

健康饮食新主张

蔬菜药用

70例

平凡蔬菜也能祛病健身!



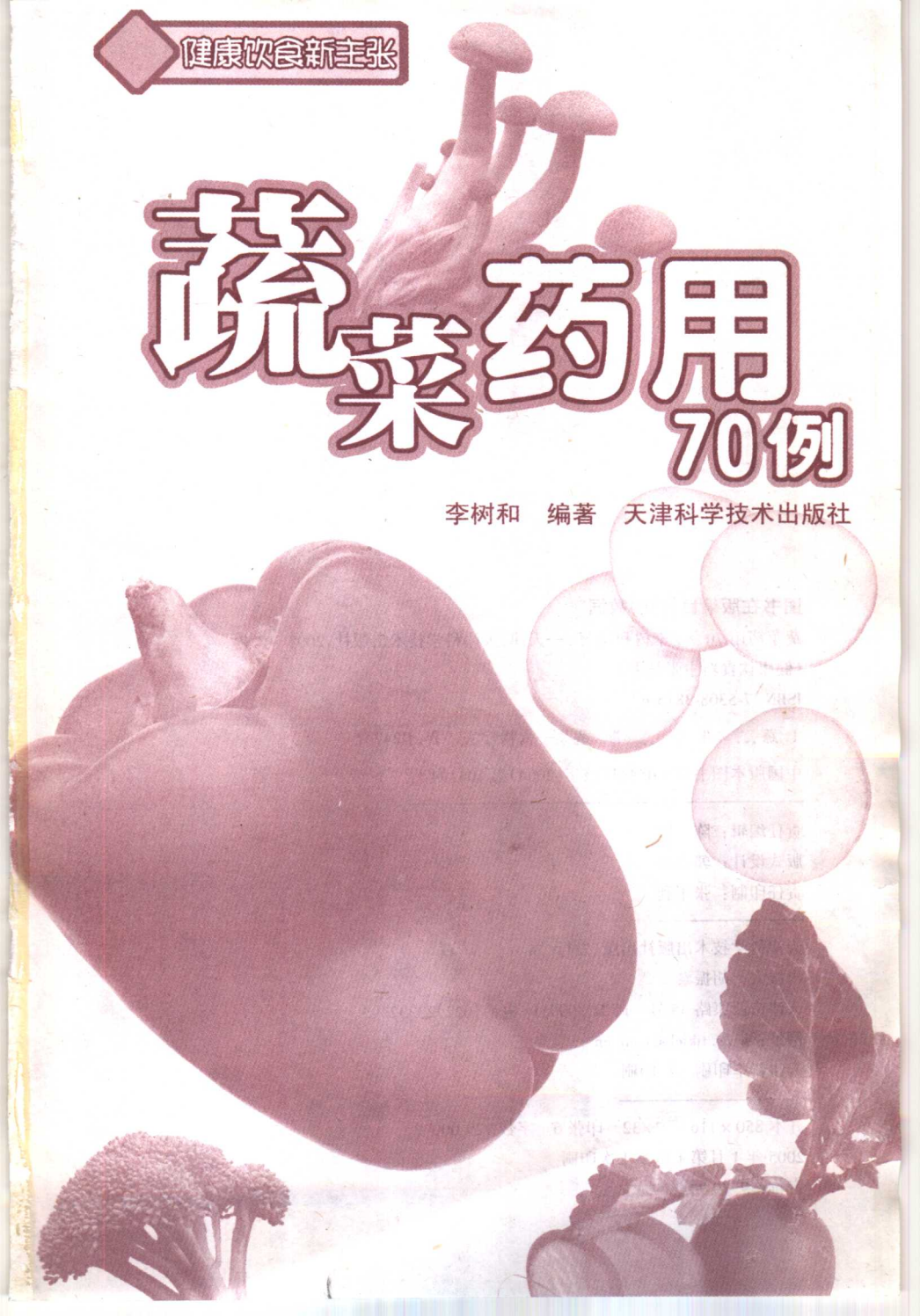
李树和
编著

天津科学技术出版社

健康饮食新主张

蔬菜药用 70例

李树和 编著 天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

蔬菜药用 70 例 / 李树和编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2005
(健康饮食新主张丛书)

