



选对食物比吃对食物更重要

家常食材选购宝典

远离不安全
的食物



吉林科学技术出版社



国家高级营养师 吴莹博士 主编

著名营养学专家 吴莹 博士

继畅销书《营养师教你做——不生病的健康饮品》后最新力作

简单挑，轻松选，吃对食物让你过不生病的生活！

- 食物优劣大公开，在菜市场就能轻松“买”到健康。
- 食物的安全等级一看就懂，让你吃对最放心的食物。
- 内行的选购、合理的储存，让你会吃食物不生病。

中国轻工业出版社

家常食材选购宝典



国家高级营养师 吴金博士 主編

吴金博士营养师 吴金 博士

中国轻工业出版社 2012年出版 32开 200页 定价：29.80元 ISBN 978-7-5019-1000-0

ISBN 978-7-5019-1000-0 定价：29.80元

中国轻工业出版社 2012年出版 32开 200页 定价：29.80元 ISBN 978-7-5019-1000-0

图书在版编目(CIP)数据

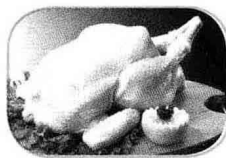
家常食材选购宝典/吴莹主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5384-3744-7

I. 家… II. 吴… III. ①食品-选购-图解②食品加工-图解③食品贮藏-图解 IV. F768.2-64 TS205-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015856号

家常食材选购宝典



主编 吴莹

编委 宋绍详 苑鑫

责任编辑 端金香 解春谊

插图设计 王廷华 邹吉晨 王舒 于通 刘亚超 李雷

吉林科学技术出版社出版、发行

社址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85674016 85635186

传真 0431-85635185

网址 WWW.jkstp.com

实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

720×990 16开本 10印张 150千字

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

延边新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3744-7

定价 16.80元



家常食材 选购宝典

主编/吴莹

前言

健康饮食

“吃”对于人是这样的根本而平实，就像一个线索贯穿着人的一生，使我们的日子琐碎而具体，散发着人间特有的亲切的味道。我们的味觉是不安分的，喜欢过动荡的日子，而五味足可以构成味觉的悲欢离合。

作家周涛说：“吃是身体的读书。”我们每天都在吃，却不见得读懂吃这本书，能够享受吃的内在乐趣，懂得吃的科学方法的人也寥寥无几。以善良的心态享受食物会使我们的生活更加美好，以科学的方式选择食物会使我们的生活更加健康，我们何不满怀敬意和感恩进行这身体的读书，使生活充满美丽的情绪，健康的气息，让身体沁着快乐的味道。

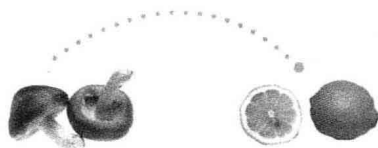
也许你已经觉察到，现代社会生活影响了人们的饮食生活习惯。外食人口增加、饮食精致化、西化、食品加工业发达等，让现代人产生了许多不同于以往的营养问题，诸如饮食不均衡、油脂摄取量过高、肉类食品摄取过多、纤维素不足、甜食摄取过高、暴饮暴食等，也造成了体重过重和一些文明病的产生，例如高血压、糖尿病……科学饮食应该是个常话常新的问题，谁不想拥有健康的身体，谁都懂得健康对于我们生活的意义。

我们缺少的是一种健康饮食的生活形态。选择合适的食材，享受健康的美味，健康的饮食习惯应该是我们的生活形态，应该成为全民运动，本书希望藉由正确的营养知识和选购方法，帮助大家领略健康饮食的含义和买菜做饭的学问。

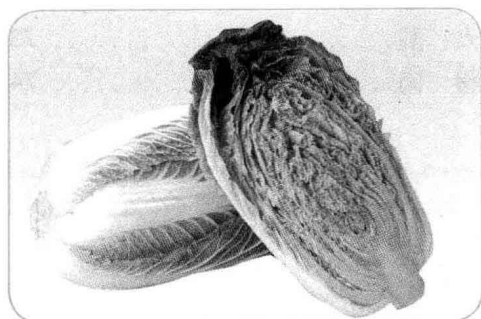
A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, written in a cursive, expressive style.

