

凉菜 · 热菜 · 汤羹 · 主食 · 点心

我爱素食

六星级酒店厨师长倾力奉献

〔韩〕郑宰德 / 著
韩 晓 于意涵 / 译

163种极致素食

900幅步骤图烹好详解

我爱 素食

[韩] 郑宰德 / 著
韩 晓 于意涵 / 译



채식이 맛있어지는 우리 집 사찰음식 © 2013 by Recipe Factory

First published in Korea in 2013 by Recipe Factory

Through Shinwon Agency Co., Seoul

The Simplified Chinese translation rights © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2015-4020

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱素食 / (韩) 郑宰德著; 韩晓, 于意涵译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5304-8196-7

I. ①我… II. ①郑… ②韩… ③于… III. ①素菜—菜谱 IV. ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020529 号

我爱素食

作 者: [韩] 郑宰德

译 者: 韩 晓 于意涵

策划编辑: 崔晓燕

责任编辑: 原 娟

责任印制: 张 良

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 19.25

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷


ISBN 978-7-5304-8196-7/T · 876

定价: 69.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

学做素食， 了解有益身心健康的素食

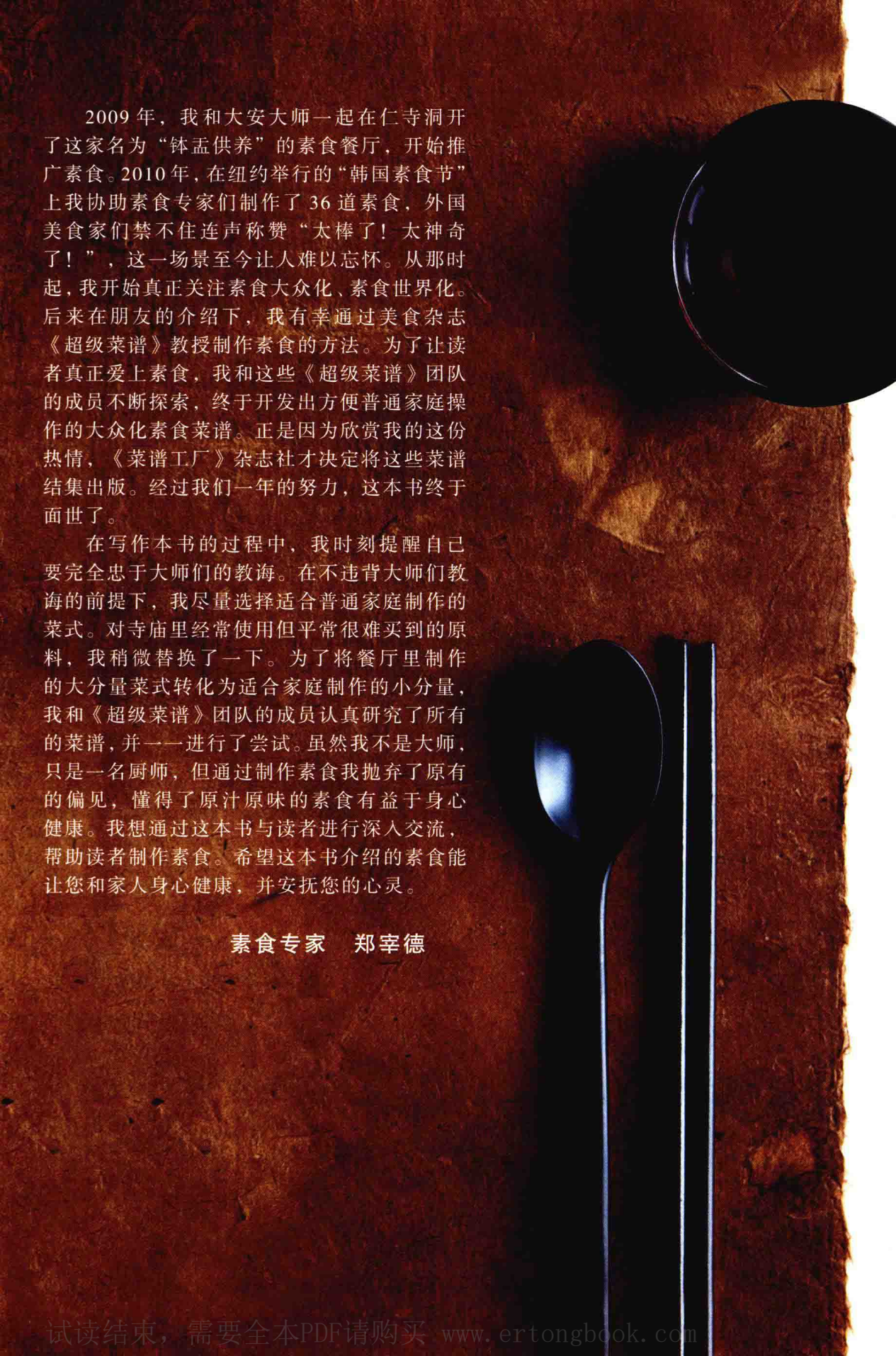


