



Bell Pepper
茄科 果實類
增進食慾、
預防動脈硬化、
改善肌膚粗糙



Eggplant
茄科 果實類
抑制癌症、預防動脈硬化、
高血壓、改善腦充血



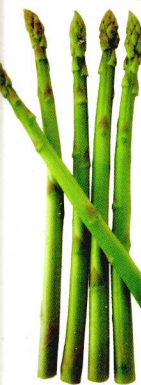
Chinese Cabbage

十字花科 葉菜類
具有預防感冒、動脈硬化、
乳癌的效果



Peas 豆科 果實類
美化肌膚、預防動脈硬化
虛寒、感冒

**聰明吃
超健康!**



Asparagus
百合科 葉菜類
消除疲勞、
有效改善貧血



Radish
十字花科 根莖類
解除消化不良、
宿醉、胸悶

藥學博士・日本明治藥科大學理事 本橋登／監修 劉詠綾／譯

你吃對了嗎？ 蔬菜

對症攝取最有效



Pumpkin
葫蘆科 果實類
強化皮膚與粘膜、預防癌症、
生活習慣病、感冒

Tomato
茄科 果實類
促進消化、
美化肌膚、
預防動脈硬化



Potato
茄科 根莖類
有效針對高血壓、
胃潰瘍、骨質疏鬆症

Lettuce
菊科 葉菜類
安眠、鎮痛、
也具有改善體臭的效果



Onion
百合科 葉菜類
幫助血液
暢通，有效
預防血栓



Cucumber
葫蘆科 果實類
改善水腫、夏天增進食慾、
預防中風、心肌梗塞



Soybean
豆科 豆類
健康、美容



Welsh Onion
百合科 葉菜類
喉嚨痛、感冒的
改善與預防都有效



你吃對蔬菜了嗎?

本橋 登

1940年出生。畢業於東北大學研究所藥學研究科。2006年3月以明治藥科大學教授身分退休後，自該年4月起，擔任該校顧問，2007年11月成為明治藥科大學理事。專攻以基因為主的癌症化學療法，而針對蔬菜水果等營養成分方面，也有很深的造詣。活躍於電視節目、雜誌等媒體。

蔬菜料理食譜&料理製作 豐口裕子

家庭料理研究家。營養師。為女子營養大學生涯學習講師。拿手項目是便於家庭烹飪、有益健康的料理。主持大人與小孩的料理教室，在飲食教育上也受到高評價。活躍於雜誌與書籍。

蔬菜料理食譜&料理製作 落合貴子

營養師&食物搭配者。除了月刊《健康》之外，也活躍於雜誌與書籍。

保存法指導 石澤清美

料理研究家。不僅是菜餚，還有研究食物或麵包，乃至於甜點等的保存方法，在各領域都很活躍。著作有『保存版 たれ ソース ドレッシング』『体にやさしいマクロビオティックごはん おいしいレシピ』（以上皆為主婦の友社出版）等等。

你吃對蔬菜了嗎？（港版名：蔬菜小百科）

2010年2月1日初版第一刷發行

監修者 本橋登
譯者 劉詠綾
編輯 王麗華
發行人 小宮秀之
發行者 台灣東販股份有限公司
<地址>台北市南京東路四段25號3F
<電話>(02)2545-6277-9
<傳真>(02)2545-6273
<網址><http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4
新聞局登記字號 局版臺業字第4680號
法律顧問 蕭雄淋律師
總經銷 聯合發行股份有限公司
<電話>(02)2917-8022
香港總代理 萬里機構出版有限公司
<電話>2564-7511
<傳真>2565-5539

國家圖書館出版品預行編目資料

你吃對蔬菜了嗎？／本橋登著；劉詠綾譯。

— 初版— 臺北市：臺灣東販，2010.02

面；公分

ISBN 978-986-251-140-4（平裝）

1. 蔬菜 2. 營養 3. 健康飲食

411.3

98025444

ICHIBAN KARADA NI KIKU YASAI NO KYOUKASHO
© SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2009
Originally published in Japan in 2009 by
SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.



