

# 目录

- 9 蔬菜的类别与营养
- 11 蔬菜的美容价值
- 14 解密蔬菜的色彩密码
- 16 蔬菜的瘦身价值
- 18 蔬菜的药用功效
- 20 蔬菜的搭配禁忌
- 21 蔬菜的处理和食用方法



生菜

## 第一章 茎叶类蔬菜

- 24 菜心
- 27 蒜薹
- 28 菠菜
- 30 白菜
- 31 圆白菜
- 34 芥菜
- 35 木耳菜
- 36 香椿
- 38 韭菜
- 40 蒜苗
- 42 芹菜
- 45 韭黄
- 45 马齿苋
- 46 生菜
- 48 油麦菜
- 49 茴香
- 50 空心菜
- 52 苋菜
- 55 香菜
- 58 茼蒿
- 59 薄荷
- 59 豆瓣菜
- 60 藜蒿
- 61 茼蒿
- 62 蕨菜
- 64 芥菜
- 66 地笋
- 66 千屈菜
- 67 芝麻菜
- 67 羽衣甘蓝
- 68 大葱
- 70 苦菊
- 71 紫苏



菠菜

## 第二章 豆类蔬菜

- 74 大豆
- 75 绿豆
- 76 蚕豆
- 78 豌豆
- 79 芝麻
- 80 扁豆
- 81 赤小豆

- 81 黑豆
- 82 豇豆
- 82 荷兰豆
- 83 四季豆
- 84 花生
- 85 眉豆
- 86 刀豆
- 87 贡棱豆

- 106 南瓜
- 110 佛手瓜
- 110 蛇瓜
- 111 丝瓜
- 112 苦瓜
- 113 冬瓜
- 114 茄瓜
- 115 西葫芦

- 132 白萝卜
- 134 芋头
- 137 菊芋
- 138 胡萝卜
- 139 紫薯
- 139 樱桃萝卜
- 140 荸荠
- 142 菱角
- 144 雪莲果

### 第三章 茄果瓜类蔬菜

- 90 圣女果
- 92 西红柿
- 95 辣椒
- 98 茄子
- 100 黄瓜
- 105 瓠瓜

### 第四章 根菜类蔬菜

- 120 红薯
- 122 山药
- 124 土豆
- 127 豆薯
- 128 姜
- 130 洋葱
- 152 茼蒿
- 155 茭白
- 156 山葵
- 156 茺菁
- 157 芦笋
- 158 慈姑



## 第六章 其他类蔬菜



香菇

- 159 辣根
- 159 甜菜
- 160 大蒜
- 163 甘露子
- 163 红心萝卜
- 164 百合
- 174 滑子菇
- 175 香菇
- 176 平菇
- 178 金针菇
- 180 草菇
- 182 黑木耳
- 183 银耳
- 184 茶树菇
- 185 杏鲍菇

## 第五章 食用菌类蔬菜

- 168 鸡枞菌
- 168 松茸
- 169 青头菌
- 169 松树菌
- 170 鸡油菌
- 170 干巴菌
- 171 小美牛肝菌
- 171 双色牛肝菌
- 172 羊肚菌
- 172 白蘑
- 173 头状秃马勃
- 173 猴头菇

- 188 西蓝花
- 190 菜花
- 191 芥蓝
- 194 黄花菜
- 196 鹅掌菜
- 196 羊栖菜
- 197 石莼
- 197 地钱
- 198 仙人掌
- 199 芦荟
- 200 莲子
- 201 榆钱
- 202 黄秋葵
- 203 玉米
- 204 海带
- 205 紫菜
- 205 裙带菜
- 206 索引



玉米

图鉴珍藏丛书

常见蔬菜图鉴



付彦荣 / 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

常见蔬菜图鉴 / 付彦荣主编. — 南京 : 江苏凤凰  
科学技术出版社, 2017.4

(含章·图鉴系列)

