

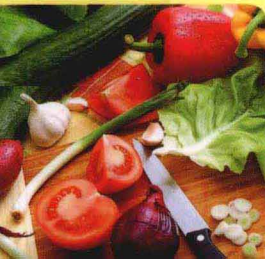
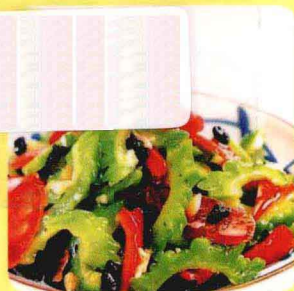
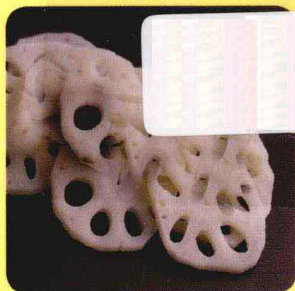
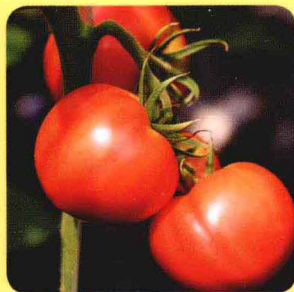
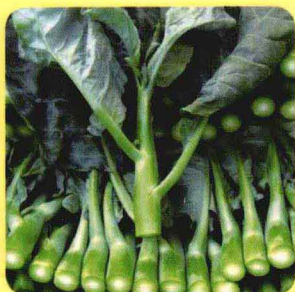
教你做真正的蔬果达人

80<sup>种</sup>

# 健康蔬果排行榜

★42种精选蔬菜，36种精选水果 ★400多款蔬菜水果健康食谱 ★营养师、美食家专业指点

孙丽 宇琦/著

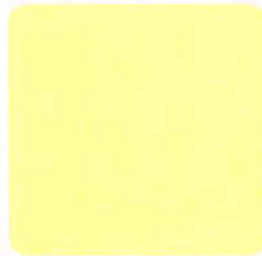
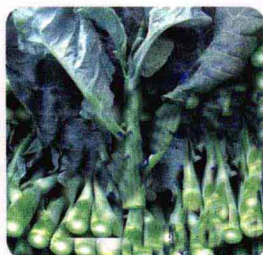


教你做真正的蔬果达人

# 80种

# 健康蔬果排行榜

孙丽 宇琦/著



廣東旅遊出版社  
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦出行·悦享人生



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

80种健康蔬果排行榜 / 孙丽, 宇琦著. -- 广州: 广东旅游出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-80766-520-5

I. ①8… II. ①孙… ②宇… III. ①蔬菜-食品营养②水果-食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141463号

策划编辑: 江丽芝  
责任编辑: 张晶晶  
图书设计: 谢晓丹  
责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行  
(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广州市官侨彩印有限公司印刷

(广州市番禺石楼官桥村)

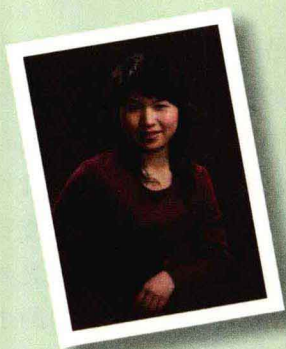
787毫米×1092毫米 16开 11.5印张 120千字

2013年8月第1版第1次印刷

定价: 25.00元

### 版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



熊苗

# 营养师的 卷首语

## ——走入蔬菜水果的天堂

蔬果在我们生活中的地位是不容忽视的，它不仅给我们带来了心情上的愉悦和味觉上的享受，还为我们补充了身体所必需的多种营养素。

在长期的忙碌与高压生活中，许多朋友经常感到乏力劳累，过了青春期仍然“痘痘”丛生；许多女性朋友被各种皮肤和身材问题所困扰，爱上昂贵的化妆品；许多中年朋友都开始大量服用保健品和营养素……随着生活水平不断增高，现代人越来越关注自身健康问题、越来越讲究纯天然的食品与自然的保健方式了。那么，如何用最简单的方式来缓解都市人的亚健康状态呢？就让

国家高级营养讲师，中国营养联盟理事，国家专利“自动配餐王”营养配餐软件高级顾问，熊苗营养工作室首席营养专家；长期致力于营养保健事业，为中华营养健康事业崛起而奋斗；曾编著许多知名的营养图书，如《中国饮食营养第一汤》、《北京奥运公益读本》和《睡眠枕边书》。