Bell Pepper
 增進食慾、
 預防動脈硬化、
 改善肌膚粗糙



Eggplant
 亞科 茄果類
 滋補強壯、預防動脈硬化、
 高血壓、改善腦充血



Chinese Cabbage
 十字花科 葉菜類
 具有預防感冒、動脈硬化、
 乳癌的效果



Peas
 豆科 莢果類
 美化肌膚、預防動脈硬化、
 瘰癧、感冒



Asparagus
 百合科 莖菜類
 消除疲勞、
 有效改善貧血



Radish
 十字花科 根莖類
 解熱、消化、平氣、
 利尿、解渴



Welsh Onion
 百合科 莖菜類
 解喉痛、感冒的
 改善與預防都有效

**聰明吃
超健康!**

對症攝取最有效
 你吃蔬菜了嗎?
 了

藥學博士 日本明治藥科大學理事 本橋登一 監修 劉淑輝 譯



Pumpkin
 葫蘆科 果實類
 強化皮膚與結膜、預防癌症、
 生活習慣病、感冒



Tomato
 茄科 果實類
 促進消化、
 美化肌膚、
 預防動脈硬化



Potato
 茄科 塊莖類
 有效針對高血壓、
 胃潰瘍、骨質疏鬆症



Lettuce
 菊科 葉菜類
 安眠、鎮痛、
 也具有改善腸胃的效果



Cucumber
 葫蘆科 果實類
 改善水腫、夏天增進食慾、
 預防中風、心臟病



Onion
 百合科 葉菜類
 幫助血液
 暢通、有效
 預防血栓



Soybeans
 豆科 豆類
 健康、美容、長壽、
 少脂肪的能量
 受到世界注目

(港版名：蔬菜小百科)

