Shucai Guaguo

蔬菜瓜果与美容保健

Meirong Baojian



陈如英 主编

东南大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蔬菜瓜果与美容保健

主　　编：陈如英
参编人员：蒋星五　高庆萸　高宁宁　陈星辉
陈　旭　陈星如　高　剑

东南大学出版社

内 容 提 要

本书是饮食美容保健方面的实用指导性读物，从蔬菜、野菜、豆类、果类等四大类分别介绍其性味、主要成份、药理性能、美容保健功能，及其使用范围、使用方法和注意点，内容丰富，深浅适度，实用性强。

责任编辑　冉榴红
责任校对　张月明
责任印制　王小宁

蔬菜瓜果与美容保健

陈如英　主编
*
东南大学出版社出版发行
（南京四牌楼2号　邮编210096）
江苏省新华书店经销　　江苏省金坛印刷厂印刷
*
开本 787×1092 毫米 1/32　印张 9.25 字数 221.7 千
1998 年 6 月第 1 版　1998 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—5000 册
ISBN　7—81050—337—5/R・27
定价：14.00 元

（凡因印装质量问题，可直接向承印厂调换）

序

今有幸先读了陈如英同道《蔬菜瓜果与美容保健》一书的手稿，深感其用心之良苦。今天，“回归自然，返朴归真”成为时尚，成为人们追求长寿的重要手段。广大民众，在生活富裕起来的同时，因缺乏必要的合理营养知识，摄取动物性食物过多，以致肥胖症、糖尿病、高血脂等“富贵病”大量涌现。因此，如何正确地多吃蔬菜、野菜、水果等，做到合理营养，了解各种蔬菜、瓜果的作用，成了人们迫切的需要。

中医最古老的经典《黄帝内经素问》中，就有“大毒治病，十去其六……谷肉果菜，食养尽之”及“五果为助”、“五菜为充”之说，认识到饮食调养在防治疾病、强身延年方面有十分重要的作用。陈如英副主任中医师，60年代末毕业于南京中医学院，从事中医临床近30载。她既是我的学生，也是校友。她在长期的中医药实践中深深体会到蔬菜、瓜果等食疗之品在治病保健与美容方面的良好前景。多年来悉心钻研、广泛搜集历代食疗本草之精华，历代医者、民间应用此类食疗之品治病之单方、验方，吸取了现代科学研究——化学、药理之成果，进一步阐明其各种营养成分及治病有效成分，使人们更加科学地应用这些大自然赐予的宝物。

中医认为，各物皆有性味，不同的性味有不同的作用，也有相应的副作用。药物的这种特性更为显著，即便蔬菜瓜果之类，虽较平和，也有寒温之别，如何了解其性味功效，正确地合理地服食，则请读一读此书吧！

本书之特点，既是一本新型的食疗本草，又是一本饮膳之

作。它不仅介绍如何应用这些食疗之品组成的单方、验方以治病健身，又介绍了一些烹调制作的简便菜谱。此书较详尽地介绍了蔬菜、野菜、水果、干果、豆类的药用保健及美容护肤知识，既保持发扬了中医药传统特色，又融入现代医学、科学内容，诚为家庭必备之书。爰乐而为序。

南京中医药大学教授　陈松育谨识

1998 年 2 月

需要全本请访问 www.ertongbook.c

前　言

随着国民经济的发展，我国人民的生活水平和生活质量在不断提高，人们对强身健体、防病治病、延年益寿等较以往更为关注。同时也开始考虑如何使自己充满青春活力，对美容护肤、护发等也有要求了。人们已认识到，长期以来，由于饮食结构的不合理，高血脂、高血压、心脑血管病、肥胖症及其他疾病的患者越来越多，而且趋向年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康与生命。为此，人们对日常饮食结构日益重视起来，要考虑营养与保健，注重对蔬菜、瓜果的需要与选择了。

“药食同源”。蔬菜、水果是营养物质的“绿色宝库”，含有人体必需的多种营养素，是人们维持生命的主要滋养来源。而且，据古医记载，它们能治疗各种疾病，疗效独特而无任何副作用。此外，蔬菜瓜果含有多种维生素，它对美容、减肥也有一定的效果。作为一种治疗疾病的手段或辅助手段，蔬菜、瓜果的药用价值不可低估。