目录

CONTENTS



蔬果类



白菜.....	8
菠菜.....	9
油菜.....	10
芹菜.....	11
韭菜.....	12
甘蓝.....	13
菜花.....	14
蒜薹.....	15
莴笋.....	16
莲藕.....	17
洋葱.....	18
土豆.....	19
茭白.....	20
竹笋.....	21
冬瓜.....	22
丝瓜.....	23
苦瓜.....	24

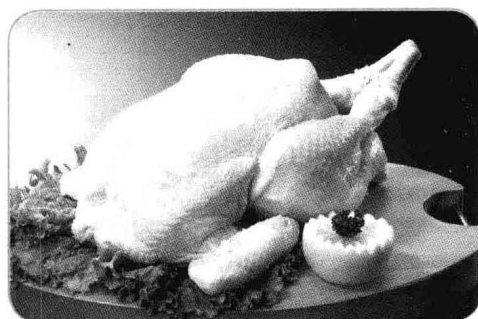
黄瓜.....	25
南瓜.....	26
白萝卜.....	27
胡萝卜.....	28
四季豆.....	29
番茄.....	30
辣椒.....	31
茄子.....	32
豆芽.....	33
口蘑.....	34
蘑菇.....	35
金针菇.....	36
苹果.....	37
梨.....	38
桃.....	39
杏.....	40
李子.....	41
枣.....	42
香蕉.....	43
菠萝.....	44
芒果.....	45
葡萄.....	46
樱桃.....	47
草莓.....	48
荔枝.....	49
柑橘.....	50



柚 子.....	51
柿 子.....	52
西 瓜.....	53
哈密瓜.....	54
猕猴桃.....	55
柠 檬.....	56

猪 肝.....	69
猪 肚.....	70
猪 蹄.....	71
香 肠.....	72
火 腿.....	73
腊 肉.....	74

肉蛋类



猪 肉.....	58
牛 肉.....	59
羊 肉.....	60
狗 肉.....	61
鸡 肉.....	62
鸭.....	63
鹅.....	64
鸡 蛋.....	65
鸭 蛋.....	66
鹌鹑蛋.....	67
皮 蛋.....	68

水产类



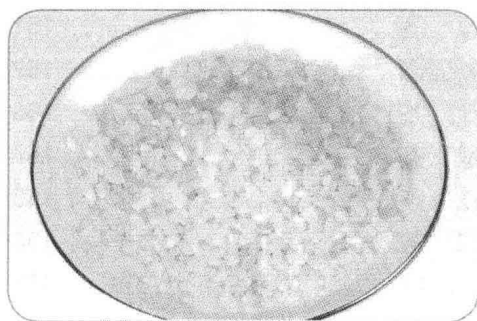
鲤 鱼.....	76
草 鱼.....	77
鲫 鱼.....	78
鲢 鱼.....	79
黄 鳊.....	80
黄 鱼.....	81
带 鱼.....	82
鱿 鱼.....	83
甲 鱼.....	84
对 虾.....	85
虾 仁.....	86



螃蟹.....	87
虾皮.....	88
海蜇皮.....	89
泥鳅.....	90
鳗鱼.....	91
河蚬.....	92
牡蛎.....	93
田螺.....	94
墨鱼.....	95
蛤蜊.....	96

挂面.....	105
元宵.....	106
大豆.....	107
绿豆.....	108
豆腐.....	109
豆腐干.....	110
干豆腐.....	111
腐乳.....	112
腐竹.....	113
粉丝.....	114
藕粉.....	115
豆油.....	116
花生油.....	117
芝麻油.....	118
菜籽油.....	119
酱油.....	120
料酒.....	121
醋.....	122
盐.....	123
味精.....	124
白糖.....	125
红糖.....	126
蜂蜜.....	127
生姜.....	128
蒜头.....	129
葱.....	130

主食类



大米.....	98
小米.....	99
糯米.....	100
玉米.....	101
花生.....	102
芝麻.....	103
面粉.....	104



