

市场常见蔬菜选购及健康食用

——天津市食品学会 2023 年全国科普日（十）

天津市食品学会充分发挥自身优势，践行科普为民，共创美好生活。2023 年 9 月 19 日，天津市食品学会会员、天津市农业科学院农业资源与农业环境研究所高伟副研究员在双港镇仁和园社区开展了以《市场常见蔬菜选购及健康食用》为主题的食品安全科普知识讲座。

讲座主要内容如下：

市场常见蔬菜选购及健康食用

- 茄果菜类：
- 叶菜类：
- 甘蓝类：
- 新奇蔬菜介绍：

番 茄



营 养 价 值

番茄具有抗癌祛毒的功效。它富含维生素 A、维生素 B、维生素 C，特别是含有较高的铁、镁、钙等矿物质，这在其他植物性食物中还是很少见的。常吃番茄可补血益神，使皮肤柔嫩生辉，脸色红润。番茄红素具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，阻止癌变进程。

小提示 由于番茄红素是脂溶性营养素，因此用油烹制番茄或在番茄制品上淋上油，使番茄红素容易被人体吸收。但是番茄红素遇光、热和氧气容易分解失效，因此在烹制过程中应避免长时间高温加热。

挑 选 小 窍 门

购买番茄要选颜色粉红、浑圆、表皮有白色小点点的。此外要注意，蒂的部位一定要圆润，如果蒂的部位带有淡淡的青色，那么这种番茄就是最沙、最甜的了。

购买番茄不要挑有棱、有尖的果型，拿在手里捏捏，空果的番茄也不要挑选。

番茄的清洗



茄子



营养价值

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等多种营养成分。茄子中维生素P的含量很高，每100克中含750毫克，其可增强人体细胞间的黏着力，增强毛细血管的弹性，减低脆性及渗透性，防止毛细血管破裂出血。此外，茄子还含钙、磷、钾等微量元素和胆碱、葫芦巴碱等多种生物碱。

挑选小窍门

看颜色 好的、嫩的茄子应该以红紫或黑紫色为佳，颜色比较乌黑光亮，一眼看上去非常漂亮。相反，如果茄子颜色暗淡，呈褐色，说明茄子老了或者马上要坏了，这样的茄子不要买。

看花萼 在茄子的花萼与果实连接的地方，有一条白色略带淡绿色的带状环，这个带状环越大越明显，说明茄子越嫩越好吃。反之，茄子就比较老了，口味、品质会差很多。

看外观 好的茄子看起来粗细均匀，没有斑点或裂口。此外，要特别注意有没有坏的地方。对于那些粗细不一、有很多褶皱的茄子建议不要买，因为它们已经放置很长时间了。

凭手感 摸起来软硬适中的茄子比较好，很硬的说明有些老了。

黄 瓜



绿心黄瓜：上面有刺，刺看起来很硬且小而密，粗纹比较明显。

白心黄瓜：没有粗纹，白点大，个头大，黄瓜显浅绿色。

营养价值

黄瓜具有除热、利尿、清热解毒的功效。其含有的葫芦素具有提高人体免疫功能的作用，可抗癌；葡萄糖苷、果糖可以降血糖。此外，黄瓜中的丙醇二酸有减肥的功效，适于肥胖、高血压、高血脂的人食用。

挑选小窍门

要看“瓜条” 黄瓜无论是什么品种，都要看“瓜条”，就是黄瓜的品相，要选细长、匀称、顶花带刺的黄瓜，看着如同带着白霜。

要看“刺儿” 新鲜黄瓜的表皮有刺儿，要选表皮刺儿小而密，最好选择刺儿用手轻轻一摸就会断的黄瓜，这样的黄瓜脆嫩、口感好。

要看颜色 要挑选通体颜色翠绿均匀的黄瓜，不要选有大片黄色或是颜色发黄的黄瓜，这类黄瓜口感极差。

增瓜灵主要成分为三十烷醇和乙烯利，可明显刺激黄瓜的花芽分化减少雄花、增加雌花数量，使雄花变雌花 30%。

辣椒



营养价值

甜椒果肉厚而脆嫩，维生素 C 含量丰富。青果含水分 93.9% 左右，碳水化合物约 3.8%，红熟果含维生素 C 每 100 克可达 460 毫克。甜椒还含有较多的抗氧化物质，有防癌抗癌的功效。

