



SHUCAI
YINGYANGYUJIANKANG
蔬菜营养与健康

张和义 李苏迎 编著



西北农林科技大学出版社

蔬菜营养与健康

张和义 李苏迎 编著

西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜营养与健康/张和义,李苏迎编著. —杨凌:西北农林科技大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-81092-743-7

I. ①蔬… II. ①张… ②李… III. ①蔬菜—食品营养分析 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 191540 号

蔬 菜 营 养 与 健 康

张和义 李苏迎 编 著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100

电 话 总编室:029—87093105 发行部: 029—87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 陕西龙源印务有限公司

版 次 2012 年 09 月第 1 版

印 次 2012 年 09 月第 1 次

开 本 850 mm × 1168 mm 1/32

印 张 8.5

字 数 216 千字

ISBN 978-7-81092-743-7

定价:16.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系

内容提要

本书由西北农林科技大学教授张和义等人编写。书中分 8 类,对番茄、茄子、辣椒、菜豆、扁豆、蚕豆、豌豆、大豆、黄瓜、冬瓜、南瓜、瓠瓜、苦瓜、山药、姜、马铃薯、魔芋、草石蚕、大葱、大蒜、韭菜、葱头、白菜、甘蓝、青花菜、萝卜、胡萝卜、菠菜、芹菜、芫荽等 44 种蔬菜的简史、形态、栽培简况、营养成分及与健康的关系进行了论述,最后还对食用方法及注意事项作了说明。文字通俗易懂,内容丰富,具有科学性、知识性、故事性、趣味性、可持续性,可供广大群众、科技工作者阅读,也可作为饮食、食品、医药专业人员参考。

目 录

第一章 茄果类	1
一、馋涎欲滴话番茄	1
二、茄子味美	8
三、“佐料之王”话辣椒	14
第二章 豆类	25
一、菜豆蛋白质丰富	25
二、话说豇豆	29
三、扁豆脾谷蒸食香	32
四、粮菜兼具话蚕豆	36
五、豌豆鲜嫩贵为先	41
六、大豆——植物蛋白和脂肪的宝库	46
第三章 瓜类	55
一、可蔬可药可果说黄瓜	55
二、清淡爽口话冬瓜	62
三、南瓜浑身是宝	70
四、瓠瓜	81
五、苦尽甘来话苦瓜	86
第四章 薯蓣类	95
一、补肾固精话山药	95

二、姜御百病	101
三、植物之王马铃薯	109
四、身价不凡的魔芋	115
五、酱菜佳品草石蚕	120
第五章 葱蒜类	123
一、和事草说大葱	123
二、解毒杀菌夸大蒜	132
三、韭叶辛香四季鲜	142
四、喜凉耐贮数葱头	148
第六章 白菜甘蓝类	156
一、菜之王话白菜	156
二、泡菜甘蓝	161
三、翠绿青花菜	166
第七章 根菜类	172
一、冬月话萝卜	172
二、人参胡萝卜	180
第八章 绿叶菜类	189
一、柔软滑嫩数菠菜	189
二、味压群蔬话蕨菜	194
三、话说菊花脑	199
四、苋菜的身价	204
五、郁郁香口小茴香	210
六、荆芥小议	213
七、车前草(菜)	214

八、良药美食蒲公英	218
九、药食兼用话薄荷	228
十、紫背天葵	236
十一、蔬药兼用鱼腥草	239
十二、苦菜	242
十三、紫苏	246
十四、芹菜固肾健脾	251
十五、菱蒿利膈开胃	258
十六、芫荽小议	261



第一章

茄果类

一、馋涎欲滴话番茄

(一) 由“狼桃”到“红宝石”

