

| 吃 | 好 | 不 | 吃 | 药 |



——与果蔬来个亲密拥抱吧——

果蔬 养生

食物是最好的医药

孙建光 * 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

吃 出 健 康 就 是 幸 福

——与果蔬来个亲密拥抱吧——

果蔬 养生

江苏工业学院图书馆

藏书章

食物是最好的医药

孙建光*主编

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬养生: 食物是最好的医药/孙建光主编. —3版.

青岛: 青岛出版社, 2009

ISBN 978-7-5436-3001-7

I. 果... II. 孙... III. ①水果—食物养生②蔬菜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第032955号

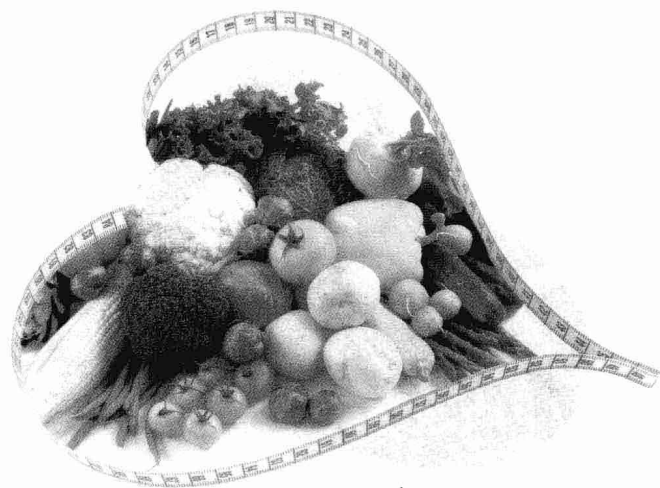
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 果蔬养生: 食物是最好的医药 |
| 主 编 | 孙建光 |
| 副 主 编 | 曲岩磊 唐长华 李 彬 赵 峻 高 媛 |
| 编 委 | 王天水 张一方 王 伟 王 敏 章丹萍
逢 克 林伟立 姜琳娜 蔡志平 王 强
王 丹 张 放 梅 竹 唐 伟 王 丹 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号 (266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 (0532) 85814750 传真 (0532) 80998664 |
| 责任编辑 | 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 特约编辑 | 谢 磊 |
| 装帧设计 | 青岛出版设计中心·张伟伟 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海尔丰彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2009年10月第3版 2009年10月第7次印刷 |
| 开 本 | 16开 (700mm × 1000mm) |
| 印 张 | 26 |
| 字 数 | 380千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-3001-7 |
| 定 价 | 29.00元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826

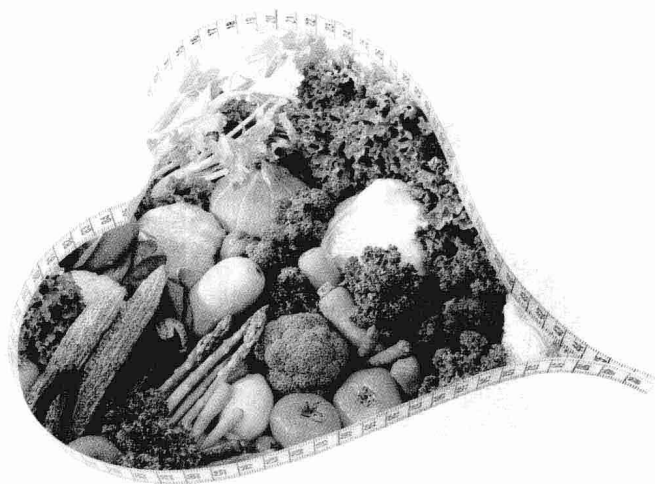
本书建议陈列类别: 养生保健



蔬菜篇

目 录

白菜	——菜中之王	/ 3	葱	——和事草	/ 28
百合	——百事合意	/ 9	大蒜	——天然抗生素	/ 35
菠菜	——含铁大王	/ 15	冬瓜	——减肥瓜	/ 43
菜花	——穷人的医生	/ 18	番茄	——长寿果	/ 47
莼菜	——江南美味	/ 22	海带	——含碘冠军	/ 54



