

食物养生典丛 05



园艺学专家
方正煌 审订



蔬菜 养生大全

157种常见蔬菜

266道活用

菜例

蔬菜是你每天都需要的生命营养素，
你怎能不了解它？
菜市场的蔬菜，你都能说出名字吗？
每种蔬菜的营养和功效你都知道吗？
每种蔬菜的最佳烹饪方法你都知道吗？

金版文化/主编

南海出版公司

SHUOCAI YANGSHENG DAQUAN



蔬菜



养生大全



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜养生大全 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 2

(食物养生典丛)

ISBN 978-7-5442-3419-1

I. 蔬... II. 深... III. 蔬菜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第094395号

特别说明: 本书在编撰的过程中, 引用了较多资料, 其中大部分资料得到了作者的授权许可, 但书中仍有少量图片, 因作者的联络方式不明, 故至今未能与作者联系上。请相关作者在本书中看到自己的作品后, 主动与我们联系, 我们将及时支付稿酬。

SHI WU YANG SHENG DIAN CONG 05 —— SHU CAI YANG SHENG DA QUAN

食物养生典丛 05 —— 蔬菜养生大全

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
审 订 万正煌
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 98
版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3419-1
定 价 208.60元 (共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



万正煌

男，副研究员，湖北省西甜瓜协会副理事长、湖北省农作物品种审定委员会委员。

毕业于华中农业大学，现在湖北省农业科学院从事蔬菜及西瓜、甜瓜的育种与栽培研究工作。先后主持选育的3个西瓜品种和10余个蔬菜通过湖北省品种审定，获国家科技进步一等奖1项、省科技进步奖一等奖1项、二等奖2项、三等奖2项。

主持国家农业科技成果转化资金项目《南方厚皮甜瓜新品种鄂甜一、二号的示范及配套栽培新技术中试》，省攻关项目《优质西瓜新品种鄂西瓜8号的选育与应用》，武汉市攻关项目《优质耐湿无籽西瓜新品种选育》《小型优质西瓜新品种选育》；主持起草了武汉市第一个西瓜标准《春播无籽西瓜栽培技术规程》(DB4201/T281-1999)；参与国家及省市项目十余项。

先后在《中国蔬菜》《中国西瓜甜瓜》《长江蔬菜》《湖北农业科学》等刊物发表学术论文30余篇，参与编写西瓜专著《无籽西瓜栽培与育种》，主持编写《教你种南方甜瓜》《教你种时尚蔬菜》《教你种奇异瓜果》《教你种魔芋》《教你种生姜》《简明蔬菜栽培技术》《蔬菜新优品种集锦》等科普书籍。





前言

Foreword



改革开放以来,我国经济突飞猛进,人们的生活水平与生活质量不断提高。如今,“饱腹充饥”已不再是人们饮食的惟一重点,合理、科学的健康饮食已成为衡量人们生活水平的一个重要方面。

蔬菜作为人们日常生活中不可或缺食材,它以绿色、纯天然、价廉物美的特点在人们构建高品质的生活中占有一席之地。但是,由于多方面的原因,很多人对蔬菜的认识还并不是很全面、透彻,甚至是很少,因而在打造合理、健康、科学的饮食方面存在着一些误区。如不知道如何合理搭配食物,不清楚如何烹饪能更合理保存蔬菜的营养成分,不明白某种蔬菜特有的食疗效果或宜忌等。针对这些情况,我们耗费多年时间,搜集整理多方资料,编写了这本《蔬菜养生大全》,希望能为大家的健康饮食提供一些指导和帮助。

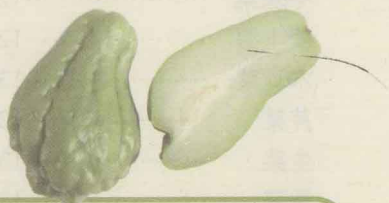
《蔬菜养生大全》收录了157种常见蔬菜,从全新的角度切入,把人们最关注的健康知识融入日常饮

