



伦洋书坊·生活馆

这样吃素更营养

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编

A close-up photograph of a bowl filled with sliced tofu and green vegetables, likely celery or green beans, arranged in a white bowl with a blue floral pattern. The lighting is soft, highlighting the textures of the ingredients.

北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃素更营养 / 张奔腾主编. —北京: 北京出版社, 2005
(伦洋书坊·生活馆)

ISBN 7-200-06240-5

I. 这… II. 张… III. ①素菜—食品营养②素菜—菜谱
IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126710 号

伦洋书坊·生活馆

这样吃素更营养

ZHEYANG CHI SU GENG YINGYANG

张奔腾 主编

*

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

北京人卫印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 4.5印张

2006年1月第1版 2006年3月第2次印刷

印数20 001—30 000

ISBN 7-200-06240-5

TS·67 定价:6.90元

质量投诉电话:010-58572393

序

万物生长皆靠营养。营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养素的获取源自多种多样的食品。要想吃出营养、吃得健康就需要进食多样化、全面化，均衡适量地从食物中吸取人体所需的七大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

最后，由于编写仓促，书中难免出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以加改进。

中国烹饪大师 张奔腾

2005年12月8日



目录

CONTENTS

1 大白菜 /6

鸳鸯白菜

2 萝卜 /8

红烧萝卜

3 冬瓜 /10

琥珀冬瓜

4 土豆 /12

香辣土豆丝

5 黄瓜 /14

木须黄瓜片

6 茄子 /16

鱼香茄子

7 芹菜 /18

芹香四溢

8 菜花 /20

咖喱菜花



9 洋葱 /22

葱头炒蛋

10 油菜 /24

香菇油菜

11 茭白 /26

翡翠茭白

12 菠菜 /28

三丝菠菜

13 甘蓝 /30

紫色甘蓝

14 笋 /32

雪花冬笋

15 莲藕 /34

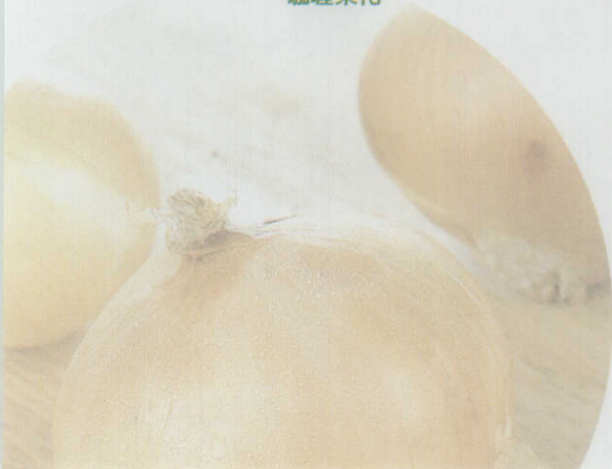
翡翠莲藕

16 苦瓜 /36

白玉苦瓜

17 空心菜 /38

怪香空心菜



18 甜椒 /40

精酿甜椒

19 西红柿 /42

红脸白脸

20 山药 /44

蜜汁山药

21 绿豆芽 /46

金钩挂银丝

22 西兰花 /48

清香西兰花

23 莴笋 /50

奶油莴笋

24 荷兰豆 /52

蚝油荷兰豆

25 玉米 /54

金珠落玉



26 香菇 /56

烧双冬

27 平菇 /58

平菇煮千丝

28 草菇 /60

豆腐草菇

29 金针菇 /62

凉拌金银配

30 口蘑 /64

椒盐口蘑

31 银耳 /66

菜心炒银耳

32 黑木耳 /68

糖醋木耳

33 鸡腿菇 /70

虾仁鸡腿菇



大白菜

Dabaicai

大白菜“青白高雅，凌冬不调，四时常见，有松之操”，故又名菘，有“菜中之王”的美名。这一美名的得来要归功于国画大师齐白石。齐白石有一幅写意的大白菜图，并题句说：“牡丹为花中之王，荔枝为百果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？”于是“菜中之王”的美名不胫而走，流传开来。在我国北方的冬季，大白菜是餐桌上必不可少的，故有“冬日白菜美如笋”之说。大白菜具有较高的营养价值，有“百菜不如白菜”的说法。

