

韩志东
等编著

蔬菜

保

平安

中国林业出版社



前言

蔬菜是我国城乡居民饮食结构中不可缺少的成分。随着人们生活水平的不断提高,许多人越来越重视日常饮食质量。针对长期食用高糖、高脂类食物对人体可能造成的各种不利因素,很多家庭越来越重视蔬菜的作用。

多食用蔬菜是平衡膳食、改善饮食结构的重要手段,可以藉此减少常食荤菜对身体带来的不良影响。然而对于这司空见惯的各色蔬菜,又有多少人能确切地知道它们在饮食中所起的作用呢?

本书紧贴生活实际,以系统详细的说明和通俗易懂的语言,向读者介绍了家庭常见蔬菜的营养价值和食疗作用,更提供了丰富的蔬菜食疗方和家庭蔬菜的烹制方法,既方便了想要烹制美食菜肴的读者,又照顾了以食疗为目的的读者。

本书主要以介绍各种常见蔬菜的食用知识为主,所选食疗方和蔬菜制作方法均以蔬菜为主料,突出蔬菜所代表的“素食”口味,不但为以素食为主的读者提供了更多的菜肴种类,也为大多数荤食者提供了丰富的菜肴。

书中针对时下流行的蔬菜汁食用方法和制作方法,专辟章节进行讲述,紧扣时尚饮食的新潮流。

本书在编写过程中参阅了大量的专著文献和报刊杂志,对提供材料者表示由衷感谢。书中如有差错,敬请广大读者指正。

本书编委会

2002.6

目 录

前言

第一章 蔬菜的营养价值

及疗效 (1)

第一节 常吃蔬菜有益健康

..... (1)

一、提倡多吃蔬菜..... (1)

二、蔬菜的食疗价值

..... (2)

第二节 常见蔬菜的营养

价值及食疗方 (3)

一、白菜..... (3)

二、油菜..... (5)

三、菠菜..... (6)

四、蕹菜(空心菜)..... (8)

五、木耳菜..... (9)

六、苋菜..... (10)

七、塌棵菜(瓢菜)..... (11)

八、生菜..... (11)

九、香菜..... (12)

十、茼蒿(蒿子杆)..... (13)

十一、芹菜..... (14)

十二、韭菜..... (15)

十三、卷心菜..... (17)

十四、雪里蕻..... (19)

十五、莼菜..... (19)

十六、蕨菜..... (20)

十七、荠菜..... (21)

十八、蒲菜..... (22)

十九、黄花菜..... (23)

二十、苜蓿..... (24)

二十一、马兰..... (24)

二十二、茭白..... (25)

二十三、芦笋..... (26)

二十四、莴笋(莴苣莴苣)

..... (28)

二十五、香椿..... (29)

二十六、菜花..... (29)

二十七、莲藕..... (30)

二十八、土豆..... (31)

二十九、山药..... (33)

三十、竹笋..... (34)

三十一、萝卜..... (35)



三十二、胡萝卜····· (38)	则和质量要求····· (63)
三十三、冬瓜····· (39)	二、新鲜蔬菜初步加工的
三十四、苦瓜····· (41)	方法及实例····· (64)
三十五、丝瓜····· (42)	第三节 常见蔬菜选购清洗
三十六、南瓜····· (43)	加工····· (67)
三十七、茄子····· (44)	一、蔬菜的选购····· (67)
三十八、辣椒····· (45)	二、蔬菜的清洗加工
三十九、西红柿····· (48)	····· (68)
四十、鲜蘑····· (49)	三、常见蔬菜的保鲜贮存
四十一、海带····· (51)	····· (72)
四十二、紫菜····· (52)	四、家庭常用作料的用法
四十三、葱····· (54)	····· (76)
四十四、葱头(圆葱)	五、怎样用姜····· (78)
····· (56)	六、巧用调料蔬菜的香气
四十五、姜····· (57)	····· (79)
	七、腌菜须知····· (79)
	八、几种酸菜腌制法
	····· (80)
第二章 蔬菜烹调加工和	
食用知识····· (59)	
第一节 蔬菜的营养特点	第四节 蔬菜食用综合知识
····· (59)	····· (81)
一、蔬菜的营养成分	一、烹调蔬菜怎样保持营养
····· (59)	····· (81)
二、蔬菜营养对人体的	二、蔬菜食用常识····· (82)
作用····· (62)	三、蔬菜巧治病····· (85)
第二节 新鲜蔬菜的初步	四、常见蔬菜食用窍门
加工····· (62)	····· (88)
一、新鲜蔬菜初步加工的原	



