图书在版编目（CIP）数据

蔬菜养生全典/青茗主编. - 重庆：重庆出版社，2006

ISBN 7-5366-7568-2

Ⅰ.蔬… Ⅱ.青… Ⅲ.①蔬菜—食品营养②蔬菜—菜谱 Ⅳ.①R151.3②

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第147602号

蔬菜养生全典

SHUCAI YANGSHENG QUANDIAN

青茗 主编

出 版 人：罗小卫
策　　划：广东宏图华章·朱复融
责任编辑：温远才　刘晓燕
责任校对：吴向阳
装帧设计：张　帆

重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路205号　邮政编码：400016　http://www.cqph.com
广东省茂名广发印刷有限公司制版印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL:fxchu@cqph.com　邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：787×1092mm　1/16　印张：20.5　字数：380千字
2006年6月第1版　2006年6月第1次印刷
定价：26.80元

如发现质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68809955转8005

版权所有　侵权必究

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前 / 言

随着时代的进步和物质生活水平的提高，人们的饮食观念发生了很大的变化。各种高脂肪的食物吃得越来越多，身体上“毛病”也越来越多。人们总是会忽视身边最佳的营养保健食物——蔬菜。蔬菜虽是人们常吃的食物，但真正了解蔬菜相关知识和营养保健功效的人却不多。近年来国内外的科学研究发现，蔬菜对人体的营养保健的功效是多方面的，是最天然的，科学地食用蔬菜可以使人们得到更多更好的健康因子。

本书是一本关于蔬菜营养保健功能和经典菜式的一般性辞书。全书分为上下篇：上篇为蔬菜营养与科学食用，着重阐述了蔬菜的营养与养生功效、蔬菜的四性五味、中医认定的各证与补养蔬菜、蔬菜的营养品质、四季与蔬菜、身体素质与蔬菜宜忌、蔬菜的选购、蔬菜的储存及蔬菜烹制方法等；下篇为常用蔬菜营养与菜式，介绍了瓜果类、豆类、根菜类、绿叶类、白菜类、甘蓝类、野生类、葱蒜类、薯芋类、水生类、多年生类、菇菌类、海藻类等 13 类蔬菜 70 多个常用品种，分别概述了其天然药理、营养成分、用法指要及有关注意事项和多种营养菜式。

本书最大的特点是查之有根，引之有据，学之有例证，用之有效。本书提供了科学的营养搭配与调养方法及菜谱近千种，多层次、多角度地向广大读者提供一套完整的蔬菜营养与保健方案。本书内容丰富，科学实用，易于操作，是饮食保健的最佳读物，同时也是一本适合于我国国民家庭的营养与保健书籍。本书提出的“营养、健康、实用”的营养价值观，一定会使广大读者学到科学的蔬菜营养保健方法，做自己的营养保健专家。

我们希望本书的出版，能给广大读者带来更多的健康和快乐，也请广大读者朋友提出宝贵意见。



目　录

CONTENTS

前言 …… 1

上篇：蔬菜营养与科学食用

一、蔬菜的营养与养生功效 …… 3
1.蔬菜的分类 …… 3
2.中医、西医说蔬菜 …… 3
3.蔬菜保健的 6 大功用 …… 4
二、蔬菜的四性五味 …… 4
1.蔬菜四性功效 …… 5
2.性征与蔬菜食用 …… 5
3.蔬菜五味功效 …… 6
4.各味常用蔬菜归类 …… 6
三、中医认定的各证与补养蔬菜 …… 7
1.各类虚证与补养蔬菜 …… 7

