



生鲜超市
细节指南

蔬菜食用菌

家常菜

张奔腾 张恩来 ◎ 主编



超值 ¥26.80
回馈



菌食用菜蔬 家常菜

张奔腾 张恩来◎主编



吉林出版集团

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜食用菌家常菜 / 张奔腾, 张恩来主编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5384-5074-3

I. ①蔬… II. ①张… ②张… III. ①蔬菜—菜谱②
食用菌类—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238709号



主 编 张奔腾 张恩来
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌
林 凡 汪 润 齐海红 郑 琪
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 16
印 数 1—10000册
版 次 2011年2月第1版
印 次 2011年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5074-3
定 价 26.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深度挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com



主 编: 张奔腾 张恩来
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
摄 影: 杨跃祥



随着社会的发展，人们消费理念的转变，过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点，深受广大消费者欢迎。逛超市，如今已成为一种现代的休闲时尚。

本套图书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。本系列图书分为“蔬菜食用菌家常菜”、“猪牛羊肉家常菜”、“禽蛋豆制品家常菜”、“鱼虾蟹贝家常菜”，以160余种家庭常用的食材为构架，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时，按照不同原料的特性，分别推荐5~22款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全套图书共推荐了1500余款菜例，并且针对经典菜例，加以分步图解，让您易学易懂、一看就会。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南，使您的生活更加快乐安逸！

前言

中国烹饪大师

张华腾

Foreword

蔬菜食用菌

家常菜

蔬菜食用菌面面观

蔬菜的分类及品种..... 10

- 叶菜类..... 10
- 果蔬菜..... 10
- 根茎类..... 11
- 食用菌类..... 11

蔬菜的营养价值..... 11

- 水..... 11
- 挥发油..... 11
- 维生素..... 11
- 有机酸..... 11
- 无机盐..... 11
- 糖类..... 11
- 蔬菜按营养分为四个等级... 11
- 蔬菜的颜色与营养..... 12
- 蔬菜组合带来更多好营养... 12

蔬菜的保健作用..... 12

- 对美容有特效..... 12
- 可以降低血压..... 12
- 有助于预防心血管病..... 13



- 可减肥..... 13
- 有助于健脑益智..... 13
- 有助于延缓衰老..... 13
- 有助于预防癌症..... 13

蔬菜的选购与贮存..... 13

- 蔬菜的选购..... 13
- 蔬菜的贮存..... 14
- 切开的冬瓜、南瓜巧贮存... 14
- 新鲜蔬菜不宜久存..... 14
- 食用菌的选购..... 14
- 食用菌的使用和存放..... 15
- 叶菜巧保鲜..... 15
- 罐装食用菌的选购..... 15
- 有机蔬菜、绿色蔬菜、
无公害蔬菜..... 15
- 清除蔬菜上残余农药方法... 15

蔬菜的烹调窍门..... 16

- 蔬菜的生食和熟食..... 16
- 能生吃的蔬菜尽量不熟吃... 16
- 蔬菜的一般应用..... 16
- 洗蔬菜的窍门..... 17
- 食用菌不宜浸泡时间过长... 17
- 蔬菜焯水后要立即过凉、攥干... 17
- 菠菜去涩味的窍门..... 17
- 切蔬菜的窍门..... 17
- 切辣椒、洋葱防辣窍门..... 17



- 炒菜减少维生素流失的技巧... 17
- 做菜保持菜的本色的技巧... 18
- 蔬菜怎么炒最好吃..... 18
- 烹调蔬菜要旺火速炒..... 18
- 用旺火速炒蔬菜
不宜加盐过早..... 18
- 如何使菜脆嫩可口的技巧... 18
- 蔬菜炒制不宜用油过多... 19
- 炒蔬菜如何防止汤汁过多... 19
- 炒藕的技巧..... 19
- 炒青椒的技巧..... 19
- 烹煮茄子、丝瓜不变色的技巧... 19
- 炒豆芽的技巧..... 19
- 豆类蔬菜要煮熟透..... 19
- 受冻蔬菜口味不佳..... 20
- 速冻蔬菜的食用窍门..... 20
- 蔬菜带皮食用营养佳..... 20
- 番茄去皮的窍门..... 20
- 去萝卜异味的技巧..... 20
- 鲜黄花菜不宜食用..... 20
- 洗芋头止手痒的窍门..... 20

叶菜类

PART 1



★ 白菜

| | |
|-------|----|
| 香辣白菜条 | 23 |
| 醋熘白菜 | 24 |
| 炒白菜三丝 | 25 |
| 玻璃白菜 | 25 |
| 三鲜焖白菜 | 26 |
| 橙汁白菜 | 26 |
| 汆丸子白菜 | 27 |

