声明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街１８号楼

邮编：100026

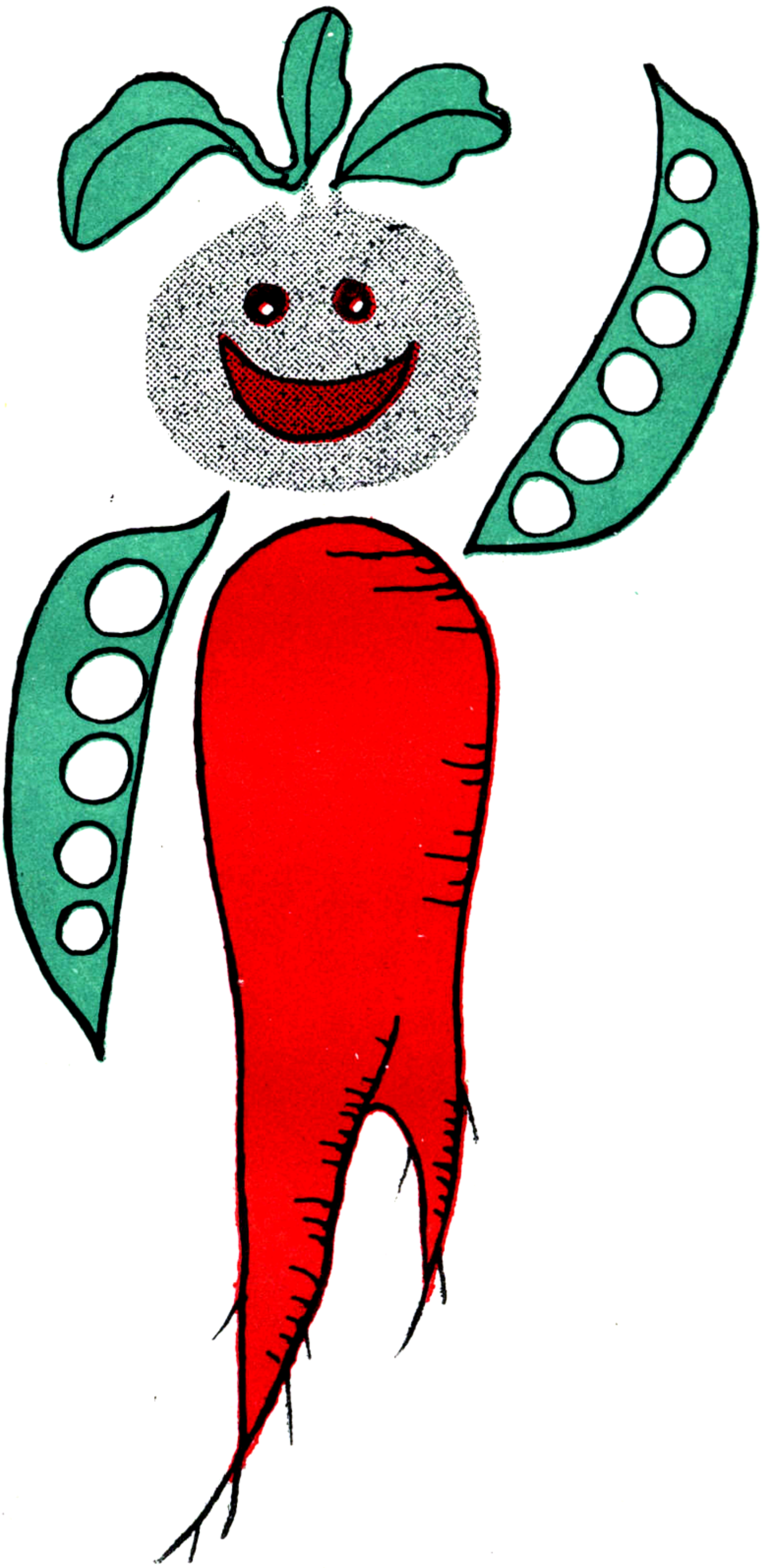
电话：010-64194921　010-65005894

E-mail：lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蔬菜食疗健身指南



田后谋　编著

中国农业出版社

内 容 简 介

作者以简明通俗、朴实流畅的文笔阐述了66种蔬菜（含10种常见野生蔬菜）的形态鉴别、营养成分、蔬食技巧、药用功效及主治疾病；并本着方法简便、取材容易、安全可靠、疗效灵验的原则，介绍了可以防病治病、健身益寿的688种蔬菜食疗方剂。为了使读者查阅方便，书后附有蔬菜药性与主治疾病一览表。

