

主 编 余阎 长青

蔬菜新吃法

——方便有效的蔬菜疗法

SHUCAI XIN CHIFA
FANGBIAN YOUXIAO DE SHUCAI LIAOFA

清华大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蔬菜新吃法：方便有效的蔬菜疗法

张建平

清 华 大 学 出 版 社

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

蔬菜新吃法：方便有效的蔬菜疗法 / 余阔，长青主编. -- 北京：清华大学出版社，2009.12
ISBN 978-7-302-21499-1

Ⅰ.①蔬… Ⅱ.①余…②长… Ⅲ.①蔬菜－食物疗法 Ⅳ.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第214336号

责任编辑：张建平（zhangjp@tup.tsinghua.edu.cn）
装帧设计：色朗图文
责任校对：赵丽敏
责任印制：
出版发行：清华大学出版社　　**地　　址**：北京清华大学学研大厦
http://www.tup.com.cn　　**邮　　编**：100084
社 总 机：010-62770175　　**邮　　购**：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969,c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015,zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 刷 者：
装 订 者：
经　　销：全国新华书店
发 行 者：全国新华书店总店北京发行所
开　　本：165×207　**印张**：11　　**字数**：158千字
版　　次：2009年12月第1版　　**印次**：2009年12月第1次印刷
印　　数：1～ 000
定　　价：　　元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话：010-62770177转3103　　产品编号：025969-01

目录 Contents

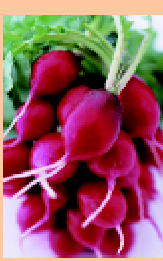
叶菜类 》》 1

大白菜 / 1
包心菜 / 4
菜花 / 6
小白菜（油白菜）/ 8
芹菜 / 8
油菜 / 10
菠菜 / 12
薤菜 / 13
蕨菜 / 15
韭菜 / 16
红苋 / 17
滑菜（冬葵）/ 18
芥菜 / 20
香椿 / 21
雪里红 / 22
君达菜（葵菜）/ 23
茼蒿（蒿子杆）/ 24
黄花菜 / 25
芫荽（香菜）/ 27
枸杞 / 29

根茎类 》》 33

洋葱 / 33
竹笋 / 34
莲子 / 36
莲藕 / 38
藕节 / 39
土豆 / 41
芋头 / 43
蔓菁（大头菜）/ 44
莴笋 / 45
茭白 / 47
慈菇 / 49
荸荠 / 50
魔芋 / 51
白萝卜 / 53
胡萝卜 / 55
葛根 / 57
百合 / 58
山药 / 60
红薯 / 63
甘蓝球（芥蓝）/ 64
大葱 / 65
大蒜 / 67
生姜 / 68





□□ 瓜茄类 》》 71

番茄（西红柿）/ 71
茄子 / 73
黄瓜 / 75
苦瓜 / 77
丝瓜 / 79
冬瓜 / 81
南瓜 / 82
辣椒 / 84
葫芦（瓠瓜）/ 86

□□ 豆类 》》 89

黄豆 / 89
黑大豆（黑豆）/ 90
淡豆豉（香豉）/ 91
蚕豆 / 92
绿豆 / 94
赤小豆（红豆）/ 95
扁豆 / 96
刀豆 / 98
豇豆 / 99
豌豆 / 100
芸豆（四季豆）/ 101

□□ 菌藻类 》》 103

龙须菜（发菜）/ 103
鹿角菜（鹿角豆）/ 104
海藻（海根菜）/ 105
石花菜（鸡毛菜）/ 106
石莼（海白菜）/ 107
紫菜 / 108
海带 / 109
芡实（鸡头米）/ 110
鱼腥草（侧耳根）/ 112
发菜 / 114
石耳（石菇）/ 116
黑木耳 / 117
银耳 / 119
香菇 / 121
草菇 / 123
金针菇 / 124
猴头菌 / 126
平菇 / 128

□□ 野菜类 》》 131

蒲公英 / 131
榆钱 / 133
槐花 / 135
扫帚菜（地肤）/ 136
榛子 / 137
桑葚 / 139
野山药（怀山药）/ 140
松子（松仁）/ 142
柏子仁 / 144
荠菜 / 145
歪头菜（草豆）/ 147
苦菜 / 148
苜蓿 / 150
刺儿菜（刺刺菜）/ 151
苣荬菜 / 152
玉竹 / 153
紫苏 / 155
北沙参 / 156
藿香 / 158
地耳 / 159
小蒜（山蒜）/ 160
天门冬 / 161
凤尾菇 / 163
蕹菜（野油菜）/ 165
仙人掌 / 166
黑萝卜（牛蒡根）/ 167
马齿苋 / 168

