

大众保健系列

绿色蔬菜的妙用

内蒙古科学技术出版社

程小英
高溥超
主编



绿色蔬菜的妙用

主	编	程晓英	高溥超
编	者	于俊荣	金琪
		杨华昱	杨绵
		高桐宣	郑绍红
		李英华	刘丽玲
		王淑玲	钱盛
		周长林	张振阳
		孙树峰	

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色蔬菜的妙用/程小英,高溥超主编. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2001.10

(大众保健系列/高溥超主编)

ISBN 7-5380-0928-0

I. 绿… II. ①程… ②高… III. 蔬菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077016 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
经 销/全国各地新华书店
责任编辑/那 顺
封面设计/汪景林
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本/850×1168 1/32
印 张/6.625
字 数/160 千
印 数/1—4000 册
版 次/2001 年 11 月第 1 版
印 次/2001 年 11 月第 1 次印刷
定 价/12.00 元

前 言

在我们日常生活中，无论是普通食品还是美食，都离不开蔬菜，尤其绿色蔬菜更是食品中的重要组成部分。

绿色蔬菜那鲜绿的颜色主要来源于叶绿素，而叶绿素的功能基由含镁物质组成。镁是人体不可缺少的微量元素，它直接关系着人体的生长发育，参与造血、造骨，并能维持人体正常的新陈代谢，保持神经肌肉的正常反应。平时多吃绿色食品就可以获得充足的镁元素。

绿色蔬菜中含有丰富的钙、磷、铁等矿物质。茴香、豌豆苗、芹菜叶、雪里蕻、荠菜、油菜等绿色蔬菜中每 100 克含 150 毫克以上钙，而且所含的钙质容易被人体消化、吸收和利用。同时，这些绿色蔬菜含铁相当丰富，所含的铁很容易被人体吸收利用。

绿色蔬菜与其他颜色的蔬菜水果相比，含胡萝卜素甚为丰富，色淡或不带颜色的蔬菜中，除了胡萝卜以外，胡萝卜素含量就低得多。而胡萝卜素是我们摄取维生素 A 的主要来源。

经几千年实践考验的中医药学宝库较详尽地记载了绿色蔬菜的性能、功效。早在我国的《内经》中，就有了“以食代药”的说法，提出了药补不如食补的主张。如《素问·藏气法时论》中说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”可见古人早已认识到蔬菜在防病治病中的重要性。

笔者把多年来搜集的行之有效的绿色蔬菜食疗方法、偏方整

理出来，并逐条介绍了制法，加了按语说明原理，让读者在应用时能够既知其然，又知其所以然，心中明了。希望读者在茶余饭后，通过翻阅此书，能作到无病先防，有病能治，达到健康长寿，这是笔者的初衷。

由于笔者水平有限，本书中难免存在不足之处，望同仁指正。

目 录

上篇 绿色蔬菜的妙用

菠菜.....	(1)
芹菜.....	(6)
甘蓝	(12)
豌豆	(16)
韭菜	(25)
丝瓜	(30)
扁豆	(33)
香菜	(37)
黄瓜	(39)
荠菜	(44)
茴香	(50)
青口菜	(50)
豇豆	(58)
苦瓜	(61)
香椿	(64)
蕹菜	(67)
雪里蕻	(70)
油菜	(73)
莴笋	(77)

青蒜	(81)
茼蒿	(84)
青椒	(87)
苋菜	(91)
苜蓿	(94)
曲麻菜	(97)
马齿苋	(99)
蕺菜	(100)
蓟菜	(102)
葱	(103)
车轮菜	(105)
葵菜	(107)
绿豆	(107)

下篇 常见病食疗方

感冒	(112)
咳嗽	(119)
暑病	(123)
胃痛	(126)
腹泻	(129)
痢疾	(131)
便秘	(133)
消化不良	(135)
呕吐反胃	(136)
肝炎	(138)
高血压病	(143)
水肿	(147)

糖尿病·····	(151)
尿路感染·····	(154)
遗尿·····	(157)
尿潴留·····	(158)
肾结核·····	(159)
泌尿系统结石·····	(160)
疝气·····	(161)
遗精、阳痿·····	(162)
痔疮·····	(163)
痈、疽、疮、疖·····	(165)
跌打损伤·····	(169)
皮肤病·····	(170)
哑喉·····	(174)
咽喉诸病·····	(177)
口疮·····	(178)
牙痛·····	(180)
眼疾·····	(181)
鼻疾·····	(183)
腮腺炎·····	(183)
诸虫症·····	(185)
小儿发热·····	(186)
小儿鼻衄·····	(188)
小儿咳嗽·····	(188)
小儿湿疹·····	(190)
小儿佝偻病·····	(191)
月经不调·····	(192)
妊娠恶阻·····	(196)
妊娠便秘·····	(198)

带下病.....	(199)
产后缺乳.....	(201)

