



全民健康安全知识丛书

李宁◎主编 北京协和医院营养科专家



安全 健康

ANQUAN JIANKANG MAICAIJING

买菜经

已为人父母的年轻爸妈们
你们准备好接过老妈手中的掌勺了吗

养好全家人的身体从买菜开始

如何买得安全、吃得健康
全看你怎么买、怎么存、怎么做

中国医药科技出版社

安全健康 买菜经

李宁 主编



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本有效、简单、可靠、实用、接地气的安全买菜指南，以最简练的挑选方法、储存方法、注意事项为主要内容，迅速帮你在各种蔬菜、水果、主食、调味料、奶蛋制品当中挑出高品质的安全食品，安全食材买回家，放心健康吃“好饭”。

图书在版编目 (CIP) 数据

安全健康买菜经 / 李宁主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5067-8981-3

I . ①安… II . ①李… III . ①菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005978 号

图片摄影 耿 彪 许明双

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm

印张 17³/₄

字数 206 千字

版次 2017 年 2 月第 1 版

印次 2017 年 2 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

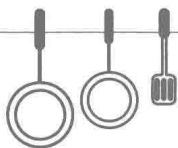
书号 ISBN 978-7-5067-8981-3

定价 39.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

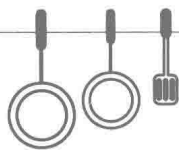


买菜，可以说是日常生活中最普遍、最平常的事情之一。或许有人会说：不就是买菜嘛，很简单的，有必要大张旗鼓的写本书吗？如果你是这样想的，那你就错了。千万不要小看买菜这件小事。

新鲜优质的蔬菜不仅口感好，营养丰富，而且可以延缓衰老，提高生活品质，使人保持年轻态。不新鲜、劣质的蔬菜不仅口感差，人体所需的很多营养素流失了，而且还有可能是农药超标、受过污染、不能食用的，虽然吃一次、两次没什么危害，但长期如此必然会降低食欲，加速衰老，影响人体健康。同样的，水果、主食、调味料、奶蛋制品等也是如此。

其实，如果把买菜融入到生活当中，就会发现买菜是件特别有意思的事情。因为买菜是品尝美味的开始。试想一下，用自己的手精心挑选出优质的蔬菜，然后对它们进行加工、烹调，使其变成美味的菜肴，有着香喷喷的味道，多么美妙。因此，想要让餐桌变得营养、健康又美味，学会买菜是最重要、最基础的一步。

本书本着帮助每位读者快速挑选优质、安全食材的目的，总结出最简单、最有效的安全买菜方法，详细为大家介绍了各种蔬菜、水果、主食、肉类、蛋奶豆制品、调味料的挑选方法和储存方法，并送



上食材处理方法、烹饪小窍门、适用人群和营养搭配等贴心小叮咛。

“毒豆芽”“蒜薹蘸料”“打针西瓜”等危言耸听的新闻让我们在买菜时变得怕这怕那，针对大家关心的食品安全问题和相关谣言，书中给出了权威科学的分析，当这些谣言再次出现时，我们便可以更加理性的对待。

无论是厨房老手还是厨房新手，从现在开始，从本书开始，学着买菜，如同“鉴宝”一般，一步一步养护自己及家人健康体质的同时，提高自己的生活品质，让自己不仅年轻健康有活力，而且知识丰富有趣。我相信，在翻阅这本书之后，大家也会爱上买菜这件事。

编者

2017年1月

1

安全买 蔬菜篇

- 土豆：发了芽的坚决不能买 / 2
- 芹菜：菜梗短而粗，菜叶翠而少的最新鲜 / 5
- 黄瓜：表皮带刺，刺小且密的更可口 / 7
- 蒜薹：易掐断又浸液多者为嫩 / 9
- 洋葱：黄皮柔嫩细致味甜，紫皮肉质微红辛辣 / 12
- 紫甘蓝：分量重、颜色鲜亮的才新鲜 / 14
- 四季豆：煮熟煮透后方可食用 / 16
- 豇豆：颜色深绿，鼓豆小的豇豆比较新鲜 / 18
- 扁豆：嫩扁豆荚和干种子各有千秋 / 20
- 卷心菜：菜球沉实的比较新鲜 / 22
- 生菜：白叶包心生菜更适合生吃 / 24
- 娃娃菜：是娃娃菜不是大白菜心 / 26
- 辣椒：尖头的辣圆形的甜 / 28
- 西葫芦：外表光滑、颜色浅绿的最好 / 31
- 豌豆苗：叶色青绿色的更新鲜 / 33
- 西红柿：注意区别天然熟西红柿和催熟西红柿 / 34
- 芥蓝：营养丰富，但不宜大量或长期食用 / 37
- 芦笋：即采即食味道最佳 / 39
- 茼蒿：通体深绿、粗细适中为最佳 / 41
- 茄子：乌黑光亮的茄子品质佳 / 43
- 青椒：颜色嫩绿，口感香脆的更甘甜 / 46
- 南瓜：高纤维富含胡萝卜素的减肥蔬菜 / 48
- 冬瓜：敲起来砰砰响的是好瓜 / 51
- 白菜：晶莹如玉的白菜甘甜爽口 / 53
- 韭菜：特殊辛辣香味的益阳菜 / 56

