

蔬菜

SHUCAI

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- 了解蔬菜特性
- 养生从吃中来
- 通晓 36 条养生之道
- 与 39 款“老友”重逢
- 学做 28 道经典推荐



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2005.2

(食材养生堂1)

ISBN 7-5019-4746-5

I. 蔬... II. 北... III. ①蔬菜—食品营养②蔬菜—食物疗法—食谱 IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 002958 号

责任编辑: 王秋墨

责任终审: 劳国强

封面设计: 李 博

策划编辑: 高惠京

文案统筹: 刘艳雪

版式设计: 徐 杰

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-4746-5/TS·2768 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50012S1X101HBW

生堂①

蔬菜

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社



目录

Contents

4	蔬菜之属,每食所需
6	7大蔬菜种类及营养价值
8	学问词典
10	关于蔬菜 Q&A
12	烹调蔬菜有技巧
14	洋葱 一吃数得的菜中皇后
20	青椒 高维C冠军
26	南瓜 吃个“灯笼”护眼睛
32	芹菜 默默无闻的“降压药”
38	黑木耳 其貌不扬的长寿品
44	番茄 女人最爱的果蔬

苦瓜 高能清脂的菜中君子	50
豆腐 吃了添钙添活力	56
黄瓜 厨房里的“美容剂”	64
香菇 高蛋白的素中之荤	70
西兰花 惹人喜爱的防癌新秀	76
白菜 最具亲和力的“健康大使”	82
胡萝卜 当仁不让的食物黄金	88
附录 1：各类人群营养素需求表	94
附录 2：常见蔬菜热量表	96

【本书“营养成分”中的数据
均为每百克食物中的含量】
“营养成分”柱状图仅为示意图



蔬菜之属, 每食所需

SHUCAIZHISHU MEISHISUOXU

■ 什么是蔬菜

蔬菜包括多种可供食用的植物,是我们日常生活中不可或缺的食物,而我们现今的膳食,一般都是含有大量的蛋白质、脂肪、糖或盐,却只含少量的膳食纤维、维生素及矿物质。蔬菜则含有丰富的 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素E及膳食纤维。如果膳食中没有蔬菜,我们将缺乏这些维生素及膳食纤维,它们能帮助我们的身体免受感染及抵抗疾病。



■ 食不可无绿

维生素C、维生素E及膳食纤维

蔬菜在中国饮食文化历史上占据着重要的位置,食用的历史十分悠久。现代巨著《辞海》称:“菜”为“蔬菜植物的总称”。而著名古籍《尔雅》则定义蔬菜为:“凡草可食者,通名为蔬”,韭、薤、葵、葱、藿被称为五菜。英文中的“素食主义 (Vegetarian)”一词并非来自“蔬菜 (Vegetable)”,而是源自有生气、使人有朝气之意的词“Vegetare”。神农尝百草,把植物分为可食的菜和不可食的草,其中不宜常食、但可医病的植物就成为了草药。

绿色蔬菜已是人类餐桌上的一道不可缺少的风景线,绿色蔬菜富含天然叶绿素、含镁的叶绿素,它们与人体含铁的血红素在结构上极其相似,营养学家形象地将两者称为“孪生兄弟”。近年来经过对叶绿素的药理作用进行的研究发现,叶绿素对人体具有广泛的药用价值,由于叶绿素具有很强的消除感染的能力,所

以对机体感染有显著治疗作用，尤其对抗厌氧菌感染效果更好，被誉为“天然长寿药”。大量研究表明，叶绿素可增强心脏功能、促进肠道蠕动，还能刺激红细胞生成，对治疗贫血有益。绿色蔬菜也是钙的良好来源，如扁豆、豌豆苗、小白菜、油菜、雪里蕻、苋菜、茴香、芹菜叶等，含钙量较高。此外，许多蔬菜还含丰富的微量元素，如苋菜含铁丰富等。