第三章 有益的蔬菜汁

..... (94)

第一节 蔬菜汁的食用

..... (94)

一、蔬菜怎样吃才科学

..... (94)

二、蔬菜汁美容..... (95)

第二节 常见蔬菜汁及复合

果菜汁的制法 (96)

一、常见蔬菜汁的制法

..... (98)

二、家庭自制复合果菜汁

..... (106)

第四章 家庭常见保健蔬菜谱

..... (108)

第一节 嫩茎、叶、花类蔬菜

..... (108)

一、白菜 (108)

二、油菜 (120)

三、甘蓝(卷心菜) ... (126)

四、菠菜 (130)

五、芹菜 (136)

六、生菜 (142)

七、韭菜 (143)

八、香菜 (145)

九、田菜 (149)

十、蕹菜 (153)

十一、莧菜 (157)

十二、荠菜 (160)

十三、莼菜 (164)

十四、蕨菜 (167)

十五、苦菜 (170)

十六、黄花菜 (172)

十七、马齿苋 (174)

十八、茼蒿 (176)

十九、菜花 (179)

二十、绿菜花 (183)

二十一、雪里蕻 (186)

二十二、马兰 (189)

二十三、竹笋 (192)

二十四、莴笋 (195)

二十五、芦笋 (200)

二十六、茭白 (202)

二十七、香椿 (208)

第二节 瓜类蔬菜..... (212)

一、黄瓜 (212)

二、冬瓜 (218)

三、丝瓜 (221)

四、南瓜 (223)

五、角瓜 (228)

六、苦瓜 (229)

第三节 茄果类蔬菜

..... (231)



一、西红柿	(231)	九、萝卜	(298)
二、茄子	(237)	十、胡萝卜	(302)
三、辣椒	(244)	十一、姜	(308)
第四节 鲜豆类蔬菜		十二、大蒜	(311)
.....	(248)	第六节 豆制品类.....	(313)
一、豆角	(248)	一、豆腐	(313)
二、豌豆	(254)	二、豆腐干	(321)
三、蚕豆	(257)	三、腐皮	(324)
四、豇豆	(259)	四、腐竹	(325)
五、豆芽菜	(263)	五、素斋	(326)
第五节 根茎类蔬菜		第七节 菌类蔬菜.....	(332)
.....	(267)	一、银耳	(332)
一、百合	(267)	二、木耳	(335)
二、葱	(271)	三、鲜蘑	(337)
三、葱头(圆葱)	(273)	四、猴头蘑	(340)
四、土豆	(277)	五、香菇	(342)
五、山药	(284)	六、口蘑	(343)
六、红薯	(289)	七、松蘑	(345)
七、芋艿	(290)	八、金针菇	(346)
八、莲藕	(292)	参考文献.....	(347)

第一章 蔬菜的营养价值及疗效

第一节 常吃蔬菜有益健康

一、提倡多吃蔬菜

品尝水果是一种享受,老少咸宜,只要经济条件许可,常饮鲜果汁代替一般饮料,恐怕无人反对。况且人们在习惯上也多是生食水果,很少有人每天炒苹果、炸梨、炖桃吃。

但对于蔬菜,情况就不同了。每种蔬菜的风味是不同的,每种蔬菜未必人人都喜欢。营养和食疗价值都比较高的大蒜、萝卜、胡萝卜、芹菜、卷心菜等等,几乎每一种都有自己特殊的刺激味道,一些人会不喜欢这个,或不喜欢那个,吃菜挑剔,甚至于拒绝某种蔬菜,这种现象在许多家庭里都可以见到。

