

应季蔬果营养全书

权威营养教授认证，家庭必备！

[日] 吉田企世子 编著 张娜娜 译

229 种蔬果食用知识，
安心选用、正确调理，吃出健康好生活





应季蔬果 营养全书

229种蔬果食用知识，
安心选用、**正确调理**，吃出健康好生活

[日] **吉田企世子** 编著
张娜娜 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目（CIP）数据

应季蔬果营养全书 / (日) 吉田企世子编著 ; 张娜
娜译. -- 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5594-2078-7

I. ①应… II. ①吉… ②张… III. ①蔬菜-食品营
养②水果-食品营养 IV. ①R151.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第099365号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2018-199号

SHUNKASHUUTOU OISHII KUSURI SHUN NO YASAI NO EIYOU JITEN SAISHINBAN
X-Knowledge Co., Ltd. 2016
Originally published in Japan in 2016 by X-Knowledge Co., Ltd.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
X-Knowledge Co., Ltd.

书 名 应季蔬果营养全书

编 著	[日] 吉田企世子
译 者	张娜娜
责 任 编 辑	孙金荣
特 约 编 辑	孙玉烨
项 目 策 划	凤凰空间/孙玉烨
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	固安县京平诚乾印刷有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	17
字 数	272千字
版 次	2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2078-7
定 价	68.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

春季蔬菜

菜薹	006
紫洋葱	007
小葱	008
芦笋	009
草莓	010
独活	011
鹿尾菜	012
芥菜	013
卷心菜	014
苔葱	015
青豆	016
豆瓣菜	017
羽衣甘蓝	018
香菜	019
牛蒡	020
小松菜	021
荷兰豆	022
菜豆	023
甜豆	024
水芹	025
紫萁	026
竹笋	027
洋葱	028
刺龙芽	029
笔头草	030
芽菜	031
台湾山菊（大吴风草）	032
豌豆苗	033
荠菜	034
胡萝卜	035
野泽菜	036
山蒜	037
叶葱	038
蜂斗菜	039
洋菇	040
迷你胡萝卜	041
山独活	042
艾草	043
芝麻菜	044
紫甘蓝	045
蕨菜	046

夏季蔬果

西印度樱桃	048	罗勒	090
芦荟	049	萝卜（二十日萝卜）	091
白芸豆	050	百香果	092
梅子	051	木瓜	093
红葱头	052	彩椒	094
毛豆	053	青椒	095
杏鲍菇	054	枇杷	096
豌豆	055	扁豆	097
秋葵	056	瑞士甜菜（不断草）	098
萝卜缨	057	蓝莓	099
南瓜	058	日本圆茄	100
小黄瓜	059	丝瓜	101
芹菜	060	甜瓜	102
空心菜	061	芒果	103
萝蔓莴苣	062	鸭儿芹（三叶芹）	104
红叶莴苣	063	小番茄（迷你番茄）	105
四季豆	064	茗荷	106
结球莴苣	065	哈密瓜	107
皱叶莴苣	066	桃子	108
糯米椒	067	山麻	109
紫苏	068	覆盆子	110
马铃薯	069	落葵	111
莼菜	070	嫩叶莴苣	112
生姜	071	大黄	113
越瓜	072	莴苣	114
西瓜	073		
芋茎	074		
栉瓜（西葫芦）	075		
李子	076		
蚕豆	077		
番杏	078		
皇宫菜（绿色种落葵）	079		
辣椒（唐辛子）	080		
冬瓜	081		
玉米	082		
番茄	083		
茄子	084		
夏橙（夏蜜柑）	085		
山苦瓜	086		
大蒜	087		
凤梨	088		
小白菜（白梗白菜）	089		



秋季蔬果

五叶木通	116
无花果	117
金针菇	118
柿子	119
酸橙	120
菊花	121
木耳	122
银杏	123
栗子	124
山慈姑	125
杂粮	126
地瓜 (萨摩芋)	127
芋艿	128
香菇	129
姬菇	130
酢橘	131
海老芋	132
地肤子	133
长山药	134
梨子	135
滑菇	136
甜菜	137
秀珍菇	138
葡萄	139
鸿喜菇	140
舞菇 (灰树花)	141
松茸	142
山药豆	143
紫芋	144
糯米	145
大和长山药	146
日本柚子 (香橙)	147
莱姆	148
花生	149
韭葱	150
苹果	151
柠檬	152