蔬菜是除水果外饮食中维生素C的惟一来源，也是胡萝卜素、叶酸，维生素B₁、维生素B₂的重要来源。经常吃绿叶菜可摄入大量维生素C，维生素C能提高免疫力、并具有很强的抗氧化作用，有益健康。同时，从绿色蔬菜中还可以获得足量享有“超级保健元素”称号的叶酸，收到防治心脏病的效果。当然，蔬菜中胡萝卜素的抗癌作用也十分重要。食用绿色蔬菜以接受日照充分的深绿色蔬菜最佳，同样是绿色蔬菜，其营养价值与保健功效常随着日照程度的不同而不同。

胡萝卜素、叶酸

为何现代人需要更多的蔬菜

现在最大的问题是人们的运动量减少，营养不够均衡，而摄入的毒素比以前更多了。在1980年以前，方便食品还不多，渐渐地方便食品越来越多，现在的城市小家庭自己做饭三餐中平均已不到一餐。

国际营养组织认为人们一天应该吃5~9份新鲜水果和蔬菜、6~10份全麦食品、3~5份钙质丰富的食物。而我们从快餐店吃的蔬菜往往是大锅煮的，大锅菜营养损失很多，我们吃的粮食是以精粮为主，我们最爱吃的饮料不是含钙丰富的牛奶，而是茶、咖啡、碳酸饮料。所以现代人更加缺乏维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、纤维素和钙等基本营养元素，更糟糕的是我们同时又吃了太多的脂肪、胆固醇、盐和糖，使得更多的人正处于亚健康状态。



7 大蔬菜种类及营养价值

蔬菜的种类很多，根据其食用部分可分为：



2 根茎类蔬菜

包括萝卜、莴苣、土豆、藕等。一般说来，根茎类蔬菜含有的碳水化合物（主要是淀粉）比较多，含钙、磷、铁等矿物质也比较丰富，有的还有丰富的胡萝卜素。

1 叶菜类蔬菜

包括白菜、菠菜、生菜、韭菜等。此类蔬菜一般含有丰富的维生素和矿物质，特别是胡萝卜素和维生素B₂、维生素C等的含量，在几类蔬菜中名列榜首。一些蔬菜中富含微量元素钼，如在白菜、甘蓝、洋葱、大蒜等中，它能阻断N—亚硝基化合物、亚硝胺等致癌物质在人体内合成，并保持正常细胞遗传因子的生理功能。



3 瓜果类蔬菜

包括黄瓜、冬瓜、苦瓜、西葫芦、木瓜、南瓜等。瓜果类含的水分高，多数有消暑利尿的作用。但相对来说，瓜果类中各种营养素的含量都较低，但木瓜和南瓜却含有丰富的胡萝卜素，这类蔬菜还含有一种叫干扰素的诱生剂，可以刺激人体细胞产生干扰素，促进机体增强抗病毒感染的能力。

4 种子和豆类蔬菜

包括豌豆、菜豆、扁豆、豇豆等，这类蔬菜大多蛋白质含量相对比较高，维生素B₁、维生素B₂和尼克酸的含量也比一般蔬菜要多。



6 茄果类蔬菜

包括西红柿、茄子、辣椒等。这类蔬菜多数带有颜色，含有较多的胡萝卜素和维生素，矿物质含量也比较多。



5 菌藻类

菌藻类蔬菜含有丰富的膳食纤维、矿物质及抗氧化剂。菌藻类蔬菜还含有颇多的蛋白质及B族维生素、铜及其他矿物质；海带、紫菜、发菜等还含大量的钙质。



7 坚果和干豆类

坚果和干豆类含有丰富的蛋白质，亦含有许多脂肪、碳水化合物及B族维生素。



膳食纤维

植物细胞进入消化道后，有些成分不能被酶分解、利用，这些物质被称为膳食纤维。膳食纤维（Dietary Fiber）一词通常认为是“木质素与不能被人体消化道分泌的消化酶所消化的多糖的总称”。主要有纤维、半纤维素、木质素、戊聚糖、果胶、琼脂、树脂和植物分泌胶等。膳食纤维分可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维两类。某些可溶性膳食纤维，例如果胶、瓜耳胶和魔芋制成的饮料是当今世界流行的、具有保健作用的功能食品。还可以加速雌激素的排除，减少了患乳腺癌的几率。