叶菜类 》》》

大白菜

性味　性微寒，味甘，无毒。

功效　清热降烦，解渴利尿，通利肠胃，解醉酒毒。

主治　口干烦渴，二便不利，解木薯中毒，外用治火毒生疮。

解释　大白菜性寒冷，若煮汤食，性大寒，虽然能润肺热止咳利尿，但又能发诸风冷。凡肠、胃或心、肺虚寒者不宜食或慎食。若白菜经水烫晒干后，寒性则大减。

宜忌　鲜者滑肠，不可冷食。



简便食疗方

方 1　白菜葱萝卜方

原料　白菜根、葱根、萝卜各50克。

制法　白菜根、葱根、萝卜加水煎服。

主治　适用于预防感冒。

用法　每日1~2剂，连用1~3日。

方 2　茎根姜糖水

原料　白菜茎根1块，生姜3片，红糖60克。

制法　将菜根洗净与糖、姜同煮。

主治　适用于风寒感冒。

用法　热饮，不拘量，饮后避风寒。

方 3　菜心冰糖方

原料　白菜心1个，冰糖10克。

制法　用筷子把白菜心扎几个

洞，装入冰糖，入砂锅内煮。

主治　适用于肺热咳喘。

用法　吃后盖被取微汗，注意防风寒。

方 4　治便秘方

原料　大白菜帮 250 克，植物油、酱油、白糖、醋各少许。

制法　大白菜帮洗净，切薄片。植物油烧至八成热，放入大白菜帮片，炒熟倒入酱油、白糖、醋、淀粉调好的汁料，拌均匀。

主治　适用于便秘。

用法　佐餐食用。

方 5　两根方

原料　大白菜根1个，大葱根3根，白糖少许。

制法　大白菜根、葱根洗净，剁碎，加水煮沸 15 分钟，加白糖少许。

主治　适用于小儿感冒。

用法　趁热喝汤，卧床盖被发汗，避风。

家常保健菜

□ 北京泡菜

原料　大白菜 2500 克，苹果 125 克，梨 125 克，白萝卜 125 克，鲜汤 750 克，葱、蒜各 125 克，盐 75 克，辣椒面 75 克，味精 25 克。

制法　大白菜掰去老帮，再把外面的帮叶掰下两三层，用水洗净，控去水分，大片的帮叶一剖两半（或三半），菜心整个剖成 4~6 瓣，都切成 4 厘米长的段。苹果、梨削去皮，剖为 4 瓣去籽骨切成片。萝卜削去皮一剖为二（大的剖为 4 份），横切成片，葱、蒜均切成末。白菜、萝卜分别盛入搪瓷器内，用 50 克盐拌匀腌 4 小时，控去水分。将白菜、萝卜、苹果、梨盛入搪瓷或陶瓷容器内和匀，再下入葱、蒜、盐、辣椒面、味精拌匀，放入鲜汤（以腌没为准），用一物直接压在白菜上，放于温度较高之处（冬天放于暖气旁），约三四天即可食用。



功效　清热解表，除烦止温，利小便。

□ 奶油扒白菜

原料　白菜250克，鲜牛奶（或牛奶粉冲调）2~3汤匙，精盐、水淀粉、味精适量，食油100克。

制法　白菜洗净，切成寸半长的条。炒锅洗净放少许植物油，烧八成热将白菜放入翻炒并加入盐，烧至菜烂时，将奶汁放入搅均匀，然后放入水淀粉翻炒片刻，加入味精即可。

功效　强身健体，冬季多食能防寒。



□ 挤辣白菜

原料　嫩白菜帮700克，葱、姜丝、红辣椒各25克，酱油20克，香油50克，香醋50克，盐适量，花椒数粒。



制法　将白菜帮洗净，用刀削去叶，顺丝切成筷子条形，再切成3.3厘米长的段，放开水锅内焯一下，放凉水内淘凉，用净布挤干净水分，放碗内散开。锅放火上，倒入香油，油热时，先将花椒炸一下捞出，再将葱、姜、辣椒丝下锅煸炒一下，加入少许水、盐、醋，汁沸时，浇在白菜上拌匀装盘，即可食用。

