

饮食有节

吕聪娜◎编著

四季蔬果最佳吃法大全



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

四季蔬果手边查
吃对蔬果更健康



饮食有节

四季蔬果最佳吃法大全

吕聪娜◎编著

四季蔬果手边查
吃对蔬果更健康



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

饮食有节：四季蔬果最佳吃法大全 / 吕聪娜编著. — 北京：电子工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-121-18565-6

I. ①饮… II. ①吕… III. ①蔬菜—基本知识 ②水果—基本知识 IV. ①S6

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第222323号

饮食有节：四季蔬果最佳吃法大全

责任编辑：牛晓丽

文字编辑：周 林 郝喜娟

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：14.75 字数：354千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：36.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。
联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言



随着物质生活的日益丰富，人们越来越注重健康。一日三餐必不可少的蔬菜，理所当然地是人们食补的重要来源之一，另外，生活中不可或缺的水果具有的营养价值也越来越得到人们的重视。就这样，蔬菜和水果成为保护我们身体健康的两大“奇兵”。随着科学技术的发展，蔬菜和水果已经不再分时令，各种各样的蔬果一年四季皆在市场上出现。但是，由于蔬菜和水果的性质、功效不同，所以在恰当的季节吃恰当的蔬果，才能够真正达到促进身体健康的目的。

出于此目的，本书按照春、夏、秋、冬四个季节划分，将不同时节里适合人们食用的常见蔬菜和水果详细地总结了出来，分别从“宜吃之季”、“挑选之法”、“洗存之道”、“营养价值”和“饮食宜忌”几个方面来对其进行全方位的解读，让读者有一个全面的了解，从而能够在选购的时候更加具有针对性，能够挑选到适合自己 and 家人的蔬菜和水果。另外，在每种蔬菜和水果的开篇，还讲述了一个关于该蔬菜或水果的民间传说或者小故事、趣闻，这不仅为本书增添了趣味性，而且还能够丰富读者对蔬果的知识。本书的内容全面、实用性强、条理清晰，处处贴近日常生活，语言活泼不失风趣。

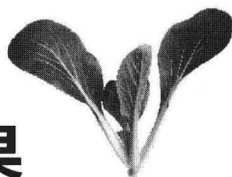


CONTENTS



第一章

春季之蔬果



春季之蔬菜篇



韭菜	003
香椿	005
春笋	007
芹菜	009
茼蒿	011
油麦菜	013
油菜	015
菠菜	017
蕨菜	019
大葱	021
蒜苗	023
蚕豆	025
豌豆	027
马兰头	029
茴香	031
蒲公英	033
蒜薹	035
海带	037
荠菜	039

春季之水果篇

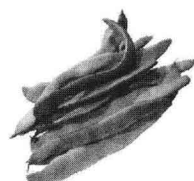


草莓	042
枇杷	044

桑葚	046
樱桃	048
莲雾	050
鳄梨	052
柠檬	054

第二章

夏季之蔬果



夏季之蔬菜篇



苦瓜	058
黄瓜	060
丝瓜	062
冬瓜	064
茄子	066
土豆	068
西红柿	070
生菜	072
空心菜	074
芸豆	076
金针菜	078
芦笋	080
苋菜	082
马齿苋	084
扁豆	086





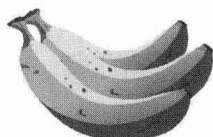
夏季之水果篇



桃·····	089
杏·····	091
李子·····	093
西瓜·····	095
甜瓜·····	097
百香果·····	099
菠萝·····	101
芒果·····	103
无花果·····	105
荔枝·····	107
椰子·····	109
榴莲·····	111
火龙果·····	113

第三章

秋季之蔬果



秋季之蔬菜篇



茼蒿·····	117
莲藕·····	119
菱角·····	121

豇豆·····	123
眉豆·····	125
草菇·····	127
西葫芦·····	129
南瓜·····	131
木耳·····	133
佛手瓜·····	135

秋季之水果篇



苹果·····	138
梨·····	140
柚子·····	142
柿子·····	144
葡萄·····	146
杨桃·····	148
石榴·····	150
龙眼·····	152
红枣·····	154
人参果·····	156
橄榄·····	158
木瓜·····	160
哈密瓜·····	162
猕猴桃·····	164
香蕉·····	166

