



健康生活点点通

蔬菜的选购 及营养常识

李乡状 主编



天津科学技术出版社



健康生活点点通

蔬菜的选购 及营养常识

李乡状 主编



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜的选购及营养常识/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(健康生活点点通)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6483 - 8

I. ①蔬… II. ①李… III. ①蔬菜—选购—基本知识
②蔬菜—食品营养—基本知识 IV. ①F762.3②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151095 号

责任编辑: 蔡小红

编辑助理: 冀云燕

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言

人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作8年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴





火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011 年 4 月

目 录

第一章 概 述.....	17
第一节 蔬菜的分类	2
一、按器官分类	2
二、按农业生态学分类	4
第二节 蔬菜的营养价值	8
一、蔬菜的四性	9
二、蔬菜的五味.....	11
三、蔬菜的五色.....	12
四、食用蔬菜的禁忌.....	13
第三节 蔬菜的选购原则.....	15
一、新鲜.....	15
二、应季.....	16
三、搭配合理.....	18
四、品种多样.....	18
第二章 常见根茎菜类蔬菜选购及营养.....	20
第一节 萝卜.....	20
一、挑选要点.....	22
二、营养成分.....	23





三、保健功效·····	24
四、萝卜菜谱·····	25
第二节 包心菜·····	27
一、挑选要点·····	28
二、营养成分·····	29
三、保健功效·····	30
四、包心菜菜谱·····	31
第三节 马铃薯·····	32
一、挑选要点·····	34
二、营养成分·····	35
三、保健功效·····	37
四、马铃薯菜谱·····	39
第四节 蒜苗·····	41
一、挑选要点·····	42
二、营养成分·····	43
三、保健功效·····	43
四、蒜苗菜谱·····	45
第三章 常见叶菜类蔬菜选购及营养·····	50
第一节 大白菜·····	50
一、挑选要点·····	51
二、营养成分·····	53
三、保健功效·····	53
四、白菜菜谱·····	55
第二节 芹 菜·····	58
一、挑选要点·····	60

二、营养成分·····	61
三、保健功效·····	61
四、芹菜菜谱·····	64
第四章 常见花菜类蔬菜选购及营养·····	67
第一节 花椰菜（菜花）·····	67
一、挑选要点·····	68
二、营养成分·····	69
三、保健功效·····	69
四、花椰菜菜谱·····	71
第二节 西兰花（青花菜）·····	73
一、挑选要点·····	74
二、营养成分·····	76
三、保健功效·····	76
四、西兰花菜谱·····	77
第三节 黄花菜·····	79
一、挑选要点·····	80
二、营养成分·····	82
三、保健功效·····	82
四、黄花菜菜谱·····	83
第五章 常见果菜类蔬菜选购及营养·····	86
第一节 茄子·····	86
一、挑选要点·····	87
二、营养成分·····	88
三、保健功效·····	89
四、茄子菜谱·····	92





第二节 苦 瓜	96
一、挑选要点	97
二、营养成分	97
三、保健功效	98
四、苦瓜菜谱	106
第三节 南瓜	110
一、挑选要点	110
二、营养成分	111
三、保健功效	114
四、南瓜菜谱	119
第六章 常见菌类蔬菜选购及营养	123
第一节 金针菇	123
一、挑选要点	124
二、营养成分	125
三、保健功效	125
四、金针菇菜谱	126
第二节 香 菇	128
一、挑选要点	130
二、营养成分	131
三、保健功效	132
四、香菇菜谱	133

第一章 概 述

蔬菜是人们生活中必不可少的食物，人体每天摄入的各种营养元素，很大一部分都是来自蔬菜的供应。我们在日常饮食中讲求的是荤素搭配。“荤”，众所周知，就是我们常吃的各种肉类、蛋类，而这里的“素”则包括我们常说的蔬菜和水果等。

维生素的种类很多，它们都是人体所必需的元素，当人体缺乏维生素时，就会患有各种疾病，因此，人们需要对体内的维生素含量进行补充。补充维生素的方法有很多种，但是不能忽视的一种就是通过食用蔬菜，让体内的

各种维生素吸收更加充分和均衡。选择通过食用蔬菜的方式补充维生素是因为蔬菜中含有丰富的维生素，能为身体各项机能提供绿色的原动力。例如，





胡萝卜里的胡萝卜素、茄子里的铁等营养成分……

食用蔬菜有很多讲究。很多蔬菜品种的收获季节性很强，在固定的季节会有一些固定的蔬菜品种上市。这时，我们需要知道，如何选购蔬菜及各种蔬菜的营养知识，食用哪种蔬菜对我们的身体有好处，有什么样的好处。

