



蔬菜 健康食材 搭配手帖

[日] 松村真由子 / 著
班健 / 译

能够缓解身体不适症状的食疗法！
蔬菜搭配其他食材！有效！实用！

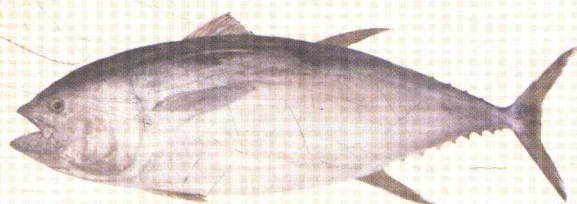
揭示**52**种蔬菜
354种食材搭配方法
一家一册
必备 | 食用家庭医学 |



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



蔬菜 健康食材搭配手帖



[日] 松村真由子 / 著
班健 / 译



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

Yasaide sagasu 「kenkotabeawase」 techo

© Shufunotomo Co., Ltd. 2013

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-0569

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜健康食材搭配手帖 / (日) 松村真由子著 ; 班健译. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-121-27622-4

I. ①蔬… II. ①松… ②班… III. ①蔬菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第275812号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：于 兰

特约编辑：张燕杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：8 字数：300千字

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

定 价：42.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录 Contents

006 本书使用说明

果实

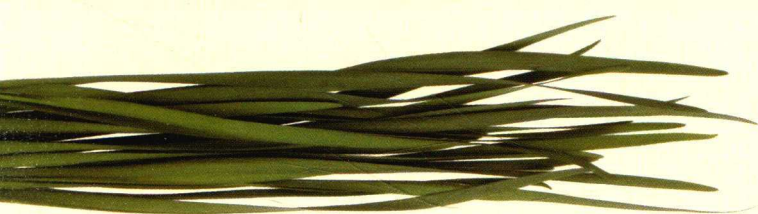
- 008 西红柿
洋风西式凉拌西红柿·预防衰老
- 010 青椒
柠檬泡椒·提高免疫力
- 012 南瓜
蒜炒南瓜猪肉·改善肝功能
- 014 辣椒
尖椒紫苏炒杂鱼·预防动脉硬化
- 016 豆角
芝麻姜凉拌豆角金针菇·美肌
- 018 豌豆
荷兰豆炒虾·预防糖尿病
- 020 秋葵
秋葵猪肉咖喱烧·消除疲劳
- 022 西葫芦
西葫芦拌洋葱·预防骨质疏松
- 024 黄瓜
糖醋凉拌黄瓜鸡肉·预防高血压
- 026 茄子
特色烧茄子色拉·消除疲劳
- 028 苦瓜
花生酱凉拌苦瓜豆腐·预防动脉硬化
- 030 冬瓜
冬瓜鸡肉汤·预防高血压
- 032 玉米
玉米煎鸡蛋饼·促进大脑活性

034 小知识①·鱼

根菜

- 038 萝卜
牛肉片萝卜泥拌菜·美肌
- 040 蔓菁
蔓菁拌扇贝·预防糖尿病
- 042 胡萝卜
胡萝卜炒明太鱼子·改善肝功能
- 044 洋葱
洋葱汤·促进血液循环
- 046 牛蒡
清炖牛蒡莲藕·提高免疫力
- 048 莲藕
莲藕泥汤·改善便秘
- 050 蒜苗
煎蒜苗肉酱·预防动脉硬化
- 052 山药
山药辣炒牛肉·促进大脑活性
- 054 芋头
芋头色拉·提高免疫力
- 056 红薯
西柚煮红薯·美肌
- 058 土豆
土豆奶酪·预防衰老
- 060 小知识②·肉



