



—— 食品安全家庭自助权威图解本 ——

跟国宾大厨 学买菜

李哲
著

素菜卷

国内顶级大厨首次公开传授
103种常见素菜的选购、清洗及保鲜要领

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

凤凰决定
DECISION

图书在版编目(CIP)数据

跟国宾大厨学买菜. 素菜卷/李哲 著. —南京:
江苏人民出版社, 2011.9

ISBN 978-7-214-07127-9

I. ①跟… II. ①李… III. ①素菜—菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第090932号

书 名	跟国宾大厨学买菜 素菜卷
编 著	李 哲
责任编辑	蒋卫国
出版发行	江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	14.5
字 数	186千
版 次	2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-07127-9
定 价	38.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

前言

我们对蔬菜陌生吗？

我相信所有人的回答都是否定的，因为每日三餐我们都会见到。但那是在餐桌上，是烹调之后的。那么烹制之前的，从幼芽到成蔬，整个生长过程的风险与变化呢？我相信，这样的追问会让大多数一直生活在城市的人不知所措。

现在，大量消耗蔬菜的城市离栽种蔬菜的乡土已经很远了。在这段“很远”的路途中，化肥、农药、反季栽种、窖藏保鲜，以及无数只“创收”的手操纵着行程，改变着蔬菜的面貌和自然品质，使我们已无法判断，我们每天“随便”吃下了些什么。

是的，按照现在生活水准计算，我们每个人的一生，至少要吃掉7000斤蔬菜，即使每天随便吃下的“菜毒”只有微少的一点点，累积起来的量也会让所有人瞠目结舌。

那么，我们有哪些切实的办法可以自助？这其中究竟有多少奥妙？

大厨们每天与各色蔬菜接触，长年累月的经验，让他们练就了火眼金睛，肉眼就能辨别各种蔬菜的品质，对每一种蔬菜的品质判别，他们有哪些鲜为人知的要领呢？

本书收集整理出特级大厨的选菜智慧，以及蔬菜清洗与保鲜的后厨经验，告诉人们，为什么大厨都不会选用形

态和色泽过于完美的蔬菜；大厨们买每一种菜为什么都要看一看，闻一闻，甚至尝一尝；大厨又是怎样让蔬菜持久保鲜而又不丢失养分的。

书中共涉及一百多种常见蔬菜，按照根茎菜、叶菜、花菜、果菜、菌菜、野菜为类，由资深大厨逐一讲解每种蔬菜的选购、清洗、保鲜和健康食用的知识要点，并辅以全彩图示，简洁、明晰，既是去疑解惑的生活常识读物，又是便于家庭选购优质蔬菜的工具书。

如果拥有了更多关于蔬菜的知识，我们与乡土的距离就会缩短。如果近距离关注我们的食物，如同回到农耕时代，食物的安全自然也会大有保障。这也许是今天，我们唯一可以相信并依赖的。

目录

CONTENTS

前言

Part 1 高品质根茎菜选购要领

白萝卜	2
红萝卜	4
胡萝卜	6
心里美	8
青萝卜	10
洋姜	12
大葱	14
小葱	16
洋葱	18
蒜薹	20
蒜苗	22
豆芽	24
莲藕	26
莴笋	28
竹笋	30
芦笋	32
茭白	34
苤蓝	36
甘薯	38
马铃薯	40
山药	42
芋头	44

荔浦芋	46
牛 蒡	48
荸 荠	50
慈 菇	52

Part 2 高品质叶菜选购要领

大白菜	56
小白菜	58
油 菜	60
卷心菜	62
娃娃菜	64
油 麦	66
菜 心	68
乌塌菜	70
芥 蓝	72
菠 菜	74
芹 菜	76
西 芹	78
香 菜	80
韭 菜	82
茼蒿	84
空心菜	86



生 菜	88
木耳菜	90
冬寒菜	92
莼 菜	94
茴 香	96
苦 苣	98
芥 菜	100
芝麻菜	102
香 椿	104
紫 苏	106
马兰头	108
豆 苗	110

Part 3 高品质花菜选购要领

金针菜	114
花 菜	116
西兰花	118
罗马花椰菜	120

Part 4 高品质果菜选购要领

番 茄	124
柿子椒	126
朝天椒	128
茄 子	130
菜 豆	132
豌 豆	134
蚕 豆	136



豇 豆	138
眉 豆	140
毛 豆	142
黄 瓜	144
冬 瓜	146
丝 瓜	148
节 瓜	150
苦 瓜	152
瓠 瓜	154
南 瓜	156
西葫芦	158
金丝搅瓜	160
佛手瓜	162
秋 葵	164
菱 角	166

