无公害食品生产检测
与管理规范实务全书

无公害蔬菜与饮食保健
（一）

卢炳瑞　主编

中国言实出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

无公害食品生产检测与管理规范实务全书/卢炳瑞主编.
—北京：中国言实出版社，2004.9
ISBN 7-80128-319-4
Ⅰ.无…
Ⅱ.卢…
Ⅲ.绿色食品－食品加工－汇编
Ⅳ.TS207.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103279 号

中国言实出版社出版发行
(北京市西城区府右街 2 号　邮政编码 100017)
中铁十六局印刷厂
787×1092　32　218.75 印张
2004 年 9 月第 1 版　　2004 年 9 月第 1 次印刷
印数：1～1 000 册
定价:3200.00 元(本卷 16.00 元)

目　录

◎蔬菜史话.....1
◎太空蔬菜前景看好.....3
◎特菜博览.....4
◎旅美中国学者发现西红柿熟吃更有营养.....8
◎怎样鉴别韭菜质量.....8
◎蔬菜消费趋向绿色化、多元化.....9
◎清廷贡菜——亳州苔干.....10
◎出口保健菜——亳州桔梗.....11
◎传统特产——铜关粉皮.....12
◎国家铜奖产品——亳州蒜苔.....12
◎传统特产——泥店大棚韭菜.....13
◎亳州越夏辣椒.....13
◎亳州朝天椒.....14
◎亳州优质西瓜.....14
◎什么是无公害蔬菜.....14
◎蔬菜的主要污染来源是什么.....15
◎环境污染主要包括哪几个方面.....15
◎生产污染主要指那些.....15
◎受污染的蔬菜对人体的危害有哪些.....16

◎为什么要开发无公害蔬菜.....16
◎生产和发展无公害蔬菜有那些措施.....16
◎制约无公害蔬菜生产发展的主要因素有那些.....17
◎怎样对蔬菜病虫害进行无公害综合防治.....17
◎如何防止蔬菜施肥造成的污染.....18
◎对蔬菜病虫害怎样进行农业防治.....18
◎怎样防止农药对蔬菜的污染.....18
◎使用生物农药有哪些优点.....19
◎无公害蔬菜对土壤有何要求.....19
◎何为农药安全隔离期.....20
◎无公害蔬菜基地的标准.....20
◎净菜上市的标准是什么.....20
◎无公害蔬菜商品菜的感官质量标准是什么.....21
◎无公害蔬菜包装、运输应注意哪些问题.....24
◎有机食品绿色食品无公害食品的五个不同.....24
◎百合.....28
◎生菜.....34
◎香椿.....42
◎芦笋.....49
◎紫甘蓝.....55
◎菊苣.....60

◎抱子甘蓝.....66
◎菜心.....77
◎京水菜.....83
◎紫茎蓝.....89
◎奶白菜.....92
◎乌塌菜.....96
◎樱桃番茄.....101
◎樱桃萝卜.....105
◎美洲防风.....110
◎荚用豌豆.....115
◎萝卜芽.....119
◎芥蓝.....122
◎蔬菜营养价值的比较.....126
◎菠菜先烫再烧.....127
◎常吃葱，人轻松.....127
◎健康祛病食菠菜.....128
◎蔬果玩组合营养配比好.....129
◎吃野菜：时尚又抗癌.....131
◎西红柿疗法.....132
◎大蒜治皮肤癌有奇效.....133
◎食大蒜能降高血压.....134

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎吃姜莫去皮..... 134
◎这些蔬菜不能搭配吃..... 134
◎苦瓜的药用..... 135
◎吃菜要吃新鲜菜..... 136
◎黄花菜疗愁忘忧..... 137
◎番茄可提高儿童免疫力..... 138
◎这些蔬菜最好这样吃..... 139
◎蔬菜生吃抗癌..... 140
◎十八种蔬菜的忌口..... 141
◎胡萝卜素抗尼古丁..... 142
◎减肥塑身之祛脂蔬菜..... 142
◎巧食蔬菜助减肥..... 144
◎荸荠果菜药兼用..... 145
◎香菇可防肿瘤..... 147
◎特种蔬菜价高营养不一定高..... 148
◎蔬菜的营养与炊具..... 149
◎21 世纪餐桌新宠——救心菜..... 149
◎多吃瓜类蔬菜好..... 150
◎素菜这样炒..... 151
◎换个方式吃大蒜..... 152
◎吃续根蔬菜有益..... 153

