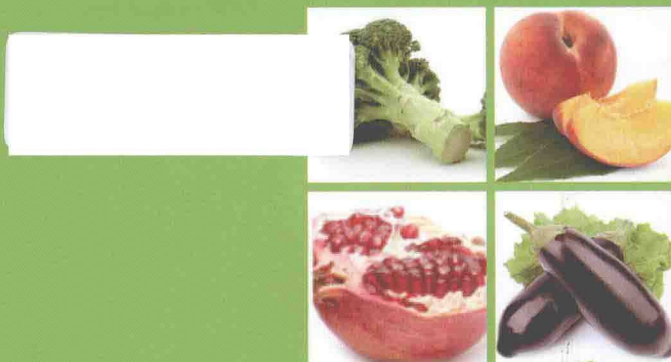


史上最完整 四季健康蔬果饮食图典

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季健康蔬果饮食图典/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6268-2

I. ①四… II. ①甘… III. ①蔬菜—食物养生—食谱—图解②水果—食物养生—食谱—图解IV.
①R247. 1-64②TS972. 161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125131号

四季健康蔬果饮食图典

SIJI JIANKANG SHUGUO YINSHI TUDIAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 张 宁

版式设计 陈禾云

封面设计 林志鸿

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录

- 编者序 …2
- 本书使用方法 …6
- 本书的特色 …7
- 营养素搭配效果 …8

Part1

果实类

- 番茄 …012
- 青椒 …016
- 甜椒 …018
- 玉米 …020
- 茄子 …024
- 冬瓜 …026
- 南瓜 …028
- 黄瓜 …032
- 丝瓜 …034
- 苦瓜 …036
- 瓠瓜 …040
- 佛手瓜 …041
- 四季豆 …042
- 豌豆 …044
- 毛豆 …046
- 蚕豆 …048
- 黄豆 …050
- 菜豆 …052
- 黑豆 …053
- 绿豆 …054
- 红豆 …055
- 秋葵 …056
- 菱角 …058
- 银杏 …060
- 花生 …061

- 莲子 …062
- 胡桃 …063
- 芝麻 …064
- 栗子 …065

知识专栏 …066

Part2

叶菜类

- 包菜 …068
- 生菜 …072
- 大白菜 …076
- 菠菜 …080
- 油菜 …082
- 茼蒿 …084
- 苋菜 …086
- 上海青 …088
- 空心菜 …090
- 大头菜 …092
- 芹菜 …094
- 红薯叶 …096
- 芥蓝菜 …098
- 芥菜 …100
- 桑叶 …102
- 荠菜 …104
- 香椿 …105
- 小松菜 …106
- 冬苋菜 …107

芦荟 …108

塌棵菜、苦苣菜 …109

知识专栏 …110

Part3

藻菌类

- 海带 …112
- 紫菜 …114
- 香菇 …116
- 金针菇、草菇 …118
- 鲍鱼菇、秀珍菇 …119
- 杏鲍菇、松茸 …120
- 猴头菇、雪白菇 …121
- 洋菇、珊瑚菇 …122
- 鸿喜菇、松露 …123
- 白木耳 …124
- 黑木耳 …126
- 山苏 …128
- 过猫 …130
- 川七 …132

知识专栏 …134

Part4

根部类

- 萝卜 …136
- 胡萝卜 …140



茭白	…142
竹笋	…143
芦笋	…144
洋葱	…146
牛蒡	…148
山药	…150
莲藕	…152
芋头	…154
土豆	…156
红薯	…158
百合	…160
姜黄、雪莲果	…161
荸荠	…162
魔芋	…163

知识专栏 …164

Part5



香菜类

蒜头	…166
山葵	…167
生姜	…168
紫苏	…169
辣椒	…170
葱	…172
九层塔	…174
香菜	…175

知识专栏 …176

Part6



水果类

苹果	…178
草莓	…180
樱桃	…182
百香果	…184
葡萄	…186
木瓜	…188
西瓜	…190
甜瓜	…192
芒果	…193
柿子	…194
金桔	…195
枇杷	…196
香蕉	…197
菠萝	…198
杨桃	…200
柠檬	…201
柑橘	…202
葡萄柚	…204
柚子	…205
枣子	…206
梅子	…208
无花果、榴莲	…209
李子	…210
梨子	…211

