

蔬菜与健康长寿

徐敬武 编著
白膺

中国医药科技出版社

前 言

吃，是一门学问。吃菜，是饮食科学的重要内容之一。

民以食为天。衣、食、住、行，食是最重要的。人为什么要吃菜，怎样吃，不同蔬菜的营养价值如何，对健康有哪些好处，以及在不同健康状况下，应该吃什么菜，诸如此类的问题并非所有人都很清楚。至于如何烧好菜，既有营养又能色、香、味俱佳，如何把普通家常菜巧妙地 and 食疗结合起来，让蔬菜更好地为健康服务，更是广大读者所渴求的。

本书编写的目的是以蔬菜与健康为主线，对蔬菜的优良品种、营养价值、保健功效、食疗方法，作一系统介绍，以求能为读者提供一些有关知识，让蔬菜能更好地为人类健康服务。笔者水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评赐教。

作 者

目 录

蔬菜与健康	(1)
蔬菜是维生素、矿物质的主要来源	(1)
蔬菜中的纤维素	(3)
蔬菜是心血管病人的重要食品	(4)
蔬菜防癌的秘密	(5)
蔬菜能减肥助颜	(7)
绿叶蔬菜篇	(8)
芹菜飘香	(8)
“红嘴绿鹦哥”——菠菜	(11)
汤中佳品——香菜	(15)
千金菜——莴笋	(17)
薤菜	(20)
营养丰富的落葵	(22)
茼蒿	(24)
豆瓣菜	(26)
茴香	(28)
艳如胭脂的苋菜	(31)
野菜佳蔬——荠菜	(33)
白菜类蔬菜篇	(36)
秋末晚菘——大白菜	(36)
小白菜，油菜，菜薹	(39)
茄果类篇	(44)
辣椒	(44)
茄子	(48)

番茄.....	(50)
豆类蔬菜篇.....	(53)
植物蛋白“库”——大豆.....	(54)
冰肌玉质的豆芽.....	(58)
菜豆.....	(61)
扁豆.....	(63)
蚕豆.....	(65)
毛豆.....	(69)
豇豆.....	(70)
豌豆.....	(72)
豆腐.....	(74)
说豉.....	(77)
主要豆制品营养成分表.....	(80)
葱蒜韭类篇.....	(81)
初春早韭试春盘.....	(81)
调和百味的大葱.....	(84)
保健佳品大蒜.....	(87)
葱头.....	(90)
薯芋类蔬菜篇.....	(94)
健脾固肾的山药.....	(94)
马铃薯.....	(97)
香美的甘薯.....	(100)
愈病强身的生姜.....	(104)
芋头.....	(109)
脆美的甘露子.....	(111)
保健食品——魔芋.....	(113)
甘蓝类蔬菜篇.....	(117)

洋白菜·····	(117)
嫩美的菜花·····	(119)
脆美的苤蓝·····	(121)
瓜类蔬菜篇·····	(123)
清热消水的冬瓜·····	(123)
黄瓜·····	(127)
丝瓜·····	(129)
金丝瓜·····	(131)
菜瓜(梢瓜,越瓜)·····	(133)
瓠子·····	(134)
君子菜——苦瓜·····	(137)
甘甜如饴的南瓜·····	(139)
根类蔬菜篇·····	(144)
理气舒郁的萝卜·····	(144)
胡萝卜·····	(148)
保健食品——芦笋·····	(150)
阳春三月笋正肥·····	(152)
百合·····	(155)
芥菜·····	(158)
水生蔬菜篇·····	(162)
莼菜·····	(162)
莲藕·····	(165)
菱角·····	(167)
荸荠·····	(170)
鸡头·····	(172)
茭白·····	(175)
食用菌篇·····	(177)

