

图解

蔬菜营养

养生手册

审订推荐

●台北仁爱医院中医科

吕万安主任

●台北医学大学附设医院

李青蓉营养师

三采文化／编著

汕头大学出版社

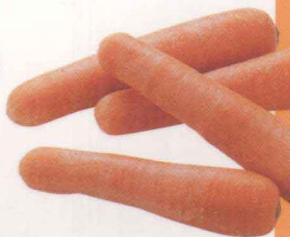
65种健康蔬菜的养生手册

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

健康的身心，从养生开始！

看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

图解
养生



蔬菜营养



1. 蔬菜的营养价值
2. 蔬菜的选购与储存
3. 蔬菜的烹饪方法



蔬菜的营养

蔬菜的营养



图解
养生

图
解
蔬
菜
营
养
养
生
手
册

三采文化
编著

汕
頭
大
學
出
版
社

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权,同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

图解蔬菜营养养生手册 / 三采文化编著. - 汕头:汕头大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81036-764-6

I. 图… II. 三… III. 蔬菜—食物养生—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011875 号



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

图解蔬菜营养养生手册

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008 年 2 月第 2 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81036-764-6

责任技编: 姚健燕 王 庆

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 16

字 数: 200 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

电话 / 020-37613848

邮编: 510075

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



阅
读
改
良
生
活

预防胜于治疗

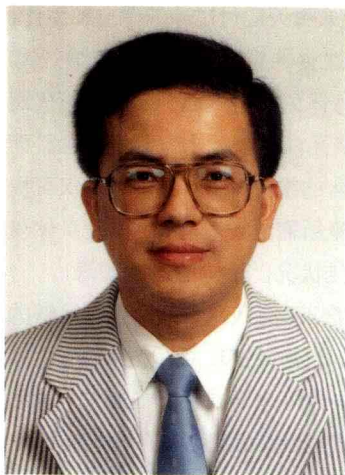
蔬菜养生最健康

■台北仁爱医院中医科主任 吕万安

中国传统医学向来强调“上工治未病”，中医最讲究防患于未然，高明的中医会重视疾病形成之前的调整，这与现今预防医学的概念不谋而合。《黄帝内经》中记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”说出了饮食的正确观念。人们为了维持生命，必须饮食，为了养生，更要探究各种食物的营养，并选择摄取各人体质之所需！我国在周朝即设有食医制度，寓治病于一饮一啄，便是预防医学的体现，蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维等，对于现代人而言，是大有益于健康且不可或缺的食物。

《图解蔬菜营养养生手册》从传统中医学、现代营养学的角度详加说明，深入浅出，而且书中介绍的各种食料、物材皆经济且方便制作，不同的食用方法均配合不同的体质，以达到最佳效果，古今辉映，经验交流，均有其道理存在。

吃乃人生大事，吃得好，美食成良药，



吕万安

- 台北仁爱医院中医科主任
- 台湾阳明大学传统医药研究所硕士
- 中西整合医学专科医师

吃错了就成反效果，让本书来教我们大家吃得更健康、吃得更有活力！

有益健康的大功臣

多吃蔬菜，保健又瘦身

■ 台北医学大学附设医院营养师 李青蓉

现代人每天应付忙碌的课业和工作，往往忽略饮食的重要性，导致饮食不均衡，造成身体免疫力变差、细胞新陈代谢缓慢，以及无法承受压力等现象产生。而蔬菜中富含的维生素和矿物质，不仅可提供维护健康所需的营养素，更可使身体随时保持最佳状况，让体能达到颠峰！

每天吃300克蔬菜，可以提供足够的膳食纤维，改善肠道功能，减少罹患大肠癌的机率，也可降低血糖和血脂肪，有助于预防心血管疾病。蔬菜是富含膳食纤维且低热量的健康食品，对减肥一族而言，是最佳的食物选择。