蔬菜、瓜果的药理性能各有所长，并不是所有的蔬菜、瓜果都适合于每一个人。我们应该掌握吃蔬菜、水果的学问，根据自身的病症及健康状况“对症下菜”、“对症下果”，择优而食，方可充分利用它们的药用价值。为此，我们与东南大学出版社共同策划编写了这本通俗读物，分蔬菜、野菜、豆类、果类等四大类，分别介绍其性味、主要成分、药理性能、美容保健功能，及其使用范围、使用方法和注意点。此外，还特选了部分常用且特别有效的方剂，供人们参考、应用。

本书内容丰富、深浅适度、实用性强。书中适当精选的部

分方剂立足治本，针对性强，药用禁忌明确，而且制作方便。它们实质上是日常生活餐桌上的一道菜、一道羹，既能补充人体所需的营养，又能起到对症下药的辅助治疗作用。

本书是寻常百姓饮食保健及美容方面的实用指导性读物。有了它，可适当减轻您看病求医的经济负担，也可尽量减少某些药物的毒副作用对身体的伤害，从中还可以了解到正确有效的美容方法。打开它，便可知道哪些蔬菜、瓜果有助于您美容与保健。

由于我们水平有限，不足之处，谨请专家学者和广大读者指教。

编者

1997 年 10 月

目　录

蔬菜类：

1. 青菜 …… (1)
2. 菠菜 …… (2)
3. 韭菜 …… (3)
4. 白菜 …… (5)
5. 芹菜 …… (7)
6. 花菜 …… (8)
7. 黄花菜 …… (9)
8. 薤菜 …… (11)
9. 包心菜 …… (12)
10. 苋菜 …… (13)
11. 茼蒿 …… (14)
12. 莴苣 …… (14)
13. 油菜 …… (15)
14. 大蒜 …… (16)
15. 胡萝卜 …… (18)
16. 藕 …… (20)
17. 芥菜 …… (22)
18. 辣椒 …… (23)
19. 萝卜 …… (24)
20. 茄子 …… (27)
21. 番薯 …… (28)
22. 山芋叶 …… (29)
23. 竹笋 …… (30)
24. 菱 …… (32)
25. 香蒿 …… (33)
26. 马铃薯 …… (34)
27. 山药 …… (35)
28. 芋子 …… (38)
29. 芫荽 …… (39)
30. 茭白 …… (40)
31. 大葱 …… (41)
32. 枸杞苗 …… (43)
33. 香椿芽 …… (43)
34. 木耳 …… (44)
35. 苜蓿 …… (46)
36. 葫芦 …… (46)
37. 番茄 …… (47)
38. 苦瓜 …… (49)
39. 黄瓜 …… (51)
40. 丝瓜 …… (52)
41. 南瓜 …… (55)
42. 南瓜藤 …… (56)
43. 地瓜 …… (57)
44. 磨菇 …… (58)
45. 香菇 …… (59)
46. 猴头菇 …… (61)
47. 平菇 …… (61)
48. 木瓜 …… (62)

49. 番木瓜 …… (64)
50. 姜 …… (65)
51. 茨菇 …… (68)
52. 银耳 …… (69)
53. 发菜 …… (71)
54. 茴香 …… (71)
55. 紫菜 …… (73)
56. 海藻 …… (73)
57. 海带 …… (74)
58. 肉桂 …… (76)
59. 冬瓜 …… (78)
60. 胡椒 …… (80)
61. 花椒 …… (81)
62. 大料 …… (83)
63. 豌豆苗 …… (84)

野菜类：

1. 马兰头 …… (86)
2. 蒲公英 …… (88)
3. 刺老鸦 …… (89)
4. 野苋菜 …… (90)
5. 轮叶沙参 …… (91)
6. 大巢菜 …… (92)
7. 委陵菜 …… (92)
8. 落葵 …… (93)
9. 宝塔菜 …… (94)
10. 蕺菜 …… (95)
11. 郎耶菜 …… (97)
12. 酢酱菜 …… (98)
13. 珊瑚菜 …… (99)
14. 扫录菜 …… (100)
15. 荠菜 …… (100)
16. 灰菜 …… (102)
17. 茵陈蒿 …… (103)
18. 败酱草 …… (104)
19. 荠苨 …… (105)
20. 翘摇 …… (106)
21. 荭草 …… (107)
22. 野茴香 …… (107)
23. 威灵仙 …… (108)
24. 碱蓬 …… (109)
25. 费菜 …… (110)
26. 车轮菜 …… (111)
27. 桔梗 …… (112)
28. 茜草 …… (113)
29. 荇菜 …… (114)
30. 野韭菜 …… (114)
31. 铁树叶 …… (115)
32. 山蒜 …… (116)
33. 粉条儿菜 …… (117)
34. 南烛 …… (117)
35. 黄楝头 …… (118)
36. 刺儿菜 …… (119)
37. 竹荪 …… (120)
38. 黄鹤菜 …… (120)
39. 鸡肠草 …… (121)
40. 菊苣 …… (122)
41. 水芹 …… (122)
42. 蘘荷 …… (123)
43. 菊花脑 …… (124)
44. 沙蓬 …… (125)

