

同仁堂養生館

蔬菜養生
事典



甘
甜
菜
蔬
補
益
和
中

《同仁堂養生館》編委會 編

北京出版社

蔬菜養生叢書

《同仁堂養生館》編委會

編

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. —北京: 北京出版社, 2004
(同仁堂养生馆)

ISBN 7-200-05814-9

I. 蔬… II. 同… III. 蔬菜—食物养生
IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第126033号

同仁堂养生馆

蔬菜养生事典

SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

出 版: 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路6号

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版社出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 北京四季青印刷厂印刷

开 本: 880×1230 1/32开

字 数: 141千字

印 张: 5.25

版 次: 2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

印 数: 1-8000

书 号: ISBN 7-200-05814-9/R·270

定 价: 11.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572288



编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫

丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰

刘洋 胡凯文 许榕仙

本书主编：张明泉 李成卫 沈宁

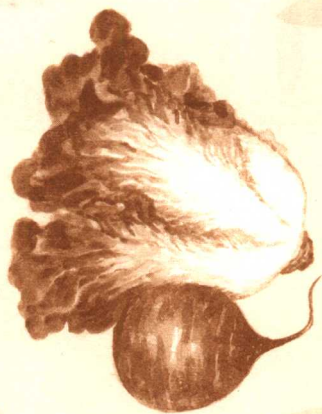
本书副主编：刘洋 李海玉

本书编委：王少贤 李成卫 李海玉

沈宁 张明泉 张寅

郝飞克 温瑞书 韩学杰

刘洋 卞玉琳



SBU 73/10

早得众爱

自熟生 宜大用 甜汁 味从

甜 余 亦早熟 果便熟 甜且糯汁大



目 录

【第一章】 蔬菜养生总论 / 1

历史文化与应用 / 2

蔬菜的历史 / 2

几种中国古老的蔬菜 / 2

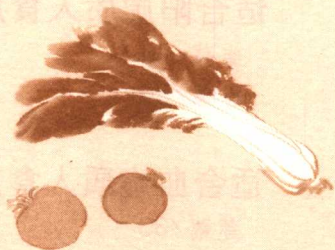
两种来自西方的蔬菜 / 3

蔬菜的营养与禁忌 / 5

蔬菜的营养成分 / 5

蔬菜养生禁忌 / 8

蔬菜的选购常识 / 11



【第二章】 根据体质选择蔬菜养生法 / 13

蔬菜的“四气” / 13

蔬菜的“五味” / 14

中医体质分类与蔬菜养生原则 / 15

适合气虚质人食用的蔬菜 / 16

土豆 / 17

南瓜 / 20

山药 / 24



适合阳虚质人食用的蔬菜/28

韭菜/29

香菜/30



适合血虚质人食用的蔬菜/33

莲藕/33

菠菜/36

适合阴虚质人食用的蔬菜/39

白菜/39

适合气郁质人食用的蔬菜/42

萝卜/42

胡萝卜/46

大蒜/48



适合淤血质人食用的蔬菜/50

茄子/51

油菜/53

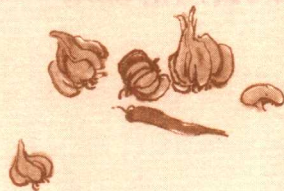
适合痰湿质人食用的蔬菜/56

冬瓜/56

丝瓜/60

茼蒿/62

竹笋/65



适合阳盛质人食用的蔬菜/68

黄瓜/68

苦瓜/71

苋菜/74



【第三章】 配合疾病治疗的蔬菜养生法/77

