

图录大全

中国地道食材

蔬菜分步详解

蔬中最有利者，探究餐桌上的绿色学问 | 王丽 编著

藕 Lotus



西红柿 Tomato

Tomato



健胃消食，凉血平肝



别名：蕃茄、小冬瓜
科属：茄科、茄亚属
主产地：新疆、吉林、河南、浙江、江西

西红柿具有生津止渴、西红柚具有活血解毒、补血养血的功效。对于高血压、动脉硬化、胃痛、宿醉、便秘也有很好的疗效。

豇豆 Cowpea



健脾开胃，利尿除湿

豇豆可用于治疗脾胃虚弱、泻痢、吐逆、消渴、遗精、白带、白浊、小便频数等症。



油麦菜 Lettuce

Lettuce

清燥润肺，化痰止咳

油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。



简单栽种之大蒜篇

第一步 选材

选择完整新鲜的大蒜，每瓣蒜剥去皮壳。

第二步 播种

将蒜的头朝上入土中，土埋到蒜瓣的1/3处。

第三步 食用

可以常吃蒜苗，过段时间又会长出新的蒜。

芥菜能促进胃，肠消化功能，增进食欲，有解暑消滞的功效，能减轻感冒预防疾病的发生。

芥菜 Mustard



别名：雪菜
科属：十字花科、芸苔属
主产地：广东、福建、四川

芥菜含有大量的抗坏血酸，能增加大脑中氧的含量，激发大脑对氧的利用，有提神醒脑，解除疲劳的作用。

大蒜 Garlic



提神醒脑，抗癌防老，抗炎杀菌，解毒清血。

香菇 Mushroom

香菇含有丰富的维生素D，能促进钙的吸收，对预防骨质疏松有一定的积极意义。香菇也是一种食疗佳品，因为香菇的水提取物具有延缓衰老的功效，是一种不可多得的美容佳蔬。

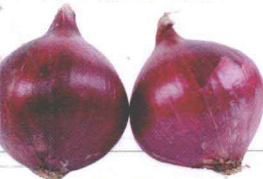


洋葱 Onion

经常食用洋葱可起到驱寒祛风、促进消化、抗衰老、防治骨质疏松症、预防感冒等作用。



别名：葱头、葱球
科属：百合科、葱属
主产地：内蒙古、新疆



青椒富含维生素C，性热，具有温中散寒、开胃消食的功效。对动脉硬化、高血压、糖尿病、感冒等症亦有疗效。



别名：南瓜子
科属：葫芦科、南瓜属
主产地：浙江、四川

胡萝卜 Carrot

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，具有健脾开胃、消食化积、降血脂、降血糖、降血压、降胆固醇、预防动脉硬化、预防感冒等作用。



健脾胃，补肝明目
胡萝卜榨汁，加适量冰糖煮开温服。加适量冰 治疗百日咳。胡萝卜心有紫等不同颜色。紫等不同颜色。我国治疗百日咳心胡萝卜。

青椒 Green Pepper

青椒富含维生素C，性热，具有温中散寒、开胃消食的功效。对动脉硬化、高血压、糖尿病、感冒等症亦有疗效。

温中散寒，健胃消食

甜椒有紫色、白色、黄色、橙色、红色、绿色等多种颜色。为强抗氧化剂，可抗白内障、心脏病和癌症。

南瓜 Pumpkin

南瓜有利尿、降血糖、降血压、动脉硬化等作用。



别名：金瓜、番瓜、倭瓜、饭瓜
科属：葫芦科、南瓜属
主产地：湖北、山西、广东、贵州

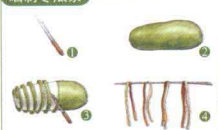


山药 Yam

山药有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、长志安神、延年益寿、助五脏、强筋骨的功效。

冬瓜富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C、钾、钙、磷、铁等营养成分且钾盐含量高，钠盐含量低，对心脑过热、小便不利、高血压等疾患有疗效。

