

方光天 编

菜瓜果保健指南

CAI GUAGUO
BAOJIAN
ZHINAN

•3

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02号

责任编辑：胡春生

责任校对：周登环

封面设计：王国亮

菜瓜果保健指南

方光天编

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码：230063

安徽省新华书店经销 安徽省少管所印刷厂印刷

1993年7月第一版 1993年7月第一次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：140000

印数：1500

ISBN7-5337-094E-X / Z·123 定价：3.75

写在前面

《菜瓜果保健指南》在安徽科技出版社的指导和支持下，与读者见面了。这是一本融知识性、实用性、趣味性于一体的书，是一本集商品知识、保健知识和食用知识于一体的科普读物，适用于每个读者、每个家庭。

在我国社会经济日益发展、人民生活水平不断提高的今天，作者写这本书的动意有三：

其一，是从提高人民生活质量考虑的。当今，聪明、健美、长寿已成为城乡人民共同追寻的目标，而且在饮食上正由食饱、食味向讲究营养、考虑食疗阶段发展。菜瓜果的营养是丰富的，食疗保健功能是突出的，科学地食用能够使人聪明、健美、长寿。古人说：“药补不如食补”，道理即在此。为此，作者在书中介绍了近百种常用菜瓜果的营养价值、保健功能及食用方法、贮藏保鲜等方面的知识，以帮助读者全面地了解每一种菜瓜果，从而科学地、“对症下药”选用，以增强自我保健能力。

其二，是从农民求知求富需要考虑的。如今，菜园经济、开发农业正在我国广袤而肥沃的土地上蓬勃兴起，亿万农民迫切需要这方面的科学知识，以帮助他们实现致富的愿望。鉴于此，书中对每种菜瓜果的生物学特性、栽培要领及著名品种、主要产区分布等作了介绍，以帮助种栽者了解其概况，把握其特性，掌握好栽培要领，实现优质高产高效益。

其三，是从帮助青少年学点莱瓜果知识考虑的。莱瓜果中所含的丰富营养，是青少年身体生长发育所不可缺少的。但有些青少年喜欢偏食、挑食，不能全面吸收身体所需的各种营养，以致出现某些营养过剩、某些营养不足的现象，这与他们缺乏这方面的知识有关。故此，作者以把知识性与趣味性融为一体形式，叙述了每一莱瓜果方方面面的知识，引用了一些历史名人吟咏莱瓜果的诗文，力求引起青少年阅读的兴趣，增长知识，自觉地改变偏食、挑食的坏习惯。

尽管作者主观上想把这本书写好，然心有余力不足，错误之处、不当之言难免，敬希广大读者批评指正。如果这本书能给读者一点益处的话，作者即感到莫大欣慰。

编者

目 录

保健佳蔬——白菜·····	(1)
蔬中之荤——韭菜·····	(4)
天然之珍——荠菜·····	(7)
补血健身话菠菜·····	(10)
国产珍“芹”——芹菜·····	(13)
雪里青——油菜·····	(15)
骨叶透赤——苋菜·····	(17)
野味佳蔬——马齿苋·····	(19)
助孕素——香椿·····	(21)
南方奇蔬——蕹菜·····	(23)
紫蔓绿叶营养丰——落葵·····	(25)
补脑助眠的茼蒿·····	(27)
滋味鲜美的芥菜·····	(29)
滋补菜枸杞·····	(31)
大有吃头的茺青·····	(33)
千金菜——莴苣·····	(35)
美容蔬菜——番茄·····	(38)
健身的结球甘蓝·····	(40)
蔬菜新族——花椰菜·····	(43)
强化血管的蔬菜——茄子·····	(45)

美味良药——芦笋	(48)
山珍——竹笋	(50)
安神润肺的百合	(53)
维生素C最多的菜——辣椒	(55)
奇特的病态茎——茭白	(58)
通身为宝的莲藕	(60)
思乡水菜——莼菜	(63)
珍贵叶菜——西洋菜	(64)
菜中杀菌剂——大蒜	(65)
佐餐佳品——薤	(68)
菜中香品——芫荽	(70)
健胃驱寒剂——姜	(72)
植物味精——葱	(74)
添香剂——茴香	(76)
席上金针——黄花菜	(78)
小人参——萝卜	(80)
维生素A源——胡萝卜	(83)
营养粮菜——马铃薯	(85)
说芋	(87)
菜中补品——山药	(89)
健脑益寿果——花生	(91)
低热量之豆——蚕豆	(93)
美味青园——豌豆	(95)
五月鲜——菜	(97)
夏季大众菜——豇豆	(99)
扁豆的功能	(101)