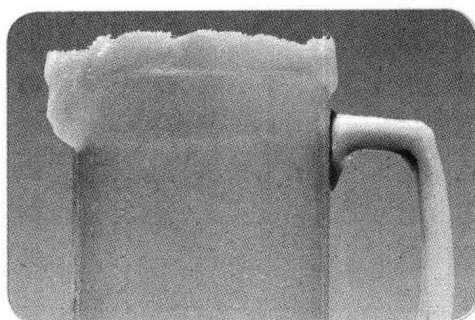


干货类



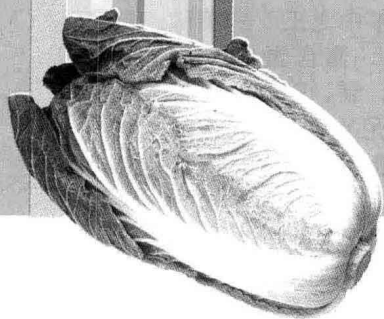
黑木耳.....	132
银 耳.....	133
紫 菜.....	134
海 带.....	135
干 贝.....	136
鱿鱼干.....	137
海 参.....	138
鱼 肚.....	139
笋 干.....	140
香 菇.....	141
黄花菜.....	142
核 桃.....	143
栗 子.....	144
松 子.....	145
杏 仁.....	146

饮品类



饮用水.....	148
豆 浆.....	149
白 酒.....	150
啤 酒.....	151
葡萄酒.....	152
红 茶.....	153
绿 茶.....	154
花 茶.....	155
奶 茶.....	156
牛 奶.....	157
酸 奶.....	158
咖 啡.....	159





→
PART

1

将绿色蔬果带回家

人体内所需要的许多营养均来源于蔬菜和水果。一个成年人每天摄入200~500克蔬菜和水果才能满足机体的需求。在生活中，人们往往以蔬菜、水果的价格与味道作为选择标准，其实这很不科学。

判断蔬菜的营养价值主要是该蔬菜内的营养素对人体的价值而言。与其它类食物相比，蔬菜和水果的特点是蛋白质和脂肪的含量较低，含有一定量的碳水化合物；维生素、矿物质及其它生物活性物质含量比较丰富。虽然不同种类蔬菜和水果的营养素分布各异，但总的说来，它们是非淀粉多糖纤维、类胡萝卜素、抗坏血酸（维生素C）、叶酸、钾和其它维生素、矿物质及某些生物活性物质的良好来源。有些种类的蔬菜还是B族维生素、钙和铁的良好来源。

那么怎样去合理的选择和购买这些对我们身体健康有莫大帮助的蔬菜和水果呢？如今，评价蔬菜和水果的好坏再也不像从前那样简单，只用看看大小，掐掐老嫩。现在的蔬菜水果存在的主要问题是，农药和防腐剂超标等问题。面对这些情况，我们需要更加小心更加专业的去鉴别和选购，并详细的了解他们的营养价值，质量标准。以便在生活中更好的食用它们，吃出营养更要吃出健康。

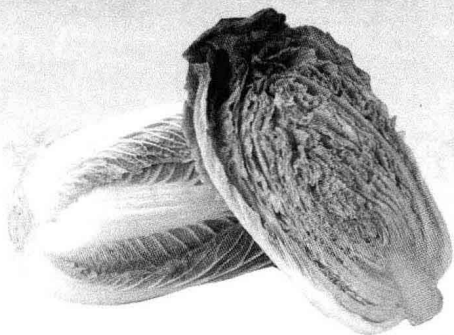
鉴别的主要方法为：眼睛看，鼻子闻，嘴巴尝。看其品相和色泽，成熟度，新鲜度，闻其香味，尝其口感和质地。下面全面详细的介绍常见蔬菜和水果的营养价值与安全选购事项。





