

| 挑得新鲜 | 存得合理 | 洗得科学 | 吃得健康 |

# 食口叩健康

## 家庭自助图解一本通

### 【素食卷】

张芳铎 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家  
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的掌舵人

会挑、会存、会洗、会吃，  
搜罗70种常见蔬菜，  
从选购到食用，  
给你最安全、  
最健康的饮食“吃”道！



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

# 食品健康

## 家庭自助图解一本通

### 【素食卷】

张召锋 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家  
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的掌舵人



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

食品健康家庭自助图解一本通. 素食卷 / 张召锋编著. —北京：电子工业出版社，  
2015.3

ISBN 978-7-121-25280-8

I. ①食… II. ①张… III. ①蔬菜—食品安全—图解 ②蔬菜—食品营养—图解  
IV. ①TS201.6-64 ②R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第303472号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：12 字数：220千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售  
缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.  
com.cn。

服务热线：（010）88258888。



# 总序

随着生活水平的不断提高，人们的饮食也日益丰富起来。不过正所谓“万变不离其宗”，无论食物的样式有多少变化，它们总是由蔬菜、水果、五谷杂粮、肉、蛋、奶等最基本的食材构成的。因此，可以说我们每天吃的食物就是这些十分常见且简单的东西。对于普通大众而言，“吃”看似一件非常简单的事情，然而要想吃得安全、健康就另当别论了。为什么这么说呢？任何一种食物，从挑选食材、制作成肴，到端上人们的餐桌，往往会受到许多天然或人为因素的影响，这些因素的好坏直接关系到食物品质的高低，人们吃得好与不好是受这些因素影响的。

近些年来，食品安全与健康问题逐渐成为人们颇为关注的焦点，人们对于“吃”也不仅仅停留在追求口感上了，而是会更加注重其来源及营养功效。蔬菜、水果有没有喷洒农药，鸡鸭鱼肉是否暗藏有害的激素，米面粮油会不会掺假、掺毒，怎样保持食物的新鲜度，如何降低食物的有害成分，什么样的食物搭配在一起食用更有益健康……这些都是与选购、保存、清洗、烹饪、食用以及食物等息息相关的内容，只有弄清这些问题，我们才能最大限度地保证自己吃得安全、吃得健康。对于许多人来说，

我们毕竟不是食物的生产者，因此无法从源头上把控食物的安全性，所以在与食物接触的时候，我们需要多留一点心眼，多花一点心思。

我看过不少关于食物安全与健康的书，但是这些书大部分只是侧重食物的某一个方面，例如专门讲解选购方法、只解读食物的营养功效等，完全将食物安全与健康割裂开来，很容易让读者忽略某些重要的方面。如果能有一本书可以从食材选购一直讲到把食物端上餐桌，逐一、细致地将每个环节完整道来，这该是一件多么造福于民的事情啊！

于是在这个思路指导下，我精心打造了这套《食品健康家庭自助图解一本通》，分别以素菜、水果、干货、肉蛋奶为主题，让读者朋友全面了解生活中常见的4大类食物，从而真正实现吃得安全、吃得健康。

在素食卷中，从叶菜、果菜、茎菜与花菜、地下蔬菜、菌类与藻类共5个方面，详细解析了常见素菜的选购、保存、清洗、健康吃法和科学烹饪等，为大家的健康和安全保驾护航；在水果卷中，从仁果类、浆果类、核果类、坚果类、柑橘类、瓜果类以及其他类共7个方面，详细阐释了水果挑新鲜吃安全的健康学，让大家在食用水果的时候无后顾之忧；在干货卷中，为了让干货在食用时真正达到健康和安全的目的，我们从五谷杂粮、干蔬、干果、海鲜干货以及调味品干货共5个方面对此做了详细解析；在肉食卷中，我们分别从肉类、水产类和蛋奶类共3个方面对饮食健康和安