本书整理出65种常见蔬菜的营养成分、功效、禁忌和选购方法等，提供给大家作参考。相信有了此书，大家更能妥善地为自己和家人准备营养均衡的饮食，让吃蔬菜成为一种享受。



李青蓉

- 台北医学大学附设医院营养师
- 林口长庚医院新陈代谢科营养师
- 台北医学大学保健营养学研究所硕士
- 具药师、丙级厨师、营养师证照
- 糖尿病合格卫教师



在传统中医理论里，有一门十分重要的理论——食疗学，提倡医食同源、食疗养生的健康观，战国时有名医曾说过：“为医者，当洞察病源、知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。”唐代药王孙思邈所著《千金食治》也曾提及：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以滋气血，若能以食平疴、释情遣疾，可谓良工，长年饵老之奇法、极养生之术也。”所以，利用日常饮食来养生，是最健康而无负担的！

曾几何时，过度的肉食、过多的烹调加工、饮食高度精致化，使人的饮食极度不均衡，导致健康受到影响，更加上外食的频率增加，使得油脂及蛋白质摄取过多，维生素、矿物质、膳食纤维摄取过少，从而让文明病丛生，高血压、糖尿病甚至癌症等，都变成很常见的疾病。而蔬菜中富含了这些我们所缺乏的营养素，多多食用能均衡饮食、让身体更健康！

《图解蔬菜营养养生手册》综合了中西医的说法，将65种蔬菜的营养功效、禁忌等，以及你最需要的蔬菜知识、最实用的选购、清洗、烹调指南，还有活力健康食谱，通通整理成最容易阅读、索引的版面，是一本知识性、实用性兼备的书！



本书的九大特色

1. 介绍 65 种最常食用的蔬菜

如竹笋、山药、花椰菜、空心菜等，详述其性味、热量、营养成分、功效、禁忌、选购、清洗、烹调、保存等实用知识。

2. 按照性味分类

清楚知道每样蔬菜的属性，可以针对你的体质选择食用的蔬菜。

3. 每样蔬菜均有 2~4 道活力养生食谱

有了知识还不够，让你将蔬菜的营养吃进肚子里。

4. 吃蔬菜之前，一定要知道

每样蔬菜都有它的性味、不同的功效、禁忌等，对体会产生不同的影响，想健康养生的你，不能不知道。

5. 教你如何买到最新鲜、最好吃的蔬菜

如何才能买到既新鲜又营养的蔬菜呢？蔬菜选购指南让你做个最聪明的消费者。

6. 不同蔬菜，不同洗涤方式

必须按照每样蔬菜不同的洗涤方式来清洗，才能将农药真正去除。

7. 怎样烹调此样蔬菜最美味

每样蔬菜都有其烹调秘诀，才能真正煮出此样蔬菜的最佳美味。

8. 蔬菜保存秘诀大集合

告诉你如何才能让吃不完的蔬菜真正保鲜。

9. 内文全彩图解，享受阅读

全书图文并茂，全彩色印刷，通过图解的形式讲述，阅读更加轻松便利，真正做到了享受阅读。

1 蔬菜名称

蔬菜名称轻松查阅！

2 最突出功效

重点提醒你此样蔬菜的最突出功效。

5 完全使用指南

教你如何选购、清洗、烹调、保存此样蔬菜！

3 基本档案大公开

如别名、性味、热量、营养成分、盛产期……

4 功效

这样蔬菜的健康功效展示！

6 禁忌

禁忌部分提醒你，蔬菜也不能乱吃。

7 蔬菜小秘方

蔬菜的另类应用小秘方！



目录

第一篇 About Greenstuff 话说蔬菜



最自然的食疗方法

蔬菜有何养生功效 / 2

聪明吃出健康

认识蔬菜中的营养宝藏 / 4

认识蔬菜的四性五味 / 8

均衡搭配更健康

蔬菜中的五色 / 10

你的体质，适合吃什么蔬菜 / 12

享用前，请注意

蔬菜饮食禁忌 / 16

营养保存秘诀

如何保存蔬菜中的营养素 / 18





- | | |
|--------|---------|
| 83/ 胡瓜 | 93/ 莴苣 |
| 87/ 金针 | 97/ 红凤菜 |
| 91/ 菱角 | 99/ 小黄瓜 |