形似长刀的菜——刀豆	(103)
最佳营养品——蘑菇	(104)
减肥抗癌菇——竹荪	(106)
干菜之王——香菇	(107)
食用菌中的“俊草”——草菇	(109)
“八珍”中的猴头	(111)
栽培最多的食用菌——平菇	(113)
心血管病的克星——黑木耳	(115)
减肥良蔬——冬瓜	(117)
天然美容食品——黄瓜	(119)
老嫩皆宝的瓜——丝瓜	(122)
瓜中之宝——南瓜	(125)
苦中甘的君子菜——苦瓜	(127)
夜果花——瓠瓜	(129)
瓜中王——西瓜	(131)
名副其实的甜瓜	(133)
水中果——菱	(135)
地下苹果——荸荠	(136)
鲜果第一枝——樱桃	(138)
望而生津的梅	(140)
微黄芦桔——枇杷	(141)
紫红绣球——杨梅	(143)
美容养颜的草莓	(145)
关不住的春色——杏	(147)
古老的果种——桃	(149)
百果之宗——梨	(152)

益智果——苹果·····	(154)
水果明珠——葡萄·····	(156)
水果之珍——柑桔·····	(158)
芬芳盖众的香蕉·····	(160)
甘甜的沙果·····	(163)
奇特果——猕猴桃·····	(164)
晶莹的红玛瑙——石榴·····	(166)
果中“七绝”——柿·····	(167)
温带良果——李·····	(169)
苦尽甘来——橄榄·····	(170)
无花果——道是无花却有花·····	(172)
滋补佳果——龙眼·····	(174)
果中鲜——荔枝·····	(176)
天然饮料——椰子·····	(179)
香果——凤梨·····	(181)
最甜的果子——人心果·····	(183)
热带名果——芒果·····	(183)
大型草本果——番木瓜·····	(184)
柔甜如蜜的莽吉柿·····	(186)
四季果——五敛子·····	(187)
果中王——木波罗·····	(188)
天然维生素丸——枣·····	(190)
映山红——山楂·····	(193)
附：菜瓜果主要营养素含量表·····	(195)

保健佳蔬——白菜

白菜，原产我国。栽培历史悠久，从西安新石器时代半坡遗址出土物中就有白菜籽，据考已有 6000 年的栽培史。白菜是人们常年的主要食用菜，我国北方有句民谚：“冬贮白菜夏贮粮，一年四季不着慌。”

白菜虽属大路菜，但营养保健价值却很高。蛋白质含量达 1.4%，为众多叶菜类蔬菜所不及；维生素 C 的含量是番茄的 2.4 倍；此外，还含有脂肪、碳水化合物及多种维生素和矿物质。值得一提的是，它含有较丰富的硒。现代医学研究表明，硒在人体内能抑制癌细胞分裂生长，有一定的防癌抗癌作用；白菜中含有锌，它是人体生长发育及味觉、性机能、蛋白质代谢的重要元素，肌体缺锌会出现生长迟缓、少年期性不发育、厌食及特低性味觉症等。由于白菜含有丰富的维生素 C，常食白菜能促进细胞间质形成，维护牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功能；能促进伤口愈合，促进抗体形成，提高白细胞吞噬作用，增强人体抵抗力，并能促进人体对铁质的吸收，是贫血病患者的良蔬；白菜中含有锰，可促进骨骼的钙化过程和维生素 B₁ 的积蓄，故能增强人体中枢神经的活动。此外，白菜中所含的优质纤维素和木质素，可缩短大便在人体内滞留的时间，吸附肠内的致癌和有毒物质，促进肠蠕动，可预防习惯性便秘结和肠癌。

