

农民致富大讲堂系列丛书



根茎类蔬菜的

刘宏森 主编

经济价值



天津科技翻译出版公司

根茎类蔬菜的 经济价值

主编 刘宏森



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

根茎类蔬菜的经济价值 / 刘宏森主编. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2010.3
(农民致富大讲堂系列丛书)
ISBN 978-7-5433-2618-7

I. ①根… II. ①刘… III. ①根茎类蔬菜-基本知识
IV. ①S631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068854 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 蔡 颢
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 编: 300192
电 话: (022) 87894896
传 真: (022) 87895650
网 址: www.tsstpc.com
印 刷: 天津泰宇印务有限公司
发 行: 全国新华书店
版本记录: 846 × 1092 32 开本 3.25 印张 74 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
定价: 9.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

丛书编委会成员名单

主 任 陆文龙

副 主 任 程 奕 蔡 颢

技术总监 孙德岭 王文杰

编 委 (按姓氏笔画排列)

王万立 王文生 王文杰 王正祥 王芝学

王继忠 刘书亭 刘仲齐 刘建华 刘耕春

孙德岭 张国伟 张要武 李千军 李家政

李素文 李 瑾 杜胜利 谷希树 陆文龙

陈绍慧 郭 郢 高贤彪 程 奕 蔡 颢

丛 书 前 言

为响应国务院关于推进“高效富农、产业兴农、科技强农”政策的号召,帮助农民科学致富,促进就业,促进社会主义新农村建设和现代农业发展,我们组织编写了这套农民致富大型科普丛书——《农民致富大讲堂》。

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际,兼顾全国农业生产的特点,以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨,以多年多领域科研、生产实践经验为基础,突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂,图文并茂,尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域,使农民在家就可以走进专家的“课堂”,学到想要了解的知识,掌握需要的技能,解决遇到的实际难题。

参加本丛书编写的作者主要来自天津市农业科学院的专业技术人员,他(她)们一直活跃在农业生产第一线,从事农业产前、产中和产后各领域的科研、服务和技术推广工作,具有丰富的实践经验,对

农业生产中的技术需求和从业人群具有较深的了解。大多数作者曾编写出版过农业科普图书,有较好的科普写作经验。

本丛书的读者主要面向具有初中以上文化的农民、农业生产管理者、基层农业技术人员、涉农企业的从业者和到农村创业的大中专毕业生等。

由于本丛书种类多、范围广、任务紧,稿件的组织 and 编辑校对等工作中难免出现纰漏,敬请广大读者批评指正。

丛书的出版得到了天津市新闻出版局、天津市农村工作委员会和天津市科学技术委员会的大力支持与帮助,在此深表感谢!

《农民致富大讲堂》编委会

2009年8月

前 言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子,作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册,谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”,吃和健康能说无关吗?吃是人生头一件大事,是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里,早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解,近来态度忽然有了个大转变,在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”,并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子,能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到:食物还可以调节机体功能,即主要包括增强机体的抵抗力,调节人体节律,防治疾病,恢复健康,抗御衰老这几方面的作用,并且把其称作生理活性功能,发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价,评价某一食物的标准,也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病,对养生有哪些益处。这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时,还不知道其原因何故,

此时若再去考虑自己种植些什么来适应市场，想多挣点钱时，岂不为时晚矣！所以农友必须睁大眼睛，从市场调研出发，要多观察一下食物与健康的关系，多观察发展动向，只有这样才会使自己立于不败之地。

另一方面，是农友本身。谁都需要吃饭，也会得病，也希望尽早痊愈，也希望有一个健壮的体格，农友也不例外。这都需要懂得些保健养生知识。尤其在如今这样的信息社会里，致富靠信息，养生祛病亦如此，今天自我保健方面已经发展到把食养、食疗纳入人们的每日三餐，讲求功能美食疗法（即运用某食物的祛病功能，将其制作得有滋有味，把其美食化）来养生祛病，即力争作到人们在享用美食时轻松自然地祛除自己身上的疾病。当然这只是初步入门探索，还不能很理想地全面开花，还有待逐步积累经验，不断深化认识和改进。但坚信终有一天人们能实现“吃出健康”的美好愿望。从这方面来说，食物与健康的每一个新信息和新动向都和农友的工作和生活有着密不可分的关系。