草菇·····	(178)
塞外佳珍口蘑·····	(181)
香菇·····	(184)
营养丰富的平菇·····	(187)
冬菇·····	(189)
吉林山珍松茸·····	(191)
鸡枞·····	(193)
猴头·····	(196)
美丽的竹荪·····	(198)
养阴清肺的石耳·····	(201)
银耳·····	(203)
木耳·····	(205)
海藻篇·····	(208)
海带·····	(208)
汤中鲜品紫菜·····	(211)
鹿角菜·····	(212)
花卉蔬菜篇·····	(215)
黄花菜·····	(216)
菊花·····	(217)
桂花·····	(221)
玫瑰花·····	(223)
榆钱·····	(224)
杂蔬篇·····	(226)
阳春四月吃香椿·····	(226)
西北佳珍——发菜·····	(228)
抗衰老的芝麻·····	(230)
泡菜·····	(233)
主要参考文献·····	(236)

蔬菜与健康

早在两千多年前，我们的祖先就指出了合理的膳食结构，应是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。”五菜，泛指所有蔬菜。我国的饮食特点是以谷物为主食，蔬菜为主要的副食，适当的加些动物性食品。这种饮食结构，在科学发达的今天仍不失为理想的、科学的饮食结构。蔬菜，在膳食中占有重要地位，对丰富餐桌，调剂饮食，提供丰富的营养素，以及预防疾病，增进健康，促进儿童生长发育，确有不可低估的作用。

蔬菜是维生素、矿物质的主要来源

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质。维生素是维持生命活动的重要物质。膳食中某些维生素的供给不足或缺乏，可导致抵抗力降低，影响学习和工作效率。维生素长期缺乏或不足还可引起代谢紊乱，产生维生素缺乏症。对儿童来说，维生素还是生长发育的重要物质。维生素的种类很多，在人体内不能合成，必需依靠食物来供给。其中有些维生素主要的来源是蔬菜。

维生素C也叫抗坏血酸，是增进健康，提高抗病能力，加速创口愈合，软化血管，预防和治疗坏血病的重要维生素。健康成人每日需要70~75毫克，孕妇、乳母需求量还多，每日为150毫克。维生素C主要存在于蔬菜和水果

之中。

所有蔬菜都含有维生素C，含量最多的为辣椒，其次为芹菜、菜花、芥菜、甘蓝类及绿叶蔬菜，这些蔬菜每百克中含维生素C均在50毫克以上。蔬菜的颜色与所含营养成分有一定关系。一般来说绿色蔬菜优于黄色蔬菜，黄色蔬菜比无色蔬菜要好些。绿叶蔬菜，如油菜、小白菜，雪里蕻、空心菜、蒿子杆、韭菜、菠菜等维生素C的含量都比较多，膳食中应占有一定比例。我国营养学家号召每天每人吃400克蔬菜。绿叶菜最好能占250克以上。有些蔬菜如蒿子杆、芹菜等，叶片中维生素C含量比茎还多，这类菜的嫩叶最好不要弃掉，应随同茎一起食用。另外，蔬菜的新鲜程度与维生素的保存率也有一定关系，存放时间越长维生素C损失越多。所以，购买蔬菜时不要买得太多，最好是现吃现买，挑选刚上市的蔬菜。

蔬菜也是胡萝卜素的主要来源。胡萝卜素是维生素A的前体物，在体内可转化成维生素A。膳食中如果长期缺乏维生素A，就会引起夜盲症及皮肤角化、粗糙，出现丘疹以及出现消化道、呼吸道或泌尿生殖器官粘膜病变。造成干眼症、角膜软化等。对儿童来说，维生素A的不足还会引起呼吸道粘膜的抵抗力下降，罹患支气管炎等。

健康成人每日需要胡萝卜素4.0毫克，孕妇、乳母为6.0~7.0毫克。除了从动物性食品中获得一些维生素A外，菠菜、苜蓿、豌豆芽、胡萝卜、空心菜、芹菜、茴香、苋菜、塌棵菜、辣椒、白薯等，也是胡萝卜素的主要来源。