ISBN 978-7-5537-5611-0

I. ①常… II. ①付… III. ①蔬菜-食物疗法-图集  
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257679号

## 常见蔬菜图鉴

---

主 编	付彦荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	880mm × 1 230mm 1/32
印 张	6.5
字 数	250 000
版 次	2017年4月第1版
印 次	2017年4月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5611-0
定 价	32.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 前言

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。人体需要的许多营养都来自于平常食用的蔬菜。蔬菜中所含的主要物质是水分，为70%~90%，还含有很少的蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、纤维素等。除此之外是多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。

日常生活中，成年人每天需要摄入200~500克蔬菜才能满足身体的需要。蔬菜含叶酸、胡萝卜素、维生素C等维生素和钙、钾、铁等矿物质，其中维生素C、胡萝卜素及叶酸在黄、红、绿等颜色蔬菜中含量较高，绿叶蔬菜则含有较多的钙、磷、钾、镁等矿物质及铁、铜、锰等微量元素，蔬菜所含的钙、磷、铁易被人体吸收，因而成为身体所需矿物质和微量元素的重要来源。

中医认为，药食同源。蔬菜不仅能提供维持人体健康所必需的营养物质，如果能了解并利用好它的功效，蔬菜对预防和辅助治疗某些疾病还有一定的作用。我们都知道，姜能驱除寒气，用姜泡茶可以暖身；女性在经期过后处于虚弱状态，吃点菠菜、胡萝卜等可以补充气血和能量；在炎热的夏季吃些清火的苦瓜，不仅能祛除火气，还能宁心安神……如果你了解了蔬菜的这些药用价值，自己就成为半个医生了。

蔬菜所涉及的种类极其繁多，各自所含的营养成分也不尽相同，要想详细地了解它们各自的功效以及药用价值，并不容易。怎样才能选到适合自己的蔬菜呢？本书将生活中常见的蔬菜按照茎叶类、豆类、茄果瓜类、根菜类、食用菌类和其他类分为6大类别，并配以高清彩色大图，详细图解各种蔬菜，标注出该种蔬菜的别名、科属、营养分析、习性、分布、食用部位、小贴士等内容，让你对蔬菜进行全方位地了解。这样，你可以根据不同时令和自己的身体状况来选择适合自己及家人的蔬菜，让食疗养生变得更加简单、方便、有效。





# 阅读导航

每种蔬菜在通常的名称之外，还有另外的一种或几种名称。

**别名：**芸薹、寒菜、胡菜、苦菜、墨芥、瓢儿菜

**科属：**十字花科，芸薹属

## 菜心

一年生草本植物，直根系，茎直立。分枝较少，株高30~90厘米。叶互生，基生叶匍匐生长，椭圆形；茎生叶和分枝叶无叶柄；总状无限花序，着生于主茎或分枝顶端；花黄色，4瓣，为典型的十字形。长角果条形；种子球形，紫褐色。

● **营养分析：**含有胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、蛋白质、纤维素、钾、钙、钠、磷、镁、铁、硒、锰、铜和锌等物质，可帮助增强机体免疫力。

● **生长习性：**要求生长在土层深厚、肥沃、水分适宜的土壤中。土壤pH在5~8，以弱酸或中性土壤最为适宜。

● **地理分布：**新疆、甘肃、青海和内蒙古等地。



详细介绍蔬菜营养成分和食疗功效。

介绍了各种蔬菜的地理分布。

有些蔬菜的茎叶可以食用，有些蔬菜的根、花、果实可食用。

**食用部位：**茎叶 **小贴士：**嫩茎叶可炒、烧、炆、扒，菜心可做配料

24 常见蔬菜图鉴

品种鉴别:



