

营
养
方
案
➔

蔬菜

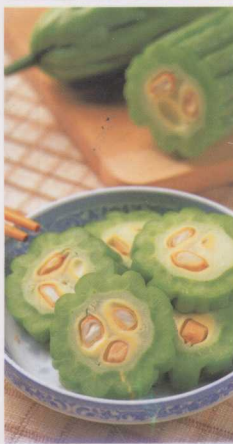
美食营养全书

各种常见蔬菜最佳营养摄入方案、选购储存方法、食物搭配宜忌。教您怎样吃进营养，吃出健康。
蔬菜营养功效分析、食疗良方：营养健康我做主！

THE NATURAL FOOD

中国营养学会专家推荐用书

李敏 编著



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜营养方案 / 李敏编著, 一广州: 广东经济出版社, 2005. 6
(美食营养全书)
ISBN 7-80728-046-8

I. 蔬… II. 李… III. 蔬菜—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第064131号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	4
版 次	2005年7月第1版
印 次	2005年7月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-046-8/R·80
定 价	全套(1~4)定价: 95.20元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

R151.3/L215
(2022042747)

THE NATURAL FOOD

蔬菜

营养方案 →

李敏 编著



广东省出版集团
广东经济出版社

健康之道，缘自营养， 营养之道，重在均衡

美国著名营养学专家、心理医生卡尔·普非佛曾经30年不间断地从事最佳营养学的研究，他以身体力行的经验告诫世人：“我坚信如果我们摄入适量的微营养物质，即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。未来的药物将是良好的营养疗法，为此我们已经等了太久。”我们知道，“健康之道，师法自然”，卡尔医生所说的营养物质，其实就是指我们日常生活中每日必需的水果、蔬菜、五谷杂粮以及肉禽水鲜等食物中的各种营养素、维生素和矿物质。我们的身体健康与否，我们的生活质量好坏，我们生命的延续状况怎样，这一切都取决于我们吃得健康与否。因此，人们对日常饮食越来越关注。一日三餐不止是“吃饱、吃好”，而是怎样吃才能吃得美味、吃进营养、吃出健康。早在公元390年，古希腊名医希波克拉底就曾说过：“让食物成为你的药物，而药物成为你的食物。”今天，怎样编制一张既科学又实用的健康美食菜单还是让人们费尽心思。科学的、营养均衡的饮食方式，虽然很难在一夜之间实现，但本书编者力求在书中将最佳营养学知识用于实际生活之中，帮助读者改进饮食结构并设计出适合自己的营养膳食进补方案。

常见蔬菜是人们生活中必不可少的食物，它的营养成分以及吃



什么、怎样吃一直是大家所关心的问题。本丛书中的《蔬菜营养方案》一书针对这一问题，本着科学、实用的原则，对我国常见的5大类近70种蔬菜从其营养功效、适用人群及适用分量、怎样食用才健康、怎样选购与储存、与其他食物搭配的宜忌和健康营养食疗方例等方面作了详尽的介绍，并着重讲解了这些蔬菜所含的人体每日必需的营养素、维生素及矿物质元素的种类及数量，科学数据和营养方案均经由专业营养师验证提供，精确而详实，其参考价值不言而喻；同时，编者在书中为每一种蔬菜都相应配上了精美的图片，从而能有效地帮助读者认识和了解每日所需的各种蔬菜，让您可以按图索骥，轻松地采购到理想的健康蔬菜并享受科学的蔬菜营养餐。

两届诺贝尔奖得主、营养学大师纳斯·鲍林曾断言：“最佳营养学将成为未来的医学。”健康不仅意味着没有病痛，它还是一种精神的舒畅和生活的喜悦，是一种对拥有健康身心，享受人间无尽快乐的感激。本丛书旨在为读者提供水果、蔬菜、五谷杂粮、肉禽水鲜等食物最佳的营养摄入方案，引导读者将最佳营养的理念应用于每天的实际生活之中，从而保证您的身体尽可能的健康。因此，本丛书不失为一套科学实用、价值无量的家庭营养必备参考书。

好的东西就应该及时拥有，那么，您已经拥有它了吗？

赖咏

乙酉年初夏于穗“汗牛膳书坊”

→ 目录

CONTENTS

7 茎叶类蔬菜最佳营养方案

- | | | | |
|----|-----|----|-------------|
| 8 | 菠菜 | 38 | 芥蓝 |
| 10 | 白菜 | 40 | 芦笋 |
| 12 | 圆白菜 | 42 | 木耳菜 |
| 14 | 小白菜 | 44 | 竹笋 |
| 16 | 生菜 | 46 | 茼蒿 |
| 18 | 莴笋 | 48 | 芦荟 |
| 20 | 绿豆芽 | 50 | 香椿 |
| 22 | 黄豆芽 | 52 | 苋菜 |
| 24 | 香菜 | 54 | 莼菜 |
| 26 | 韭菜 | 56 | 黄秋葵 |
| 28 | 空心菜 | 58 | 蕨菜 |
| 30 | 油菜 | 60 | 茼蓝 |
| 32 | 蒜苗 | 62 | 茭白 |
| 34 | 豆瓣菜 | 64 | 适合你的绿叶菜该怎么吃 |
| 36 | 芹菜 | 65 | 蔬菜营养价值完全档案 |