ISBN 7-5308-3815-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104194 号

责任编辑: 陈 雁

版式设计: 郭晓鹏

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版、发行

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

天津新华印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6 字数 129 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 9.00 元

前 言

鲜嫩多彩、营养丰富的蔬菜,不仅是人们日常饮食生活中不可或缺的副食品,而且还是具有一定的保健益寿和防治疾病作用的较为独特的植物。

根据民间流传的经验和有关古籍记载追溯,我国劳动人民很早就利用蔬菜进行保健和食疗了。因此,蔬菜历来就享有“长寿食品”“保健食品”的美誉。

当今,蔬菜的种类繁多,难以胜数。根、茎、叶、花、果,千姿百态;红、黄、绿、蓝、紫,色彩缤纷;酸、甜、苦、辣、涩,风味各异。智慧的人们,在通过传统的和时尚的烹调技巧,将蔬菜制成色、香、味、形俱佳的精美菜肴以供享用的同时,还依据各自身心的不同状况,从营养和健康的角度,对各类蔬菜挖掘功效,精挑细选,合理搭配,科学烹制,逐渐形成了丰富的对健康长寿、防治疾病大有裨益的食疗佳品。

为了便于人们更好地利用蔬菜,以达到“食用健身、药用治病”的目的,特别是在目前蔬菜生产质量不高,无公害蔬菜生产较少的情况下,更是有必要将科学食用蔬菜的方法以及蔬菜的药用价值介绍给人们,为此,我编写了本书。

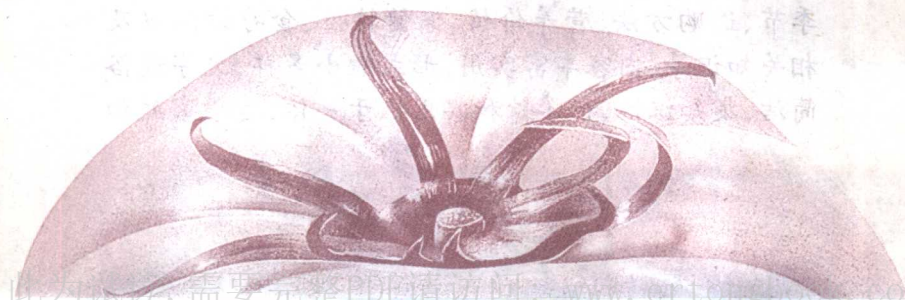
书中较系统地介绍了各类蔬菜的名称特性、上市季节、选购方法、营养价值、保健特性、食疗方法以及相关知识等,内容丰富实用,形式短小多样,文字通俗简洁,集知识性、科学性和实用性于一体,适于家庭和



餐饮业人员阅读使用,亦可供大专院校、培训班作教学参考。

此外,本书在编写中还参阅和引用了一些国内外相关资料,特向有关编著者致以谢意。由于时间紧迫,加之水平所限,书中难免出现错漏之处,敬请广大读者和专家指正。

李树和



目 录

蔬菜与人类健康 (1)

1. 人类为什么要食用蔬菜 (1)
2. 如何除去蔬菜上残留的农药 (8)
3. 蔬菜的保健作用 (11)
4. 蔬菜食用禁忌 (14)

根菜类蔬菜 (16)

1. 萝卜 (16)
2. 胡萝卜 (20)
3. 甘薯 (23)
4. 大头菜 (26)
5. 紫菜头 (28)
6. 牛蒡 (30)
7. 豆薯 (32)
8. 根芹菜 (34)

茎菜类蔬菜 (36)

1. 姜 (36)
2. 土豆 (39)
3. 藕 (42)
4. 榨菜 (45)
5. 竹笋 (47)

平日蔬菜也能
祛病健身！





6. 苤蓝	(50)
7. 山药	(52)
8. 莴笋	(54)
9. 芋头	(57)
10. 荸荠	(59)
11. 芦笋	(61)
12. 茭白	(63)
13. 菊芋	(65)
14. 菜薹	(67)

叶菜类蔬菜 (69)

