



希望工作室 编著
慢生活丛书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

阳光

蔬菜





阳光

蔬菜

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光蔬菜 / 希望工作室编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009.8

(慢生活系列)

ISBN 978-7-5345-6867-1

I. 阳… II. 希… III. 蔬菜—食品营养—基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第132222号

阳光蔬菜

编 著 希望工作室

责任编辑 沈 志

责任校对 刘 强

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京新华丰制版有限公司

印 刷 南京孚嘉印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 10

字 数 210 000

版 次 2009年8月第1版

印 次 2009年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6867-1

定 价 22.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



慢生活丛书

希望工作室 编著

阳光

蔬菜



江苏科学技术出版社
凤凰出版传媒集团



你的生活够阳光吗

(代序)

本书为“慢生活丛书”中的一本。“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位有情调的生活，所谓“小资”的另一种解读。阳光蔬菜，多好的名字啊！

1 个土豆、2 个西红柿、3 根胡萝卜、1 盘圆白菜……引领你进入阳光蔬菜生活。蔬菜是我们的好朋友，绿色、红色、蓝色、橘黄色……每种颜色都是一种美丽、健康的元素，对于我们的身体至关重要。你知道吗？人体必需的维生素大部分来自于蔬菜，食用蔬菜的好处可多呢！

林小姐，今年 32 岁，一位出色的公关经理。见过林小姐的人，都认为她不像 30 多岁的人，因为她长得太年轻了，脸上连一丝皱纹都见不到，皮肤细嫩有光泽，令许多女性朋友自



叹不如。说到林小姐的美容方法,其实很简单,用鲜黄瓜榨汁饮用或涂敷脸部。黄瓜的有效成分对脸部皮肤具有清洁抗菌作用,饮用或涂敷后能滋养肌肤,舒展皱纹。这绝对不亚于去美容院,简单、方便、经济,很划得来哦。

也许你是一个上班族,每天奔波于单位与家庭之前。下班之后,你会感到非常的疲劳,不要紧,你可以用简单的方法给自己的身体充充电,补充能量。茼蒿1根,胡萝卜1根、蜂蜜适量,将所有材料放入搅拌机搅拌即可。饮用之后可以补充体力,消除疲劳,对于电脑族来说,还有明目的作用呢。

“民以食为天”,食又以材为本。随着生活水平的提高,人们对于吃的要求已经不仅局限在温饱上,对食材的要求也越来越高。蔬菜的种类繁多,每一种蔬菜都有自己的“个性”,如何才能把每种蔬菜的“个性”发挥出来,可是一门大学问。最普通的大白菜,佐以海蜇则见其甜脆,佐以奶汁又见其绵滑。可见,每做一道菜,都要花不少的心思,不然的话,王熙凤炮制的茄鲞,怎么会美名天下呢。

你想享受品种多样、营养丰富的美食吗?你想尝试一些做菜的乐趣吗?这本书一定能帮你完成这个心愿。本书是以蔬菜为主题的时尚图书,内容丰富,实用价值高。在推荐每种蔬菜时,都详细介绍了饮食宜忌、用料的选择、烹饪技巧以及营养师解答,绝对让你一看就想学,一学就精通!通过阅读这本书,你能学到许多烹饪、食疗、保健常识,享受一番下厨的快乐。

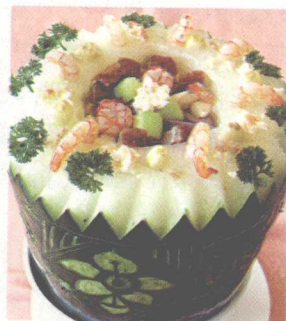
蔬菜充满阳光的味道,你的生活够阳光吗?





