

SHI WEN B U N 健康典
百世文库

Fresh Vegetables

全新彩装

蔬菜鲜

健康今典/著

新鲜



中国轻工业出版社



新鲜

fresh

蔬菜鲜VEGETABLES

Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
Cover Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
All rights reserved.



声明：尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版时所载内容准确，并且是最新信息，但是营养知识是不断发展更新的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者在采用时应经常咨询有执业资格的专家。

本书的内容绝不能作为专业建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者，对书中出现的错误和疏漏，或由于读者信赖本书而应用，或错误应用本书的建议，所产生的任何损失负责或做出承诺。

SHIWENBOOK 健康
百世文库 康典

新鲜

fresh

蔬菜鲜

VEGETABLES

健康今典 / 著

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社

□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜鲜 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.5
(新鲜)

ISBN 7-5019-5358-9

I. 蔬… II. 健… III. 蔬菜—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031196 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 4

字 数: 70 千字

书 号: ISBN 7-5019-5358-9/TS · 3125 定 价: 18.80 元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

60292S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



目 录

黄瓜	/6	大蒜	/39
西红柿	/9	洋葱	/41
胡萝卜	/12	辣椒	/44
菜花	/15	南瓜	/46
西蓝花	/17	西葫芦	/49
芹菜	/20	芦笋	/52
蘑菇	/22	莴苣	/54
菠菜	/25	甜菜	/57
茄子	/28	洋蓍	/59
卷心菜	/31	豌豆	/61
土豆	/34	扁豆	/63
甘薯	/37		

什么是新鲜

选择什么样的 摸上去坚硬的黄瓜，外皮呈绿色，未打蜡。如果黄瓜外观看上去光滑发亮，且呈深绿色，这些都是为防止黄瓜在运输和储存过程中丧失水分而在其表面打蜡后的特征。尽管所打的蜡是可食的，但还是不吃它们为好，因为这会妨碍我们从黄瓜中摄食可食纤维。

选择根茎部折断处很齐整的黄瓜；如果根茎处有不均匀的撕裂痕迹则表明黄瓜是在成熟时从藤上摘下来的。严格地说，我们在市场上根本买不到成熟的黄瓜；真正成熟的黄瓜应该有很大很硬的种子，那样的黄瓜就不好吃了。

不要什么样的 外皮发黄的黄瓜。这表明黄瓜放的时间太长，叶绿素已经褪去，表层以下的类胡萝卜素显现出来。胀大发软的黄瓜也过新鲜期了。

Cucumbers

新鲜的营养成分

黄瓜，又名王瓜、胡瓜。黄瓜富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、维生素B₂、维生素C、维生素E及烟酸等营养素。

怎样吃最有营养

生吃，将新鲜黄瓜切片，带皮（未打蜡的）一起吃。

营养疗效

- 黄瓜中含有精氨酸等必需氨基酸，对肝脏病人的康复很有益处。
- 黄瓜所含的丙醇二酸，有抑制糖类物质在肌体内转化为脂肪的作用，因而肥胖症、高脂血症、高血压、冠心病患者常吃黄瓜既可减肥、降血脂、降血压，又可使体形健美、身体康复。
- 黄瓜汁有美容皮肤的作用，还可防治皮肤色素沉着。
- 黄瓜顶部的苦味是由于富含葫芦素C，具有抗癌作用。
- 黄瓜所含的钾盐十分丰富，具有加速血液新陈代谢、排泄体内多余盐分的作用。故肾炎、膀胱炎患者生食黄

瓜，对肌体康复有良好的效果。

如何制作才能保持新鲜

将黄瓜在自来水下清洗干净。要确认黄瓜是不是打过蜡，你可以用手指甲在其表面轻轻刮一刮，检查一下指甲上有没有蜡末。如果其表面有蜡，你可以削皮，但要在食用之时才能削，因为将黄瓜切成片会撕裂它的细胞壁，释放出一种可氧化并破坏维生素 C 的酶。

