小菜王 系列

第2辑 27

蔬菜瓜果

怎么做更好吃



《小菜王系列》编委会／编著





- 黄金食材，配出健康
- 烹调绝招，贴心提醒
- 一书在手，笑傲厨房

超值特供

中国工商出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

小菜王 系列

第2辑

蔬菜瓜果怎么做更好吃

《小菜王系列》编委会 / 编 著

中国工商出版社

Contents 目录

Part 1 好吃家常菜——日常蔬果做出超香美味 4

双椒炒藕片.....4
芝麻酿茄子.....6
糯米藕.....7
西芹鱿条.....8
红枣蒸南瓜.....8
剁椒干黄瓜.....9
红油藕块.....9
蒸白菜丸子.....10
土豆饼.....11
锅煎土豆球.....12
酿苦瓜.....13
芝麻四季豆.....14
香爆南瓜.....16
金瓜枸杞粥.....18
笋香芥蓝.....20
西红柿炒牛肉.....22
拔丝山药.....23
菠菜炒猪肝.....24
山药排骨汤.....26
南瓜烤香芋.....27
山药炒鸡肉.....28
墨鱼酿脆瓜.....30
酒酿荸荠.....30
紫菜荸荠豆腐汤.....31
香油黄瓜.....31



Part 2 营养家常菜——巧用蔬果发挥补养功效 32

蔬菜沙拉.....32
香梨沙拉虫.....34
豉蒸豆腐.....35
雪梨苹果猪肉汤.....36
辣炒箭笋.....38
红焖豌豆茄丁.....39
双花炒鸡球.....40
腌脆萝卜.....40
丝瓜炒鲜虾球.....41
奶汤竹荪扒芦笋.....41
菠萝苦瓜鸡.....42
榴莲酥.....43
鸿喜菇蔬菜汤.....44
蒜香五色蔬.....46
西红柿黄瓜苹果丁.....48
水果花茶.....50
香香水果冻.....51
碧绿凤尾虾.....52
油菜塔.....54
双丝黄花羹.....55
瑶柱香菇炖白菜.....55
虾仁菠菜浓汤.....56
沙锅杂菌烩.....56
双色太极羹.....57
雪菜豌豆汤.....57
木瓜西汁红豆爽.....58
白灼芥蓝.....60
老汤焖笋干.....61
清炒三椒.....62
白汁芋头.....63

计量单位换算表

1小匙＝3克＝3毫升　　1大匙＝15克＝15毫升
1杯＝200毫升　　1碗＝300毫升

少许＝略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量＝依自己口味，自主确定分量，比如盐的用量。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

双椒炒藕片

材料 鲜藕250克，南瓜100克，青椒、红椒各50克。

调料 盐、味精各半小匙，香油1/3小匙，水淀粉10克。

做法

① 鲜藕刮净，在清水中清洗，切薄片；青椒、红椒均去蒂、籽，切片；南瓜去皮，洗净，切菱形片。

② 将做法1中的材料入沸水中汆烫后捞出，备用。

③ 锅置火上，倒入少许油烧热，将鲜藕片、南瓜片、青椒片、红椒片下锅迅速煸炒至熟，然后调入盐、味精略微翻炒，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

主妇心得

◎莲藕可生食、捣汁饮，或晒干磨粉煮粥，或用于炒、炖、炸及做菜肴的配料。

◎因莲藕容易变黑，切面的部分容易腐烂，所以切过的莲藕要在切口处覆上保鲜膜，冷藏保鲜时间可达1个星期左右。

莲藕营养档案

热量	84千卡	维生素K	200微克
膳食纤维	1.2克	胡萝卜素	25毫克
蛋白质	1.9克	钙	19毫克
脂肪	0.1毫克	钠	44.2毫克
碳水化合物	15.2克	镁	19毫克
维生素C	5毫克	钾	497毫克
维生素E	0.73毫克	磷	51毫克