番茄原产于南美洲秘鲁,大约在明朝传入中国,当时称番柿。因来自西方,形似柿,颜色红色,故又称西红柿。后从中国传入日本,日本称它为“唐柿”,而在历史上中国人对境外传入的事物都习惯加“番”字,于是又叫它“番茄”。在我国台湾北部俗称“臭柿”,南部叫“柑仔蜜”(闽南语)。现世界各地传播栽培的历史不长,至今不过数百年。大约四百年前,秘鲁还没人敢吃,人们叫它“狼桃”,说它有毒吃了会起疙瘩,长瘤子。据说有位秘鲁姑娘失恋,又得贫血病,想吃狼桃自尽,但吃后非但没有中毒,反而感到很舒服。于是她经常采摘狼桃吃,渐渐地贫血病也好了。16世纪,英国公爵佛罗达拉里到南美旅游,在崇山密林中看到番茄,很是喜爱,命人挖了数株带回英国,奉献给他的妻子伊丽莎白女王,女王给这种美丽的果实起名叫“爱情果”。他们把番茄种在皇家花园里,供皇室和贵族观赏。并赠送给爱人,过了一代又一代,仍没有人敢去吃它。

到了19世纪,一位法国画家在给番茄写生后,感到番茄晶莹可爱,就冒险吃了一个,不但没有异常反应,而且感觉酸中有甜,一



番享受后,他躺到床上等待着死神的光临。但几天过去了,他居然没有死。从那以后,欧洲人才安心地享受着这位“敢为天下先”的勇士冒死而带来的口福,人们把它从公园里移进了菜园。从此番茄才在世界各地广为栽培,普遍食用。意大利人称它为“金色苹果”,法国人称它为“绿色世界红宝石”。中国栽培番茄有三百多年,食用约六十年左右。关于番茄起源问题尚须科学家深入探讨。近年我国植物学家先后在川滇交界的渡口山区、广西地区芒市和保山一带都发现了野生番茄。像葡萄珠大小,果实累累。1983年考古工作者在四川成都凤凰山园艺场清理一座西汉古墓时发现了40多粒番茄种子,经培育竟然开花结果,其味和抗寒性均优于现代番茄。目前,全世界种植番茄品种四五千种,种植面积达200多万公顷。

(二) 番茄品种繁多

番茄为茄科,在温带为一年生植物,在热带为多年生。喜阳光充足、空气较干燥的条件。有蔓性和直立型两类,除露地栽培外,还有温室、阳畦、塑料大棚、小棚等方式,一年四季均能生产。近年来,国内外采用无土栽培,特别是英、美等国,每公顷产量达750吨,平均每667平方米产50吨。台湾设有亚洲蔬菜研究中心,从世界各地搜集4752个番茄品种。近年,国外还培育出方形番茄,便于机械采收和包装。北京一些农业科研部门,在温室里采用营养液培育巨型番茄。

番茄一般以果形周正,无裂口,无虫叮咬,成熟适度,酸甜适口,果肉肥厚,心室小者为佳。如果番茄下部长得不是圆形,而是很尖,一般是过分使用激素所致。

番茄为多汁的浆果。品种极多,按果实的形状有圆形、扁圆形、长圆形、尖圆形;按果皮颜色有大红、粉红、橙红和黄色。红色番茄果色火红,一般呈微扁圆球形,脐小,肉厚,味甜,汁多,风味佳,生食、熟食均可,富含番茄红素,能够预防癌症,还可加工成番



茄酱、番茄汁。粉红番茄,果粉红色,近圆球形,脐小,果面光滑,味酸甜适度,番茄红素含量少,但胡萝卜素含量高一些,品质较佳;黄色番茄果橘黄色,果大,圆球形,果肉厚,肉质又面又沙,生食味淡,只含少量胡萝卜素,不含番茄红素,宜熟食。近年来各地还种植小果番茄,小番茄含糖量高于大番茄,适宜做水果,但热量也略高一些。

最近,美国还育成黑番茄。黑番茄的果皮紫黑色、黑紫色或黑褐色,单果重 20 克(黑妃 20),35 克(黑妃 35)或 150 克(黑妃 150),含有大量的茄红素和维生素 C 及抗氧化剂,对男性有滋阴壮阳之效果,并可预防前列腺炎、心脏病;对女性有滋阴护肾和美白肌肤、减肥瘦身等作用。黑番茄有浓郁的水果香味,酸甜适度,营养价值高,特别适合鲜食,在欧美有“希腊神哥”之美誉。近两年,市场上还出现了一种“罗曼型番茄”,果实奇特美观,特别硬,能抗各种病害,可成串成串的采收,单果重 100~120 克,货架期长达 3 月,适宜越冬温室,秋延后或春夏大棚种植。

