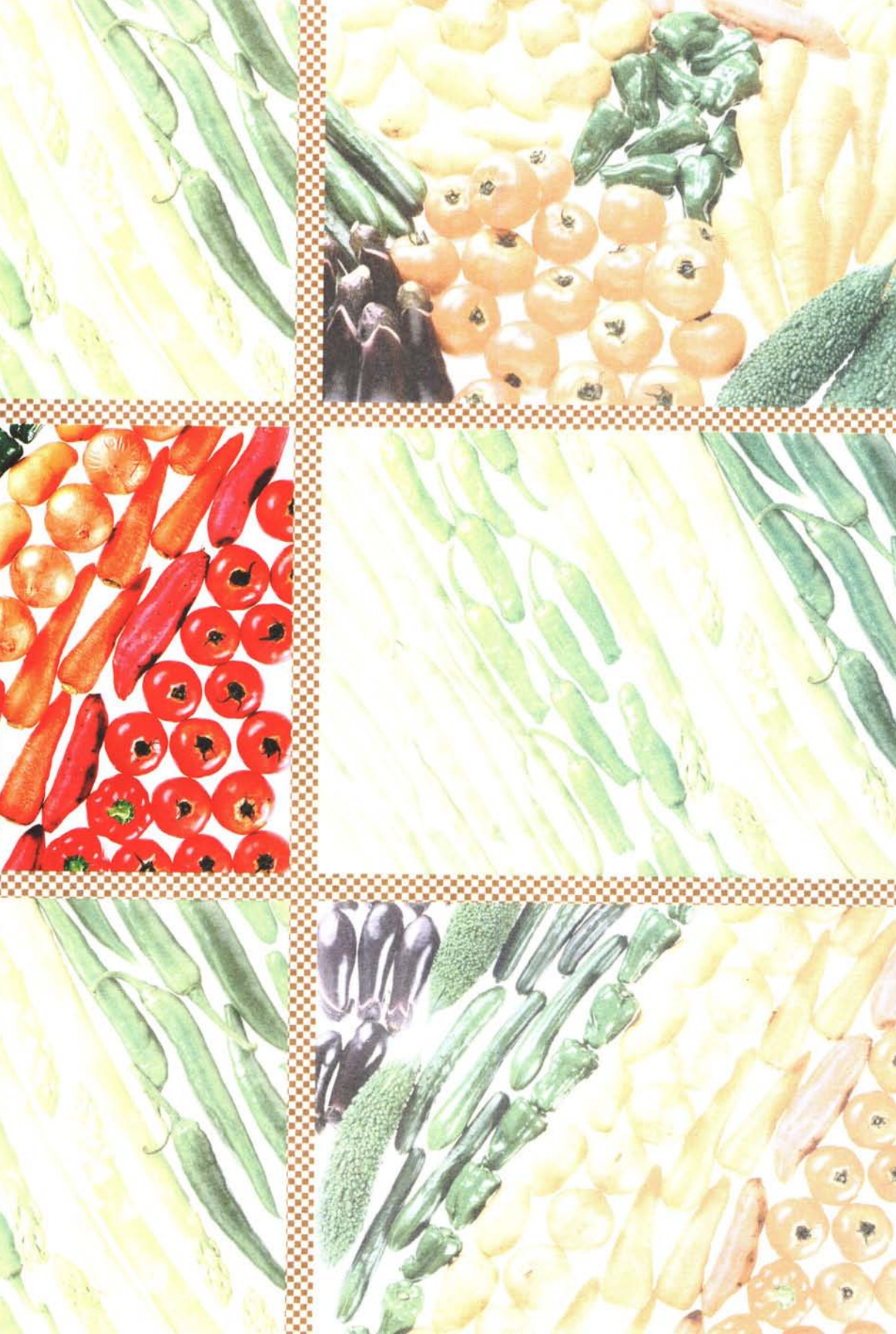

需要全本请访问 www.ertongbook.com





滋容塑身的15种蔬菜

张 莹 编著

北京工业大学出版社

源于自然，成就天然

春花的芬芳来自泥土的滋养，柳枝的婀娜来自养分的充足，形体与容颜的塑造和保养离不开大自然的守护。生长于大自然的各色神奇蔬菜为我们带来了各种各样美容瘦身的营养元素，使我们改变自身形象的愿望不再只是幻想。各色蔬菜为我们带来了美丽的希望，融入自然，终成天然，美丽神奇的蔬菜一定可以帮我们实现心中的梦想！