晒制冬瓜条



别名：白瓜、冬瓜、水芝
科属：葫芦科、冬瓜属
主产地：浙江、四川、河北、山西



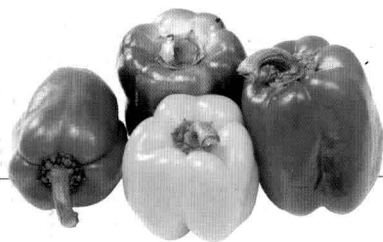
中国地道食材——

蔬菜分步详解

图大录全

王丽 编著

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

中国地道食材——蔬菜分步详解图录大全 / 王丽编著. —— 武汉: 武汉出版社,
2011.10

ISBN 978-7-5430-6252-8

I. ①中… II. ①王… III. ①蔬菜-食品营养-基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169464号

书 名 中国地道食材——蔬菜分步详解图录大全

编 著: 王 丽

责任编辑: 王冠含

特约策划: 张 超

特约编辑: 黄 爽 李娇娇

装帧设计:  中南图文 | 装帧

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

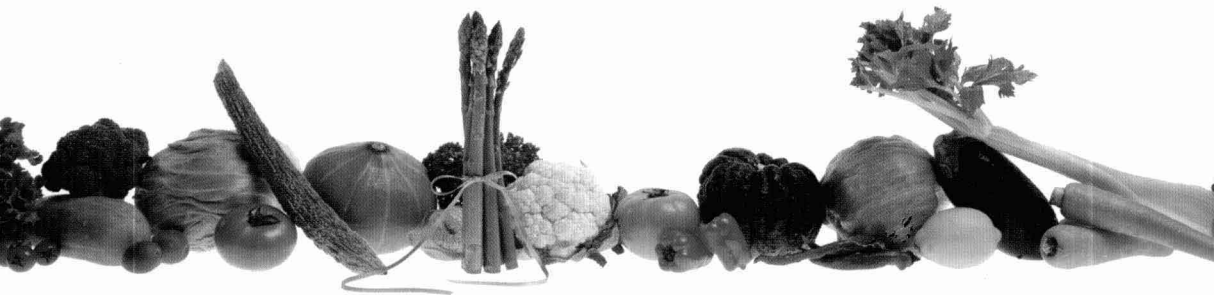
字 数: 300千字

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



不只是中国蔬，不只是养生肴

蔬菜是餐桌上必不可少的食物之一。它能供给人体所必需的多种维生素和矿物质，促进人体健康。据国际粮农组织1990年统计：人体已吸收的维生素C，90%来源于日常食用的蔬菜。而60%的维生素A也是来源于此。可见蔬菜不仅能饱腹，更是地上长出的营养源。

中国地域辽阔，气候类型复杂，适合多种蔬菜生长，是重要的蔬菜发源地之一。陕西西安“半坡遗址”处出现的白菜子及关于蔬菜的记载，证明了在公元前约6000年的新石器时代，蔬菜就已经成为人们饱腹的首选。在《诗经》、《尔雅》和《吕氏春秋》等古籍中也能寻到蔬菜的踪迹：“采葑采菲，无以下体。”“言采其芹”“菜之美者，有云梦之芹”……

宋代时，孝宗某日腹痛、大便脓血，御医们费尽心力也无法治愈此病，御医总管甚是着急。一日，他路过一家据说能够医治便血的小药铺，就把药铺的掌柜请入宫中，掌柜详细询问了孝宗的饮食习惯和病痛情况后，得知孝宗爱吃海鲜，且经常吃螃蟹……很快，掌柜就推测出孝宗便血的原因。于是他当即开一药方：采新鲜的河藕，用金杵将其捣成汁，藕汁与热酒调和后服用即可治病。果然，用此方后，孝宗的病很快就被治好了。为什么用莲藕来治病呢？那是因为掌柜通过孝宗的饮食和发病症状判断出孝宗是因为吃螃蟹太多、太频繁才会便血的，海产品大多为寒性，过多食用，会导致脾胃受伤，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃疾病，宋孝宗患的是痢疾，就与此有关。而河藕，味甘、性平。有凉血、止血、祛湿、止泻的功效，再配以能够杀菌、散寒、促进血液循环的热酒才有了这么神奇的疗效。读万卷书的御医都治不好的病，蔬菜却能医治，可见蔬菜不仅仅可以满足口腹之欲，更可以为我们的健康护航。

