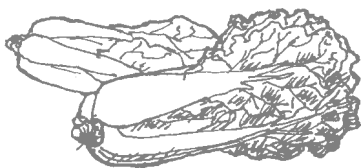


# 蔬 菜



# 大白菜

(山东产)



山东大白菜以胶县大白菜最为有名。这种大白菜帮薄、纤维少、营养丰富、味甜易熟、汁白如乳，素有“乳汤白菜”之称，除熟食外，凉拌生食也别具风味。因此，被誉为山东名产。目前，除供应国内一些大城市和港澳地区外，还畅销东南亚诸国。

除此以外，天津青麻叶大白菜闻名全国。青麻叶大白菜是优良品种，主要有五大优点：一是品质好，包心紧帮薄纤维少叶肉柔嫩，下锅即熟，被群众称为“开锅烂”，味道鲜美；二是适应性广；三是产量高，性状直立，适于密植，一般可亩产 5000 千克，最高达一万多千克；四是抗病性能强；五是耐贮藏。在天津地区 11 月初收获后，可贮藏到转年四月份。

大白菜又称为白菜、黄芽白菜、结球白菜，四时常见，冬季尤胜，被誉为“百菜之王”，素有冬蔬一宝之佳称。我国是白菜的故乡，迄今已有 6000 年的栽培历史。

大白菜分窖白菜和贩白菜。贩白菜属早熟品种的白口菜，其特点是叶大、白嫩、包头、实心、水分大、不耐贮藏，收获后需及时上市出售，故名贩白菜。窖白菜经贮藏能供应冬春，是一季生产、半年供应的当家蔬菜。

贩白菜农家品种有翻心白、翻心黄、拧心白、抱头白；窖白菜农家品种有小青口、核桃纹、青白口、抱头青、拧心青、大青口等。

## 营养分析

现代营养学的研究表明，大白菜中所含的营养成分比较全面，其中含有的维生素、矿物质和纤维素比较丰富。大白菜中所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，使大便迅速通过结肠，防止大便干结，这样能够减少大便中各种致癌物质与肠黏膜的接触时间；同时还能稀释肠道中的各种毒素，减轻致癌物质和毒素对肠黏膜的刺激强度。所以，多食大白菜，既能预防和治疗便秘，又能预防痔疮及结肠癌。

大白菜中所含的钙量相当丰富，每千克大白菜大约含有 103 毫克的钙。钙吸收到体内后，既是构成机体骨骼和牙齿的主要原料，亦在维持神经肌肉的正常活动和帮助血液凝结方面起着相当重要的作用。

大白菜中所含的维生素是水溶性维生素，主要是 B 族维生素和维生素 C 其中维生素 C 的含量每千克白菜中达到 34 毫克。维生素 C 能防治坏血病，帮助人体增强抗病能力和降低血中胆固醇；维生素 C 又是人体结缔组织中胶原蛋白的组成成分，能促进伤口愈合。若人体长期缺乏维生素 C 易致坏血病，引起皮下、腹腔、口腔黏膜出血和关节疼痛、伤口不易愈合等症状。

## 药用价值

大白菜其味甘 性平 微寒 有养胃消食之功效 可治胃阴不足、消化不良等症。有生津解渴、利小便、止咳嗽等作用。民间常用大白菜根煎汤治伤风感冒，与辣椒熬水洗脚又可防治冻疮。现代研究发现，大白菜所含的微量元素锌高于肉和蛋类，锌有促进幼儿生长发育、促进男子精子活动、促进外伤愈合等作用；白菜里含有较多的粗纤维 能促进肠蠕动 增进食欲 所含微量元素钼可抑制体内对亚硝酸胺的吸收合成和积累，有一定的抗癌作用。食用时应注意：

- 肺寒咳嗽患者不宜食用。
- 气虚胃寒者不宜多食。

## 食疗与药膳方例

### 干白菜糖姜汤

功效 治感冒。

原料 干白菜 50 克 红糖 30 克 生姜 5 片。

制法 将上述原料入锅，加适量水煎汤。

服法 服用。

### 白菜萝卜糖

功效 治伤风感冒。

- 原料 白菜心 250 克 白萝卜 60 克 红糖 适量。
- 制法 将上述原料入锅中，加适量水煎，熟后加红糖。
- 服法 吃菜 饮汤 数次可愈。

### 白 菜 二 根 糖

- 功效 治伤风感冒。
- 原料 大白菜根 3 个 大葱根 7 个 白糖 适量。
- 制法 将上述原料加水，共煎汤一大碗，加入白糖。
- 服法 趁热服下，盖被出汗即愈。

