



中华药用蔬果 疗效便典

天然食疗 健康简便

蔬果自饶风味 佐颐养以清供

ZHONG HUA YAO YONG SHU GUO
LIAO XIAO BIAN DIAN

主 编 蓝森麟
副主编 梁登峰



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





中华药用蔬果 疗效便典

ZHONG HUA YAO YONG SHU GUO
LIAO XIAO BIAN DIAN

主 编 蓝森麟
副主编 梁登峰



APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华药用蔬果疗效便典 / 蓝森麟主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5337-5088-6

I. ①中… II. ①蓝… III. ①蔬菜—食物疗法 ②水果—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 056205 号

中华药用蔬果疗效便典

蓝森麟 主编 梁登峰 副主编

出 版 人: 黄和平

选题策划: 林 德 梁 坚

责任编辑: 王 宜

特邀编辑: 黎艺明

责任校对: 盛 东

责任印制: 梁东兵

装帧设计: 徐锦梅 伊雅洁

排 版: 陈 雅

出版发行: 安徽科学技术出版社 (合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 邮编: 230071)

电 话: (0551) 3533330

网 址: www.ahstp.net

经 销: 新华书店

印 刷: 广州市官侨彩印有限公司
(广州市番禺区石楼镇官桥村)

开 本: 760 mm × 1020 mm 1/32

印 张: 15.25

字 数: 170 千

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

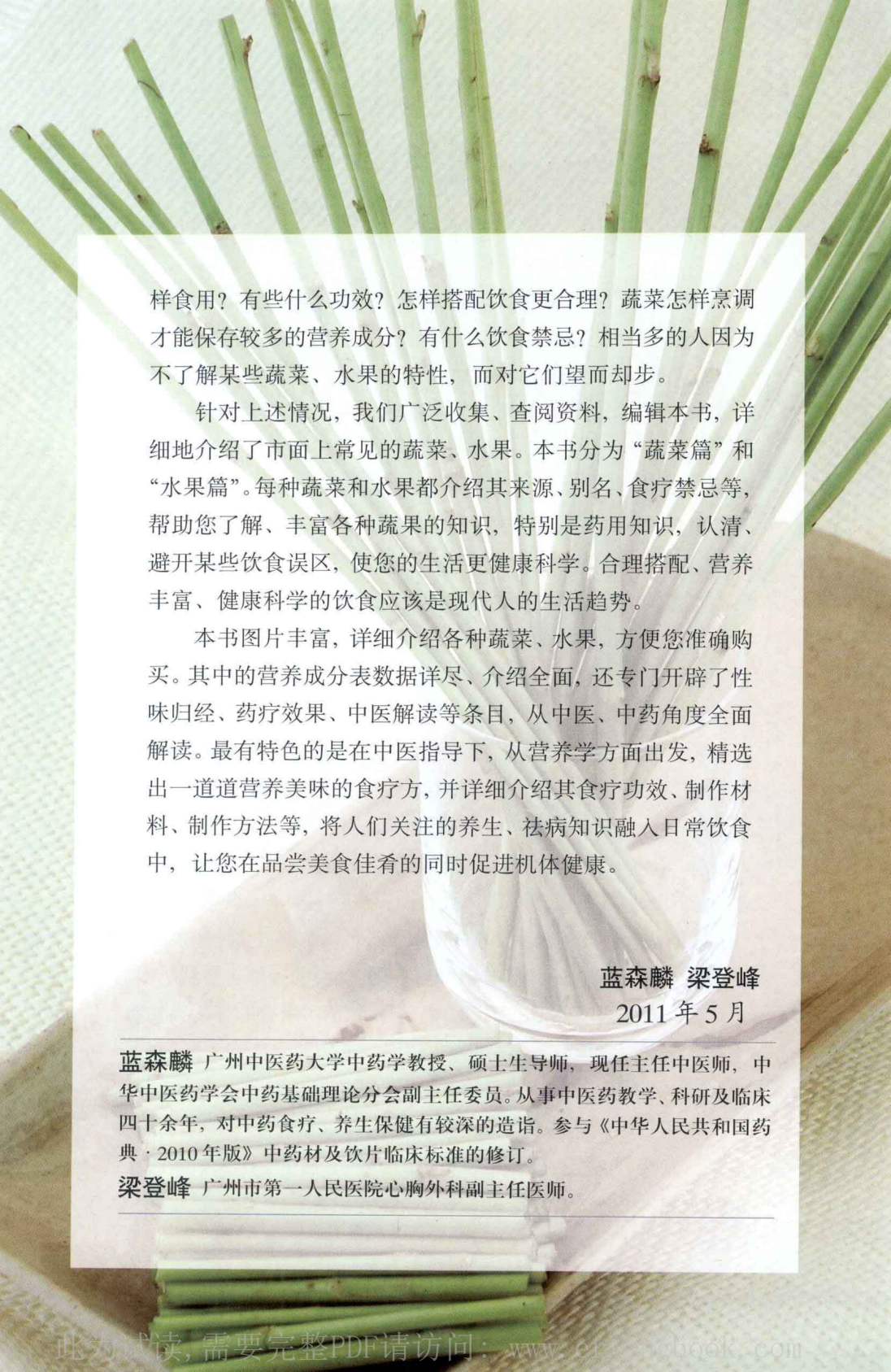
