蔬菜养生事典

主编摇张明泉摇韩学杰摇沈摇宁

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　蔬菜养生总论 1



历史文化与应用 2

蔬菜的历史 2
几种中国古老的蔬菜 5
两种来自西方的蔬菜 8

蔬菜的营养与禁忌 11

蔬菜的营养成分 11
蔬菜养生禁忌 15
蔬菜的储购常识 1

第二章　根据体质选择蔬菜养生法 2

蔬菜的“四气”2

蔬菜的“五味”2



中医体质分类与蔬菜养生原则 2

适合气虚质人食用的蔬菜 2

土豆 27
南瓜 30
山药 34

适合阳虚质人食用的蔬菜 辕恩



韭菜 辕9
香菜 辕0

适合血虚质人食用的蔬菜 辕蓑

莲藕 辕3
菠菜 辕6

适合阴虚质人食用的蔬菜 辕恕

白菜 辕9

适合气郁质人食用的蔬菜 辕圆

萝卜 辕2
胡萝卜 辕远
大蒜 辕8



适合淤血质人食用的蔬菜 辕园

茄子 辕1
油菜 辕3

适合痰湿质人食用的蔬菜 辕远

冬瓜 辕6
丝瓜 辕0
莴苣 辕2
竹笋 辕5



适合阳盛质人食用的蔬菜 辕愿
黄瓜 辕8
苦瓜 辕1
苋菜 辕源



第三章 配合疾病治疗的蔬菜养生法 辕苑

呼吸系统疾病蔬菜养生法 辕苑
感冒 辕7
慢性支气管炎 辕0
哮喘 辕3
肺结核 辕6

消化系统疾病蔬菜养生法 辕愿
慢性胃炎 辕9
消化性溃疡 辕3
胃肠炎 辕6
便秘 辕9

肝胆疾病蔬菜养生法 辕远
肝炎 辕03
脂肪肝 辕06
胆囊炎和胆石症 辕09

循环系统疾病蔬菜养生法 辕员
高血压 辕员
冠心病 辕15



脑卒中 辕

泌尿系统疾病蔬菜养生法 辕

急性肾炎 辕21
慢性肾炎 辕22
尿路感染 辕25

造血系统疾病蔬菜养生法 辕

贫血 辕26

代谢性疾病蔬菜养生法 辕

糖尿病 辕31
高脂血症 辕36
肥胖症 辕39

其他疾病蔬菜养生法 辕

夜盲症 辕42
急性结膜炎 辕
鼻出血 辕45
急性扁桃体炎 辕
痔疮 辕50
癌症 辕53





需要全本请访问 www.ertongbook.com



第一章 蔬菜养生总论

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，才能满足人体所需的各类维生素、矿物质、氨基酸等成分，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，以补中益气。”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，以及预防疾病，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“蓏”，亦称作“素菜”。蔬类植物，总称为“菜”，分青菜和野菜两大类，即野蓏和蔬菜。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 [illegible] 年，西汉《氾胜之书》中已记载有“瓜、薤、芋、瓠、荏、葑、菲、芥、葵、菽、韭”，魏晋时增至 [illegible] 多种，明代《农政全书》记有 [illegible] 种，清代《植物名实图考》记载已达 [illegible] 种。

几种中国古老的蔬菜

第一种是白菜。白菜古称为“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，人们唯恐触忌犯讳，故将茄子改名“落苏”。茄子一名，早在汉代的《水经》中就有记载。

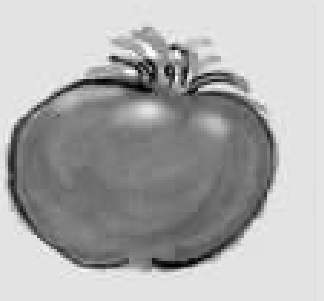
第三种是萝卜。萝卜源于我国。经过漫长的自然选择和人工培育，形成了许多栽培型萝卜，并很早就由我国传入欧洲。“长安冬菹酸且绿，金城土酥净如练”。这“土酥”就是杜甫笔下的萝卜。

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，韭菜已经是天子来祭祖的美味。

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 远世纪中叶，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。根据是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（公元 元恩年），当时是作为奇花异果的观赏植物被收录。而西红柿作为园艺果蔬栽培，则是 园世纪 园年代的事。