功效　开胃健脾，增进食欲。

□ 白菜肉丸

原料　肥瘦猪肉50克，白菜心50

克，虾皮5克，番茄25克，菜油250克，酱油10克，精盐适量，姜汁5克，葱花10克，豆粉汁适量。

制法　先将猪肉剁成末，加进姜汁、葱花、精盐和豆粉汁，搅拌均匀；白菜心洗净切成段；番茄洗净切成丁。再把菜油倒入炒锅中烧热，将拌好的肉馅用小匙羹轻轻捞起成椭圆形，放入油锅中，炸成浅黄色，用漏勺捞起控去浮油待用。最后，在炒锅中放入少量的菜油，烧热，放入白菜心、虾皮和精盐少许炸几下，加水烧沸，倒入炸好的肉丸子，烧5分钟即成。

功效　益气养血，强筋壮骨，健脾养胃，扶正祛邪。



包心菜

性味　性平，味甘，无毒。

功效　清利头目，健胃和中，化痰止咳，止痛生肌，消水利便。

主治　胃及十二指肠溃疡病，胃脘疼痛，肺热咳嗽，二便不利。

宜忌　凡是胃溃疡出血、腹腔和胸腔外科手术后、腹泻、肝病及急性胃肠炎者不宜食用。



简便食疗方

方1　鲜包心菜汁

原料　鲜包心菜250克，食盐少

许，加入适量饴糖。

制法　取鲜包心菜洗净切碎，加食盐少许拌匀，绞取菜汁，加入适量饴糖调溶。

主治　适用于胃肠道溃疡病。

用法　饭前服用，每次200克，每日2次。

方2　酸辣卷心菜

原料　卷心菜（包心菜）500克，蒜泥、葱花各适量。

制法　将卷心菜切成细长条，放入滚开水中焯一下，配上蒜泥、葱花、胡椒、精盐、辣椒油，然后把熬开的熟油倒入拌和即成。

主治　本菜具有滋养脾胃，开胃增食，去腻解毒的功效。适用于脘腹痞满，不欲饮食，口中黏腻等病症。

用法　佐餐食用。

家常保健菜

□ 三丝洋白菜卷

原料　卷心菜500克。木耳5克，胡萝卜100克，青椒50克，白糖100克，醋、精盐各适量。

制法　把洋白菜洗净，去掉梗茎，



叶用开水烫一下，捞出，放入凉开水中过凉，挤净水，待用。把木耳用温水泡发，摘洗干净，切成丝；胡萝卜刮洗干净，切成细丝；青椒去籽洗净，切成细丝。把三丝放入碗内，撒上精盐，约腌5分钟左右，挤去汁液待用。把洋白菜叶铺平，放入三丝，卷成手指粗细长卷，放入汤盘内。把锅放在火上，放入水、白糖，熬浓，再放入少许醋，浇在三丝菜卷上，用小盘压在上面，腌制2~3小时以上，改刀（切成寸段）装盘，即可食用。

功效　开胃健脾，增进食欲。

□ 包菜炒西红柿

原料　包心菜250克，西红柿200克，葱花适量。

制法　先将西红柿用开水稍烫，

去皮切块；包心菜洗净切片；油锅烧热后，放葱花煸香，加包心菜炒至七成熟，投入西红柿，略炒，再加入精盐、酱油烧至入味，点入味精拌匀即成。

功效　本菜酸甘开胃，色彩鲜艳，具有益气生津的功效。适用于身体疲乏，心烦口渴，不欲饮食等病症。常人食之，能防病抗病，健壮身体。



菜花

性味　性平，味甘。

功效　有解毒、提高机体免疫力及抗癌作用。

主治　除预防感冒、坏血病、癌症外，还是治疗肺病、咳嗽的良药。



简便食疗方

方 1　菜花猕猴桃枣

原料　菜花 50 克，猕猴桃 30 克，红枣 5 枚。

制法　将菜花、猕猴桃、大枣加水煮汤。

主治　适用于肺结核、急性肝炎。

用法　饮服，每日1剂，连用2~4周。

方 2　菜花蒜姜方

原料　菜花50克，大蒜20克，生姜 30 克。

制法　将菜花、大蒜、生姜均匀切片，加水煮汤。

主治　适用于流行性感冒。

用法　每日 1 剂，连用 3~5 剂。

□ 蚝油炒菜花

原料　菜花400克，芝麻油2克，虾子酱油15克，精盐、蚝油、白糖、料酒各10克，葱花5克，干淀粉70克，花生油500克（约耗30克）。

制法　菜花洗净，掰成小朵，随凉水下锅，同时加入精盐5克，煮熟后捞出，沥去水分，均匀地滚上干淀粉。将虾子酱油、精盐、蚝油、白糖、料酒、干淀粉放入碗内，调成芡汁。炒锅上火，放入花生油，烧至七成热时，下菜花炸成金黄色，捞出沥油。锅内留底油，下葱花略煸，投入菜花，倒入芡汁，翻炒均匀，淋入芝麻油，即成。