目 录 | CONTENTS

豆芽：中国食品的四大发明之一 / 58

莲藕：外形饱满，颜色发黄是佳品 / 61

黑木耳：老百姓餐桌上的“素中之荤” / 63

银耳：养生的好选择 / 65

海带：黏黏滑滑营养更全面 / 67

平菇：菇形整齐，八分成熟的口味好 / 69

香菇：干香菇与鲜香菇各不相同 / 71

茶树菇：菌褶均匀，外表茶色的为最好 / 73

口蘑：白色最受欢迎 / 75

鸡腿菇：菌褶稠密，颜色呈白至浅褐色为佳 / 77

杏鲍菇：12~15厘米高的最好 / 78

金针菇：菌顶长开了的不能要 / 80

红薯：好吃也要悠着吃 / 82

山药：非常好的中药材 / 84

苦瓜：越苦越健康 / 86

丝瓜：嫩绿细长有光泽是首选 / 88



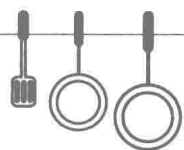
西瓜：轻敲瓜皮，声音清脆则瓜好 / 92

橙子：果脐越小，口感越好 / 95

苹果：苹果身上有条纹或麻点越多的越好 / 97

榴莲：捏相邻尖刺，轻松能靠近的成熟度高 / 100

石榴：果嘴合拢，皮色粗糙的为甜石榴 / 103



- 猕猴桃：像小鸡嘴巴的为好 / 105
- 蜜柚：上小下大底部偏扁平的皮薄而味甜 / 107
- 橘子：表皮上油胞点细密的酸甜可口 / 109
- 火龙果：越重越胖的，则越多汁越成熟 / 111
- 桃子：果肉紧实，表皮粗糙些的更甜 / 113
- 葡萄：果粒饱满且颜色鲜艳的酸甜可口 / 115
- 青枣：防止青枣变“红枣” / 117
- 草莓：体型、口味不断多样化的水果 / 119
- 山竹：蒂瓣越多越实惠 / 121
- 荔枝：果皮发紧且有弹性的荔枝质量好 / 123
- 芒果：颜色金黄，果皮光滑的更香甜 / 125
- 梨：清喉降火的良药 / 127
- 樱桃：晶莹剔透，个大沉重的实惠 / 129
- 香蕉：好的香蕉手感厚实且不硬 / 131
- 杨梅：以颗粒饱满，色泽稍黑为佳 / 133
- 木瓜：深受女性喜爱的百益之果 / 135
- 甘蔗：仔细观察是否霉变 / 137
- 山楂：轻松挑选酸甜可口山楂 / 140
- 菠萝：果目浅小，肉厚芯细的为优质菠萝 / 142
- 柿子：最好不要空腹吃柿子 / 144
- 龙眼：手感饱满，土黄色的龙眼营养较齐全 / 146
- 柠檬：色泽金黄，较重的柠檬水分足 / 148
- 甜瓜：味道很香的瓜是熟瓜 / 150
- 桑葚：紫黑色的桑葚是完全成熟的 / 152