本书向读者逐一介绍各种农产食品的品名来源、沿革概况、营养成分和养生食疗的经济价值等内容，希望能对农友有所帮助，在此交个知心朋友！

限于成书时间仓促，作者水平不高，书中疏漏之处难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编撰者

2010年3月

目 录

茼蒿	(1)
莲藕	(5)
胡萝卜	(13)
萝卜	(20)
葛根	(26)
魔芋	(30)
百合	(33)
荸荠	(36)
芋艿	(41)
洋葱	(46)
慈姑	(52)
茭白	(56)
甘薯	(59)
大头菜	(63)
莼菜	(66)
山药	(72)
蔬菜食用常识	(77)
明日的蔬菜	(87)
富含各种维生素的蔬菜	(90)

苤 蓝

品名

又名球茎甘蓝、甘蓝球、苤蓝、早白、芥蓝、擘蓝、敞拉。属于芥子科的蔬菜。其学名的字面意思是“甘蓝、芜菁”。其祖先是野甘蓝和野芜菁。苤蓝与其他甘蓝类蔬菜之不同点在于它的主要部分是茎部组织，而其他甘蓝类蔬菜的主要部分则是芽、花和叶。



沿革与概介

球茎甘蓝叶片长卵圆形，蓝绿色，叶柄细长，茎膨大成球形，外皮白绿或紫色，性喜凉冷，我国北方栽培较多。球茎可鲜食或炒食，又是腌菜的原料。

苤蓝为二年生粗壮直立草本，高 30~60 厘米。全株光滑无毛。茎短，离地面 2~4 厘米处，开始膨大而成为一坚硬的、长椭圆形、球形或扁球形、具叶的肉质球茎，直径 5~10 厘米，或过之；外皮通常淡绿色，亦有绿色或紫色者，内部的肉白色。叶长 20~40 厘米，其中有 1/2~1/3 为叶柄；叶片卵形或卵状矩圆形，光滑，被有白粉，边缘有明显的齿或缺刻，近基部通常有 1~2 裂片；花茎上的叶似茎叶而较小，叶柄柔弱。花黄

白色;排列成长的总状花序;萼片4,狭而直立;花瓣4,展开如十字形;雄蕊4强;雌蕊1,子房上位,柱头头状。角果长圆柱形,喙常很短,且于基部膨大。种子小,球形,径1~2毫米,有极小的窝点。花期春季。我国南北各地均有栽培,以北方较为普遍。

营养成分

每100克苕蓝内含水分93.7克,蛋白质1.6克,碳水化合物2.7克,粗纤维1.1克,钙32毫克,磷33毫克,铁0.3毫克,硫胺素0.05毫克,核黄素0.02毫克,烟酸0.4毫克,抗坏血酸76毫克。其营养特点为水分含量高,而热量低。其主要部分为茎组成,故所含营养素大部分低于其他甘蓝类蔬菜,但所含的钾和维生素C却是上等来源。苕蓝与马铃薯在营养成分上最接近,所含蛋白质与马铃薯相同,唯热量只及马铃薯的一半,维生素C的含量却比马铃薯高两倍之多。

养生食疗价值

中医认为,苕蓝性平、味甘,入肝、胃经。《中国药用植物志》:“有益肾、利五脏、止痛及促进伤口愈合的功能。主治消化道溃疡及疼痛。”

现代医家对苕蓝的药用功效主治做出的肯定为:功效为止痛生肌、宽肠通便及益气补虚等。主治胃及十二指肠溃疡病的早期疼痛、习惯性便秘、维生素缺乏导致的口腔溃疡等病症。

苕蓝的养生食疗效用如下:

▲可止痛生肌:苕蓝维生素含量十分丰富,尤其是服用其鲜品绞汁,对胃病有治疗作用。其所含的抗坏血酸等营养

成分,有止痛生肌的功效,能促进胃与十二指肠溃疡的愈合。

▲能宽肠通便:苳蓝含有大量水分和植物纤维,有宽肠通便作用,可增加胃肠消化功能,促进肠蠕动,从而导致大便排出。

▲可提高免疫力、防癌抗癌:苳蓝所含抗坏血酸较高,每100克含量高达76毫克,还含有丰富的维生素E,二者都有增强人体免疫功能作用。苳蓝中的吲哚,可在消化道中诱导出某种代谢酶,从而使致癌原灭活,苳蓝中含有微量元素钼,能抑制亚硝酸铵的合成,因而具有一定的防癌抗癌作用。

下面介绍几例苳蓝列入每日三餐的功能美食疗法食谱:

醋 苳 蓝

【原料】苳蓝300克,花生油、酱油及食醋适量。

【制用】将苳蓝洗净去皮,切片。锅置旺火上,将油倒锅中,至七成热时倾入苳蓝片煸炒,加醋、酱油,勾芡后起锅装盘。此菜酸脆爽口。

本品具有解肌止痛、祛瘀生新之功,可用于治疗胃及十二指肠溃疡而疼痛者。

粗 淬 苳 蓝

【原料】苳蓝300克,酱油及食醋适量。

【制用】将苳蓝洗净,切片或切丝,装碗中,以烧滚酱油、醋淬之,盖上碗盖,等候片刻后将酱油、醋倒出,再淬2~3次即可。

此菜肴用于维生素缺乏导致的口腔溃疡及胃、十二指肠球溃疡等病症。

奶 汁 苳 蓝

【原料】苳蓝500克,牛奶150毫升,精盐、味精适量。

【制用】将苕蓝球洗净后切成薄片,再加 1000 毫升清水烧开,将苕蓝片烫至变色发软时捞出沥水。锅洗净后加入沸牛奶、精盐、味精,用湿淀粉勾芡后倾入苕蓝片,搅拌几下即可装盘。此菜营养丰富。

本品具有益气健脾、补虚强体、宽肠通便之功效,能提高机体免疫能力,年老体弱及便秘者宜食。

苕 蓝 汁

【原料】苕蓝 400 克,麦芽糖适量。

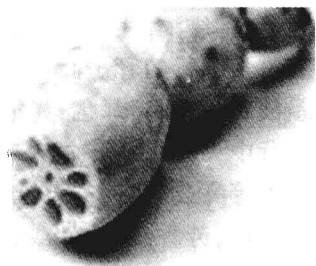
【制用】将苕蓝球洗净去皮,捣烂绞汁,取汁略加热,亦可稍加麦芽糖,在空腹时饮用,每天服用 2 次,10 天为一个疗程。

此汁有缓急止痛的作用,可治疗胃及十二指肠溃疡病早期疼痛。

莲 藕

品名

莲,其各部分名称不同。莲的柄名荷梗;叶名荷叶;中心和叶柄相连处名荷蒂;荷花蕊名莲须;成熟的花托名莲蓬或莲房;种子为莲肉或莲子;其中的胚芽名莲心;莲的地下茎名藕。



莲藕又名莲菜,名称的来历,只缘藕生于水塘内是莲肥大的地下茎,其根一节生二荷,必定两两相偶,叫藕是取其偶意。又因藕丝缠缠难绝,可喻为人之绵绵情意。可生食也可做菜,微甜而脆,十分爽口,而且药用价值相当高,具有消炎、止血的作用,从古至今一直用它来祛咳。莲藕也是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳珍。在清朝咸丰年间,莲藕就被钦定为御膳贡品了。

莲花,古称芙蕖,今人谓之荷花;莲心,古称莲薏;荷叶,又称钱叶。

沿革与概介

我国是莲藕的原产地之一,种植已有几千年的历史。《诗经》里曾有不少赞莲的诗句。如《诗·陈风·泽坡》中写“彼泽之陂,有蒲菡萏”。蒲菡萏就是“荷”。在河南郑州大河村新石器

时代遗址属于仰韶文化时期的二号房屋遗址里,发现了两枚5000年前的莲子。明朝名医李时珍高度评价说:“莲产于淤泥而不为泥染,居于水中不为水没,根茎花实,凡品难同,清静即用,群美兼得。”

莲藕原产于印度。莲藕分为两大类,以结藕为主者称藕莲,以结莲为主者称子莲。莲藕既供欣赏,又供人食用,且可疗疾。

本植物为多年水生草本。根茎肥大(厚)横走,外皮黄白色,节部缢缩,生有鳞叶及不定根,节间膨大,内白色,中空而有许多纵行的管。叶片圆形,高出水面,直径30~90厘米,稍呈波状,上面暗绿色,光滑,具白粉,下面淡绿色;叶柄着生于叶背中央,圆柱形,中空,高达1~2米,表面散生刺毛。花梗与叶柄等高或略高;花大,单一,顶生,直径12~23厘米,粉红色或白色,芳香;萼片4或5,绿色,早落,花药线形,黄色,药隔先端成一棒状附属物,花丝细长,着生于花托下;心皮多数,埋藏于花托内,花托倒圆锥形,顶部平,有小孔20~30个,每个小孔内有一椭圆形子房,花柱很短,果期时花托逐渐增大,内呈海绵状,俗称“莲蓬”,长度约5~10厘米。坚果椭圆形或卵形,长1.5~2.5厘米,果皮坚硬,革质,内有种子1枚,俗称“莲子”。花期7~8月,果期9~10月。

主产与湖南、湖北、福建、江苏、浙江、江西。以湖南产品最佳,福建产品最大。此外,还有山东、河北、安徽、山西、河南、辽宁、黑龙江、云南、贵州、陕西等地。

营养成分

莲藕可以说全身都是宝:在营养上,荷叶含莲碱、荷叶碱、原荷叶碱、杏黄罂粟碱、前荷叶碱、槲皮素、荷叶黄酮苷。荷梗含莲碱、原荷叶碱等多种生物碱、树脂、鞣质。荷花含槲草苷、异槲皮苷山柰酚、山柰酚-3-二葡萄糖苷等多种生物碱