目錄 你吃對蔬菜了嗎？



前言……4

第1章 果實類蔬菜

番茄 ●促進消化、美化肌膚、預防動脈硬化……6

青椒&甜椒 ●增進食慾、預防動脈硬化、改善肌膚粗糙……10

黃瓜 ●改善水腫、夏天增進食慾、預防中風、心肌梗塞……14

茄子 ●抑制癌症、預防動脈硬化、高血壓、改善腦充血……18

苦瓜 ●提昇肝功能、預防動脈硬化、抑制誘發癌症的物質……22

秋葵 ●保護胃腸、預防中暑、提昇免疫力、有效消除便秘……26

南瓜 ●強化皮膚與粘膜、預防癌症、生活習慣病、感冒……30

酪梨 ●有效預防動脈硬化、高血壓、脂肪肝、便秘、癌症……34

玉米 ●降低壞膽固醇、消除便秘、有效防止老化……38

豌豆 ●美化肌膚、預防動脈硬化、虛寒、感冒……42

豆類 ●健康、美容、長壽。豆類的能量受到世界注目……46

毛豆 ●預防中暑、消除疲勞、創造美肌、防止宿醉與生活習慣病……50

豆芽菜 ●預防生活習慣病與骨質疏鬆症、有整腸作用，保持美肌……54

夏南瓜 ●提昇免疫力、預防感冒、創造美肌、解除便秘很有效……58

第2章 葉菜類蔬菜

高麗菜 ●具瘦身、調節腸胃不適的效果……60

萵苣 ●安眠、鎮痛，也具有改善體臭的效果……64

白菜 ●具有預防感冒、動脈硬化、乳癌的效果……68

油菜 ●具有預防骨質疏鬆症與癌症、癡呆症的效果……72

菠菜 ●改善貧血，也具有預防眼疾的效果……76





茼蒿 ●防止躁鬱、針對肩膀僵硬、腰痛也有效……………80

千寶菜 ●促進新陳代謝，也有創造美肌的效果……………84

芹菜 ●解除便秘、疲勞，也有安定心情的效果……………88

韭菜 ●改善血液循環，也有滋養補身效果……………92

長蔥 ●喉嚨痛、感冒的改善與預防都有效……………96

洋蔥 ●幫助血液暢通，有效預防血栓……………100

綠蘆筍 ●消除疲勞，有效改善貧血……………104

綠花椰菜 ●提高免疫力、預防癌症等生活習慣病……………108

埃及國王菜 ●有效預防糖尿病、高血壓症、花粉症……………112

第3章 食物

胡蘿蔔 ●有效提昇免疫力，強化肌膚與黏膜……………114

牛蒡 ●消解便秘，有效預防大腸癌與糖尿病……………118

蓮藕 ●緩和胃潰瘍，也具有止血、消炎作用……………122

蘿蔔 ●解除消化不良、宿醉、胸悶……………126

蕪菁 ●緩和消化不良、胸悶、焦躁……………130

馬鈴薯 ●有效針對高血壓、胃潰瘍、骨質疏鬆症……………134

甘藷 ●具有預防癌症、肌膚粗糙、感冒的效果……………138

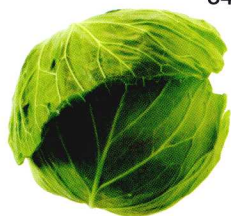
芋頭 ●消除便秘，也有效針對肌肉發炎……………142

山藥 ●有效針對老化、疲勞、消化不良的滋養補身食物……………146

大蒜 ●治退感冒、預防虛寒、補充精力……………150

香菇 ●降低膽固醇、提升免疫力……………154

症狀別索引……………159



※本書為日本月刊誌《健康》與《野菜の保存&使いきりレシピ》（以石澤清美老師指導的《保存&使いきりレシピ》）為主，再編輯而成（日文版皆為主婦之友社發行）。

※營養成分與熱量相關資料是依據《五訂增補日本食品標準成分表》（日本文部科學省）。

※「盛產曆」是記載該蔬菜主要的盛產時期，依品種與栽種場所不同，盛產時期可能有異。

【日文版工作人員】

取材協力 / ca*bu、情報技研、東田 勉

攝影協力 / アルスフォト企画、木谷 渉、主婦の友社写真室、竹籐幸市、渡辺七奈

造型 / 神野峰子

裝訂&內文設計 / 鳥居 滿

企畫製作 / 主婦の友インフォス情報社（山浦恵子）

前 言

談到「蔬菜」，各位讀者們的印象是什麼呢？「熱量低」、「含大量的維生素與礦物質」等等，應該大多數的人都抱持著「是有益身體健康的食物」這些印象吧。

事實上，蔬菜除了熱量低、有益健康之外，更含有豐富的維生素、 β 胡蘿蔔素、花青素、食物酵素與礦物質等的「植物化學物質（Phytochemical）」。這個名詞或許您還不熟悉，所謂的「植物化學物質」，指的是植物所含三大營養素以外的所有成分。所以也包含了植物色素、芳香成分（精油）、辛味成分等。

而「植物化學物質」當中，也具有可在人體內發揮抗氧化作用的成分。例如，提升免疫力、預防藉由細菌或病毒所引起的感染性疾病、抑制發炎、預防癌症，甚至具有治療疾病的功效。

本書除了解說各種蔬菜的營養成分以及機能，同時也介紹哪種蔬菜針對哪些症狀有療效。還有蔬菜的挑選方式、各種蔬菜的料理等，也都登載於書中。

只要本書對讀者的健康有益處，身為監修者的我將感到無比欣慰。

本橋 登



第
一
章
果
實
類
蔬
菜

促進消化、美化肌膚、預防動脈硬化

番茄

D A T A

茄科
果實類
栽種期間：春～夏



切輪片



縱切



水果番茄

顆粒小且糖分高，嚐起來有如水果般的滋味。

青番茄

是完全成熟呈正紅色之前的未熟番茄。建議做成醃漬食品或西式醃菜等。



〔另有這些品種〕



迷你小番茄

直徑8~10mm的超迷你小番茄。是接近原種番茄的改良品種。用於製作醬汁等。

紅色素可預防癌症。 加熱之後更加美味

起源於墨西哥與秘魯，於16世紀流傳至歐洲，並廣泛擴及世界各地。

番茄酸味當中所含的蘋果酸等成分可以促進胃液分泌，藉以幫助醣類（碳水化合物）等的消化。而其所含的鉀，可幫助人體排出多餘的鹽分，故具有降血壓的效果。再者，也含有豐富的維生素C，幫助保持美麗肌膚的膠原蛋白生成。

番茄可做成沙拉或燉煮料理等，具有各式用途。加熱之後，是更加美味且有益健康的夏季蔬菜。

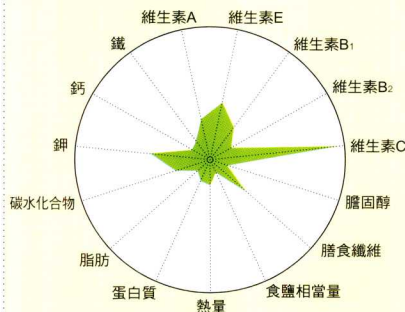
證據會說話！

「番茄紅了，醫生的臉就綠了」，在歐洲自古就有這一句諺語流傳。可見番茄的療效一直以來都有可信度，是營養價值高、含有豐富維生素與礦物質的食材。

熱量 每100g.....19kcal

成分

番茄所含的維生素C即使久放也不會流失，所以可以保存。而小番茄的營養價值更高，含有2倍以上的β胡蘿蔔素與維生素C。也含氨基酸與芸香素（rutin）等植化素（phytochemical）。