蔬果妙用

新鲜莲藕榨汁后与姜汁一起搅匀饮用，可改善失眠、眼睛干涩疲劳等症。


香甜脆嫩



芝麻酿茄子

滑软多汁

材料 茄子1个，猪肉末350克，黑芝麻、白芝麻各适量。

调料 A.生抽2大匙，白糖1小匙，盐、干淀粉各少许；B.盐半小匙，白糖、鸡精各少许，老抽适量；C.干淀粉适量。

做法 ① 茄子洗净，切去头部及尾部，对剖成4等份，去籽；猪肉末与调料A抓拌均匀，腌约5分钟。② 茄子内抹上调料C，填满猪肉末，下入锅中，撒上黑芝麻、白芝麻煎至两面金黄，放入蒸锅蒸约12分钟，将调料B加适量清水调匀，煮沸，盛出，食用时淋在蒸好的茄子上即可。

主妇心得

◎茄子荤素皆宜，既可炒、烧、蒸、煮，又可油炸、凉拌、炖汤。

◎茄子遇热极易氧化，颜色会变黑而影响美观，如果烹调前先放入热油锅中稍炸，再与其他的材料同炒，便不容易变色。所以茄子切好后，应立刻放入油里直接炸。

茄子营养档案

热量	21千卡
膳食纤维	1.3克
蛋白质	1.1克
脂肪	0.2克
碳水化合物	3.6克
维生素C	8毫克
维生素E	1.13毫克
钙	32毫克
钠	11.3毫克
镁	13毫克
磷	19毫克
硒	0.48微克



糯米藕

香甜软糯

材料 新鲜莲藕500克，糯米200克。

调料 白糖、糖桂花各适量。

做法 ① 莲藕去皮，洗净，沥干，将藕节一端切下，放在一边备用；糯米洗净，放入清水中浸泡约4小时。

② 在糯米中加入白糖拌匀，逐一灌入藕孔中；将切下的藕节头放回原位，用牙签固定。

③ 将莲藕入蒸锅用大火蒸1小时左右，取出晾凉，去掉牙签、藕节头，切成圆片，装盘，淋入糖桂花即可。

主妇心得

◎煮莲藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

◎莲藕以外皮呈黄褐色、肉肥厚而白、藕节短、藕身粗、肉质脆嫩、带有清香者为佳。从藕尖数起第二节藕最好，藕身外最好附有一层薄泥保护。

蔬果烹调有诀窍

◎糯米灌入藕孔中要压实，可以用筷子捅。

◎藕节头一定要固定好，否则容易使糯米从藕孔中溢出。

◎糯米最好先放入清水中浸泡12小时，这样比较容易蒸熟。

◎白糖也可以换成蜂蜜，这样会有不一样的口感。



西芹鱿条

脆嫩咸甜

材料 西芹1根，鱿鱼4片，姜末少许。

调料 酱油、水淀粉、香油各1大匙，白醋、香菇粉各1小匙，白糖少许。

做法 ① 西芹撕去老筋，洗净，切条；鱿鱼处理干净，切条，放入沸水中汆烫一下，捞出沥干，备用。

② 锅置火上，倒油烧热，下入姜末炒香，再加入西芹条、鱿鱼条拌炒一下，加入除水淀粉外的所有调料，炒匀后用水淀粉勾薄芡即可。



红枣蒸南瓜

香甜可口

材料 老南瓜400克，红枣适量。

调料 白糖适量。

做法 ① 老南瓜去皮、瓤，清洗干净，切成厚薄均匀的片状；红枣放入清水中浸泡片刻，洗净，去核，备用。

② 将南瓜片加白糖拌均匀，装盘，摆上红枣。

③ 将南瓜放入蒸锅中，隔水以大火蒸约30分钟至南瓜熟烂即可。



剁椒干黄瓜

酱香鲜辣

材料 小黄瓜200克，净红辣椒100克，粉丝50克。

调料 豆瓣酱20克，盐1小匙。

做法 ① 黄瓜洗净，切条，用纱布包裹，挤干水分；红辣椒剁成细蓉，拌入盐、豆瓣酱，制成剁椒酱，加入色拉油调匀，备用；粉丝用沸水泡发至软，捞出沥干水分，装入盘中。

② 将干黄瓜条放入盘内，与粉丝拌匀，然后淋上剁椒酱即可。



红油藕块

脆爽麻辣

材料 莲藕1节。

调料 红油、盐、白糖、醋、干红辣椒、花椒油各适量。

做法 ① 莲藕去皮，洗净，切块，放入盐水中浸泡，捞出入沸水中汆烫至熟，过冷水，沥干，装盘。

② 锅置火上，入红油烧热，放入干红辣椒煸香，然后加入盐、白糖、醋、花椒油调味，将味汁淋在藕块上即可。



蒸白菜丸子

清淡滑嫩

材料 大白菜叶（形状完整）200克，猪肉末150克，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料 盐1小匙，鸡精、老抽各半小匙，甜面酱2小匙，水淀粉50克。

