

# 蔬菜的食疗

顾智章  
陈瑛编著

中国农业科技出版社

# 蔬 菜 的 食 疗

顾智章 陈 瑛 编著

中国农业科技出版社

## 内 容 提 要

药补不如食补。这是一家家必备的工具体书，它对日常生活中常用的90多种蔬菜、水果的营养和药膳食谱作了详细介绍。是当今蔬菜食疗方面比较齐全的科学书籍。该书通俗易懂，实用性强，是益提高身体素质、抗老防衰、延年益寿的良师益友。本书对于中老年人、蔬菜科技人员、蔬菜专业户、农业院校师生，具有初中以上文化程度的工人、农民均可读用。

## 蔬 菜 的 食 疗

顾智章 陈 瑛 编著

责任编辑：高湘玲

封面设计：孙宝林

中国农业科技出版社出版（北京海淀区白石桥路30号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

定兴华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：14.125 字数：300千字

1989年11月第一版 1989年11月第一次印刷

印数：1—6000册 定价：5.00元

---

ISBN7-80026-148-4/S·114

# 前 言

我国的蔬菜栽培历史悠久，品种资源极为丰富；蔬菜又是日常生活的必需品，人们离不开它。它供给人体各种必需的维生素、矿物质和粗纤维，这是任何食物所不能代替的。因此，蔬菜对改善人体生理功能，增进身体健康，有着极其重要的作用；如果缺少了蔬菜，人们就易得病。

大多数蔬菜都是食、药兼用的食品，具有医疗保健作用。人们为什么一定要吃蔬菜？蔬菜究竟有哪些营养成分？这些营养成分对身体健康有哪些作用？食用时有哪些特点、吃法与禁忌？各种蔬菜有哪些药用效能？可以治疗哪些疾病？如何配伍最为合理？以及患某种疾病时应该吃些什么？禁食什么？这些都是大家非常关心、迫切需要了解的问题；这就是本书需要介绍的内容。

本书根据90种蔬菜和果品的特征，详述其营养价值、食用特点与药用效能，并介绍了有关药用验方可供参考。

我们在编写过程中参考了大量书籍与文献尽量使本书能写得完整些。但限于笔者水平，遗漏与错误之处在所难免，恳请读者提出宝贵意见。

编著者

1989年4月

# 目 录

## 前言

蔬果的营养与食疗概述·····	( 1 )
I、根菜类·····	( 6 )
一、萝卜·····	( 6 )
二、胡萝卜·····	( 14 )
三、芜菁·····	( 20 )
四、芋·····	( 23 )
五、甘薯·····	( 26 )
II、茎菜类·····	( 32 )
六、莲藕·····	( 32 )
七、山药·····	( 42 )
八、百合·····	( 47 )
九、荸荠·····	( 53 )
十、芦笋·····	( 58 )
十一、莴苣·····	( 62 )
十二、马铃薯·····	( 66 )
十三、竹笋·····	( 69 )
十四、茭白·····	( 74 )
III、叶菜类·····	( 78 )
十五、大白菜·····	( 78 )
十六、结球甘蓝·····	( 83 )

十七、油菜	( 86 )
十八、芥菜	( 89 )
十九、芹菜	( 94 )
二十、菠菜	( 99 )
二十一、苋菜	( 103 )
二十二、茼蒿	( 107 )
二十三、茺荽	( 109 )
二十四、蕹菜	( 113 )
二十五、芥菜	( 116 )
二十六、落葵	( 121 )
二十七、枸杞	( 123 )
二十八、莼菜	( 130 )
二十九、马齿苋	( 132 )
IV、花菜类	( 139 )
三十、黄花菜	( 139 )
三十一、菊花	( 143 )
V、瓜类	( 148 )
三十二、黄瓜	( 148 )
三十三、冬瓜	( 153 )
三十四、南瓜	( 158 )
三十五、丝瓜	( 164 )
三十六、瓠瓜	( 170 )
三十七、苦瓜	( 173 )
三十八、西瓜	( 176 )
三十九、甜瓜	( 182 )
VI、果菜类	( 187 )
四十、番茄	( 187 )