主要成分

除了在體內轉化成維生素A的β胡蘿蔔素、維生素C、鉀之外，還含有豐富的茄紅素，是可除去過多活性氧的紅色色素。此外，槲皮素（quercetin）有可強化血管的類黃酮素（flavonoid），鉀則可預防動脈硬化。

針對以下症狀

胃炎

動脈硬化

高血壓

肌膚問題

便秘

疲勞

倦怠感

中暑

NOTE

何謂茄紅素？

茄紅素是高等植物所含紅色色素，類胡蘿蔔素（carotenoid）之一，是番茄之所以呈現紅色的要素。這種類胡蘿蔔素，能使引發各種生活習慣病的活性氧無毒化。而類胡蘿蔔素當中的茄紅素具有消去活性氧的強力功效，其預防癌症的效果也受到注目。

「營養充分！盛產曆」

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
盛產時期												

露天作物的盛產期

全年上市，而露天作物的盛產期為7～8月。營養成分方面，夏季作物也含有更豐富的維生素C、β胡蘿蔔素。

種類

有許多品種，以熟成的大顆圓番茄「桃太郎」最為知名。而甜度高的水果番茄也很受歡迎。

皮

選擇緊實且有光澤的。小小的瑕疵沒關係，有色斑或白斑點的水分較多，需注意。

蒂

剛收成不久的新鮮番茄切口呈多水狀，蒂頭堅挺。避免選購枯萎且發黑的番茄。



美味的記號是星形

如果番茄尾部呈現明顯的星形，即是鮮甜美味的證據。

鮮度

色澤深且鮮艷的紅色番茄是已經完全成熟的。提起來重量沉甸甸的，即是果肉綿密、且鮮甜美味。

大小

分成大番茄、中番茄、一口大小且甜度強的迷你番茄（小番茄）。



NOTE

利用油，可有效吸收

茄紅素很耐熱，利用油類烹調，能提高人體吸收率。可與橄欖油等一起烹調成番茄醬汁，或當作燉煮料理等的底味，比生吃更能有效地攝取到茄紅素。而生吃時，可搭配芝麻醬或杏仁片等，輕鬆加入維生素E的營養成分。

保存方法

保存方法

保存於冰箱蔬果層內，並及早食用

放入塑膠袋內或用保鮮膜包起來，放入冰箱冷藏蔬果層內，可保存3~4天。稍偏綠色的番茄放置於常溫下即可自然熟成。若有剩餘或量大時，可直接放入冷凍庫，要吃的時候再取出加熱烹調、做成湯品等。



3步驟 立即上桌！

烹調實習

風味與外觀都很華麗的一道菜

烤番茄 千層派



材料 (4人份)

番茄…4個
海扇貝柱…4~6個
鹽、胡椒、麵粉…各適量
大蒜…1片
青紫蘇…1把
生薑…1塊
橄欖油…適量
酒…3大匙
醬油…3大匙

作法

- ①將番茄切成厚度1cm的圓片狀，撒上鹽、胡椒，並沾裹麵粉。將海扇貝柱橫切成2~3等薄片狀，撒上鹽、胡椒。大蒜切薄片、青紫蘇切細絲、生薑磨成泥狀。
- ②大蒜用橄欖油煎至呈淡褐色，取出大蒜，再利用此油鍋，分別將番茄、海扇貝柱稍微煎烤一下。將煎烤過的番茄、海扇貝柱交互疊放在盤子上。
- ③在平底鍋裡剩餘的油內，加入生薑泥、酒、醬油煮沸，做成醬汁。將醬汁淋在②，接著擺上青紫蘇細絲與煎過的大蒜。

材料 (4人份)

