

蔬菜养生

事典

甘甜菜蔬 补益和中

20种常见蔬菜养生功用详解，8种体质人群日常养生蔬菜选择，27种常见病蔬菜食疗方案，100余种简便养生菜谱……本书融汇中西医学理论，结合大众日常养生需求，让您吃出美味，吃出营养，吃出健康。

《同仁堂养生馆》编委会 ● 编



土豆

和胃调中，益气健脾，缓急止痛。可治疗消化不良、食欲不振、慢性胃痛、关节疼痛，以及习惯性便秘、筋骨损伤、腮腺炎、胃及十二指肠溃疡、湿疹等。



莲藕

清解清热，除烦解渴，止吐健胃。主治虚渴，病后口干、热性出血、小便不通、血淋尿血等症。



山药

健脾补肺，固肾益精。凡久病之后脾胃虚弱、虚羸少气、倦怠乏力、食欲不振、久泻久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、皮肤干燥等症，用之皆效。



菠菜

养血止血，敛阴润燥，通肠胃，解酒毒，利五脏。主治维生素缺乏症、糖尿病、高血压、慢性胰腺炎、便秘、肛裂、痔疮出血、妊娠贫血等。

下气消食，除痰润肺，解毒生津，和中止咳，利大小便。主治肺痿、肺热吐血、气胀食滞、痰多、小便不畅。

萝卜



茼蒿

开通疏利，消积下气，利尿通乳，增进食欲，宽肠通便。主治脱腹胀、食欲不振、大便秘结、消化不良、食积停滞、消渴等。



冬瓜

清热化痰，除烦止渴，利尿消肿。主治水肿、肝硬化腹水、慢性支气管炎、肺病、高血压等。

丝瓜

清热利肠，凉血解毒，通经络，行血脉，下乳汁，止崩漏。主治痢痕疮肿、痘疹胎毒、大小便下血、湿热筋骨痛及妇女乳闭、崩中等。



黄瓜

清热利水，解毒消肿，生津止渴。主治身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等。

苦瓜

清热祛暑，明目解毒，利尿凉血，益气壮阳。主治热病烦渴、中暑丹毒、目赤肿痛、痢疾、少尿吐血等。



同仁堂养生馆

蔬菜养生事典

《同仁堂养生馆》编委会 ● 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. — 北京 : 北京出版社, 2013. 1
(同仁堂养生馆)
ISBN 978 - 7 - 200 - 09561 - 6

I. ①蔬… II. ①同… III. ①蔬菜—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294766 号

同仁堂养生馆

蔬菜养生事典

SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 10.75 印张 121 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09561 - 6

定价: 16.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫

丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰

刘洋 胡凯文 许榕仙

本书主编：张明泉 李成卫 沈宁

本书副主编：刘洋 李海玉

本书编委：王少贤 李成卫 李海玉

沈宁 张明泉 张寅

郝飞克 温瑞书 韩学杰

刘洋 卞玉琳

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

——《素问·脏气法时论》



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

——《素问·脏气法时论》





第一章 蔬菜养生总论 1

历史文化与应用 3

蔬菜的历史 3

几种中国古老的蔬菜 4

两种来自西方的蔬菜 5

蔬菜的营养与养生禁忌 6

蔬菜的营养成分 6

蔬菜养生禁忌 9

蔬菜的储购常识 12



第二章 根据体质选择蔬菜养生法 15

蔬菜的“四气” 17

蔬菜的“五味” 18

中医体质分类与蔬菜养生原则 19



适合气虚质人食用的蔬菜 20

土豆 21

南瓜 24

山药 28

适合阳虚质人食用的蔬菜 32

韭菜 32

香菜 34



适合血虚质人食用的蔬菜 36

莲藕 36

菠菜 39

适合阴虚质人食用的蔬菜 41

白菜 42

适合气郁质人食用的蔬菜 45



萝卜 45

胡萝卜 48

大蒜 50

适合瘀血质人食用的蔬菜 53

茄子 53

油菜 56



适合痰湿质人食用的蔬菜 58

冬瓜 59

丝瓜 62

莴苣 64

竹笋 67

适合阳盛质人食用的蔬菜 70

黄瓜 70

苦瓜 73

苋菜 75



第三章 配合疾病治疗的蔬菜养生法 79

呼吸系统疾病蔬菜养生法 81

感冒 81

慢性支气管炎 84

哮喘 87

肺结核 90

消化系统疾病蔬菜养生法 93

慢性胃炎 93

消化性溃疡 97

胃肠炎 99

便秘 103



肝胆疾病蔬菜养生法 106

肝炎 106

脂肪肝 109

胆囊炎和胆石症 112

循环系统疾病蔬菜养生法 114

高血压 114

冠心病 117

脑卒中 120



泌尿系统疾病蔬菜养生法 124

急性肾炎 124

慢性肾炎 125

尿路感染 127

造血系统疾病蔬菜养生法 129

贫血 129

代谢性疾病蔬菜养生法 134

糖尿病 134

高脂血症 139

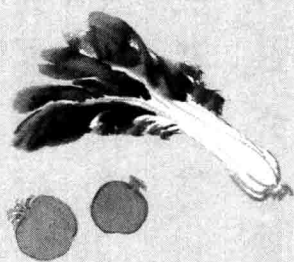
肥胖症 142



其他疾病蔬菜养生法	144
夜盲症	144
急性结膜炎	147
鼻出血	148
急性扁桃体炎	151
痔疮	152
癌症	155

第一章

蔬菜养生总论



五谷为养

五果为助

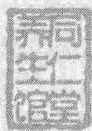
五畜为益

五菜为充

气味合而服之

以补精益气

——《素问·脏气法时论》



蔬菜品种繁多，价廉物美。由于种类品种不同，所含营养成分不一，我们通常把蔬菜分成绿叶类、根茎类、茄果类、豆荚类和花芽类。一般绿叶类蔬菜含维生素和无机盐都较高，根茎类蔬菜含氨基酸和微量元素较多，豆荚类蔬菜含蛋白质和维生素较多，茄果类蔬菜含脂肪、碳水化合物较多。所以要按照蔬菜品种分类选择法，合理选择调配，才能满足人体对各类维生素、矿物质、氨基酸的营养需求，以利身体健康。