3 安全买 主食篇

大米：表面呈灰粉状或有白道沟纹的是陈米 / 156

绿豆：鲜绿色的是最新鲜的 / 158

黑豆：假黑豆遇醋不变色 / 160

蚕豆：皮薄肉嫩，青绿色的最新鲜 / 162

豌豆：根据时节挑豌豆 / 164

红小豆：细长稍扁的是红小豆 / 166

芸豆：颗粒饱满、鲜艳有光泽的是好豆 / 168

面粉：不是越白的越好 / 170

黑米：黑米不是里外都黑的 / 173

小米：放于软白纸上湿润揉搓，

看颜色决定好坏 / 175

薏米：乳白色且味道清新的最好 / 177

玉米：颗粒整齐，捏起来软软的是嫩玉米 / 179

紫米：注意紫米与黑米的区别 / 181

猪肉：注意识别各种不健康猪肉 / 184

鸡肉：白里透红，手感光滑的较新鲜 / 187

羊肉：绵羊肉膻气小于山羊肉 / 190

牛肉：肉色浅红，肉质坚细的是嫩肉 / 193

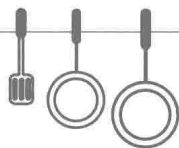
鸭肉：家禽的“屁股”绝对不能吃 / 195

鱼：活的鱼最新鲜 / 197

虾：皮壳间紧实且身体弯曲的是好虾 / 200

螃蟹：腹部介于灰白之间的是老蟹 / 202

4 安全买 肉篇



贝类：个头大的肉更厚 / 204

鱿鱼：身体越紧实的越新鲜 / 206

海蜇皮：松脆有韧性，咀嚼会发声的为好 / 207

海参：优质海参色黑灰 / 208

虾米：体形弯曲的是好虾米 / 209

5 安全买蛋奶豆制品篇

鸡蛋：望闻触听挑新鲜 / 212

鸭蛋：要挑“年轻”鸭子下的青皮蛋 / 215

鹌鹑蛋：新鲜程度与蛋壳上的花纹无关 / 218

皮蛋：好的皮蛋掂起来有颤动感 / 220

牛奶：优质牛奶微甜，无分层无沉淀 / 222

豆腐：微黄有光泽，味香有弹性的品质好 / 225

豆腐皮：好的豆腐皮有韧性，不黏手 / 227

豆腐干：补充钙质的好选择 / 229

腐竹：枝条完整且有弹性的腐竹质量好 / 231

食盐：暴露在空气中易结晶 / 234

糖：无杂质，不结块的是好糖 / 236

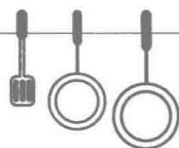
味精：提鲜调料酌情用 / 240

醋：酿制的食醋久置会有少许沉淀 / 242

葱：葱白长，葱叶青的更实惠 / 244

生姜：注意鉴别硫黄姜 / 246

6 安全买调料篇



- 大蒜：瓣粒饱满，不发芽的质量好 / 248
- 干辣椒：有刺鼻干香气味的是好辣椒 / 250
- 花椒：太光滑太红的不太好 / 252
- 八角：八瓣茱萸角的大料为佳 / 254
- 桂皮：香味浓郁，无虫霉白斑的质量好 / 256
- 芝麻酱：纯芝麻酱越搅拌越干 / 258
- 蚝油：稠度适中，无分层沉淀现象的
是优质蚝油 / 260
- 酱油：酱油最好不要生吃 / 262
- 腐乳：块型整齐，咸淡适中的质量好 / 264
- 豆豉：乌黑发亮，无异味的较好 / 266
- 豆瓣酱：色泽红亮，豆瓣完整的是好酱 / 268
- 料酒：注意料酒中酒精的含量 / 270

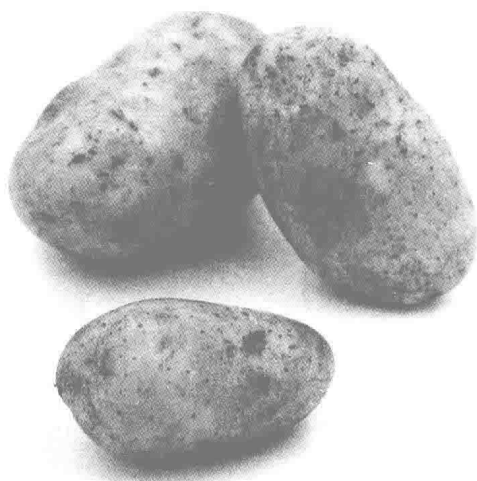
1

安全买
蔬菜篇



土豆

发了芽的坚决不能买



土豆又叫马铃薯，是我们日常餐桌上常见的一种食物。它不仅含有大量的碳水化合物，还含有蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素等多种营养元素，能够作为蔬菜食用，也可以作为主食食用，还可以制成薯条、薯片等作为零食食用。具有健脾胃、通肠道、排毒和调整体质等功效，代替主食食用还能帮助控制体重，是非常不错的餐桌常用菜。

新鲜安全这样挑

1. **好与坏。**土豆要尽量挑选个头适中而均匀，表皮平整且干燥，没有破皮、损伤、虫蛀孔洞，没有萎蔫变软以及腐烂气味的。因为这样的土豆不仅成熟、新鲜，而且没有经过泡水，保存时间长、口感好。

