

百

变

普通老百姓的家常美味
五分钟学习一辈子享受

同种材料做出百家风味 简易食谱打造家庭名厨

芹菜



图书在版编目(CIP)数据

百变芹菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 4
(百姓百味书系)

ISBN 978-7-5442-4066-6

I. 百… II. 深… III. 芹菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011748号

BAIXING BAIWEI SHUXI 05 —— BAIBIAN QINCAI

百姓百味书系05——百变芹菜

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 635mm×965mm 1/24

印 张 5

版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4066-6

定 价 8.00元

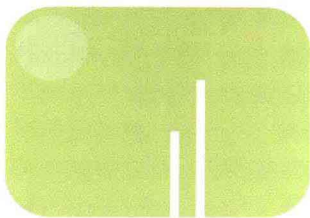
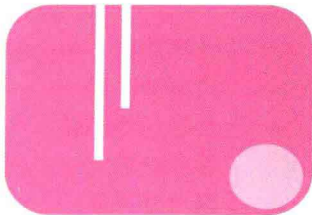
南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



深圳市金版文化发展有限公司/主编



C O N T E N T S

(一)

芹菜小档案	4
-------------	---

西芹类

芝麻芹菜丁	10
腰果西芹	12
西芹鸡柳	14
蒜汁西芹	16
西芹炒百合	18
芹菜炒蛤蜊肉	20
西芹百合炒螺片	22
西芹炒牛肉	24
芹菜翠衣炒鳝片	26
西芹炒排骨	28
金针菇海蛰炒西芹	30
西芹炒豆干	32
茶树菇西芹炒肚丝	34
苦瓜炒芹菜	36
当归煮芹菜	38
雀巢百合	40

芹菜猪肝汤	42
西芹炖南瓜	44
腰花炒西芹	46
益母草煮西芹	48

香芹类

什锦芹菜	50
腊肉炒芹菜	52
土豆丝炒芹菜	54
香芹炒饭	56
腐竹拌芹菜	58
凉拌水芹	60
芹菜根甘草汤	62
芹菜肉水饺	64
玉米笋炒芹菜	66
酸辣芹菜	68
炒花生米	70
芹菜炒猪心	72
芹菜炒香菇	74
芹菜炒粉丝	76
香芹麻辣虾	78

baibian qincail

水芹炒鸡蛋	80
水芹炒肉丝	82
香芹炒鸡杂	84
枸杞芹菜鱼片汤	86
干锅猪肚	88
金银花炒芹菜	90
水芹红枣汤	91
金钩芹菜	92
茭白芹菜炒瘦肉	93
碧绿湖	94
芹菜素烩	95

芹菜叶类

香芹松	96
-----------	----

(二)

西芹百合炒圣果/芦荟汁西芹	97
干拌芹菜/炆豆腐干芹菜丝	98
干拌海米芹菜/豆腐干炒芹菜	99
拌糖醋芹菜/芥末拌芹菜叶	100

火腿末拌芹菜叶/香干拌芹菜	101
蒜酱芹菜叶/芹菜牛肉丝	102
肉丝炒芹菜干张丝/丹参煮芹菜	103
牛膝煮芹菜/泰式香辣牛腩	104
虾籽炆芹菜/芹菜牛眼羹	105
腌芹菜/泡芹菜心	106
虾油芹菜/海蜇马蹄芹菜汤	107
荠菜马蹄芹菜汤/芹菜炆海米	108
桃仁拌芹菜/芹菜瘦肉蒸饺	109
糖酒干芹菜汤/干芹菜汤	110
芹菜酸枣仁汤/鲜芹菜汁	111
花椒油拌芹菜/醋拌芹菜	112
酸麻芹菜/香甜芹菜	113
甜辣芹菜/花生米拌芹菜	114
五香黄豆拌芹菜/炒芹菜	115
炒杂素/葱花芹菜炒土豆	116
雀巢夏果海中宝/潮式小炒皇	117
百年好合/番茄红萝卜西芹汤	118
水煮龙筋肉/辣椒膏炒虾	119
泰式明炉乌鱼/泰式海鲜沙律	120

芹菜

伞形科，多年湿生或水生宿根草本植物。叶柄发达，中空或实，色绿白或绿黄，有特殊香味。

按叶柄形态可分为中国芹菜和西洋芹菜。叶柄作蔬菜，种子作香料。芹菜的特点是株肥、脆嫩、渣少。

主要生于低湿洼地或水沟中。在我国，分布于江苏、浙江、江西、河南、湖北、湖南、四川、广东、广西、台湾等省区，有野生的，也有人工栽培的。

芹菜是常用蔬菜之一，既可热炒，也可凉拌，深受人们喜爱。近年来诸多研究表明，芹菜也是一种具有很好药用价值的植物。

古往今来，人们对芹菜十分喜爱。相传唐代宰相魏征，对饮食相当讲究，也嗜芹菜如命，几乎每日都用糖醋拌之佐膳。

广州人爱吃芹菜，相传1000多年前的南汉时代，在西关荔枝湾附近建一座昌华苑，别称西园，那里种有一片芹菜，茎质脆嫩，味道浓香，适宜炒食，远近驰名。当时曾有“南雍西芹菜茹之珍”的美称。