2.其他各证与补养蔬菜 …… 8
四、蔬菜的营养品质 …… 9
1.蔬菜——不可缺少的营养 …… 9
2.蔬菜营养大盘点 …… 10
3.森林蔬菜和海洋蔬菜的营养 …… 12
4.无公害蔬菜和绿色蔬菜 …… 13
5.蔬菜颜色与营养 …… 13
6.蔬菜营养的 4 个等级 …… 15
7.蔬菜营养价值比较 …… 15
8.蔬菜中各种营养素的具体含量 …… 15
9.蔬菜营养与日食量 …… 25
10、水果不能代替蔬菜 …… 25
五、四季与蔬菜 …… 26
1.春季吃什么蔬菜好 …… 27
2.夏季吃什么蔬菜好 …… 28
3.秋季吃什么蔬菜好 …… 30
4.冬季吃什么蔬菜好 …… 31
六、蔬菜与宜忌 …… 32
1.日常宜多吃的 9 种蔬菜 …… 32
2.日常蔬菜与食物相宜 …… 34
3.蔬菜与饮食禁忌 …… 36
4.蔬菜与食物相克 …… 37
七、身体素质与蔬菜宜忌 …… 39
1.健康人体质类型的自测方法与蔬菜宜忌 …… 39
2.蔬菜与发物忌口 …… 42
八、蔬菜的选购 …… 43
1.蔬菜的营养何时最丰富 …… 43
2.哪些蔬菜污染少 …… 44
3.蔬菜挑选的基本原则 …… 45
4.购买蔬菜有窍门 …… 45
5.日常蔬菜如何挑选 …… 47

九、蔬菜的储存 …… 49
1.久存会生毒 …… 49
2.竖放效果好 …… 49
3.不要切开存放 …… 50
4.注意温度湿度 …… 50
5.绿叶蔬菜的冰箱储存方法 …… 51
6.萝卜贮藏方法 …… 51
7.大白菜贮藏方法 …… 51
8.蒜黄、韭菜储存保鲜方法 …… 52
十、蔬菜烹制 …… 52
1.蔬菜烹饪与营养 …… 52
2.常用蔬菜的烹饪方法 …… 53
3.残留农药清除法 …… 53
4.微波炉烹制与营养 …… 54
5.蔬菜生吃与营养 …… 54
6.蔬菜添加作料与营养 …… 55
7.蔬菜榨汁与营养 …… 55
8.蔬菜混炒与营养 …… 55
9.蔬菜烹饪的错误方法 …… 56
10.蔬菜的加工和烹饪小窍门 …… 57
11.蔬菜加工小窍门 …… 60

下篇　常用蔬菜营养与菜式

一、茄果类 …… 63
1.茄子 …… 63
2.辣椒 …… 68

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3.西红柿 …… 73
二、瓜果类 …… 77
1.翠玉瓜 …… 77
2.节瓜 …… 79
3.黄瓜 …… 82
4.瓠瓜 …… 85
5.冬瓜 …… 88
6.苦瓜 …… 92
7.丝瓜 …… 96
8.南瓜 …… 99
9.笋瓜(搅瓜) …… 102
10.西葫芦 …… 104
三、豆类 …… 106
1.扁豆 …… 106
2.豌豆 …… 110
3.蚕豆 …… 113
4.毛豆 …… 116
5.豆芽 …… 119
四、根菜类 …… 122
1.萝卜 …… 122
2.胡萝卜 …… 125
五、绿叶类 …… 128
1.豆苗 …… 128
2.油麦菜 …… 130
3.豆瓣菜 …… 132
4.油菜 …… 134
5.菠菜 …… 137
6.蕹菜 …… 140
7.落葵 …… 143
8.生菜 …… 145
9.芫荽 …… 148

10.茼蒿(蒿子杆) …… 151
11.芹菜 …… 154
12.雪里红 …… 157
13.莴笋 …… 161
六、白菜类 …… 164
1.白菜 …… 164
2.塌菜 …… 167
七、甘蓝类 …… 169
1.卷心菜 …… 169
2.菜花 …… 173
3.苤蓝 …… 176
4.西兰花 …… 179
八、野生类 …… 182
1.仙人掌 …… 182
2.莼菜 …… 185
3.蕨菜 …… 189
4.荠菜 …… 193
5.金针菜 …… 197
6.草头(苜蓿) …… 200
7.马兰 …… 204
九、葱蒜类 …… 207
1.韭菜 …… 207
2.葱头 …… 211
3.葱 …… 216
4.蒜 …… 219
5.蒜薹 …… 222
十、薯芋类 …… 226
1.土豆 …… 226
2.山药 …… 230
3.红薯 …… 233
4.芋头 …… 236