CONTENTS

目录

第四章

冬季之蔬果



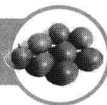
冬季之蔬菜篇



大白菜·····	170
小白菜·····	173
花椰菜·····	175
芥菜·····	177
胡萝卜·····	179
白萝卜·····	181
心里美·····	183
红薯·····	185
卷心菜·····	187
乌塌菜·····	189
洋葱·····	191
黄豆芽·····	193
绿豆芽·····	195
香菇·····	197
平菇·····	199

金针菇·····	201
慈菇·····	203
荸荠·····	205
牛蒡·····	207
紫菜·····	209

冬季之水果篇

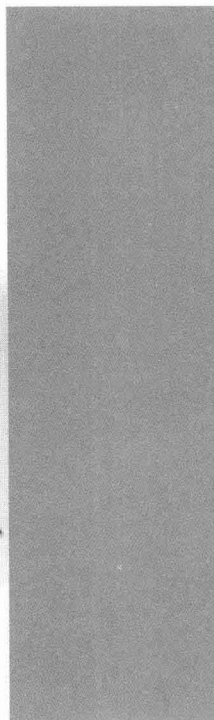


橙子·····	212
橘子·····	214
芦柑·····	216
金橘·····	218
甘蔗·····	220
山楂·····	222
槟榔·····	224
拐枣·····	226
雪莲果·····	228

第一章
Chapter One

春季之蔬果

Spring Vegetables & Fruits





春季之

蔬菜篇

The Vegetables of
Spring



韭菜

畅谈韭菜之传奇

韭菜，祖籍中国。曾有人传说，韭菜起初不叫“韭菜”，而叫“救菜”。话说西汉末年，王莽篡位，先是杀了汉平帝，而后便对其子刘秀追杀不止。关键时刻，一位忠臣挺身而出，携带16岁的刘秀逃出京城，此后便和他一起隐姓埋名、积蓄兵力。一次大战，刘秀兵败，伤心之余吃了这种鲜嫩可口的绿菜，结果后来时来运转，最后顺利称帝。一日，刘秀突然想起这个对自己意义非凡的“救菜”，于是便命人采割，食后感觉味道更美。但他思前想后，只觉得“救菜”做菜名不太合适，于是便改为谐音的“韭菜”，而后随着时代变迁，才逐渐

演变成了今天的“韭菜”。

作为中国土生土长的蔬菜，韭菜自然有着悠久的历史。据记载，早在黄帝时期，人们就已经吃上了这种味道鲜美的蔬菜，而在《诗经》中，韭菜也出现过多次。在那个时期，无论是多么迷人的窈窕淑女，还是多么潇洒的谦谦君子，大家都吃韭菜，而白菜呀，萝卜呀，都还统统没有出现。就连一些政令当中都有明文规定，一定要种植韭菜。更让人称奇的是，五代时，有一个叫杨凝式的书法家，因为吃了别人赠的韭菜花而写了一篇《韭花帖》，被后世称为“天下五大行书”之一呢！

大话韭菜之吃法

宜吃之季

《本草纲目》上早有记载：“正月葱，二月韭。”意思是说，在春季非常适合吃韭菜。这个时候，刚进农历二月，也就是初春时节，天气乍暖还寒，食用韭菜可以起到增强体力、促进血液循

环、保温健体的功效。同时，春季人体的肝火过旺，脾胃的消化吸收功能会受到影响，这时多吃些韭菜，可以起到增强脾胃、养肝护肝的作用。

挑选之法

虽然韭菜是我们餐桌上的“常客”，可人们对于它的选购方法并不是特别了解。其实，在买韭菜的时候，首先要看的是颜色，一般新鲜嫩绿，没有枯叶、黄叶，并且边缘没有破损的韭菜为佳品，反之则不宜购买。

