

◆ 新手买菜便利册 ◆

买菜学堂， 开课了！

挑新鲜 ◆ 选口感 ◆ 吃当季 ◆ 学保存

蔬果园艺家 董淑芬 / 著



第一本
菜市场采买
指南书



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



买菜学堂， 开课了！

蔬果园艺家
董淑芬——著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

买菜学堂, 开课了! / 董淑芬著. —北京: 华夏出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5080-8576-0

I. ①买… II. ①董… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204528 号

本著作中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经远足文化事业股份有限公司 (方舟文化) 授予华夏出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2014-8309

买菜学堂, 开课了!

作 者 董淑芬
责任编辑 尾尾鱼 有棠
美术设计 殷丽云
责任印制 刘 洋
出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2016 年 4 月北京第 1 版
2016 年 4 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/20 开
印 张 9.6
字 数 74 千字
定 价 49.80 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)





序 / 走进菜市场，体验四季的美味关系

我喜欢买菜做饭，尤其是在忙碌了一段时间之后，特别喜欢在菜市场里闲逛，看看大家大声吆喝充满活力的身影。菜市场里虽然人多、拥挤又嘈杂，但却让人感觉很放松也很愉快。在这个充满生命力与竞争的空间里，人们过得平凡，但却乐天、勤奋。

其实，传统的菜市场是个很好玩的地方。这里卖的东西五花八门，从蔬果、鱼肉、道地小吃，到家庭五金、杂货应有尽有。即使不买菜，来这里也可以寻到宝。菜市场里新鲜、平价又多样化的食材，特别能激起我对于料理的热情。买菜做饭并不难，它不是一项工作，而是一种兴趣、休闲与娱乐。

有时因为工作忙碌，我也会选择一餐外卖，但多数的时候我还是喜欢自己下厨烹调。我喜欢简单的生活，因此我的烹调方式也极为简单。新鲜的食材并不需要刻意烹调，清蒸、水煮，二菜一汤也可以，不一定要弄得像餐馆一样的排场。简单烹调一样能吃得健康，吃得美味，而且也很经济。

市面上的食材琳琅满目，近年来食品安全的问题却层出不穷，因此认识食材、学习采买格外重要。本书介绍的菜品以常用且采买容易的食材，以及经常会用到的加工食品为主。只要均衡的饮食加上适当的运动，相信每个人都可以拥有健康幸福的人生。



目录

序 / 走进菜市场，体验四季的美味关系

006

根茎这样吃最好

002

芋头	胡萝卜	洋葱	甘薯	马铃薯	茭白	根甜菜	牛蒡	根芥菜	慈姑	山药	萝卜	莲藕
004	006	008	010	012	014	016	018	020	022	024	026	028

叶菜各种莴苣叶片

032

芦笋	百合	荸荠	小白菜	大白菜	韭菜	红凤菜	结球甘蓝	甘薯叶	油菜	芥菜	芥蓝	上海青	落葵
029	030	031	034	035	036	037	038	040	041	042	044	046	047



茼蒿	茼蒿	鹿角苣荬	结球苣荬	菊苣	菠菜	福山苣荬	蕹菜	罗曼苣荬
048	050	051	052	053	054	055	056	057

果实这样吃最好

058

大黄瓜	黄瓜	冬瓜	茄子	四季豆	玉米	南瓜
060	061	062	063	064	066	068

瓠瓜	秋葵	苦瓜	佛手瓜	豇豆	丝瓜	甜椒	菱角	荷兰豆	番茄
070	071	072	074	075	076	078	080	081	082

水果这样吃最好

084

樱桃番茄	木瓜	火龙果	西番莲	西瓜	芒果
086	088	090	091	092	094





目录



猕猴桃	橙子	柑橘	哈密瓜	香蕉	草莓	青枣	杨桃	葡萄	凤梨	莲雾	番石榴	柠檬	苹果	番荔枝
096	097	098	100	102	104	105	106	107	108	109	110	112	114	116