### 焯 白 菜 叶

- 功效 治消化不良。
- 原料 白菜叶 200 克。
- 制法 将白菜叶洗净后，用开水焯一下。
- 服法 连食数日。

### 白 菜 叶 姜 葱 敷

- 功效 治胃痛。
- 原料 白菜叶、生姜、葱各适量。
- 制法 将上述原料共捣碎，炒热。
- 用法 用布包裹，敷胃部。

## 白菜矾油

- 功效 解石油毒。
- 原料 生白菜适量 白矾 10 克 豆油 100 克。
- 制法 将白菜绞汁 然后与白矾、豆油搅匀。
- 服法 多量频服。

## 白菜萝卜糖汁

- 功效 治木薯中毒。
- 原料 鲜白菜、生萝卜各适量 红糖 20 克。
- 制法 将白菜、生萝卜捣烂，取汁。
- 服法 可略加红糖 分 2 次服。

## 白菜木耳糖

- 功效 治咯血。
- 原料 大白菜叶、黑木耳各 15 克 冰糖 20 克 生姜片。
- 制法 将上述各味入锅中 加适量水 煎汤。
- 服法 饮汤 每日 2 次。

## 白菜根三味汤

- 功效 治漆疮。

原料 白菜根 100 克 金银花 20 克 紫背浮萍 200 克。

制法 将上述原料一同入锅，加水共煎汤。

服法 每日服之。

### 白菜冰糖汤

功效 治百日咳。

原料 白菜 250 克 冰糖 25 克。

制法 将白菜洗净后加冰糖、水煎汤。

服法 1 日 2 次，服用 5 日。

### 白菜根绿豆汤

功效 预防麻疹。

原料 鲜白菜根、绿豆各 30 克。

制法 将上述原料加水，共煎汤。

服法 代茶饮。

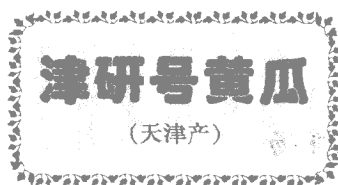
### 菜帮豆芽马齿敷

功效 治小儿丹毒。

原料 新鲜白菜帮、绿豆芽菜、马齿苋若干。

制法 将上述原料分别洗净，捣烂。

用法 敷患处 每日更换 1~2 次。



天津黄瓜的出名，是在解放后 60 年代末期。这就是被称为‘黄瓜王’的天津市农业科学院副院长、天津市蔬菜研究所副研究员侯锋在 1969 年研究出的黄瓜新品种——津研号黄瓜。津研号黄瓜已研究出 7 个品种，即津研 1~7 号，这 7 个品种适宜在春、夏、秋三个季节栽培。目前又研究出津杂 1 号和津杂 2 号两个黄瓜杂交新品种，这两个品种适宜冬季在温室或大棚内栽培。这样，天津黄瓜就有了一年四季均可栽培的成套品种。

天津黄瓜清香、脆嫩、爽口，别有风味，可炒、爆、炆、熬、腌、作馅，还可凉拌或作水果生吃，特别在夏季生吃，可消暑解渴。

天津黄瓜具有抗病、早熟、丰产三大特点，尤其是抗病性更为突出。黄瓜是蔬菜中最难栽培的作物，其所以难，主要是极易感染多种病害，造成产量不高，甚至尚未采瓜，或刚采瓜不久，便蔓蔫叶枯而死亡。在 50 年代中后期，由于受霜霉病，即所谓的‘火龙’或‘跑马干’的影响，许多菜农都不敢种黄瓜，形成市场供应极为紧张的状态。津研号黄瓜的出现，基本上解决了这一问题。天津黄瓜，是全国黄瓜中的优良品种。据不完全统计，在

全国 120 万亩黄瓜种植面积中 约有 100 万亩种的是天津黄瓜品种，占整个种植面积的 80% 左右。

全国各地均有黄瓜栽培，而且优良品种亦不少。北京的大刺瓜 肉脆无子。贵州湄潭的地黄瓜 味清香、汁多。杭州的青皮黄瓜，嫩脆味美，都是著名的品种。

黄瓜起源于东南亚。在东南亚已发现有 12000 年前的黄瓜种子。也许黄瓜是古代的陆地旅行者，或由移居远至马达加斯加的航海者，从远东带到中亚细亚和印度来的。汉代张骞出使西域时，将胡瓜从印度引回国内。隋大业 4 年避讳，改胡瓜为黄瓜。现在，黄瓜的全世界年产量在 1010 万吨以上 以我国的产量为最多 其次为日本和美国。