接下来要仔细观察韭菜根部，如果韭菜根部

的断端水分饱满，则说明是新鲜韭菜；如果根部断端干枯无水分，则说明韭菜存放过久，不宜购买。

最后我们还要从整体来仔细观察，如果拿在手中的韭菜个头适中、茎叶强壮、平直，那就可能是比较好的韭菜了；反之，蔫软无力的则为次品。

洗存之道

韭菜的清洗方法非常简单，为了清洗韭菜上

所带的农药残留，我们只需将韭菜根部切除半寸

以上，然后把剩余的部分放到淡盐水中浸泡，10分钟后用手轻轻揉搓，接着再用清水冲洗一遍，这样韭菜基本上就清洗干净了。

一般来说，韭菜非常容易变质，因此我们必须掌握一些保存技巧。我们可以先将买回来的韭菜择好，捆起来放到一个比较大的塑料袋中，袋

口要留有缝隙；然后将袋中的韭菜根部朝下立在地板上，韭菜根部和地面隔着塑料袋。这样可以使韭菜保持鲜嫩、不易腐烂。

另外，我们还可以在盆中倒入一点水，将买回来的韭菜捆好，根部朝下浸泡在水中，这样韭菜也能保存上三五天。

解说韭菜之功效

营养价值

韭菜的营养价值极高，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素及多种维生素，拥有“绿色蔬菜之王”、“洗肠草”等多种美名。尤其

是以下几种物质，更是让韭菜成了受人们喜爱的佳品。

营养元素	作用与功效
挥发性精油及硫化物	有增进食欲、杀菌消炎、疏调肝气、活血化瘀、增温保暖等功效，可以帮助人体抑制病菌、增强免疫力、降低血脂，防治冠心病、贫血、动脉硬化等。
粗纤维和多种维生素	能促进胃肠蠕动，加强人体消化，可以润肠通便，治疗便秘和预防肠癌。
维生素 A	美容护肤、润肺明目，有效预防伤风感冒、寒喘咳嗽等。

饮食宜忌

韭菜营养丰富，易做易熟，和多种食物均可搭配。若在繁忙时，你只需花三五分钟便可以做出一道韭菜炒鸡蛋；而闲暇之际，你也可以调制出一盆香喷喷的饺子馅。下面我们就来推荐一道和韭菜搭配起来既营养又美味，且非常适合春季吃的菜——韭菜虾皮炒鸡蛋。

主料：洗净的韭菜一把、鸡蛋2或3个、虾皮适量。

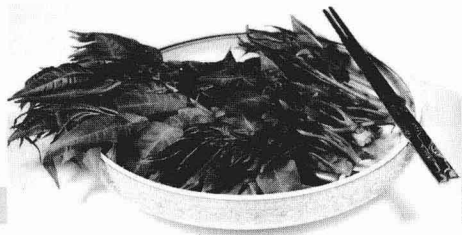
做法：先将韭菜切成2厘米左右的小段，然后将鸡蛋破壳搅匀。开火放锅，倒入适量植物油，油热之后煸炒虾皮至香，然后再将鸡蛋液倒入其中，当鸡蛋形成固状之后将韭菜倒入。煸炒一阵过后，将盐、姜末、味精等调料放入其中，直至炒熟即可。

功效：韭菜有祛阴散寒、养肝护肝的功效，且含有

丰富的膳食纤维，可以起到润肠通便的作用。韭菜和鸡蛋搭配，不仅味道鲜美，而且韭菜中所含的硫化物可以有效降低因吃鸡蛋而带来的胆固醇增高；同时鸡蛋将韭菜包裹起来，还可以减少因食韭菜引起的烧心；放入的虾皮鲜香有味，含钙量高，更是适合春季食用的佳品。这三种食物搭配起来可以起到温中养血、暖腰暖膝的效果。

韭菜营养价值丰富，一般人均可食用，但是韭菜也并不是吃得越多就越好，它可能会引起腹泻，下面是一些食用韭菜的宜忌人群。

- 宜** 月经不调、孕妇及产后乳汁不足的女性，手脚冰冷、小腹冷、腰酸背痛等寒性体质的人，食欲不佳及慢性便秘的人，食用后有利于缓解病情。
- 忌** 患有阳亢及热性病症的人，患有扁桃腺炎、鼻蓄脓和中耳炎的人，患有疮疡及有眼疾的人，食用后会加重病情。消化不良或肠胃功能不太好的人食后易引起烧心。



