
(九) 荠菜.....	(98)



目 录 MULU

六、食用菌.....	(100)
(一) 黑木耳.....	(101)
(二) 蘑菇.....	(102)
(三) 银耳.....	(104)
(四) 香菇.....	(105)



上篇 蔬菜的营养价值

一、蔬菜的丰富营养

(一) 多种维生素

目前已知的维生素有 20 多种，大多数维生素是人体酶系统中辅酶的组织部分，是人体生理活动所必需的物质，而且大多数维生素不能在人体内合成，主要靠食物中得来，而经常提供维生素的食物是蔬菜。

蔬菜中主要含有丰富的维生素 C 和作为内源维生素 A 原的胡萝卜素，还含有少量的 B 族维生素。各种蔬菜的维生素含量不同，大多数叶菜类及番茄、辣椒等含有较多的维生素 C，带有绿、黄、橙等色泽的蔬菜则富含胡萝卜素。

绿叶菜含核黄素虽然不太丰富，但在一般膳食组成中，它还是核黄素的主要来源。如果在膳食中缺乏绿叶蔬菜，往往伴随出现核黄素缺乏症。如口角炎、脂溢性皮炎、角膜炎等。绿叶菜还含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，叶酸和胆碱含量也较高，并且含铁丰富，是贫血膳食和孕妇、乳母膳食中极为主要的食品。根茎类的营养价值不如绿叶菜类，但胡萝卜可以作为胡萝卜素的良好来源。

(二) 大量的矿物质

在蔬菜中，矿物质的含量占 0.3%~2.8%，由于品种的不同，无机盐在各类蔬菜中的含量也不相同。叶菜类



含量较高，为 0.4%~2.3%；其次为鲜豆类，为 0.6%~1.7%。蔬菜中矿物质主要有钙、磷、铁、钾、镁、硫及微量元素碘、铜，其中以钾的含量为最多，其次是钙、磷、铁。蔬菜中的无机盐除具有调节人体生理功能等作用外，还是组成人体各组织的重要成分。钙、铁、钾等在人体生理上是碱性物质，可以中和体内酸性物质，以维持体内酸碱平衡。

（三）丰富的纤维素

蔬菜含有大量的纤维素，如芹菜、韭菜、萝卜等都含有大量粗纤维。粗纤维容易和胆盐结合，形成复合物，使胆固醇不宜被吸收，这对高胆固醇血症的病人有极大意义。另外，由于粗纤维在直肠中吸收水分能力强，能促进肠管蠕动，使废物及时排出体外，避免由于各种原因引起的便秘。粗纤维还能改善糖代谢，对防治糖尿病有好处。

芬兰专家在长达 6 年研究中发现，每日在膳食中增加 10 克纤维素，可使心肌梗死性猝死的危险下降 17%。据分析，粗纤维有抗凝血、溶栓的效应，也就是发挥了阿司匹林的作用。在蔬菜中，如竹笋、萝卜、韭菜、芹菜、卷心菜、花椰菜等均富含纤维素。

（四）色素、芳香物质、有机酸、果胶质

蔬菜中除番茄（含酸 0.5%）外，只含少量的有机酸。但是，在菠菜、茭白、竹笋中，则含有较多的草酸，能影响人体对钙的吸收。因此，食用这几种蔬菜时，应在

烹调前进行适当处理，以除去过多的草酸。

蔬菜都有诱人的色泽，因为它含有叶绿素和花青素两种色素。叶绿素是植物呼吸和进行光合作用的物质，其中的功能基是由含镁的物质组成的。镁是促进人体生长发育、造血、造骨、维持人体正常新陈代谢、保持神经肌肉正常反应所不可缺少的微量元素，多吃绿色蔬菜就可以获得充足的镁。花青素则是使蔬菜具有从红到紫的多种鲜艳的颜色。

蔬菜的气味是由酯类、醇类及酮类等多种挥发性物质构成的，而葱、蒜则是一些含硫的化合物。各种气味使各种菜具有独特的色味。

果胶质是蔬菜细胞壁间起黏接作用的介质，它使蔬菜生硬或脆嫩。在蔬菜的成熟过程中逐渐分解，因此蔬菜变得松软可口，但过熟的蔬菜就口感不佳了。在食品加工中利用果胶质的作用，可以把番茄做成番茄酱；抑制果胶质的分解可做成清脆可口的酱瓜、萝卜条等传统食品。

