

AND EATING METHODS

VEGETABLE NUTRITION AND EATING METHODS

VEGETABLE NUTRITION AND

蔬菜營養食譜

岑郁 編



蔬菜營養食譜

岑郁 編



出版社登记证号:(粤)新登字 08 号

蔬菜营养食谱

岑 郁 编

广东旅游出版社出版发行 广东省新华书店经销
(广州市中山一路 30 号之一) 广州市红旗印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.875 印张 2 插页 165 千字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—30000 册

ISBN7—80521—330—5/Z·24

定价:4.50 元



蕃茄



茼蒿菜



小棠菜

潺菜



豆苗



芥蘭菜



梅菜



枸杞



小薹

菱角



韭菜



韭黄





西蘭花



紅椒



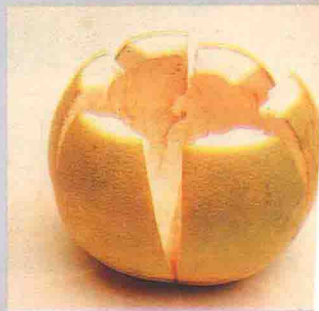
鮮露笋



小白菜



百合



柚皮

编者前言

近年来蔬菜已被一致公认为是最具营养价值的食物。蔬菜中或多或少均含有丰富的养分，从各类维生素，到各种矿物质、糖、淀粉、纤维质和蛋白质等等，这些养分均能促进人体的新陈代谢，补充日常所消耗的能量，和帮助健康正常的生长。尤其是，它不会象其它营养食物那样，给现代人带来不必要的肥胖。

本书综合了市面上常见的近百种蔬菜，一一详细介绍它们的特性、营养成分、功效和食用方式；更由经验丰富的烹饪专家，依据每类蔬菜的特质，配上猪肉、牛肉、鱼肉、虾蟹、鸡鸭等，创制出 300 多款别具心思，经济实用，易买易做的菜式，使您在认识各类蔬菜的营养价值之余，也增添不少烹饪灵感。

避免过量的脂肪积聚（肥胖），而又能摄取到丰富、均衡的营养，是现代饮食的理想境界。本书肯定能切合您的这一需求。

目 录

中国生菜

生菜鲛鱼球汤…………… (1)

生菜显贵鸡…………… (2)

生菜排骨…………… (2)

西生菜

翡翠藏三宝…………… (3)

生菜包肉丸…………… (4)

生菜包肉…………… (4)

小棠菜

小棠蟹柳…………… (6)

鸡油三白…………… (7)

棠胆珍珠鱿…………… (7)

鸡油小棠菜…………… (8)

白菜

白菜扒猪肝…………… (9)

白菜咸鱼柳…………… (10)

五丝白菜卷…………… (10)

糖辣白菜条…………… (11)

三色白菜卷…………… (12)

西卤白菜墩…………… (13)

菜心

翡翠虾球…………… (14)

蚝油菜远牛肉…………… (15)

鱼米油菜心…………… (16)

鲜奶菜胆鸡…………… (16)

豆苗

斑柳扒豆苗…………… (17)

蟹肉扒豆苗…………… (18)

豆苗鸡肉汤…………… (19)

清炒豆苗…………… (19)

豆苗炒牛肉丝…………… (20)

豆苗虾仁…………… (20)

椰菜

鲛鱼饼椰菜…………… (22)

椰菜鸳鸯虾…………… (23)

椰菜肉松…………… (24)

椰菜白葡萄酒焖猪肉…………… (24)

椰菜花

椰菜花焖鸭…………… (25)

椰菜花三色蛋…………… (26)

椰汁四蔬…………… (26)

西兰花

百花齐放…………… (27)

西兰花炒牛肉 (28)

兰花带子 (28)

芹菜

芹菜脆皮虾 (30)

香芹肉丝 (31)

芹菜炒猪肝 (32)

芹菜肉片汤 (32)

酿西芹 (33)

西芹鸡柳 (33)

芥兰菜

翡翠长春 (35)

