

蔬菜的

妙用与忌口

杨日东 邓庆高 主编

本书应用了中医学观点和现代医学知识，介绍了近六十种生活中常见蔬菜的营养成份、药用价值及治疗作用和忌口常识，特别注重科学性、知识性、实用性和趣味性，是家庭生活中可靠的健康顾问。



蔬菜

江

出版社

蔬菜的妙用与忌口

杨日东 邓庆高等编

江西科学技术出版社出版发行

(南昌市新魏路)

各地新华书店经销 江西省人民政府印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 14.5 字数 39 万

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10,000

ISBN7—5390—1020—7/R·221 定价:18.00 元

(江西科技版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

前 言

“宁可三日无荤，不可一日无素”。蔬菜具有十分丰富的营养价值，既可供佐餐食用，又可用来防病治病，这已为人们所共知。在品种繁多的蔬菜面前，如何根据自己的身体状况，选择食用；在身体不适之时，选择哪种蔬菜来防病治病，本书将为您提供详细而实用的资料。

本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，应用我国中医药的观点和现代医学知识，把蔬菜的属性、食用方法和防病治病经验溶为一体，客观地评价了蔬菜的营养价值、药用价值及忌口常识。为方便读者，本书特将蔬菜防病治病的方剂收集、整理、归类，可供读者直接参照使用。但对病情急、重的患者或经久不愈者，应及时到医院诊治，切不可耽误！本书所列方剂可供某些慢性病长期使用、某些疾病症状的对症治疗及一时应急之用，部分方剂仅治标而非治本，希望试用者注意。

限于我们的知识和经验，书中不足之处，在所难免，还望读者斧正赐教。

编 者

1995 年 5 月

目 录

第一章 概述 (1)

蔬菜的分类及营养成分..... (3)

蔬菜的营养价值..... (5)

蔬菜的合理烹调方法 (44)

蔬菜中营养素的保存方法 (49)

第二章 蔬菜的特性与妙用 (53)

“当家菜”——白菜 (55)

油菜 (58)

清热催乳话茭白 (59)

止血养血说菠菜 (60)

温中利气说芥菜 (63)

润肠通便空心菜 (65)

“长寿菜”——苋菜 (67)

温中行气话韭菜 (70)

降压降脂用芹菜 (72)

开胃利湿大头菜 (75)

止血利水话荠菜 (77)

开胃化痰说茼蒿 (79)

民间良药马齿苋	(81)
止喘利湿说苜蓿	(83)
冬春时节话大蒜	(84)
葱和洋葱	(89)
散寒止吐话生姜	(92)
味中之珍——辣椒	(97)
发汗消食话芫荽	(100)
“碱性”蔬菜——芦笋	(102)
补虚益精话枸杞	(104)
益肺固精话山药	(107)
散瘀止血话莲藕	(110)
益肾养心话莲子	(113)
健胃消食胡萝卜	(116)
生津化痰话萝卜	(119)
“第二面包”——土豆	(123)
补中益气话番薯	(126)
宽肠散结话芋头	(129)
清热生津话马蹄	(131)
美容佳品说黄瓜	(134)
清热祛暑话苦瓜	(137)
“减肥瓜”——冬瓜	(140)
凉血解毒说丝瓜	(143)
“饭瓜”——南瓜	(146)
利水通淋葫芦瓜	(148)

清热凉血话茄子·····	(150)
健胃生津西红柿·····	(153)
“岭南果王”——番木瓜·····	(156)
岭南果菜——菠萝·····	(159)
益气通乳的菠萝蜜·····	(162)
“植物肉”——黄豆·····	(164)
消暑利水话绿豆·····	(168)
佳蔬良药说豆芽·····	(170)
豆腐与腐竹·····	(173)
温中下气话刀豆·····	(176)
偏中之扁——扁豆·····	(178)
健脾利湿话蚕豆·····	(181)
和中益气话豌豆·····	(183)
干菜之王——黄花菜·····	(185)
化痰利尿话竹笋·····	(188)
和胃活血的黑木耳·····	(190)
滋阴润肺话银耳·····	(194)
稀贵山珍——地耳·····	(197)
补气活血话香菇·····	(199)
健胃补脾说蘑菇·····	(202)
润肺止咳话慈菇·····	(205)
补碘佳品——海带·····	(207)
化痰软坚话紫菜·····	(212)

第三章 蔬菜疗病方剂荟萃	(215)
内科疾病.....	(217)
咳嗽.....	(217)
感冒、流感	(223)
支气管炎.....	(228)
哮喘.....	(232)
百日咳.....	(235)
肺结核.....	(238)
矽肺.....	(242)
肺脓肿.....	(243)
感染性肺炎.....	(246)
咯血.....	(249)
胸、胁痛	(251)
腹痛.....	(254)
腹泻.....	(257)
腹胀、消化不良	(261)
呕吐.....	(263)
呃逆.....	(265)
急性胃肠炎.....	(267)
胃痛.....	(269)
胃、十二指肠溃疡	(270)
呕血.....	(272)
便秘.....	(274)