2008年冬天，当我辞去六星级酒店韩餐厨师长的职位前往寺庙学习制作素食时，很多人都认为我疯了。其实，那时的我对酒店或韩定食餐馆制作的花哨的菜品产生了怀疑，想暂时逃离紧张的生活，以平和的心态制作朴实的饮食。所以，我放弃了一切，带上行李，来到了大安大师所在的寺庙。我学习佛教徒的生活方式，并参加早晨的礼佛仪式。在这样的生活中，我的心灵渐渐归于平静。

当我第一次见到“钵盂供养”时，我感到那不仅是饮食，更是一种生活方式。“钵盂”是指僧人们盛饭的器具；“供养”是指用恭敬的心供奉，按照佛家的说法，“做饭供奉或食用”都是“供养”。吃饭前大师们要诵经，这不仅是在感念所有为这顿饭付出劳动的人，还是在反省自身、修炼内心。“钵盂供养”要求平均分配食物，提倡节约，认为每顿饭都是修行，我从中领悟到了素食的真谛。

素食崇尚自然。素食不仅能体现原料天然的味道，还能表达制作者的心意。

在学习制作素食的过程中，我慢慢学会了依靠自己的感官来制作食物。我学会了用耳朵聆听煮食物的声音，用鼻子闻食物的香味，用眼睛观察食物的颜色，用嘴巴品尝食物的味道，用手指触摸食物的表面。每当有人称赞我制作的素食时，我就会因遇到知音而备感欣喜。

The background of the page is a dark, textured wood grain. In the upper right corner, there is a black plate. In the lower right corner, there is a black spoon and a pair of black chopsticks. The text is arranged in two paragraphs on the left side of the page.

2009年，我和大安大师一起在仁寺洞开了这家名为“钵盂供养”的素食餐厅，开始推广素食。2010年，在纽约举行的“韩国素食节”上我协助素食专家们制作了36道素食，外国美食家们禁不住连声称赞“太棒了！太神奇了！”，这一场景至今让人难以忘怀。从那时起，我开始真正关注素食大众化、素食世界化。后来在朋友的介绍下，我有幸通过美食杂志《超级菜谱》教授制作素食的方法。为了让读者真正爱上素食，我和这些《超级菜谱》团队的成员不断探索，终于开发出方便普通家庭操作的大众化素食菜谱。正是因为欣赏我的这份热情，《菜谱工厂》杂志社才决定将这些菜谱结集出版。经过我们一年的努力，这本书终于面世了。