花、芽、种子 这样吃最好

118

花椰菜	黄花菜	黄豆芽	绿豆芽	韭菜花	棉豆	毛豆	花豆	莲子	豌豆
120	121	122	123	124	125	126	127	128	129



坚果这样吃最好

130

杏仁	132
松仁	133
芝麻	134
核桃	135
腰果	136

豆制品这样吃最好

138

百页豆腐	140
豆干	141
豆腐皮	142
豆腐	143
油豆腐	144
烤麸	145

菌类这样吃最好

146

木耳	148
----	-----

杏鲍菇	149
秀珍菇	150
金针菇	151
口蘑	152
榆黄蘑	153
美白菇	154
香菇	155
鲍鱼菇	156

香辛料这样吃最好

158

九层塔	160
芫荽	161
芹菜	162
青葱	163
红葱头	164
姜	165
辣椒	166
蒜	168

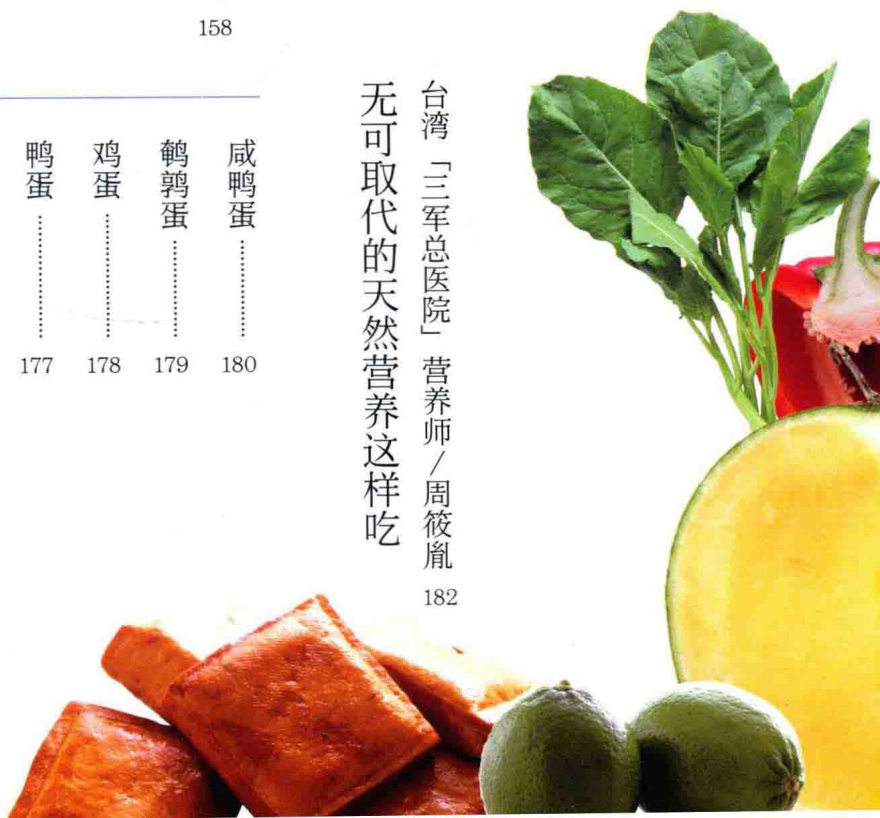
面蛋类这样吃最好

170

饺子皮馄饨皮	172
米粉	173
油面	174
粢条	175
皮蛋	176
鸭蛋	177
鸡蛋	178
鹌鹑蛋	179
咸鸭蛋	180

台湾「三军总医院」营养师/周筱胤
无可取代的天然营养这样吃

182

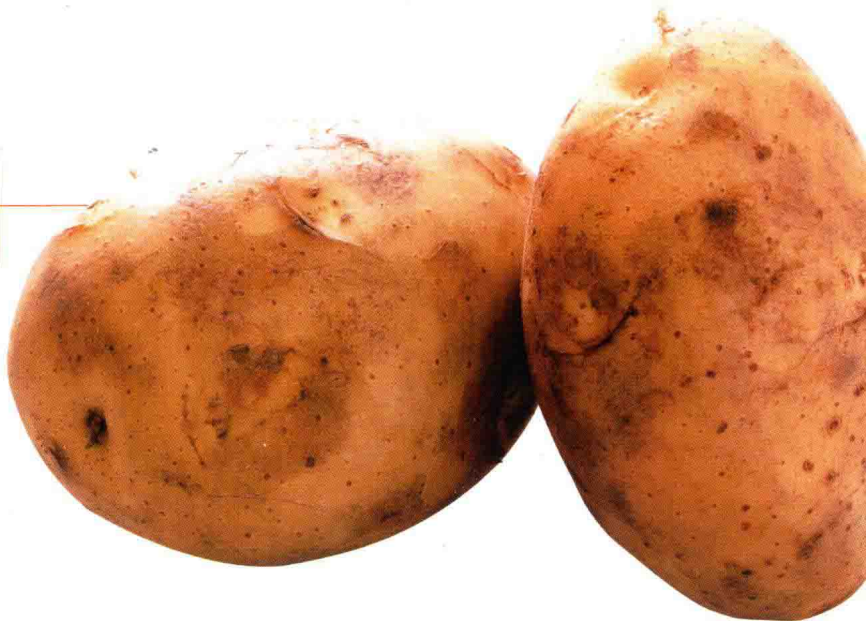




根茎

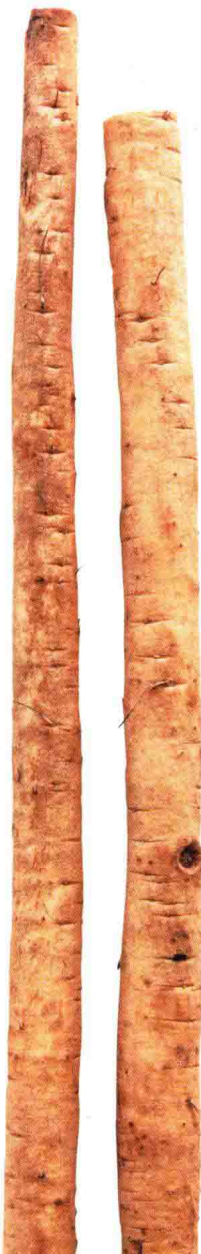