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 缘世纪，辣椒就飘洋过海传到亚洲，远世纪传入我国。

蔬菜的营养与禁忌

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。

（2）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、粗糙，甚至变成黯黑色，容易患青春痘、化脓性皮肤病、毛发脱落并失去光泽、指甲

粗糙无华等。另外，维生素 粤对防治癌症也具有重要作用。维生素 粤能阻止和抑制癌细胞生长，使组织细胞恢复正常功能。维生素 粤与维生素 悦 耘协同作用，可使能让机体衰老的氧化剂失效，从而起到养生防病的作用。

(圆) 月族维生素：月族维生素共有 员远多种。当机体缺乏 月族维生素时，皮肤会发生变化，鼻和脸颊变成青紫色，口角皱裂糜烂，口腔黏膜和舌发生溃疡。维生素 月员（又名核黄素）润泽皮肤的功能最好。维生素 月员不足时，易出现口角糜烂、红眼和头屑增多。维生素 月圆能促进某些重要的抗体和红细胞的生成，维生素 月圆缺乏时可引起贫血。维生素 月缘（又称泛酸）可促进肾上腺分泌大量肾上腺激素，以加速创伤的愈合。另外，它还可以减弱辐射引起的过早衰老和细胞破坏，从而起到美容养颜的作用。

(猿) 维生素 悦: 几乎所有的蔬菜都含有数量不等的维生素 悦，含量最多的首推辣椒和苦瓜，其次是萝卜、西红柿、豌豆苗、绿叶菜等。维生素 悦参与机体糖代谢和氧化还原过程，具有五大美容作用：一是能促进胶原蛋白的合成，使皮肤富有弹性；二是能抑制黑色素产生，防治雀斑及色斑；三是能增加皮肤对紫外线的抵抗力，防治晒斑及皮肤变黑；四是能增强毛细血管壁的韧性和弹性，使皮肤润滑，防治“乌青块”及牙龈出血；五是能抑制皮肤过敏和解毒，可防止中毒性皮疹和荨麻疹的发生。另外，维生素 悦也有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血液中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而避免动脉粥样硬化的形成。维生素 悦还能促进体内干扰素的形成，对多种癌症、流行性感冒、病毒性肝炎等疾病均有防御作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(源 维生素 耘: 以菠菜、生菜、甘蓝等蔬菜中含量最高。维生素耘能使细胞膜免受损伤，因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。另外，维生素 耘还能防治皮肤干燥，增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力，防止维生素 粤在消化道内氧化而有利于维生素 粤的吸收，并可延长维生素 粤在肝内的贮存时间，防止上皮细胞过度增生、角化，保护上皮细胞，从而使皮肤润滑细嫩。同时，它还能防止皮肤中的胆固醇受紫外线照射产生晒斑及致癌性的物质，预防晒斑与皮肤癌的发生。

(缘 维生素 孕孕 (又称烟酸)：一般蔬菜含量较少，但辣椒中维生素 孕孕含量较为丰富。维生素 孕孕是所有活细胞都需要的营养素，它在能量的释放过程中起着重要作用，而且参与蛋白质、脂肪和戊糖的合成，还有扩张血管，促进血液循环的作用。因而，维生素 孕孕的主要功能是维持皮肤和神经细胞的健康。如果缺乏维生素 孕孕 就会发生癞皮病或糙皮病，双手、两颊及其他裸露部位会出现左右对称的皮炎，皮损处有明显而界限清楚的色素沉着，同时还可导致冻疮、高脂血症、冠心病等。

圆酝矿物质：蔬菜中主要含钙、磷、铁等矿物质，是人体正常生理活动所必需的。一般来说，膳食可以提供人体基本的无机盐需要，容易缺乏的主要是钙、铁、碘等几种元素，而这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母等又极为重要，摄取不足或缺乏就会影响生长发育，给健康造成一定的影响，甚至会出现贫血、佝偻病和甲状腺肿大等病症。

蔬菜养生禁忌



吃蔬菜也有其禁忌，如果不能按照科学的方式吃蔬菜，可能会对我们的身体健康造成损害，产生疾病，有时甚至危及生命。所以我们在吃蔬菜时一定要注意以下几点：

⑴ 科学选菜：一般来说，颜色较深的蔬菜所含的营养比颜色较浅的蔬菜丰富，因此，应尽量选用颜色较深的蔬菜。此外，含水量也是检验蔬菜质量的主要指标，蔬菜鲜嫩多汁，其质量就好。