在写作本书的过程中，我时刻提醒自己要完全忠于大师们的教诲。在不违背大师们教诲的前提下，我尽量选择适合普通家庭制作的菜式。对寺庙里经常使用但平常很难买到的原料，我稍微替换了一下。为了将餐厅里制作的大分量菜式转化为适合家庭制作的小分量，我和《超级菜谱》团队的成员认真研究了所有的菜谱，并一一进行了尝试。虽然我不是大师，只是一名厨师，但通过制作素食我抛弃了原有的偏见，懂得了原汁原味的素食有益于身心健康。我想通过这本书与读者进行深入交流，帮助读者制作素食。希望这本书介绍的素食能让您和家人身心健康，并安抚您的心灵。

素食专家 郑宰德

有关素食的

基础
知识

- 2 本书中的所有菜谱都是这样构成的
- 3 一定要读的素食介绍
- 4 素食的常用原料
- 10 原料的处理方法
- 17 常用原料的基本切法
- 18 素食的基本调料
- 19 素食的常用酱料
- 20 蔬菜汤的制作方法
- 21 制作营养饭和煮粥的其他方法
- 22 原料的计量方法

营养丰富的

风味
食品

- 28 蔬菜沙拉 + 柚子大酱
- 29 根茎类蔬菜沙拉 + 芥末梨酱
- 32 小土豆沙拉 + 蔬菜沙拉酱
- 33 桔梗沙拉 + 柚子芝麻调味酱
- 35 脆柿沙拉 + 酸奶沙拉酱
- 蘑菇豆腐沙拉 + 柠檬酱油汁
- 37 蘑菇豆芽沙拉 + 青梅酱油汁
- 39 水芹牛蒡沙拉 + 青梅辣椒酱
- 42 莲花五折板 + 柿子酱
- 43 土豆春卷 + 芥末调味酱
- 45 菌类拼盘 + 醋辣酱
- 47 海带豆腐卷 + 柚子辣椒酱
- 49 夹心豆腐 + 柚子大酱
- 51 辣白菜荞麦煎饼
- 53 橡子凉粉 / 拌橡子凉粉
- 55 炒橡子凉粉
- 58 豆芽杂菜
- 59 牛蒡豆芽炒杂菜
- 62 豆腐西葫芦炒杂菜
- 63 米条炒杂菜
- 66 南瓜蘑菇八宝菜
- 67 辣白菜拉皮炒杂菜
- 69 苏子粉炖菜
- 71 炖豆腐米条
- 73 蒸豆腐彩椒卷心菜卷
- 75 蒸西葫芦夹红薯泥
- 76 蒸茄子夹土豆

- 
- 78 炖杏鲍菇夹白萝卜
79 蒸蘑菇牛蒡
82 蒸彩椒
83 蒸山药银杏
86 西葫芦片水 + 辣椒酱料
87 白菜皮饺子 + 大酱调味酱
90 土豆饺子 + 辣椒调味酱
91 东风菜豆腐圆饺
94 艾蒿藕烤菜
95 南瓜豆浆烤菜
97 炸藕豆腐 + 苹果调味酱
99 豆浆南瓜球
101 干烹平菇
103 酸甜糯米锅巴
105 炸香菇
107 豆饼
109 豆腐土豆串 + 短果苣荬凉拌菜
112 煎沙参
113 煎杏鲍菇·山药·藕
115 煎香菇
117 炸水参 + 黄瓜柚子酱汁
119 炸红薯杂菜紫菜卷
121 炸蔬菜

- 126 芥菜饭
127 荷叶饭
130 山药饭
131 牛蒡香菇饭
134 干萝卜缨大酱饭
135 东风菜饭
138 黑豆南瓜饭
139 三色藕饭
142 酱菜拌饭
143 豆腐盖饭
146 三种蔬菜饭团
147 蘑菇调味酱包饭拼盘
149 豆腐蘑菇饭团
151 豆腐萝卜干紫菜包饭