**四九菜心**

广州地方品种。黄绿色叶为长椭圆形，叶柄浅绿色。耐热、耐湿抗病，适于高温多雨季栽培。

**青柳叶菜心**

植株直立，青绿色叶片为长卵形，叶柄浅绿色。品质优良，含粗纤维。



**柳叶晚菜心**

广西柳州地方品种。腋芽萌发力强。



**大花球菜心**

叶片长卵形或宽卵形。可连续收获 30 天左右。



每种蔬菜的不同品种介绍，并配以高清美图，便于读者辨认。



# 目录

- 9 蔬菜的类别与营养
- 11 蔬菜的美容价值
- 14 解密蔬菜的色彩密码
- 16 蔬菜的瘦身价值
- 18 蔬菜的药用功效
- 20 蔬菜的搭配禁忌
- 21 蔬菜的处理和食用方法



生菜

## 第一章 茎叶类蔬菜

- 24 菜心
- 27 蒜薹
- 28 菠菜
- 30 白菜
- 31 圆白菜
- 34 芥菜
- 35 木耳菜
- 36 香椿
- 38 韭菜
- 40 蒜苗
- 42 芹菜
- 45 韭黄
- 45 马齿苋
- 46 生菜
- 48 油麦菜
- 49 茴香
- 50 空心菜
- 52 苋菜
- 55 香菜
- 58 茼蒿
- 59 薄荷
- 59 豆瓣菜
- 60 藜蒿
- 61 茭白
- 62 蕨菜
- 64 芥菜
- 66 地笋
- 66 千屈菜
- 67 芝麻菜
- 67 羽衣甘蓝
- 68 大葱
- 70 苦菊
- 71 紫苏



菠菜

## 第二章 豆类蔬菜

- 74 大豆
- 75 绿豆
- 76 蚕豆
- 78 豌豆
- 79 芝麻
- 80 扁豆
- 81 赤小豆

- 81 黑豆
- 82 豇豆
- 82 荷兰豆
- 83 四季豆
- 84 花生
- 85 眉豆
- 86 刀豆
- 87 贡棱豆

- 106 南瓜
- 110 佛手瓜
- 110 蛇瓜
- 111 丝瓜
- 112 苦瓜
- 113 冬瓜
- 114 茄瓜
- 115 西葫芦

- 132 白萝卜
- 134 芋头
- 137 菊芋
- 138 胡萝卜
- 139 紫薯
- 139 樱桃萝卜
- 140 荸荠
- 142 菱角
- 144 雪莲果

### 第三章 茄果瓜类蔬菜

- 90 圣女果
- 92 西红柿
- 95 辣椒
- 98 茄子
- 100 黄瓜
- 105 瓠瓜

### 第四章 根菜类蔬菜

- 120 红薯
- 122 山药
- 124 土豆
- 127 豆薯
- 128 姜
- 130 洋葱
- 152 莴笋
- 155 茭白
- 156 山葵
- 156 芜菁
- 157 芦笋
- 158 慈姑



## 第六章 其他类蔬菜



香菇

- 159 辣根
- 159 甜菜
- 160 大蒜
- 163 甘露子
- 163 红心萝卜
- 164 百合
- 174 滑子菇
- 175 香菇
- 176 平菇
- 178 金针菇
- 180 草菇
- 182 黑木耳
- 183 银耳
- 184 茶树菇
- 185 杏鲍菇

## 第五章 食用菌类蔬菜

- 168 鸡枞菌
- 168 松茸
- 169 青头菌
- 169 松树菌
- 170 鸡油菌
- 170 干巴菌
- 171 小美牛肝菌
- 171 双色牛肝菌
- 172 羊肚菌
- 172 白蘑
- 173 头状秃马勃
- 173 猴头菇

- 188 西蓝花
- 190 菜花
- 191 芥蓝
- 194 黄花菜
- 196 鹅掌菜
- 196 羊栖菜
- 197 石莼
- 197 地钱
- 198 仙人掌
- 199 芦荟
- 200 莲子
- 201 榆钱
- 202 黄秋葵
- 203 玉米
- 204 海带
- 205 紫菜
- 205 裙带菜
- 206 索引



