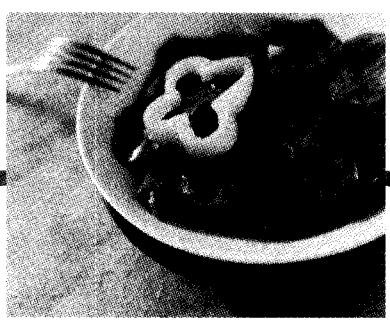
蔬菜祛病强身500方

袁庭芳　主编



河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：袁庭芳

编委：瑞 娟　冯 红　王红艳　辛桂芝　李玉明

图书在版编目（CIP）数据

蔬菜祛病强身500方/袁庭芳主编. —石家庄：河北科学技术出版社，2001

ISBN 7-5375-2515-3

Ⅰ. 蔬… Ⅱ. 袁… Ⅲ. 蔬菜-食物疗法-食谱 Ⅳ. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2001）第076036号

蔬菜祛病强身500方

袁庭芳　主编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷　　新华书店经销

850×1168　1/32　9印张　191000字　2002年1月第1版

2003年6月第2次印刷　　印数:3001—7000　　定价:15.00元

前　言

用蔬菜保健、防病、治病，在我国被称为“蔬菜疗法”。蔬菜疗法是在中医理论指导下，应用各种蔬菜的根、茎、叶、花、果实或将其与中药配伍，通过佐餐、饮服或外用，达到防病治病、延年益寿的治疗方法。蔬菜疗法作为一种自然疗法，数千年来被广泛地应用于临床和日常生活，在人类养生保健、防治疾病方面发挥了一定的作用。蔬菜疗法以其简、便、廉、验、寓防治于食、毒副作用小等优点，越来越受到世人的关注与青睐。

蔬菜为什么能保健、治病？这和蔬菜自身的成分、性质、特色有关。如白菜解温生津、芹菜健胃降压、萝卜消食化痰、韭菜温中行气、山药益肺固精、莲藕散瘀止血等。胡萝卜、韭菜、菠菜等富含胡萝卜素，进入人体后，转变成维生素A，可防治夜盲症、发育不良、皮肤干燥等症；包心菜、菠菜等含有一定的B族维生素，正是治疗脚气病、神经炎、口角炎、阴囊炎等病所需之物；青辣椒含有维生素C，

正是坏血病、齿骨不固、血管脆弱者所需要的；芹菜、冬瓜、南瓜、西红柿等含糖量低，对糖尿病有益。最近研究发现，经常食用含有丰富的β-胡萝卜素及抗氧化维生素的蔬菜，如胡萝卜、菠菜、包心菜、南瓜、莴苣等有助于预防肿瘤、心血管和老年性疾病等。

吃蔬菜对人体健康有益，但如何科学饮食，达到食疗目的又是一个问题。如生吃番茄能抗血栓；每星期吃2~4次菠菜，能防治视网膜退化；每天吃一把（50克）南瓜子，可防治前列腺炎；每天食500克大白菜，可防乳腺癌等等。本书集中向大家概介蔬菜的品种系列、名称、由来、历史、产地、特色等常识；特别着重介绍蔬菜的营养成分、食疗功效、保健作用、食疗方例，以及其他加工食法等科普知识，供参考选用。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编　者

2001.10.1

目录



蔬菜食用常识 （1）
蔬菜是人体每日必需的食品 （2）
蔬菜的种类 （3）
怎样吃蔬菜最科学 （5）
如何避免误食被污染的蔬菜 （6）
如何保护蔬菜中的维生素C （8）
生食蔬菜好处多 （9）
明日的蔬菜 （11）
富含各种维生素的蔬菜 （14）
蔬菜及其食疗方例 （17）
白　菜 （18）
芹　菜 （32）
韭　菜 （46）
香　菜 （60）
菠　菜 （69）
油　菜 （80）
茄　子 （88）
辣　椒 （99）
番　茄 （109）
黄　瓜 （120）
冬　瓜 （130）
苦　瓜 （143）
南　瓜 （152）
胡萝卜 （166）
萝　卜 （177）

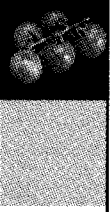
需要全本请访问 www.ertongbook.com

莴　苣　(189)
香　椿　(196)
莲　藕　(204)
土　豆　(226)
包心菜　(236)
山　药　(243)
芋　头　(255)
丝　瓜　(263)
附录　(269)
蔬菜的属性表和按病索蔬速查表　(269)



