

SHISHANG  
SHUCAI

JIANMEI

YANGSHENG

# 时尚蔬菜 与健美养生

主编 徐敬武 刘建青



蔬菜养生之道  
蔬菜营养与食疗  
名特优蔬菜介绍  
蔬菜健美风向标

中国中医药出版社

# 时尚蔬菜与健美养生

ShiShangShuCaiYuJianMeiYangSheng

主    编    徐敬武    刘建青  
参编人员    徐敬武    刘建青    白  膺  
              宋建新    付桂芬    梁淑芬  
              邵海峰



中国中医药出版社  
• 北京 •

## 图书在版编目(CIP)数据

时尚蔬菜与健美养生 / 徐敬武等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006.3

ISBN 7-80156-843-5

I. 时… II. 徐… III. 蔬菜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149557 号

中 国 中 医 药 出 版 社 出 版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市同江印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.625 字数 206 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80156-843-5/R · 843 册数 5000

\*

定价 19.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址: [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 内 容 提 要

本书是一本介绍蔬菜与保健养生的家庭生活用书。全书共编选常见蔬菜和国内外培育的名新时尚蔬菜一百多种，对其保健功效、营养成分、食疗方法、家庭烹饪、名优品种，以及有关起源、发展、历史掌故、趣闻都作了详细介绍。全书广搜博采，内容丰富，富有文采，融知识性、科学性、趣味性、实用性为一体，是一本雅俗共赏，居家生活必备的饮食保健读物，亦是儿童生长发育，健美养生，愈病强身，平衡膳食的良好参考书。对餐饮、饭店、旅游、采摘、蔬菜产销从业人员，以及农林院校蔬菜专业师生也有一定参考价值。

# 前言

蔬菜是膳食的重要组成部分。自从有了人类，蔬菜就以不同形式(野生或栽培)甘润着人们，向人类提供生命和生活所需的各种营养素。

我国自古就有“药食同源”的提法。早在公元前5世纪，就出现了“食医”，利用食物医治疾病。秦汉时期，许多食物已经成为医生防病治病的常用药了。战国时成书的《黄帝内经》中，更为明确地提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补中益气”的科学论断。这种古老的学说，就是在科学空前发达的今天，仍是最为合理的饮食结构，这对提高我们民族素质、增进人们健康、预防疾病、增寿延年无疑是极其重要的。

“民以食为天”。衣、食、住、行，吃是最重要的，正像医药大师李时珍所说的“饮食者，人之命脉也。”不管什么人，一日三餐是必不可少的。没有食物，得不到生命生存所需的物质，一切生物都无法生存、繁衍和发展。为此，我们祖先就一直重视食物的性、味和它的保健功效。在与疾病斗争中，提出“以食治之，食疗不愈，然

后命药。”在中医药学中，几乎所有《本草》都收录了许多食物，作为战胜疾病的重要武器。长沙马王堆出土的《五十二病方》中有1/3是食物。到了唐代，孙思邈在《千金方》中辟有《食治篇》。后来他的学生孟诜著有《补养方》，其后由张鼎增补后正式出版了《食疗本草》，使我国食疗食补更臻完备。到了元代，太医院的忽思慧又编纂了《饮膳正要》，对食物的性状特点、食疗作用，作了详尽阐述。明代李时珍在《本草纲目》中，也记载了能够药用的动植物食物200多种，大大丰富了食疗食补内容。近些年来，随着医学科学的发展，食品研究的不断深入，人们对食物的保健功效有了新的认识，把食养、食疗、食补科学推向了新阶段。

近年来，随着农业科技的发展，在园艺师们的努力下，蔬菜领域也发生了巨大变化，许多新的优良品种不断出现。特别是我国加入WTO以后，国外培育的新优品种不断进入我国市场，使市场供应结构发生了改变，出现许多消费者陌生的新品种，诸如小如核桃的洋白菜——抱子甘蓝，形像似香蕉的西葫芦，迷你黄瓜以及小巧玲珑的栗型小南瓜等等。面对这些新、优、特蔬菜，该如何选择、如何吃？以及在不同健康情况下，吃些什么菜更有利于健康，诸如此类问题是摆在人们面前的一大课题，因为吃好