1. 大白菜	(69)
2. 洋白菜	(72)
3. 油菜	(75)
4. 韭菜	(77)
5. 大蒜	(79)
6. 大葱	(82)
7. 洋葱	(85)
8. 菠菜	(88)
9. 芹菜	(91)
10. 香菜	(93)
11. 茴香	(95)
12. 空心菜	(97)
13. 生菜	(99)
14. 乌塌菜	(101)
15. 百合	(103)
16. 香椿	(105)

果菜类蔬菜 (107)

1. 番茄 (107)
2. 辣椒 (111)
3. 茄子 (114)
4. 黄瓜 (117)
5. 冬瓜 (120)
6. 丝瓜 (123)
7. 苦瓜 (126)
8. 南瓜 (128)
9. 西瓜 (131)
10. 甜瓜 (134)
11. 西葫芦 (136)
12. 佛手瓜 (138)
13. 菜豆 (140)
14. 豇豆 (142)
15. 四棱豆 (144)

花、种子和芽类蔬菜 (146)

1. 花椰菜和青花菜 (147)
2. 黄花菜 (150)
3. 豌豆 (152)
4. 毛豆 (154)
5. 蚕豆 (156)
6. 甜玉米 (158)
7. 朝鲜蓟 (160)
8. 豆芽菜 (161)

平
凡
蔬
菜
也
能
祛
病
健
身
!





野生蔬菜	(163)
1. 马齿苋	(165)
2. 苣荬菜	(168)
3. 蒲公英	(170)
4. 地肤	(173)
5. 苜蓿	(175)
6. 蕨菜	(177)
7. 薄荷	(179)
8. 戴菜	(181)
9. 芥菜	(183)

蔬菜与人类健康

Shucaai

1. 人类为什么要食用蔬菜

【蔬菜栽培的历史】

我国蔬菜栽培的历史应上溯到远古时代。原始社会人类赖以生存的物质,主要是靠狩猎、捕鱼和采集野生植物取得。但随着人群繁衍的加速,有益的天然植物难以满足需要,后来通过种子落地、翌春发芽再生现象的启发,才逐渐懂得栽培植物,随之才开始有了蔬菜的种植。

《辞海》载:“蔬菜,可作副食品的草本植物的总称。也包括少数可作副食品的本本植物和菌类。”“蔬”字,东晋人郭璞注曰“凡单菜可食者通名为蔬”,而“菜”字比喻用手指摘取植物之意。

自秦汉到明清,我国的蔬菜栽培有了很大的发展,从原来简单栽培几种作物,通过选育、引种等途径形成了多品种的种植规模。栽培技术也有了很大的提高。由此,形成了多地区、多类型的种植模式,为我国迅速成为蔬菜生产大国奠定了历史基础。

【蔬菜的营养】

人类的食物分为动物性食物和植物性食物。动物性食物包括肉类、乳类和蛋品等,它们是人体蛋白质和脂肪的主要来源;植物性食物包括粮食、水果和蔬菜等。粮食是人体热能的主要来源;而蔬菜是人类维生素、矿物质、有机酸和芳香物质

平凡蔬菜也能祛病健身!





等的主要来源,此外,蔬菜还是人体蛋白质和热能的补充来源。

蔬菜可供人体维生素

蔬菜含有对人体极为重要的各种维生素,人体如果缺乏这些维生素,就会引发各种疾病。如:人体缺少维生素 A 会引起夜盲、干眼、皮肤角质化等疾病;缺乏维生素 B₁ 会引起脚气病、多发性神经炎、胃肠道机能障碍等疾病;缺乏维生素 B₂ 眼睛容易感到疲劳、刺痒、畏光,发生角膜充血、眼睑缘炎,还可引发口角炎、皮肤炎等;维生素 C 缺乏易得坏血病,会使毛细血管的透性和脆性增加,胶原蛋白合成受阻,伤口和溃疡不易愈合,身体抗性减弱,机体的解毒和造血机能降低,此外还能出现代谢异常,以及发育不良等现象。

