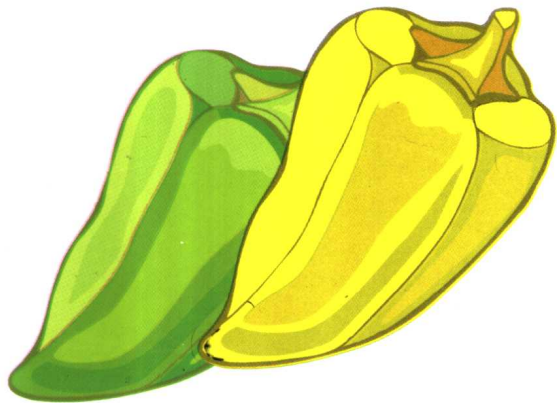


生活

Vegetable Health Preservation

# 蔬菜养生馆

唐码 编著



三分靠吃，七分靠养

营养成分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效

70种蔬菜养生营养定量分析

存宜去忌，食事求适



吉林科学技术出版社

# 蔬菜养生馆

*Vegetable Health Preservation*



## 家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 王 琼

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

## 蔬菜养生馆

*Vegetable Health Preservation*

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3062-8/Z · 412

定价: 12.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: [www.jkcbs.com](http://www.jkcbs.com)

网络实名: 吉林科技出版社

## 前言

蔬菜是现代饮食观念的宠儿，它含有丰富的维生素、膳食纤维和多种矿物质，是人类健康不可缺少的食物。蔬菜的种类繁多，按食用部分的分类方法，蔬菜可分为：根茎类、茎叶类、花薹果实类、瓜菜类等几类。类别不同，所含的营养成分也略有不同：

根茎类蔬菜含糖类（主要是淀粉）较多，钙、磷、铁等矿物质的含量比较丰富，有的还含有丰富的胡萝卜素。

茎叶类蔬菜一般含有丰富的多种维生素和矿物质，特别是胡萝卜素和维生素B<sub>2</sub>、C等的含量，在众多蔬菜中名列榜首。

花薹果实类蔬菜如西兰花、西红柿等，多数带有鲜艳颜色，含有丰富的胡萝卜素和维生素，矿物质含量也较多；豆角、豌豆等大多含有较高的蛋白质，维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，尼克酸的含量高于一般蔬菜。

菌类食物具有独特的营养，是一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素和矿物质，并富含抗炎、防癌的有效成分的健康食品。大多数食用菌都含有维生素D、B<sub>12</sub>和一些微量元素。

研究发现，蔬菜的颜色与营养含量有密切关系。蔬菜的颜色丰富多彩，不同的颜色会带给人们不同的感觉，并显示出特有的生理功效。经测试证明，蔬菜中几种重要的营养素，除维生素C的含量与颜色关系不大外，大部分营养素的含量与蔬菜颜色深浅有着密切关系。一般来说，以绿色蔬菜含量较多，颜色越是深绿，综合营养价值越高。其次是紫红、橙黄、黄色蔬菜，而白色蔬菜一般含量较低。

绿叶蔬菜是每日菜肴的首选。叶子是植物的合成器官，它要进行各种合成反应，就需要酶的参与，而酶是优质的蛋白质。此外，还需要维生素、微量元素之类的物质在酶反应中起辅助作用。根吸收的营养物，也需要集中在叶子中，用来进行合成反应。因此，叶子中膳食纤维和矿物质等营养素的含量是各种植物器官中最多的。根茎类、果实类蔬菜也有丰富的营养，但在整体水平上与绿叶蔬菜相差甚远。

