

张雪亮 主编



WUSE SHUCA
YU YANGSHENG

五色蔬菜

与养生

求真出版社

五色蔬菜与养生

主 编 张雪亮
编写人员 (以姓氏笔画为序)
 国 华 张雪亮
 赵方田 焦 钊

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五色蔬菜与养生/张雪亮主编. —北京: 求真出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 80258 - 033 - 6

I. 五… II. 张… III. 蔬菜 - 食物养生 - 基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241440 号

五色蔬菜与养生

主 编: 张雪亮

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京凯鑫彩色印刷有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 126 千字

印 张: 9

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 033 - 6/R · 14

定 价: 16.00 元

此书盲文版同时出版

版权所有 侵权必究

前 言

饮食乃生命之本，蔬菜是健康的宠儿。五谷为养，五蔬为充，返璞归真，回归自然；“绿色工程”，方兴未艾！对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，若要美食变良药，平衡膳食很重要。为了使读者认识、了解、利用身边的蔬菜，通过科学的搭配、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们本着严谨的态度和负责的精神，从真实客观的角度编著了本书。

你是否知道蔬菜的寒热温凉，哪一种更适合你的体质？各种蔬菜含有哪些营养成分，又有怎样的食疗功效？如何烹调最美味、最科学、营养保存最全面？如何选购最鲜嫩的蔬菜，做个聪明的消费者？如何保存蔬菜？不同年龄、不同职业、不同地域、不同季节、不同疾病，如何做出最适合您的正确选择？几千年的蔬菜养生史隐藏着多少奇闻趣事？本书将一一为您解密。

本书集中医学、养生学、营养学、烹饪学于一体，将常用的40余种蔬菜按青、赤、红、白、黑五色分类，内容丰富，直观明了，轻轻松松，吃出美味，吃出营养，吃出健康，享受自然养生。

本书在编写过程中，参阅了一些报刊、网络的相关资料；书中图片由陈瑞萍、陈超等提供。在此特向有关人士表示衷心的感谢！

中国中医科学院教授 张雪亮
2010年1月于北京

目 录

Part 1 蔬菜养生史	1
Part 2 爱上蔬菜的十大理由	4
1. 生吃蔬菜巧防癌	4
2. 问君哪得维生素，为有源头蔬菜来	4
3. 矿物质向菜中求	5
4. 酸碱平衡蔬菜好	5
5. 蔬菜送君腑通畅	5
6. 心脑血管蔬菜保	5
7. 蔬菜排毒效验佳	6
8. 常吃蔬菜胃口好	6
9. 蔬菜助您美容颜	6
10. 蔬菜益寿又延年	6
Part 3 蔬菜的营养物语	8
1. 蛋白质	8
2. 维生素 A	8
3. 维生素 C	8
4. 维生素 B 族	9
5. 膳食纤维	9
Part 4 蔬菜还是做汤好	11
Part 5 五色蔬菜养生法	14
(一) 青色蔬菜——富于生机与活力	14



1. 芹菜, 降压首选食疗菜 15
 2. 菠菜, 滋阴养血菜之王 16
 3. 油菜, 忠诚的健康卫士 17
 4. 苦瓜, 植物胰岛素 18
 5. 丝瓜, 健肤美容盘中宝 20
 6. 韭菜, 天然的“伟哥” 21
 7. 黄瓜, 厨房里的美容剂 22
 8. 香菜, 提味增鲜芳香料 23
 9. 茼蒿, 貌似野菊味甘香 24
 10. 苋菜, 强身健体长寿菜 25
 11. 蕨菜, 吉祥如意野菜王 26
 12. 西葫芦, 水水嫩嫩滋润你 27
 13. 茼蒿, 利尿消暑爽口菜 27
 14. 卷心菜, 防治溃疡有一手 28
 15. 竹笋, 刮油去脂建奇功 29
 16. 空心菜, 洁齿的绿色精灵 30
 17. 芦笋, 孕妇的最佳选择 31
 18. 豌豆, 提高你的免疫力 32
- (二) 赤色蔬菜——带来兴奋与喜悦 34**
1. 胡萝卜, 润肤明目红宝石 34
 2. 番茄, 美颜抗衰金苹果 36
 3. 红薯, 宽肠通便保健康 37
 4. 辣椒, 维 C 含量拔头魁 39
 5. 赤豆, 解毒消肿美名传 40
- (三) 黄色蔬菜——孕育希望与收获 41**
1. 牛蒡, 食物中的延年良药 41
 2. 南瓜, 糖尿病的克星 43
 3. 生姜, 解毒止呕之圣药 44