如何新鲜保存

将黄瓜储存在冰箱里并尽快食用。黄瓜中没有可在其变老的过程中转化成糖的淀粉，因此在离开黄瓜藤后它们不会越来越甜，但是由于细胞中的果胶吸收水分，黄瓜



会变软。你可以将黄瓜切成片，放在盐水里泡一下，以此来使变软的黄瓜重新变硬。通过渗透反应，黄瓜细胞中未加盐、低密度的水分将穿过细胞壁流到高密度的加盐的水分中，这样黄瓜就会更脆硬一些了。



新鲜吃法

生姜黄瓜汁

原料 1根黄瓜 1厘米长生姜

做法 将原料洗净，榨汁，立即饮用。

这种汁对身体具有清洁和刺激作用。有益于处于月经期和痛经的女性，对治疗灰指甲也具有特殊的效果。



黄瓜沙拉

原料 1根大黄瓜，去皮，切成细条 盐适量

2勺剁碎的新鲜的宽叶欧芹 1根葱

100克煮好的火腿或火鸡，切成块

4勺醋油沙司调味汁 盐和胡椒粉适量

做法 把黄瓜放入过滤器中，加盐榨去水分后将黄瓜继续留在过滤器中，45分钟后，把盐洗净，再将黄瓜中多余的水分挤出。把黄瓜放入一大碗中，同时放入宽叶欧芹、葱、火腿或火鸡等成分，搅拌一下再加入醋油沙司、盐和胡椒粉，再搅拌一下。食用前先冷藏。

什么是新鲜

选择什么样的 光滑的圆形或椭圆形西红柿。西红柿的密度应该较大，果肉应该较为坚实，而不要一捏就出水。如果打算立即食用，最好选择外皮呈深橙色的成熟西红柿，如果打算储存几天，可选用外皮还稍微有一点黄色的西红柿。

不要什么样的 碰伤的或者茎部一头有霉斑的西红柿。表面有损伤的西红柿内部可能已经腐烂，而发霉的西红柿可能有霉菌毒素。

新鲜的营养成分

西红柿又名番茄、番柿、洋柿子、六月柿等。西红柿被称为“维生素仓库”，因为它含有几乎所有的维生素，同时它还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷等营养成分。西红柿营养丰富，每人每天若吃 2~3 个西红柿，就可以补偿其维生素和矿物质的消耗。

T o m a t o e s

怎样吃最有营养

新鲜成熟的西红柿最有营养。

带子吃（其含有丰富的维生素C）。烹制时加点油，这样可以获得更多的番茄红素。

西红柿

营养疗效

- 西红柿中所含的维生素P可以保护血管。
- 西红柿中所含的黄酮类物质有显著的止血、降压、利尿和缓下作用。
- 西红柿中所含烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，可以保护皮肤健康。
- 西红柿中所含番茄碱能抑制某些对人体有害的真菌，可用于预防口腔炎等。





- 西红柿中所含一定量的维生素 A 可以防治夜盲症和眼干燥症。
- 西红柿还含有一种抗癌、抗衰老的物质谷胱甘肽,使体内某些细胞推迟衰老及使癌症率下降。
- 西红柿因含有大量的番茄红素而有预防宫颈癌、膀胱癌和胰腺癌的作用。

如何制作才能保持新鲜

所有的叶子和茎秆都应该扔掉。将西红柿在冷的自来水下清洗干净,然后食用。或者可以将它们放到沸水中泡一下,然后再转到一个漏勺中,沉到一碗冷水里,就能很方便地去皮了。温度的变化可破坏皮下的那一层细胞,使西红柿皮很快脱落。

在给西红柿加热时,其细胞壁中可溶的果胶会溶解,西红柿的果肉会变成糊状。不过西红柿子和西红柿皮会因为不可溶的纤维素和木质素而变得更硬。如果你要烤制西红柿的话,西红柿子和西红柿皮还是很有用的(西红柿皮的作用相当于一个天然的杯子),但要是你用来做汤或者炖菜的话就没有什么用了。