蔬菜食用常识





蔬菜是人体每日必需的食品

蔬菜是同广大人民生活关系非常密切的一大类副食品。它在副食品的经营中占着重要地位。蔬菜之所以是人体必需的副食品，是因为它含有人体所不可缺少的营养成分，人们每天食用新鲜蔬菜，对保证人体健康具有特殊的营养作用，蔬菜的营养作用主要有以下三个方面：

蔬菜是人体所必需的维生素和矿物质的重要来源。维生素和矿物质是维持人体正常生理活动必需的营养成分，虽然每天需要量不多，但是缺乏了就会出现各种病症。人们食用新鲜蔬菜，可以获得人体必需的维生素和矿物质，以防止疾病和保证人体的健康。蔬菜含有多种维生素，其中含量丰富而对人体营养关系密切的是维生素 C 和维生素 A，另外还含有硫胺素（维生素 B_1）、核黄素（维生素 B_2）、尼克酸（PP 因素）等。人体缺乏维生素 C，会患坏血病，并会出现齿龈流血，毛细血管脆弱，皮下出血等现象。蔬菜中绿叶菜如油菜、菠菜、雪里蕻、圆白菜、小白菜以及柿子椒、苦瓜等，均含有丰富的维生素 C。人体缺乏维生素 A，会患夜盲症，降低抗病能力。凡带有橙红色的蔬菜如胡萝卜、南瓜、红辣椒以及菠菜、韭菜、雪里蕻等，含有较多的维生素 A。

蔬菜中所含的矿物质不仅和骨骼、牙齿、神经的健全发育有关，而且由于它含有较多的钙、镁、钠、钾等成分，使蔬菜成为碱性食物，可以中和谷类及动物性食

品所产生的酸性，所以蔬菜对调节人体体液的酸碱平衡有重要意义。

蔬菜中含钙多的有油菜、苋菜、雪里蕻、茴香菜、青扁豆、青水萝卜、芹菜等；含磷多的有蚕豆、毛豆、香椿、慈菇、土豆、芋头、葱头、豌豆苗等；含铁多的有芹菜、香菜、姜、青韭、芸豆、荠菜等。

蔬菜均含有较多的纤维素。纤维素虽不能被人体吸收，但是，当人们每天吃下大量的营养食物后，纤维素可以疏松肠胃中的食物，增加与消化液的接触面积，从而有助于人体对食物的消化，同时，由于纤维素刺激大肠的蠕动，可以加快体内废物的排泄，防止便秘，保证人体正常的新陈代谢。

蔬菜中含有芳香油、有机酸以及一些特殊的成分。像葱、蒜的硫化物、辣椒素，生姜的姜油酮等，不仅构成了这些蔬菜的特殊风味，刺激食欲，而且还可以促进人体的内分泌活动，在杀菌、防治疾病方面也具有一定的作用。

蔬菜的种类

蔬菜的种类很多，凡是可食用的草本植物，都归属于蔬菜类，总共有840多种，但常见的仅50～60种。一般按其食用部分或植物的亲缘关系来归类，在栽培上蔬菜可分以下11类：

白菜类：包括结球大白菜、小白菜、油菜、菜苔等十字花科蔬菜。

甘蓝类：包括结球甘蓝、球茎甘蓝、花椰菜、羽叶甘

蓝等甘蓝属蔬菜。食用部分有叶球、花球、肉质茎等等。

根菜类：包括萝卜、胡萝卜、芜菁、芥菜头、紫菜头（血疙瘩）、辣根（洋姜叶）等。

茄果类：包括番茄、茄子、甜椒、辣椒等蔬菜。

瓜类：包括黄瓜、西葫芦、窝瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、瓠瓜等葫芦科蔬菜，一般把甜瓜、西瓜也列入这一类。

