

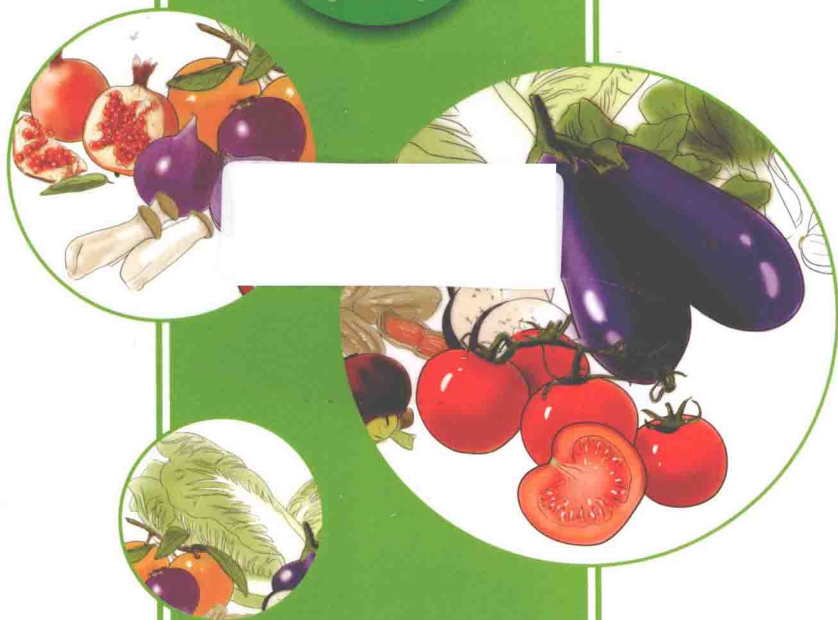
SHI WU YE ZHI BING
SHU CAI GUA GUO PIAN

食物也治病

蔬菜瓜果篇

冯 运 陈玉辉
冯殿恩 靳令经

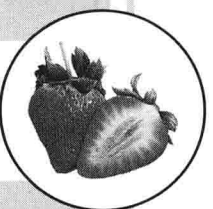
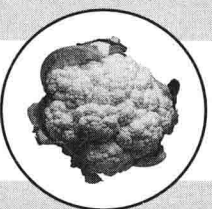
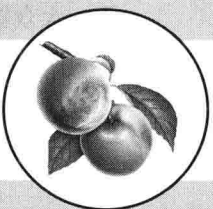
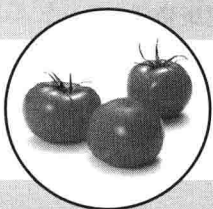
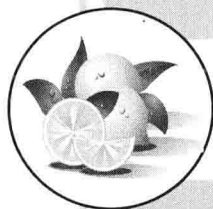
主编



人民卫生出版社

食物也治病

蔬菜瓜果篇



主 编 冯 运 陈玉辉 冯殿恩 靳令经

副主编 章 燕 潘 涵 施 燕 董福轮 韩 婷

编 委 (按姓氏笔画排序)

冯增年 刘 晗 孙晓祎 陆 雯 陈欣芳

侯光宇 高 萍 康非吾 覃健凤 蔡颂文

蔡 寒 廖建兴 承伯钢

图书在版编目 (CIP) 数据

食物也治病. 蔬菜瓜果篇 / 冯运等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2013.8

ISBN 978-7-117-17187-8

I. ①食… II. ①冯… III. ①食物疗法 - 基本知识
②食品营养 - 基本知识 IV. ① R247.1 ② R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170859 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

食物也治病 蔬菜瓜果篇

主 编: 冯 运 陈玉辉 冯殿恩 靳令经

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 259 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17187-8/R · 17188

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前 言



中华民族应用蔬菜、水果养生保健的历史悠久，源远流长。早在中国古代名著《黄帝内经》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”；“谷肉果菜食养尽之，无使过之伤其正也”的说法。