香甜可口的

主食



- 153 柚子萝卜酱菜饭团
- 155 蘑菇寿司拼盘
- 158 桔梗寿司
- 159 黄瓜核桃寿司
- 162 芥菜粥
- 163 艾蒿粥 / 辣白菜粥
- 166 栗子粥
- 167 豆浆粥 / 红薯粥
- 170 梅子香蔬菜拌面
- 171 辣白菜面条
- 173 柚子香荞麦面
- 175 土豆豆浆面
- 177 荷叶刀切面
- 179 苏子片儿汤
- 181 芥菜年糕汤
- 183 蔬菜汤水饺
- 185 蘑菇土豆丸子汤
- 187 茄子豆浆意大利面
- 189 南瓜蘑菇意大利面
- 191 蔬菜炸酱面

原汁原味的

小菜

- 196 凉拌西蓝花香菇 / 凉拌防风草
- 197 凉拌黄瓜 / 凉拌蜂斗菜
- 199 凉拌榉木芽煎饼 / 凉拌沙参松仁
- 202 生拌春白菜 / 凉拌萝卜
- 203 炒蕨菜 / 凉拌东风菜
- 206 蒸苏子叶 / 酱豆芽
- 207 酱蜂斗菜
- 209 酱海带花生 / 酱坚果
- 211 酱萝卜海带 / 酱南瓜
- 213 柿饼拌炒萝卜丝
- 215 藕黑芝麻煎饼
- 216 牛蒡煎饼
- 217 豆渣煎饼
- 219 苏子叶香菇酱饼 / 西葫芦土豆煎饼
- 221 苏子叶豆腐煎饼
- 222 榉木芽煎饼
- 224 炖干萝卜缨蘑菇
- 225 炖豆芽

- 227 藕水泡菜
- 228 尖椒泡菜
- 230 辣拌白菜
- 231 卷心菜泡菜
- 233 生菜泡菜 / 茄子泡菜
- 235 酱土豆 / 酱牛蒡
- 237 酱裙带菜 / 酱苏子叶
- 239 酱杏鲍菇 / 酱豆腐

- 243 豆腐丸子裙带菜汤
- 245 豆腐黄豆汤
- 247 槐木芽豆粉汤
- 250 冬葵汤
- 251 艾蒿汤
- 253 老南瓜汤 / 辣白菜黄豆汤
- 256 炖蕨菜
- 257 炖萝卜
- 259 炖西葫芦辣椒酱汤
- 261 大酱汤
- 264 牛蒡汤
- 265 豆渣汤
- 267 辣白菜臭酱汤
- 269 香辣蔬菜汤
- 271 苏子蘑菇汤
- 273 蔬菜锅巴汤
- 275 豆腐锅

- 279 炸苏子叶·土豆·海带
- 280 烤水果片
- 282 南瓜团·胡萝卜团·栗子团
- 283 猕猴桃羹 / 糖栗子
- 285 琥珀核桃 / 芝麻糖
- 287 糯米豆沙饼
- 289 柚香糯米团
- 291 柿子豆沙包
- 293 豆糕 / 根糕
- 296 梨水正果 / 南瓜甜米露
- 297 柠檬甜汁

温热鲜美的

汤羹

种类多样的

零食和饮料





有关素食的 基础知识

制作素食之前要先掌握原料的计量方法、处理方法和切法，对于经常使用的原料，还要了解它的上市季节、营养功效、挑选方法、保存方法等。本章还介绍了素食的基本调料以及常用酱料、蔬菜汤等的制作方法。在制作素食之前，请认真学习并掌握这些基础知识。

本书中的所有菜谱都是这样构成的

制作素食之前请参考下面的说明。

- ★ 素食的特性决定了制作时要用到糖稀和炒过的盐。糖稀可以用糖浆或低聚果糖代替，炒过的盐可以用同等分量的竹盐代替。炒过的盐颗粒均匀，而用竹盐代替炒过的盐时，由于颗粒大小不同，咸度可能会降低，可以根据自己的口味增加盐的用量。
- ★ 用量较少的原料如果难以计量，那么请根据图片估计。
- ★ 有些蔬菜是相似的，比如红椒、青椒和黄椒，制作时你可以根据自己的喜好从中选择一两种。