人类在很早的时候就开始食用蔬菜了。上古的时候，人类并不把食用的青菜称作“蔬菜”。在上古先民的植物类食谱中，把粗食称作“蔬”，把野生植物茎叶称为“菜”。到了今天，人们才把从植物的茎、叶、根取来食用的部分统称为“蔬菜”，在我国古代的《诗经》中，关于蔬菜的记载就达20多种。

蔬菜营养丰富，为人体提供着多种维生素，维持着人体的新陈代谢，人体内酶系统中的辅酶大部分都是由维生素组成。维生素是人体生理活动所必需的元素。但是维生素大都不能在人体内合成，人类主要都是从蔬菜中获得这些养分的，所以食用蔬菜成为了人体摄入维生素的主要途径。

蔬菜中含有各种有助于瘦身美容的营养元素。蔬菜中的含硫化合物可以降低血脂及扩张血脉，使黑色素细胞内酪氨酸系统功能增强，改变皮肤毛囊的黑色素，消除皮肤白斑，使头发乌油发亮。蔬菜中的胡萝卜素，能增强胃肠的蠕动能力，加速排出肠道中过盛的营养及多余的脂肪。蔬菜中的酶，能刺激肠胃，胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，使全身皮肤感得红润、光泽。蔬菜中的蛋氨酸、胱氨酸可以有效改善发质，蔬菜中的粗纤维易和胆盐结合成复合物，防止人体内的胆固醇形成微小胶粒，并减少人

体对胆固醇的吸收。蔬菜中含碱性元素较多，它们在人体内能够及时地和肉类、蛋类分解产生的酸进行中和，保持血液和体液内环境的酸碱平衡，维持人体正常的生理活动。

蔬菜是人体的营养之源，同时又是我们最佳的美容瘦身食材。南瓜中含有的特殊营养成分——糖和有机硒，可以调整糖代谢、增强机体免疫力，具有美容、减肥的作用；胡萝卜中含有的维生素 B_2、维生素 B_6 和维生素 C 有助于使脂肪转变为能量，可以让身体迅速释放能量，达到塑身效果；芹菜中含有丰富的钾和钠，具有抗老化、预防高血压的作用，又能美容、养颜、塑身和减肥；辣椒中含有的丰富的辣椒素能促进脂质代谢，可溶解脂肪，抑制脂肪在体内蓄积；绿豆芽中含有丰富的水分，食后所产生的热量极少，也不容易在体内形成脂肪。

美容瘦身的核心概念是“以内养外”，同时注重内外兼修。“内”是最重要的，任何美容良方都不如合理的饮食搭配。读完本书，你会发现原来蔬菜的搭配是非常奇妙的。普普通通的蔬菜经过巧妙的搭配就是一款美容瘦身的美味佳肴。真正的塑身卫士其实就在身边，这也正应了那句诗：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”，又何须另觅秘药良方？

注重生活质量的人在膳食中更应注意蔬菜的量和质。或许你并不那么喜欢蔬菜，而比较喜欢鱼类和肉类。但如果你想塑造出令人羡慕的优美形体，那就不要再留恋那些超高脂肪的食物了。从营养学的观点看，喜欢吃蔬菜的人情绪比较稳定。蔬菜中的某些成分有镇静神经，安定情绪的作用。不喜吃蔬菜的人易患焦虑症。而常吃蔬菜却可以使你身心愉悦，充满活力。此外，在都市生活快节奏的今天，多食蔬菜还有减压排毒、促进代谢等众多益处。

“清水出芙蓉，天然去雕饰。”源于自然，也必成就天然。读完本书你会发现，原来蔬菜的世界是这样的奇妙！按照本书的指引，你必将成为一位优雅清丽、健康自然的人。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录
CONTENTS

