

食之有理

美

味

健

康

枕

边

书

菜
根
香



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

美

味

健

康

枕

边

书

食之有理

菜根香

◎ 唐 芩 著

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

食之有理菜根香——美味健康枕边书 / 唐芩著. —青岛: 青岛出版社, 2006, 12
(健康枕边书)

ISBN 7-5436-3926-2

I. 菜... II. 唐... III. 饮食 — 健康 IV. R976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 128697 号

本著作中文简体字版权经爱迪生文化事业股份有限公司授权, 由青岛出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

山东省版权局著作权合同登记号: 图字: 15-2005-087

书 名	食之有理菜根香——美味健康枕边书
作 者	唐 芩
丛 书 名	健康枕边书
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话	13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750
责任编辑	付 刚 E-mail: fg@qdpub.com
封面设计	付 刚 谭全文
版式设计	南 竹 晓 伟
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
开 本	20开 (889mm × 1194mm)
印 张	8.8
字 数	150千
书 号	ISBN 7-5436-3926-2
定 价	18.00 元

聪明人乐当 草食动物



现代健康观念日益普及，人人都知道吃蔬菜有益健康，营养专家更指出不仅每天、每餐要吃蔬菜，而且每次都应该食用“多样化”的蔬菜瓜果，营养才能相辅相成，发挥最佳的功效。

餐餐要变化菜色，的确让很多想吃蔬菜的人伤脑筋了。在远离自然、田野的现代生活，人们认识的蔬菜种类寥寥无几，更不用说是否了解各种蔬菜的营养功效了。

市场上，究竟有多少蔬菜瓜果可待选用呢？又各有什么营养特色呢？面对琳琅满目的蔬菜，如何判断哪一种菜品质优良，而哪一棵菜又是劣质的不良品？另外，在野外山区，藏有多少值得品尝的营养野菜？这些现代都市人共通的疑问正是本书努力的目标，为求广博，书中序列100余种适合家常食用的四季蔬菜、野菜，让读者充分了解蔬菜瓜果的世界。

为方便读者阅读，书中精简扼要地载明各蔬菜的特征，包括别名俗称、通用的学名、分类的科属、特征与特色介绍、出产的季节、选购判别品质的要点、清爽健康的料理方法，以及该蔬菜的营养价值与民俗食疗用法等信息。



希望这样的整理能帮助读者更有效率、更深刻地了解蔬菜，并知道如何去烹调这些美好的蔬菜，进而达到健康、瘦身的目的。

现代都市生活繁忙、庸碌且压力沉重，在食用蔬菜、健康瘦身的同时，读读本书特别辑录的关于美好田野山居、清心养生的闲逸古诗。在诗的意境中，体会山居岁月的简朴、隐逸之美，向往食野蔬野果、与禽畜为伴的自然生活。用如此这般的心境，品尝起野菜来，一定感觉更加鲜香甘美，除了能增进身体健康，心灵也能得到充分的释放与滋润！

田野的献礼，美哉野蔬菜！

简约·瘦身·养生

文明病是现代人不得不面对的问题，大部分的起因都是由于饮食过度精致、繁复而造成。医学与食疗研究都呼唤人们要回归自然，无论是生活上、饮食上、心灵上，皆是如此。也因此，简约、瘦身、养生，成了现代人必须实践的三大生活目标。

当令、当地出产的蔬菜最好

精致繁复或国外进口的食物，固然让人味蕾兴奋，然而简单的天然食物才最具有神奇的力量。如果你习惯挑重点来阅读，以下两点一定要牢记在心、并且奉行：

1. 多吃“当令”盛产的蔬菜：最适合这个季节生长的蔬菜，在这个季节里，必然生长得最健康。
2. 多吃“当地”出产的蔬菜：吃当地出产的蔬菜，会比冷冻进口的洋蔬菜来得更好，因为这些与你生长在同一块土地、受同样气候条件滋养的蔬菜，也最适合你的体质。

为自己·为孩子·为家人

虽然因工作和嗜好，让我经常接触园艺植物，但与身体健康息息相关的蔬菜瓜果的摄取，我却曾高度地依赖母亲或餐馆的安排。

母亲的爱毕竟是最善良和绵长的，她常让我扫兴地节制我对甜食的热爱，并以过去农家生活的经验，传授我挑选优质蔬菜的技巧，并谆谆叮咛我要以“最土”、最清淡的食用方式来吃才健康。但我对于口腹之欲的在意，总是稍稍大过对自己的健康所该负的责任。

直到自己有了小宝，看着他一天天茁壮成长，也开始要吃副食品了，我的母性本能驱使我，要让孩子吃最天然的食物，要他健健康康地长大，要为他的体质打好基础。我开始主动地跑市场买菜，认真地挑选、评量，并查阅各种蔬菜瓜果的营养价值，经常变化菜样，希望宝宝摄取到丰富的营养素。母亲的爱成功地附着在我的身上。同时，我也让自己多吃蔬菜，希望自己能健康地照顾孩子和家人，继续煮蔬菜给他们吃。