十一、水生类 …… 238
1.茭白 …… 238
2.莲藕 …… 243
3.荸荠 …… 247
十二、多年生类蔬菜 …… 250
1.芦笋 …… 250
2.香椿 …… 257
3.竹笋 …… 261
4.木瓜 …… 265
十三、菇菌类 …… 269
1.鲜蘑 …… 269
2.香菇 …… 272
3.口蘑 …… 276
4.猴头蘑 …… 281
5.金针菇 …… 287
6.竹荪 …… 292
7.银耳 …… 297
8.黑木耳 …… 302
十四、海藻类 …… 305
1.海带 …… 305
2.裙带菜 …… 308
3.紫菜 …… 312

上篇 蔬菜营养与科学食用

蔬菜是人类最天然的食物，也是人们日常生活中必不可少的食品，它含有天然的人类所需的多种营养，具有养生、防病疗疾的功效，越来越被人们所认可。





一、蔬菜的营养与养生功效

1．蔬菜的分类



人们天天食用蔬菜，都自认为对蔬菜是非常熟悉的，但真正了解蔬菜的营养与功效的人并不多。我们日常食用的蔬菜大概有 70 余种，每种蔬菜的营养与功效都不尽相同。如果把蔬菜按植物学分类，按照蔬菜的形态特征、亲缘关系远近，以及科、属、种、变种等因素，我国的蔬菜分别属于 30 多个科，常见的有：十字花科如白菜、甘蓝、萝卜、芥菜等；茄科如番茄、茄子、辣椒、马铃薯等；葫芦科如瓜类蔬菜等；伞形科如芹菜、胡萝卜、芫荽等；豆科如菜豆、豇豆、扁豆等；菊科如莴苣、茼蒿、菊花脑等；百合科如大葱、洋葱、韭菜等；藜科如菠菜、叶用甜菜等；苋科如苋菜等；禾本科如竹笋、甜玉米、茭白等；睡莲科如莲藕等；囊荷科如生姜等。

2．中医、西医说蔬菜



祖国传统医学中“药食同源”、“五谷为养、五蔬为充”的观点已被验证，因为我们平日所食用的蔬菜都各具药效，只要我们食用时针对自己的身体特性去合理地食用，便能达到较好的保健养生效果。就中医理论而言，蔬菜因性味的不同，对不同的体质也就能起到不同的养生功效，食用时必须根据自己的体质，对症食用，如体质寒的人宜多吃温性的食物，体质热的人多吃降火的冬瓜之类等。尽管蔬菜不能像中药、西药那样对治疗疾病有立竿见影的效果，但只要我们依据它的养生原理，根据自身体质选吃蔬菜，日积月累，你定会逐渐健康强壮。

此外，西医也发现蔬菜含有多种对人体有益的营养成分，如维生素、矿物质等，且十分丰富。低热量高水分的蔬菜非常适合现代人因饮食不均衡、热量摄取过高而造成的肥胖；丰富的膳食纤维可促进肠壁蠕动，大大减少肠胃疾病

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的发生；蔬菜中所含的维生素 C、胡萝卜素等又能起到防癌抗癌的作用，且大部分蔬菜都能抗老化、延缓人的衰老。因此，蔬菜是最佳天然养生食品。