(三) 番茄营养丰富,食用方式多

番茄含有多种营养成分,每 100 克食部含蛋白质 0.8 克,脂肪 0.3 克,碳水化合物 2.2 克,热量 15 千焦,粗纤维 0.4 克,灰分 0.4 克,钙 8 毫克,磷 24 毫克,铁 0.8 毫克,胡萝卜素 0.37 毫克,硫胺素 0.03 毫克,核黄素 0.02 毫克,尼克酸 0.6 毫克,抗坏血酸 8 毫克。番茄含有容易消化的果糖、葡萄糖,其果实内含有葡萄糖约 3%,柠檬酸 0.4%。番茄含有丰富的尼克酸(也叫烟酸、维生素 PP),在蔬菜中含量是较高的。尼克酸可保护皮肤健康,治疗癞皮病,维持胃液的正常分泌,促进红细胞的形成。它在人体内构成脱氢酶的辅酶成分,是组织中重要的递氢体,参与机体氧化还原过程,促进消化,维持皮肤和神经的健康。缺乏尼克酸易得癞皮病,此病早期表现为食欲不振,消化不良,记忆减退,严重时两手、两颊及其他裸露部分出现对称性皮炎,面部色素沉着,呈蝴蝶状分布,



同时伴有口、舌、消化道炎症及胃肠功能和神经系统的紊乱,每人每天吃 100 ~ 200 克番茄,就可补偿维生素和矿物质的消耗。

番茄还含有一种特殊成分——番茄红素。一些水果如西瓜、柚、杏虽也含有,但含量很少。番茄红素具有帮助消化、利尿、解毒、降低血压的功效,适宜肾炎、高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴、中暑等患者食用。高血压、心脏病、肝炎病人,每天吃两个番茄,对身体大有益处。美国《全国癌症研究所杂志》报道:多吃番茄可抗癌,甚至对胃癌、结肠癌、直肠癌、口腔癌、子宫癌也有预防作用,据研究,主要是抗氧化剂番茄红素与其他有益物质的相互作用。此外,番茄中还含有一种抗癌防衰老的物质——谷胱甘肽,人体内谷胱甘肽浓度上升时,癌的发病率就明显下降。番茄的含糖量少,适宜糖尿病患者当水果食用。美国《时代》杂志 2002 年刊出美国营养学家费施,经过长期研究分析,找出的最好和最差食品。最好的食品:苹果、香蕉、菜花、鸡、鱼、各种动物瘦肉,肝脏,马铃薯、黄豆、番茄、胡萝卜、柑橘、鸭梨、粗面包、脱脂奶等十五类。番茄是其中之一。番茄物美价廉,柔软多汁,甘酸适度,有特异香气,可作生食,冷菜,或炒、炖和做汤,还可加工成果酱、番茄汁、罐头。以番茄为原料的菜,有番茄炒鸡蛋、番茄炖牛肉、番茄蛋汤等。番茄红素和胡萝卜素均溶于油脂,所以炒番茄,做汤等均很好,生食收到吸收率低。如果摄取维生素 C,则生熟均可。因番茄酸度大,有利于维生素 C 的稳定,烹调后损失小。若为获得钾和膳食纤维,也是生熟均可。番茄宜生食,凉拌、生食营养成分几乎无损失。生食可最大限度地保留番茄的维生素,而熟食则可更多地吸收茄红素。茄红素可以预防癌症。获取茄红素的方式是熟食番茄,尤其食用番茄酱等加工产品。茄红素可溶于水,遇高温不分解,可炒食,或做番茄汤,有利于茄红素的吸收。

家庭可以在番茄上市旺季制作番茄酱,存到冬季吃:找几个能密封的瓶子刷洗干净,把全红熟透的番茄洗净,去掉蒂柄,用开水



冲烫,撕掉皮,切成细条,装入瓶内,装满,封多半口,连瓶放入盛水的锅里,煮沸 20 分钟,杀死细菌,排除瓶内空气,然后封好瓶盖,不要漏气。把瓶子放到阴凉处,冬季不要受冻,能放到第二年番茄上市时,其间随时可吃。