★ 酸菜

| | |
|--------|----|
| 酸菜炒银芽 | 29 |
| 肉丝炒酸菜 | 30 |
| 酸菜烧鱼肚 | 31 |
| 牛肚酸菜汤 | 31 |
| 开胃酸菜 | 32 |
| 酸菜炖烤鸭 | 32 |
| 肉丝酸菜粉汤 | 33 |

★ 菠菜

| | |
|---------|----|
| 猪肝拌菠菜 | 35 |
| 虾皮鸡蛋炒菠菜 | 36 |
| 上汤浸菠菜 | 37 |
| 椒丝菠菜 | 37 |
| 炸菠菜脯 | 38 |
| 陈醋螺头拌菠菜 | 38 |
| 肉末焖菠菜 | 39 |

★ 空心菜

| | |
|--------|----|
| 肉丝炒空心菜 | 41 |
| 腐乳炒空心菜 | 42 |
| 酥豆空心菜 | 43 |
| 麻酱空心菜 | 43 |

★ 茼蒿

| | |
|---------|----|
| 鸡丝茼蒿杆 | 45 |
| 茼蒿炒肉丝 | 46 |
| 老家拌茼蒿 | 46 |
| 松仁茼蒿菜 | 47 |
| 虾酱茼蒿炒豆腐 | 47 |

★ 韭菜

| | |
|---------|----|
| 木耳韭黄炒虾丝 | 49 |
| 韭黄炒鸡蛋 | 50 |
| 豆腐炒韭菜 | 51 |
| 豆筋皮炒韭菜 | 51 |
| 韭黄熘兔丝 | 52 |
| 腐皮韭黄卷 | 52 |
| 海鲜炒韭黄 | 53 |

★ 雪菜

| | |
|--------|----|
| 雪菜肉丝面 | 55 |
| 肉末炒雪里蕻 | 56 |
| 雪菜毛豆鸡丁 | 57 |
| 雪菜嫩豆瓣 | 57 |
| 雪菜笋汤 | 58 |
| 雪菜烧鸭 | 58 |
| 雪里蕻炖豆腐 | 59 |

★ 甘蓝

| | |
|---------|----|
| 麻辣卷心菜 | 61 |
| 西红柿炒卷心菜 | 62 |
| 白灼紫甘蓝 | 63 |
| 海米紫甘蓝 | 63 |
| 花仁卷心菜 | 64 |
| 酸鲜辣甘蓝 | 64 |
| 卤菜卷 | 65 |

★ 油菜

| | |
|---------|----|
| 虾干炒油菜 | 67 |
| 汆汤心丸子 | 68 |
| 八爪鱼炒菜心 | 68 |
| 鱼香菜心 | 69 |
| 明珠菜心 | 69 |
| 刀鱼菜心烧豆腐 | 70 |



蔬菜食用菌

家常菜

果蔬类

PART 2



★ 四季豆

| | |
|--------|----|
| 虾酱炒四季豆 | 73 |
| 榄菜四季豆 | 74 |
| 泡椒四季豆 | 75 |
| 蒸四季豆丸子 | 75 |
| 五彩炒四季豆 | 76 |
| 酱焖四季豆 | 76 |
| 豆角丝炒肉 | 77 |

★ 豌豆

| | |
|-------|----|
| 豌豆鸡丝汤 | 79 |
| 青豆牛肉末 | 80 |
| 肉珠豌豆 | 81 |
| 青豆粉蒸肉 | 81 |
| 什锦豌豆 | 82 |
| 火腿豆荚 | 82 |
| 豌豆烩鸡粒 | 83 |

★ 番茄

| | |
|--------|----|
| 西红柿炒鸡蛋 | 85 |
| 西红柿鸡蓉汤 | 86 |
| 番茄蛋卷 | 87 |
| 松炸西红柿 | 87 |
| 西红柿炖牛腩 | 88 |
| 生煎番茄饼 | 88 |
| 鲜蔬天妇罗 | 89 |

★ 冬瓜

| | |
|-------|----|
| 鲜贝烧冬瓜 | 91 |
| 冬瓜海鲜锅 | 92 |

| | |
|-------|----|
| 冬瓜煮笋丝 | 93 |
| 火腿冬瓜汤 | 93 |
| 抓炒冬瓜 | 94 |
| 太极冬蓉 | 94 |
| 冬瓜八宝汤 | 95 |