冬季蔬果

明日叶	154
苦苣	155
芜菁	156
白花椰菜	157
寒绵菠菜	158
奇异果	159
菊芋	160
金桔	161
大头菜 (球茎甘蓝)	162
小白菜	163
野生山药	164
山茼蒿	165
酸茎大头菜	166
苏拉威西芋	167
旱芹	168
乌塌菜	169
白萝卜	170
高芥菜	171
菊苣	172
青江菜	173
红菊苣	174
油菜花	175
韭菜	176
葱	177
白菜	178
日野菜	179
露苔 (蜂斗菜的幼苗)	180
西蓝花	181
西蓝花菜苗	182
菠菜	183
柑橘 (温州蜜柑)	184
水菜	185
壬生菜	186
抱子甘蓝	187
雪莲果	188
牛蒡薹	189
百合根	190
莲藕	191
分葱	192

全年皆可获取的蔬菜

红豆	194
酪梨 (牛油果)	195
杏仁	196
预糊化米	197
苜蓿芽	198
平叶欧芹	199
籼米	200
乌龙茶	201
油橄榄	202
奥勒冈	203
葫芦干	204
萝卜干	205
核桃	206
红茶	207
咖啡	208
芝麻	209
茼蒿	210
榨菜	211
花椒	212
鼠尾草	213
大豆	214
百里香	215
蓼	216
姜黄	217
龙艾	218
细叶芹	219
苜蓿	220
卷叶欧芹	221
发芽糙米	222
香蕉	223
开心果	224
鹰嘴豆	225
小茴香	226
辣根	227
夏威夷果 (澳洲坚果)	228
马郁兰	229
薄荷	230
豆芽菜	231
绿茶	232
柠檬香茅	233
柠檬香蜂草	234
洋扁豆	235
迷迭香	236
月桂叶	237
山葵	238



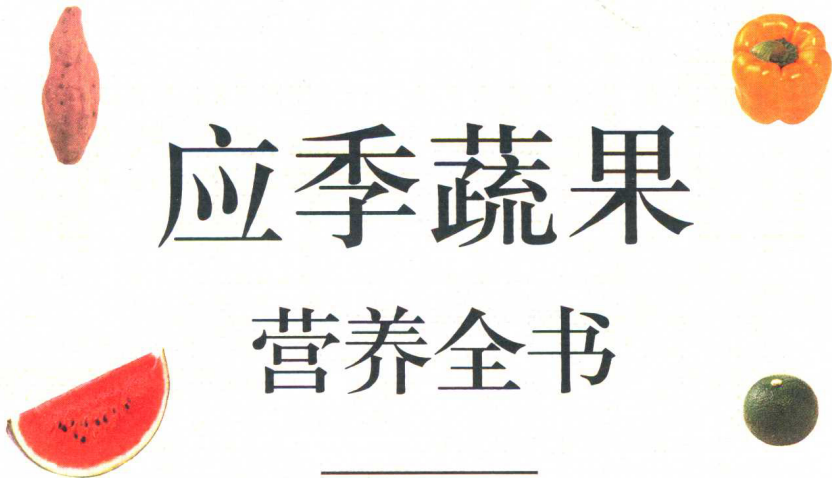
蔬菜的基本营养成分

蔬菜营养成分的种类与功效	240
蛋白质	241
脂质	242
饱和脂肪酸・不饱和脂肪酸、胆固醇	243
碳水化合物	244
维生素的种类与功效、维生素B ₁	245
维生素B ₂ 、烟碱酸、维生素B ₆	246
维生素B ₁₂ 、叶酸、生物素	247
泛酸、维生素C、维生素A	248
维生素D、维生素E、维生素K	249
矿物质的种类与功效、钾、钠	250
镁、钙、铁、磷	251
铜、锌、铬、锰	252
硒、钴、碘、钼	253
功能性成分的种类与功效	254
膳食纤维、类维生素作用物质	255
多酚类、类胡萝卜素	256
蔬菜与水果的味道、颜色的成分	257
随着保存与烹调方式变化的营养成分	259
蔬菜的抗氧化作用	263