本书实用性、可读性、科学性强，是广大城乡居民生活必备的良师益友。

蔬菜食疗健身指南

田后谋　编著

中国农业出版社

前　言

膳食的合理乃是健康长寿的物质保证。如果说世界上真有可以使人延年益寿的灵丹妙药，那就是平衡膳食。舍此而他求，无疑于舍本逐末，甚至贻误生命。

蔬菜是人们每日膳食中必不可缺的重要营养物质，吃好蔬菜确是一件大事，并且大有学问。要想健康长寿，立志让有限的生命在历史的长河中闪耀火花，在自己所从事的事业上做出贡献，那就应当讲究和懂得些蔬菜食疗保健科学，因为它是能提供增进身体健康，强化大脑智力的金钥匙。

由于历史条件的局限，古代食疗著述还不可能将蔬菜食疗的科学根据讲得那么明确，而只能在积累无数感性认识的基础上，加以提炼和发展。如同经过千百年的大浪淘沙，保留在著作和流传在民间的经验方，可以说是无数生命为代价换得的，是经历了千锤百炼经验的结晶。

如今，我国人民生活水平日益提高，每个家庭的菜篮子也变得丰富多彩了。然而人们迫切需要更高地掌握如何做好菜肴、吃好蔬菜的知识，并在食用时巧妙地消除有害成分，保持有益营养成分，以各种别具风味的蔬食疗法达到防病健身的目的，这与服用苦口良药使人在精神感受上迥然不同，而精神因素、心理作用，对人体的健康和疾病的恢复又有着密切的关系。正因如此，许多民间蔬菜食疗方剂几千年来盛传不衰，广为应用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

在日常生活中，众多的人，并不认识每种蔬菜的性味、功能和成分，所以就不可能谈上对症科学食用，有的人明明患有寒症病，却大量食用性味偏凉的蔬菜；有的人则将蔬菜上营养成分高、治病效果好的叶、花、苔和根当作废物丢弃，如莴笋叶、小萝卜叶、芹菜叶、油菜花苔、菠菜根等富含更多而特殊的宝贵营养成分；在做菜中也常见有损失营养的不科学作法；吃蔬菜中也有不良的习惯，诸如此类问题甚多。为达到人们科学地巧食蔬菜，摄取天然的营养成分，调节人体代谢，增强体质，防治疾病，健康长寿之目的。笔者在总结祖传秘方和几十年实践经验的基础上，查阅和参考了古今有关书籍资料，以简练通俗、朴实流畅的文笔阐述了66种蔬菜(其中含10种常见野生蔬菜)的名称由来、形态鉴别、营养成分、蔬食技巧、药用功效及主治疾病；并本着方法简便、价格便宜、取材容易、精当易行、安全可靠、疗效灵验的原则，介绍了688种蔬食方剂。为了安全可靠，有的蔬食方剂，注明了出处，并在书后附古今度量衡对照换算表。

本书融实用性、科学性、可读性为一体，适合各种年龄层次的广大城乡居民阅读应用。

健康是音乐，健康是诗，失去了健康无疑是人生悲剧。愿这本小册子能给您的生活带来健康长寿，带来合家幸福美味，带来欢声笑语。并恳请对书中疏漏之处予以指正。

本书在编写、出版中，吸收前辈的经验和资料，得到同仁和中医专家的指正帮助，并得到中国农业出版社的热情支持和辛勤的编审，在此一并致谢！

编　者

1994年3月

目　　录

前　言
蔬食健身要得法…… 1
萝卜消积又化痰…… 6
胡萝卜健脾行气…… 9
芜菁消食利五脏……11
牛蒡菜强壮抗癌……12
白菜养胃利小便……15
青菜解热利肠胃……17
油菜能行血消肿……18
甘蓝补肾又健胃……21
苤蓝清热又通淋……22
雪里蕻宣肺豁痰……24
番茄生津又健胃……26
茄子清热又活血……27
辣椒散寒能开胃……30
菜豆角补脾健胃……32
豇豆补肾健脾胃……34
黄瓜除热毒利水……36
冬瓜消痰除积热……38
南瓜解毒养心肺……40
越瓜利尿解热毒……44