营养分析

现代营养学家研究分析出，在100克水芹可食部分中，富含水分87克、蛋白质2.5克、脂肪0.6克、碳水化合物4克、钙160毫克、磷61毫克、铁8.5毫克、胡萝卜素4.28毫克、维生素B_{0.33}毫克、维生素C39毫克、尼克酸1.1毫克。

芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。

芹菜汁还有降血糖作用。经常食用芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对预防





痛风有较好效果。

芹菜含有锌元素，是一种性功能食品，能促进人的性兴奋，西方称之“夫妻菜”，它曾被古希腊的僧侣列为禁食。

芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物，对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化、神经衰弱和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

芹菜中含有大量纤维素，经常食用可预防大肠癌。

选购

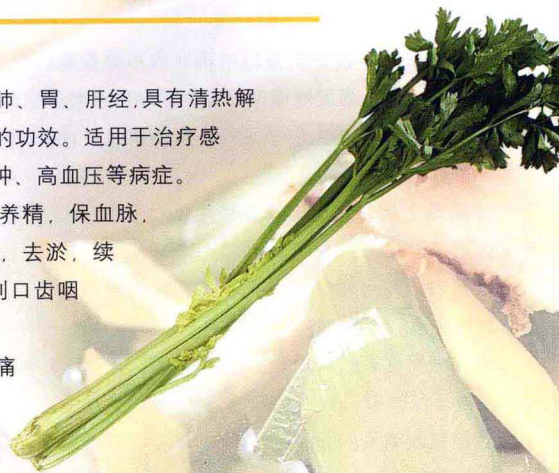
购买芹菜时，要注意芹菜的鲜嫩程度，以茎杆粗壮、色亮、无黄萎叶的为佳。

效用

中医认为，水芹性味甘、辛、凉，无毒；入肺、胃、肝经，具有清热解暑，活血祛瘀、消炎退热、宣肺止咳、利尿消肿的功效。适用于治疗感冒发热、呕吐腹泻、尿路感染、崩漏、白带、水肿、高血压等病症。

据《神农本草经》载，水芹“主女子赤沃。止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜”。《医林纂要》云：其“补心，去淤，续伤”。《随息居饮食谱》曰：“清胃涤热，祛风，利口齿咽喉头目。”

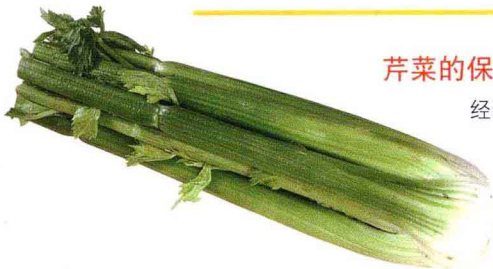
治疗高血病、头痛眩晕、面红目赤、血淋、痛肿等症：可用鲜芹菜500克，捣取汁，开水冲服，每日1剂。



治疗大便出血：水芹适量，洗净捣烂，取汁半碗，调红糖适量服。

治疗痔疮：鲜水芹适量，捣烂取汁，加酸醋服，外搽患处。

芹菜的保健作用



经过近三年的研究，人们发现芹菜中的部分提取物在调节血脂、血压和抗氧化等方面具有良好的保健作用。最近，这一研究成果及其系列产品的研制开发项目通过了专家鉴定。

专家说，这一项研究是以中国北方芹菜为原料，采用低温真空干燥技术提取芹菜中的营养成分，最大限度地保存了生物活性物质类。

这些营养成分在生物学活性及食品毒理学试验中的保健效果明显，这些营养成分被称为“芹绿素”。

专家鉴定认为，这项成果在芹菜的开发利用上具有很大的创新性，在功能系统研究方面达到了内地领先水平。

大多数人吃芹菜时把菜叶丢掉，只食用杆茎，这是很可惜的，芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多。

泰国一医生通过10余年的研究发现，男子每天食用75克左右的芹菜，连续食用2周左右能使精子量减少，达到避孕的目的。

英国科学家研究发现，食用水芹，可以抵消烟草中有毒物质对肺的损害，在一定程度上防治肺癌。一般人只要每天吃60克水芹，就可以达到预防肺癌的效果。



常吃芹菜益处多

芹菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素、矿物质等营养成分。其中，维生素B、维生素P的含量较多。矿物质元素钙、磷、铁的含量更是高于一般绿色蔬菜，芹菜不但营养丰富，而且具有药用价值。历代医学文献都有论述，认为芹菜有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿，咽喉，明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医临床表明，经常吃些芹菜，对于及时吸收、补充自身所需要的营养，维持正常的生理机能，增强人体抵抗力大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气，人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适，经常吃些芹菜有助于清热解暑、祛病强身。肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛者可适当多吃些，由于芹菜富含矿物质元素，所以处于生长发育期的少年儿童以及孕妇、正在哺乳期的妇女，更