★ 黄瓜

| | |
|-------|-----|
| 素炒黄瓜 | 97 |
| 肉丁炒黄瓜 | 98 |
| 蛋黄烧黄瓜 | 99 |
| 糖醋黄瓜 | 99 |
| 五味黄瓜 | 100 |
| 红汁黄瓜 | 100 |
| 青瓜烙 | 101 |

★ 青椒

| | |
|---------|-----|
| 红椒炒花腩 | 103 |
| 炸青椒盒 | 104 |
| 虎皮尖椒 | 105 |
| 青椒炒蛋 | 105 |
| 酿青椒 | 106 |
| 青椒玉米爆牛肉 | 106 |
| 青椒鳝鱼丝 | 107 |

★ 苦瓜

| | |
|------|-----|
| 苦瓜煎蛋 | 109 |
|------|-----|



| | |
|-------|-----|
| 葱油拌苦瓜 | 110 |
| 苦瓜炒肉丝 | 111 |
| 五味苦瓜 | 111 |
| 鸡蛋炒苦瓜 | 112 |
| 酿苦瓜 | 112 |
| 银杏苦瓜 | 113 |

★丝瓜

| | |
|---------|-----|
| 丝瓜炒鸡蛋 | 115 |
| 海带丝瓜汤 | 116 |
| 丝瓜焖腊肉 | 117 |
| 雪菜炒丝瓜 | 117 |
| 丝瓜鸡翼球 | 118 |
| 煎酿丝瓜 | 118 |
| 板栗香菇烧丝瓜 | 119 |

★花椰菜

| | |
|---------|-----|
| 猪肝炒菜花 | 121 |
| 粟米菜花汤 | 122 |
| 海米烧菜花 | 122 |
| 奶汤干贝烧菜花 | 123 |
| 咖喱菜花 | 123 |

★西蓝花

| | |
|--------|-----|
| 翡翠松子羹 | 125 |
| 蒜蓉西蓝花 | 126 |
| 鸡粥菜花 | 127 |
| 西蓝花炒鸡块 | 127 |

★南瓜

| | |
|--------|-----|
| 南瓜炒百合 | 129 |
| 巧手长寿汤 | 130 |
| 小虾炖南瓜 | 131 |
| 南瓜蒸鸡 | 131 |
| 河蟹烩南瓜 | 132 |
| 金银蒜蒸南瓜 | 132 |
| 什锦酿南瓜 | 133 |

★茄子

| | |
|---------|-----|
| 炸茄饼 | 135 |
| 茄子焖烧鱼 | 136 |
| 肉末烧茄子 | 136 |
| 烧酿茄子 | 137 |
| 咸鱼鸡粒烧茄子 | 137 |
| 辣味茄丝 | 138 |



★萝卜

| | |
|---------|-----|
| 香辣萝卜干 | 141 |
| 萝卜丝炒蕨根粉 | 142 |
| 酸萝卜烧肚条 | 143 |
| 酸辣萝卜卷 | 143 |
| 生拌萝卜 | 144 |
| 炸萝卜丸子 | 144 |
| 萝卜排骨汤 | 145 |

★胡萝卜

| | |
|----------|-----|
| 胡萝卜烧牛肉 | 147 |
| 胡萝卜烧兔肉 | 148 |
| 木耳萝卜炖肉 | 149 |
| 胡萝卜煮蘑菇 | 149 |
| 番茄胡萝卜炖牛尾 | 150 |
| 羊肝胡萝卜粥 | 150 |
| 羊肉萝卜汤 | 151 |

★红薯

| | |
|-------|-----|
| 红薯香粥 | 153 |
| 番薯糖水 | 154 |
| 金钱红薯球 | 154 |
| 挂霜地瓜条 | 155 |
| 太极薯蓉饼 | 155 |

★芹菜

| | |
|---------|-----|
| 西芹爆虾干 | 157 |
| 开阳芹菜 | 158 |
| 西芹鳝片 | 159 |
| 西芹墨鱼丝 | 159 |
| 芹菜炒肉丝 | 160 |
| 香干炒芹菜 | 160 |
| 西芹百合炒螺片 | 161 |

★芥蓝

| | |
|--------|-----|
| 上汤芥蓝 | 163 |
| 芥蓝虾仁 | 164 |
| 蚝油芥蓝牛肉 | 164 |
| 腊鸭肠炒芥蓝 | 165 |

蔬菜食用菌

家常菜

芥菜心炒素鸡.....165

★茭白

茭白炒肉丝.....167
 三鲜烧茭白.....168
 油焖茭白.....168
 香菇茭白汤.....169
 茭白炒面.....169

★莲藕

莲藕黄豆排骨汤.....171
 香煎藕饼.....172
 莲藕焖玉兔.....173
 莲藕木耳炒牛肉.....173
 莲藕双豆瘦肉汤.....174
 香麻藕圆.....174
 炸藕盒.....175