蔬菜篇
目 录



胡萝卜

——小人参 / 59

黄瓜

——美容高手 / 63

茴香

——佳蔬良药 / 67

茭白

——素中之荤 / 69

韭菜

——起阳草 / 74

卷心菜

——养胃佳品 / 78

空心菜

——洁齿润肤 / 82

苦瓜

——减肥降脂 / 85

辣椒

——辣得有道理 / 92

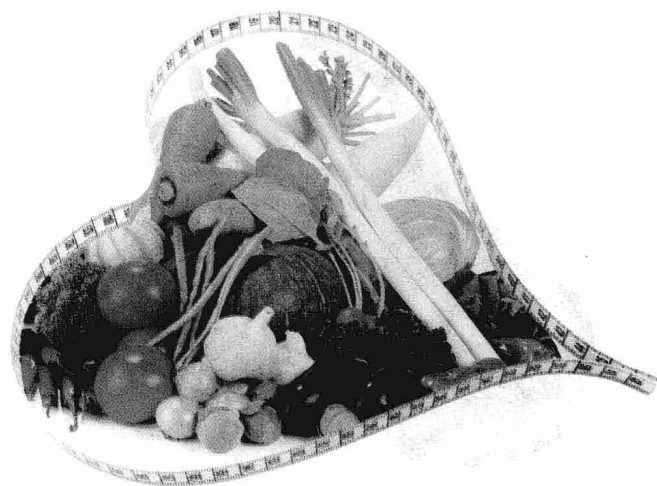
芦笋

——抗癌新星 / 98



蔬菜篇 目 录

萝卜	——气煞太医	/ 101	芥菜	——菜中甘草	/ 126
马铃薯	——十全十美	/ 106	茄子	——维生素 P 宝库	/ 131
木耳	——排毒抗辐射	/ 110	芹菜	——药芹	/ 135
南瓜	——补血佳品	/ 115	山药	——延年益寿	/ 139
藕	——食补佳品	/ 121	生姜	——厨房之药	/ 143



