

家常食材的N种食谱丛书

蔬菜 的 200道食谱

策划·编写 厚文圖書

常见食材，家常做法，烹制各地美食
介绍详细，设计精美，享受特色风味
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



家常食材的N种食谱丛书

蔬菜 200道的食谱

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5193-4

I. ①蔬… II. ①犀… III. ①蔬菜—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260776号

书 名 蔬菜的200道食谱
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

销售部电话: 0571-85171220

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 12.5

字 数 200 000

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5193-4 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

责任美编 孙 菁

责任校对 宋 东 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷



前言

P R E F A C E



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《蔬菜的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了瓜果类、叶菜类、根茎类蔬菜的家常做法。食材简单常见，菜例营养丰富，让您在轻松掌握蔬菜做法的同时，感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人实实在在地带来健康、营养和滋补，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月

目录

CONTENTS



Part 1 营养蔬菜 绿色饮食



常见蔬菜及其四性五味	-----2
五色蔬菜的营养及功效	-----3
四季时蔬的营养特点及养生	-----4
部分常见蔬菜的选购技巧	-----5
蔬菜的储存方法	-----6
减少蔬菜中农药残留妙招	-----7
怎么吃蔬菜最健康营养	-----8

Part 2 瓜果类

蒜香茄子	-----10
碎米蒸茄子	-----11
蒸瓢茄子	-----12
开胃茄子	-----13
菜干扣紫茄	-----14
尖椒茄子煲	-----15

什锦茄子	-----16
油焖茄子	-----17
湖南风味茄子泥	-----18
炭烧茄子	-----19
虎皮青椒	-----20
炭烤辣椒串	-----21
苹果青椒汁	-----22
酱烧冬瓜条	-----23
清蒸冬瓜球	-----24
火腿扣冬瓜	-----25
红焖冬瓜	-----26
醋椒冬瓜	-----27
白油冬瓜	-----28
芦笋拌冬瓜	-----28
蒜蓉豆豉蒸丝瓜	-----29
蛋炒丝瓜	-----29
青椒炒丝瓜	-----30
湘味蒸丝瓜	-----31
金银蒜蒸丝瓜	-----32
清炒苦瓜	-----33
苦瓜盏	-----34
百花酿苦瓜	-----35
土豆烧苦瓜	-----36
霉干菜蒸苦瓜	-----37
香菇苦瓜	-----38
炆辣苦瓜	-----39

凉拌苦瓜	40
菠萝苦瓜汁	41
香菇扁豆丝	42
鲜蘑烧扁豆	43
玉子酿黄瓜	44
快炒黄瓜片	45
糖醋黄瓜卷	46
黄瓜拌素鸡	47
凉拌黄瓜	48
西瓜黄瓜汁	48
金针番茄汤	49
什锦番茄汤	49
奶香番茄	50
番茄炒鸡蛋	51
哈密瓜番茄汁	52
香辣豇豆	53
红焖豇豆	54
酱焖四季豆	55
彩色四季豆	56
粉蒸四季豆	57
凉拌四季豆	58
五元蒸南瓜	59
蜜汁扣南瓜	60
百合蒸南瓜	61
脆炒南瓜丝	62
萝卜干炒毛豆	63
萝卜干焖黄豆	64
口蘑炒蚕豆	65
茭白炒蚕豆	66
冬菜炒荷兰豆	67
香菇炒西蓝花	68
咖喱酸辣花椰菜	69
豆腐干炒西蓝花	70
蒸酿木瓜	71

素炒三瓜片	72
松子玉米粒	72
豆粒炒西瓜皮	73
清淡西瓜皮	73
枸杞子莲子汤	74
西芹百合炒腰果	74
玉米蛋黄	75
原条烤玉米	75
五色炒玉米	76

Part 3 叶菜类



醋熘白菜	78
如意白菜卷	79
碎米焖大白菜	80
四珍小白菜	81
咖喱酸辣大白菜	82
果味辣白菜	82
椒油小白菜心	83
玉枕白菜	83
酿大白菜	84
板栗烧菜心	85
紫菜拌白菜	86
生炒菜薹	87

