

蔬菜·水果· 營養·健美

徐灝 編著



南开大学出版社

内 容 简 介

本书选编常见的蔬菜水果的食用和药用知识,分别介绍它们的起源、品种、营养成分、保健功能、典故趣谈,以及单方的药用价值等。集知识性、趣味性、科学性、实用性于一体,供广大城乡人民群众作通俗科普读物。对防病疗疾、保健延年都有一定的参考价值,也可供城乡医疗保健单位和家庭膳食调配参考。

蔬菜·水果·营养·健美

徐 衢·编著

南开大学出版社出版
(天津八里台南开大学校内)
邮政编码300071 电话349318
新华书店天津发行所发行
河北省昌黎印刷厂印刷

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷
开本:787×965 1/32 印张:11.375
字数:205千 印数:1—10000
ISBN 7-310-00424-8/R·10 定价:5.40元

序

蔬菜和水果是人们日常生活中经常食用的副食品,是人体所需的各种营养成分的主要来源之一。蔬菜和水果中的某些物质可促使人体的生长发育,有些成分更是维持生命所不可缺少的。

我国的蔬菜、水果栽种普遍,历史悠久,幅员辽阔,品种繁多,资源丰富,一年四季都有干鲜蔬菜、水果应市。目前,随着工农业生产的日益增长,人们的物质生活水平不断提高,对蔬菜、水果的需求量也逐渐增加。为了帮助读者能进一步了解和掌握蔬菜、水果的食用方法、营养价值、保健功能等,作者在近年发表在全国及省、市级报刊上科普文章的基础上,加以整理,按品种分篇论述,逐一介绍它们的起源、品种、营养成分、古今保健功能,以及单方配方的药用价值和名人典故、诗词等,融趣味性、知识性、科学性、实用性于一体。

本书主要围绕健康长寿的主要目的,让儿童、老年人、病弱者经常针对性地食用蔬菜、水果,对调节新陈代谢、预防疾病、提高机体抵抗力、增进健康和延年益寿,都具有不可估量的作用。对抗癌、防衰老、美容等方面的奥秘也进行了初步探讨。内容丰富,叙述简练,对日常生活以及家庭膳食调配,具有一定的

参考价值 and 实用价值,相信广大城乡医务工作者和
人民群众乐于阅读。这是一本受欢迎的科普读物。

郭有富

顾 问

徐昆荣 李鸿昌 夏益和

吴明龙 陆志明 徐寿书

目 录

蔬菜

- (3) 遍地黄花是金针
- (8) 冬菜首推胡萝卜
- (14) 芋头——既是蔬菜又是粮
- (19) 辛辣调味品——生姜
- (24) 百肴之君——葱
- (29) 青蒿韭黄试春盘
- (34) 红色药材——辣椒
- (39) 乌须黑发何首乌
- (44) 亭亭玉立荷莲藕
- (52) 医食多用的抗癌剂——大蒜
- (60) 荸荠清火利咽喉
- (64) 补碘食物——海带
- (69) 世界三大名咸菜之一——榨菜
- (71) 常食黄瓜能减肥
- (74) 心血管患者的佳蔬——茄子
- (77) 抗癌佳肴——香菇
- (81) 菌中之珍——银耳
- (84) 早春蔬菜——芦笋