C 目录 Contents

黄瓜	6	大葱	46
茄子	8	西洋菜	48
辣椒	10	香菇	50
莲藕	12	菜花	52
胡萝卜	14	猴头菇	54
土豆	16	山药	56
菠菜	18	茼蒿	58
芦笋	20	蒜苗	60
南瓜	22	香椿	62
丝瓜	24	雪里蕻	64
西兰花	26	西红柿	66
蚕豆	28	大蒜	68
冬瓜	30	荸荠	70
芹菜	32	茭白	72
生姜	34	韭菜	74
扁豆	36	空心菜	76
豌豆	38	竹笋	78
香菜	40	芥菜	80
油菜	42	白菜	82
洋葱	44	黄花菜	84





白萝卜	86	红薯	126
银耳	88	鲜玉米	128
莼菜	90	鱼腥草	130
苋菜	92	佛手瓜	132
芋头	94	金针菇	134
紫菜	96	苜蓿芽	136
百合	98	草菇	138
海带	100	芦荟	140
木耳	102	菜瓜	142
圆白菜	104	韭黄	144
马齿苋	106	甜菜	146
黄豆芽	108	冬寒菜	148
牛蒡	110	紫甘蓝	150
芥菜	112	竹荪	152
秋葵	114	发菜	154
茼蒿	116	石花菜	156
毛豆	118	蕻	157
茼蒿	120	四棱豆	158
绿豆芽	122	红凤菜	159
蘑菇	124		



黄瓜

Huang Gua



黄瓜,肉质脆嫩、芳香可口,且营养丰富,有抗衰老功效,是女性朋友偏爱的美容食品。

● 食用人群备忘录

宜

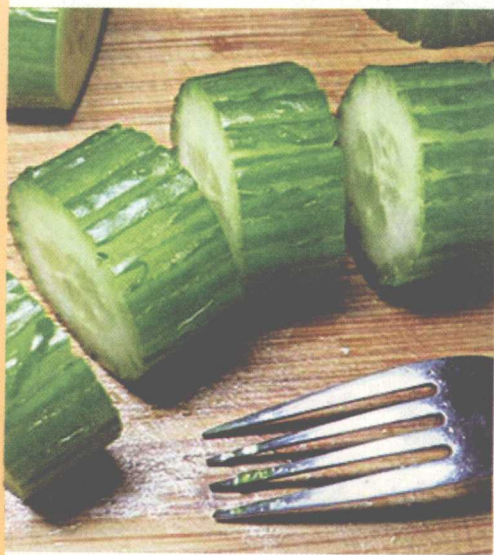
适宜肥胖症、冠心病、高血压、高脂血症、水肿、癌症、糖尿病患者食用。

忌

黄瓜性凉,脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者不宜多吃。

胃寒患者食之易致腹痛泄泻。

黄瓜中含有一种维生素C分解酶,会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C,故不宜与维生素C含量高的蔬菜(如西红柿、辣椒、芹菜、芥菜、苦瓜)同食。



【用料】

黄瓜的用料要求:以鲜嫩带白霜、顶花带刺,瓜体直,均匀整齐,皮薄肉厚,清香爽脆,无折断损伤、无苦味、无病虫害者为最佳。

黄瓜的种类:

刺黄瓜:5月上市,风味品质最佳,正面色绿,背面和瓜顶端较浅,皮薄、瓢小、籽少、肉脆而清香。

秋黄瓜:秋末上市,品质较佳,皮深绿色,呈棒形,有光泽,肉厚、脆嫩、瓢小,水分多。

鞭黄瓜:8月上市,风味品质次于前两种,皮较厚呈浅绿色,表面光滑,瓜条形似鞭子,瓢较大,肉质松软。

提示

黄瓜尾部含有较多的苦味素,苦味素有抗癌的作用,所以不要把黄瓜尾部全部丢掉。

将牙签劈成两半用水打湿,然后贴在距刀刃3厘米的刀面上,这样切黄瓜的时候,瓜片就不会贴在刀上了。



【做法】

黄瓜属凉性食物,生吃不利于血液循环,会阻碍新陈代谢,从而引发各种疾病。黄瓜加热后食用,不仅能保留其营养价值,还能改变其凉性性质,避免给身体带来不利影响。

煮食黄瓜能缓解夏季浮肿现象。由于煮黄瓜具有很强的排毒作用,需要在吃其他饭菜前食用,这样就会把后来吸收的食物脂肪、盐分等一同排出体外。

【解读】

减肥健身:黄瓜中所含的丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪。此外,黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除,以及降低胆固醇有一定作用,能强身健体。

抗肿瘤:黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用,可以抗肿瘤。

降血糖:黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢,故糖尿病人以黄瓜代替淀粉类食物充饥,血糖非但不会升高,甚至会降低。