豆类：包括菜豆、豇豆、豌豆、扁豆、蚕豆等。

葱蒜类：包括大葱、洋葱、大蒜、韭菜等。

绿叶菜类：包括菠菜、香菜、茴香、芹菜、生菜、茼蒿等喜冷凉或耐寒蔬菜。

薯芋类：包括马铃薯、山药、姜、菊芋（姜不辣）等以块茎或根茎为食用器官的蔬菜。

多年生蔬菜：一次播种或栽植后，可以连续采收几年的蔬菜。例如黄花菜、香椿、竹笋等。

水生蔬菜：生长在浅水田或池塘中的蔬菜，如莲藕、茭白、荸荠、慈菇、菱角等。

按食用器官或特殊风味，蔬菜又分为：果菜类（包括瓜类、豆类、茄果类）、花菜类（包括花椰菜、青菜苔、黄花菜等）、茎菜类（包括嫩茎菜、莴笋、球茎甘蓝‘茎蓝’，茎用芥菜‘榨菜’、茭白等）、块茎类（马铃薯、菊芋等）、根茎类（莲藕、姜等）、球茎类（芋头、慈菇、荸荠等）、鳞茎类（百合、洋葱、大蒜等）、香辛类（大葱、韭菜、芹菜、茴香、香菜（芫荽）、紫苏等）。

按市场供应和栽培季节，蔬菜又分为春菜、夏菜、秋菜及越冬菜等。

怎样吃蔬菜最科学

如今，靠瓜菜代“闹革命”的年代早已成为过去，人们越来越重视蔬菜的营养价值了。其实，蔬菜如何能“吃得科学”和“吃出健康”，也是很有学问的。

每天250克蔬菜最均衡。蔬菜除了是部分水溶性维生素（维生素B、维生素C）和矿物质（铁、钙）的重要来源外，还是第七营养素食物纤维的主要供给者。尤其是在人们追求“食不厌精”，吃五谷杂粮日渐减少之际，如果再不注意多吃点蔬菜，发生便秘就在所难免。由此而引发的粉刺、痔疮、肠炎乃至肠癌等都会严重地损害健康，甚至影响生命。所以，每天人均（成年）应该保证吃下250克以上的蔬菜，以便清理肠道，防癌防病保健康。

注重蔬菜的颜色搭配。多吃颜色深的黄绿蔬菜，是不少人的主张，这是对的。但是不能偏颇，不能嫌弃其他颜色的蔬菜而一点不吃。只有吃遍“黄绿红黑白”才能获得全面的营养。因为各种蔬菜都有它独特的营养成分，是其他蔬菜不能完全代替的。我国古籍《内经》中早已指出了其中的道理；黄养脾胃绿养肝，红养心脑白养肺，黑色主养两只肾。即“五色”养“五脏”，各司其职，故需“全方位”进食。如果不能同时吃下，可以每周或每月有计划地轮流变换着吃。

反季和应季的协调。反季节蔬菜的应市，极大地丰富了市场，在严冬的北方尤其如此。但是，人们不能只靠吃这种菜过日子，因为它除了售价比季节性蔬

需要全本请访问 www.ertongbook.com

菜要贵不少外，更重要的是它多系大棚（温室）中培养，未“经风雨见世面”，所以营养价值不及季节性蔬菜，这与“野山参”珍贵而“家养参”价格贱是一个道理。

菜式多样诱食欲。每一种蔬菜都不应老是一种吃法，可经常变换烹调方法。或炒或煲，或炖或蒸，或炸或拌，可随季节而变化。或切成块、成丁、成段乃至整棵入锅进盘，再配以各种颜色的配料和作料，使之人见人爱，能引起食欲。

生活中不可偏食。偏食或挑食的人享受不了大自然的全部赐物，实为人生一大遗憾。应该学会“遍尝百菜”，酸甜苦辣来者不拒，对每种菜的兴趣越大，胃口就会越好。只要不偏食，吃的“天地”肯定会广阔无垠，使身体更加健康。

如何避免误食被污染的蔬菜

近年来，因农药残留而致蔬菜污染，食用后导致急性中毒的事件屡有发生，所以，吃菜也得讲究环保。作为消费者应学会回避污染，以免病从口入。

不吃形状、颜色异常的蔬菜。形状、颜色正常的蔬菜，一般是常规栽培未用激素等化学品处理过的，可以放心食用。

“异常”蔬菜则可能用激素处理过，如韭菜，它的叶子特别宽大肥厚，比一般宽叶韭菜还要宽一倍时，就可能在栽培过程中用过激素。未用过激素的韭菜叶较窄，吃时香味浓郁。有的蔬菜颜色不正常，也要注意，

