



蔬菜 营养 健康

三天不吃青 两眼冒金星

赵霖 鲍善芬 编著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

赵霖 鲍善芬 编著

蔬菜
营养
健康

三天不吃青 两眼冒金星



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜 营养 健康 三天不吃青 两眼冒金星/赵霖等编著.
—北京: 人民卫生出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-117-11465-3

I. 蔬… II. 赵… III. ①蔬菜—食品营养②蔬菜—食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第124556号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

编 著: 赵 霖 鲍善芬

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.75

字 数: 212千字

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11465-3/R·11466

定 价: 26.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



营养
健康

前言

古籍《尔雅》称：“凡草可食者，通名为蔬。”中华民族遵循“食不可无绿”的祖训，人均蔬菜摄入量达500克/日；相比之下，西方膳食，特别是“洋快餐”中动物性食物过多，蔬菜摄入量严重不足。

《本草纲目》“菜部”前言中指出：“五菜为充，所以辅佐谷气，疏通壅滞也。”古代先贤已认识到蔬菜有“疏通壅滞”之功。正如李时珍所述：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，寿命可以长久，……菜之于人，补非小也。”蔬菜是人类食物中矿物质、微量元素、维生素、生物活性物质和膳食纤维的重要来源，在维护健康，保证膳食平衡中发挥着不可替代的作用。我国第一部农耕专著《齐民要术》中收集谷类、豆类植物十多种，两百余种；蔬菜二十多种，一百多个品种；鱼、肉、蛋百余种。形成了以谷物、豆类为主，进食足量蔬菜，以动物性食物作为补充，兼食水果的中华民族传统膳食结构。

本书论述了我国居民经常食用的蔬菜及其食疗保健功能，讲解了有关蔬菜的基本营养知识。首先介绍了古老而新兴的芽类蔬菜；进而是种类繁多的茎叶类蔬菜；具有保健功能的块根类蔬菜；招人喜爱的果实类蔬菜；抗癌、健康的“花”菜；食疗价值高的瓜类蔬菜；营养丰富的豆荚类蔬菜；以香椿为代表的木本类蔬菜；芳香类



蔬菜；天然生态有机食疗佳品——野菜；海洋蔬菜——海藻类食品；近年市场上出现的特色健康蔬菜；以及具有抗癌保健功能的蔬菜等常用菜百余种。

2004年世界卫生组织（WHO）和联合国粮农组织（FAO）向世界各国推荐：“每日五果蔬”；即要求成年人每日进食至少5种蔬菜水果，而且数量要超过400克，作为预防慢性非传染性疾病，保持膳食平衡的方法。2008年世界著名营养学家戴维斯·赫伯博士在北京指出：“全球都发现中国的营养状况在恶化，居民肥胖、糖尿病和心脑血管病的发病率不断增加，重要的原因就是西方不健康的饮食方式——如美式快餐等泛滥。中国人摄入的蔬菜水果越来越少，严重影响健康！”

中国传统膳食结构以植物性食物为主，具有广杂性、主从性和匹配性，内涵丰富，保健养生功效明确，适合人类消化道的生理结构和全面营养的需要，体现了中华民族的高度智慧。因此，引导全民族科学合理地进行食物消费，是提高中华民族健康素质的重要举措！

**兹以此书献给我们热爱的祖国！
献给伟大的中国人民！**

赵 霖 鲍善芬
2009年6月



营养
健康

目 录

一 蔬菜在中华民族传统饮食中的地位

1. “菜之于人，补非小也” 2
2. 蔬菜“疏通壅滞”，有防病之功 3
3. 欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓 4
4. “食不可无绿” 5
5. “三天不吃青，两眼冒金星” 6

二 食物是“神”造的，食物是最好的药物

1. “药片文化”还是饮食文化 8
2. “药补不如食补” 10
3. 药食同源，寓医于食 11

三 蔬菜的营养价值

1. 蔬菜的食用部位和营养 13
2. “五菜常为充，新鲜绿黄红”，蔬菜的颜色与营养 14
3. 蔬菜富含“植物营养素”——有抗氧化功能的生物活性物质 15
4. “五果当为助”，水果不能代替蔬菜 17
5. 生食蔬菜利弊何在 18