我们走入天然蔬果的天堂，解读蔬菜水果的奥秘，从改善自己的体质开始做起！

### 1. 彻底改善病灶

与外用的保养品或借外力按摩瘦身不同，蔬果富含各类营养素，以补充维生素与矿物质的方式达到改善体质、祛除病灶的效果，是一种治本的治疗方法。

### 2. 取材便利、成本低廉

相对加工食品和昂贵的保健品，蔬果价格十分便宜且品质优良、风味绝佳。利用蔬果制作菜肴、搅拌果汁，不仅取材便利，而且制作成本低廉，可以为你省不少私房钱。

### 3. 天然、健康、营养

现代人餐餐都少不了大鱼大肉，蔬果的摄取反而减少，造成营养素的不均衡。多食用蔬菜水果，可以补给营养素与纤维质，帮助均衡饮食。尤其是蔬果中蕴含的维生素A、C能修复及改善表皮细胞，不论对肌肤的美白、除斑、除痘、改善粗糙肤质，蔬果都能够使出浑身解数达成任务，可说是最大众化的天然保养品。

蔬果并非药品，并不是一吃就能见效的，最主要的是培养一种健康的饮食习惯，并持之以恒，少则一个月，多则三到六个月，身体的问题状态自然会逐渐改善。蔬果中含有脂溶性维生素（维生素A、D、E、K需靠脂肪才能吸收），宜在饭后食用，配合饮用中所摄入的油脂，使脂溶性维生素顺利被吸收。除此之外，如果是需要补充活力、脑力的上班族或莘莘学子，建议在早上食用蔬果，以提供一天活力充沛的来源，原则上，蔬果在白天食用效果较佳。

天天五蔬果，疾病远离我！希望读者以健康的饮食习惯，借助蔬菜、水果中丰富的膳食纤维、维生素及矿物质等营养素，来达到预防疾病、美容养颜的目的。希望读者可以从本书中对蔬果有更多的认知，从而更好地做好体内“环保”，成为自己身体的营养师和保健师！