蔬菜中还含有核黄素，维生素B₁以及尼克酸等。

无机盐是构成人体组织的重要元素。钙、磷、镁是骨骼、牙齿的主要成分。磷、硫是构成蛋白质的重要成分。铁

是血红蛋白的组成成分。碘是甲状腺素中的重要物质。无机盐与蛋白质协同，以维持组织细胞的渗透压，在体液中起着重要作用。体内的无机盐离子，特别是保持一定比例的钾、钠、钙、镁离子，是维持神经、肌肉兴奋性必不可少的条件。也是酶的激活剂。一般来说，膳食可以提供人体对无机盐的需要，容易缺乏的主要是钙、铁、碘几种元素。这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母又极为重要，摄取不足或缺乏就会影响生长发育，给健康带来一定影响。甚至出现贫血、佝偻病、甲状腺肿大等症。

钙的最好来源为奶类，不仅含量多而且易于吸收利用，是儿童和老年人的理想食品。在蔬菜中，豆类和绿叶菜中也含有丰富的钙和铁。大豆、扁豆、豌豆、油菜、小白菜、塌棵菜、芥菜、茴香、芹菜、荠菜等都是含钙、铁较多的蔬菜。海带、紫菜、裙带菜以及发菜等都是高碘蔬菜，是预防和治疗缺碘性甲状腺肿大重要蔬菜。

蔬菜中的纤维素

蔬菜中纤维素的含量比较多。纤维素虽然不是人体所需的营养素，但纤维的保健价值愈来愈为人们所重视。近年来甚至被人们誉为“第七营养素”。

食物中的纤维素能增进胃肠蠕动，促进食物消化吸收和帮助疏通肠道，保证大便通畅。高脂和肉食品能促使肠道中厌氧菌大量繁殖，从而使肠道中的胆酸、胆固醇及其代谢产物进一步分解，产生不利于肠道的物质，易发生结肠病，如结肠溃疡、结肠憩室，以及结肠癌等。食物中的纤维素能促进肠内容物及时排向下方，保证大便通畅，从而缩短这些有害物

质在肠内的停留时间。纤维素还能帮助排除胆固醇和碎小石块排出体外，对预防动脉硬化、胆石症具有重要意义。

食物纤维素能增加食物体积，对于限制热量的肥胖病人、糖尿病人来说可增加饱腹感和延缓糖的吸收，所以食物纤维又是肥胖病人食疗的不可缺少的食品。

纤维素虽然具有保健价值，但也不必过分追求高纤维素膳食。因为过量的纤维素也会给人的健康带来一定危害。

蔬菜是心血管病人的重要食品

蔬菜中含有丰富的钾。钾是维持心脏正常功能的必需元素之一。对调节心脏活动、维持正常血压有着重要作用。食物中的钾可以防止高血压病人的血管壁机械性损伤，拮抗钠的增压作用。对预防高血压、中风有一定意义。含钾较多的蔬菜有豆类蔬菜、马铃薯等。豌豆、毛豆、青豆中含量尤为丰富。蔬菜中的碱性物质可中和由谷物、蛋类食品分解产生的酸性，使血液、体液更好地维持酸碱平衡及正常的生理功能。

人体所需的钙，除了来源于奶制品、水产品（虾皮含钙最丰富）外，蔬菜（特别是豆类蔬菜）也是膳食中钙的主要来源。钙的生理功能是多方面的。除了是骨骼、牙齿的重要组成部分外（包括防止骨的疏松作用），对维持细胞的正常生理状态起着重要作用。人体内只有钙、镁、钾和钠等离子保持一定比例，组织才能表现出适当的感应性。心脏的正常搏动，肌肉、神经的兴奋传导，都必须有一定量的钙离子存在才能得以正常进行。最近的研究证明，钙对维持血压正常也起着重要作用。美国的一些实验资料说明，让一些轻度