作为主食的米、面内,虽含有较多维生素 B₁(硫胺素)、维生素 B₂(核黄素)和维生素 PP(尼克酸或烟碱酸),但缺乏维生素 A(胡萝卜素)和维生素 C(抗坏血酸)。而蔬菜中则含有丰富的胡萝卜素和维生素 C,胡萝卜素经人体消化后能转化为维生素 A。人体对各种维生素的需要量各不相同,其中需要量最多的是维生素 C,需要量最少的是维生素 E。一般人体每天需要获得 3 毫克维生素 A,50~100 毫克维生素 C,2 毫克维生素 B₁,2 毫克维生素 B₂,15~25 毫克维生素 PP。其中维生素 C 在人体内的贮存有一定限度,倘若过多,则由尿液排出,因此维生素 C 就成为每天必不可少的养分。含胡萝卜素较多的蔬菜有木耳菜、菠菜、胡萝卜等;含维生素 B₁ 较多的蔬菜有豌豆、苡实、金针菜等;含维生素 B₂ 较多的蔬菜有香菇、黑木耳、绿菜花等;至于维生素 C,在蔬菜中普遍存在,其中以辣椒、绿菜花、木耳菜等含量尤为丰富。

蔬菜可供人体矿物质

人体组织中有二十多种矿物质。它们是构成身体组织、

调节生理功能和维持人体健康的重要物质。蔬菜中含有的主要矿物质有钙、铁及磷等。黄花菜、芹菜、菠菜及胡萝卜等含有很多的铁盐,而香菇、黄花菜、菜花等含有较多的磷,绿叶蔬菜中含有丰富的钙,而海带、紫菜等还含有很多的碘。

蔬菜可供人体热能

每种蔬菜都或多或少含有热能性的碳水化合物,尤其是糖及淀粉。马铃薯、芋、山药、荸荠、慈姑、藕等含有很多的淀粉。西瓜、甜瓜、南瓜含有一定的糖,是能量的很好来源。菜豆、毛豆、豇豆中含有很多的蛋白质。

蔬菜可平衡人体的酸碱

人体对肉类和米、面等食物消化后会产生酸性反应,而酸性能由蔬菜或水果的消化水解来中和。蔬菜中的矿物质是调节体液反应的主要物质,有些为酸性反应,而有些为碱性反应,如钙、镁及钾等是形成盐基的主要元素,可以中和这些酸。所以蔬菜能维持人体内的酸碱平衡。

蔬菜的其他作用

蔬菜除了以上的作用外,还有其他方面的作用。如蔬菜的叶部和茎部都含有纤维素,纤维素进入人体后虽不能被消化为营养物质,但能使肠胃中的食物疏松,增加与消化液的接触面,不断刺激大肠的蠕动,可促进消化与预防便秘。

此外,蔬菜中还含有各种芳香油和有机酸,如生姜、大蒜、洋葱、大葱、辣椒及茴香等都含有各种各样的挥发性芳香物质,于是便产生了各种特殊的风味,从而增强了人们食用蔬菜的欲望。

总之,蔬菜是我们生活中所必需的食物,与其他食物互相配合而又彼此分工,是不能被其他食物所代替的。

【蔬菜中的营养之最】

蔬菜的种类繁多,其中所含的营养成分是不相同的。

平日蔬菜也能祛病健身!





富含维生素的蔬菜

维生素是蔬菜中的主要营养成分,蔬菜中含有大量的胡萝卜素(维生素 A)、硫胺素(维生素 B₁)、核黄素(维生素 B₂)、抗坏血酸(维生素 C)和尼克酸(维生素 PP)等。其中维生素 A 是由蔬菜中的胡萝卜素转化而来的。含胡萝卜素较高的蔬菜有冬寒菜、木耳菜、菠菜等(见表 1);含硫胺素较高的蔬菜有豌豆、芡实、干黄花菜等,其中的菊芋是腌咸菜所用的洋姜;含核黄素较高的蔬菜有香菇、黑木耳、青花菜等;含尼克酸较高的蔬菜有香菇、干黄花菜、蘑菇等(见表 2);含抗坏血酸较高的蔬菜有辣椒、青花菜、木耳菜等。

表 1 含胡萝卜素、硫胺素、核黄素较多的蔬菜

(mg/100g 食用部分鲜重)