做法 ① 猪肉末洗净，加入盐、鸡精、甜面酱、水淀粉、老抽、蛋清、清水搅匀成馅；大白菜叶洗净，入沸水中汆烫后捞出。

② 将猪肉馅挤成丸子，放入沸水锅中煮熟，捞出后用白菜叶逐一包裹好，再放入蒸锅蒸约5分钟即可。

主妇心得

◎大白菜炖、炒、熘、拌以及做馅、配菜都可以。

◎切大白菜时，宜顺丝切，这样更易熟。

◎大白菜炒菜或凉拌时适当加醋不仅能保护营养素，而且还能杀死病菌。

大白菜营养档案

热量	10千卡
膳食纤维	1.2克
蛋白质	0.8克
脂肪	0.1克
碳水化合物	1.5克
维生素C	9毫克
维生素K	59微克
叶酸	61微克
钙	43毫克
钠	48.4毫克
镁	9毫克
钾	90毫克
锌	87毫克
磷	33毫克



土豆饼

外酥内嫩

材料 土豆300克，鸡蛋1个。

调料 面包屑60克，盐、味精、胡椒粉、猪油各适量。

做法 ① 土豆去皮，洗净，入蒸锅蒸熟，取出搅成泥状，加入盐、味精、胡椒粉、猪油拌匀；鸡蛋打散成鸡蛋液。

② 将土豆泥分成10等份，搓圆后逐个按扁成土豆饼状，将土豆饼放入鸡蛋液中挂浆，再均匀地拍上一层面包屑。

③ 锅内放油，烧至四成热时放入土豆饼，待炸至两面呈金黄色时，捞出沥油即可。

主妇心得

◎切好的土豆最好放入水中浸泡，这样可以去掉土豆表面过多的淀粉以便烹调，但注意不要泡得太久而使其中的水溶性维生素等营养素流失。

◎土豆以形状丰满、表面无伤痕或皱纹者为佳。不可挑选外皮呈现绿色或发芽的土豆，这样的土豆食用后易引起中毒。

土豆营养档案

热量	88千卡
膳食纤维	0.3克
蛋白质	1.7克
脂肪	0.3毫克
碳水化合物	19.6克
维生素C	16毫克
叶酸	21微克
钙	47毫克
镁	23毫克
钾	302毫克
磷	64毫克