和中度高血压病人，每日补充1000毫克的钙，经两个月的观察，有50%的病人血压明显下降。

钙在血凝机理中也起着重要作用。组织损伤后，离子化的钙刺激血小板，使其释放出凝血致活酶，促使凝血酶原转化为凝血酶，使纤维蛋白原聚合为纤维蛋白，即形成血凝块而达到止血作用。

蔬菜防癌的秘密

在膳食中保证足够蔬菜，对防癌具有重要意义。蔬菜的防癌作用，主要取决于蔬菜中所含的维生素A和维生素C，以及蔬菜中的吲哚类化合物。另外，有些蔬菜还能帮助人体生成干扰素，从而提高人的免疫功能，产生防癌效果。

维生素A对上皮细胞的分化起着重要作用，能抑制癌肿，防止上皮组织癌变。近年来，国内外流行病学调查表明，常吃含有胡萝卜素的蔬菜可以预防癌症。美国、英国、日本和我国的流行病学调查都证实，食道癌、肺癌的发病与维生素A的摄取不足有一定关系。美国密执安大学、西北大学和哈佛大学对2000名雇员进行了19年的研究，发现先后得了肺癌的32人中，有25人的膳食胡萝卜素的摄取量为低水平。相反，他们对500名经常食用高水平胡萝卜素的人群调查结果，肺癌患病人数却只有2人。英国调查资料也表明，摄取胡萝卜素水平较低的人群中，癌的患病率比食用胡萝卜素多的人群高出2倍。日本国家癌症研究所流行病学研究室，在对十几万日本人进行的长达16年的调查后发现，那些饮酒、吸烟、吃肉不吃素的人群死亡率为每10万分之808；而喜欢吃菜的人群却只有10万分之324。

维生素A不仅具有防癌作用，而且用于治疗癌症也有一定疗效。临床上使用维生素A酸治疗光敏性角化病、基底细胞癌、膀胱乳头状瘤也取得一定疗效。

蔬菜中的维生素C也可以增强人体对癌症的抵抗能力。国内外流行病学调查表明，胃癌、食道癌发病高区的人群中膳食中维生素C的摄取量普遍低于其他区域。我国食道癌高发区林县，居民体检时尿中维生素C的含量仅为发病低区的1/8。说明膳食中维生素C不足与癌症发生有一定关系。

维生素C主要存在于蔬菜和水果之中。为什么维生素C有防癌作用呢？这是因为维生素C能帮助人体合成一种叫做“生理学透明质酸酶抑制剂（PHI）”。这种物质能增加人体细胞的高粘性，从而构成阻碍癌细胞侵害人体组织的有效屏障。根据这一原理，在临床上有人使用大剂量的维生素C，用于晚期癌症的治疗也取得了可喜成果，约有8~10%的癌症病人出现癌肿消退现象。另外，维生素C对某些化学致癌物质也有阻碍作用，可以抑制甲基苄胺及亚硝酸钠在人体内合成亚硝胺，从而能减少癌症发生。当然，维生素C还能提高人体免疫系统功能，这对预防癌症也具有重要意义。

十字花科蔬菜（如洋白菜、菜花、白菜、萝卜等）中所含的吲哚类化合物和芳香异硫氰酸等物质也具有抑制癌细胞的生长繁殖作用。最近，我国医科院病毒研究所的研究人员发现，萝卜和瓜类蔬菜中含有干扰素诱发剂。实验证明，把蔬菜中的干扰素诱发剂注入到长有恶性肿瘤的小鼠体内，可促使肿瘤缩小5~6成。干扰素是提高人体免疫功能的重要物质，正常人体的细胞中含有干扰素基因，在干扰素诱发剂的诱发下可产生干扰素，从而提高人体免疫功能和抗癌能力。所以，在膳食中每天保证足够的新鲜蔬菜是保证健康、预防