芦笋——森林鲜蔬 …… 8



世界公认的“高档保健蔬菜”和“第一抗癌果蔬”
蔬菜中营养平衡最佳的世界“十大名菜”之一
生化学家们认为芦笋是“使细胞生长正常”的卫士
《神农本草经》将其列为“上品之上”

藕——水生灵蔬 …… 18



秋季保健的首选蔬菜
藕全身都是美容的上好食材
李时珍在《本草纲目》中将其列为上品

南瓜——神奇的蔬菜之王 …… 26



维生素 A 的含量几乎为瓜菜之首
被誉为“特效保健蔬菜”和“最佳美容食品”
慈禧太后食谱中必备蔬菜
清代名医陈修园称其为“补血之妙品”

蕨菜——林海山珍 …… 40



享有“山珍之王”的美称
被认为是最具保健美容功效的绿色健康蔬菜
最“洁净”的无公害蔬菜

香菇——植物皇后 …… 50



菌类中的“灵芝草”
刘伯温在《多能鄙事》中记载的健美延年之佳品
自古以来被誉为“仙家之珍品”
近年被美国科学家称为是“抗癌新兵”

芹菜——家常香蔬 …… 64



被誉为“美容圣品”
具有独特的美白功效
被称为是“厨房里的药物”

胡萝卜——小人参 …… 71



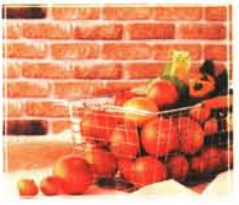
维生素 A 的含量居各类食物之首
被人们公认的保健蔬菜
素有“小人参”的美名

辣椒——丛林宝蔬 …… 86



维生素 C 含量最高的蔬菜
经实验证明具有瘦腰的神奇功效
已被列入美国宇航局的太空食品清单

洋葱——特色蔬菜 …… 96



在欧洲被誉为“蔬菜皇后”
阿拉伯人眼中的圣物
被古罗马医生称为“开胃良药”

绿豆芽——菜中珍珠 …… 106



被称为是“蔬中神品”
公认的大众保健蔬菜
素有“家常保健蔬菜”之称

紫苏——芳香植物 …… 116



最具防癌活性成分的蔬菜
我国古代名医华佗首次将其用于化解蟹毒
含有独特的对人体十分重要的 α－亚麻酸成分

番茄——果蔬佳品 …… 124



被誉为是“神奇的菜中之果”
当今最热门的减肥圣品
美国时代杂志将其列为“十大优质食物”之一

花椰菜——健康蔬菜 …… 134



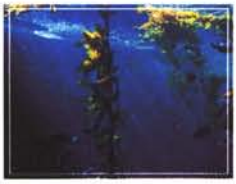
维生素 C 的含量为十字花科蔬菜之首
有“穷人医生”的美誉
公认的世界性蔬菜
被称为是蔬菜中的优质高档菜

马铃薯——地下苹果 …… 144



维生素 C 的含量为蔬菜之冠
被称为是“万能作物”
素有人类的“第三面包”之称
公认的“世界性减肥食品”

海藻——海底奇兵 …… 154



被誉为“长寿菜”
最受欢迎的新兴健康蔬菜
被称为是“具有完整营养价值的黑色食品”



- 世界公认的“高档保健蔬菜”和“第一抗癌果蔬”
- 蔬菜中营养平衡最佳的世界“十大名菜”之一
- 生化学家们认为芦笋是“使细胞生长正常”的卫士
- 《神农本草经》将其列为“上品之上”

芦笋

森林鲜蔬

近些年来，芦笋颇受人们的青睐。现在，芦笋被成功加冕为“餐桌公主”。新鲜的绿芦笋青翠欲滴，好像一位个子高挑、清新脱俗的“青衣公主”；细致白嫩的白芦笋像是一位气质不俗、柔美俏丽的“白衣公主”；而紫芦笋呢？它则像一位高贵不凡、优雅大方的“紫衣公主”。

美国人喜欢吃绿芦笋，而白芦笋多为欧洲人所钟爱。每年的5月是欧洲人吃白芦笋的季节。到了巴黎，如果不吃上一顿纯粹地道的芦笋大餐，那将是一件非常遗憾的事。试想在别样的异国风情中，一边品尝着鲜嫩甜脆的芦笋，一边饮着香醇的葡萄酒，如此畅意、抒怀，一生又夫复何求呢？

