

中医营养专家
特别推荐

吴大真
中国保健协会会长

王雷
《中华养生保健》杂志主编

蔬菜比药好

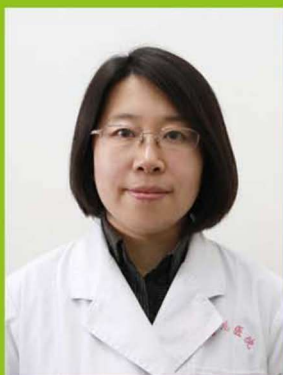
巧吃蔬菜不生病

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

最全面的蔬菜营养介绍
最权威的蔬菜功能讲解
最贴心的蔬菜应用指导

王环宇 编著

河北科学技术出版社



王环宇

武警总医院营养科主治营养师，营养学硕士，全国妇联儿童部主办“心系妇儿——家庭教育空中课堂”项目专家委员会委员。

擅长糖尿病、高血脂、高血压、痛风、肥胖、脂肪肝等代谢性疾病的营养代谢调理，急、危、重症及围手术期患者营养不良的营养支持，肝移植、肾移植患者围手术期营养支持及术后长期的营养调理，先后为《中国妇女报》《健康时报》《北京晚报》等撰写多篇科普文章。



每一种蔬菜都有其独特的营养特性和价值，科学合理地食用蔬菜，可以真正发挥蔬菜的保健功效，达到健康养生的目的。

策 划：石永青
责任编辑：沈鸿宾
封面设计：颜 森



蔬菜比药好

巧吃蔬菜不生病

蔬菜不但可以滋养身体，而且可以预防某些疾病的发生，巧吃蔬菜可以充分发挥蔬菜的保健功效，让您就此远离疾病，幸福一生。

上架建议：畅销·养生

ISBN 978-7-5375-7278-1



9 787537 572781 >

定价：32.80元

蔬菜比药好

巧吃蔬菜不生病

王环宇 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据
蔬菜比药好：巧吃蔬菜不生病/王环宇编著. —
石家庄：河北科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5375-7278-1

I. ①蔬… II. ①王… III. ①蔬菜—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第239519号

蔬菜比药好 巧吃蔬菜不生病

王环宇 编著

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号(邮编：050061)

印 刷：三河市恒彩印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：15.5

字 数：200 千字

印 次：2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

P 前言 reface

提到蔬菜，大家都知道蔬菜五颜六色，鲜嫩可口，营养丰富，多吃蔬菜对身体好。那么，怎么吃蔬菜，才能吃出美味、吃出营养、吃出健康呢！相信很多人一定会说，生着吃、熟着吃、煮着吃、炒着吃、单独吃、混合吃、整个吃、切碎吃、榨汁……这还不简单，整的那么复杂干嘛！其实不然，吃菜的学问可不小！

就拿生着吃好还是熟着吃好来说，蔬菜中含有维生素、纤维素、无机盐等多种人体必需的营养素，尤其是维生素C最“娇情”了——怕热！烹饪时，蔬菜中的维生素C含量将会损失50%左右，而胡萝卜素含量损失不过10%，纤维素含量几乎完全保留下来。而且，胡萝卜素是属于脂溶性维生素，具有只溶于油、不溶于水的特性，若不搭配油脂加热煮熟，吸收起来就比较困难。从另一个角度来说，生吃蔬菜可以最大限度地保留维生素C，以及其他有益因子，这对于人体健康大有裨益。

因此，对于富含胡萝卜素的绿叶蔬菜和黄色蔬菜，配合少量油脂煮熟，才能保证胡萝卜素的吸收，才能真正算得上是营养满分、健康满分。而对于那些颜色浅、质地嫩脆的蔬菜不妨生吃。需要注意的是，蔬菜熟吃，宜旺火、猛炒、少油脂，生吃应注意清洁卫生。特别要提醒读者的是，对于豆角类蔬菜，一定要彻底煮熟，否则可能引发食物中毒。

由此可见，看似简单的吃蔬菜，其实不简单！孔老夫子就曾说过，“食不厌精，脍不厌细……”在蔬菜送进嘴之前，“三思”可少不得了。

每一种蔬菜都有其独特的营养特性和价值，健康地吃蔬菜，不仅仅是简单地认识蔬菜，而是要通过科学的吃菜方法，真正发挥蔬菜的功效，让享受

它的人能充分“感受到它的每一分营养魅力”。更重要的是，吃蔬菜，要让自己心甘情愿、快快乐乐地去吃，没有一丝一毫的勉强，这样才能达到身心皆愉快的境界。此外，科学的吃菜方法，可使蔬菜实现预防小到感冒、咳嗽、便秘、口腔溃疡等“小毛病”，大到高血压、糖尿病等“大问题”的健康养生目的。