103/ 白萝卜

107/ 苋菜

111/ 冬瓜

115/ 菠菜

119/ 大头菜

121/ 丝瓜

温性蔬菜

125/ 葱

127/ 洋葱

131/ 姜

133/ 韭菜

137/ 茺荑

139/ 南瓜

143/ 九层塔

145/ 芥菜

149/ 青蒜

151/ 川七

153/ 山苏

热性蔬菜

155/ 辣椒

平性蔬菜

157/ 芥蓝菜

161/ 玉米

164/ 马铃薯

168/ 葫芦瓜

170/ 胡萝卜

174/ 秋葵

176/ 山药

180/ 苕蓐芽

182/ 甜椒

186/ 花椰菜

190/ 甘薯

194/ 卷心菜

198/ 豇豆

201/ 芋头

204/ 玉米笋

207/ 茼蒿

210/ 毛豆

213/ 甘薯叶

216/ 四季豆

220/ 上海青

224/ 木耳

227/ 豌豆

第三篇 Index

附录索引



笔画索引 / 232

四季盛产蔬菜索引 / 235

英文名索引 / 238

蔬菜热量 100 卡的相应重量 / 241

温馨提示

1 杯 = 240ml 1 大匙 = 15ml 1 小匙 = 5ml

味噌：是一种调味品，以黄豆为主要原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆瓣酱、黄豆酱、豆豉等很相似。

味醂：又称米霖或味霖，是由甜糯米加曲酿造而成，属于调料酒的一种。



话说蔬菜



常言道：“药补不如食补。”

这就是中医提倡的食疗养生观念，
西医认为蔬菜富含的营养素
及高纤低脂的健康特性，
对预防、改善疾病大有裨益！

而你知道蔬菜中有益健康的营养成分是哪些吗？

知道蔬菜也有四性五味、五色的分类吗？

你知道自己的体质适合吃哪些蔬菜吗？

还有，吃蔬菜也不是百无禁忌的。

要了解这些知识，

才能轻松养生，健康自然来！

让你可以按照自己的需要，健康吃蔬菜！

最自然的食疗方法

蔬菜有何养生功效

我们每天食用的蔬菜真有养生的功效吗？
而如何吃才是正确健康的呢？

人人都说蔬菜是最天然健康的食物，而它真有预防、治疗疾病的功效吗？让我们来探个究竟！

蔬菜的养生功效

◎中医看蔬菜养生

中医讲究药食同源，认为平日所吃的蔬菜，许多都具有药效，只要针对体质妥善运用，可以达到很好的保健功效。就中医的理论而言，蔬菜依据性味的不同，对不

同体质有不同的调理作用，比方说体质寒的人可以多吃温性的姜，体质热的人可以吃冬瓜降火等。而蔬菜虽然无法像药物般发挥迅速的治病效果，但是依据食疗养生原理，日积月累的功效，影响也是深远的；相对的，如果不依据体质选择适合的蔬菜食用，对身体的伤害也是很大的。