清炒卷心菜	88
炒卷心菜	89
手撕卷心菜	90
花生仁拌卷心菜	91
素炒紫包菜	92
猕猴桃卷心菜汁	93
银丝菠菜	94
鱼香菠菜	95
黄汁烩菠菜	96
腐竹拌菠菜	97
麻酱菠菜	98
豆腐乳空心菜	99
素炒空心菜	100
火腿油菜	101
口蘑油菜	102
焖油菜心	103
油豆腐烧油菜	104
香菇扒菜胆	105

蚝油生菜	106
香菇生菜	107
雪梨香蕉生菜汁	108
桃香韭菜	109
韭菜拌姬菇	110
豆腐皮炒韭菜	111
鸡蛋炒韭菜花	112
炭烤韭菜	112
蒜泥苋菜	113
粉蒸苋菜	113
香菇苋菜	114
雪菜炒黄豆	115
鲛鱼汁香芋芥菜	116
湘西外婆菜	117
雪菜腰果	118
拌马齿苋	119

芥菜干丝	120
白玉炒芥蓝	121
日式白焯芥蓝	122
玉米粉蒸红薯叶	123
豆豉鲮鱼油麦菜	124
金沙西洋菜	124

Part 4 根茎类



香辣土豆块	126
炒土豆丝	127
多宝蒸土豆	128
青红煮土豆	129
炒鲜芦笋	130
油焖茭白	131
干酱茭白	132
雪菜冬笋	133
香菜笋干	134
油辣冬笋	135
麻辣笋块	136
凉拌竹笋	137
笋焖蕨菜	138
乡村蕨菜	139
虾米炒蕨菜	140

香菇炒蕨菜	141
桃仁莴笋	142
酸辣莴笋	143
菠萝莴笋	144
炒白花藕	145
糖醋藕片	146
红焖莲藕丸	147
蜜汁酿藕	148
酸菜藕片	149
甜辣藕片	150
红烧萝卜	151
萝卜蒸菜	152
青蒜焖萝卜	153
六味萝卜	154
蒸三丝	155
鸡汁胡萝卜	156
粉蒸胡萝卜丝	156
蜂蜜胡萝卜	157
橙子胡萝卜汁	157
小炒蘑菇	158
油辣香菇	159
芥蓝腰果炒香菇	160
炭烤金针菇	160
葱烧黑木耳	161
凉拌黑木耳	161
香辣金针菇	162
干锅茶树菇	163
锡纸蟹味菇	164
干辣椒炒芹菜	165
糖醋海蜇芹菜	166
香干拌芹菜	167
苹果水芹汁	168
辣椒魔芋丝	169
家乡蒸芋丝	170

剁椒蒸香芋	171
椒盐芋头丸	172
粉蒸芋头	173
太极芋泥	174
香辣绿豆芽	175
三丝炒绿豆芽	176
银芽贡菜	177
葱油炒黄豆芽	178
蒜蓉豌豆苗	179
豆腐干炒蒜薹	180
盐烧蒜薹	181
芝麻蒜薹	182
莴笋炒山药	183
莲藕山药枸杞子汤	184
苹果山药汁	185
洋葱炒蛋	186
凉拌洋葱	187
拔丝红薯	188
姜汁红薯条	189
红油拌子姜	190
木瓜生姜汁	191
凉拌马蹄	192
水晶芦荟	193
鲜果炒百合	193



D e l i c i o u s F o o d



Part 1 营养蔬菜 绿色饮食

Healthy life



常见蔬菜及其四性五味

蔬菜是日常饮食中必不可少的食物，可提供人体所必需的多种维生素、矿物质、膳食纤维等营养素。常见的蔬菜分为根茎类、瓜果类、叶菜类等，具体细分还有豆荚、花、芽、菇等类。