食中。全书共分十个章节,包括茄果、瓜菜类,根菜类,鲜豆类,葱蒜类,嫩茎、叶、花菜类,水生类,薯芋类,野生类,菌类,其他类,将日常生活中的常见蔬菜分别列成十类一一介绍,全面又详细。针对每种蔬菜,书中分英文名、别名、简介、营养与功效、性味归经等栏目进行讲解,极富参考价值;对该种蔬菜的选购、保存、适用量、烹饪方法、烹饪特别提示也作了精要介绍,方便又实用;大部分的蔬菜还配有营养成分表,数据详尽,一目了然;书中还特地编排了“营养师特别提示”一栏,对有可能影响人体健康的情况作了重点提示。同时,书中每一种蔬菜都配有相应的精美图片,能有效地帮助您认识它们,并能按图索骥,准确地采购到理想的健康蔬菜。另外,我们还聘请了专业的营养师与烹饪师,从营养与食疗的角度出发,针对每一种食材,制作出相应的菜例,图文并茂,可操作性与实用性并重,让您能轻轻松松做出营养美味的菜肴,打造出健康的身体。

Contents

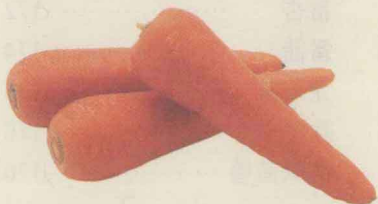


目录



茄果、瓜菜类

西红柿	8
茄子	11
辣椒	14
秋葵	17
西葫芦	19
黄瓜	21
苦瓜	23
南瓜	26
冬瓜	29
丝瓜	32
节瓜	34
佛手瓜	36
瓠瓜	38
葫芦	40

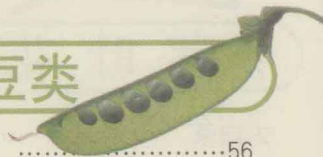


根菜类



萝卜	43
胡萝卜	46
球茎甘蓝	48
芜菁	50
牛蒡	51
白茅根	53
根用芥菜	54

鲜豆类



扁豆	56
蚕豆	58
荷兰豆	60
豌豆	62
四棱豆	65
豇豆	67
刀豆	69
四季豆	70
黄豆芽	72
绿豆芽	74
豌豆苗	76
毛豆	78





目录



葱蒜类

蒜	81
葱	85
洋葱	88
韭菜	90
薤白	93

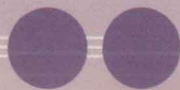


嫩茎、叶、花菜类

大白菜	96
小白菜	99
菜薹	101
芥蓝	104
乌塌菜	106
油菜	108
结球甘蓝	110
菜花	113
羽衣甘蓝	116
抱子甘蓝	118
叶用芥菜	119
茎用芥菜	123
菠菜	126

冬寒菜	128
萝卜缨	129
木耳菜	130
芹菜	132
生菜	135
香菜	138
苋菜	140
茼蒿	143
茴香	146
荠菜	148
莴笋	150
蕹菜	152
竹笋	154
百合	157
黄花菜	159
菊苣	161
芦笋	162
量天尺	164
京水菜	166
茗荷	167
叶蓼菜	169
南瓜藤	171
番杏	172
番茜	174
龙须菜	175
款冬	176
结球茴香	176

Contents



水生类

荸荠	178
慈姑	180
豆瓣菜	182
藕	183
水芹菜	186
茭白	188
莼菜	190
海带	192
紫菜	195
石花菜	197
江蓠	199
条浒苔	200
菱蒿	202



薯芋类

土豆	205
红薯	208
凉薯	211
粉葛	213
山药	215

芋头	218
魔芋	221
姜	223
菊芋	225



野生类

地瓜叶	227
朝鲜蓟	228
香麻叶	229
马齿苋	231
马兰头	233
蒲公英	234
香椿	236
蕨菜	238
菊花脑	240
土人参	242
薄荷	243
益母草	245
天绿香	247
罗勒	249
一点红	250
紫背天葵	251