新鲜的芦笋，只要吃上一口，就会毫不吝啬地送给你满心清凉。不过，无论怎样，无论何时，芦笋的清新秀丽是永恒的，它的青翠和白嫩总是会让你眼前一亮，你的所有烦恼也就烟消云散了。




需要全本请访问 www.ertongbook.com



珍蔬上品

芦笋，学名石刁柏，属百合科天门冬属多年生草本植物。人们习惯叫它“芦笋”或“龙须菜”。每年春天幼梢萌发，这些嫩茎即为我们所吃的芦笋。芦笋原产东地中海沿岸、小亚细亚及俄罗斯高加索、伏尔加河和额尔齐斯河泛滥区。罗马人在公元前 200 年左右已开始食用芦笋。15 世纪芦笋传入西欧各国，17 世纪由欧洲移民传入美国，18 世纪末传入日本。

芦笋是一种品味兼优的名贵蔬菜，有鲜美芳香的风味，柔软可口，能增进食欲，帮助消化，具有丰富的营养和较高的药用价值。我国在周代就已有了对芦笋的记载，到了秦汉时代，古人对芦笋的药理效果又有了一定的研究。在古代，天门冬属植物被统称为“天门冬”，位列上品。《神农本草经》中将芦笋列为“上品之上”。《经》中说：“天门冬，味苦、平。主诸暴风湿偏痹，强骨髓，杀三虫，久服轻身，益气延年。”在西方，芦笋被视为上等珍贵、药食兼用的蔬菜，素有“菜中之王”的誉称。

芦笋具有营养丰富，味美醇香，脆嫩爽口，清淡开胃，食而不腻等特点，是一种低热量、高营养价值的蔬菜。与番茄相比，其胡萝卜素含量高出 1~2 倍，维生素 C 的含量高出 1.5~2 倍，尼克酸含量高出 1~2.5 倍，维生素 B_1 和维生素 B_2 分别高出 3~6 倍和 3~7 倍。据测定，每 100 克芦笋嫩茎中含蛋白质 3.4 克、脂肪 0.3 克、碳水化合物 2.2 克、胡萝卜素 0.76 毫克、尼克酸 1.8 毫克、维生素 $B_1$0.24 毫克、维生素 $B_2$0.36 毫克、维生素 C51.0 毫克、钾 71.6 毫克、钠 20.2 毫克、镁 22.5 毫克、铁 54 毫克，其中还含有酰胺及盐类。

常食芦笋能增强人体新陈代谢，使人体力充沛，精神倍增，特别对人体蛋白质代谢和肝功能障碍等症，有着独到的调节和改善功效。因此，芦笋被国内外医学界公认为是对肝硬化、急慢性肝炎及糖尿病、结石病等疾病有较好疗效的保健食品。芦笋还含有一般蔬菜中所没有的芦丁甘露聚糖以及胆碱等成分，

特别含有异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、丙氨酸、缬氨酸、色氨酸、苏氨酸、精氨酸等十几种氨基酸，故而对高血压及脑溢血等症有奇妙的功效。此外，芦笋还含有十分丰富的叶酸、核酸及芳香苷等物质，对癌症可起到一定的预防作用，并且对心脏疾病、动脉硬化、低钾症和缺钠、镁等症有显著的理疗功效。

芦笋中含有被誉为人体“第7营养素”的粗纤维，可促进胃肠蠕动，排除毒素，帮助消化，增进食欲，且有预防、治疗血管疾病的作用。同时，芦笋又是一种碱性食品，所含碱性可中和人体内的酸性物质，起到改变体内酸性环境，达到酸碱平衡的作用，有利于人体对营养的均衡吸收，避免和减轻酸性物质对人体的伤害。芦笋所含营养元素非常全面而且比例得当，药用价值极大且应用广泛。