常见蔬菜

根茎类：芦笋、莴笋、莲藕、萝卜、胡萝卜、红薯、马蹄、竹笋、芋头、茭白、山药等。

瓜果类：南瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、茄子、菜椒（青、红）、番茄等。

叶菜类：菠菜、芥菜、西蓝花、花椰菜、生菜、白菜、油菜、空心菜、芥蓝、芹菜、雪菜、茴香菜等。

豆荚类：豌豆、豇豆、四季豆、毛豆等。

花类：黄花菜、野姜花等。

芽菜：黄豆芽、绿豆芽、豌豆苗、芝麻芽、小麦芽及其他各类种子的芽等。

菇类：草菇、金针菇、平菇、香菇、黑木耳、银耳等。

蔬菜四性

“性”也叫“气”，指食物有寒、凉、温、热等性质，但并非指其温度，而是指食物进入人体后发挥的作用。根据“平衡膳食、辨证用膳”的传统膳食观，膳食需寒热温凉平衡。

1. 寒凉性食物：寒凉性食物指适用于热性体质和病症的食物，能清热、泻火、解毒，能使身体热能及体能降低，体质偏于燥热者宜食，体质虚寒怕冷或有呼吸道疾病、肠胃不适者忌食。

寒凉蔬菜：苦瓜、莲藕、西洋菜、空心菜、竹笋、菠菜、牛蒡、豆芽、番茄、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苋菜、芹菜、芥菜、茭白等。

2. 温热性食物：温热性食物指能起到温中

祛寒作用的食物，能使身体产生热量、提升体能。体质虚寒怕冷者宜食，体质偏于燥热者或急性炎症性疾病者少吃。

温热蔬菜：韭菜、香菜、南瓜、葱、芥菜、蒜薹、辣椒等。

3. 平性食物：性质介于寒凉和温热性食物之间的食物，具有健脾开胃、强身补益等作用。

平性蔬菜：荷兰豆、芋头、黑木耳、卷心菜、土豆、百合、香菇等。

蔬菜五味

“五味”是指食物中最基本的五种味道，即酸、苦、甘、辛、咸。“味”和“性”需要结合起来，才能理解食物的功效，准确、合理地食用，取得理想的效果。

1. 酸味食物：酸味食物能增进食欲，健脾开胃，增强肝功能，提高钙、磷的吸收。

酸味蔬菜：番茄、雪菜等。

2. 苦味食物：苦味食物能祛湿、清热、泻实，具有抗菌、抗病毒、消炎等作用。

苦味蔬菜：苦瓜、百合、香椿等。

3. 甘味食物：甘味食物能补养身体，调和性味，增进食欲，消除紧张。

甘味蔬菜：芹菜、白菜、菠菜、苋菜、胡萝卜、莲藕、南瓜、扁豆、香菇、玉米、土豆、芋头等。

4. 辛味食物：辛味食物能祛风散寒，舒筋活血，行气止痛，并能促进肠道蠕动，增强消化液分泌和淀粉酶活性，促进血液循环和新陈代谢。

辛味蔬菜：韭菜、芥菜、姜、葱、蒜、萝卜、辣椒等。

5. 咸味食物：咸味食物大多含碘及无机盐类，能软化痰核、瘦瘤等。

咸味蔬菜：苋菜、紫菜、海带等。

五色蔬菜的营养及功效

根据五行学说，食物从味道和颜色的角度分为五类，即绿、红、黄、黑（紫）、白。蔬菜也是如此，不同颜色的蔬菜营养成分和功效，也不尽一样，各自发挥着重要作用。

绿色

以绿色为主的蔬菜有菠菜、芹菜、青色菜椒、韭菜、空心菜、油菜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、荷兰豆等。绿色菜给人以清新、鲜活之感。绿色蔬菜含有丰富的类胡萝卜素、维生素C、膳食纤维、矿物质等，具有抗氧化、保护肝脏和眼睛、清理肠胃、防止便秘、促进肝脏解毒等功效。

红色

以红色为主的蔬菜有番茄、胡萝卜、红色菜椒、苋菜、红薯、枸杞子等。红色蔬菜能给人以醒目、兴奋的感觉，能提高人们的食欲并能刺激神经系统的兴奋性，有助于减轻疲劳，令人精神倍增。红色蔬菜大多含有 β -胡萝卜素，能增强组织细胞的活性，提高人体的抗病能力。红色食物还是蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种矿物质的重要来源，常食可提高人体对主食中营养的利用率，被称为“红色生力军”。