蔬菜名称	胡萝卜素	蔬菜名称	硫胺素	蔬菜名称	核黄素
冬寒菜	8.98	豌豆	0.54	香菇	1.59
木耳菜	4.55	芡实	0.40	黑木耳	0.55
菠菜	3.87	干黄花菜	0.36	青花菜	0.23
香菜	3.77	蚕豆	0.33	芹菜叶	0.18
胡萝卜	3.62	毛豆	0.33	蚕豆	0.18
乌塌菜	3.50	大蒜	0.24	大葱	0.18
干黄花菜	3.44	菱角	0.23	空心菜	0.16
韭菜	3.21	香椿	0.21	苋菜	0.16
芥菜	3.20	黄豆芽	0.17	芦笋	0.15
油菜	3.15	芦笋	0.17	香菜	0.15
芹菜	3.12	香菇	0.16	乌塌菜	0.15
茴香	2.61	黑木耳	0.15	叶用芥菜	0.14
南瓜	2.40	香菜	0.14	干黄花菜	0.14
空心菜	2.14	菊芋	0.13	菠菜	0.13
白菜	1.88	芹菜	0.12	香椿	0.13

表 2 含尼克酸、抗坏血酸较多的蔬菜

(mg/100g 食用部分鲜重)

蔬菜名称	尼克酸	蔬菜名称	抗坏血酸
香菇	23.4	辣椒	185
干黄花菜	4.1	青花菜	113
蘑菇	3.3	木耳菜	102
蚕豆	2.9	甜椒	89
豌豆	2.8	花椰菜	88
黑木耳	2.7	叶用芥菜	86
芡实	2.5	苦瓜	84
冬寒菜	2.0	菜薹	79
菱角	1.9	青蒜	77
毛豆	1.7	乌塌菜	75
芦笋	1.5	白菜	70
银耳	1.5	香椿	58
叶用芥菜	1.4	姜	56
茴香	1.3	荠菜	55
空心菜	1.2	油菜	51

富含矿物质的蔬菜

无机盐是人的重要组成成分,虽然需要量较少,但在人的代谢中起着重要的作用,特别是对人的某些疾病能起到调解和控制的作用,而蔬菜中的矿物质基本上可以满足人的要求(见表 3)。

富含碳水化合物和粗纤维的蔬菜

碳水化合物是人的热能来源,有些蔬菜中也含有较多的碳水化合物(见表 4)。粗纤维不能被人体消化吸收,但能增加肠道的蠕动,有利于食物的消化(见表 4)。

平凡蔬菜也能
祛病健身!



表 3 含矿物质元素较多的蔬菜

(mg/100g 食用部分鲜重)

蔬菜名称	钙	蔬菜名称	磷	蔬菜名称	铁	蔬菜名称	钾
黄花菜	463	香菇	280	黑木耳	185	竹笋	2260
芥菜	420	慈姑	260	银耳	30.4	香菇	1960
银耳	380	毛豆	219	黄花菜	16.5	干辣椒	1470
黑木耳	357	蚕豆	217	芹菜	8.5	榨菜	1260
冬寒菜	315	黑木耳	201	菊芋	8.4	慈姑	1003
牛蒡	242	黄花菜	173	蚕豆芽	8.2	银耳	987
乌塌菜	241	香椿	120	牛蒡	7.6	木耳	773
雪里蕻	235	菊芋	119	豌豆苗	7.5	辣椒	695
木耳菜	205	根芹菜	115	毛豆	6.4	香菜	631
苋菜	200	芡实	110	芥菜	6.3	毛豆	579
香菜	170	黄豆芽	102	香菜	5.6	苋菜	577
芹菜	160	百合	91	苋菜	4.8	芋头	554
茴香	150	豌豆	90	红萝卜	4.6	香椿	548
白菜	141	青花菜	74	瓠瓜	4.5	荸荠	523
红菜薹	135	芹菜	73	佛手瓜	4.0	菠菜	502

表 4 含碳水化合物、粗纤维较多的蔬菜

(mg/100g 食用部分鲜重)

蔬菜名称	碳水化合物	蔬菜名称	粗纤维
香菇	60.2	香菇	7.4
干黄花菜	60.1	黑木耳	7.0
芡实	31.1	干黄花菜	6.7
百合	28.7	牛蒡	2.4
慈姑	25.7	毛豆	2.1
菱角	24.0	根用芥菜	2.1
大蒜	23.6	韭薹	1.9
荸荠	21.8	香椿	1.5
莲藕	19.8	豇豆	1.4
芋头	17.5	芥菜	1.4
马铃薯	16.6	青蒜	1.3
山药	14.4	豌豆	1.3
豆薯	11.4	洋葱	1.1