食用蔬菜要讲究科学、均衡。除了绿叶蔬菜外，红、黄、白各色蔬菜要搭配食用，这样就可以使蔬菜中的营养素起到互补作用。

# 目录 CONTENTS

## 第一篇 根茎类

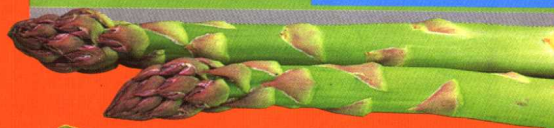
|     |    |
|-----|----|
| 红薯  | 8  |
| 山药  | 9  |
| 萝卜  | 10 |
| 胡萝卜 | 11 |
| 土豆  | 12 |
| 藕   | 13 |
| 荸荠  | 14 |
| 芋头  | 15 |



|     |    |
|-----|----|
| 洋葱  | 16 |
| 百合  | 17 |
| 魔芋  | 18 |
| 苤蓝  | 19 |
| 大头菜 | 20 |
| 菱角  | 21 |

## 第二篇 茎叶类

|         |    |
|---------|----|
| 芦荟      | 24 |
| 白菜      | 25 |
| 小白菜     | 26 |
| 油菜      | 27 |
| 菠菜      | 28 |
| 芹菜      | 29 |
| 生菜（油麦菜） | 30 |
| 空心菜     | 31 |
| 莴笋      | 32 |
| 茼蒿      | 33 |
| 芥蓝      | 34 |
| 木耳菜     | 35 |
| 芦笋      | 36 |
| 圆白菜     | 37 |
| 韭菜（韭黄）  | 38 |
| 雪里蕻     | 39 |
| 茭白      | 40 |
| 绿豆芽     | 41 |
| 黄豆芽     | 42 |
| 蒜薹（青蒜）  | 43 |
| 竹笋      | 44 |
| 香菜      | 45 |



#### 第四篇 瓜菜类

|     |    |
|-----|----|
| 黄瓜  | 66 |
| 冬瓜  | 67 |
| 丝瓜  | 68 |
| 苦瓜  | 69 |
| 南瓜  | 70 |
| 佛手瓜 | 71 |



#### 第五篇 菌类

|     |    |     |    |
|-----|----|-----|----|
| 香椿  | 46 | 草菇  | 74 |
| 莼菜  | 47 | 香菇  | 75 |
| 蕨菜  | 48 | 平菇  | 76 |
| 豆瓣菜 | 49 | 金针菇 | 77 |
| 茼蒿  | 50 | 松蘑  | 78 |
| 仙人掌 | 51 |     |    |



#### 第三篇 花蕊果实类

|             |    |
|-------------|----|
| 四棱豆         | 54 |
| 秋葵          | 55 |
| 豌豆 (豆苗、荷兰豆) | 56 |
| 豆角          | 57 |
| 豇豆          | 58 |
| 茄子          | 59 |
| 青椒          | 60 |
| 菜花 (西兰花)    | 61 |
| 西红柿         | 62 |
| 黄花菜         | 63 |

|     |    |
|-----|----|
| 猴头菇 | 79 |
| 口蘑  | 80 |
| 鸡腿蘑 | 81 |
| 黑木耳 | 82 |
| 银耳  | 83 |
| 鸡枞  | 84 |
| 竹荪  | 85 |

#### 第六篇 附录

|           |    |
|-----------|----|
| 图片索引      | 87 |
| 蔬菜营养成分汇总表 | 92 |



第一篇  
根茎类





## Sweet potato 红薯



红薯，又称白薯、山芋、红苕，味道甜美，可供给大量热能，部分地区以其为主食。

**营养功效：**红薯富含膳食纤维，可防止便秘、治疗痔疮和肛裂。它含有被称为“冒牌荷尔蒙”的脱氢表雄酮，能有效抑制乳腺癌和结肠癌。红薯里的营养物质对人体器官黏膜有特殊的保护作用，可保持血管弹性，防止肝肾中的结缔组织萎缩。此外，它还是理想的减肥食品，具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。

