

家常



张云甫
主编

素食

挖掘五台山、普陀山、峨眉山

九华山、少林寺、灵隐寺千年素食精华

素食是时尚，更是净心修身、健康养生的途径



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

家常

素食

张云甫
主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

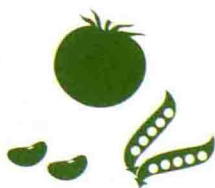
图书在版编目(CIP)数据

家常素食 / 张云甫主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5552-0069-7

I. ①家… II. ①张… III. ①素菜 - 菜谱 IV. ①TS 972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008878号



书 名 家常素食

主 编 张云甫

副 主 编 唐正风 郭启福 陈福鸿 张宗照

编委成员 刘 杰 刘小芳 王培合 王文学 王奕木 王继显

郭金伟 甘丹丹 张春校 秦 峰 党正涛 饶继红

李 刚 周广平 林秀峰 孙允孝 哈景杰 马占良

尚国栋 尚永明 王 雄

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林 宋来鹏

装帧设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-0069-7

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638

本书建议陈列类别:养生类 美食类 素食类

家常

素食

张云甫
主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

《家常素食》编委会

顾 问

福建福州素天下董事长 林忠
浙江乐清金鼎大酒店董事长 陈呈新
浙江温州烹饪养生素食大师 叶国光
浙江乐清即祥阁素食店董事长 陈勇

主 编

张云甫

副主编

唐正风 郭启福 陈福鸿 张宗照

编 委

刘 杰 刘小芳 王培合 王文学 王奕木 王继显
郭金伟 甘丹丹 张春校 秦 峰 党正涛 饶继红
李 刚 周广平 林秀峰 孙允孝 哈景杰 马占良
尚国栋 尚永明 王 雄

主编简介

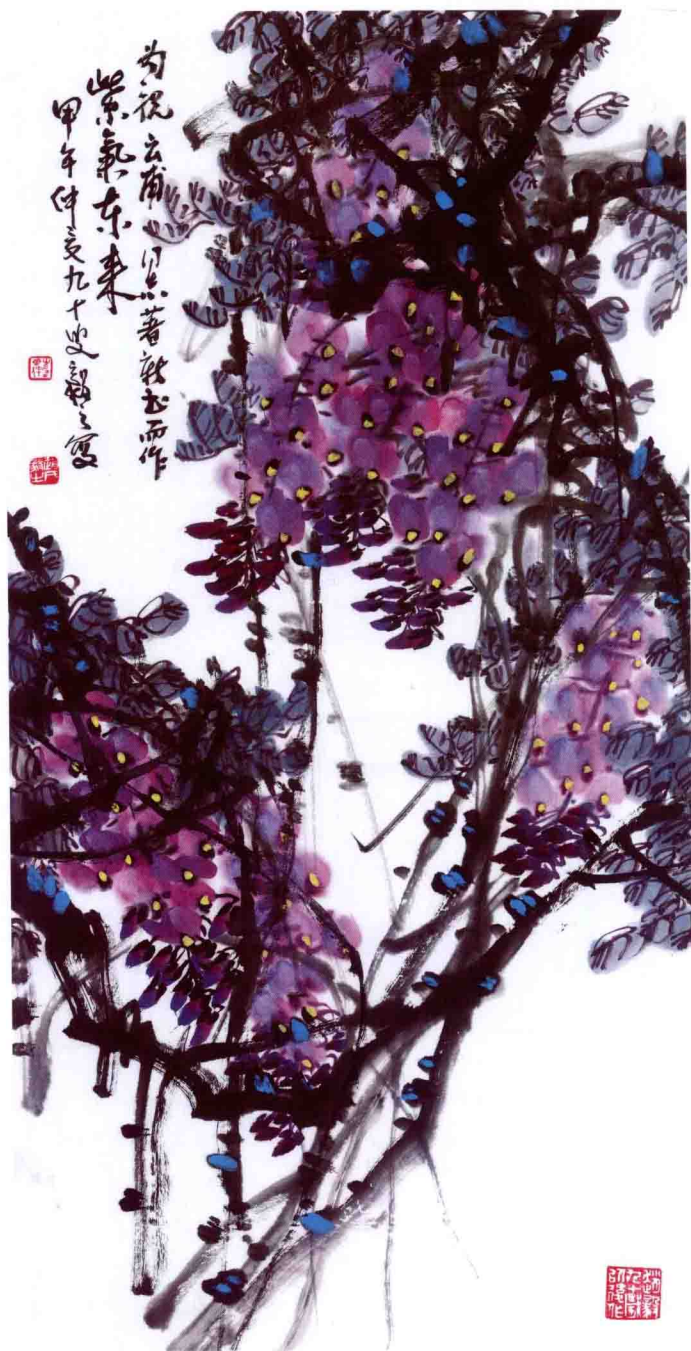
张云甫（龙书、觉忍），中国素菜研究员、中国烹饪文化名师、营养师、培训师。从事餐饮行业40多年，游历祖国大江南北，走过佛山名寺，现任云甫素斋营养研究工作室主任。