香椿

畅谈香椿之传奇

香椿的“故乡”在中国。关于香椿，还有一个美丽的传说。在很久以前，一位老中医得了重病，只要看到食物就会吐个不停。因此，很多天以来他粒米未进，眼看就要一命呜呼了。他口中喃喃地说：“恐怕只有宝树芽才能挽救我的性命呀！”可是宝树芽是什么东西呢？乡亲们谁也没有听说过。为了能使老中医活下来，人们便开始四处寻找宝树芽。一天早晨，一位老人手持拂尘，来到了人们面前，说：“我知道宝树芽在哪里。”人们听后便随老人来到了村外，在那里看到了几簇刚从土中拱出的新树芽。于是人们赶快把采回的“宝树芽”献给了老中医。老中医

吃后，病情很快就痊愈了。拂尘老人在离开之前曾留下八个大字：“是柳无卯，三人同日。”大家猜来猜去，才发现是一个“椿”字，于是便命名此树为椿树，后来因为椿树芽喷香可口，人们便称其为香椿。

香椿又被称为“香椿头”、“香椿尖”，是在春季时香椿树长出的嫩芽。香椿的历史久远，据传说，早在汉朝的时候香椿就已经被我们的祖先拿来食用了，并且它还和荔枝一起当做进贡的物品呢！香椿被带进宫里之后，备受皇帝和女娘们的喜欢。宋代苏颂还曾经称赞道：“椿木实而叶香可啖”，可见人们对它的青睐。

大话香椿之吃法

宜吃之季

香椿有着“树上蔬菜”的美称，它的嫩芽部分可供食用。每年农历三月，正是香椿的供应之季，民间还一直流传着“三月八，吃春芽儿”的

说法。香椿不仅味道鲜美，而且营养价值极高，是春季不可多得的医食两用蔬菜。

挑选之法

在挑选香椿的时候，我们应该先去闻气味。香椿一般闻上去有一股清香味，如果略微发臭的，则为臭椿，不能食用。

香椿一般有青芽和红芽之分，青芽的味道浓厚、油脂含量高，品质比较好。通常在挑选的时候，尽量购买根粗、肉厚、芽短和叶子肥嫩的香椿。需要注意的是，在购买的时候，可以用手指

掐一下根部，如果手指能掐断的就比较鲜嫩；如果手指掐不动，就比较老了，建议不要购买。

通常，四月中旬之前的香椿品质较佳，如果过了这个时节，香椿一般都已长老，叶子一碰就掉。这样的香椿含有较多的亚硝酸盐，最好不要食用。

洗存之道

香椿的清洗比较简单，一般情况下，我们只

需将香椿放入水中泡大约 5 分钟，然后用手轻轻

搓洗，把叶片中的杂质清洗干净，捞出沥干水分即可。

香椿中的亚硝酸盐含量较高，一般不适合存放，否则亚硝酸盐的含量会持续升高，食后有损身体健康。但是，我们可以先用开水将香椿焯熟，随后快速捞出，沥干水分后再将其装入保鲜袋放到冰箱中冷冻。这种存法不仅不会使香椿中所含

的维生素 C 流失，而且还会有效抑制亚硝酸盐的增长。

如果想要储存比较新鲜的香椿，则可以找来一张报纸，将才买来的香椿摊放在上面，放到阴凉、通风的地方。切记要避免太阳光直射，这样可以使香椿保存上一两天。

解说香椿之功效

营养价值

香椿的营养价值极高，含有丰富的钾、钙、镁及维生素等多种元素。从中医上讲，香椿性寒、味苦，能起到清热利湿、利尿解毒的作用，能够

有效地防治肠炎、痢疾及泌尿系统感染等疾病。另外，香椿的抗菌消炎的功效，可以治疗疮癣和疥癬。

营养元素	作用与功效
维生素 C、胡萝卜素	有利于提高身体免疫力，并对皮肤有很好的润滑作用，是美容养颜的佳品。
维生素 E 和性刺激物质	有“助孕素”的美称，起到抗衰老和补阳滋阴的作用。
香椿素等挥发性物质	香椿所散发出的特殊香味可以使人健脾开胃、提高食欲，同时还可以穿透蛔虫的表皮，使蛔虫脱离肠壁而排出体外，有效治疗蛔虫病。