目录



发菜	253
桔梗	256
草头	258
龙葵	260
紫苏	262
枸杞叶	264
鱼腥草	266
苦苣	268
苦苣菜	268
富贵菜	269
千宝菜	269
臭草	270



菌类

香菇	272
金针菇	275
平菇	277
鸡腿菇	280
鸡枞	282
口蘑	284
松蘑	286
竹荪	288
草菇	290
牛肝菌	292

猴头菇	294
真姬菇	296
羊肚菌	298
银耳	299
黑木耳	302
姬松茸	305
白灵菇	307
葛仙米	309
茶树菇	311
鲍鱼菇	313
杏鲍菇	315
猪肚菇	317
滑菇	319



其他类

仙人掌	322
芦荟	324
玫瑰茄	326
夜香花	328
贡菜	329
玉米笋	331

◎蔬菜的出产时期与性味



茄果、瓜菜类

Qieguo guacailei

SHUCAI YANGSHENG DAQUAN



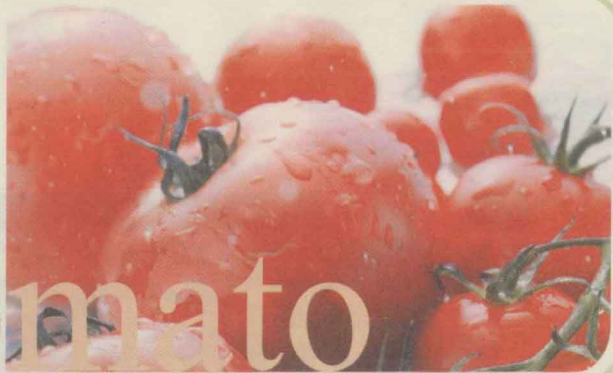
茄果类蔬菜是人们生活中最常见的蔬菜之一。它主要是以浆果供食用，包括茄子、番茄、辣椒、秋葵等。茄果类蔬菜性喜温暖，不耐霜冻，因此多为夏季盛产，大多具有清热活血的作用。在排水良好的情况下，茄果类蔬菜对土壤的要求不高，因此其适应性较强，分布广，是常见、易得的蔬菜。茄果类蔬菜营养丰富，大部分既可以作为蔬菜烹调食用，也可以作为水果生食，在国内外市场上深受欢迎。

瓜果类蔬菜是指葫芦科中食用部分为瓠果的一类蔬菜。一年生草本，茎多为蔓性，有卷须，雌雄同株异花，包括有黄瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、节瓜、佛手瓜、瓠瓜、葫芦、甜瓜等。瓜果类蔬菜性喜高温和充足的阳光，须在无霜季节栽培。但近年来，随着人们生活需求的不断增长及农业技术的发展，一些畅销瓜果类蔬菜已实现全年供应。除作蔬菜外，瓜果类蔬菜家族中有不少也是重要的水果，如甜瓜、西瓜；另外，南瓜还可作杂粮和饲料，真正的“一材多用”。瓜果类蔬菜营养丰富，大都富含蛋白质、糖分、胡萝卜素及维生素C等，且大多价廉物美，易于采购，因而深受人们喜欢，是难得的佳蔬。

西红柿



Tomato



别名：番茄、小金瓜、喜报三元、番李子、金橘、洋柿子

西红柿为茄科植物番茄的新鲜果实，一年生草本蔬菜，全株有软毛，花黄色。结果为球形或扁圆形，红或黄色。西红柿适应性很强，它是在18世纪传入我国的。目前西红柿的品种有4700多个，它含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口。

●营养与功效 西红柿能生津止渴、健胃消食，故对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用。西红柿还有美容功效，常吃具有使皮肤细滑白皙的作用，可延缓衰老。它富含番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。

