

新手采购宝典

买菜学堂 开课啦!

甘智荣·主编

识品种 | 选新鲜 | 懂保存 | 知营养

这是一本菜鸟和高手均适用的蔬果识别、挑选、处理、保存和营养分析的通用版市场采购指南书。

民以食为天，买菜买菜却让人头都大。

◆一个人也得好好吃饭，然而市场里琳琅满目的生蔬鲜果，让人眼花缭乱，

到底如何挑选才能吃得安心又营养？

五成熟营养不足、十成熟口感不佳、卖相好又怕农药含不少……

各种烦人问题，买菜学堂给你答案！

◆无论是青菜萝卜还是香蕉苹果，又或者是菌藻、豆制品和蛋类，

在这里你都能找得到每种食材的精选指南、

营养分析和保存处理技巧。



扫描二维码
“掌厨”美食
虾的刀工



新疆人民出版社
新疆人民出版社

买菜学堂

开课啦！

甘智荣 主编

新疆人民出版社
新疆人民出版社

Lesson 1

Lesson 2

Lesson 3

Lesson 4

Lesson 5

Lesson 6

Lesson 7

Lesson 8

Lesson 9

图书在版编目 (CIP) 数据

买菜学堂开课啦/甘智荣主编. --乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6288-0

I. ①买… II. ①甘… III. ①食品—选购—基本知识
IV. ①F768.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165383号

买菜学堂开课啦

MAICAI XUETANG KAIKE LA

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 150千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 32.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录 / CONTENTS

序 / 走进菜市场, 体验挑选乐趣 003

本书使用方法 008

菜鸟入门必备篇 010

第一问: 我该去哪里买菜去? 010

第二问: 有哪些蔬菜种类可供挑选? 013

第三问: 我们应该挑选哪一类蔬菜? 016



Lesson 1 Roots

菜篮子课程之 **根茎篇**

胡萝卜	020
萝卜	022
洋葱	025
红薯	028
马铃薯	031
芋头	034
茭白	037
牛蒡	038
山药	040
莲藕	044
芦笋	047
百合	049
荸荠	050
竹笋	052



Lesson 2 Roots

菜篮子课程之 **叶菜篇**

小白菜	056
包菜	057
大白菜	058
菠菜	062
空心菜	064
甘蓝菜	066
甘薯叶	070
油菜	072
芥菜	074
芥蓝菜	076
茼蒿	078
苋菜	080
生菜	082
芹菜	086

Lesson 3 Roots

菜篮子课程之 **瓜果篇**

大黄瓜 090

小黄瓜 092

冬瓜 094

茄子 097

甜椒 100

豌豆 102

四季豆 104

豇豆 106

番茄 108

玉米 112

佛手瓜 115

南瓜 116

苦瓜 119

丝瓜 122

秋葵 124

Lesson 4 Roots

菜篮子课程之 **水果篇**

苹果 128

圣女果 131

香蕉 132

木瓜 135

梨子 138

火龙果 140

西瓜 142

芒果 144

哈密瓜 146

橙子 148

柑橘 150

草莓 152

枣子 154

杨桃 156

葡萄 158

菠萝 160

番石榴 162

柠檬 164

金橘 166

枇杷 167

柿子 168

猕猴桃 170

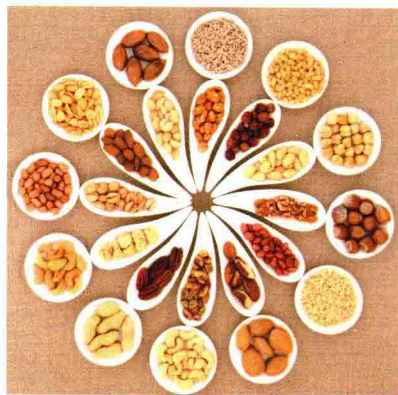




Lesson 5 Roots

菜篮子课程之 **花芽种子篇**

花菜	174
黄花菜	176
黄豆芽	178
绿豆芽	179
豌豆苗	180
豌豆仁	181
莲子	182
花生	184
芝麻	186
黄豆	187
黑豆	188
红豆	189
绿豆	190
腰果	191
板栗	192
杏仁	193
核桃	194
松子	197