CHAPER1

这样吃最好



外观这样挑：

根茎类蔬菜生长于地底，采收后多经过水洗再储存，因此全年都可上市。在台风季节，叶菜、瓜果受损时，此类蔬菜有稳定蔬菜供给、调节菜价等作用。购买时要挑选外观饱满有光泽、拿起来结实有重量感、无外伤或蛀洞的根茎类蔬菜。有些根茎类蔬菜表面带土，如芋头，未经水洗的能保持较久的时间。



保存这样做：

并不是所有的根茎类蔬菜都需要冷藏。表皮较硬或较厚的蔬菜，如洋葱、甘薯、芋头、牛蒡等，适合于阴凉处存放，放进冰箱反而容易坏。表皮薄而软的胡萝卜、芦笋、马铃薯等则需冷藏才能保鲜。冷藏前若表面有水，需先置于通风处，待干燥些再用牛皮纸或干净的塑料袋装好冷藏。



清洁这样做：

表面有泥土时可置于水龙头下，用刷子刷去表面的泥土，清洗干净再削皮。购买已经清洗过的根茎蔬菜，则用手于流动的清水中搓洗两三次即可。此类生长在地底的蔬菜，一般不会直接接触农药，因此容易洗净。



芋头

根茎

槟榔心芋的果肉呈灰白色，带有紫红色斑纹，煮熟后有香气。

芋头含有维生素A、C，钙、磷、铁、钾等矿物质及多种主要氨基酸，可帮助降血压，预防牙齿退化。此外，芋头还具有解酒、补肝肾、健脾胃、排除湿气等功效。

芋头的淀粉与蛋白质比一般蔬菜高，因而芋头可作为主食充饥。芋头还可蒸、煮，作为佐配的菜肴。芋头的淀粉颗粒较小，仅为马铃薯的十分之一，容易被胃吸收消化，其中的纤维素还可以预防便秘。