每天吃五种蔬果

中国营养学会推荐我国成年人应该每天吃蔬菜300~500克,水果200~400克。

蔬菜和水果是构成健康饮食的重要部分。世界卫生组织早在1990年就曾建议:每人每天至少要吃五种蔬菜或水果。据英国《每日电讯》报道:英国心血管内科疾病专家发现,每日坚持吃五种蔬菜或水果,可以使患脑卒中的概率降低40%。中国台湾地区甚至有“每日五蔬果,医生远离我”的口号。每天进食五种蔬果,不但能有效预防及减少心脑血管疾病的发生,还能使身体健康,延缓衰老。在这里要说明的是:五种不同的蔬果,是指在一日三餐中,分次食用的蔬菜、水果种类要达到或超过五种,比如早上吃油菜、苹果,中午吃胡萝卜、蓝莓,晚上吃黄瓜,这样分次食用。

种类繁多的蔬菜、水果有着各种各样的药用功效。美国哈佛医学院相关研究表明:一周之内食用西红柿或其制品超过2次的男性患前列腺癌的概率,较其他男性低20%,建议男性一周至少吃2次西红柿。花色素能有效防止胶原蛋白分解,保持肌肤的弹性,抗氧化能力比维生素E强50多倍,故女性应多吃胡萝卜、菠菜、木耳、蓝莓、葡萄等。每天至少要吃3种不同颜色的蔬菜及2种颜色的水果,吃的蔬菜、水果的颜色越多,吃进不同种类的抗氧化物就越多。年长男性则应多吃葡萄,现代医学证明:葡萄中所含的多酚类物质能有效抵御或减少自由基对肝脏的损害,葡萄的多种维生素,对保护肝脏、缓解下肢水肿效果非常明显,还能降低转氨酶。

在科技不断进步的今天,一些有着地区性和季节性的蔬菜、水果,市场上也能方便地购买。但面对形形色色、种类繁多的蔬菜和水果,我们是否有这样那样的疑惑:这些蔬菜和水果应该怎



样食用？有些什么功效？怎样搭配饮食更合理？蔬菜怎样烹调才能保存较多的营养成分？有什么饮食禁忌？相当多的人因为不了解某些蔬菜、水果的特性，而对它们望而却步。

针对上述情况，我们广泛收集、查阅资料，编辑本书，详细地介绍了市面上常见的蔬菜、水果。本书分为“蔬菜篇”和“水果篇”。每种蔬菜和水果都介绍其来源、别名、食疗禁忌等，帮助您了解、丰富各种蔬果的知识，特别是药用知识，认清、避开某些饮食误区，使您的生活更健康科学。合理搭配、营养丰富、健康科学的饮食应该是现代人的生活趋势。

