

傅德成 顾士圻 霍长友 主编

营养科学

实用指南



蔬菜分册



 中国标准出版社

营养科学实用指南

蔬 菜 分 册

傅德成 顾士圻 霍长友 主编

中国标准出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

营养科学实用指南. 蔬菜分册/傅德成, 顾士圻,
霍长友主编. —北京: 中国标准出版社, 2007
ISBN 978-7-5066-4631-4

I. 营… II. ①傅…②顾…③霍… III. ①营养学-指南
②蔬菜-食品营养-指南 IV. R151-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 106442 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码: 100045

网址 www.spc.net.cn

电话: 68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 8.375 字数 192 千字

2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

*

定价 21.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)68533533

《营养科学实用指南 蔬菜分册》

编 委 会

顾 问 肖玉柱

主 编 傅德成 顾士圻 霍长友

副主编 刘建生 何庆国 于建水 吕亚丽
刘燕丽 王秀英 王欣荣 任世英
刘海峰 刘玉红 刘庆仓 许 靓

编 者 (以姓氏笔画为序)

于建水	王亚丽	王晓东	王秀英
王欣荣	王 健	刘燕丽	刘建生
刘海峰	刘玉红	刘庆仓	任世英
齐晓艳	许 靓	何庆国	吕亚丽
张锦霞	李淑芳	杨 菁	杨可心
顾士圻	傅德成	霍长友	

主 审 崔鸿斌

前言

“合理饮食是健康的基础”，这是《维多利亚宣言》提出来的。每个人每天都要吃进大量的食物，人的一生按70岁计算，所需食物重量约60吨。如此大量的食物足以在一定程度上影响着健康的状态。祖国医学认为“医食同源”，如果选择有益健康的食物，就能起到预防疾病、延年益寿的作用。如果经常食用对身体健康不利的食物，或是选择不恰当吃法，就会给身体带来疾病和痛苦，甚至危及生命。

饮食本来是日常生活中一项既普遍又重要的内容，但是大多数人对此不太留意，究竟吃什么样的食物才营养、健康，对大部分人来说知之甚微。他们既不知道自己吃的食物对身体是有益的还是有害的，是属健康食物呢，

前言

还是属垃圾食物,也不知道食物中的主要成分是什么,有什么保健医疗功效,更不知道自己的吃法是否有益健康。通过调查,我们了解到当今威胁人们健康的四大杀手——心血管疾病、肿瘤、糖尿病和肥胖,其根源很大程度上与长期饮食不当有关。例如,若是有人经常食用“垃圾食物”,那么就很有可能患恶性肿瘤病症。在这个食物空前丰富的时代,当面临众多选择时,对每个人都是一种考验。选择何种食物,选择何种吃法,将会对健康产生一定的影响。为了满足人们日常生活的实际需求,提高人们的营养科学饮食观,我们参考了大量的国内外文献和资料,组织有关专家和学者编写了《营养科学实用指南》丛书。丛书分为四册,即水果分册、蔬菜分册、肉禽蛋乳水产品分册和粮油豆类调味品饮品分册,较详细地介绍了近300种食物的营养科学知识。本分册主要介绍叶菜类蔬菜、根茎类蔬菜、瓜茄类蔬菜、菌藻类蔬菜的主要营养成分、主要保健功效、食用调理常识、食用特别提示和食物养生方例等科学知识,同时附有蔬菜的感官鉴别和感官标准要求摘要,以供广大消费者在选购蔬菜时参考使用。将此丛书献给广大读者,希望能对大家的日常饮食生活有所助益。

6

本书在编写过程中,得到了相关专家及专业技术人员的指导和帮助,在此表示感谢。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,望读者不吝赐教,批评指正。

编 者

2007年6月

目录

叶菜类蔬菜篇

白菜	1
卷心菜	9
油菜	13
芹菜	18
韭菜	27
菠菜	36
茼蒿	45
芥兰	48
雪里蕻	50
茺菜	54
茗达菜	58
茴香	61
苦菜	62
茭白	64
马齿苋	68
荠菜	71
蕨菜	77

根茎类蔬菜篇

萝卜	81
胡萝卜	88
茼蒿	95
马铃薯	100
山药	105
芋头	112
莲藕	116
竹笋	122
洋葱	128
百合	133
葛根	137
慈姑	139
薤白	142
芦笋	145
魔芋	148

瓜茄类蔬菜篇

南瓜	152
苦瓜	157
黄瓜	162
丝瓜	169

冬瓜	172
瓠瓜	179
西葫芦	182
番茄	184
茄子	187

菌藻类蔬菜篇

黑木耳	195
银耳	202
草菇	207
金针菇	208
平菇	211
香菇	213
鸡腿菇	220
猴头菇	221
海带	226
紫菜	230
石花菜	233
海藻	235