挑选小窍门

看顶端的柄 顶端的柄，也就是花萼部分，呈鲜绿色才是成熟的。成熟的甜椒外观新鲜、厚实、明亮，肉厚。未成熟的甜椒较软，肉薄，柄呈淡绿色。

有弹性 新鲜的甜椒用手轻压虽然会变形，但抬起手后，能很快弹回。此外，不应选肉质有损伤的甜椒，否则保存时容易腐烂。不新鲜的甜椒常是皱缩或疲软的，颜色晦暗。

白菜



营养价值

白菜含有丰富的粗纤维，既能起到润肠、排毒的作用，又能刺激肠胃蠕动，促进排泄，有助于消化，对预防肠癌有一定作用。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，具有很好的护肤和养颜功效。常吃白菜有抗氧化、抗衰老的效果。

挑选小窍门

购买白菜时，除了要考虑凉拌、干炒、醋熘、炖烧、腌渍、做馅等各种做法之外，还要考虑什么时候吃。如果马上吃，就挑选菜心比较紧的；如果想放一段时间再吃，就选菜心松散的，因为菜心会缓慢生长，如果选菜心紧的，贮藏时容易腐烂。下面我们就介绍一下如何挑选白菜。

看颜色 北方地区通常是“立冬砍白菜”，每年11月初前后露地白菜大量上市，菜叶颜色青绿，称“青帮菜”或“青口菜”，其叶肉厚、韧性大，不易受损伤，耐储藏。这种较绿的白菜初期食用，菜质较粗，但经储藏后，叶肉变细嫩，口味变甜，所以非常适合长期储藏后食用。另外一种白菜叶片颜色淡黄，口感发甜，为白口菜。还有一种白菜介于以上两种之间，菜叶淡绿色，品质好，耐藏性居于青口菜和白口菜之间。

看菜叶 叶子大且厚，褶皱多，所含水分较少；叶子小且薄，褶皱少，所含水分较多。外叶湿润自然，菜帮洁白，无病虫害。

看分量 白菜从顶部用手指按压，手感叶球紧实，手提有重感，为优质白菜。

菠菜

(一) 尖叶类型

叶柄长，叶片较平整光滑且窄小，尖端似箭形，基部多裂刻，种子有棱刺。耐寒力强。



(二) 圆叶类型

叶柄较短，叶面有皱缩，叶片大而肉厚，呈卵圆或椭圆形，基部心脏形。种子无刺。耐寒力一般较尖叶类型稍弱，但耐热力较强。



营养价值

菠菜茎叶柔软嫩滑、味美色鲜，含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、蛋白质以及铁、钙、磷等营养物质。因其维生素含量丰富，被誉为“维生素宝库”。糖尿病、高血压、便秘者更宜食用。

挑选小窍门

现在的菠菜几乎全年有售，春季的菠菜比较短、嫩，适合凉拌；而秋季的菠菜比较粗大，适合炒食或做汤。

看颜色 色泽浓绿、根部为红色的菠菜较好。较嫩的菠菜表现为茎叶不老、无抽薹开花等。若发现菠菜叶片出现局部暗黄、花斑叶、变色等现象，则不要选购。

凭手感 叶片厚度较大、叶柄较短、用手托住根部能够伸展开来的菠菜较好。

看外观 要挑选无枯黄叶和花斑叶的菠菜，以植株健壮、整齐而不断、捆扎成捆、根上无泥、捆内无杂物、不抽薹、无烂叶的为佳。

韭菜



营养价值

韭菜性温，味辛，具有补肾起阳的作用，故可用于治疗阳痿、遗精、早泄等病症；而且有疏调肝气、增进食欲、增强消化功能的作用。韭菜含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动、治疗便秘、预防肠癌。