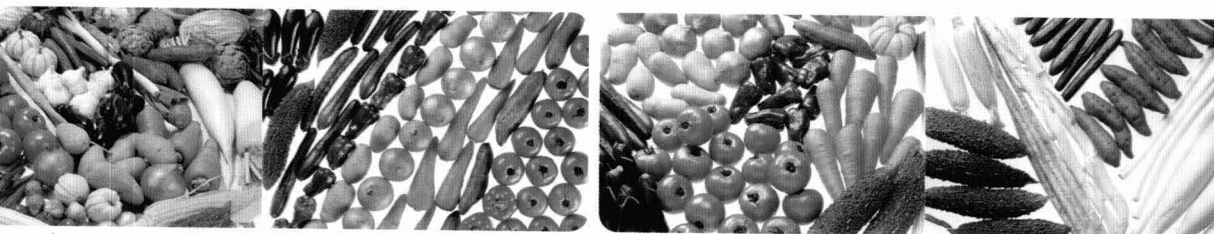
民间有“三日不食青，两眼冒金星”一说，足以看出蔬菜对身体的重要。很多人认为吃维生素片等很多保健品就可以满足身体需要，无需在意饮食的荤素。其实不然，维生素终究是单一的，即便有多种维生素的融合片也没有蔬菜中所含的营养那么丰富，而且蔬



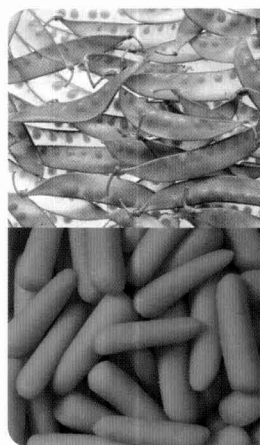
菜中含有的营养成分是按一定比例存在的纯天然的营养集合体，食用之后更健康且无副作用；蔬菜中还含有一些天然物质，比如叶绿素，食用之后，可以起到防癌抗癌的作用，这是普通药物所不能给予的。所以蔬菜对健康的作用更全面，想用保健品代替蔬菜几乎是不可能的。

工作重要，健康更甚之。科技的飞速发展，工作、生活的快节奏化，使健康饮食与养生渐渐成为人们关注度最高的话题，吃什么更健康？怎样吃更营养？补充什么能够增强身体机能？这些问题在本书中都能找到答案。

全书分九章，含根菜类、白菜类、甘蓝类、叶用芥菜类、绿叶菜类、葱蒜类、瓜类、豆类、芽苗类、水生类、茄果类、野生类、多年生类、薯芋类、食用菌类等中国发源的和广泛栽培的115种蔬菜的科属、产地、性味、营养成分、上市期、食用禁忌、相生及相克搭配、优质蔬菜挑选方法、营养菜肴具体做法、同类蔬菜的营养及价格比对、蔬菜文化、蔬菜的药用功效、贮藏妙招等，分步骤多角度地挖掘蔬菜的营养价值及药用价值。并配有分步图解，易于读者对文字描述部分的理解与操作借鉴。这是一本寻求健康生活之途径中必备的工具书。由于受到篇幅的限制，本书对于一些中国原产但栽培面小的蔬菜不能一一详述，但是我们衷心希望您在看完此书后，能够知道什么样的菜是优质菜，学会根据家人体质搭配饮食，家人生病了可以借助日常饮食帮助他缓解病痛、改善症状，能够真正地成为大家公认的养生达人，从书中得到最实际的帮助，与我们一起共享健康生活。



前言 1
 阅读导航 8
 一味药——蔬菜的药用价值 10
 四性五味——蔬菜的营养分析 12
 同色同效——解开蔬菜的颜色密码 14
 风靡全球的五行蔬菜汤 16