Part 5 高品质菌类选购要领

平 菇	170
香 菇	172
草 菇	174
金针菇	176

鸡腿菇	178
杏鲍菇	180
白灵菇	182
茶树菇	184
竹 荪	186
猴头菇	188

Part 6 高品质野菜选购要领

藜 蒿	192
荠 菜	194
蕨 菜	196
蒲公英	198
车前草	200
苦 菜	202
灰 菜	204
马齿苋	206
野苋菜	208
小根蒜	210
薄 荷	212
鱼腥草	214
山 苏	216



Part 1

高品质根茎菜 选购要领





白萝卜



人们习惯称白萝卜为“萝卜”“萝卜”，它的原产地就是中国，种植历史可以追溯到一千多年前。白萝卜的味道有一点辛辣，但口感清脆，既可以生吃，也可以做熟食；既能单独成菜，也可以做其他食物的配菜，是深受大众喜爱的一种蔬菜。

选购

吃白萝卜的最佳时间是秋冬季节，这两季的白萝卜比夏季的更加汁多味美，营养也更丰富。市面上常见的白萝卜有长萝卜和圆萝卜，长萝卜偏甜，圆萝卜偏辣，可根据自己的口味来选择。白萝卜不是越大越好，大个的可能是糠心萝卜。

优质的白萝卜整体颜色为白色；如果萝卜发青，说明还没有长熟；如果萝卜的颜色暗沉、发黄，则有可能是糠心的。

新鲜的白萝卜表皮光洁完整，无斑块；表皮有半透明的斑块（即“出油”），多是冻伤的白萝卜，口感差、没营养。

掂一下，同等大小的白萝卜，较重的质量较好；分量轻的可能有空心现象。

用手指轻轻敲一下萝卜中央，如果有沉重、结实的响声，说明质量较好；反之，很可能是糠心的。

好的白萝卜粗壮、大小均匀，没有多余的根须；如果整体瘦小，带有大量根须，并有分叉，说明是次品，不宜选购。





清洗和保存

白萝卜的清洗方法很简单，如果喜欢带皮吃，我们可以把萝卜放在淡盐水或淘米水中浸泡10分钟左右，去除表面的有害物质，然后用清水冲洗干净即可。如果担心不够卫生，也可以将皮削掉再吃，不过这样会损失一定的营养成分。我们可以根据个人喜好来定。

白萝卜不仅容易清洗，而且也不难保存。我们可以尽量选择那些带有少量泥土的萝卜，把它们装在食品袋中，放在阴凉、通风的地方即可，当然也可以放在冰箱保存。需要注意的是，存放前不要用水洗，以免破坏萝卜的天然保护膜，影响存放质量。

健康食用

白萝卜中的芥子油对促进消化很有帮助，不仅可以增进食欲，还可以提高肠道的消化功能；所含维生素C和锌元素有助于增强机体的免疫能力，提高抗病能力，对小孩和老人非常有益；生的白萝卜还有很强的消炎

功能，可以缓解口腔溃疡等常见小炎症。感冒时，可以用白萝卜熬粥或煮汤，能治疗咳嗽。

但白萝卜性寒凉，脾胃虚弱的朋友要少吃；萝卜解药，正在服用参类滋补药的朋友最好不吃白萝卜。

白萝卜营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	0.9	维生素C	0.021	维生素E	0.00092
膳食纤维	1.0	维生素A	0.000003	钾	0.173
钙	0.036	铁	0.0005	锌	0.0003



大厨告诉你

含糖量较多的长萝卜适合炖肉，口感稍辣的圆萝卜适合腌咸菜。



红萝卜



红萝卜也原产于我国，它的表皮是非常鲜艳的红色，肉质却和普通萝卜一样是白嫩的。但和普通萝卜相比较，它具有更高的营养与药用价值。我国东北地区是红萝卜的主要产地，东北红萝卜分为雌性红萝卜和普通红萝卜，其中以雌性红萝卜的营养价值最高。

• 选购

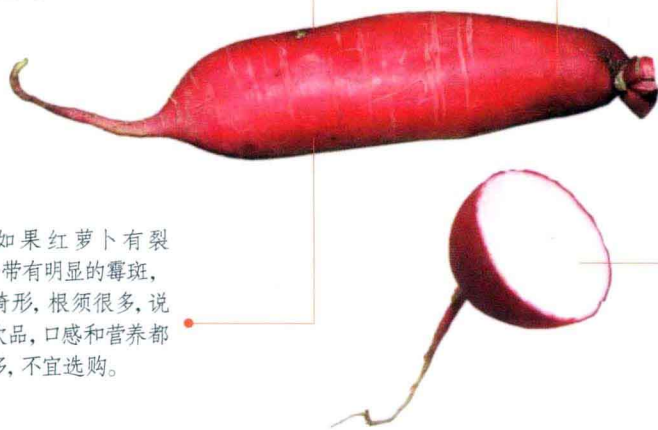
和白萝卜一样，红萝卜也是秋冬时节的主要蔬菜之一，在挑选时我们可以从这几方面入手：