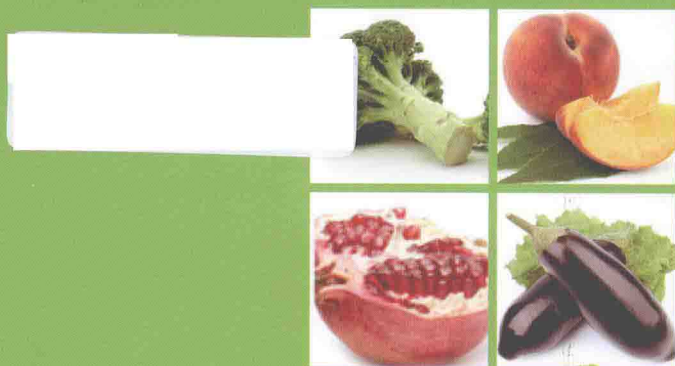
西洋梨	…212
牛油果	…213
释迦、山竹	…214
龙眼	…215
荔枝	…216
桃子	…217
番石榴	…218
奇异果	…219
火龙果	…220
桑葚、蔓越莓	…221

索引 …222



史上最完整 四季健康蔬果饮食图典

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民出版社

编者序

Preface

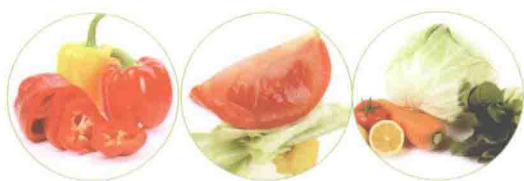
蔬果食材的搭配与料理方式是一门理论与实用并重的生命与生活科学。人类为维持生命和生长发育，必须依赖所摄取的食物养分。养分于人体内经消化、吸收、运输，才能被体内的器官、组织和细胞利用，以构成身体的结构成分，提供生命与活动所需能量以及调节身体的代谢。

食物是营养素的来源，所谓均衡营养必须摄取来自适当与适量的多种食物组合，因此，研究食品营养必须了解食物。然而，食物中的营养成分并非恒定不变，其受环境的影响很大：环境的改变造成食物中营养成分的变化，及其对人类健康的影响，都值得我们深思。例如环境污染造成的酸雨，长期冲刷地表，可能改变土壤中矿物质的含量和比例，也因此使食物的矿物质含量跟着改变；动物的食物主要来自植物，当植物的成分产生了变化，动物的健康就可能受到影响。因此，本书是研究食物、营养与健康关系的一本书。

蔬果食材的相关问题，有时间性，也有地域性。改革开放之后，经济逐渐富裕，热量、油脂、动物性蛋白质过剩所导致的营养不均衡问题成为关注焦点。今日先进国家与落后地区的营养问题大不相同，其间的差异其实与经济和社会问题有关，研究营养的专家学者应作全面的观察与了解。

“我们到底应该吃什么？”是大众关心的问题。食物各有其营养成分，单一食物的营养固然重要，更重要的是，每天吃的各种食物组合是否均衡，是否符合食用者的需要。因为人们很少只吃一种食物，所吃的各种食物在某一段时间内，其所含的营养





preface

成分是可以互补的。例如黄豆和糙米所含的蛋白质都不是很理想，但是如果同时食用，两方的蛋白质所提供的氨基酸就有互补作用，使得蛋白质的品质因此提高。

“那么，应该如何料理蔬果食材呢？”这是常被问到的另一个问题。生食、熟食各有利弊，各种食物制备与烹调的方法也各有其特性。水煮的食物热量不会增加，但是水溶性的维生素会流失在汤汁里。油炸的食物香喷喷，较有饱足感，热量也因为含油量而升高。又如烤马铃薯、炸薯条和洋芋片，这三种食品的原料都是马铃薯，制作过程使其含油量、含盐量差别甚大，营养价值也因而改变。食物吃的时间不同，所产生的营养价值不同，对生理方面的影响也就不同。一顿丰盛的早餐，对一天的活动提供了相当的能量与营养。同样的，食物在睡前或其他时间吃，其消化、吸收、利用都不一样，因此常吃宵夜反而有害健康。