⑵ 卫生进食：食用开始腐烂的蔬菜以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的蔬菜，容易导致痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化系统疾病。同时，蔬菜在加工时还应尽量利用可食部分，如有些菜叶、菜根均有食用价值，总之，应做到物尽其用。

⑶ 正确洗涤：食用蔬菜时，一般应先洗后切，而不要先切后洗，这样可以减少蔬菜中水溶性维生素和矿物质的丢失。为了洗净附着于蔬菜表面的农药和寄生虫及其虫卵，可用流动水冲洗，但冲洗次数不宜太多，浸水时间也不应太长。还有的蔬菜要掰开洗，不使污物留在菜心、菜叶中。

⑷ 营养烹制：蔬菜中的营养成分大多数溶于细胞液中，一些维生素，特别是胡萝卜素和维生素 悦在蔬菜的烹制过程中可有不同程度

的损失。因此，在烹制的过程中，时间尽量要短，而且能生吃的蔬菜应尽可能生吃，这样可以获得更多的维生素等营养成分。

具体蔬菜的宜忌举例：

（员）忌吃青皮西红柿：由于青皮西红柿尚未成熟，内含对人体有害的生物碱（龙葵碱），食用后常会感到身体不适，特别是口腔会感到苦涩，严重时还会出现中毒现象。

（圆）忌吃青皮发芽土豆：青皮发芽土豆也含有大量的龙葵碱，食用后会出现嗓子发干、舌头发麻、恶心呕吐、腹痛腹泻、头晕、眼睛灼烧感等中毒症状。严重者会出现体温升高、神志昏迷、抽搐、呼吸困难，甚至死亡。

（猿）忌红白萝卜合吃：红萝卜中含有一种抗坏血酸的酶，它会破坏白萝卜中的维生素 悦，所以红白萝卜不宜合煮食用。

（源）忌萝卜与柑橘类同食：萝卜等十字花科蔬菜被摄食后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质硫氰酸。人体若同时摄入含有大量植物色素的水果（如柑橘类），则这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为羟苯酸及阿魏酸，它们可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿大。

（缘）忌食烂白菜及未腌透或过夜的熟白菜：新鲜的白菜内含有硝酸盐，它本身并无毒性，但白菜腐烂后，由于细菌的作用，无毒的硝酸盐可变为有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐能使血液里的低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，使血液丧失携带氧气的能力。如果吃了没有腌透或过夜的熟白菜，也会引起此类中毒反应，使身体缺氧而引起皮肤黏膜发绀、青紫等症状，严重危害人的健康。

(6) 忌多食菠菜：菠菜中含有草酸，如食用过多，会与食物中的锌、钙等结合而排出体外，从而不仅会引起机体缺锌、缺钙，还会影响机体对其他营养物质的吸收。所以，不宜多食菠菜。

(7) 忌食烂生姜：俗话说："烂姜不烂味"，这种说法是不科学的。生姜在腐烂的过程中会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，它能使肝细胞变性。此外，生姜腐烂后可产生大量的微生物，在烹制过程中还会产生一定的毒素。所以，烂姜不宜食用。

(8) 忌食过夜的熟韭菜：韭菜含有大量的硝酸盐，炒熟后存放时间过久，硝酸盐可转化为亚硝酸盐，人吃了就会中毒，出现头晕、恶心、呕吐、腹胀、腹痛和腹泻等中毒反应。所以，过夜的熟韭菜不宜食用。同样，生韭菜存放时间也不宜过长。

(9) 忌食半熟的豆角：豆角包括扁豆、芸豆、刀豆、菜豆等。豆角内含有毒蛋白，是一种凝血素，能使血液凝固，豆荚内还含有一种溶血素，这些毒素如不彻底煮熟或炒熟，都能引起机体中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、头晕等症状。所以，豆角一定要煮或炒 5分钟以上，使这些毒素得到破坏，才能放心食用。