近年来，人们发现番茄中含有的番茄红素，既有强抗氧化功能，又能有效地预防前列腺癌，对子宫癌、肺癌细胞的抑制作用显著高于 α -胡萝卜素。



黄色

以黄色为主的蔬菜有南瓜、黄色菜椒、黄色西葫芦、玉米、黄花菜、莲藕、竹笋等。黄色蔬菜给人以清香、脆嫩的感觉，使人倍觉清新、味甜。黄色蔬菜富含类胡萝卜素，具有抗氧化的作用，可减少空气污染对人体造成的伤害，延缓皮肤衰老，而且对肝脏有益。

黑色（紫色）

以黑色（紫色）为主的蔬菜有牛蒡、紫菜、蘑菇、黑木耳、茄子、紫苏、紫豆等。黑色蔬菜氨基酸含量丰富，还含有微量元素、维生素、亚油酸等营养素，有通便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等功效。紫色蔬菜富含维生素P，能调节神经，使人心情愉快，并对防治高血压、咳血、紫斑病有益。

白色

以白色为主的蔬菜主要有山药、茭白、冬瓜、大白菜、花椰菜、金针菇、萝卜、百合等。白色蔬菜给人以质洁、清凉、鲜嫩的感觉。白色蔬菜含有丰富的蛋白质、纤维素、抗氧化物质等营养素，能提高免疫功能，预防溃疡病，对调节视觉平衡和安定情绪有一定作用，同时有益于防治高血压，保护心脏。白色蔬菜的胡萝卜素含量比不上深色蔬菜。

日常生活中必须同时食用多种不同颜色的蔬菜，方能起到取长补短、互通有无的作用。广吃兼收，营养才能均衡。

四季时蔬的营养特点及养生

蔬菜种类繁多，根据四季的变化，而各自相应的生长繁殖规律。不过现在随着大棚种植的普及和交通的发展，大部分蔬菜一年四季都能吃到。于是，面对琳琅满目的蔬菜，选购也是一道难题。其实，在不同季节，蔬菜的营养价值是不一样的。

秋季蔬菜营养比春季高。

比较典型的是南瓜。秋季上市的南瓜比春季上市的其维生素C含量要高出很多，而胡萝卜素含量则高3.4倍，糖分高27%~89%，钾、钠、钙、磷、锌等微量元素的含量也明显高于春季产的。除了南瓜以外，秋季比春季营养价值高的蔬菜还有生菜、芥蓝等，其中两种重要的营养物质——硫甙和类黄酮的含量，秋季比春季产的更为丰富。

夏季蔬菜营养比冬季高。

最典型的是番茄、黄瓜和胡萝卜。研究证明，夏季上市的番茄和黄瓜，其维生素C含量是冬季的2倍左右；胡萝卜中的胡萝卜素含量，6月份产的是隆冬时节的1.5倍左右。

蔬菜营养随季节而变。

蔬菜营养的高低与光合作用关系密切。夏天生长的蔬菜光照充足，光合作用强，有利于其中叶绿素、维生素和其他营养素的积累和转化。同时，露天种植有利于促进植物的代谢和从土壤中吸收养分，增加蔬菜中的矿物质含量。

冬、春季节大棚蔬菜污染相对多。

冬、春季节在大棚或温室中种植的蔬菜，通风不好导致蔬菜表面水分蒸发减少，相应地从土壤中吸收的矿物质也随之减少。大棚蔬菜农药含量比较高。因为大棚中气温较高、湿度大，蔬菜病虫害比较严重，导致农药使用量加大，而且大棚光照不强、通风不好，不利于农药降解，使其大部分残留在蔬菜上。因此，蔬菜最好是当季的菜当季吃。

蔬菜的营养价值变化不仅和季节有关，还

和不同蔬菜的种类有关。夏、秋两季是大部分蔬菜的收获季节，多吃应季蔬菜，是补充营养的大好时机。冬春季节，大部分蔬菜的营养价值比较低，就更应多吃以摄入足够多的营养。

春季阳气不足，容易出现怕冷、感冒等现象，应多吃些温补阳气的蔬菜，如韭菜、香椿、葱、洋葱、蒜等；同时，容易出现脾胃虚弱，应多吃甘味蔬菜，如胡萝卜、花椰菜、白菜等；还要吃一些能够增强免疫力的蔬菜，如香菇、蘑菇等。