白菜

安全等级★★★★



白菜一般不容易有很高的农药残留，在购买白菜时主要是注意，是否有烂心或冻伤的情况，购买时要留意，不新鲜的白菜中可能会有亚硝酸盐的残留。



优质选购

色泽鲜爽，外表干爽无泥，外形整齐，大小均匀，包心紧实，用手握捏时手感坚实，根削平，无黄叶、枯老叶、烂叶，心部不腐烂，无机械伤，无病虫害。



劣质鉴别

包心不实，手握时菜内有空虚感，外形不整洁，有机械伤，根部有泥土或有黄叶、老叶、烂叶，有病虫害或菜心腐烂。

营养价值

白菜营养丰富，柔嫩适口，品质佳，耐贮存，是秋季生产、冬季上市最主要的

蔬菜种类，有“菜中之王”的美称。白菜的营养价值很高，富含蛋白质、脂肪水分、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、胡萝卜素、尼克酸、B族维生素、维生素C，还有微量元素钼等。白菜营养丰富，味道清鲜适口，做法多种多样，又耐贮藏，是我国人们常年食用的蔬菜。

储存方法

白菜水分大，容易腐烂，应该先撕去残破黄叶，放在向阳的地方晒3~5天，使其散发一些水分。贮藏白菜前期要防热，后期要防冻。

相宜相克

白菜与甘草或白术同食会引起身体不适。

白菜与枸杞、田螺搭配，有补肝肾、清热解毒的功效，适宜于急性黄疸型肝炎和肾病患者食用。



食疗性

白菜中有一种化合物，它能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素，其含量约占白菜重量的1%。白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。中医认为白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功效。



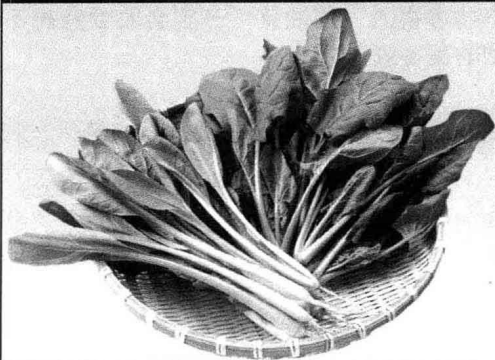
健康提示

tips

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养成分的大量损失。白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。

菠菜

安全等级★★★★



菠菜生长在相对湿度较大的环境中，因而菠菜的根部经常容易有霉菌滋生，所以在清洗菠菜时一定要仔细并逐根清洗，并且不要食用生的菠菜。

优质选购

优质的菠菜菜叶完整，呈较淡的墨绿色或青绿色，叶柄较短，轻捏菜叶有印痕，有汁水溢出，触感鲜嫩。气味：有清新的蔬菜味，无不良异味。味道：有点涩味，但主味很鲜美。

劣质鉴别

劣质菠菜在感官上看，菜叶不完整，有黄叶、蔫叶、枯叶，叶片有损伤，有虫洞，叶柄过长，触摸有干涩感。气味：有腐烂味，农药味等不良气味。味道：涩味很重，还有腐败味。

营养价值

菠菜中含有一种类胡萝卜素的物质，可以防止太阳光所引起的视网膜损害，保

护视力。另外，菠菜中含有大量的植物粗纤维，可以清除肠胃内的有害毒素，还能够促进肠道蠕动和胰腺分泌，利于排便，帮助消化，对痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

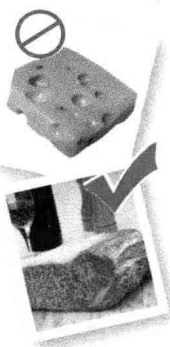
储存方法

菠菜的储存非常简单，可将菠菜用纸包好，放进有小孔的塑料袋里，放入冰箱下层，可保存5天左右。如果是已经枯萎的菠菜，浸泡在水里，或者将菠菜用水煮熟，然后根据每次的食用量，分别装入保鲜袋内，再放进容器里，最后放到冰箱里贮存。

相宜相克

菠菜+乳酪，乳酪含丰富的钙质，与菠菜所含的草酸会生成沉淀，影响钙的消化吸收。

菠菜+瘦肉，菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红细胞的重要物质之一，又为钙、铁、脂肪代谢所必需。如果把它和含锌铁较高的食物混合食用，则该类食物析出的铜会大大减少。