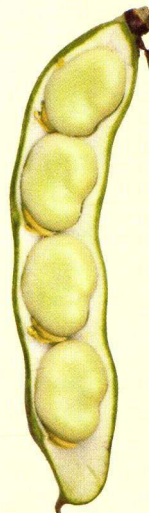


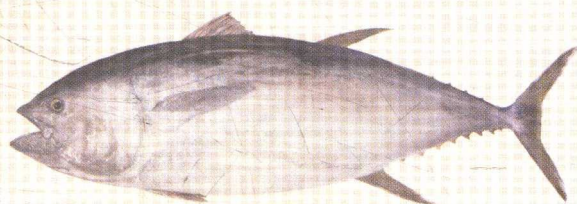
叶 菜

- 064 卷心菜
卷心菜包烤肉·促进食欲
- 066 生菜
生菜拌豆苗·改善贫血
- 068 白菜
麻婆白菜·预防动脉硬化
- 070 菠菜
菠菜牡蛎浓汤·预防衰老
- 072 小松菜
油炸豆腐炒小松菜·预防骨质疏松
- 074 水菜
水菜炖杏鲍菇·消除疲劳
- 076 韭菜
韭菜泡菜饼·改善便秘
- 078 油菜
油菜炖油炸豆腐·预防骨质疏松
- 080 空心菜
蒜蓉空心菜·促进血液循环
- 082 长蒴黄麻
长蒴黄麻冰镇汤·预防衰老
- 084 茼蒿
韩式茼蒿拌鲑鱼·缓解贫血
- 086 豆瓣菜
芥末凉拌豆瓣菜·消除疲劳
- 088 油菜花
油菜花蛤蜊意大利面·缓解视力疲劳
- 090 葱
葱拌肉片·促进血液循环
- 092 豆芽
豆芽凉拌肉片·预防动脉硬化
- 094 芽菜
芽菜芥麦面·促进血液循环
- 096 香草
芝麻菜色拉·预防骨质疏松
- 098 小知识③·豆
- 100 小知识④·牛奶

其 他

- 102 毛豆
豆沙拉·预防动脉硬化
- 104 蚕豆
炸蚕豆·预防糖尿病
- 106 西蓝花
中式西蓝花炖鸡肉·促进大脑活性
- 108 菜花
菜花鸡蛋沙拉·提高肝功能
- 110 芦笋
芦笋海苔肉卷·消除疲劳
- 112 竹笋
竹笋牛排·预防高血压
- 114 芹菜
芹菜佃煮·美肌
- 116 姜
姜炖秋刀鱼·提高免疫力
- 118 蒜
鸡蛋大蒜汤·促进大脑活性
- 120 鳄梨
鳄梨鲑鱼酸奶沙拉·美肌
- 122 蘑菇
蘑菇辣炒油炸豆腐·改善便秘
- 124 蔬菜时令季节早知道
- 126 营养素表





蔬菜 健康食材搭配手帖



[日] 松村真由子 / 著
班健 / 译



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

序

如今，四处泛滥着「吃某种食物有助抗癌」之类的信息。

当然，这其中有的是有疗效的。可是人活着，并不是只吃某种单一食物就可以解决所有问题的。

「食」是人生存下去的根本。规律的饮食生活、美味的食物，不仅能保持身体的健康，也能带给人们快乐和幸福感。

不挑食、食物多样化，这在健康养生上是非常重要的。在食物多样化的基础上，若能充分搭配各种食材的营养成分，就能更有效地养成健康的饮食习惯。比如有时你觉得「今天有些累，想吃些能恢复体力的东西」，若你懂得利用冰箱里现有的食材适当搭配，就能更快地消除疲劳，精力十足。若能掌握容易吸收的营养

搭配方式，就可以有效改善不良的饮食结构，使你的饮食习惯更健康。而饮食习惯的健康与否对身体健康非常重要。

这本书不仅介绍了各种食材，还列出了可以有效预防疾病的食物搭配表及各种做法简单、美味可口的食谱。希望读者不仅能理解食物的搭配方法，若还能保留「美味料理」的味道记忆，就不用每次都翻看食谱了。食物搭配表里所介绍的食材具有代表性，并不是说只能用这一种食材，每种食材的营养成分也不只一种。在其多种营养成分中，重点介绍了主要的营养成分。以这种营养成分为主，搭配其他食材，教你学会更多的拿手菜。