本书图片丰富，详细介绍各种蔬菜、水果，方便您准确购买。其中的营养成分表数据详尽、介绍全面，还专门开辟了性味归经、药疗效果、中医解读等条目，从中医、中药角度全面解读。最有特色的是在中医指导下，从营养学方面出发，精选出一道道营养美味的食疗方，并详细介绍其食疗功效、制作材料、制作方法等，将人们关注的养生、祛病知识融入日常饮食中，让您在品尝美食佳肴的同时促进机体健康。

蓝森麟 梁登峰
2011年5月

蓝森麟 广州中医药大学中药学教授、硕士生导师，现任主任中医师，中华中医药学会中药基础理论分会副主任委员。从事中医药教学、科研及临床四十余年，对中药食疗、养生保健有较深的造诣。参与《中华人民共和国药典·2010年版》中药材及饮片临床标准的修订。

梁登峰 广州市第一人民医院心胸外科副主任医师。

目录

MULU

蔬菜篇

卷心菜	002	苋菜	031	刺儿菜	061
黄芽白菜	004	野苋菜	033	鼠曲草	063
小白菜	007	马齿苋	035	金花菜	065
青菜	011	菠菜	038	苦菜	067
空心菜	014	番薯叶	041	龙葵	070
		金针菜	043	苕荳菜	072
				山梗菜	074
				星宿菜	076
				落葵	078
				茼蒿	081
				莴笋	084
				苕蓝	087
				芫荽	089
				葱	092
				薹白	095
				枸杞叶	098
				韭菜	101
				附1: 青韭	104
				附2: 韭黄	104
				附3: 韭菜苔	104
				附4: 韭菜花	104
				九层塔	105
				黄豆芽	107
				绿豆芽	110
生菜	017	大头菜	046		
油菜	019	蕨菜	048		
芥蓝	021	荠菜	051		
油麦菜	023	莼菜	053		
芹菜	025	茴香菜	056		
水芹菜	028	豆瓣菜	058		





芦蒿	112
香薷	115
紫苏	117
芦荟	121
慈姑	123
蒲公英	125
鱼腥草	128
香椿头	131
仙人掌	133
桔梗	135
马兰	137
败酱草	139
鸭跖草	142
野菊花	145
菊花脑	147

马铃薯	149
番薯	152
茄子	155
番茄	158
芋头	161
山药	164
萝卜	167
胡萝卜	170
洋葱	173
菜花	176
牛蒡	178
竹笋	181
芦笋	184
茭白	187
藕	189
荸荠	192
豆薯	195
魔芋	198
大蒜	200

附1: 蒜黄	201
附2: 蒜苗	201
生姜	203
辣椒	205
甜椒	208
黄瓜	211
冬瓜	214
葫芦	217
丝瓜	220
苦瓜	223
佛手瓜	226
越瓜	229
南瓜	231
桃南瓜	234
笋瓜	236
菊芋	239
刀豆	241
四季豆	243



水果篇

豇豆 245

四棱豆 248

秋葵 250

赤小豆 252

绿豆 255

黄豆 258

黑豆 261

豌豆 264

苹果 296

橙子 298

柑 301

金橘 304

梨 306

葡萄 308

提子 310

葡萄柚 336

西瓜 338

甜瓜 341

哈密瓜 343

菠萝 345

椰子 348

枇杷 350

波罗蜜 352

番石榴 354

石榴 356

杏 358

李子 360

榴莲 363

山竹 365

火龙果 367

扁豆 267

蚕豆 270

平菇 273

香菇 276

蘑菇 279

金针菇 281

猴头菇 284

草菇 286

黑木耳 289

银耳 292

芒果 312

杨桃 314

荔枝 316

龙眼 319

桃子 322

草莓 325

蓝莓 327

柿子 329

香蕉 331

柚子 334



释迦	369	核桃	424	桃仁	456
酪梨	370	甘蔗	426	百合	458
莲雾	372	菱角	429	柏子仁	460
柠檬	375	葵花子	432	枸杞子	462
黄皮	378	花生仁	434	砂仁	464
花红	380	杏仁	437	薏苡仁	467
番木瓜	382	南瓜子	440	益智仁	470
樱桃	385	冬瓜子	442	覆盆子	472
青梅	388	白果	444	芡实	474
杨梅	390	腰果	446	使君子	477
槟榔	392	松子	448	开心果	479
人心果	394	榛子	450		
人参果	396	榧子	452		
无花果	398	莲子	454		
红毛丹	400				
西番莲	402				
桑葚	404				
山楂	407				
枣	410				
黑枣	412				
猕猴桃	414				
佛手	416				
橄榄	418				
罗汉果	420				
板栗	422				