十字花科的蔬菜

十字花科的蔬菜是因为所开的花，皆由四个花瓣组成十字形而得名，包括芥兰菜、油菜、西兰花、白菜和萝卜等。这类蔬菜不但含有丰富的抗氧化物质，更含有两种重要的抗癌成分——吲哚类及含硫有机化合物。多吃十字花科的蔬菜，可减少得乳腺癌、子宫内膜癌和结肠癌的危险，同时也能降低癌症病人在治疗中辐射线的伤害，对病人达到保护效果。

有机蔬菜

是指在蔬菜生产过程中不使用化学合成的农药、肥料、除草剂和生长调节剂等物质，以及非基因工程生物及其产物，遵循自然规律和生态学原理，采取一系列可持续发展的农业技术，协调种植平衡，维持农业生态系统持续稳定，且经过有机认证机构鉴定认可，并颁发有机证书的蔬菜产品。据专业人士介绍，有机食品对大气、水土等生产要素以及原料来源、加工过程、技术要求、认证等方面的要求都非常严格。如生产有机食品的植物产品只能采取人工除草的方法，不能直接喷洒除草剂；为了防止害虫的侵袭，需要在植物上加盖无害防护网，不能喷洒杀虫剂；有机农产品的生产区和以往的常规农田之间还要有隔离带等等。而绿色食品的生产则没有这些规定，而且对化学物质，也只是限制使用，并没有完全禁止。

减肥蔬菜

西欧一些国家已培育出一种优质蔬菜，称为“吉康菜”。这种蔬菜嫩黄软白、入口清脆、微带苦味，并含有丰富的钙和维生素，而且含热量低，是减肥者理想的菜肴。

强化营养蔬菜

美国耶鲁大学植物学家培育出一种含有多种营养成分的强化营养蔬菜。他们将氨基酸类含量较高的植物细胞移植到蔬菜上，等到它逐步分裂繁殖后即可获得新品种。目前，已成功地培育出西红柿和马铃薯的强化营养蔬菜。这样，人们只要吃一种蔬菜，就可以得到几种蔬菜的营养成分。

粉末蔬菜

用干冻的方法脱出新鲜蔬菜的水分，然后磨成粉末再加入其他食料，制成蔬菜挂面、蔬菜饼干、蔬菜饮料、蔬菜糖果及蔬菜糕点等。这种粉末蔬菜，既保持了新鲜蔬菜的营养，又不损坏新鲜蔬菜的纤维素，制成的新食品还保留了蔬菜原来的风味。