食疗性

菠菜对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色细润。所含类胰岛素样物质能保持血糖稳定；含量丰富的B族维生素能防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症。

健康提示

菠菜有涩味，不宜单独榨汁饮用，也不能与含钙多的物质（如豆腐）混食，否则易形成结石。

tips



油菜

安全等级★★★★



农药残留过高是油菜食用安全中的关键，现在有很多菜农为了能使成菜感官较好，并能够有很好的出品率，会喷洒很多农药和催长剂。在购买时要尽量选菜叶表面没有白霜的，回家后要用清水，最好是用专用洗涤液清洗。



优质选购

购买油菜时要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩油菜，用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜，还要仔细观察菜叶的背面有无虫迹和药痕。



劣质鉴别

劣质油菜多半属于不新鲜的油菜，或是农药残留过高的油菜，不新鲜的油菜会失去光泽，并且质感又脆变软，甚至表面会有明显的褶皱。

营养价值

油菜的营养成分含量及其食疗价值可称得上是蔬菜中的佼佼者。据专家测定，

油菜中含多种营养素，其中所含的维生素C比大白菜高1倍多。油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C及胡萝卜素，是人体黏膜及上皮组织维持活力的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益。爱美人士不妨多摄入一些油菜，一定会收到意想不到的美容效果。

储存方法

保存油菜最重要的就是要留住水分，同时又得避免叶片腐烂。最简单的方法是将叶片喷点水，然后用纸包起来，以直立的姿势茎部朝下放入冰箱蔬果保鲜室，就可以有效地延长保存时间，留住新鲜。或者用保鲜袋将油菜包好，放在阴凉通风处，不可着水，如此可贮存数日。

相宜相克

油菜+黄瓜，黄瓜与维生素C丰富的食品搭配合吃，就会使维生素C破坏。



食疗性

油菜有促进血液循环、散血消肿的作用，孕妇产后淤血腹痛、丹毒、肿痛脓疮者可食之进行辅助治疗。油菜含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能明目，还能降低胰腺癌发病的危险。



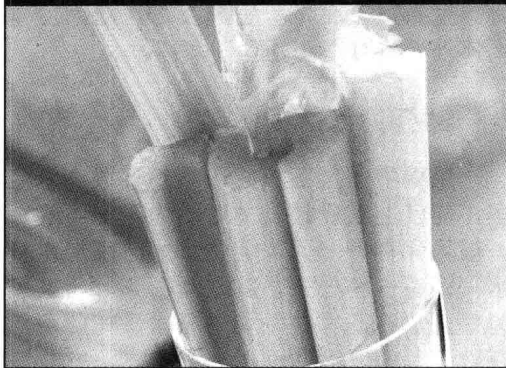
健康提示

吃剩下的熟油菜过夜以后就不宜在食用了，以免其中的亚硝酸盐沉积，可能诱发癌症。

tips

芹 菜

安全等级★★★★



芹菜的安全性较高，但是在清洗时要注意，芹菜叶的背面可能会有虫卵，最好用盐水清洗一下，这样可以除去虫卵。



优质选购

芹菜又叫香芹、胡芹，是一种风味独特的蔬菜。叶梗是它主要食用部分，可凉拌或炒食。芹菜有水芹（白芹）和香芹两种。水芹叶较小，呈淡绿色，矮小柔弱，香味淡，易软化。香芹叶片较大，绿色，叶柄粗，高大而强健，香味浓。选购芹菜时，梗不宜太长，20~30厘米为宜，菜叶翠绿、不枯黄，菜梗粗壮者为佳。



劣质鉴别

劣质的芹菜在观感上表现为叶茎发蔫，有黄叶，老梗，不易折断，外表有锈斑和虫伤等痕迹。芹菜香味很淡，还有腐烂的水气。从味道上看，芹菜本身具有的刺激性味道很淡。

营养价值

西芹又称西洋芹菜，原产地中海沿岸，性喜冷凉湿润。西芹食用部分为肥大的叶柄，叶片也可食用，在西方国家是做沙拉的主菜之一。特点是叶柄实心，肥厚爽脆，味甜略香，含丰富的维生素和矿物质，富有特殊香味，能增进人们的食欲，帮助消化。