蔬菜篇

蔬菜是人们日常饮食的必需食物，是人体所需维生素、矿物质等营养物质的重要来源。其丰富的膳食纤维及矿物质有助于改善肠道功能，促进新陈代谢，调节人体酸碱平衡，增强机体免疫力等。蔬菜好处多多，但是不合理地食用，也会产生“副作用”。如何食用才健康呢？

中国医学讲究食物的“四性五味”。“四性”，即寒、凉、温、热四种不同的药性。寒热偏性不明显者为平性。寒凉性食物能祛火清热，温热性食物能温补祛寒，平性食物寒热性质不明显，作用较平和。《素问》云：“寒者热之，热者寒之。”热证、阳盛者可适当增加寒凉性蔬菜的摄入量，控制温热性蔬菜的摄取；而寒证、阴盛者则可以多食用一些温热性蔬菜，减少寒凉性蔬菜的摄取。“五味”是指食物有辛、甘、酸、苦、咸五种不同滋味，此外还有淡、涩两味。据《素问·宣明五气篇》记载，“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”。在日常饮食中，根据蔬菜的五味加以选择，可以达到更好的养生食疗的效果。

了解蔬菜的“四性五味”，让我们一同打造更加健康的生活吧！

来源 十字花科植物甘蓝 *Brassica oleracea* L. var. *capitata* Linn. 的茎叶。按其叶形、颜色可分为白球、红球和皱叶三种；根据结球形状的不同，又可分为尖头形、圆头形和平头形三种。

别名 普洋白菜、甘蓝、蓝菜、西土蓝、包心菜、圆白菜、包菜、莲花白、葵花白菜、椰菜、结球甘蓝。

性味归经 味甘，性平；归脾、胃经。

食疗

禁忌

胃有积滞者慎食。止痛宜鲜用。卷心菜生吃食疗效果最好，即使煮熟，也不宜加热过久，以免其中的有效成分被破坏。甲状腺功能减退患者忌食。

药疗

效果

清热利湿，散结止痛，益肾补虚。

卷心菜含有较丰富的维生素，有很强的抗氧化作用，能够有效预防胃溃疡。它富含叶酸，怀孕妇女、贫血患者应该多吃。它含有丰富的异硫氰酸丙酯衍生物，能杀死人体内导致白血病的异常细胞。它含有丰富的吲哚类化合物，能够抗癌防癌。它所含的铬对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

卷心菜

Brassica oleracea L. var. *capitata* Linn.



食材的挑选

以叶片新鲜细嫩，无干萎，球体较紧实者为佳。新鲜卷心菜含有大量维生素C，但在室温下存放2天，维生素破坏达70%。

营养成分表 (每100 g)

蛋白质	1.1 g
碳水化合物	2.8 g
脂肪	0.1 g
磷	11 mg
钙	69 mg
铁	0.4 mg
硒	1.05 μg
胡萝卜素	80 μg
维生素B ₂	0.03 mg
维生素C	40 mg
维生素E	0.5 mg

中医解读

据《千金·食治》记载卷心菜“久食，大益肾，填髓脑，利五脏，调六腑”。《本草拾遗》亦谓其“补骨髓，利五脏六腑，利关节，通经络中结气，明耳目，健人，少睡，益心力，壮筋骨。治黄毒，煮作菹，经宿渍，色黄，和盐食之。去心下结伏气”。