4. 黄豆，豆中之王堪比牛乳	45
5. 玉米，心血管病的良友	47
6. 黄花菜，健脑助孕席上珍品	48
(四) 白色蔬菜——赋予乐观与纯洁	49
1. 白萝卜，物美价廉赛人参	49
2. 大白菜，百姓餐桌当家花旦	51
3. 冬瓜，减肥消肿人人夸	52
4. 菜花，穷人的医生	53
5. 莲藕，清热消瘀胜太医	54
6. 马铃薯，十全十美的营养宝库	55
7. 茭白，解酒催乳江南菜	57
8. 大蒜，天赐的抗生素	58
9. 大葱，调味杀菌和事草	59
10. 洋葱，心血管的守护神	60
11. 山药，延年益寿胜药三分	62
12. 芋艿，玉体如脂粉且柔	63
13. 荸荠，地下雪梨	63
14. 银耳，菌中之冠	65
15. 百合，润肺清心之圣品	66
(五) 黑色蔬菜——蕴含神秘与智慧	67
1. 香菇，维生素的宝库	68
2. 黑木耳，人体清道夫	69
3. 茄子，血管强化食物	70
4. 海带，含碘冠军	71
5. 紫菜，海藻中一匹“黑马”	72
6. 黑豆，驻颜乌发的佳品	73
7. 发菜，昂贵的戈壁之珍	74



Part 6 度身细选属于你的养生菜篮 76

(一) 量体选蔬食 76

1. 寒性体质 76
2. 热性体质 76
3. 实性体质 76
4. 虚性体质 77

(二) 看“人”下菜碟 77

1. 女子篇——百蔬丛中过，“三期”安乐行 78
2. 男子篇——菜篮子里面的“养生旋律” 82
3. 银发篇——蔬食养生一二三 83
4. 儿童篇——健康宝宝全攻略 85
5. 电脑族——两项提醒、三大建议 87
6. 夜班族——养肝护心保健康 88
7. 脑力劳动者——写给办公桌前辛勤工作的你 89
8. 体力劳动者——适宜蔬食巧搭配 89
9. 美容、抗衰老——永远不老的主题 90

(三) 一方蔬食养一方人 93

(四) 蔬菜季节养生法 97

(五) 药疗不如食补 107

1. 感冒 107
2. 失眠 108
3. 便秘 110
4. 高血脂 111
5. 高血压 112
6. 糖尿病 112
7. 冠心病 113
8. 肿瘤 114
9. 慢性疲劳综合征 115



- 10. 风湿类疾病 115
- 11. 痛风 116
- 12. 肾脏病 117
- 13. 胃病 117
- 14. 结石类疾病 118
- 15. 眼病 119

Part 7 蔬菜养生趣闻 121

- 1. 农夫放牛识牛蒡 121
- 2. 香菇的传说 122
- 3. 萝卜化身“赛燕窝” 122
- 4. 番茄原为爱情果 123
- 5. 大蒜传奇 123
- 6. 起死回生的生姜 124
- 7. 空心菜趣话 124
- 8. 黄瓜为什么要姓黄 125
- 9. 苦瓜的由来 125
- 10. 山药曾经是军粮 126
- 11. 南瓜礼的故事 127
- 12. 黄花菜与名人的渊源 128
- 13. 洋葱的神奇魅力 128
- 14. 芦笋秘史 129
- 15. “四菜一汤”典故 130



Part 1 蔬菜养生史

中华民族蔬菜养生的历史悠久，源远流长，伴随着人们生产生活实践逐步发展起来，距今大约有 3000 年的历史了。中国地大物博，是重要的蔬菜发源地之一。陕西西安半坡村仰韶文化遗址中发现有芸苔类菜籽，证明远在公元前约 6000 年的新石器时期已经开始食用蔬菜。西安半坡遗址发现的白菜籽说明六七千年前即有白菜种植，那时就已成为人们充饥果腹、食疗养生的主要素材，魏晋时即已成为寻常人家中普通大众蔬菜。《诗经》、《尔雅》和《吕氏春秋》等古籍中的文字记载，反映公元前 1000 ~ 前 200 年时中国黄淮流域一带已有瓜、瓠、芜菁、萝卜、冬葵（冬寒菜）、菱、莲和香椿等蔬菜种类。萝卜、芥菜类、白菜类、韭、大葱、茼蒿、荠菜、大豆、莼菜、莲藕、茭白、水芹、菱、慈姑、荸荠、卷丹百合、黄花菜、越瓜、瓠瓜、竹笋和香椿等蔬菜种类原产中国，历史悠久。