食物的价值也会因人而异，一天的食物热量如为三千大卡，对不运动的中年男性可能太高，然而对一位运动员可能太低。对营养的需要，个体间差异甚大，每个人应该了解自己的健康状况和营养需要。

“蔬果饮食”是一门应该活学活用的科学，善于运用，可改善我们的健康。要维护身体的健康，食物营养只是其中重要的一环，其他如适量的运动、充分的休息、正当的休闲、适当的压力调适和良好的生活习惯都是重要因素。

目录

- 编者序 …2
- 本书使用方法 …6
- 本书的特色 …7
- 营养素搭配效果 …8

Part1



果实类

- 番茄 …012
- 青椒 …016
- 甜椒 …018
- 玉米 …020
- 茄子 …024
- 冬瓜 …026
- 南瓜 …028
- 黄瓜 …032
- 丝瓜 …034
- 苦瓜 …036
- 瓠瓜 …040
- 佛手瓜 …041
- 四季豆 …042
- 豌豆 …044
- 毛豆 …046
- 蚕豆 …048
- 黄豆 …050
- 菜豆 …052
- 黑豆 …053
- 绿豆 …054
- 红豆 …055
- 秋葵 …056
- 菱角 …058
- 银杏 …060
- 花生 …061

- 莲子 …062
- 胡桃 …063
- 芝麻 …064
- 栗子 …065

知识专栏 …066

Part2



叶菜类

- 包菜 …068
- 生菜 …072
- 大白菜 …076
- 菠菜 …080
- 油菜 …082
- 茼蒿 …084
- 苋菜 …086
- 上海青 …088
- 空心菜 …090
- 大头菜 …092
- 芹菜 …094
- 红薯叶 …096
- 芥蓝菜 …098
- 芥菜 …100
- 桑叶 …102
- 荠菜 …104
- 香椿 …105
- 小松菜 …106
- 冬苋菜 …107

芦荟 …108

塌棵菜、苦苣菜 …109

知识专栏 …110

Part3



藻菌类

- 海带 …112
- 紫菜 …114
- 香菇 …116
- 金针菇、草菇 …118
- 鲍鱼菇、秀珍菇 …119
- 杏鲍菇、松茸 …120
- 猴头菇、雪白菇 …121
- 洋菇、珊瑚菇 …122
- 鸿喜菇、松露 …123
- 白木耳 …124
- 黑木耳 …126
- 山苏 …128
- 过猫 …130
- 川七 …132

知识专栏 …134

Part4



根部类

- 萝卜 …136
- 胡萝卜 …140



茭白 ...142
竹笋 ...143
芦笋 ...144
洋葱 ...146
牛蒡 ...148
山药 ...150
莲藕 ...152
芋头 ...154
土豆 ...156
红薯 ...158
百合 ...160
姜黄、雪莲果 ...161
荸荠 ...162
魔芋 ...163

知识专栏 ...164

Part5

香菜类

蒜头 ...166
山葵 ...167
生姜 ...168
紫苏 ...169
辣椒 ...170
葱 ...172
九层塔 ...174
香菜 ...175

知识专栏 ...176

Part6

水果类

苹果 ...178
草莓 ...180
樱桃 ...182
百香果 ...184
葡萄 ...186
木瓜 ...188
西瓜 ...190
甜瓜 ...192
芒果 ...193
柿子 ...194
金桔 ...195
枇杷 ...196
香蕉 ...197
菠萝 ...198
杨桃 ...200
柠檬 ...201
柑橘 ...202
葡萄柚 ...204
柚子 ...205
枣子 ...206
梅子 ...208
无花果、榴莲 ...209
李子 ...210
梨子 ...211

西洋梨 ...212
牛油果 ...213
释迦、山竹 ...214
龙眼 ...215
荔枝 ...216
桃子 ...217
番石榴 ...218
奇异果 ...219
火龙果 ...220
桑葚、蔓越莓 ...221