“五菜”系指各种蔬菜瓜类。蔬菜是人们生活中必不可少的食品，它能量低，能给予人体所必需的多种维生素、矿物质元素。不同种类的蔬菜，所含的营养素也各异。叶菜类的营养价值略高于瓜菜、嫩茎菜，十字花科蔬菜含有丰富的防癌、抗癌作用的物质，深色蔬菜的维生素高于浅色的蔬菜，蔬菜叶子中含的维生素高于根茎。自“神农尝百草”时起，人们逐渐从长期的探索实践中，认识到“药食同源”的道理，即蔬菜不但能果腹，还具有神奇的治病功效。食用蔬菜要讲究科学均衡、各种菜搭配食用，才能使蔬菜中的营养素互补，也有利于吸收。现在很多医学家、营养学家认为，蔬菜中多样的营养素能够增强人类的免疫系统功能，从而在一定程度上抵御疾病的发生。

“五果”系指各种鲜果、干果和坚果，能佐助五谷。果品香甜可口，既可以果腹又可以养生保健。它们含有多种营养成分，包括人们需要的多种维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸、果胶、膳食纤维等，有助于调节机体的代谢，增强体质，预防疾病的发生，还能促进胃肠蠕动防止便秘，有利于体内废物排出。例如，奇异果、山楂、大



枣、橘子、葡萄、苹果、香蕉等，均富含多种维生素、矿物质和膳食纤维等。

本书汇总前人研究，介绍了常见的各类瓜果蔬菜的营养成分、中医观点、验方、选购贮存注意事项等内容，供大家参考。

编者

2013年7月



目 录



一、蔬菜	1
1. 大白菜	3
2. 卷心菜	5
3. 苋菜	7
4. 菠菜	8
5. 小白菜	10
6. 芹菜	11
7. 通菜	13
8. 茼蒿	14
9. 苦菜	15
10. 潺菜	16
11. 韭菜	17
12. 芥菜	19
13. 马齿苋	21
14. 蕨菜	23
15. 马兰	24
16. 椰菜花	25



17. 生菜	27
18. 芥菜	28
19. 甜菜	30
20. 扁豆	31
21. 刀豆	33
22. 豇豆	34
23. 苦瓜	35
24. 冬瓜	37
25. 佛手瓜	38
26. 青瓜	39
27. 南瓜	41
28. 丝瓜	43
29. 莼菜	44
30. 慈姑	45
31. 茭白	46
32. 莲藕	47
33. 芋头	49
34. 西葫芦	50
35. 芦笋	51
36. 萝卜	53
37. 胡萝卜	55

38. 洋葱	57
39. 茄子	59
40. 马铃薯	61
41. 番茄	63
42. 辣椒	65
43. 番薯	67
44. 黄豆芽	68
45. 绿豆芽	70
46. 金针菜	71
47. 山药	72
48. 莴苣	74
49. 竹笋	75
50. 芥蓝	77
51. 芦荟	78
52. 魔芋	80
53. 苜蓿	81
54. 牛蒡	82
55. 芜菁	83
56. 百合	84
57. 菊花	86
58. 香椿	87



59. 芫荽	89
60. 大蒜	90
61. 豆腐	92
62. 黑木耳	94
63. 银耳	96
64. 蘑菇	97
65. 香菇	99
66. 草菇	100
67. 猴头菇	101
68. 鸡腿菇	103
69. 金针菇	104
70. 竹荪	105
71. 姜	106
72. 葱	108

二、果品..... 111

1. 苹果	113
2. 香蕉	115
3. 梨	117
4. 李子	118
5. 杏	120



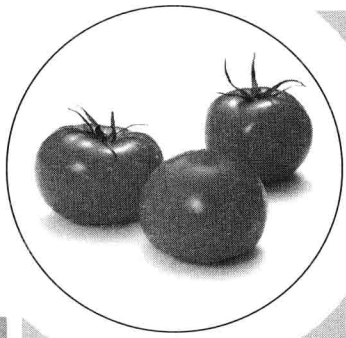
6. 桃子	122
7. 油桃	123
8. 樱桃	124
9. 枇杷	126
10. 梅子	127
11. 草莓	129
12. 蓝莓	131
13. 柿子	132
14. 杨梅	133
15. 石榴	134
16. 番石榴	136
17. 柠檬	137
18. 橙子	139
19. 柚子	140
20. 葡萄柚	142
21. 橘子	143
22. 金橘	146
23. 猕猴桃	147
24. 杨桃	149
25. 龙眼	150
26. 荔枝	151