夏季出汗多，损耗津液，要多吃一些富含水分、维生素和矿物质的蔬菜，以维持体内水分和电解质的平衡，如黄瓜、丝瓜、节瓜、番茄、小白菜、西葫芦、马蹄等；还要多吃苦瓜、莴笋、马齿苋等，以清热解暑。

秋季气候干燥，需要多食润肺祛燥的蔬菜，如银耳、百合、萝卜等；还需多食番茄、豆类等护肝蔬菜。

冬季热量消耗大，需要积蓄阳气，适宜多食补肾壮阳的蔬菜，如豇豆、海带、牛蒡等；还要多食富含糖类的蔬菜，如山药、红薯、土豆、芋头等。



部分常见蔬菜的选购技巧

在选购蔬菜的时候，主要是避免买到农药残留过多，或使用激素的、污染较为严重的蔬菜，尤其是叶菜表面有药斑，或有不正常、刺鼻的化学药剂味时，表明可能有残留农药，绝对不能选购；有些样子畸形、超大的蔬菜，尽量不要选购；太漂亮、表面太光滑的蔬菜也要谨慎选购。

黄瓜：打弯的更放心。

黄瓜大致可以分为多刺、少刺和无刺三种，从口感上来讲，多刺黄瓜的味道香脆，口感最好。而无刺黄瓜的味道最淡。一些菜农为了满足市场对黄瓜新鲜度的需求，就在黄瓜上涂抹激素，使其看上去更新鲜，所以带刺的黄瓜不一定就好；其次，打弯黄瓜比直黄瓜更令人放心，因为出于卖相好看的考虑，一些菜农就使用药物让黄瓜长得笔直顺滑。

生菜：早春食用最放心。

相比其他叶菜，生菜相对虫害少些，尤其是3月早春的生菜，根本不需要用农药。同时，生菜也是不用化肥的蔬菜，因为一旦使用化肥，就会“只长棵不长球”。

生姜：去皮食用最安全。

生姜窖藏时是埋在沙土里的，所以买生姜时最好是选择上面沾点泥的。正常的生姜颜色发暗，而“问题生姜”一般都是用硫磺熏制的，颜色发亮，皮很薄轻轻一搓即掉。如果不会辨别，最好的方法是把生姜去皮吃，因为硫磺熏制只会对姜皮造成影响，对姜肉影响不大。

土豆：绿土豆不能吃。

买回的土豆放几天就容易变绿，土豆变绿后绿色的皮中龙葵碱含量很高，人食用后易中毒，因此发芽和表皮发绿的土豆不能食用。

芹菜：实心菜梗更好吃。

在购买芹菜的时候，要选择梗长在20~30厘米之间的，而且叶子翠绿不枯黄的芹菜。如果菜梗粗壮，可以用手指捏一下，一般来说实心菜梗的芹菜要比空心菜梗的好吃。



茄子：不选坚硬光滑的。

在选购茄子的时候，首先要试一下茄子的软硬程度，用手握一下茄身，微软并且黏滞的是嫩茄子，如果坚硬光滑的则是老茄子。如果茄子表面油亮度不高并且有褶皱，说明茄子已经不新鲜了。

番茄：别买青色的和顶部带尖的。

不要购买青色的番茄以及果蒂部位发青的番茄，不但营养成分较少，而且所含有的番茄苷带有毒性，容易使人腹泻。在购买时应该选择形体圆润，色泽红透的番茄，含糖量较多，味浓。但是，个头大的未必质量可靠，尤其一些有棱有角、奇形怪状或中间有乳头状凸起的畸形番茄，一定不要买，因为这样的番茄可能使用了过量激素。

豆芽：一定选购有根的。

用尿素等违法添加剂泡发的豆芽一般又短又粗、没有根须，加热后有明显的尿骚味。选购豆芽一定要选有根的，芽茎不要太粗壮。没施农药的绿豆芽，豆芽皮是绿色的；施过农药的，豆芽皮是棕黑色的。