挑选小窍门

初春时节的韭菜品质最佳，晚秋次之，夏季最差，因此，韭菜有“春食则香，夏食则臭”之说。有人说过，来一盘头茬韭菜的饺子，能让人品到春天的味道。那么如何挑选到好吃、新鲜的韭菜呢？

看整体外观 要选叶肉肥厚，叶片挺直，叶色鲜嫩、翠绿、有光泽的韭菜，带有烂叶、折叶、枯叶、干尖的不要选。

拿在手中的感觉 新鲜的韭菜水分充足，抓一把，抖一抖，会有挺实的感觉，不新鲜的韭菜萎焉、松垮。

看“割口” 查看一下韭菜根部的“割口”是否平整，如果平整就是新鲜的韭菜，如果中间凹凸不齐，则说明这种韭菜不太新鲜，可能放的

芹 菜



从欧洲引进的芹菜品种，植株紧凑粗大，叶柄宽厚，实心，质地脆嫩，有芳香气味。此类芹菜经常去掉叶子套袋销售。



叶子更小，叶柄细长，味道清淡，很适合中国人的口味



叶片大，叶绿色，叶柄绿白色，实心，有光泽，叶柄抱合紧凑，品质脆嫩。此类芹菜产量较高，所以价格比其他芹菜稍低。

* 空心

芹菜空心是一种生理老化现象，或是生长期肥水不足造成的。其从叶柄基部开始空心，并逐渐向上发展，空心部位出现白色絮状木栓化组织。

这类芹菜可以食用，但口感稍差。



菜 花



普通菜花 是一种十字花科蔬菜，为甘蓝的变种。菜花的头部为白色花序，茎顶端有一个由总花梗、花梗和未发育的花芽密集成的乳白色肉质头状体。花淡黄色，后变成白色。



散菜花 散菜花常被称作“有机菜花”，但是实际上真正的“有机”是对蔬菜种植环境的要求，此处所说的“有机菜花”只是一种叫法，并不是有机蔬菜。散菜花全称为青梗松花菜，花梗较一般菜花颜色绿，因花梗更加细长，花球松散，所以称为散菜花。从口感上讲，散菜花耐煮食，脆而不烂，糖分、维生素含量均高于普通菜花。

营养价值

菜花营养丰富，其富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素和钙、磷、铁等矿物质。其中维生素C含量较高，是白菜的4倍，胡萝卜素含量是白菜的8倍，维生素B₂的含量是白菜的2倍。这些成分属于水溶性的，易受热分解而流失，所以菜花不宜高温烹调。

挑选小窍门

看颜色 好的菜花一般呈白、乳白或微黄色，但是颜色黄一点儿的菜花比白色的口感要好。

看花球 普通菜花要选择花朵间无空隙、结实不枯黄、花球没散开的比较好，茎部中空的就不要买了。

看叶子 叶子翠绿、饱满、舒展的菜花比较新鲜；叶子枯黄或者发蔫儿了，说明已经不新鲜了。

西蓝花



营养价值

西兰花是一种很受人们欢迎的蔬菜，它味道鲜美，营养价值也很高，并且还有很高的药用价值。它的维生素 C 含量非常丰富，比甜椒的含量高很多。它还具有抗癌功效，其功效已被全世界认可。西兰花的平均营养价值及防病作用远远超出其他蔬菜。

圆白菜



营养价值

结球甘蓝含有大量纤维素，能够增强胃肠功能，降低胆固醇水平；含有维生素 K₁ 及维生素 U，能抗胃部溃疡，保持胃部细胞活跃旺盛，降低病变的概率。每 100 克结球甘蓝只含有 104.6 焦耳的热量，并且糖分含量较低，因此其能够稳定血糖水平，从而达到减肥的目的。