蔬菜篇
目 录

丝瓜

——女人瓜 / 150

四季豆

——四季安康 / 154

茼蒿

——皇帝菜 / 159

茭苳

——通乳安神 / 164

香菜

——甘当配角 / 169

香菇

——菇中之王 / 172

洋葱

——菜中皇后 / 178

油菜

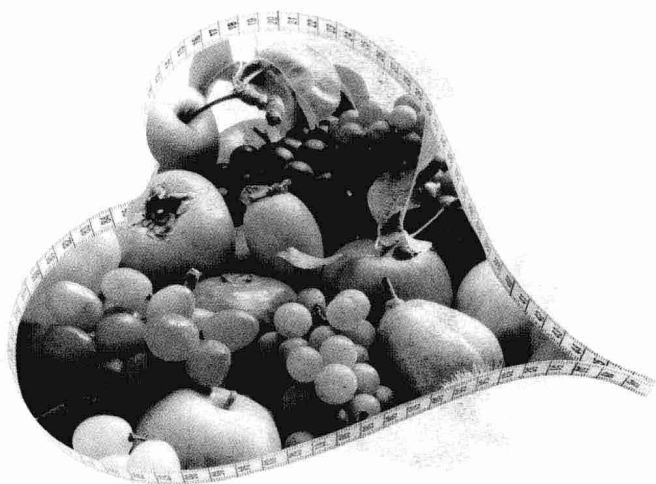
——太“有才”了 / 183

竹笋

——素中仙 / 187

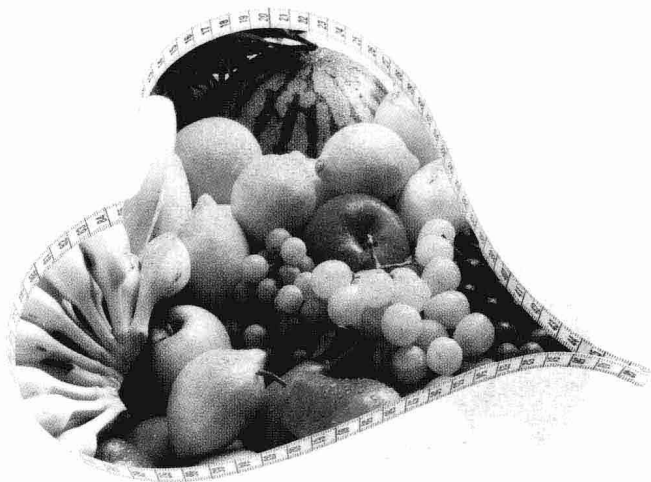
紫菜

——神仙菜 / 193



水果篇 目 录

荸荠	——江南人参	/ 199	甘蔗	——糖水仓库	/ 230
菠萝	——醒酒解腻	/ 205	核桃	——益智果	/ 235
草莓	——美容鲜果	/ 210	橘子	——全身都是宝	/ 243
橙子	——疗疾佳果	/ 214	梨	——天然矿泉水	/ 250
大枣	——补血能手	/ 224	荔枝	——能量之王	/ 257



水果篇
目 录



菱角

——抗癌佳果 / 262

龙眼

——滋补佳品 / 266

芒果

——热带果王 / 272

猕猴桃

——维生素C之王 / 278

木瓜

——万寿果 / 284

柠檬

——女人的圣果 / 290

枇杷

——润肺佳果 / 304

苹果

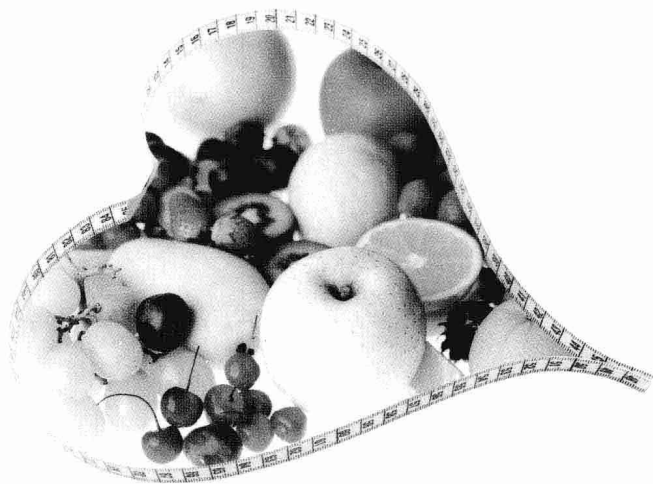
——全科医生 / 308

葡萄

——养心果 / 316

桑葚

——益肾子 / 323



水果篇
目 录

山楂	——消脂减肥	/ 332	杏	——抗癌增寿	/ 372
柿子	——金秋飘香	/ 340	杨桃	——清火气	/ 380
桃子	——天下第一果	/ 345	椰子	——养人之宝	/ 385
无花果	——宜药宜食	/ 351	樱桃	——早春第一果	/ 392
西瓜	——瓜果之王	/ 356	柚子	——吉祥果	/ 397
香蕉	——快乐之果	/ 362			

第一章

蔬菜篇

新編

新編新編

白菜——菜中之王

白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜,味道鲜美,营养丰富,素有“菜中之王”的美称,为广大群众所喜爱。