有人天真地认为,吃水果可以代替蔬菜,关于这一点,营养专家的回答是否定的。这是因为水果中所含的维生素 A、维生素 B₁₂ 和维生素 C,以及矿物质中的钙与铁,要比浅色蔬菜含量少,而浅色蔬菜又比绿色蔬菜和黄色蔬菜的含量少得多。而维生素和矿物质是人体不可缺少的,否则人会生病。

从我们国家的现实情况看,市场上水果的供应远没有蔬菜的品种丰富,达不到用水果替代蔬菜的程度,所以蔬菜仍然是我们摄取维



生素和矿物质的主要途径之一,要提倡大量吃菜,而且品种要广泛,不可偏废,因为每种菜都有它对人体特殊的益处。

二、蔬菜的食疗价值

蔬菜除了具有一般的营养成分外,还有一些特殊的营养和食疗价值。

比如萝卜,民间素有“小人参”之称。“冬吃萝卜夏吃姜,省得医生开药方”。萝卜所含维生素 C,比梨、橘子、苹果、桃等高 8 倍;所含核黄素、钙、磷、铁也比上述水果高。

此外,萝卜还含有氢化黏液素、组织氨基酸、葫芦巴碱、芥子油、胆碱、苷酶等特殊成分,使萝卜产生辣味的芥子油,能促进胃肠蠕动,助消化,增食欲。特别是萝卜所含的林质素,可使人体内的巨噬细胞极大地提高吞噬病菌、病毒和癌细胞的能力。萝卜还可以阻止亚硝胺在体内合成,防癌效果显著。

大蒜被称为“天然保健食品”。蒜内含有 2% 的挥发油,其中大蒜辣素为一种强力植物杀菌素,具有强刺激味,能抑制多种病菌的生长,如痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌等。大蒜素的最新研究成果是阻断亚硝胺在体内的合成,具有防癌效力。另外,大蒜中锗元素含量丰富,锗在人体内也具有抗癌作用。

一般绿色蔬菜中都含有维生素 U 样因子,但在卷心菜中含水量最多,这种天然植物的食疗效果要比人工合成的维生素 U 好得多。取新鲜卷心菜汁饮用,对胃和十二指肠溃疡有明显的止痛和促进愈合作用。

另外,菠菜可促进胰腺分泌、助消化、止渴润肠;芹菜健胃、利尿、调经,有降血压和镇静作用;藕可止血、解酒;胡萝卜的防癌作用更是屡见报道,就是吸烟者常饮胡萝卜汁也可以降低肺癌的发病率。



第二节 常见蔬菜的营养价值及食疗方

一、白 菜

白菜,古名菘,有大白菜和小白菜之分,为我国原产和特产蔬菜,是人们经常食用的重要蔬菜之一。白菜在我国的栽培历史很长。新石器时期的西安半坡村遗址就有出土的白菜籽。这说明白菜的栽培距今约有六七千年了。

随着时代的迁移,白菜的栽培越来越广泛。到宋代,已是“南北皆有之”了。由此不难看出,白菜是我国人民久吃不厌的好菜。

通常所称的白菜都指大白菜,又称结球白菜、黄芽菜;小白菜又称不结球白菜、青菜。大白菜是人们最主要的蔬菜之一,在南方,几乎全年都要种它。在北方,从国庆节上市,一直吃到第二年三四月份,是北方人民最主要的越冬蔬菜(即冬贮菜)。对于大白菜,有人觉得吃腻了,不爱吃。其实如能烹调得法,就能得其真味,百吃不厌。

白菜,汁白味美,棵大心紧,帮薄渣少,口味清雅,用作炖、炒、熘、作馅、配菜及凉拌等吃法都非常适口。值得一提的是,大白菜于秋末冬初收获,结球紧密,水分不易挥发,耐贮藏。它是北方地区居民整个冬季和初春蔬菜淡季的主要蔬菜。