## 营养师的卷首语

## ■ 蔬菜篇 7

### 蔬菜中的大道理 8

蔬菜妙处与君说 8

只买“对的”，不选“贵的” 9

蔬菜也分三六九等 11

各色蔬菜如何均衡 13

### 富养绿蔬——品种繁多营养足 14

黄瓜——西域奇瓜 14

青椒——蔬菜维C之王 16

小白菜——矿物质这里寻 18

菠菜——天然“脑白金” 20

卷心菜——美容白菜 22

香菜——主配皆宜的万能菜 24

苦瓜——君子要吃君子菜 26

油菜——降血糖福菜 28

豌豆——粮菜两用 30

芹菜——情趣“夫妻菜” 32

韭菜——“绿色伟哥” 34

生菜——西餐桌上的常客 36

油麦菜——生食菜上品 38

莴笋——滋养胃胆好功效 40

四季豆——脏腑福豆 42

西兰花——意大利菜花 44

芥蓝——温良新蔬 46

### 清淡白蔬——清火佳品，简单生活 48

白菜——冬日白菜美如笋 48



走进那可人清朗的绿蔬，让我们徜徉在那片绿色的海洋中，自由地呼吸，感受生命的脉搏！

详见本书第14~47页

白蔬富含黄酮素，可提高肺脏之气，清热解毒、润肺化痰，如大白菜、白萝卜、银耳等。

详见本书第48~59页







黄蔬富含胡萝卜素，具有提高免疫力的作用。其叶黄素可以保护眼睛，对青少年预防近视、保护视力有很大作用。

详见本书第60~83页

黑蔬不但具有帮助消化纤维一类物质的特殊功能，还有使头发乌亮、牙齿不脱等的美容功效。

详见本书第84~101页



白萝卜——萝卜上街，药铺停歇 50

莲藕——根根叶叶，花花果果 52

菜花——穷人的“医生” 54

冬瓜——减肥妙品 56

芋头——玉体如脂粉且柔 58

### 解馋黄蔬——饕餮最爱，佳肴必备 60

胡萝卜——天然的复合维生素药丸 60

番茄——果蔬兼可 62

辣椒——无辣不欢 64

红薯——抗癌首选 66

玉米——粗粮典范 68

黄豆——植物肉 70

口蘑——多功能食品 72

南瓜——健胃美食 74

石花菜——夏日凉菜最佳选 76

马铃薯——解饱又解馋 78

花生——悦脾和胃 80

韭黄——韭菜浑身都是宝 82

### 美容黑蔬——让你越吃越魅力 84

香菇——正宗“山珍” 84

黑木耳——抗癌佳品 86

紫菜——“神仙菜” 88

海带——长寿菜 90

茄子——来顿抗衰老美餐 92

黑豆——强肾之谷 94

豆豉——蛋白质之源 96

黑芝麻——乌黑秀发的秘密 98

蕨根粉——脾胃良菜 100

### 水果中的大道理104

- 水果之中自有天堂 104
- 望闻问切——买水果先要把把脉 107
- “洗刷刷”其实很重要 109
- 你所不知道的果皮妙用 111

### 热烈红果——激情四溢，一吃倾心 112

- 苹果——最平易的“果中之王” 112
- 樱桃——一枝独秀“铁姑娘” 114
- 山楂——此果天然降血糖 116
- 红枣——补血养肾它最行 118
- 西瓜——一物两吃 120
- 草莓——名不虚传的美容奇果 122
- 杨梅——水果中的“甜女孩” 124
- 石榴——癌症也怕它 126
- 柿子——心血管疾病远离你 128

### 温软白果——温文爽口，身健体康 130

- 水蜜桃——养血美颜活血化痰 130
- 甘蔗——饱食不须愁内热 132
- 梨子——秋风起兮梨子熟 134
- 荔枝——“岭南果王” 136
- 椰子——药食两用的佳果 138
- 荸荠——“地下雪梨” 140
- 火龙果——美容保健双重功效 142
- 龙眼——南方“桂圆”北“人参” 144

### 口福黄果——诱惑在外，美味在内 146

- 橘子——一家都是宝 146

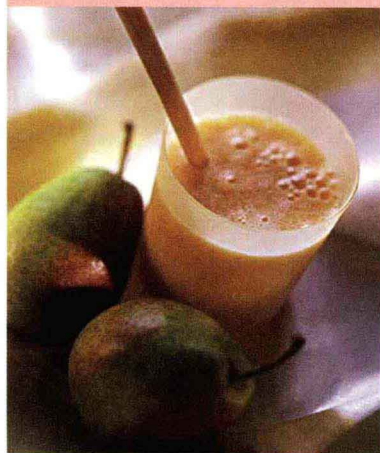


红色水果最有效的抗氧化功能，可以抑制癌细胞形成，提高人体免疫力。此外，红色水果所含的热量往往很低，是减肥食谱中的上上之选！

详见本书第112~129页

白色水果养肺。秋季天气转凉，气候燥湿，容易皮肤干燥、喉咙不适。此季最宜食用白色水果。

详见本书第130~145页







金灿灿的黄色水果不仅有良好的口感、丰富的营养，而且还可以补充人体所需的维生素A等等。

详见本书第146~159页

绿果有益于肝气循环、代谢，有助于消除疲劳、舒缓肝郁、防范肝疾，能明目、保健视神经，提升免疫功能。

详见本书第160~171页



## 目 录 CONTENTS

香蕉——智慧之果 148

芒果——热带水果之王 150

哈密瓜——“瓜中桂冠” 152

菠萝——美果就是要“数吃” 154

榴莲——流连唇齿的快感 156

木瓜——延年益寿“万寿果” 158

### 自然绿果——原滋原味原生态 160

马奶葡萄——吃葡萄不吐葡萄皮 160

猕猴桃——绿似翡翠长生果 162

青柠檬——丰富的小“矿藏” 164

杨桃——营养丰富星星梨 166

青苹果——全方位的健康水果 168

青枣——热带小苹果 170

### 新意黑果——传统吃出新滋味 172

山竹——“果中皇后” 172

紫葡萄——葡萄美酒夜光杯 174

乌梅——解馋零食也多彩 176

桑葚——乌发明目不老果 178

黑枣——低调的美容大王 180

黑莓——第三代新兴水果 182



黑果可促进胃肠消化，增强造血功能；并有润肤美容、乌发作用；对延缓衰老也有一定功效。

详见本书  
第172~183页





# 蔬菜\*篇

*Vegetables*





# 蔬菜中的大道理

我们每天以各种不同的方式吃各式各样的蔬菜，用来保证身体各种营养素的均衡。那么不同的蔬菜又有什么样不同的妙处呢？蔬菜到底有多少营养和功效呢？它该怎么吃才能更健康，更营养呢？什么蔬菜又对身体的哪一部分有利呢？下面我将为大家一一作出解答，让大家对蔬菜有一个全面的认识，透彻的了解。



