

<<四季佳蔬>>

图书基本信息

书名：<<四季佳蔬>>

13位ISBN编号：9787530648377

10位ISBN编号：7530648373

出版时间：2008-1

出版时间：百花文艺

作者：徐传宏

页数：298

字数：248000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;四季佳蔬&gt;&gt;

## 前言

早在两千多年前，我们的祖先就在中医经典《黄帝内经》中，总结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。

”“五菜”，泛指所有的蔬菜。

千百年来，我国的饮食特点是以谷物为主，蔬菜为主要的副食，适当加些动物性食品。

这种饮食结构，在科学昌明的今天仍不失之为理想的、科学的饮食结构。

“北京有一对老年夫妇，妻子1988年退休时，几乎集内科疾病于一身，高血压、心脏病、肺结核等，折磨得她一星期都起不了床；丈夫1994年因肺癌做了开胸大手术。

而现年已72岁的老太太却脸色红润，腿脚灵活，不再像以前那样大把大把地吃药，血压也很稳定；77岁的老大爷各项体检指标完全正常，精神越来越好。

老两口每年还要到全国旅游两次。

不久前，他俩刚从张家界旅游了半个月才回来。

”这是数年前《上海大众卫生报》上的一段报导文字。

这对老年夫妇恢复健康的状况，令人羡慕，令人赞叹，令人称奇。

他们有何诀窍呢？据介绍，这对夫妇除了起居作息有规律，坚持每日清晨和下午的两次散步外，主要是在饮食上以素食为主。

老两口每天的膳食是少不了蔬菜的，并且必须吃三种颜色的蔬菜，消费量每人每天1500—2000克。

有一种蔬菜是他们每天不可少的，那就是苦瓜。

为了以防一时买不到，他们把苦瓜冷藏在冰箱内，以保证从年初吃到年尾。

平时，黄瓜、番茄等蔬菜和各种当令的大众化水果是不断的，水果的消费量每天是500-1000克。

由此可见，蔬菜、瓜果的各种营养素对他们健康的恢复是密切相关的。

维生素是维持生命活动的重要物质。

维生素的种类很多，在人体内不能合成，必须依靠食物来供给。

其中有些维生素主要的来源是蔬菜。

譬如，维生素C是增进健康，提高抗病能力，加速创口愈合，软化血管，预防和治疗坏血病的重要物质。

维生素C主要存在于蔬菜和水果之中。

几乎所有蔬菜都含有维生素C。

蔬菜也是胡萝卜素的主要来源。

胡萝卜素是维生素A的前物质，在人体内可转化成维生素A。

膳食中如果长期缺乏维生素A，就会引起夜盲症及皮肤角化、粗糙，干眼症等疾患。

蔬菜也是矿物质的主要来源。

蔬菜中含有丰富的钾。

钾是维持心脏正常功能的必需元素之一，对调节心脏活动、维持正常血压有着重要作用。

含钾较多的蔬菜有豆类蔬菜和马铃薯等。

豆类和绿叶菜中含有较丰富的钙，这对人体骨骼、牙齿的发育以及防止骨质疏松都有重要作用。

蔬菜中纤维素的含量比较多。

它虽然不是人体所需要的营养素，但是能增进肠蠕动，促进食物消化吸收和帮助疏通肠道，缩短有害物质在肠内的停留时间，从而可以预防结肠癌等疾病的发生。

在膳食中保证足够的蔬菜，对防癌具有重要意义。

蔬菜的防癌作用，主要取决于蔬菜中所含的维生素A和维生素C，以及蔬菜中的吲哚类化合物。

另外，有些蔬菜还能帮助人体生成干扰素，提高人体的免疫功能，从而产生防癌效果。

有些蔬菜含有葫芦巴碱和丙醇二酸。

这些物质可以阻止糖类物质转化成脂肪，防止多余脂肪积累，故而起到健身减肥作用。

瓜类蔬菜中的葫芦巴碱和丙醇二酸含量最为突出。

瓜类蔬菜还是天然美容剂。

## &lt;&lt;四季佳蔬&gt;&gt;

另外，蔬菜中的胡萝卜素、维生素C以及维生素B和维生素E，在健美中也都发挥着积极作用。

蔬菜的种类很多，我国1992年统计为1.