蔬菜的储存方法

蔬菜种类繁多，生物特性不尽相同，因而其贮存要求也各不相同，如叶菜类、豇豆、四季豆、黄瓜等可洗净后沥干水分，放入保鲜袋后放冰箱保存，但不宜过久。蔬菜的贮存应保持其完整、无损伤，并按其生物特性采取相应的贮存方法，如茄子怕水、大葱喜凉、胡萝卜好低温潮湿、土豆宜干燥通风发芽等。

蔬菜竖着放，营养损失少。

一些具有花蕾、茎尖的茎类蔬菜，例如菜心、芥蓝、芦笋、大葱等，在采收后会继续生长、开花，竖着放可防止萎谢，而且竖放的蔬菜生命力强，叶绿素、水分都要比水平放保存得更好，且存放时间越长，差异越大。

不宜切开存放，否则易腐烂。

将蔬菜切开后存放是一种错误做法。因为蔬菜切开后，其生理活动会加快，从而消耗更多的营养物质，蔬菜品质就会降低。同时，蔬菜切开后，细胞内的物质被氧化，这增加了微生物入侵的机会，并易产生褐色物质。所以，存放蔬菜最好无任何机械伤害地完整存放，一旦切开，要及时处理。

不同种类的蔬菜，不宜存放在同一温度和湿度下。

如果把蔬菜存放在低于适宜温度的环境中，蔬菜会发生冷害，蔬菜表面有凹点、水浸

状斑点等；如果温度过高，蔬菜存放的时间则会大大缩短。所以，存放时应根据各种蔬菜的特性，选择适合的条件，一般情况下，蔬菜适宜的存放温度介于0~10℃之间，湿度为85%~95%。

适宜存放的温度：黄瓜、苦瓜、豇豆、南瓜等喜温蔬菜，适宜存放温度一般在10℃左右，不能低于8℃；绝大部分叶菜适宜的存放温度为0~2℃，不能低于0℃；蒜、洋葱和葱等蔬菜则应选择温度较低的干燥环境存放。

存放蔬菜时，可将蔬菜放入较薄的保鲜袋，并用针在袋上扎5个小孔，然后将塑料袋封口，放入适宜温度下存放。

蔬菜不宜存放太久，冰箱储存不超过3天。

营养专家表示，蔬菜本身含有硝酸盐是无毒的，但如果储存时间过长，在酶与细菌的作用下，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，就变成了一种有毒物质，这种物质在人体内再与蛋白类物质结合，就能生成致癌的亚硝酸盐类物质，长期食用对人体有害。尤其是韭菜等绿叶蔬菜，存放过久会产生大量亚硝酸盐，能使人发生轻微的食物中毒，尤其是体弱和敏感者。

即使掌握了蔬菜存放的温度，存放也不要超过3天，而且存放在冰箱时最好放入保鲜袋内。



减少蔬菜中农药残留妙招

由于需求和消耗量大,蔬菜种植已成规模,但是,在大规模种植过程中,需要经常使用农药杀虫、去杂草等。所以,蔬菜上市后,往往会残留一些农药,甚至农药残留超标。

农药残留容易超标的蔬菜有:白菜、韭菜、油菜、黄瓜、豆类、芥菜等。其中韭菜、油菜受污染的可能性最大。因为菜青虫抗药性较强,菜农为了尽快杀虫,往往会选择高毒农药。相对而言,青椒、番茄、豆角、葱、蒜、洋葱等农药超标现象较少。

蔬菜中农药残留,不但影响营养价值,更直接对人体造成伤害,所以,应注意采用适当方法来减少农药残留。

充分洗涤浸泡

用于蔬菜上的农药多为水溶性的,通过洗涤浸泡可减少农药残留。烹饪加工前应用清水充分冲洗掉表面污物,一般应洗3次以上,洗净后再用清水浸泡20~30分钟。主要用于叶类蔬菜,如菠菜、韭菜、生菜、白菜等,对卷心类蔬菜,要先切开,放在清水中浸泡1~2小时,再用清水冲洗,以消除残留农药。

碱水浸泡

有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速,所以碱水浸泡法是去除农药污染的有效措施。可用于各类蔬菜瓜果。先将表面污物冲洗干净,在碱水中浸泡(一般500毫升水中加入碱面5~10克)