◎西医看蔬菜养生

就西医的眼光来看，蔬菜含有许多丰富的维生素和矿物质，营养价值

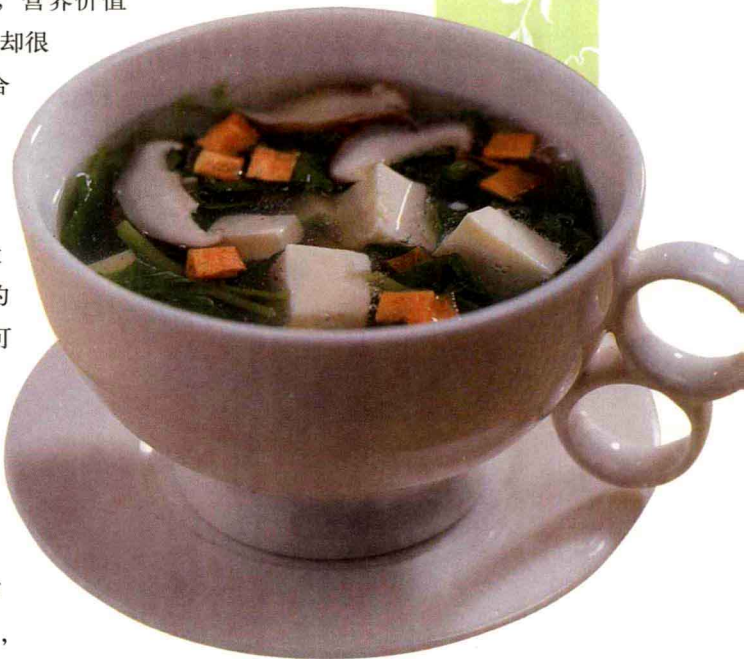
高，但是热量却很

低，非常适合

饮食不均衡、

热量摄取过高的现代人。

此外，蔬菜大多含有丰富的膳食纤维，可以帮助肠道蠕动，降低大肠癌发生的几率；蔬菜所含的维生素C、胡萝卜素等营养，



都是能够抗癌、减缓老化的成分。因此,蔬菜已经成了每日必需品,也是最佳的天然养生食品!

食用蔬菜的养生原则

蔬菜有许多养生的功效,只要明白每种蔬菜的特性,就可以经由平日的饮食,轻轻松松让身体更加健康、有活力!

1. 依据症状食用蔬菜

身体有时会有一些慢性疾病,或不会致命但会十分不舒服的病痛,此时若能利用蔬菜食疗,也能改善或减轻身体的不适。例如因胃溃疡引起胃痛时,不妨吃些卷心菜,因为卷心菜含可加速溃疡愈合的维生素U;排尿困难可以吃有利尿效果的丝瓜;想要



强化脾胃功能可以吃山药;感冒可以吃些葱等,依照不同的症状选择适合的蔬菜食用,不借助化学药物,利用蔬菜的食疗效果来让身体更健康!

2. 多食用当季盛产的新鲜蔬菜

依照自然运行的法则,当季蔬菜一定含有最丰富的营养,也最适合当时的节令气候食用,而假使不是当季蔬菜,会使用较多的化学药剂来帮助其生长,对人体也是不好的。所以,若能够依照每一种蔬菜的盛产期,选择不同的蔬菜食用,能达到更好的养生功效!

3. 均衡饮食,营养更全面

每种蔬菜中所含的营养素不尽相同,如果偏食某一种蔬菜,容易造成营养上的不均衡;太常食用同一种蔬菜,甚至对身体会有不良影响,例如吃太多寒性蔬菜会导致寒性体质的人身体更加虚弱等。总之,均衡的食用各式蔬菜,才能真正达到蔬菜的养生功效及营养互补的目的!

4. 针对自身体质来食用蔬菜

蔬菜即使有再多营养,但不针对自己的体质来选择蔬菜,一切都是枉然!如果你是热性体质的人,就不该嗜食辣椒等热性蔬菜,这样只会让身体更加燥热,长久下来,对身体是有伤害的!

聪明吃出健康

认识蔬菜中的营养宝藏

让你了解蔬菜的营养健康功效，
利用蔬菜天然食疗，健康百分百！

蔬菜营养

蔬菜让你更健康的6大理由

蔬菜的好处很多，尤其对肉食过多的现代人而言，蔬菜更是日常保健的第一选择。蔬菜具有很多益处，包括：

1. 日常保健

由于现代人饮食过于油腻，多吃蔬菜可以减少脂肪的摄取，加上不同种类的蔬菜具有不同的功效，十分有益于日常保健。

2. 美容养颜

蔬菜通常含有丰富的维

生素C，能美白、滋润肌肤，让你拥有无瑕的肌肤！

3. 瘦身美体

蔬菜所含的蛋白质、脂肪、糖类都不高，热量通常也都很低，对于想减肥的人来说，是能兼顾营养又不会发胖的最佳选择。此外，蔬菜含有丰富的膳食纤维，对于便秘所造成的肥胖，效果也很好！

4. 帮助排毒

很多蔬菜都可以帮助排毒，比如能利尿的冬瓜、帮助排便的甘薯叶等，苜蓿芽也具有排毒功效，很适合吃进过多毒素的现代人。

5. 均衡饮食

蔬菜可以使营养的摄取更均衡，因为蔬菜含有许多维生素和矿物质，与其服用营养补充品，不如食用天然又健康的蔬菜。

6. 防癌抗老化

很多蔬菜都具有防癌抗老化的功效，例如十字花科的花椰菜、卷心菜、芥蓝菜等，都能预防癌症、延缓老化！

