

土特

饮食与健康丛书

食品

食疗妙用

杨书源 主编

天津

公司



—— 饮食与健康丛书 ——

土特食品食疗妙用

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

土特食品食疗妙用/杨书源主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2002. 2

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1410-X

I. 土... II. 杨... III. 疗效食品 IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089339 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail: tsttbc@public. tpt. tj. cn

印 刷:保定市印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 9 印张 199 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:10.80 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

人类是大自然的一部分,人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化,直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中,发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说:“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今,回归大自然,从自然界中寻找祛病、延年的药物,已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中妙法、绝招及长期实践经验,经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法,可用简、便、廉、妙四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径,即向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛的方法,从而达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之目的。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵莼(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家,在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订,特在此表示衷心的感谢。

杨书源

2001年12月

我国历代医药经典论食疗

药以去之，食以随之，谷肉果菜，食养尽之。无使过之，保其正色。

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。

《黄帝内经》

所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

《金匱要略》

日所必用谷肉果菜，取其性味补益，集成一本。

《顾膳正要》

前言

我国幅员辽阔,地大物博,是世界上著名的文明古国。由于全国各省、市所处地理位置、环境、气候、水质等自然条件有所不同,历史与现状形成鲜明差异,故各地所出产的食品各有千秋,其中现已形成名、优、新、特食品,更是不胜枚举。

认识名品,掌握优、新、特产品,是为了选用最佳材料进行食疗,更好地达到养生保健、预防疾病、治疗疾病、早日恢复健康的目的。

本书重点介绍我国各地名、优、新、特食品的由来、历史、特色、营养分析、药用价值、食疗方例、注意事项等科普常识。食疗方例是本着少而精、突出名方、简便易行、疗效显著的原则选编的,供读者参照选用。这对欲扩大、丰富自己的知识面及寻找这方面信息者是个好机会。

由于成书时间仓促,作者水平有限,疏漏难免,敬请广大读者和专家批评指正。

编者

目 录

蔬菜

大白菜(山东产)	(2)
津研号黄瓜(天津产)	(8)
铁岭大葱(辽宁产)	(15)
怀山药(河南产)	(21)
海椒(四川产)	(27)
太和香椿(安徽产)	(33)
蕨菜(内蒙古产)	(39)
苍山大蒜(山东产)	(44)

瓜果

烟台大樱桃(山东产)	(51)
泊头鸭梨(河北产)	(57)
黄登菠萝(广东产)	(63)
黄岩蜜橘(浙江产)	(69)
中华猕猴桃(河南产)	(75)
深州蜜桃(河北产)	(81)
洞庭枇杷(江苏产)	(87)
甘蔗(台湾产)	(93)
遂川金橘(江西产)	(98)
兴化桂圆(福建产)	(102)
兰州白兰瓜(甘肃产)	(108)
“增城挂绿”荔枝(广东产)	(113)

临潼石榴(陕西产)	(119)
随州银杏(湖北产)	(125)
无核葡萄(新疆产)	(131)
桐乡桃李(浙江产)	(136)
高雄旗香蕉(台湾产)	(141)
辽红山楂(辽宁产)	(147)
哈密瓜(新疆产)	(153)
湘莲子(湖南产)	(158)
良乡板栗(北京产)	(164)
薄壳核桃(青海产)	(170)
芡实(湖北产)	(176)

饮品、水产

西湖龙井茶(浙江产)	(183)
茅台酒(贵州产)	(190)
蜂蜜(云南产)	(197)
对虾(山东产)	(203)
崇明银鱼(上海产)	(209)
大连海带(辽宁产)	(215)

粮食、鸡鸭、药材

小站稻(天津产)	(223)
沁州黄米(山西产)	(229)
黑豆(黑龙江产)	(235)
泰和鸡(江西产)	(241)
北京鸭(北京产)	(248)
人参(吉林产)	(254)
枸杞(宁夏产)	(260)
冬虫夏草(西藏产)	(266)
黑木耳(广西产)	(273)

蔬 菜



大白菜

(山东产)