丝瓜药食全是宝……45
苦瓜明目清暑热……49
瓠瓜(葫芦)利尿能通淋……52
韭菜提神又健胃……53
大葱能发表通阳……54
洋葱温肺能化痰……58
大蒜行气又暖胃……59
菠菜养血又止血……63
芹菜清热又利尿……65
莴笋利气通经脉……68
蕹菜(空心菜)解食中毒……69
红苋菜治痢止血……72
芫荽(香菜)解毒能透疹……73
荠菜清热降血压……75
冬寒菜(葵菜)能利尿解毒……77
落葵(胭脂菜)色艳味佳……78
番杏(白红菜)祛风消肿……80
金花菜利大小肠……82
马铃薯健脾补气……83
山药健脾又固精……85
生姜健胃能散寒……88
芋头补气能益肾……92
甘薯补中能益气……94
草石蚕(宝塔菜)形美味脆……96
菊芋(洋姜)利水益胃……98
莲藕健脾补五脏……99
茭白除烦解热毒…… 102

水芹菜止血养精…… 104
海带软坚又清热…… 105
紫菜化痰能养心…… 107
竹笋养阴又清热…… 108
香椿菜固精燥湿…… 111
黄花菜健脑消烦…… 113
藕荷消肿又祛痰…… 115
黄豆芽利湿清热…… 117
绿豆芽解酒热毒…… 119
新型蔬菜仙人掌…… 120
蕨菜清热能增智…… 122
薇菜清肺真补虚…… 123
马齿苋(长寿菜)止痢消肿…… 124
马兰头抗菌消炎…… 126
蕺菜能散热抗癌…… 129
灰条菜祛风止痒…… 132
大蓟止血又破血…… 134
刺儿菜凉血祛瘀…… 135
野蒜利窍又散结…… 138
野韭菜振奋强壮…… 140
附录一　蔬菜药性与主治疾病一览表…… 142
附录二　古今度量衡对照…… 155

蔬食健身要得法

科学地巧食蔬菜，可达到尽量保持其味道鲜美、营养无损、平衡营养、气味适合、防治疾病、健身益寿的效果，概括地讲须遵循如下规则：

一、巧做蔬食

家庭要做好菜肴，须掌握四道要领：

(1)精选清洗：挑捡去掉杂质和坏菜，再用清水洗干净备用。

(2)刀切品盘：不同种的菜、不同的吃法，其刀法也不一，刀切的形状、大小各异，即是同一种菜，其不同部分刀切的大小也不能一样，茎根部要切小些，嫩叶要切大些；同时，切菜要用不锈钢刀，以防菜遇铁褐变，随切随做，防止变质，并要按比例配好盘，有的菜不能用刀切，否则影响食疗效果，如小青菜只须清洗摔干生水，用武火快速爆炒即可食，土豆用刀切丝后浸泡，可减少有毒成分龙葵素，等等。一般的蔬菜经日晒、风吹、水浸都会降低营养价值，要先洗后切，否则会使很多维生素及无机盐溶解在水里而丧失，不宜切得太碎，因为刀上的铁会加速维生素C的氧化。

(3)烹调火候：做菜无论炒、煮、炸、蒸等方法都须掌握得当的火候，做到热力高、时间短，尽量缩短加热的时间，蒸菜对营养损失最少，其次是炸，再次是煎和炒，炒最好用急火快炒，因为长时间炖煮会破坏维生素，急火快炒，可以

保存80%—90%的维生素C。有些菜需要烫了再炒，如菠菜炒豆腐时，要先将菠菜用开水漂烫一下，因菠菜里含草酸较多，豆腐里含钙较多，二者合在一起煮容易生成草酸钙，草酸钙食入多了对人体有害，菠菜先烫后炒，既可除掉草酸，也可去掉涩味。一般来说，烫了再炒的菜最多能保存维生素C 30%左右。另外在炒菜时，要盖好锅盖，防止水溶性维生素随水蒸气跑掉。做汤菜时，要先把汤煮开，然后再放菜，缩短加热时间，这样可以减少维生素的损失。总之，要掌握好火候，做到既能消毒又能保持蔬菜味道，使营养无损，或少损失。