心悸、心肌病、冠心病·····	(276)
高血压、高脂血症 ·····	(279)
猩红热、麻疹 ·····	(283)
流行性乙型脑炎、流行性腮腺炎 ·····	(288)
疟疾·····	(291)
伤寒、副伤寒、痢疾·····	(293)
病毒性肝炎、黄疸 ·····	(297)
肝硬化、腹水 ·····	(302)
水肿·····	(305)
寄生虫病·····	(308)
风湿性关节炎、类风湿性关节炎 ·····	(315)
头痛、偏头痛 ·····	(320)
眩晕、中风、癫痫·····	(324)
失眠、健忘、嗜眠·····	(328)
盗汗、自汗、多汗·····	(330)
肾炎、膀胱炎 ·····	(332)
糖尿病、甲状腺肿大 ·····	(336)
贫血·····	(341)
中暑·····	(343)
中毒·····	(345)
 外科疾病 ·····	 (348)
疮、疖、疔、痈 ·····	(348)
急性乳腺炎·····	(349)

胆囊炎、胆石症	(351)
泌尿系结石	(353)
痔疮	(356)
烧伤、跌打损伤、腰腿痛	(358)
破伤风、动物咬伤	(363)
儿科疾病	(365)
新生儿脐炎、新生儿黄疸	(365)
惊风、鹅口疮、湿疹、吐乳、腹泻	(367)
小儿疳积	(369)
小儿佝偻病、水痘	(371)
小儿麻痹症	(373)
小儿遗尿症、夏季热、痄子、流涎	(375)
妇产科疾病	(377)
月经失调	(377)
痛经、闭经、倒经	(379)
妊娠剧吐、水肿、高血压	(382)
妊娠腹泻、妊娠便秘	(385)
流产	(387)
产后出血、血晕、恶露	(389)
产后缺乳及产后气喘、头痛、腹痛	(391)
不孕症、避孕	(393)
带下病、功能性子宫出血	(396)

皮肤科病症	(398)
疖、疣、手足皲裂、皮肤瘙痒	(398)
足癣、疥疮、酒糟鼻.....	(401)
荨麻疹、湿疹、带状疱疹.....	(404)
丹毒、白癜风、牛皮癣、接触性皮炎	(407)
冻疮、痱子、腋臭.....	(409)
脱发、白发	(412)
皮肤美容保健.....	(414)

眼科病症	(417)
麦粒肿、沙眼、迎风流泪.....	(417)
结膜炎、溃疡性角膜炎、电光性眼炎.....	(419)
虹膜睫状体炎、原发性青光、白内障.....	(422)
夜盲症、视力减退、眼外伤.....	(424)

耳鼻咽喉科病症	(428)
美尼尔氏病、耳鸣、虫入耳.....	(428)
中耳炎、鼻疖、鼻炎、鼻出血	(430)
急性扁桃体炎、咽喉炎、声音嘶哑.....	(433)

口腔科病症	(438)
牙痛.....	(438)
牙周病.....	(440)

口疮、口臭 (442)

肿瘤病症..... (445)

肺癌、鼻咽癌 (445)

胃癌、肠癌、肝癌、食管癌 (448)

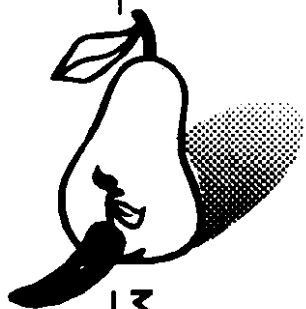
各种肿瘤通用方..... (451)

第一章

MAOYONG YU JIKOU



概述



【蔬菜的分类及营养成分】

蔬菜是我国人民主要的佐餐食品,在人们生活中是不可缺少的,这是因为蔬菜中含有多种营养素,对于保证人类的健康有着十分重要的作用。

蔬菜的种类很多,按其结构及其可食部分的不同,可分为叶菜类、根茎类、瓜茄类和鲜豆类等四大类。

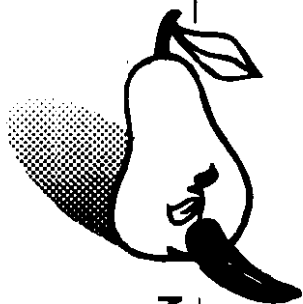
蔬菜的主要营养成分是维生素、碳水化合物以及纤维、植物激素(在幼嫩带芽的蔬菜中含量最丰富)、蛋白质等。蔬菜的营养成分因其种类的不同,有着较大的差异。

1. 叶菜类

这类蔬菜主要有白菜、油菜、菠菜、韭菜、芹菜、苋菜、卷心菜、洋葱、茭白、金针菜等。主要含有维生素 B₂、维生素 C 和胡萝卜素,并含有较多的叶酸及胆碱,无机盐的含量也较丰富,尤其是铁和镁的含量较高。在菠菜和金针菜中还含有少量的蛋白质;荠菜中还含有维生素 A、铜、黄酮类;卷心菜还含有葡萄糖、芸苔素及硫化合物等。

