

吃蔬菜的学问

CHISHUCAIDEXUEWEN

赵生 著

善用食疗功效 解读蔬菜知识

莲子芡实煲鸡补肾健脾，
固本培元，宁神养心。

苦瓜咸酸菜煲排骨，
香甜可口，清热排毒，
降血糖，抗老化。



百花文艺出版社
BAI-HUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



吃
蔬
菜
的
学
问

赵生
著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

吃蔬菜的学问 / 赵生著. — 天津: 百花文艺出版社, 2005

ISBN 7-5306-4227-8

I. 吃... II. 赵... III. 蔬菜 - 食品营养
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033898 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27116746

全国新华书店经销

河北新华印刷二厂印刷

*

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 6.125

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册 定价: 21.00 元

作者的话

中国传统文化向来提倡“医食同源”，早有《黄帝内经》云：“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”。我在临床实践中也证明了，利用食物来防病、治病，促进身体健康，甚至延年益寿，都有它的功用。不过食物具有寒热凉温的性质，酸甜苦辣的味道。民间习俗，人有寒底、热底之分，寒底的人适宜食性热、味辣食物，热底的人适宜食性寒、味苦食物。

我和太太秉烛夜谈间，时常重复探讨两个问题，一个是究竟有无寒底热底存在？另一个问题是怎样将食物煮熟后，供人享用时具有齿颌留香的效果。

我俩的结论是，当你吃一点点燥热食物，例如炸鸡肉、煎虾、葱、蒜等类，就发生口干喉痛，觉得非常热气，甚至因而生病，那你便是热底的人。反过来如果当你吃寒凉食物，例如冬瓜、白菜、绿豆糖水、芥菜汤等类，随即出现头晕眼花，反胃作闷，小便频密，因而生病，这便是寒底的症候。不过，在临床上寒底热底并不代表身体虚弱或者强壮，最关键的是要选择适合你身体的食物来作粮食。这也正是我今次要写《吃蔬菜的学问》的出发点。

此书分成叶茎类、花菌类、果实类、地下根类。书中详述每种蔬菜的植物科属、产地、科学成分、古代植物学家记载、材料配搭、烹饪方法、食疗功用等。

健康是人类最大的财富，我相信你阅读过这本书后，可以透彻地了解书中介绍每种蔬菜的饮食学问，因而可以针对自己的体质来选择饮食，以求达至健康长寿的目的。

香港中医药管理委员会注册全科中医赵生

写于香港

2004年10月27日



叶 茎类

001

- 1、菜芯 → 2、白菜 → 3、蒜 → 4、菠菜 → 5、苦麦菜 →
 6、西洋菜 → 7、枸杞菜 → 8、茼蒿菜 → 9、芹菜 → 10、藤菜 →
 11、豆苗 → 12、蕹菜(空心菜) → 13、韭菜 → 14、紫菜 →
 15、海带 → 16、葱 → 17、芫荽(香菜) → 18、竹笋 →
 19、芽菜(豆芽菜) → 20、咸酸菜 → 21、椰菜 →
 22、油麦菜(莴苣) → 23、苋菜 → 24、香花菜 → 25、芥蓝菜

花 菌类

076

- 26、蘑菇 → 27、椰菜花(菜花) → 28、黄花菜(金针菜) →
 29、韭菜花 → 30、西兰花 → 31、银耳 → 32、黑木耳 →
 33、冬虫夏草 → 34、姬松茸 → 35、灵芝 → 36、猴头菇 →
 37、云芝 → 38、茶树菇 → 39、霸王花(昙花) → 40、茭白





果实 类

..... 107

- 41、辣椒 → 42、番茄 → 43、莲子 → 44、苦瓜 → 45、丝瓜 →
 46、葫芦瓜 → 47、冬瓜 → 48、番瓜(南瓜) →
 49、茄瓜(茄子) → 50、黄瓜 → 51、节瓜 → 52、木瓜 →
 53、佛手瓜 → 54、粟米(玉米) → 55、白果 → 56、大豆 →
 57、红豆 → 58、栗子 → 59、赤小豆 → 60、扁豆 → 61、绿豆 →
 62、眉豆 → 63、芡实 → 64、薏米 → 65、无花果 → 66、橄榄