## 蔬菜妙处与君说

蔬菜营养丰富，为人体提供着多种维生素。维生素是人体生理活动所必需的元素，维持着人体的新陈代谢，我们生活的每一天都离不开蔬菜，离不开我们赖以生存的生物必需品，就像鱼离不开水一样。我国从很早的时候就开始食用蔬菜了。上古的时候，人们把粗粮称为“蔬”，把野生植物茎叶称为“菜”。到了现代，我们才把从植物茎、叶、根摄取来的

用以食用的部分统称为“蔬菜”。

但是看似简单的蔬菜在其简单的外表下又有着不同的本质、营养和内涵。它们不同的营养含量、性味、功效、禁忌等，又对人体产生不同的影响，不同蔬菜的营养素在我们身体内部起着不同的作用，发挥着不同的功效。例如叶菜类含维生素C较为丰富，茎菜类含有大量的钾等无机盐，我们必须了解自己的身体，搭配出合理的菜谱才能补充我们身体所欠缺的



维生素或矿物质。

值得一提的是，蔬菜不仅是我们身体的营养之源，同时又是美容塑身食材，例如藕片、南瓜、马铃薯等等。这也是女性朋友们所关注的一个永恒的、亘古不变的话题。在下面的章节中我们也会为爱美的朋友一一介绍五花八门的蔬菜，让大家了解任何美容塑身的良方都不如合理的饮食搭配！

## 只买“对的”，不选“贵的”

买菜，当然了，我们人人都有经验，但买菜的时候，我们一定要有老太太逛早市的心理，“只买对的，不选贵的”，把这种适合广大人民的格言当作买菜的箴言吧！

别以为“买菜”很简单——你付

钱我交货，它可是一门大学问。搞懂这门学问，对我们日常生活有非常重要的意义，切实关系到消费者的自身利益。我们也要为这门看似平常实则艰巨的事业把把关。

在菜场买菜一定要紧跟大众，紧随时节，要尽量选购当下盛产的蔬菜，它不仅能保证蔬菜的新鲜度，而且也相对便宜，符合大众的心理。一般来说，反季节种植的蔬菜残留农药催熟剂的可能性极大，并且相对较贵。对比而言，当下盛产的蔬菜性价比高，我们食用起来也更为放心。如果在超市购买蔬菜又是怎样的情况呢？众所周之，除非在不得已的情况下，否则很少有人持续不断在超市购买蔬菜，一则比较贵，二来购买的人群少，相对不是很新鲜。因此，我们一定要选择那些购买充足的、高频率



使用的蔬菜。

什么时间去菜场买菜才能买到货真价实、物美价廉的蔬菜呢？依据科学研究和实地调研，我们得出了

“巧打时间差”的理论。如能巧打时间差，做到心中有数，把握好买菜的时间，研究好卖菜的时间差，则能达到少花钱买好菜的完美效果。如果说卖菜要“赶早”的话，那么买菜则要“赶晚”，“赶早”和“赶晚”更是时间差的精彩体现。买菜的最佳时间应该是上午八点半到十点钟之间和下午五点钟到六点钟之间。在这个时间范围内，买卖都接近尾声，菜农都要赶回家了，你尽可以选购，此时的蔬菜不失新鲜又很便宜，满足消费者追求物美价廉的心愿。

另外，大家还要注意，节日前后应该尽量少买蔬菜，因为菜农为了赶时令，供应市场的需求，一般会增加农药的剂量，成为我们食用安全的隐患。

下面，我们将为大家介绍挑选蔬菜的常识，以供参考。

首先，我们要多挑选一些深色蔬菜。深色蔬菜指的是深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜，例如西红柿、胡萝卜、紫甘蓝等等。深色蔬菜

是我们所需矿物质的主要来源，营养价值非常高，几乎是人人每餐必备的食材。因此，深色蔬菜的食用量最好能达到50%。

再者，我们要注意挑选蔬菜的方法。菜农现在使用农药的现象太猖狂，对于消费者而言，大家都是谈“毒”色变。我们要避免选购表面有药斑，或有不正常、刺鼻的化学剂味道的蔬菜。这里，要特别告诉大家三种喷洒农药最多的蔬菜——花菜、卷心菜、韭菜，这三种蔬菜要尽量少吃。花菜如果不是经常喷洒农药是长不成的，卷心菜长一层就要下一层药，而韭菜要把农药下在根里方能奏效。大家要