◎生吃蔬菜有哪些好处..... 153
◎晚吃萝卜早吃姜对健康有利..... 155
◎春初吃大葱..... 155
◎这些蔬菜对人体有害..... 156
◎五色养生蔬菜汤，便宜又营养..... 158
◎孩子不爱吃蔬菜怎么办..... 159
◎蔬菜焯烫有技巧..... 160
◎蔬菜皮与维生素..... 161
◎大蒜和洋葱的妙用..... 162
◎春食韭菜益健康..... 162
◎生吃苜蓿芽，健康更加分..... 163
◎冷藏蔬菜比新鲜蔬菜更有益健康..... 165
◎烹饪方法不正确，蔬菜营养会流失..... 166
◎几种珍稀菇品的营养价值与食用方法..... 167
◎蔬菜的营养成分分类..... 170
◎抗衰老的绝密食谱..... 171
◎消斑食疗汤..... 171
◎防癌、抗癌话生菜..... 172
◎为你设计一天的绿色食谱..... 173
◎夏季饮食养生家庭食谱..... 174
◎吃凉拌菜要注意..... 178

◎把自己“吃”得更漂亮 179
◎食谱中的蔬菜配搭 180
◎专家提醒香蕉蘑菇能够降血压 181

◎ 蔬菜史话

洋葱

洋葱又称圆葱、葱头，属百合科葱属，为二年生草本植物，原产中亚和地中海沿岸，以肥大的肉质鳞茎为产品。由于原产大陆性气候区，当地气候变化剧烈，空气干燥，而且土壤湿度有明显的季节变化，所以在系统发育进程中，洋葱由于长期适应这一特殊环境，不仅在形态上发生相应的变化——短缩的茎盘，喜湿的根系，耐旱的叶型，具有贮藏功能的鳞茎；在生理上也产生一定的适应性。洋葱栽培历史悠久，五千年前波斯就有栽培，当时的卡里达王朝把洋葱当成一种神符。四千年前的埃及也把它看得相当神圣，作为祭坛的圣物和伴葬品。希腊和罗马的军队认为洋葱能激发力量、毅力和勇敢，所以要给军队吃大量的洋葱，从而逐步传到南欧和东欧。近百年传入我国，现今各地均有栽培，而且种植面积不断扩大，现已超过2.5万公顷，是主要的夏菜之一，我国已成为世界上生产量较多的四个国家(即中国、印度、美国、日本)之一。

大蒜

大蒜原产于亚洲西部高原。汉代张骞通西域时引入我国中原地带。在我国已有两千余年历史。最初引

自胡地，叫作胡蒜，因其头大，所以称作大蒜。大蒜生育期短，适应性较强，全国各地普遍栽培，品种繁多，1980—1990 年各省市区审定和认定的品种共有 13 个，各地还有很多地方品种和农家品种。我国南北各地都有大蒜名特产区，如黑龙江省的阿城、宁安，吉林省的农安、和龙，辽宁省的开原、海城，河北省的永年、安国，山东省的金乡、嘉祥、安丘、苍山，陕西省的歧山，甘肃省的泾川，西藏的拉萨等。

大葱

大葱既耐热又抗寒。高温炎热干燥季节，临时以休眠状态来适应，严寒冬季不论在露地越冬或低温贮藏，均不受冻害，是抗逆性最强的蔬菜。大葱起源于亚洲西部和我国西北高原，属于中亚高山气候区，全年温差与昼夜温差都很明显的大陆性气候，夏季干旱炎热，冬季严寒多雪，起源于这里的蔬菜，主要在春季化雪后，土壤水分充足，气候温和时期生长。所以大葱的叶片表现出抗旱的特性，根系不发达，要求肥沃、湿润的土壤条件。我国栽培大葱历史悠久，栽培范围也最广泛，全国各地到处都有栽培，尤其北方各省市区，栽培更为普遍，早已成为周年均衡供应的香辛叶菜类蔬菜。不但各城市商品菜基地进行生产，广大农村家家户户都作为自给性栽培。各地出现了不少

著名的大葱产地，著名的大葱品种，如山东的章丘大葱、辽宁的朝阳大葱、内蒙古的毕克齐大葱、陕西的赤水孤葱都驰名中外。

韭菜

韭菜是原产于我国的多年生宿根蔬菜，抗寒、耐热、适应性强，全国各地普遍栽培，是我国生产范围最广泛的香辛叶菜类蔬菜之一。韭菜的食用部分是柔嫩多汁的叶片和叶鞘，韭薹和韭花也能食用，营养丰富，含有多种维生素和钙、磷、铁等矿物质，粗纤维，蛋白质含量也较多。韭菜还含有挥发性的硫化丙烯，辛辣味浓，能促进食欲，适于炒食、作馅和调味，深受广大消费者欢迎。韭菜除了用作蔬菜外，还有医疗作用，根据《别录》记载："韭叶味辛，微酸，温无毒，归心，安五脏，除胃中热，病人可久食，种子主治遗精溺白。"《本草纲目》载："韭子补肝及命门，治小便频数，遗尿…… "