Lesson 6 Roots

菜篮子课程之 **藻菌篇**

黑木耳	200
银耳	202
海带	204
紫菜	206
香菇	208
金针菇	209
秀珍菇	210
杏鲍菇	211
猴头菇	212



Lesson 7 Roots

菜篮子课程之 **香辛篇**

葱	216
---	-----

大蒜	218
----	-----

姜	220
---	-----

香菜	221
----	-----

辣椒	222
----	-----

红葱头	224
-----	-----

韭菜	225
----	-----



Lesson 8 Roots

菜篮子课程之 **豆制品篇**

豆腐	228
----	-----

百叶豆腐	229
------	-----

油豆腐	230
-----	-----

豆干	231
----	-----



Lesson 9 Roots

菜篮子课程之 **蛋类篇**

鸡蛋	234
----	-----

鸭蛋	236
----	-----

皮蛋	237
----	-----

咸鸭蛋	238
-----	-----

鹌鹑蛋	239
-----	-----

鹅蛋	240
----	-----



买菜学堂

开课啦！

甘智荣 主编

新疆人民出版社
新疆人民出版社

Lesson 1

Lesson 2

Lesson 3

Lesson 4

Lesson 5

Lesson 6

Lesson 7

Lesson 8

Lesson 9

图书在版编目 (CIP) 数据

买菜学堂开课啦/甘智荣主编. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6288-0

I. ①买… II. ①甘… III. ①食品—选购—基本知识
IV. ①F768.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165383号

买菜学堂开课啦

MAICAI XUETANG KAIKE LA

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 张文静

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 150千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 32.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

走进菜市场，体验挑选乐趣

即使一个人，也要认真对待每一餐，
那么幸福，将会与你越来越接近……

——题记

膳食平衡、合理科学的饮食方式渐渐为人们所重视。所谓的膳食平衡是指选择多种食材，通过合理的搭配和科学的烹调方式做出的膳食，这种膳食结构不仅能够满足人体对能量和营养成分的需求，甚至还能达到防治疾病的功效。

食物可以分为两类：一类是动物性食物，包括肉类、鱼禽蛋奶及奶制品；另一类是植物性食物，包括谷类、蔬菜、水果、薯类、豆类及豆制品、藻菌类。而在一般人群膳食指南中特别要求“多吃蔬菜水果和薯类”，在中国居民平衡膳食宝塔中，蔬菜、水果类居于金字塔的底端，要求人体每天摄入蔬菜类 300 ~ 500 克，水果类 200 ~ 400 克，由此可见蔬菜类、水果类在维持健康生活方式方面占有重要比例。但是，作为一个注重健康、注重营养的知性白领，一个注重卡路里、关注体重的健身爱好者，一个热衷于食疗、重视家庭营养的新时代家庭主妇，你真的了解菜市场、了解蔬菜那点事儿吗？

你又不是已经吃腻了外卖、快餐、KFC、麦当劳，想吃点有营养的饭菜的时候，脑袋却立刻出现“菜市场！好脏呀”“菜，我不认识几个呀”的画面呢？

你是不是很多次都想像电视上那深情女一号一样，穿上围裙，为心爱的他做一顿爱心便当的时候，一句“你会做菜吗？！连萝卜、胡萝卜都分不清”就给自己抽醒了呢？

你是不是总是被人揶揄“一个女孩子家，连冬吃萝卜夏吃姜都不知道”呢？

现在就是你翻身的机会了！因为……买菜学堂开课啦！不管你是一级菜鸟，还是十级高手，在这里，你都能找到适合自己的采购模式，不再傻傻分不清油菜和芥蓝、青葱和蒜苗，不再傻眼对着满货架的蔬菜却不知如何挑选出新鲜的蔬菜。你还能过一把公共营养师的瘾，掌握各种蔬菜的营养价值、优胜搭配、保存方法和最佳的食用时期，俘获一群朋友、吃货的心！

在《菜鸟入门篇》中，你会刷新以往对菜市场的陈旧观念，你能了解到最潮流、最时尚的买菜方式，你能获得各种关于售菜场所的小规律、各种资讯。根据植物的食用器官和蔬菜色彩两种分类依据，为你轻轻松松归类脑海里的各种蔬菜，并为你总结解析每一类蔬菜食材的主要营养价值和功效，详细的食物搭配原则一一罗列，让你春夏秋冬都不用愁！

在买菜学堂里，本学期的课程分为根茎篇、叶菜篇、瓜果篇、花芽种子篇、藻菌篇、香辛篇、豆腐篇、蛋类篇共九大课程，让你不再感到惆怅，你将懂得某种蔬菜何时盛产，什么季节应该摄入哪些种类的蔬菜，什么人群适宜和忌食哪种蔬菜……买菜学堂就是这样一步步带领你走进菜市场，了解蔬菜，掌控厨房！