大白菜的食法有熬、炒、烧、扒、熘、做馅、拌、炆、腌等,还可做各种荤素菜肴的配料。

小白菜的食法有拌、腌、熬、炒、扒等。

白菜鲜嫩茎叶供炒、煮以佐餐。若以肉、蛋类同煮,既可增加菜肴之色香味,又可减少荤菜的油腻而增加食欲。供食疗时,亦可煎煮或榨汁服。



1. 营养价值

大、小白菜的营养成分及其含量大致相同。每 500 克大白菜含蛋白质 4.8 克、脂肪 0.3 克、碳水化合物 10 克、钙 112 毫克、磷 185 毫克、铁 1.4 毫克、胡萝卜素 0.37 毫克、硫胺素 0.07 毫克、核黄素 0.14 毫克、尼克酸 1 毫克、维生素 C 82 毫克。小白菜中胡萝卜素和维生素 C 含量比大白菜高，每 500 克中含胡萝卜素 7.45 毫克、维生素 C 200 毫克及大量纤维素。

值得一提的是，白菜中的维生素 C 含量比较高，对防治坏血病和增强身体的抗病能力非常有益。

白菜中微量元素锌的含量不但在蔬菜中是屈指可数的，而且比肉和蛋类的含量还要高。体内经常补充锌，能够促进幼儿的生长发育，提高性功能。

通常，人们称锌为“幼儿的生长素”“夫妻的和谐素”，正是这个道理。此外，锌还能促进外伤愈合，还可能与抗癌、抗心血管病、抗糖尿病及抗衰老有关。

大白菜中含量丰富的铜和锰，则对提高中枢神经活动机能，促进人体造血具有重要的意义。白菜中含量丰富的钼，则能阻断体内亚硝胺的形成，可起到防癌、抗癌的作用。

中医认为，白菜叶甘、性温，入胃、大肠经，有清肺热，通利肠胃、宽胸除烦、消食下气等功效，最常见的如用大白菜根煎汤治疗伤风感冒，效果较好。可用于辅助治疗咳嗽、便秘等症。用白菜、辣椒熬水洗脚可防治冻疮。多食白菜，对预防痔疮及结肠癌有益。吃白菜生津止渴，消食下气，可治热病津伤口渴、消渴、食滞胀满。把白菜捣烂敷患处，可治过敏性皮炎。气虚胃寒者不宜多服。

2. 食疗方

①治疗感冒。取大白菜根、白萝卜、甘蔗各 60 克，水煎服，每日 1~2 次，连用 3 天。



②治疗支气管炎。大白菜 200 克,豆腐皮 50 克,红枣 9 枚,水煎服。

③治疗小便不利。新鲜大白菜 150 克,加水煎汤,煮熟时,加白糖 50 克,连菜带汤一同食用。

④治疗小儿百日咳。大白菜与冰糖煮食。

⑤治疗肾虚阳痿。常以 250 克大白菜与 10 克虾仁炒食。

⑥治疗小儿腮腺炎。取两个大白菜根,先水煎一个服食,再将另一个捣烂外敷患处。

⑦治疗气管炎。大白菜根与葱须各适量,水煎服。

⑧治疗口渴烦热。大白菜 250 克,置锅内煮沸去生味,调以香油、食盐、味精等作料食之。

二、油 菜

油菜原产于我国,南北广为栽培,冬春上市,品种很多,主要有大油菜、小油菜、油菜心。春天抽的薹叫做油菜薹,滋味更为鲜美,色如翡翠。在烹制菜肴中配些油菜,可使菜肴清雅生辉。油菜是宴会和便餐常用蔬菜之一。

油菜的食法有炒、烧、炆、扒等,还可做各种荤素菜肴的配料。

1. 营养价值

油菜营养丰富,每 500 克含蛋白质 5.8 克、脂肪 1.4 克、碳水化合物 11 克、粗纤维 2.4 克、钙 672 毫克、铁 3.4 毫克、胡萝卜素 6.14 毫克、硫胺素 0.38 毫克、核黄素 0.53 毫克、尼克酸 4.3 毫克、维生素 C 178 毫克。