储存方法

把芹菜放在塑料袋里，再放进冰箱的蔬菜抽屉，需要时摘下芹菜梗。

相宜相克

芹菜+西红柿，芹菜有明显的降压作用和丰富的纤维，西红柿可健胃消食。对高血压、高血脂患者尤为适宜。

芹菜+红枣，芹菜、红枣都含丰富的铁，二者搭配煮汤食用，有滋润皮肤、抗衰老的作用。



食疗性

西芹性凉、味甘，含有芳香油、维生素P及多种维生素、多种游离氨基酸等物质，有促进食欲、降低血压、健脑、清肠利便、解毒消肿、促进血液循环等功效。实验表明，芹菜有明显的降压作用，其持续时间随食量增加而延长。并且有镇静和抗惊厥的功效。



健康提示

tips

芹菜叶中的维生素C含量比茎部高出7~15倍。如果加工芹菜时将根和叶全部扔掉，只吃茎部，这就大大减少了机体摄入的维生素。



韭菜

安全等级★★



韭菜是最不安全的蔬菜之一，多数菜农在种植韭菜时都会使用大量的农药，使韭菜的农药残留格外高。另外，消化不良或肠胃功能较弱的人不宜多吃韭菜。



优质选购

按韭菜叶片宽窄来分，有宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭嫩相，香味清淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但吃口香味浓郁。真正喜欢吃韭菜的人，当以窄叶韭为首选。要注意，叶片宽大异常的韭菜要慎买，因为栽培时有可能使用了生长刺激剂。



劣质鉴别

劣质韭菜的颜色过于油绿鲜亮或有黄叶、烂叶，叶片较少、较粗，有的看起来很肥美；根茎较粗，易腐烂。闻起来无韭菜特殊的气味，有的还有腐败味。

营养价值

韭菜含有较多的膳食纤维，能增进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和肠癌，这些纤维还可以把消化道中的头发、沙砾、金属屑甚至是针包裹起来，随大便排出体外，故有“洗肠草”之称。

储存方法

用绳将韭菜捆成捆，根朝下放在水盆里，能使韭菜在较长的时间内不干不烂，一般可保存2~3天，但是水盆必须经常换水；还有一种办法，就是用白菜叶将韭菜包好，放在阴凉处，切勿着水，如此可贮存数日。

相宜相克

韭菜+牛肉，同食容易中毒，可以用人乳和豉汁解毒。

韭菜+牛乳，牛乳中含钙，与含草酸多的韭菜混合食用，会影响钙的吸收。



食疗性

韭菜温补肝肾、助阳固精的作用突出，在药典上有“起阳草”之名。而韭菜子具有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，对阳痿、遗精、多尿、盗汗等疾患效果极为显著。

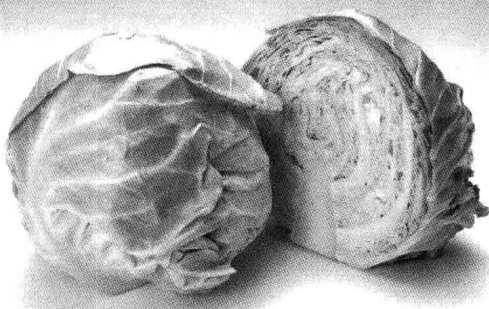
健康提示

tips

隔夜的韭菜和隔夜的熟白菜一样，隔夜的炒韭菜里面也含有大量的致癌物质亚硝酸盐，人食用后对健康十分不利，有致癌的危险。

甘 蓝

安全等级★★★



在处理甘蓝时最好清洗菜心，因为甘蓝从小生长到大，菜心里面会积存很多的细菌和灰尘，所以不要误以为菜心很干净，而应该认真的清洗菜心。



优质选购

甘蓝的选购标准关键是看外形和分量。从外形上说，叶球要坚硬结实，叶球坚实，但顶部隆起，表示球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味偏差，最好也不要买。从甘蓝的分量上来说，用手掂一下菜的重量，应该是又重又密的，而且它们的叶子摸上去干脆发亮，这不同于花菜，花菜的菜心应该呈紧密的细粒状，周围的叶子应该是新鲜的。