蔬菜特有的功能性成分Index	265
-----------------	-----

阅读本书之前

只要没有特别注明，本书写到的“应季季节”皆为自然栽培时的收成时期。
糖类的计算方法充其量是摄取时的参考值，并不鼓励过度摄取。营养值皆为日本食品标准成分表2015年版（第七次修订）的调查结果。
本书将谷类、休闲饮料、香草类归类为蔬菜，还请各位读者见谅。



应季蔬果 营养全书

229种蔬果食用知识，
安心选用、**正确调理**，吃出健康好生活

[日]**吉田企世子** 编著
张娜娜 译



目录

春季蔬菜

菜薹	006
紫洋葱	007
小葱	008
芦笋	009
草莓	010
独活	011
鹿尾菜	012
芥菜	013
卷心菜	014
茗葱	015
青豆	016
豆瓣菜	017
羽衣甘蓝	018
香菜	019
牛蒡	020
小松菜	021
荷兰豆	022
菜豆	023
甜豆	024
水芹	025
紫萁	026
竹笋	027
洋葱	028
刺龙芽	029
笔头草	030
芽菜	031
台湾山菊（大吴风草）	032
豌豆苗	033
荠菜	034
胡萝卜	035
野泽菜	036
山蒜	037
叶葱	038
蜂斗菜	039
洋菇	040
迷你胡萝卜	041
山独活	042
艾草	043
芝麻菜	044
紫甘蓝	045
蕨菜	046

夏季蔬果

西印度樱桃	048	罗勒	090
芦荟	049	萝卜（二十日萝卜）	091
白芸豆	050	百香果	092
梅子	051	木瓜	093
红葱头	052	彩椒	094
毛豆	053	青椒	095
杏鲍菇	054	枇杷	096
豌豆	055	扁豆	097
秋葵	056	瑞士甜菜（不断草）	098
萝卜缨	057	蓝莓	099
南瓜	058	日本圆茄	100
小黄瓜	059	丝瓜	101
芹菜	060	甜瓜	102
空心菜	061	芒果	103
萝蔓莴苣	062	鸭儿芹（三叶芹）	104
红叶莴苣	063	小番茄（迷你番茄）	105
四季豆	064	茗荷	106
结球莴苣	065	哈密瓜	107
皱叶莴苣	066	桃子	108
糯米椒	067	山麻	109
紫苏	068	覆盆子	110
马铃薯	069	藜荠	111
莼菜	070	嫩叶莴苣	112
生姜	071	大黄	113
越瓜	072	莴苣	114
西瓜	073		
芋茎	074		
栉瓜（西葫芦）	075		
李子	076		
蚕豆	077		
番杏	078		
皇宫菜（绿色种落葵）	079		
辣椒（唐辛子）	080		
冬瓜	081		
玉米	082		
番茄	083		
茄子	084		
夏橙（夏蜜柑）	085		
山苦瓜	086		
大蒜	087		
凤梨	088		
小白菜（白梗白菜）	089		



秋季蔬果

五叶木通	116
无花果	117
金针菇	118
柿子	119
酸橙	120
菊花	121
木耳	122
银杏	123
栗子	124
山慈姑	125
杂粮	126
地瓜 (萨摩芋)	127
芋艿	128
香菇	129
姬菇	130
酢橘	131
海老芋	132
地肤子	133
长山药	134
梨子	135
滑菇	136
甜菜	137
秀珍菇	138
葡萄	139
鸿喜菇	140
舞菇 (灰树花)	141
松茸	142
山药豆	143
紫芋	144
糯米	145
大和长山药	146
日本柚子 (香橙)	147
莱姆	148
花生	149
韭葱	150
苹果	151
柠檬	152