芦笋中含有含量惊人的抗氧化剂、免疫细胞激活剂以及正常细胞的生长调节剂等微量“BRM”物质。这些成分分属皂苷、固醇、黄酮甙、异黄酮、含硫氨基酸、维生素类、糖类免疫的激活剂以及人类健康必需的锰、锌、铜、铁等矿物质中。尤其值得注意的是芦笋中含有的若干种皂苷和组蛋白，经细胞实验和临床医学证实具有显著抗癌效果。这两种成分对现代文明慢性病的主要肇因——脂质过氧化、自由基及免疫损伤等的防治及老龄保健均有重要意义。



先 购芦笋时，以嫩茎新鲜、[illegible]端紧凑、色泽纯正为[illegible]。白芦笋主要用于生产罐头，鲜食则以绿芦笋为佳。经测定，除糖分外，无论蛋白质、维生素、钙、铁等含量，都是绿芦笋高于白芦笋。



营养塑身

有句话叫“病从口中来”。很多人以为吃得少就可以减肥，事实上有不少人抵受不住挨饿的“折磨”。其实，只要选择低热量的食品，就可达到减肥的目的。芦笋含有丰富的维生素 A 和维生素 C，热量又低，当做零食充饥，既健康又不必担心长胖。芦笋营养丰富，生物价值高，有助于清除体内的废物和毒素。

芦笋的减肥功能不容忽视。由于芦笋提取物可以有效地改变人体内淋巴细胞亚群之间的比例，提高各种免疫细胞的活性，从而增强机体免疫功能，因而，医学界也有人称之为“生物反应调节剂”。另外它还含有独特的天门冬素，可增强免疫机能，使细胞恢复正常生理状态，因此一直被认为是可以增加体能、消除疲劳的营养食物。在减肥阶段，节食在所难免，所以就更应该注意多吃些营养丰富的食物。热衷于瘦身的朋友应该把身体健康作为减肥的前提。

女人光泽有弹性的肌肤有赖于平时的补养，应多食蔬菜，且要食之得法。既要享受美食，又要注意补气血，养容颜。芦笋营养价值很高，其中含有大量人体所需的天冬碱、蛋白氨基酸、钙、磷等各种营养成分，且还有美容养颜、塑身等功效。另外，多吃芦笋还能很好地补充有利于美容的特殊成分——粗纤维。