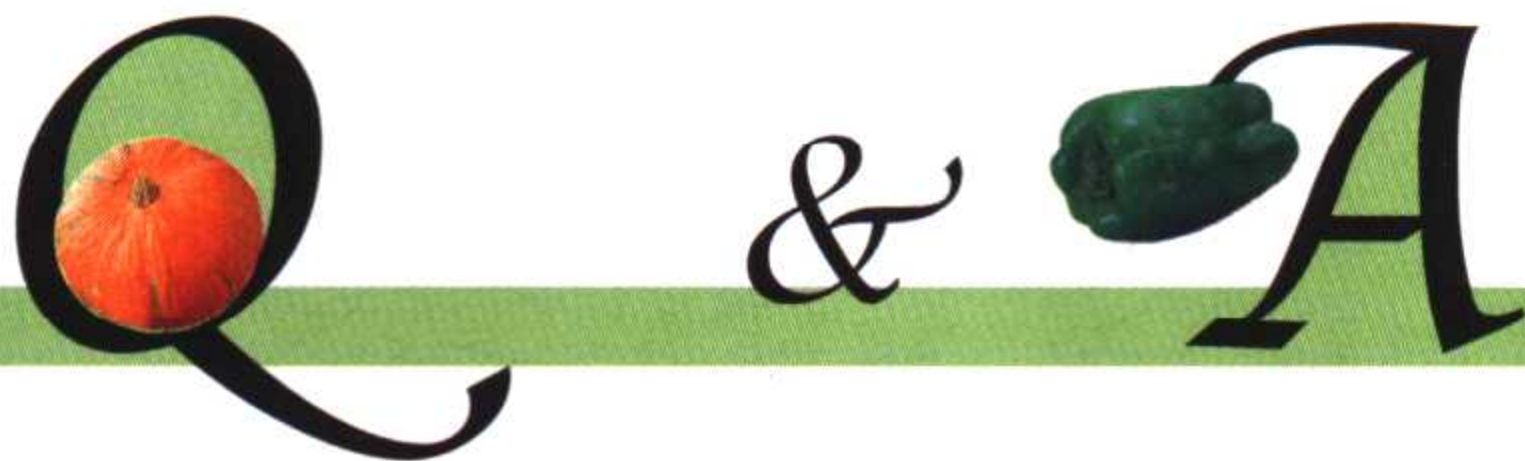
清洁蔬菜

它又叫“无公害蔬菜”，是近年针对大量使用农药，造成蔬菜污染而生产的一种清洁蔬菜。这种蔬菜采用温室、塑料大棚和无土栽培等方法培育，完全与农药“绝交”，因而卫生洁净，有利健康。

压缩蔬菜

是将采收下来的新鲜蔬菜进行冷冻、干燥，然后用每平方厘米10千克左右的压力将其压缩成型，故称为“压缩蔬菜”。经过压缩后，它的体积只有新鲜蔬菜的1/15，重量也大大减轻，便于携带和运输。食用时，将压缩蔬菜放入水中一泡，仍能保持原有的色香味和营养价值。

关于蔬菜



Q: 买带虫眼的蔬菜好吗?

A: 许多人认为买带虫眼的蔬菜、水果比较保险，因为虫子既然能吃，就说明没有打农药，其实这是一个消费误区。大家都知道“抗药性”这个词，人如此，动物也同样有抗药性。人们在植物生长过程中，长期、大量地使用菜种杀虫剂后，病菌、害虫的体内就会产生对该农药或杀虫剂的抵抗力，即使加大用量，也不能将其杀死。这样的蔬菜、水果不仅有虫眼，还有大量的农药残留，吃时不注意就会导致农药中毒。绿色消费提示：带虫眼的蔬菜、水果并不保险；水果最好削皮吃，部分蔬菜可先用热水焯一下再吃；生吃的蔬菜洗时最好用盐水泡一下。多吃较少施农药的蔬菜如：圆白菜、茼菜、芹菜、辣椒、萝卜及食用菌、芽菜类。

Q: 水果可以代替蔬菜吗?

A: 当然不能。营养学家认为，只吃水果不吃蔬菜的做法是不可取的，水果不能代替蔬菜，这是由于水果的营养价值与蔬菜相比还有一段距离：水果的糖分含量比蔬菜高；水果的维生素C含量、胡萝卜素含量、矿物质含量比蔬菜低；一个重约200克的番茄，其中的维生素C含量约38毫克，若是将其改成富士苹果则需要吃1900克，相当于6个大苹果。成年人每天需要100毫克维生素C，就需要吃16个苹果。看起来它们的角色还是不能互换的吧。

Q: 吃蔬菜是不是多多益善?

A: 这个认识是错误的。实践证明，蔬菜的摄入量过多，也会致病。举例说，长期食用过量的胡萝卜素，会产生至少两种副作用，即成瘾反应和降低血糖中维生素E的水平。成瘾者出现白眼珠或皮肤呈现橘黄色，停食后会出现烦躁不安和癫狂状态；维生素E低下可能引起红细胞溶血现象和冠状动脉硬化。

Q: 蔬菜加热时间长维生素C会减少?

A: 是的。煮蔬菜的时间越短, 维生素C的损失越少。煮蔬菜1分钟后维生素C约剩余3/4, 煮2分钟的话剩余六成, 而3分钟则剩余不到一半了。另外, 一次不要放入太多的蔬菜, 量多时最好分开几次煮, 青菜煮好后, 要马上从水中取出。煮好后如果放在高温下, 颜色会变得很难看, 维生素C也减少。

Q: 蔬菜最好整个吃掉?