蚝汁鸡丝芥兰芯 (36)

芥菜

火鸭芥菜汤 (37)

厚菇芥菜 (37)

大芥菜猪肝汤 (38)

大芥菜拌蚝油 (39)

大芥菜煮蟹肉 (39)

绍菜

绍菜肉丸煲 (41)

津白扒蟹粉 (42)

蚝豉火腩津丝煲 (42)

津菜肉片虾米汤 (43)

苋菜

苋菜黄鱼羹 (44)

苋菜蒜头汤 (44)

苋菜瘦肉汤 (45)

蕹菜

通心菜扒仙掌 (46)

豆腐乳空心菜 (47)

空心菜排骨汤 (47)

菠菜

菠菜腰花 (48)

菠菜泥青椒 (49)

炸芝麻鹦哥 (49)

潺菜

潺菜鱼滑汤 (51)

西洋菜

西洋菜及第汤 (52)

茼蒿

茼蒿肉丝 (53)

茼蒿鱼球汤 (54)

茼蒿生鱼汤 (54)

荠菜

荠菜炒鸡片 (55)

荠菜炒鱼条 (56)

荠香肉丝 (56)

荠菜腐皮卷 (57)

荠菜蛋饺 (57)

酥炸春花肉 (58)

麦菜

排骨香麦菜 (59)

香花菜

香花鸡丝 (60)

- 韭菜**
- 韭菜素春卷 (61)
- 韭黄油干 (62)
- 韭黄鸡丝 (62)
- 炸春段 (63)
- 菜干**
- 菜干南北杏猪肺汤 ... (65)
- 雪里红**
- 雪地藏宝 (66)
- 雪菜火鸭丝窝米 (67)
- 雪里红肉片汤 (67)
- 酸菜**
- 酸菜鸭煲 (68)
- 酸菜肉丝 (69)
- 味菜牛柳 (69)
- 旱蒸酸菜鸭 (70)
- 瓢酸菜卷 (70)
- 梅菜**
- 猪肝梅菜鲜鹌鹑 (71)
- 梅菜蒸鲩鱼 (72)
- 梅菜扣肉 (72)
- 榨菜**
- 榨菜肉末茄子粒 (73)
- 榨菜肉丝汤 (74)
- 榨菜粉丝汤 (74)
- 榨菜黄豆汤 (74)
- 笋**
- 炒三冬 (75)
- 虾子扒冬笋 (76)
- 冬笋生鱼球 (76)
- 烧竹笋 (77)
- 竹笋蘑菇炖豆腐 (77)
- 鲜芦笋**
- 双鲜会 (79)
- 鲜虾芦笋 (80)
- 斑球鲜芦笋 (80)
- 豌豆**
- 荷豆生鱼片 (81)
- 荷芹鸭丝 (82)
- 冬荷鸡柳 (82)
- 四季豆**
- 杂锦四季豆 (83)
- 四季豆焖肉排 (84)
- 彩色四季豆 (84)
- 红烩羊肉 (85)
- 毛豆**
- 毛豆脆虾仁 (86)
- 毛豆炒大芥菜 (86)
- 青椒炒毛豆 (87)
- 毛豆炒绞肉 (87)
- 毛豆炒豆腐 (88)
- 豆角**
- 青豆肉茸炒嫩蛋 (89)
- 绿豆芽**