为了能更形象地展示料理，本书尽可能选取新鲜上市、营养

价值高的食材，也尽可能地使用最小食用量进行烹饪。另外，即便是将相同的食材盛在同一个碟子里，或出现在同一份菜单中，也尽可能搭配得不尽相同。若您烹饪食物时能想到「这个菜可用来做色拉」、「那个菜可用来蒸煮」，那我将深感荣幸。

希望这本书能成为守护大家养成健康饮食习惯「指南针」。

松村真由子



目录 Contents

006 本书使用说明

果实

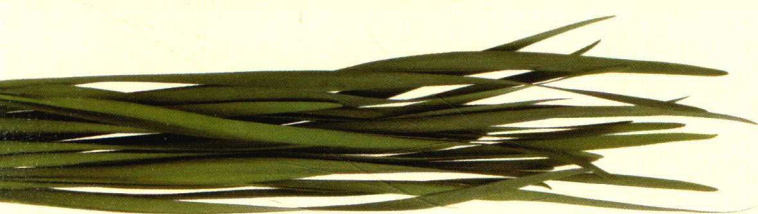
- 008 西红柿
洋风西式凉拌西红柿·预防衰老
- 010 青椒
柠檬泡椒·提高免疫力
- 012 南瓜
蒜炒南瓜猪肉·改善肝功能
- 014 辣椒
尖椒紫苏炒杂鱼·预防动脉硬化
- 016 豆角
芝麻姜凉拌豆角金针菇·美肌
- 018 豌豆
荷兰豆炒虾·预防糖尿病
- 020 秋葵
秋葵猪肉咖喱烧·消除疲劳
- 022 西葫芦
西葫芦拌洋葱·预防骨质疏松
- 024 黄瓜
糖醋凉拌黄瓜鸡肉·预防高血压
- 026 茄子
特色烧茄子色拉·消除疲劳
- 028 苦瓜
花生酱凉拌苦瓜豆腐·预防动脉硬化
- 030 冬瓜
冬瓜鸡肉汤·预防高血压
- 032 玉米
玉米煎鸡蛋饼·促进大脑活性

034 小知识①·鱼

根菜

- 038 萝卜
牛肉片萝卜泥拌菜·美肌
- 040 蔓菁
蔓菁拌扇贝·预防糖尿病
- 042 胡萝卜
胡萝卜炒明太鱼子·改善肝功能
- 044 洋葱
洋葱汤·促进血液循环
- 046 牛蒡
清炖牛蒡莲藕·提高免疫力
- 048 莲藕
莲藕泥汤·改善便秘
- 050 蒜苗
煎蒜苗肉酱·预防动脉硬化
- 052 山药
山药辣炒牛肉·促进大脑活性
- 054 芋头
芋头色拉·提高免疫力
- 056 红薯
西柚煮红薯·美肌
- 058 土豆
土豆奶酪·预防衰老
- 060 小知识②·肉