●性味归经 性微寒，味甘、酸，入脾、胃、肾经。

●选购 催熟的西红柿多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开看籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁，而自然成熟的西红柿周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，透亮而无斑点，籽粒是土黄色，肉质红色，沙瓤，多汁。

●保存 购回番茄后，用抹布擦干净，摆放在阴凉通风处（果蒂向上），一般情况下，可保存10天左右。

●适用量 每天2个。

●烹饪方法 炒、蒸、煮、炖、拌、烧，制番茄酱、番茄汁、腌番茄均可。

●烹饪特别提示 西红柿洗净后，放于碗中，倒入开水烫一小会，用小刀尖在西红柿表面开个小口，30秒钟后可将水倒掉，再放到冷水中，用手剥皮就很容易。也可以用刀背将西红柿皮揉皱，然后用手剥皮，但此方法没上方法好，上方法能保持内肉形状不变，而此方法则不能。

营养师健康警告 青色的西红柿不宜食用。胃酸过多者，空腹时不宜吃西红柿，因为西红柿中含有大量的胶质、果质和可溶性收敛剂等，食后容易引起胃胀痛。

●营养成分表

西红柿

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	97	✓维生素A	μgRE(视黄醇当量)	92	钙	mg	10
水分	g	94.4	✓胡萝卜素	μg	550	磷	mg	23
能量	kcal	19	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	163
	kJ	79	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.03	钠	mg	5.0
蛋白质	g	0.9	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.03	镁	mg	9
脂肪	g	0.2	维生素PP(尼克酸)	mg	0.6	铁	mg	0.4
碳水化合物	g	4.0	✓维生素C(抗坏血酸)	mg	19	锌	mg	0.13
膳食纤维	g	0.5	维生素E(生育酚)	Total(mg)	0.57	硒	μg	0.15
胆固醇	mg	未测定		α-E	0.18	铜	mg	0.06
灰分	g	0.5		(β+γ)-E	0.13	锰	mg	0.08
				δ-E	0.26			

西红柿炖牛肉

●原材料

牛肉250克、西红柿200克、葱15克、姜5克



●调味料

盐5克、白胡椒粉6克、鸡精3克



●制作过程

1. 牛肉洗净切成四方小丁，西红柿洗净切成块，姜切成末，葱切花；

2. 锅中加油烧热，下入姜末爆香后，再加入牛肉炒至水分收干；

3. 沙锅置火上，倒入炒好的牛肉块、番茄，加适量清汤，大火炖40分钟后，撒入葱花，调入调味料即可。



● 原材料

番茄3个、洋葱1个、竹荪10条、玉米笋10条、
韭菜花10条、豆芽150克、松仁10克

● 调味料

味精3克、盐2克、糖3克、鸡精2克、油25毫升、生粉5克

● 制作过程

1. 将番茄洗净，一开四切好，洋葱洗净，一开四切好，韭菜花、玉米笋各切成10厘米长，竹荪用温水泡开；
2. 将番茄、洋葱焯熟后摆入碟内成荷花状，再将玉米笋、韭菜花、竹荪炒熟后摆放在碟中间，松仁炸香摆在竹荪上；
3. 锅上火放入清水煮沸，加入所有调味料，勾成芡汁淋入碟中即可。