本书中的所有的菜谱结构如下。

1 菜品介绍以及营养成分等

介绍了每道菜的相关信息，使读者对这道菜有初步的了解。

2 烹饪时间及分量

记录了每道菜的制作时间和分量。每道菜基本上是2~3人食用的分量，本书还专门为想通过吃素食调节体重的人提供了一人份的标准热量，可供参考。

3 原料用量及替代品

为了使读者能够很容易地把握各种原料的重量，菜谱中提供了原料的精确重量和手估重量，此外，还介绍了替代品和可选原料。



4 实物图片

展示了如何更好地摆盘。按照图片摆盘，会使这道菜显得更加美观，更加可口。

5 附加信息

为了使读者四季都能享用健康的素食，这里介绍了用应季原料替代菜谱中的原料制作这道菜方法，还详细记录了制作时容易出现失误的地方、如何使这道菜更可口以及如何制作不辣的调料等。这些丰富的内容增强了菜谱的实用性。

素食是最好的天然饮食

素食除了可以填饱肚子之外，还具有强身健体、净化心灵的作用。

素食主要使用应季原料，以“药食同源”为原则。它的特点就是使用许多有药物作用的原料，力求展现原料本身的味道。此外，素食中还隐含着吃斋也是一种修行的“钵盂供养”精神。

本书中的素食不同于一般的素食，能安抚心灵

本书中的素食与一般素食最大的差别在于制作时不使用“五辛”（葱、大蒜、薑头、小蒜、兴渠）。因为“五辛”强烈的味道会掩盖原料本身的味道，还会刺激肠胃，引起精神波动。本书中的素食不仅能使身体更加健康，还能使心灵平静。

简单而又可口的家庭素食是这样制作的

如前所述，在遵从素食的基本制作原则的情况下，我们增强了菜谱的可操作性，任何人都可以根据本书中的菜谱很轻松地制作可口的素食。

第一，本书中的菜品都是素食中深受大众喜爱、容易与其他食品搭配的。

第二，本书中的菜品多使用方便购买的原料制作。对于很难买到的原料，本书介绍了它们的替代品。

第三，制作时使用大酱、辣椒酱等发酵过的调料和炒过的盐、糖稀等加工较少的调料，不使用“五辛”。

第四，为了发扬节约精神、不浪费原料，书中标注了原料的准确用量，并且采用尽量保留食材营养成分的现代烹饪方法，使制作的素食更加健康。

第五，本书详细记录了制作素食时如何挑选、保存和处理原料，以及各种原料的营养和功效，供读者参考。

菌类

菌类富含具有特殊鲜味的谷氨酸，营养丰富，口感筋道，制作素食时用得比较多。



香菇 (春~秋)

- 干香菇香味浓郁，水煮后味道更鲜，多用于制作蔬菜汤。鲜香菇多用于制作炖菜或烤菜。
- 建议挑选大小适中、菌盖圆整、菌褶规则整齐、菌柄较短粗的香菇。
- 鲜香菇用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存7天。



平菇 (秋~冬)

- 热量低，富含膳食纤维和水分，能降低胆固醇，饱腹感强。
- 建议挑选菌盖略呈灰色，菌褶规则整齐略呈白色的平菇。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存5天。



木耳 (秋~冬)

- 黑色，像肉一样有嚼劲。市场上销售的主要是干木耳，泡发后才能使用。
- 建议挑选肉质厚、颜色深、大小均匀的鲜木耳。挑选干木耳时不要挑选耳瓣断裂的，要挑选干透的。
- 干木耳放在通风阴凉处，室温下可保存一年多。



长柄侧耳 (秋~冬)

- 外形像小平菇，富含维生素和矿物质，可以降低胆固醇。
- 建议挑选菌盖表面有光泽，不带孢子(白色粉末)，根部结合紧密的长柄侧耳。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存5天。