- 芽菜炒虾仁 (90)
- 黄豆芽** (90)
- 豆芽番茄牛肉汤 (91)
- 鱼蛋豆芽汤 (91)
- 蛋花肉丝芽菜汤 (92)
- 灯笼椒** (92)
- 青椒牛柳丝 (93)
- 酿青椒 (94)
- 青椒鸡丝 (94)
- 红椒** (94)
- 酿红椒 (95)
- 红椒香酥剑鱼 (96)
- 豉椒牛柳 (96)
- 葱** (96)
- 煎猪肝 (97)
- 京葱** (97)
- 京葱铁板牛柳 (99)
- 京葱羊肉煲 (100)
- 葱爆羊肉 (100)
- 大葱扒牛舌 (101)
- 荔枝烧大葱 (101)
- 洋葱** (101)
- 洋葱牛柳丝 (103)
- 洋葱焖羊肉 (103)
- 炸洋葱丝 (104)
- 大蒜** (104)
- 羊腩煲 (105)
- 青蒜焖火腩 (106)
- 大蒜炖生鱼 (106)
- 蒜子** (106)
- 蒜子山瑞煲 (107)
- 蒜茸香酥牛柳 (108)
- 蒜子大鳝 (108)
- 糖醋蒜 (109)
- 腌醋蒜 (109)
- 茼蒿** (109)
- 茼蒿鲩鱼片汤 (110)
- 茼蒿鱼片茶瓜汤 (111)
- 茼蒿黄豆汤 (111)
- 姜** (111)
- 鸡蛋猪脚姜醋 (112)
- 紫萝鸡柳 (113)
- 白萝卜** (113)
- 萝卜烩黄花鱼 (114)
- 柱侯牛腩焖萝卜 (115)
- 耙齿陈肾汤 (115)
- 清汤萝卜燕菜 (116)
- 红萝卜** (116)
- 红青萝卜牛腩汤 (117)
- 红珠鹌蛋玉笋 (117)
- 胡萝卜炒肉丝 (118)
- 酱爆双丁 (118)
- 芋** (118)
- 芋艿鲩鱼腩 (119)

香芋猪手…………… (120)

芋茸香煎鱼肠…………… (120)

扣蒸滑肉…………… (121)

焦盐子芋…………… (121)

芥兰头

芥兰头炒虾仁…………… (123)

金钱鱼饼…………… (124)

芥兰头什锦丁…………… (124)

马铃薯

牛奶马铃薯焖猪肉…………… (125)

…………… (125)

酸菜熬土豆…………… (126)

马铃薯焖香肠…………… (126)

土豆泥黄梨…………… (127)

慈菇

香酥芽菇饼…………… (128)

慈菇瘦肉汤…………… (129)

慈菇焖腩肉…………… (129)

蜜汁慈菇圆…………… (130)

马蹄

桂林烩素…………… (131)

冰花马蹄露…………… (132)

鲜马蹄糕…………… (132)

荸荠炒猪肝…………… (133)

拔丝荸荠…………… (133)

番薯

番薯麦米粥…………… (134)

榨菜肉茸薯粒…………… (134)

红薯酱…………… (135)

红薯脯…………… (135)

粉葛

虾酱粉葛扣大舌…………… (137)

粉葛煲鲮鱼…………… (137)

粉葛赤小豆骨汤…………… (138)

粉葛猪手汤…………… (138)

沙葛

彩虹沙葛…………… (139)

栗子

栗子鸡煲…………… (140)

栗子烧鸡块…………… (140)

栗子黄焖鸡…………… (141)

油炒糖栗子…………… (142)

菱角

红菱花菇…………… (143)

蘑菇

蘑菇鸡块…………… (144)

金球满钵…………… (144)

罗汉斋…………… (145)

蚝菇

珍珠蚝菇…………… (146)

烩四菇…………… (147)

发菜蚝菇扣鱼唇…………… (147)

金菇

彩虹金菇煲…………… (148)

冬菇

石斑冬菇盒..... (149)

鱼香冬菇..... (150)

冬菇烩乳鸽..... (151)

花镶冬菇..... (151)

鲜菇

鸡丝扒鲜菇..... (153)

鲜菇凤豆肉片汤..... (154)

蟹肉扒鲜菇..... (154)

黑木耳

三丝木耳..... (155)

木耳鲜鱿..... (156)

木须肉..... (156)

雪盖乌龙..... (157)

云耳

五彩缤纷..... (158)

仙女散花..... (159)

云耳猪肝焗滑鸡..... (159)

雪耳

冰花炖雪耳..... (160)

杏圆雪耳炖双鸽..... (161)

雪耳椰子炖双鸽..... (161)

明目银耳..... (161)