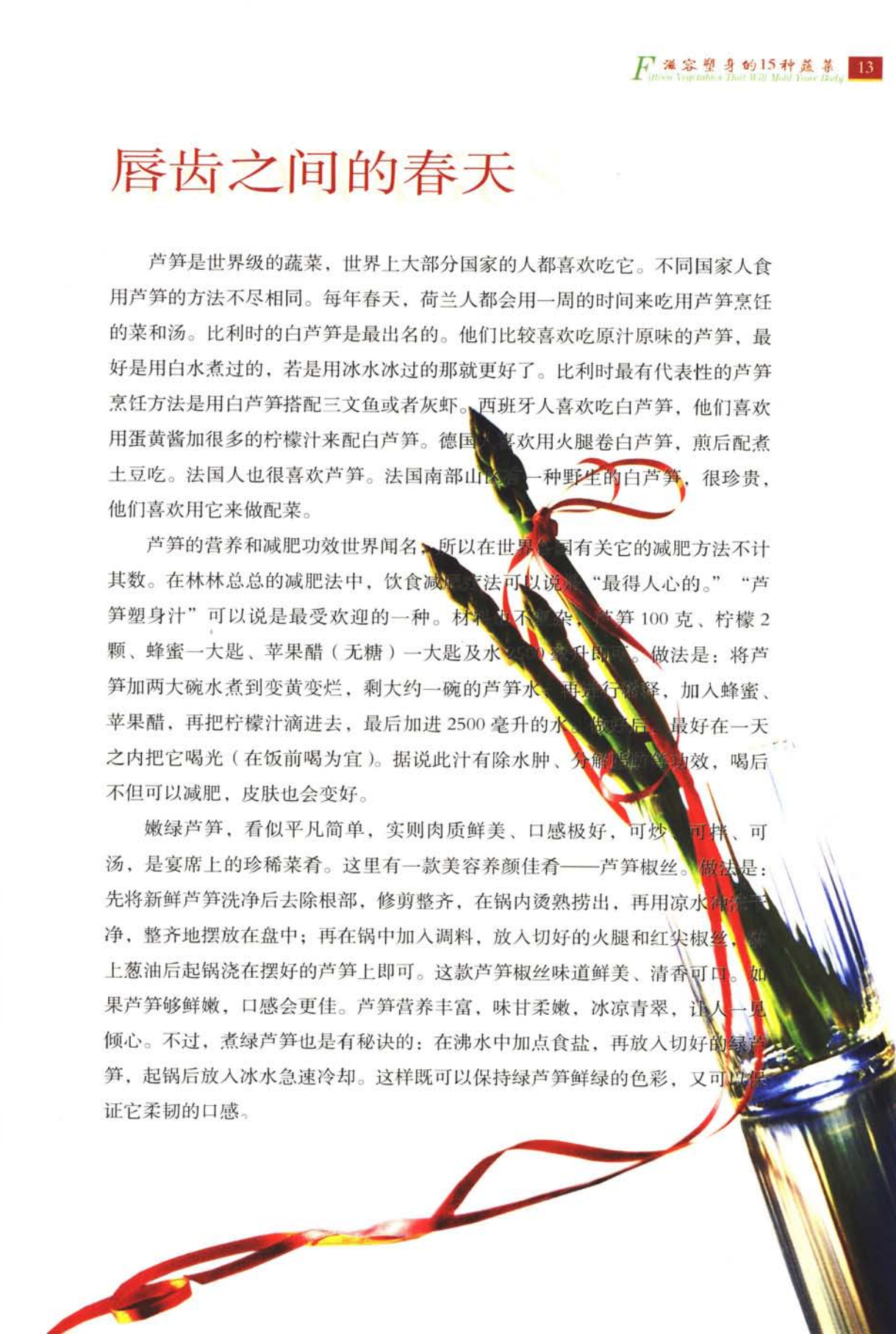
芦笋的贵重不仅体现在价格上，更重要的是体现在它的营养上。它富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 及叶酸，可以养颜美容、抗老化、防癌。清清凉凉的芦笋换你玉肌珠颜，应该是再划算不过了吧。不过，要记住最好选择在用晚餐的时间食用芦笋。因为下午 5 点至晚上 8 点是食用含蛋白质、维生素和少量脂肪食品的最佳时间。

唇齿之间的春天

芦笋是世界级的蔬菜，世界上大部分国家的人都喜欢吃它。不同国家人食用芦笋的方法不尽相同。每年春天，荷兰人都会用一周的时间来吃用芦笋烹饪的菜和汤。比利时的白芦笋是最出名的。他们比较喜欢吃原汁原味的芦笋，最好是用白水煮过的，若是用冰水冰过的那就更好了。比利时最有代表性的芦笋烹饪方法是用白芦笋搭配三文鱼或者灰虾。西班牙人喜欢吃白芦笋，他们喜欢用蛋黄酱加很多的柠檬汁来配白芦笋。德国人喜欢用火腿卷白芦笋，煎后配煮土豆吃。法国人也很喜欢芦笋。法国南部山区一种野生的白芦笋，很珍贵，他们喜欢用它来做配菜。

芦笋的营养和减肥功效世界闻名，所以在世界各国有关它的减肥方法不计其数。在林林总总的减肥法中，饮食减肥法可以说是“最得人心的。”“芦笋塑身汁”可以说是最受欢迎的一种。材料简单不复杂，芦笋 100 克、柠檬 2 颗、蜂蜜一大匙、苹果醋（无糖）一大匙及水 2500 毫升即可。做法是：将芦笋加两大碗水煮到变黄变烂，剩大约一碗的芦笋水，再进行稀释，加入蜂蜜、苹果醋，再把柠檬汁滴进去，最后加进 2500 毫升的水。做好后，最好在一天之内把它喝光（在饭前喝为宜）。据说此汁有除水肿、分解脂肪等功效，喝后不但可以减肥，皮肤也会变好。

