

老妈最爱的 买菜书

李茹 编著

中国老妈叱咤风云。
她们牵动国际金价，
抢购海外房产，
更是把广场舞跳到了大洋彼岸。
可是，
她们真正的战场却是——

菜！市！场！

老妈朋友圈里口耳相传的买菜经，
让你分分钟秒杀眼花缭乱的菜市场，
当好全家餐桌上的食品健康安全卫士，
安享便捷、低碳、绿色、健康的品质生活。

中国医药科技出版社



老妈最爱的 买菜书



李 茹 编著



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、接地气的买菜指南，源自几十位中国妈妈多年的买菜经验，以最简练的挑选方法、储存方法、注意事项为主要内容，搭配真实食品图片，迅速帮你在各种蔬菜、水果、主食、调味料、奶蛋制品、营养品当中挑出高品质的安全食品，杜绝“毒菜”进家门，放心健康吃“好饭”。

图书在版编目（CIP）数据

老妈最爱的买菜书 / 李茹编著. —北京：中国医药科技出版社，2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7338 - 6

I. ①老… II. ①李… III. ①食品 - 选购 - 基本知识
IV. ①F768. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 051602 号

责任编辑 白 极
美术编辑 杜 帅
版式设计 李 雯

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](http://www.cmstp.com)
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 15
字数 210 千字
版次 2015 年 6 月第 1 版
印次 2015 年 6 月第 1 次印刷
印刷 北京金特印刷有限责任公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7338 - 6
定价 35.00 元
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

买菜，可以说是日常生活最普遍、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、营养品等也是如此。

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。

基于此，本书本着帮助每位读者快速挑选优质食材的目的，在咨询了拥有几十年买菜经验的几十位妈妈后，总结出最有效、最简单的买菜方

法，详细为大家介绍了各种蔬菜、水果、主食、调味料、奶蛋制品、营养品等的挑选方法、储存方法和贴心小叮咛，分类明确，让读者一目了然，挑对、存对又吃对，极为实用。

同时，本书在每种食材下都配有图片，辅助文字说明，即使是自己不了解的食材，也能一眼记住它的模样，帮助读者更好的认识每一种食材。

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

目录

C O N T E N T S

老妈买蔬菜篇

- 土豆：发了芽的坚决不能买 / 1
- 芹菜：菜梗短而粗，菜叶翠而少的最新鲜 / 3
- 黄瓜：表皮带刺，且小且密的更可口 / 4
- 蒜薹：易掐断又浸液多者为嫩 / 6
- 洋葱：黄皮柔嫩细致味甜，紫皮肉质微红辛辣 / 7
- 紫甘蓝：分量重、颜色鲜亮的才新鲜 / 9
- 刀豆：煮熟煮透后方可食用 / 10
- 豇豆：颜色深绿，鼓豆小的豇豆比较新鲜 / 11
- 扁豆：嫩扁豆荚和干种子各有千秋 / 13
- 芸豆：颗粒饱满、鲜艳有光泽的是好豆 / 15
- 卷心菜：菜球沉实的比较新鲜 / 16
- 生菜：白叶包心生菜更适合生吃 / 18
- 娃娃菜：是娃娃菜不是大白菜心 / 19
- 辣椒：注意区别致癌辣椒和假辣椒面 / 21
- 西葫芦：外表光滑、颜色浅绿的最好 / 23
- 豌豆苗：叶色青绿色的更新鲜 / 25
- 西红柿：注意区别天然熟西红柿和催熟西红柿 / 26
- 芥蓝：营养丰富，但不宜大量或长期食用 / 28
- 芦笋：即采即食味道最佳 / 30
- 皇帝菜：通体深绿、粗细适中为最佳 / 31
- 茄子：乌黑光亮的茄子品质佳 / 33
- 青椒：颜色嫩绿，口感香脆的更甘甜 / 35
- 南瓜：切记南瓜的克星 / 37
- 冬瓜：敲起来砰砰响的是好瓜 / 39