表皮有黑色淤青部分的、肉色变成深灰色或呈黑斑的、水分收缩的为冻伤或腐烂的土豆，不宜食用。

未成熟、表皮青紫、发芽的土豆坚决不能买，因为此类土豆中含有马铃薯毒素，大量食用容易导致中毒。

2. **面与脆。**有的土豆相貌歪瓜裂枣，身上还裹了一层看不到表皮的泥灰，但仔细观察可发现表皮颜色发深而且起皮，麻点比较多，这种土豆通常比较面，适合蒸或煮着吃。相反，另一种土豆外表圆溜溜，外皮颜色较浅、薄，而且比较紧实、光滑，麻点很少，这种土豆口感就比较脆，适合凉拌或炒着吃。一般情况而言，市面上流通

最广的土豆是内蒙古和张家口的，前者多为脆的，后者多为面的。

科学储存这样做

买回来的土豆若不能及时吃，宜放在干燥、通风、温度为 $12^{\circ}\text{C}\sim 15^{\circ}\text{C}$ 的地方保存。切记不要放在有暖气的地方，不然很快就会生芽。最好用黑色或不透明的袋子包装起来，不让它见光。

为了防止土豆发芽，存放的时候还可以向袋中放入几个苹果。因为成熟的苹果会释放出一种叫作乙烯的物质，这种物质可抑制土豆芽眼处的细胞产生生长素，生长素积累不到足够的浓度，土豆自然不会发芽了。

贴心小叮咛

- 1 吃土豆一定要去皮，因为皮中含有生物碱，多吃容易导致中毒，引起恶心、腹痛等症状。
- 2 土豆去皮后如果不马上烧煮，宜浸入凉水中，这样可以保证土豆不会与空气接触氧化而变色。但是要注意浸泡时间不宜过长，避免营养成分流失。
- 3 炖土豆时，宜用文火，这样才能均匀熟烂；若用急火，会导致土豆外层熟烂开裂，但里面却是生的。
- 4 土豆宜与牛肉搭配食用，可以保护胃黏膜；宜与豆角搭配食用，营养多样并有助于消化；宜与醋搭配食用，使味道更加鲜美。
- 5 土豆营养价值丰富，适合脾胃气虚、癌症、高血压、动脉硬化等患者食用，消化不良者应尽量少吃。

安全不安全

食用发芽土豆中毒

土豆中含有的龙葵素对消化道黏膜具有刺激性，摄入较多时可引起溶血，并对运动中枢及呼吸中枢有麻痹作用，会让人感到口舌发麻、恶心、腹泻、神志不清等，严重时可致死。每100克马铃薯含龙葵素仅10~15毫克；未成熟、青紫皮的马铃薯或发芽马铃薯含龙葵素增至30~60毫克，甚至高达430毫克。所以大量食用未成熟或发芽马铃薯可引起急性中毒。

芹菜

菜梗短而粗，
菜叶翠而少的最新鲜



芹菜是我们的餐桌常见菜，无论什么季节，我们总是能够吃到它。芹菜富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁、钠等，中医学中认为芹菜具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠利便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的功效。常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益。

新鲜安全这样挑

- 1 看芹菜的根部颜色。新鲜芹菜的根部多以翠绿色为主，颜色很饱满。在挑选的时候，根部要以干净、颜色翠绿、无斑点为主要挑选准则。如果芹菜的根部出现少量的黄色，表明芹菜的存储时间稍久。
- 2 看芹菜叶。正常的芹菜叶子应与芹菜茎部一样的翠绿。如果叶子发黄或者打蔫、不平整，说明这样的芹菜也是存放稍久的。

- 3 看芹菜的粗细。芹菜的茎有粗有细，大多数人购买芹菜都是吃它的茎，所以挑选茎比较均匀，肉质较厚的为好。
- 4 看芹菜的叶柄。叶柄以肥厚、清脆为主。一颗芹菜要有4个左右的叶柄，叶柄较直而且整齐的芹菜味道比较鲜美。
- 5 闻芹菜的味道。好的芹菜会有很浓的芹菜味，离得很远就能闻见。因此挑选的时候可以将芹菜放在鼻子下面轻轻闻一下，看是否有芹菜特有的清香。如果味道很淡的话，不建议购买。

科学储存这样做

将新鲜、整齐的芹菜捆好，用保鲜袋或保鲜膜将茎叶部分包严，然后将芹菜根部朝下竖直放入清水盆中，一周内不黄不蔫。

贴心小叮咛

- 1 大多数人在做芹菜的时候，会把叶子扔掉，其实叶子的营养是很丰富的，芹菜叶制成的小菜、咸菜、芹菜叶饼等都是比较美味而且营养丰富的食物。
- 2 芹菜属于“天生咸”的蔬菜，含钠高，100克芹菜杆含钠约160毫克，相当于0.4克食盐。吃高钠蔬菜时，应注意少放盐，特别是患有高血压需要限盐的人群更应该多加注意。