附录 1 蔬菜及其制品的感官鉴别	238
------------------------	-----

附录 2 蔬菜及其制品感官标准要求摘要	255
---------------------------	-----

参考文献	257
------------	-----

叶菜类蔬菜篇

白 菜

主要营养成分

白菜,别名大白菜、黄芽菜、结球白菜、黄矮菜等。白菜含水量高(约95%),而热量很低,是减肥者的极好食品。一杯熟的白菜汁能够提供几乎与牛奶一样多的钙。由于我国有部分地区的人很少食用乳制品,他们可以通过食用足量的白菜来获得很多的钙。大豆也是一种钙的很好来源,但是豆类中的钙与磷的比值很低,而白菜的钙磷比值则较高。所以,这两类食物是互为补充的。白菜不仅是铁质和钾的良好来源,还是维生素的极好来源。

1

主要保健功效

白菜性平味甘。归胃经,大肠经。白菜具有养胃气、利二便的功效。

1. 润肠排毒:白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用,还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

2. 养颜美容:秋冬季节空气特别干燥,寒风对人的皮肤伤

蔬菜分册

害极大,而白菜中含有丰富的纤维素,多吃白菜,可以起到很好的护肤和养颜效果。白菜中维生素 E 的含量比较丰富,因此是一种能防治黄褐斑、老年斑的美容养颜蔬菜。

3. 清热祛火:白菜含有丰富的维生素 C 和粗纤维,可预防感冒,帮助排便,有助于调整肠胃和清热退火。

4. 防癌治癌:白菜所含的微量元素钼,可抑制人体对亚硝胺的吸收、合成和积累,有一定的抗癌作用。白菜所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动,减少粪便在体内的存留时间,能够预防结肠癌。

5. 预防心血管病:白菜中的有效成分能降低人体胆固醇水平,增加血管弹性。常食白菜可预防动脉粥样硬化和某些心血管疾病。

6. 健脑益智:如果人体中铝元素超标,会引起脑神经的衰老,干扰高级神经的功能,导致言行失常,智力衰退,引起老年痴呆症,还可引起骨骼疾病等。白菜含有对人体有益的硅元素,硅元素能够迅速地将铝元素转化为铝硅酸盐而排出体外。可见白菜也是铝的克星。此外,在骨及结缔组织(腱、韧带、软骨)的生长中,硅也起到软化血管、预防人体衰老的功能。

7. 调节神经情绪:白菜可除烦,调节紧张的神经,因此考生考试前多吃一些白菜能以平静的心态参加考试。

8. 解毒醒酒:白菜含有的丰富的维生素 C,除了可维持身体组织的正常机能外,还有解毒作用,对抵抗细菌和病毒感染很有功效,所以当遇到中毒或醉酒时,吃白菜便能起到解毒醒酒作用。

食用调理常识

1. 白菜的吃法有熬、炒、烧、扒、拌、炆、腌等,可素炒,可荤

做,可做水饺,亦可制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜、风菜及脱水菜等,特别是同鲜蘑、冬菇、火腿、虾米、肉、栗子等同烧,可以做出很多特色风味的菜肴。

2. 炒白菜时适当加醋,既保护了维生素 C,又增添了白菜的味道。生拌白菜须先用开水烫一下,然后加些醋,这样不但能保护营养素,而且还能杀死菜中的病菌。

3. 冻白菜勿用热水泡洗,将其放入冷水中浸泡 1 小时左右,使冰融化,再洗净切好,如做炖菜,应在汤煮沸时下锅;如炒时,要用旺火急炒。这样可减少维生素 C 的损失,味道会好些。

4. 用白菜包饺子、包子时,不要把菜馅挤得很干,这样做不科学,因为维生素 C 大多含在白菜汁里,把白菜汁全挤掉,就失去了白菜应有的营养价值。

5. 白菜是大众菜,任何家庭都会经常食用。其食法有熬、炒、烧、熘、做馅、拌、炆、腌等,还可做各种荤素菜肴的配料。小白菜的主要食法有拌、腌、熬、炒、扒等。

6. 最易受到污染的是夏季上市的小白菜,为防止有机磷农药被人体摄入,可先将小白菜放在碱水里浸泡半小时以后再进行烹调入饌。

7. 如把白菜炖煮过久,会使营养成分流出,吃时只剩下残留的纤维,因此只要略炒一下,烧成像中国菜中的八宝菜,可将流出的营养一并食用。

8. 制成腌菜时,与其只加盐,不如像韩国泡菜一般加入大蒜或辣椒,由于大蒜的杀菌作用,即使是盐量较少,也不会腐败。同时辣椒能促进白菜中维生素 C 的抗氧化作用,而能预防动脉硬化。