## 营养分析

黄瓜含有丰富的水分、多种维生素和其它成分，有生发作用，可治疗神经性脱发。此外，还具有美容作用，黄瓜汁可以用来清洁和保护皮肤，可以治疗皮肤色素沉着。

鲜黄瓜中含有丙醇二酸，这种物质有抑制糖类物质在体内转化为脂肪的作用，肥胖之人常食则有减肥的功。凡患肥胖症、高脂蛋白血症、高血压肥胖症者 常吃黄瓜 可减肥、降血压、降血脂 保持体型健美、身体健康。

黄瓜中所含的钾盐特别丰富，每 100 克鲜黄瓜中含钾盐 234 毫克。因而黄瓜是一种良好的利尿用品，生食

黄瓜可以治疗膀胱炎，并有良好的利尿效果。

黄瓜头的苦味中含有葫芦素 C 的物质，实验证明，这种物质具有抗肿瘤作用。药理实验发现，黄瓜中所含的娇嫩的细纤维素，具有促进肠道中腐败物质排出和降低胆固醇的作用。

## 药用价值

黄瓜味甘 性凉 能清热利尿、除湿滑肠、降脂减肥。可用于热病烦渴、咽喉肿痛、目赤火眼、烧烫伤、热痢、浮肿、肥胖等症。黄瓜叶及藤 性味微寒 具有清热、利水、除湿、滑肠、镇痛等作用。近年来临床实践证明 黄瓜藤确有良好的降压效果，并有降低胆固醇的作用，无不良反应。用时，采集秋季自然干燥的黄瓜藤，去掉根、叶后 加水 20 倍浸泡 制成每 100 毫升含生药 100 克的煎剂。在用于高血压的治疗时，发现其血压有明显的下降，证明黄瓜藤确有直接扩张血管和减慢心率的作用。

食用时应注意：

- 黄瓜性寒凉，老年慢性支气管炎、溃疡病、结肠炎属虚寒者忌食。

- 黄瓜多凉拌生吃，要注意卫生，否则会引起急性呕吐、腹泻。

- 黄瓜中含有绿原酸和咖啡酸等物质，摄入人体能起到消炎、抗菌和刺激增强白细胞吞噬的作用。可以治疗咽喉肿痛、花斑癣等感染性病症。这类物质主要存在于鲜黄瓜皮中，因此，食用黄瓜时最好带皮食用。

## 食疗及药膳方例

### 黄瓜苋草汤

- 功效** 治感染性肺炎。
- 原料** 黄瓜 100 克 马齿苋 60 克 甘草 10 克。
- 制法** 将上述原料一同入锅，煎汤。
- 服法** 吃黄瓜 饮汤 每日 2~3 次。

### 黄瓜醋蛋方

- 功效** 治腹泻。
- 原料** 黄瓜叶、醋各适量 鸡蛋 1 个。
- 制法** 将黄瓜叶切碎 放碗中 打入鸡蛋 与醋调匀。将油锅烧热 倒入混匀的鸡蛋 煎成鸡蛋饼。
- 服法** 食用 每日 1 次。

### 黄瓜苦瓜二叶汁

- 功效** 治痢疾。
- 原料** 黄瓜叶、苦瓜叶各 300 克。
- 制法** 将上述原料捣烂，取汁。
- 服法** 饮服。

## 干黄瓜藤汤

功效 治痢疾。

原料 干黄瓜藤 30 克。

制法 将上味加水 500 毫升 煎至 250 毫升。

服法 分 2 次服用。

## 干黄瓜秧汤

功效 治高血压。

原料 干黄瓜秧 12 克。

制法 将上味加适量水，煎汤。

服法 服用，每日 3 次。

## 黄瓜姜葱方

功效 治冠心病。

原料 黄瓜 100 克 生姜 10 克 葱白 2~3 根。

制法 将生姜、葱白用水煎 15 分钟 冲泡黄瓜。

服法 喝汤 吃黄瓜 每日 1 次。

## 黄瓜大蒜方

功效 治高血脂。

- 原料 黄瓜 2 根 大蒜 1 头。  
制法 将大蒜捣烂 黄瓜洗净切片 凉拌。  
服法 当菜吃 每日 1~2 次。

## 炒二瓜方

- 功效 治肥胖症。  
原料 黄瓜 500 克 冬瓜 1000 克。  
制法 将上述原料洗净 切片 入锅共炒。  
服法 食用 每日 1 次 长期食用有效。

## 香油黄瓜秧

- 功效 治黄水疮。  
原料 黄瓜秧适量，香油少许。  
制法 将黄瓜秧焙焦，研细末，用香油调匀。  
用法 涂患处，1 日数次。

## 煎老黄瓜皮

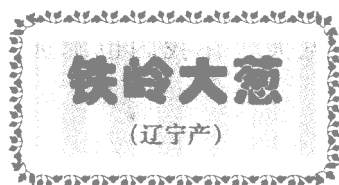
- 功效 治四肢浮肿。  
原料 老黄瓜皮 30 克。  
制法 将上味加水 2 碗 煎至 1 碗。  
服法 每日 2~3 次 连续服用。