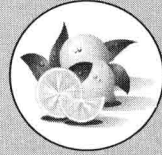
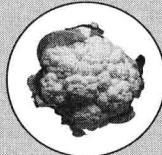
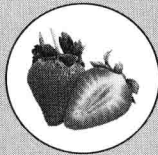
27. 番荔枝	153
28. 山竹	154
29. 榴莲	156
30. 菠萝	157
31. 菠萝蜜	159
32. 桑葚	160
33. 莲雾	162
34. 木瓜	163
35. 番木瓜	164
36. 槟榔	166
37. 大枣	167
38. 椰子	169
39. 山楂	170
40. 无花果	172
41. 芒果	173
42. 西瓜	175
43. 甜瓜	177
44. 哈密瓜	178
45. 火龙果	179
46. 菱	181
47. 荸荠	182



48. 甘蔗	183
49. 海棠果	185
50. 罗汉果	186
51. 刺梨	187
52. 银杏	188
53. 花生	189
54. 圣女果	191
55. 橄榄	193
56. 葡萄	194
57. 栗子	196
58. 核桃	197
59. 南瓜子	199
60. 葵花子	200
61. 西瓜子	202
62. 榛子	203
63. 莲子	204
64. 松子	206
65. 腰果	207
66. 开心果	208
参考文献	210





一、蔬菜







1. 大白菜

【别名】黄芽菜、黄矮菜、结球白菜。

【营养成分】大白菜营养丰富。所含微量元素钼可抑制体内亚硝胺的吸收、合成、积累，故有一定的抗癌作用。大白菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰粉、胡萝卜素、多种维生素、大量的膳食纤维以及钙、铁、磷、锌、钼、硒、锰、铜等。常吃大白菜可以促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，保持大便畅通。大白菜中的锌含量较高，锌有促进幼儿生长发育，促进男子精子活力，促进外伤愈合，还可能具有抗癌、抗心血管病、抗糖尿病及抗衰老的作用；铜能促进人体造血；钼可抑制人体对亚硝酸胺的吸收、合成和积累，从而起到抗癌作用。美国纽约激素研究所的科学家发现，大白菜中含有一种吲哚-3-甲醇化合物，它可以使体内一种重要的酶数量增加，而这种酶能帮助分解同乳腺癌发生相关的雌激素，从而降低乳腺癌的发病危险。大白菜中吲哚-3-甲醇的含量占1‰，吃1市斤（500克）大白菜就能摄入约500毫克的吲哚-3-甲醇。中国和日本妇女乳腺癌发病率之所以比西方妇女低得多，可能与她们常吃大白菜有关。大白菜中的膳食纤维不但能起到润肠促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。秋冬季节天气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。大白菜中富含维生素C、维生素E，多吃大白菜可以起到很好的护肤和养颜效果。

【中医观点】大白菜性平微寒味甘，入肠、胃二经。有清热利水，消食滑肠、通便、化痰止咳、养胃解酒毒、除烦之功效。适用于肺热、咳嗽、咽干、口渴、头痛、大便干结、痔疮出血、清热解毒等病症。《滇南本草》中说白菜可“走经络，利小便”。《食物宜忌》提及白菜“滑，利窍”。《随息居饮食谱》中记载：“甘平。养胃。荤素皆宜，雪后更佳，但宜鲜食。”


【验方】

(1) 大白菜250克炒熟食用，可生津化痰，适用于咳嗽、痰多、口干。


(2) 大白菜根1块，红糖50克，生姜3片，水煎服，可清热祛寒，适用于感冒。

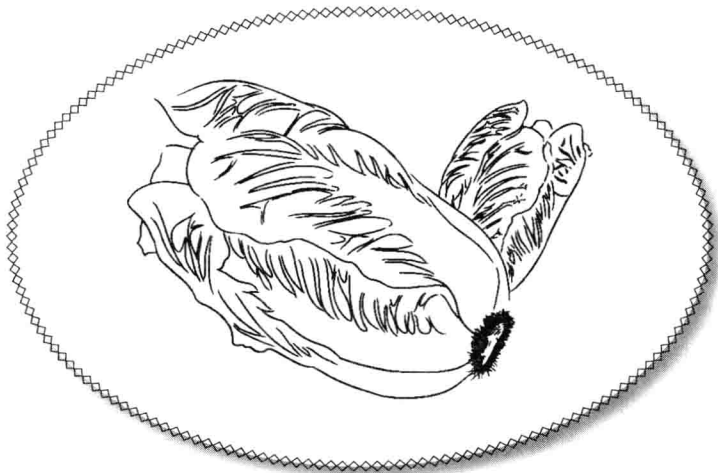


(3) 大白菜加豆腐：豆腐可提供植物性蛋白质、钙磷等营养成分，白菜具有补中消食、利尿通便、清肺热、止痰咳等功效，还能促进人体对蛋白质的吸收，二者同食，营养丰富，适宜大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎、上呼吸道感染等患者食用。