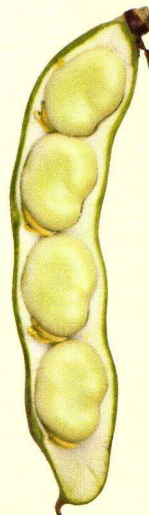


叶 菜

- 064 **卷心菜**
卷心菜包烤肉·促进食欲
- 066 **生菜**
生菜拌豆苗·改善贫血
- 068 **白菜**
麻婆白菜·预防动脉硬化
- 070 **菠菜**
菠菜牡蛎浓汤·预防衰老
- 072 **小松菜**
油炸豆腐炒小松菜·预防骨质疏松
- 074 **水菜**
水菜炖杏鲍菇·消除疲劳
- 076 **韭菜**
韭菜泡菜饼·改善便秘
- 078 **油菜**
油菜炖油炸豆腐·预防骨质疏松
- 080 **空心菜**
蒜蓉空心菜·促进血液循环
- 082 **长蒴黄麻**
长蒴黄麻冰镇汤·预防衰老
- 084 **茼蒿**
韩式茼蒿拌鲑鱼·缓解贫血
- 086 **豆瓣菜**
芥末凉拌豆瓣菜·消除疲劳
- 088 **油菜花**
油菜花蛤蜊意大利面·缓解视力疲劳
- 090 **葱**
葱拌肉片·促进血液循环
- 092 **豆芽**
豆芽凉拌肉片·预防动脉硬化
- 094 **芽菜**
芽菜芥麦面·促进血液循环
- 096 **香草**
芝麻菜色拉·预防骨质疏松
- 098 **小知识③·豆**
- 100 **小知识④·牛奶**

其 他

- 102 **毛豆**
豆沙拉·预防动脉硬化
- 104 **蚕豆**
炸蚕豆·预防糖尿病
- 106 **西蓝花**
中式西蓝花炖鸡肉·促进大脑活性
- 108 **菜花**
菜花鸡蛋沙拉·提高肝功能
- 110 **芦笋**
芦笋海苔肉卷·消除疲劳
- 112 **竹笋**
竹笋牛排·预防高血压
- 114 **芹菜**
芹菜佃煮·美肌
- 116 **姜**
姜炖秋刀鱼·提高免疫力
- 118 **蒜**
鸡蛋大蒜汤·促进大脑活性
- 120 **鳄梨**
鳄梨鲑鱼酸奶沙拉·美肌
- 122 **蘑菇**
蘑菇辣炒油炸豆腐·改善便秘
- 124 **蔬菜时令季节早知道**
- 126 **营养素表**



蔬菜时令日历

气候环境不同，收获时间也会变化。实线为上市的主要时间段，虚线是持续上市的期间。

说明

对该页主题蔬菜的营养成分、功效、有效的料理方式等进行说明。

食材搭配和功效

食谱中所用的食材配方、及其搭配功效。

茄子

茄子中水分含量超过90%，营养成分虽并不太高，但在中国和日本自古以来就因其具有解暑解毒的功效而被广泛运用在民间疗法中。其降低体温、利尿的功效明显，有助于改善夏季的身体水肿。

茄子表皮中含有茄素——一种具有强抗氧化作用的花青素，能抑制诱发生活性氧的活性氧的产生及胆固醇的吸收，能缓解视力疲劳。另外，造成茄子带紫褐色的物质——绿原酸的多酚，具有抗老化、防晒的作用。

烹饪时，过油炒或油炸可让茄子色泽更鲜艳，能消除苦感，增加甘甜的口感。不过，茄子吸油，应注意控制热量的摄取。茄子去皮蒸煮、腌制、凉拌加工，都可以有效降低茄素多酚的损失率。

创意料理

在食材搭配表中介绍的配菜料理法。

茄子品种介绍：茄子品种繁多，有长条形的、圆形的、紫色的、白色的、条纹的等。本食谱主要介绍的是长条形的、紫色的茄子。

特色烧茄子色拉

茄子 2个(150g)
洋葱 1/2个
黄瓜 1/2个
牛肉(大块用) 100g
大蒜(蒜末) 1/2勺
红辣椒(切小块) 1/2勺
砂糖、鱼露、酸柑汁(柠檬汁也可) 各1大勺

1. 茄子用烤箱大火烤至表皮变黑，切成条状，用盐渍去水分，切成5~6等份的段状。洋葱切2段，洋葱切成薄片，黄瓜切成薄片，再切成条状，用盐渍去水分，切成5~6等份的段状。