多积累和掌握蔬菜的挑选方法，这将会是我们生活中非常重要的一课。

根据上面所说的，有这么多必吃的、不可吃的，那么什么样的蔬菜又适合什么样的人群呢？我们把人类的生理状态大致分为以下几种——青少年、成年人、老年人和怀孕妇女，以下是针对这几种人群的蔬菜需求列表。

## 几种人群的蔬菜需求

| 生理状态 | 阶段营养特点                                                          | 专属蔬菜                                |
|------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 青少年  | 青春期是对营养素需求量最多的时期，而这一阶段青少年缺乏性贫血比较突出，因此在饮食中要注意多食用含维生素C与铁、钙质丰富的蔬菜。 | 青椒、菠菜、番茄、芹菜、茴香、苦瓜、花椰菜等。             |
| 成年人  | 步入成年时期后，人体开始走向衰老，此时应注意增加一些具有保健作用的抗氧化活性成分含量高的蔬菜。                 | 番茄、茄子、蘑菇、洋葱、胡萝卜、南瓜、山芋、苦瓜等。          |
| 老年人  | 到了老年时期特别需要补钙以避免骨质疏松。                                            | 豆角、番茄、茄子、蘑菇、胡萝卜、马铃薯、小白菜、冬瓜、黄瓜等。     |
| 怀孕妇女 | 她们对营养素的需求量大大增加，特别是蛋白质、维生素、矿物质如钙、铁等。                             | 深色蔬菜如茄子、番茄、胡萝卜、南瓜、茼蒿等以及富含蛋白质的豆角类蔬菜。 |

## 蔬菜也分三六九等

从蔬菜的品种上来分，蔬菜可以分为绿色蔬菜、白色蔬菜、黄色蔬菜、黑色蔬菜。绿色蔬菜含有丰富的维生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，还含β胡萝卜素(维生素A原)及多种微量元素，它给人的感觉是鲜嫩、清朗、爽口，无边无际，就像徜徉在绿色的海洋中一般。这类蔬菜数不胜数，不需要我们多此一举作介绍。白色蔬菜富含黄酮素，可提高肺脏之气，清热解毒、润肺化痰，如大白菜、白萝卜、银耳等，它

们中所含的纤维素及一些抗氧化物质具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏等作用，大蒜所含蒜氨酸、大蒜辣素等成分，还可以降血脂，防止冠心病、杀菌、降低胃癌的发生。黄色蔬菜富含胡萝卜素，例如胡萝卜、韭黄、南瓜等。爱美的女人都知道维生素E能有效地减少色斑、抗衰老，是皮肤的安全小卫士。它们给人一种清脆、焕然一新、明朗的感觉，让人犹如置身田园之间。黑色蔬



菜有茄子、海带、香菇、木耳等。黑色蔬菜给人一种稳定、质朴、强壮的感觉。众所周之，黑色蔬菜对保持我们秀发黑亮，牙齿不脱落有不可替代的作用。所以女性朋友对秀发的珍爱

也就转化为对黑色蔬菜的力捧了！

根据蔬菜本身所富含的营养，科学家又把蔬菜分为甲、乙、丙、丁四个等级。这四个等级对身体的营养价值依次递减。

|      |                                   |                                          |
|------|-----------------------------------|------------------------------------------|
| 甲类蔬菜 | 富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙、纤维等。            | 小白菜、菠菜、芥菜、雪里蕻等                           |
| 乙类蔬菜 | ☆核黄素<br>★含胡萝卜素和维生素C较多<br>☆主要含维生素C | ☆豆类和豆芽<br>★胡萝卜、芹菜、青蒜、辣椒等<br>☆大白菜、包心菜、菜花等 |
| 丙类蔬菜 | 含维生素较少，但是含热量高。                    | 洋芋、山药、芋头、南瓜等                             |
| 丁类蔬菜 | 含少量维生素C，营养价值较低。                   | 冬瓜、竹笋等                                   |

此外，在日常生活中蔬菜又被划分为普通蔬菜、放心蔬菜、绿色蔬菜、无公害蔬菜及有机蔬菜，而不同等级的蔬菜价格有着天壤之别。它们之间的差距究竟在哪呢？

放心蔬菜指的是按照国家标准生产、加工，有害物质残留在安全标准范围内的合格产品，但并不需要被认证，是对安全农产品的一种比喻。相对而言，无公害蔬菜、绿色蔬菜、有机蔬菜都必须经历严格的认证程序。无公害蔬菜的归类标准是确保使用安全的一个基本标准，它要求有毒