专家指导您养生

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害很大，白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃可以起到很好的护肤和养颜效果。

白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

白菜可以除烦，调节紧张的神经，考试前多吃一些相关菜肴，能以平静的心态进入考前准备。

中医认为，白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。民间也常说：鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。

不可不知的

宜

小便不利者、缺乏维生素的人宜多食白菜。

忌

腹泻者尽量避免食用白菜。

挑

包心的白菜以直到顶部、包心紧、分量重、底部突出、根的切口大的为好。

原料:

INGREDIENTS

白菜 500 克
精盐、豆油、酱油、醋、
香油、味精、葱花、淀粉
各适量

刀工:

CUTTING

白菜切两种丝：一份为 6 厘米长的细丝，另一份横切成罗圈丝备用。



鸳鸯白菜

做法:

METHODS

- ① 油烧至六成热，用葱花炆锅，加入白菜细丝，翻炒 3 分钟，加醋、酱油、味精、精盐煸炒，用少许水淀粉勾芡，淋香油，装盘左半边。
- ② 油烧至六成热，加入白菜的罗圈丝，加醋、酱油、精盐、味精煸炒，用少许水淀粉勾芡，淋入香油，装盘右半边。

小贴士:

TIPS

- ① 隔夜的熟白菜，即使加热后也要少吃或不吃。
- ② 不少家庭喜欢腌制白菜，未腌透的白菜吃不得。
- ③ 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。
- ④ 烹调白菜时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等烹调法，以免招牌营养素的大量损失。
- ⑤ 大白菜的保存方法：
 - a. 用大纸巾包裹，斜立放阴凉处，便可保鲜数天，放冰箱冷藏尤佳。
 - b. 家庭可以把菜放到楼道或没有暖气的屋内。每隔 10 天左右要翻倒一次，撕去烂叶，剔除病株，以防腐烂。这样您就可以使白菜保存得更新鲜、更长久。



萝卜 Luobo



萝卜古称“莱菔”，球形或圆柱形，品种很多，有白皮、红皮、青皮红心等，是我国长城内外、大江南北广为种植的主要蔬菜之一。因萝卜价廉物美，药食皆宜，故深受人们的青睐，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，就是对它的极好评价。

专家指导您养生

萝卜是一味中药，其性凉味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒，用于食积胀满，小便不利等症。

萝卜中的芥子油和膳食纤维可以促进肠胃的蠕动，有助于体内废物的排出。

常吃萝卜可以降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆结石症等疾病。

萝卜的维生素C的含量比梨高8~10倍。因此多吃白萝卜可以增强抵抗力，抗感冒。更重要的是它有抗癌功能，这一方面是由于萝卜的维生素C含量高，可以阻断亚硝胺这种致癌物在体内生成，同时也由于白萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力，从而把癌细胞消灭掉，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。