第一章 根菜类蔬菜 / 18—35

- 白萝卜 清肺热，利肝脏 …… 20
- 青萝卜 消积去痰，利尿止泻 …… 23
- 心里美萝卜 增食欲，助消化 …… 24
- 胡萝卜 健脾和胃，补肝明目 …… 25
- 红萝卜 抗痛风，抗病毒 …… 28
- 樱桃萝卜 促进肠胃蠕动，助于脂肪燃烧 …… 29
- 苜蓝 养胃利水，清热消肿 …… 30
- 根甜菜 疏风散热，凉血明目 …… 31
- 牛蒡 增强免疫，清理血液垃圾 …… 32
- 榨菜 补气提神，除烦解渴 …… 33
- 勾起食欲的法宝 巧做根菜类小咸菜 …… 34





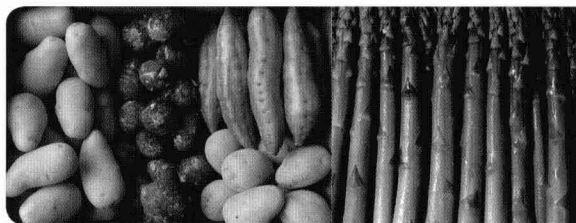
第二章 白菜类、甘蓝类 和叶用芥菜类蔬菜 / 36—59

- 白菜类蔬菜 ... 38
- 大白菜 菜中之王 ... 39
- 小白菜 提供营养, 强身健体, 保持血管弹性 ... 44
- 娃娃菜 清热解毒, 利尿通便 ... 45
- 油菜 活血化淤, 解毒消肿, 宽肠通便, 强身健体 ... 46
- 甘蓝类蔬菜 ... 48
- 紫甘蓝与卷心菜 补骨髓, 润脏腑, 益心力, 壮筋骨 ... 49
- 西兰花与菜花 清热解毒, 利尿通便, 抗癌解酒 ... 51
- 芥蓝 消热解乏, 清心明目 ... 53
- 芥菜 明目利膈, 宽肠通便, 宣肺豁痰, 温中利气 ... 54
- 雪里红 解毒消肿, 减肥消食, 温中利气, 明目利膈 ... 55
- 抗癌效果最好的20种蔬菜 ... 56



第三章 绿叶菜类蔬菜 / 60—89

- 生菜 清热安神, 清肝利胆, 养胃解毒 ... 62
- 芹菜 平肝降压, 利尿消肿, 防癌抗癌, 养血补虚 ... 64
- 紫苏 清热解毒 ... 67
- 菠菜 清降血压, 降血糖 ... 68
- 茼蒿 清血养心, 清痰润肺, 美化肌肤, 降压防癌 ... 70

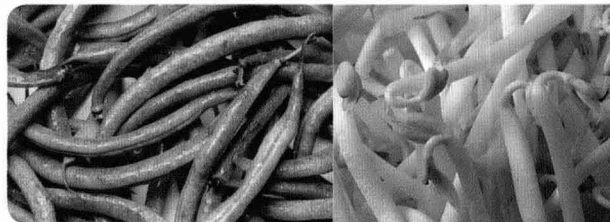


- 苋菜 明目利咽，凉血止血 … 72
- 油麦菜 清燥润肺，化痰止咳 … 74
- 茴香 温肝暖胃，散寒催乳 … 76
- 空心菜 解毒利尿，清热凉血 … 80
- 香菜 开胃消郁，止痛解毒 … 82
- 苦苣 解毒消肿，凉血化淤 … 83
- 臭菜 助消化，去油腻 … 84
- 芥菜 明目止血，利尿消炎 … 85
- 绿叶菜的四季贮藏法 … 88



第四章 多年生蔬菜 和薯芋类蔬菜 / 90—109

- 竹笋 清热化痰，益气和胃 … 92
- 莴笋 消积下气，清热利尿 … 93
- 芦笋 调节机体代谢，提高身体免疫力 … 94
- 鞭笋 清热化痰，利水消肿 … 95
- 黄花菜 养血平肝，利尿消肿 … 96
- 百合 养阴清热，滋补精血 … 97
- 香椿叶 保肝利肺，补血舒筋 … 97
- 枸杞 补虚益精，明目清热 … 98