如菜叶失去平常的绿色而呈墨绿色，毛豆碧绿异常等，它们在采收前可能喷洒或浸泡过甲胺磷农药，不宜选购。有些形状、颜色异常的蔬菜，如经查实实系新品种，则另当别论。

不吃“多虫”、“多药”蔬菜。在众多蔬菜中，有的蔬菜特别为害虫所青睐，可以称之为“多虫蔬菜”；有的菜害虫不大喜欢吃，可以叫做“少虫蔬菜”。这是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。多虫蔬菜中，“出名”的有青菜、大白菜、卷心菜、花菜等，少虫蔬菜有茼蒿、生菜、芹菜、胡萝卜、洋葱、大蒜、韭菜、大葱、香菜等。

多虫蔬菜由于害虫多，不得不经常喷药防治，势必成为污染重的“多药蔬菜”。少虫蔬菜的情况则相反，相对比较安全。为了避免过多摄入农药，平时应尽可能选吃少虫蔬菜。不过在温度较低的季节，由于害虫休眠越冬，农药的喷洒也停止，这时少量食用多虫蔬菜也无妨。

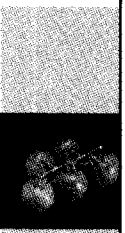
有人提出，蔬菜叶子虫洞较多，表明没打过农药，吃这种菜安全。其实，这是靠不住的。须知，叶片上的虫洞随着叶片的生长而增大有很多虫洞只能说明曾经有过虫害，并不表示后来没有施用过农药。

不吃施肥量大的蔬菜。由于化学肥料的施用量大，特别是氮肥（如尿素、硫酸胺）的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。硝酸盐本身毒性并不大，但随蔬菜进入胃肠道后会被还原为亚硝酸，亚硝酸再与胃肠道内的次级胺结合形成亚硝胺，这是一种致癌物质。

对上市蔬菜检测后发现，硝酸盐含量由强到弱的排

列是：根菜类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类，硝酸盐含量高低相差可达数十倍。其规律是蔬菜的根、茎、叶（即营养体）的污染程度远远高于花、果、种子（即生殖体），这可能是生物界普遍存在的保护性反应。这个规律很有用，它可以指导我们正确消费蔬菜，尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等。

如果你喜欢吃叶菜，也不要太难为自己，但要注意补充一些维生素 C。因为维生素 C 能阻断亚硝胺形成，可减轻叶菜潜在的危险。



如何保护蔬菜中的维生素 C

有人说，多吃菜对人体有益。然而，如果不了解科学常识，保护蔬菜中的维生素 C，即使吃菜再多也没有营养价值。

首先，要避免蔬菜折伤，以防止腐烂和氧化，损失其营养成分，应把蔬菜放在低温的地方，避免阳光直射而干燥。

其次，在加工时最好不要切得太早，尽量做到先洗后切，维生素 C 易溶于水，如加工烹调方法不当亦会受损失。例如，有人喜欢早早地把要炒的蔬菜先切出来；也有人喜欢包饺子用盐杀水分，其实这不妥，这样挤馅会加快损失其中所含的维生素。

还有，炒菜时要用急火快炒的方法，尽量减少搅拌次数。

另外，做汤菜应水沸后下菜加锅盖，缩短原料的

受热时间，以防大量的营养损失。加锅盖的目的是防止维生素 C 被空气中的氧所氧化而破坏。做汤做菜应加适量的淀粉，一方面增强菜肴的黏度和浓度，使溶于汤中的营养素和调味品的滋味裹在原料上，达到菜肴味鲜可口。另一方面，淀粉、谷胱甘肽对维生素 C 有保护作用。做包子、饺子和馅饼时，尽量做到不焯、不挤汁，蔬菜在临包前加工，加入调料立即使用，因维生素 C 溶于水易丢失。科学试验证明，在蔬菜里加糖、加盐、加醋、加肉可减少维生素 C 的损失。在盛夏，如果在凉拌菜里加少量的醋对维生素 C 的保存效果更佳。