地下根类

..... 159

- 67、葛 → 68、莲藕 → 69、番薯 → 70、芋头 →
 71、白萝卜 → 72、胡萝卜(红萝卜) → 73、姜 →
 74、马铃薯 → 75、花生 → 76、马蹄 → 77、百合 →
 78、菱角 → 79、菰头(茭白) → 80、淮山



1 菜芯



菜芯为十字花科植物菜芯菜的茎和叶。菜芯主产东南亚地区，中国南方各省广有种植。它一年四季都可以人工种植，春夏季节生长较快，产量较大，价钱较便宜。菜农通过播种育苗，移植栽培后，约二十天左右便可收割，切去根部，就可上市供人选购食用。

菜芯味甘、性平，主要成分为叶绿素、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B、维生素C、烟酸、钙、铁等成分。

菜芯具有补中益气、疏通肠胃、宣肺豁痰之功用。适宜于中气不足、消化不良、脾虚肺弱、贫血、便秘、痰多咳嗽等症。

明朝时李时珍《本草纲目》中记载：菜芯能通肺开胃，利气豁痰，补气养血，疗体弱，旺精神。日常生活中可适宜于患慢性病的人以及刚刚做完手术的人，有胃下垂消化不良、习惯性便秘、产褥期、慢性气管炎、痰多咳嗽等症的人宜食用。

① 蚝油菜芯

食谱

材料

新鲜菜芯一斤半,蚝油适量,植物油适量,食盐适量。

做法

- 1)用清水浸菜芯半小时,洗净,摘去老、黄、烂叶茎;
- 2)取用适量清水放入锅内煮滚后,加入适量植物油、海盐;
- 3)将菜芯放入滚锅内,煮熟捞起,整齐地摆在碟内;
- 4)加上蚝油,上桌食用。

以上分量可供两至三个人食用。

功用解说 Actions

蚝油菜芯这种简单而好味道的烹饪法,是香港人最喜爱的食法。街头巷尾时时坐满人的茶餐厅里,第一道好卖的菜就是蚝油菜芯,原因是菜芯本身正气有益身体,任何体质的人都适合食用。不过,如果你是年轻人,脸上皮肤分泌油多,易生暗疮(粉刺)就要少放蚝油啦。

② 牛肉炒菜芯

食谱

材料

新鲜菜芯一斤半,新鲜牛肉半斤,嫩生姜一块,豆豉适量,淀粉适量,鸡粉适量,白砂糖适量,酱油适量,植物油适量,料酒适量,食盐适量。

做法

- 1)用清水浸菜芯半小时,洗净,摘去老、黄、烂叶茎;
- 2)取用适量清水放入锅内煮滚后,加入适量植物油、海盐;
- 3)将菜芯放入滚锅内,煮熟捞起,整齐地摆在碟内;

- 4) 洗净牛肉, 风干水分, 切成薄片;
 - 5) 将姜刨皮, 切成丝;
 - 6) 洗净豆豉;
 - 7) 将姜丝、豆豉适量、淀粉适量、鸡粉适量、白砂糖适量、酱油适量、植物油适量、食盐适量加入盛牛肉的碟内, 搅匀后, 腌20分钟;
 - 8) 用植物油炆锅, 将焯熟菜芯过油1分钟, 铲起摆上碟;
 - 9) 用植物油再炆锅, 将腌好的牛肉放在热锅内炒2分钟, 加入料酒适量, 一齐炒熟;
 - 10) 铲起炒好牛肉, 摆在已经炒好的菜芯上面, 便可上桌食用。
- 以上分量可供两至三人食用。

功用解说

Actions

牛肉炒菜芯香甜可口, 补气补血。它是广东食店优良小炒菜式, 一般食客用来下酒、下饭。身体较弱的人更加适合这种小菜, 因为牛肉、菜芯、生姜补血活血, 行气行血。

食谱

③ 瘦肉鱼头菜芯汤

材料

新鲜菜芯半斤, 新鲜瘦猪肉六两, 新鲜大鱼头一斤二两, 豆腐两块, 嫩生姜一块, 淀粉适量, 鸡粉适量, 白砂糖适量, 酱油适量, 植物油适量, 料酒适量, 食盐适量。