全做了事无巨细地讲解。为了使广大读者能够轻松、有效地掌握食物的安全与健康，书中在选购方面采取了对比与图解的方式，教大家轻松辨别食物的好坏。本套书还为大家提供了适用于现代家庭的食物保存和保鲜技巧，方法简单明了，操作灵活便捷。另外，本套书从清洗、烹饪、健康吃法以及营养分析等方面为大家详解了食物的健康和安全知识。不仅如此，书中还结合具体内容搭配了不同的小贴士，不但可以保证内容更加完整，还能全方位为大家提供饮食健康方面的安全知识。

与其说这是一套关于食物安全与健康的书，倒不如说它是专属于您的生活管家、安全卫士和营养顾问。我所希望的是，这套书能让大家吃的每一口食物都安全、营养、美味，能为大家创造安全、健康的饮食生活，愿读者能从阅读中收获一份受益的珍宝。

# 分序

在阅读这本书前，请大家先思考一个问题：你吃的食物如何？俗话说“民以食为天”，食物是我们生命的保障，然而这一源泉为我们提供的并不只是延续生命的物质，还有危害生命的毒物！这些毒物来自许多方面，既有大自然的尘埃、细菌，食物腐坏，疾病，也有农药、化肥、生长激素、添加剂等化学品。有些毒物是可以通过清洗、加热等方式清除的，但有些毒物却深入到了食物内部，为人们的健康埋下了巨大安全隐患。

要想减少这些饮食安全隐患，那就要从日常最容易接触食物的方面做起，而在日常生活中，我们与食物距离最近的时候当属选购、保存、清洗、烹饪和食用了，只要在这些方面时刻不忘安全和健康，那么饮食安全隐患自然会随之减少。本套书专门从上述这些方面入手，为大家详细讲



解了如何挑选、保存新鲜又安全的食材，同时告诉大家如何用科学、健康的方法料理食材，帮助大家达到买得放心，吃得安心的目的。

本书主讲素菜，共分为5个部分，内容涵盖叶菜、果菜、茎菜与花菜、地下蔬菜、菌类与藻类，每一种都是生活中常见的素菜。书中采用对比、图解的方式，教大家轻松辨别素菜的好坏，为大家提供适用于现代家庭的素菜保存技巧，并从清洗、烹饪、营养分析等方面为大家全面解析素菜的健康食用之道。此外，本书还针对素菜的一些细节之处配以小贴士，以保证大家吃得更安全、更健康。本书语言轻松、讲解全面、方法实用、插图精美，旨在为大家带来温馨自在的阅读享受，并让每一位读者都能从中获益。

每一棵素菜都有其饮食学问，读懂它们，我们就能收获安全与健康。希望这本书可以成为你的生活管家、安全卫士和营养顾问，让你每一餐都吃得放心、吃得称心、吃得开心。

最后，我要感谢以下朋友，他们有的为本书提供了资料，有的参与了部分小节的编写，有的为我审核了相关数据，感谢他们的辛勤工作，他们是：陈计华、陈梅、陈伟华、张红英、刘晓艳、杨文泉、陈楠、张猛、胡玮、邢立方、杜浩、王俊江、张淑环、王丽、张伟。



# 目录

## PART 1 叶菜——不仅要吃得新鲜，还要吃得健康

叶菜可以说是蔬菜家族中最庞大的一个分支，它们不仅营养丰富，而且烹饪方式简单、多样，因此深受人们喜爱。在生长过程中，叶菜还经常受到来自大自然和人类方面的影响，如虫咬、喷洒农药等。因此，其蕴藏的安全问题非常多。若要吃得放心、健康，我们就要从选购到烹饪，严格掌控每一关。

### 常见的叶菜

- 大白菜：块头大不一定分量足 2
- 小白菜：新鲜吃，不久存 6
- 生菜：组合食用更营养 10
- 卷心菜：切过之后易变质 14
- 娃娃菜：巧辨“山寨货” 18
- 菠菜：蔬菜中的“维C王” 22
- 油菜：烹饪方法有技巧 26