67 根茎类蔬菜最佳营养方案

- | | | | |
|----|-----|----|-------------|
| 68 | 萝卜 | 82 | 百合 |
| 70 | 胡萝卜 | 84 | 魔芋 |
| 72 | 土豆 | 86 | 芋头 |
| 74 | 红薯 | 88 | 荸荠 |
| 76 | 莲藕 | 90 | 不同颜色蔬菜的营养比较 |
| 78 | 山药 | 91 | 蔬菜营养的4个等级 |
| 80 | 洋葱 | | |

93 瓜果类蔬菜最佳营养方案

- | | | | |
|-----|-----|-----|------------|
| 94 | 冬瓜 | 104 | 南瓜 |
| 96 | 佛手瓜 | 106 | 丝瓜 |
| 98 | 黄瓜 | 108 | 西葫芦 |
| 100 | 苦瓜 | 110 | 蔬菜也能抗癌 |
| 102 | 木瓜 | 111 | 蔬菜新鲜吃未必营养高 |

113 花蕊果实类蔬菜最佳营养方案

- | | | | |
|-----|-----|-----|--------------|
| 114 | 扁豆 | 124 | 四棱豆 |
| 116 | 菜花 | 126 | 豌豆 |
| 118 | 黄花菜 | 128 | 西红柿 |
| 120 | 辣椒 | 130 | 仙人掌 |
| 122 | 茄子 | 132 | 告诉你蔬菜营养的9个误区 |

135 菌类蔬菜最佳营养方案

- | | | | |
|-----|-----|-----|---------|
| 136 | 白木耳 | 148 | 口蘑 |
| 138 | 草菇 | 150 | 平菇 |
| 140 | 黑木耳 | 152 | 松蘑 |
| 142 | 鸡腿菇 | 154 | 香菇 |
| 144 | 鸡枞 | 156 | 竹荪 |
| 146 | 金针菇 | 158 | 蔬菜类饮食禁忌 |





茎叶类蔬菜

最佳营养方案

茎叶类蔬菜一般含有丰富的多种维生素和无机盐，特别是胡萝卜素和维生素B₂、维生素C的含量，在这几类蔬菜中名列榜首。

茎叶类蔬菜主要有油菜、菠菜、小白菜、韭菜、豆芽、蒜苗、香菜、芹菜等。

油菜富含维生素C，因此不宜和富含维生素C的食物同吃，以免影响营养素的吸收；菠菜中含有铁质，但同时也含有很多草酸，会妨碍食物中钙、铁的吸收，所以烹调时应先在沸水中略焯一下，以除去一些草酸；小白菜中含硝酸盐很多，若在一个时期集中吃或用来做菜粥或菜团子作主食，即可引起中毒，因此食用时要合理搭配；韭菜春季食用有益于肝脏，而且初春时节的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差，也因此有“春食则香，夏食则臭”的说法；与黄豆一样，黄豆芽也有利尿解毒之效；蒜苗有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成；民间用香菜煮粥来治疗消化不良，促进消食下气。还有人用葡萄酒泡香菜治胃病，效果也不错；芹菜含有芫荽（即芫茜）甙、甘露醇、挥发油等化学物质，而这些物质是人体不可缺少的，有促进鱼、肉消化的作用，还可治疗高血压。



菠菜



食物题解

菠菜在中国古代被称为“红嘴绿鹦哥”，又名赤根菜、波斯菜。《本草纲目》中记载食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。古代阿拉伯人则称其为“蔬菜之王”。