冬季蔬果

明日叶	154
苦苣	155
芜菁	156
白花椰菜	157
寒绵菠菜	158
奇异果	159
菊芋	160
金桔	161
大头菜 (球茎甘蓝)	162
小白菜	163
野生山药	164
山茼蒿	165
酸茎大头菜	166
苏拉威西芋	167
旱芹	168
乌塌菜	169
白萝卜	170
高芥菜	171
菊苣	172
青江菜	173
红菊苣	174
油菜花	175
韭菜	176
葱	177
白菜	178
日野菜	179
露苔 (蜂斗菜的幼苗)	180
西蓝花	181
西蓝花菜苗	182
菠菜	183
柑橘 (温州蜜柑)	184
水菜	185
壬生菜	186
抱子甘蓝	187
雪莲果	188
牛蒡薹	189
百合根	190
莲藕	191
分葱	192

全年皆可获取的蔬菜

红豆	194
酪梨 (牛油果)	195
杏仁	196
预糊化米	197
苜蓿芽	198
平叶欧芹	199
籼米	200
乌龙茶	201
油橄榄	202
奥勒冈	203
葫芦干	204
萝卜干	205
核桃	206
红茶	207
咖啡	208
芝麻	209
茼蒿	210
榨菜	211
花椒	212
鼠尾草	213
大豆	214
百里香	215
蓼	216
姜黄	217
龙艾	218
细叶芹	219
苜蓿	220
卷叶欧芹	221
发芽糙米	222
香蕉	223
开心果	224
鹰嘴豆	225
小茴香	226
辣根	227
夏威夷果 (澳洲坚果)	228
马郁兰	229
薄荷	230
豆芽菜	231
绿茶	232
柠檬香茅	233
柠檬香蜂草	234
洋扁豆	235
迷迭香	236
月桂叶	237
山葵	238



蔬菜的基本营养成分

蔬菜营养成分的种类与功效	240
蛋白质	241
脂质	242
饱和脂肪酸·不饱和脂肪酸、胆固醇	243
碳水化合物	244
维生素的种类与功效、维生素B ₁	245
维生素B ₂ 、烟碱酸、维生素B ₆	246
维生素B ₁₂ 、叶酸、生物素	247
泛酸、维生素C、维生素A	248
维生素D、维生素E、维生素K	249
矿物质的种类与功效、钾、钠	250
镁、钙、铁、磷	251
铜、锌、铬、锰	252
硒、钴、碘、钼	253
功能性成分的种类与功效	254
膳食纤维、类维生素作用物质	255
多酚类、类胡萝卜素	256
蔬菜与水果的味道、颜色的成分	257
随着保存与烹调方式变化的营养成分	259
蔬菜的抗氧化作用	263

蔬菜特有的功能性成分Index	265
-----------------	-----

阅读本书之前

只要没有特别注明，本书写到的“应季季节”皆为自然栽培时的收成时期。
糖类的计算方法充其量是摄取时的参考值，并不鼓励过度摄取。营养值皆为日本食品标准成分表2015年版（第七次修订）的调查结果。
本书将谷类、休闲饮料、香草类归类为蔬菜，还请各位读者见谅。



春季蔬菜

冬去春来，大地还暖之际，
刚从地面冒出的新芽
正缓缓地向上笔直生长。

春季蔬菜包括马尾草与蕨菜这类山菜
以及后续介绍的竹笋与芦笋。
随着天气渐渐变暖，豌豆等
豆类的藤蔓也会慢慢伸长，
结出翠绿的果实。

春季的应季蔬菜是生命力的象征，
汲取着大地的营养。

菜
蓟

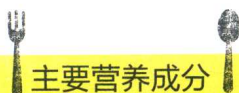
主要功效

钾能调节体内水分与钠的平衡，对维持血压的正常有一定功效。膳食纤维也有助于抑制血液中胆固醇的上升。

- 预防与改善高血压
- 抑制胆固醇上升
- 预防循环系统的器官出现问题
- 预防骨质疏松症

烹调与食材搭配的秘诀

花苞的部分可汆烫，花萼则可一片片剥下来蘸着奶油酱汁或美乃滋甜酱食用，这是较常见的吃法。趁热吃最为美味。不过，钾是水溶性强的营养物质，比起汆烫的吃法，蒸熟或是放进微波炉加热则能摄取更多的营养。此外，也推荐煮成汤品、炖菜或直接食用汤汁的烹调方式。较柔软的菜心部分可煮成味道较淡的菜肴，即可美味地享用。