◎卷心菜



食疗方

1 用于胃及十二指肠溃疡：用新鲜卷心菜榨汁服用。

2 解酒、醒脑：西瓜瓤250g，卷心菜200g。西瓜去子、切块备用；卷心菜洗净、切碎；将西瓜、卷心菜放入榨汁机内榨汁，用纱布过滤，注入玻璃杯内即可。若不习惯饮用生蔬菜汁，可将卷心菜用开水焯一下，再榨汁。

3 用于胃溃疡、胃弱、便秘、食欲不振：卷心菜250g，桃子200g，柠檬2片，蜂蜜15ml，冰块2~3块。卷心菜洗净、剁碎（或先将卷心菜用开水焯一下，再剁碎）；桃子去核，切成黄豆大小的块；卷心菜、桃子、连皮的柠檬放入榨汁机榨汁，用纱布过滤后倒入装有冰块的杯中。

4 用于便秘：卷心菜500g，醋、高汤、酒、精盐各适量。将卷心菜洗净、切片，加少许精盐放入开水中焯一下，捞起，放凉后挤干水分备用；再把1杯醋、1/2杯高汤、2勺酒、1/2勺精盐混合后煮开制成汤料；等汤料变凉后和卷心菜一起倒入密封瓶内储存1天即可食用。

5 用于防癌：卷心菜1个，洋葱头1个，白糖3大勺，花椒粉1小勺，醋1杯。将卷心菜洗净，切成4块，去掉头，把每块都切成长条；再将洋葱头去皮，洗净，切成细丝，与卷心菜放入同一容器；放上白糖和花椒粉，用手拌匀；倒上醋，放置起来，过几天即可食用。

黄芽白菜

Brassica pekinensis Rupr.



食材的挑选

以新鲜、嫩绿、较紧密和结实的为佳。有虫害，松散，茎粗糙、叶子干瘪萎黄，带土过多，发育不良的黄芽白菜质量较差。

来源》十字花科植物大白菜 *Brassica pekinensis* Rupr. 及其变种的幼株。大白菜品种繁多，有结球、半结球、花心和散叶四种。

别名》黄芽菜、黄矮菜、花交菜、结球白菜。

性味归经》味甘，性平；归胃、膀胱经。

食疗禁忌

腐烂的黄芽白菜不能吃。烹调时不宜用煮、烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量流失。黄芽白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便清泻及寒痢者不可以多食。脾胃虚寒者慎食。

◎大白菜粥

药疗效果

通利肠胃，养胃和
中，利小便。

黄芽白菜的营养比较丰富，它含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能。大白菜中含有大量的膳食纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又能促进人体对动物蛋白质等营养物质的吸收。它所含铜可增强人体造血功能。它所含锌可促进幼儿生长发育，提高男子精子活力，有助于外伤愈合，还具有抗心血管病、抗糖尿病及抗衰老作用。它所含钼能阻断体内形成亚硝胺，从而起到抗癌作用。



中医解读

黄芽白菜的效用,《滇南本草》载:“走经络,动痰火,利小便。”《本草省常》言:“利肠胃,安五脏,除烦热,解酒毒,消食下气,止嗽和中,久食令人肥健。”据《名医别录》记载,其“利肠胃,除胸中烦,解酒渴”。《食疗本草》谓其“治消渴……又消食,亦少下气”,“主益元,补胃,悦颜色”。《四声本草》言其“治瘴气,止热气嗽”。《随息居饮食谱》称其“甘可养胃,解渴生津”。关于它的禁忌,《饮食须知》指出:“多食发皮肤瘙痒,畏寒人食多,令恶心吐沫作泻。夏至前食多,发风动疾。有足病者忌食。”配生姜同食可解其副作用。

营养成分表 (每100 g)

蛋白质	1.4 g
碳水化合物	3 g
脂肪	0.1 g
膳食纤维	0.5 g
灰分	0.7 g
磷	42 mg
钙	33 mg
铁	0.4 mg
胡萝卜素	110 μg
维生素B ₁	0.02 mg
维生素B ₂	0.04 mg
尼克酸	0.3 mg
维生素C	24 mg