做法

- 1) 用清水浸菜芯半小时, 洗净, 摘去老、黄、烂叶茎;
- 2) 取用适量清水放入锅内煮滚后, 加入适量植物油、海盐;
- 3) 将菜芯放入滚锅内, 煮熟捞起, 切成一节节;
- 4) 洗净瘦肉, 风干水分, 切成薄片; 洗净豆腐, 风干水分;
- 5) 将姜刨皮, 切成丝;
- 6) 将姜丝、淀粉适量、鸡粉适量、白砂糖适量、酱油适量、植物油适

量、食盐适量加入盛瘦肉的碟内，搅匀后，腌20分钟；

7) 洗净鱼头，切成小块儿，将姜丝、淀粉适量、鸡粉适量、酱油适量、植物油适量、食盐适量、料酒适量搅匀后，腌鱼头15分钟；

8) 取适量清水，放在锅内煮滚，加些植物油、食盐做汤底，滚起时将腌好瘦肉、鱼头、豆腐放入锅内滚3分钟，然后放入煮好的菜芯，猛火滚1分钟，上碗饮用。

以上分量可供两至三人饮用。

功用解说

Actions

瘦肉鱼头菜芯汤是广东人家常便汤，营养丰富，香滑可口。它调补身体又可清热下火，还可以医治牙周炎。



2 白菜



白菜有大白菜与白菜之分,均为十字花科同属不同种的植物。大白菜也叫天津白菜,又叫包心白、津白,它的叶包叠成一白嫩的圆柱状体,为北方的主要蔬菜。白菜又名青菜,在中国南方俗称江门白菜,它的叶呈倒卵形,叶坚挺而亮,扩展而不包心,是南方的主要蔬菜之一。

江门白菜,菜农常在春夏两季期间播种育苗,移植培种,经二十天左右便可收成,切去地下根茎部,洗净下摆,扎整齐后,便上市出售而供人食用。也有人将它洗干净后,用滚水焯熟,经太阳晒干或者风干后,变成白菜干,可供冬天煲汤用。

大白菜同白菜两种都是味甘,性寒,无毒。主要疗效是解热除烦,畅通小便,利水祛湿,疏通肠胃,通大便,防便秘。主治肺热咳嗽,烟酒过多,口气口臭,肠胃枯燥,肠结便秘,感冒头痛,咽炎声嘶。用于清热时,煎汤不宜过久;用于养胃生津及通利肠道时,适宜作蔬菜炒食。它虽属寒性,但与肉类作菜煮或炒食时就可把寒性减弱。据统计资料所得,常食白菜的人患肠癌、乳腺癌的发生率可减低50%。世界闻名的“天津冬菜”的原材料就是大白菜加蒜头加盐腌制而成,它是不寒不燥、香味四溢、人见人食的调味佳品。

大白菜通过人为加工,用海盐腌制,添加辣椒、蒜头后变成“泡

菜”。泡菜在日本、韩国、中国北方是很流行的食品。大白菜和白菜的营养成分都含有蛋白质、胡萝卜素、铁、钙、磷、钾等矿物质，更含有维生素B、维生素C、丰富粗纤维、大量菜糖。

据文献《名医别录》中记载：“白菜能利肠胃，除胸中烦，解酒渴。”《食经》云：“白菜味甘，少冷，无毒，和中。”《滇南本草》中论：“白菜主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。”

食谱

① 新鲜肥牛炒津白

材料

新鲜牛肉半斤，天津白菜一斤半，新鲜嫩姜一块，淀粉适量，鸡粉适量，酱油适量，植物油适量，食盐适量。

做法

- 1) 洗净天津白菜，切成一块块；
 - 2) 洗净牛肉，风干水分，切成薄片，摆在大碗内；
 - 3) 将姜刨皮，切成丝；
 - 4) 将姜丝适量、淀粉适量、鸡粉适量、酱油适量、植物油适量加入盛牛肉的碗内，搅匀后，腌20分钟；
 - 5) 用植物油炆锅，炒牛肉2分钟，铲起；
 - 6) 用植物油再炆锅，将切好的津白放在锅内，加入海盐、清水适量煮5分钟，加入炒好的牛肉，盖上锅盖，猛火滚2分钟，上碟食用。
- 以上分量可供两至三人食用。