才能求得健康，吃不好则有损健康。

本书编写的目的就是以蔬菜与养生为主线，对蔬菜的优良品种、营养价值、保健功效、食疗方法，以及有关饮食文化，作一系统介绍，以求能为读者提供一些有关知识，让蔬菜能更好地为人们健康服务。本书部分篇章曾在《中国食品报》上连载过，受到各界关注与支持。本书在编写过程中得到许多朋友热情帮助，谨此致以衷心感谢。笔者水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评赐教。

作者

2006年1月

# 目 录

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>蔬菜与健康 .....</b>      | <b>1</b>  |
| 蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源 ..... | 1         |
| 蔬菜中的膳食纤维 .....          | 3         |
| 蔬菜是心血管病人的重要食品 .....     | 4         |
| 蔬菜防癌的秘密 .....           | 5         |
| 蔬菜能减肥助颜 .....           | 7         |
| 关于蔬菜的农药残留问题 .....       | 7         |
| <b>绿叶蔬菜篇 .....</b>      | <b>11</b> |
| 养血润燥的菠菜 .....           | 12        |
| 调中开胃说茴香 .....           | 15        |
| 凉血止血的蕹菜 .....           | 19        |
| 营养丰富的落葵 .....           | 21        |
| 芹菜飘香 .....              | 23        |
| 芹中上品——西芹 .....          | 26        |
| 清心养胃话茼蒿 .....           | 27        |
| 艳如胭脂的苋菜 .....           | 29        |
| 生菜与莴笋 .....             | 31        |
| 汤中佳品——香菜 .....          | 34        |
| <b>瓜类蔬菜篇 .....</b>      | <b>37</b> |
| 健美减肥的冬瓜 .....           | 38        |
| 甘甜如饴的南瓜 .....           | 41        |
| 奇形小南瓜 .....             | 46        |
| 香蕉西葫芦 .....             | 49        |
| 果蔬皆佳的黄瓜 .....           | 50        |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 丝瓜清热解毒 .....        | 52  |
| 健美轻身金丝瓜 .....       | 54  |
| 甜瓠清热, 苦瓠有毒 .....    | 56  |
| 酥脆爽口的越瓜 .....       | 59  |
| “君子菜”——苦瓜 .....     | 60  |
| 蔬果皆宜佛手瓜 .....       | 63  |
| <b>茄果类蔬菜篇</b> ..... | 65  |
| 辣椒中的“五大家族” .....    | 65  |
| “昆仑紫瓜”——茄子 .....    | 69  |
| 番茄觅趣 .....          | 72  |
| <b>豆类蔬菜篇</b> .....  | 77  |
| 植物蛋白“库”——大豆 .....   | 78  |
| 冰肌玉质的豆芽 .....       | 83  |
| 翠荚碧珠话蚕豆 .....       | 86  |
| 营养丰富的毛豆 .....       | 89  |
| 猫耳朵扁豆 .....         | 91  |
| 菜粮兼备的豇豆 .....       | 93  |
| 当心菜豆中毒 .....        | 96  |
| 豌豆与豌豆黄 .....        | 98  |
| 时尚佳蔬——荷兰豆 .....     | 101 |
| 劝君常食豆腐 .....        | 102 |
| 调味佳品——豆豉 .....      | 105 |
| 主要豆制品营养成分表 .....    | 109 |
| <b>葱蒜韭类篇</b> .....  | 110 |
| 调和百味的大葱 .....       | 110 |
| 葱头能降血脂、血压 .....     | 114 |
| 保健佳品大蒜 .....        | 118 |
| 初春早韭试春盘 .....       | 121 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>薯芋类蔬菜篇</b> ..... | 125 |
| 芋头补肝益肾 .....        | 125 |
| 健脾固肾的山药 .....       | 128 |
| 脆美的甘露子 .....        | 131 |