7007种，按植物学分类，分属21科、67属、132种。

按食用部分的器官形态分类，各种文献著作观点不一。

中国预防科学院营养与食品研究所编著的《食物成分表》分类大体为：“鲜豆类”，如扁豆、蚕豆、刀豆、豆角、黄豆芽、绿豆芽、豇豆、毛豆、豌豆、芸豆等。

“根茎类”，如百合、胡萝卜、生姜、萝卜、藕、山药、竹笋、红薯、马铃薯、芋头等。

“嫩茎、叶、苔、花类”，如白菜、菠菜、洋葱、大蒜、黄花菜、韭菜、芹菜、雪里蕻、香椿等。

“瓜类”，如冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜等。

“茄果类”，如西红柿、茄子、辣椒等。

“菌藻类”，如海带、香菇等。

因限于篇幅，本书仅选择了人们最常见的近60种蔬菜。

为了避免内容的重复，有的粮蔬兼用品种，如甘薯、马铃薯、芋头等就编排在本丛书《五谷杂粮》分册之中；“菌藻类”的品种就编排在本丛书《山珍海味》分册之中。

本书是一本介绍四季佳蔬与健康长寿的家庭文化生活用书。

在撰写中注意吸收当代最新科学研究成果，熔科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉。

全书选择了58种常见的蔬菜，分别对其历史起源、掌故趣闻、营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、品质鉴别等，均以通俗易懂的语言进行叙述。

每篇均以“释疑篇”、“应用篇”、“诀窍篇”三部分组成。

## <<四季佳蔬>>

### 内容概要

健康就是财富，健康就是幸福。

健康又从何而来？

答案就在“吃出健康”精品系列。

本丛书先期推出《五谷杂粮》、《四季佳蔬》、《干鲜果品》、《禽畜水产》四本。

每本收录了最常见的食物数十种，对每种食品的营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、选购技巧、食用禁忌等方面，分“释疑篇”、“应用篇”和“诀窍篇”，一一做了详尽的介绍，有关的历史、源流、掌故、传说、趣闻、诗词也做了简明扼要的说明。

每种书都注意吸收当代最新科研成果，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉，可以当故事读，可以当菜谱用。

送人钱财不如送人健康，馈赠亲友，表达心意，反映品位，就应该选择《吃出健康》。

作者徐传宏先生是著名的科普作家。

他撰写的很多健康饮食方面的作品都广受欢迎，成为畅销、常销书，部分作品还出版了繁体中文版。

## <<四季佳蔬>>

### 作者简介

徐传宏先生是著名的科普作家。  
他撰写的很多健康饮食方面的作品都广受欢迎，成为畅销、常销书，部分作品还出版了繁体中文版。

## &lt;&lt;四季佳蔬&gt;&gt;

## 书籍目录

前言明目降压用荠菜清热解毒马兰头消炎利水话莼菜宣肺化痰说芥菜养血补血食菠菜健脾益胃卷心菜  
 清热利水大白菜清肺止咳话青菜清热凉血空心菜清热利湿用苜蓿温脾养胃话茼蒿清热明目有苋菜平肝  
 凉血说芹菜温阳补虚食韭菜清热解毒香椿芽醒脾和中用香菜补肾益气话豇豆生津通乳用豌豆补中益气  
 食蚕豆健脾化湿用扁豆利尿健脾四季豆益肾补气食刀豆清热利湿黄豆芽消暑清热绿豆芽清热解毒食黄  
 瓜补中益气有南瓜清热利水用冬瓜消食导滞西葫芦益气健脾食笋瓜消食清火有金瓜清热祛暑话苦瓜清  
 热凉血用丝瓜利水清热煮瓠瓜清暑利尿食节瓜祛风开胃佛手瓜利尿清热食越瓜清热除烦话菜瓜清热生  
 津用蛇瓜润肺平喘桃南瓜清热消肿有葫芦健脾消食西红柿活血消痈食茄子温中散寒有辣椒凉血养血用  
 莲藕益气健脾食秋菱清热生津有荸荠清热解毒用茭白行血通淋有慈姑固肾益精用山药清热解毒话魔芋  
 发汗解表有生姜养肝明目胡萝卜消积化食用萝卜透疹解毒用竹笋清心安神说百合滋阴润燥用芦笋降脂  
 降压有洋葱暖胃行气食大蒜