(四) 巧除番茄皮的方法

把开水浇在番茄上,或把番茄放在开水里焯一下,番茄皮就能很容易地被剥掉了。也可把番茄从尖部到底部都细细地用勺刮一遍,使番茄的外皮和内部的果肉贴得更紧密。这时再用手撕番茄皮,就很容易了。

(五) 番茄健身

番茄甘酸、微寒、无毒,入肝、脾、胃经。具有止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降血压的功效。对高血压、眼底出血、热性病发热、食欲不振、肝阳止亢、胃热口苦、烦热等病的治疗有辅助作用。

番茄含有丰富的维生素 C 等,被誉为“维生素 C 的仓库”。维生素 C 可有效地减少黑色素形成。番茄含有的谷胱甘肽也对预防老年斑、防腐和抗衰老有很好的作用。所以,在夏天,番茄是比防晒霜更好的防晒品。它富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入 15 毫克番茄红素,可将晒伤的危险系数下降 40%。番茄颜色越深,所含的番茄红素越多,和油脂一起烹调可释放出更多的番茄红素。坚持每天吃 1~2 个番茄的人,患癌症的危险性会大大降低。番茄红素还具有独特的抗氧化能力,能消除人体自由基,保护细胞,使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏,阻止癌变过程,减少前列腺癌、胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等的发病率。番茄中的 β 胡萝卜素是高效抗毒的物质,有很强的抗癌作用。番茄中的维生素 C 有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效,对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。饭前吃一个番茄,可有效减少身体吸收食物中的脂肪,并可增加饱腹感,减少食



物脂肪的摄取量。番茄独特的酸味,还可刺激胃液分泌,促进肠胃蠕动,排毒减肥。番茄多汁,可利尿,肾炎病人宜食用。经常发生牙龈出血,或皮下出血的患者,吃番茄有助改善症状。番茄中有谷胱甘肽,能推迟细胞衰老,增加人体抗癌能力。番茄中的胡萝卜素,可保护皮肤,促进骨骼钙化,防止小儿佝偻病、夜盲症和眼干燥症。

番茄也有一定的美容作用。把1个番茄切成两瓣,用手擦脸,可治粉刺。另外,据联邦德国教授长明斯基研究发现,番茄散发的气味有驱蝇作用,房间里放几株盆栽番茄,可有效驱蝇。

下面推荐番茄治病的处方:

(1)牙龈出血:每日吃4个(约250克)生番茄,连吃两周以上可见效。

(2)防暑:番茄200克,洗净切片,煎汤代茶,冷饮,热服均可。

(3)口疮:番茄汁含口内,每次3~5分钟,一日数次。

(4)消化不良:番茄洗净捣烂挤汁,每次服半茶杯,一日服2~3次。

(5)发烧烦渴咽干:番茄汁、西瓜汁各半杯混合服用。或番茄250克,草鱼肉200克,豆腐适量,发菜1撮,葱一根。草鱼肉洗净,干水后剁烂,调味加入发菜、葱花搅匀,做成鱼丸。把豆腐放入锅内,加适量清水,大火煮沸,放入番茄,再煮沸后放入鱼丸煮熟,调味佐餐。

(6)口干舌燥:番茄汁、甘蔗汁各1酒盅混合服用。

(7)胃热口苦:番茄汁、山楂汁各1酒盅,混合服下,1日2~3次。

(8)胃溃疡:番茄汁、土豆汁各半杯混合服下,早晚各1次。

(9)急性黄疸型肝炎:每日服1次番茄汤,有辅助疗效。或牛肉100克切薄片,少许油、盐、糖调味同煮佐膳,每日1次。

(10)高血压、眼底出血:每日早晨空腹生吃鲜番茄1~2个,



半月为一疗程。

(11)体弱血虚,营养不良,眩晕:番茄 100 克,猪肝 100 克,粳米 100 克,生姜 3 片。先将猪肝洗净切片,用盐、酱油、生粉、米酒搅匀;番茄切开;生姜去皮,切丝;粳米放入锅内,加适量清水,文火煲 20 分钟,放入番茄、生姜,煮 10 分钟,再放入猪肝,煮沸几分钟至猪肝刚熟调味佐膳。