★芦笋

芦笋北极贝.....177
 百合芦笋虾球.....178
 百花蒸酿芦笋.....179
 芦笋爆鹅肠.....179
 奶汤烩芦笋.....180
 腰花拌芦笋.....180
 芦笋炒虾干.....181

★马铃薯

麻香土豆条.....183
 红蘑土豆片.....184
 煎土豆饼.....185
 醋烹土豆丝.....185
 牛肉土豆汤.....186
 三椒小土豆.....186
 土豆汤.....187

★山药

山药炒蚬仁.....189
 山药烩香菇.....190
 山药益气汤.....191
 山药鸡蓉羹.....191
 椰香山药泥.....192
 醋香山药.....192
 三鲜炖山药.....193

★洋葱

洋葱炒豆干.....195
 洋葱牛肉丝.....196
 洋葱汤.....197
 洋葱爆羊肉.....197
 炸洋葱.....198
 洋葱烧鸡球.....198
 洋葱炒猪肝.....199

★芋头

香芋牛肉羹.....201
 芋片汤.....202
 蘑菇烧芋丸.....202
 百合煮香芋.....203
 剁椒肉泥蒸芋头.....203
 芋头排骨汤.....204
 芋头米粉汤.....204



芋头烧鸡.....205

★ 莴笋

莴笋炒腊肉.....207

香辣莴笋翅.....208

莴笋豆浆汤.....209

冬菜炒莴笋.....209

麻辣莴笋.....210

三丝莴笋卷.....210

青笋烧牛肉.....211

★ 竹笋

竹笋烧鸭.....213

竹笋三圆汤.....214

竹笋香菇汤.....214

PART 4 食用菌类

★ 草菇

草菇爆鸡丝.....217

草菇木耳汤.....218

蟹肉草菇.....219

灯笼草菇.....219

草菇伴双花.....220

蒜片鲜草菇.....220

滋补野山菌汤.....221

★ 金针菇

青笋金针汤.....223

金菇肥牛汤.....224

金针番茄汤.....225

金针培根卷.....225

金针牛肉.....226

金针香菜鱼片汤.....226

肉丝烧金针.....227

★ 口蘑

肉片烧口蘑.....229

蟹肉烧蘑菇.....230

口蘑烩腐竹.....231

口蘑菜心.....231

绿叶口蘑.....232



口蘑锅巴汤.....232

口蘑竹荪汤.....233

★ 平菇

肉丝炒平菇.....235

蚝油焖平菇.....236

鲜菇肉片汤.....236

香酥鲜菇.....237

★ 香菇

酱煨香菇.....239

素炒鳝鱼丝.....240

百花酿北菇.....241

海米香菇炒招菜.....241

玉米香菇排骨汤.....242

香菇烧狗肉.....242

益寿香菇汤.....243

★ 竹荪

竹荪氽鸡片.....245

竹荪肝膏汤.....246

鸡蒙竹荪汤.....247

竹荪炖鸽蛋.....247

★ 木耳

木耳黄花汤.....249

双耳爆敲虾.....250

黑木耳肉羹汤.....251

葱油拌双耳.....251

★ 银耳

银耳鹌蛋汤.....253

珍珠银耳汤.....254

清汤银耳鸭舌.....255

冰糖炖银耳.....255

蔬菜食用菌
家常菜

蔬菜食用菌面面观

ShUCAI SHIYONGJUN MIANMIANGUAN

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称。此外，还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶(如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等)、部分低等植物(如真菌、藻类等)也可作为蔬菜食用。

蔬菜的种类繁多，据统计，我国的食用蔬菜(包括野生和半野生的)达200种以上，而且在同一种类中有许多变种，每一个变种又有许多栽培品种。我国有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术，是盛产蔬菜的国家之一，不仅品种多、产量大，而且品质优良。

按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等，蔬菜可分为十几大类，主要有根菜类、白菜类、甘蓝类、芥菜类、绿叶类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、真菌类、藻类等。从实用的角度出发，本书在编写上将蔬菜分为叶菜类、果蔬菜、根茎类、食用菌类而加以介绍。

· 家常菜 ·

蔬菜的分类及品种

叶菜类

叶菜类是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调部位，其又包括普通叶菜，如小白菜、菠菜、苋菜、芥蓝、油菜、空心菜等；结球叶菜，如结球甘蓝、抱子甘蓝、大白菜、结球莴苣等；香辛叶菜，如葱、韭菜、香菜等；鳞茎状叶菜，如洋葱、大蒜、百合等。叶类蔬菜以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。