基于爱的初衷，料理蔬菜还是推荐生食、清烫或煮汤等清新而不油腻的方式。当然，若喜欢炒菜的香味，就要挑选品质优良的油，同时油量不要太多；如果要搭配海鲜、肉类，则比例上最好是蔬菜多一些。

聪明逛市场

许多年轻朋友和新手父母，对于蔬菜所知非常有限，这本书正好能成为入门的参考读本。为了全家人的健康，每天花一点时间，或是利用周末假日来趟市场之旅，聪明地选购好蔬菜吧！在选购之际，不妨也抱持着欣赏大自然杰作的心情，看看每片菜叶的形状、纹路，每颗瓜果的皮色、斑纹，都是多么奇妙、质朴而美丽！

吃菜呷诗，纤体清心

楚塞三湘接，荆门九派通。江流天地外，山色有无中。
郡邑浮前浦，波澜动远空。襄阳好风日，留醉与山翁。

——《汉江临泛》·王维



目 录



蔬菜六品——多样化的互补食疗观点 9

鲜吃纤盈——纤瘦窈窕必吃精选 13

一、叶菜类 14

小白菜 14

番薯叶 15

芥蓝菜 17

芥菜 18

红凤菜 19

甜菜 20

菠菜 21

空心菜 23

C O N T E N T S

目 录

水应菜 24

茼蒿 25

苋菜 27

油菜 28

雪里红 29

佛手瓜须 30

胭脂菜 32

叶莴苣 33

油麦菜 34

皱叶莴苣 35

剑叶莴苣 36

苦苣 38

裂叶茼蒿 39

长梗白菜 40

扇叶白菜 41

甘蓝 42

抱子甘蓝 44

甘蓝芽 45

紫色甘蓝 46

羽衣甘蓝 47

包心白菜 48

翠玉白菜 50

结球莴苣 51

包心芥菜 52

芹菜 53

西洋芹菜 55

韭菜 56

韭黄 57

青葱 58

青蒜 60

蒜苔 61

茺荽 62

九层塔 63

茴香 65

西洋香菜 66

紫苏 67

香椿 68

二、花果菜类 70

金针花 70

花椰菜 71

青花菜 73

大黄瓜 74

小黄瓜 75

冬瓜 76

丝瓜 78

南瓜 79

苦瓜 80

瓠瓜 82

茄子 83

秋葵 84

青椒 85

彩色甜椒 86

甜玉米 87

枸杞 89

辣椒 90

目 录

菱角 92

三、根茎菜类 93

大芥菜 93

菜心 94

茼蒿 95

槟榔心 97

荸荠 98

凉薯 99

莲藕 100

山药 102

胡萝卜 103

白萝卜 104

樱桃萝卜 106

球茎甘蓝 107

芜菁 109

马铃薯 110

番薯 111

芋头 112

牛蒡 114

百合 115

洋葱 116

蒜头 118

红葱头 119

姜 120

四、芽菜笋类 122

豌豆苗 122

黄豆芽 123

绿豆芽 124

苜蓿芽 126

萝卜缨 127

小麦草 128

芦笋 129

麻竹笋 131

孟宗竹笋 132

绿竹笋 133

桂竹笋 135

茭白笋 136

C O N T E N T S

目 录

五、菇菌类 137

金针菇 137

香菇 138

洋菇 140

草菇 141

鲍鱼菇 142

木耳 143

银耳 144

六、豆类及其他 146

豌豆 146

毛豆 147

四季豆 149

豇豆 150

海带 151

紫菜 152

山芹菜 154

明日叶 155

艾草 156

山苦瓜 157

马齿苋 159

龙葵 160

珍珠菜 161

鼠曲草 162

鹅儿肠 164

山芫荽 165

黄鹌菜 166

蕺菜 167

雷公根 168

马蹄金 170

发菜 171



蔬菜六品

多样化的互补食疗观点



家常蔬菜皆为植物界所孕育出的食材，依食用部位不同，本书将其分成叶菜类、花果菜类、根茎菜类、芽菜笋类、菇菌类、豆类六大类。各类蔬菜都具有独特的风味和口感，营养价值也不尽相同，在挑选上，也有要特别注意的技巧。在本单元先以类别来分别提出重点，在后面的单元针对个别蔬菜有更详细的介绍。

一、叶菜株株香

叶菜蔬菜，指的就是食用嫩叶、嫩茎部位的蔬菜，如菠菜、小白菜等等。挑选重点在于全株茂盛、挺拔、新鲜、无萎软，同时叶片质地鲜嫩、

嫩茎清脆可一折即断、尚未结花苞或开花、无枯黄或腐斑者为佳。

二、花蕾瓜果甜

食用花蕾和果实的蔬菜，可细分为吃花蕾类，如花椰菜、青花菜；食用其瓜果者，如小黄瓜、瓠瓜、丝瓜等等。食用花苞或花蕾，要以花苞或花蕾完整、未凋谢、无破碎者为佳；食用瓜果，则要注意瓜体匀称、饱满，瓜皮光泽无萎软，瓜体无伤缺及虫咬，拿起来有重量感者为佳。