蔬菜养生可以追溯到上古时代。《诗经》里提到的 132 种植物，其中作为蔬菜的就有 20 多种，随着时代变迁，文明的发展，其中部分品种因口感、食养价值等因素已退出蔬菜领域，成为野生植物，如苳、苳、苞之类。

春秋战国及秦汉时期，我国人民食用的主要蔬菜有 5 种。葵，称为“百菜之主”，现在有的地方称冬寒葵或冬寒菜，植物分类学上称冬葵，因口感及营养欠佳，唐以后种植渐少，明代已很少种植，并不再当蔬菜看待。藿是先秦时的主要蔬菜，它是大豆苗的嫩叶，至今还是我们餐桌上的美食。韭、葱、蒜是现代常用来调味的蔬菜，在古代蔬菜中独成一属，与我们的老祖宗有着深厚的渊源。《汉书·召信臣传》中就记载了太宫园内



用温室生产葱、韭的趣事，并把这样培育出来的韭菜叫“韭黄”。可见我们餐桌上的美味韭黄历史非常悠久。此外，还有萝卜、蔓青等根菜类，现时萝卜的许多优良品种在秦汉时便已培育出来，成为祖先的养生蔬菜佳品。蔓青早在《吕氏春秋·本味篇》中就有“菜之美者”的盛誉，它甚至还可以当粮食食用。

现在我们常吃的茄子、黄瓜、菠菜、扁豆、刀豆等都是在魏晋至唐宋时期引入我国的。茄子原产于印度和泰国，有补血活血的功效。黄瓜原产于印度，传入我国时比茄子晚些，最初叫做胡瓜，现在有的地方还保留这种名称，那时人们就懂得使用黄瓜除烦热、解渴、解毒。菠菜是在唐代贞观年间由尼波罗国（今尼泊尔）传入的，最初叫波棱菜，后简称菠菜。扁豆原产于爪哇，南北朝时传入我国，被人们奉为补血的佳品。刀豆原产于印度，唐代传入我国，经过长期食用，发现刀豆和中下气的功能非常不错，广泛应用于情志疾病。

汉唐时期，胡汉民族饮食文化的交融绘出了一幅丰富多彩的蔬菜养生图景，也奠定了中华民族传统饮食养生模式的基础，在中华民族饮食文化史上占有十分重要的地位。中原地区通过与西北少数民族交流，引入了许多蔬菜和水果品种，如蔬菜有苜蓿、菠菜、芸苔、胡瓜、胡豆、胡蒜、胡荽等，水果有葡萄、扁桃、西瓜、安石榴等，调味品有胡椒、砂糖等。与此同时，西域的烹饪方法也传入中原，如乳酪、胡饼、羌煮貊炙、胡烧肉、胡羹、羊盘肠雌解法等都是从西域传入中原地区的。荤素搭配在当时已经成为一种时尚，成为广大劳动人民喜闻乐见的食疗养生方式。在汉代传入的诸种胡族食品到魏晋南北朝时，已逐渐在黄河流域普及开来，受到广大汉族人民的青睐，相应的蔬菜养生技术也得到了充实发展。

宋代以来，我国蔬菜的种植和食用就更加广泛了。除了从国外引进，我国古代劳动人民还自行培育出一些极为重要的蔬菜品种，如茭白和白菜等，人们慢慢发现茭白有清热解毒、利尿除烦的功效。此时种植蔬菜的技术也有进步，苏东坡有诗云：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”可见，当时民间也可以在初春吃到新鲜的蔬菜了，蔬菜养生也逐步得到了发展。