食物营养

菠菜富含胡萝卜素、维生素C、糖类、钙、磷、叶酸、草酸等。菠菜中还含有非常多的蛋白质，每0.5公斤中的蛋白质含量相当于两个鸡蛋的含量。

食物功效

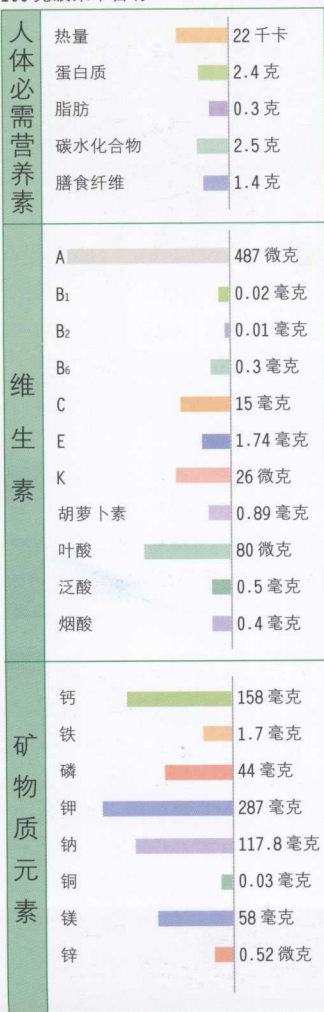
能帮助消化，止渴润肠，并能促进胰腺分泌，帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增强抵抗传染病的能力及促进儿童生长发育等；对预防口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴囊炎也有效果。菠菜对缺铁性贫血也有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此也被推崇为养颜佳品；菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的衰老，防治老年痴呆症。

适用人群

菠菜经烹制后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。糖尿病人（特别是Ⅱ型糖尿病人）常吃菠菜有利于血糖保持稳定。电脑工作者及爱美人士也应常吃菠菜。

营养师语录:

100克菠菜中含有



[适用分量] 每餐 80 ~ 100 克为宜。

[食用禁忌] 虽然菠菜是一种营养丰富的蔬菜，是人类健康的益友，但肺结核病人却不宜多吃菠菜，原因是菠菜富含草酸。据测定，每100克菠菜中含360毫克的草酸。而草酸进入人体后，极易与钙结合生成不溶性草酸钙，不能被吸收，造成人体缺钙，从而延缓病体痊愈。因此，肺结核病人应少吃或不吃菠菜。若非吃不可的话，可先将菠菜在热水里焯一下，使部分草酸溶于水里，然后再捞出食用，这样人体就可减少一些草酸的摄入。

[相宜相忌] **菠菜——鸡蛋 相宜**

两者都含有丰富的优质蛋白质、矿物质、维生素等营养素，孕妇常吃可以预防贫血。

菠菜——豆腐 相忌

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙，而菠菜中含有草酸，两种物质遇到一起可生成草酸镁和草酸钙，不能被人体吸收，容易使人患结石症。



白菜



食物趣解

白菜属于十字花科，芸苔属草本植物，又名结球白菜、黄牙白菜、黄矮菜、交菜。白菜四时常见，冬春尤胜，被誉为“百菜之王”，是我国北方广大地区冬春两季的主要蔬菜，营养丰富而脆美无渣，且具有一定的疗病价值。

食物营养

它含有丰富的胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、粗纤维、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等，其中维生素C、核黄素的含量分别比苹果和梨高出5倍和4倍，所含微量元素锌高于肉和蛋类。

食物功效

据国外营养学家对白菜的深入研究，认为其抗氧化“锈蚀”的效果与芦笋、菜花不相上下，尤以未完全成熟、叶形舒展的嫩株抗氧化效果尤佳。最新研究还发现白菜对预防乳腺癌有益。其所含微量元素钼，可抑制体内对亚硝胺的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用；其所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，这样能够减少大便中各种致癌物质与肠粘膜的接触时间，减轻致癌物质和毒素对肠粘膜的刺激强度。

营养师语录:

100 克白菜中含有

人体必需营养素	热量	10 千卡
	蛋白质	0.8 克
	脂肪	0.1 克
	碳水化合物	1.5 克
	膳食纤维	1.2 克

维生素	A	13 微克
	B ₁	0.03 毫克
	B ₂	0.04 毫克
	B ₆	0.09 毫克
	C	9 毫克
	E	0.36 毫克
	K	59 微克
	胡萝卜素	0.02 毫克
	叶酸	61 微克
	泛酸	0.6 毫克
矿物质元素	烟酸	0.3 毫克

矿物质元素	钙	43 毫克
	铁	0.7 毫克
	磷	33 毫克
	钾	90 毫克
	钠	48.4 毫克
	铜	0.04 毫克
	镁	9 毫克
	锌	0.87 微克
	硒	0.39 微克

【适用人群】 人人都可以食用，无特殊禁忌，尤其适合孕妇及有消化道溃疡的人食用。

【适用分量】 每次 100 克。

【食疗作用】 多食大白菜，既能预防和治疗便秘，又能预防痔疮及结肠癌。白菜汁中含有的维生素 C，还可以治疗胃溃疡。白菜入药首载于《名医别录》，中医认为其性微寒无毒，养胃生津，除烦解渴，利尿通便，清热解毒，为清凉降泄兼补益良品。因此，民间有“百菜不如白菜”的说法。

【食用指南】 取大白菜嫩心 150 克，洗净后用开水烫一下，将其沥干，切成 3~4 厘米，拌上少量麻油，有醒酒作用。食白菜时应注意的是：应现炒现吃，不要吃隔夜菜或放置时间过久的菜；不能吃烂白菜；吃腌白菜应腌透，但腌制的时间不宜过长，以免食入较多的亚硝酸盐。



