



健康与食物

马文飞

科学普及出版社

健康与食物

(增订本)

马文飞

(本书荣获1982年全国优秀科技图书二等奖)

科学普及出版社

内 容 提 要

这是一本介绍家庭最常见的食物的科普知识读物，经过增订，现包括39种蔬菜、21种肉类、10种佐料、15种粮食和油料作物，35种水果等。作者以科学小品形式对每一种食物作了艺术和科学相结合的描述。从存放、趣谈、营养价值、食疗、药用功效、食物的吃法和禁忌，一直谈到食物的品种、别名、来源等。可谓博采古今，兼顾中外。读者从中可得到不少有关食物的科学知识。

本书构思不落凡套，走笔洒脱，既深入浅出，又通俗易懂。书中还附有大小插图90余幅。本书的特点是看得懂，学得会，用得上，可供广大读者阅读。

健 康 与 食 物

(增订本)

马 文 飞

责任编辑：王 勋

封面设计：范惠民

插 图：柏 华

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

国防科工委印刷厂印刷

开本，787×1092毫米1/32印张，15.75 字数，348千字

1988年1月增订第1版 1988年1月增订第1次印刷

印数，13,200 册 定价，3.30元

统一书号：14051·1092 本社书号：1444

ISBN 7-110-00494-5/R·50

增 补 续 语

《健康与食物》于1982年8月出版后，1984年2月再版。在此期间，本书荣获1982年全国优秀科技图书二等奖。之后，《科技出版通讯》、《健康报》、《科普创作》和“中国科普创作协会医学专业委员会1985年年会”，先后发表了五篇长篇书评，对本书给予了很高评价。同时，全国各地读者写了数百封热情洋溢的来信，其中有赞扬，有支持，也有问病求药，更多的读者是希望我能加以修订，增补更多一些品种。群众的支持、鼓励，使我深受感动，终于使我拿起笔来，使增补得以实现。

根据读者的意见，特别是在本书责任编辑王勋同志的指导下，经过一年时间三易其稿，增添了四十七个品种，连同原书共一百二十种，其中注意加进了生活与治病方面的具体内容。原来的七十三种没有修订。书稿写成后，请曾宝忠、李宗浩、谢量海、马云祥、黄健民、邬枫、陈清森等同志进行了审阅，谨此一并致谢。

马 文 飞

1986年3月

目 录

1. 爱情的苹果——番茄	(1)
2. 四季常青的芹菜	(6)
3. 多吃白菜保平安	(8)
4. 营养丰富的菠菜	(12)
5. 韭菜芳香飘万家	(14)
6. 第二面包——土豆	(17)
7. 茄子的妙用	(21)
8. 冬吃萝卜	(25)
9. 廉价的“小人参”	(29)
10. 莲花和玉藕	(32)
11. 甘凉清脆的黄瓜	(39)
12. 瓜儿甜蜜蜜	(41)
13. 南瓜与北瓜	(44)
14. 减肥佳蔬——冬瓜	(46)
15. 能抗癌的香菇	(48)
16. 黑木耳与白木耳	(51)
17. 海里的药物——海带	(54)
18. 香菜拾零	(56)
19. 辣椒的功过	(58)
20. 蔬药兼用话大葱	(62)
21. 辛辣生姜驱炎寒	(66)
22. 能当菜吃的抗菌素——大蒜	(70)
23. 菜中君子——苦瓜	(76)
24. 青青丝瓜能美容	(80)

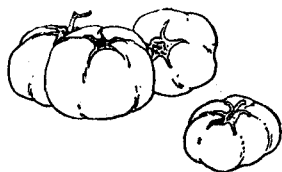
25. 树上佳蔬——香椿	(85)
26. 春来荠菜遍地绿	(89)
27. 蔬药珍品怀山药	(94)
28. 葫芦的传说	(98)
29. 芦笋为何身价高	(103)
30. 由粮变菜的茭白	(105)
31. 包菜与菜花	(109)
32. 南方奇蔬——蕹菜	(112)
33. 慈菇风味可品尝	(114)
34. 生吃的千金菜——莴笋	(116)
35. 顿顿食笋莫食肉	(118)
36. 遍地黄花是真金	(126)
37. 美味山珍话猴头	(132)
38. 燕窝只有中国珍	(137)
39. 请用紫菜当补品	(141)
40. 金鸡新传	(144)
41. 有趣的鸭子	(149)
42. 鱼类的营养与药用	(153)
43. 猪肉的弊与利	(158)
44. 受人尊敬的牛	(162)
45. 野羊与家羊	(169)
46. 兔子与“美容肉”	(173)
47. 乌龟与老鳖	(175)
48. 螃蟹趣话	(179)
49. 生命的乳汁	(184)
50. 从“一个鸡蛋的家当”说起	(189)
51. 延年益寿的蜂蜜	(194)