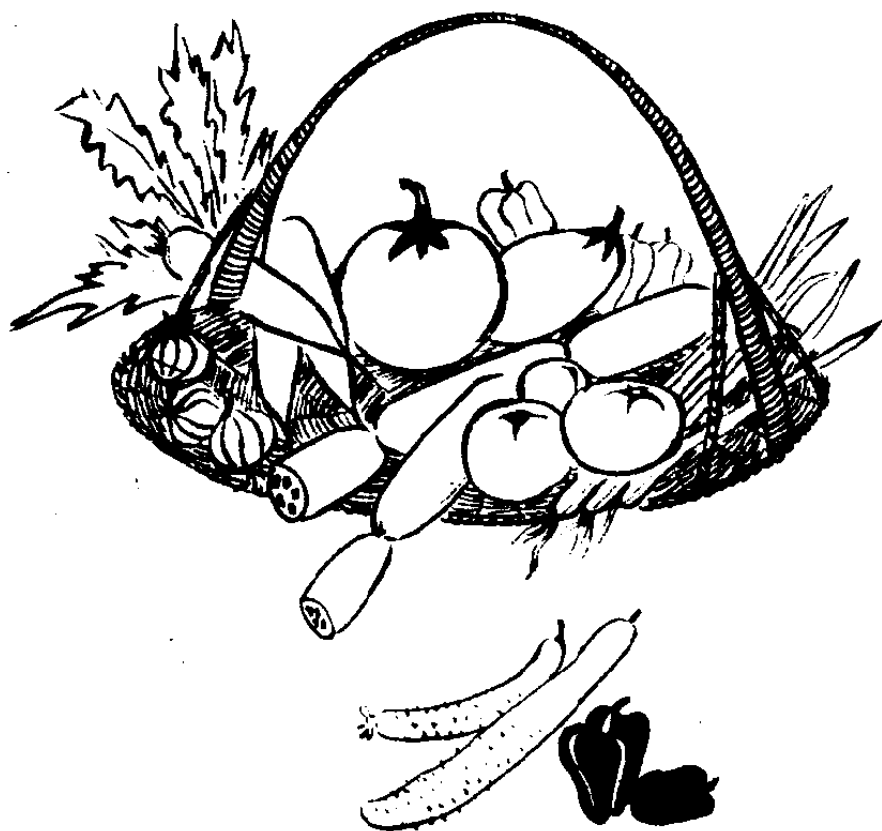
- (89) 新型蔬菜仙人掌
- (95) 春在溪头荠菜花
- (100) 降压佳蔬——香芹
- (103) 山药——补脾益肾之君
- (108) 菜中皇后——葱头
- (111) 十月萝卜小人参
- (116) 莴笋通乳利五脏
- (119) 素中之荤——木耳
- (124) 山中之珍——竹笋
- (131) 第二面包——马铃薯
- (136) 神经衰弱的良药——百合
- (145) 天然微型营养宝库——花粉
- (150) 说古道今话茯苓
- (155) 减肥健身的理想蔬菜——冬瓜
- (158) 金色苹果——蕃茄

水果

- (163) 葡萄美酒夜光杯
- (170) 医食兼优的佳果——山里红
- (175) 李家姐妹的贡献
- (180) 天然水果罐头——柚子
- (185) 中国的红宝石——枸杞子
- (189) 水中之栗——香菱
- (193) 活维生素丸——红枣
- (201) 百果之宗有香梨
- (208) 润肠解毒的智慧果——香蕉

- (214) 人间盛开蟠桃会
- (220) 珍稀古树无花果
- (224) 干果之王——板栗
- (230) 宣城木瓜似海棠
- (235) 天然清凉饮料——椰汁
- (241) 超级水果猕猴桃
- (247) 酿酒鲜果五味子
- (251) 秋之金果柿如饴
- (258) 石榴粒粒似玛瑙
- (264) 长寿之果——核桃
- (271) 无蜂之蜜——甘蔗
- (277) 带露荔枝嫩胜蔬
- (284) 南国香橙黄如金
- (288) 四月枇杷满枝金
- (295) 古稀植物活化石——银杏
- (302) 春花夏果红杏来
- (308) 春果第一枝——樱桃
- (313) 天生白虎汤——西瓜
- (320) 甜瓜之王——哈密瓜
- (322) 饭后理想之果——菠萝
- (325) 桔子浑身都是宝
- (331) 水果皇后——苹果
- (337) 抗衰老酶的活性佳果——龙眼
- (344) 五月杨梅赛荔枝
- (351) **主要参考文献**

蔬 菜



遍地黄花是金针

“莫道农家无宝玉，遍地黄花是金针。”这是宋代大文人苏轼赞美黄花菜的诗句。唐代大诗人白居易有“杜康能解闷，萱草能忘忧”的赞誉。董必武同志生前曾赠夫人何莲芝诗云：“赠我含笑花，报以忘忧草。莫忧儿女事，常笑皆吾老。”诗中的忘忧草就是人们常说的黄花菜。

黄花菜又名金针菜、川草花、萱草花，还有连珠炮、下奶药、条参、绿葱根、镇心丹、野皮菜、真金花、鸡脚参、小提药、鸡药葛根、凤尾一枝篙等异名。另外，传说看到金针菜，不管有多大忧愁都可会云消雾散，故而又叫忘忧草。

黄花菜属百合科，系多年生草本植物，它苔秆高壮内心实，蕾似金针花如金，是我国广为种植的土特产。在我国已有二千多年的栽培史，无论药用还是食用皆为珍品。黄花株茎较高，有的几株长在一起，颇似和睦的家庭。有的成片丛生，茎圆而中空，跟茅草般的梗，叶一样而闪光。黄花的叶又都是从根部长出的。在微风中，像彩带般飘舞。它的花，在翠绿的茎、叶映衬下，非常美丽。朵朵都在茎的顶部，活像喇叭，邀蜂唤蝶，煞是动人。