四十一、茄子	( 190 )
四十二、辣椒	( 196 )
<b>XI、香辛菜类</b>	( 202 )
四十三、韭菜	( 202 )
四十四、葱	( 208 )
四十五、大蒜	( 215 )
四十六、姜	( 224 )
四十七、洋葱	( 232 )
四十八、茴香	( 235 )
四十九、香椿	( 240 )
<b>VII、鲜果类</b>	( 244 )
五十、苹果	( 244 )
五十一、梨	( 247 )
五十二、葡萄	( 252 )
五十三、香蕉	( 256 )
五十四、柑桔	( 259 )
五十五、柿子	( 268 )
五十六、桃子	( 275 )
五十七、梅	( 281 )
五十八、李	( 287 )
五十九、杏	( 289 )
六十、樱桃	( 295 )
六十一、枇杷	( 298 )
六十二、石榴	( 302 )
六十三、猕猴桃	( 306 )
<b>IX、干果类</b>	( 310 )
六十四、核桃	( 310 )

六十五、枣子	(318)
六十六、栗子	(325)
六十七、山楂	(329)
六十八、龙眼	(336)
六十九、白果	(342)
七十、橄榄	(347)
<b>X、籽实类</b>	<b>(352)</b>
七十一、菜豆	(352)
七十二、扁豆	(354)
七十三、豇豆	(360)
七十四、毛豆	(363)
七十五、豌豆	(369)
七十六、蚕豆	(372)
七十七、刀豆	(376)
七十八、赤小豆	(380)
七十九、绿豆	(386)
八十、花生	(393)
八十一、芡实	(399)
<b>XI、食用菌藻类</b>	<b>(404)</b>
八十二、香菇	(404)
八十三、平菇	(408)
八十四、猴头	(411)
八十五、蘑菇	(414)
八十六、草菇	(418)
八十七、木耳	(421)
八十八、银耳	(427)
八十九、紫菜	(432)



九十、海带·····	( 435 )
附录·····	( 440 )
主要参考资料·····	( 440 )

## 蔬菜的营养与药用概述

蔬菜和果品的药用或称食物疗法是中国医学、营养学与烹饪技术相结合的一门学科。食物疗法中，蔬菜和水果占极其重要的地位。大多数蔬菜和水果都是食、药兼用的食品。人不可一日无菜，同时也必须有水果，生活才显得美满。

古代《素问》一书对人们的膳食提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的内容。这里所说的五谷指米、麦、豆、粟，五果指水果瓜类，五畜指畜禽肉类，五菜指水陆蔬菜，都是人体生长发育和维持健康所必需的。按现代营养学的观点来说，除水分以外，食物中的五大营养物质——碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素，均已包括在内，缺一不可。五谷五畜可以供给人体碳水化合物、蛋白质、脂肪及某些矿物质、维生素，但必须还有五菜与五果，人体所需的营养才完全，不然就容易得病。

五菜和五果中，根、茎菜类富含淀粉，籽实类和干果类富含蛋白质和脂肪。同时五菜五果还富含矿物质和维生素，可补充五谷五畜营养的不足。其中，粗纤维、矿物质，特别是抗坏血酸都非常重要，且正是五谷五畜中所缺乏的。人体有了这些营养物质，才能维持正常生理代谢活动，构成人体必需物质，调节血液酸碱平衡，促进身体正常生长发育，提高免疫抗病能力，使人体健康，延年益寿。蔬菜和水果对人体健康的作用是任何其他食物所不能代替的。

粗纤维，包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶质等，

以前认为它没有什么营养，影响品质，在选种时常将叶色深绿、含纤维素多的品种淘汰掉，而选出质嫩洁白的品种；正如人们淘米时把米洗了又洗，把维生素B族等富有营养的物质洗得一干二净，未免可惜。粗纤维别看它占有很大体积，又不易消化吸收，常常随粪便一起排出体外，但人们却离不开它。因为它有较好的吸水能力，是人体废弃物（粪便）的扩充剂和软化剂，可使废弃物体积膨大，重量增加，既可促进消化液的分泌，又能刺激肠胃蠕动，使粪便容易排出，防止便秘。同时纤维素又是肠道细菌在肠壁中合成维生素B族和维生素K的原料。如果人们食物过于精细，只吃精米、富强粉、肉、禽、蛋等，不吃或少吃蔬菜和水果，则废弃物残渣少且粘稠，在肠道中难以推进，停留时间过久，被吸收的水分更多，致使粪球干燥坚硬，容易发生便秘，引起结肠憩室炎（是一种肠道疾病）和痔疮，和内源维生素B和K缺乏；此外，大量细菌和有害的代谢产物包括胆固醇等也易较多吸入血液。由于便秘将导致腹胀、口臭、食欲减退、头痛烦躁，引起高血压、高血脂、糖尿病及肠道和其它癌症等自体中毒和疾病。

