

蔬菜治病
水果疗疾
蔬菜篇



王启才 陈国权 王 华 编著



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

蔬菜治病 水果疗疾 蔬菜篇

王启才 陈国权 王 华
编 著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜治病水果疗疾.蔬菜篇 / 王启才, 陈国权, 王华编著. — 北京 : 中国中医药出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5132-4276-9

I. ①蔬… II. ①王… ②陈… ③王… III. ①蔬菜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第129660号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 7.5 字数 223 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4276-9

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

侵权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

内容提要

本书详细介绍了日常生活中常见的 78 种蔬菜的性味、归经、营养成分及药用价值、调理和防治疾病的范围、单方验方以及食用注意事项等。

通过阅读此书，可以掌握一些基本的食疗知识和方法，其治法符合医理，方法简单易学，是养生和食疗爱好者的理想书籍，现代家庭生活中不可缺少的食疗“医生”和“营养师”。

前言

蔬菜治病，水果疗疾，属于饮食康复疗法的范畴，是中医学宝贵的一部分，在我国有着十分悠久的历史。

食疗可分为食治、食补、食养三大门类，如葱姜治感冒、大蒜治痢疾属于食治；用富有营养的鸡鸭鱼肉之类的食品补脏腑气血之不足，是谓食补；以清淡的谷菜果肉滋养人体，即为食养。三者之间既有区别，又有关联，相辅相成，不可分割。

饮食康复疗法自古有之。古代名医治病，常以食疗为先。在食疗不效或者不愈的情况下，才施以药疗。唐代孙思邈《备急千金要方》就有“凡病以食疗为先”之说。他们认为：食物入口与药物治疗病同出一理。纵观中医学的药物百草园，许多药物本身就是食品。诸如葱白、大蒜、生姜、红枣、山药、扁豆、百合、绿豆、薏苡仁、莲子、芡实、饴糖、蜂蜜、胡椒、茴香、核桃、白果、枇杷、山楂、乌梅、橄榄、豆豉、冬瓜、丝瓜、木瓜、南瓜子、赤小豆、桑葚、龙眼肉、罗汉果……

本书选择了日常生活中常见的 78 种蔬菜，分别介绍它们的性味、归经、营养成分、药用价值、调理和防治疾病的范围、单方验方以及食用注意事项等。在“药食同源”“凡病以食疗为先”的思想指导下，力求把人们日常生活中常吃的蔬菜可以防治疾病的知识传授给广大人民群众，这就是我们修订此书的目的所在。

由于本书通俗、简易、实用、有效，自从 1994 年出版至今，曾先后多次再版，深受全国各地人民群众的欢迎和好评！中国中医药出版社经常接到全国各地的读者来信、来电，要求对本书修订、再版。为了适应当今蔬菜养生的实际需要，我们应出版社的邀请，在原书基础上进行修订、充实，增加了新的蔬菜品种，以及很多食疗养生新内容，并增加了插图，使之图文并茂。

在这次修订过程中，我们得到了湖北中医药大学 2009 级中医教改实验班秦丽、龙清华和 2010 级中医教改实验班梅如冰、励迪鹏同学的大力协助，在此致以衷心谢意！

南京中医药大学教授 王启才
湖北中医药大学教授 陈国权
重庆 324 医院主任医师 王 华
2016 年 6 月

- (一) 佳蔬第一菜——白菜 / 1
- (二) 适宜生吃的叶用莴苣——生菜 / 5
- (三) 油菜——炒食、榨油皆上乘 / 7
- (四) 备受青睐的新品蔬菜——油麦菜 / 8
- (五) 红嘴绿鹦哥——菠菜 / 10
- (六) 苋菜——蔬菜、药用两相兼 / 13
- (七) 芹菜清肝降“三高” / 14
- (八) “绿色精灵”——空心菜 / 17
- (九) 清香苘蒿理肝气、养心神 / 20
- (十) 木耳菜——古时家蔬谱新篇 / 21
- (十一) 观音菜——补益气血的新宠蔬菜 / 22
- (十二) 色、香、味俱佳的豌豆苗 / 24
- (十三) 延缓衰老、抗癌防癌佳蔬——花菜 / 25
- (十四) 别具风味的蔬菜——香椿 / 27
- (十五) 香香臭臭话茺荑 / 32
- (十六) 温肾壮阳韭菜好 / 34
- (十七) 芥菜——热炒、腌食两相宜 / 39
- (十八) 忘忧金针黄花菜 / 40