油菜含钙、铁十分丰富,婴、幼儿多食用可预防软骨病和血色素低。另外,油菜中维生素 C 的含量极高,可防止牙龈出血。

2. 食疗方

①治疗便秘、痢症。取洗净新鲜油菜,捣绞取汁,每次饮服 1 小



杯,每日服用2~3次。

②治疗肺热咳嗽。取新鲜油菜心、冰糖各适量,用筷子在菜心上扎数个小孔,装入冰糖,放在锅内蒸熟,一次趁热吃完后,盖被出微汗。

③治疗食欲不佳。洗净新鲜小油菜,切成丝状,加细盐、酱油、醋、蒜泥,充分拌匀,佐餐。

④治疗乳腺炎。将新鲜油菜捣泥,加适量醋,混匀,敷患处。

三、菠 菜

菠菜又名波斯菜、波棱菜、赤根菜、鹦鹉菜等,原产伊朗,唐时传入我国,为普遍栽培的蔬菜,几乎一年四季上市供应。它是一种营养丰富、味道鲜美的佳蔬。菠菜主根呈红色,粗而长,味甜。叶椭圆或箭形,浓绿色,叶柄长,肉质,是人们喜食的常用蔬菜。

菠菜叶绿根红,细嫩柔软,茎叶肥嫩爽滑、根味甘美,炒菜、作汤、凉拌、均甚可口,还制成菜泥供幼儿食用。略有涩味,可先用开水略烫再煮,可去其涩。还可做各种荤素菜的配料。

1. 营养价值

菠菜是一种富含维生素和矿物质的蔬菜。每500克含蛋白质10.7克,这相当于两个鸡蛋的蛋白质含量;碳水化合物13.8克、钙320毫克、铁8毫克;胡萝卜素17.22毫克,这比胡萝卜本身的含量还高。经食用试验,菠菜中的胡萝卜素特别容易被人体吸收,在人体中可转化成维生素A;硫胺素0.18毫克、核黄素0.58毫克、尼克酸2.7毫克;维生素C174毫克,比大白菜的含量高2倍,比白萝卜高1倍。成人食用100克菠菜便可满足机体一昼夜对维生素C的需要,两昼夜对胡萝卜素的需要。

菠菜所含的酶对改善胃和胰腺的分泌功能起良好作用。有的学者认为,菠菜特别适用于儿童和病人的饮食。因为菠菜中富含蛋白



质、碳水化合物、维生素 C、B、K、D 和胡萝卜素。这些营养对儿童的生长发育和病人恢复健康都是很有益的。

现代医学把菠菜作为滑肠药，主治习惯性便秘及痔漏，并有促进胰腺分泌，提高消化功能的作用。患有胃肠失调、呼吸道和肺部疾病的人，可服用菠菜的水浸济：即把 100 克菠菜放在碗中，加水 200 毫升，隔水煮 10 分钟，早晚分服即可。

菠菜味甘，性冷滑，入肺、胃经，无毒，具多项调适功能，养血止血，治诸出血症，更加适宜高血压、贫血者食用。利肠通便，治老人或体虚便秘者。可解酒毒热毒。经常吃菠菜，还能起到利五脏、活血脉、通胃肠、调中气、止烦渴等作用。

2. 食疗方

①治疗夜盲症。用菠菜 500 克，羊肝 1 只，谷精草 30 克，加水炖煮，吃肝饮汤，每日 2 次。或取新鲜菠菜 500 克，洗净，捣烂，挤汁，1 天内分 3 次服完。另一种是用菠菜 250 克，猪肝 60 克共煮汤，加盐调味，当菜佐餐，每日 1 剂，经常食用。

②治疗便秘。用新鲜菠菜 250 克，先用沸水氽，捞起，加细盐、香油拌食，每日吃 1 次。或用新鲜菠菜 500 克，洗净切断，猪血 250 克，切成块状，加清水适量煮汤，调味后佐膳服用，每日或隔日 1 次，连服 2~3 次。

③治疗糖尿病。用菠菜根 100 克，鸡内金 15 克，加水煎，每日 3 次饮服。或用鲜菠菜根 150 克洗净、切碎；鸡内金 10 克，加水适量，煎煮 30 分钟，加入淘净的大米（适量）煮烂成粥，每日服 2 次。另一种是用菠菜根（干）、鸡内金各等份，焙干，研细末，日服 1~2 次，30 天为 1 疗程。