蔬菜和水果含有大量矿物质，是生理碱性食物，人体食用后可增加钙、钾、钠、镁等离子，调节血液的酸碱平衡。如果食物中缺少蔬菜和水果，血液中不能保持pH为7.3~7.4的弱碱性。五谷畜禽等食物虽富含淀粉、蛋白质和脂肪，但它们是生理酸性食物，在体内经新陈代谢分解后的产物是磷酸、硫酸和乳酸等，可使血液酸化，产生缺钙，血液色泽加深，粘度增大，容易引起酸中毒症；儿童易患皮肤病、神经衰弱、疲劳健忘、胃酸过多、便秘、龋齿、软骨；中年人易患神经痛、心血管病、皮肤失去弹性张力，变得粗糙，有

狐臭。唯一的治病良法，就是多吃蔬菜和水果。

蔬菜和水果中还含有大量抗坏血酸，这是任何食物所不能代替的。抗坏血酸是一种活性很强的还原性物质，参与体内各种重要的生理氧化还原过程，是有机体新陈代谢中不可缺少的物质。它能促进细胞间质的形成，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能；促进伤口愈合和抗体形成；以及在肠道中对铁的吸收，提高白细胞吞噬作用，增强人体免疫和抗病能力；解除铅等毒物对人体的毒害作用，并能抑制致癌物质——亚硝酸胺在肠内的形成；破坏癌细胞增生时酶的活性，抑制癌细胞增生，抗坏血酸缺乏时，易生长迟缓、消化不良、浮肿、血管脆弱，出现到处出血的紫癜病以及坏血病。

此外，某些蔬菜本身就是中药，它具有特殊的作用。如吃萝卜能消食顺气、化痰止咳；胡萝卜、菠菜、荠菜、乌塌菜、黄花等能明目治夜盲；莲子、龙眼、山药、枸杞、扁豆等为滋补品，能补养心神、健脾胃、养血安神；赤小豆、冬瓜、西瓜等利尿消肿；绿豆、丝瓜可清热解毒；梨、藕、桔子、番茄、荷叶、橄榄等菜汁、果汁能清热止渴、生津润喉；百合、杏仁、枇杷叶、桔子等能止渴化痰；柿蒂、竹茹（中药名是淡竹的茎去绿色表层后用刀刮成的薄带状物）能止呕；辣椒、生姜能通阳、健胃、暖胃；茴香能治胃寒；大蒜、马齿苋等能杀菌，治肠胃炎；葱姜和芫荽可解感冒风寒；芹菜、山楂能降血压；茄子能保护微血管；红枣能补气养血；花生衣、菠菜能提高血液的凝血作用；大蒜、红白萝卜、食用菌、杏子等能治癌；大豆、蘑菇、大蒜等能预防冠心病，降血脂；绿豆芽、韭菜、黄瓜等能减肥；红枣、龙眼、核桃、黄瓜、银耳等能美容、乌发；海带、紫菜等能软坚散结，治淋巴结核、甲状腺肿；甘蓝有利于胃溃疡，乌梅

利喉……凡此种种，不胜枚举。

蔬菜和水果的种种性能和用途，都是经过长期中医学的阴阳五行，脏腑经络，治疗法则等理论而辩证施治，并通过近代医学的分析和药理，临床的试验而获得的。如食物有辛、酸、甘、苦、咸五味和寒、热、温、凉四气，蔬菜水果也不例外。五味中的辛包括麻、辣、香，如葱、蒜、姜、辣椒等，能发散、行气、活血、通窍、化湿，入肺经；甘如扁豆、大枣、银耳等，能补益、和中、缓急，入脾经；酸如山楂、乌梅、柠檬等；能收敛固涩，入肝经；苦如苦瓜、柿叶、能清热泻火，止咳平喘、泻下，入心经；咸如紫菜、海带，能软坚散结，入肾经。四气中寒凉食物如西瓜、绿豆、藕、梨等可清热泻火，解毒平肝，主治热症、阳症，温热食物如生姜、辣椒可温中散寒，补阳益气，主治寒症、阴症。所以食用蔬菜和水果时，还应根据自己的体质选用。