2. 牛肉切成5cm大小的块，快速冷冻。

3. 大蒜末，加入茄子段、洋葱片、黄瓜片、红辣椒片和牛肉块充分搅拌。

4. 将茄子、洋葱、黄瓜、牛肉、大蒜末、红辣椒、砂糖、鱼露、酸柑汁(柠檬汁也可)充分搅拌。

食材配方

和主题蔬菜搭配的美味食材组合。可搭配的食材不必一次3种都用，从配菜中选择自己喜欢的即可。

※即使只标注了一种营养成分的食材，其本身也包含多种营养成分。

其他小知识

主题蔬菜的美味识别法等相关信息。

关于食谱

•1小勺=5ml、1大勺=15ml、1杯=200ml。

蒸米饭的1杯为1量杯=180ml。

•使用微波炉的加热时间，以功率600W的为标准。500w的微波炉要用1.2倍的加热时间。不同型号的微波炉加热时间稍有不同，可根据具体情况进行调节。

•没写火势强弱的，都是用的中火。

•标记老汤的，除了特别说明的以外，一般都是指用鲣鱼片、海带调制而成的日式老汤。汤品的底料有时指清汤。除此之外，还可使用颗粒汤料、鸡咖喱汤等。

•一般省略了食材的去皮备料步骤。

主要功效 主题蔬菜 可搭配的食材及其所含营养成分

症状的颜色标识

- 预防动脉硬化、预防高血压、促进血液循环、缓解贫血、怕冷症
- 预防糖尿病、利尿作用、改善肝功能、提高免疫力
- 改善便秘、促进消化、预防肠胃病、消除疲劳
- 美肌、缓解视力疲劳、预防衰老、缓解压力
- 促进食欲、预防骨质疏松、促进大脑活性

果实

西红柿

青椒

南瓜

辣椒

豆角

豌豆

秋葵

西葫芦

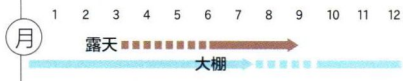
黄瓜

茄子

苦瓜

冬瓜

玉米



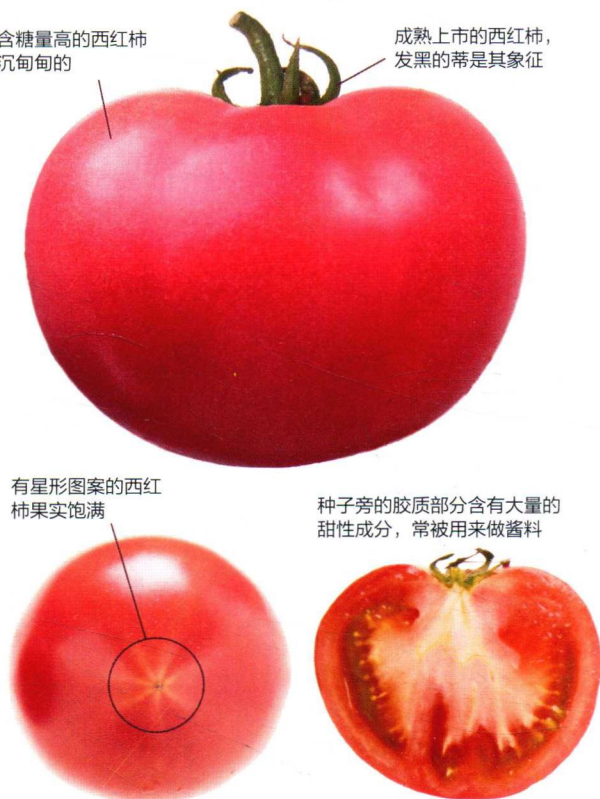
露天种植 初夏到9月能品尝到露天种植的西红柿，
大棚种植 大棚种植的西红柿全年上市。