白菜是佳蔬，亦是良药。中医学认为，它性平味甘、无毒。有消痰止咳、清肺热、通利胃肠、解毒醒酒、消食下气、和中、利大小便等功效。白菜豆腐汤乃家常之菜，可它具有

通肠健胃、降血压、降胆固醇之功效。

营养学家认为，白菜是长寿保健佳蔬，对老人和小孩尤有裨益。由于白菜含热量低，所以也是肥胖病、糖尿病患者的食疗佳品。我国许多地方有句俗话：“白菜豆腐汤，四季保平安”，即是对白菜食疗作用的赞美。

白菜品质柔嫩，淡雅宜人。各地除作常年佳蔬外，还有许多风味吃法。例如赫赫有名的四川泡菜，就是以结球白菜为原材料制成的；长江中下游一带冬季用高秆白（不结球型）腌制的香菜，色、香、味俱佳。人们常常一面饮茶，一面品菜，谈古论今，别有一番情趣。宋代诗人范成大曾对白菜淡雅甘甜的滋味写下了赞语：“拔雪挑来塌地菘，味如蜜藕更肥浓。”“菘”，即古代对白菜的称谓，至今国际植物学界把白菜称“中国菘”。

白菜为十字花科芸薹属一年生蔬菜。在悠久的栽培历史中，它演变的种类多，形成了一个庞大的家族。总的分为两大类，即结球型（包心菜）和不结球型。结球型白菜按结球程度又分为结球、花心、半结球、散叶四种类型；不结球型白菜又有青菜和塌棵菜之分。在每一类型中又有很多栽培品种。如结球白菜的主要品种有北京翻心白、白麻叶、青麻叶等几十种。其中青麻叶白菜适应性强，易种易贮产量高，营养价值高于一般品种，维生素C高于一般大白菜50%，是中外知名的优良品种。由于种类不同，在栽培过程中对温度、养分的要求也不同。结球白菜对温度的要求是：苗期22—25℃，莲座期17—22℃，结球期12—22℃，并以昼夜温差大为好；要求光照充足；肥料搭配合理，一般亩产净菜5000公斤，约吸收氮7.5公斤，磷3.5公斤，钾10公斤。青菜比结球白菜

耐寒，生长适宜的温度为 $18-20^{\circ}\text{C}$ ，在 $-2-3^{\circ}\text{C}$ 能安全越冬；塌棵菜能耐 $-8-10^{\circ}\text{C}$ 的低温。对养份的要求是氮肥最多，钾肥次之，磷肥较少。

结球白菜（包心菜）是人们冬季贮存的主要商品菜。由于包心菜有喜凉、惧寒、怕热的特点，所以家庭贮存时既要防热又应防寒。

初冬时节，天气还不太冷，要把包心菜放在室外通风处，根朝上叶向下，倚墙而立。白天气温在 5°C 以上时，将包心菜早出屋晚进屋，并常倒动；当气温降到 0°C 左右时，应移入室内堆放成垛，注意疏密相间，不要紧贴墙脚，以利通风，（注意：不能堆放在生火炉的室内）当室内气温低于 5°C 时，要盖层防寒物，以防冻坏。为防止包心菜在贮存期间因呼吸不畅而发热变坏，应注意翻动，贮存初期可一星期倒动一次，后期两期星倒动一次。

值得注意的是，白菜腐烂后细菌大量繁殖，使其中的硝酸盐变成亚硝酸盐，这是致癌物——亚硝酸胺的前体，一旦摄入人体，会使人中毒，故腐烂白菜切切不可食用。

蔬中之萃——韭菜

韭菜，原产我国，夏代历书中就有“正月囿有韭”的记载。公元前的《尔雅》记有：“一种而久者，故谓之韭；韭者，懒人草。”如今全国各地均有栽培。栽培的品种很多，主要有：京津大白根、钓头韭、兰州小韭、汉中冬韭、杭州雪韭等。其中兰州小韭优势较强，它可持续生长 20 年之久，叶片浓绿、分蘖力强，青韭鲜嫩，软化后的韭黄品质极佳。

韭菜为百合科多年生宿根植物，其根为弦状须根，鳞茎葫芦状，为养分贮藏器官，叶鞘基部有分生组织，多次分蘖，形成株丛，能持续生长，故可多次收割。韭菜性喜冷凉，耐寒也耐热，地下根茎在严寒的北方也能安全越冬，次年萌发，生长适宜的温度为 15—25℃。