维生素 C 对热很敏感。烹制的西红柿中所含的维生素 C 要少于新鲜西红柿,不过其维生素 A 不会流失,因为类胡萝卜素对一般烹制过程中的加热没有什么太大的反应。

如何新鲜保存

将未成熟的西红柿在常温下储存,直到其完全变成橙红色。在成熟之前从藤上采摘下来的西红柿如果继续在15~23℃的室温下放熟的话,是最有营养的。应避免阳光直接照射,因为那样可能会使西红柿在没有成熟的时候就变软了,破坏其中的维生素 A 和维生素 C。外表呈黄色和浅粉色的西红柿在室温下放3~5天就熟了。

成熟的西红柿应冷藏,以溶解其细胞壁中的果胶,破坏继续使之成熟的酶的活性。完全成熟的西红柿应在2~3天内食用。

新鲜吃法

纯西红柿汁

原料 2个西红柿

做法 将西红柿洗净，去掉头上的茎。榨汁并立即饮用。

西红柿汁是一种大家熟知的蔬菜汁，新榨的西红柿汁有着新鲜、香甜的味道和桃红的颜色。西红柿汁是一种具有再水合作用的蔬菜汁，也是强效的抗氧化剂，有助于提高免疫系统功能。

橄榄西红柿沙拉

原料 1个大面包 160克黑橄榄，粗切一下

150克青橄榄，粗切一下 150克西红柿干，切碎

2片凤尾鱼片，滤干水，切碎

12克罗勒叶，切碎 1瓣大蒜，切碎

2汤匙红醋 60毫升天然橄榄油，用以调味

嫩罗勒叶，用以装饰

做法 把面包切成1.5厘米厚的薄片，刷上油。烘烤至微黄。将橄榄同余下的原料（调味品除外）放入一个碗内。把混合物放在面包上装进餐碟，加上调味品即可食用。

橄榄富含必需脂肪酸，它是光滑健康的皮肤所必需的脂肪酸。罗勒对痛经的女性有调理作用。

烤西红柿吐司

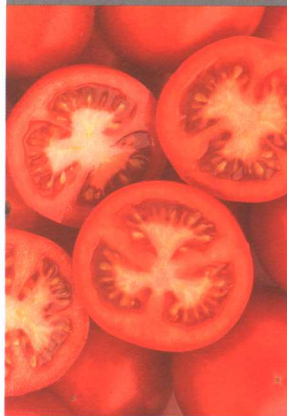
原料 4个熟西红柿 100克蘑菇，切成小块

2瓣大蒜，碾碎 一些新鲜的罗勒 面包屑

盐、新鲜黑胡椒粉适量，用于调味

橄榄油适量 4片厚吐司，烘烤

做法 把烤箱预热到180℃。除去西红柿的柄，挖出其中的果肉放入碗中，与蘑菇、大蒜、罗勒搅拌，再加入足够量的面包屑直至搅拌浓厚为止。加入盐和胡椒调味。将混合物填入西红柿的空壳中，撒上少许橄榄油。然后将西红柿放入烤箱烤大约20分钟，到西红柿变软为止。再在烤面包片上涂一些橄榄油，把西红柿夹在吐司中就可以享用了。



什么是新鲜

选择什么样的 坚硬、鲜艳的橙黄色的胡萝卜，其头部看上去新鲜而脆绿。

不要什么样的 枯萎起皱、颜色苍白的胡萝卜，或者是表皮上有棕色斑点的胡萝卜。

新鲜的营养成分

胡萝卜，又名红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜。胡萝卜的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素C，以胡萝卜素含量最为丰富。