癌肿的重要措施之一。

蔬菜能减肥助颜

有些蔬菜含有葫芦巴碱和丙醇二酸。这些物质可以阻止糖类转化成脂肪，防止多余脂肪积累，故而起到轻身减肥作用。瓜类蔬菜中的葫芦巴碱和丙醇二酸含量最为突出。瓜类蔬菜还是天然美容剂，中外古今都曾使用过瓜类作为美容用品。许多国家还生产了系列黄瓜美容化妆品。另外，蔬菜中的胡萝卜素、维生素C以及维生素B和维生素E，在健美中也都起着极好作用。

绿叶蔬菜篇

绿叶蔬菜的品种很多，有以柔嫩叶片和嫩茎供食的菠菜、茴香、蕹菜、苋菜、落葵、豆瓣菜。有以叶柄供食的蒿子杆，芹菜及以嫩茎、根供食的莴笋、小水萝卜等。

在蔬菜中，绿叶蔬菜的营养最丰富。维生素和无机盐含量高于其他蔬菜。维生素C的含量一般都在50毫克/100克以上。苋菜、芹菜可高达80~90毫克/100克，比柑桔含量（34毫克/100克）还高得多。健康人每日需求维生素C 75毫克，青少年需求75~90毫克。孕妇和授乳母亲需求量更多，为100~150毫克。在膳食中，维生素C的主要来源靠绿叶蔬菜。所以，每天应保证400~500克的绿叶蔬菜，以保证维生素C的需求。绿叶菜中胡萝卜素的含量也比较多。人体每日需求胡萝卜素4毫克。苋菜、芹菜、菠菜、空心菜、莴笋、茴香、茼蒿、塌棵菜等每百克含胡萝卜素都在2毫克以上，因此能更好地满足人体对胡萝卜素的需求。另外，在绿叶菜中还含有叶酸、胆碱、钙、铁、磷等，是孕妇和授乳母亲的重要食品。

我国有“三天不吃青，心里冒火星”的谚语。国外誉绿叶菜为“绿色的精灵”，说明绿叶菜对人体健康的重要性。

绿叶菜都具有愈病食疗功效，在预防和治疗某些疾病中占有重要地位。

芹 菜 飘 香

芹，甘凉。清胃，涤热，祛风，利口齿，咽喉，头

目，治崩带，淋浊，诸黄。白嫩者良。

——《随息居饮食谱》

芹菜也叫蒲芹，药芹。因为芹菜具有特异的香味，人们也称其为香芹。

芹菜是古老的蔬菜之一。我国最早的诗歌集《诗经·小雅·采菽》中已有“言采其芹”、“芹楚葵也”的歌词。在古代欧洲，公元前4世纪已见诸于文字记载。在古希腊罗马时代，芹菜就已被人们当作药物和香料。在古埃及，人们还把芹菜作为木乃伊的葬礼使用。

我国是食用栽培芹菜最早的国家。自古以来芹菜就以它独特的芳香辛味深得人们的喜爱和赞赏。《吕氏春秋》中说，“秋菜之美者……云梦之芹”，说明古代先民们对芹菜的高度评价。芹菜的吃法，古人也积累了丰富经验。《尔雅》中说可“淪（音跃）食”。战国时成书的《周礼》上已记载有“芹菹”之法，就是把芹菜腌制成咸菜。唐代的《食疗本草》中说“宜入置酒酱中，香美。”用芹菜作羹更是古时人们喜食的食品。“鲜鲫银丝烩，香芹碧涧羹”（杜甫句），
“碧涧一杯羹，夜韭无人剪”（高观国句），以及明代高启的“饭煮忆青泥，羹炊思碧涧”，都是吟咏芹羹之美的佳句。在欧洲，直到19世纪芹菜仍被当作高级蔬菜，仅供有钱阶层食用。普通老百姓如能得到点芹菜简直是如获佳珍一般。在日本，芹菜有“清正人参”之称。这是因为本世纪50年代初朝鲜战争时期，日本人加藤清正由朝鲜携回日本而得名。在这之前，日本吃的芹菜是另一品种，即由荷兰传入的“荷兰鸭儿芹菜”，质地、香味远远不及我国的芹菜。