- (一) 荠菜——天然无公害，药食两相宜 / 43
- (二) 亦食亦药的传统野菜——苦菜 / 45
- (三) 芦蒿——登盘香脆嫩，风味冠春蔬 / 47
- (四) 治疗泻痢的特效食材马齿苋 / 50
- (五) 清热止血寻“马兰” / 53
- (六) 清肝降压的芳香野菜菊花脑 / 56
- (七) 生命力极强的蒲公英 / 57
- (八) 清热养肺鱼腥草 / 60

三

根茎类

- (一) 厨房大葱一身宝 / 64
- (二) 芦笋——蔬菜之王、抗癌之星 / 66
- (三) 江南名菜数茭白 / 69
- (四) 宽心神、通二便的茼蒿 / 70
- (五) 素食第一品——竹笋 / 73
- (六) 萝卜水人参，健康保护神 / 75
- (七) 胡萝卜——强身健体“小人参” / 80
- (八) 亦土亦洋、主副食兼顾的马铃薯 / 82
- (九) 药食兼优的长寿补品——山药 / 85
- (十) 牛蒡——食疗养生保健新宠 / 88
- (十一) 从中秋节吃芋头说起 / 90
- (十二) 神奇的魔力食品——魔芋 / 92
- (十三) 甜菜根——大红大紫的食疗佳品 / 96
- (十四) 出污泥而不染的莲藕 / 99
- (十五) 防癌抗癌的食疗佳品——红薯 / 103
- (十六) 荸荠——清肺、解毒、抗癌佳品 / 106
- (十七) 慈菇——冬春补缺菜绿色无公害 / 109
- (十八) 江南民间喜庆食品——百合 / 111
- (十九) 洋葱——软化血管有佳蔬 / 115
- (二十) 最为常用的调味品——姜 / 118
- (二十一) 常吃大蒜，百病不犯 / 126

四

瓜果类

- (一) 黄瓜——厨房里的天然美容瓜 / 134
- (二) 消肿减肥冬瓜好 / 137
- (三) 丝瓜医疗作用大 / 140
- (四) 蔬菜、主食、药用三相宜的南瓜 / 143
- (五) 苦寒清凉的“君子菜”——苦瓜 / 147
- (六) 平平淡淡的菜瓜 / 151
- (七) 霜打老茄子，医疗作用大 / 152

- (八) 葫芦里究竟有什么药 / 154
- (九) 第一个敢吃西红柿的勇士 / 156
- (十) 维C大王——辣椒 / 161
- (十一) “植物伟哥”——秋葵 / 163
- (十二) 健脾止泻白扁豆 / 166
- (十三) 中性味甘、不寒不燥的豇豆 / 168
- (十四) 忌盐患者的食疗佳品——四季豆 / 169

五 豆制品类

- (一) 风靡世界的“植物肉”——豆腐 / 172
- (二) 冰肌玉质的“如意”菜——豆芽 / 177
- (三) 怪味幽香的食材——豆豉 / 180

六 菌类

- (一) 益寿延年的食用“冠菌”——黑木耳 / 183
- (二) 滋阴润燥的益寿佳品——白木耳 / 186
- (三) 素中之荤的山珍——蘑菇(附:香菇) / 189
- (四) 营养全面的金针菇 / 194
- (五) 养胃山珍猴头菇 / 197
- (六) 竹荪——山珍之花、菌中皇后 / 200

七 海藻类

- (一) 海带——绿色的海中蔬菜 / 204
- (二) 天然碘库——紫菜 / 207
- 附: 海参——功抵人参的“海味之珍” / 209
- 附: 滋阴润燥、软坚散结的海蜇 / 214

八 调味品类

- (一) 小小花椒作用大 / 217
- (二) 胡椒温中解湿毒 / 221
- (三) 肉桂飘香保健康 / 224
- (四) 温中止痛的大小茴香 / 228

一、叶花类

（一）佳蔬第一菜——白菜

白菜，古称“菘菜”，质嫩味鲜，营养丰富，在日常生活中是百姓餐桌上最为常见的食用蔬菜，有“菜中之王”的桂冠，还有“冬日白菜美如笋”之美誉。老百姓常说的白菜有大白菜、小白菜（青菜）、娃娃菜（袖珍大白菜）、卷白菜（包菜）四种。小白菜四季常有，大白菜、娃娃菜和卷白菜一般在冬、春季采收，去根储存。

