

伦洋生活馆
健康系列

彩图超值版

实用饮食本草

果蔬卷·家常菜版



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

近百种常见食材

详尽的食物营养、饮食宜忌、保健功效、食之物语等相关介绍

建构您健康合理的饮食理念

教授您科学均衡的营养搭配

鲜活的图片、轻松的版式，带给您受益一生的营养手册

彩图超值版

19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社

R247-1
663
1
伦洋生活馆
健康系列

实用饮食本草

果蔬卷·家常菜版

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影

TS972.161

北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用饮食本草. 果蔬卷: 家常菜版 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2007
(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06722 - 4

I. 实… II. ①张… ②杨… III. ①蔬菜—食物疗法—食谱②水果—食物疗法—食谱 IV. ①
R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146516 号

伦洋生活馆·健康系列

实用饮食本草

果蔬卷·家常菜版

SHIYONG YINSHI BENCAO

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 120千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06722 - 4

TS·168 定价:19.90元

质量投诉电话: 010 - 58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

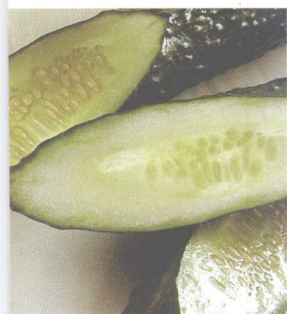
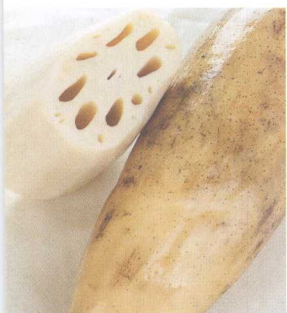
张年隆