呼吸系统疾病蔬菜养生法/77

感冒/77

慢性支气管炎/80

哮喘/83

肺结核/86

消化系统疾病蔬菜养生法/89

慢性胃炎/89

消化性溃疡/93

胃肠炎/96

便秘/99

肝胆疾病蔬菜养生法/103

肝炎/103

脂肪肝/106

胆囊炎和胆石症/109



循环系统疾病蔬菜养生法/111

高血压/111

冠心病/115



脑卒中/118

泌尿系统疾病蔬菜养生法/121

急性肾炎/121

慢性肾炎/122

尿路感染/125



造血系统疾病蔬菜养生法/126

贫血/126

代谢性疾病蔬菜养生法/131

糖尿病/131

高脂血症/136

肥胖症/139

其他疾病蔬菜养生法/142

夜盲症/142

急性结膜炎/144

鼻出血/145

急性扁桃体炎/148

痔疮/150

癌症/153





第一章 蔬菜养生总论

蔬菜品种繁多，价廉物美。由于种类品种不同，所含营养成分不一，我们通常把蔬菜分成绿叶类、根茎类、茄果类、豆荚类和花芽类。一般绿叶类蔬菜含维生素和无机盐都较高，根茎类蔬菜含氨基酸和微量元素较多，豆荚类蔬菜含蛋白质和维生素较多，茄果类蔬菜含脂肪、碳水化合物较多。所以要按照蔬菜品种分类选择法，合理选择调配，才能满足人体所需的各类维生素、矿物质、氨基酸等成分，以利身体健康。

其实，早在两千多年前，我们的祖先就已经提出了合理的膳食结构“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。”这里的五菜，泛指所有蔬菜。蔬菜作为主要的副食，在膳食中占有十分重要的地位，对丰富餐桌，调剂饮食，以及预防疾病，增进健康，促进儿童生长发育，确有不可低估的作用。



历史文化与应用



蔬菜的历史

蔬菜古时总称“藪”，亦称作“素菜”。蔬类植物，总称为“菜”，分青菜和野菜两大类，即野藪和蔬菜。蔬菜原为野生，未经人工栽培前，原始人业已采食，其历史之久远，要有几万、十几万年了。后来经过人工选育栽培，驯为园蔬。

蔬菜的品种，逐代增加，有的是野生化园植，有的是由海外传入。早在公元前100年，西汉《汜胜之书》中已记载有“瓜、薤、芋、瓠、苳、葍、菲、芥、葵、菽、韭”，魏晋时增至30多种，明代《农政全书》记有47种，清代《植物名实图考》记载已达176种。

几种中国古老的蔬菜

第一种是白菜。白菜古称为“菘”，是原生于我国的古老特产。全国各地都有种植，尤以北方为多。由于它物美价廉，便于贮藏，吃法多样，富含营养，所以千百年来，一直受到人们的欢迎，被誉为“菜中之王”。“拔雪桃来塌地菘，味似蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”这是南宋范成大《四时田园杂兴》中的一首绝句，



写出了白菜的耐寒与味美，贫富皆食，老少咸宜，敢与肉类匹敌。所以民间曾流传这样一首歌谣：“大白菜是一宝，家家户户离不了。宴席会餐用得上，家常便饭少不了。”



第二种是茄子。茄子又名“落苏”，据说吴越王钱镠的儿子是个瘸子。当时江浙一带民间曾有个绕口令《茄子与瘸子》，因犯吴王忌讳而被禁。国人不敢言“瘸”，又因茄与瘸韵脚相同，人们唯恐触忌犯讳，故将茄子改名“落苏”。茄子一名，早在汉代的《水经》中就有记载。

第三种是萝卜。萝卜源于我国。经过漫长的自然选择和人工培育，形成了许多栽培型萝卜，并很早就由我国传入欧洲。“长安冬菹酸且绿，金城土酥净如练”。这“土酥”就是杜甫笔下的萝卜。

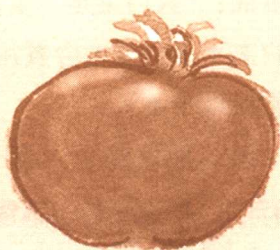
第四种是韭菜。韭菜在我国已近四千年的栽培历史。《诗经·七月》的“四之日，其蚤，献羔祭韭”，大意是说：到了周朝四月（相当于夏历二月）的时候，国君早朝，要往祖庙里去祭祀，献了小羊，又供韭菜。也就是说，在周朝，韭菜已经是天子来祭祖的美味。