A: 是的, 蔬菜根据部位不同, 营养成分也不同。按维生素C含量来比较, 肉质部分约是绿叶的1/8; 单纯在肉质部分比较, 皮的部分多一些, 比肉质约多含五成; 叶的部分, 叶柄比绿叶的含量多, 叶柄约是绿叶的4倍, 到目前为止尚没有叶的部分含有胡萝卜素比较多的说法。萝卜和胡萝卜一样, 希望叶子不要扔, 皮也不要扔, 整个吃掉最好。看不到部位差别的包菜和白菜, 其外叶部分也比中心部分维生素C多, 与中心部位相比, 其外叶部分包菜约多三成, 而白菜多2倍, 白菜与包菜, 其外及内心均不要扔掉, 应分别按照不同方法加以食用。食品要分别全部吃掉以维持维生素的平衡, 另外可减少食品的损失, 同时减少垃圾。

Q: 长期吃素好吗?

A: 原来人们常说“吃素能够长寿”, 其实并非如此。人体在生长发育和各种营养代谢过程中, 每天都需要大量的蛋白质和脂肪。素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外, 其他食物中蛋白质的含量均比较少, 营养价值也低, 且不易被人体消化、吸收和利用。所以平时应该荤素搭配, 既吃素又吃荤, 保持营养平衡, 才是保持健康的正确方法。

Q: 烧好菜“等会儿吃”好吗?

A: 不好。有人为节省时间, 喜欢提前把菜烧好, 然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B₁, 在烧好后温热的过程中, 会损失25%。烧好的白菜若温热15分钟会损失维生素C20%, 保温30分钟会再损失10%, 若延长到1小时, 就会再损失20%。假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%, 溶解在菜汤中损失25%, 如果再在火上温热15分钟会再损失20%, 共计65%。那么我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

烹调蔬菜有技巧

PENG
TIAO
SHU
CAI
YOU
JI
QIAO



8 大要领要记牢

- 1. 蔬菜要尽量采用旺火快炒，可减少维生素C的损失。西红柿经油炒三四分钟，维生素保存率达94%，大白菜油炒15分钟左右，维生素C的保存率仅剩57%。为使菜梗易熟，可在快炒后加少许水焖熟。如要整片长叶下锅炒，可在根部划上刀痕。
- 2. 煮菜时应将菜放在热水中煮，不应放在冷水中煮。如土豆放在热水中煮熟，维生素C损失约10%，放在冷水中煮要损失40%。
- 3. 做菜要加锅盖，免得溶解在水里的维生素随水蒸气跑掉。
- 4. 蔬菜不宜采用焯的方法。有些人在炒菜时，为了去掉涩味，喜欢放在热水里煮一下再捞出来，挤去菜汁，然后再炒。这会使蔬菜中大部分无机盐和维生素损失掉。如果必须要焯，焯好的水分最好尽量利用，如做水饺的菜，焯好的水可以适量放在肉馅里，这样，即可保存营养，又能使水饺馅味美有汤。
- 5. 烹调蔬菜时，加点菱粉类淀粉，使汤变得浓稠，不但可使食品美味可口，而且由于淀粉含谷胱甘肽，对维生素有保护作用。烧荤菜时，在加了酒后，再搁点醋，菜就会变得香喷喷的。烧素菜如豆芽之类，适当加点醋，味道好营养也好。因为醋对维生素也有保护作用。
- 6. 蔬菜尽可能先洗后切，避免用水浸泡。切块要大，切得越细小，烹调和保存时间越长，蔬菜中的维生素和无机盐损失就越多。
- 7. 蔬菜尽可能做到现炒现吃，避免长时间保温和多次加热。
- 8. 炒菜时，不慎油锅起火，撒一把食盐进锅，便能灭火。



做菜工序有讲究



洗菜：流水冲洗

不会炒菜，还不会洗菜吗？其实还真未必会，洗菜的学问也大着呢！专家告诉我们要整洗蔬菜，先洗后切。如果洗之前就把蔬菜切好了，蔬菜中的可溶性维生素和无机盐就会随水流走而损失掉。而且，长时间把洗好的蔬菜浸泡在水中也是不对的！一来，蔬菜中的营养素流失到了水中。二来，残留在蔬菜上的农药会溶解在水中，并且均匀浸透到蔬菜中去。所以，最佳的洗菜方法是流水冲洗。