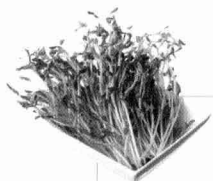


- 芋头 整肠通便，补中益气 … 99
- 山药 健脾补肺，益胃补肾 … 100
- 马铃薯 和胃健中，解毒消肿 … 102
- 红薯 营养最均衡的保健食品 … 106
- 姜 解毒除臭，温中止呕 … 108
- 薯芋类蔬菜最营养吃法 … 109



第五章 瓜类蔬菜 / 110—139

- 南瓜 特效保健蔬菜 … 112
- 西葫芦 清热利尿，润肺止咳 … 115
- 黄瓜 利水消肿，清火解毒 … 116
- 丝瓜 解毒通便，祛风化痰 … 120
- 冬瓜 祛湿解暑，利水消痰 … 124
- 节瓜 清热解暑，利尿消肿 … 127
- 苦瓜 排毒降脂，清火益气 … 128
- 瓠瓜 除烦解渴，清热解毒 … 132
- 佛手瓜 清肺热，利肝脏 … 134
- 蛇瓜 降压滑肠，润肺化痰 … 136
- 茄瓜 补肾美容，调经活血 … 137
- 瓜类蔬菜干的制法 … 138



第六章 豆类蔬菜 和芽苗类蔬菜 / 140—157

- 豇豆 健脾开胃，利尿除湿 … 142
- 毛豆 润燥消水，清热解毒 … 144
- 豌豆 抗菌消炎，清肠通便 … 145
- 蚕豆 益胃消肿，止血解毒 … 146
- 红豆 解毒排脓，健脾止泻 … 147
- 黑豆 温肺去燥，补血安神 … 148
- 扁豆 健胃益脾，化湿消暑 … 149
- 绿豆芽 清热消暑，解毒利尿 … 152
- 黄豆芽 清热明目，补气养血 … 153
- 豆苗 去火清热，止泻利尿 … 154
- 发出豆芽有妙招 … 156



第七章 食用菌类蔬菜 / 158—183

- 香菇 降血压，降血脂 … 160
- 口蘑 宣肺解表，益气安神 … 162
- 平菇 追风散寒，舒筋活络 … 163
- 金针菇 抗癌护肝，降胆固醇 … 164
- 鸡腿菇 清神益智，益脾胃，助消化，增加食欲 … 165
- 竹荪 减肥消炎，降压止咳 … 166
- 滑子蘑 增强食欲，益气补脾 … 168



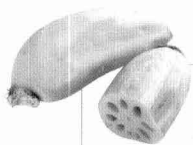


- 木耳 化解结石，养胃止痢 … 169
- 茶树菇 益气开胃，健脾止泻 … 171
- 银耳 强身健体，防癌抗癌 … 172
- 猴头菇 健胃，补虚，抗癌，益肾精 … 174
- 杏鲍菇 增加免疫力，抗癌助消化 … 176
- 蟹味菇 防癌抗癌，延长寿命 … 177
- 牛肝菌 养血和中，补虚提神 … 178
- 鸡枞菌 延缓衰老，防止便秘 … 179
- 羊肚菌 补肾壮阳，健脑提神 … 180
- 地耳 明目利肠，祛痰解毒 … 181
- 怎样挑选优质的菌类？ … 183



第八章 葱蒜类蔬菜 / 184—201

- 洋葱 杀菌降压，利尿消脂 … 186
- 大蒜 提神醒脑，抗癌防老 … 188
- 葱 通阳活血，驱虫解毒，发汗解表 … 190
- 韭菜 壮阳延寿，固精健胃 … 191
- 蒜苔 护肝防癌，消脂杀菌 … 194
- 蒜黄 降血脂，抗衰老 … 195
- 韭黄 止汗提神，补肾固精 … 196
- 青蒜 保护心脑血管，预防血栓形成 … 197
- 韭苔 活血益肝，温中降逆 … 198
- 葱蒜类蔬菜的室内栽培 … 199