韭菜的商品部分有韭菜叶、韭黄、韭菜薹。韭菜叶、尤其是早春上市的春韭，细嫩爽口，芳香扑鼻，极为鲜美。北宋文学家苏东坡曾赋诗赞道：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试新盘。”韭菜薹（即韭菜花），也是上乘蔬菜，炒食、腌制或作调料均可，吃涮羊肉如没有它调味，就要逊色得多。

值得一说的是韭黄（也叫韭芽）。它经过软化栽培，集肥、嫩、香、鲜于一身，为菜中之珍。南宋著名诗人陆游曾写道：“新津（在今成都附近）韭芽天下无，色如鹅黄三尺余。”韭黄历来是帝王、豪门享用的珍品。据说清乾隆皇帝就爱食韭黄，以“寒月食韭芽”为冬日佳境。如今韭芽已大众化了，广大人民群众也可赏其鹅黄艳丽之色，品其鲜美脆腴之味。报刊常载，一些国外的中国餐馆，常以一盘韭黄炒虾仁，令不

少外国人拍案叫绝，惊叹中国饮食文化之丰富多彩。我国韭黄栽培大约始于秦汉时代，西汉桓宽的名著《盐铁论》中即有叙述，至今已有 2000 多年的栽培史。

品质好的韭菜，植株粗壮鲜嫩，叶肉肥厚，叶色深绿而有光泽，无烂叶、黄叶和干叶。但韭菜最宜发热腐烂，在常温下较难贮存。家庭贮藏的方法通常有二：一是将新鲜不沾水的韭菜或韭黄放在新鲜大白菜叶内包好，置于阴凉处，可保鲜 7 天左右；二是冰箱贮存。由于韭菜有强烈的气味，不宜直接直置于冰箱中，故在贮藏时用湿毛巾将韭菜包好放入塑料袋中（扎紧袋口），置于冷藏室中，温度保持 5—7℃，可保鲜 5、6 天；或者将韭菜洗净凉干切成 4 厘米长的小段，放入兼袋中（扎紧口），置入冰箱冷冻室，温度在 -16—-18℃，可保存 2 个月。食用时不需解冻，直接炒食。

韭菜的色、香、味诱人，然更有魅力的则是它丰富的营养和卓越的保健之功。韭菜每 100 克中含蛋白质 2—2.85 克、脂肪 0.2—0.5 克、碳水化合物 2.4—6 克、纤维素 0.6—3.2 克，素有“蔬中之荤”的头衔。元代诗人许有壬对此有很高的评价：“气较荤蔬媚，功于肉食多，浓香夸姜桂，余味及瓜茄。”

韭菜含蒜素与硫化物，有杀菌作用，可治肠炎、下痢等疾；它含胡萝卜素较多，夜盲症者及皮肤粗裂的人常食之有益；它含有维生素 C 有防治牙龈出血、坏血病之效；它含钙、磷、铁等矿物质元素，于长骨骼、造血有利；它含有较多的纤维素，可促进肠的蠕动，有助于消化。民间常用吃韭菜根的办法，将误食的针、铁钉等金属物打出，效果很好；韭菜中还含有挥发性精油、硫化物、粗纤维等，有降低血脂、扩

张血管之作用，具有防治高血脂、冠心病之功效。

韭菜性温味甘，药用效能亦佳，根、叶、籽均可入药。《本草拾遗》载：它“和中、下气、补虚，调和脏腑，令人能食；益阳、止泄血瘀；叶及根生捣绞汁服，解药毒，疗狂狗咬人欲发者，亦杀蛇、虺、蝎、恶虫毒。”韭菜生食味辛热而散血、活血，熟食味甘温而补中，有和中下气、补肾益阳、健胃提神、调和脏腑、理气降逆、暖胃除湿、散血行瘀及解毒作用，适用于阳萎遗精、腰膝酸痛、腹冷痛、胃虚寒、噎膈反胃、肠炎泄泻、便秘遗尿及妇女经痛等症。韭菜，实为一兴奋强壮之物。韭菜炒虾仁，既是佐餐佳肴，又是治病良药。它具有健胃补虚、益精壮阳之效，阳萎遗尿、盗汗遗精、腰腿无力之人常食大有裨益。