三、壮硕根茎菜

根茎菜类为食用植物地上或地下的块根、块茎、鳞茎，如萝卜、胡萝卜、山药、菜心等等。此类蔬菜的选购，要注意根茎形状匀称、无伤缺、无结疔、不长须根、不开裂，且表皮颜色均匀、不缩皱，拿起来有重量感、不中空者为佳。

四、芽菜萌生机

芽菜为蔬菜种子初萌芽的嫩茎嫩叶，如苜蓿芽、豆苗、黄豆芽等，通常这类蔬菜植株低矮，口感鲜嫩，挑选时注意茎叶挺拔、叶片厚实不薄、茎部粗健、色泽鲜丽光泽、不萎软、无腐水异味者为佳。另外，笋类也可归为芽菜类。

五、菇菌润肠又防癌

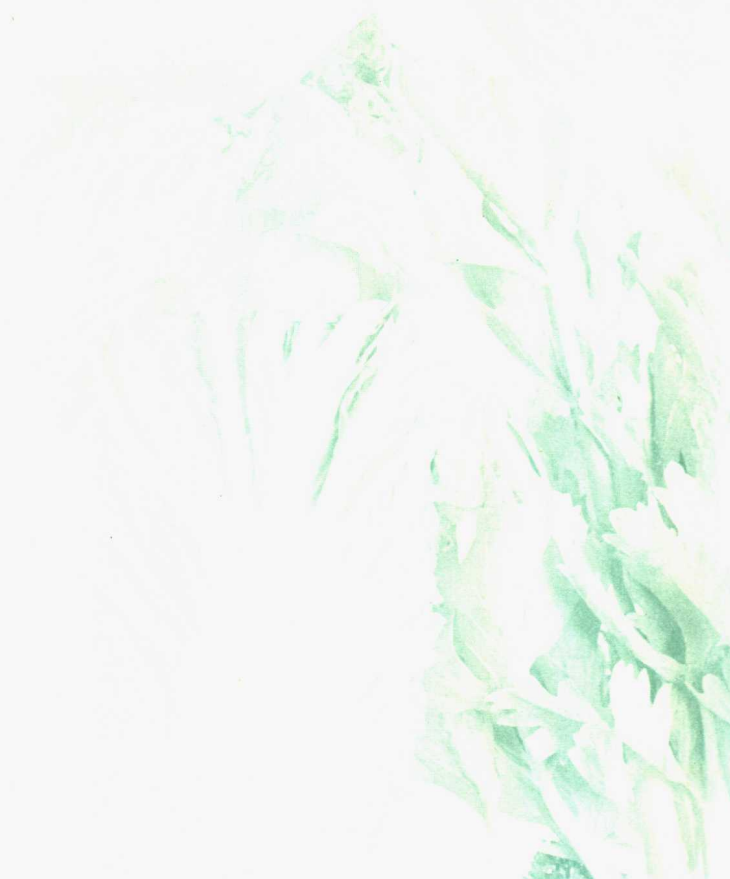
菇菌类如香菇、洋菇、草菇等，为营养高又低热量的好蔬材，挑选重点在于菇体饱满干净、菇伞未展开、完整无伤缺或开裂、无异味者为佳。如洋菇，注意颜色要自然的洁白，微黄亦可，不可购买泡过漂白或使用萤光剂的产品。

六、豆籽为活力之源

豆类蔬食即为植物的种子部位，如豌豆、毛豆、四季豆等等，皆含有非常丰富的营养能源和植物油分，可细分为吃豆荚、吃种子或豆荚种子皆食用。如食豆荚，要注意豆荚完整无伤缺、质地厚实、质地嫩不老化、种子扁小不突起；若食用豆仁，则要注意豆仁要饱满、润泽、无开裂缺损、豆皮不缩皱者为佳。

1

2





鲜吃纤盈——
纤瘦窈窕必吃精选

小白菜

别称 汤匙菜、青江菜、青梗白菜

学名 *Brassica chinensis* Linn

科属 十字花科芸苔属草本植物

【野蔬小事典】

小白菜的原产地为中国、土耳其、巴尔干半岛一带。叶梗厚实多肉，且具有弧度，加上叶片的圆润，像是汤匙的模样，因此也被称为“汤匙菜”。每一株由数片菜叶簇集生长，叶梗向外隆出，整株具有花瓶般的曲线，因此又有人称其为“花瓶菜”。小白菜的叶梗吃来爽脆，有分为白梗和青梗品种。

【生产季节】

全年都有生产，秋、冬季最盛产。

1

4

Part★

鲜吃纤盈

纤瘦窈窕必吃精选