杏鲍菇 (秋~冬)

- 是野生松茸的人工栽培替代品。口感筋道而有弹性。比其他蘑菇含水量低，可保存较长时间。
- 建议挑选菌柄和菌盖界限分明，肉质紧实有弹性的杏鲍菇。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存两周。



金针菇 (秋~冬)

- 味道清淡，有淡淡的清香，口感筋道。含有膳食纤维，能降低胆固醇，预防动脉硬化；还富含硒、氨基酸、维生素等，能提高人体免疫力。
- 建议挑选菌盖小、菌柄整齐的，别挑选根部深褐色的金针菇。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存7天。



口蘑 (秋~冬)

- 价格低廉，营养丰富，是蛋白质含量最高的菌类。含有钙和胰岛素，还含有淀粉酶等能促进消化的消化酶。
- 建议挑选表面无疤痕、菌盖圆整不太大、菌柄较粗大的白色口蘑。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存4天。



珍珠菇 (秋~冬)

- 外形与金针菇相似，富含膳食纤维，能促进大肠蠕动，预防便秘。含有胶原蛋白，能防止皮肤老化。
- 大部分珍珠菇都是整包销售的，购买时要看清楚保质期，建议选择紧致、颜色鲜明的。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋放入冰箱冷藏可保存7天。

根茎类蔬菜

根茎类蔬菜营养丰富，主要用于制作凉拌菜、沙拉、炖菜、炒菜以及小菜等。



藕 (秋~冬)

- 莲的地下茎，主要成分是碳水化合物，富含维生素 C、钙和膳食纤维。含有有涩味的鞣酸，有助于治疗胃炎、胃溃疡等胃部疾病。
- 建议选择长而粗、断面呈白色并且孔小的藕。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存 7 天。



山药 (秋)

- 富含蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，有助于缓解慢性疲劳，强身健体。含有的黏液蛋白能养胃助消化。
- 粗而沉的山药更新鲜，建议选择表面光滑平整，断面呈白色的山药。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存 7 天。



牛蒡 (冬)

- 含有木质素并富含膳食纤维，能促进肠道运动，降低胆固醇，防止动脉硬化。
- 建议挑选表皮光滑无瑕疵、没有须的，内部柔软的更好。
- 将洗净的牛蒡切成段，放入密封容器，放入冰箱冷藏可保存 3~5 天。



土豆 (夏~秋)

- 含糖量低，味道清淡，富含蛋白质，可促进儿童身体发育。含有的维生素受到淀粉保护，即使受热也不容易被破坏。
- 建议选择表面无斑点、平整光滑、分量重而硬实的土豆。
- 放入纸箱，置于通风阴凉处，可以保存两周。



沙参 (春)

- 营养价值仅次于人参。润肺祛痰，多用于治疗呼吸系统疾病。
- 建议挑选表面褶皱浅、大小均匀、杂根少、水灵、香味浓郁的沙参。
- 用报纸包裹，置于阴凉处，可以保存一个月。



胡萝卜 (秋~冬)

- 富含维生素和矿物质。含有的β-胡萝卜素与其他胡萝卜素可在人体内合成维生素 A，能阻止活性氧破坏人体细胞。
- 建议选择通体呈明亮的橘黄色、表面光滑、头部没有黑边的胡萝卜。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存 5~7 天。



桔梗 (春)

- 富含膳食纤维、钙、铁等成分，还含有苦味的皂苷，对气管比较好。
- 韩国产的桔梗比中国产的细、短，根部大多有 2~3 个分叉，并且根须比较多。
- 将带皮的桔梗用报纸包裹，置于阴凉通风处，可以保存 10 天。



白萝卜 (秋~冬)

- 含有的膳食纤维能清除肠道垃圾，净化血液。
- 建议挑选萝卜缨呈绿色、表面平整、手感沉、粗壮、头部呈绿色的白萝卜。
- 带着泥土用报纸包裹，置于通风阴凉处，可以保存两周。用完后将剩余的部分用保鲜膜包裹，放入冰箱冷藏可保存 7 天。