番茄…2個
木棉豆腐…1塊
豬五花肉薄片…200g
蛋…2個
酒、鹽…適量

細蔥…適量
沙拉油…2大匙
A 酒…1大匙
鹽…1/3小匙
柴魚片…1包

作法

- ①將番茄切塊。豆腐用廚房紙巾包裹起來稍微吸乾水分，再分碎成大塊。豬肉切成2~3cm方便食用的大小，淋上一點酒、鹽。雞蛋加入鹽打成蛋液。將細蔥切成蔥花。
- ②在倒入1大匙沙拉油的平底鍋裡炒蛋，炒成較大塊後取出來。
- ③將剩餘的1大匙沙拉油倒入平底鍋內，炒豬肉至變色後，加入番茄與豆腐繼續炒。待整體炒熟之後，將炒蛋倒回鍋內，用A調味。撒上柴魚片與細蔥花。

吃飽飽也很健康

番茄 豆腐雜燴



增進食慾、預防動脈硬化、改善肌膚粗糙

青椒

甜椒



甜椒

一般稱為甜椒（paprika）的品種，是大型青椒的一種。有甜味，適合生吃或烘烤。



〔另有這些品種〕

紅甜椒

青椒成熟之後就是紅甜椒。



DATA

茄科
果實類
栽種期間：春～秋

**富含超群的維生素C。
是創造美肌不可或缺的美容蔬菜**

具有獨特氣味與特殊形狀的青椒，實際上是辣椒的同類。起源於南北美洲、中美洲的熱帶地區。

一般市面上綠色的青椒是尚未成熟即採收的。青椒在成熟之後，會增加一種稱為capsanthin的橙紅色素，顏色從黃色轉變為紅色。

其所含有的維生素C大約是番茄的5倍之多（100g當中含70mg），可促進膠原蛋白增生，並且抑制造成肌膚斑點的黑色素增加。

此外，去除活性氧的β胡蘿蔔素，具有預防癌症的功效。而葉綠素可排出不必要的膽固醇，也有預防動脈硬化的效用。

證據會說話！

β胡蘿蔔素和維生素C可除去過剩的活性氧，有效預防癌症並強化微血管。而其獨特的芳香元素、稱為pyrazine的葉酸成分，可保持血液暢通。

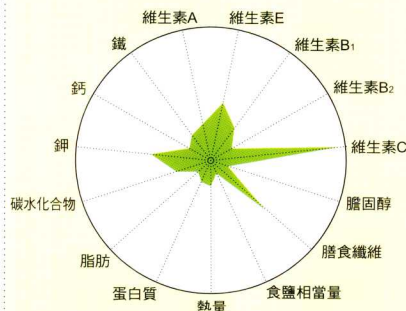
熱量 每100g.....

22kcal

(青椒)

成分

綠色的成分是葉綠素(chlorophyll)，具有很好的抗氧化作用。而成熟後顏色呈深紅色的甜椒，營養價值更高。由於也含有幫助吸收的維生素P，所以更能有效地攝取到維生素C。



主要成分

含有維生素C、E等，且β胡蘿蔔素、膳食纖維、葉綠素含量也很豐富。而辛味成分的辣椒素(capsaicin)能刺激內臟機能，使肝醣(glycogen)轉化成熱量，以消除疲勞。

針對以下症狀

食慾不振

動脈硬化

肌膚問題

高血壓

便秘

感冒

疲勞

倦怠感

中暑

NOTE

辣椒素(capsaicin) & capsantin

非類胡蘿蔔素的辣椒素(capsaicin)與屬於類胡蘿蔔素的capsantin兩者名稱很相似，但由於成分不同，所以功效也各異。辣椒內也含有的辛味成分—辣椒素(capsaicin)，可提高新陳代謝，使體溫溫暖。另外，紅甜椒的紅色色素capsantin有高抗氧化作用，能有效預防生活習慣病。

[營養充分！盛產曆]

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
盛產時期												

全年上市，盛產期為7～8月。夏季盛產的品種含有最豐富的β胡蘿蔔素與維生素C。

一目瞭然！

鑑別術

Bell Pepper

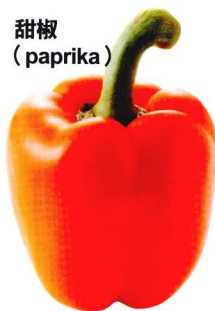
形狀

選擇整體呈筒形、果肉厚實、有重量感的。外觀凹陷或變形不影響味道。

大小

普通市面上可買到的青椒是肉質較薄的中型。而一般稱為「甜椒 (paprika)」的則是大型且肉質厚實的熟成品。

甜椒 (paprika)