已出版《中华佛斋》《中外调味大全》
《最新中外调味汁指南》《中国名厨技巧博览》
《吃出健康的智慧》等十几本书。

QQ: 1030713314

电话: 13216817555 13589207558





养生国画大师赵毅为《家常素食》而作——紫气东来



前言

素食，占据了菜肴的半壁江山，一荤一素，一红一白，相得益彰。中国的饮食文化源远流长，而素食的地位则日渐重要，如果说把荤菜比作伟男子，那素食就好比淑女一样，她有着温柔的性格，好似流水的悠长、恬静、淡泊、修心，令人回味无穷。

纵观我国的历史，吃的文化也随着时代的变迁而繁衍发展。随着社会生活节奏的加快，人们逐渐意识到健康养生的重要性，而吃则是根本，所谓药疗不如食补。吃药能缓解疾病，但是不如食疗来的安全放心。素食可以净化身心，对一些现代疾病有一定的预防和辅助治疗的作用。本着把健康带给大家的理念，我们决定出版这本《家常素食》，让烹饪爱好者和渴望养生的人，找到最佳的素食选择。

所谓的健康饮食，即是饮食的营养搭配均衡，也不是说吃素就能解决所有的健康问题，那是不负责任的说法，但是相对来说，定期对素食进行合理的摄入，那一定是对身体健康有益的。因此将这本书制作的通俗易懂，是很关键的。为什么选择家常菜呢？因为家常菜是烹饪菜系中的一类重要分支，其诞生的目的就是为普通家庭量身定做的菜品，没有复杂的制作过程，简单易学，非常的实用。将健康的饮食带给读者，绝不是让人读后望而生畏，仰为观止，而是希望读了此书的人能自己加以制作，并且将健康的素食理念进行分享。

随着社会的高速发展，素食也在不断进行着变化。本书菜品的取材多样，制作方法有创新，很多菜品都是经过烹饪工作者的改进使其更加的趋于完美和大众化，因为让更多的人了解素食是我们编辑此书的目的。

希望读者朋友们能参与到对健康素食加以发掘和研究的队伍中来，相信健康养生的素菜会层出不穷，繁花似锦。

修心养身，健康养生是需我辈毕生努力的追求！

中国烹饪大师 王树温



结缘素食 健康养生

- 10 素食的起源、益处和种类
- 14 素食原料选购技巧
- 21 素食原料保存方法
- 30 素食原料处理与烹制

清爽素凉菜

- 白菜 40 三彩白菜丝
- 芹菜 41 芥末西芹
- 菠菜 42 菠菜拌豆干
- 生菜 43 蔬菜素沙拉
- 黄瓜 44 凉拌黄瓜
- 菜豆 44 凉拌菜豆
- 莲藕 45 糯荷争春
- 46 柠檬藕片
- 47 糖醋藕片
- 油麦菜 48 麻汁油麦菜
- 南瓜 48 冰凉南瓜方
- 花生 49 老醋花生
- 49 盐渍花生
- 50 香菜花生
- 萝卜 51 开胃萝卜
- 52 绿豆萝卜干