第一节 蔬菜的分类

蔬菜的品种繁多，五花八门，可供我们选择食用的样式非常多。仅在我国，就栽培了一百多种蔬菜。普遍栽培的有近百种，同一种类又有许多变种。首先，我们要了解一下蔬菜的分类。

一、按器官分类

按照器官分类，可以将蔬菜分为五类。

（一）根菜类

根菜类蔬菜的食用器官为肉质根或块根。这一类的蔬菜有很多种，像十字花科的萝卜、根用芥菜等；菊科的牛蒡等；伞形科的胡萝卜、根芹菜等以及藜科的根甜菜。

肉质根类菜包括了萝卜、胡萝卜、大头菜（根





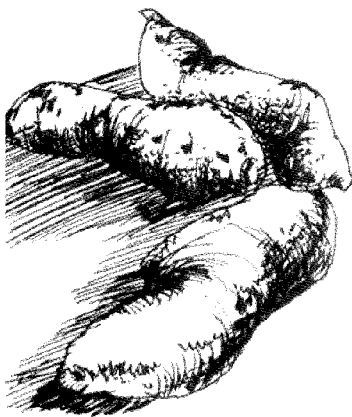
用芥菜)、芜菁、芜菁甘蓝和根用甜菜等；块根类菜包括了豆薯和葛等。

（二）茎菜类

这类蔬菜食用部位为茎或变态茎，可分为地上茎类和地下茎类。

地上茎有肉质嫩茎，常见的有菜薹、竹笋等；肉质茎，常见的球茎甘蓝等；鳞茎类，常见的有洋葱、百合、大蒜等。

地下茎类有地下块茎，常见的有马铃薯、菊芋等；根状块茎，常见的有藕、姜等；球茎类，常见的有荸荠、慈姑、芋等。



（三）叶菜类

这类蔬菜，以普通叶片或叶球、叶丛、变态叶作为产品器官。普通叶菜类，常见的有小白菜、叶用芥菜、菠菜、芹菜、苋菜、茼蒿等。结球叶菜类，常见的有结球甘蓝、大白菜、结球莴苣、包心芥菜等。

（四）花菜类

花菜类蔬菜是以花、肥大的花茎或花球为产品器官，如花椰菜、金针菜、青花菜、紫菜蔓和芥蓝等。



（五）果菜类

这类蔬菜的食用器官为嫩果实、成熟的果实或种子，包括瓠果类、浆果类、荚果类、杂果类等。瓠果类包括南瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜、冬瓜、瓠瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类蔬菜；荚果类常见的有菜豆、豇豆、刀豆、毛豆、豌豆、眉豆、蚕豆、扁豆等；杂果类包括甜玉米、菱角等；茄果类：茄子、番茄和辣椒等。

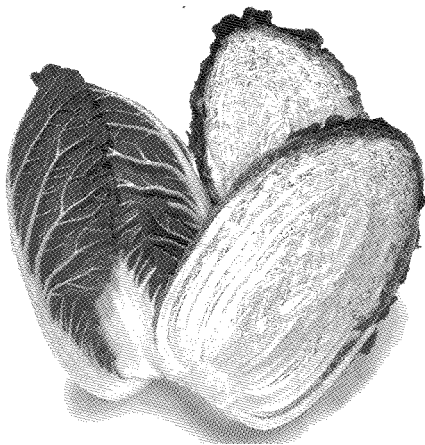
二、按农业生态学分类

（一）白菜类

十字花科植物，多为二年生，食用柔嫩的叶丛、叶球、嫩茎、花球。如大白菜、小白菜、甘蓝、花椰菜、青花菜、榨菜、雪里蕻、芥菜。

（二）甘蓝类

十字花科，一二年生草本植物，由甘蓝演变而来。如结球甘蓝、花椰菜、青



花菜、球茎甘蓝和芥蓝等。在世界各地，甘蓝类蔬菜都被广泛地栽培，其中，结球甘蓝的栽培面积最大。



（三）根菜类

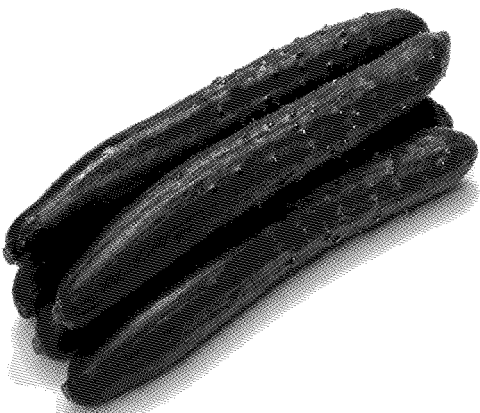
这类蔬菜供食用的部位是膨大的肉质直根。如萝卜、胡萝卜、大头菜、芜菁、根用甜菜等。