祛除皱纹:黄瓜平和除湿,可以收敛和消除皮肤皱纹,对皮肤较黑的人效果尤佳。将黄瓜取汁,用棉球蘸汁擦脸(皱纹处可反复多次擦用),可防脸部皮肤干燥。

明目明睛:眼睛感到累时,可双目紧闭,将黄瓜片盖在眼上,平卧放松15分钟,紧绷着的眼皮便会得到松弛和恢复。

防酒精中毒:黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人,特别是对酒精肝硬化患者有一定辅助治疗作用,可防酒精中毒。

【应用】

治疗黄疸:黄瓜皮用水煮后饮煎服。

治腹泻:黄瓜叶晒干为末,每次服6~10克。

治哮喘:萝卜籽500克,黄瓜籽500克,川贝150克。共研为细末,加蜂蜜、麻油各500克调匀即可。饭后服7克,每日3次,白开水送服。



茄子

Qie Zi



茄子,吃法可荤可素。性属寒凉,清热解暑,是夏秋季节餐桌上的必备佳肴。

● 食用人群备忘录

宜

易生痱子、疮疖者最为适宜。大便秘结、痔疮出血以及湿热黄疸的患者,选用紫茄同粳米煮粥吃,可药到病除。心血管病患者,选用茄子与苦瓜同食,可平稳血压,防止血管意外。

忌

茄子性属寒凉,故脾胃虚寒、消化不良、容易腹泻者不宜多食。
茄子、蟹肉性寒,同时食用可导致腹泻。
手术前吃茄子,可能会影响麻醉剂正常分解,会拖延病人苏醒时间,影响病人康复速度。

【用料】

茄子的用料要求:买茄子时,以选择果形均匀周正、老嫩适度,无裂口、腐烂、锈皮、斑点,皮薄、籽少、肉厚、细嫩者为佳。

茄子老、嫩的区别:嫩茄子颜色发乌黯。茄子拿在手中发轻的较嫩,如果感觉较重,一般都太老。老茄子颜色光亮,皮厚而紧,重量较重,有些许苦味。



【做法】

茄子做法,荤素皆宜,可炒、烧、蒸、煮,也可油炸、凉拌、做汤。

茄子皮里面含有B族维生素,故吃茄子时不宜去皮,以免营养流失。

老茄子含有较多茄碱,对人体有害,不宜多吃。

茄子喜油,一般在加工之前用水浸泡一会,以保持香而不腻的特点。

提示

油炸茄子会造成维生素大量损失。为了减少损失,油炸前应将茄子挂糊、上浆。

茄子遇热极易氧化,颜色变黑。烹调前先放入热油锅中稍炸,再辅以其他材料同炒,则不易变色。

切好茄子后,立刻放入油锅里炸出多余的水分,在炖煮时,更容易入味。

【解读】

保护心血管: 茄子中含有的抗坏血酸,能增强毛细血管的弹性,减低毛细血管的脆性及渗透性,防止血管破裂出血,使心血管保持正常的功能。

防癌: 茄子中含有龙葵素,能抑制消化道肿瘤细胞的增殖,特别对胃癌、直肠癌有抑制作用。接受化疗的癌症患者出现发热时,可将茄子煮熟后凉拌吃,有退热功效。

防治出血性疾病: 紫茄子富含维生素P,可改善毛细血管脆性,防止出血,对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜等均有一定防治作用。