其实，早在两千多年前，我们的祖先就已经提出了合理的膳食结构——“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。”这里的五菜，泛指所有蔬菜。蔬菜作为主要的副食，在膳食中占有十分重要的地位，对丰富餐桌、调剂饮食、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。

历史文化与应用

蔬菜的历史

蔬菜古时总称“藟”，亦称“素菜”。蔬类植物，总称为“菜”，分青菜和野菜两大类，即野藟和蔬菜。蔬菜原为野生，未经人工栽培前，原始人业已采食，其历史之久远，要有几万、十几万年了。后来经过人工选育栽培，驯为园蔬。



蔬菜的品种，逐代增加，有的是野生化园植，有的是由海外传入。早在公元前100年，西汉《汜胜之书》中已记载有“瓜、薤、芋、瓠、苳、葑、菲、芥、葵、菽、韭”，魏晋时增至30多种，明代《农政全书》记有47种，清代《植物名实图考》记载已达176种。



几种中国古老的蔬菜

第一种是白菜。白菜古称“菘”，是原生于我国的古老特产，全国各地都有种植，尤以北方为多。由于它物美价廉，便于贮藏，吃法多样，富含营养，所以千百年来，一直受到人们的欢迎，被誉为“菜中之王”。“拔雪桃来塌地菘，味似蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”这是南宋范成大《四时田园杂兴》中的一首绝句，写出了白菜的耐寒与味美，贫富皆食，老少咸宜，敢与肉类匹敌。所以，民间曾流传这样一首歌谣：“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。”



第二种是茄子。茄子又名“落苏”。据说吴越王钱镠的儿子是个瘸子，当时江浙一带民间曾有个绕口令《茄子与瘸子》，因犯吴王忌讳而被禁。国人不敢言“瘸”，又因茄与瘸韵脚相同，人们唯恐触犯忌讳，故将茄子改名“落苏”。茄子一名，早在汉代的《水经》中就有记载。

第三种是萝卜。萝卜源于我国。经过漫长的自然选择和人工培

育，形成了许多栽培型萝卜，并很早就由我国传入欧洲。“长安冬菹酸且绿，金城土酥净如练。”这“土酥”就是杜甫笔下的萝卜。

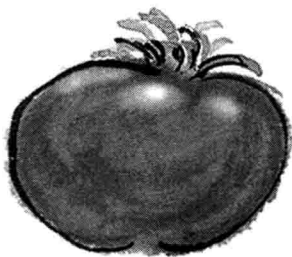
第四种是韭菜。韭菜在我国已近四千年的栽培历史。《诗经·七月》的“四之日，其蚤，献羔祭韭”，大意是说：到了周朝四月（相当于夏历二月）的时候，国君早朝，要往祖庙里去祭祀，献了小羊，又供韭菜。也就是说，在周朝，韭菜已经是天子祭祖的美味了。

两种来自西方的蔬菜

一种是番茄。番茄又叫“西红柿”，俗称“洋柿子”、“洋海椒”，顾名思义，它来自异域他邦。番茄最初生长在南美洲墨西哥、秘鲁等地的密林荒谷里，被当地土著居民称为“狼桃”、“毛蜡果”。到了16世纪中叶，才“出嫁”西欧，少男少女们把狼桃作为爱情的信物，彼此馈赠。

西红柿何时传入我国，其说不一。有说在明朝万历末年，有说是在清朝康熙初年。康熙皇帝命汪灏编著的《广群芳谱》中已有西红柿的记载，书中称作“番柿”。《广群芳谱》成书于康熙四十七年（1708

年），西红柿是作为观赏植物被收录的。西红柿作为园艺果蔬栽培，则是20世纪20年代的事。



另一种来自西方的蔬菜，知道的人可能并不多，它就是辣椒。辣椒，“辛甚之草椒也”。因属茄科，故又称为“辣茄”。其色绿者谓“青椒”，色红者谓“赤椒”，味甘不辣者叫“甜椒”。因其来自外邦，又叫“番椒”。早在哥伦布踏上“新大陆”之前，辣椒就是

中美洲、墨西哥和美国南部人的家常菜蔬。西班牙探险队的香料商人很快就发现这辣嘴的食品正是他们赚钱的“热门货”，于是在15世纪，辣椒就漂洋过海传到亚洲，16世纪传入我国。

蔬菜的营养与养生禁忌

蔬菜的营养成分

蔬菜的营养作用是不容忽视的，蔬菜中含有大量的对人体有益的营养成分，主要包括：

1. 维生素：蔬菜中含有丰富的维生素，是人体所需维生素的重要来源，对人体健康起着非常重要的作用。

(1) 维生素A：各种蔬菜，如芹菜、油菜、荠菜、菠菜、韭菜、西红柿、胡萝卜、辣椒等，均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素A的前身物质，进入人体后，经过肝脏的加工可转化为具有生物活性的维生素A。维生素A具有维持上皮细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内代谢的作用。维生素A缺乏时，人体上皮会出现干燥、增生和角化，以眼睑上皮所受影响最大，主要表现为眼睛干涩，角膜和结膜失去光泽，两目无神；身体皮肤干燥、脱屑、