白菜：晶莹如玉的白菜甘甜爽口 / 41
韭菜：有很好的药效 / 43
豆芽：中国食品的四大发明之一 / 44
莲藕：外形饱满，颜色发黄是佳品 / 46
黑木耳：老百姓餐桌上的“素中之荤” / 48
银耳：养生的好选择 / 50
海带：黏黏滑滑营养更全面 / 51
平菇：菇形整齐，八分成熟的口味好 / 53
香菇：干香菇与鲜香菇各不相同 / 54
茶树菇：菌褶均匀，外表茶色的为最好 / 56
口菇：白色最受欢迎 / 57
鸡腿菇：菌褶稠密，颜色呈白至浅褐色为佳 / 58
杏鲍菇：12~15厘米高的最好 / 59
金针菇：菌顶长开了的不能要 / 60
红薯：好吃也要悠着吃 / 61
山药：非常好的中药材 / 63
苦瓜：越苦越健康 / 64
丝瓜：嫩绿细长有光泽是首选 / 66

老妈买水果篇

西瓜：轻敲瓜皮，声音清脆则瓜好 / 68
橙子：果脐越小，口感越好 / 70
苹果：苹果身上有条纹或麻点越多的越好 / 72
榴莲：捏相邻尖刺，轻松能靠近的成熟度高 / 74
石榴：果嘴合拢，皮色粗糙的为甜石榴 / 76
猕猴桃：像小鸡嘴巴的为好 / 77
蜜柚：上小下大底部偏扁平的皮薄而味甜 / 79
橘子：表皮上细胞点细密的酸甜可口 / 80
火龙果：越重越胖的，则越多汁越成熟 / 82
桃子：果肉紧实，表皮粗糙些的更甜 / 83
葡萄：果粒饱满且颜色鲜艳的酸甜可口 / 85
青枣：防止青枣变“红枣” / 86

车厘子：色泽暗红，表皮光泽有弹性为佳品 / 88

草莓：轻松分辨染色草莓 / 89

山竹：蒂瓣越多越实惠 / 91

荔枝：果皮发紧且有弹性的荔枝质量好 / 92

芒果：颜色金黄，果皮光滑的更香甜 / 94

梨：清喉降火的良药 / 96

樱桃：晶莹剔透，个大沉重的实惠 / 97

香蕉：好的香蕉手感厚实且不硬 / 99

杨梅：以颗粒饱满，色泽稍黑为佳 / 100

木瓜：饭桌上的好选择 / 101

甘蔗：辨别良质甘蔗与霉变甘蔗 / 103

山楂：轻松挑选酸甜可口山楂 / 104

菠萝：果目浅小，肉厚芯细的为优质菠萝 / 106

柿子：最好不要空腹吃柿子 / 108

龙眼：手感饱满，土黄色的龙眼营养较齐全 / 110

柠檬：色泽金黄，较重的柠檬水分足 / 111

甜瓜：味道很香的瓜是熟瓜 / 113

桑葚：紫黑色的桑葚是完全成熟的 / 114

老妈买主食篇

大米：表面呈灰粉状或有白道沟纹的是陈米 / 117

绿豆：鲜绿色的是最新鲜的 / 119

黑豆：假黑豆遇醋不变色 / 120

蚕豆：皮薄肉嫩，青绿色的最新鲜 / 121

豌豆：根据时节挑豌豆 / 123

红小豆：细长稍扁的是红小豆 / 124

面粉：不是越白的越好 / 125

黑米：黑米不是里外都黑的 / 127

小米：放于软白纸上湿润揉搓，看颜色决定好坏 / 128

薏米：乳白色且味道清新的最好 / 130

玉米：颗粒整齐，捏起来软软的是嫩玉米 / 131

紫米：注意紫米与黑米的区别 / 133

老妈买肉篇

- 猪肉：注意识别各种不健康猪肉 / 135
- 鸡肉：白里透红，手感光滑的较新鲜 / 138
- 羊肉：吃完羊肉不要马上喝茶 / 140
- 牛肉：肉色浅红，肉质坚细的是嫩肉 / 142
- 鸭肉：家禽的“屁股”绝对不能吃 / 144
- 鱼：活的鱼最新鲜 / 145
- 虾：皮壳间紧实且身体弯曲的是好虾 / 147
- 螃蟹：腹部介于灰白之间的是老蟹 / 149
- 贝类：个头大的肉更厚 / 151
- 鱿鱼、鱿鱼干：身体越紧实的越新鲜 / 152
- 海蜇皮：松脆有韧性，咀嚼会发声的为好 / 153
- 海参：优质海参色黑灰 / 154
- 牡蛎、蚝豉：优质牡蛎外壳色泽黑白明显 / 155
- 墨鱼干：色泽光亮，半透明的质量佳 / 156
- 鲍鱼干：体型完整，大小均匀的更优质 / 157
- 章鱼干：外形完整，肉体结实肥大的是合格品 / 158
- 沙虫干：优质沙虫干呈金黄色 / 159
- 虾米：体形弯曲的是好虾米 / 160