45. 猪殃殃 …… (125)
46. 苦菜 …… (126)
47. 夏枯草 …… (127)
48. 芦笋 …… (128)
49. 仙人掌 …… (129)
50. 清明菜 …… (131)
51. 大叶菜 …… (132)
52. 婆婆指甲菜 …… (133)
53. 大花萱草 …… (133)
54. 葵菜 …… (134)
55. 山白菜 …… (135)
56. 紫苏 …… (135)
57. 千屈菜 …… (137)
58. 紫藤花 …… (138)
59. 翻白草 …… (138)
60. 小根蒜 …… (139)
61. 马勃 …… (140)
62. 薤白 …… (141)
63. 马蹄叶 …… (142)
64. 鹅肠菜 …… (142)
65. 马齿苋 …… (143)
66. 蒲菜 …… (145)
67. 牛尾菜 …… (146)
68. 碎米荠 …… (147)
69. 牛蒡 …… (147)
70. 睡菜 …… (148)
71. 水辣菜 …… (149)
72. 蜂斗菜 …… (150)
73. 玉竹 …… (150)
74. 魔芋 …… (152)
75. 溪黄草 …… (153)
76. 石刁柏 …… (154)
77. 蘅菜 …… (154)
78. 石耳 …… (155)
79. 蕨菜 …… (156)
80. 东风菜 …… (157)
81. 蕨麻 …… (158)
82. 瓜蒌根 …… (158)
83. 地耳 …… (159)
84. 墨菜 …… (160)
85. 地笋 …… (161)
86. 枫荷梨 …… (161)
87. 稻槎菜 …… (162)
88. 萱麻 …… (162)
89. 薇菜 …… (163)
90. 羊乳 …… (164)
91. 瞿麦 …… (165)
92. 竹叶菜 …… (165)
93. 遏蓝菜 …… (166)
94. 鹿药 …… (167)
95. 荆芥 …… (168)
吃野菜有讲究 …… (169)

果类：

（一）水果

1. 橘子 …… (170)
2. 苹果 …… (172)
3. 梨子 …… (174)
4. 香蕉 …… (175)

5. 橙子 …… (177)
6. 枇杷 …… (178)
7. 菠萝 …… (180)
8. 椰子 …… (181)
9. 桃子 …… (182)
10. 柚子 …… (183)
11. 柑子 …… (184)
12. 杏子 …… (185)
13. 金橘 …… (186)
14. 李子 …… (187)
15. 草莓 …… (188)
16. 柿子 …… (189)
17. 梅子 …… (191)
18. 樱桃 …… (192)
19. 葡萄 …… (194)
20. 杨梅 …… (196)
21. 桑椹子 …… (197)
22. 荔枝 …… (199)
23. 金樱子 …… (201)
24. 石榴 …… (202)
25. 罗汉果 …… (203)
26. 甘蔗 …… (204)
27. 芒果 …… (205)
28. 荸荠 …… (206)
29. 西瓜 …… (207)
30. 无花果 …… (209)
31. 柠檬 …… (210)
32. 刺梨 …… (212)
33. 甜瓜 …… (213)
34. 山楂 …… (214)
35. 橄榄 …… (217)

（二）野果

37. 猕猴桃 …… (218)
38. 枳椇 …… (219)
39. 巴旦杏 …… (220)
40. 天师栗 …… (220)
41. 橡实 …… (220)
42. 仲思枣 …… (221)
43. 楮实 …… (221)
44. 鹿梨 …… (222)
45. 楮子 …… (222)
46. 余甘子 …… (222)
47. 君迁子 …… (223)
48. 毗梨勒 …… (223)
49. 都咸子 …… (223)
50. 五敛子 …… (224)
51. 都念子 …… (225)

（三）干果

52. 大枣 …… (225)
53. 莲子 …… (228)
54. 灵芝 …… (229)
55. 白果 …… (230)
56. 落花生 …… (232)
57. 芝麻 …… (234)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