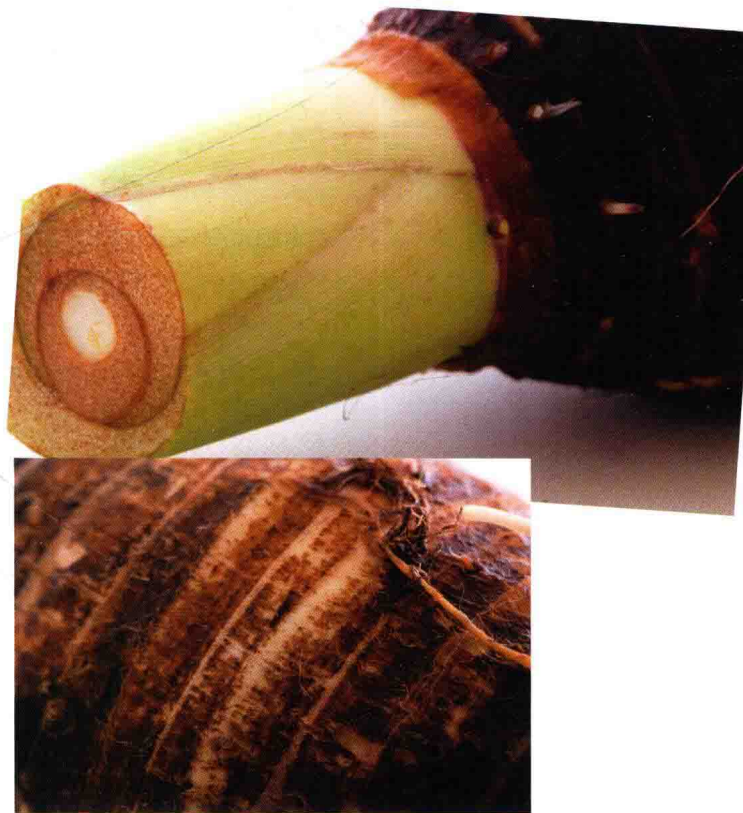


尾端：水分多，是芋头口感较差的部分。



富含天然氟
能抑制细胞异常增生
预防蛀牙

芋头为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，具有调整人体酸碱平衡、美容养颜、乌黑头发的作用，还可用来防治胃酸过多症。芋头中有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助改善因微量元素缺乏所导致的生理异常，同时也能增进食欲，帮助消化。故中医认为食用芋头可补中益气。



上 / 梗头：芋头绿色的茎，闽南语俗称“芋槐”，可作为蔬菜食用。下 / 表皮：含有大量的草酸钙，直接接触皮肤会发生瘙痒及过敏的情形，可先戴上手套再清洗及削皮。



当季最营养：

全年



日常处理：

未切开的芋头在室温条件下保存于阴凉干燥处即可。现采的芋头一般可保存4~5个月，不过市场上卖的芋头多半是已经保存了一段时间的，因此还是需要尽早食用。若需储存，时间也不要超过一个月。



精选最美味：

选择外表干燥，没有损伤或蛀孔，用手按起来感觉结实且具有重量感，大小适中、体形匀称的芋头即可。



胡萝卜

根茎

果肉：橙红色，中心部分呈半透明的橙色。

胡萝卜含蛋白质、糖类、胡萝卜素，维生素 C、E 和 A、B 群，以及钾、钙、磷、铁等有益人体健康的成分。胡萝卜不但能提高人体免疫力，而且可以改善眼睛疲劳、贫血等状况。

此外，胡萝卜还具有帮助血液循环、净化血液、促进新陈代谢、强化肝脏机能及清理肠胃的作用，可谓天然的“综合维生素丸”。古代欧洲人把胡萝卜视为药品，因而有“小人参”的称号，其肉质的茎部含有丰富的维生素 A，可以防治夜盲症和呼吸道疾病。



叶片是非常有营养的部分。去掉外围的老叶，取下中间较嫩的部分，可切细炒食或煮烫。



改善用眼过度的疲劳 提高免疫力

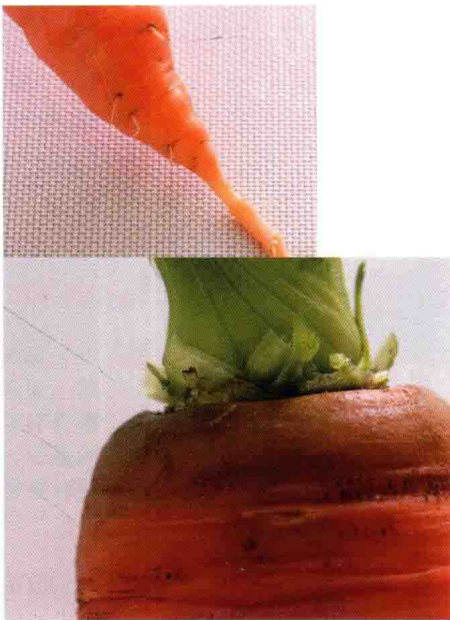
胡萝卜富含脂溶性维生素，因此其烹饪的最好方法是和有油脂的肉类一起炖煮或热炒。这样比直接生吃胡萝卜或榨汁更易为人体吸收。

