

蔬菜养生 事典



绿色健康食物养生事典

蔬菜的产地，蔬菜的性味，蔬菜的食用方法，蔬菜的营养成分，蔬菜的保健功效，蔬菜的药用功效，蔬菜的食用宜忌，蔬菜的食疗验方，美容菜肴，细致全面，科学而严谨，通俗而实用。

童筱 编



内蒙古科学技术出版社

绿色健康食物养生事典



SHUCAI
YANGSHENG
SHIDIAN

蔬菜养生 事典

童筱 编



内蒙古科学技术出版社

❖ 薤菜 ❖

性微寒，味甘。功能清热解
毒，凉血止血，利湿降
压，润肠通便，利尿疗疮。



❖ 卷心菜 ❖

性平，味甘。维生素
含量极其丰富。功能益
脾和胃，生津止渴，填
精壮骨，增强人体免疫
力。

❖ 豌豆 ❖

性平，味甘。含人体所需
的各种营养物质，尤其富
含优质蛋白质，可提高机
体抗病能力和促进康复。



蔬菜养生事典

SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

❖ 南瓜 ❖

性温，味甘。含有丰富的
维生素和果胶，能吸附和
消除体内细菌毒素及其他
有害物质。



❖ 胡萝卜 ❖

性微寒，味甘、辛。营
养丰富，为难得的果、蔬、
药兼用之佳品，素有“小人
参”的美誉。



❖ 茄子 ❖

性凉，味甘。维生素P
含量极高，有增强人体
细胞间的附着力，保持
细胞和毛细血管壁的正
常渗透性，增加微血管
的韧性和弹性，防止毛
细血管破裂及硬化，提
高微血管对疾病的抵抗
力，预防高血压的作用。



❖ 辣椒 ❖

性热，味辛，有小毒。维生素C含
量较高，能增加唾液、胃液分泌及淀粉
酶的活性，增进食欲，促进肠管蠕动，
帮助消化。





❖ 西红柿 ❖

性微寒，味甘、酸。入脾、胃、肝、肾经。功能清热解毒，生津解渴，利尿消暑。



❖ 芦笋 ❖

性寒，味甘。营养丰富。功能清热解毒，生津除烦，利水通淋。

❖ 柿子椒 ❖

性热，味辛。含有丰富的维生素C。功能温中散寒，下气消食，健胃燥湿，发汗解表。可增强体力，防治坏血病。



蔬菜养生事典

SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

❖ 佛手瓜 ❖

清脆多汁，味美可口，营养成分相当丰富。常食可增强人体免疫力，提高抗病能力。



❖ 落葵 ❖

叶质肥厚，口感嫩滑，营养丰富，钙、铁元素含量尤高。功能清热解毒，滑肠凉血。



❖ 西葫芦 ❖

皮薄、肉厚、汁多，营养丰富。可刺激人体干扰素的产生，提高免疫力。功能清热利尿，除烦止渴，润肺止咳，消肿散结。

❖ 秋葵 ❖

脆嫩多汁，滑润不腻。功能强肾补虚，养心护肝。素有“植物伟哥”的美誉。



❖ 菜花 ❖

性凉，味甘。维生素含量极其丰富。功能强肝解毒，助消化，生津止渴，防止感冒和坏血病的发生。



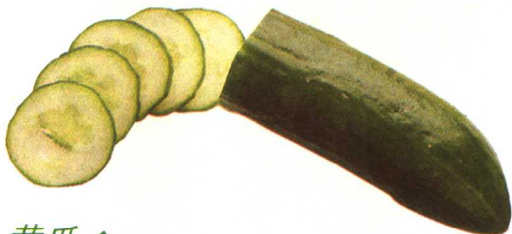
❖ 茼蒿 ❖

性凉，味微甘。含铁丰富，被视为补血佳蔬。功能清热利湿，清肝解毒，凉血散淤。



❖ 土豆 ❖

性平，味甘。含大量淀粉、蛋白质、维生素C、维生素B等，具有促进脾胃代谢的功能。



❖ 黄瓜 ❖

性寒，味甘。所含丙醇二酸可抑制糖类转变为脂肪，多吃可起到减肥，预防冠心病，扩张血管，减慢心率，降血压的功效。



蔬菜养生事典

SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN



❖ 扁豆 ❖

性平，味甘、淡。具有健脾和中，抗菌抗病毒，增强细胞免疫功能，降低血糖、胆固醇，防治肿瘤等功效。

❖ 小白菜 ❖

性温，味甘。含有丰富的维生素和矿物质，能增强机体免疫能力。



绿色健康食物养生事典

SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

蔬菜养生事典

童筱 编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

蔬菜养生事典/童筱编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 4

(绿色健康食物养生事典)