不可不知的

宜

萝卜宜与烤鱼、烤肉同食，可以分解毒素。

忌

胡萝卜、白萝卜忌同食。其原因是胡萝卜中含有一种解酵素，会破坏白萝卜中的维生素C。

萝卜不宜与人参、蛇肉、橘子、柿子、木耳同食。

挑

将整根萝卜倒立着拿，用一只手弹敲萝卜，声音听来厚实清脆，就是可以买回家的好萝卜。

原料：

INGREDIENTS

白萝卜 500 克
海米 少许
青蒜 50 克
精盐、油、酱油、味精、
白糖、湿淀粉、葱花、姜
末、香油各适量

刀工：

CUTTING

萝卜切成小块。



红烧萝卜

做法：

METHODS

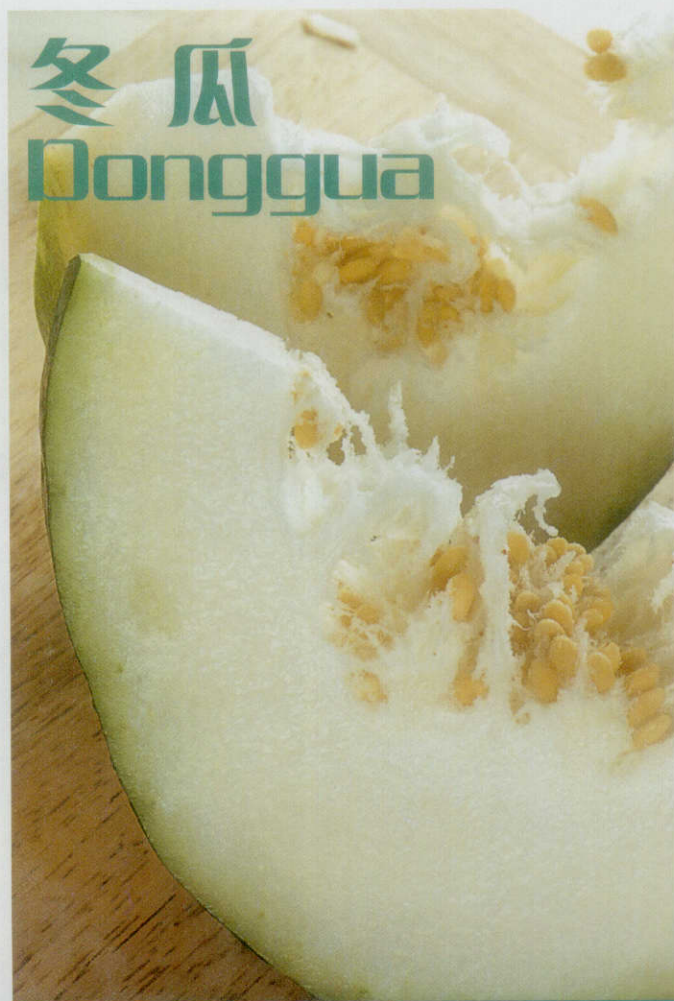
- ① 萝卜煮至八成熟，捞出控净水；海米用温水发透。
- ② 油烧至八成热，用葱花、姜末炝锅，加入煮好的萝卜块煸炒几下，加入酱油、精盐、白糖和适量水。
- ③ 汤烧开后加入海米，再烧开后改小火煮 10 分钟左右，煮至萝卜入味且汤汁剩下一半时，加味精，用湿淀粉勾芡，撒上青蒜段，淋入香油，即可。

小贴士：

TIPS

- ① 萝卜保存方法：萝卜最好带泥储放，若室内气温不是太高，置于阴凉通风处即可。若买到的萝卜已清洗过，可用纸包起来放入塑料袋中保存。
- ② 自古以来民间偏方就常常利用萝卜来治病。肩膀发酸时，可用浸泡过萝卜汁的湿布冷敷；面部长粉刺时，用萝卜汁涂抹，有很好治疗效果；在发烧时，往头上抹萝卜汁也有利于退烧；另外它还具有消肿、消炎作用。





冬瓜 Donggua

冬瓜为葫芦科植物冬瓜的果实，又名白瓜、寒瓜、东瓜、枕瓜等，全国各地均有栽培，原产于我国南部及印度。其果实一般个体硕大，幼果长茸毛。成熟时茸毛消退，果皮呈绿色，果皮外表有白色脂粉。形状因品种不同而异，有筒形、圆形、扁形之分。是夏秋上市的蔬菜之一，主要产于夏季。为什么夏季所产生的瓜，却取名为冬瓜呢？这是因为瓜熟之际，表面上有一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜。

专家指导您养生

冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡，对防止老年性黄斑变性等视力疾病大有帮助。

冬瓜是蔬菜中唯一不含脂肪的瓜菜，并富有丙醇二酸成分，能抑制糖类物质转化为脂肪成分，因此对减肥具有独特效果，并可以嫩肤去斑，使皮肤柔细富有光泽。

冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。

不可不知的

宜

冬瓜性微寒，是夏季老幼皆宜的蔬菜。患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病者尤为适用。

忌

因冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者应少食。

癌症病人忌食冬瓜。

挑

选购时用指甲掐一下，皮较硬，肉质致密，种子已成熟变黄褐色的冬瓜口感好。

原料:

INGREDIENTS

冬瓜 500克
猪肉丝 50克
鸡蛋 1个
油、盐、料酒、味精、糖、
酱油、醋、淀粉、豆瓣酱、
干红辣椒、葱花、姜末、蒜
泥各适量

刀工:

CUTTING

将冬瓜去皮和瓤，切成长4厘米，粗8毫米左右的条。



琥珀冬瓜

做法:

METHODS

- ① 冬瓜撒上一层淀粉拌匀；肉丝加入蛋清、料酒、精盐、淀粉，抓匀上浆；干红辣椒去蒂和籽，泡软切段；豆瓣酱剁细。
- ② 油烧至六成热，将冬瓜条放入，炸2~3分钟，炸至冬瓜条变软呈金黄色时，捞出，控净余油；再把肉丝放入，炸至断生，捞出控油。
- ③ 少量油烧至八成熟，放入葱花、姜末炝锅，然后下入蒜泥、豆瓣酱、红辣椒段煸炒，出红油后，放入冬瓜条、肉丝，加入酱油、料酒、白糖、盐和少量水，然后改用旺火收汁，汁减少大半时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋醋即可。

小贴士:

TIPS

- ① 冬瓜的保存方法：冬瓜含水量较高，嫩瓜及过分成熟的瓜都不宜贮藏，所以贮藏的冬瓜要求九成熟，皮肉厚，表面青皮发亮，布满蜡质的品种，瓜下放草垫或木板。
- ② 冬瓜有良好的解热利尿功效，连皮一起煮汤，效果更明显。



土豆 Tudou

土豆是一种粮菜兼用的蔬菜，学名马铃薯，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。土豆祖籍秘鲁，1650年前后，我国已有栽培。在法国，土豆被称作“地下苹果”。土豆招牌营养素齐全，土豆中的蛋白质比大豆还好，最接近动物蛋白。土豆还含丰富的赖氨酸和色氨酸，这是一般粮食所不可比的。土豆还是富含钾、锌、铁的食物。所含的钾可预防脑血管破裂。它所含的蛋白质和维生素C，均为苹果的10倍，维生素B₁、维生素B₂、铁和磷含量也比苹果高得多，而且易为人体消化吸收，故土豆在欧美享有“第二面包”的称号。

专家指导您养生

土豆是低热能、多维维生素和微量元素的食物，是理想的减肥食品。

土豆有和胃、调中、健脾、益气的作用，对胃溃疡、习惯性便秘、热咳及皮肤湿疹也有治疗功效，每周吃5~6个土豆可使中风几率下降40%。

土豆所含的纤维素细嫩，对胃肠黏膜无刺激作用，有解痛及减少胃酸分泌的作用。常食土豆已成为防治胃癌的辅助疗法。

中医认为，土豆性平味甘，具有强身益肾、消炎、活血消肿等功效，可辅助治疗神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。

不可不知的

宜
想减肥的人宜多吃土豆。

土豆对消化不良的辅助治疗很有效，是胃病和心脏病患者的优质保健食品。

忌
关节炎病人忌食土豆。

皮色发青或发芽的土豆不能吃，以防龙葵素中毒。

挑
挑选土豆时，选择那些个头结实、没有冒出芽的、颜色单一的土豆。

原料:

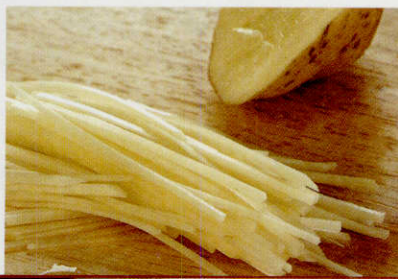
INGREDIENTS

土豆	500克
雪里蕻	50克
鲜红辣椒	1个
精盐、葱花、味精	各适量

刀工:

CUTTING

将土豆削皮，切成15厘米长的细丝，用凉水漂洗后，沥干水分；雪里蕻切成3厘米长的段；红辣椒去蒂、籽，切丝。



香辣土豆丝

做法:

METHODS

- ① 油烧至七成热，下入葱花、红辣椒丝，炸出香辣味。
- ② 随即将土豆丝、雪里蕻及味精、精盐放入翻炒，土豆丝断生即可。

小贴士:

TIPS

- ① 土豆保存方法：土豆不宜放入冰箱冷藏，应保存在干燥、通风和避光的地方，否则它的外皮与最外层的肉会变绿，具有毒性。
- ② 土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。
- ③ 土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。
- ④ 人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调。但注意不要泡得太久，以致使水溶性维生素等营养流失。



黄瓜

Huanggua



黄瓜又称“胡瓜”，这是因为它是西汉时从西域引进的。黄瓜原产于印度的喜马拉雅山脉南麓的热带雨林地区。最初的黄瓜为野生品种，瓜带黑刺，味苦不能食用。野生黄瓜经过长期的栽培、驯化，苦味变轻，才开始食用。现在的黄瓜以其色泽鲜绿，肉质鲜嫩，清脆可口，清香甘甜而备受人们的喜爱。

专家指导您养生

黄瓜含有铬等微量元素，有降血糖的作用，对糖尿病人来说，黄瓜是最好的亦蔬亦果的食物。

黄瓜中的苦味素（瓜尾部含最多）有抗癌的作用，并有清热、解渴、利水、消肿的功效。不论癌症性发热还是炎症性发热的患者，吃黄瓜可以清热。

伴有腹水、胸水或全身水肿的患者，吃黄瓜有减轻病症的作用。即使没有发热、水肿等情况，多吃黄瓜也是有益的。

黄瓜味甘、性凉，具有清热利水、解毒的功效，对胸热、利尿等有独特的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果。另外黄瓜中的丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，所以对肥胖者、高血压和高血脂患者有利。

不可不知的

宜

一般人群均宜食用黄瓜，尤其适合糖尿病病人。

忌

黄瓜不宜与花生同食，否则容易引起腹泻。

凡脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃黄瓜。

有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人都不要吃腌黄瓜。

挑

表皮有疣状突起，用手去搓会有刺痛感就是新鲜黄瓜。若突起的部分是软软的，那么里头常常会有小空洞出现，最好不要买。

原 料:

INGREDIENTS

黄瓜 200 克
鸡蛋 2 个
精盐、猪油、淀粉、味精、
葱姜末各适量

刀 工:

CUTTING

黄瓜洗净，切成菱形
3 毫米薄片。



木须黄瓜片

做 法:

METHODS

- ① 把鸡蛋加入精盐、味精调拌均匀，油烧至六成热，倒入调好的鸡蛋炒成蛋花倒出。
- ② 少许油烧热再放葱姜末炆锅，加入瓜片翻炒几下，加入精盐、味精煸炒至断生，再倒入蛋花拌匀即可。

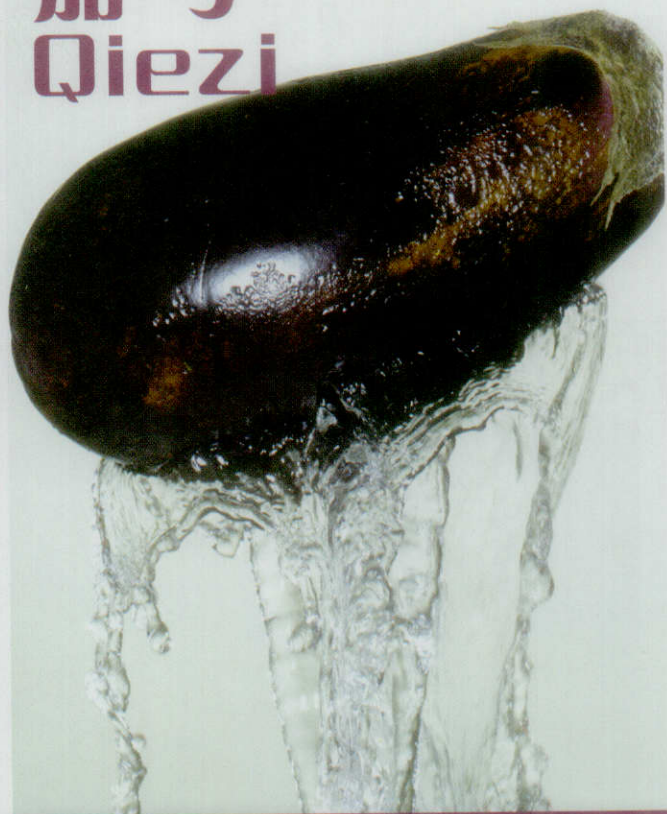
小 贴 士:

TIPS

- ① 黄瓜保存方法：冷藏保存前，必须先将黄瓜外表水分擦干，放入密封保鲜袋中，袋口封好后冷藏即可。黄瓜忌乙烯，而西红柿含有乙烯，若将两者一起保存，就会使黄瓜变质腐烂。
- ② 希望减肥的人要多吃黄瓜，但千万记住，一定要吃新鲜的黄瓜而不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐，反而会引发起发胖。



茄子 Qiezi



茄子是阿拉伯人从印度带到西班牙，而波斯人从印度带到非洲。其种名 *melongena* 是阿拉伯文。后来茄子由西班牙带到美国，取名 *berengenas*，意即爱的苹果“apples of love”。茄子在传入中国的同时，向西经波斯传入阿拉伯及非洲北部，到 13 世纪才传入欧洲，17 世纪又从欧洲传到北美。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常吃的家常蔬菜。在它的紫皮中含有丰富的维生素 E 和维生素 P，这是其他蔬菜所不能比的。茄子是夏、秋季节主要蔬菜之一，食用方法多样。冬季吃茄子煲芳香开胃、抗癌。

专家指导您养生

茄子含的维生素 P 可软化微细血管，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜（皮下出血、瘀血）及坏血病患者均有益。

茄子含有丰富的维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 D，蛋白质和钙，能使人体血管变得柔软。茄子还能散瘀血，故可降低脑血管栓塞的几率。

茄子纤维中所含的维生素 C 和皂草甙，具有降低胆固醇的功效。国外学者提出的“降低胆固醇 12 法”中，食用茄子即是其中的方法之一。此外，茄子所含的 B 族维生素对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定的辅助治疗作用。

茄子中含有龙葵素，它能抑制消化道肿瘤细胞的增殖，特别是对胃癌、直肠癌有抑制作用。

不可不知的

宜

茄子含热量很高，尤其适于甲状腺患者及大病后、消化力弱、急需恢复体力的人食用。

忌

茄子性凉，体弱胃寒的人不宜多吃。

肺结核、关节炎病人忌食茄子。老茄子，特别是秋后的老茄子有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。

挑

在茄子萼片与果实相连接的地方，有一圈浅色环带，这条带越宽、越明显，说明茄子果实正快速生长，没有老化。如果环带不明显，说明茄子采收时已停止生长，此时的茄子已经变老。

原料:

INGREDIENTS

茄子 500克
辣椒丝 100克
豆瓣酱 100克
食用油、白糖、酱油、香油、味精、米醋、葱段、蒜泥、姜丝、料酒、淀粉各适量

刀工:

CUTTING

茄子去皮，切两半，再切成6厘米的段。



鱼香茄子

做法:

METHODS

- ① 将茄子放入六成热的油中炸至发软，待水分基本炸出，捞出，沥干油。
- ② 少量油烧热，放入葱段、姜、蒜泥、辣椒丝煸炒，再放入豆瓣酱煸出红油。
- ③ 加料酒、酱油、白糖、米醋、味精、茄子和适量水，炒至茄子上色入味，加入辣椒丝，再翻炒几下，用湿淀粉勾芡，拌匀即可。



小贴士:

TIPS

- ① 茄子保存方法：保存茄子时，一般不能用水冲洗，防受热并存放在阴凉通风处。
- ② 鉴别老茄子方法：掐掐茄子，如果指头放开后茄子指痕还在，这种茄子即使看起来很小，也会味同嚼蜡，又粗糙又难吃，已经太老了。