有害物质的残留量控制在安全标准范围内；有机蔬菜对环境和技术的要求最高，标准也是最严格的，要求在生产 and 加工过程中完全不是用人工合成的化肥、生产调节剂和家用饲料添加剂，不采用基因工程技术及其产物；而绿色蔬菜对环境和技术的要求是处在有机蔬菜和无公害蔬菜之间的。

从科学研究中我们可以得出结论，有机蔬菜将成为未来的发展趋势，我们也要把提倡食用有机蔬菜作为一项重要任务。

## 各色蔬菜如何均衡

从上一小节中我们了解到各色蔬菜营养价值的特点，吃菜时我们必须进行合理搭配，找出适合自己或家庭的配餐，保证各色蔬菜相互补充，使人体内部营养均衡，新陈代谢稳定，这样我们才能获得全面的营养。切忌厌食挑食，这很容易导致我们身体内部某些重要元素或矿物质减少或丧失。

下面让我们来简单介绍一下各色蔬菜的营养搭配。

“绿叶菜天天吃”这种观点永远都不过时，那么绿叶菜该如何与其他蔬菜，又与什么类型的蔬菜进行搭配呢？绿叶菜可以与含维生素C较少的粮食或蔬菜一同食用，这样来进行搭配营养将会更全面、更合理、更均衡；相比绿叶菜而言，像茄子、菜瓜等这类蔬菜天天吃可就不好了，它们应该与黄色、绿色蔬菜进行搭配，

表现出结合的力量，又不失自己的特点。

再介绍几种忌讳的搭配方式。例如，韭菜不可与菠菜同食，二者同食有滑肠的后果，其功效几乎相当于我们所熟悉的巴豆，常常会造成腹泻不止；再如南瓜不可与富含维生素C的蔬菜同食等等。

最近，美国癌症协会提倡“有色蔬菜水果搭配法”来抗击癌细胞的滋生。协会建议人们每天食用不同颜色的蔬菜水果制成的沙拉。多种颜色的蔬菜水果的均衡搭配能够起到一种协同作用，有效地抑制癌细胞。

四色蔬菜搭配均衡，看似简单实则困难重重，需要我们在工作和生活中来不断学习和发现它的真谛，把握好生命中最重要的一部分，实现药补不如食补，自己天天补。





# 富养绿蔬

## 品种繁多营养足

在这一小节，我们将介绍17种绿色蔬菜。从上面章节的介绍中我们了解到“天天绿蔬”的重要性和必要性，下面就让我们用实例来证明吧——走进那可人清朗的绿色蔬菜，让我们徜徉在那片绿色的海洋中，自由地呼吸，感受生命的脉搏！



### 黄瓜 西域奇瓜

Cucumber

黄瓜又名王瓜、刺瓜，为葫芦科一年生草本植物成熟的果实，是汉朝张骞出使西域时带回来的。目前我国各地均有种植。黄瓜中含有蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质、微量元素和维生素，其中维生素E含量比较高。

黄瓜性凉、味甘，含水量极高，脆嫩又清香而且营养丰富。黄瓜具有清热解毒、调理肠胃、清肺、利尿的功效。黄瓜的美容润肤功效在蔬菜中也是佼佼者，用黄瓜汁调成的面膜敷脸具有美容、祛斑、润肤的作用。很多黄瓜的顶部味道发苦，是因为含有胡萝卜素的缘故。胡萝卜素有抗癌防癌的功能，因此食用黄瓜时不要丢弃黄瓜头。

#### 黄瓜宜忌

1. 一般人均可食用，但是黄瓜性凉，不可食用过多，每次100克左右较为合适。久病体虚、肠胃不适者及老年人和孕妇更是少食为好。
2. 黄瓜适合与多种蔬菜、肉类搭配烹调、食用。
3. 黄瓜最好洗净生食，爆炒亦可。黄瓜不宜加热时间过长，不宜煮食，因长时间加热会破坏黄瓜中的维生素。
4. 黄瓜、花生搭配，易引起腹泻；黄瓜与辣椒、芹菜搭配，维生素C被破坏；黄瓜搭配木耳，排毒、减肥功效好；黄瓜搭配豆腐，解毒消炎、润燥平胃。