主要营养成分

维生素的含量虽然不高，却富含人体容易缺乏的矿物质，例如钾、钙、镁，也含有大量的膳食纤维。



※ 上述为可食用部分每100g的营养含量。括号内的数字是成年女性一天的食用建议量或参考值，也是各年龄层食用的最大值。

食用
秘诀

汆烫之后……
(每100g含量)

维生素C	11mg
钾	380mg
钙	47mg
镁	46mg
膳食纤维	8.6g
糖类	2.2g

花萼与茎部具有弹性的才新鲜



花苞厚实的最佳

保鲜
方式

随着鲜度的降低，菜蓟会慢慢变成紫色，所以请趁着花苞的根部还是绿色时就吃完。菜蓟不太耐放，若是一时吃不完，建议泡在橄榄油里保存。

富含大量淀粉，
口感松软

菜蓟的英文为 Artichoke，除了作为食材的花苞之外，自古以来，叶子与根部都被当成药草使用。

菜蓟属于少见的含有淀粉的蔬菜，也富含水溶性膳食纤维与矿物质。水溶性膳食纤维吸收水分之后会膨胀，可延长摄取的食物滞留在胃里的时间，因此，糖分会被小肠慢慢吸收，也不容易与消化酵素接触，所以可以有效抑制血糖急剧上升，也能抑制胆固醇上升。

此外，含量特别高的钾能将多余的钠排出体外，使血压稳定，所以可预防因过度摄取盐分而导致的高血压。菜蓟含有许多预防生活习惯病的成分，建议尽可能多地于日常三餐中食用。

紫洋葱

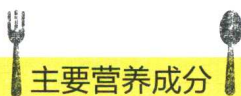
主要功效

刺激眼睛的催泪成分硫化物（大蒜素）可促进胃分泌消化液，也有助于人体吸收维生素 B₁，同时还能促进代谢。

- 消除疲劳
- 增进食欲
- 抑制胆固醇上升
- 预防动脉硬化

烹调与食材搭配的秘诀

要想保留紫洋葱的美丽色泽，可将其切成薄片或碎末直接生吃。其表皮含有花青素。花青素类的色素一遇到酸就会变得更加鲜艳，所以很适合与淋酱或柠檬汁搭配做成凉拌沙拉。若想尽量利用促进维生素 B₁ 吸收的大蒜素，建议加入富含维生素 B₁ 的肉类或是撒些芝麻当作装饰。