文人评价

清代文人尤侗在《霜叶飞·贡芽菜》写道:“今领略,长安杂俎,黄芽一把和盐煮。觉入口甘香,似燕赵佳人风致,冷淡如许。”



◎黑木耳白菜猪肉粥

食疗方

用于脾胃虚弱、食欲不振：黄芽白菜500 g，干红辣椒丝7.5 g，姜、醋、酱油、精盐、白糖、芝麻油、湿生粉各适量。黄芽白菜洗净，切成长条；辣椒切开、去子，切成3 cm长的段；菜油烧至七成热，将辣椒炸焦，放入姜末、黄芽白菜，旺火急速煸炒，加醋、酱油、精盐、白糖，煸至出现金黄色时，用湿生粉勾芡，浇上芝麻油，翻炒后即可装盘。

用于肺胃蕴热、口燥食少：黄芽白菜1 kg，芝麻油、酱油、醋适量。拣黄芽白菜嫩菜心横切，整放盘中，将芝麻油、酱油、醋煮滚后浇2~3次即可。



◎高汤大白菜

用于烦热口渴、小便不利：黄芽白菜250 g，芝麻油、精盐、味精适量；用开水将黄芽白菜烫去生味，调以芝麻油、精盐和味精即可。



◎葱段

用于小便不利、胃纳不佳、大便干结等：黄芽白菜1棵（约500 g），腊肉片20 g，葱段、姜片、料酒、肉汤、精盐、味精、白胡椒粉、鸡油各适量。将黄芽白菜心洗净、沥水，改切成两段，加入葱段、姜片、腊肉片、料酒、肉汤，上笼蒸约1小时；待黄芽白菜酥烂时，放入精盐、味精、白胡椒粉、鸡油即可。



◎香菇白菜

小白菜

Brassica chinensis Linn.



食材的挑选

以叶青嫩、翠绿、油亮者为佳。因小白菜不耐储存，温度高时菜叶易黄化及腐烂，宜鲜买鲜食，最好不要冷藏。

药疗效果

清热除烦，生津止渴，清肺消痰，通利肠胃。

小白菜含丰富的钙、胡萝卜素、碳水化合物等营养物质，不仅能促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢，增强机体的造血功能，而且还可缓解精神紧张。小白菜所含的成分可预防维生素C缺乏症，降低癌症的发病率，对胃溃疡及心血管疾病也有一定辅助治疗作用。所含膳食纤维，可防止血胆固醇的形成，促使胆固醇代谢物——胆酸排出，抑制动脉粥样硬化的形成。

来源〉十字花科植物小白菜 *Brassica chinensis* Linn. 的茎叶。

别名〉普通白菜、青菜、鸡毛菜、油白菜、菘菜。

性味归经〉味甘，性凉；归肺、胃、大肠经。

中医解读

《名医别录》谓其“主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴”。《滇南本草》称其“主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热”。《食疗本草》谓其“治消渴，又消食，亦少下气”。《四声本草》谓其“治瘴气，止热气嗽”。关于小白菜的禁忌，《本草纲目》云：“气虚胃冷人多食，恶心吐沫。”

◎小白菜粥



营养成分表 (每100 g)

热量	63 kJ
蛋白质	1.1 g
碳水化合物	2.7 g
膳食纤维	1.2 g
磷	20 mg
钙	90 mg
铁	2.1 mg
胡萝卜素	1 680 μg
维生素E	0.62 mg



◎小白菜

食疗禁忌

脾胃虚寒、大便溏薄者，不宜多食、生食。

◎煲淋白菜



文人评价

宋代范成大在《秋日田园杂兴》中描述它的味道：“拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”清代叶申芑的《霜天晓角·白菜》则另有一番味道：“菜根风味，无过秋菘美。每念周郎高趣。嗟肉食，真堪鄙。湘羹甘满匕。窖俎香沁齿。倘佐辛盘生菜，试嚼功，声尤脆。”宋代陆游的《菘》则把他的心态融入其中：“雨送寒声满背蓬，如今真是荷锄翁。可怜遇事常迟钝，九月区区种晚菘。”