降低胆固醇: 茄子纤维中所含的皂苷具有降低胆固醇的功效。

抗衰老: 茄子含有维生素E,有防止出血和抗衰老功能。常吃茄子,可使



血液中胆固醇水平不致增高,对延缓人体衰老具有积极的意义。

增强免疫功能: 茄子含有磷、钙、钾等微量元素和多种生物碱,有利于增强人体的免疫功能。

【应用】

治高血压、痔疮下血、便秘: 鲜茄子2条(约150克),洗净后切开放在碗内,加油盐少许,隔水蒸熟食用。

治咳嗽: 取新鲜茄子60克,煮后去渣,加蜂蜜饮服。

治蜂螫肿痛: 将新鲜的紫色茄子洗干净,然后捣烂成泥敷患处,每日3次。

治产后腹痛: 白茄子根6条,水煎后冲赤砂糖饮服。每日1次。

消肿利尿: 茄子晒干研粉,用开水送服,每日3次,每次1克。



辣椒

La Jiao



辣椒,口味辛辣、生猛,可增进食欲,具有消炎、抗氧化功用,是百姓喜食的大众化蔬菜。

● 食用人群备忘录

宜

心血管病、肥胖症、风寒感冒、关节疼痛患者宜适当食用辣椒。

忌

产妇在产后一周内吃辣椒,会出现大便秘结等症状。

辣椒含辣椒素,对鼻、口至肛门的整个消化道黏膜有很强的刺激性,因此有胃溃疡、胃炎、咽喉肿痛者不宜多食。

红眼病、角膜炎等眼病患者吃辣椒会加重眼病。

辣椒有刺激胃酸分泌的作用,易造成胆囊收缩、诱发胆绞痛,故慢性胆囊炎患者忌食。

【用料】

辣椒的种类:按食味不同,可分为辣椒和甜椒两种。

用料要求:以大小均匀、果皮坚实、脆嫩新鲜、不裂口、无虫咬、无斑点、不软、不烂者为上品。甜椒果实呈圆筒形或钝圆形,果肉厚,味甜美或微辣。辣椒果实呈弯曲的长角形,辣味强烈。市场上较受欢迎的辣椒是朝天椒,味特辣,辣椒尾部笔直朝上,一般成熟后摘下晒干磨粉作调料。

【做法】

青椒做菜适用于炒、拌、炆。

青椒独特的造型与生长姿势,使得喷洒过的农药都积累在其凹陷的果蒂上,因此清洗时应先去蒂。

鲜用可作蔬食。如用于色拉可选灯笼椒,作辣味调料者可选牛角椒和朝天椒。



提示

在切辣椒时,先将刀在冷水中蘸一下,再切就不会辣眼睛了。

辣椒中的维生素 C 不耐热,易被破坏,在铜器中更是如此,所以避免使用铜质餐具。

最辣的部分主要是尖头和里面的籽,取出尖头和籽就不太辣了。

【解读】

解热、镇痛:辣椒辛温,能够通过发汗而降低体温,并缓解肌肉疼痛,因此具有较强的解热镇痛作用。

改善心脏功能:常食辣椒能改善心脏功能,促进血液循环,降低血脂,减少血栓形成,对心血管系统疾病有一定预防作用。

预防胆结石:常吃青椒能预防胆结石。青椒含有丰富的维生素,尤其是维生素 C,可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸,从而预防胆结石。

抗肿瘤:辣椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质,可终止细胞组织的癌变过程,降低癌症细胞的发生率。

促进造血:辣椒含有较高的钴,钴是人体合成维生素 B₁₂ 的必需原料,具有促进造血的作用。

降脂减肥:辣椒所含的辣椒素能够促进脂肪的新陈代谢,防止体内脂肪积存,有利于降脂减肥防病。



【应用】

治冻疮:辣椒粉 30 克,加水 250 克煮沸,外搽患处。

治风湿性关节炎:红辣椒 10 个,萝卜 1 个,共捣烂,敷于患处,敷后暂有疼痛感。

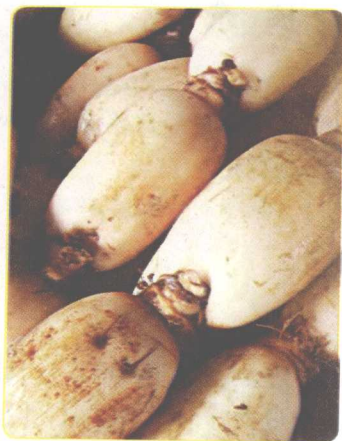
治脱发:用辣椒酒(尖头小辣椒 6 克,切细,用烧酒 30 克浸泡 10 天,过滤去渣即成)每日搽脱发处数次,有促进毛发再生之功效。

治疗胃脘冷痛:可取辣椒 2 只,与粳米同煮成米饭。趁热吃米饭及辣椒,以食后身体出微汗为佳。



莲藕

Lian Ou



莲藕，微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的滋补食品。

● 食用人群备忘录

宜

产妇产后1~2周后吃藕可以促进身体逐渐康复。藕煎汤内服可顺气宽中；炒炭可止血散瘀，用于各种出血症。

老幼妇孺、体弱多病者尤宜。特别适合于高热、吐血、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者多食用。