58. 桂圆 …… (236)
59. 百合 …… (238)
60. 栗子 …… (240)
61. 核桃 …… (241)
62. 柏子仁 …… (244)
63. 枸杞子 …… (245)
64. 甜杏仁 …… (249)
65. 冬瓜子 …… (249)
66. 南瓜子 …… (251)
67. 松子仁 …… (253)
68. 向日葵子 …… (254)
69. 榧子 …… (255)
70. 荔枝核 …… (256)
71. 酸枣仁 …… (257)
72. 西瓜子 …… (258)
73. 槟榔 …… (259)
74. 芡实 …… (260)

豆类

1. 黄豆 …… (262)
2. 豆腐浆 …… (264)
3. 豆腐 …… (265)
4. 黄豆芽 …… (266)
5. 绿豆 …… (267)
6. 黑豆 …… (269)
7. 扁豆 …… (271)
8. 赤小豆 …… (272)
9. 白肉豆扣 …… (274)
10. 豌豆 …… (276)
11. 豇豆 …… (277)
12. 蚕豆 …… (277)
13. 巴豆 …… (278)
14. 刀豆 …… (280)

参考书目 …… (281)

蔬　菜　类

青　菜

别名：油菜、青菜秧、小白菜。

性味归经：甘、微寒。

主要成份：蛋白质、脂肪、维生素（B_1、B_2、C）、钙、铁、磷、胡萝卜素。

【功能及使用范围】

1. 清热止烦。用于肺、胃有热，口舌生疮，咳痰黄，心烦口渴，便干。

2. 清热利尿。用于尿黄、灼热而不畅。

3. 有抗疲劳作用。

【使用方法及注意点】

1. 炒熟、煮汤以叶绿菜熟为佳，不宜久煮。冬天的腌白菜须腌制一月后才能吃，目的为避免致癌和中毒。

2. 胃寒胀痛和肺寒咳嗽宜热食。脾虚泄泻禁服。

【方剂精选】

1. 每日晨以花生仁(研碎)或油炒青菜,有抗疲劳作用。

2. 误吞金、银、铜、铁方:多食肥肉和青菜,误吞之金属自从大便出。

3. 有心、胃、脾火者,青菜常食。一般煮汤多之。

【美容】

面部暗疮、青春期之面疱:青菜适量,冬菇3只,天门冬10克,薏米50克,鸡1只。

将薏米和天门冬洗净,用水浸泡2个小时,将鸡洗净后整只放入锅中,用清水煮到半熟,再放入冬菇、天门冬和薏米,到烂熟时,放入青菜加调味即可食用。

此方亦用于妇女更年期神经痛、关节痛等。

菠　菜

别名:鹦鹉菜、菠斯草、赤根菜。

性味归经:甘、凉、滑,入胃、肠。

主要成份:含蛋白质、脂肪、糖、叶绿素、胡萝卜素、草酸、维生素A、B、C、K、钙、铁、磷、锌、铜等。

【功能及使用范围】

1. 滋阴补血、润肠通便、清热生津。用于胃热烦渴、消渴多饮、口干舌燥、便秘。

2. 利五脏、通肠胃、解酒毒。用于酒毒、温热积滞、肠胃不通。

3. 养肝明目。用于肝阴不足、头昏目涩、视物模糊、夜盲。

【使用方法及注意点】

1. 食用时,无论是炒、沸水烫、凉拌或烧汤时间均不宜过长。

2. 不宜与含钙的食品如豆腐、排骨汤同煮,因易形成草

酸钙，构成结石，且不利于钙的吸收，所以缺钙或尿路结石者忌食。如果与豆腐或排骨汤同煮，必须在同煮前用沸水焯之，可去掉部份草酸，以免形成过多草酸钙。

【方剂精选】

1. 菠菜根烧水代茶饮，有降低胆固醇的作用。

2. 菠菜与淡菜煮食，食菜喝汤，治高血压病。

3. 菠菜根与猪肝煮食，治贫血、预防夜盲症。

4. 菠菜用沸水焯后，调以佐料和芝麻油凉拌，食之通便防癌。

5. 菠菜根 250 克，鸡内金 10 克，同煮食，每日 3 次，治糖尿病。

6. 菠菜 250 克，不切断，洗净后下锅，加水约 800 毫升，烧沸 10 分钟，不加任何东西，饭前喝，可治春季流鼻涕、咽痛、头痛、骨头酸痛。