荷花荟素



特别提示

松仁不可炸过火，碟内的荷花状要摆得美观。

番茄炒鸡蛋

● 原材料

番茄500克、鸡蛋2个

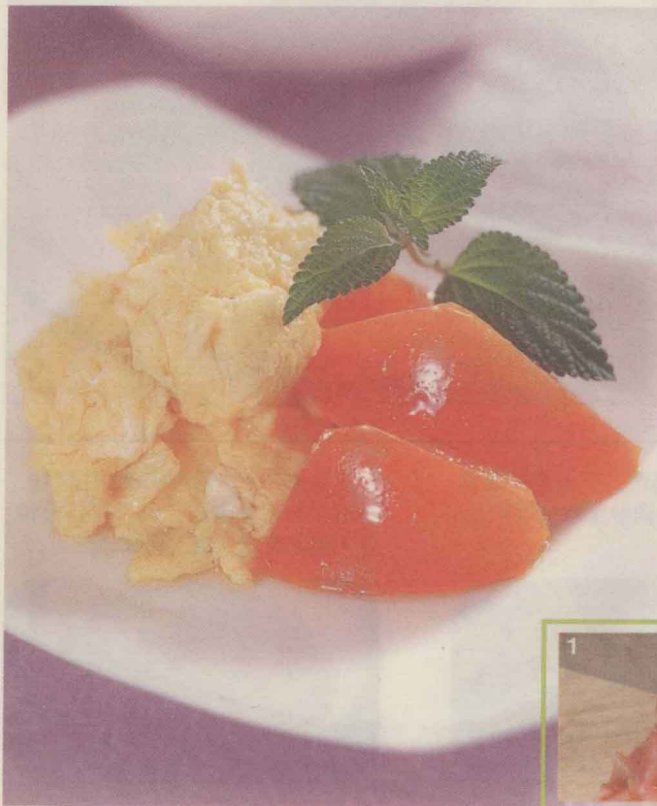
● 调味料

白糖10克、盐适量、淀粉5克



● 制作过程

1. 番茄洗净，去蒂，切成块；鸡蛋打入碗内，加入少许盐，搅匀；
2. 将炒锅放油，先将鸡蛋倒入，炒成散块，盛出；
3. 炒锅中再放些油，油烧热后放入番茄翻炒几下，再放入炒好的鸡蛋，搅炒均匀，加入白糖、盐，再翻炒几下，用淀粉勾芡即成。



茄子



Eggplant



别名：紫瓜、紫茄、落苏

茄子为茄科植物一年生草本植物茄的果实。直根系，根深50厘米，横向伸展120厘米，大部分布在30厘米耕作层内。茄子主茎上的果实称“门茄”。一级侧枝的果实称为“对茄”，二级侧枝的果实称为“四母斗”，三级侧枝的果实称为“八面风”，以后侧枝的果实称为“满天星”。茄子原产于印度及东南亚，我国有悠久的栽培历史。果实有圆形、扁圆形、长条形、倒卵形，果色有深紫色、鲜紫色、白色、绿色等。

●**营养与功效** 茄子在蔬菜中营养含量中等，但茄子富含维生素E和维生素P。茄子富含的维生素E能抗衰老，也可提高毛细血管抵抗力，防止出血，茄子还含有较大的钾，可调节血压及心脏功能，预防心脏病和中风。

●**性味归经** 性凉，味甘，入胃、肠经。

●**选购** 新鲜的茄子有光泽，带未干枯的柄，粗细均匀，无斑。

●**保存** 用保鲜膜封好置于冰箱中可保存1周左右。

●**适用量** 每次半个。

●**烹饪方法** 茄子多用于炒、烧、拌、酿，也可做馅。

●**烹饪特别提示** 茄子切开后应于盐水中浸泡，使其不被氧化，保持茄子的本色。



营养师健康警告

秋后的茄子味偏苦，性寒更甚，体质虚冷之人不宜多食。油炸的茄子会大量流失其含有的维生素P，若挂糊上浆后再炸，能减少营养损失。

●营养成分表

茄子 (紫皮、长)

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	96	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	30	钙	mg	55
水分	g	93.1	胡萝卜素	μg	180	磷	mg	28
能量	kcal	19	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	136
	kJ	79	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.03	钠	mg	6.4
蛋白质	g	1.0	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.03	镁	mg	15
脂肪	g	0.1	维生素PP (尼克酸)	mg	0.6	铁	mg	0.4
碳水化合物	g	5.4	维生素C (抗坏血酸)	mg	7	锌	mg	0.16
膳食纤维	g	1.9	维生素E (生育酚)	Total (mg)	0.20	硒	μg	0.57
胆固醇	mg	未测定		α-E	0.14	铜	mg	0.07
灰分	g	0.4		(β+γ)-E	0.01	锰	mg	0.14
维生素D (钙化醇)	μg	未测定		δ-E	0.05	维生素B ₆ (吡哆醇)	mg	0.06