索引 ...222



本书使用方法

食材名称

根据日常使用的标准订定名称，另外附加别名与通俗名称。

食品成分表

根据可食部位，生的食材每 100 g 的各种营养成分分析。

叶菜类

扁蒲

防癌、抗病毒

Data

学名: *Lagerania siceraria*
别名: 葫芦瓜、蒲瓜、瓢子、瓠
原产地: 印度、非洲
盛产期: 5~10月

选购时，以新鲜而成熟的扁蒲较好，瓜体形状匀称，具重量感，且茸毛明显者较嫩，皮色淡且光滑者为佳。

品种群

花蒲
果较梨型状，适收时果长约20厘米，果重约800克，肉质柔软细嫩。

短蒲
果实呈冬瓜型，适收时果长约18厘米，果重约800克。

食材最佳组合

利尿、改善糖尿病

扁蒲果肉质细嫩，味道鲜美，属于低热量的蔬菜；维护心血管功能，预防糖尿病症状，减低压力，其含钙、磷成分很高，能强化骨骼，保健牙齿；改善肺炎、肺炎的消炎症状。由于具有利尿功能，糖尿病不宜多吃。



润肺

抑制鼻咽癌

强健骨骼

充沛体力

预防肺炎

保健肠胃

解说食材

应用营养成分、栽培历史或调理效果来说明蔬果的特征、对健康产生的功效。

蔬果写真

展现最美好的食材写真图片，说明该品种的优良之处。

清洗方式

先以清水把外表稍微清洗，再将外皮削除，削除后的部分，最好再以清水冲洗一下。

保存法

用报纸或保鲜膜包裹后放在冰箱中，原则上可以保鲜2星期左右。但成分中的糖类，会有逐日递减的现象，冷藏超过10天则风味尽失。

清洗、保存

说明如何挑选优良品质、清洗方式与保存方法。

蔬果食谱的功效

根据蔬果的特性，搭配组合成美好营养的简单食谱，并说明改善功效。

品种群

同一种品种的各区域品种之图片、名称与改良种图片和名称。

食材搭配

食材的搭配与组合，说明各种搭配与食用的成效。



■ 分类

本书分为七个篇章，分别是果实类、叶菜类、藻菌类、根部类、香菜类、芽类、水果类。

■ 品种详述

介绍各国各地域出产的品种，以精美图片、文字区别每个种类的特色。

■ 食材的产地、选择

本书详细说明各品种的盛产期，并指导读者如何挑选时令蔬果。国际盛行自然、环保、养生的概念，每一种蔬果都有最适合生长的季节，本书将详细说明，并指导读者如何选择新鲜、价廉物美且安全性较高的蔬果种类。

■ 食材清洗与保存方法

随着蔬果品种的改良、农业技术的进步，能够栽培出非时令的蔬果，因此购买各品种蔬果时宜特别注意清洗。

蔬果的清洗除了去除寄生虫外，最主要的是洗掉可能残留在表皮上的农药，对于水果及生鲜蔬菜，除了去除果皮和外叶外，清洗是减少农药的好方法。

书中指导读者每种蔬果的清洗法，以及应该如何保存食品的新鲜度，当然蔬果应趁新鲜食用，保存愈久，营养流失愈多。

■ 食材营养成分与功效

各食材依可食用部分100克的单位中，详细分析热量、蛋白质、水分、维生素、矿物质等营养成分含量，并说明每种食材对人体健康的功能与改善病症的功效。

■ 食材搭配的效能

每个品种都具有基本的食品成效、说明与其他各种食材相搭配所产生的医疗成效。

■ 料理食谱与功效

说明各种类蔬果配合的料理材料与做法；针对人体健康，指导读者如何应用蔬果制作出简单料理，以达成保健的功效。

营养素搭配效果——食材的搭配效果

合理搭配的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要的营养素。虽然平日为了方便，在用餐时采用单一食品，但为了增强食物的效益及营养成分，以及滋润保健身体，也常常把各种不同的食物一起搭配食用。