雪耳清汤..... (162)

合桃

冰花合桃露..... (163)

三色鲜果合桃鸡..... (164)

合桃腰花..... (164)

炸合桃鱼..... (165)

花生

花生红枣凤爪汤..... (167)

花生菜脯家乡粒..... (168)

花生奶露..... (168)

莲子

莲子红豆沙..... (169)

双莲红豆牛肉汤..... (170)

猪心莲子汤..... (170)

百合

樱桃百合..... (171)

百合鸡丝..... (172)

百合桂圆羹..... (172)

八宝百合..... (173)

百合肉片..... (173)

金针

海底藏金..... (175)

针菜肝肉蛋花汤..... (176)

金针蒸腰花..... (176)

金针炒鸡肉..... (177)

金针鸡丝汤..... (177)

枸杞

枸杞蒸鱼腩..... (179)

枸杞叶猪肝汤..... (179)

枸杞叶蛋花汤..... (180)

冬瓜

- 冬瓜陈皮扒米鸭..... (181)
- 焖金钱冬瓜..... (181)
- 冬瓜盅..... (182)
- 甲鱼烧冬瓜..... (183)
- 节瓜**
- 瑶柱焖节瓜..... (184)
- 节瓜咸蛋瘦肉汤..... (184)
- 青椒番茄酿节瓜..... (185)
- 节瓜蚝豉猪肉汤..... (185)
- 佛掌瓜**
- 掌瓜贵妃蜜枣汤..... (186)
- 佛掌瓜肉片汤..... (186)
- 南瓜**
- 金瓜樱桃..... (187)
- 木瓜**
- 西米木瓜奶露..... (188)
- 木瓜生姜煲米醋..... (188)
- 木瓜煲带鱼..... (189)
- 猪尾花生木瓜汤..... (189)
- 葫芦瓜**
- 津丝鱼柳烩葫芦..... (190)
- 丝瓜**
- 丝瓜草菇肉丸汤..... (191)
- 丝瓜及第汤..... (191)
- 丝瓜炒面筋..... (192)
- 苦瓜**
- 凉瓜田鸡煲..... (193)
- 虎穴藏龙..... (193)
- 凉瓜牛肉..... (194)
- 黄瓜**
- 醋溜黄瓜..... (196)
- 青龙卧雪..... (197)
- 鱼香黄瓜..... (197)
- 葱油黄瓜..... (198)
- 金钩瓜条..... (198)
- 鲜甜瓜条..... (199)
- 五香辣瓜条..... (199)
- 白瓜**
- 白瓜松子肉丁..... (200)
- 番茄**
- 番茄红鲑..... (201)
- 番茄泥公鸡..... (201)
- 番茄煨牛肉..... (202)
- 拔丝番茄..... (202)
- 奶汁番茄..... (203)
- 什锦番茄..... (203)
- 番茄蛋奶汤..... (204)
- 茄子**
- 干烧茄子..... (205)
- 怀胎黑鱼..... (205)
- 菊花茄子..... (206)
- 琉璃茄子..... (207)
- 湖南风味茄子泥..... (207)
- 云南风味茄子..... (208)