玉米

# 蔬菜的类别与营养

蔬菜的形态千差万别，一般按照其可食用部位进行分类，包括茎叶类、豆类、茄果瓜类、根菜类和食用菌类。然而还有一些蔬菜并不符合以上类别的特征，故将其归为其他蔬菜类。由于不同种类的蔬菜所侧重的营养不同，每个人的体质也不一样，因此所适合食用的蔬菜也不相同。比如寒性体质的人以及月经期女性就要多食温热性蔬菜，如韭菜、姜、蒜等；热性体质的人则要多食寒凉性蔬菜，因为寒凉性蔬菜可达到清凉、调节的作用，如苦瓜、萝卜和冬瓜等。到底哪些蔬菜适合你呢，快来了解一下吧！

## 茎叶类

有很多蔬菜的可食用部分是其茎部和叶子，比如芹菜、茼蒿、香菜、苋菜等，我们称这类蔬菜为茎叶类蔬菜，此类蔬菜是无机盐和维生素的重要来源，含有较多的胡萝卜素、维生素C，并含有一定量的维生素B<sub>2</sub>。



苋菜



豇豆

## 豆类

豆类蔬菜包括豇豆、豌豆等，这类蔬菜是单心皮发育而成的果实，以嫩荚或籽粒为可食用部分，大多富含蛋白质，且维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和烟酸的含量也高于其他蔬菜，经常食用对人体极为有益。

## 茄果瓜类

茄果瓜类蔬菜主要包括西红柿、辣椒、茄子、黄瓜、南瓜和丝瓜等，可食用部位是其果肉。大部分在夏秋季节上市，产量高，采收期长，是人体获取无机盐与维生素的重要来源，且含有较多的碳水化合物和蛋白质以及粗纤维，具有很高的保健价值。



辣椒



## 根菜类

这类蔬菜的可食用部分是肉质根或块根，又可作为粮食，如山药、芋头等，均含有较多淀粉，可为身体提供热量。其所含的蛋白质、无机盐和维生素一般很少，但胡萝卜、红薯除外。



山药



香菇

## 食用菌类

这类蔬菜含有独特的营养物质，是一种低脂肪、高蛋白、富含维生素和矿物质，并具有消炎、防癌功效的食疗佳品，并且大多数菌类蔬菜都含有维生素 B<sub>12</sub>、维生素 D 和一些微量元素。

## 其他蔬菜类

这类蔬菜包括花类、藻类等不太常见的蔬菜种类。在我国，花类比较受人们欢迎，通常会用南瓜花等做果酱、果汁。此外，还会将黄花菜等作为食材食用。花类含有丰富的胡萝卜素、花青素、维生素和矿物质，具有美容养颜、提高免疫力、保护视力以及防癌抗癌等功效。



黄花菜



海带

其他类中的藻类通常包括海藻、海带、裙带菜等，在我国的沿海地区比较常见。它们含有丰富的碘等矿物质元素，而且热量低、蛋白质含量中等，具有降血脂、降血糖、调节免疫、抗凝血、抗肿瘤、排铅解毒和抗氧化的功效。