两种来自西方的蔬菜

一种是番茄。番茄又叫“西红柿”，俗称“洋柿子”、“洋海椒”，顾名思义，它来自异域他邦。番茄最初生长在南美洲墨西哥、秘鲁等

地的密林荒谷里，被当地土著居民称为“狼桃”、“毛蜡果”。到了16世纪中叶，才“出嫁”西欧，少男少女们把狼桃作为爱情的信物，彼此馈赠。

西红柿何时传入我国，其说不一。有说在明朝万历末年，有说是在清朝康熙初年。根据是康熙皇帝命汪灏编著的《广群芳谱》中已有西红柿的记载，书中称作“番柿”。《广群芳谱》成书于康熙四十七年（公元1708年），当时是作为奇花异果的观赏植物被收录。而西红柿作为园艺果蔬栽培，则是20世纪20年代的事。



另一种来自西方的蔬菜，知道的人可能并不多，它就是辣椒。辣椒，“辛甚之草椒也”。因属茄科又称为“辣茄”，其色绿者谓“青椒”，色红者谓“赤椒”，味甘不辣者叫“甜椒”。因其来自外邦，又叫“番椒”。早在哥伦布踏上“新大陆”之前，辣椒就是中美洲、墨西哥和美国南部人的家常菜蔬。西班牙探险队的香料商人很快就发现这辣嘴的食品正是他们赚钱的“热门货”，于是在15世纪，辣椒就飘洋过海传到亚洲，16世纪传入我国。



蔬菜的营养与禁忌

蔬菜的营养成分

蔬菜的营养作用是不容忽视的，蔬菜中含有大量的对人体有益的营养成分，主要包括：

1. 维生素：蔬菜中含有丰富的维生素，是人体所需维生素的重要来源，对人体健康起着非常重要的作用。

(1) 维生素 A：各种蔬菜如芹菜、油菜、芥菜、菠菜、韭菜、西红柿、胡萝卜、辣椒等均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 A 的前身物质，进入人体后，经过肝脏的加工可转化为具有生物活性的维生素 A。维生素 A 具有维持上皮细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内代谢的作用。维生素 A 缺乏时，人体上皮会出现干燥、增生和角化，以眼睑上皮所受影响最大，主要表现为眼睛干涩，角膜和结膜失去光泽，两目无神；身体皮肤干燥、脱屑、粗糙，甚至变成黯黑色，容易患青春痘、化脓性皮肤病、毛发脱落并失去光泽、指甲



粗糙无华等。另外，维生素 A 对防治癌症也具有重要作用。维生素 A 能阻止和抑制癌细胞生长，使组织细胞恢复正常功能。维生素 A 与维生素 C、E 协同作用，可使能让机体衰老的氧化剂失效，从而起到养生防病的作用。

(2) B 族维生素：B 族维生素共有 10 多种。当机体缺乏 B 族维生素时，皮肤会发生变化，鼻和脸颊变成青紫色，口角皴裂糜烂，口腔黏膜和舌发生溃疡。维生素 B₁（又名核黄素）润泽皮肤的功能最好。维生素 B₁ 不足时，易出现口角糜烂、红眼和头屑增多。维生素 B₂ 能促进某些重要的抗体和红细胞的生成，维生素 B₂ 缺乏时可引起贫血。维生素 B₅（又称泛酸）可促进肾上腺分泌大量肾上腺激素，以加速创伤的愈合。另外，它还可以减弱辐射引起的过早衰老和细胞破坏，从而起到美容养颜的作用。