- 莲藕**
- 莲藕大胗蚝豉汤..... (209)
- 水晶藕饼..... (209)
- 熟藕..... (210)
- 柚皮**
- 柚皮肉排..... (211)
- 玉米笋**
- 奶油玉米笋..... (212)
- 干烧玉米笋..... (213)
- 清煨玉米笋..... (213)
- 牡丹珍珠玉米笋..... (214)
- 虾球玉米笋..... (214)
- 发菜**
- 发菜素鸡丝..... (216)
- 发菜鸡卷..... (217)
- 发财元蹄..... (218)
- 发菜蚝豉猪肉汤..... (218)
- 紫菜**
- 紫菜冬瓜肉粒汤..... (219)
- 五味降压汤..... (219)
- 紫菜肉茸汤..... (220)
- 大菜**
- 凉拌火鸭丝..... (221)
- 粉皮**
- 肉茸榨菜粉皮..... (222)
- 海带**
- 辣拌海带丝..... (223)
- 绣球海带..... (223)
- 海带降压汤..... (224)
- 豆腐**
- 肉茸豆腐..... (226)
- 豆腐鱼茸羹..... (226)
- 百花豆腐..... (227)
- 珍珠豆腐丸..... (227)
- 满月银球..... (227)
- 豆腐蒸肉..... (228)
- 豆腐鲫鱼..... (229)
- 腐皮**
- 三菇腐皮..... (230)
- 腐皮卷..... (231)
- 蟹肉腐皮扒豆苗..... (232)
- 交切鱼..... (232)
- 豆腐干**
- 辣酱炒豆干..... (233)
- 家乡豆腐干..... (234)
- 椒酱肉..... (234)
- 鱼香豆腐干..... (235)
- 豆腐泡**
- 黄金球..... (236)
- 豉椒豆泡焖乌头..... (237)
- 袋袋平安..... (238)
- 附录:主要维生素的作用与缺乏症**..... (239)



中国生菜

生菜可分为“中国生菜”和“西生菜”两类。两类生菜有不同的吃法和滋味。这里介绍的是“中国生菜”，顾名思义就是在中国土生土长的生菜。

中国生菜含有丰富的纤维质和维生素，尽管有人嫌它味道略带涩，但却有种与众不同的“乡土气息”，使你闻到一股属于家乡的气味。

烹调中国生菜，大多用来放进汤里，或灼熟加上蚝油来吃，别有一种思乡情怀。

主要营养成分

含有维生素 A、B、C、D、E、F、G 七种，而以维生素 C 最丰富。在各种蔬菜中，独能生吃。

功效

清理内热、防止牙肉出血，防止坏血病。

生菜鲮鱼球汤

“生菜、生财”两者谐音，中国人讲求口彩吉利，是故过年生菜是不可缺少的佳肴材料。习俗上，生菜不但被用作佳肴材料，更被信奉神灵者作为拜祭天地神灵的物品，所用的生菜必是连根有头的中国生菜，取其完整之意。

“生菜鲮鱼球汤”取其“生财有余”之意，过年过节寓意吉祥，甚为应景。

材料：中国生菜 360 克，鲮鱼肉 360 克，发菜 6 克，姜 2 片。

调料：生粉 2 茶匙，盐 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少许，水 2 汤匙。

做法：生菜每片洗净，滴去水份留用。发菜浸开，洗净待用。

鲛鱼肉剁烂，加入调味料、发菜，拌挞成胶，做成小圆球候用。

烧沸水，加入姜片、少许熟油，将鱼球放入，待滚，加入生菜，再滚，用少许盐调味，上大汤碗即成。

生菜显贵鸡

材料：中国生菜 500 克，鸡一只（约 1500 克），蚬蚧 60 克，姜葱、芫茜各少许，上汤一杯。

调味：盐两茶匙，绍酒一茶匙。

做法：鸡剖好去内脏洗净，以盐及绍酒搽匀内腔，原只蒸熟，待冷后斩件上碟。

生菜洗净，纵切成四份，以上汤灼熟，伴于鸡旁。以适量之上汤加生粉埋芡，淋在生菜上。蚬蚧、熟油淋在鸡上，加上芫茜伴碟，便可上桌。

生菜排骨

材料：生菜一个，排骨 4 大块，蒜 1 瓣，黑橄榄 100 克，色拉油 5 汤匙，香肠 4 条，盐、胡椒粉少许。

做法：去掉生菜过绿的硬叶，将余下的菜叶洗净，滤干水分。烧热 3 汤匙色拉油。蒜剥去外皮，置热油中，随即将生菜放入略炒，炒时加盐和胡椒粉。

加盖猛火煮片刻，待菜开始收缩时，收慢火煮半小时，加去核之黑橄榄同煮。用另外 2 汤匙色拉油将排骨及香肠慢火煎熟，以盐及胡椒粉调味，上碟趁热食。