- 油菜：察“颜”观色才安全 30  
韭菜：精挑、细洗、巧存放 33  
芹菜：两种吃法，多重营养 38  
茼蒿：消食开胃养身心 42  
空心菜：强健体质有一套 45  
苋菜：冲洗不能马虎 49

### 带有天然香气的叶菜

- 茺荽：食材的“好搭档” 53  
葱：不只是做配菜 57  
紫苏：去腥、解毒功效强 61  
香椿芽：当季购买更健康 65  
蒜苗：枯萎、带伤不要买 68  
菜心：好看又好吃 71  
芥蓝：粗壮、开花不宜选 74  
苦苣：存放、清洗有方法 77  
乌塌菜：润肤强身的“维他命菜” 80  
木耳菜：储存时不要沾水 83



## PART 2 果菜——蔬菜中的“精英”，安全、营养要并重

果菜是植物精心孕育出的结晶，集天地精华于一身，具有很高的营养价值。不过，在生长过程中，它们也会吸收一些外来物质，这些物质的好坏会影响食物品质。此外，烹饪方式不同，果菜的营养成分也会有所损益。因此，我们在选用果菜时要掌握各种方法，这样才会吃得更安全。

## 常见的果菜

- 番茄：人工催熟危害大 88
- 黄瓜：洗涤方式有讲究 93
- 茄子：留下茄皮更营养 97
- 苦瓜：清心的“君子菜” 101
- 丝瓜：看纹理辨老嫩 105
- 西葫芦：伤痕累累不新鲜 109
- 尖椒：抗氧化的佳蔬 113
- 柿子椒：色彩斑斓种类多 117



## 种类繁多的豆类

- 豇豆：虫洞不代表有机 121
- 菜豆：高钾、低钠降血压 125
- 扁豆：半生不熟别乱吃 129
- 毛豆：带皮煮，需卫生 133
- 荷兰豆：菜用、粮用要搞清 137



## 体形庞大的果菜

- 冬瓜：警惕霉变风险 140
- 南瓜：消食、补血又防癌 144

## 风味独特的果菜

- 秋葵：颜色发暗不要买 148
- 菱角：生吃危害多 151

## PART 3 茎菜与花菜——品质越好，营养价值越高

为了方便大家阅读，我们将那些既可以吃叶、又可以吃茎的蔬菜统一划分在了叶菜中，而在本章中，我们主要为大家介绍一些专门吃茎的蔬菜，如地上茎和鳞茎。此外，本章还为大家介绍一些常见的花菜。这些蔬菜有些生长在陆地上，有些生长于水泽之地。

### 常见的茎菜

- 莴笋：把握上市最佳时机 156
- 竹笋：生长季节影响品质 159
- 芦笋：鲜嫩者营养佳 163
- 茭白：漂白过后损健康 166
- 蒜薹：表皮光滑不代表干净 170
- 洋葱：颜色不同，口感有差异 175



### 常见的花菜

- 菜花：颜色变深恐变质 179
- 西兰花：巧妙烹饪更营养 183



## PART 4 地下蔬菜——从土壤到餐桌，饮食安全不容忽视

有些人认为，长在地下蔬菜不容易受到农药、虫害等外界因素的影响，可以随意挑选、放心食用。然而，在出售过程中，一些商家会用特别的手段加工、处理此类蔬菜，这就为人们的食用埋下了安全隐患。因此，大家要学会辨别蔬菜

的好坏。需要注意的是，地下蔬菜并非适合每一个人，所以，要想吃得营养，我们还要因人而异，并采用恰当的烹饪方式。

### 各种各样的萝卜

- 胡萝卜：好看又好吃的“小人参” 188
- 白萝卜：巧辨空心大萝卜 192
- 心里美：吃法不对会伤身 196
- 樱桃萝卜：存放得当保新鲜 199



### 富含淀粉的地下蔬菜

- 马铃薯：营养丰富又管饱 203
- 红薯：伤痕、暗疤易霉变 207
- 麻山药：粗细不同，营养有差异 212
- 芋头：调节人体酸碱平衡 215
- 牛蒡：太长太短都不好 219