此外，蔬菜和水果还含有各种特殊的营养成分，人们可以根据它们的某种营养成分供选择食用。如含胡萝卜素高的胡萝卜、荠菜、菠菜等可以补肝明目，治夜盲，抗癌；含硫胺素高的赤小豆等可补脾消肿，治脚气水肿；含抗坏血酸高的辣椒、猕猴桃、金针、大枣等治坏血病；含维生素P（芦丁）高的金针、番茄、大枣、柑桔、茄子等能保护微血管；含维生素E高的核桃、花生、毛豆等有利于生育长寿；含维生素U高的甘蓝、莴苣能生肌，预防胃和十二指肠溃疡；含维生素K高，荠菜、菠菜能止血凝血；含纤维素多的甘薯、韭菜、南瓜能利便；含钙多的豆类、木耳、荠菜、黄花菜能长骨骼和牙齿；含铁多的荠菜、木耳、大枣能补血；含磷多的核桃、龙眼、莲子、花生能健脑安眠；含氟多的胡萝卜、莴苣能防龋齿；含碘多的海带、紫菜、柿子能治淋巴结核和甲

状腺肿；含有有机酸和鞣质多的苹果、柑桔、乌梅、柿子、石榴等能助消化，收涩抑菌。此外，含氨基酸多的食用菌类和竹笋则味美，含天门冬酰胺和硒、锗及龙葵素的芦笋、洋葱、枸杞能抗癌；含辣椒素的辣椒能促进食欲；含姜辣素的生姜能驱风散寒，发汗暖胃；含葱蒜辣素的大葱、洋葱能解风寒感冒；含瓜氨酸的西瓜能利尿；含喷瓜素的丝瓜、甜瓜能催吐；含苦杏仁甙的杏仁、桃仁能止咳平喘；含苦瓜甙的苦瓜能解热祛暑。此外，山楂酸能促肉质消化；芹菜碱、海带氨酸有利于降压；油脂有利于美容；香蕈太生、银耳多糖、（均是化学物质名称）能降血脂、血压、抑癌；荠菜酸能止血；南瓜子氨酸能杀虫；丙醇二酸能减肥；蒜素、芥子油、秋水仙碱、石榴皮碱、番茄碱、辣椒碱、荸荠英、白果酸等能抑菌等。

但是食用蔬菜、水果时还需恰当，食之不当将有害于身体。如生食蔬菜水果时维生素虽可毫无损失地完全吸收，但必须洗涤干净，以免寄生虫卵、细菌和农药摄入，遭致生病；发芽的马铃薯含龙葵素，鲜黄花含秋水仙碱，豆类含血球凝集素，瓠子含葫芦素，银杏含白果酸，梅、杏、李有氢氰酸，采集的菇类中有毒蕈，以上几种蔬菜和水果如未经处理、煮熟或食之过量便易中毒。胡萝卜食用过多易使皮肤发黄，萝卜能下气破气，服用人参、熟地等补药后不应食用萝卜免得解除补药的效用；甘薯称作长寿菜，但食之过饱易发生胃酸烧心；南瓜过食也易腹胀。此外，脾胃虚弱、肠道泄泻者忌食难消化性寒凉的竹笋、菠菜、茭白、蕹菜；有感冒风寒的忌食莲子、枸杞、龙眼；上火的忌食热性的食物如芥菜、辣椒、韭菜、茴香；患胃溃疡的忌食山楂、葱、姜、蒜、柿子等辛、辣、酸的食物等。

# I、根菜类

## 一、萝卜 *Raphanus sativus* L.

(英文名 radish)

### (一) 概说

萝卜又名莱菔、芦菔、土酥、破地锥、萝卜、云、贵一带称诸葛菜，原产我国，是我国古老蔬菜之一。由于它适应性广，用途大，栽培历史悠久，在我国南北各地都有栽培，并且培育出很多优良品种。如北京的心里美、大红袍、天津卫青、河北赵县白、济南青圆脆、薛城大红、浙江长白、圆白等。萝卜的食用部分是肉质根，耐贮运，是冬春大众化菜蔬之一，可作水果生食，又可煮熟做菜和药用。