52. 名贵的海参	(201)
53. 海蜇的利用	(204)
54. 补肾壮阳的虾	(207)
55. 山珍之首——熊掌	(211)
56. 鹿茸·鹿角与鹿肉	(213)
57. 动物人参——鹌鹑	(218)
58. 古人今人皆爱鹅	(222)
59. 毛驴益寿	(227)
60. 狗——人类的朋友	(230)
61. 食油与健康	(235)
62. 生命离不开盐	(240)
63. “不得酱不食”说	(246)
64. 吃醋有益	(249)
65. 品茗论茶	(253)
66. 鲜味的精华	(263)
67. 花椒与胡椒	(267)
68. 饮酒古今谈	(270)
69. 人体的燃料——糖	(278)
70. 液体面包——啤酒	(286)
71. 稻谷一身都是宝	(294)
72. 小麦、大麦与荞麦	(298)
73. 金玉般的“珍珠米”	(303)
74. 红薯是个宝	(309)
75. 绿色的乳牛——黄豆	(313)
76. 绿豆——济世之良谷	(319)
77. 赤小豆的威力	(322)
78. 小小芝麻献芬芳	(324)

79.漫话长生果	(327)
80.向阳花开葵子香	(330)
81.核桃——良好的补药	(333)
82.公孙树下话银杏	(336)
83.小米更比大米强	(339)
84.入秋高粱遍地红	(342)
85.芋头白糖度中秋	(345)
86.熟得最早的樱桃	(348)
87.桃李满天下	(350)
88.从“艳如桃李”说起	(357)
89.香蕉清香飘天外	(359)
90.瓜果之王——西瓜	(361)
91.活维生素丸——大枣	(365)
92.火红的石榴	(368)
93.麦收时节红杏来	(371)
94.桑树的贡献	(376)
95.金秋苹果香	(380)
96.秋末话梨	(383)
97.金桔的颂歌	(389)
98.糖的母亲——甘蔗	(397)
99.诱人的龙眼	(402)
100.荔枝的故事	(405)
101.葡萄——世界水果的明珠	(409)
102.美丽的红果	(413)
103.最甜的金果	(417)
104.芒果传奇	(422)
105.与人结缘的椰子	(427)

106. 苦尽甜来的橄榄	(433)
107. 槟榔待客胜好茶	(438)
108. 奇特的菠萝	(444)
109. 水果大王菠萝蜜	(448)
110. 兴来愿得木瓜香	(451)
111. 岭南佳果番木瓜	(454)
112. 五月枇杷正满林	(459)
113. “望梅止渴”及其它	(463)
114. 玉盘杨梅为君设	(466)
115. 后起之秀的草莓	(469)
116. 时兴的珍果猕猴桃	(471)
117. 菱角为一秀	(477)
118. 水产佳果数荸荠	(481)
119. 甘香栗子治肾衰	(485)
120. 悠悠百合情	(493)

1. 爱情的苹果 ——番 茄



每到热天，人人爱吃的番茄大量上市。它那美丽的颜色，酸甜可口的味道，深受人们的喜爱。番茄生吃可代水果，烹调又是佳蔬，物美而价廉。可是，这很平常的蔬果却有着极不平常的经历。

爱情苹果的来历

番茄的老家在秘鲁和墨西哥，生长在森林里，是一种野生浆果。当地人把它看成是有毒的果子，叫它“狼桃”。尽管它色泽娇艳，惹人喜爱，但无人敢吃上一口。大约在十六世纪中叶，西班牙和葡萄牙人从秘鲁把番茄带到了欧洲，相继在英国、法国、德国等国落了户。当初，人们只是把它种于庭院中供观赏，并未让它登堂入室作食用。那时，英国有一位名叫俄罗达拉里的公爵去南美洲游历，见到这种艳丽果子，很是喜欢。于是，他把番茄带回英国，作为稀有礼品，献给他的情人伊丽莎白女王，以表示他忠于爱情的心。从此，欧洲人就把它称为“爱情的苹果”。后来，形成一种风气，一代传一代，男女青年在恋爱期间都把番茄当作象征爱情的果子，馈赠给情人。



第一个吃“狼桃”的勇士

当初，“狼桃”这个名字，令人望而生畏，没有人想到吃它，也没有人敢冒险吃它。依然让它作为花果点缀之物，种植在花园里、庭院中。差不多过了两个世纪，终于有一个勇士给人类找到又一个好吃的果子。