白菜是我国原产蔬菜,在我国有悠久的栽培历史。据考证,在我国新石器时期的西安半坡原始村落遗址发现的白菜籽有六千年至七千年历史,《诗经·谷风》中有“采葑采菲,无以下体”的记载,说明距今三千多年前的中原地带,对于葑(蔓青、芥菜、菘菜,菘菜即为白菜之类)及菲(萝卜之类)的利用已经很普遍。到了秦汉,这种吃起来无滓而有甜味的菘菜从“葑”中分化出来;南齐陶弘景说:“菜中有菘,最为常食。”唐朝时已选育出白菘,宋时正式称之为白菜。宋代苏颂说:“扬州一种菘,叶圆而大……啖之无渣,绝胜他土者,此所谓白菜。”明代李时珍引陆佃《埤雅》说:“菘,凌冬晚凋,四时常见,有松之操,故曰菘,今俗谓之白菜。”

白菜原产于我国北方,俗称大白菜。18世纪中叶华北、山东出产的大白菜开始沿京杭大运河销往江浙以至华南。鲁迅在《朝花夕拾》的《藤野先生》一文中说:“大概是物以希(稀)为贵罢。北京的白菜运往浙江,便用红头绳系住菜根,倒挂在水果店头,尊为‘胶菜’”。

大白菜是在明朝时由中国传到李氏朝鲜的,之后成了朝鲜泡菜的主要原料。韩国电视剧《大长今》中有主人公试种从明朝引进的菘菜(大白菜)的情节。

20世纪初,日俄战争期间,有些日本士兵在中国东北尝到这种菜觉得味道不错,于是把它带到了日本。目前在日本市场上出售的食品工厂生产的饺子,基本都是猪肉白菜馅。

白菜种类很多,北方的大白菜有山东胶州大白菜、北京青白、天津绿、东北大矮白菜、山西阳城的大毛边等。南方的大白菜是北方引种的,其品种有乌金白、蚕白菜、鸡冠白、雪里青等,都是优良品种。如以天津为代表的大运河沿岸有三、四百年种植历史的天津绿,绿色菜叶较多,帮薄,纤维少,叶内柔嫩。《静海县志》中曾写道“昔周颙(南朝齐人)称乡味之美,春初早韭,秋末晚菘是也,味美而食久,运河沿岸产者最良。”





从烹调方法上看,白菜食法颇多,无论是炒、熘、烧、煎、烩、扒、涮、凉拌、腌制以及做馅、配菜,都可做成美味佳肴,特别是同鲜菇、冬菇、火腿、虾米、肉、栗子等同烧,可以做出很多特色风味的菜肴。

特别是白菜含较多维生素,与肉类同食,既可增添肉的鲜美味,又可减少肉中的亚硝酸盐类物质,减少致癌物质亚硝酸胺的产生。正如俗语说的:“肉中就数猪肉美,菜里唯有白菜鲜。”白菜除供熟食之外,还可以加工为菜干或制成腌制品,例如河北的“京冬菜”就是用白菜制作的名闻全国的地方特产。

大白菜耐储存,所以中国的老百姓特别是中国北方老百姓对白菜有特殊的感情。在经济困难时期,大白菜是他们整个冬季唯一可吃的蔬菜,一户人家往往需要储存数百斤白菜以备过冬,因此白菜在中国演变出了炖、炒、腌、拌各种烧法。冬季在最低气温为 -5°C 左右时,大白菜完全可以在室外堆储安全过冬,外部叶子干燥后可以为内部保温。如果温度再低,则需要窖藏。在中国东北地区习惯用渍酸菜的方法储存白菜。