元、明、清以来，又有一些新的蔬菜品种陆续加入到我国菜谱中来。胡萝卜原产于北欧，元代由波斯传入，有健脾化湿、下气补中、利胸膈、安肠胃、防夜盲等功效，人们用它来辅助治疗消化不良、久痢、咳嗽。辣椒和西红柿的传入时间还要晚些。西红柿虽由欧洲传入我国，但它的祖居地却是南美洲的秘鲁。西红柿原名叫狼桃，秘鲁土著人刚发现它时，以为它有毒，还不敢吃呢。没想到被誉为“魔果”的西红柿有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒的作用，成为人们不可或缺的果菜佳品。进入清代末期，我国现有传统蔬菜品种基本上都出现了，我国的蔬菜养生技术也得到空前的发展和广泛的推广。

可以说，饮食文化是中华民族文化发展演化中一颗璀璨的明珠，蔬菜养生更是我们民族传统文化中不可或缺的一部分，对各民族经济文化的发展起到了积极重要的促进作用。

食话食说

春季饮食宜忌

春季，《内经》谓之“发陈”之季。春天，阳气生发，气温转暖，万物生长。人与自然相应，少阳之气亦慢慢生长，所以春季饮食应当注意固养初生的阳气。春季以养肝为主，饮食方面应忌食过寒、黏滞、肥腻之物，防止寒凉太腻滞伤脾胃而损伤初生之阳。



Part 2 爱上蔬菜的十大理由

1. 生吃蔬菜巧防癌

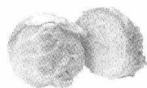
生吃蔬菜可最大限度地保留蔬菜中的营养，有防癌抗癌和预防多种疾病的作用。蔬菜中大多含有一种免疫物质——“干扰素”诱生剂，它可调控人体细胞的干扰素基因，产生干扰素，成为人体的健康“卫士”，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种“干扰素诱生剂”不耐高温，非常容易分解，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，应旺火快炒，尽量减少营养的损失。

适宜生吃的蔬菜有：胡萝卜、水萝卜、黄瓜、西红柿、柿子椒、莴苣、白菜、卷心菜、茄子、菜花、辣椒、洋葱、芹菜等。可以做成沙拉，榨汁或入热水焯一下，凉拌。

不宜生食的蔬菜：一是富含淀粉的蔬菜如土豆、山药等，生食人体无法消化；二是含有某些有害物质的蔬菜，如一些豆类蔬菜的籽粒和土豆的薯块中，含有一种叫做凝集素的有毒蛋白质，可引起凝血，生食会引起恶心、呕吐、腹泻，严重甚至致死。煮熟后，有毒蛋白质就会失去毒性，可以放心食用。三是塌地生长的绿叶菜。这类蔬菜在常规栽培条件下，带有细菌和农药，用清水洗是无论如何也洗不干净的，必须经过高温消毒。

2. 问君哪得维生素，为有源头蔬菜来

维生素就是维持生命的营养素。而人体自身代谢中不能产生，必须靠



食物来供给。蔬菜，尤其是有色蔬菜含有丰富维生素，如胡萝卜素和维生素 B 族、维生素 C、维生素 E 等，所以，蔬菜就是人体获取维生素的主要来源。

3. 矿物质向菜中求

蔬菜是人体矿物质的来源。蔬菜中含有的主要矿物质是钙、铁、磷等。如菠菜、芹菜、卷心菜、白菜、胡萝卜等含有丰富的铁盐，对于补血有着极其重要的作用；洋葱、丝瓜、茄子等含有较多的磷；绿叶蔬菜含有丰富的钙；海带、紫菜还含有丰富的镁，与人体的生长发育息息相关。

4. 酸碱平衡蔬菜好

蔬菜一般属碱性，而动物性食品多属酸性，多吃蔬菜有利于维持体内酸碱平衡。健康人体内环境的 pH 值保持在 7.35 ~ 7.45 的弱碱性范围内，身体的免疫力才最强。据统计，70% 的疾病都发生在酸性体质的人身上，而 85% 的痛风、高血压、癌症、高脂血症患者，都是酸性体质。因此，人体的酸性化可谓是“百病之源”。要享有健康的生活，必须常常选择能够中和酸性体液的食物，逐渐减少饮食结构中动物性食品，而相应增加植物性食品。