本书的宗旨就是贴近家庭生活，以轻松、朴实的文字，从爱吃、会吃蔬菜的人的精彩故事入手，向大家形象地介绍蔬菜的“五色”“四性”“五味”，以及不同蔬菜所具有的营养价值和各种病症的辅助治疗作用。

此外，本书还告诉读者去超市、菜市场，甚或路边小菜摊，选购应季新鲜、污染少、非转基因蔬菜的方法，以及蔬菜买回家后，如何处理储藏、清洗农药残留的工作，更重要的是怎样吃好，以及需要注意的禁忌……尤其是为一些特殊群体如上班族、电脑族等提出吃菜建议，帮助读者轻松地烹饪美味营养的菜肴，吃出健康！

在书中，还特意介绍了一种时下新兴的健康休闲生活方式——阳台种菜。对生活在高楼林立的城市人而言，在一片小小的阳台上种菜，使阳台变成绿色的乐园，不仅可欣赏，可绿色饮食，还能让生活变得更加丰富多彩！

会吃菜，是一件快乐的事儿，更是一种对生活品味的追求。赢得健康，就从蔬菜开始吧，愿每一个人都拥有属于自己健康生活的智慧，并为您的家人烹饪出一道道营养、健康的美味。

C 目录 Contents

Part 1

蔬菜：天然的保健灵丹

1. 不生疥疮的秘密 / 003
2. 会吃菜的钟祥人 / 004
3. 巴马寿星的素菜谱 / 006
4. 白菜豆腐保平安 / 008
5. “鲜、杂、野”的吃菜养生诀 / 010

Part 2

蔬菜治病，看专家如何使用“天然药品库”

Chapter 1 不一样的颜色，不一样的功效 / 015

1. 红色，养心补气 / 015
2. 绿色，护肝养颜 / 018
3. 黄色，补脾养胃 / 024
4. 白色，清心润肺 / 028
5. 黑色，滋阴补肾 / 033

Chapter 2 不一样的季节，不一样的选择 / 037

1. 春季煲汤，五大蔬菜升阳气 / 037
2. 夏季凉拌，三菜清热防中暑 / 042

3. 秋季进补，三瓜助生津除燥 / 044

4. 冬季养生，三菜多吃好过冬 / 049

Chapter 3 什么体质吃什么菜 / 054

Part 3

超市选购，会吃，要先学会买

Chapter 1 “菜篮子”里的思考 / 059

1. 蔬菜也有等级之分 / 059

2. 五大蔬菜，农药污染少 / 060

3. 转基因蔬菜好吗 / 061

4. 反季节蔬菜知多少 / 063

5. 六种蔬菜，最好不要买 / 065

6. 三点建议，明辨有机蔬菜 / 067

7. 五项注意，超市买菜 / 068

Chapter 2 常见新鲜蔬菜的挑选小窍门 / 070

1. 天然人参——山药 / 070

2. 菜中皇后——洋葱 / 070

3. 中风克星——土豆 / 071

4. 消“痱”精兵——茄子 / 071

5. 男人的壮阳草——韭菜 / 072

6. 女人的美容面膜——黄瓜 / 072

7. 百菜之王——白菜 / 073

8. 土人参——白萝卜 / 073

9. 平民小人参——胡萝卜 / 073

10. 红嘴绿鹦哥——菠菜 / 074

11. 夫妻菜——芹菜 / 074

- 12. 植物皇后——香菇 / 074
- 13. 维生素C之王——辣椒 / 075
- 14. 减肥大使——冬瓜 / 075
- 15. 蔬菜之王——芦笋 / 076
- 16. 皇帝菜——茼蒿 / 076
- 17. 中国长寿菜——苋菜 / 076
- 18. 天赐良药——花菜 / 077
- 19. 美容专家——西红柿 / 077
- 20. 素中之荤——黑木耳 / 077

Part 4

蔬菜“达人”都懂的吃菜学问

Chapter 1 营养和健康一个都不能少 / 081

- 1. 清除蔬菜污染，巧八招 / 081
- 2. 蔬菜保鲜，三点建议 / 083
- 3. 九大烹饪妙招，锁住蔬菜里的营养 / 087
- 4. 荤素搭配，营养加倍 / 089
- 5. 蔬菜五色，吃起来更健康 / 094
- 6. 吃野菜，要八慎 / 096
- 7. 五类蔬菜，生吃不可少 / 097
- 8. 五类蔬菜，生吃警惕多 / 099
- 9. 四类蔬菜，加醋更美味 / 101
- 10. 多吃熟吃深色蔬菜好处多 / 102
- 11. 防感冒，巧喝蔬菜汁 / 104
- 12. 五点注意，巧喝蔬菜汁 / 107