9. 白菜除了可炖、煮或腌渍外,还可生吃,生吃能摄取丰富的维生素 C 及铁质,并可发挥抗癌效果。

食用特别提示

1. 气虚胃冷、肺气虚寒、脾气虚寒、腹泻、腹痛者不宜食用白菜,白菜偏凉而滑肠。

2. 慢性胃炎、慢性肝胆疾病、慢性肠炎者忌多食或生食白菜,白菜性质偏凉,有滑泄清利之力,多食或生食可以损伤胃气,加重脾胃虚寒之症。

3. 忌多量、久食腌泡的白菜。腌泡的白菜类均属于亚硝酸盐类的正相关致癌性食物,对人体有害。

4. 忌先切碎后冲洗,或长时间浸泡白菜。切后洗或久泡会损失菜中的营养素。

5. 忌用铜制器皿烹制白菜。因为铜器可以破坏白菜内的抗坏血酸等营养成分。

食物养生方例

1. 酸枣仁白菜卷

材料:酸枣仁 30 克,白菜 1 000 克,红萝卜、油豆腐、甜酸芦笋各 100 克,韭菜、饼干粉各 50 克,油条 2 根,调料若干,干淀粉适量。

功效:滋养强壮,健脑镇静。适用于神经衰弱,烦躁失眠等病症。

做法:(1)酸枣仁捣碎装纱布袋加水 200 毫升煎出药汤 100 毫升。(2)白菜切去外帮,选 20 叶整叶(15 厘米见方),在沸水中焯软。韭菜整条焯软。(3)红萝卜去皮刨丝,油豆腐切长条,甜酸芦笋控干,油条切 8 厘米段、剖开。(4)红萝卜余过,和油豆腐加酱油、白糖、精盐、味精腌渍入味。熟花生油 10 克,药汤三分之一,加饼干粉、干淀粉搅成面粉糊。(5)白菜叶平铺案板上,铺一张剖开的油条,抹一层饼干粉糊,铺一撮红萝卜丝、豆

腐条,排两支甜酸芦笋,然后将菜叶包成长方形菜包,接口处用面粉糊粘住,用韭菜拦腰捆住。包好后放盘中蒸10分钟,倒出蒸时盆中滋生的汁备用。(6)炒锅放火上,倒入油烧热,倒入蒸出的菜卷汁和剩余药液,加盐、味精、香油调成油卤,淋于白菜卷上即成。

2. 白菜泡菜

材料:白菜1000克,熟芝麻15克,辣椒糊50克,生姜25克,精盐适量。

功效:开胃消食,益气和中。适用于厌食症、暑热症、慢性胃炎。

做法:将白菜洗净,去老帮及菜头,在80℃的热水中烫一下,捞出码入坛中,撒上精盐,7天后翻坛时,抹入辣椒糊,10天后即成。食用时改刀装入盘中,撒上熟芝麻。佐餐食,量随意。

3. 凉拌白菜心

材料:白菜心500克,胡萝卜100克,芝麻酱、白糖、麻油、醋各适量。

功效:清热止渴,润肠通便。适用于维生素A缺乏症、习惯性便秘。

做法:将白菜心和胡萝卜洗净,分别切成细丝,放入汤盘内。将芝麻酱用麻油调开,浇在白菜丝上,撒上白糖,吃时加醋即成。佐餐食,量随意。

4. 酸甜白菜心

材料:白菜250克,番茄酱15克,白糖、醋各8克,麻油、味精、葱花各适量。

功效:生津开胃,补充维生素及钙质。适用于慢性胃炎、坏血病、骨质疏松症。

蔬菜分册

做法:将白菜的老帮去掉,再将菜心头切除,洗净,切成细丝,放在盘内。将备好的番茄酱倒在白菜丝上,放上白糖、醋、麻油、味精、葱花,拌匀即成。佐餐食,量随意。

5. 海带拌白菜

材料:海带 200 克,白菜 600 克,精盐、味精、麻油各适量。

功效:消痰软坚,降压降脂。适用于单纯性甲状腺肿、高血压病、高血脂症、单纯性肥胖症。

做法:将海带、白菜切成丝。锅中加水烧开,然后将白菜丝、海带丝分别用开水焯后捞出,用冷开水冲一下,挤干水分。白菜丝中加入精盐、麻油、味精拌匀,装盘时将海带丝放在白菜丝上面,拌匀即成。佐餐食,量随意。