好的红萝卜颜色鲜艳，表皮完整光滑，并且富有光泽感，没有损伤、霉斑等现象，根须也较少。

掂一下，好的红萝卜富含水分，分量足。

如果红萝卜有裂缝，并带有明显的霉斑，形状畸形，根须很多，说明是次品，口感和营养都差很多，不宜选购。

将红萝卜切开，汁多、没有黑心、糠心的属于上品；反之属于次品，不宜选购。



需要注意的是，在选购红萝卜时还要注意它是否会掉色，可以用手沾些水抹一下表皮，如果有掉色现象一定不要买，这种红萝卜往往是经过人工上色的，含有一定的化学成分，食用后会对人体产生危害。

清洗和保存

红萝卜的清洗方法与白萝卜基本相同。在食用前可以用淡盐水或淘米水对其进行消毒，然后再用清水冲洗干净。具体参见白萝卜的“清洗”。

红萝卜的存放方法也很简单。可以先将买回来的红萝卜静放一天，晾干表面的水分后用保鲜膜包起来，然后放在阴凉、通风、干燥的地方即可。这样可以让红萝卜保鲜一个月以

上。需要注意的是，存放前不要清洗红萝卜，以免缩短它的存放时间。

如果已经将红萝卜清洗过，但是还不打算吃，就要先将其晾晒干，然后放在冰箱冷冻。冻过一阵之后，拿出来将它装入食品袋密封好，再继续冷冻。等到要吃的时候，就不会因为存放问题而影响红萝卜的口感和营养了。

健康食用

红萝卜富含钙、铁等矿物质，非常适合缺钙、贫血的朋友食用。想要减肥的朋友也可以多吃一些红萝卜，因为它含有可以分解脂肪的淀粉酶以及丰富的植物纤维，能够清除体内毒素；红萝卜富含维生素K，能抗血液凝固，有

效防止骨头粗大；红萝卜中还含有杀菌物质莱菔子素，有较强的抗菌杀菌能力。

不过红萝卜的属性寒凉，胃寒与肠胃不好的朋友要少吃，特别是腹泻的朋友最好不要吃。

红萝卜营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	1.0	维生素C	0.003	维生素E	0.0012
膳食纤维	0.8	维生素A	——	钾	0.11
钙	0.011	铁	0.0028	锌	0.00069

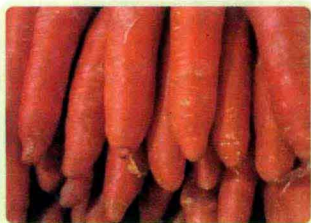


大厨告诉你

红萝卜最营养的吃法是生食，这样可以最大限度地发挥其抗菌能力，而熟食则会流失掉一些养分，营养会大打折扣。



胡萝卜



胡萝卜原产自亚洲西南部地区，有两千多年的栽培史，后来逐渐引入到其他国家，在13世纪时开始在我国种植。胡萝卜有各种各样的颜色，除了常见的红色、黄色，还有白色和紫色。胡萝卜的营养也很丰富，是很常吃的一种蔬菜。

选购

夏季是胡萝卜大量上市的季节，市面上常见的胡萝卜为红、黄色两种，要挑选出品质较佳的胡萝卜可以采用下面的方法：

胡萝卜以颜色自然、有光泽的为首选；如果胡萝卜颜色较浅或发青，说明没有成熟，不宜选购。

同样大小的胡萝卜，分量重的比较好，这种胡萝卜的水分充足、果肉细腻紧实。



好的胡萝卜形状规整，身材粗壮，并且粗细均匀，没有多余的根须；如果形状怪异、根须很多，说明是次品，不宜选购。

捏一下，新鲜胡萝卜肉质紧实；如果胡萝卜发软，说明存放已久。

• 清洗和保存

胡萝卜的清洗方法同白萝卜一样，具体方法可以参见白萝卜的“清洗”。不过，胡萝卜通常不用去皮。

胡萝卜比较耐存，在保存之前不需要清洗，直接摊开放在阴凉、干燥、通风的地方即可。如果是洗后的胡萝卜，我们就要先将它晾干，然后

用保鲜膜包好放在阴凉、干燥、通风的地方。

需要注意的是，我们在存放胡萝卜时，不要将它和苹果、梨等水果放在一起，因为这些水果在存放过程中会释放乙烯，很容易让胡萝卜腐烂。

• 健康食用

胡萝卜中的维生素A有助于骨骼发育，非常适合正在长身体的小朋友。

胡萝卜含有大量的胡萝卜素，能补肝明目，治疗夜盲症。胡萝卜中的懈皮素、酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，降