2006年12月20日



CONTENTS

目 录



► 菠菜 / 8

菠菜牛肉羹 / 10

菠菜粥 / 10

菠菜银鱼汤 / 10

锅塌菠菜 / 11

三丝菠菜 / 11

芥末菠菜 / 11

► 紫甘蓝 / 12

紫色甘蓝 / 13

糖醋甘蓝 / 13

甘蓝吐司卷 / 13

► 莲藕 / 14

酸菜炒藕丁 / 16

桂花莲藕粥 / 16

莲藕降压汤 / 16

五彩藕丝 / 17

红烧藕丸 / 17

什锦藕片 / 17

► 胡萝卜 / 18

冬瓜炒胡萝卜 / 19

胡萝卜粥 / 19

胡萝卜玉米渣粥 / 19

► 冬瓜 / 20

红焖冬瓜泥 / 21

金沙冬瓜条 / 21

海米冬瓜汤 / 21

► 苦瓜 / 22

糖醋苦瓜 / 24

苦瓜煎蛋 / 24

芥菜苦瓜猪肉汤 / 24

鱼香苦瓜 / 25

肉末苦瓜条 / 25

苦瓜绿豆汤 / 25

► 洋葱 / 26

葱头炒蛋 / 27

奶油葱头 / 27

火腿洋葱汤 / 27

► 生菜 / 28

生菜鱼尾汤 / 29

生菜煮大虾 / 29

意式生菜沙拉 / 29

► 西红柿 / 30

西红柿炒西兰花 / 32

番茄煮鲜菇 / 32

木须柿子 / 32

煎西红柿 / 33

鲜味罗宋汤 / 33

炆西红柿 / 33

► 蒜苔 /34

蒜苔炒肉丝 / 35

五香蒜苔 / 35

蒜苔炒鸡蛋 / 35

► 菜花 /36

蚝油菜花 / 37

酸辣菜花 / 37

豆腐菜花 / 37

► 韭菜 /38

香韭蛋粥 / 40

韭菜猪血汤 / 40

韭菜炒豆腐干 / 40

韭菜炒鸡蛋 / 41

韭菜炒豆芽 / 41

韭菜炒土豆丝 / 41

► 大白菜 /42

海米白菜汤 / 43

糖醋白菜丝 / 43

双菇烩白菜 / 43

► 芹菜 /44

鲜味西芹 / 45

牛肉末炒芹菜 / 45

素炒三丝 / 45

► 甜椒 /46

糖醋红柿椒 / 48

双椒烘蛋 / 48

青椒炒豆腐 / 48

醋溜尖椒土豆丝 / 49

柿子椒炒肉丝 / 49

素酿青椒 / 49

► 绿豆芽 /50

炆绿豆芽 / 51

炒青椒绿豆芽 / 51

银丝翡翠汤 / 51

► 茭白 /52

麻辣茭白 / 53

三丝茭白 / 53

茄汁茭白 / 53

► 茄子 /54

香煎茄片 / 56

豉椒蒸茄条 / 56

怪味茄子 / 56

意大利焖茄子 / 57

炸茄盒 / 57

鱼香茄饼 / 57

► 萝卜 / 58

话梅小萝卜 / 59

萝卜丝鲫鱼汤 / 59

素炒萝卜干 / 59

► 竹笋 /60

干煸鲜笋 / 62

扒素四宝 / 62

家常焖笋 / 62

竹笋清汤炖甲鱼 / 63

芦笋豆腐干 / 63

清炒芦笋 / 63

► 黄瓜 /64

素炒黄瓜 / 65

黄瓜溜肉片 / 65

糖醋黄瓜 / 65

► 口蘑 /66

椒盐口蘑 / 67

口蘑鱼汤 / 67

金钱口蘑汤 / 67

► 油菜 /68

三鲜油菜心 / 69

奶油蘑菇菜心 / 69

清汤油菜心 / 69

► 金针菇 /70

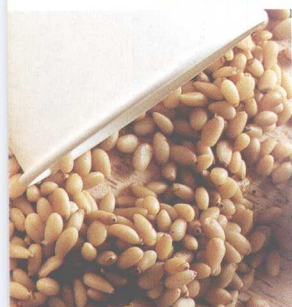
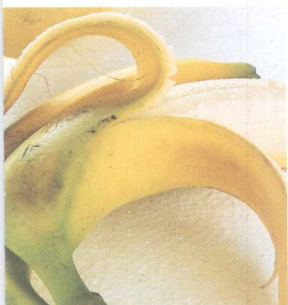
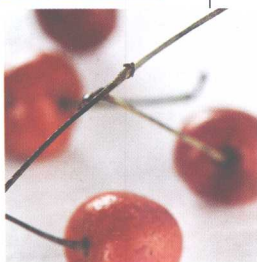
金针菇肉丝汤 / 72