## &lt;&lt;四季佳蔬&gt;&gt;

## 章节摘录

明目降压用荠菜释疑篇问：“护生草”是荠菜的别名？

答：荠菜是十字科野生蔬菜，也叫地菜、雀雀菜、菱角菜；江浙一带称枕头菜，广东叫鸡翼菜，广西叫榄鼓菜，青海叫田儿菜等。

《本草纲目》中，称其为“护生草”。

问：江浙一带流行“三月三，挑荠菜”的风俗？

答：古时农历三月初三，称为“上巳节”。

农历三月初三，又被称为“荠菜花生日”，乡间妇女均采摘荠菜花插于鬓边，以为纪念。

阳春三月，江浙一带，处处是青山绿水，春意融融。

晋王羲之在兰亭修禊，吟诗饮酒，流觞曲水，对后世影响很大。

每逢“上巳节”，人们倾城出游，在水边宴饮、踏青挑荠菜。

此民间习俗，明代的田汝成在《西湖游览志余》中、近代的胡朴安在《中华全国风俗志》中，均有记述。

旧时上海妇孺“上巳节”，到野外挑荠菜之风也曾流行过。

问：古代文人也青睐荠菜？

答：自古以来，荠菜就是餐桌上的佳蔬。

我国人民食荠习俗，可追溯到很古的时候，《尔雅》中就有“荠味甘人取其叶作菹及羹亦佳”的记述。

许多文人墨客在食荠之后，还留下不少赞美荠的佳作。

唐代诗人白居易诗云：“时绕麦田求野荠，强为憎兮煮山羹。

”南宋词人陆游题为“手烹墙阴荠，美若乳下豚”，“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚”等佳句。

清代扬州八怪之一的郑板桥的“三春荠菜饶有味，九熟樱桃最有名”，更是脍炙人口。

问：荠菜何以如此诱人呢？

答：这是因为荠菜中含有丰富的蛋白质，以北京地区的野生荠菜为例，每百克含蛋白质53克，是韭菜的3倍，蒜苗的4倍，西红柿的7倍。

荠菜中胡萝卜\_素含量超过胡萝卜；铁质含量超过菠菜；每百克荠菜含钙量达420毫克，居蔬菜之首。

人体所必需的多种氨基酸和其他营养物质，荠菜中几乎全都具备。

问：荠菜含有哪些营养物质？

答：荠菜每百克含蛋白质5.3克，脂肪0.4克，碳水化合物16克，钙420毫克，磷54毫克，铁5.1毫克，胡萝卜素3.2毫克，维生素B1 0.02毫克，维生素B2 0.14毫克，尼克酸0.8毫克，维生素C 68毫克。

问：“三月荠菜当灵丹”的谚语有科学道理吗？

答：荠菜历来就是一味良药。

“到了三月三，荠菜可以当灵丹”的谚语，至今仍在流传。

早在一千三百多年前，著名医学家陶弘景在《名医别录》中就对荠菜的药用功能做了记述：“荠菜甘温无毒，和脾利水，止血明目。

”祖国医学认为，荠菜性味甘、平。

入足厥阴。

功效凉肝止血、明目降压、利湿通淋。

主治痢疾、水肿、淋病、吐血、便血、血崩、目赤肿痛、月经过多等。

据现代药理研究，荠菜中的荠菜酸是一种止血物质，医学界已用其制成止血针剂；荠菜中的胆碱、乙酰胆碱等成分，能轻度扩张冠状动脉，并且有降低血压的作用。

故高血压、动脉硬化的病人常食荠菜，有一定的保健作用。

<<四季佳蔬>>

编辑推荐

《四季佳蔬》融科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉，可以当故事读，可以当菜谱用。



<<四季佳蔬>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>