现在，你还等什么呢？快快翻开书本，买菜去吧！

目录 / CONTENTS

序 / 走进菜市场, 体验挑选乐趣 003

本书使用方法 008

菜鸟入门必备篇 010

第一问: 我该去哪里买菜去? 010

第二问: 有哪些蔬菜种类可供挑选? 013

第三问: 我们应该挑选哪一类蔬菜? 016



Lesson 1 Roots

菜篮子课程之 **根茎篇**

胡萝卜	020
萝卜	022
洋葱	025
红薯	028
马铃薯	031
芋头	034
茭白	037
牛蒡	038
山药	040
莲藕	044
芦笋	047
百合	049
荸荠	050
竹笋	052



Lesson 2 Roots

菜篮子课程之 **叶菜篇**

小白菜	056
包菜	057
大白菜	058
菠菜	062
空心菜	064
甘蓝菜	066
甘薯叶	070
油菜	072
芥菜	074
芥蓝菜	076
茼蒿	078
苋菜	080
生菜	082
芹菜	086



Lesson 3 Roots

菜篮子课程之 **瓜果篇**

大黄瓜	090
小黄瓜	092
冬瓜	094
茄子	097
甜椒	100
豌豆	102
四季豆	104
豇豆	106
番茄	108
玉米	112
佛手瓜	115
南瓜	116
苦瓜	119
丝瓜	122
秋葵	124



Lesson 4 Roots

菜篮子课程之 **水果篇**

苹果	128
圣女果	131
香蕉	132
木瓜	135
梨子	138
火龙果	140
西瓜	142
芒果	144
哈密瓜	146
橙子	148
柑橘	150
草莓	152
枣子	154
杨桃	156
葡萄	158
菠萝	160
番石榴	162
柠檬	164
金橘	166
枇杷	167
柿子	168
猕猴桃	170



Lesson 5 Roots

菜篮子课程之 **花芽种子篇**

花菜	174
----	-----

黄花菜	176
-----	-----

黄豆芽	178
-----	-----

绿豆芽	179
-----	-----

豌豆苗	180
-----	-----

豌豆仁	181
-----	-----

莲子	182
----	-----

花生	184
----	-----

芝麻	186
----	-----

黄豆	187
----	-----

黑豆	188
----	-----

红豆	189
----	-----

绿豆	190
----	-----

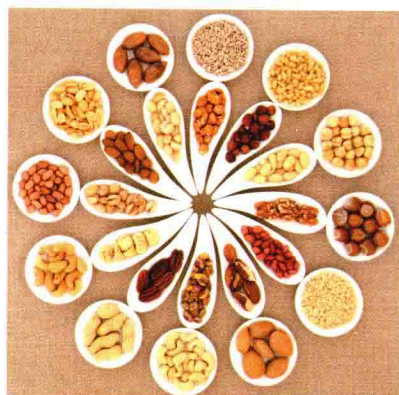
腰果	191
----	-----

板栗	192
----	-----

杏仁	193
----	-----

核桃	194
----	-----

松子	197
----	-----



Lesson 6 Roots

菜篮子课程之 **藻菌篇**

黑木耳	200
-----	-----

银耳	202
----	-----

海带	204
----	-----

紫菜	206
----	-----

香菇	208
----	-----

金针菇	209
-----	-----

秀珍菇	210
-----	-----

杏鲍菇	211
-----	-----

猴头菇	212
-----	-----



Lesson 7 Roots

菜篮子课程之 **香辛篇**

葱	216
大蒜	218
姜	220
香菜	221
辣椒	222
红葱头	224
韭菜	225



Lesson 8 Roots

菜篮子课程之 **豆制品篇**

豆腐	228
百叶豆腐	229
油豆腐	230
豆干	231



Lesson 9 Roots

菜篮子课程之 **蛋类篇**

鸡蛋	234
鸭蛋	236
皮蛋	237
咸鸭蛋	238
鹌鹑蛋	239
鹅蛋	240



食材名称

食材的通用中文名称、英文名称、别名和通俗名称。

蔬果图鉴

全方位、多角度地展现食材的外观、切面图片，以便更好地辨识食材。

营养价值

根据食材所含有的各种营养成分，分析和说明蔬果的特征、营养价值和食用功效。

根茎

胡萝卜

carrot

胡萝卜以其呈肉质的茎作为蔬菜来食用，肉质轴根多汁，营养成分高，被誉为“小人参”。胡萝卜富含维生素A和β-胡萝卜素，在体内很容易被吸收，可改善用眼过度的疲劳、治疗夜盲症、预防干眼现象和降低血压之效。