叶菜类等

叶菜类蔬菜富含维生素和膳食纤维，可以制作多种菜品。



荠菜（春）

- 春季的代表性野菜，香味独特。是富含蛋白质和维生素的碱性食品，叶子中含有的 β -胡萝卜素能预防贫血、延缓衰老。
- 建议挑选叶子小、根小的荠菜。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，置于冰箱冷藏可保存3天。



蜂斗菜（春、秋）

- 是碱性食品，富含维生素A及维生素B₁、B₂、钙，有助于改善骨质疏松。富含膳食纤维，长期食用有助于预防便秘。
- 建议挑选叶柄细直，叶子较小、呈深绿色、柔软而没有虫眼的蜂斗菜。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存5天。



艾蒿（春，3月）

- 含有香气独特的桉油酚，可以增强消化液分泌，保护肠胃。性温，特别适合女性食用。
- 建议挑选叶子小而柔软，正面深草绿色，背面银白色；茎部柔软细长的艾蒿。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存3天。



冬葵（春~初夏，5~7月）

- 富含钙、钾、 β -胡萝卜素，有助于消除疲劳，恢复元气。富含钙质，有利于儿童成长。柔软的茎部和叶子主要用于煮汤或制作包饭。
- 建议挑选叶片肥厚、又宽又软、呈深绿色的冬葵。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存5天。



楸木芽（春，4~5月）

- 被称为“野菜之王”，味道清香，略苦。含有的皂苷成分有助于预防糖尿病，还能安神并消除不安、焦躁等情绪。
- 建议挑选芽柔软而粗壮、叶子没有展开、表皮潮湿的楸木芽。
- 用喷雾器喷一点儿水，用厨房纸巾包裹放入冰箱冷藏可保存7天。



短果苜蓿（春）

- 香味独特，富含 β -胡萝卜素，是有代表性的碱性食品。叶子柔软，易消化，富含膳食纤维，有助于预防便秘。
- 建议选择呈深草绿色、新鲜无虫的短果苜蓿。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存3~5天。



东风菜（春）

- 营养丰富，略苦。性温和，能促进血液循环，富含维生素A和钙。含有的钾元素有助于排除人体内多余的盐分。
- 建议挑选淡绿色、柔软、香气浓郁的东风菜。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存2~3天。



菠菜（秋）

- 富含维生素C，可为人体提供铁元素。越嚼越甜，适合制作凉拌菜、沙拉及汤等。
- 建议挑选新鲜、叶厚、鲜绿色的小棵菠菜。
- 去除水分，带根一起用厨房纸巾包裹，放入冰箱冷藏可保存3天。



春白菜（春）

- 即冬天生长、春天收获的没有包心的白菜。比冬白菜的叶片厚，味道甜脆，越嚼越香，可以用来包肉或制作咸菜。
- 建议挑选叶片小而新鲜、无虫眼、菜心呈黄色的春白菜。
- 装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存3~5天。



干萝卜缨（秋）

- 是将新鲜萝卜缨晾干制成的，富含维生素和矿物质。适合在容易缺乏维生素的秋天和冬天食用。
- 呈绿色的干萝卜缨是在通风好的地方晾干的，营养价值更高。购买时要仔细看看是否有虫。
- 置于通风处，可以保存3个月。



苏子叶（夏）

- 富含钾和钙等矿物质，含有能阻止黑色素生成的成分，可改善肤色。
- 叶片过大会比较硬，香味也会变淡。因此，建议挑选大小适中、呈深绿色、表面绒毛分布均匀、叶柄新鲜的苏子叶。
- 为防止水分蒸发，要密封后放入冰箱冷藏，可以保存3天。