- 
6. 蔬菜生吃不一定最有营养 20
 7. 蔬菜的科学烹饪 21
 8. 哪些蔬菜有毒，不能吃 22

四 古老而新兴的芽类蔬菜

1. 人类最早无土栽培的蔬菜——黄豆芽 26
2. 中国的蔬菜大使——绿豆芽 26

五 “凡草可食者，通名为蔬”——茎叶类蔬菜

1. 中国蔬菜之王——白菜 28
2. 可治胃疾的洋白菜（甘蓝） 29
3. 俗称“起阳草”的韭菜 31
4. 有“药芹”之称的芹菜 33
5. 红嘴绿鹦哥——明目通便的菠菜 35
6. 可消肿化痰的油菜 37
7. 能暖“元阳”的茴香 38
8. 佛罗伦萨球茎茴香 40
9. 补血佳蔬——苋菜 40
10. “春食荠菜赛仙丹” 41
11. “南方奇蔬”——空心菜 44

12. 人人爱吃的雪里蕻——芥菜	45
13. “春食其苗、夏食其心、秋食其茎、冬食其根”的大头菜	46
14. 道家五荤之一，芳香健胃的香菜	47
15. 可“行肝气”，药食兼优的茼蒿	49
16. “补脾健胃”的蒿子秆	51
17. “客来不用茶和酒，紫背天葵酌满情”	52
18. 生食清脆爽口的生菜	53
19. 游子思乡的寄寓——“莼鲈之思”	54
20. 大葱——脑力劳动者的“绿色补品”	55
21. 抗癌蔬菜圣品——芦笋	56
22. “千金菜”——莴笋	58
23. 茭白——“江南三大名菜”之一	58
24. “佳蔬良药”——百合	60
25. 可蔬可药的食疗佳品——洋葱	62
26. 大蒜——地里长出来的青霉素	65
27. “药食兼优”话慈菇	68

六 具有保健功能的块根类蔬菜

1. 冬令萝卜赛人参	70
2. “安五脏、令人健食”的胡萝卜	73
3. 植物之王——马铃薯	74

- 
4. 素食第一品——竹笋 75
 5. “男子不可百日无姜” 77
 6. 防治乳腺增生的食疗佳品——芋头 78
 7. 有减肥、防癌功能的魔芋 80
 8. 养神，益气力，除百病的莲藕 81
 9. 益肾气、健脾胃的山药 86
 10. “诸葛菜”——蔓菁 88
 11. 久服轻身耐老的牛蒡 90

七 招人喜爱的果实类蔬菜

1. “治寒热、温疾、五脏劳”的茄子 93
2. 番茄——蔬菜中的水果 95
3. 无国界的蔬菜——辣椒 98
4. “清水马蹄”——荸荠 100
5. 中国的水生蔬菜——菱角 102

八 抗癌、健康的“花”菜

1. “穷人医师”和抗癌之“花”——菜花 105
2. 亦食亦药的“忘忧草”——黄花菜 107



九 食疗价值高的瓜类蔬菜

1. 医用价值高的苦瓜 109
2. 被称为“固体饮料”和“厨房里的美容剂”的黄瓜 112
3. 普通而又神奇的南瓜 116
4. 减肥佳品——冬瓜 119
5. “平肝和胃，舒筋络”的木瓜 120
6. “利小便、解热毒”的菜瓜 122
7. 咳嗽、气喘食瓠瓜 122
8. “通经络、行血脉”的丝瓜 123
9. “最佳美容食品”西葫芦 124

十 营养丰富的豆荚类蔬菜

1. 健脾补肾的豇豆 126
2. 营养丰富、味道鲜美的食疗佳品毛豆 127
3. 健脾利湿、人见人爱的蚕豆 128
4. 具有美容作用的豌豆 129
5. 颜色碧绿，脆香可口的荷兰豆 130
6. 可祛暑化湿、健脾和中的扁豆 132
7. 温中益胃，下气止呃的刀豆 132
8. 菜豆中的极品油豆 134