主要营养成分

营养成分与一般的洋葱并无明显不同，但含有一种很重要的成分，那就是能预防贫血的叶酸。



※ 上述为可食用部分每 100g 的营养含量。括号内的数字是成年女性一天的食用建议量或参考值，也是各年龄层食用的最大值。

食用秘诀

生吃最佳

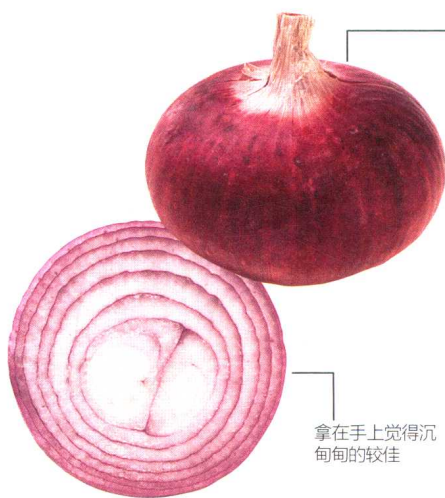
做成沙拉令人大快朵颐。

不要选上面变成咖啡色的

保鲜方式

紫洋葱不耐潮湿与闷热，也很容易腐坏，建议吊在通风阴凉处保存。若是放在冰箱冷藏，请尽早食用。

拿在手上觉得沉甸甸的较佳



鲜艳的色泽，
最适合做成沙拉

洋葱分为辣味与甜味两种，而被称为“红洋葱”的紫洋葱属于甜味品种。表皮中具有超强抗氧化力的花青素，具有很好的抗衰老功能。紫洋葱含有许多水分，呛鼻的辛辣味也不是很强烈，所以很适合生吃。代表品种为“湘南红”“Early Red”。由于颜色鲜艳动人，所以常常做成沙拉或是凉拌。

紫洋葱与常见的黄皮洋葱同样含有香气成分的硫化物，它可提高身体的免疫力，也有助于维生素 B₆ 的吸收，所以能有效改善因维生素不足而引发的食欲不振、烦躁、失眠。它还有清血、防止血栓的作用以及升高好的胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇）与降低坏的胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）的效果。

小葱

主要功效

脂溶性的 β -胡萝卜素具有超强的抗氧化作用，只有一定的量会转化成维生素 A，除了保护皮肤与黏膜的健康、抑制老化之外，甚至能预防癌症。

- 预防癌症
- 预防脑中风
- 消除疲劳
- 预防与改善贫血

烹调与食材搭配的秘诀

小葱细胞里的蒜硫胺素会因酵素而转化成促进维生素 B_1 吸收的大蒜素。要使此酵素正常发挥作用，将生的小葱切成细末，破坏细胞是最有效果的。若要更有效地吸收营养，可搭配富含维生素 B_1 的肉类与鱼类。日本土佐市名产“半烤鲣鱼”通常会铺上大量的小葱，而这种富含维生素 B_1 的鲣鱼与小葱的组合在营养层面也有一定的根据。

食用秘诀

余烫之后……
(每100g含量)

维生素A	60 μ g
维生素C	27mg
维生素K	43 μ g
叶酸	200 μ g
钾	330mg
糖类	3.9g

不要选择葱白已经暗淡的

主要营养成分

富含可于体内转化成维生素 A 的 β -胡萝卜素。其能预防失智症的叶酸含量也堪与菠菜媲美。

维生素A	62 μ g (700 μ g)
维生素C	26mg (100mg)
维生素K	50 μ g (150 μ g)
叶酸	210 μ g (240 μ g)
钾	330mg (2,000mg)
糖类	2.3g

※ 上述为可食用部分每100g的营养含量。括号内的数字是成年女性一天的食用建议量或参考值，也是各年龄层食用的最大值。维生素A是胡萝卜素的视网醇当量。

选择叶子直挺的较好

保鲜方式

包在用水沾湿的报纸或餐巾纸里，然后放入保鲜袋收进冰箱冷藏，就能常保新鲜。

惊艳的黄绿色蔬菜
可做佐料，是令人

小葱虽然常被当作佐料或点缀，却是维生素 A 含量远远超过芦笋的黄绿色蔬菜。小葱又名“香葱”“细米葱”，与大蒜一样拥有作为辣味成分的硫化物，也就是大蒜素（蒜氨酸）。这种成分经加热后，就会产生阿霍烯，能有效预防脑中风和抑制血压上升。大蒜素与维生素 B_1 结合后，可提升维生素 B_1 的吸收率。一旦维生素 B_1 的吸收率得以改善，能量代谢就会变得活跃，也有助于消除疲劳。

作为葱类之一的小葱，富含叶酸也是其特征之一。叶酸是具有预防贫血效用的维生素，也是红血球生成的必要营养素，能有效抑制被认为是动脉硬化潜在危险因子的同半胱氨酸的增多。