忌

藕性偏凉，产妇不宜过早食用。藕生吃清脆爽口，但寒凉有碍脾胃。脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃。

【用料】

藕的用料要求：以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜，带有清香的为佳。同时，藕身应无伤、不变色、无锈斑、不干缩、不断节。

红花藕与白花藕的区分：红花藕外皮为褐黄色，体形又短又粗，生吃起来味道苦涩。白花藕则外皮光滑，呈银白色，体形长而细，生藕吃起来味甜。通常炖排骨藕汤用红花藕，清炒藕片用白花藕。还有一种质地一般的麻花藕，外表粗糙，呈粉色，含淀粉较多。



【做法】

藕可生食，烹食，捣汁饮，或晒干磨粉用开水冲服。

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。如果发黑，有异味，则不宜食用。

藕生熟均可食用。熟食适用于炒、炖、炸及做菜肴的配料，如八宝酿藕、炸藕盒等。

提示

煮藕时忌用铁器,以免引起食物发黑。

没切过的莲藕可在室温中放置一周的时间。莲藕容易变黑,切面部分容易腐烂。切过的莲藕在切口处覆以保鲜膜,可冷藏保鲜一个星期左右。

【解读】

清热凉血:莲藕生用性寒,有清热凉血作用,可用来治疗热性病症。莲藕味甘多液、对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益。

通便止泻、健脾开胃:莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能促使胆固醇及甘油三酯从粪便中排出,从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃健中,有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

益血生肌:藕的营养价值很高,富含铁、钙和多种微量元素,还含有植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显的补益气血,增强人体免疫力作用。故中医称其“主补中养神,益力气”。

止血散瘀:藕含有大量的单宁酸,有收缩血管作用,可用来止血。藕还能凉血、散瘀。中医认为其止血而不留瘀,是热病血症的食疗佳品。

【应用】

防暑:鲜莲藕 250 克洗净切片,加糖适量,水煎代茶饮。

治食欲不振:鲜莲藕 100 克洗净切成薄片,与粳米 100 克共煮粥。煮熟后加适量白砂糖调味食用。

治贫血、营养不良:莲藕 500 克,牛肉 300 克,赤小豆 30 克,生姜 3 片,蜜枣 5 个。全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 1 小时,调味佐膳。

治鼻出血:鲜藕捣汁,频饮。

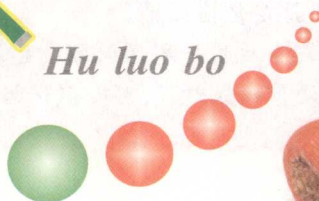
治中暑腹痛:鲜藕 250 克捣汁,灌服。

治夏季感冒:鲜藕(去节)500 克,生姜 50 克,刮皮洗净切细,用洁净纱布绞取液汁。一日内分数次服用。



胡萝卜

Hu luo bo



胡萝卜,质脆味美,营养丰富,具有极高的药用价值,素有“小人参”之称。

● 食用人群备忘录

宜

适宜脾胃气虚、贫血、营养不良、食欲不振者食用,亦适合于癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者食用。

忌

胡萝卜素为脂溶性维生素,会储藏在人体内,而使皮肤黄色素增加,故不宜进食过多。

不宜与过多的酸醋同食,以免破坏胡萝卜素。

脾胃虚寒者不可生食。

不宜与橘子、苹果、葡萄等水果同食。

【用料】

胡萝卜的用料要求: 以质细味甜、脆嫩多汁、表皮光滑、形状整齐、无裂口和病虫害者伤害为佳。



天然胡萝卜与转基因胡萝卜: 市场上出售的清洗干净的通常为转基因胡萝卜;带些泥土的为天然胡萝卜。

【做法】

揸: 胡萝卜与肉、蛋、猪肝等搭配着吃,可以遮盖胡萝卜的味儿。

碎: 细胞壁厚难消化,切丝、剁碎,可破坏细胞壁,使细胞里的养分都分解出来。

熟: 胡萝卜素为脂溶性维生素,如果生吃,胡萝卜素因没有脂肪而很难吸收,造成营养流失。