【营养及药用价值】

白菜性凉、味甘甜；归肺（经）、胃（经）、大肠（经）、膀胱（经）；除了含有糖、脂肪、蛋白质三大营养素之外，还含有大量纤维素（90%以上）、维生素A、B族维生素和维生素C，以及钙（如同牛奶）、磷、铁、锌（在蔬菜中名列前茅，甚至超过肉、蛋）、硒、铬、钼等元素。四种白菜的食疗作用和药用价值大致相同，具有疏风解表、清热解毒、生津解渴、清心除烦、润肺止咳化痰、清胃润肠通便、通利小便消肿等功能，主要适用于伤风感冒、燥热咳嗽、青光眼、眼干、口干、咽炎、声音嘶哑、消化性溃疡、习惯性便秘、尿道感染、冻疮、皮肤病、醉酒，以及容易上火、思虑过度、睡眠不足之人。



关于白菜，中国的老百姓有“百菜不如白菜”“一天不吃青（菜），两眼冒火星”“鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安”等谚语。白菜是低热

量菜蔬，既是日常生活最不能缺少的绿叶蔬菜，更是高血压、高血脂、肥胖症、糖尿病等患者理想的绿色食品。

纤维素被现代营养学称为“第七营养素”，能促进人体对动物蛋白的吸收，维持血糖在体内的平衡，促进胃肠蠕动，帮助消化，防止大便燥结，保持大便通畅，使肠道的毒素随粪便排出体外，预防肠癌的发生。

维生素 A、维生素 C 以及微量元素硒和钼，都具有很强的抗氧化性能和解肝脏毒的作用，还可以阻止致癌物质亚硝胺的生成和致癌物引起的细胞突变，抑制癌细胞的繁殖，从而发挥一定防癌抗癌的作用。

铁能补血；钙、磷能壮骨；锌能促进小儿的生长、发育，提高男性不育患者的精子活力，加速皮肉创伤的愈合；硒、铬有杀菌消炎、润肤养颜的功效，还有一定的抗癌作用；钼也能阻碍体内致癌物质亚硝胺的形成，有抗癌、防癌的作用，尤其是预防矽肺、乳腺癌和肠癌。

1. 伤风感冒：大白菜根 100 克（洗净、切片），红糖 30 克，生姜 3 片，水煎取汁服，每日 2 ~ 3 次；白菜根、白萝卜各 100 克，葱白、生姜各 60 克，水煎取汁服，每日 3 次。

2. 燥热咳嗽、百日咳：白菜或白菜根、冰糖各适量，炖服；白菜、白萝卜各 100 克，甜杏仁 30 克（去皮尖），煮熟后吃菜喝汤，每日 2 次；白菜干 100 克，豆腐皮 50 克，红枣 6 枚，加水适量炖汤，用油盐调味佐膳，每日 2 次。

3. 咽炎、咽喉肿痛、口干舌燥、声音嘶哑：娃娃菜或干冬白菜、大米各 50 克，加适量水煮粥，粥熟时，用花生油少量调味服食，每日 2 ~ 3 次。此方也可用于病后食欲不振。

4. 胃痛：白菜根、白萝卜各 200 克，葱白、生姜各 100 克，捣烂炒热后外敷胃脘部。

5. 胃、十二指肠溃疡：白菜适量，捣烂、绞汁，加温内服；小白菜 250 克，洗净，切细，加少量食盐拌腌 10 分钟，用洁净纱布绞取液汁，调入适量的白糖或红糖食用。1 日内分作 3 次，空腹服下。

6. 胃热、便秘：白菜适量，直接用开水煮汤服食（不加盐）；白菜心（切丝）、茭白（切片）各 100 克，大米 200 克，煮粥服食；白菜 60 克，

麻仁 15 克（另包），共煮熟后去麻仁，吃菜喝汤，每日 1 ~ 2 次。如果是排毒，可以连服 3 ~ 7 天，每月 1 次（须禁房事数日）。

7. 缺钙：白菜尤其是小白菜中钙的含量很高，而且它的钙磷比例非常适合人体吸收，是防治维生素 D 缺乏症（佝偻病）的理想蔬菜。小儿缺钙、软骨病、脱发患者，可经常煮食小白菜并饮汤。