# 蔬菜的美容价值

## 芦荟

具有保湿、镇静皮肤、抗过敏的功效。有药用价值的芦荟果肉可直接敷脸，榨汁后可作为保湿喷雾，太阳晒后敷用有良好的效果。



## 莴笋

具有收敛毛孔、抗衰老、防皱的功效。榨汁后可敷脸，稀释后可作为美容水使用，能紧致毛孔，滋润肌肤。



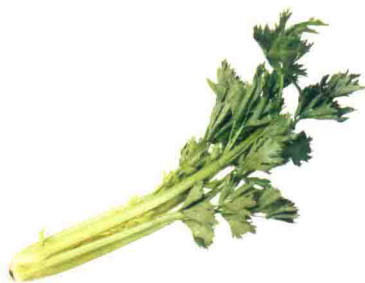
## 黄瓜

具有美白、镇静、保湿和消炎的功效。黄瓜切片后可敷脸，也可榨汁作为美容水使用，可镇静肌肤，消炎美白。



## 芹菜

具有抗老、防皱、活化肌肤的功效。芹菜榨汁后可敷脸，稀释后可作为美容水使用，能防止肌肤老化。



## 土豆

具有润肠通便、美白肌肤的功效。土豆切片后可直接敷脸，其所含的营养成分在抗老防病过程中有着重要的作用，能有效帮助女性身体排毒。





## 胡萝卜

具有抗氧化、美白肌肤、清除肌肤多余角质的功效，对油腻痘痘肌肤也有镇静舒缓的功效。胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，使人体里的有害成分得以排除，使肌肤看起来更加细腻红润。



## 豌豆

具有祛斑驻颜、光泽肌肤的功效。豌豆含有丰富的维生素 A，具有润泽皮肤的作用。吃豌豆还有消肿、舒展皮肤的功能，能拉紧眼睛周围的皱纹。

## 白萝卜

具有抑制黑色素、防止脂褐质沉积的功效。白萝卜含有丰富的维生素 C，常食白萝卜可使皮肤白净细腻。



## 百合

百合鲜品除富含 B 族维生素、维生素 C 以外，还含有多种生物碱，具有养阴润肺、清心安神之功效，是营养滋润、美容护肤的佳品，是制养颜羹的首选。

## 西蓝花

西蓝花中含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，抗氧化能力很强。所以经常食用西兰花，不仅能促进健康，还能让人们的肌肤重现活力，延缓衰老。



## 菠菜

菠菜有“营养模范生”之称，它富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K和丰富的矿物质，具有养血、止血、敛阴、润燥的功效。



## 莲子

莲子的营养价值较高，并且含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾等。其味甘、涩，性平，归脾、肾经，具有益心补肾、健脾止泻、固精安神的功效。尤其适宜更年期女性食用，不仅可健脑、增强记忆力，还能安神，帮助睡眠。



## 西红柿

西红柿中含有很多的维生素C，可以有效的帮助人们美白肌肤，减缓皮肤衰老，抑制各种斑点的形成。同时，西红柿中还含有丰富的番茄红素，番茄红素具有很强的抗氧化活性，能抵抗衰老，增强免疫系统，减少疾病的发生；还能降低眼睛黄斑的退化、减少色斑沉着。



## 冬瓜

冬瓜不含脂肪，膳食纤维含量高达0.8%，营养丰富且结构合理。冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要作用，可以帮助体形健美。



## 山药

山药含有多种微量元素、丰富的维生素和矿物质，尤其钾的含量较高，其所含热量又相对较低，经常食用，有减肥健美的作用。



# 解密蔬菜的色彩密码

## 绿色蔬菜

绿色蔬菜含有丰富的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、胡萝卜素及多种微量元素，对高血压及失眠患者有一定的镇静作用，并有益于肝脏。绿色蔬菜还含有丰富的叶酸，能够调节人体的新陈代谢，保护心脏的健康。经常食用绿色蔬菜可以帮助生长发育或患有骨质疏松症的人群快速补充人体所需的钙质。如茼蒿、菠菜、油麦菜和韭菜等。

## 红色蔬菜

红色蔬菜含番茄红素、单宁酸、胡萝卜素等营养物质，可以保护细胞，增强人体抵抗力，提高人们的食欲和刺激神经系统的兴奋。经常食用红色蔬菜，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有益处。如西红柿、红辣椒、南瓜和胡萝卜等。

## 黑色蔬菜

黑色蔬菜能刺激人的内分泌和造血系统，促进唾液的分泌，能够明显减少动脉硬化、冠心病、脑卒中等疾病的发生概率。经常食用黑色蔬菜，有助于缓解气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发和少年白头等。黑木耳含有一种能抗肿瘤的活性物质，可防治食道癌、肠癌、骨癌。如黑木耳和香菇等。



黑木耳