西红柿色泽红润，含有丰富的番茄红素，具有极强的抗氧化作用，可有效预防动脉硬化和癌症。并且，西红柿有助于保持肌肤、黏膜健康，还含有丰富的可缓解皮肤干燥、预防感冒的β-胡萝卜素以及稳定血压的钾、芸香甙。其甜味中含有的谷氨酸能促进大脑活性。其酸味中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸，有助于缓解胃部恶心，消除疲劳。

带皮食用西红柿可摄取不溶性膳食纤维。番茄红素搭配具有抵抗活性氧作用的维生素E、脂肪成分食用吸收率会更高，所以料理时可使用红花油、橄榄油。另外，在肉菜、鱼类菜中加入西红柿，不仅能提供大量番茄红素，还可以消除肉、鱼的腥味，使肉质更紧致。由于西红柿味酸，料理时可用盐调节口感，同时注意控制盐的用量，掌握盐份的摄入。

预防动脉硬化	西红柿 + 大豆制品	乌贼	洋葱
	异黄酮	牛磺酸	栎皮黄素
促进血液循环	西红柿 + 牛肉	洋葱	小松菜
	蛋白质	蒜素	铁
缓解贫血	西红柿 + 蛤蜊	油菜	毛豆
	铁	维生素C	镁
提高免疫力	西红柿 + 鸡肉	香菇	水煮大豆
	蛋白质	膳食纤维	植物凝血素
消除疲劳	西红柿 + 荷兰豆	大蒜	柠檬
	天冬氨酸	蒜素	柠檬酸
美肌	西红柿 + 鳄梨	肋排	韭菜
	维生素E	胶原蛋白	膳食纤维
预防衰老	西红柿 + 鲑鱼	西兰花	奶酪
	蛋白质	维生素B ₂	钙
促进大脑活性	西红柿 + 猪肉	鸡蛋	糙米
	维生素B ₁	卵磷脂	B族维生素、维生素E

含糖量高的西红柿沉甸甸的
成熟上市的西红柿，发黑的蒂是其象征



有星形图案的西红柿果实饱满

种子旁的胶质部分含有大量的甜性成分，常被用来做酱料

种类 黄色、橙色西红柿的营养功效

市面上常常看到黄色或橙色的西红柿。黄色、橙色西红柿含有β-胡萝卜素、隐黄素、顺式番茄红素，它们都是胡萝卜素的色素成分，有很高的抗氧化作用。

西红柿

富含多种健康营养
元素的优质蔬菜



洋风西式凉拌西红柿

材料 (2人份)

西红柿…2个

水…1/2杯

A 颗粒汤料、橄榄油…各

1/2小勺

盐、胡椒…各少量

罗勒叶…1枝

做法

1. 西红柿去蒂，表皮稍微切一下。
2. 锅内烧水，将处理过的西红柿焯水后，用凉水过一下，彻底去皮，切成6等份。
3. 把A放入碗中搅拌，浇在西红柿上，放20分钟左右，即入味。
4. 盛盘，撒上罗勒叶。



青椒、彩椒都含有丰富的β-胡萝卜素、维生素C、维生素E具有强抗氧化作用。绿色青椒还含有叶绿素成分。红色、黄色、橙色等颜色的彩椒含有β-胡萝卜素以及类胡萝卜素，抗氧化作用更强，能有效预防衰老、提高免疫力、预防癌症。

焯水或是轻炒之后，可去除青椒的特殊味

道。红色、黄色彩椒味甜，无特殊味道，可以生吃。青椒中的维生素C耐高温，快速加热不变味，可减少营养成分的流失。

青椒中还含有很多脂溶性维生素，烹饪方法可以选择用油爆炒或是煎过之后再浇油腌泡。

预防动脉硬化	南瓜	洋葱	小沙丁鱼干
	维生素A、C、E	蒜素	钙
促进血液循环	牛肉	大蒜	蚕豆
	蛋白质	蒜素	B族维生素
改善肝功能	剑鱼	咖喱粉	干萝卜丝
	牛磺酸	姜黄素	维生素B ₆
改善免疫力	鹰嘴豆	黄麻	杏仁
	蛋白质	维生素A	维生素E
美肌	鸡翅	西红柿	香菇
	胶原蛋白	番茄红素	膳食纤维
预防衰老	尖椒	柳叶鱼	鸡肉
	维生素B ₆	钙	蛋白质
消除疲劳	猪肉	海带	米
	蛋白质	镁	糖分
预防骨质疏松	沙丁鱼	生菜	奶酪
	钙	维生素K	钙