上篇 绿色蔬菜的妙用

菠 菜

菠菜又名赤根菜，菠薐。

性味：味甘，性凉。

菠菜是最常见的蔬菜。可有多种食法。菠菜有补血、止血、滑肠润燥的功能。

【历代医书摘要】

《本草纲目》：“甘冷，滑，无毒。通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。”

《食疗本草》：“通肠胃热，解酒毒。”

菠菜是一种营养价值较高的蔬菜，它所含的热量较低，所含纤维素较高。同时菠菜中钙和铁的含量都较高（每100克中含钙72毫克、铁1.8毫克），并含有较多的维生素C和维生素A。值得注意的是菠菜中含有多量草酸（每100克中约含100毫克），食用菠菜应该先用开水焯一下，就能除去一部分草酸，这是一个补救的方法，以免菠菜所含大量草酸影响钙和铁的吸收。

下面介绍几种菠菜的保健食法。

菠菜烧卖

主料：

菠菜 200 克，猪肉馅 200 克，面粉 250 克。

辅料：

酱油、盐、料酒、香油、味精、葱末、姜末各适量，鸡蛋 1 个。

制法：

①将菠菜去根洗净，茎、叶分开，分别用开水焯一下，捞出控水。将菠菜茎切成极碎末，挤出水分备用。

②用开水烫面，待面晾凉时将焯过的菠菜叶子揉入面中，可适当加少许干面粉，将面揉至软硬合适，做成一个个烧卖皮的坯子备用。

③将猪肉馅用鸡蛋 1 个按顺时针方向打得“上劲”，加入盐、少量酱油、料酒、香油、味精、葱末、姜末及菠菜茎，搅拌均匀备用。

④将烧卖坯子擀成圆片，再撒上少许淀粉，用走锤将圆片的外边压成麦穗形状，成为烧卖皮，装上肉馅包好，烧卖包即成，将烧卖包码放在笼屉里，上锅蒸 20 分钟即可。

金钩拌菠菜

主料：

菠菜 200 克，水发海米 30 克。

辅料：

盐、芥末油、糖、味精、香油各适量。

制法：

将菠菜去根洗净，切成 3 厘米长的菜段，用开水焯一下，装盘，加入水发海米及各种辅料，拌匀即可。

菠菜氽鱼丸

主料：

菠菜 100 克，墨鱼丸子 100 克（市有售）。

辅料：

盐、白糖、胡椒粉、味精、香油各适量。

制法：

将菠菜去根洗净，切成 3 厘米长的菜段，在开水中焯一下捞出备用。沙锅上火，倒入 2 大碗净水，煮沸后下墨鱼丸子煮约 2 分钟再加入菠菜、盐、白糖，水再烧开后，离火，撒上味精、胡椒粉，淋上香油装盘即可。

虾油菠菜

主料：

菠菜 200 克。

辅料：

卤虾油、白糖、蒜末、味精各适量，色拉油 30 克。

制法：

①将菠菜洗净，去根，切成 3 厘米长的菜段备用。

②炒勺上火，倒入色拉油，油烧热后放入菠菜急火煸炒，待菠菜炒成深绿色时，放入虾油、白糖、蒜末，再翻炒几下，离火，撒上味精装盘即可。

火肉菠菜汤

主料：

菠菜 150 克，瘦猪肉 100 克。

辅料：

香菜、香油、盐、胡椒粉、味精各适量，色拉油 30 克。

制法：

①菠菜洗净去根，切成 3 厘米长的菜段备用。

②瘦猪肉切成细丝，备用。

③炒勺上火，倒入色拉油，油烧热后倒入肉丝大火急炒，待肉丝稍变色后即倒入 2 大碗开水，水沸后倒入菠菜，煮约半分钟，倒入盐，离火，撒味精、胡椒粉、洗净的香菜末，淋上香油装盆即可。

小阳春面

主料：

菠菜 100 克，面粉 100 克。

辅料：

花椒面、葱丝、盐、味精、香油各适量，色拉油 20 克。

制法：

①将菠菜去根洗净，剁成碎末，用开火焯一下，捞出控水，与面粉掺在一起，再加适量凉水和成面坯（要和硬一些），擀成面条（面条是绿色的）。

②沙锅上火，倒入开水，水沸后煮面条，面条煮熟捞出，用凉水过一遍盛入碗中。

③炒勺上火，倒入色拉油，油烧热后煸葱丝，出香味时即离火，撒上花椒面、盐、味精，淋上香油，浇在面条上即可。

排骨菠菜汤

主料：

菠菜 150 克，猪排骨 250 克。

辅料：

香菜、盐、胡椒粉、味精各适量。

制法：

①菠菜洗净（留红根），切成 5 厘米长的菜段，用开水焯一下，捞出控水备用。

②猪排骨洗净，斩成小块，入沙锅用温水煮开，涮净血汤后

捞出。

③锅内再放温水，倒入排骨，开锅后改文火继续清炖。待炖至排骨熟而烂时，放入焯好的菠菜段、盐、胡椒粉，锅再烧开后立即离火，撒上洗净切碎的香菜即可。

拌荤素

主料：

菠菜 150 克，粉皮 50 克，煮白肉 100 克。

辅料：

葱末、蒜末、盐、醋、香油各适量。

制法：

①将菠菜留红根洗净，切成 5 厘米长的菜段，用开水焯一下捞出控水装盘中。

②将白肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的薄片；粉皮洗净，切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的薄片，一同与焯过的菠菜装入盘中，与各种辅料拌匀即可。