(六)美食推荐

1. 番茄炒鸡蛋

鸡蛋 4 个,番茄 200 克,葱、姜、白糖各适量。番茄切块,鸡蛋打入碗中。炒锅放油 50 毫升,上火烧至七成热,先把鸡蛋炒好盛出。锅内放油少许,放入葱、姜,煸炒,再下番茄、盐、白糖略炒。稍闷煮片刻,放入炒好的鸡蛋,随后起锅,起锅时再加入味精,搅匀即可。

此菜具有健胃消食、补中益气的功效,对脾胃下垂、食欲不振者尤为适宜。

2. 糖拌番茄

番茄 3 个,绵白糖 100 克。先将番茄洗净,用开水烫一下,去蒂和皮,一切两半,再切成月牙块,装入盘中,加糖,拌匀即成。

此菜具有生津止渴、健胃平肝的功效,适用于发热,口干口渴,高血压等病症。

3. 番茄豌豆汤

番茄 3 个,豌豆 150 克,姜、葱花、香油、盐适量。把番茄洗净,切小块。豌豆、姜及葱花放沸水里煮一会儿,再将番茄煮 5 分钟,然后再加香油、盐和其他调料。

番茄含丰富的维生素 C,有很好的抗氧化作用。含有番茄红素,可抵抗紫外线对皮肤的伤害。豌豆里的氨基酸,可抗氧化,还含丰富的铬元素,有利增高和造血功能。纤维素对便秘、糖尿病、心脏病、淋巴排毒有好处。两种食物同吃,可帮助身体抗氧化,改



善便秘,润泽肌肤和预防贫血等。

(七)温馨提示

番茄一般人都可食用,每天吃2~3个便可满足需要。特别适宜发热、口渴、食欲不振、牙龈出血、贫血、头晕、高血压、夜盲症等者食用。但其性微寒,若有肠胃虚寒及风湿性关节炎患者应慎食。番茄作为炒菜配料时,最好急火快炒,数分钟即出锅。做汤时,待水开后再下锅,煮的时间要短,并注意先洗后切,切块不宜太小,切后就烹调,放的时间要短,以免维生素遇高温被破坏。烧煮时可稍加些醋,能破坏其中的有害物质番茄碱。

番茄中维生素C易受热破坏,最好用清水洗净,再用开水烫一下,减少表面污物。最好不要去皮,因番茄皮中也含有维生素矿物质和膳食纤维。番茄不宜空腹吃,因为番茄含大量胶原、果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,易与胃酸结合生成块状结石,堵住胃的出口幽门,引起胃扩张,发生腹痛。不要吃未成熟的番茄,这种番茄含有毒物质——龙葵碱,龙葵碱如针状结晶,对碱性稳定,能被酸水解,吃多了会使口腔苦涩,胃部不适而引起中毒,程度较轻者喝点浓茶或淡盐水可缓解,重者要及时送医院救治。

番茄不宜与黄瓜同时食用。因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素C。服用肝素、双黄豆素等抗凝血药物时不宜食用番茄。因为番茄含维生素K较多,维生素K主要催化肝中凝血酶原的合成,最低需要量为每千克体重30微克。人体内维生素K含量不足时,由于限制了凝血酶原的合成而使凝血时间延长,造成皮下和肌肉出血。

二、茄子味美

(一)中国种茄已达两千余年

茄子又叫茄瓜、矮瓜、落苏、昆仑紫瓜。宋代王辟之的《渑水燕谈》说,五国十代时,吴越王钱镠(音流)的儿子是瘸子,“瘸”、



“茄”两字都含有“加”字形,当时江浙一带人民恐怕触犯忌讳,把茄子改名叫“落酥”、“酪酥”、“落苏”。宋代陶谷著《清异录》曰:“落茄本名茄子,隋炀帝缘饰为昆仑紫瓜,人间但名‘昆味’而已,至今广东称紫茄为矮瓜”。