(4)佐料调味：在炒菜时，放一些佐料既可调味，又可保持维生素，比如加醋烹调可以减少维生素C、B_1和B_2的损失，加淀粉或面粉勾汁可以起到保护维生素C的作用，也便于消化。做菜中的"咸、酸、甜、苦、辣"五味调配要恰当，使五味起到健身的作用，调料不能过量，但也不能无味。同时放调料的先后也有讲究，如炒绿叶菜时勿先调盐，否则破坏营养，还不好吃；凉拌菜要先放盐、醋，再调香油和其它调料。给不同人做菜，其调味要不同，如给高血压、心脏病、浮肿、肾脏病患者做菜要少调盐，食盐过量易诱发高血压、脑溢血，甚至癌症，但食盐能给人体提供不可缺少的钠和氯，维持酸碱平衡和调节渗透压，所以缺盐也会使人生病，特别是炎夏，耗盐量大，如补充不足，就会引起肌肉酸痛、软弱无力，甚至发生抽搐，一般人每天摄取盐量最多不超过10克为宜。食醋含有3%—5%的醋酸，有一定的抑菌和杀菌作用，在制凉拌菜时加点醋，对痢疾、伤寒、病毒性肝炎等肠道传染病的病菌或病毒有防治作用，醋熘白菜等，加些醋可减少蔬菜中维生素的损失。做蔬菜调味过辣会伤舌、胃及食道，适量食辣味

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有助消化作用，并能促进血液循环。甜味有补养、弛缓、中和的功能，适当调食甜菜能补气血，解除紧张，弛缓肌肉，并有解毒的作用，如蜜汁山药、砂糖拌凉甜莲菜，都是美味佳肴。苦味有利尿、排滞水、解毒的作用，如苦瓜汤或炒苦瓜丝，炒菜时加点苦味重的啤酒也大为有益，但苦味不能重，否则会令人呕吐。

二、合理搭配

蔬菜通常分成绿叶类、根茎类、茄果类、豆荚类和花芽类，由于蔬菜种类品种不同，所含营养成分不一，一般绿叶类菜含多种维生素和无机盐都较高；根茎类菜含氨基酸和微量元素较多；豆荚类含蛋白质和维生素较多；茄果类菜含脂肪、碳水化合物较高。所以根据当前我国人民膳食构成的状况，每人每日除应吃叶类菜不少于250克外，并要按照蔬菜品种分类选择法，妥善选择调配其它蔬菜，满足人体所需的各类维生素、矿物质、氨基酸等成分，合理搭配，平衡营养，以利身体健康。

三、对症巧食

根据各种蔬菜的性味、功能、成分等而配伍巧摄，须因人、因时及因年龄、性别、体质而“对症蔬食”，要注意分清预防、病初、病重、病愈时期的妙用蔬疗，在不同季节食用蔬菜要贯彻“预防为主，防重于治”的食疗保健方针，如海带防治甲状腺肿汤方，治疗妇女体虚贫血和产后腹痛的当归生姜羊肉汤等，不仅是味美的菜肴，且具有卓效的药剂作用，“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈……”。

巧食蔬菜，就可达到药食兼得同益的效果。炒菜时析出来的菜汁，最好和菜一起吃下去，不要倒掉。做菜馅挤出来

的菜汁，可以做汤喝。把菜汁先挤掉后再炒，是错误的做法，因为这种做法损失维生素和矿物质比较多。能生吃的蔬菜最好生吃，这样更有营养，但有的蔬菜生吃不如熟吃好，比如胡萝卜，炒熟后其中所含的脂溶性维生素A才能被人体吸收。其它萝卜所含的维生素是水溶性的，煮炖可以被热水破坏掉，所以最好生吃。再如扁豆，生吃会引起中毒，必须炒熟炒透，才会把毒素破坏。有些人喜欢吃泡菜，这是生吃蔬菜的最好办法，因为做泡菜需要酸性环境，这种环境可以保全维生素，营养上就有独到之处，就是泡菜里的钙质和泡菜时产生的乳酸结合生成乳酸钙，乳酸钙很容易被人吸收利用。不过做泡菜时一定要操作严谨，否则杂菌进入泡菜里，浸泡表面就可能生成白色菌膜，这类杂菌氧化力很强，能破坏酸、糖、酒精，使泡菜腐烂变质，还可能产生致癌性的亚硝酸胺。此外，萝卜、芥菜等十字花科蔬菜，被食入人体内后可以产生硫氰酸盐，并很快代谢形成硫氰酸；富有大量植物色素的水果如梨、桔子、苹果、葡萄等含有类黄酮，若经常把上述蔬菜与水果同食，其前者的硫氰酸会与后者含的类黄酮反应，进一步加强硝氰酸的抑制甲状腺作用，进而导致发生甲状腺肿，因此，人们不要同食上述蔬菜和水果，这对甲状腺流行地区，尤应注意。