叶菜是蔬菜品种最多的一类，是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。叶类菜的绿色越深，其胡萝卜素的含量越多。此外，叶类菜中叶酸的含量也较多。

果蔬菜

果蔬菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。严格来说，果蔬菜又分为瓠

果类，如南瓜、黄瓜、冬瓜、瓠瓜、丝瓜、苦瓜等；浆果类，如茄子、辣椒、番茄等；荚果类，如扁豆、刀豆、豇豆、豌豆等。瓠果类蔬菜含有比较多的蛋白质、脂肪和丰富的糖类，还含有多种维生素和无机盐；浆果类蔬菜主要含有丰富的维生素C和类胡萝卜素，还含有有机酸等；荚果类蔬菜则含有丰富的蛋白质、糖类以及氨基酸等。



根茎类

根茎类是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种比较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。其中，根菜类主要包括萝卜、胡萝卜、根用甜菜、牛蒡、山芋、豆薯等；茎菜类又有地上茎和地下茎之分，品种包括马铃薯、山药、慈姑、藕、马蹄、姜、茼蒿、茭白、芦笋、竹笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含丰富的糖类、淀粉和蛋白质

等，相比叶菜类，根茎菜含水量少，原料表皮较厚，容易贮存。

食用菌类

食用菌为孢子植物，通常以食用菌全株或嫩伞盖叶食用。主要品种有茶树菇、草菇、滑子蘑、猴头蘑、金针蘑、口蘑、平菇、香菇、榛蘑、银耳、竹荪等。食用菌中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，脂肪含量很低，为非常好的保健食品。

蔬菜的营养价值

水

蔬菜中含量最多的是水，一般含有65%~96%的水分，蔬菜越鲜嫩多汁，其质量越高。蔬菜如失去水分，则降低了新鲜品质。

挥发油

许多蔬菜有特殊香气，这是因为它们含有挥发油的缘故。如大蒜、洋葱。挥发油是形成蔬菜特殊滋味的物质，能刺激食欲，帮助消化。葱、姜的挥发油具有杀菌、解腥的作用，是良好的调味品。

维生素

蔬菜中含有少量B族维生素，如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等。维生素C的含量特别丰富，是人体所需维生素C的主要来源。大多数叶菜类，如番茄和辣椒含有较多的维生素C。但维生素C的性质极不稳定，易被高温所破坏。呈绿、黄、橙等色泽的蔬菜富含胡萝卜素，胡萝卜素在体内可转化为维生素A。

蔬菜按营养分为四个等级

●**甲类蔬菜**：主要富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙等，这类蔬菜营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、苋菜、韭菜、雪里蕻等。

●**乙类蔬菜**：营养价值低于甲类蔬菜，其又可分为3种。第一种含核黄素，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素C较多，包括

有机酸

蔬菜中除番茄含有机酸较多外，其余的只含有少量的有机酸。在菠菜、茭白、竹笋中含有较多的草酸，能影响人体对钙的吸收。在烹调前应进行焯水处理，以除去过多的草酸。

无机盐

蔬菜中的无机盐含量为0.3%~2.8%，主要为钙、磷、铁、钾、钠、镁等多种矿物质，这些矿物质除具有调节人体生理功能的作用外，还是组成人体各种组织的重要成分。

糖类

蔬菜的含糖量不高，其中以胡萝卜、南瓜、甜瓜、洋葱等含糖较多；其他如青菜、黄瓜、白菜仅含少量的糖。淀粉在土豆、芋头、山药和豆类蔬菜中含量较多，其他蔬菜中含量较少。纤维素含量多少，是表明蔬菜质量好坏的标志之一。纤维素含量少的蔬菜脆嫩多汁，品质好；含量多的则肉质粗，皮厚多筋，食用价值低。

胡萝卜、芹菜、大葱、番茄、辣椒等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、卷心菜、菜花等。

●**丙类蔬菜**：含维生素较少，但热量超过甲类和乙类蔬菜，其品种包括红薯、山药、南瓜等。

●**丁类蔬菜**：含有少量或微量的维生素C，营养价值较低，品种有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

蔬菜的颜色与营养

除了可以把蔬菜分为四个等级外，家庭中也可根据蔬菜的颜色来判断蔬菜的营养价值。蔬菜的颜色有多种，其中比较常见的为绿色蔬菜，是指蔬菜中含有较多的叶绿素，其总体颜色为绿色，如菠菜、芹菜、香菜、青椒等。黄色及红色蔬菜是指蔬菜所含的色素以类胡萝卜素或黄酮类色素为主，总体颜色呈黄色的蔬菜。如胡萝卜、黄花菜、马铃薯等。此外，还有一些其他颜色的蔬菜，但种类较少，以浅色或白色为主。