圆白菜



食物·题·解

圆白菜也称卷心菜、洋白菜，学名叫结球甘蓝，属于十字花科的甘蓝类蔬菜。按其叶形、颜色可分为白球、红球和皱叶三种，我国产销数量最多的是白球甘蓝。根据结球形状的不同，它又可分为尖头型、圆头型和平头型三种。在西方，它是最为重要的蔬菜之一。

食物·营·养

其营养价值与大白菜近似，维生素C的含量甚至高出一半左右，它还富含叶酸。

食物·功·效



圆白菜是女性的重要美容佳品；圆白菜中还含有一种“溃疡愈合因子”，即一种维生素，对溃疡有着很好的辅助治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的食疗良品；多吃也可增进食欲、促进消化、预防便秘；圆白菜中的铬对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病和肥胖患者的理想食物。日本科学家还认为，圆白菜含有抗氧化的营养素，防衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花水平相同。

营养师语录:

100 克圆白菜中含有

人体必需营养素

热量	20 千卡
蛋白质	1.5 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	3.4 克
膳食纤维	0.5 克

维生素

A	12 微克
B ₁	0.03 毫克
B ₂	0.03 毫克
C	16 毫克
E	0.5 毫克
K	59 微克
胡萝卜素	0.07 毫克
叶酸	100 微克
烟酸	0.4 毫克

矿物质元素

钙	31 毫克
铁	1.9 毫克
磷	31 毫克
钾	124 毫克
钠	42.8 毫克
铜	0.04 毫克
镁	12 毫克
锌	0.26 微克
硒	0.02 微克

【适用人群】 人人都可食用。孕妇及有消化道溃疡的人尤其适合。

【适用分量】 每次 70 克。

【选购指南】 新鲜的圆白菜表面干爽，菜叶肉质厚脆，手感坚实、分量重。如果表面有较多褐色或黑色的斑点，根部切口发黑，表明菜已变坏或已不新鲜。鲜品可存放在干燥、低温、无日照的地方，也可用保鲜袋装好存放于冰箱冷藏室，可保存 10 天左右。

【相宜相忌】 圆白菜——虾仁 相宜

虾仁含高蛋白、低脂肪，钙、磷含量高。圆白菜具有较高的营养价值，常吃可以预防便秘、痔疮及结肠癌等。圆白菜含丰富的维生素C，可有效地防治牙龈出血及坏血症，有解热除燥的功效。

圆白菜——兔肉 相忌

两者同吃容易引起腹泻和呕吐。



小白菜

蔬菜营养方案

食物题解

英文名: Pak-choi, Chinese white cabbage, Chinese mustard.
学名: *Brassica rapa* L. *Chinensis* Group. (*B. chinensis* L.), 俗称小白菜, 又叫青菜、油白菜、鸡毛菜, 十字花科芸苔属, 一年生草本植物, 原产我国, 在海南省及全国各地都可栽种。



食物营养

小白菜的地上部叶片作食用, 品质鲜嫩, 它是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜, 所含的钙是大白菜的 2 倍, 维生素 C 大约是大白菜的 3 倍多, 胡萝卜素是大白菜的 74 倍, 而其所含糖类和碳水化合物则略低于大白菜。

食物功效

所含的矿物质能够促进骨骼的发育, 加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能, 胡萝卜素、烟酸等营养成分也是维持生命活动的重要物质, 能缓解精神紧张, 有助于保持平静的心态。中医认为其味苦微寒, 能养胃和中, 通肠利胃, 健脾利尿, 促进吸收, 还有助于荨麻疹的消退。

营养师语录:

100 克小白菜中含有



[适用人群] 所有人都可以食用。

[适用分量] 每餐 70 克, 可炒食、作汤、腌渍。

[食用禁忌] 不宜生食, 在烹煮时炒、熬的时间不宜过长, 以免营养流失。脾胃虚寒、大便稀溏者, 不宜多吃。小白菜等绿叶蔬菜含硝酸盐也很多, 若在一个时期集中吃这类蔬菜或用这些菜做菜粥或菜团子作主食, 即可引起中毒, 因为若每日食入 0.5~1 公斤小白菜, 则每日摄入硝酸盐 0.5~1 克, 不新鲜的菜或发黄的菜叶中硝酸盐含量更高。肠道细菌可将硝酸盐还原为亚硝酸盐, 引起高铁血红蛋白症, 即有名的青紫病。

[选购储存] 购买小白菜时应选择叶子深绿鲜活而挺直、茎肉厚实的为宜。小白菜性喜凉爽而怕炎热, 故贮藏小白菜要求适宜的低温, 以 1~2℃ 为宜, 因此可先用水清洗干净后放入冰箱中冷藏。