3．蔬菜保健的 6 大功用

养生学家和营养学家多年研究得出，蔬菜有 6 大保健作用：

⑴ 日常保健

现代人文明病的不断发生，大多与食用过多的肉食、油腻食物有关。要减少这些文明病的发生，蔬菜可以说是最好的选择，因为蔬菜可以减少人体对脂肪的摄取，有益于日常保健。

⑵ 美体瘦身

蔬菜中蛋白质、脂肪、糖类的含量普遍不是很高，又属于低热量食物，另外，蔬菜含有丰富的膳食纤维，营养兼顾且有很好的减肥效果。

⑶ 养颜美白

蔬菜所含的丰富的维生素 C 有美白、滋润肌肤的功效，食用蔬菜也是让你拥有无瑕肌肤最自然的饮食疗法之一。

⑷ 均衡饮食

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，能改善人体对营养的均衡摄取，与服用其他营养补品相比既经济又方便，且可以使人体对营养的摄取更均匀。

⑸ 排毒解毒

很多种蔬菜具有排毒解毒的功效，是帮助人体排毒解毒的佳品，如我们日常所食的冬瓜等，效果就很明显。

⑹ 防癌抗衰

很多的蔬菜都含有维生素 C 等防癌抗老化的物质，如花菜、芥菜等，常食能起到预防癌症发生和延缓人体机体组织老化的作用。

二、蔬菜的四性五味

祖国传统医学认为，自然生长的任何一种蔬菜都具有四性五味的功效。

1．蔬菜的四性功效

四性即寒、凉、温、热 4 种属性，介于 4 者中间的称为平性。

中医将食物分成四性，是指人体吃完食物后的身体反应。如吃完食物之后身体有发热的感觉为温热性，如吃完之后有清凉冰冷的感觉则为寒凉性。了解食物的属性，再针对自己的体质食用，对身体大有裨益。

寒、凉性蔬菜的功效为清热降火、解暑除燥，能消除或减轻热症。温热性体质适用，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮的人或热性病症者。寒性蔬菜有芹菜、大白菜、空心菜，凉性蔬菜有冬瓜、白萝卜、莴笋等。

温、热性蔬菜的功效为抵御寒冷、温中补虚、消除或减轻寒症。寒凉体质适用，如怕冷、手脚冰凉、喜热饮的人或寒性病症者。温性蔬菜有生姜、韭菜、蒜、香菜、葱等，热性蔬菜有辣椒等。

平性蔬菜的功效为开胃健脾、强壮补虚，且容易消化。各种体质都能食用。平性蔬菜有黄花菜、银耳、胡萝卜等。

2．性征与蔬菜食用

⑴　食性为寒性的蔬菜有：苦菜、苦瓜、蕹菜、西红柿、茭白、蕨菜、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、慈姑、竹笋等。

⑵　食性为凉性的蔬菜有：茄子、白萝卜、油菜、菠菜、丝瓜、苋菜、芹菜、蘑菇等。



⑶　食性为平性的蔬菜有：香蕈、洋葱、土豆、黄花菜、荠菜、香椿、大头菜、白菜、芋头、胡萝卜、黑木耳、白木耳等。

⑷　食性为温性的蔬菜有：韭菜、生姜、葱、芥菜、香菜、大蒜等。

⑸　食性为热性的蔬菜有：芥子、辣椒、花椒、胡椒等。

3．蔬菜五味功效

祖国传统医学把酸、苦、甘、辛、咸 5 种不同的味道称为“食物五味”。

五味是指酸、苦、甘、辛、咸，对应人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾。不论是食物本身的味道，还是作料，都会对五脏起不同作用。五味食物虽各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。如体质本属燥热的人辛味食得太多，便会发生咽喉痛、长暗疮等情形。

苦味蔬菜的功效是泄热、除燥。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，即取其清泄之用，达到清热、明目、解毒的目的，常吃对于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。对应器官为心。但多食宜消化不良，胃病患者宜少食。主要蔬菜有苦瓜、芥兰。

甘味蔬菜的功效是补益、和中、缓急。人们多以此滋补强身，治疗五脏气、血、阴、阳任何一方之虚证，同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。对应器官为脾。多食易发胖，糖尿病患者宜少食或不食。主要蔬菜有玉米、甘红薯。