我国黄花菜的优良品种较多，各具特色。其中尤

以江苏宿迁、陕西大荔的产量为最多。河南淮阳的黄花菜又名陈州金针，以独具七根芯，菜条粗、似针状、有弹性、肉肥厚、油质多、耐煮发脆、质地金黄、荤素均宜的特色而驰名中外，是菜肴中的佳品。历代都把它作为贡品而送往皇宫。湖北天门黄花菜盛产于美丽富饶的富春江畔的江汉平原，具有“黄花之乡”的美称。它栽培历史较早。早在元代，这里的人就把它作为药材而进行种植。到了明代已逐渐普及。清乾隆年间发展到千家万户的房前屋后都广为种植。四川渠县的黄花菜，以色泽鲜亮、香气馥郁、肉头肥厚而闻名，是我国名贵的传统出口土特产品。山西大同金针菜的糖分、蛋白质含量比西红柿的还高，以脆嫩爽口，久煮不烂而深得广大客商的欢迎。甘肃陇原有“陇东黄花分外香”之誉，其品种尤以个大细长、色泽黄亮而著称。湖南各地均有黄花菜种植史，现在年销售量是全国的一半。还有如山东、安徽、浙江、四川等省均是黄花菜之乡。每年都有大量金针菜制品销往新加坡、马来西亚、缅甸、美洲、非洲及港澳等许多国家和地区。

黄花菜味道鲜美，食用方法很多，如炒、煮、烧、溜、做汤等均可，食之极佳。用黄花菜在甜面酱中腌制后，可制出各种类型的黄花菜罐头食品，其香味浓郁，清甜可口，咸甜适中，别具风味，成为探亲访友的馈赠礼品。黄花菜酿制的黄花酒、酒香扑鼻，令人陶醉。黄花籽还可榨取工业用油。黄花菜烹制出各种菜肴、是宴席上的佳点名菜，数不胜数。如用黄花菜

可以做出红烧鸡、炒豆腐、黄焖鱼,与木耳、鸡蛋、海米等烧汤,味道更美,香郁可口。尤其是用黄花菜炖黄花鱼,对老年人头昏、体虚无力、慢性肠炎有显著疗效和滋补作用。其制作法是:黄花鱼 250 克,黄花菜 30 克,加适量黄酒、葱、姜等佐料配调。炖熟食用。每隔两天一次,5~6 次可见效。又如明代徐州的养心鸭子,方法是在一只肥鸭肚内填装金针和百合,以文火炖至酥烂即成。其味道荤素鲜肥,其功宁心防老,是不可多得的抗老佳品。

金针的营养价值很高,据测定,每 500 克金针菜含蛋白质 70.5 克、脂肪 2 克、碳水化合物 300.5 克、铁 82.5 克、尼克酸 20.5 克、硫胺素 1.8 毫克、钙 2315 毫克、胡萝卜素 17.2 克、核黄素 0.7 毫克,以及其他维生素等成分。现代医学常用于消炎止血、消肿利尿、消热镇痛、降血压、健胃、安神等。经常食用对慢性肝炎、黄疸、风湿性关节炎、痢疾、小便不通、便秘以及产后无乳等都有治疗作用。用黄花菜烧猪蹄:取猪蹄一只,黄花菜 50 克,共同煮烂,加入黄酒等调服。每隔两天一次,可治疗风湿性关节炎,老年性骨节酸痛等症。一般 4~5 次即可收到良好的作用。用黄花菜 50 克、茵陈蒿 20 克、水煎,一日一剂,可治疗黄疸型肝炎。对毒蛇咬伤,蜈蚣、黄蜂螫等都有疗效。用黄花菜炖猪肉,可治疗贫血、月经量少、神经痛等。

据日本大坂大学教授饭野节夫在其专著中列举了八种健脑副食品,其中居首者便是忘忧草。他认

为：金针菜具有平衡营养的健脑效果。因此，也可把它叫做健脑菜。对于神经过度疲劳的人来说应该大量服用。对老年人智力衰退的预防无疑是一种良药。国内研究表明，金针菜具有显著地降低动物血清胆固醇的作用，是抗中老年人胆固醇增高和防止机体衰老的佳蔬良药，久食对身体大为有益。

祖国医学认为，黄花菜浑身是宝，具有养血平肝、利尿消肿、利湿热、宽胸膈、通经络、治喉炎。对头晕、耳鸣、心悸、腰痛、吐血、衄血、大肠出血、水肿、淋病、乳痛、黄胆、痔疮便血等均具疗效。

《岭南采药录》：“用金针菜煎水饮之，治牙痛。”

《昆明民间常用草药》：“补虚下奶、平肝利尿、治肿止血。”

《云南中草药选》：“镇静、利尿、消肿、治头晕、心悸、小便不利、水肿、尿路感染、乳汁分泌不足，关节肿痛。”