6. 白菜粉条

材料:白菜 250 克,绿豆粉条 50 克,精盐、味精、葱花、精制植物油各适量。

功效:清热解暑,养胃利水。适用于轻度中暑、慢性胃炎、营养不良性水肿。

做法:将白菜去杂、洗净、切块,粉条用温水泡发剪段。炒锅上火,放油烧热,下葱花煸香,放入白菜、粉条煸炒,加精盐炒至入味,放入味精拌匀,出锅即成。佐餐食,量随意。

7. 白菜菠萝卷

材料:白菜 600 克,菠萝 100 克,胡萝卜 200 克,菠萝汁 200 毫升,精盐、白糖、白醋各适量。

功效:开胃消食,补充维生素 C。适用于厌食症、暑热症、牙龈出血、坏血病。

做法:在净锅中注入清水,加入白糖,加热熬至完全溶化,撇去浮沫,起锅倒入容器内,待冷却后加入白醋和菠萝汁搅匀。将菠萝、胡萝卜切成丝,用开水焯一下,捞出,控干水,撒上精盐腌

几分钟,然后用清水冲净,再用纱布挤干水分,放入制好的汤汁中浸渍3小时。将白菜叶洗净,平铺在砧板上,放上菠萝丝和萝卜丝,卷成1.5厘米粗的卷。食用时用刀切成菱形,装盘即成。佐餐食,量随意。

8. 素炒白菜

材料:白菜250克,精制植物油、酱油、生姜丝、精盐各适量。

功效:解热除烦,清利肠胃。适用于慢性肝炎、高血压病、冠心病、单纯性肥胖症、习惯性便秘、牙龈出血、坏血病。

做法:将白菜洗净,切段,炒锅上火,放油烧热,加姜丝,随即把切好的白菜放入,用大火快炒至半熟,放进酱油、精盐烧至白菜软熟即成。佐餐食,量随意。

9. 白菜烧冬菇

材料:白菜200克,冬菇10克,猪肝100克,精制植物油、精盐、味精各适量。

功效:补益肝肾,清热利水。适用于慢性肝炎、高血压病、冠心病、单纯性肥胖症、结核病、胃炎、慢性支气管炎。

做法:将猪肝切成片。冬菇用温水泡发后去蒂,洗净。白菜洗净后切成3厘米长的段。炒锅上火,放植物油烧热,加白菜烧至半熟,再将冬菇、猪肝、精盐放入,加水适量,盖上锅盖烧烂,调入味精拌匀即成。佐餐食,量随意。

10. 海米白菜汤

材料:嫩白菜心400克,水发海米100克,鲜汤、香菇、白菜心、精盐、味精、葱花、生姜丝、麻油各适量。

功效:益气开胃,补脾益肾,补充钙质。适用于疲劳综合症、性功能障碍、腰椎病、骨质疏松症。

做法:将嫩白菜心洗净,切成3厘米长、1厘米宽的条。香

蔬菜分册

菇切成片,白菜心切成段。炒锅上火,加入清水烧沸,放入白菜、香菇、白菜心略烫,捞出放凉水中过一下,控干水。在炒锅内加入鲜汤、精盐、水发海米、白菜,烧至汤沸后,撇去浮沫,加入白菜心、香菇、味精、葱花、生姜丝;最后淋上麻油,盛入汤碗中即成。佐餐食,量随意。

11. 猪肉皮烧白菜

材料:白菜 250 克,水发香菇 30 克,胡萝卜 100 克,猪瘦肉 50 克,油发猪肉皮 250 克,味精、麻油、生姜丝、葱花、精盐各适量。

功效:滋阴养颜,和血润肤。适用于贫血、皮肤干燥症、头发干枯易于脱落等病症。

做法:将白菜、胡萝卜、香菇分别切成条。炒锅上火,放油烧热后,先倒入白菜煸炒透,加水适量煮沸。将猪瘦肉、油发猪肉皮分别切成条状,和胡萝卜、香菇条一起放入锅内,加生姜丝、葱花、精盐等煮至入味,再加入味精,勾芡,淋上麻油即成。佐餐食,量随意。

12. 烩白菜三丁

材料:嫩白菜帮 250 克,猪肉 50 克,水发香菇 100 克,1 个鸡蛋的蛋清,精制植物油、酱油、黄酒、水淀粉、鲜汤、麻油、葱花、生姜片、精盐、味精各适量。

功效:清热止渴,补中益气,防癌抗癌。适用于病后体虚、慢性胃炎、胃下垂及胃肠癌。

做法:将洗净的白菜帮、猪肉、香菇分别切成 1.5 厘米见方的丁。将猪肉丁用精盐、鸡蛋清、水淀粉浆好,用温油滑透,捞出。香菇丁在开水锅内焯一下。炒锅上火,入油烧热,下葱花、生姜片炆锅,下入白菜丁爆炒至七成熟,倒出。往锅内加鲜汤烧开,下入香菇丁、白菜丁、猪肉丁,再加入精盐、酱油、味精,煮沸