由于胡萝卜不论生吃或熟食都有一股特殊的味道，也有人不喜欢，不妨将胡萝卜与其他蔬果，如洋葱等搭配食用。吃胡萝卜对身体有许多益处，但老年人、小孩、容易手脚冰凉或胃肠功能较弱，以及容易拉肚子的人，都不宜一次喝太多生冷的胡萝卜汁。



表皮：薄而细嫩，含有丰富的营养，因此最好连皮一起食用。

上/根部：新鲜的胡萝卜根部饱满不萎缩。下/梗头：靠近地面的部分有时会带点绿色，是因为生长期间冒出地面受阳光照射所致，食用无妨。



当季最营养：

12月～次年4月



日常处理：

胡萝卜非常耐储存。除了冬春两季是当季采收的鲜品外，其他季节都是已经保存一段时间的冷藏品，加上贩售前清洗容易造成表皮受伤，故购买后需冷藏保存，并尽可能在一星期内用完。

精选最美味：

一年四季都能买到胡萝卜，唯有12～4月是现采的，其他季节皆为冷藏品。冷藏品在上市之前均经过刷洗，因此表面有些泛白的刷痕是正常的。选购表皮清洁无损伤、色泽橙红，体形圆直不开叉、无裂缝的为佳。



洋葱

根茎

果肉越厚实的洋葱口感越好，最中心的部分是生长点，也是会发出芽来的部位。如果切开来中心点已变绿，就是快发芽了，这种洋葱的滋味和口感都变差了。

洋葱含有维生素 A、B、C 和磷、铁、钙等矿物质，以及多种挥发性芳香物质，可以提高食欲、帮助消化，并有杀菌、去除腥味的效果。

洋葱大致可分为红色、黄色和白色三种。黄洋葱最常见，肉质细嫩，烹煮后有着淡淡的甜味，适合热炒或烹煮成各式汤品。红洋葱香甜，可为生菜沙拉增添色泽。白洋葱生长期短，水分和甜度皆高，适合烘烤或慢火炖煮。

外皮：通常会有好几层褐色的外膜，进口洋葱尤其明显，外膜对洋葱有保护作用。

上 / 顶端：为生长时最靠近叶子的部分，通常洋葱一采收即将上面残存的叶子切除，因而此处都会有切过的痕迹。下 / 尾端：因为是靠近地面的部位，故尾端可清楚地看见根部与泥土，在料理时要将其切除干净。



洋葱是很好的提味蔬菜，虽然气味强烈，却是很温和的食物，可与各种食材搭配，变化出各种料理，还可增强食物的香气。利用洋葱的天然风味也可以减少食盐的用量。

洋葱中含有生物类黄酮里的槲皮素成分，可以防止坏胆固醇氧化，对心血管有很好的保护效果，也有助于降低心脏病发生的概率。

洋葱也可预防骨质流失，不过需要每天摄取 200 克到 300 克才能达到效果。洋葱属于热性食物，寒性感冒时吃些生洋葱，或喝些加了洋葱的热味噌汤，有助于发汗退烧。

◎ 还有这些品种 ◎

省产白洋葱

表皮薄肉质细嫩，烹煮后带有甜味，适合热炒或烹煮成各式汤品。



进口黄洋葱

市面上最常见，肉质细嫩，烹煮后有着淡淡的甜味，用途广泛。

红洋葱

脆感佳，辛辣味较不明显，非常爽口，且可为生菜沙拉增添色泽。



白洋葱

产量少，滋味清淡水分多，适合烘烤或慢火炖煮。



当季最营养：

12 月～次年 4 月



日常处理：

洋葱非常耐储存，不需冷藏，放在通风干燥处可保存一个月以上。切开后洋葱要用保鲜盒或保鲜膜包裹冷藏，并尽快用完。



精选最美味：

选择体形完整、没有裂开或损伤，外皮光泽亮丽，用手按起来有硬实感的洋葱。捏起来松软的洋葱内部通常已经开始发芽或腐坏了。