◎ 太空蔬菜前景看好

太空蔬菜在产量、质量、外形、口感、抗逆性和耐贮运等性能方面均具有国际领先水平，被联合国粮农组织誉为 21 世纪人类理想的新型健康蔬菜，符合三高(高产量、高品质、高效率)农业发展趋势，且投资少，见效快，回报率高，可持续性强，有利于农村

需要全本请访问 www.ertongbook.com

经济实现三个转变，即加快传统农业向现代化农业转变，粗放型农业向集约型农业转变，数量型农业向质量效益型农业转变。大空蔬菜符合人类健康需要与消费潮流。太空蔬菜，因其独特的口感、营养成分受到国内外消费者的喜爱。

美国、以色列、荷兰等发达国家均将太空蔬菜作为 21 世纪新的农业经济增长点。我国已加入 WTO，国际优质农产品将大幅度进入我国市场，我国农产品出口将面临新的挑战，但我国蔬菜在国际市场上仍占有较强的优势。太空蔬菜项目的实施推广，可进一步提升中国绿色优质农产品出口竞争力。综上所述，太空蔬菜项目的发展势在必行，无论对发展三高农业、订单农业，实现农民增产增收，促进“菜篮子”工程建设，满足消费者多层次需要，还是对提高我国农产品在国际市场上的竞争力，都具有十分重要与深远的意义。

◎ 特菜博览

茼蒿

茼蒿别名蓬蒿、春菊、蒿子秆，是菊科菊属中的一二年生草本植物。原产地中海，我国已有 900 多年的栽培历史。茼蒿具有特殊气味，以嫩绿茎叶为食，营养丰富。可包馅、炒食或凉拌。有清血、养心、清

痰润肺、降压等功效。茼蒿根系浅须根多。茎浅绿色，肥壮、充实、营养生长期茎高 20—30 厘米，春季抽薹开花，茎高 60—90 厘米。根出叶无叶柄，叶较厚，互生，羽状深裂。头状花序，花黄色。有大叶和细叶两大类型，生育期约 35—55 天，生长速度快、品质好，适应性强。

紫背天葵

紫背天葵学名血皮菜，是菊科紫背天葵属中宿根常绿草本植物。原产于我国，四川等地栽培较多。以嫩茎叶为产品器官，可炒食或凉拌，柔嫩细滑，有特殊风味。其茎绿色，节部带紫红色。叶长 18 厘米左右，长卵形，厚 0.1 厘米，边缘有锯齿。叶面绿色，略带紫色，背面紫红色，有蜡质，有光泽。花黄色，在白露前后开放，很少结籽，紫背天葵节部易生不定根，所以通常多采用扦插繁殖。据试验紫背天葵中含有黄酮甙成分，不少专家认为黄酮类化合物对动物有若干普遍有益的生理效应：对恶性生长细胞有中度抗效，有延长抗坏血酸作用而减少血管紫癜作用。黄酮类化合物对动物有抗寄生虫和抗病毒的作用。紫背天葵含矿物质特别丰富，每百克干物质含钙1.44—3克，铁 209.7ppm，锌 26—75.2ppm，铜 13.4—25.2ppm，锰 47.7—148.7ppm。这些营养物质是人体健康所必需

的，特别是对儿童的身体生长发育，老人的身体保健具有特殊的营养价值。

芦笋

芦笋别名石刁柏，龙须菜等，是百合科天门冬属的多年生宿根植物。原产地中海沿岸，清代末年传入我国。芦笋以嫩茎供食用，既可鲜食，也可制罐头。其商品种类分培土(软化栽培)与不培土栽培两类。芦笋的嫩茎营养丰富，脆而多汁，芳香鲜美，柔软可口，能增进食欲，帮助消化。并富含多种维生素和氨基酸，还含有较多天门冬酰胺和天门冬氨酸等，对心脏病、高血压和疲劳症等均有疗效，据医学研究证明，芦笋具有抗癌和防癌的作用。因此，芦笋作为高级营养蔬菜，国际市场十分畅销，享有“蔬菜之王”的美称。芦笋是多年生宿根植物。雌雄异株，茎器官形态多变是它的特点，植物的地上部由地上茎、叶、拟叶花、果实、种子组成，地上部每年秋后要枯死。植株的地下部由地下茎、鳞芽群、贮藏根和吸收根组成，休眠越冬后继续生长，来年春天再从地下部的鳞芽群生出嫩茎，这就是收获的产品。