蔬菜的颜色与营养关系密切。颜色深的营养价值高，颜色浅的营养价值低，其排列顺序是“绿色蔬菜—黄色(红色)蔬菜—无色蔬菜”。

此外，同类蔬菜中由于颜色不同，营养价值也不同。黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高，其中除含大量胡萝卜素外，还含有具强烈抑癌作用的黄碱素，有预防癌症的作用。

蔬菜组合带来更多好营养

蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、纤维素和果酸等营养物质，是人体营养的重要来源。有人炒菜习惯单一地炒，其实将几种蔬菜合在一起炒，营养会更好。

营养互补：维生素C在深绿色蔬菜中最为丰富，而黄豆则富含维生素B₂，若用黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得；柿子椒中富含维生素C，胡萝卜中富含胡萝卜素，土豆中富含热量，若将三者合炒，则可营养互补。

增进食物的色、香、味：红色、绿色菜肴可促进食欲，若在炒莴笋时放入一些胡萝卜片、鲜红辣椒，色泽会很鲜艳；若放入一些香菜，则可使菜变香。西红柿可使菜变成红色并有酸味，可促进食欲，所以，炒绿色蔬菜时可适量加些西红柿。

蔬菜的保健作用

对美容有特效

- **西红柿**：含有较丰富的钾和维生素C，对皮肤有良好的收敛作用，能收缩毛孔，清除面部油脂。
- **洋葱**：具有良好的消毒和减少皮肤皱纹的作用。方法是：取洋葱半个，用1碗水浸泡数小时后，用此水洗脸部皱纹处，效果良好。
- **黄瓜**：对皮肤有清凉解暑、滑润清洁的作用，具有清除皱纹或褐斑、雀斑的效果。是炎热夏季中美容敷贴的最好物质。
- **生菜**：含有丰富的铁质、维生素及矿物质。对皮肤细胞有良好的修复作用，对由太阳灼射造成的皮肤红肿有奇特的祛暑、消毒功能。
- **土豆**：对皮肤有良好的舒展功能，如睡后眼皮浮肿，可取土豆薄片两片，贴于眼皮上10~20分钟后，即可消减浮肿。

可以降低血压

蔬菜中含有微量元素钾，而研究发现，钾可以降低血压。研究人员认为，健康人群少食盐，多吃富含钾的蔬菜，如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻等，可保持血压正常。此外，蔬菜中含有的大量纤维素，可降低心肌梗死性猝死的发生率。



有助于预防心血管病

蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果；除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管功能的作用。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，其中以番茄、胡萝卜中含量较多。另外，蔬菜中广泛存在的叶绿素，可以强化心脏功能，对防止心脏病有益处。

可减肥

减肥的方法很多，但最实惠的方法莫过于蔬菜减肥，多吃蔬菜，尤其是不含糖分的绿色蔬菜，可减少人体热量摄入，但新陈代谢的速度不会下降，且蔬菜中含有的食物纤维有利于肠道蠕动，对减肥非常有效。蔬菜中减肥效果较好的品种有黄瓜、萝卜、冬瓜、韭菜等。

有助于健脑益智

蔬菜中含有丰富的维生素A、维生素C和B族维生素，还有含量较多的铁、锌、碘、硒等微量元素，对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现，蔬菜有改善大脑的供血状况，尤其是脑力劳动者应多食蔬菜，以保证大脑的正常供血。



有助于延缓衰老

人随着年龄的增长，脂褐质色素(老年斑)在体内越积越多，并使人逐渐衰老。研究发现，蔬菜中的硫质和必需维生素，能有效地减少色素的产生和聚积，使机体保持洁净，延缓皮肤老化。其中，效果较好的品种有洋葱、菠菜、芹菜等。

有助于预防癌症

蔬菜抑制癌症主要有以下几方面，蔬菜中的维生素C和维生素E可阻止致癌物亚硝酸胺在人体内的合成；蔬菜中广泛存在的叶绿素，可不被肠腔中的酸碱破坏，有抑制癌症的作用；蔬菜中含有的微量元素硒，可对致癌物质产生化学抑制作用，并可增加肝脏的排毒功能等。