十一 以香椿为代表的木本类蔬菜

十二 芳香类蔬菜

1. 法餐视之为上好蔬菜的韭葱 137
2. 西餐四季都离不了的欧芹（香芹） 138
3. 绿芥末的代用品——辣根 139
4. 吃生鱼片用的绿芥末——山葵 139
5. 杀菌防腐的紫苏叶 140
6. 有柠檬香味的香茅 141
7. 生食有芝麻香的芝麻菜 141
8. 土茴香——苣荬 142
9. 有杀菌防腐作用的胡椒草——独行菜 143
10. 法式大餐重要的调味品——车窝草 143
11. 荣膺1999年度香草称号的薰衣草 144
12. 法国香艾菊——塔里根 145
13. 情人香芹——欧当归 145
14. “玛利亚的玫瑰”——迷迭香 146
15. 药食兼用的百里香 147
16. 清凉解表的薄荷 148



- 17. 夏香薄荷——风轮菜 148
- 18. 世界十大精油植物之一——留兰香 149
- 19. 可分解脂肪的药用神香草——海索草 149
- 20. 中国民间食用的“荆芥”——罗勒 150
- 21. 性寒味苦的菜用大黄 151
- 22. 象征稳健和刚毅的琉璃苣 151
- 23. 开胃菜——旱金莲 152
- 24. 英国烹调用香草——马祖林 153
- 25. 神奇的植物——鼠尾草 153
- 26. 欧洲传统药用植物——香蜂花 154
- 27. 抗氧化功能突出的牛至 155

十三 天然生态有机食疗佳品——野菜

- 1. 清热、解毒、散结的蒲公英 158
- 2. 可治毒蛇咬伤的紫花地丁 160
- 3. 茵陈蒿“利胆退黄” 161
- 4. “清热解毒”食刺儿菜 164
- 5. 玉竹“养阴润燥，生津止渴” 165
- 6. 被称为“长寿菜”和“安乐菜”的马齿苋 168
- 7. 食之使人心清气爽的马兰头 171
- 8. 泄泻食疗寻藿香 173



9. 败酱草“消痈排脓、祛瘀止痛” 175
10. 枸杞芽“清热补虚、养肝明目” 177
11. 可清肺热的鱼腥草 178
12. “利尿除湿”的野苋菜 180
13. “降气止呕”的旋覆花 181
14. 可降压降血脂的夏枯草 182
15. “利水消肿”的鸭跖草 184
16. 北五味子“敛肺、滋肾” 185
17. 清热利湿的酢浆草 186

十四 海洋蔬菜——海藻类食品

1. 被誉为“长寿菜”的海洋蔬菜——海带 189
2. 可以增强记忆力的紫菜 194

十五 近年市场上出售的特色健康蔬菜

1. 菊苣（软化菊苣，结球菊苣） 196
2. 有抗氧化功能的孢子甘蓝 196
3. 健康蔬菜——羽衣甘蓝 197
4. 羊角豆——黄秋葵 198
5. 新西兰菠菜——番杏 198



6. 春莲夏柳——穿心莲 198
7. 水生蔬菜——豆瓣菜 199
8. “百菜之主”——冬寒菜 199
9. 外形可爱的玉米笋 200
10. 米邦塔仙人掌 200
11. “豆科之王”——四棱豆 201
12. 别名芦蒿的茭蒿 202
13. 俗名木耳菜的落葵 202
14. 土大黄——酸模 202
15. 高级蔬菜——守宫木 203
16. 含钙丰富的金丝芥 204
17. 清热解毒的菊花脑 204
18. 高档食用菌白灵菇 205

十六

预防癌症不能依靠营养素，而要依靠食物

1. 进食足量蔬菜能改变基因表达，防治癌症 206
2. 番茄能预防消化道癌、乳腺癌和前列腺癌 207
3. 大蒜能预防胃癌和食道癌 208
4. 洋葱能减少胃癌发病率 208
5. 饮茶能预防胃癌、肝癌和肺癌 208
6. 海带能预防乳腺癌和结肠癌 209