紫苏

紫苏别名荏、赤苏。是唇形科紫苏属中的一年生草本植物，原产于我国。以嫩叶和果实为菜用部分，

生食可腌渍，也可做汤，根、茎、花萼及果实可入药，有散寒、理气之功效。紫苏中含有挥发油，内含紫苏醛、紫苏醇、薄荷酮、薄荷醇、丁香油酚及白苏烯酮等，具特殊芳香，有防腐作用。紫苏茎断面呈四棱形，茎上密生细毛。叶交互对生，绿紫或紫色，卵圆或广卵圆形，顶端锐尖，基部圆形或广楔形，边缘粗锯齿状，密生细毛。总状花序，顶生及腋生，花萼钟状，花冠管状，紫色或淡红色。坚果，灰褐色，卵形，内含一粒种子。

球茎茴香

球茎茴香为伞形科多年生宿根草本植物。原产于地中海地区。球茎茴香食用嫩株高 50—55 厘米。叶片为具三回羽状深裂的细裂片，裂片细窄呈丝状，绿色，叶面光滑无毛。植株基部因叶鞘部分较大且互相抱合呈扁球状。球茎高 10—11 厘米，宽 6—7 厘米，厚 3—4 厘米。单株重 800—1000 克，球茎重 300—500 克，叶片重 500 克左右。复伞状花序，花为金黄色。果实为双悬果，内有两粒种子呈灰白色。球茎茴香营养丰富，维生素含量高，特别是叶片部分含量尤高。每 100 克鲜叶含维生素 C120 毫克，还原糖 2.3 克。主要食用部位为球茎，可炒食、生食。叶用于馅食。有特殊香味，可增进食欲，促进消化，有健胃行气的

作用。种子和果实中含有大量的茴香醚和茴香酮，果实可入药。

◎ 旅美中国学者发现西红柿熟吃更有营养

不少人都认为，鲜嫩的瓜果蔬菜，生着吃比煮熟了吃更有营养。但旅美中国学者、康奈尔大学刘瑞海教授领导的小组认为西红柿熟吃比生吃总体营养价值要高。刘瑞海等人的研究结果已在近期出版的美国《农业与食品化学》期刊发表。他们在研究中将三组西红柿样本加热至 88 摄氏度，时间分别为 2 分钟、一刻钟和半小时。研究人员将加热后的西红柿与生的、未经加工的西红柿进行比较发现，虽然加热过程会导致西红柿中的维生素 C 含量减少，但西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却出现显著上升。加热时间越长，番茄红素和抗氧化剂增幅越大。番茄红素作为一种抗氧化剂对有害游离基的抑制作用是维生素 E 的 10 倍左右。此前有研究发现，番茄红素可降低人患癌症和心脏病的风险。

◎ 怎样鉴别韭菜质量

当务之急是我们要学会了解什么样的韭菜才是真正的健康韭菜。也要改变长久以来错误引导我们的一个观念，别以为蔬菜特别绿、特别壮就是好菜。韭

菜给了我们一个很好的教训，让我们明白必须相信科学，而不是仅仅相信我们的眼睛。讲韭菜农药残留问题，并不是说韭菜就不能吃了，只要掌握了科学的鉴别方法，完全可以放心地吃韭菜。吃韭菜时要注意三个方面。第一，学会“察言观色”挑韭菜：一看颜色，别挑看起来特别油绿的；二看个头，别选特别粗壮的；三看叶子，别要特别厚实的。第二，尽量少买少吃，减少受农药的侵害的可能性。第三，喜欢吃韭菜那就多给韭菜洗洗澡：因为目前使用的农药都是有机磷类，是溶于水的，买回韭菜后多在水里泡，多用水冲冲，就会减少农药的残留。

◎ 蔬菜消费趋向绿色化、多元化

目前，在菜源扩大、品种增加的情况下，挑好选优、讲究营养已成为消费者的基本要求。不少居民的口味向自然化、绿色化回归，对天然野生型蔬菜的需求量不断增加，保健型蔬菜日趋流行。人们还趋向购买应时菜和反季菜，对香料型蔬菜的消费也日益增多，如荷兰芹、姜芽、茴香等。

蔬菜种植趋向环保型、科技型。

消费者的多样化需求直接引导蔬菜产业的品种结构向自然、无污染的绿色环保型方向发展。在生产过程中，使用生物农药、高效无残留或低残留化学农

需要全本请访问 www.ertongbook.com