8. 水肿：娃娃菜有利尿、消水肿作用，能清除体内毒素和多余的水分，促进血液和水分新陈代谢，尿少、水肿者不妨多吃。

9. 尿路感染：轻者取白菜 500 克，加盐少许，捣烂取汁，一次服用 20 毫升，每日 3 次；重者取白菜 1000 克，玉米须、车前草各 100 克，水煎取汁服，每日 3 次。

10. 精神紧张：小白菜所含大量维生素 B₁、维生素 B₆、泛酸等，具有缓解精神紧张的功能作用。

11. 湿疹、丹毒、荨麻疹、过敏性皮炎等皮肤病：白菜适量，捣烂，涂抹患处，干后即换。

12. 青春痘：大白菜有清热解毒、排毒养颜作用，脸上长痘痘的青年人可以多吃。

13. 冻疮：白菜适量，加水浓煎，每晚洗患处。

14. 烫伤、烧伤、刀伤、血肿：将白菜叶放在开水中浸泡，泡软后敷在患处即可消肿止痛。

15. 青光眼：白菜 250 克，薏苡仁 30 克，共煮熟后连同薏苡仁一起服食并喝汤，每日 2 次。

16. 醉酒：白菜心适量，切细，加酱油、醋、盐、麻油、大蒜等调料凉拌生吃；如果因喝酒过多而引起剧烈头痛，可用清水煮白菜，用其蒸汽熏蒸头部，同时配合深呼吸，头痛症状可明显减轻。

17. 木薯中毒：鲜白菜、生萝卜各 1200 克，用凉开水洗净，切碎捣烂绞汁，加红糖适量，分数次服。

18. 癌症：白菜尤其是卷白菜中所含的硒、钼等微量元素，能干扰和影响致癌物质的代谢，使之失去致癌活性；还能干扰癌细胞的蛋白合成和影响癌细胞的能量代谢，有一定的抗癌作用（主要是咽喉癌、食道癌、肺癌、

乳腺癌、胃癌、肠癌等)。据美国癌症协会的调查资料显示：在众多的叶花类蔬菜中，白菜和花菜的抗癌效果较好，在抗癌蔬菜中仅次于大蒜排在第二位。

据清史文献记载：慈禧太后晚年得了一场重病，高烧不退、咳嗽痰多、口干舌燥、心慌怕冷，以致呼吸困难、上气不接下气，而且不想吃饭，吃什么吐什么，大小便困难，四肢无力，身上疮疖不断。其症状与现代医学的老年性支气管肺炎并发呼吸衰竭十分相似。宫内御医治疗无效。



这时有一御医从远道而来的和尚那里讨了一偏方，偏方上写了八个字：“少吃肉鱼，多吃白菜。”这时慈禧为了保命，在治疗期间，不再吃那些大鱼大肉了，改吃以大白菜为主的白菜宴。御厨把白菜做成各种式样味道鲜美、清爽可口的菜肴，慈禧食用后慢慢增进了食欲，身体也逐渐康复，她对此赞不绝口，称大白菜为“天下第一菜”。

注意事项

1. 白菜比较容易受到土壤中的重金属污染，鉴于越来越严重的空气污染、废水污染和农药化肥的超标使用，故白菜一定要清洗干净。
2. 食用白菜应先洗后切，且不易在水中久泡；洗后沥干，尽快烹调，不宜吹风；下锅也不宜带水过多，尽量减少维生素的丧失。
3. 因白菜性凉，虚寒咳嗽、痰白量多、脾胃虚寒、肾虚尿频者及产妇哺乳期不宜食用，但可以适量吃娃娃菜。
4. 文献记载：白菜不能与兔肉同吃，会引起呕吐、腹泻。可供参考。
5. 晚餐吃不完的炒白菜不能过夜后再吃，以免造成致癌物质亚硝酸盐的沉积（以下绿叶蔬菜均同）。

（二）适宜生吃的叶用莴苣——生菜

生菜，即“叶用莴苣”的俗称，因主要食用方法是生吃，故而得名。因其有消除多余脂肪的作用，又被人们称之为“减肥菜”。生菜为西餐蔬菜沙拉的当家主菜，将洗净的生菜叶片置于冷盘里，再配以色彩鲜艳的其他蔬菜、瓜果或肉类、海鲜，即是一盘色、香、味俱佳的沙拉。生菜品种不同，口感也有不同，从清甜脆嫩到辛辣刺激皆有，适合的调味汁也有所不同。