第九章 水生蔬菜、茄果类蔬菜和野生蔬菜 / 202—235

- 藕 消渴散淤，生肌降压 … 204
- 慈姑 生津润肺，补中益气 … 206
- 茭白 清热解毒，除烦通便 … 207
- 海带 消痰软坚，泄热利水 … 208
- 水芹 清热解毒，宣肺利湿 … 210
- 紫菜 化痰软坚，补肾养心 … 211
- 荸荠 消渴痹热，温中益气 … 212
- 莼菜 清热利水，消肿解毒 … 213
- 蕨菜 清热解毒，止血降压 … 214
- 桔梗 化痰止咳，宣肺排脓 … 215
- 蒲公英 清热解毒，消肿散结 … 216
- 小根蒜 理气宽胸，通阳散结 … 217
- 苣荬菜 清热解毒，补虚止咳 … 218
- 马齿苋 清热利湿，解毒消肿 … 219
- 西红柿 健胃消食，凉血平肝 … 220
- 茄子 散血止疼，解毒消肿 … 224
- 辣椒 温中散寒，健胃消食 … 228
- 青椒 温中散寒，健胃消食 … 231
- 野生蔬菜新吃法 … 234



蔬菜知多少

总述蔬菜的特点，对蔬菜进行全面解读。

蔬菜小档案

对蔬菜的别名、科属、学名进行介绍，蔬菜常识一目了然。

蔬菜名称

对蔬菜的常用名进行定位，更便于我们对蔬菜的了解。

分步详解

蔬菜各部位深层剖析，真正实现了一种蔬菜分几份单独食用。

高清图片

全书共收录了上千幅高清图片，生动美观，有很高的收藏价值。

拉丁名: *Luffa cylindrica* (Linn.) 别名: 丝瓜、菜瓜 科属: 葫芦科, 丝瓜属

丝瓜

丝瓜，外皮颜色多为绿色，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁、调理月经不顺等功效，还能用于治疗热病、痰喘咳嗽、肠风痔漏、崩漏、带下等病症。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细腻，是不可多得的美容佳品。所以丝瓜汁也有一“美人水”之称。蔬菜用的丝瓜主要有两种：普通丝瓜和有核丝瓜。

解毒通便，祛风化痰

丝瓜分布情况一览
丝瓜以广东地区产量最大。丝瓜的成熟期为6月至10月。
主产区: 广东、广西、海南。



走近丝瓜



丝瓜子:

丝瓜子可清热、利尿、通便、驱虫。



丝瓜皮:

丝瓜皮有活血通络、清热解暑的功效。



丝瓜叶:

丝瓜叶清热解暑、止血、祛湿。



丝瓜皮:

丝瓜皮清热解暑。



丝瓜络:

丝瓜络是丝瓜成熟后，心里面的网状纤维的主干，可代替海绵用来洗碗刷鞋及穿鞋。还可作药引，有清热、利尿、活血、通经活络、解毒消肿的功效。

丝瓜营养调查
(以100g为例)

| | |
|-------|--------|
| 热量 | 20kcal |
| 蛋白质 | 1g |
| 脂肪 | 0.2g |
| 碳水化合物 | 4.2g |
| 膳食纤维 | 0.6g |
| 维生素A | 15mg |
| 胡萝卜素 | 90mg |

丝瓜花:
丝瓜花清热解暑、化痰止咳。



丝瓜蒂:
丝瓜蒂有清热解暑、化痰定惊的功效。



丝瓜藤:
丝瓜藤有舒筋活络、止咳化痰、解毒杀虫的功效。



120 中国地道食材——分步详解图录大全

营养调查

列出蔬菜含有的比较高的几种营养成分，为食疗滋补提供依据。

品种简介

对蔬菜进行全面了解，家族成员全面推介。

您选哪一种？

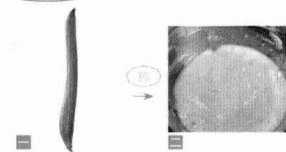
有棱丝瓜
别名：棱角丝瓜、胜瓜
表皮绿色，厚，有棱纹，皮上还有直径1~2毫米绿色的棱和黑色网纹。
代表品种：玉林密纹丝瓜、河北洋丝瓜。