| 甜美的甘薯 .....         | 132 |
| 愈病强身的生姜 .....       | 136 |
| 凉薯止渴除烦 .....        | 141 |
| “第二面包”——马铃薯 .....   | 142 |
| 保健食品——魔芋 .....      | 147 |
| <b>白菜类蔬菜篇</b> ..... | 150 |
| 秋末晚菘——大白菜 .....     | 150 |
| 小白菜、油菜、菜薹 .....     | 154 |
| <b>甘蓝类蔬菜篇</b> ..... | 158 |
| 洋白菜能防癌 .....        | 159 |
| 蔬中新星——抱子甘蓝 .....    | 161 |
| 嫩美的菜花 .....         | 163 |
| 保健佳蔬——西兰花 .....     | 164 |
| 脆美的苜蓝 .....         | 167 |
| <b>根茎类蔬菜篇</b> ..... | 169 |
| 理气舒郁的萝卜 .....       | 169 |
| 阳春三月笋正肥 .....       | 174 |
| 营养佳蔬胡萝卜 .....       | 176 |
| 润肺安神食百合 .....       | 180 |
| 防癌蔬菜——芦笋 .....      | 183 |
| 通窍爽神说芥菜 .....       | 185 |
| <b>食用菌篇</b> .....   | 189 |
| 馨香馥郁的草菇 .....       | 190 |
| 塞外佳珍口蘑 .....        | 193 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 滋阴润肺荐银耳 .....      | 196 |
| 防癌降脂食香菇 .....      | 198 |
| 营养丰富的平菇 .....      | 202 |
| 促长益智的冬菇 .....      | 204 |
| 吉林山珍——松茸 .....     | 207 |
| 菌类佳珍——猴头 .....     | 209 |
| 美丽的竹荪 .....        | 211 |
| 食用菌之冠——鸡枞 .....    | 213 |
| 木耳活血止血 .....       | 216 |
| 养阴清肺的石耳 .....      | 220 |
| <b>水生蔬菜篇</b> ..... | 223 |
| 西湖莼菜胜东吴 .....      | 223 |
| 水生佳蔬——莲藕 .....     | 226 |
| 三秋菱歌满街头 .....      | 228 |
| 荸荠与马蹄糕 .....       | 231 |
| 补肾固精有芡实 .....      | 233 |
| 除烦解热说茭白 .....      | 236 |
| <b>海藻篇</b> .....   | 238 |
| 高碘蔬菜海带 .....       | 238 |
| 汤中鲜品紫菜 .....       | 241 |
| 鹿角菜与麒麟菜 .....      | 243 |
| 琼枝脆美石花菜 .....      | 244 |
| <b>花卉蔬菜篇</b> ..... | 246 |
| 萱草、黄花、金针菜 .....    | 247 |
| 食菊说 .....          | 250 |
| 暮春时鲜藤萝饼 .....      | 254 |
| 金秋时节桂花香 .....      | 255 |
| 玫瑰人饌香满颊 .....      | 257 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 槐花凉血有奇功 .....       | 259 |
| 窖茶佳品——茉莉 .....      | 262 |
| 玉兰配菜满盆香 .....       | 264 |
| 阳春三月榆钱糕 .....       | 266 |
| <b>野生蔬菜篇</b> .....  | 268 |
| 三月三，荠菜当灵丹 .....     | 269 |
| 西北佳珍——发菜 .....      | 271 |
| 豆瓣菜治肺燥咳嗽 .....      | 273 |
| 通宣理肺的桔梗 .....       | 275 |
| 清热利水车前草 .....       | 277 |
| 利膈行水菱蒿好 .....       | 278 |
| 善治泻痢的马齿苋 .....      | 280 |
| <b>杂蔬篇</b> .....    | 284 |
| 阳春三月吃香椿 .....       | 285 |
| 脆美清香说泡菜 .....       | 286 |
| 抗衰老的芝麻 .....        | 288 |
| <b>主要参考文献</b> ..... | 293 |

## 蔬菜与健康

早在两千多年前，我们的祖先就指出了合理的膳食结构，应是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。”五菜，泛指所有蔬菜。我国的饮食特点是以谷物为主食，蔬菜为主要的副食，适当的加些动物性食品。这种饮食结构，在科学发达的今天仍不失为理想的、科学的饮食结构。蔬菜在膳食中占有重要地位，它能丰富餐桌，调剂饮食，为人们提供丰富的营养素，对预防疾病，增进健康，促进儿童生长发育，确有不可低估的作用。