生菜按叶片的色泽分为青叶、白叶、紫叶和红叶数种，青叶生菜纤维素多，白叶生菜叶片薄，品质细嫩，紫叶、红叶生菜色泽鲜艳，质地鲜嫩。按叶片的生长状态区分，则分为有叶片皱褶的散叶生菜（奶油生菜、花叶生菜）和球形的团叶包心生菜两种。



【营养及药用价值】

生菜性凉，味甘、苦（茎叶中含有莴苣素），归胃（经）、大肠（经）、膀胱（经）；含有丰富的维生素C和膳食纤维、碳水化合物、甘露醇、干扰素诱生剂和多种矿物质及微量元素。有清热消炎、养心安神、振奋精神、健脾养胃、清肝利胆、化痰除湿、消脂减肥等功效。适宜于胃病、维生素C缺乏症、牙龈出血、神经衰弱、高血脂、肥胖症、肝胆病患者食用；女性经常食用生菜有利于保持苗条健美的身材；甘露醇有利尿和促进血液循环的作用；干扰素诱生剂可刺激人体正常细胞产生干扰素，产生一种“抗病毒蛋白”，从而起到抗病毒的作用。

生菜除了生吃外，还能清炒，或与蒜蓉、蚝油、菌菇、豆腐等同炒食；用叶片包裹牛排、猪排或猪油炒饭，也是一种广为应用的食用方法。另外，肉食、家禽等荤性浓汤里，放入部分生菜，沸滚后迅即出锅，也不失为上

等汤菜。

1. 神经衰弱、失眠：清炒生菜镇静催眠，用于辅助治疗神经衰弱、头痛、失眠症。

2. 高血糖：蒜蓉生菜除了具有清炒生菜的功效外，还有消炎杀菌和降血糖的作用，甚至还可以健脑益智。

3. 高血脂、高血压：从菜肴的食疗功效看，清炒生菜不如蚝油生菜和生菜炒菌菇、生菜烧豆腐的效果好：蚝油生菜（炒时不必再加盐）除能降血脂、降血压、降血糖、促进智力发育、抗衰老外，还能利尿、促进血液循环、抗病毒、防治心脏病及肝病。

4. 咳嗽痰多：菌菇炒生菜搭配食用，对热咳、痰多、胸闷、吐泻等有一定的食疗作用。菌菇含有丰富的、易于人体吸收的蛋白质，具有补脾益气、润燥化痰功效。

生菜与营养丰富的豆腐搭配食用，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇、多维素的菜肴，具有润燥化痰、清肝利胆、滋阴补肾、养颜润肤、减肥健美的作用。对肺热咳嗽、脾虚腹胀、糖尿病、目赤肿痛等有一定的食疗作用。但由于豆腐含有较多的嘌呤成分，故痛风病人不宜吃生菜烧豆腐。

生菜质地鲜嫩清脆，口感滑利清香。其各种各样的食用方法，尽可能按照自己的口味选择。在肉食量明显增加的富贵年代以及“富贵病”日益增加的现代人中，生菜给人们带来的清爽利口的美好感受的确颇受人们青睐。

注意事项

1. 生菜不耐储存，很容易腐烂变质，新鲜生菜买回后 2 天内必须吃完。

2. 生菜对催熟剂乙烯非常敏感，因此，应避免与乙烯含量较多的苹果、梨子、李子、柿子、香蕉、木瓜、猕猴桃等水果存放在一起，以免诱发赤褐斑点。

3. 生菜性寒，肺寒咳嗽、脾胃虚寒、肾阳虚尿频者及产妇不宜吃或少吃。

4. 患有青光眼和白内障等眼病患者不宜食用蒜蓉生菜（大蒜久食伤肝损眼）。

（三）油菜——炒食、榨油皆上乘

油菜，因为在成长期很容易起薹，故又名“芸薹菜”。具备炒食、榨油两相宜的特点：一般是春季采其薹（连菜叶）作菜蔬；秋季收割成熟种子榨油，即“菜油”。

【营养及药用价值】

油菜性凉，味甘、微辛；归肺（经）、肝（经）、脾（经）；所含营养素含糖、脂肪、蛋白质和多种维生素（尤以维生素 A 含量最高），含丰富的胡萝卜素、粗纤维和矿物质（尤以铁含量最高）。具有清热解毒、祛风散血、润肠通便、降脂减肥、消肿止痛的作用，主要用于劳伤吐血、血痢、便秘、高血脂、肥胖病、急性乳腺炎、丹毒、荨麻疹、带状疱疹、无名肿毒等病症。