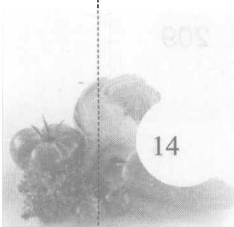
- 7. 菌菇类食物能预防胃癌和肺癌 209
- 8. 豆类食物能预防乳腺癌和结肠癌 210
- 9. 花椰菜（菜花）能预防食道癌、肺癌、肝癌和结肠癌 210
- 10. 生吃、细嚼萝卜可以抗癌、抗病毒 211

十七 膳食营养的干预可有效预防慢性非传染性疾病

- 1. 世界卫生组织用膳食方法纠正高血压的DASH计划 213
- 2. 扫除饮食误区，预防“文明病” 214
- 3. 坚持中华民族传统膳食结构 215

结语 217

参考书目 220





— 蔬菜在中华民族 传统饮食中的地位

中国地大物博，地理气候万千，粮食、蔬菜、果木等作物种类繁多，自古“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”——“养助益充循自然”的平衡膳食理论，便成为中国烹饪饮食文化生存的基础。中国传统膳食提倡食物来源多样化，以植物性食物为主。因此具有广杂性、主从性和匹配性。中华民族伟大的农业文明，为人类选择和生产了极其丰富的食物原料，充分体现了食物来源生物多样性的原则。正是中华民族几千年生态农业的成功实践，为“寓医于食”、利用饮食养生保健，奠定了物质基础。

蔬菜自古便是人类的重要食物。古籍《诗经》里提到的132种植物中，蔬菜有二十余种。战国及秦汉时期食用的主要蔬菜有5种，“葵”当时被称为“百菜之主”，现在称冬寒葵或冬寒菜，因口感欠佳，唐代以后种植逐渐减少，明代以后不再当蔬菜看待。“藿”是先秦时期的主要蔬菜——就是大豆苗的嫩叶；韭、葱、蒜则是常用的调味品，在蔬菜中独成一属。《汉书·召信臣传》中记载和描述了在温室里生产葱、韭的情况，并把温室里培育出的韭菜称为“韭黄”。萝卜、蔓菁等根菜类蔬菜的许多优良品种在秦、汉时代便已培育出来，《吕氏春秋·本味篇》中“蔓菁”就享有“菜之美者”的盛誉，当时还当粮食食用。茄子、黄瓜、菠菜、扁豆、刀豆等都是在魏、晋至



唐、宋时期，陆续从国外引种的。茄子原产印度和泰国，黄瓜最初叫胡瓜；菠菜是唐代贞观年间由尼波罗国（今尼泊尔国）传入我国的，最初叫“波棱菜”，后称菠菜；扁豆原产地是印尼爪哇，南北朝时传入我国；刀豆原产于印度，唐代时传入我国。自宋代以来，国内蔬菜种植地域更加广泛，培育出一些非常重要的蔬菜品种，如茭白和白菜等，种植蔬菜的技术也在不断进步。苏东坡曾有诗云：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”可见，当时在春天就可以吃到新鲜蔬菜了。在元、明、清代，原产于北欧的胡萝卜由波斯国传入；辣椒和番茄等则由欧洲传入我国。到清代末期，现在食用的蔬菜品种基本上都已经出现了。

1. “菜之于人，补非小也”

《说文解字》一书称“菜者，采草也”，古人为了生存采摘果菜为食。古书《尔雅》中记载说：“凡草可食者，通名为蔬。”神农尝百草，把它们分为可食的菜和不可食的草，不宜常食、有药效的称为草药。《辞海》称“菜”为“蔬类植物的总称”。李时珍说：“凡草木可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也”。英文中的“素食主义vegetarian”一词并非来自“蔬菜（vegetable）”，而是源自有生气、使人有朝气之意的单词“vegetare”，也隐含着蔬菜所具有的健康功能。

《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的论述，显示了古人对平衡膳食的理解和重视。古代名医张景岳亦称：“益气味之正者，谷食之属是也，所以养人之正气。”“五菜为充”绝非仅仅是为了填饱肚子，而是来自中国人民几千年养生保健效果的体验！正如《本草纲目》所述：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，寿命可以长久，……菜之于人，补非小也”。蔬菜有疏通肠道和经络、充实机体营养的功能，从而保证营养均衡。一个整天光吃大米白面、大鱼大肉的人，可能面临维生素C和膳食纤维缺乏。营养失衡，表