**食而有道：**红薯宜与米面搭配食用，并配以咸菜或菜汤，以免腹胀排气。凉红薯不宜食用，否则会导致胃腹不适。烂红薯（带黑斑）和发芽的红薯有毒。红薯粉制成的粉条不宜过多食用，否则会导致体内铝元素沉积，不利于健康。

**适者如斯：**一般人都可食用。每次1个（约150克），胃溃疡、胃酸过多者不宜食用，以免发生烧心、吐酸水、腹胀排气等不适症状。



山药，又称山芋。它营养丰富，自古便被视为物美价廉的补虚佳品，既可作主粮，又可作蔬菜，还可制成糖葫芦之类的小吃。

**营养功效：**山药富含黏蛋白、淀粉酶、皂甙、游离氨基酸的多酚氧化酶等物质，为病后康复食补之佳品。山药几乎不含脂肪，所含黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉硬化。食用山药还能增加人体T淋巴细胞，增强免疫功能，延缓细胞衰老。

**食而有道：**山药宜去皮食用，以免产生麻、涩等异常口感。

**适者如斯：**老幼皆可食用。每餐约85克（长15cm左右）。山药有收涩作用，大便燥结者不宜食用。



## Radish 萝卜



萝卜，也叫莱菔，罗服，可生食、可做菜，还可腌制泡菜、酱菜。营养丰富，民间有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。

**营养功效：**萝卜所含热量少、膳食纤维多，易产生饱胀感。它能诱导人体产生干扰素，增加机体免疫力，抑制癌细胞生长。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

**食而有道：**生食以汁多辣味少者为好。萝卜不可与胡萝卜、人参、西洋参、橘子同食。

**适者如斯：**一般人都可食用，每餐50~100克。十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂患者忌食。



胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜，对人体有多方面的保健功能，被誉为“小人参”。原产于中亚，元代以前传入我国。

**营养功效：**胡萝卜富含维生素A，可促进机体的正常生长与繁殖，维持上皮组织，防止呼吸道感染，保持视力正常，治疗夜盲症和眼干燥症。妇女进食可以降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化和高血压。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基。维生素B和维生素C等营养成分也有润皮肤、抗衰老的作用。

**食而有道：**胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒熟食用。与酒同食会在肝脏中产生毒素，导致肝病。

**适者如斯：**老少皆宜。每餐1根（约70克），过量摄入胡萝卜会让皮肤色素发生变化，变成橙黄色；女性过量食用则易引起月经异常甚至不孕。



## Potato 土豆

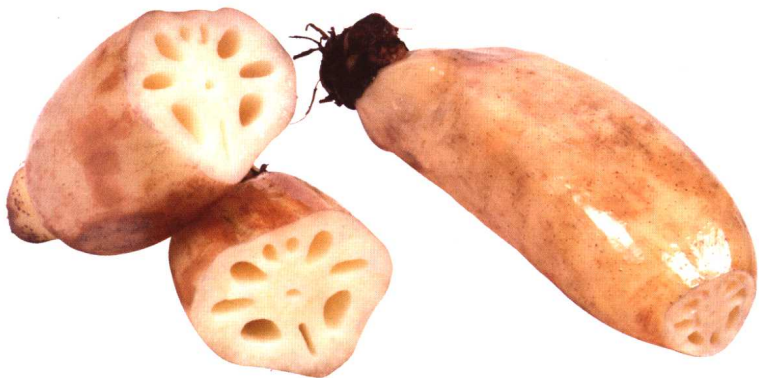


土豆是粮菜兼用型蔬菜，学名马铃薯，也叫洋芋，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。土豆在法国被称作“地下苹果”，在欧美被誉为“第二面包”。

**营养功效：**土豆是低热能、高蛋白、多维生素和微量元素食品，是理想的减肥食品。土豆淀粉在体内吸收速度慢，是糖尿病患者理想的食疗蔬菜。土豆所含粗纤维可促进胃肠蠕动，加速胆固醇代谢，能治疗习惯性便秘，预防血胆固醇增高。土豆钾含量极高，每周吃5~6个土豆可使中风机会下降40%。此外，它对消化不良的治疗有特效。