5. 蔬菜送君腑通畅

汉代王充在《论衡》中称：“欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓”，指出“粪毒”对健康的危害。摄入体内的食物在肠道经细菌发酵分解的产物含许多有毒物质，若被肠道重新吸收，就会危害健康，影响正常的免疫功能。蔬菜含有丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，有效清除体内有毒物质，起到促进消化和预防便秘的作用。

6. 心脑血管蔬菜保

蔬菜中富含非水溶性膳食纤维，可以促进益生菌在大肠中生长，能够帮助维持血压正常，加速胆汁排泄，降低胆固醇及血糖浓度，对心脑血管



疾病非常有益。保护心脑血管无需花大把的金钱，也无须花很多时间，只要能在日常饮食中稍作调整，并结合适量运动、合理作息就可以了。

7. 蔬菜排毒效验佳

人体的有毒物质通过新陈代谢以汗、便的形式排出体外。蔬菜含有丰富的膳食纤维，是人体中一把专门清理毒素的“扫帚”，将代谢废物及重金属等及时排出体外，清除黏附在肠壁上的废毒物质和有害菌，使大肠内壁光滑，有利于食物残渣通畅地排出体外。同时很多蔬菜有发汗和利尿作用。

8. 常吃蔬菜胃口好

蔬菜大多颜色鲜亮，还含有各种芳香油和有机酸，如生姜、大蒜、洋葱、大葱、辣椒、香菜等都含有各种挥发性芳香物质，不仅增加了特殊的风味，而且有利于增进食欲，帮助消化。蔬菜富含膳食纤维能刺激肠道蠕动，促进胃肠排空，不易形成食积。

9. 蔬菜助您美容颜

蔬菜中的胡萝卜素在体内转变成维生素 A，可防止皮肤粗糙、口唇干燥等；维生素 C 能抑制黑色素形成，防治色斑；蔬菜富含的膳食纤维促进排出体内毒素，使面部不易长痘疮之类。而且番茄、黄瓜、丝瓜等蔬菜外敷美容效果也备受好评。

10. 蔬菜益寿又延年

许多蔬菜含有一定的清除氧自由基的能力。如大蒜、青菜、荠菜、卷心菜、胡萝卜、青椒、番茄等，能增强机体活力和抗病能力。大量研究证明，经常食用蔬菜，能够预防多种与增龄有关的退行性病变，对脑老化、皮肤老化及机体衰老可以产生一定的延缓作用。



食话食说

喝粥的学问

喝粥是我国传统的饮食习惯，每当吃饭时，喝上一碗温暖适口的粥，既饱口福，也觉得舒适，可算得上是一种小小的享受。谁都知道，粥很养人，民间的所谓“稀粥烂饭将养”的说法，指的就是粥的营养作用。

粥，一般以五谷杂粮为原料，加水熬制而成。谷类多含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物质等营养物质，经慢火久熬之后，质地糜烂稀软，甘淡适口，很容易被消化吸收，是一种理想而方便的食品。

此外，喝粥还可以治病，已成为人们祛病延年的一种饮食疗法。清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中说：“粥饮为世间第一补人之物，……病人、产妇，粥养最宜。”这种用喝粥来进行养生保健、治疗疾病的方法，就是我国传统的粥疗。



Part 3 蔬菜的营养物语

1. 蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，人体组织更新和修补的主要原料，能维持机体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，提供热量等。含蛋白质丰富的蔬菜有马铃薯、芋头及毛豆、豌豆、蚕豆、扁豆、豇豆和四季豆等鲜豆类。

2. 维生素 A

维生素 A 可由植物来源的 β -胡萝卜素合成，故 β -胡萝卜素也称为维生素 A 原。维生素 A 是脂溶性维生素，具有维持视觉反应、皮肤细胞及上皮组织的正常形态与功能、促进骨骼发育的作用，可防治儿童发育不良、皮肤干燥、干眼病、夜盲症等。维生素 A 含量丰富的蔬菜有胡萝卜、菠菜、茼蒿、油菜、豌豆苗、红薯叶、苋菜、蕹菜、青椒等黄绿蔬菜。过量服用维生素 A 可发生恶心、呕吐、头晕、头痛等中毒反应。

3. 维生素 C

维生素 C 又叫抗坏血酸，是一种水溶性维生素。能促进骨胶原的生物合成，利于组织创伤的更快愈合；促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命；改善铁、钙和叶酸的利用；改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病；促进牙齿和骨骼的生长，防止牙龈出血；增强机