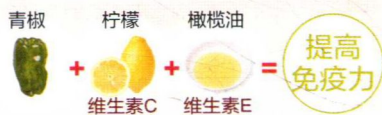


营养 颜色的区别和营养功效

绿色青椒成熟后就变成红色彩椒，其维生素C、β-胡萝卜素的含量增加了一倍。黄色、橙色的彩椒是成熟的果实，和红色彩椒一样，营养价值高，还含有辣椒素、黄体素等类胡萝卜素。

青椒

极强的抗氧化作用，
有益于身体健康



柠檬泡椒

材料 (2人份)

青椒…2个

彩椒 (红、黄) …各1个

柠檬…1/2个

橄榄油…1/2大勺

盐…1/4小勺

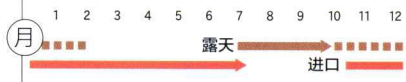
胡椒…少量

香叶…1片

做法

1. 把青椒和彩椒架在烤架上，用大火烤至皮焦。
2. 快速焯水，趁热去皮，切成方便一口吞咽的大小的片。
3. 柠檬切2个薄片，剩下的挤出柠檬汁。
4. 将A和挤好的柠檬汁倒入盘中，充分搅拌，再放入彩、青椒片和柠檬切片，腌泡15分钟以上。





露天种植 南瓜的收获季节在夏~秋初，
进口 储存好的南瓜可以销售到冬季。

南瓜鲜艳的橙色果肉主要因其含有 β -胡萝卜素。胡萝卜素在人体内转化成维生素A，能增强黏膜功能，提高身体的抵抗力。所以古语才说：“冬至吃南瓜，感冒不来找。”另外，南瓜中含有丰富的维生素E，能预防衰老、改善血液循环。

日本市场上的南瓜主要是西洋南瓜和日本

东洋南瓜两个品种。在营养价值方面，西洋南瓜略胜一筹。西洋南瓜所含的能量大约是东洋南瓜的两倍，减肥人士可充分利用这一点，适当多吃西洋南瓜菜品。

使用油料理南瓜，能促进 β -胡萝卜素的吸收。还可以搭配油炸食材、煎鱼、煮炖肉类，或是搭配色拉酱、蛋黄酱等，做成色拉。

预防动脉硬化	豆腐	菠菜	酸奶
	异黄酮	维生素A、C	钙
预防糖尿病	猪肉	虾	野姜
	维生素B ₁ 、B ₂	牛磺酸	膳食纤维
改善肝功能	鲭鱼	芝麻	扇贝
	蛋白质	芝麻素	牛磺酸
提高免疫力	鲑鱼	香菇	牛肉
	n-3系脂肪酸	膳食纤维	蛋白质
改善便秘	泡菜	花生	秋葵
	乳酸菌	泛酸	膳食纤维
美肌	鸡肉	青椒	胡萝卜
	胶原蛋白	维生素B ₆	维生素A
缓解视力疲劳	茄子	鳕鱼子	苦瓜
	花色素	维生素B ₁ 、B ₂	维生素C
预防衰老	鸡肝	荷兰豆	奶酪
	叶酸、铁	维生素C	钙



种类 西洋南瓜和东洋南瓜的区别

市场上常见的“红栗南瓜”是典型的西洋南瓜品种，特点是肉质粉甜。与此相比，东洋南瓜水分多、口感黏糊。“黑皮南瓜”和“鹿之谷南瓜”是非常有名的品种。