### 蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质。维生素是维持生命活动的重要物质，膳食中某些维生素的供给不足或缺乏，可导致抵抗力降低，影响学习和工作效率。维生素长期缺乏或不足还可引起代谢紊乱，产生维生素缺乏症。对儿童来说，维生素还是生长发育的重要物质。维生素的种类很多，在人体内不能合成，必须依靠食物来供给，其中有些维生素主要的来源是蔬菜。

维生素C也叫抗坏血酸，是增进健康，提高抗病能力，加速创口愈合，软化血管，预防和治疗坏血病的重要维生素。健康成人每日需要70~75毫克，孕妇、乳母需求量还多，每日为

150毫克。维生素C主要存在于蔬菜和水果之中。

所有蔬菜都含有维生素C,含量最多的为辣椒,其次为芹菜、菜花、芥菜、甘蓝类及其他绿叶蔬菜,这些蔬菜每百克中含维生素C均在50毫克以上。蔬菜的颜色与所含营养成分有一定关系。一般来说绿色蔬菜优于黄色蔬菜,黄色蔬菜比无色蔬菜要好些。绿叶蔬菜,如油菜、小白菜、雪里蕻、空心菜、蒿子秆、韭菜、菠菜等维生素C的含量都比较多,膳食中应占有一定比例。我国营养学家号召每人每天吃400克蔬菜。绿叶菜最好能占250克以上。有些蔬菜如蒿子秆、芹菜等,叶片中维生素C含量比茎(或叶柄)还多,这类菜的嫩叶最好不要弃掉,应随同茎(或叶柄)一起食用。另外,蔬菜的新鲜程度与维生素的保存率也有一定关系,存放时间越长维生素C损失越多。所以,购买蔬菜时一次不要买得太多,最好是现吃现买,挑选刚上市的新鲜蔬菜。

蔬菜也是胡萝卜素的主要来源。胡萝卜素是维生素A的前体物,在体内可转化成维生素A。膳食中如果长期缺乏维生素A,就会引起夜盲症及皮肤角化、粗糙,出现丘疹以及消化道、呼吸道或泌尿生殖器官黏膜病变,造成干眼症、角膜软化等。对儿童来说,维生素A的不足还会引起呼吸道黏膜的抵抗力下降,罹患支气管炎等。

健康成人每日需要胡萝卜素4.0毫克,孕妇、乳母为6.0~7.0毫克。除了从动物性食品中获得一些维生素A外,菠菜、苜蓿、豌豆芽、胡萝卜、空心菜、芹菜、茴香、苋菜、塌棵菜、辣椒、白薯等,也是胡萝卜素的主要来源。

蔬菜中还含有核黄素、维生素B<sub>1</sub>以及尼克酸等。

无机盐是构成人体组织的重要元素。钙、磷、镁是骨骼、牙齿的主要成分。

磷、硫是构成蛋白质的重要成分。铁是血红蛋白的组成成分。碘是甲状腺素中的重要物质。无机盐与蛋白质协同，以维持组织细胞的渗透压，在体液中起着重要作用。体内的无机盐离子，特别是保持一定比例的钾、钠、钙、镁离子，是维持神经、肌肉兴奋性必不可少的条件，有的还是酶的激活剂。一般来说，膳食可以提供人体对无机盐的需要，容易缺乏的主要是钙、铁、碘几种元素。这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母又极为重要，摄取不足或缺乏就会影响生长发育，给健康带来一定影响，甚至出现贫血、佝偻病、甲状腺肿大等症。

钙的最好来源为奶类，不仅含量多而且易于吸收利用，是儿童和老年人的理想食品。在蔬菜中，豆类和绿叶菜中也含有丰富的钙和铁。大豆、扁豆、豌豆、油菜、小白菜、塌棵菜、芥菜、茴香、芹菜、荠菜等都是含钙、铁较多的蔬菜。海带、紫菜、裙带菜以及发菜等都是高碘蔬菜，是预防和治疗缺碘性甲状腺肿大重要蔬菜。