怎样吃最有营养

烹制，这时胡萝卜中由于含有纤维素和半纤维素而变得坚硬的细胞壁就会部分溶解，其中的营养素也更易吸收。

C a r r o t s

胡萝卜

营养疗效

- 胡萝卜有健脾化滞、润燥明目、降压强心、抗炎、抗过敏的功效，可治消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症。
- 胡萝卜中所含的胡萝卜素，在人体内可迅速转化为维生素A，能维护眼睛和皮肤的健康。
- 胡萝卜中所含的叶酸有抗癌作用。
- 胡萝卜中所含木质素有提高肌体抗癌免疫力和消灭癌细胞的作用。
- 现代医学多以胡萝卜作为细菌性痢疾、神经官能症、高血压病的辅助食疗品和用以预防食道癌、肺癌的发生。
- 长期吸烟的人，经常食用胡萝卜对肺部有保健作用。
- 胡萝卜的纤维素含量较高，其中的果胶酸钙可降低胆固醇，预防冠状动脉疾病和中风。

如何制作才能保持新鲜

刮一刮胡萝卜的表皮。很嫩、很脆的胡萝卜在清洁时可以用一种胡萝卜刷擦一擦即可。

那些稍有些软的胡萝卜可以在冰水里浸泡一下，那样可以使它们重新变得坚硬。不要扔掉稍微有些枯

萎但仍然完好无损的胡萝卜，在做汤或炖菜，对口感的要求不是那么苛刻时可以用到它们。

由于类胡萝卜素不溶于水，也不受一般烹制加热的影响，胡萝卜在加热时既不变色，也不流失维生素A。但是烹制会溶解胡萝卜坚硬的细胞壁中的某些半纤维素，改变这种蔬菜的口感，从而使那些易消化的汁液更容易渗透细胞壁，而其中的营养素也更易于人体吸收。

如何新鲜保存

在储存之前将胡萝卜的绿色头削掉。与坚硬的根部相比，带叶的头部枯萎腐烂的时间要早得多。

将胡萝卜放在阴凉的地方储存。胡萝卜在储存的前5个月时间实际上还能够获得一些维生素A。在不遇热或受光的情况下，胡萝卜中的各种维生素至少能保持两个多月。

将胡萝卜储存在打孔的塑料袋或容器中。保持空气流动可以防止使胡萝卜带苦味的萜类化合物的形成。不要将胡萝卜和苹果或其他在继续成熟的过程中产生乙烯的水果一起保存，这种气体会刺激萜类化合物的形成。

将刮去皮的胡萝卜保存在冰水里放入冰箱，以使之在48小时内保持鲜脆。

新鲜吃法

纯胡萝卜汁

原料 2根胡萝卜

做法 将胡萝卜擦洗干净，榨汁（保留顶部的有





机叶子一同榨汁) 并立即饮用。

喝胡萝卜汁有益于身体健康。它能极大地提高身体的能量, 是一种强效的抗氧化剂, 据称能起到防止身体感染和患某些癌症的作用, 还有助于治疗溃疡。胡萝卜汁还是一种排毒剂, 能够清洁身体的主要器官, 例如肝脏、肾脏和整个消化道。喝胡萝卜汁还有助于身体产生新的红细胞, 另外对皮肤也很有好处。

猕猴桃胡萝卜汁

原料 3个胡萝卜 2个苹果 2个猕猴桃

做法 将胡萝卜和猕猴桃彻底洗净, 切成适合放入榨汁器大小的块, 然后榨汁。如果你喜欢猕猴桃的皮的辛辣味道, 只要将猕猴桃擦洗干净就行。但如果你不喜欢的话, 可以将其去皮。将猕猴桃切成两半, 放入榨汁器内榨汁。混合、搅拌后立即饮用。

这道混合汁是很好的抗氧化剂, 具有保护身体健康和利尿的作用。它还能对身体起到深层清洁的作用。

胡萝卜汤

原料 3汤匙天然橄榄油 1大根韭葱, 切段

1.2升蔬菜汤汁 4个胡萝卜, 切条

100克杏仁 2个蛋黄

做法 在锅里将橄榄油加热, 放入韭葱炒大约5分钟, 不断搅拌以免烧糊。放入蔬菜汤汁、胡萝卜、杏仁。将蔬菜汤用文火炖10~15分钟使菜梗变软。搅拌蛋黄。将胡萝卜和杏仁混合物放进搅拌器内搅拌, 倒入蛋黄并再搅拌。将所有原料放入锅内, 稍微加热。可与面包一同食用。