金针菇豆苗汤 / 72

金针菇鸡丝汤 / 72

金针菇肥牛煲 / 73

凉拌金针菇 / 73



► 黑木耳 /74

糖醋黑木耳 / 75

木须肉 / 75

黑木耳豆腐 / 75

► 银耳 /76

百合滋阴粥 / 77

银耳豆腐 / 77

菜心炒银 / 77

► 香菇 /78

粉丝香菇蛋汤 / 80

香菇红枣汤 / 80

香菇茭白汤 / 80

香菇荠菜蛋花汤 / 81

香菇凤爪汤 / 81

三鲜香菇 / 81

► 平菇 /82

平菇藕片汤 / 84

平菇凤翅汤 / 84

红烧平菇 / 84

蚝油焖平菇 / 85

平菇肉片 / 85

平菇藕片 / 85

► 草菇 /86

清炖草菇汤 / 87

丝瓜草菇肉丸汤 / 87

香露炖三菇 / 87

► 樱桃 /88

樱桃肉 / 89

► 菠萝 /90

菠萝古老肉 / 91

► 梅 /92

梅子烧鸡翅 / 93

► 橙子 /94

香橙鸡翅 / 95

► 木瓜 /96

木瓜红烧排骨 / 97

► 猕猴桃 /98

猕猴桃虾球沙拉 / 99

► 石榴 /100

石榴皮蜜汁 / 101

石榴凤橘果酱 / 101

► 梨 /102

雪梨冬菇焖鸡翼 / 103

► 杨桃 /104

杨桃糯米粥 / 105

杨桃汁 / 105

► 李子 /106

李子米仁汤 / 107

► 香蕉 /108

香蕉鱼片 / 109

► 龙眼 /110

龙眼贵妃翅 / 111

► 火龙果 /112

火龙果大虾球 / 113

► 柚子 /114

柚子果酱 / 115

► 葡萄 /116

葡萄汁 / 117

► 西瓜 /118

西瓜盅 / 119

► 杏 /120

杏肉奶昔 / 121

► 苹果 /122

香脆苹果虾仁 / 123

► 蜜瓜 /124

哈密瓜百合瘦身汤 / 125

► 橘子 /126

橘皮粥 / 127

► 桃 /128

桃仁鸭片 / 129

► 百合 /130

百合炒肉 / 131

► 荔枝 /132

荔枝红枣百合粥 / 133

► 柿子 /134

柿饼黑木耳 / 135

► 柠檬 /136

柠檬鸡 / 137

► 草莓 /138

草莓酱 / 139

► 莲子 /140

莲子百合煨猪肉 / 141

► 山楂 /142

山楂炒肉 / 143

► 花生 /144

► 大枣 /146

大枣炖鸡 / 147

► 核桃 /148

核桃烧鸡翅 / 149

► 枸杞 /150

枸杞鲜蘑炒猪心 / 151

► 芒果 /152

芒果茶 / 153

芒果葡萄柚汁 / 153

► 松子 /154

松子玉米 / 155

松子仁粥 / 155

► 栗子 /156

红烧栗子鸡 / 157

► 腰果 /158

虾仁腰果 / 159

菠菜

Spinach



菠菜又叫波斯菜、赤根菜、鹦鹉菜，乾隆皇帝赞颂为“红嘴绿鹦哥”，古代阿拉伯人也称它为“蔬菜之王”。菠菜在唐初由波斯经尼泊尔传入我国。《本草纲目》中记载，菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸和钾的极佳来源。我国民间有句俗话：菠菜、豆腐虽贱，山珍海味全不换。

保健功效

预防贫血 菠菜富含铁和维生素C,维生素C大大提高了人体对铁的吸收,并促进铁与叶酸共同作用,达到治疗缺铁性贫血的功效,尤其适合生理期的女性食用。

调节血糖 菠菜中含有类胰岛素物质,可以保持血糖稳定。

补充维生素B 菠菜中丰富的B族维生素能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。

抗癌、防衰老 菠菜中含有大量的抗氧化剂,如维生素E和硒元素,具有抗衰老、促进细胞增殖作用,既能激活大脑功能,又可增强青春活力,有助于防止大脑的衰老,防治老年痴呆症。

补充叶酸 孕妇进食菠菜有利于胎儿大脑神经的发育,防止胎儿畸形。

排毒减肥 菠菜可以维持人体的酸碱度,并提供大量的纤维素,有助于清理肠胃,保持身材苗条。

食物相克

菠菜和豆腐 菠菜中富含草酸,豆腐富含钙质,二者同食容易形成不溶性草酸钙,易患结石。

饮食宜忌

- 糖尿病人(尤其II型糖尿病人)、电脑工作者宜食菠菜。
- 尿路结石病人忌食菠菜。
- 婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜吃生菠菜。
- 菠菜含铁量很高,但铁吸收过多会干扰锌和钙的吸收,所以小孩不宜多吃。

食之物语

挑选

以菠菜梗红短,叶子新鲜又弹性为最佳。

储存

将菠菜洗净后,在水中浸泡5分钟,然后捞出,控净水,装入保鲜袋(将袋底剪一个小角)放入冰箱冷藏室。

食用

炒、炖汤、煮粥、凉拌。

营养成分含量 (每100克中)