### (二) 植物学与生物学特性

萝卜为十字花科一、二年生植物，肉质根，形状大小色泽因品种不同而异。根形有圆球形、扁圆形、圆锥形、长圆锥形、纺锤形、圆柱形等。皮色有白、粉红、紫红、青绿等；肉色有白、青绿、紫红等。肉质根的大小有很大差异，四季萝卜仅重十几克，拉萨大萝卜重十几千克。萝卜为根出叶，叶形为板叶或花叶，叶片淡绿或浓绿色，叶柄和叶脉为红、绿或紫色。萝卜的生长点经过春化后，顶芽抽出花茎，主侧枝上均可着生花，花序总状，每小花花瓣十字形。花的颜

色随品种而异，有白、粉红或淡紫色。为天然异交植物。种荚角果，每荚有种子3~10粒。

萝卜生长的适温茎叶为15~20℃，肉质根为13~18℃。对水分的要求宜适量，但在肉质根膨大期需水多、肥多，并宜种在土壤深厚、肥沃的沙壤土中。

### (三) 营养与食用

萝卜的营养成分见表1。

表1 萝卜营养成分表 (每100克食部)

含 量 成 分	品 种		
	白 萝 卜	红 萝 卜	心 里 美
水 分 (克)	91.7	91.1	92.1
蛋 白 质 (克)	0.6	0.8	1.0
脂 肪 (克)	0.0	0.1	0.0
碳水化合物 (克)	5.7	6.6	5.7
热 量 (千卡)	25.0	30.0	27.0
粗 纤 维 (克)	0.8	0.8	0.5
灰 分 (克)	0.8	0.6	0.7
钙 (毫克)	49.0	61.0	44.0
磷 (毫克)	34.0	28.0	40.0
铁 (毫克)	0.5	0.7	0.5
胡萝卜素 (毫克)	0.02	0.01	0.01
硫 胺 素 (毫克)	0.02	0.02	0.01
核 黄 素 (毫克)	0.04	0.03	0.03
尼 克 酸 (毫克)	0.5	0.8	0.3
抗坏血酸 (毫克)	30.0	19.0	34.0

从表1可见：萝卜含热量低，营养价值很高，尤其是矿物质和维生素C（即抗坏血酸）的含量较高，几个品种中维生素C的含量以心里美品种为高。

萝卜所含的碳水化合物主要是葡萄糖、果糖，还有多缩戊



糖。萝卜还含多种氨基酸、香豆酸、咖啡酸、阿魏酸、龙胆酸、苯丙酮酸等多种有机酸和甲硫醇、锰、硼及菜菔甙、多种酶等。萝卜茎中的钙、铁、维生素A、C的含量均比肉质根多。

萝卜脆嫩多汁，既可当水果生食，又可凉拌或熟食，还可腌、酱、泡、晒干，做成各种萝卜制品，随时可吃。

萝卜性凉，体质虚弱者宜少食，同时萝卜破气，如服人参、生熟地、何首乌等补药后宜忌食萝卜。

#### (四) 药用效能

萝卜肉质根、叶、种子和埋在地中的老萝卜根（中药名地骷髅）均可药用。性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃经。能消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒，治食积胀满、痰嗽失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏正头痛。

据《本草纲目》记载，萝卜“主吞酸、化积滞、解酒毒、散淤血，末服治五淋，丸服治白浊，煎汤治脚气，饮汁治下痢、失音、并烟熏致死，生捣涂打扑烫火伤”。《日用本草》记载，萝卜能“宽胸膈、利大小便，熟食之化痰消谷，生啖之止渴宽中。”

萝卜含有淀粉酶氧化酶等酶类和芥子油，能健胃消食、增加食欲，过多吃了面食和豆制品，感到肚子发胀时，吃些萝卜就能顺气，化食消胀。萝卜还含较多粗纤维，可增加粪便体积，促进肠胃蠕动，减少废弃物在肠内滞留的时间，保持大便畅通，使粪便中的有毒和致癌物质较少吸收，及时排出，预防肠癌发生。萝卜中大量维生素C还可抑制癌细胞的生长。此外，萝卜中含有一种能抑制亚硝酸胺在人体内合成的酶。使致癌物质失去作用。此外，萝卜中还含木质素，能使吞噬和消灭癌细胞及细菌等异物的巨噬细胞活力提高2~3