芦笋

主要功效

富含于芦笋，同时也是熟悉的能量饮料营养成分的天门冬胺酸能有效消除疲劳与增强耐力。

- 消除疲劳
- 预防与改善贫血
- 预防癌症
- 预防骨质疏松症

烹调与食材搭配的秘诀

芦笋汆烫、凉拌、热炒或油炸都能突显其风味。由于维生素 A 与维生素 K 属于脂溶性维生素，所以芦笋经过油炒，或是与用油制成的淋酱拌在一起，都能提高维生素的吸收率。若要避免水溶性的维生素 B₁ 的流失，建议不要汆烫太久。油煎或油炸也是推荐的烹调方式。揉盐或水煮都会使钾溶入水中，所以连同汤汁一起喝下，可摄取溶于水中的钾。

食用秘诀

汆烫之后……
(每100g含量)

维生素A	30μg
维生素B ₂	0.14mg
维生素K	46μg
叶酸	180μg
钾	260mg
糖类	2.5g

芦笋很容易软掉，若是放在冰箱冷藏，最好在外面包一层保鲜膜

比起平放，竖放更能保持其风味

保鲜方式

若两三天内吃不完，建议先汆烫再放进冰箱。此外，稍微汆烫后放入保鲜盒或保鲜袋，再放进冰箱冷藏保存，放两三个月都不会坏掉。

主要营养成分

芦笋含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 K、叶酸，也富含钾这类矿物质，具有极高的营养价值。

维生素 A 31μg (700μg)

维生素B₂ 0.15mg (1.2mg)

维生素K 43μg (150μg)

叶酸 190μg (240μg)

钾 270mg (2,000mg)

糖类 2.1g

※ 上述为可食用部分每 100g 的营养含量。括号内的数字是成年女性一天的食用建议量或参考值，也是各年龄层食用的最大值。维生素 A 是胡萝卜素的视网醇当量。

能彻底消除身体的疲劳

芦笋分为“绿芦笋”与“白芦笋”两种，营养成分较高的是绿芦笋，富含天门冬胺酸。当身体觉得疲倦时，需要补充钾与镁，而天门冬胺酸则能促进这两种矿物质的吸收，而且还可以加速身体内疲劳物质（如乳酸等酸性物质）的燃烧，使乳酸转化成能量，进而有效消除神经与肌肉的疲劳。

天门冬胺酸也具有促进排泄的效果，据说在古埃及就被当成利尿剂使用。由于芦笋富含具有优异抗氧化效果的维生素 A、预防贫血的叶酸、维持骨骼健康所不可或缺维生素 K，所以想要抗衰老的女性应该多食用。

草莓

主要功效

因为富含能提升免疫力的维生素，所以可有效预防感冒以及皮肤问题。与叶酸的加乘效果可有效预防贫血。

- 预防感冒与传染病
- 预防与改善贫血
- 抑制胆固醇上升
- 预防动脉硬化

烹调与食材搭配的秘诀

除了可当成餐后甜点生吃，也可打成糊状，或是煮成果酱与糖渍草莓。生吃最简单，也最不会耗损维生素 C 的效果。鲜红、成熟的草莓被认为含有最多的维生素 C。其他的维生素与钾之外的营养物质所含较少，所以可搭配富含 β- 隐黄素的橘子，或可与牛奶、酸奶一起吃，补充含量不足的钙。

主要营养成分

最具代表性的营养成分就是维生素 C。建议一天食用 4 个大的草莓。草莓也富含膳食纤维以及果胶。

维生素C	62mg (100mg)
泛酸	0.33mg (5mg)
叶酸	90μg (240μg)
钾	170mg (2,000mg)
膳食纤维	1.4g (18g)
糖类	7.1g

※ 上述为可食用部分每 100g 的营养含量。括号内的数字是成年女性一天的食用建议量或参考值，也是各年龄层食用的最大值。

食用秘诀

做成草莓果酱之后
……(每100g含量)