宜多吃芹菜，以增加体内的钙和铁。同时，芹菜还含有挥发性的芳香油，香味诱人，吃些芹菜对增进食欲，帮助消化、吸收都大有好处。

营养提示

据有关部门测定，芹菜叶子和杆茎相比，叶的蛋白质高45%、脂肪高约1.7倍、胡萝卜素高28倍、维生素B高4倍、尼克酸高3倍、维生素C高约5倍，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。



芹菜种植法

芹菜属一年或二年生草本植物，高约50至80厘米，粗茎如指，根毛多，脆嫩，羽状复叶，小叶卵形，碧绿，吃来无渣。芹菜原名西芹，是从地中海地区引进我国的。它适宜低温季节生长，每年“立冬”后始种植，苗栽烂泥田，易管理，生长快，一般施一些人粪尿或尿素，60天就可以收获。

芹菜贮存法

把存保鲜法：将新鲜芹菜择去黄叶萎茎，分成小把，然后用稻草或马莲，从中部轻轻扎两道腰，存放于阴凉通风处，可以较短时间保鲜。

沟存保鲜法：秋季芹菜大批收获后，用犁在田间开沟，再将松土挖出即成犁沟。将芹菜捆绑，并排于沟内，可短期存放，但要注意防冻。如存放两三个月以上，则要在沟两旁隔上木板，培以厚土，上面加木盖，再覆盖草帘。要注意勤检查，发现腐烂及时处理。

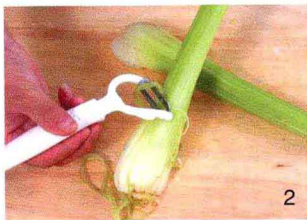
窖存保鲜法：将成捆芹菜，并排列于窖内，根部堆上湿土，可较长时间保鲜，窖内温度应控制在0℃左右，过高容易腐烂，过低则会冻烂。



1

芹菜的初加工

芹菜烹饪前，要经过反复冲洗，去尽泥沙等杂质，然后一瓣一瓣地掰开(图1)，再刨去外皮(图2)。



2



3



4



5



6



7

芹菜的主要切法

1. 先从中剖开(图3);
2. 切菱形形状(图4);
3. 切片状(图5);
4. 切条状(图6);
5. 切粒状(图7)。

芹菜的主要烹饪方法

1. 凉拌(图8);
2. 炒(图9);
3. 煮(图10);
4. 炖(图11);
5. 做馅(图12)。



8



9



10



11



12





◎原材料

西芹500克、红辣椒2个

◎调味料

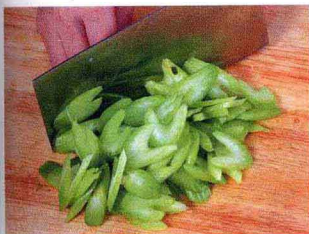
熟芝麻、食盐、蒜末、味精、花椒油各适量

◆特色介绍

嫩、香、爽。



做 法 …



1 红辣椒去蒂去籽，切圈，盛盘垫底用；西芹去皮，择洗干净，切片；



2 西芹入沸水中焯一下，冷却后装盘；



3 加入蒜末、花椒油、味精、食盐和炒熟的芝麻，拌匀即可食用。

◆特别提示：芝麻有润肠通便和抗癌的作用。





◎原材料

腰果50克、西芹150克、红萝卜50克

◎调味料

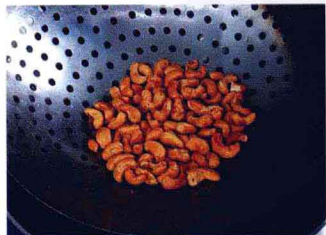
精盐、味精、淀粉各适量



做 法 ···



1 西芹去叶，留梗洗净，切成菱形。红萝卜也切菱形；



2 腰果下油锅炸香，捞出沥干油待用；西芹、红萝卜下开水锅中沸水；



3 锅置旺火上，下西芹、红萝卜合炒，调味后勾芡，起锅装盘，撒上腰果即可。

◆**特别提示：**西芹对高血压、低热不退等有一定疗效；腰果含蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、膳食纤维，有补中益气、助消化之功效。



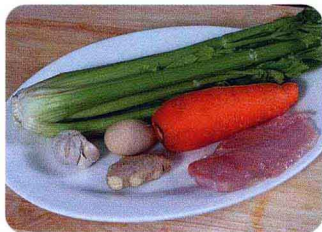


◎原材料

西芹300克，鸡肉300克，红萝卜、姜各数片

◎调味料

蒜2粒，酒1茶匙，鸡蛋1个，生粉、麻油、胡椒粉各少许



做 法 ...



1 鸡肉切条，加入腌料拌匀，腌15分钟，泡嫩油待用；

2 西芹去筋，切菱形，与油、盐略炒，盛出；

3 烧热锅，下油1汤匙，爆香姜片、蒜片、红萝卜，加入鸡柳和酒，放入西芹及芡汁料炒匀，上碟即成。

◆特别提示：鸡肉中蛋白质的含量较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。