### 生长在淤泥中的地下蔬菜

- 莲藕：异常白净要警惕 222
- 荸荠：选购、储存要仔细 226
- 慈菇：好吃但不能贪吃 230



## PART 5 菌类与藻类——营养丰富，但要注意 饮食健康

菌类与藻类属于蔬菜家族中比较特殊的两个群体，尽管它们与前面那些蔬菜有所不同，但是也常被人们视作“素菜”。由于生长方式、生长环境等因素不同，菌类与藻类的保质期比较短，因此有些商家会为了延长此类蔬菜的新鲜度而采取一些“非常”手段。另外，其储存方式恰当与否也会影响饮食安全。所以，我们在食用此类蔬菜时，需要从多方面出发。

### 种类繁多的蘑菇

- 香菇：美味的“山珍之王” 236
- 平菇：层层叠叠巧挑选 240
- 草菇：菌伞张开不新鲜 244
- 鸡腿菇：高蛋白、低脂肪 247
- 金针菇：增强记忆又抗癌 250
- 杏鲍菇：颜色发黑要变质 255
- 白灵菇：当吃当买更健康 259
- 茶树菇：大小不一品质差 262
- 猴头菇：提高身体免疫力 266



### 常见的藻类蔬菜

- 海带：新鲜选购要细选 270





# Part 1

## 叶菜

——不仅要吃得新鲜，还要  
吃得健康

叶菜可以说是蔬菜家族中最庞大的一个分支，它们不仅营养丰富，而且烹饪方式简单、多样，因此深受人们喜爱。在生长过程中，叶菜还经常受到来自大自然和人类方面的影响，如虫咬、喷洒农药等。因此，其蕴藏的安全问题非常多。若要吃得放心、健康，我们就要从选购到烹饪，严格掌控每一关。

## 常见的叶菜

### 大白菜

块头大不一定分量足

学名	大白菜
常用名	黄芽菜
外貌特征	体形粗壮
口感	清新爽口

大白菜是一种十分常见的蔬菜，富含营养，被人们赞誉为“菜中之王”，具有非常高的人气。正因为吃的人多，所以大白菜的安全问题广受大众关注。大白菜的品种比较多，上市时间不同，大白菜的特点也会有所不同，大家可以根据个人喜好来选购。在9~10月上市的白菜通常俗称为“贩白菜”，这样的白菜口感比较清淡、粗纤维少，适合随吃随买；在11月上市的白菜俗称“窖白菜”、“青口菜”，菜叶青绿、厚实，耐储存，适合冬季购买。

### 好蔬菜？坏蔬菜？这样来分辨

#### NG挑选法

- ✘ 体形大、分量轻——有可能是烂心、糠心的白菜。
- ✘ 叶片干瘪——不新鲜，口感和营养较差。
- ✘ 白菜帮上长有黑点——可能是施肥过多造成的，也可能是放太久而出现霉变。



菜叶嫩绿、干净、水分足，包裹紧实

个头适中，有分量



菜帮白净无斑、多汁、  
无伤痕

菜根小、无腐烂

### 一次吃不完，这样来保存

在冬季，我国北方地区的居民通常会选购许多白菜，这些菜一次吃不完，该如何储存呢？方法很简单：先把大白菜放在阳光下晾晒一下，当外层的菜叶、菜帮变得柔韧不易折断时，将它放在 $0^{\circ}\text{C}$ 左右的户外环境中保存即可。需要注意的是，在户外堆放白菜，最好先在底部铺一层木板，菜头冲外、菜根冲内堆放，大约5天左右翻动一下，如果发现烂叶要及时除掉。

另外，我们也可以干燥的塑料袋将晒过的白菜装起来，放在 $0^{\circ}\text{C}$ 左右的冰箱中保存。