④治疗咳嗽。菠菜籽用文火炒黄、研末，每次 5 克，每日 2 次，温开水送服。

⑤治疗衄血便血。用新鲜菠菜 250 克，先氽，再加入煎汤，连汤、



菜炖服，每日 1 次。

⑥治疗巨幼细胞性贫血。每日吃一碗菠菜猪肝汤，可做为辅助治疗措施。

四、薤菜(空心菜)

薤菜为旋花科一年生草本植物。薤菜的茎、叶深绿色，戟形叶，开白花或淡紫色花。由于其菜梗中心是空的，因而人们又称它为“空心菜”。

薤菜是我国南方常用蔬菜之一，食法生、熟皆宜，荤素均美，可做汤、煮面、炒食，也可以焯后加调料拌食。

1. 营养价值

薤菜是一种很好的营养蔬菜，每 500 克含蛋白质 9.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物 13.5 克、粗纤维 6 克、胡萝卜素 17 毫克、硫胺素 0.05 毫克、核黄素 0.15 毫克、铁 10.1 毫克、磷 180 毫克。

薤菜味甘、性微寒，入肝、大肠经，可清热凉血，解毒，利尿。可辅助治疗血热所致的鼻子出血、咳血、吐血、便血、痔疮出血或热淋。通利二便、大便秘结、小便淋沥涩痛者宜食之。对疮肿、湿疹、毒蛇咬伤等症，均有一定的辅助疗效。

2. 食疗方

①治疗消渴症。可每日煮食空心菜 250~300 克。

②治疗高血压。可常吃植物油素炒空心菜。

③治妇女白带过多(有异味)。取空心菜根 250 克，鲜白槿花 60 克，猪瘦肉 200 克，加盐、料酒，文火炖熟，吃肉、菜，喝汤，每日 1 剂。

④治疗糖尿病。取薤菜梗 100 克，玉米须 50 克，水煎服，常服有效。

⑤治砒霜中毒。用鲜薤菜捣汁灌服，有奇效。

⑥治肺热咳嗽。取新鲜薤菜(连根)500 克，白萝卜 500 克，共捣



烂、绞汁，加适量蜂蜜调服，分两次服完，每日 1 次，直至症状大为好转。

⑦治疗小儿夏季发热口渴尿黄。取薤菜 500 克，荸荠 500 克，加水共煮汤代茶饮，日服 3~4 次。

⑧治疗热淋、血淋。取鲜空心菜 150 克，车前草 60 克，水煎服，每日 1 次。

五、木 耳 菜

木耳菜又名软浆叶、藤菜、胭脂菜、落葵等。属落葵科，一年生蔓性草本。原产印度、缅甸和我国热带地区。以幼苗或采摘叶片供食，是夏季绿叶蔬菜之一。主要品种有广州青梗藤菜、红梗落葵，通常 3~9 月底上市。选择的要求是鲜嫩色正，无烂叶无杂质，茎叶粗壮等。

木耳菜食法有炒、扒、拌、做馅等。

1. 营养价值

木耳菜营养丰富，每 500 克含蛋白质 8.3 克、脂肪 1 克、碳水化合物 15.2 克、粗纤维 3.4 克、钙 1005 毫克、磷 142 毫克、铁 10.8 毫克、胡萝卜素 22.3 毫克、硫胺素 0.39 毫克、核黄素 0.64 毫克、尼克酸 4.9 毫克、维生素 C 500 毫克。

木耳菜性寒、味甘酸，入心、肝、脾及大小肠经，具有清热、滑肠、凉血、解毒的作用。可辅助治疗大便秘结、小理短涩、痢疾、便血、斑疹、疔疮等。在暑夏炎热、多汗并缺菜时食用，可补充大量矿物质和维生素，对身体很有益。但其性寒伤脾，故脾胃虚弱的人及孕妇忌食。