胡萝卜甜菜沙拉

原料 300克胡萝卜碎丁 300克甜菜根碎丁

1汤匙新鲜的姜末 2汤匙葵花子油

4汤匙柠檬汁 100克豆芽 3汤匙烤葵花子

做法 将碎胡萝卜和甜菜根与姜末混合; 加入油和柠檬汁, 搅拌均匀; 放入豆芽, 稍微拌一下后以葵花子装饰, 即可食用。

什么是新鲜

选择什么样的 奶白色的头，紧致的菜花和新鲜的绿叶。菜花的大小和其营养价值或味道无关。

不要什么样的 有棕色斑点或大片棕色的菜花。

新鲜的营养成分

菜花的营养十分丰富，它含有蛋白质、脂肪、糖、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 C、钙、铁、磷、铜、锰等营养素。

怎样吃最有营养

生吃或微蒸一下，以保护维生素 C。和生菜花相比，烹制或冷冻的菜花的维生素 C 流失量可高达 1/2。

营养疗效

- 常吃菜花能增加肝脏的解毒能力，并提高肌体的免疫力，防止感冒和坏血病的发生。
- 菜花含有多种吲哚衍生物，能增强人体对苯并芘的抵抗能力。
- 菜花还含有能分解亚硝胺的酶，能中和毒素并增加肌体的排毒能力，所以多吃菜花可以降低癌症的发病率。
- 菜花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。

如何制作才能保持新鲜

将菜花上附着的绿叶全部剥去扔掉，将木质的茎和菜心切去。然后将菜花头朝下放在一碗加盐的冰水中荡去可能藏在菜头中的虫子。烹制时为保持菜花的鲜脆，可以在汁液中加入一茶匙的醋。为方便快捷，你

Cauliflower

菜花



可以将菜花头儿整个或切成小块蒸一下或烤一下。

菜花中含有芥末油（异硫氰酸盐），当菜花被加热时，这些自然生成的化学物质将分解成各种有着难闻气味的硫化物（包括硫化氢和氨）。菜花烹煮的时间越长，难闻的硫化物就越多。

蒸或煎能够保持菜花的维生素C，但是烹制的时间太长或放的水太多，就会造成维生素C的流失。

如何新鲜保存

将菜花储存在阴凉潮湿的地方以保持其维生素C含量。

新鲜吃法

萝卜菜花汁

原料 1个萝卜 1/2个小甘蓝 1/2个小菜花
2个胡萝卜

做法 将所有蔬菜彻底洗净，榨汁。榨汁时各种蔬菜轮流使用。充分搅拌后立即饮用。萝卜和菜花的味道都比较苦且辛辣，而胡萝卜和甘蓝正好可以起到中和的作用。不要用青甘蓝或红甘蓝，否则汁的味道会非常浓烈。

甘蓝有助于清除皮肤斑点，而胡萝卜也能起到改善皮肤质量的作用。除了有益于皮肤以外，这道蔬菜汁还对免疫系统有好处，能有效防止感染。

奶味菜花汤

原料 1个菜花 2汤匙橄榄油 2颗青葱，切碎
1个小胡萝卜，切碎 2个土豆，切碎
1升稀释的基本蔬菜原汁 200毫升豆奶
盐和新鲜黑胡椒粉适量，用于调味
1小撮欧芹，切碎

做法 切去菜花的小花，将其蒸软。切碎菜花剩下的部分，和其他蔬菜一起在油中用旺火炒。倒入原汁，煮沸后，再慢煮30分钟。搅拌后，倒入豆奶和菜花的小花，加入调味品和欧芹。充分加热后（不用煮沸）食用。