蔬菜的选购与贮存

蔬菜的选购

蔬菜的种类繁多，在选购时应注意七个基本要点：一是新鲜程度；二是壮老或嫩脆程度；三是大小均匀、形状完整与否；四是有否病变；五是有否虫害；六是色泽正常与否；七是有否农药残留可能。另外，还应挑选形状、颜色正常的蔬菜购买。

例如，番茄：果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜的。有些商店将番茄装在不透明的容器中出售，在未能查看果蒂或色泽的情况下，最好不要选购。黄瓜：刚采收的小黄瓜表

面上有疣状突起，一摸有刺，是十分新鲜的。颜色浓绿有光泽，再注意前端的茎部切口，感觉嫩绿、颜色漂亮才是新鲜的。洋白菜：叶子的绿色带光泽，且颇具重量感的洋白菜才新鲜。切开的洋白菜，切口白嫩表示新鲜度良好。切开时间久的，切口会呈茶色，要特别注意。茄子：深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的最新鲜，反之带褐色或有伤口的不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口变色，只要泡在水中即可保持鲜嫩。



蔬菜的贮存

由于蔬菜种类繁多，其生长特性不尽相同，因而其贮存要求也各不相同。青菜、黄瓜可洗净后放入保鲜袋内贮入冰箱；大白菜放在垫有稻草的干燥处；花菜放在通风处，还可在菜上洒些水；莴笋可削去皮，浸在淡盐水中；萝卜和胡萝卜放入保鲜袋内，扎紧袋口置于干燥处；鲜蘑菇的短期保存法是用清水浸泡等。因而，对于各种蔬菜的贮存，应按其生长特性采取相应的贮存方法，但在原则上应该买新鲜吃新鲜，而不应当贮一次吃一周。

切开的冬瓜、南瓜巧贮存

冬瓜或南瓜切开后，常常难以一次吃完，而剩下的放置1~2天后，切面处常常腐烂，再吃时不得不将腐烂的部分削去，这样既浪费又不卫生。当冬瓜或南瓜切开不久后，切面上就会渗出黏液，如用一块比切面大一点的保鲜膜贴上，用手抹紧贴面，便可保持3~5天不烂。

食用菌的选购

食用菌种类繁多，主要分为“菇”、“菌”、“蕈”、“蘑”、“耳”等，常见的有香菇、草菇、黑木耳、银耳、猴头蘑、榛蘑等。香菇又名香蕈、冬菇，又有花菇（菌盖有天然裂纹的香菇）、厚菇、薄菇之分，其中以花菇质量较优。香菇质嫩肉厚，营养丰富，干香菇蛋白质含量可高达15%以上，因此又有“素中之肉”的美称。黑木耳是一种胶质真菌，具有清肺益气，补血活血的作用。新鲜黑木耳因胶质含量高而不易贮藏，一般制成干制品进行销售。银耳又名白木耳，含有17种氨基酸和各种维生素。

选购食用菌产品最好到规模较大的商场或超市购买具有一定知名度企业生产的产品，查看包装上厂名、厂址、净含量、生产日期、保质期、产品标准号、质量等级等内容是否齐备；通过“眼看、鼻闻、手握”三步对产品进行简单的感官检验。

●**眼看**：主要是看形态和色泽以及有无霉烂、虫蛀现象。黑木耳宜选择耳面黑褐色、有光亮感，用水浸泡后耳大肉厚、有弹性的产品。有些黑木耳中夹杂有相互粘裹的拳头状木耳，主要是在阴雨多湿季节因晾晒不及时造成的，此类木耳质量相对较差。香菇一般以体圆齐整，杂质含量少，菌伞肥厚，盖面平滑为好。香菇按照菌盖直径大小不同可分一、二、三和普级四个等级，其中一级品香菇的菌盖直径要在4厘米以上。而银耳则宜选购耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄的产品，好的银耳蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整，大而美

新鲜蔬菜不宜久存

如果经常将蔬菜存放数日再食用是非常危险的。危险来自蔬菜中含有的硝酸盐。硝酸盐本身无毒，然而在储藏一段时间之后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，是一种有毒物质。亚硝酸在人体内与蛋白质类物质结合，可生成强致癌性的亚硝酸类物质。

在市场上选购蔬菜时应挑选新鲜的，不应贪图便宜而购买萎蔫、泛黄的蔬菜。新鲜蔬菜放入冰箱内储存不应超过3天。凡是已经发黄、萎蔫、开始腐烂的蔬菜均不可食用。



观。如果银耳花朵呈黄色，一般是下雨或受潮烘干的。太黄的银耳可能是陈货，口感较差。

●**鼻闻**：质量好的食用菌应香气纯正自然无异味，不要购买有刺鼻气味的产品。鲜食用菌若闻着有酸味则可能变质，不宜选购。

●**手握**：选购干制食用菌时应选水分较少的产品，若含水量过高则不仅压秤，而且不易保存。黑木耳如握之声脆、扎手，具有弹性，耳片不碎则说明含水量适当，若握之无声，手感柔软则可能含水量过多。香菇若手握菌柄有坚硬感，放开后菌伞随即膨松如故，则质量较好。