- 53 美味萝卜
- 54 四川泡菜
- 55 萝卜黄瓜蘸酱
- 茼蒿 55 凉拌茼蒿
- 莴笋 56 翠玉金丝
- 核桃 56 芝麻核桃仁
- 芥蓝 57 冰镇芥蓝
- 苦瓜 57 刨苦瓜片
- 茭白 58 茭白浇酱
- 黄豆芽 59 翡翠银芽
- 山药 60 香甜山药托
- 毛豆 60 咸鲜花生毛豆
- 芋头 61 五谷丰登
- 水果 62 水果沙拉球
- 63 水果沙拉
- 64 素水果沙拉
- 64 栗子拌菱角
- 豆腐 65 香椿拌豆腐
- 豆腐皮 66 豆皮三丝卷
- 67 荷塘夜色
- 67 黄花菜干张丝
- 香菇 68 卤水香菇
- 竹笋 68 卤水嫩笋
- 素鸡 69 卤素鸡
- 木耳 69 红油木耳
- 石耳 70 美味石耳

美味素热菜

- | | | |
|-----|----|---------|
| 白菜 | 72 | 上汤白菜 |
| | 73 | 壮骨白菜卷 |
| | 74 | 吉祥如意包 |
| 油菜 | 74 | 翡翠珍珠 |
| | 75 | 双菇扒菜心 |
| | 76 | 香菇油菜 |
| | 77 | 家乡烤菜 |
| | 78 | 油菜烩豆腐乳 |
| 卷心菜 | 79 | 香干卷心菜 |
| | 80 | 煸炒甘蓝菜 |
| 青椒 | 81 | 酿双椒 |
| 杭椒 | 82 | 家常烤双蔬 |
| 辣椒 | 83 | 美极尖椒辣中香 |
| 苦瓜 | 83 | 苦瓜豆干菜 |
| | 84 | 豆豉苦瓜 |
| | 85 | 苦瓜酿香菇素肉 |
| 芹菜 | 86 | 香酥芹菜圆 |
| 茄子 | 87 | 酥炸茄盒 |
| | 88 | 鱼香茄子煲 |
| | 88 | 铁板浇汁茄子香 |
| 丝瓜 | 89 | 鲜枸杞炒丝瓜 |
| 芦蒿 | 89 | 清炒芦蒿 |
| 香椿 | 90 | 脆炸香椿 |
| 冬瓜 | 91 | 辣烧冬瓜 |
| | 92 | 冬瓜素回锅肉 |
| 南瓜 | 92 | 蒸扒南瓜 |
| | 93 | 碧绿玉米 |
| | 93 | 口蘑双球 |
| | 94 | 南瓜绿枝 |

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 白果 | 95 | 白果二吃 |
| 玉米 | 96 | 松子玉米 |
| 土豆 | 97 | 双丝烙面皮 |
| | 98 | 麻辣土豆拌粉皮 |
| | 99 | 辣酱土豆条 |
| 芋头 | 100 | 雪里蕻烧芋头 |
| | 101 | 金丝芋球 |
| | 102 | 芋艿豌豆苗 |
| | 103 | 铁板奉芋 |
| 红薯 | 104 | 开胃红薯 |
| 胡萝卜 | 105 | 碧绿三圆 |
| 萝卜 | 106 | 迷你小炒 |
| 菱角 | 107 | 炸菱角 |
| 莲藕 | 108 | 香烙藕夹 |
| 菠萝 | 109 | 菠萝蜜汁 |
| 芦笋 | 109 | 鲜蘑烧芦笋 |
| 竹笋 | 110 | 万年红小炒 |
| | 111 | 干烧竹笋 |
| | 112 | 咖喱苦笋 |
| | 113 | 苦笋酿香菇 |
| | 114 | 椒粒炒竹笋 |
| | 115 | 香菇烧苦笋 |
| | 116 | 豆豉竹笋 |
| | 117 | 如意天目笋 |
| | 118 | 双椒烧春笋 |
| | 118 | 雪菜花竹影 |
| | 119 | 春笋小鲫鱼 |
| 扁豆 | 119 | 土豆烧扁豆 |
| 蚕豆 | 120 | 彩色黄螺 |
| 黄豆 | 121 | 现磨豆腐 |
| 豆角 | 121 | 麻油豆角 |