四、卫生蔬食

科学食用蔬菜，能防治疾病，并且许多蔬菜，如胡萝卜、甘蓝、苦瓜、大蒜、芦笋等都有防癌抗癌作用。然而蔬食卫生与疾病又有着密切关系，任何精美可口的蔬菜，如果污染、霉烂变质或食用不当，就会变成杀人的毒品，不仅“病从口入”，也会“癌从口入”。蔬菜，尤其是绿叶菜类，白菜类含大量硝酸盐，而洁净的鲜菜基本上不含亚硝酸盐，但储存不良

时，蔬菜中的硝酸盐会转变成一种致癌物质——亚硝酸盐，经研究表明，新鲜白菜贮存中出现霉烂时菜体亚硝酸盐含量随之升高。试验表明，熟菜中亚硝酸盐产生高峰的时间与室温、唾液中微生物污染的程度和蔬菜本身硝酸盐含量有关，因此，要特别警惕吃剩的熟菜夏天不宜在高温条件下储存，最好一次吃净。酸江水菜、泡菜腐烂变质易产生亚硝酸胺，绝不能吃。如果吃了变质青菜，或焖煮时间过长，放置太久，一次食菜量过多，都会使人血液中的亚硝酸盐大大增加。吃生菜固然能保护营养不受损失，但蔬菜在整个生长过程都离不开肥料，农家肥中含有大量的各种病毒和虫卵、病原体，加之农药的普遍使用，被病原体和农药污染的蔬菜，未洗净生吃后则易导致疾病的发生。总之，在巧食蔬菜时，一定要把好消毒杀菌卫生关。

五、平衡蔬食

营养是健康的基础，机体的正常功能，主要是靠饮食中的蛋白质、脂肪、糖、水、无机盐和维生素，这六大类营养素来维持。六大类营养素对人体各有其重要功能，在促进生长和维持健康过程中，它们是相辅相成的。膳食中长期缺乏某一种营养，就会导致营养不良或产生各种营养缺乏症，营养失调，就会生病。所以，不仅要调配，合理食用各种蔬菜，并要荤素搭配，植物性食品与动物性食品配合比例大体为3:1时，才能平衡食物中的氨基酸，这样对健康才是有益的。动物蛋白多是完全蛋白质，其脂肪里含有较多的维生素A、D；植物性食品中的蛋白质一般量少、质差，而含维生素、糖、纤维素较多，其脂肪中又含丰富的维生素E、K和必需的脂肪酸。只有荤素搭配，粮菜搭配，吃高蛋白、高脂肪的粮食和动物性食品，就要配比好含高维生素的绿叶蔬菜，统筹兼顾，

才能扬长避短，兼收并蓄，互为补充。《黄帝内经素问》中就早已明确指出："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。"这在科 学发达的 今天仍不失为理想而科学的膳食结构，就是要人们把"谷肉果菜"按人体所需比例恰当食用，食物要全面，营养要平衡。从"谷肉果菜"到"要素膳食"，概括了几千年中国食疗的发展历程。由天然食物的合理搭配，到食物分子内成分的科学组合，标志着食物疗法正在向纵横深入和新的境界发展，预示着祖国传统的食疗学说与现代科学相结合，我们研究和总结蔬菜食疗，是大食疗保健学的组成部分，必将锦上添花，大放异彩，造福人类。

萝卜消积又化痰

我国最早记载萝卜的书籍是在第一部诗集《尔雅》中。当时萝卜被称为"葖"和"芦菔"。其后，萝卜还有芦菔、荠根、紫菘、莱菔、萝白等称谓。属十字花科植物。全国各地普遍栽培。

鉴别 一年四季，在菜市上都可见到萝卜。春意正浓，粉红艳丽的热萝卜倍受人们喜爱；夏、秋季节各种萝卜上市：有白皮、红皮、青皮红心以及长形、圆形等不同品种。是冬季大众化蔬菜。花期3—6月，总状花序，开有白、淡紫、粉红色等各种花；果期5—8月，长角果圆柱形，种子呈卵圆形而稍扁。

成分 根含葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素PP，以及钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰、锌、铜、硒、硼、甲硫醇、莱菔甙等。维生素C含量20毫克(每百 克)多，