**食而有道：**土豆宜去皮、挖芽眼后食用。土豆片、丝放入水中浸洗以便于烹调，但不可泡太久以免营养流失。皮色发青或发芽的土豆不能吃，以防龙葵素中毒。

**适者如斯：**一般人均可食用。每次中等大小1个（约130克），孕妇慎食，以免增加妊娠风险。



莲藕，又名莲菜，微甜而脆，可生食，也可做菜，药用价值高，是上好的滋补佳品。莲藕在清朝咸丰年间已被钦定为御膳贡品了。

**营养功效：**莲藕含铁量较高，常食可预防缺铁性贫血。它富含维生素C和膳食纤维，对肝病、便秘、糖尿病等虚弱之症颇有裨益。它所含的丹宁酸有收缩血管和止血的作用，对淤血、吐血、衄血、尿血、便血者及产妇、血友病人极为适合。此外，它可以消暑清热，是良好的祛暑食物。

**食而有道：**煮藕忌用铁器，否则藕易发黑。

**适者如斯：**一般人都可食用，每餐约200克。老幼妇孺、体弱多病者尤宜。藕性偏凉，产妇不宜过早食用。



## Water chestnut 荸荠



荸荠，也称马蹄、地栗，其形状、性味、成分、功用与栗子相似。它皮色紫黑、肉质洁白，味甜多汁、清脆可口，可作水果，也可作蔬菜。自古便有“地下雪梨”的美誉，北方人视为“江南人参”。

**营养功效：**荸荠是根茎类蔬菜中含磷量最高的蔬菜，利于牙齿、骨骼发育。荸荠含有一种不耐热的抗菌成分——“荸荠英”，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌均有一定的抑制作用，还可防治肺部、食道和乳腺的癌肿。它可预防急性传染病，是春季预防麻疹、流行性脑膜炎的上佳食品。荸荠还有清热泻火，利尿通便，化湿祛痰，消食除胀之功效。

**食而有道：**生荸荠外皮和内部可能附着较多细菌和寄生虫，需洗净煮透后再食用。

**适者如斯：**荸荠属于大众食品，每次约10个。儿童和发烧病人最宜食用。脾肾虚寒、有血淤者忌食。



芋头又称芋艿，口感细软，绵甜香糯，营养价值近似于土豆，是一种很好的碱性食物，既可作为主食蒸熟蘸糖食用，又可用于制作菜肴、点心。

**营养功效：**芋头含氟量较高，有洁齿防龋的作用。芋头中有一种高分子植物胶体，具有很好的止泻作用。芋头还可作为防治癌瘤的常用药膳主食，对癌症手术或术后放疗、化疗康复有辅助治疗作用。

**食而有道：**芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。剥洗芋头时宜戴上手套，其黏液中的化合物会令手部皮肤发痒，火上烤一烤可缓解。芋头不宜与香蕉同食。

**适者如斯：**老少皆宜，每次2个（约80克），身体虚弱者尤宜。一次吃得过多会导致腹胀。



## Onion 洋葱



洋葱，又名葱头、圆葱，有辛辣香气，在国外被誉为“菜中皇后”，是价低而营养丰富的家常菜。

**营养功效：**洋葱是极少数含前列腺素A的蔬菜之一，能扩张血管，降低血液黏度和血压、血脂，从而预防血栓。洋葱中含有大蒜素等植物杀菌素，嚼生洋葱可以预防感冒。洋葱中所含矿物质硒是一种很强的抗氧化剂，能增强细胞的活力和代谢能力，可防癌、抗衰老。常食洋葱还能提高骨密度，有助于防治骨质疏松症。

**食而有道：**洋葱不宜加热过久，以有些微辣味为佳。

**适者如斯：**一般人均可食用，每餐1个（约50克），过量会产生胀气。皮肤瘙痒性疾病、眼部充血患者忌食，肺胃炎患者少食。