卷心菜（夏）

- 外面的深绿色叶子富含维生素A，里面发白的叶子富含维生素C。含有的维生素U有治疗溃疡的功效，可以保护受损的胃壁。
- 外形匀称、手感沉、叶子包裹得比较紧实、外面的叶子呈深绿色的卷心菜比较新鲜。
- 将外层的叶子剥掉两三片，当作保鲜膜将其包裹起来，放入冰箱冷藏可保存7天。



水芹、野生水芹（春）

- 主要使用茎部，制作凉拌菜时经常茎叶一起用。可解酒以及缓解食物中毒症状。
- 建议挑选叶子呈淡绿色、有光泽、茎粗、各节之间距离短、香气浓郁的水芹。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存7天。



黄豆芽（全年）

- 黄豆发芽就是黄豆芽，它的蛋白质含量较高，比黄豆更香、更有营养，有利于消化。富含维生素C和可解酒的天冬氨酸。
- 建议挑选根茎粗、根须少且没有霉烂的黄豆芽。头部有黑点或腐烂的不能选。
- 将没有洗过的黄豆芽放入冰箱冷藏保存，最好尽快食用。



蕨菜（春）

- 富含膳食纤维，可通便。钙的含量也较高。
- 韩国产的蕨菜茎短而细，叶子较多。建议挑选浅褐色、香气浓郁的蕨菜。
- 用厨房纸巾包裹，装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存2~3天。



西兰花（秋）

- 所含的维生素C是柠檬的两倍。富含β-胡萝卜素，可以增强免疫力，预防感冒。
- 建议挑选深绿色、小而硬、新鲜、花头中间部分凸起的西兰花。
- 装入保鲜袋，放入冰箱冷藏可保存5天。

果实类蔬菜

一般以果实为食材的蔬菜称为果实类蔬菜。



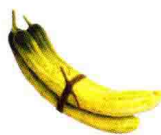
南瓜 (秋)

- 富含 β -胡萝卜素,能延缓衰老。富含膳食纤维,有利于肠道健康,饱腹感强。
- 坚硬、分量重、呈深绿色、柄周围呈嫩黄色的南瓜比较好。
- 置于阴凉通风处,可保存 15 天。



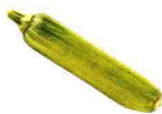
彩椒 (春~夏)

- 果肉厚而软,有甜味,没有辣味。富含钙、铁、维生素 E 等成分,有利于预防骨质疏松。
- 建议挑选颜色鲜明、饱满、略肥厚、表面有光泽的彩椒。
- 装入保鲜袋,放入冰箱冷藏可保存 5 天。



黄瓜 (夏)

- 炎夏时食用可以消暑解渴。性凉,含水量高。香气独特、味道清爽,能清新口气。
- 建议挑选深绿色、带刺、富有弹性和光泽、粗细均匀、瓜蒂新鲜的黄瓜。
- 用厨房纸巾将黄瓜逐一包裹,装入保鲜袋,放入冰箱冷藏可保存 7 天。



西葫芦 (夏)

- 水分较多,适合夏季食用,也可以切成薄片晾干制成西葫芦干。种子含有卵磷脂,能开发智力,预防老年痴呆。
- 淡绿色、有光泽、手感沉的比较新鲜。
- 用厨房纸巾包裹,装入保鲜袋,放入冰箱冷藏可保存 7 天。



茄子 (夏)

- 含有大量水分,是典型的夏季蔬菜。含有花青素,可以净化血液,预防心脏病。
- 建议挑选深紫色、有光泽和弹性的茄子。如果柄部多刺,说明里面籽很多,不太好吃。
- 可以先常温保存两天,然后用厨房纸巾包裹,放入冰箱冷藏可保存 3 天。



辣椒 (夏)

- 含有的辣椒素能促进胃液分泌,加快蛋白质消化,促进新陈代谢,有助于减肥。
- 建议挑选皮厚、籽少、按压时有弹性、表面光滑的辣椒。
- 用厨房纸巾包裹,装入密封容器,放入冰箱冷藏可保存 5 天。