蔬菜对人体有如此重要的作用，为了身体的健康，在膳食中应注意蔬菜的数量和质量。





二、蔬菜的特殊养生功效

蔬菜对人体健康至关重要。

人们每餐饭都要吃一些蔬菜。为什么要吃蔬菜呢？不吃行不行？有人认为蔬菜只起佐餐作用，用其他副食品代替也可以。其实不然，一个人长期不吃新鲜蔬菜，就会出现各种维生素缺乏症和其他疾病，过去远洋航海中的坏血病就是例证。

除了能提供大量的营养素外，蔬菜还具有如下特殊的养生功效：

（一）平衡酸碱

人的正常血液 pH 值是 7.35，呈弱碱性。可是生活在现代社会中，很多人都在大量食用着酸性食品，致使血液等体液呈酸性化，而“酸性体质”容易导致疾病。

一提到“酸性食品”，人们就会联想到“酸味”。其实，酸性食品是指含有磷、硫、氯等，在体内形成酸，称为酸性食物，如谷类（大米、面粉）、肉类（牛、猪、鸡）、鱼贝类（干青鱼子、牡蛎、鲍鱼）、蛋黄、啤酒等。

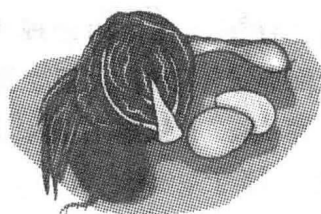
而含有钠、钙、镁等，在体内表现为碱性的食物，叫做碱性食品。包括海带、菠菜、大豆、栗子、香菇、胡萝卜、油菜、百合、草莓、土豆、甘蓝、萝卜、南瓜、笋、橘汁、苹果、蛋清、柿子、梨、黄瓜、西瓜、茄子、洋葱、牛奶、豆腐等。

要重视碱性食品和酸性食品的调配，因为“碱性食品”中所含的重要成分钙、钠、钾、镁等，是人体运动和脑活动所必需的4种元素。缺乏这些成分，尤其是缺乏钙质时，将直接影响脑和神经功能，引起记忆力和思维能力的衰退，严重的还会导致神经衰弱等疾病。因此，国内外一些医学专家认为：自觉地重新认识人们的饮食生活，这是向饮食科学化迈出的第一步。

人们在日常生活中，大多数偏爱酸性食物。人体虽然有自动调节酸碱平衡的功能，但能力有限。因此，要保持身体健美，就要适量多吃碱性食物，减少患病的概率。这样还能预防皮肤病，维持皮肤的健康。

从食品的化学角度看，鱼肉荤腥、糖饼甜食、香醇美酒等均属酸性食品，过多食用后造成体液酸碱失衡，形成酸性体质。现代医学研究发现，酸性体质是一种病态物质，易产生疲劳、胃肠闷胀、消化不良、便秘、失眠、智力减退等现象。此外，还易罹患或诱发近视、龋齿、软骨病、动脉硬化、高血压、冠心病等病症。

各种新鲜蔬菜、水果属于碱性食品。如果在每日膳食中注意荤素搭配，肉菜并重，有条件每天吃些水果，就能维持人体生理上的酸碱平衡，保持身体健康。





(二) 抗肿瘤

医学科学发展到今天，虽然还不能完全降伏癌症这个人类健康的大敌，但已经在预防和治疗方面取得了长足的进展，其中之一就是饮食防治。

此前，营养学家研究蔬菜时，总是注意其中维生素、矿物质、粗纤维等的含量，因为这都是公认的有利于人体健康的東西。像异鹰爪豆碱这种一些蔬菜中含有的特殊化学物质，并未引起重视。

现在，营养学家对蔬菜中的这类物质发生了极大兴趣，称之为“我们的宠儿”。除了异鹰爪豆碱之外，这类物质还有萝卜硫素、苯乙基-异硫氰酸盐、吲哚-3-甲醇、萜烯等。植物中这类名字十分古怪的含有物，科学家通称植物化学物质或次级植物素。植物本身合成这类物质是为了保护自己，抵抗细菌和有害物。据说单是番茄中就有多达1万种不同的化学物质。人们迄今认识的只是其中很小一部分。

美国国立癌症研究所在1990年耗资2000万美元对植物化学物质的抗癌作用进行了研究，最后的结论是：“几乎在癌症发展的每个阶段，都可以从水果和蔬菜中找到一种或多种物质，来减缓甚至逆转其恶性发展。”老鼠试验表明，植物化学物质比维生素有更好的防癌作用，它们不会在烹饪过程中受到破坏。

迄今为止，科学家已经探明，植物化学物质能在人体中筑起3道防线，抵制癌症的侵袭：