2. 根茎类

主要有胡萝卜、白萝卜、土豆、藕、山药、莴笋、葱、大蒜、竹笋、芋头等。这类蔬菜的营养成分与叶菜类的营养



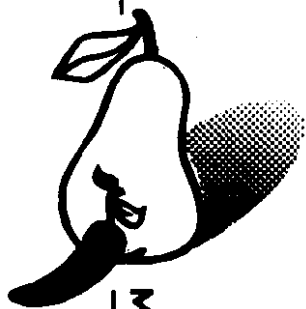
成分有所不同,一般以淀粉为主,含糖量较高,如胡萝卜、芋头、土豆、山药等,故能部分替代主食。但其它营养素各有不同。如萝卜中含碘、溴、淀粉酶;土豆中含钾盐和维生素C;大蒜头中含有多种无机盐。蒜苔和蒜含的维生素比蒜头高20倍;胡萝卜中含有较高的胡萝卜素。

3. 瓜茄类

主要有冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿、南瓜、葫芦瓜、茄子、辣椒等。这类蔬菜含碳水化合物、维生素C、胡萝卜素较多。西红柿中的维生素C含量相当丰富;丝瓜中含有多量粘质、瓜氨酸;南瓜中还含有瓜氨酸、精氨酸;苦瓜中还含有苦瓜甙、5-羟色胺和多种氨基酸;茄子中还含有特别丰富的维生素P。

4. 鲜豆类

主要有毛豆、扁豆、蚕豆、四季豆、绿豆、豌豆等。这类蔬菜含有较丰富的植物蛋白质,碳水化合物、维生素和无机盐都较其它的蔬菜为高。维生素的含量以B族维生素较高,维生素B₁的含量最多,其次为维生素B₂、黄豆和绿豆经过水泡和发芽后所做成的黄豆芽和绿豆芽还含有大量的维生素C和纤维素。

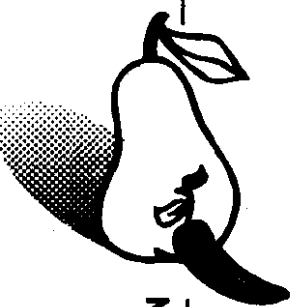


【蔬菜的营养价值】

一日三餐,人们莫能例外。三餐之目的,一是为了满足人们的“食欲”之本能,但更重要的目的是为了从食物中摄取人体所需要的营养素,以促进机体生长发育和维持正常的生理功能。人体的必需营养素有水、糖类、脂肪、蛋白质、维生素和无机盐等六大类 40 余种,其中糖类、脂肪和蛋白质称为人体的三大营养素。这些营养素在体内的功用可概括为三个方面:

- (1)作为能源物质,供给人体所需要的能量。
- (2)作为“建筑材料”,构成和修补身体组织。
- (3)作为调节物质,维持机体的正常生理功能。

蔬菜是食物的一大类,是人体所需要的饮食中维生素和矿物质的主要来源;此外,蔬菜中还含有较多的食物纤维,包括纤维素、果胶和木质素等等。纤维素能刺激胃肠蠕动和促进消化液的分泌,因此,食物纤维能促进人们的食欲和帮助消化。蔬菜在体内的最终代谢产物呈碱性,故称为“碱性食品”,这对维持体内的酸碱平衡起主要作用。各种蔬菜(新鲜)无论对健康人或病人的营养均有很重要的意义,且对病人有一定的治疗作用。



一、维生素

维生素俗称“维他命”，主要存在于天然食品中，在人体内的含量很微小，是维持身体健康所不可缺少的一类低分子有机化合物。虽然维生素在人体内既不是构成机体组织细胞的原料，亦非能量供给的来源，但它是人体内的一类调节物质，在调节各种物质代谢的过程中有十分重要的作用，对人体的健康有密切关系。人体对维生素的需要量虽然较少，每日每人仅以毫克或微克计算，但它的功能是其它任何物质都不能代替的，如果缺乏，将引起一系列的功能性和器质性改变。由于这类物质在人体内不能合成或合成甚少，仅有少数几种可由肠道细菌合成，所以大多数维生素只能且必须由食物供给，特别是由蔬菜提供。

维生素的种类很多，现在已知饮食中所含的维生素有 20 多种，这些维生素无论在化学结构上还是在生理功用上都有较大的差异。一般按其溶解性质的不同而将其分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素主要有维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 等；水溶性维生素主要有 B 族维生素和维生素 C。B 族维生素主要有维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、烟酸、泛酸、生物素、叶酸等，蔬菜所供给人体的维生素有胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、B₆、烟酸、泛酸、生物素、叶酸、维生素 C、维生素 E、维