(10) 忌空腹食西红柿：西红柿含有大量胶质及柿胶酚等可溶性收敛剂，这些物质容易与胃酸发生化学反应形成不易溶解的块状物，堵塞胃的出口，使胃内压力升高，引起腹痛、呕吐，甚至发生失液性休克。所以，不宜空腹食西红柿。

(11) 忌多食辣椒：辣椒含有辣椒素，能刺激胃液过多分泌，引起胃肠黏膜充血、水肿，胃肠蠕动剧增，心跳加快，循环血量剧增。所以，多食辣椒对人体健康不利，尤其是一些皮肤病患者，多食辣椒会使疾

病不易治愈，甚至会加重病情，如青春痘、疮疖、便秘、赤眼等热性病。

（2）忌多吃葱姜蒜：葱姜蒜属于辛发食物，对美容及皮肤疾病患者不利。多食葱、姜、蒜后能刺激末梢神经，强化瘙痒感，同时还能刺激血管，使血管扩张、充血、皮肤发红，使病情加重。尤其是青春痘、口角炎、疮疖、荨麻疹、过敏性皮炎等患者，更应尽可能少吃或不吃。

（3）忌多食富含胡萝卜素的蔬菜：富含胡萝卜素的蔬菜适量食用对美容养颜有良好的作用。但是，数周内大量食用富含胡萝卜素的蔬菜，可引起手掌、足跖及面部的皮肤发黄，对身体健康不利。

蔬菜的储购常识



蔬菜是供给人体各种维生素、矿物质和食物纤维的主要来源，这些营养成分是人体生长和调节机体生理功能所不可缺少的。为了减少蔬菜中各种营养成分的丢失，在保存时必须注意以下几点：

（1）抑呼吸：蔬菜采收后，其营养来源和水分供应中断，光合作用停止，但它仍然是一个活体，要不断进行呼吸，同时释放热量。呼吸作用作为新陈代谢的主导过程，使蔬菜对不良环境和致病微生物具有抵抗能力。但呼吸作用越旺盛，贮藏寿命就结束得越早。因此，我们在蔬菜的贮藏和运输中要设法抑制其呼吸，使代谢过程进行得缓慢一些。一般适当降低氧浓度和提高二氧化碳浓度，可以抑制蔬菜的呼吸作用，以延长贮藏期。

⑴圆　降温度：在一定范围内，随着温度升高，蔬菜的呼吸强度会增大。当温度超过猿缘益时，蔬菜呼吸作用中各种酶的活性会受到抑制或破坏，呼吸强度反而下降。为了抑制呼吸强度，贮藏温度也不是越低越好，应该根据各种蔬菜对低温的耐受性，尽量降低贮藏温度，而且不至于使蔬菜产生冻害。

⑵猿　禁损伤：任何物理损害都可以刺激蔬菜的呼吸作用，呼吸强度的增加与损伤的严重程度成正比。另外，蔬菜表皮上的伤口，给微生物的侵染打开了方便之门，使微生物在产品上生长发育，促进了呼吸作用，也不利于贮藏。因此，在采收、分级、包装、运输、贮藏的各个环节中都应尽量避免蔬菜受机械损伤。

⑶源　不混藏：有些蔬菜可以释放出乙烯。乙烯能促进其他蔬菜的成熟，加快叶绿素的分解，使蔬菜转黄，加快衰老，导致品质下降。乙烯释放量少的蔬菜和对乙烯敏感的产品都不要与乙烯量大释放的蔬菜混合贮藏和运输，以防乙烯催老其他蔬菜。例如：红色西红柿不要与黄瓜贮藏在一起，因为西红柿容易释放乙烯，黄瓜对乙烯又十分敏感，不然黄瓜会很快变黄。

⑷缘　保水分：水分不仅是蔬菜完成生命活动的必要条件，而且对蔬菜的新鲜度和风味有重要影响。含水量高的蔬菜外观饱满挺拔，色泽鲜亮，口感脆嫩。蔬菜的实际含水量是由收获时组织中的原有水分决定的，如果采收时气温较高，产品的含水量就较低，采收后的蔬菜失去了水分的来源，随着贮藏期的延长而发生不同程度的失水，造成蔬菜萎蔫、失重，鲜度下降；失水严重时会造成代谢失调，贮藏期缩短。因此，水分丢失程度的高低常作为果蔬保鲜的一个重要指标。

圆

需要全本请访问 www.ertongbook.com