白菜营养丰富,除作为蔬菜供人们食用之外,还有药用价值。清代《本草纲目拾遗》记载说:“白菜汁,甘温无毒,利肠胃,除胸烦,解酒渴,利大小便,和中止嗽”并说“冬汁尤佳”。祖国医学认为,白菜性味甘平,归肠、胃经。有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效,可用于肺热咳嗽、伤风感冒、胸闷烦渴、咽喉发炎、便秘、腹胀丹毒、漆疮。现代研究证实,白菜含有丰富的粗纤维,不但能起到润肠、促进排毒的作用,而且刺激肠胃蠕动,促进大便排泄,帮助消化,对预防肠癌有良好作用。民间还有用白菜治感冒的验方,其方法是用白菜干根加红糖、姜片、水煎服,趁热饮服,盖被出汗,感冒即愈。白菜子则可解酒,对于酒醉不醒者,可用白菜子研末调“井华水”(即从水井中刚打上来的井水),服之有效。

秋冬季节空气特别干燥,寒风对人的皮肤伤害极大。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,多吃白菜,可以起到很好的护肤和养颜效果。经常吃白菜可防止维生素C缺乏症(坏血病)。

多吃白菜能防乳腺癌。美国纽约激素研究所的科学家们发现,中日妇女的乳腺癌发病率比西方妇女低得多,是由于食白菜多的缘故。调查表明,每10万妇女中,每年乳腺癌的发病人数为:中国6人,日本21人,北欧84人,美国91人。科学家发现,白菜中有一种化合物,它能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激

素,这种化合物叫吲哚-3-甲醇,约占干白菜重量的1%。妇女每天吃450克的白菜就能吸收500毫克的这种化合物。

对于气虚胃寒的人,则不宜多吃白菜,以免恶心吐沫。若吃多了,可用生姜解之。腹泻者忌食大白菜。腐烂的大白菜不能吃,因为在细菌的作用下,大白菜中的硝酸盐会转变为有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐可使血液中的血红蛋白丧失携氧能力,使人体发生严重缺氧,出现头晕,头痛,恶心,心跳加快,昏迷,甚至有生命危险。忌食隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜,也是这个道理。

切白菜时,宜顺丝切,这样白菜易熟。白菜在沸水中焯烫的时间不可过长,最佳的时间为20~30秒,否则烫得太软、太烂,就不好吃了。



【菜式】

醋熘白菜

材料:嫩白菜帮300克,水发海米2克,鲜青椒50克,湿淀粉15克,猪油50克,花椒5粒,香油10克,醋、味精、蒜片、酱油各适量。

做法:白菜帮切4厘米长、2厘米宽的一字条形块,青椒切比白菜块小一点的一字条块。锅内放油,加热至五成热时放入花椒粒,炸成紫红色(不要糊)时,捞出花椒粒不要,然后把白菜块放入翻炒几下,再放姜丝、蒜片、海米,再炒几下,速加醋、糖、味精、精盐、鲜汤(50克),加盖焖1分钟后去盖,白菜断生加青椒块,翻炒几下,调好口味,用湿淀粉勾芡,点香油出锅装盘。注:如青椒改成尖青椒,香油改成红椒油,即是糖醋辣白菜的做法。



奶汁煨白菜

材料:白菜500克,鲜牛奶100克,火腿末、水发海米、淀粉各16克,猪油125克,味精、盐、香油、姜末各适量。

做法:把大白菜去叶切成1.5厘米宽、5厘米长的块。锅加热放猪油,油温达七成热时,将白菜块下锅炸1分钟左右,见白菜块四周呈米黄色时捞出,控净余油,原锅留油25克,放入姜末炝锅,倒入炸好的白菜、牛奶、海米、盐、味精和少许鲜汤,用文火煨之,待汁少许时放火腿末,用淀粉拢芡,芡熟后翻锅点香油

装盘即可。

栗子烧白菜

材料：大白菜心 300 克，栗子 100 克，火腿、竹笋各 10 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 25 克，花生油 125 克，盐、味精、白糖、香油各适量。