【各类蔬菜的特色】

蔬菜的种类繁多,依食用部分的不同可分类为食根类蔬菜、食茎类蔬菜、食叶类蔬菜、食果类蔬菜、食花和种子类蔬菜以及其他类蔬菜。

食根类蔬菜 主要包括萝卜、胡萝卜、紫菜头、大头菜等。一般来说,根菜类蔬菜受农药的污染较少,营养丰富,是蔬菜中的佳品。

食茎类蔬菜 包括地下茎菜类和地上茎菜类两种。地下茎菜类主要包括土豆、藕、姜、山药等;地上茎菜类主要包括莴笋、茼蒿等。地下茎菜类蔬菜含糖类(主要为淀粉)较多,钙、磷、铁等无机盐含量比较丰富,有的还含有丰富的胡萝卜素,是应该多食的蔬菜之一。地上茎菜类种类较少,营养价值相对较低,食用较少。

食叶类蔬菜 包括大白菜、白菜、洋白菜、菠菜、生菜、韭菜等。此类蔬菜生长速度快,价格较低,含有丰富的多种维生素和无机盐,特别是纤维素的含量在众多蔬菜中名列榜首,经常食用有利于胃肠蠕动,促进消化。

食果类蔬菜 有瓜类蔬菜中的黄瓜、冬瓜、苦瓜、西葫芦、佛手瓜、南瓜等,这类蔬菜含水分高,多数有消暑利尿的作用;有茄果类蔬菜中的西红柿、茄子、辣椒等,这类蔬菜多带有颜色,含有较多的胡萝卜素和维生素C,无机盐含量也较多;有豆类蔬菜中的豌豆、菜豆、扁豆、豇豆等,这类蔬菜大多蛋白质含量相对较高,维生素B和尼克酸的含量也比一般蔬菜多。

食花和种子类蔬菜 主要包括花椰菜、青花菜、黄花菜、豌豆、蚕豆和玉米等。这类蔬菜所含营养全面,价值较高,是很好的保健蔬菜。

其他类蔬菜 主要包括食用菌类蔬菜和野生蔬菜,这类蔬菜营养较高,属于高级蔬菜的范围。

平日蔬菜也能祛病健身!





【应季蔬菜品质好】

应季蔬菜多数是在自然环境中种植的,一般生产成本低,产量高,品质好,深受人们的青睐。而非应季蔬菜是在温室或大棚中生产的,由于光照不足、温度不适、水分不足等因素的影响,使得这类蔬菜在营养价值上没有应季蔬菜高,所以在食用上应多选择应季蔬菜,而不应片面地追求价高、新鲜的非季节蔬菜。

2. 如何除去蔬菜上残留的农药

【蔬菜食用前的处理】

地下茎菜类蔬菜在食用前要把泥土洗掉,切掉真根,必要时可切掉外皮后食用。地上茎菜类蔬菜,如果外皮较嫩的,可以带皮食用,因其外皮营养价值较高,如菜薹类蔬菜和榨菜等。

叶菜类蔬菜在食用前要去掉枯萎和腐烂的外叶。此外,有些叶类蔬菜要放在清水中浸泡,把叶面的农药溶解在水中,以减少对人体的污染。

果菜类蔬菜有一些在食用前要去掉外皮,经过浸泡就可加工食用了。

【怎样保存蔬菜】

蔬菜由于种类不同,其保存的时间和方法也不同。

有蜡质膜的蔬菜可以放在较干燥的地方,而无蜡质包被的蔬菜就要放在空气湿度较大的地方。

绿叶蔬菜不宜放在阴暗的地方,以免发黄和感染病菌。存放马铃薯一定要避光。葱、韭菜、蒜苗等蔬菜不要过早地剥掉变干的叶鞘。结球甘蓝、大白菜、生菜等蔬菜在贮藏时也不要剥掉外面较干枯的叶子(腐烂的叶子应除掉)。不急于吃的