生食蔬菜好处多

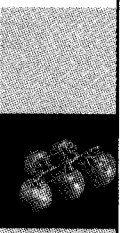
生吃蔬菜在现代生活中已经相当普遍，现介绍一些生吃蔬菜的好处。

据资料介绍：生食蔬菜，对防癌抗癌起积极作用。我国山东省苍山县胃癌死亡率为 3.45/10 万，是长江以北地区胃癌死亡率最低的县。究其原因，当地居民常以大蒜佐餐，有些乡村每人每日平均食生大蒜 20 克。还有人报导美国 80 高龄的生食专家安妮·威格摩尔，20 多年前就开始生食蔬菜和果汁。

生食为什么具有如此之奇效？营养学家对此进行大量的调查研究后得知：主要是因为新鲜蔬菜、水果、菌类等在烹调时，其维生素、无机盐以及某些抗癌因子都会受到不同程度的损失，各类生理活性物质包括抗癌物质也会遭到严重破坏。只有生吃时，它们才能更有效地

接触人体黏膜细胞，进而更好地发挥作用。

生食蔬菜中的营养物质含量不仅远远超过熟食，而且具有阻止上皮细胞发生癌变的作用。因此可阻断致癌物质与宿生细胞的结合。如生菜中的β-胡萝卜素、木质素、挥发油、酶等，被人体吸收后可以激发巨噬细胞的活力，增强免疫力，把已经癌变的细胞吞噬掉，起到积极抗癌作用。



在国外，人们把生食作为抗癌的手段，称之为“生食疗法”，并收到很好的疗效。由于具有奇特的好处，故国外生吃的风气越来越烈，除了中国人生吃的黄瓜、胡萝卜、番茄、萝卜外，还有生吃蘑菇、豌豆角、卷心菜、豆芽、花菜、辣椒、洋葱、芹菜等，一概不煮，通通生吃。由于生活习惯的不同，我国人民生吃菜的人不多。生吃菜除了以上好处外，还可以少摄入油、盐、糖、味精等调味品，的确有益于身体健康，不妨试试。

绿色蔬菜能生吃的尽量生吃。既尝到自然美味，又使维生素C不遭破坏。生吃蔬菜要注意卫生，特别是充分洗净。因为在我国“无污染蔬菜”生产技术还没有普遍推广的情况下，现在蔬菜生产整个过程都离不开肥料，而目前使用的肥料主要有粪便、垃圾等，其中含有大量痢疾、伤寒、肝炎、流感病菌和病毒。另外还残存农药。因此，一定要注意卫生，蔬菜要洗净、消毒后再生食。

吃饭时应先吃蔬菜。当人饥饿时，食欲特别旺盛，面对满桌的美味佳肴，应先吃蔬菜。蔬菜是食物的一大类，是人体所需的饮食中维生素和矿物质的主要来源。此外，蔬菜中还含有较多的食物纤维，包括纤维素、果胶和木质素等等。纤维素能刺激胃肠蠕动和促进消化液

的分泌，因此，食物纤维能促进人们的食欲和帮助消化。蔬菜在体内的最终代谢产物呈碱性，这对维持体内的酸碱平衡起主要作用。各种蔬菜无论对健康人或病人的营养均有很重要的意义，且对病人有一定的治疗作用。尤其是不爱吃水果的人更要注意这种进餐方式。

蔬菜尽量不加佐料食用。绿色蔬菜最佳吃法，是在开水中快速烫一下，尽量不加佐料，力求清淡，品尝天然风味。

不要把蔬菜榨成汁饮。蔬菜榨取汁饮用，会影响唾液中的消化酶分泌。因为咀嚼的作用不是单纯地嚼烂蔬菜，更重要的是通过嚼的手段，使含在唾液中的消化酶充分地混合汁液里。

明日的蔬菜

蔬菜是人们主要的佐餐食品，是生活中不可缺少的可食植物。蔬菜营养极为丰富，对保证人类健康起着十分重要的作用。随着人们生活水平的不断提高，饮食文化的发展，科学技术的进步，现在已经不是什么季节生长什么蔬菜就吃什么菜的时候了，无论是酷暑还是严寒，人们想吃什么蔬菜，餐桌上就能吃到。不仅限于此，随着工业的发展，蔬菜种植中高科技的介入，明天餐桌上将会更加美好、更加丰盛。现将明天的蔬菜展望如下：

“无公害”蔬菜：“无公害”蔬菜是在全球性污染泛滥时出现的。20世纪60年代，大气水质污染日益严重，城市郊区的菜田也受到不同程度的污染，特别是人

需要全本请访问 www.ertongbook.com