老妈买蛋奶豆制品篇

- 鸡蛋：人造鸡蛋蛋壳上没有气孔 / 162
- 鸭蛋：要挑新鸭子下的青皮蛋 / 164
- 鹌鹑蛋：鹌鹑蛋的新鲜程度与蛋壳上的花纹无关 / 166
- 鸽子蛋：上等的鸽子蛋煮熟后是透明的 / 168
- 皮蛋：好的皮蛋掂起来有颤动感 / 169
- 牛奶：优质牛奶微甜，无分层无沉淀 / 171
- 豆腐：微黄有光泽，味香有弹性的品质好 / 173
- 豆腐皮：好的豆腐皮有韧性，不黏手 / 175
- 豆腐干：补充钙质的好选择 / 176
- 腐竹：枝条完整且有弹性的腐竹质量好 / 178

老妈买调料篇

- 食盐：食盐暴露在空气中易挥发 / 180
- 糖：无杂质，不结块的是好糖 / 182
- 味精：掺假味精害人不浅 / 185
- 醋：酿制的食醋久置会有少许沉淀 / 187
- 葱：葱白长，葱叶青的更实惠 / 189
- 生姜：注意鉴别硫黄姜 / 191
- 大蒜：瓣粒饱满，不发芽的质量好 / 192
- 干辣椒：有刺鼻干香气味的是好辣椒 / 194
- 花椒：太光滑太红的不太好 / 195
- 八角：八瓣荚角的大料为佳 / 197
- 桂皮：香味浓郁，无虫霉白斑的质量好 / 199
- 芝麻酱：纯芝麻酱越搅拌越干 / 200
- 蚝油：稠度适中，无分层沉淀现象的是优质蚝油 / 202
- 酱油：酱油最好不要生吃 / 203
- 腐乳：块型整齐，咸淡适中的质量好 / 205
- 豆豉：乌黑发亮，无异味的较好 / 206
- 豆瓣酱：色泽红亮，豆瓣完整的是好酱 / 207
- 料酒：注意料酒中酒精的含量 / 209

老妈挑选营养品篇

- 人参：色泽鲜亮，质地紧密的为上品 / 211
- 西洋参：进口西洋参比国产的更优质 / 213
- 燕窝：注意鉴别染色燕窝 / 215
- 灵芝：注意鉴别野生灵芝和人工栽培灵芝 / 217
- 冬虫夏草：上草下虫、虫实草空、虫有纹足、草顶膨大 / 220
- 蜂王浆：新鲜的蜂王浆最好去蜂场买 / 222
- 阿胶：正品阿胶原料为纯驴皮 / 224
- 深海鱼油：色泽淡黄，晶莹剔透的纯度高 / 226
- 牛初乳：进口的牛初乳更有保障 / 228

老妈买蔬菜篇

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，也可以做薯条、薯片等辅助食品食用，具有健脾胃、通肠道、排毒和调整体质等功效，日常多食用还能帮助减轻体重，是非常不错的餐桌常用菜。



※妈妈的挑选方法

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。

※妈妈的储存方法

买回来的土豆若不能及时吃，宜放在干燥、通风、温度约 $12^{\circ}\text{C} \sim 15^{\circ}\text{C}$ 的地方保存。切记不要放在有暖气的地方，不然很快就会发芽。

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，可以防止急性肠炎；宜与醋搭配食用，可以分解有毒物质。不宜与香蕉搭配食用，容易导致雀斑；不宜与西红柿搭配食用，容易导致食欲不佳、消化不良。

(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。

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，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。



※妈妈的挑选方法

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。

※妈妈的储存方法

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高的，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) 芹菜和兔肉同食，会引起头发脱落；与鸡肉同食，会伤元气；与甲鱼同食，会引起中毒。

黄瓜

表皮带刺，且小且密的更可口

黄瓜，最为人们喜爱的舶来蔬菜之一，是西汉时期张骞出使西域带回中原的，时称胡瓜，后改为“黄瓜”。黄瓜不仅可以生食，还能拌着吃、炒着吃，具有除热、利尿、清热解毒的功效，主治烦渴、咽喉肿痛、火眼、火烫伤，还有减肥的功效。但是我们平时买回的黄瓜有的却并不可口，如何才能挑选到味美的黄瓜呢？