饮食宜忌

香椿有炒食、腌渍、凉拌、油炸等多种食用方法。但是香椿味道浓郁，为了避免其他食材掩盖其香味，一般都采用较简单的烹饪方法。下面来看一下香椿拌豆腐的做法。

主料：香椿芽 50 克、豆腐 500 克。

做法：将香椿芽掰开、清洗干净，然后放入开水中焯一下；等叶子变成绿色时捞出，过一遍凉水；然后挤干水分，切成丁状。将豆腐切成方块状，放到加盐的开水中焯一下；把水分沥干，捞出来放到盘中。在凉开水

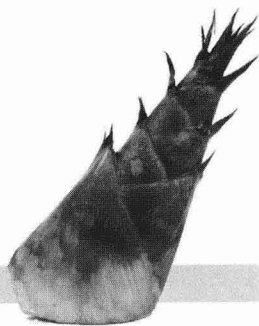
中加入适量的盐、味精和香油，兑成调料汁。将香椿撒在豆腐上，然后再将调料汁淋入即可。

功效：立春之后，干燥的空气很容易使人上火，这时吃上一道香椿拌豆腐，既爽口，又有清热解毒的功效，很适合体质偏热的人食用。

香椿虽然营养丰富，味道鲜美，但也并不是所有人都可以食用。在食用之前应该稍加注意。

- 宜** 肠胃不好、食欲不佳、肠炎、痢疾和蛔虫病患者。
- 忌** 患有慢性皮肤病、恶性肿瘤和淋巴结核的人。

春笋



畅谈春笋之传奇

春笋又被称为“笋”，原产于中国。大家听说过“哭竹生笋”的故事吗？话说在三国时期，有一个叫孟宗的大人物，他是吴国的司空，即掌管工程的大臣。孟宗小时候家庭十分贫困，父亲早早就去世了，只剩下母亲一人日夜操劳，把他们兄妹几个抚养成人。由于生长在山脚下，每年的春季，母亲都要上山从竹林中挖很多竹笋回家，然后精心调制，做出很多好吃的花样来。也只有在这个时候，一家人才会特别开心。可是一年冬季，孟宗的母亲却意外生病了。眼看着母亲一天天消瘦，吃什么东西都没有胃口，孟宗决定上山去给母亲找点竹笋回来。可是冬季怎么会有竹笋呢？想到自己可怜的处境，孟宗开始伤心

地大哭起来。他就这样哭啊哭啊，不知不觉已经哭到第二天天明。就当他准备离开的时候，忽然发现地上有一堆竹笋！孟宗想，一定是自己的孝心感动了山神。他赶快把竹笋抱回家，给母亲做了一顿好吃的。自此，母亲的病也很快痊愈了。

别小看这小小的竹笋，它们一经长大，就是我们很多人钟爱的竹子。竹子的品种繁多，而且适应性又强，分布范围很广。在世界产竹国家，我国还位居前列呢！虽然竹笋一年四季均有出产，但是春笋的味道尤为鲜嫩美味，唐代大诗人李商隐曾提句：“嫩箨香苞初出林，於陵论价重如金。”

大话春笋之吃法

宜吃之季

阳春三月，细雨霏霏，春笋开始上市。春季，正是我们品尝它的最佳时期。清代杰出的书画家郑板桥，一生对竹子情有独钟，而对于美味的竹

笋更是厚爱有加，他曾经在诗中写道：“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮春风三月初。”足见他已经把春笋列为春季食物的上等佳品。

挑选之法

春笋一般有毛笋和竹笋之分，在挑选毛笋时我们可以先从外形上来看。尽量挑粗短的毛笋，长度不要超过30厘米，否则根部的纤维很有可能已经老化，在烹饪时需要切掉很多，而且口感也不太好。

另外就是从颜色和笋节上辨别，鲜嫩的毛笋根部大多呈黄白色，中部到笋尖呈棕黄色且有光泽，如果这个部位颜色呈暗褐色，一般不太新鲜。新鲜的毛笋，笋节比较紧密，上面少有刮痕，