(3) 维生素 C：几乎所有的蔬菜都含有数量不等的维生素 C，含量最多的首推辣椒和苦瓜，其次是萝卜、西红柿、豌豆苗、绿叶菜等。维生素 C 参与机体糖代谢和氧化还原过程，具有五大美容作用：一是能促进胶原蛋白的合成，使皮肤富有弹性；二是能抑制黑色素产生，防治雀斑及色斑；三是能增加皮肤对紫外线的抵抗力，防治晒斑及皮肤变黑；四是能增强毛细血管壁的韧性和弹性，使皮肤润滑，防治“乌青块”及牙龈出血；五是能抑制皮肤过敏和解毒，可防止中毒性皮疹和荨麻疹的发生。另外，维生素 C 也有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血液中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而避免动脉粥样硬化的形成。维生素 C 还能促进体内干扰素的形成，对多种癌症、流行性感冒、病毒性肝炎等疾病均有防御作用。

(4) 维生素 E: 以菠菜、生菜、甘蓝等蔬菜中含量最高。维生素 E 能使细胞膜免受损伤, 因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。另外, 维生素 E 还能防治皮肤干燥, 增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力, 防止维生素 A 在消化道内氧化而有利于维生素 A 的吸收, 并可延长维生素 A 在肝内的贮存时间, 防止上皮细胞过度增生、角化, 保护上皮细胞, 从而使皮肤润滑细嫩。同时, 它还能防止皮肤中的胆固醇受紫外线照射产生晒斑及致癌性的物质, 预防晒斑与皮肤癌的发生。

(5) 维生素 PP (又称烟酸): 一般蔬菜含量较少, 但辣椒中维生素 PP 含量较为丰富。维生素 PP 是所有活细胞都需要的营养素, 它在能量的释放过程中起着重要作用, 而且参与蛋白质、脂肪和戊糖的合成, 还有扩张血管, 促进血液循环的作用。因而, 维生素 PP 的主要功能是维持皮肤和神经细胞的健康。如果缺乏维生素 PP, 就会发生癞皮病或糙皮病, 双手、两颊及其他裸露部位会出现左右对称的皮炎, 皮损处有明显而界限清楚的色素沉着, 同时还可导致冻疮、高脂血症、冠心病等。

2. 矿物质: 蔬菜中主要含钙、磷、铁等矿物质, 是人体正常生理活动所必需的。一般来说, 膳食可以提供人体基本的无机盐需要, 容易缺乏的主要是钙、铁、碘等几种元素, 而这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母等又极为重要, 摄取不足或缺乏就会影响生长发育, 给健康造成一定的影响, 甚至会出现贫血、佝偻病和甲状腺肿大等病症。



蔬菜养生禁忌

吃蔬菜也有其禁忌，如果不能按照科学的方式吃蔬菜，可能会对我们的身体健康造成损害，产生疾病，有时甚至危及生命。所以我们在吃蔬菜时一定要注意以下几点：

(1) 科学选菜：一般来说，颜色较深的蔬菜所含的营养比颜色较浅的蔬菜丰富，因此，应尽量选用颜色较深的蔬菜。此外，含水量也是检验蔬菜质量的主要指标，蔬菜鲜嫩多汁，其质量就好。

(2) 卫生进食：食用开始腐烂的蔬菜以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的蔬菜，容易导致痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化系统疾病。同时，蔬菜在加工时还应尽量利用可食部分，如有些菜叶、菜根均有食用价值，总之，应做到物尽其用。

(3) 正确洗涤：食用蔬菜时，一般应先洗后切，而不要先切后洗，这样可以减少蔬菜中水溶性维生素和矿物质的丢失。为了洗净附着于蔬菜表面的农药和寄生虫及其虫卵，可用流动水冲洗，但冲洗次数不宜太多，浸水时间也不应太长。还有的蔬菜要掰开洗，不使污物留在菜心、菜叶中。

(4) 营养烹制：蔬菜中的营养成分大多数溶于细胞液中，一些维生素，特别是胡萝卜素和维生素C在蔬菜的烹制过程中可有不同程度