	122	菇末烧长豆
四季豆	122	榄菜菇末四季豆
	123	茶树菇四季豆
	124	芽菜芸豆
面筋	124	二冬烧面筋
石耳	125	菜胆石耳
草菇	126	草菇笋
	127	铁板野山菌烩
茶树菇	128	手撕茶树菇
猴头菇	129	青龙戏珠
	130	素干炸里脊
杏鲍菇	131	菜心杏鲍菇
牛肝菌	131	碧绿牛肝菌
香菇	132	菇香三丝
粉丝	133	爽口粉丝
豆腐	134	沸腾豆腐
	135	豆腐海带
	136	金汤白玉
	137	烫钵白玉
	138	松子豆腐
	139	咖喱豆腐
	140	香菇卤豆腐
	141	合蒸豆腐
	142	香辣豆干丝
香干	143	蓬菜磨坊
	144	香素脯
豆腐皮	144	龙凤赛腿
	145	百合素裹
	146	翡翠豆腐皮
油豆腐	147	豆腐烧豆芽
臭豆腐	148	炸串玉片

素肉	148	芥蓝素肉
	149	双椒素肉
	149	青椒素肉丝
	150	干菜烧素肉
	151	素肉烧土豆
	152	素回锅肉
	153	蒸素肉
素火腿	153	凤眼素带鱼
	154	红薯素火腿
	155	桃仁素火丁
素排骨	156	炒素排骨
素牛肉	156	干蒸素牛肉
	157	煎烹素牛肉
素鸡	158	板栗三杯素鸡煲
	158	五彩素鸡丁
素鱿鱼	159	豉汁年年鱼
素虾仁	160	锦菇炒素虾仁
	161	茄汁素虾仁
素田螺	162	双椒素田螺

营养素汤品

白菜	164	白菜冻豆腐
芥菜	165	芥菜玉珠
芦荟	166	芦荟靛汤
木瓜	166	木瓜雪莲
莲藕	167	莲藕长生汤
山药	167	杞香山药粥
	168	山药素汤
	169	滋补素羊肉

花样素面点

- | | | | | | |
|------------|-----|---------|------------|-----|--------|
| 黄瓜 | 169 | 碧绿青瓜 | 三明治 | 198 | 素三明治 |
| | 170 | 翡翠木耳汤 | 窝头 | 199 | 窝窝头 |
| | 171 | 翡翠石耳盅 | 荞麦包 | 199 | 情思故乡 |
| 蒲瓜 | 172 | 全家素烩 | 馒头 | 200 | 玉米馒头 |
| 南瓜 | 173 | 南瓜盅 | 花卷 | 201 | 三色花卷 |
| 西红柿 | 174 | 开胃素汤 | 发糕 | 202 | 玉米发糕 |
| 百合 | 175 | 百合清肺汤 | 饺子 | 203 | 地藏饺 |
| 豆腐 | 175 | 家常熬豆腐 | | 204 | 白塔素饺宝 |
| | 176 | 香煨豆腐 | 蒸饺 | 204 | 元宝饺 |
| | 177 | 冻豆腐炖金针 | 汤圆 | 205 | 金沙汤圆 |
| | 178 | 百花豆腐羹 | 拨烂子 | 205 | 抓炒拨烂子 |
| | 179 | 莲花豆腐羹 | 面条 | 206 | 清汤素面 |
| | 180 | 锅仔全家福 | | 206 | 普贤面 |
| | 181 | 银丝白玉羹 | | 207 | 烩面 |
| 竹笋 | 182 | 群菇荟萃 | | 208 | 大刀面 |
| | 183 | 砂钵煲鞭笋 | 莜面 | 209 | 莜面栲栳栳 |
| 烤麸 | 184 | 香芋素排骨煲 | 猫耳朵 | 209 | 荞面猫耳朵 |
| 牛蒡 | 185 | 砂锅牛蒡卷 | 烧卖 | 210 | 烧卖 |
| 蚕豆 | 186 | 雪里豆瓣汤 | 灌汤包 | 211 | 灌汤包 |
| 海带 | 187 | 糊辣汤 | 煎包 | 212 | 黄金煎包 |
| 梨 | 188 | 梨子樱桃川贝羹 | 米饭 | 213 | 咖喱台菇米饭 |
| 羊肚菌 | 189 | 白云菊花羊肚菌 | | 214 | 金斋饭 |
| 香菇 | 190 | 卤水花菇 | | 214 | 黄米八宝饭 |
| 蘑菇 | 191 | 菌菇煲 | | 215 | 南瓜炒饭 |
| | 192 | 五台第一鲜汤 | 玉米饼 | 216 | 香煎玉米饼 |
| 口蘑 | 193 | 群仙拜菇 | | 217 | 水果玉米烙 |
| 黑菌 | 194 | 众菌养生汤 | 酥油饼 | 218 | 素饼 |
| 素肉 | 195 | 素肉豆腐 | | 219 | 千层饼 |
| 素腰 | 196 | 杜仲素腰汤 | 糯米糍 | 220 | 椰蓉糯米糍 |
| | | | 粽子 | 221 | 芳香粽子 |