菜梗熘猪肝

主料：

菠菜梗 100 克，猪肝 100 克。

辅料：

水淀粉、酱油、白糖、盐、味精、香油、胡椒粉各适量，色拉油 200 克（实耗 60 克）。

制法：

①将菠菜洗净去根去叶，把菜梗切成 3 厘米长的菜段，在开水中焯一下立即捞出，控水凉凉备用。

②将猪肝洗净，剔去白膜，切成 3 厘米长、1 厘米厚的薄片装碗中，加入白糖及少许酱油，用水淀粉抓匀备用。

③炒勺上火，倒入色拉油 200 克，油烧热后将抓好的猪肝片倒入锅中滑开，待猪肝嫩熟时捞出，控油备用。

④炒勺再次上火，锅底留油，待油烧至冒烟时，倒入菠菜梗和猪肝急速翻炒几下，放盐后离火，撒上味精，淋上香油，加入少许胡椒粉装盘即可。

芹 菜

芹菜又名旱芹、药芹、香芹。

性味：甘淡微寒。

芹菜有水芹、旱芹两个品种，其性能基本相同。旱芹株短而小，颜色更绿，香气更浓，所以又叫香芹。其疗效更佳，所以又叫药芹。芹菜可以清热利水，平肝降压，凉血。

【历代医书摘要】

《本草推陈》：“治肝阳头昏，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症。”

《本草逢原》：“清理胃中湿浊。”

芹菜中含蛋白质较多，每 100 克中含 3.2 克，而脂肪的含量仅为每 100 克中含 0.3 克，属于高蛋白低脂肪食品；而且芹菜含粗纤维很多，可以增加胃肠蠕动，以利大肠中有害物质的加速排出。因此它是一种很好的减肥食品，又有防癌（肠癌）的作用。另外，它所含的元荜甙、挥发物、甘露醇等，既可健胃、利水，又有降血压、降血脂的作用。另外芹菜还是高钙食品，每 100 克中含钙 160 毫克。所以说芹菜是一种很好的食疗食品，又是常用的减肥食品。

下面介绍几种芹菜的保健食法。

小双色双丝

主料：

芹菜 150 克，胡萝卜 150 克。

辅料：

辣椒油、香油、盐、味精各适量，喜甜食者可酌情加白糖少许。

制法：

①将芹菜洗净，斜刀切成约 3 厘米长的细丝，用开水焯一下，装盘备用。

②将胡萝卜洗净。切成约 3 厘米长的细丝，用开水焯一下（比芹菜丝焯的时间要稍长一些），与芹菜丝同装一盘。

③将辅料浇入盘中，拌匀即可。

味精芹菜心

主料：

嫩芹菜。

辅料：

盐、味精、香油各少许。

制法：

①将嫩芹菜去叶子，切成 1.5 厘米长的段，用开水焯一下，装盘备用。

②将辅料浇入盘中略搅拌，稍候片刻再食用。

香干炒芹菜

主料：

香干 200 克，芹菜 200 克。

辅料：

葱末少许，盐、味精、香油少许，色拉油 30 克。

制法：

①将芹菜洗净，略去丝，连叶，切成 3 厘米长的段，备用。

②将香干切成 3 厘米长、13 毫米宽，7 毫米厚的长片，备用。

③炒勺上火，加入色拉油烧热后，入葱末炆锅，后入芹菜段、香干片翻炒，在芹菜焯出水前离火，放入盐、味精，淋上香油即可。

香醋芹菜丝

主料：

芹菜 200 克。

辅料：

米醋 15 克，白糖 20 克，辣椒油少许，盐、味精少许。

制法：

①将芹菜洗净，斜刀切成细丝，用开水焯一下装盘备用。

②将辅料浇入盘中，拌匀即可。

青葱白雪羹

主料：

嫩豆腐 250 克，芹菜叶 100 克。

辅料：

水淀粉 25 克，盐、味精少许，香油少许。

制法：

①将芹菜叶洗净，切末。

②将嫩豆腐切成 3 厘米见方，1 厘米厚的大片，放入碗上锅蒸约 20 分钟，取出备用。

③沙锅上火，放大半锅净水，烧开后放入豆腐片，煮开几沸