食物的搭配关系，称为食物的配伍。食物与食物之间的搭配，由于相互影响的结果，使各自原本的特性会发生变化，因而会有各种不同的效用关系。

◎**食物的协助增强：**相乘、相加关系。

◎**食物的抵制消减：**相畏、相杀、相恶和相反关系。

■ 相乘相加

相互关系

相乘：指两种食物一起食用，由于性味功能相类似的组合应用，能增强彼此原有的功能与效益。

相加：指两种食物一起食用，两种食物彼此在营养功能方面有相通提升作用，即使营养或功能没有完全相同，但由于配合食用，提高了营养与食物疗效。

食物搭配

单一食物较无法产生抵抗疾病的功效，多种营养素相互搭配组合，就能发

挥相乘相加作用。

食物可分为平性、凉性、温性、寒性、热性五种属性。

食物的搭配中有可能两种都是主料，也有可能一种是主料、另一种是辅助料理。

两种都是主料：如猪肺薏米粥，能益肺健脾气，相互配伍可以加强肺脏润喉的效益，改善老年性慢性支气管炎。

一种是主料、一种是辅料：如山楂炖牛肉，能养心补肾，相互搭配可以增强心脏的功效，快速修补受损的细胞。

■ 相畏相杀

相互关系

相畏：指两种食物一起食用，其中一种食物的不良反应与副作用，会被另一种食物降低或消除掉。

相杀：指两种食物一起食用，其中一种食物会促使另一种食物原有营养值与功能降低，食物效用被牵制而彼此营养效益减弱。

食物搭配

南瓜汤中加入羊肉块一起煮食，会让胃肠难以消化，虽然南瓜能补中益气，羊肉能补形养身，但是两者进补，



容易导致胃肠腹胀、胸口郁闷的现象，产生相畏的结果。

白萝卜与红萝卜一起煮食，会产生彼此牵制、营养相杀的效果。

■ 相恶

相互关系

相恶：指两种食物一起食用，其中一种食物会促使另一种食物原有的营养价值与功能降低，食物效用也因此被牵制而减弱彼此的营养效益。

食物搭配

糯米与鸡肉一起煮食，会产生彼此相恶关系，虽然糯米能温胃补脾，但加入鸡肉会引起脾胃虚弱，造成身体的不舒服。

■ 相反

相互关系

相反：指两种食物一起食用，会产生副作用或毒性作用。

食物搭配

加工肉制品如火腿、培根、腊肉，搭配优酪乳一起食用，会产生相反且伤

害身体的关系，因为硝酸盐加上有机酸很容易产生致癌物质。

规律的生活与均衡的饮食计划是维持健康的关键点，然后经由各种食物的搭配与相互营养素的互补，除了增强单一食物的功效，更可以产生完善、宽广的食疗价值以及改善疾病的效益。

各品种的野菜皆具备颜色、香气、味道、形状的特质，其中维生素、矿物质、膳食纤维含量都较为丰富，平日忙碌的生活中，要记得食用蔬菜、水果，防止情绪不稳、忧郁烦躁，并避免癌症、心脏病与慢性发炎的症状。

■ 四季蔬果的重点

◎ 春天的蔬果

要多补充新鲜的绿色蔬果，达到理气化痰、清热润肺的功效，如山药、玉米、韭菜、芹菜、芥菜、大白菜等。

◎ 夏季的蔬果

饮食要以清淡解热为主，减油腻，降低肠胃负担，注意食物的色、香、味，以增加食欲，如苦瓜、丝瓜、空心菜、竹笋、冬瓜等。

◎ 秋天的蔬果

多摄取生津止渴、润燥的食物，达到养生舒活的体质，秋季少吃辛味的葱、姜丝、蒜头、辣椒，多补充当季盛产的白萝卜、莲藕、花椰菜、南瓜、茭白等。



◎冬季的蔬果

人体的免疫力在寒冷的冬季会稍微降低，尤其是体质虚弱的老人，其呼吸道防御的功能容易受到侵袭，要多补充滋润胃肠的营养素，如包菜、茼蒿、番茄、菠菜、胡萝卜等。

■菇类、芽菜类

香菇或芽菜类富含人体需求的维生素D，能促进骨质成长、防止骨质疏松，帮助钙质的吸收，由于香菇、豆苗、黄豆芽、苜蓿芽是高普林食物，患有高尿酸、痛风者，要注意食用，避免症状发作。