说来有趣，十八世纪末，法国有一位画家产生想尝尝番茄是什么味道的念头，他想：这么逗人喜爱的果子，样子这么好看，理应可吃。于是他冒着中毒致死的危险，壮大胆子试吃了一个，并穿好衣服躺在床上静等“死神”的降临。可是，半天过去了，一天过去了，并未感到不适；后来又再吃，觉得酸甜可口，味道鲜美，别有风味；继而再吃，依然平安无事。经过这位勇敢的画家一宣传，吃番茄的人才逐渐多起来。从此，番茄随着它的趣闻佳话在世界各地传播开来。1811年出版的德文植物学辞典中才有番茄可吃的记载。番茄传入我国，大约在明代，最早见于明代《群芳谱》，该书有“番柿”的记载。当时，也是把它当作观赏植物。拿它来吃，仅有六十年左右的历史。而大量栽培和普遍食用，则是解放以后的事。可是，它却很快成为蔬果中的“后起之秀”，深受人们宠爱。

番茄的家族

番茄，又叫西红柿、洋柿子、洋海椒、番柿、毛腊果等，国外也有叫它金苹果的。品种很多。颜色有大红的，粉红的，桔黄的，乳白的；个头有大有小，大的重达一市斤，小的象外套衣服上的纽扣，叫“樱桃金果”；外形有的象苹

果，有的象磨盘柿子，有的象桃子，各色各样，逗人喜爱。

市场上供应的番茄，一般分为三类：红色、粉红色和黄色番茄。每年从六月到八月是它上市的旺季。红色番茄，多呈微扁圆球形，肉厚、味甜、汁多，生、熟食均可，还可加工成番茄汁、番茄酱。6—8月大量上市、比较好的一个品种叫满丝。另有一种叫桃柿，果皮较厚，其味甜酸，耐热，适于加工番茄酱，多于七月上市。粉红色番茄，近圆球形，甜酸适口，较耐寒，不耐热。六月陆续上市，主要品种有苹果青衣、粉红甜肉和早粉一号等。黄色番茄，个头较大，果肉厚，肉质又面又沙，生食味淡，宜熟食，七月陆续上市，优良品种有北京大黄、桔黄嘉辰等。由于可用温室栽培，一年四季都可吃到番茄。

随着园艺工作者的辛勤劳动和科学的发展，将会培育出更好的新品种，供人们享用。美国有一个州培育出一个重达六斤半的大番茄，这是世界上个头最大的番茄了；更奇特的是，日本有一家实验场，培育出一株世界上独一无二的番茄树，树高三米，树干直径十五厘米，一次能结出3,000—5,000个番茄。说来有趣，秘鲁培育出一株世界上最矮小的番茄，只有七厘米高，八克重，种植在花盆里。它的生长和结实比一般番茄晚一个月左右。

番 茄 的 营 养

番茄的营养非常丰富，每市斤含蛋白质2—8克，脂肪1.4克，碳水化合物9克，灰分2克，钙38毫克，磷174毫克，铁2毫克和维生素A、B₁、B₂、C、P、PP等。此外，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄素。其中，维生素PP的含量

是蔬果中第一名。维生素A的含量是莴笋的15倍；维生素C则相当于两斤半苹果、三斤香蕉、四斤梨子的含量。一般蔬菜中的维生素C，煮上三分钟，损失5%，煮十五分钟损失30%，而番茄中的维生素C，虽经烹调煮熟，却比其他蔬菜损失少得多。这是因为番茄有酸味，维生素C在酸性环境中受到保护。经计算，每人每天吃两三个番茄，便可满足一天对维生素和矿物质的需要。

番 茄 的 药 用

色、香、味俱佳的番茄，不但供食用，亦可药用。祖国医学认为番茄味酸甘，性平，无毒，有清热解毒，凉血平肝、解暑止渴的作用，适用于高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴、中暑等症。

番茄的医疗作用，就在于它所含的成分。例如维生素P，可保护血管，能防治高血压；维生素PP，可保护皮肤健康，治疗癞皮病。维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成；由于维生素C含量高，医生夏天常让牙龈炎、牙周病、鼻衄和患出血性疾病的人多吃番茄；维生素A可保持皮肤的弹性，促进骨骼钙化，对牙齿硬组织的形成起重要作用，并可用于防治小儿佝偻病、夜盲症、眼干燥症；苹果酸和柠檬酸，可帮助胃液对脂肪物质进行消化，吃了油腻食物，吃点番茄不但助消化，且可防消化不良；番茄富含营养液，有利尿作用。吃番茄对肾脏病有益；据说其果汁中还有一种叫氯化汞的物质，对肝脏病有辅助治疗作用；番茄素可以抑制一些细菌和真菌，可用于口腔发炎。热天还可以将番茄切片熬汤，当茶喝，起清热防暑作用。