食用菌的使用和存放

干制食用菌使用前不宜用温水浸泡，否则破坏口感。

放在通风、透气、干燥、凉爽的地方，避免阳光长时间的照射。干制食用菌一般都容易吸潮霉变，因此，食用菌产品应干燥储藏，如贮存容器内放入适量的块状石灰或干木炭等作为吸湿剂，以防受潮。

食用菌营养丰富，易氧化变质，可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器装贮，容器应内衬食品袋。平时要尽量少开容器口，封口时注意排出衬袋内的空气。

食用菌大都具有较强的吸附性，适宜单独贮存，以防止串味。

叶菜巧保鲜

●**温度**：叶菜类蔬菜适宜的保存温度差不多，大多数在0℃左右。所以，冰箱冷藏室是比较适合存放叶类蔬菜的。如果气温超过20℃，叶类蔬菜放一天左右就萎蔫了。

●**水分**：叶类蔬菜水分较多，保鲜主要是保持水分。其基本方法是，用浸湿的纸或者湿布将蔬菜包起来，放入冰箱冷藏室中，注意别让浸湿的纸或湿布干燥。

●**避光**：避光是叶类蔬菜保存的要点之一。因为叶类蔬菜中的叶绿素在光合作用下变成叶黄素，会加快蔬菜衰老黄化的速度，损失营养和口感。

清除蔬菜上残留农药方法

家庭中清除蔬菜瓜果上残留农药的简易方法除了去皮外，还有以下几种：

●**浸泡水洗法**：污染蔬菜的农药品种主要为有机磷类杀虫剂。有机磷类杀虫剂难溶于水，此种方法仅能除去部分污染的农药。但水洗是清除蔬菜瓜果上其他污物和去除残留农药的基本方法。其方法是，先用清水冲洗掉蔬菜表面污物，再放入清水中浸泡，浸泡时间不少于10分钟。

●**碱水浸泡法**：有机磷类杀虫剂在碱性环境下分解迅速，所以，此方法是去除农药污染的有效措施，可用于各类蔬菜瓜果。方法是，先将表面污物冲洗干净，放入碱水中（一般500毫升

罐装食用菌的选购

香味浓郁、鲜嫩爽口、营养丰富的食用菌菜肴，是家庭餐桌上的美味。由于鲜食用菌不宜存放太久，所以大多数被制成罐头。经过多道工序制成的罐头，其鲜美程度往往比鲜菌差，因此，在选购及加工时要注意以下几点。

选购罐装食用菌要选择菌体健壮、整齐划一、富有光泽的。如果菌体瘦小、参差不齐、变色、无光泽则不要选购；此外，食用菌罐头内的原汤导致菌体发咸，可焯水除去。具体方法是，锅中加入清水、少许葱姜片和花椒烧沸，稍煮片刻后再放入食用菌焯水，捞出后放入冷水中过凉，沥净水分后就可以用多种烹调方法烹制菜肴食用。

有机蔬菜、绿色蔬菜、无公害蔬菜

有机蔬菜是在生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，并且不允许使用基因工程技术。绿色蔬菜一般允许限量使用化学合成生产资料，只是严格要求在生产过程中不使用化学合成的有害于环境和健康的物质。而无公害蔬菜则是对蔬菜生产和加工的基本要求，是指在一定的生态环境下，按照一定的生产技术规程生产的，经法定专业质检部门检测，不含有毒、有害物质，符合国家标准的蔬菜。无公害蔬菜并不是没有使用农药的蔬菜，只是农药残留符合国家标准，不会对人体造成危害而已。

水中加入碱面5克)浸泡5~15分钟，然后用清水冲洗3~5遍即可。

●**储存法**：农药在环境中可随时间的推移而缓慢地分解为对人体无害的物质。所以，对易于保存的蔬菜，如红薯、马铃薯、冬瓜等，可通过一定时间的存放，减少农药残留量。

●**加热法**：随着温度的升高，氨基甲酸酯类杀虫剂分解加快。所以，对一些其他方法难以处理的蔬菜瓜果，可通过加热去除部分农药。方法是，先用清水将表面污物洗净，放入沸水锅中焯烫2分钟捞出，再用清水冲洗干净即可。