山东大白菜以胶县大白菜最为有名。这种大白菜帮薄、纤维少、营养丰富、味甜易熟、汁白如乳，素有“乳汤白菜”之称，除熟食外，凉拌生食也别具风味。因此，被誉为山东名产。目前，除供应国内一些大城市和港澳地区外，还畅销东南亚诸国。

除此以外，天津青麻叶大白菜闻名全国。青麻叶大白菜是优良品种，主要有五大优点：一是品质好，包心紧，帮薄，纤维少，叶肉柔嫩，下锅即熟，被群众称为“开锅烂”，味道鲜美；二是适应性广；三是产量高，性状直立，适于密植，一般可亩产 5000 千克，最高达一万多千克；四是抗病性能强；五是耐贮藏。在天津地区 11 月初收获后，可贮藏到转年四月份。

大白菜又称为白菜、黄芽白菜、结球白菜，四时常见，冬季尤胜，被誉为“百菜之王”，素有冬蔬一宝之佳称。我国是白菜的故乡，迄今已有 6000 年的栽培历史。

大白菜分窖白菜和贩白菜。贩白菜属早熟品种的白口菜，其特点是叶大、白嫩、包头、实心、水分大、不耐贮藏，收获后需及时上市出售，故名贩白菜。窖白菜经贮藏能供应冬春，是一季生产、半年供应的当家蔬菜。

————— 土特食品食疗妙用

贩白菜农家品种有翻心白、翻心黄、拧心白、抱头白；窖白菜农家品种有小青口、核桃纹、青白口、抱头青、拧心青、大青口等。

营养分析

现代营养学的研究表明,大白菜中所含的营养成分比较全面,其中含有的维生素、矿物质和纤维素比较丰富。大白菜中所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动,减少粪便在体内的存留时间,使大便迅速通过结肠,防止大便干结,这样能够减少大便中各种致癌物质与肠黏膜的接触时间;同时还能稀释肠道中的各种毒素,减轻致癌物质和毒素对肠黏膜的刺激强度。所以,多食大白菜,既能预防和治疗便秘,又能预防痔疮及结肠癌。

大白菜中所含的钙量相当丰富,每千克大白菜大约含有 103 毫克的钙。钙吸收到体内后,既是构成机体骨骼和牙齿的主要原料,亦在维持神经肌肉的正常活动和帮助血液凝结方面起着相当重要的作用。

大白菜中所含的维生素是水溶性维生素,主要是 B 族维生素和维生素 C,其中维生素 C 的含量每千克白菜中达到 34 毫克。维生素 C 能防治坏血病,帮助人体增强抗病能力和降低血中胆固醇;维生素 C 又是人体结缔组织中胶原蛋白的组成成分,能促进伤口愈合。若人体长期缺乏维生素 C 易致坏血病,引起皮下、腹腔、口腔黏膜出血和关节疼痛、伤口不易愈合等症状。

饮食与健康丛书

土特食品食疗妙用

药用价值

大白菜其味甘,性平,微寒,有养胃消食之功效,可治胃阴不足、消化不良等症。有生津解渴、利小便、止咳嗽等作用。民间常用大白菜根煎汤治伤风感冒,与辣椒熬水洗脚又可防治冻疮。现代研究发现,大白菜所含的微量元素锌高于肉和蛋类,锌有促进幼儿生长发育、促进男子精子活动、促进外伤愈合等作用;白菜里含有较多的粗纤维,能促进肠蠕动,增进食欲;所含微量元素钼可抑制体内对亚硝胺的吸收合成和积累,有一定的抗癌作用。食用时应注意:

- 肺寒咳嗽患者不宜食用。
- 气虚胃寒者不宜多食。

食疗与药膳方例

干白菜糖姜汤

- 功效** 治感冒。
- 原料** 干白菜 50 克,红糖 30 克,生姜 5 片。
- 制法** 将上述原料入锅,加适量水煎汤。
- 服法** 服用。

白菜萝卜糖

- 功效** 治伤风感冒。

- 原料** 白菜心 250 克,白萝卜 60 克,红糖适量。
- 制法** 将上述原料入锅中,加适量水煎,熟后加红糖。
- 服法** 吃菜,饮汤,数次可愈。

白菜二根糖

- 功效** 治伤风感冒。
- 原料** 大白菜根 3 个,大葱根 7 个,白糖适量。
- 制法** 将上述原料加水,共煎汤一大碗,加入白糖。
- 服法** 趁热服下,盖被出汗即愈。

焯白菜叶

- 功效** 治消化不良。
- 原料** 白菜叶 200 克。
- 制法** 将白菜叶洗净后,用开水焯一下。
- 服法** 连食数日。

白菜叶姜葱敷

- 功效** 治胃痛。
- 原料** 白菜叶、生姜、葱各适量。
- 制法** 将上述原料共捣碎,炒热。
- 用法** 用布包裹,敷胃部。

白菜矾油

- 功效** 解石油毒。
- 原料** 生白菜适量,白矾 10 克,豆油 100 克。
- 制法** 将白菜绞汁,然后与白矾、豆油搅匀。
- 服法** 多量频服。

白菜萝卜糖汁

- 功效** 治木薯中毒。
- 原料** 鲜白菜、生萝卜各适量,红糖 20 克。
- 制法** 将白菜、生萝卜捣烂,取汁。
- 服法** 可略加红糖,分 2 次服。

白菜木耳糖

- 功效** 治咯血。
- 原料** 大白菜叶、黑木耳各 15 克,冰糖 20 克,生姜 1 片。
- 制法** 将上述各味入锅中,加适量水,煎汤。
- 服法** 饮汤,每日 2 次。

白菜根三味汤

- 功效** 治漆疮。

原料 白菜根 100 克,金银花 20 克,紫背浮萍 200 克。

制法 将上述原料一同入锅,加水共煎汤。

服法 每日服之。

白菜冰糖汤

功效 治百日咳。

原料 白菜 250 克,冰糖 25 克。

制法 将白菜洗净后,加冰糖、水,煎汤。

服法 1 日 2 次,服用 5 日。

白菜根绿豆汤

功效 预防麻疹。

原料 鲜白菜根、绿豆各 30 克。

制法 将上述原料加水,共煎汤。

服法 代茶饮。

菜帮豆芽马齿苋

功效 治小儿丹毒。

原料 新鲜白菜帮、绿豆芽菜、马齿苋若干。

制法 将上述原料分别洗净,捣烂。

用法 敷患处,每日更换 1~2 次。

津研号黄瓜

(天津产)



天津黄瓜的出名,是在解放后 60 年代末期。这就是被称为“黄瓜王”的天津市农业科学院副院长、天津市蔬菜研究所副研究员侯锋在 1969 年研究出的黄瓜新品种——津研号黄瓜。津研号黄瓜已研究出 7 个品种,即津研 1~7 号,这 7 个品种适宜在春、夏、秋三个季节栽培。目前又研究出津杂 1 号和津杂 2 号两个黄瓜杂交新品种,这两个品种适宜冬季在温室或大棚内栽培。这样,天津黄瓜就有了一年四季均可栽培的成套品种。

天津黄瓜清香、脆嫩、爽口,别有风味,可炒、爆、炆、熬、腌、作馅,还可凉拌或作水果生吃,特别在夏季生吃,可消暑解渴。

天津黄瓜具有抗病、早熟、丰产三大特点,尤其是抗病性更为突出。黄瓜是蔬菜中最难栽培的作物,其所以难,主要是极易感染多种病害,造成产量不高,甚至尚未采瓜,或刚采瓜不久,便蔓蔫叶枯而死亡。在 50 年代中后期,由于受霜霉病(即所谓的“火龙”或“跑马干”)的影响,许多菜农都不敢种黄瓜,形成市场供应极为紧张的状态。津研号黄瓜的出现,基本上解决了这一问题。天津黄瓜,是全国黄瓜中的优良品种。据不完全统计,在