ISBN 7-5380-1413-6

I. 蔬... II. 童... III. 蔬菜—食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026092 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/巴 图

责任编辑/马洪利

封面设计/李自茹

印 刷/赤峰中正制作印务有限公司

开 本/880×1300 1/32

印 张/10

彩色插图/4 页

字 数/317 千

版 次/2006 年 5 月第 1 版

印 次/2006 年 5 月第 1 次印刷

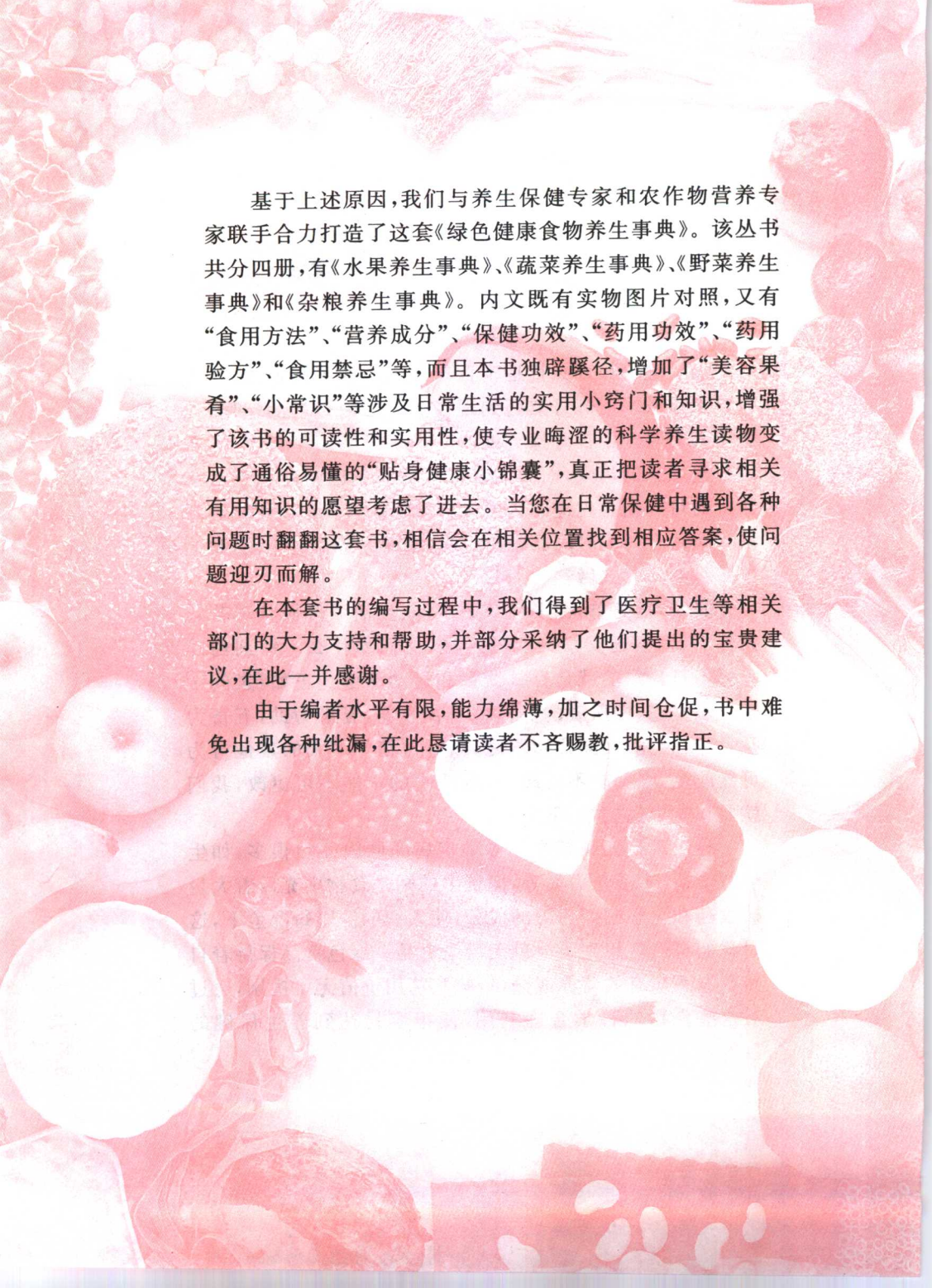
定 价 16.80 元

前言

渴望健康长寿一直是千百年来人们的不懈追求,从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会基因破解的运用,代表了人们对健康长寿探究的决心。炼丹熬药是盲目的,有着封建思想的局限,而力图从破解致病基因角度达到祛病强身的目的则是先进的、可行的,可现在离真正运用基因疗法治病还有一段时间和距离,在这个研究等待的阶段,我们该怎么办? 怎么做?

其实,很简单,在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下,也不乏安享天年的寿星,他们靠什么? 针剂药片吗? 不是! 靠的就是日常饮食和运动保健。正如《素问·脏气法时论》中所说的那样:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”人的其他行为可能改变,唯独吃不可改变,既然吃的本能不可更改,我们就要在吃上做文章、下工夫。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多,如生活节奏快,生活压力大等,但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分,使人们的健康每况愈下,这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分,口味和药用价值无可挑剔,通过对这些食物的科学合理利用,便很容易达到养生保健的目的。



基于上述原因,我们与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造了这套《绿色健康食物养生事典》。该丛书共分四册,有《水果养生事典》、《蔬菜养生事典》、《野菜养生事典》和《杂粮养生事典》。内文既有实物图片对照,又有“食用方法”、“营养成分”、“保健功效”、“药用功效”、“药用验方”、“食用禁忌”等,而且本书独辟蹊径,增加了“美容果肴”、“小常识”等涉及日常生活的实用小窍门和知识,增强了该书的可读性和实用性,使专业晦涩的科学养生读物变成了通俗易懂的“贴身健康小锦囊”,真正把读者寻求相关有用知识的愿望考虑了进去。当您在日常保健中遇到各种问题时翻翻这套书,相信会在相关位置找到相应答案,使问题迎刃而解。

在本套书的编写过程中,我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助,并部分采纳了他们提出的宝贵建议,在此一并感谢。