【选购与贮存】 选购时主要看大白菜的叶球颜色和菜心饱满程度，应挑选叶子部分较多者，叶球颜色深绿、黄绿或淡绿直到顶部，以包口紧、分量重、底部突出、根的切口大的为好。对于购买回来的大白菜，不要将菜帮去净，因为菜帮中的维生素、胡萝卜素、蛋白质和矿物质的含量都比菜心高，而且菜帮有保护菜心的作用。


贮存前要先晾晒一下，可将菜根朝里码成单垛或井口垛放在阳台上，晒到微蔫为止。当气温在0℃左右时，只需用东西遮挡一下风口处，夜间搭上点草帘。气温降到-10℃左右时，要将菜盖严，夜间苫盖要厚点，中午可通一会儿风。每隔10天左右要翻倒一次，撕去烂叶，以防腐烂。


【温馨提示】 ①大白菜要现炒现吃，不要吃剩的、放置过夜的熟白菜或未腌透的白菜；不宜进食未经妥善加工处理的大白菜（特别是抵抗力弱的人），否则肠内硝酸盐还原菌会大量繁殖，产生很多亚硝酸盐，造成中毒症状。②烹调时不宜煮、焯、烫，以免营养素的大量损失。③不能吃开始腐烂的白菜。大白菜一旦开始腐烂，其中的硝酸盐会变成亚硝酸盐，误食可造成中毒。④白菜滑肠通便，不可过多冷食，气虚胃寒的人宜少食。⑤切大白菜时宜顺其纹理切成条或片，这样白菜容易熟，且维生素流失少，味道更好。⑥食用大白菜应搭配含碘的食物。大白菜中含有少量可干扰甲状腺碘利用的物质，引起甲状腺肿大，食用一定量的碘盐、海鱼、海产品和食用海藻可以补充碘的不足。⑦大白菜如果保管不好容易腐烂，吃了烂白菜15分钟后可能发生中毒（也有过了2~3小时才发病的），出现头疼、头晕、恶心、呕吐、心跳加速、昏迷等中毒症状，原因是因为细菌的作用，大白菜腐烂后其中的硝酸盐变成了有毒的亚硝酸盐，能使血液中的血红蛋白氧化变成高铁血红蛋白，从而使血液丧失带氧能力，使机体出现缺氧症状。



2. 卷心菜



【别名】球甘蓝、莲花白、包心菜。

【营养成分】卷心菜含有丰富的优质植物性蛋白，还含有脂肪、粗纤维、酪氨酸、色氨酸、赖氨酸、甲基蛋氨酸、胡萝卜素、丙醇二酸烯丙、芥子挥发油、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 C、维生素 E、维生素 U、碳水化合物及钙、镁、铁、锰、锌、铜、钾、磷、钠、硒等。卷心菜中所含的物质可抑制碳水化合物在人体内转化成脂肪，阻止胆固醇沉着于血管壁，故可预防动脉硬化及肥胖，适宜中老年人，尤其是有高血压、动脉硬化的人食用。卷心菜中含有人体必需的锰。锰是人体中酶和激素等活性物质的主要成分，因而能促进人体新陈代谢，这对正在生长发育的少年儿童具有特别重要的意义。卷心菜中还含有“溃疡愈合因子-维生素 U”，将卷心菜洗净切碎，捣烂绞汁，每天服 150 毫升，每日 2 次，在早晚饭前服用，可提高胃肠内膜上皮的抵抗力，使代谢过程正常化，从而加速消化道溃疡的愈合。卷心菜中维生素 C 的含量丰富，日本科学家研究发现卷心菜防衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。此外，卷心菜中富含叶酸这也是甘蓝类蔬菜的一个优点。怀孕的妇女、贫血患者应当多吃些卷心菜，能提高人体的免疫力、预防感冒。美国学者发现，卷心菜中有 15 种具有不同程度抗癌作用的化学成分，其中一种