韭菜性温，有热病、虚火旺者及有眼疾者，不宜多食；消化不良或有肠胃病者不宜多食；酒后应忌食。

天然之珍——荠菜

荠菜，又名护生草、地菜、清明草，是一种野生菜。

别看荠菜出身微贱，却营养丰富，风味特佳。其蛋白质含量是番茄的5倍，是胡萝卜的7.8倍；矿物质含量也大大超过番茄、胡萝卜等蔬菜；维生素C的含量是番茄、胡萝卜的3.5倍。此外，还含有多种有机酸、糖类。所以，人称荠菜为蔬菜中的甘草，是天然之珍。

荠菜入馔，早有史载。《诗经·北风·谷风》中就有“淮渭荼苦，其甘如荠”的诗句。

由于荠菜富含氨基酸，故味道鲜美清香。尤其是作原料制作馅子，用于饺子、春卷、春饼等，具有特殊的清香，为制馅之珍品。荠菜也可烹饪成多种珍美佳肴，如荠菜炒蛋、荠菜冬笋炒山鸡片、荠菜丸子等，芳香诱人，增进食欲，为席上佳肴。北宋的苏东坡写道：“荠菜是天然之珍，虽小甘于五味，而有味外之美。”唐代诗人白居易喜爱荠菜，竟到了“春来荠美勿忘归”“时绕麦田求野荠，强为僧食煮山羹”的地步。现代人对荠菜也十分喜爱，尤其是新春佳节之际，人们竞相购买新鲜而嫩的荠菜作饺馅或春卷、春饼的馅子，使家宴的风味更美。

荠菜种籽脂肪含量达20—30%，营养丰富，用以制作小食品，粘滑清香可口。

荠菜是席上之珍，也是民间良药。《新编中医学纲要》论述荠菜有“凉血止血、清热利水、降血压之效。治高血压、眼底出血、肾炎水肿有效。”《中医大辞典》称：荠菜能“和脾

利水、止血明目，治痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤疼痛等。”荠菜性平味甘。叶、根、花均可入药。

荠菜含有丰富的胡萝卜素，所以常食荠菜对治疗目赤疼痛、结膜炎、夜盲、眼生翳膜、青光眼等眼疾有良好效果；荠菜中含有大量生物碱、氨基酸等，常食用可治高血压、中风，使人延年益寿；荠菜含有荠菜酸，对止血，特别是内出血的止血效果特好，如内伤出血、咯血、便血、尿血、月经过多、产后子宫出血、消化道溃疡出血、视网膜出血等。现医药上已用荠菜提取汁液作注射液，用于临床止血。荠菜还有健胃消食功能，对消化系统的一些疾病，如胃溃疡、痢疾、腹泻、呕吐等都有一定疗效。中医称荠菜为净肠草，这是因为荠菜含有较多的粗纤维，可以荡涤肠胃，降低脂肪，具有净肠作用。此外，荠菜用于泌尿方面的疾病亦有效。总之，荠菜在健身治病方面的功能是较为突出的，故民间有“三月三，荠菜当灵丹”之说。

荠菜的花，在蔬菜中可能是最小的了，只有半粒米那么大。开花时一丛丛，白茵茵，十分好看。有辟虫去蚤的佳效。将荠菜花置于灯下或床下，则“飞蛾蚊虫不拨，可灭蚤虱。”《本草纲目》称荠菜为护生草。

荠菜为十字花科一二年生草本植物。性喜冷凉，耐寒力强，可在露地越冬，不耐热。气温 15℃左右时生长迅速，达 22℃以上则生长缓慢且品质差。喜在潮湿而肥沃的土壤中生长，田埂地边、河堤、草泽地均可生长。由于它散生野外，采摘费时，故市场供应少，一些消费者往往想买而买不到。现今一些大中城市已行人工栽培，产销矛盾日益缓和，且商品

荠菜由于栽培条件优越，品质更优于野生的，人们将可及时品尝到“海陆八珍皆不如”的荠菜。