《云南中药草》：“养血补虚，清热。”

治腰痛、耳鸣、奶少：黄花菜根蒸肉或鸡，或煮猪腰吃。经常食之。

治内痔出血：金针菜 50 克，水煎加红糖适量，早饭前一小时服用，连服 5~7 天为一疗程。

吐血、咯血、衄血、发热口渴：鲜金针菜花或全草 30 克，白茅根 30 克，水煎服。

治乳痛：金针菜根捣烂，外用敷之。

治痢疾：生黄花菜 30 克，加冰糖炖服。

治血淋：金针菜 150 克、加白芨 15 克，水煎加糖

服用。

治血痔：金针菜 150 克，加水煎，用赤砂糖 80 克拌服。一日一次，连服数回。

黄花的花粉清溢飘香，为营养食品。它色黄如金，花细而长，惹人喜爱。每当一年一度花开时节，蜂飞蝶舞其间，是理想的蜜源花卉。其鲜叶、茎可作绿肥和各种动物、家禽的饲料。干燥后又是制造宣纸、编织、人造纤维的原料，又是万家灯火的燃料。黄花菜又是色、香、味具佳的观赏花卉。它的枝叶青翠繁茂，高雅别致，花朵绚丽，芬芳馥郁，是群芳谱中的又一新秀。

黄花菜一年四季均可种植，生命力强，适应性广，能抗贫瘠，耐干旱，不怕寒暑。它的根、叶苦涩，鸡不啄，猪不拱，羊不啃，便于管理。除大面积种植外，还可在田边地角，庭院路旁，丘陵山坡，房前屋后，沟塘渠边以及荒野闲地等都可栽植。除经济收入外，又可增加环境之美，可作为城乡绿化的普遍栽种花草之一。



冬菜首推胡萝卜

胡萝卜又名黄萝卜、红萝卜、丁香萝卜、金笋、红萝卜等。为伞形科植物胡萝卜的根。

胡萝卜原产于中亚、西亚地区，至少已有 4000 年食用历史。据记载，公元 119 年，汉武帝派张骞出使西域时，曾把胡萝卜及其种子带入中国。从此，胡萝卜就在我国的土地上安家落户，扎根繁衍生长。现在，我国大部分省及地区都有种植，而且品种优良。

祖国医学认为：胡萝卜有健脾化滞，治消化不良、久痢、咳嗽等症。而且在历代的医籍中记述胡萝卜的功用和治病的方剂很多。

《本草撮要》：“治痰喘，并治时痢。”

《日用本草》：“宽中下气，散胃中邪滞。”

《本草纲目》：“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏、令人健食。”

《医林纂要》：“润肾命，壮元阳，暖下部，除寒湿。”“胡萝卜、甘补辛润，故壮阳暖下，功用似蛇床子。”

《岭南采药录》：“凡出麻疹，始终以此蒸水饮，能消热解毒，鲜用及晒干均可。”

《现代实用中药》：“治久痢。”

防治夜盲症、小儿赤眼：胡萝卜根，经常洗净生

吃或煮食。

驱蛔虫：野胡萝卜子或胡萝卜子炒微香，研末和川椒末等分，水泛为丸、空腹食用，每服 3 克，一日二次。

治高血压：胡萝卜 100 克，绞汁服用，每日一剂，分二次用。

小儿麻疹：胡萝卜根或叶 60 克，芫荽菜 30 克，荸荠 60 克，水蒸代茶饮服。

小儿消化不良：胡萝卜 200 克，切片煎服。

小儿百日咳：胡萝卜 120 克、红枣 10 个，水三碗，煎至一碗，随意饮服，连服 10 余次。

久痢不愈：用胡萝卜 200 克，熟食有效。

治水痘：红萝卜 200 克，风栗 150 克，芫荽 150 克，荸荠 100 克，加水煎服。

胡萝卜是冬季人们常吃的蔬菜，在根茎类蔬菜中，胡萝卜所含的胡萝卜素最为丰富。据测定：每百克黄色的胡萝卜中所含的胡萝卜素为 3.62 毫克，是白、青萝卜的 10~100 倍，在蔬菜中居首位。约含糖类 7.6 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.3 克，钙 30 毫克，铁 0.6~0.9 毫克，挥发油 0.014 毫克，以及维生素 C，尼克酸及伞形花内脂等。根中的挥发油随生长而减少。胡萝卜素随生长而增加，其含量约为土豆的 360 倍，芹菜的 36 倍，苹果的 45 倍，柑桔的 23 倍。

胡萝卜不但营养丰富，而且一些国家的专家发现它有突出的防癌抗癌的作用。因为胡萝卜含有较多的胡萝卜素，是维生素 A 的前体。据说黄色的胡