嫩绿芦笋，看似平凡简单，实则肉质鲜美、口感极好，可炒、可拌、可汤，是宴席上的珍稀菜肴。这里有一款美容养颜佳肴——芦笋椒丝。做法是：先将新鲜芦笋洗净后去除根部，修剪整齐，在锅内烫熟捞出，再用凉水冲洗干净，整齐地摆放在盘中；再在锅中加入调料，放入切好的火腿和红尖椒丝，放上葱油后起锅浇在摆好的芦笋上即可。这款芦笋椒丝味道鲜美、清香可口。如果芦笋够鲜嫩，口感会更佳。芦笋营养丰富，味甘柔嫩，冰凉青翠，让人一见倾心。不过，煮绿芦笋也是有秘诀的：在沸水中加点食盐，再放入切好的绿芦笋，起锅后放入冰水急速冷却。这样既可以保持绿芦笋鲜绿的色彩，又可以保证它柔韧的口感。



相关链接1 >>>>

竹笋

地道的“绿色食品”

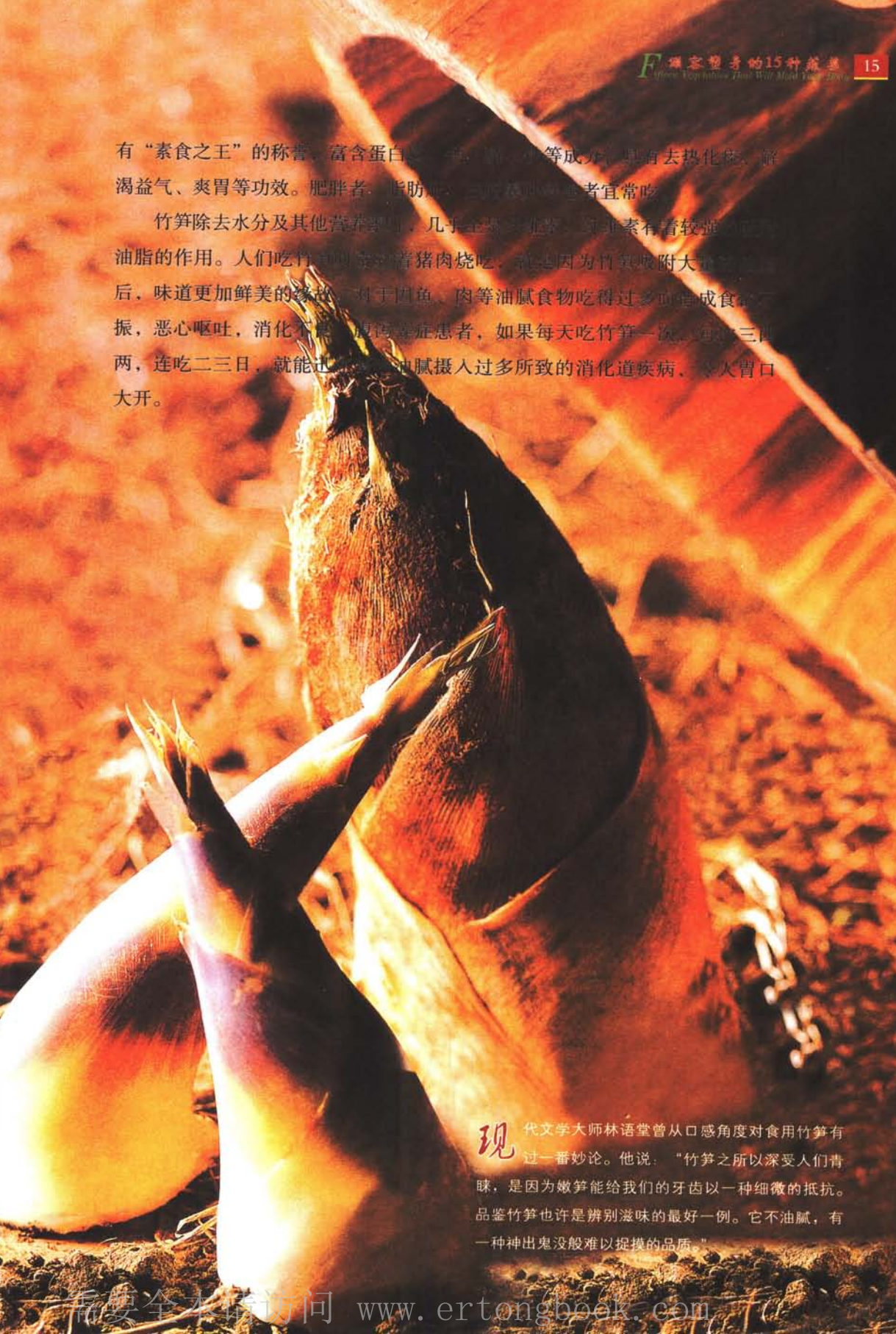
竹笋是一种多年生蔬菜，未出土即采收的叫做冬笋，刚出土便采收的叫做春笋，地下茎长出的侧芽叫做鞭笋。竹笋在营养上的可贵之处是富含优质蛋白，并且人体必需的8种氨基酸在竹笋中一应俱全。竹笋中的碳水化物和脂肪相当少，但富含食物纤维，能促进胃肠道蠕动。竹笋中含有能清洁肠道的粗纤维和具有抗癌作用的多糖类物质，因此被称为是抗癌保健蔬菜。竹笋产地多在山区，生长在土壤洁净、空气清新的生态环境中，雨露山泉滋润着竹笋茁壮生长，又不施农药，所以从食品安全性上看，确是地地道道的绿色食品。