我国栽培的芹菜有本芹和洋芹两种。本芹为中国芹菜类型。叶柄细长，香味浓。叶柄颜色有绿色、白色两种。前者植株高而强健。后者叶片小，叶柄黄白色，品质好，特别是经软化后鲜嫩脆美。洋芹为欧洲类型，在我国落户也有悠久历史，古时称作“胡芹”。北京、上海现在都有种植。北京的“铁杆青”，俗名叫“棒儿春芹菜”就是洋芹的后裔，现在已经成为北京郊区的地方良种。这种芹菜成株后叶柄抱合在一起，直立成棒状，实心（芹菜有实心、空心两种类型）、肉质脆。北京的另一地方良种是“北京细皮白芹菜”，叶柄宽，色白，质嫩，纤维少，品质佳。经培土软化后风味更好。另外，上海大型墨西哥芹菜（北京也有栽培）、北京农科院新选育出的“春牛”芹菜等在芹菜中都属上乘。河北宣化、山东潍县、河南商丘都是著名芹菜产区。各地都有一些当地良种。

芹菜的营养价值很高，每百克含蛋白质1~3克，芹菜叶中达3~5克；钙90~300毫克，磷18~60毫克，铁3~8毫克，在蔬菜中名列榜首。特别突出的是维生素P的含量较其它蔬菜都多。另外，尚含胡萝卜素、维生素C、糖类和芹菜甙、佛手柑内酯挥发油等成分。芹菜的特异香气就是挥发油中的丁基苯酞、新蛇床酞内酯等苯酞衍生物散发出来的。

芹菜的药用价值很高，有平肝清热，祛风利湿作用。《本草推陈》上说，芹菜“治肝阳头昏，面红目赤，头重脚轻；步行飘摇”等症。对高血压、头晕、头痛、面红目赤有一定疗效。另外，还可用于降低胆固醇。据报道，每次温服40毫升芹菜汁，每日3次，对原发性高血压、妊娠及更年期高血压都有明显效果。芹菜根与红枣一起煎服，还有良好的降低胆固醇作用。据强培原氏1965年在《上海中医药杂志》报

道，使用此法共治疗21例高血压和冠心病，总有效率为66.6%，胆固醇下降最多的为75毫克%，最少的8毫克%。此法的优点是简便易行，取新鲜芹菜根10个，大枣10个，捣碎，加水200毫升，一起煎汤，分2次服。连续服一个多月即可出现较好效果。

用芹菜煎汤服还可以治疗乳糜尿。据报道，使用此法治疗乳糜尿6例，5例取得满意效果。服用5~7天后，尿液即能恢复正常。方法是用青杆芹菜10根，加水500毫升，煎汁后浓缩成200毫升，分2次服用。另外，据药理实验证明，从芹菜中分离出的碱性物质，还有镇静安眠作用。《随息居饮食谱》上说，芹菜还能“清胃，涤热，祛风，利口齿、咽喉，明目，治崩带、淋浊、诸黄（白柄芹菜），嫩者良。”

芹菜用于食疗，可煮粥，做羹，或做成菜肴使用。

芹菜粥：取芹菜100克，洗净，切碎，粳米250克一起煮粥。对高血压头昏、眩晕等症状有一定疗效。（《本草纲目》）

芹菜汁：鲜芹菜洗净，绞汁，加白糖调服，每次100毫升。可用于降血压、镇静、小便浊痛，妇女带下崩漏。（经验方）

芹菜根大枣汤：芹菜根10个，大枣10个，水煎服，每日2次，连服15~20天为一疗程。适用于高血压，冠状动脉硬化性心脏病的高胆固醇症。

“红嘴绿鹦哥”——菠菜

嘴上红飘一点， 身上绿蔓千茎。

红鲜寒姐若波菱， 味兴晚菘同永。

——清·杨恩元《西江月》