切菜：随炒随切

如果你以为把菜全都切好了，一盘一盘放在一边，就等下锅是最佳的统筹了，那可犯了营养学的大忌。随炒随切才最好。在临下锅时再切蔬菜，不然切后的断面会使蔬菜中的维生素受空气氧化而消失。

炒菜：旺火热油快炒

菜入锅后讲究旺火、热油、快炒。绿色蔬菜主要由叶绿素构成，是一种不稳定的植物色素，若加温时间很长，叶绿素变成脱镁叶绿素，呈黄褐色，吃起来既不脆嫩可口，维生素也会损失很多，如油菜、黄瓜、芹菜、蒜苗等。另外，做菜还要注意盖严锅盖，否则，水蒸气大量蒸发，溶解于水的维生素也随之蒸发散失，就连食物的香味也会飘散而去。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。盐、味精等调料要最后入锅。

洋葱

一吃数得的菜中皇后

维生素

■	A	(3 微克)
■	B ₁	(0.03 毫克)
■	B ₂	(0.03 毫克)
■	B ₆	(0.16 毫克)
×	B ₁₂	
■	C	(8 毫克)
×	D	
■	E	(0.14 毫克)
■	生物素	(210 微克)
×	K	
×	P	
■	胡萝卜素	(20 毫克)
■	叶酸	(16 微克)
■	泛酸	(0.19 毫克)
■	烟酸	(0.5 毫克)

营养成分

矿物质

■	钙	(24 毫克)
■	铁	(0.6 毫克)
■	磷	(39 毫克)
■	钾	(138 毫克)
■	钠	(4.4 毫克)
■	铜	(0.05 毫克)
■	镁	(15 毫克)
■	锌	(0.23 毫克)
■	硒	(0.92 微克)

× 胆固醇

■ 膳食纤维 (0.9 克)

三大营养素

■	蛋白质	(1.1 克)
■	脂肪	(0.2 克)
■	碳水化合物	(8.1 克)

最近易感冒吗？吃一个生的洋葱吧，让咽喉疼痛、鼻涕横溜一去不复返。



英国文学家罗伯特称赞洋葱是：“蔬菜中的一支玫瑰，没有洋葱、烹调艺术将失去光彩，一旦失去洋葱，人们的饮食将不再是一种乐趣。”

走近洋葱

洋葱，英国人把它叫做 Onion。它是世界上唯一含有**前列腺素**的蔬菜，因为有了这样的含量，所以多食洋葱可以扩张血管，降低血液粘度，从而降血压，增加冠状动脉的血流量。可以通过促进血液循环改善大脑供氧，有助于缓解大脑疲劳，这对白领一族非常有用，它可以改变因长期紧张、繁忙的案头工作取代运动所带来的不良后果，让身体走出亚健康状况。

洋葱中还含有另一种让它身价倍增的成分，便是**硒**。硒能清除体内的自由基，常吃洋葱可以让我们的细胞活力和代谢能力增强，防治癌症、抵抗衰老，所以，洋葱又是一种很好的保健食品。

好处多多的洋葱，却也曾叫都市人忘而却步，谁叫它有一种浓烈的辛辣味道呢！其实，这样味道正是因为它含有**大蒜素**等植物杀菌素，它使得洋葱有了另外一个优点——杀菌，成为预防感冒的健康卫士。

预防骨质疏松是科学家长期研究洋葱的新发现，1999年9月著名期刊《自然》(Nature)的研究报告指出，经由动物实验，美国的科学家发现洋葱有**预防骨质疏松**的效果，甚至比骨质疏松症治疗药品 Calcitonin 还要好，且洋葱的保健功效在短短 12 小时内就可以看得到。

随着都市“坐坐一族”的日益增加，洋葱也更加博得人们的欣赏，它的“皇后”美誉名不虚传。

LINKS 链接

硒

它是一种抗氧化剂，人体缺硒会造成免疫力减弱，它还可以防治癌症，使肿瘤缩小。硒还能促进精子的生成，增强男性前列腺功能，倍受追求高质量生活的年轻一代关注。想让身体尽可能多的吸收食物中的硒，应多吃富含维生素C的食品。每天硒的摄取量应不超过 450 毫克，若过量会产生中毒症状，主要表现为指甲黑化及皮肤、呼吸中有大蒜气味。