功用解说

Actions

新鲜肥牛炒津白，味道香甜，功效滋补。最适宜身体比较弱，虚不受补的女士食之，津白加生姜丝煮过，减去菜中寒凉性质。肥牛肉含有大量氨基酸、蛋白质、铁、磷质等成分，这些都是人体造血的原料。

食谱

② 鸡油蒜头炒白菜仔

材
料

白菜仔(很小很嫩的小白菜)一斤半,红辣椒一只,蒜头适量,鸡油适量,鸡粉适量,酱油适量,淀粉适量,食盐适量。

做
法

- 1) 洗净白菜仔,大棵切成两半或者四半;
 - 2) 洗净红辣椒,切丝;
 - 3) 将蒜头撕去皮,切成碎粒;
 - 4) 用鸡油炆锅,爆香蒜头、红辣椒丝,铲起摆在碗内;
 - 5) 用淀粉适量、酱油适量、鸡粉适量,少量清水一齐摆在碗内搅拌;
 - 6) 再用鸡油炆锅,炒白菜仔3分钟,加入少量清水、搅均淀粉、鸡粉、酱油、蒜头、红辣椒丝后,再炒2分钟,铲起上碟便可食用。
- 以上分量可供两至三人食用。

功用解说

Actions

鸡油蒜头炒白菜仔外观绿油油当中显着一条条红辣椒丝,鸡油加蒜粒散发出来的味道香喷喷的,实在是看到想尝它,闻到更想吃它。这道菜除了色靓味美之外,更是不寒不热,具有行气补血的功效。大家不要听到鸡油炒菜就怕食后引致体内胆固醇偏高,其实只要不是经常食,问题不大,加上菜中蒜头、红辣椒丝已经起着扩张血管降低胆固醇的作用了。

食谱

③ 南杏北杏白菜干汤

材
料

新鲜猪腩肉一斤,白菜干四两,南杏仁五钱,北杏仁五钱,蜜枣三粒,海盐适量。

做法

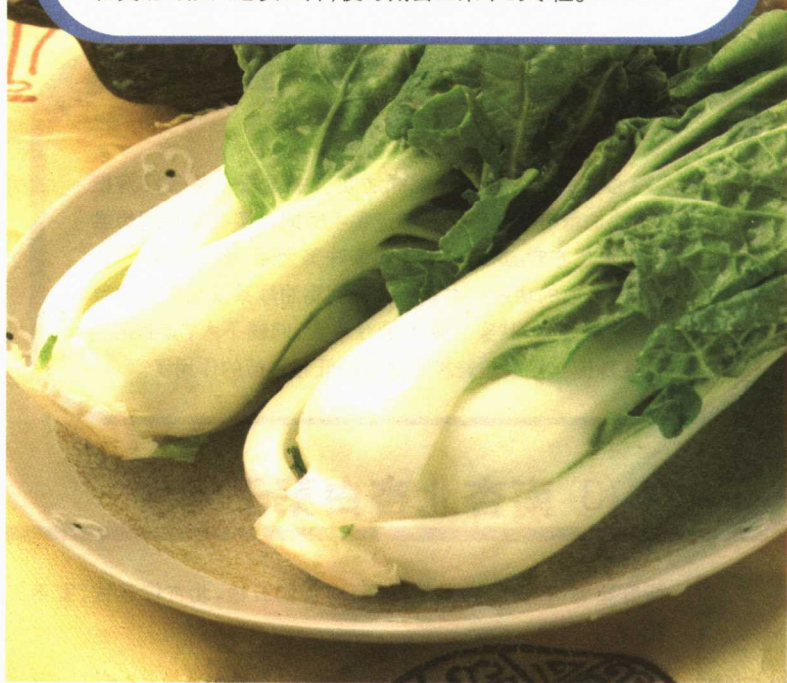
- 1) 洗净猪腩肉,过滚水3分钟;
- 2) 洗净白菜干,用清水浸30分钟;
- 3) 洗净南杏、北杏、蜜枣;
- 4) 取适量清水,慢火煲30分钟;
- 5) 后加食盐适量,便可上碗饮用。