### 蔬菜中的膳食纤维

蔬菜中膳食纤维的含量比较多。膳食纤维虽然不是人体所需的营养素，但其保健价值愈来愈为人们所重视，近年来甚至被人们誉为“第七营养素”。

膳食纤维能增进胃肠蠕动，促进食物消化吸收和帮助疏通肠道，保证大便通畅。高脂和肉食品能促使肠道中厌氧菌大量繁殖，从而使肠道中的胆酸、胆固醇及其代谢产物进一步分解，

产生不利于肠道的物质,易发生结肠病,如结肠溃疡、结肠憩室以及结肠癌等。膳食纤维能促进肠内容物及时排向下方,保证大便通畅,从而缩短这些有害物质在肠内的停留时间。膳食纤维还能帮助胆固醇和碎小石块排出体外,对预防动脉硬化、胆石症具有重要意义。

膳食纤维能增加食物体积,对于限制热量的肥胖病人、糖尿病人来说可增加饱腹感和延缓糖的吸收,所以膳食纤维又是肥胖病人食疗不可缺少的。

膳食纤维虽然具有保健价值,但也不必过分追求高纤维膳食,因为过量的纤维也会给人的健康带来一定危害。

### 蔬菜是心血管病人的重要食品

蔬菜中含有丰富的钾。钾是维持心脏正常功能的必需元素之一,对调节心脏活动、维持正常血压有着重要作用。食物中的钾可以防止高血压病人的血管壁机械性损伤,拮抗钠的增压作用。对预防高血压、中风有一定意义。含钾较多的蔬菜有豆类蔬菜、马铃薯等。豌豆、毛豆、青豆中含量尤为丰富。蔬菜中的碱性物质可中和由谷物、蛋类食品分解产生的酸性,使血液、体液更好地维持酸碱平衡及正常的生理功能。

人体所需的钙,除了来源于奶制品、水产品(虾皮含钙最丰富)外,蔬菜(特别是豆类蔬菜)也是膳食中钙的主要来源。钙的生理功能是多方面的,除了是骨骼、牙齿的重要组成物质外(包括预防骨质疏松作用),对维持细胞的正常生理状态起着重要作用。人体内只有钙、镁、钾和钠等离子保持一定比例,组织才能表现出适当的感应性。心脏的正常搏动,肌肉、神经的兴奋

传导，都必须有一定量的钙离子存在才能得以正常进行。最近的研究证明，钙对维持血压正常也起着重要作用。美国的一些实验资料说明，让一些轻度和中度高血压病人，每日补充1000毫克的钙，经两个月的观察，有50%的病人血压明显下降。钙在血凝机制中也起着重要作用。组织损伤后，离子化的钙刺激血小板，使其释放出凝血致活酶，促使凝血酶原转化为凝血酶，使纤维蛋白原聚合为纤维蛋白，即形成血凝块而达到止血作用。

### 蔬菜防癌的秘密

在膳食中保证足够蔬菜，对防癌具有重要意义。蔬菜的防癌作用，主要取决于蔬菜中所含的胡萝卜素和维生素C，以及蔬菜中的吲哚类化合物。另外，有些蔬菜还能帮助人体生成干扰素，从而提高人的免疫功能，产生防癌效果。

维生素A（包括胡萝卜素）对上皮细胞的分化起着重要作用，能抑制癌肿，防止上皮组织癌变。近年来，国内外流行病学调查表明，常吃含有胡萝卜素的蔬菜可以预防癌症。美国、英国、日本和我国的流行病学调查都证实，食管癌、肺癌的发病与维生素A的摄取不足有一定关系。美国密执安大学、西北大学和哈佛大学对2000名雇员进行了19年的研究，发现先后得了肺癌的32人中，有25人的膳食胡萝卜素（胡萝卜素又叫维生素A原，在人体内可转化成维生素A）的摄取量为低水平。相反，他们对500名经常食用高水平胡萝卜素的人群调查结果，肺癌患病人数却只有2人。英国调查资料也表明，摄取胡萝卜素水平较低的人群中，癌的患病率比食用胡萝卜素多的人群高出2倍。日本国家癌症研究所流行病学研究室，在对十几万日本人