辛味蔬菜的功效是宣散和行气血。辛味的食物，如葱、辣椒、姜、大蒜、萝卜等配合其他药物或食物，制成饮料，可治疗风寒感冒、感冒咽痛、胃寒呕吐、胃痛等症，皆取其辛味宣散之效。对应器官为肺。多食会伤津液，导致便秘、火气大。

酸味蔬菜的功效为生津养阴，胃酸不足、皮肤干燥之人可多食酸味调节。对应器官为肝。多食易伤筋骨。

咸味蔬菜的功效是通便补肾。对应器官为肾。多食会造成血压升高、血液凝滞。

淡味蔬菜的功效为利尿、治水肿。无湿性症状者慎用。

4．各味常用蔬菜归类

⑴ 食味为甘性的蔬菜有：黑木耳、白木耳、丝瓜、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、蘑菇、白菜、黄花菜、洋白菜、芹菜、薤菜、蕨菜、菠菜、荠菜、茄子、西红柿、茭白、白萝卜、胡萝卜、洋葱、竹笋、芋头等。

⑵ 食味为苦性的蔬菜有：苦菜、苦瓜、慈姑、百合、槐花、大头菜、香

椿等。

⑶　食味为辛性的蔬菜有：辣椒、花椒、白萝卜、大头菜、芹菜、韭菜、芥菜、香菜、油菜、生姜、葱、洋葱、大蒜、茴香等。

⑷　食味为咸性的蔬菜有：苋菜、海带、紫菜等。

⑸　食味为酸性的蔬菜有：豆类、种籽类。

⑹　食味为淡性的蔬菜有：冬瓜、薏仁等。



三、中医认定的各证与补养蔬菜

1．各类虚证与补养蔬菜



⑴　血虚证

体内血液亏虚不足，脏腑组织失于濡养，临床表现为面色苍白或萎黄、指甲淡白、头晕眼花、手足发麻、心悸失眠等症候。常见于心悸、虚劳、眩晕、长期发热、月经不调、崩漏、闭经、不孕，以及西医的营养不良、造血功能障碍、慢性消耗性疾病、神经衰弱或出血性疾病等。

心主血，肝藏血，心肝两脏与血的关系最为密切。若心血虚，可见心悸、失眠、多梦；肝血虚则表现为眩晕、耳鸣、视物模糊、手足震颤等。

补血虚的蔬菜有黑木耳、胡萝卜、菠菜。

⑵　气虚证

气虚证是因机体脏腑功能衰退、元气不足引起，多见于久病体弱、虚老等多种情况。气虚证的临床表现以神疲乏力、少气懒言、呼吸气短、语声低微、或头晕目眩、自汗、活动后诸症加重、舌质淡、脉虚细无力等为主。根据虚损脏腑的不同，又可分为心气虚、肺气虚、脾气虚、肝气虚、肾气虚等证。

补气的蔬菜有怀山药、马铃薯、胡萝卜、黑木耳、香蕈等。

⑶　阳虚证

阳虚证是肌体阳气不足的症候，主要表现有形寒肢冷、面色苍白、神疲乏力、自汗、口淡不渴、尿清长、大便稀溏、舌质淡、脉弱。以脏腑虚损来分，

有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚等。

滋补阳气的蔬菜有枸杞菜、韭菜等。

⑷ 阴虚证

阴虚证是肌体阴液亏损的症候，主要的临床表现有午后潮热、盗汗、颧红、咽干、手足心热、小便短黄、舌红少苔、脉细数等。按虚损脏腑的不同又可分为心阴虚、肺阴虚、肝阴虚、肾阴虚等症。