普通丝瓜
别名：蛮瓜、水瓜。
形状有扁圆柱形和长圆柱形，表皮较薄，有致密的绿色纵纹，无棱。少数品种表皮起褶皱，皮呈黄色。
代表品种：上海密丝瓜、 equal 有棱丝瓜。



巧做丝瓜面膜



挑选丝瓜小妙招

无论是挑选普通丝瓜还是有棱丝瓜，都应选择表皮粗细均匀的。挑选有棱丝瓜时，还要注意其棱间间隔是否均匀，越均匀表示味道越甜。

避免丝瓜发黑的小窍门

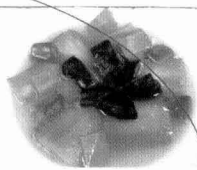
丝瓜易熟，遇冷空气易变黑。除了快切、快炒，还可以怎样避免丝瓜发黑呢？
1. 处理丝瓜前，调一些盐末，将丝瓜皮后，浸泡在盐水中，煮短时取出即可。
2. 丝瓜切好后，用盐焗一下。

丝瓜泥涂于眼部，有抗过敏、洁肤、增白的效果。做过此面膜后如皮肤无任何刺痒感，可每周做1~2次，每次10分钟。

营养翻番的食用法则

1. 香菇去蒂，丝瓜去皮切片。
2. 热锅放油，油至六成热放姜片烹。
3. 下丝瓜片、香菇、料酒、盐，翻炒至香菇、丝瓜入味。
4. 再淋入麻油，搅拌均匀即可。

香菇烧丝瓜



益气血，通经络



清热利湿、化痰止咳

干煸丝瓜
材料：
丝瓜250g
调料：
盐、味精各适量。
做法：
1. 丝瓜去皮，切片。
2. 热锅放油，油至六成热时，放入丝瓜煸炒。
3. 丝瓜将熟时，加少许盐、味精炒匀即成。