茄子原产印度,已有四千多年的栽培历史,汉时引入中国,我国栽培也达两千年之久,我国西南地区,包括金沙江河谷,如甘孜、川滇交界的渡口一带,野生茄子分布很广。许多古籍记载了茄树的事,晋代嵇含著之《南方草木状》曰:“茄树,交广草木经冬不衰,故蔬圃之中种茄,宿根三五年者,渐长枝干,乃成大树。每夏秋盛熟,则梯树采之。五年后树老子稀,即伐去之,别栽嫩者”。至今我国西双版纳以及岭南热带有多年生茄树。2003年6月30日《人民日报》报道,四川省攀枝花市仁和区科技局把墨茄嫁到树上,成为茄树,茄果似黄瓜状,一年四季开花结果,20天采一次,产量是普通茄子的六倍以上,且维生素含量高。

明代医药学家李时珍著《本草纲目》曰:“茄种宜于九月黄熟时收取,洗净晒干,至二月下种移栽。株高二三尺,叶大如掌。自夏至秋,开紫花,五瓣相连,五棱如缕,黄蕊绿蒂,蒂包其茄。茄中有瓢,瓢中有子,子如芝麻。其茄有团如栝楼者,长四五寸者。有青茄、紫茄、白茄。白茄亦名银茄,更胜青者。诸茄至老皆黄,苏颂以黄茄为一种,似未深究也。”

(二) 营养丰富

茄子属茄科一年生草本植物,茎粗壮,基部木质。品种较多,从颜色分,有黑、紫、绿白等色;从形状分有圆、椭圆、长茄。茄子生长势很强,双权分枝,每个分枝处都长一茄果。主干分杈处结一“门茄”,再分杈处长两个“对茄”,再往上长4个“四门斗茄”,以后又分出八个枝条,所结果称为“八面风茄”。再以后就称“满天星茄”。茄子喜高温,种茄子忌土地过干或过湿。采用塑料薄膜大小棚,和地膜覆盖生产,可促进茄子早熟高产。为了防止雨季高温



烂果“掉蛋”，可采用小高畦栽培，挖排水沟等措施。

茄子与番茄相比，身份远不及番茄，但也有较高的营养价值，含有较多维生素和矿物质，每 100 克茄子含蛋白质 2.3 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 3.1 克，热量 23 千焦，粗纤维 0.8 克。灰分 0.5 克，钙 23 毫克，磷 31 毫克，铁 0.4 毫克，胡萝卜素 0.04 毫克，硫胺素（维生素 B₁）0.03 毫克，核黄素 0.04 毫克，尼克酸 0.5 毫克，抗坏血酸 3 毫克。茄子中维生素 E 含量为 150 毫克，是花生的 8 倍，香蕉的 7 倍。维生素 E 具有抗氧化、抗衰老的功能，保护体内与衰老有关的蛋白质，使人体的氧化作用得到抑制，衰老过程减慢。

茄子中维生素 C 的含量虽有但不及番茄，但所含的胡萝卜素和蛋白质都比番茄高。

茄子含有丰富的维生素 P（即芦丁，又叫柠檬素），而茄子维生素 P 最集中的地方是在其紫色表皮与肉质连接处，因此，食用时应连皮吃。茄子中开紫花、结紫茄的含维生素 P 最高，每 100 克茄子含 750 毫克，这在蔬菜、水果中是首屈一指的。茄子中的皂甙，可降低血液中胆固醇，因此老年人平时应多吃茄子，可防止动脉硬化症、高血压、冠心病、咯血、紫癜和坏血病等，茄子因而被誉为“老年病的克星”，“血管强化食物”。吃茄子可减轻血液胆固醇的水平。甾是有机化合物一类，广泛存在植物体中，胆固醇和多种激素都属于甾类化合物。血液中胆固醇的正常标准为 1%~2%，如增加，会引起黄疸病：肝脏肿大、风湿痛、动脉硬化等症。茄子含有硫胺素，具有强大脑和神经系统的功能，故常吃茄子可增强记忆，是青年学生、脑力劳动者的营养蔬菜。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，它的紫皮中含有丰富的维生素 E 和维生素 P，这是其他蔬菜所不能比的。

（三）茄子的保健作用

营养学家根据食物所含维生素、矿物质、纤维素及热量等指标