锅煎土豆球

葱香咸鲜

✻ 材料 土豆7个，葱花10克。

✻ 调料 盐、味精各半小匙，花椒盐、葱油各1小匙。

✻ 做法 ① 土豆去皮洗净，加入盐、味精调味，放入蒸锅蒸熟，取出备用。

② 取平底锅置于火上，放入色拉油、葱油烧热，下入葱花炸香，下入蒸好的土豆煎至表皮呈现金黄色，盛出沥油，装盘。

③ 食用时蘸花椒盐即可。

主妇心得

◎由于土豆比较容易吸收脂肪，如果在烹调土豆时加入了油脂，就应当减少其他富含脂肪的食物，以保证一日中的总脂肪摄入量不会超标。

◎吃土豆时一定要削皮，特别是要削净已变绿的皮。

◎土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不影响食用。

✻ 蔬果烹调有诀窍 ✻

◎蒸制土豆时要掌握好火候，不宜蒸得过软，否则在煎炸时土豆会很难定型，从而影响菜品的外观。

◎土豆最好选择外观大小一致的，这样可以保证成熟度的一致。

◎如果不喜欢葱香口感，葱油也可以不放。



酿苦瓜

滑嫩清香

材料 苦瓜1根，猪肉末50克，小金瓜、鸡蛋各1个，葱末适量。

调料 清汤、奶酪、盐、料酒、老抽各适量。

做法 ① 苦瓜洗净切段，中间挖空；奶酪切片；小金瓜上蒸锅蒸熟，去皮、瓤，制成蓉。

② 猪肉末加油、盐、料酒、葱末、老抽调味，酿入苦瓜段中，上面盖奶酪片，上蒸锅蒸熟，取出装盘。

③ 锅置火上，倒油烧热，下入金瓜蓉炒香，加少量清汤、盐调味，淋在苦瓜段上即可。

主妇心得

◎外表整体发黄的苦瓜，表示已经过熟，果肉柔软不够脆，失去了苦瓜应有的口感，不宜选购。

◎苦瓜不耐长时间储存，在常温下的通风避光处一般可以存放1～2天。

苦瓜营养档案

热量	18千卡
膳食纤维	5.4克
蛋白质	1.2克
脂肪	0.1克
碳水化合物	3克
维生素C	125毫克
维生素E	0.85毫克
叶酸	72微克
泛酸	0.37毫克
钙	34毫克
钠	1.8毫克
镁	18毫克
钾	200毫克
磷	36毫克

芝麻四季豆

材 料 四季豆300克，熟芝麻适量。

调 料 盐适量。

做 法

① 四季豆洗净，撕去老筋，摊开摆在蒸盘上，入蒸锅以大火蒸15分钟至熟；熟芝麻捣成半碎，备用。

② 取出四季豆，趁热拌上盐，晾凉、切段，装盘，撒上熟芝麻即可。

✻ 蔬果烹调有诀窍 ✻

◎未熟透的四季豆中含有皂苷和血球凝集素，食用后会对人体消化道产生强烈的刺激，引发出血性炎症，所以本道菜中四季豆要先蒸熟。

◎四季豆也可不蒸熟，而改为用沸水汆烫熟或用热油煸熟，直至变色，这样可使四季豆中的有毒物质在高温下变性失活，避免食物中毒。

主妇心得

◎四季豆中所含的淀粉酶抑制物在体内有降低血糖的作用。

◎四季豆中含有维生素A原，能促进视网膜内视紫质的合成或再生，维持正常视力。

◎四季豆含有多种微量元素，能提高造血功能。

◎选购四季豆时，以表皮饱满、呈翠绿色，其中的果实呈青白色或红棕色、有光泽者为佳。

◎四季豆最适合夏天食用，不仅能增进食欲，还能生津消暑。

四季豆营养档案

热量	15千卡	胡萝卜素	96微克
膳食纤维	4.7克	钙	43毫克
蛋白质	2克	钠	4.4毫克
脂肪	0.2克	镁	27毫克
碳水化合物	6克	钾	196毫克
维生素A	16微克	磷	47毫克

蔬果妙用

喝啤酒时，搭配一碟清炒四季豆，不仅味道爽脆，而且还能起到一定的解酒作用。


鲜香清淡

香爆南瓜

材 料 南瓜600克，大蒜2瓣。

调 料 豆豉、醪糟各1大匙，盐少许。

做 法

① 南瓜去皮、瓤、籽，洗净，切大块；大蒜洗净，切末；豆豉切成碎末，备用。

② 热锅，加入适量油烧热后，放入豆豉碎末和蒜末炒香，加入南瓜块进行翻炒，然后淋入醪糟，再加水焖煮至熟，最后加盐调味即可。

✻ 蔬果烹调有诀窍 ✻

◎南瓜块的大小要差不多，这样才能保证成熟度一致。

◎也可将南瓜切成丝后炒制，但炒南瓜丝时火力不要太大，以保持其脆嫩口感。

主妇心得

◎南瓜不仅可以炒制，也可以炖煮。

◎相同体积的南瓜，宜选择重量较重者，且呈现深绿色者。

◎不要长时间存放嫩的或有破伤的南瓜。南瓜的瓜瓤含糖量很高，贮存时间长了，瓜瓤就会进行无氧分解，产生酒精。如果是破损的南瓜，瓜瓤就会进行有氧酵解，产生大量的亚硝酸盐。当人食用这样的南瓜后，会感到头昏、困倦、全身疲软，严重的还会上吐下泻。

南瓜营养档案

热量	7千卡	钙	19毫克
膳食纤维	0.7克	钠	3.6毫克
蛋白质	0.2克	镁	8毫克
碳水化合物	1.5克	钾	136毫克
维生素C	18毫克	磷	7毫克
叶酸	26微克		

蔬果妙用

被沸水或热油烫伤后，可取南瓜捣烂，将汁液敷在患处即可。