结缘素食 健康养生



素食的起源、益处和种类

所谓素食，是指包括谷类、蔬菜、水果和豆类在内的植物性食物。随着人们的生活水平不断提高，越来越多的人开始关注素食。了解素食的起源、益处和种类，将会帮助更多的人认识到素食的价值。

素食的起源

“素”字本意是指白色细密而有光泽的丝织品，后引申为无酒无肉的蔬菜、瓜果等食物种类。唐代经学家颜师古曾写道：“草素食，谓但食菜果糗饵之属，无酒肉也。”“糗”就是指干粮、炒熟的米或面等素食。食素的行为在我国起源非常早，其可追溯到先秦时期，诸侯国有重大事情或者祭祀的时候，都需要沐浴斋戒，这其中的斋戒就是食素。

《诗经》中早就有素餐说。《魏风·伐檀》：“不狩不猎，胡瞻尔庭有县貍兮？彼君子兮，不素餐兮。”这是对那些不劳而获者的责问。这里的素餐，按传统的解释为“白”，也就是“吃白饭”。其实，素与当时的血食是形成对比的，一素一荤，一白一红。

周代，素食与斋戒联系在了一起。《礼记·坊记》：“齐（斋）戒以事鬼神。”当时祭祀有七日戒、三日斋之说。斋戒事前数日要沐浴、更衣、独寝、戒酒、素食。同时，办丧事规定也要吃素。《仪礼·丧服》说，亲人死后，要守灵，在舍外寝，要朝一哭夕一哭，食疏食。什么是疏食呢？喝粥，食菜、果。

汉时佛教初入中国，来自西域的沙门极守戒律，寺院内不蓄钱财，都是靠托钵维持生活的。西晋之后，佛教日盛，寺院日多。

许多寺院建于名山大川之中，远离人烟，乞食之制难行，才开始自办伙食，自耕自食。寺院自办伙食，取“香积佛及香饭之义”，称“香积厨”。寺院有“香积厨”后，刚开始也并非只吃素不吃荤。《十诵律》中说，凡是没有看见、没有听见、没有怀疑是杀生的肉，就是净肉。净肉就可以吃。据佛学经典《戒律广本》记载，佛主并不要求一定食素。以前释迦牟尼与他的弟子都是每天早晨沿门托钵，接受其信徒们的供奉，寺院内并不开伙，施主给什么就吃什么，遇荤吃荤，遇素吃素。寺院开始吃素，其实是由梁武帝



素食的益处



萧衍所倡导推广。梁武帝晚年笃信佛教，甚至三次放弃皇帝宝座，舍身于建康同泰寺为奴，都被朝廷以重金赎回。佛经中有不杀生之教义，梁武帝因此不穿丝绸制作的衣服，因为取蚕丝要烫杀蚕蛹里的蚕蛾。佛经中吃斋，午后禁食，梁武帝就严守一日一餐。当时梁武帝以大护法、大教主自居，曾下诏《断酒肉文》。文中说，凡出家人，所以异于外道者，正以信因、信果、信经所明、信是佛说。经言：“行十恶者，受于恶报；行十善者，受于善报。”此是经教大意。如是，若出家人犹嗜饮酒，啖食鱼肉，是则为行同于外道，而复不及。何谓同于外道？外道执道常见，无因无果，无施无报。今佛弟子酗酒嗜肉，不畏罪因，此事与外道见同，而有不及外道。是何？外道各信其师，师所言是，弟子言是；师所言非，弟子言非。《涅槃（佛教指超脱生死的最高境界）经》言：“迦叶，我今日制诸弟子不得食一切肉。”而今出家人犹自啖肉。《戒律》言：“饮酒犯波夜提。”犹自饮酒，无所疑难。此事违于师教，一不及外道。