养阴的蔬菜有菠菜、黑木耳、白木耳、大白菜等。

2．其他各证与补养蔬菜

⑴ 有美容功效的蔬菜：山药、黄瓜等。

⑵ 有聪耳功效的蔬菜：芥菜、荸荠、山药、蒲菜等。

⑶ 有明目功效的蔬菜：蒲菜、芥菜、苋菜、菊花脑、苦瓜、大头菜、胡萝卜、甘薯、山药、枸杞菜等。

⑷ 有健齿功效的蔬菜：莴苣、甘蓝、菠菜、银耳、海带、青豆、豇豆、蒲菜等。

⑸ 有开胃功效的蔬菜：韭菜、芜荽、辣椒、胡萝卜、白萝卜、葱、姜、蒜等。

⑹ 有安神（指使精神安静、利睡眠等）功效的蔬菜：山药等。

⑺ 有增智功效的蔬菜：黑木耳、银耳、金针菜、芹菜、番茄、蒲菜、菘菜、香菇、菠菜、甘蓝、胡萝卜、山药等。

⑻ 有醒酒功效的蔬菜：白菜心、萝卜丝、泡菜、竹笋、冬瓜、地瓜、豌豆苗、藕等。

⑼ 有壮阳功效的蔬菜：刀豆、菠萝、韭菜。

⑽ 有清热功效的蔬菜：蕨菜、苦菜、苦瓜、百合、茭白、黑木耳、薤菜、芹菜、丝瓜、藕、茄子、番茄、荸荠、白萝卜、冬瓜子、紫菜、海藻、海带等。

⑾ 有止咳功效的蔬菜：小白菜、生姜、洋葱等。

⑿ 有消食功效的蔬菜：萝卜等。

⒀ 有通便功效的蔬菜：菠菜、竹笋、番茄、胡萝卜、葱等。

⒁ 有驱风湿功效的蔬菜：辣椒、香葱等。

⒂ 有驱肠寄生虫功效的蔬菜：大蒜等。

⒃ 有活血功效的蔬菜：油菜、慈姑、茄子等。

⑰ 有止血功效的蔬菜：黄花菜、黑木耳、茄子、莴苣、藕等。

⑱ 治疗呃逆的蔬菜有：刀豆、韭菜等。

⑲ 有止泻功效的蔬菜：苋菜、韭菜、香椿、山药、蒜等。

⑳ 治疗哮喘的蔬菜：冬瓜、山药、蘑菇等。

㉑ 治疗咯血的蔬菜：藕、大蒜、萝卜、银耳、石耳等。

㉒ 治疗便血的蔬菜：丝瓜、菠菜、银耳等。

㉓ 有降血压功效的蔬菜：菊花脑、茭瓜、大蒜、旱芹、胡萝卜、冬瓜、番茄、荸荠、淡菜、芹菜、菠菜等。

㉔ 有降血脂功效的蔬菜：芹菜、洋葱、韭菜、大蒜、香菇等。

㉕ 有利尿消肿功效的蔬菜：荸荠苗、蚕豆及蚕豆衣、生姜皮、莴苣、洋生姜、冬瓜、黄瓜、芹菜、苹果、桑葚、紫菜等。

㉖ 血尿患者宜选食的蔬菜：冬瓜、荠菜、马齿苋、芹菜、金针菜、韭菜、大蒜、藕等。

㉗ 妇女白带多宜选食的蔬菜：大蒜、桑葚、芹菜、扁豆、豇豆、淡菜等。

㉘ 夜盲症宜选食的蔬菜：甘薯、菠菜、马兰头、胡萝卜、地耳、南瓜等。



四、蔬菜的营养品质

1．蔬菜——不可缺少的营养

蔬菜的营养价值不可低估，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。据 1990 年国际粮农组织统计，人体必需的维生素 C 有 90%、维生素 A 有 60%来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前蔬菜的营养素中可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质正在被人们研究发现。

据统计，目前世界上有 20 多亿或更多的人因环境污染而引起多种疾病，如何解决因环境污染而产生大量氧自由基的问题日益受到人们关注。解决的有效办法之一，是在食物中增加抗氧化剂协同清除过多的有破坏性的活性氧、活

需要全本请访问 www.ertongbook.com