2. 四季常青的芹菜



芹菜，原产地中海沿岸。我国栽培芹菜，据说已有两千多年的历史。古时称芹菜为水蘩、水英、楚葵。李时珍说芹菜“性冷滑如葵，故尔雅谓之楚葵”。《吕氏春秋》记载：

“菜之美者，有云梦之芹。”云梦是当时的楚地，是产芹菜的地方。《本草纲目》记载：“芹有水芹、旱芹。水芹生江湖陂泽之涯；旱芹生平地，有赤、白两种。”除水芹、旱芹之外，还有赤芹（蜀芹、紫堇）、马蕪等。现在市售的芹菜，有青芹、白芹两种。青芹通体全绿；白芹，叶绿茎白。药用以旱芹为佳，又名香芹，亦称药芹、胡芹。产于河南的“三芹”比较有名，即商邱的胡芹，封邱的封芹，桐柏的平氏芹。它们的特点是株肥、脆嫩、渣少。在蔬菜中，四季常青，周年供应的品种不多，而芹菜却得天独厚，它有适应春、夏、秋、冬四季的不同品种，有春芹菜、夏芹菜（伏芹）、秋芹菜和越冬芹菜。

芹菜，荤素皆宜，既可炒食，又可凉拌，亦可作馅。食之，别有风味。芹菜的养分较高，内含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B₁、B₂、C、P、PP和钙、磷、铁等矿物质。特别是P种维生素的含量较多。矿物质中以钙、磷的含量较高，每市斤含钙为592毫克，磷226毫克。所以，芹菜有一定的镇静和保护血管的作用。常吃芹菜对于高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等大有益处。

芹菜的药用，历代医药典籍均有记载。《神农本草经》说芹菜“止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食”。《食疗本草》说“养神益力，杀药毒，置酒酱中香美”。《随息居饮食谱》说芹菜：“甘凉清胃、涤热祛风、利口齿、咽喉，明目。”中医临床经验认为芹菜有健胃、利尿、镇静、降压的功效。适用于治疗高血压引起的头晕、头疼、妇女月经不调、白带过多和小便不利等症。民间用芹菜治高血压、咳嗽痰喘的方法是：用新鲜芹菜洗净捣汁饮服，每天两次，每次一茶杯，有很好的效果。据报道，过去上海某医药科研单位曾将旱芹制成酊剂，在高血压专科门诊应用，证明芹菜有良好的降压效果，尤其对早期高血压患者疗效显著。还有一些医疗机构将芹菜中提炼出来的生物碱制成药片，每片含芹菜硷30毫克，日服三次，每次一片，据说效果良好。

《本草纲目》还记载，芹菜的叶、根、花、苗均可供药用。李时珍还引了医圣张仲景在《金匱》卷下的一段记载。张仲景说，春秋天的时候，有龙带精入芹菜中，人误食后生病，脸色发青，手也发青，肚子大得象怀了孕，痛不可忍。张仲景认为是得了“蛟龙病”。李时珍评论说：芹菜生水边，蛟龙虽变化莫测，但哪会有龙精入芹菜？大概是蜥蜴或蛇之类的东西在春夏之交遗精于芹菜上。蛇喜欢吃芹菜，便是证明。凡是供食用的芹菜，都是无毒的，但有一种野生芹，又名斑芹、毒人参，茎上有沟，中空，下部有暗红色斑点，色绿而透明。这种野芹菜有毒，吃后可中毒，不可采食。张仲景说的吃后生病的，是否是这种野芹，不得而知。

3. 多吃白菜保平安



大白菜是一宝，家家户户离不了，宴席会餐用得上，家常便饭少不了。

——民谚

白菜是个“大家族”，它的“兄弟姐妹”四季常青，终年供人们食用。春天的油菜和黑白菜，夏天的小白菜，秋天的瓢菜、洋白菜，冬天的大白菜等等，荤素皆宜。特别是大白菜，在我国北方地区是秋、冬、春三季供应市场的主要品种，俗话说：“种一季，吃半年”，确是如此。

现在，人们只知道“白菜”这个名字，但对白菜的原名和来历知者甚少。其实，它是我国资格最老的一种蔬菜，它的祖先距今已有六千多年了。

菘 的 来 历

白菜，古时称“菘”，历史比粮食作物还要古远，栽培史可追溯到有史以前。我国新石器时期的西安半坡村遗址中就出土有白菜籽，证明距今约有六、七千年了。到汉代以后，才有“菘”字出现。关于“菘”的历史，记载颇多，如三国时期的《吴录》载：“陆逊催人种豆、菘”；南齐的《齐书》有“武陵王留王俭设食，盘中菘菜而已”。同一时