7. 菠菜粥：鲜菠菜适量，用沸水略烫几分钟，捞出后切碎，同粳米 100 克煮粥食之，治老年慢性便秘、痔疮便血、高血压等，宜早、晚餐温热服食。且有养血润燥功效。

8. 菠菜猪血汤：清热解毒、润肠通便。猪血 150 克，菠菜 250 克，放开水中，加盐少许。

9. 滋阴清热、平肝息风：海蜇皮 100 克，菠菜 250 克，菠菜放开水中煮 2～3 分钟，捞出，海蜇皮开水烫后切丝与菠菜混合，加调味品凉拌食之。

10. 清热止渴：鸡丁 15 克，鲜菠菜根 60～120 克，先将鸡丁烧 30 分钟，再入菠菜根同烧熟即可，分 2～3 次食用。

韭　菜

别名：起阳草、壮阳草、扁菜、长生韭。

性味归经：甘、辛、温，入肝、胃。

主要成份：胡萝卜素、挥发油、硫化物、甙类、蛋白质、脂肪、糖、维生素B、C、纤维素、钙、铁、磷、硫胺素、尼克酸等。

【功能及使用范围】

1. 滋补肝肾、壮阳固精。用于肾阳亏虚之阳萎、遗精、性功能减退、腰胁酸软、乏力畏寒。

2. 散瘀解毒宣痹。用于瘀阻胸阳、胸闷心痛、痛引肩背、心慌气短。

3. 除湿理血、润肠通便。用于便秘、痔疮、结肠癌、直肠癌。常服。

4. 温中健胃。用于噎嗝反胃、纳谷减少。

【使用方法及注意点】

1. 用武火炒食，或沸水烫后凉拌，绞汁与牛奶、生姜汁和匀治疗反胃。

2. 韭菜多食致出血，各种出血症不吃，买新鲜嫩者，老的营养价值低，隔夜的不吃，腐烂的不吃。

【方剂精选】

1. 与粳米煮粥食之，降血脂，预防心血管病。且有轻身作用，为天然减肥食品。

2. 误食金戒指者，用韭菜不切断炒熟，不咀嚼，直接吞服，可使金戒指随菜排出。

3. 韭菜焙干，炒焦研末，用猪油调和，涂擦治顽癣、寻麻疹。

4. 治刀疮方：风化石灰1000克，韭菜500克，拌匀捣烂晒干研末用之，神效。

5. 治漆疮：鲜韭菜250克，捣烂，用纱布包裹轻按患处，每日数次，连用2～3日。

6. 治百虫入耳：韭汁灌之即出。

7. 治阳萎：蛤蚧一对，葱籽、韭子各 60 克，将三药焙脆，研细末，分成 10～12 包，夫妇同床前 2 小时，服 1～2 包，用黄酒 50 克送服。同床后阴茎勃起，即能顺利进行性生活，反之即应中止，每次房事前须服用。

8. 治强中（阴茎无故勃起久不痿，精液自泄）：破故纸、韭子各 50 克，为末，每用 15 克，水 500 克，煎 6 分钟，日三服，即止。

9. 治鼻血不止：韭菜捣汁半碗饮之，立见功效。

10. 治风虫牙痛：韭菜子煎浓汤漱之即愈。

【美容】

黑发养颜、补骨益精：韭子 15 克，桑椹子 30 克，菟丝子 5 克，猪腰 2 个，生姜 3 克。菟丝子、桑椹子、韭子、生姜洗净，猪腰切开去油脂，洗净切厚片。全部用料放入炖盅内，加开水适量，盖好，隔水炖 3 小时，调味食用（此方治肾虚腰痛、尿频、妇女带下）。

宫冷不孕，手足不温：韭菜 100～150 克，青虾 250～300 克，姜丝、黄酒、味精、油、盐、酱油等调料各少量。将韭菜洗净切段，花生油炒青虾，加入黄酒、酱油、姜丝及适量水，煮沸后投入韭菜，翻炒（快速），至虾、菜嫩熟时放盐及味精调匀食用。

白　菜

别名：黄芽菜、大白菜、菘菜、夏菘等。

性味归经：甘、微凉，入胃、肠。

主要成份：含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、钙、铁、磷、锌、铜、维生素 C、维生素 B_1、维生素 B_2。

【功能及使用范围】

1. 清热解毒、润肠通便。用于热蕴下焦、二便不畅。

需要全本请访问 www.ertongbook.com