及槲草苷、金丝桃苷、芦丁等黄酮类。莲须含生物碱、黄酮类，莲子含淀粉、蛋白质、脂肪、天门冬素及蜜三糖。藕含淀粉、鞣质、维生素 B 及维生素 C 等。尤其是藕的碳水化合物的含量高达 20%。莲子更是妇幼老弱的滋补品。在食用上，莲藕是营养极为丰富的水生蔬菜。花谢长莲时间，藕最鲜嫩味美，民间有“头刀韭，谢花藕”的谚语。

藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素 C 以及氧化酶成分，含糖也很高，生吃鲜藕能清热解烦、解渴止呕，如将鲜藕压榨取汁，其功效更甚。煮熟的藕性味甘温，能健脾开胃、益血补心，故主补五脏，有消食、止泻、生肌之功效。

荷叶含莲碱、荷叶碱等。有消暑利湿、升发清阳、止血等功效，用以解暑热烦渴、头胀胸闷、水肿、泄泻等效果令人满意。用其煮汤，或同米煮粥，是理想的减肥良药。与绿豆熬汤饮服，可治痱子发痒。用大明湖的荷叶做成的“荷叶粥”更是夏令著名的小吃。艳丽芬芳的荷叶，是活血止血、去湿消风的良药，含槲皮素、木槲草等成分，有清心补肾的作用，可治梦遗滑泄。

莲藕中含有多种营养物质，特别是其中的碳水化合物和维生素 B₁ 的含量丰富，维生素 B₁ 的含量为根茎类蔬菜之冠。这些物质进入人体内后可以收缩血管，因而有止血的作用。藕节也有同样的作用。如将其烧炭后服用，止血作用会明显加强。因此可以治疗各种出血及久痢、久泻等病症。

莲藕中所含的氧化物酶等酶类，可以防止不饱和脂肪酸过多地被氧化成氧化脂质，若这种氧化脂质再与蛋白质结合，就会变成带黑褐色的“脂褐素”。脂褐素与人的衰老关系非常密切，若脂褐素在体内越多，机体老化程度就越严重。莲藕有减少氧化脂质的形成作用。因此，久食莲藕有抗衰老、轻身益年之功效。

美玉般的莲子含多量淀粉，含蛋白质 16.6%，脂肪 2%，碳水化合物 62%。每 100 克莲子还含钙 87 毫克，磷 0.06 毫克，

铁 6.3 毫克,是理想的滋补佳品,有养心、益肾、补脾、涩肠之功效。莲衣(莲的外皮)、莲房,含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 等,也是有名的中药,可用以治疗心胃浮火、消瘀止血、痔疮脱肛等病症。

养生食疗价值

祖国医学认为,生藕性寒味甘,熟藕性温味甘,入心、肺、胃经。生藕具有消瘀清热、解渴生津、益气醒酒、止血健脾之功效,适用于治疗热病烦渴、暑热口渴、热病所致的咯血、吐血、衄血及产后出血等一切出血性疾病。熟藕具有健脾止泻、养血生肌、开胃消食之功效,适用于治疗久咳、久痢、久泻及疮溃不收等病症。《名医别录》说藕能“主热渴,散血”。《镇南本草》认为它有“多服润肠肺、生津液”的功能。《药性论》指出它“清热除烦,凡呕血。吐血、淤血、败血,一切血症益食之”。《唐瑶经验方》记载“桃仁二十枚,去皮、尖,藕一块,水煎服之”,“治产后血闭”。

祖国医学认为,莲子性平味甘、涩,入心、肺、肾三经,具有补益脾胃、止泻、养心安神、补肾固涩等功效,适用于治疗脾虚泄泻、心悸不安、失眠、夜寝多梦、男子遗精、滑精、妇女月经过多、白带过多、淋浊带下、食欲缺乏等病症。《本草纲目》说莲子有“养心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损,利耳目,除寒湿”等功能。《随息居饮食谱》认为它有“固下焦”的作用。《日华子本草》指出它能“治腰痛、泄精”。《本草经》记载它“主补中,养神益气力”。《食医心镜》说它有“止渴去热”的作用。

有的妇女月经不调,经常提前而且量多,血色鲜红或红紫黏稠,这是由于体内血热引起的。有这上述的患者,经常吃藕,就能使月经逐渐恢复正常。鼻和口腔容易出血的人,平时多吃一些藕,也大有益处。