### 黄瓜芸硝方

- 功效 治咽喉肿痛。
- 原料 黄瓜 1 条，芸硝适量。
- 制法 将黄瓜去子，入芸硝填满，阴干研末，备用。
- 用法 每次用少许吹入患处。

### 黄瓜硼砂汁

- 功效 治汗斑。
- 原料 黄瓜 1 条，硼砂 5 克。
- 制法 将黄瓜去子，把硼砂装入瓜中，充分搅拌，待溶化后取汁。
- 用法 涂患处。



辽宁省铁岭县出产的大葱以独棵、白长、味美等特点闻名中外，是辽宁省的蔬菜名产之一。铁岭大葱已有上百年的种植历史，经过当地菜农在栽培过程中不断选优逐渐形成了目前的“八叶齐”“仙鹤腿”“独棵白”等几个主要的优良品系。人们所说的铁岭大葱，即是对这几个主要品系的统称。铁岭大葱的优良特征是：葱白长、叶直立、葱白与葱叶比例相等、干葱率在 60% 以上。历史上，铁岭大葱的最高产量高达 750 万千克，畅销国内外。在长期的栽培过程中，菜农总结出一套栽培经验即：“适时定植保全苗 分期培土保葱白 增施粪肥保密度 扩垄密植保产量。”

秋季收获的是大葱 也叫老葱 其葱白大 经贮藏可供应整个冬季。特别是章邱大葱、章邱鸡腿葱、盖平大葱、任县大葱、北京高脚白大葱等 在全国都是比较有名的优良品种。又如北京的高脚白大葱，植株生长强壮，株高 70~90 厘米 葱白 30~45 厘米 径粗 3~4 厘米，质嫩味甜 辣味小 品质佳 生、熟食均好。鸡腿葱根部粗大 向上渐细 形似鸡腿 冬天存放不空心 香味足。

葱又名香葱、小葱、青葱、四季葱、绵葱 它是人们常

吃的一种调味蔬菜。葱在民间有“菜伯”、“和事草”之称。大葱原产于西伯利亚，已有三千多年的栽培历史了。《诗经》中即有“葱”字，可见大葱在我国也源远流长。

## 营养分析

葱的主要成分有蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A 原、维生素 B 和维生素 C 以及矿物盐、钙、镁、铁等 还有挥发油。挥发油中的主要成分为葱蒜辣素，将其用于心血管硬化病的治疗已初见成效。从葱的浸出液中分析出来的挥发性物质，可以杀死病菌。它所产生的苹果酸和磷酸糖等能兴奋神经系统 刺激血液循环 促进全身发汗，并可增进食欲。葱所含的矿物质和维生素，可以促进胎儿组织器官的发育和供给孕妇体内大量的热能，有利于胎儿和母体的健康。

## 药用价值

中医认为 葱性温 味辛 具有祛风发汗、解毒消肿等功效。主治感冒风寒、头痛鼻塞、身热无汗、中风、面目浮肿、疮痍肿痛、跌打创伤等病症。食用时应注意：

- 大葱升散而不收，记忆力衰减者忌久食葱，慢性皮肤病患者和慢性胃炎者忌久食、多食葱。
- 生葱忌与蜜、杨梅同食。
- 久食葱可以诱发或加重狐臭患者的病情。

## 食疗及药膳方例

### 大葱冲鸡蛋

功效 治感冒、咳嗽。

原料 大葱 50~100 克 鸡蛋(或鸭蛋)1 个。

制法 将大葱切碎 放入碗中 磕入鸡蛋(或鸭蛋)以开水注入碗中至八分满。

服法 趁热喝下，卧床盖被睡。

### 葱白汤方

功效 预防流感。

原料 葱白 3 根。

制法 将上味入锅，加适量水，煎汤。

服法 服用 每日 1 次 连服 3 日。

### 葱须草枣茶

功效 治慢性气管炎。

原料 葱须 25 克 大枣 25 克 绿茶 0.5~1 克 甘草 5 克。

制法 将大枣、甘草加水 400 毫升 先煎沸 15 分钟 再加入葱须、绿茶 煮 1 分钟即可。