5~15分钟,然后用清水冲洗3~5遍。

烫泡

把用清水清洗过的蔬菜置沸水中烫泡2分钟,一些农药会随着温度升高而加快分解,可有效去除蔬菜表面的大部分农药,常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、花椰菜、豆角等。

清洗去皮

对于带皮的蔬菜,外皮农药残留大于内部,可以削去皮层,食用肉质部分,这样既可口又安全。可用于苹果、梨、黄瓜、胡萝卜、冬瓜、南瓜、西葫芦、茄子、萝卜等。

使用专用洗涤剂

这也是一种较为有效的方法,比较适合瓜果类蔬菜,一般可去掉50%以上的农药。但是,专用洗涤剂必须质量可靠,清洗时也要冲干净洗涤剂,否则易产生二次污染。

阳光曝晒法

利用阳光中多光谱效应,分解破坏蔬菜中部分残留农药。据测定,新鲜蔬菜、水果在阳光下晒5分钟,有机氯、有机汞农药残留损失达60%。

适当储存

某些农药在存放过程中会随着时间的推移,缓慢地分解为对人体无害的物质,所以蔬菜适当存放一段时间,可减少农药残留。



怎么吃蔬菜最健康营养

蔬菜因可食部位的不同、颜色的深浅、生长期的差异以及同一株蔬菜的不同部位而导致其营养成分及含量也不一样，选购时和烹饪时都要注意。



茎叶类蔬菜

如油菜、韭菜、小白菜、菠菜等，维生素C和胡萝卜素的含量特别丰富，用沸水氽一下食用可使维生素流失较少。例如，菠菜中含有铁质，但同时含草酸，会妨碍食物中钙、铁的吸收，所以烹调前应在沸水中略氽。烹饪时，不可久焖，因为久焖的绿叶蔬菜不好吃。而且长时间焖煮会使绿叶蔬菜中的硝酸盐转变成亚硝酸盐，诱发食物中毒。

块根类蔬菜

如萝卜、胡萝卜、芋头、土豆、红薯等，块根类蔬菜共同的特点就是含有丰富的粗纤维。如果将萝卜、胡萝卜切成薄片或细条，放置2天后，其粗纤维可增加3倍左右。所以，萝卜类食物要现切现吃，不宜切后贮存。同时，胡萝卜不要与白萝卜混合吃。不要把胡萝卜与白萝卜一起磨成泥酱，因为胡萝卜中含有能够破坏维生素C的酶，会把白萝卜中的维生素C完全破坏掉。

果实类蔬菜

如番茄、豆角、菜椒、黄瓜、丝瓜、南瓜和茄子等，这类蔬菜除豆角、南瓜、丝瓜、茄子外，最好生吃，以避免在烹调过程中维生素被破坏。例如，番茄要在餐后吃，科学研究表明，餐后吃番茄可使胃酸和食物混合，大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张。

此外，同一株蔬菜中不同部位营养成分也有差别，如大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多。葱白部分维生素A、维生素B₁及维生素C的含量不及葱绿部分的一半。同一株芹菜，深绿色芹菜叶要比淡绿色的茎含有更多的维生素A和维生素C。还有小白菜，其菜叶比菜茎部分的营养含量高。

由于人体需要“全方位”营养，单纯吃任何一种蔬菜都不可能达到这一要求，所以只有合理、巧妙搭配，坚持多品种、多颜色才能确保营养均衡。

蔬菜烹调前注意以下情况，可保留较多的营养。

1. 选用合乎时令的蔬菜，即新鲜、美味且养分含量较高。
2. 蔬菜应先洗净而后再切，洗菜时动作要快，勿搓揉或挤出汁液；蔬菜切块勿太细小，以减少养分与空气接触而被氧化，而且切块后最好马上烹调。
3. 蔬菜的外层叶片和外皮往往养分丰富，在没有安全顾虑下，应尽量少除去外叶或尽量削薄皮，甚至连皮一起食用。有些根茎菜类（如土豆、胡萝卜等）可带皮烹煮，因外皮可防止蔬菜内部养分氧化或溶解于水。
4. 蔬菜洗完后或切块后、烹调前不宜浸泡于水中，以免水溶性维生素和矿物质流失。

D e l i c i o u s F o o d



Part 2 瓜果类

Healthy life