一般青椒成熟後變成紅甜椒，營養價值高、肉質軟而且具有甜味，可做成生菜沙拉或料理的裝飾配菜等。甜椒有紅、黃、橘等多彩的颜色，可增進食慾。

種類

切口

選擇蒂頭切口新鮮且無變色的。

皮

選擇顏色鮮豔且緊實、呈現多汁狀的。而有皺紋的，則表示新鮮度降低。

顏色

青椒選擇深綠色、表皮有光澤且緊實的最佳。而顏色帶點黃紅色的，則是成熟且甜度增加的證明。紅甜椒請選擇沒有色斑的。

NOTE

加熱也不會遭破壞的維生素C

維生素C加熱之後會受到破壞，但由於青椒的肉質厚實，所以其維生素C不易受破壞。很適合搭配橄欖油或麻油，所以用油來烹飪，可提升胡蘿蔔素的吸收率，也可緩和其獨特的味道與辛味。事先切成欲使用的大小，放入加了少許鹽巴的熱水內快速燙一下，可保持色澤鮮艷。

保存方法

嚴禁潮濕！挑除有損傷的



仔細擦拭掉水氣後放入塑膠袋內，置於冰箱蔬果層內，可以保存一星期。

若其中一個有損傷就會轉移到其它個，所以有損傷時，要立刻挑除。

針對注重美容的女性

青椒番茄煮

材料 (4人份)

青椒…8個
豬牛絞肉…200g
麵粉…少許
木棉豆腐…1/2塊
洋蔥…1/2個
鹽…1/3小匙
太白粉…1大匙

A 水…1.5杯
高湯塊…1塊
番茄罐頭…1/2罐 (1杯)
伍斯特郡辣醬油
(Worcester Sauce)…1大匙
鹽、胡椒…各少許

作法

- ① 將整顆青椒切除蒂頭，除去中間的籽。在中央撒入少量麵粉，並甩掉多餘的麵粉。
- ② 豆腐用廚房紙巾包裹，輕輕按壓並且放置一會兒，以瀝除水分。充分捏揉絞肉，放入瀝除水分並分碎的豆腐，再加入剝碎的洋蔥末、鹽、太白粉，充分拌勻。從青椒的切口將此餡料充分填塞入青椒內。並利用蒂頭當作蓋子，以成造型。
- ③ 將②排列入鍋內，倒入A煮滾，一邊撈除浮渣一邊煮。將番茄剝碎放入鍋內，不時地翻轉青椒並且繼續煮。完成時，用伍斯特郡辣醬油、鹽、胡椒調味。

材料 (4人份)

甜椒 (紅色、橘色) …各1個
義大利麵 (螺旋麵) …200g
鹽…適量
明太子…1塊
粗胡椒粒…少許
蒜泥…1/2小匙
檸檬汁…1大匙
橄欖油…3大匙
紅萵苣…2片

作法

- ① 甜椒去蒂去籽，切成一口大小。將義大利麵放入加了多量鹽巴的熱水內煮熟，於煮熟之前1分鐘放入甜椒一起煮。
- ② 將明太子從薄皮中取出，放入碗內，加入鹽與胡椒、蒜泥、檸檬汁，並倒入橄欖油攪拌。
- ③ 將剛煮好的義大利麵與甜椒盛入盤中，添上萵苣葉，並淋上②。

整頓腸內環境的義大利麵 明太子醬甜椒 義大利麵





黃瓜

D A T A

胡瓜

葫蘆科

果實類

栽種期間・春～夏

改善水腫、夏天增進食慾、
預防中風・心肌梗塞

〔另有這些品種〕

小黃瓜

長度只有14~15cm的迷你黃瓜。由於皮薄，可直接當成沙拉生吃，或整條做成醃漬物。

適合夏天驅暑時食用 水分充足的夏季蔬菜

黃瓜據說起源於印度，是現今餐桌上不可欠缺的蔬菜。

黃瓜是代表性的生食夏季蔬菜之一，對身體無負擔，而且可補充水分。鉀含量多，可以整頓體內鈉與鉀的均衡，具有調節血壓的功效。另外還有高度利尿效果，所以能有效改善水腫。

直接吃的話營養價值較低，而如果用米糠醃漬，則能吸入米糠的維生素B₁，便可完全攝取到營養素。此外，也具有冷卻人體的作用，所以建議夏天食用以驅除暑熱。