梁武帝当年下诏后，又令僧众展开荤素之辩，最终以皇权强制寺院禁断了酒肉。寺院断酒肉后，素饌有了很大发展。

素食，近年来广受大众关注，这是现代人对于养生和健康越来越重视的结果。从走出蛮荒，到对自然的适应，文明和科技的高速发展，物质生活的丰富多样，导致人们生活节奏不断加快，压缩时间，提高效率，通过透支自己的身体来达到事业上的成功的例子不在少数，人们对于健康和养生的需求欲望也越来越强烈，而素食正是健康养生的重要方法之一。

素食能陶冶身心。远古的人类生活于自然中，他们的饮食取之于大自然，那时的人们对于荤、素是没有界定意识的。到了人们具有思想和文明的时候，人类开始对饮食进行区分，对素食和肉食开始有了不同的认识 and 选择。统治者开始将吃素纳入神圣庄严的场合：在重大的祭祀活动的前夕，一定要“茹素数日，以净其身，清其心”。所谓“清其心”，意为不纵欲，满足于恬淡之心境。上至皇帝、贵族，下至黎民百姓，都认为素食可以洗涤体内的污垢。可见素食在当时人们心目中处于神圣的地位。孟子云：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉”。《吕氏春秋》之《本生》篇说：“肥肉厚酒，务以相强，命之曰烂肠之食。”那时人们清楚地认识到，纵欲酒肉不仅有损身体，而且还会导致昏庸，是一切灾祸的根源。

从古至今，人们一直坚信素食可以养生，有益健康。按照中国的古老传统，人不应该过分追求浓烈的厚味饮食，而平易恬淡才是养生的基本原则。《吕氏春秋》之《重己》篇指出，善于养生的人是“不味众珍”的，因为“味众珍由胃充，胃充则大闷，大闷则气不达”，“众珍”主要指游鱼、飞鸟、走兽之类的动物食品。一般认为这类食

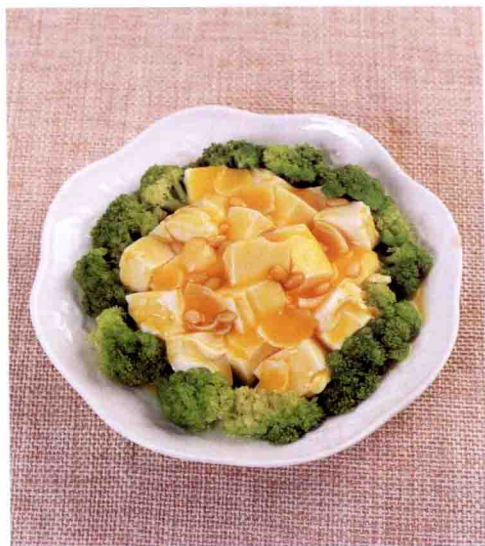


品吃多了会使脾胃消化功能呆滞，还会影响气血功能的畅达。明代医学家李延认为，对中年人的精气亏损采取服药补阴阳的方法，一般都不能收到尽善尽美的效果。唯素食调养，能气阴两补，助胃益脾，最为平正，不仅适合于中年肾亏，也适合于老人、妇女和儿童的其他亏损病症。明代儿科学家万全，在其所著《养生四要》里也再三倡导学习古人淡泊明志、崇尚自然的生活方式。他认为素食可以使人的体魄、精神处于最佳状态，同时对于养生益身具有很大好处。

西方人的科学理论对素食的发展起到了极大的推进作用，他们从营养学、医学的理论出发，对动物性食品、谷类及蔬果类的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及碳水化合物等营养成分的含量做了详细的分析和对比，发现素食不仅可以充分地提供人类所需的蛋白质等营养成分，而且去掉了动物性食品所带来的多余胆固醇等有害健康的因素。研究发现肉食和过量饮酒会给身体带来心脑血管疾病、肝病以及糖尿病等诸多病症，而坚持