Chapter 2 特殊人群特殊吃法 / 109

1. 乖宝宝——辅食蔬菜不可少 / 109
2. 孕妈妈——安胎蔬菜不可少 / 114
3. 青少年——补钙蔬菜不可少 / 121
4. 女性——蔬菜助力月经期 / 124
5. 老年人——九大蔬菜巧降压 / 127
6. 电脑族——八类蔬菜巧护眼 / 132
7. 熬夜族——五类蔬菜巧补身 / 135
8. 痘痘族——五大蔬菜巧祛痘 / 138
9. 久坐族——五种蔬菜可防痔 / 141
10. 肥胖族——九大蔬菜瘦身快 / 143
11. 开车族——四大美食防春困 / 146
12. 空调族——姜汤预防空调病 / 149
13. 白领族——七种蔬菜防辐射 / 151
14. 蔬菜族——只吃蔬菜可不妥 / 154

Part 5

远离误区，人人都是长寿人

1. 与吃菜有关的几个误区 / 159
2. 小心！蔬菜吃不好会受伤 / 163
3. 常见蔬菜搭配的伤身禁忌 / 164
4. “放心菜”一定放心吗 / 168

Part 6

蔬菜阳台种，打造天然的营养库

1. 上网偷菜不如阳台种菜 / 173
2. 阳台上种什么蔬菜好 / 175
3. 几种常种的蔬菜特性 / 177
4. 达人种菜，六大秘诀 / 183
5. 合理采摘保美味 / 191

附 录

蔬菜营养功效速查

- 西红柿 / 193
- 黄瓜 / 195
- 辣椒 / 196
- 白菜 / 198
- 白萝卜 / 199
- 土豆 / 201
- 茄子 / 203
- 冬瓜 / 204
- 芹菜 / 205
- 韭菜 / 207
- 黑木耳 / 209
- 花菜 / 210
- 胡萝卜 / 211
- 芦笋 / 213
- 莲藕 / 214

山药 / 215

芥菜 / 217

苦瓜 / 218

海带 / 219

香菇 / 221

姜 / 223

蒜 / 225

芥菜 / 227

绿豆 / 228

黄豆 / 229

豆角 / 231

菠菜 / 232

南瓜 / 233

莴苣 / 235

洋葱 / 236



Part 1

蔬菜：天然的保健灵丹



1. 不生疥疮的秘密

农历二月初二，在我国民间，有过“二月二”的习俗。在北方，二月二又叫龙抬头日，在南方叫踏青节，并有“二月二，龙抬头”的俗语，表示春回大地，万物复苏。此时，蛰龙开始活动，春耕即将开始。所以，在这一天，人们祈望龙抬头兴云作雨、滋润万物，素有“二月二剃龙头，一年都有精神头”的说法。

也是这一天，在温州民间，却有吃芥菜饭的习俗，素有“吃了芥菜饭一年不生疥疮”的说法。在旧时代，物质匮乏，人们生活贫困，卫生意识淡薄，易患皮肤病（如疥疮），又极易传染，而经常吃芥菜饭，能增强免疫力，对皮肤有好处，故有“吃了芥菜饭不生疥疮”的说法。《瑞安县志》则说：“取芥菜煮饭食之，云能明目，盖取清精之义。”

传说，这一习俗还有一段有趣的故事呢！一天，乾隆皇帝微服察访民情，到浙南一农户家中，发现一名饱读诗书的青年张某因家境贫困，无法进京赴考，只得在家苦读诗书。张某热情好客，请乾隆皇帝吃顿便饭。正当准备做饭时，张某发现米缸里的米不够吃，又没菜肴。张某灵机一动，计上心来。叫其妻先准备开火，自己从后门出去到菜园里剥来一把碧绿幼嫩的芥菜，加点作料，煮成一锅绿中夹白的芥菜饭。乾隆皇帝平时吃惯了山珍海味，生猛海鲜，且时至晌午，早已饥肠辘辘，一闻到这芳香扑鼻的芥菜饭，食欲大增，吃得津津有味，并赞不绝口，连问这绿里夹白的饭是怎么做的。张妻答道：“这叫芥菜饭，吃了不会生疥疮。”这天，刚巧是农历二月初二，“二月二吃芥菜饭”的习俗，便从此广为流传了。

芥菜饭，饭松菜嫩，香甜爽口，别有风味。它的主料是芥菜和米，另辅以作料烹制而成。将米用清水淘净，浸泡2小时后，把水沥干；芥菜嫩叶洗净，切成小段，干葱头切成薄片。锅置旺火上，放入油烧热，放入干葱头炸至金黄色时捞起；然后放入芥菜，炒至软变青并待熟时，加入米、酱油、味精猛炒，再拌匀整平，盖好锅盖，稍焖；启盖泼上葱头油、花生米，拌匀即可。