功效：
清热利湿、化痰止咳。特别适宜咳嗽、哮喘、热痢、黄疽患者长期服食。

美容妙招

教您学习各种简单、纯天然、易操作、性价比高且营养丰富的蔬菜美容法，改善肤质一步到位。

选购窍门

教您轻松选择新鲜的放心蔬菜，饮食更健康。

营养建议

病人食用宜忌，将营养师的研究成果收为己用。

健康饮食

最佳搭配健康吃法，养生菜肴随心尝。



功能型

①



香菜

胃药

胃药

香菜 ≈ 胃药

香菜富含多种维生素和电解质。用葡萄酒浸泡香菜服用可治虚寒胃痛；热水泡香菜代茶饮可养胃消脂，减轻肠胃负担。但是服补药时不宜食用香菜。

②



豆芽

≈

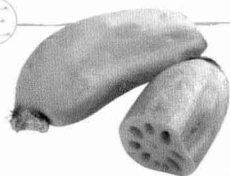


降压药

豆芽菜 ≈ 降压药

黄豆、绿豆生芽后不但能保持原有营养，维生素含量也大大增加，有清热解毒、利湿通下等作用。黄豆芽加适量的水同煮半小时，温服，对妊娠高血压综合征有辅助治疗作用。

③



藕

≈



止泻药

藕 ≈ 止泻药

藕含有多种营养素，生吃能凉血散淤；熟吃能补心益胃，有滋阴养血的作用，可用来补五脏之虚，强壮筋骨。与红枣同煮，还能补血养血。

④



芦笋

≈



祛痰药

芦笋 ≈ 祛痰药

芦笋含有多种维生素和微量元素，尤其维生素A和硒含量较高，不仅能抑制癌细胞的生长，还有止咳、祛痰的作用。

⑤



香椿

≈



打虫药

香椿 ≈ 打虫药

香椿味苦性温，能起到清热解毒、涩肠止血、健胃理气、祛风除湿、杀虫抗菌等作用。可与鸡蛋同炒食用，也可以焯熟生食。

⑥



菠菜

≈



微量胰岛素



菠菜 ≈ 微量胰岛素

菠菜含有铬和一种类胰岛素样物质，能使血糖保持稳定，是糖尿病Ⅱ型患者的食疗佳品。此外菠菜还有防治口腔溃疡、保护视力等作用。

⑦



莴笋



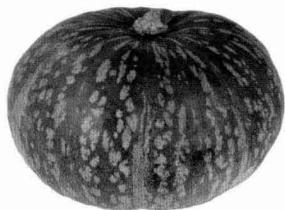
消食健胃药

莴笋 ≈ 消食健胃药

食用莴笋能刺激体内消化酶的分泌，增强各消化器官的消化功能，特别适合消化功能减弱、消化道中酸性降低和便秘的病人长期食用。

保健型

①



南瓜



补血口服药

南瓜 ≈ 补血口服药

南瓜含有丰富的维生素A、B、C及矿物质，是补血之妙品。南瓜里还含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，长期食用可预防前列腺癌、动脉硬化、胃黏膜溃疡、糖尿病、中风等疾病。

②



豌豆



成长型保健药

豌豆 ≈ 成长型保健品

豌豆含有丰富的维生素和矿物质，磷含量是钙的6倍，使处于成长发育期的孩子们的骨质长得更健康。

③



韭菜



润肠茶

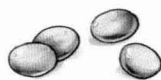
韭菜 ≈ 润肠茶

韭菜富含粗纤维，对促进肠蠕动、防止便秘有好处。可炒食；可与红糖一起捣碎饮汁；也可以与生姜汁和牛奶同煮、热服。

④



红薯



鱼油

红薯 ≈ 鱼油

红薯有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴、益肺等作用，能预防动脉硬化及癌症。蒸熟食用营养流失最少，食疗效果最好；也可煮粥食用。

四性五味——蔬菜的营养分析

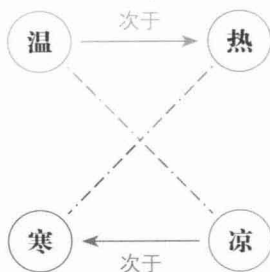
中医的「四性」「五味」

“药食同源”一说从古代一直流传至今，它的意思是：许多食物都可以作为药物来使用，药物与食物之间没有绝对的界线。因此，在古代时，医者们就把中药学中的“四性”“五味”理论运用到食物中去，认为食物也具备“四性”“五味”。

四性

又称“四气”，即寒、凉、温、热四种药性。

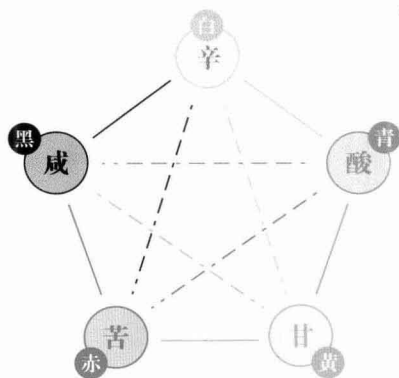
可以温中、散寒、助阳、补火。



可以清热、解毒、凉血、滋阴。

五味

即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味。







蔬菜的四性

蔬菜的四性是指人吃完食物后的身体反应。也是寒、凉、温、热四种。

吃完某种蔬菜后，身体有发热感觉的为温热性。吃完某种蔬菜后，身体感觉清凉的则为寒凉性。

四性一览表 ▶

| | 功效 | 适合体质 | 代表蔬菜 |
|----|---------------------|-----------------------------------|--|
| 寒性 | 清热解暑、降火除燥，能减轻或消除热症 | 适合温热体质的人，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮或热性病症者长期食用 |  白菜 |
| 凉性 | | |  白萝卜 |
| 温性 | 能抵御寒冷、温中补虚并能减轻或消除寒症 | 适合寒凉体质的人，如怕冷、手脚冰凉、喜热饮的人或寒性病症者长期食用 |  韭菜 |
| 热性 | | |  青椒 |