素食几乎可以完全防止这些疾病的发生，并对这些疾病起到一定疗效的治疗和预防作用。调查还发现，素食者比肉食者不仅在身体上更加健康，而且在生理上适应性更强。素食还是可以提高智力，培养心境的饮食。因此，越来越多的人接受素食，并希望素食在带来健康的同时，也能够让人们享受到美味。现代的素食正是朝着这个方向发展的。

人类在不断发展进步，饮食早已不再只追求饱腹，美味且富营养是最基本的要求。今天，人类越来越多地反思自己，反思其他生命。同时，人类也越来越关注自身的生活环境——地球。保护环境、爱护生命几乎是整个世界的心声。为此，回归自然、回归健康、保护地球生态环境，深深地影响着现代饮食的观念。素食则成为21世纪饮食新潮流。素食者越来越受到尊重，能以素食款待宾朋被视为高雅的礼仪。虽然今天的素食不再有浓厚宗教的味道，但其中的环境保护意识和爱护生命的意识则体现出现代人类对于文明、进步和高雅的追求。



素食的种类

说到“素”和“斋”，原本不是一回事。吃“素”是指普通人日常饮食中不吃动物性食物，而吃“斋”，则原指佛家弟子的修持。“斋”是佛家弟子在中午以前所进用的食物，除不许吃动物性食物外，还包括所谓的“小五荤”或“五辛”。佛教认为午后应禁食，否则就不是清净身心了。

随着佛教文化的发展和演变，它同时也推动着素食的演变，食素渐渐成了一种时尚，一种追求，一种修心养性的健康之道。说起素食的种类，传统素食可分为寺院素食、宫廷素食与民间素食三个流派。寺院素食讲究“全素”，禁用“五荤”调味，且大多禁用蛋类；供帝王享用的宫廷素食，追求用料的奇珍、烹调技法的考究和外形的美观；民间素食用料广泛，美味而经济，为

人们普遍接受。从古至今，素食风格可分为“全素”“以荤托素”两种，而现代科学的素食以仿真为风格。我国在清朝时期仿荤素食已发展到一定的水平，如用山药、腐皮做成的“素烧鹅”等，从用料上可以看出当时的仿荤只是形的模仿，在当时可称得上美味素食了。现代素食的仿真可谓神形兼备，以假乱真，它的美味堪与荤食大菜媲美，甚至更胜一筹。采用纯天然植物为原料，经高科技手段加工提取，其营养价值远非肉食可比。

本书中的素食菜品均来自于佛教名山和古刹，并根据家庭实用原则进行了创新和发展，在兼顾养生价值的同时，选材更大众，做法更家常，是素食爱好者不可或缺的美食典籍。



素食原料选购技巧

素食原料种类丰富，有蔬菜，有瓜果，还有菌类、谷类等，了解这些原料的挑选和购买技巧，能让我们选到最实用的食材，这样才能做出最有营养的美食。

1.如何挑选苦瓜

苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判断苦瓜好坏的标志。果瘤颗粒愈大愈饱满，表明瓜肉愈厚；果瘤颗粒较小，瓜肉相对较薄。选苦瓜除了要挑果瘤大、瓜形直立的，还要选颜色翠绿的。另外，挑选苦瓜时要注意掂一掂重量，重量在200克左右的最好，太轻或者太重都不好。



2.如何选购黄瓜

由于季节和品种的不同，黄瓜大致可分为无刺、刺少和刺多三种类型。无论哪个品种的黄瓜，都以瓜条直长、质地鲜嫩、顶花带刺、无伤无烂者为佳。



3.如何选购丝瓜

丝瓜分胖丝瓜和线丝瓜两种。

胖丝瓜瓜体长度较短，两端粗细基本相同。质量较好的胖丝瓜皮色新鲜，大小适中，表面有细皱并带有一层白色绒毛。

线丝瓜瓜体细长。质量较好的线丝瓜表面没有硬伤，瓜型挺直，表面无皱，水嫩饱满，皮色翠绿。



4.如何选购西红柿

正常生长的西红柿大小适中、软硬适度、色泽均匀鲜亮、果实圆正、通体一色，切开后多汁，平放时果蒂着地。带“尖儿”西红柿或其他畸形的不是新品种，很可能是生长激素使用过量或喷洒不当造成的，不要买。