比等量梨高10倍，难怪人们称萝卜“赛过梨”。因不含草酸，还是钙的良好来源，是防治小儿佝偻病的辅助食品。萝卜各部分都含香豆酸、咖啡酸、阿魏酸、苯丙酮酸、龙胆酸、羟基苯甲酸和多种氨基酸。叶含挥发油及维生素A等。种子含脂肪油，油中有芥酸等甘油酯、微量挥发油及抗菌物质“莱菔素”。

食用 萝卜到厨师手上可做多种清香、艳丽、爽口、迷人的菜谱。最受青睐的要数“心里美”萝卜，厨师们将这外青、内红、心紫的萝卜，精雕细刻成各式花，与月季、玫瑰花放在一起比美，几乎能以假乱真，逗人喜爱。良种萝卜，甜而不辣，清脆爽口，可作水果食。萝卜中稍带辣味成分的芥子油，有促进肠胃蠕动功能，使人增加食欲。萝卜汁中的淀粉酶、氧化酶等酶类，亦有助消化的功能，还可促进食物中的淀粉、脂肪分解，使之得到充分吸收。所以，在吃食用过多的面食、豆制品、肉类感到腹胀时，吃些萝卜就可消食除胀。萝卜中的粗纤维亦能促进肠蠕动，使粪便松软易于排出，减少粪便在肠道停留时间，防止有毒物质被人体吸收。萝卜中的酶类，能分解致癌物质亚硝胺，萝卜的木质素能提高人体巨噬细胞的活力，常吃萝卜有增强免疫功能、预防癌症的作用。萝卜捣汁服，还防止胆结石形成，有助于治疗胆结石。还有抗菌作用，治痢疾等有效。

药用 味甘辛，性平微凉。具有健胃消食、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒的功效。治食积胀满，痰嗽失音，吐血，衄血，消渴，痢疾，偏正头痛等疾病。萝卜子是下气平喘、消食化痰的良药，常用于治疗咳嗽痰喘、食积气滞、胸闷腹胀、下痢后重等疾病。萝卜叶有清香气味，具消食理气功效，是治胸膈痞满、呃逆、食滞不消、泻痢、喉痛、妇女乳肿、乳汁不通等症的常用药。

选方

〔急、慢性支气管炎咳嗽〕 萝卜(红皮辣者好)洗净不去皮，切成薄片，放碗中，上面放饴糖(麦芽糖)2—3匙，搁置一夜，即有溶成的萝卜糖水，频频饮服，有止咳化痰功效。

〔防治喉痛、感冒、流感、上呼吸道感染以及白喉等〕吃生萝卜，或萝卜同适量青橄榄，炖水代茶。

〔中暑发痧、肚痛腹泻(包括急性肠胃炎)〕 萝卜叶(鲜)捣汁服；或萝卜叶(干)90—120克，煎浓汤服。

〔偏头痛〕 萝卜(辣者佳)捣汁，加冰片少许，令患者仰卧，缓缓注入鼻孔，左痛注右、右痛注左。(以上方出《食物中药与便方》)

〔矽肺〕 每日大量吃鲜萝卜、鲜荸荠，经一段时期后，黑色痰减少，胸闷咳嗽渐次减轻，坚持连服半年至一年，症状可渐次消失。(湖北省资料)

〔食物作酸〕 萝卜生嚼数片，或生菜嚼之亦佳。干者、熟者、盐腌者，及人胃冷者，皆不效。(《濒湖集简方》)

〔翻胃吐食〕 萝卜捶碎，蜜煎，细细嚼咽。(《普济方》)

〔结核性、粘连性肠梗阻，机械性肠梗阻〕 白萝卜500克，切片，加水1升，煎至500毫升。每日一剂，一次服完。(内蒙古《中草药新医疗法资料选编》)。

〔失音不语〕 萝卜生捣汁，入姜汁同服。(《普济方》)

〔痰热喉闭〕 萝卜汁和皂角浆，吐之。(《普济方》)

〔鼻衄不止〕 萝卜(捣汁)半盏，入酒少许，热服，并以汁注鼻中皆良；或以酒煎沸，入萝卜再煎饮之。(《卫生易简方》)

〔肺结核咯血〕 红色大萝卜1公斤，加水300毫升，煎到100毫升时，除去残渣，再加入明矾10克，蜂蜜100克。每日

需要全本请访问 www.ertongbook.com