血压，有高血压或冠心病的朋友可以适当多吃。

胡萝卜不适合与性寒的白萝卜搭配，这样除了会导致营养流失外，还会引起肠胃不适。

胡萝卜营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	1.0	维生素C	0.013	维生素E	0.00041
膳食纤维	1.1	维生素A	0.000688	钾	0.19
钙	0.032	铁	0.001	锌	0.00023



大厨告诉你

胡萝卜不适合生吃，一定要用油或和肉一起煎、炒、炖，才能充分吸收胡萝卜中的营养。因为胡萝卜素是脂溶性色素，必须溶解在脂肪中才能被人吸收。



心里美



心里美的颜色很特别，它的表皮为青色，剖开后内里为红色。这种萝卜的口感非常清爽，适合生吃，它的营养也很丰富，深受人们喜爱。

8

选购

心里美一般在秋冬时节上市，是人们常吃的蔬菜之一。心里美的品质好坏关系着其营养价值，我们在挑选时应该注意以下方面：

掂一下，上品心里美有分量感；品质差的心里美较轻，缺少分量感。

好的心里美颜色以青绿为主，略带一点白。如果颜色过浅，说明是没有熟透的。



好的心里美个头匀称，外表圆润有光泽；品质差的心里美形状不规整，表皮粗糙，甚至有开裂。

新鲜的心里美水分充足，掐一下有汁液渗出；外皮水分较少，少有或没有汁液渗出的萝卜搁置时间过久，口感和营养较差。

• 清洗和保存

心里美的清洗方法很简单，只要将它表皮的泥土清洗干净就可以食用了。

心里美保存不当，很容易出现发芽、糠心的现象。为了避免存放不当，我们可以将心里美用保鲜膜封好，然后放在阴凉、干燥的地方，这样可以有效

防止水分流失。当然，我们还可以将包好的心里美放在冰箱保存。

有的人习惯在储存之前，把菜洗干净，其实，这样会破坏心里美的保护膜，缩短储存时间。因此，我们不妨让它“脏”一点，在吃的时候再清洗。

• 健康食用

心里美味道清爽，很开胃，能缓解食欲不振。

心里美含有维生素A、维生素C、维生素E等多种维生素及钙、铁、锌等元素，经常食用能提高人体免疫力、强身健体，抗菌杀毒，预防癌症。

心里美富含纤维素，能够清肠排毒，还容易让人产生饱足感，避免食量超标，很适合想要减肥的朋友。

此外，心里美还能够降血脂、降血压，有效保护血管，非常适合老年朋友食用。

心里美营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
蛋白质	0.8	维生素C	0.023	维生素E	——
膳食纤维	0.8	维生素A	0.000002	钾	0.116
钙	0.068	铁	0.0005	锌	0.00017



大厨告诉你

心里美的做法很多，其中最营养、美味的要数凉拌，既可以增进食欲，又可以杀菌消毒。心里美富含花青素，在酸性环境中会显现红色，因此在凉拌时稍微加一点醋，不仅杀菌，萝卜的果肉也会更加红艳好看。





青萝卜



青萝卜的体型和白萝卜相似，在我国种植已久，深受人们喜爱。青萝卜的营养价值非常高，清朝时期有名的“扬州八怪”之一郑板桥称“东北人参”的营养还不及青萝卜的“萝卜皮”。青萝卜的口味独特，上部尝起来甘甜可口，而下部却开始出现辣感，并且越靠下越辣，让人们对它喜爱有加。

● 选购

青萝卜是冬春季节常见的蔬菜之一，在我国尤以“潍坊青萝卜”最为出名。如果选购精品青萝卜，我们要注意查看包装上的说明。购买散装的青萝卜时，我们可以从以下几方面来挑选：



好的青萝卜长而匀称，个体饱满，表皮颜色青而有光泽，尾部较白；萝卜偏瘦、颜色较浅，有可能是没成熟的，不宜选购。

将大小差不多的两只萝卜分别拿在手中，分量较重的说明水分充足，质量较好，而较轻的容易出现“糠心”现象。