反之则为次品。

相对于毛笋而言，挑选竹笋则容易很多，主要是从颜色和刮痕上来判断。竹笋笋尖的部位，颜色相较于毛笋偏深，但也不能过黑过暗。然后需要用手摸一摸，如果太湿润，则表明竹笋已经变质。如果将竹笋包开，里面湿而发绿，则是竹笋变坏的象征。同样，如果笋节上面有刮痕，则为次品，选购时需注意。

洗存之道

春笋清洗起来很简单，首先剥掉外壳，然后在热水中焯一下，再用清水冲洗干净就行了。这种清洗方法既能洗去笋的苦味，又可以起到杀菌的作用。

由于春笋有一层厚厚的外壳“包裹”着，因此不需要刻意储存，只需将其完整地放在阴凉、通风和干燥的地方就行了。这种方法一般会保存

一个星期左右。

另外，我们也可以剥掉春笋的外壳，把笋肉用保鲜袋装好，然后再放到冰箱里储存即可。为了保持新鲜感，我们可以在春笋的切面上抹一些盐，这样吃起来会更加鲜嫩。除了这种方法，我们还可以将春笋煮熟，捞出后切成块状，再沥干水分，放入保鲜袋中密封冷藏就行了。

解说春笋之功效

营养价值

春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉和多粗纤维素的上等佳品。从中医上讲，春笋性寒、味甘，能起到“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的作用，并且春笋还具有滋阴、益血、去痰、消

食、通便、明目等功效。用大米和春笋煮粥，可缩短小儿麻疹的病期，使麻疹更易出透。同时，春笋还是减肥者的理想食物。

营养元素

充足的水分及纤维素
植物蛋白以及钙、磷、铁等元素

作用与功效

帮助消化、防止便秘，利于减肥。
增强人体免疫力，加快新陈代谢，促进生长发育。

饮食宜忌

春笋有着春天“菜王”的美称，被人们誉为“蔬菜第一品”，有着极高的食用价值。尤其是春笋肉丝更是春季的应景蔬菜，它看起来色泽光润，尝起来味道鲜美，可谓是上等佳品。

主料：春笋 50 克、猪里脊肉 150 克，青椒、红椒、蒜末各适量。

做法：将里脊肉切成丝，装入碗中，加适量蛋清、淀粉、料酒及酱油一起腌；去掉春笋的外壳，切成段状，放入沸水中焯 5 分钟；将青椒切成丝，红辣椒切成圈。在锅中倒入适量油，放入少量蒜末，然后将肉丝倒入锅中炒散至变色，再倒入春笋，翻炒一会儿后加入青

椒和红椒，用盐调匀即可。

功效：春笋吃起来鲜嫩可口，植物蛋白、钙、磷等含量极高，一直受到人们的欢迎。宋代文学家苏轼曾笑言称：“无竹使人俗，无肉使人瘦。若要不俗又不瘦，餐餐笋烧肉。”可见其对这道菜的喜爱。

虽然春笋的营养价值丰富，味道可口，但是不宜多吃，每人每餐的食用量不可超过半根。以下人群食用之前需注意。

- 宜** 便秘、单纯性肥胖、高血脂、咳嗽痰多及正患麻疹的人。
- 忌** 过敏体质的人，患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的人，脾胃虚弱、产后及因吃笋会使哮喘发作的人。



芹菜

畅谈芹菜之传奇

芹菜的“老家”是在地中海地区和中东。在古罗马和古希腊时期，人们都用它来调味；而在中国古代，芹菜则主要作为药物使用。芹菜也被当做蔬菜食用，《吕氏春秋》中就曾记载过：“菜之美者，有云梦之芹。”可见它的历史之悠久了。

关于它的故事更是数不胜数了。崇祯十四年时，李自成率兵攻打北京。由于当时正值酷暑，士兵大都头晕烦躁，全身无力，不能很好地制敌。这时，有人食用过马家沟的芹菜后，病情得到了很大的好转，于是人们争相食用。但是因为兵多菜少，指挥官不得不在每个营中分4~5棵芹菜用

来熬汤。士兵们喝了芹菜汤之后，没有几天，都渐渐恢复精力，很快就精神饱满地行军前进了。

而在意大利也流传着一个关于芹菜的童话故事。有一个怀孕的妇女很想吃芹菜，于是便偷偷地到隔壁魔法师的地里去采摘。一连几天，她都会翻窗去偷芹菜，可有一天，她的行为却被魔法师发现了。魔法师表示原谅她的错误，但是她生下的孩子必须取名叫“芹菜”，而且孩子长大后还要交给魔法师。因此，“芹菜”的故事也就这样开始了……