① 表皮为橙黄色，薄而细致，可连皮一起食用。
② 肉质为橙红色，中间心部颜色为半透明的。
③ 梗头为靠近地面的部分，梗头有时会带点绿色，但仍可放心食用。

*** 营养成分及热量表**

30Kcal / 100g

水分:	89.98%
碳水化合物:	7.87%
蛋白质:	1.11%
矿物质:	0.46%
脂肪:	0.23%
维生素:	0.01%
其他:	0.34%

► 胡萝卜的营养价值

- 胡萝卜含有胡萝卜素，进入机体后可转变为维生素A，可预防上皮细胞癌变的过程，治疗夜盲症。
- 胡萝卜素具有造血功能，补充人体所需的血液，有助于改善贫血或冷血症，促进血液循环。
- 胡萝卜含有植物纤维，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，有助于促进新陈代谢，强化肝脏机能及清理肠胃。

► 处理保存要领

- 胡萝卜耐贮藏，可将其加热放凉后，用密封容器保存，冷藏可保鲜5天，冷冻可保鲜5个月。
- 除了当季采收的鲜品外，其他季节基本为冷藏品，上市前的刷洗造成了表皮的损伤，购买后需冷藏保存，尽可能在一周内食用。
- 烹制时，加入醋会使维生素A原破坏。

*** 盛产时期**

12月~4月

处理、保存要领

说明食材的处理方式、保存方法，介绍食材处理和保存的小招数。

营养成分及热量表

根据可食部位，生的食材每100克的各种营养成分含量和热量分析。

盛产时期

说明食材的盛产时期以作为挑选指南之一。

挑选要领

从食材外观、硬度、气味等各方面介绍食材的挑选方法和要领。

▶ 挑选要领

- ① **看整体**：体型圆直不开叉、无裂缝的为佳，体型太大的胡萝卜最好不要挑选。



- ③ **看根部**：新鲜的胡萝卜根部饱满不萎缩。

误区

- ❗ 胡萝卜不宜生吃。胡萝卜素属于脂溶性维生素，必须在油脂中才能被消化吸收和转化，如果生吃只能起到通便和降低胆固醇的作用，而不能吸收到更多的营养素。

- ❗ 胡萝卜不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

- ❗ 胡萝卜整根烹饪比切过后再烹饪会多含25%的镰叶芹醇，此种成分有防癌功效。

宜忌

- ✓ 一般人群均可食用。
✓ 更适宜癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者以及营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者。
✗ 脾胃虚寒者忌食。

品种群

同一食材的不同品种的图片、名称和外观、营养价值区别介绍。

- ② **冷藏品胡萝卜**：冷藏品在上市前都要经过刷洗，因此表面会有泛白的刷痕。

- ④ **看表皮**：新鲜的胡萝卜表皮清洁无损伤、色泽橙红。

~胡萝卜其他品种~



【黄色胡萝卜】黄色胡萝卜和一般胡萝卜相比，少了土腥气和微苦味，具有口感温和的特点，与水果搭配，味道更佳。



【紫色胡萝卜】紫色胡萝卜与一般的胡萝卜相比，特性、特征基本上相同，不同的是轴根颜色为紫色，富有抗氧化特性。



【白色胡萝卜】表皮和肉质为白色，肉质根为圆锥形，营养高，甜度高，生熟食均可。



胡萝卜的刀工



胡萝卜的清洗

扫我看视频!

食用误区

解释并纠正普遍存在的食材相关的食用误区。

二维码

扫描二维码，观看食材刀工示范视频。



第一问：我该去哪里买菜？

1. 传统市场

传统市场又可称为街市或墟市，西方社会则叫跳蚤市场，它是一种相对于超级市场的卖场，通常在一个社区中会有一个，主要是以零售经营为主的，销售蔬菜、瓜果、禽蛋、水产品、禽蛋、肉类及其制品、粮油及其制品、豆制品、熟食、调味品、土特产等各类农产品和食品，大多数的传统市场主要存在中国大陆的中小城市，像广州的街市则一般是指集中售卖生鲜食物的室内市场，香港、澳门、台湾也还保留着部分的街市。传统市场开放时间较早，一般早上七点钟早已人满为患了，此时多是食堂、饭馆的食材采购人员和家庭主妇，这个时候的蔬菜食材是最新鲜的，但价格相对比较贵；而傍晚下班时分则会迎来又一次的下班人潮，这个时候的蔬菜虽然新鲜度不高，但其价格则是相对便宜，而且接近收市时间，可能还能获得额外赠品喔！



小结

- ① 传统市场贩卖的食材新鲜，买家可以真实感受，并可以自行挑选偏好的农副产品；
- ② 可以杀价，价格随行而市，购买时可以要求赠品和初步处理食材；
- ③ 传统市场的环境一般是封闭的，也有露天的，但环境并不让人感到十分舒适，地上较脏乱且有水渍；
- ④ 市场人潮汹涌，容易发生碰撞，且由于人们互相讲价，所以嘈杂声非常大。