劣质鉴别

劣质的甘蓝在个头偏大或偏小，外部有污物，有虫蛀；菜心不紧实，手握捏时有松软感，闻起来包菜气味不浓，有霉味，有的有明显的农药味；并且有的甘蓝腐败的包菜味道浓厚。

营养价值

甘蓝富含多种对人体有利的营养物质，维生素、钙、钾等物质的含量甚至可以超过其他任何一种蔬菜。甘蓝中含有一种叫做吲哚的化合物，可以将致癌物质在诱发癌症前摧毁，尤其是针对结肠癌和直肠癌等癌细胞的杀伤力，效果更加明显。在抗癌蔬菜中，甘蓝排在第5位。

多吃甘蓝，可增进食欲，促进消化，预防便秘。甘蓝同时也是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

储存方法

买回的甘蓝吃不完需要储存起来，保存时可在甘蓝的菜心中放入干净的湿纸巾，如此能保持其水分不易流失。

相宜相克

甘蓝+白术，同食会引起身体不适。

甘蓝+甘草，同食会引起身体不适。



食疗性

甘蓝能提高人体免疫力，预防感冒。新鲜的甘蓝中含有植物杀菌素，具有消炎作用，对咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊虫叮咬、胃痛牙痛之类都有效。

甘蓝中含有某种“溃疡愈合因子”，对溃疡有着很好的治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的理想食品。



健康提示

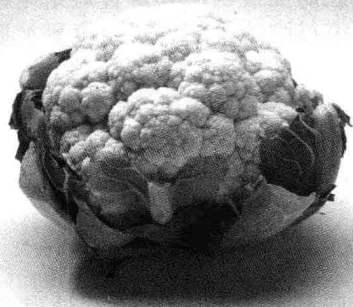
tips

放置时间较长的甘蓝，由于水分损失较多，会发蔫，洗时用2%的淡盐水或1%的食醋水泡一下，就会水嫩起来。



菜 花

安全等级★★★★



菜花中易有虫，应将其用手掰开，再放在流动水下冲洗干净，或者是将其浸泡在盐水中，可杀死大部分的虫卵，然后再用流动水冲洗干净即可。

优质选购

选购菜花时，应挑选底叶鲜嫩，菜蕾紧密结实，色泽白或者奶白，花球表面有凹凸的隆起感，花蕾处无霉变、变质部分，拿起来有沉重感的品质较好。颜色发黄、发灰的品质较差，不宜购买。

劣质鉴别

劣质的菜花，花球松散，色泽变黄，甚至发黑；质地潮湿或枯萎叶梗过长，表面可看到虫眼或机械伤。闻起来有霉露水或其他气味，甚至有酸味等异味。

营养价值

菜花中含有的维生素C是大白菜的4倍、西红柿的8倍、芹菜的15倍，多吃菜

花不但有利于人的生长发育，更重要的是，它能够提高人体的免疫功能，促进肝脏解毒，提高机体的抗病能力。

常吃菜花还可提高机体的免疫力，可预防感冒和坏血病的发生。

储存方法

家庭储存菜花，一般是用保鲜袋或保险盒储存，放在冰箱中冷藏，一般可保存1周左右。

相宜相克

菜花+牛乳，牛乳含有丰富的钙质，菜花所含的化学成分影响钙的消化吸收。

菜花+猪肝，菜花含有大量纤维素，纤维素中的醛糖酯残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物，降低人体对这些元素的吸收。



食疗性

菜花具有抗癌的效用，在防治胃癌、乳腺癌方面效果甚佳。在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。菜花对杀死导致胃癌的幽门螺杆菌具有神奇功效。

菜花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而可减少心脏病与中风的风险。

健康提示

tips

菜花烹饪时爆炒时间不要过长，也不可长高温时间处理，以防养分丢失及变软后影响口感。另外，一般不主张菜花与黄瓜同炒同炖，因为黄瓜中含有维生素C分解酶，容易破坏菜花中的维生素C。