三大营养素

蛋白质	2.4克
脂肪	0.3克
碳水化合物	2.5克
胆固醇	-
膳食纤维	1.4克
热量	22千卡

矿物质

钙	158毫克
铁	1.7毫克
磷	44毫克
钾	140毫克
钠	117.8毫克
铜	0.1毫克
镁	58毫克
锌	0.52毫克
硒	0.97微克

维生素

A	487微克
B ₁	0.04毫克
B ₂	0.11毫克
B ₆	0.3毫克
B ₁₂	-
C	15毫克
D	-
E	1.74毫克
生物素	270微克
K	210微克
P	-
胡萝卜素	13.32毫克
叶酸	110微克
泛酸	0.2毫克
烟酸	0.6毫克



菠菜牛肉羹

原料:

菠菜200克, 牛肉300克, 蛋清2只, 糖、盐、淀粉、高汤各适量。

做法:

1. 菠菜洗净, 用沸水焯烫后切碎; 牛肉切末, 用盐、糖拌匀。
2. 煮滚高汤, 加入牛肉煮约1分钟, 加入菠菜再煮滚, 用水淀粉勾芡, 煮至微稠, 加入打匀的蛋清搅匀后, 调味即成。



菠菜粥

原料:

菠菜150克, 粳米50克, 盐适量。

做法:

1. 菠菜择洗干净后切碎; 粳米淘洗干净。
2. 菠菜与粳米同入锅中加适量的水, 煮成粥, 调味即可。

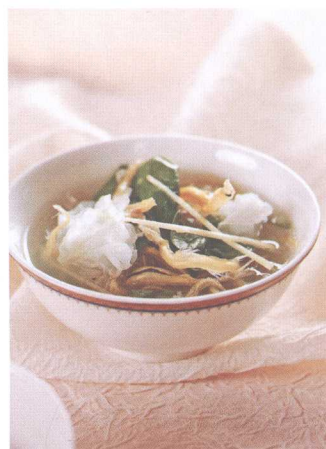
菠菜银鱼汤

原料:

菠菜300克, 银鱼干50克, 银耳、姜、葱、蒜、上汤、油、盐各适量。

做法:

1. 菠菜洗净、去根、切段; 银耳洗净、泡软、撕小块; 葱、姜切丝; 蒜头去皮、拍碎。
2. 用少许热油把银鱼干煎脆, 捞起, 沥油。
3. 原锅留油, 爆香蒜末, 倒入上汤煮沸, 加菠菜、银耳、葱丝、姜丝, 烧开后调味, 撒上香脆银鱼干即可。





锅塌菠菜

原料:

菠菜200克, 鸡蛋黄1个, 香菇、火腿各25克, 淀粉、精盐、葱、姜丝、油、清汤各适量。

做法:

1. 菠菜切段, 入开水中略焯, 迅速捞出。
2. 蛋黄放入汤盘中打散, 再放入湿淀粉、精盐搅匀成蛋黄糊; 将菠菜整齐地放入盘内, 使其蘸满蛋黄糊; 香菇与火腿均切成细丝。
3. 油烧至四成熟, 放入葱、姜丝稍炸, 推入挂糊的菠菜, 用微火煎至两面金黄色时放入清汤、精盐, 加盖焖1分钟, 待汤汁将尽时, 撒上火腿、香菇丝即成。



三丝菠菜

原料:

菠菜500克, 胡萝卜50克, 冬笋、香菇、精盐、味精、香油、姜、花生油各适量。

做法:

1. 菠菜去根, 切段, 用沸水焯透; 胡萝卜去皮, 切成细丝; 冬笋切成细丝; 香菇去蒂, 切成细丝; 姜切成末。
2. 油烧至六成熟, 放姜末、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝煸炒至熟, 放入菠菜、精盐、味精, 淋上香油即可。

芥菜菠菜

原料:

菠菜400克, 芥末30克, 水发粉丝100克, 葱、姜、醋、盐、香油、味精各适量。

做法:

1. 将菠菜摘去老叶, 切去根, 用清水洗净, 切寸段; 芥末放入碗中, 加少许水调匀, 入笼蒸熟; 葱、姜切丝备用。
2. 锅内加水烧沸, 放入菠菜略烫捞出, 用凉开水过凉, 挤去水分, 再放上水发粉丝、葱、姜丝。
3. 将芥末、醋、香油、盐、味精一同入碗搅匀, 兑成调味汁, 然后浇在菠菜上调拌均匀即成。



紫甘蓝

Cabbage

营养成分含量
(每 100 克中)

三大营养素	蛋白质	1.5 克
	脂 肪	0.2 克
	碳水化合物	4.6 克
	胆固醇	-
	膳食纤维	1.0 克
	热 量	22 千卡

矿物质	钙	49 毫克
	铁	0.6 毫克
	磷	2.6 毫克
	钾	124 毫克
	钠	27.2 毫克
	铜	0.04 毫克
	镁	12 毫克
	锌	0.25 毫克
	硒	0.96 微克

维生素	A	12 微克
	B ₁	0.03 毫克
	B ₂	0.03 毫克
	B ₆	-
	B ₁₂	-
	C	40 毫克
	D	-
	E	-
	生物素	-
	K	-
	P	-
	胡萝卜素	70 毫克
	叶 酸	-
	泛 酸	-
	烟 酸	-



紫甘蓝又称红甘蓝、赤甘蓝，是结球甘蓝中的一个类型。甘蓝起源于欧洲地中海沿岸至北海沿岸，已有数千年的栽培历史。紫甘蓝传入我国的时间估计不到100年。紫甘蓝维生素C、维生素E和钾的含量极高。

保健功效

补充叶酸 紫甘蓝富含叶酸，叶酸有造血功效，适合孕妇和贫血者食用。

增强免疫力 紫甘蓝可补益健身、通便排毒，增强机体抗病能力。

调节血糖 紫甘蓝含有铬元素，对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

治疗溃疡 紫甘蓝中含有某种“溃疡愈合因子”，这是一种维生素，对溃疡有着很好的辅助治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的食疗佳品。

抗癌防癌 紫甘蓝是最好的抗癌食物之一。

延缓衰老 紫甘蓝还有大量氧化剂，可防治老年痴呆、保护视力、延缓皮肤老化。

饮食宜忌

■ 胃及十二指肠溃疡者、糖尿病者、容易骨折的老年人宜食。

■ 甘蓝中含有较多的硫化物，肠胃敏感者忌食。

食之物语

挑 选

结球的形状主要是球形和扁球形，都以具有品种固有的形状、饱满、包得紧的为好。

储 存

保存在一个干燥凉快的地方，并且要尽快地吃掉；切开的应放在冰箱中冷藏。

食 用

可凉拌、做沙拉、炖、炒。由于甘蓝中含有硫化物，做菜时不要盖锅盖，这样可使那些挥发性的分子最大限度地释放出来了。

紫色甘蓝

原料:

甘蓝叶250克, 肉馅250克, 鸡蛋1个, 番茄酱100克, 猪油、精盐、淀粉、糖、酱油、醋、味精、蒜片、葱末、姜末各适量。

做法:

1. 甘蓝叶切成16个方块, 用开水烫一下, 投凉控水, 蘸上一薄层淀粉; 剩余甘蓝叶切成小方丁。
2. 将猪肉馅放入小盆内加入蛋清、淀粉、甘蓝小方丁、酱油、精盐、味精、葱末、姜末调拌均匀, 分成16等份, 用甘蓝叶包成16个菜包, 上屉蒸熟。
3. 猪油烧热, 放番茄酱炒熟, 再放葱、姜、蒜、糖、醋、酱油、精盐、味精调味, 用水淀粉勾芡, 浇到蒸好的菜包上即可。



糖醋甘蓝

原料:

紫甘蓝500克, 植物油、姜丝、干辣椒、精盐、白糖、白醋各适量。

做法:

1. 紫甘蓝加少许精盐拌和, 腌渍2小时后, 挤去水分, 切成细丝; 将盐、糖、醋调成适合口味的卤汁, 倒入甘蓝内, 菜面上放些姜丝。
2. 油烧至四成热, 放入辣椒丝爆出香味, 捞出辣椒弃去, 随即将紫甘蓝与姜丝倒入煸炒片刻即可。

甘蓝吐司卷

原料:

白吐司、紫甘蓝、生菜、黄瓜、胡萝卜、沙拉酱各适量。

做法:

1. 将几种蔬菜分别洗净切成细丝。
2. 吐司去边, 用刀横切为两片, 每片表面涂上薄薄一层沙拉酱。
3. 将蔬菜丝各取少量铺在吐司上。
4. 从吐司的一端轻轻将蔬菜卷紧, 直至全部卷好即可。



莲藕

Lotus root

莲藕又名莲菜、藕，其味微甜而脆，十分爽口，药用价值也相当高。中医认为，莲藕味甘；生藕性寒，有清热除烦、凉血、止血散淤之功；熟藕性温，有补心生血、滋养强壮、健脾胃之功效。



保健功效

预防心脑血管疾病 莲藕中含有丹宁酸，它具有抗氧化作用，可以预防动脉硬化，保护心脑血管。

治疗胃溃疡 丹宁酸还有消炎和收敛作用，可以止血，对胃溃疡有疗效。

止咳利咽 莲藕有消除咽喉肿痛、止咳化痰的功效。

止血 莲藕中含有丰富的维生素K，具有收缩血管和止血的作用。对于淤血、吐血、衄血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。

防治贫血 莲藕含铁量较高，可防治缺铁性贫血。

饮食宜忌

- 在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，缺铁性贫血的病人宜食。
- 莲藕的含糖量不高，糖尿病患者可以适量食用。
- 由于莲藕性偏凉，故产妇不宜过早食用，产后1~2周后再吃莲藕可以逐淤。
- 煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

食之物语

挑选

挑藕节短、藕身粗的为好，从藕尖数起第二节藕最好。

储存

用保鲜膜包好放冰箱中冷藏。

食用

可凉拌、配肉和蔬菜炒、炖，也可榨汁食用。

营养成分含量 (每100克中)

三大营养素

蛋白质	1.9克
脂肪	0.1克
碳水化合物	15.2克
胆固醇	-
膳食纤维	1.2克
热量	84千卡

矿物质

钙	46毫克
铁	2.1毫克
磷	42毫克
钾	387毫克
钠	28.2毫克
铜	0.1毫克
镁	44毫克
锌	0.34毫克
硒	0.56微克

维生素

A	30微克
B ₁	0.01毫克
B ₂	0.04毫克
B ₆	0.13毫克
B ₁₂	-
C	5毫克
D	-
E	0.2毫克
生物素	-
K	-
P	-
胡萝卜素	0.18毫克
叶酸	8微克
泛酸	0.6毫克
烟酸	0.4毫克



酸菜炒藕丁

原料:

莲藕250克, 泡酸菜100克, 葱、鸡精、油各适量。

做法:

1. 藕切丁; 酸菜切末; 葱切末。
2. 油烧至五成热, 倒入酸菜炒1分钟, 下葱末略炒, 再倒入藕丁翻炒, 炒3分钟, 放鸡精炒匀即成。



桂花莲藕粥

原料:

糯米150克, 莲藕100克, 白糖、桂花各适量。

做法:

1. 糯米淘洗干净, 用清水浸泡2小时左右; 莲藕刮去皮, 切成小丁。
2. 糯米、莲藕加水, 用大火煮沸, 再用小火熬成粥, 然后加入白糖、桂花续煮5分钟后熄火, 再焖3分钟以上, 让花香渗入粥汁内即可。

莲藕降压汤

原料:

桃仁10克, 莲藕250克, 盐适量。

做法:

1. 将莲藕洗净, 切成小块。
2. 将桃仁和莲藕块一起放入锅中, 加清水适量煮汤, 煮好后调味即可。