※妈妈的挑选方法

1. 看表皮的刺。鲜黄瓜表皮带刺，如果无刺则说明黄瓜老了。此外，轻轻一摸刺就会掉的更好。刺小而密的黄瓜较好吃，刺大且稀疏的黄瓜没有黄瓜味。

2. 看体型。看上去细长均匀且把短的黄瓜口感较好，大肚子的黄瓜一般熟得老了。

3. 看表皮竖纹。好吃的黄瓜一般表皮的竖纹比较突出，可以看得出，也可以用手摸一下。表面平滑，没有什么竖纹的黄瓜不好吃。

4. 看颜色。颜色发绿、发黑的黄瓜比较好吃，浅绿色的黄瓜不好吃。

5. 看个头。个头太大的黄瓜并不好吃，相对来说个头小的黄瓜比较好吃。

※妈妈的储存方法

黄瓜在夏季最不易保存，这是因为黄瓜水分大，呼吸旺盛且散发大量的热量，再加上夏季气温高、湿度大等条件，会使散落在黄瓜上的微生物、毛霉菌繁殖起来，导致黄瓜长出白毛。

因此夏季保存黄瓜不要乱堆乱放，最好放在篮子里，置于背阴凉爽的地方，通风散热，降低菜温，以控制微生物的活动。

买黄瓜时也要买新鲜硬挺的，发蔫变软的不好保存。

※贴心小叮咛

带有小花的黄瓜并不一定新鲜，可能是涂抹了化学成分导致的。

蒜 薹

易掐断又浸液多者为嫩

蒜薹，又称蒜毫，是从抽薹大蒜中抽出的花茎，是很好的功能保健蔬菜。具有多种营养功效，所含辣素对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以预防流感，防止伤口感染和驱虫；所含的大蒜素、大蒜新素可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等细菌的生长繁殖；蒜薹外皮所含的纤维素，可刺激大肠排便，调治便秘；所含丰富的维生素 C 具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。蒜薹还能保护肝脏，诱导肝细胞脱毒酶的活性，阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。



※ 妈妈的挑选方法

1. 看外表。挑选外表没有伤，看起来整齐、圆润、饱满的，如果蒜薹打蔫了就不新鲜了。
2. 看颜色。选购蒜薹时，应挑选条长翠嫩，枝条浓绿，茎部白嫩的；如尾部发黄，顶端开花，纤维粗老的则不宜购买。
3. 掐根部。挑选蒜薹时可以用拇指和食指掐一下蒜薹的根部，如果很容易掐断，且津液比较多，说明蒜薹是很新鲜的。
4. 看粗细。过细的蒜薹吃起来没有什么味道，而太粗的又不好嚼。挑选中等粗细的就可以了。

※妈妈的储存方法

用保鲜袋密封冷藏保存，可抑制蒜薹的新陈代谢，减缓变老。

※贴心小叮咛

(1) 蒜薹宜与生菜同食，可以杀菌消炎、降压降脂、益智补脑、防止牙龈出血、清理内热以及补充维生素 C。

(2) 蒜薹宜与木耳同食，蒜薹对于脾胃虚弱、泄泻不止、毒疮水肿等病证有辅助治疗作用；木耳则益气养阴、凉血止血、降脂减肥。两者同食，其效大增。

(3) 蒜薹主要用于炒食，或做配料，不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。

(4) 消化能力不佳的人最好少食蒜薹。

(5) 蒜薹虽有保护肝脏的作用，但过多食用会损害肝脏，可能造成肝功能障碍，使肝病加重。此外，过量食用蒜薹可能会影响视力。

(6) 蒜薹与地黄、何首乌、蜂蜜和大葱都不宜同食。

洋葱

黄皮柔嫩细致味甜，紫皮肉质微红辛辣

洋葱又名圆葱，富含多种营养。所含的硫化丙烯是一种油脂性挥发物，可以发散风寒；所含的前列腺素 A 可以扩张血管，降低血压；所含的栎皮黄素 9 是天然抗癌物质之一，能控制癌细胞的生长；所含的微量元素硒能清除体内自由基，具有抗氧化的功效，