鱼香茄子

●原材料——

茄子300克, 泡红
椒20克, 葱、姜、
蒜各适量



●调味料——

胡椒2克、盐3克、白糖5克、味精2克、
醋5毫升、料酒8毫升、水淀粉适量



●制作过程——

1. 茄子洗净去皮, 切成粗条; 葱、姜、蒜都切碎;

2. 再将茄子下油锅中炸熟;

3. 锅置旺火上, 油烧二成热, 下泡红椒煸香, 加入料酒, 再下姜米、蒜米, 炒出香味, 倒入炸熟的茄子炒匀, 调入白糖、味精、胡椒、盐、醋、葱花炒匀, 勾芡, 颠匀起锅。



茄子炖土豆



特色介绍 松软酥香。

● 原材料 —

茄子150克、土豆200克、青辣椒20克、红辣椒20克



● 调味料 —

猪油30克、葱5克、盐3克、鸡精3克、高汤400毫升

● 制作过程 —

1. 土豆去皮切块，茄子切滚刀块，青、红辣椒切丁，葱切花；
2. 净锅上火，倒入猪油，油热后入葱花煸炒出香味，放入土豆、茄子翻炒，加盐，放高汤用大火煮30分钟；
3. 将土豆、茄子煮软后用勺压成泥，加入鸡精，出锅前撒入青、红椒丁即可。



● 原材料 —

茄子100克、青椒20克、干椒5克、蒜5克



● 调味料 —

盐5克、味精3克

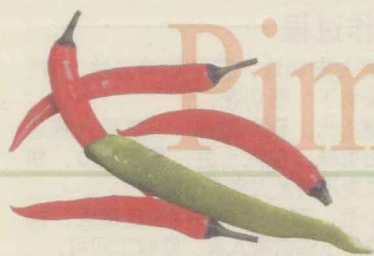
● 制作过程 —

1. 茄子洗净切薄片，青椒切圈，干椒切段，蒜剁成蓉；
2. 锅中加油烧热，下入蒜蓉、干椒爆香，再加入茄子；
3. 待炒至茄子熟软时，下入调味料炒匀即可。

小炒茄子



辣椒



Pimiento pepper

别名：柿子椒、大椒、海椒、番椒、辣茄、唐辛

辣椒为茄科一年生草本植物辣椒的果实。原产于南美洲热带地方，墨西哥栽培最为广泛，明代时传入我国，品种较多，是我国主要蔬菜之一。辣椒在成熟过程中，叶绿素的含量会下降，茄红素会增加，果实由绿变红。现饮食行业常用其来烹调多种菜肴。

●营养与功效



彩椒

辣椒的果皮及胎座组织中含有辣椒素及维生素A、C等多种营养物质，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲、帮助消化、促进肠蠕动、防止便秘。它还可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。一般人都会感觉到，吃了带有辛味的辣椒之后，心跳会加速，皮肤血管扩张，令人觉得热乎乎的，所以中医认为它有温中下气、散寒除湿的作用。

●性味归经

性温，味辛，有小毒，入脾、胃经。

●选购

质量好的辣椒表皮有光泽，无破损，无皱缩，形态丰满，无虫蛀。

●保存

辣椒用保鲜膜封好置于冰箱中可保存1周左右。

●适用量

每餐约50克。

●烹饪方法

辣椒宜鲜食，最好现买现吃，不提倡储藏，可炒食或涮火锅。

●烹饪特别提示

辣椒不宜炒制过久，以免营养过多流失。



营养师健康警告

不宜一次吃得过多。辣味太重容易引发痔疮、疮疥等炎症，故辣椒要少吃。溃疡、食道炎、咳嗽、咽喉肿痛、痔疮患者应少食或不食。