■海带与海藻类

海带与海藻类食材都含有丰富的维生素A、维生素E，能防止血块积滞、守护心脏功能、改善高血压，其中营养素虽不及动物性食物丰富，却能补充纯素食者缺乏维生素的困扰问题，并改善贫血、心脏疾病，提高免疫能力，美化皮肤肤质、预防视力退化。

■全谷杂粮类

由于全谷杂粮含有丰富的蛋白质和糖类，是人体摄取维生素B群的主要来源。在健康均衡的饮食原则下，要以全谷杂粮类食物为主，搭配适量的奶制品及蛋、鱼、肉、黄豆制品，以及丰富的蔬菜、水果，才能产生低热量高营养、且具有高效益的餐点。

■豆类

豆类的种类有一百多种，营养变化很大，基本上分成蛋白质类、糖类、蔬菜类。黑豆、毛豆含有高蛋白，绿豆、红豆是多糖类，菜豆、豌豆、四季豆、豆芽菜则属于蔬菜类。

■坚果类

坚果类蕴藏着不饱和脂肪酸与卵磷脂，营养价值很高，尤其富含优质的脂肪、膳食纤维以及维生素和矿物质，其中的食物纤维更能促进消化并改善便秘，由于油脂含量多，每次食用坚果时要留意控制分量。

Part 1. 果实类



番茄

Tomato

含营养的食材
预防老化、富

番茄属茄科，又名西红柿，富含多种维生素，最初生长在南美洲的森林中，开始没人敢食用，一直到十八世纪才渐渐受到大家的喜爱。番茄不仅食用价值高，还具有药用价值。番茄性甘、酸，微寒，具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压的功效。番茄对人体还具有医疗保健作用，每天吃一至二个新鲜番茄，能满足人体一天所需的维生素和矿物质。高血压、夜盲症、牙龈出血等患者食用新鲜番茄，都具有一定的疗效。

Data

学名: *Lycopersicon esculentum* Mill

别名: 西红柿、洋柿子

产地: 全球性广泛种植

盛产期: 全年

当天食用者选七、八分熟，隔天食用者选二、三分熟，果蒂呈鲜绿色尚未脱落的较为新鲜。



愈红、愈熟的番茄，茄红素含量愈高，甜度也愈高。

★清洗方式

圣女果可先泡水数分钟，或用酸碱中和法，再用流水清洗。

★保存法

1. 番茄在冷藏室只可以保存一周。
2. 若要保存久一点，就要用塑胶袋装成一次食用的分量，放在冷冻库。
3. 每次要吃时，取出一包解冻。

食品成分表 (可食部100克)

热量	15千卡
水分	95.6克
蛋白质	0.8克
脂质	0.3克
碳水化合物	2.2克
胡萝卜素	90微克
钙	8毫克
磷	24毫克
铁	0.8毫克
维生素 B ₁	15毫克
B ₆	9毫克
叶酸	22 微克
食物纤维总量	1.0克

食材最佳组合

抗癌、防老化

其化学物质十分稳定，制成番茄汁、番茄罐头都不会破坏其中的茄红素，具有价廉物美、生熟皆可食用的特质。其中维生素P的含量十分丰富，含有机酸，吃起来有酸甜的味道；果肉含有柠檬酸和苹果酸，能分解体内脂肪。各种品种味道都很适宜老人或小孩；对慢性病、服药过多的患者，更可藉由番茄来加以调节受损的细胞。

番茄 + 猪肝	胡萝卜 + 芦笋	夜盲 视力不佳
番茄 + 蛋	洋葱 + 西兰花菜	预防老化 提升免疫力
番茄 + 包菜	辣椒 + 上海青 + 红凤菜	促进血液循环
番茄 + 柠檬	白西兰花 + 青椒 + 茭白	降血压 预防高血压