以上分量可供三至四人饮用。

功用解说

Actions

南杏北杏白菜干汤是广东人一年四季都喜欢饮的汤,它的味道清香可口,功用滋润肺腑,清热利咽,化痰止咳,健脾养胃,疏通大便,帮助消化,可说是老少皆宜、四季适合之汤水也。不过,如果你觉得自己是寒底,怕白菜干煲汤性凉,你可以在煲汤时加入老姜三片,便可减去白菜干的寒性。



3 蒜



蒜为多年生草本百合科植物大蒜的鳞茎，全棵可供食用，地下鳞茎叫蒜头。蒜味辛、性温、有强烈刺激性气味。有利血管收张力，利尿，能改善心肌功能，对高血压、心脏病、肾病有食疗作用，有助牙齿生长。

蒜，据古籍记载，由张骞出使西域时携回中国，因出自胡地，故又名葫。蒜在中国古代已有很大的医药价值，晋代名医许淑微写下《本事方》中就有用“蒜连丸”来治病的记载。到了明朝时期李时珍编写的《本草纲目》中详述蒜具有行滞气、暖脾胃、解毒杀虫等功用。可以治饮食积滞、脘腹冷痛、痢疾、痈肿、白秃癣疮。民间食疗方法，采用大蒜茎三节、生姜三片煎水后，加红糖适量，热饮，治疗伤风感冒、病毒性及流行性感冒甚有疗效。北方人喜欢吃生蒜头，南方人却不习惯食，有些人连煮熟的蒜头也不吃，认为吃蒜之后，口腔仍有令人不快的气味。但据有经验的人说，如果想口腔的蒜味快些消失，吃蒜头之后，即食三两粒南枣，蒜头气味就自然消除了。

① 嫩蒜芹菜炒鱿鱼

食谱

材料

嫩蒜一斤,芹菜半斤,新鲜鱿鱼一斤,植物油适量,红辣椒一只,鸡粉适量,虾酱适量,海盐适量。

做法

- 1) 洗净嫩蒜,去须,去头,切成一节节;
- 2) 洗净芹菜,去须,去头,去叶,拍扁,切成一节节;
- 3) 洗净红辣椒,去核,切丝;
- 4) 洗净鱿鱼,花刀切好,切块。
- 5) 用鸡粉适量、植物油适量腌鱿鱼5分钟。
- 6) 起炉火将植物油、红辣椒丝放在锅里炒,再放鱿鱼片、虾酱、嫩蒜、芹菜一齐炒,后加适量清水煮10分钟,加海盐适量,上碟,即可食用。

以上分量可供两至三个人食用。

功用解说

Actions

嫩蒜芹菜炒鱿鱼,营养丰富,香甜可口,补气血,暖脾胃,助消化,利关节,益皮肤。适宜寒底的人食用,能驱肠胃寒气,助消化,减胃酸,消胀气。不过,如果患有肾功能衰竭症,或者患有急、慢性肝炎的人就不能够多食,因为嫩蒜、芹菜、红椒丝含有挥发油,对肝、肾有加重负担的副作用。

② 蒜头淮山水鸭汤

食谱

材料

大蒜头半两,淮山药五钱,白莲子一两,冬虫夏草一钱半,枸杞子二钱,龙眼肉三钱,陈皮一小块,新鲜水鸭一只,海盐适量。

做法

- 1) 洗净大蒜头,剥皮;
 - 2) 洗净淮山药、白莲子,用清水浸半小时;
 - 3) 洗净水鸭,去内脏,去头,去皮,过滚水5分钟;
 - 4) 洗净药材,将所有材料摆在砂煲内,取滚水适量,慢火煲汤;
 - 5) 后加食盐适量,便可饮用。
- 以上分量可供两至三个人饮用。

功用解说

Actions

蒜头淮山水鸭汤清甜香口,健脾固肾,可增强自身免疫功能,行气活血,利水消肿。是病后体弱、消化不良、食欲欠佳、慢性肾炎等人最适宜用来调理身体的汤水。