（四）绿叶菜类

绿叶菜的种类很多，供食用的部位为幼嫩的叶或茎。如茼蒿、芹菜、菠菜、茼蒿、苋菜等。这其中有一年生的，也有二年生的。根据绿叶菜对温度的要求不同，可以将它们分为喜欢冷凉、耐寒的和喜欢温暖不耐寒的两类。

（五）葱蒜类

葱蒜类的蔬菜供食用的部位是叶鞘基部膨大、假茎、管状叶或带状叶。如洋葱、大蒜、大葱、香葱、韭菜等。这类植物耐寒，可用种子繁殖，有洋葱、大蒜、韭菜等；也可以无性繁殖，有大蒜、大葱、韭菜等。



（六）茄果类

茄果类的蔬菜是食用果实部分，包括番茄、辣椒、茄子等。这类蔬菜不耐寒，在开花期要有充足的光照。



（七）豆类

豆科蔬菜的食用部位为嫩荚或豆粒，如菜豆、豇豆、蚕豆、豌豆、扁豆等。在豆科蔬菜里，除了豌豆和蚕豆之外，其他的都必须在温暖的季节里栽培。

（八）瓜类

这部分蔬菜是以果实为食用部分的葫芦科，有南瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜等。依照这类蔬菜开花、结果的习性，可以分为主蔓结果为主的西葫芦、早黄瓜；以侧蔓结果早、结果多的甜瓜、瓠瓜；有主、侧蔓几乎能同时结果的冬瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜等。瓜类蔬菜要求温度高，阳光充足，种植的土壤要湿润。

（九）薯芋类

薯芋类蔬菜食用的部位为地下块茎或块根，如茄科的马铃薯、



薯蓣科的山药、天南星科的芋头、豆科的豆薯等。这些蔬菜有着共同的特点，就是都含有丰富的淀粉，并且耐贮藏，不过，种植时要求土壤疏松、肥沃。这类蔬菜的繁殖方式是营养体繁殖。除了马铃薯之



外，其他的生长期都较长，耐热不耐冻。

（十）水生蔬菜

这类蔬菜需要在沼泽地区生长，如藕、茭白、水芹、菱等。适宜栽培在池塘、湖泊或水田中，喜欢炎热的气候和肥沃的土壤。除了菱角、芡实以外，其他的都是无性繁殖。

（十一）多年生蔬菜

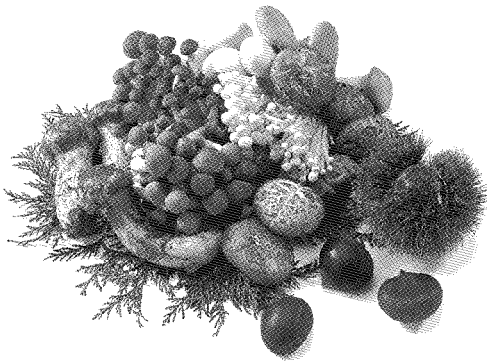
多年生的蔬菜指的是一次种植，可以采收多年的蔬菜，这类蔬菜既有草本蔬菜，也有木本蔬菜。像金针菜、百合等就是多年生的草本蔬菜；而木本蔬菜则是竹笋、香椿等。这类蔬菜对土壤要求不严格，一般是无性繁殖，也可用种子繁殖。

（十二）野生蔬菜

野生蔬菜的种类很多，有发菜、荠菜等。但是现在，有些野生食用菜已经渐渐栽培化，如苋菜和扫帚菜等。

（十三）食用菌类

能食用的、无毒的蘑菇、香菇、金针菇、草菇、猴头、银耳、木耳等，像这类蔬菜不含有





叶绿素，他们的生长不是靠自身自造的有机物质，而是从其他生物的遗体、排泄物中吸取养分。食用菌喜欢温暖、潮湿、肥沃的环境，因此在培养的时候，要温暖、湿润肥沃的培养基。常用的培养基有牲畜粪尿、棉子壳、植物秸秆等。

第二节 蔬菜的营养价值

蔬菜中含有很多的维生素、矿物质、微量元素及相关的植物化学物质、酶等，这些是有效的抗氧化剂。

现代经济高速发展，环境污染日益严重，引发了各种疾病，而蔬菜是低糖、低盐、低脂肪的健康食物，因此不仅能减少环境污染对人体的损害，还能对各种疾病起到预防的作用。

如十字花科甘蓝类的蔬菜含有类胡萝卜素、维生素 C 等，这能起到预防心血管疾病的作用；豆类中的大豆、毛豆、黑豆等含有类黄酮、异黄酮、大豆皂苷、维生素 B 等，这对降低胆固醇、调节血糖的防治心血管、糖尿病有良好的作用；茄果类蔬菜