做法：将白菜心根部用小尹削成尖形，一破两半，切成 7 厘米长、0.6 厘米宽的白菜条（菜根处竖着切几刀，使整个菜心相连），火腿、竹笋切成排骨片每个栗子上切一十字小口（切破栗子皮即可），锅内加水，放入栗子把皮煮软，趁热把栗子皮剥下。将花生油倒入锅内，上火烧至六成热时，下入栗子、白菜，稍微炸一下，捞出控净油。炒锅放火上，放入猪油 30 克，随即下入白菜、栗子、火腿片、竹笋片、盐、味精、白糖，用大火烧开后，再用小火焖 5 分钟，用水调淀粉勾芡，点香油出锅即可。

果汁白菜心

材料：白菜心 2000 克，嫩香菜梗段、红柿子椒各 100 克，熬浓的橘子汁、白糖、盐、味精、香蕉精各适量。

做法：将白菜心、红柿子椒切成 4 厘米长的细丝。将白菜心、红柿子椒丝、香菜梗段用精盐腌 20 分钟，控出盐水，加入味精、熬浓的橘子汁、白糖、香蕉精拌匀，放冰箱冷藏室内数小时，即可食用。特点：色泽鲜艳，脆嫩酸甜，清凉爽口。

家常白菜心

材料：白菜 500 克、黄花菜 15 克、木耳（水发）、15 克、冬笋 15 克、味精 2 克、盐 3 克、酱油 4 克、豆瓣酱 3 克、植物油 20 克。

做法：将菜取心洗净，切成寸段长。烧热锅下油，油滚，放入白菜、黄花菜、木耳、笋片，炒至半熟时，放入味精、盐、酱油、豆瓣酱，兜匀，炒熟即可。

如意白菜卷

材料：白菜 500 克、五花肉 100 克、味精 2 克、大葱 5 克、姜 5 克、猪油（炼制）10 克、豌豆淀粉 10 克、酱油 10 克、盐 5 克。



做法:取白菜叶2片用开水烫一下,捞出控净水分;五花肉洗净剁成肉馅放入盆内,加入葱、姜末、酱油、精盐、淀粉加水调成的湿淀粉约20克拌匀成馅,备用。将高汤150毫升、酱油、猪油、精盐、味精兑成汁。把菜叶铺在案板上,摊上肉馅,卷成菜卷,把菜卷切成段码在碗内,浇上汁,上笼用旺火蒸20分钟即可端出食用。



【食疗验方】

- **治感冒** 白菜根三个,大葱根七个,萝卜半根,煎水加红糖,趁热服,盖被取汗。
- **治百日咳** 白菜根2个,冰糖30克,水煎服,每日3次。
- **治消化性溃疡出血** 白菜捣烂绞取汁,略加温,食前饮服,一日2次。
- **治漆毒生疮** 白菜捣烂涂之。
- **治胃病** 白菜根捣烂,炒热后外敷胃脘部,可治。
- **治皮肤过敏症** 白菜根配银花、紫背浮萍,煎服或捣烂涂患处,可治疗皮肤过敏症,尤其是对面部皮肤过敏症有较好疗效。
- **治粉刺** 大白菜叶贴脸。
- **治煤气中毒** 生白菜汁和生萝卜汁内服。
- **治冻疮** 大白菜洗净切碎煎浓汤,每晚睡前洗患处,连洗数日即可见效。
- **治秋冬肺燥咳嗽** 白菜干100克,豆腐皮50克,红枣6枚,加水适量炖汤,用油盐调味佐膳,每日2次。
- **治便秘、烦渴** 白菜用开水煮汤食。
- **治燥热干咳痰少,秋季口、鼻、唇干燥者** 白菜1000克,牛百叶300克,猪瘦肉100克。白菜洗净,梗、叶切开;猪瘦肉洗净,切片,加调味料稍腌;牛百叶放入开水中浸2~3分钟,取起刮去黑衣,洗净,切梳形,控干水。把白菜梗、蜜枣放入开水锅内,武火煮沸后,文火煲1小时,放入白菜叶再煲10分钟,放入猪瘦肉片及牛百叶再煲沸,调味,取适量食用。