由于编者水平有限,能力绵薄,加之时间仓促,书中难免出现各种纰漏,在此恳请读者不吝赐教,批评指正。



目录

一、叶菜类养生保健 /11

韭菜 /11

旱芹 /18

水芹 /26

苦菜 /29

菠菜 /32

茼蒿 /39

香菜 /41

油菜 /45

白菜 /48

小白菜 /56

圆白菜 /62

苋菜 /68

二、根茎类养生保健 /72

芋头 /72

番薯 /75

山药 /78

萝卜 /88

胡萝卜 /99

马铃薯 /107

莲藕 /112

竹笋 /121

荸荠 /125

百合 /129

洋葱 /132

大蒜 /136

三、瓜茄类养生保健 /149

冬瓜 /149

黄瓜 /157

南瓜 /166

丝瓜 /170

苦瓜 /176

番茄 /184

茄子 /191

辣椒 /199

四、食用菌类养生保健 /206

香菇 /206

金针菇 /214

猴头菇 /216

蘑菇 /221

黑木耳 /225

银耳 /232

石耳 /235

竹荪 /236

五、豆类养生保健 /240

蚕豆 /240

四季豆 /243

豌豆 /245

豇豆 /247

刀豆 /249

豆腐 /251

六、海产菜类养生保健 /256

海带 /256

茭白 /258

紫菜 /264

海藻 /266

石花菜 /267

七、野菜类养生保健 /269

马齿苋 /269

苜蓿 /274

薄荷 /276

车前草 /281

莼菜 /284

刺儿菜 /287

鹅绒委陵菜 /290

蜂斗菜 /291

枸杞 /292

蔊菜 /295

藿香 /297

桔梗 /299

蕨菜 /301

牛蒡 /304

荠菜 /306

酸模 /307

歪头菜 /310

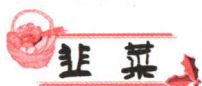
夏枯草 /312

仙人掌 /314

鱼腥草 /316



一、叶菜类养生保健



韭菜

韭菜又名扁菜、起阳草、钟乳草、草钟乳、懒人草、懒人菜、长生韭、壮阳草。原产于亚洲东部,我国栽培历史悠久,最早见于《夏小正》有“正月圆有见韭”的记载,春秋时期,《诗经》亦有“献羔祭韭”的诗句。在北方,韭菜是过年包饺子的主角。其颜色碧绿、味道浓郁,无论用于制作荤菜还是素菜都十分提味。

性味归经

味辛、微甘,性温。入心、肝、胃、肾经。

食用方法

捣汁饮,或炒熟作菜食。

营养成分

每100克韭菜中,含水分90.8克,蛋白质2.4克,脂肪0.4克,碳水化合物3.2克,粗纤维1.4克,灰分0.8克,钾247毫克,钠8.1毫克,钙42毫克,磷38毫克,镁25毫克,铁1.6毫克,锰0.43毫克,锌0.43毫克,铜0.08毫克,硒1.38微克,胡萝卜素1.41毫克,硫胺素0.02毫克,核黄素0.09毫克,尼克酸0.8毫克,抗坏血酸24毫克。并含有降脂作用的挥发性精油、含硫化合物,及杀菌物质甲基蒜素类。



保健功效

1. 温阳行气:韭菜比较突出的药用功能是温阳补肾起阳,行气散血淤,中医将其作为治疗肾阳虚衰、性功能低下的常用药物。

2. 活血散淤:韭菜叶微酸,酸敛固涩,可用治阳虚自汗、遗精等,并可用于多种血淤之症,某些农村常给产妇食用韭菜,即取其活血散淤,行气导滞的功能,还适用于跌打损伤,反胃,肠炎,吐血,胸痛等。

3. 兴奋子宫:韭菜对子宫有兴奋作用。

4. 助泄排便:韭菜含有大量维生素,故可增进胃肠蠕动,增加排便,治疗便秘,预防肠癌(民间常用治误吞金属,对于金属较小者,可收到一定疗效)。

5. 降压降脂:韭菜对高血脂及冠心病患者有好处,其中除了纤维素发挥作用之外,挥发性精油及含硫化合物等特殊成分散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,增强消化功能,更有降血脂作用。

6. 抗菌消炎:韭菜对痢疾、伤寒、大肠变形杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。

7. 防癌抗癌:现代常用于防治心血管病,用治食管癌、胃癌、肠胃溃疡、慢性胃炎等,对于预防肠癌亦有积极作用。

功能主治

补肾益胃,和中开胃,温阳下气,宣痹止痛,润肠通便,行血散淤,止汗固涩,解毒降脂,安五脏,充肺气。主治阳痿,早泄,遗精,多尿,经闭,白浊,白带,腰膝痛,胸痹,噎膈,反胃,胃中虚热,腹中冷痛,吐血,衄血,尿血,产后出血,痢疾,消渴,痔瘕,脱肛,虫、蝎蜇伤,跌打损伤。

药图验方

子宫脱垂:韭菜 250 克,煎汤熏洗外阴部。

小儿化脓性中耳炎:①耳出脓者,以韭汁滴,3 次/日。②鲜韭菜 250 克捣汁,每 10 毫升药汁加 0.1 克冰片粉,装入玻璃瓶。先用棉签拭净耳内脓液,用双氧水洗患耳 2~3 次,再用消毒棉签吸干耳内洗液,然后滴入上述药 2~3 滴,每日上、中、下午各 1 次,连治 1 周。

小儿黄病:韭根捣汁,少许滴鼻中,出黄水即效。