挑选小窍门

叶球干爽、鲜嫩而有光泽，结球紧实、均匀、不破裂，不抽薹，无机械伤，球面干净，无病虫害，无枯烂叶，带有 3~4 片外包叶，即为好的结球甘蓝。

新奇蔬菜介绍

冰 菜



冰菜叶面和茎上着生有大量大型泡状细胞，里面填充液体，在太阳照射下反射光线，就像冰晶一样，因此得名水晶冰菜。冰菜中的酸味是天然的苹果酸味。冰菜富含氨基酸、抗酸化物质、钠、钾、胡萝卜素等营养物质，凝聚了结球甘蓝、白菜、莴苣等的特性，是高营养价值的蔬菜。

冰 菜 食 谱



凉拌冰菜 冰菜洗净后用凉开水冲一下，放入生抽、香油、蒜末、糖、醋拌匀即可。

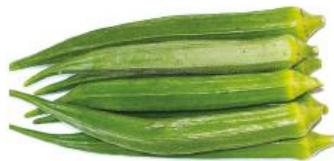


冰菜沙拉 冰菜洗净，用冷水泡5分钟，取出冰菜沥干水，放入盘中，沙拉酱直接淋在上面即可，也可在上面放两片圣女果点缀一下。



因为冰菜本身含有天然植物盐，口感微咸，所以烹制时不用放盐或少放盐。

秋葵



秋葵含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A 和 B 族维生素、钙、磷、铁以及锌和硒等微量元素，对增强人体免疫力有一定作用。

主要有利咽、通淋、下乳、调经等功效。还可治疗咽喉肿痛、小便淋涩，预防糖尿病，保护胃黏膜。但是秋葵属于性味偏于寒凉的蔬菜，胃肠虚寒、经常腹泻的人不可多食。



秋葵食谱

秋葵炒鸡蛋 秋葵洗净切片、鸡蛋打散备用。锅内放入适量的食油，开中火。锅热后倒入秋葵片翻炒。加入打散的鸡蛋翻炒。再加入适量的盐、黄酒、味精、胡椒粉拌匀，菜蛋熟即可。



秋葵沙拉 秋葵洗净，放入沸水中煮约 2 分钟，捞起沥干去蒂，摆盘，淋上沙拉酱即可。





秋葵不要选个头大的，一般以不超过中指长度为宜；手捏上去感觉有韧劲，以表面无斑无皱、色泽鲜绿偏嫩黄的秋葵为佳。

氽烫2分钟成熟度最适宜，焯水时加少许小苏打或食盐，能保持色泽翠绿；其身上的黏液最好不要去掉，因为很有营养。最好用铝、不锈钢、搪瓷器皿。

红叶甜菜



红叶甜菜为碱性蔬菜，可纠正人体内酸性环境，有利于体内酸碱平衡。它还含有大量的还原糖和丰富的蛋白质，红叶甜菜的纤维素

和胡萝卜素含量也非常丰富。红叶甜菜性味甘凉，鲜嫩可口，有良好的食用和药用价值，具有清热解毒、清瘀止血、美容健脾之功效。

红叶甜菜豆腐汤 锅中加入少量油，油热后加入葱花、料酒、少量酱油，再加入适量的水和切小块的豆腐，水开后加入切碎的红叶甜菜，当汤再沸腾时加入适当的盐出锅即可。



红叶甜菜饺子 红叶甜菜不用过水焯，直接洗净切碎加入调好的肉馅中即可。煮熟的饺子呈淡红色。

朝鲜蓟：一种原产于地中海沿岸的植物，目前在我国的台湾省有大面积种植。



朝鲜蓟的主要成分是朝鲜蓟素，它可以保护肝脏，清除肝脏内的毒素，同时，它还可以促进胃肠蠕动，可以改善胃肠道的功能，对于消化不良、便秘等疾病有很好的治疗效果，而且，它还可以控制血压、血糖，可以预防高血压、糖尿病等疾病发生。

另外，它还有很强的解毒功能，能将人体内的有毒物质通过粪便排出体外，可以提高人体免疫力。

其他新奇蔬菜欣赏



玉女



迷你皇冠



甜布丁



一串红



贵族南瓜



粉蛮腰