维生素C	10mg
泛酸	0.06mg
叶酸	27μg
钾	79mg
膳食纤维	1.1g
糖类	47.3g

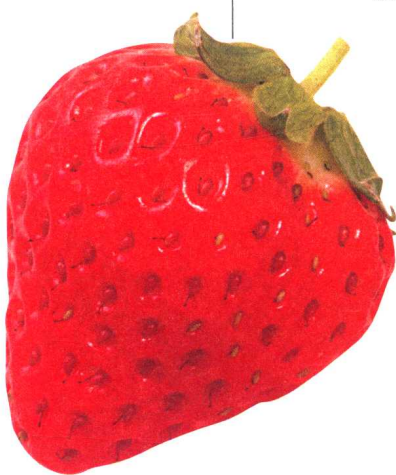
※ 标准为低糖度的草莓。

挑选表面有弹性且鲜艳的

挑选叶子呈鲜绿色的

保鲜方式

草莓遇水容易腐坏，维生素也会流失，所以保存的时候不要洗，直接在上面覆盖一层保鲜膜或放入保鲜袋，然后放到冰箱的保鲜室冷藏。若水洗，可在沥干水分后，先抹上一层砂糖，再放至冰箱保存。



富含维他命C与膳食纤维，有利于减肥

草莓是预告春天来临的水果之一，也是非常受人喜爱的水果。从营养层面讲，也有许多值得注意的效果。最为人所知的是其富含维生素 C。此外，草莓中还富含丰富的膳食纤维，可促进胃肠的蠕动，利于食物消化，改善便秘，预防痤疮、肠癌的发生。

由于热量不高，所以很适合作为减肥的食材食用，同时也具有美白皮肤的效果。

含有大量的维生素 B 群之一的叶酸。叶酸除了能降低血液循环类疾病的风险，最近也被发现具有预防失智症的效果。一天吃 10 个中等大小的草莓可轻松超过每天的维生素建议摄取量。

除了营养成分之外，草莓还含有类黄酮、红色素以及抗氧化的花青素、苯酚这类成分，其优异的抗氧化效果能有效预防各类慢性疾病。

独活

主要功效

独活含有被认为具有消除疲劳功效的天门冬胺酸（构成蛋白质的20种基本氨基酸之一）。中医认为独活具有解热镇痛的药效。

- 消除疲劳
- 预防与改善便秘
- 促进血液循环
- 维持神经功能

烹调与食材搭配的秘诀

独活外皮有明显的涩味，烹调时建议先刨掉厚厚的外皮。切好后，放入醋水（以少量的醋兑水）中浸泡，能避免剖面变成咖啡色。由于味道清淡，适合做成醋渍的食物或是以味噌做成凉拌茶，也可与淋酱搭配做成沙拉。外皮可做成金平芝麻，而穗尖若做成天妇罗，就能消除涩味，即可美味享用。当作汤品或味噌汤的汤料也能产生独有的香气与口感。

食用秘诀

泡在水里之后……
(每100g含量)

叶酸	19μg
钾	200mg
钙	6mg
磷	23mg
膳食纤维	1.6
糖类	1.8g

表皮长有密生细毛的为佳



摸起来有点刺刺的证明是新鲜的

保鲜方式

晒到阳光会变硬，最好包在报纸里，放在阴凉处保存。

主要营养成分

成分几乎都是水，而营养成分除了钾之外，维生素与矿物质的含量并不高。

叶酸 19μg (240μg)

钾 220mg (2,000mg)

钙 7mg (650mg)

磷 25mg (800mg)

膳食纤维 1.4g (18g)

糖类 2.9g

※ 上述为可食用部分每100g的营养含量。括号内的数字是成年女性一天的食用建议量或参考值，也是各年龄层食用的最大值。

感，特有的香气与口
值得品味

本来是于日本全国生长的野草，现在几乎都是远离光线软化栽培的品种。幼茎与穗尖的部分可食用，其独特的香气与美妙的口感是其魅力所在。除了钾之外，其他的营养成分含量不高，但微量的天门冬胺酸能有效促进新陈代谢，也有助于消除疲劳。

钾能抑制血压上升，也能提升肌肉的耐力。独活除了是低热量的食材，还富含膳食纤维，所以被视作减重与美容的食材，“人气”因此居高不下。

独特的香气来自被称为双萜的有效成分。双萜具有调节自律神经的功能，除了有助于精神的安定，中医也认为其具有发汗、镇痛、利尿与消炎等功效。