竹笋，古时称之为“竹萌”、“竹胎”。冬笋为毛竹冬季生于地下的嫩茎，色洁白，质细嫩，味清新；春笋为斑竹、百家竹春季生长的嫩笋，白色，质嫩，味美；鞭笋为毛竹夏季生长在泥土中的嫩杈头，状如马鞭，色白，质脆，味微苦而鲜。竹笋，自古被视为“菜中珍品”，清代文人李笠翁把竹笋誉为“蔬菜中第一品”，认为肥羊嫩豕也比不上它。

据分析，每百克冬笋中含蛋白质4.1克，脂肪0.1克，碳水化合物5.7克，钙22毫克，磷56毫克，铁0.1毫克，并含有维生素B_1、维生素B_2、维生素C及胡萝卜素等多种维生素。竹笋中所含的蛋白质比较丰富，人体所需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸、胱氨酸等，在竹笋中都有一定含量。

竹笋不仅脆嫩鲜美，而且对人体大有益处，古代人对此早有认识。《本草纲目》概括竹笋诸功能为：“消渴，利水道，益气，化热，消痰，爽胃。”治疗肾炎、心脏病、肝病等症，可用竹笋、陈蒲瓜各100克，或加冬瓜皮50克，水煎服；治疗久泻、久痢及脱肛等症，可用鲜竹笋煮白米粥食之。此外，竹笋对防治咳喘、糖尿病、高血压、烦渴、失眠等症，也有较好疗效。

竹笋是人们喜爱的蔬菜，因为它不仅鲜嫩脆美，具有特殊风味，而且含有多种营养素，对人的身体健康大有裨益。竹笋的种类很多，产地较广。竹笋素



有“素食之王”的称誉，富含蛋白[illegible]等成分，[illegible]有去热化痰、解渴益气、爽胃等功效。肥胖者、脂肪[illegible]者宜常吃。

竹笋除去水分及其他营养[illegible]，几乎[illegible]素有着较强[illegible]油脂的作用。人们吃竹[illegible]着猪肉烧吃，[illegible]因为竹笋吸附大[illegible]后，味道更加鲜美的缘故。对于四鱼、肉等油腻食物吃得过多而[illegible]成食[illegible]振，恶心呕吐，消化不[illegible]腹泻等症患者，如果每天吃竹笋一次[illegible]三[illegible]两，连吃二三日，就能[illegible]油腻摄入过多所致的消化道疾病，[illegible]人胃口大开。

现代文学大师林语堂曾从口感角度对食用竹笋有过一番妙论。他说：“竹笋之所以深受人们青睐，是因为嫩笋能给我们的牙齿以一种细微的抵抗。品鉴竹笋也许是辨别滋味的最好一例。它不油腻，有一种神出鬼没般难以捉摸的品质。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com