2. 食疗方

①用鲜落葵 100 克，加水煎汤代茶饮服。

②治疗胸膈烦闷。用鲜落葵 100 克，加水煎汤，以温酒饮服。



③治疗疔疮肿毒。用鲜落葵叶适量,捣烂涂敷患处。

④治疗下血不止。用落葵、白肉豆根各 30 克,去头脚及内脏的老母鸡 1 只,加水适量炖服。

⑤治疗外伤出血。用鲜落葵叶和冰糖适量,共捣烂,敷患处。

⑥治疗发热鼻衄。鲜落葵 60 克,捣烂,用纱布取汁,塞于鼻内,每日 1~2 次,连用 4 次有效。

六、苋 菜

苋菜属苋科,一年生草本植物。分野生和栽培,均可供食。其根部发达,叶卵圆形、圆形或披针形,以幼苗和嫩茎叶供食。主要品种有绿苋(叶为绿或黄绿色)、红苋(叶为红或紫红色)、彩色苋(叶绿间有红色或紫红色斑块)。

苋菜食法有炒、拌、炆、做汤,也可制馅。

1. 营养价值

苋菜营养丰富,每 500 克含蛋白质 15.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物 29 克、粗纤维 4 克、钙 900 毫克、磷 230 毫克、铁 17 毫克、胡萝卜素 9.7 毫克、硫胺素 0.2 毫克、核黄素 0.8 毫克、尼克酸 5.5 毫克、维生素 C 140 毫克、维生素 E 215 毫克。

苋菜性凉、味甘,入肝、大肠、膀胱经。具有清热明目、通利二便、收敛消肿、解毒止痢、抗炎止血等功效。可辅助治疗尿血、内痔出血、痔疮发炎、小便频数、扁桃腺炎、急性肠炎、尿道炎、咽喉炎、子宫颈炎、痢、疖、毒蛇咬伤等病症。脾胃虚弱者不宜多食。

2. 食疗方

①治疗慢性尿路感染。鲜苋菜 250 克,煮猪肉 200 克,常食用,喝汤吃菜,每日 1 次。

②治疗咽喉肿痛及扁桃体炎。取新鲜苋菜 150 克,水煎,蜜糖调服。



③治疗急性痢疾。取红苋菜 200 克,梗米 100 克,先煮熟梗米,再加入苋菜,共煮 5 分钟,熬成粥,每日 2~3 次。

④治疗子宫肿块。可每日吃 1~2 次红色苋菜做的汤,坚持 30 天以上,有一定疗效。亦可治疗血丝虫下肢象皮肿。

⑤治疗产前、产后赤白下痢。用一把紫苋菜,水煎后取汁,同 60 克糯米同煮粥,空腹连食 3~7 天。

⑥治疗二便不通。取苋菜籽 50 克,研末,用温开水分 3 次冲服。这是一种辅助治疗措施。

七、塌菜(瓢菜)

塌菜又名瓢菜、塌棵菜,是白菜中的一种,栽培历史悠久。南方地区栽培较多,北方地区也有少量栽培。此菜植株外形展开,叶片墨绿、光泽,向外翻卷。

塌菜烹制时宜长时间加热,有烧、煮、焖、炖、熬等多种食法。

塌菜营养丰富,每 500 克含蛋白质 14.3 克、脂肪 1.9 克、碳水化合物 8.6 克、粗纤维 4.8 克、钙 1145 毫克、磷 323 毫克、铁 15.7 毫克、胡萝卜素 16.63 毫克、硫胺素 0.1 毫克、核黄素 0.67 毫克、尼克酸 4.3 毫克、维生素 C 356 毫克。

塌菜性平味甘,入胃、肠经,具有滑肠、疏肝、利五脏等功效。

八、生菜

生菜又名叶用莴苣、千金菜等,属菊科,一年生或二年生草本。原产地中海沿岸,西汉时由西方传入我国,现全国均有栽培,尤以两广等省区出产为多。其性喜冷凉,茎部不发达,叶宽大、脆嫩,为主要供食部分。叶绿或绿紫色,叶形有椭圆、披针、卵圆等。

生菜的食法有凉拌、炒食,还可用于各种菜肴的配菜等。

生菜营养丰富,每 500 克含蛋白质 6.9 克、脂肪 1.5 克、碳水化