大话芹菜之吃法

宜吃之季

春季，人们在饮食上应该多补充维生素和无机盐，以增强身体的抵抗力，而芹菜就是富含维生素的佳品。在我国，民间一直流传着“春

天的芹菜、夏天的姜，不用大夫开药方”的说法。可见，芹菜是适合春季食用的上等佳品。

挑选之法

我们在市场上时常见到的芹菜有两种，香芹和西芹。香芹个头矮小，菜梗柔弱，叶子较小，呈淡绿色，香味较浓；西芹个头高大，菜梗强壮，叶子宽大，颜色较绿，闻上去香味较淡。

在挑选芹菜时，注意不要挑选菜梗太长的，一般20~30厘米就可以。一般以粗壮者为上品，

而且菜叶翠绿、数量较少，没有蔫叶黄叶，且叶片上不要有虫洞和锈斑。新鲜质高的芹菜一般菜梗较直、粗细一致，略呈圆形，梗稍向里凹，并且用手掐一下，会有新鲜的汁液流出；假如没有汁液流出，则说明芹菜可能是空心的，购买时需要注意。

洗存之道

为了有效地清除芹菜表面的农药残留，我们可以将其放入淡盐水或淘米水中，泡10分钟左右；然后再将芹菜放入装有清水的盆里，用软布

慢慢清洗菜梗上的泥土和杂质。除此以外，我们还应仔细清洗芹菜的根部和叶子，用流动的水来回冲洗这些部位。经过这几个步骤，我们就能将

芹菜洗得干干净净了。

如果芹菜的保存方法不当，就会出现脱水情况。为了避免这种现象发生，我们可以在盆中倒入适量清水，然后把芹菜用报纸或保鲜膜包裹起来，将露出的根部直接竖直放入盆中，再将其放

到阴凉的地方，就可以使芹菜保鲜一周了。

另外，除了这种方法，我们还可以将清洗好的芹菜切成段，然后装入盒中放入冰箱冷藏。不过为了不影响口感，还是尽快将其吃完。

解说芹菜之功效

营养价值

芹菜含有的营养物质十分丰富，蛋白质和磷含量高，且含有的钙和钾成分是西红柿的 20 倍，是适合春季食用的佳蔬之一。芹菜有良好

的平肝降压功效，有安心定神的作用，且利尿消肿。

营养元素	作用与功效
维生素 C、胡萝卜素、纤维素	提高身体免疫力，润滑皮肤，是美容养颜的佳品；有效抗癌防癌，加速脂肪溶解，可以减肥。
酸性物质、碱性物质、锌、铁	安定情绪，消除烦躁；降低血压，辅助治疗血管硬化及神经衰弱；补充妇女经血损失，治疗缺铁性贫血。

饮食宜忌

芹菜清香可口，是老少皆宜的保健蔬菜，它不仅吃起来清香可口，而且还能降压开胃，是适合春天食用的上等蔬菜。下面我们就介绍一下春季养生粥——胡萝卜芹菜粥的做法。

主料：芹菜 5 克、大米 50 克、胡萝卜 10 克、西红柿 15 克、猪油适量。

做法：先用开水烫一下西红柿，然后剥皮切成块状；将洗好的胡萝卜切成丝，再将芹菜切成末。在锅中加入 500 毫升水，煮沸后将大米加入其中，先用旺火烧开，再用文火慢熬直至成粥。最后放入西红柿块、

胡萝卜丝、芹菜末和猪油稍微熬煮，再用适量的食盐、味精和香油调味即可。

功效：春季肝阳易动，人们往往会出现头疼上火和头晕目眩的情况。这道芹菜粥，可以起到清肝明目和养肝滋阴的作用。

芹菜的营养价值丰富，一般人均可食用，但下面一些人群需注意。

- 宜** 饮食不佳、高血压、糖尿病、神经衰弱、更年期及患有癌症的人。
- 忌** 脾胃虚寒、大便溏泄者，血压低者。