1. 劳伤吐血：油菜 1 株，洗净、切碎，水煎服食。每日 2 次。

2. 血痢、腹痛：油菜适量，捣烂取汁 200 毫升，外加蜂蜜 100 毫升，一次温服食 50 ~ 100 毫升，每日 3 次。

3. 便秘：油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间。经常食用菜油有润肠通便作用，可治疗多种便秘，并预防肠道肿瘤。

4. 肥胖：油菜籽虽能榨油，但其叶本身却属于低脂肪绿叶蔬菜，且含有较多的膳食纤维，能与其他食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂类的吸收。经常炒食油菜，具有活血化瘀、降脂减肥的作用。

5. 急性乳腺炎：油菜煮汁或捣烂绞汁，每次温服 1 小杯，每日 3 次；或用新鲜油菜叶捣烂敷患处，每日更换 3 次。



6. 丹毒：油菜适量，洗净，捣烂敷患处，每日更换2~3次；同时将油菜汁略加温，内服，每次30毫升，每日2~3次。

7. 带状疱疹：油菜叶适量，略加搓揉，炒热后涂擦患处，每日数次。

8. 痈疽、无名肿毒：油菜适量，煮熟，吃菜喝汤，每日2次；或用湿粗纸包鲜菜叶置火灰中煨，趁热捣烂，外敷患处，每日更换2~3次。

9. 免疫低下、缺钙：油菜含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体免疫能力。油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高，常吃可有效补充钙质，治疗和预防骨质疏松症。

10. 蛔虫性肠梗阻、肠套叠、虫入耳：菜籽油也有一定的药用价值：例如蛔虫性肠梗阻、肠套叠，急用菜油120克，1次服下；或熟菜油每次服6克，每日4次（服用后效果欠佳者应尽快送医院就医）；诸虫入耳，可取菜油1~2滴，点入耳中，虫即退出。



注意事项

1. 食用油菜应先洗后切，且不宜在水中久泡；洗后沥干，尽快烹调，不宜吹风；下锅也不宜带水过多，尽量减少维生素的损失。

2. 本品性凉，虚寒咳嗽、痰白量多、脾胃虚寒、肾虚尿频、产妇不宜食用。

3. 晚餐吃不完的炒油菜不能过夜后再吃，以免造成致癌物质亚硝酸盐的沉积。

（四）备受青睐的新品蔬菜——油麦菜

油麦菜也称“莪麦菜”，有的地方又叫它“苦菜”，同生菜一样，也是一种尖叶型“叶用莴苣”，故有“凤尾”之称。其营养成分和功能作用

同生菜十分相近，所以又名“牛俐生菜”。

【营养及药用价值】

油麦菜性凉，味甘；归胃（经）、大肠（经）、小肠（经）；含有蛋白质、脂肪、维生素 A、B 族维生素和维生素 C、胡萝卜素和钙、铁、锌、

硒、铜等成分。其营养价值同生菜相近，是绿叶蔬菜中含维生素和钙、铁、铜比较多的，蛋白质、胡萝卜素、钙、铁、锌、硒的含量均高于生菜，更远远超过莴笋，是一种优等的低热量、高营养的蔬菜。具有滋阴润肺、止咳化痰、养心安神、降脂减肥、提高免疫、抗氧化、防衰老的功效，

适用于肺燥咳嗽、高血脂、动脉硬化、肥胖症、神经衰弱、维生素 C 缺乏引起的坏血病等。

1. 肺燥肺热：油麦菜富含维生素 A，能保护呼吸道上皮，预防呼吸道感染；润肺，对咽喉部有良好的湿润作用，去除肺燥肺热，有利于局部炎症消失，使人呼吸畅通舒适。

2. 咳嗽痰多：适宜咳嗽痰多、黏稠者，能稀释呼吸道炎症和分泌物的黏稠度，使之易咳出；能解除咽喉局部的痒感，从而阻断咳嗽反射。

3. 失眠：油麦菜 200 克，洗净、切段，加少许食盐炒食，每日 1 次。

4. 坏血病：油麦菜的维生素 C 含量高，对于治疗坏血病（维生素 C 缺乏症）、预防动脉硬化有明显效果；在抗氧化、抗衰老、防癌抗癌、延年益寿方面也有一定作用。

5. 其他：油麦菜中富含的铜对于中枢神经（脑、心、肝）、免疫系统、血液、头发、皮肤和骨骼组织的发育和功能均有重要影响。