功效　有开胃消食、化滞消积之功效，治消化不良并可减少孕期反应。

□ 菜花浓汤

原料　菜花100克，葱头15克，胡萝卜、芹菜各5克，清汤300克，牛奶100克，蛋黄汁15克（用生蛋黄加牛奶搅匀即可），黄油10克，面粉15克，味精、盐、胡椒粉各少许。



制法　将葱头、胡萝卜、芹菜切碎，用黄油炒出香味，加面粉，炒成黄色时，倒入清汤冲搅成浓汤，过罗备用。将菜花切成碎丁放入过罗后的浓汤中，上火烧开2分钟，加盐、味精、胡椒粉。出锅将汤倒在碗中，再加入蛋黄汁，搅拌匀即可。

功效　开胃消食，化滞清积。

小白菜（油白菜）

性味　性温，味甘，无毒。

功效　清热除烦，行气祛瘀，消肿散结，通利胃肠。

主治　适用于肺热咳嗽，身热，口渴，胸闷，心烦，食少便秘，腹胀等病症。

宜忌　青菜性偏寒，凡脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食。



简便食疗方

白糖渍小白菜

原料　小白菜250克，少量食盐，适量白糖。

制法　把小白菜洗净切细，用少量食盐拌腌10分钟，用洁净纱布绞取汁液，加入适量的糖食用。

主治　适用于胃及十二指肠溃疡、出血。

用法　一日内分作3次，空腹服下。

家常保健菜

□ 青菜饭

原料　粳米、青菜各500克。

制法　青菜心，洗净切细，将猪油在铁锅内烧热，加入青菜心迅速翻炒，下适量食盐、酱油，起锅；粳米淘洗干净，加水蒸煮，米饭七成熟时，放入炒好的青菜心，调和均匀煮至饭熟即可。

功效　具有健脾益胃、润肠通便的功效，适用于胃纳不佳，食欲不振，大便不畅，痔疮等病症。

芹菜

性味　性温，味甘，无毒。

功效　健脾养胃，平肝降逆，活血

化瘀，固肾止血。

主治　适用于糖尿病，淋漓尿血，头风疼痛，高血压，失眠，妇人白带，产后出血，脘腹疼痛，小儿吐泻，百日咳。

宜忌　凡是脾胃虚寒者、中气寒乏者禁食。芹菜因其性味辛香，具有温热健胃之功，对于偏寒病者疗效较为理想，不宜用于温热性病者。



简便食疗方

方 1　芹菜浓汁

原料　芹菜 100 克。

制法　取芹菜，加水煎浓汁。

主治　适用于小儿吐泻。

用法　顿服。

方 2　芹菜红枣水

原料　芹菜（连根）250 克，红枣 100~200 克。

制法　取芹菜（连根）、红枣洗净，加适量水共煮汤。

主治　适用于高血压、尿路感染等。

用法　饮服。

家常保健菜

□ 芹菜粳米粥

原料　粳米 100 克，芹菜 150 克，冰糖（或白糖）适量。

制法　粳米加水煮粥，快熟时加入洗净切碎的芹菜同煮，食用时最好不再加油、盐，而用冰糖（或白糖）调味。

功效　有降血压，清肝血作用。适用于高血压，肝火头痛，头昏目赤。经常食用对中老年人高血压、血管硬化、神经衰弱等均有辅助治疗作用。

□ 拌芹菜叶

原料　芹菜叶 350 克，精盐、味精各 10 克，香油适量。

制法　选鲜嫩芹菜，摘下叶子用，去掉老叶，洗净，放在沸水锅中焯熟，捞出，再用凉水冲泡一下，沥去水，放

入盘中，加入精盐拌匀。拌好的芹菜叶，略放十几分钟，进味，在上桌食用前，放入味精和香油，拌匀即成。

功效　芹菜叶入药其保健功效胜过菜梗，所以，芹菜应该是叶、梗同食。老年人多吃芹菜的叶、梗，有利于降血压，防止血管硬化，防止便秘。



□ 芹菜嫩鸡

原料　嫩公鸡肉250克。芹菜，冬笋10克，油、盐、姜、酱油、辣椒面各适量。

制法　先把嫩公鸡肉切成小方块；芹菜切成寸段；冬笋切成细条。然后把小鸡块和调好的一半水淀粉、酱油、料酒、精盐在盆中拌匀、放入热油锅中，烧到肉片白色，放入冬笋、豆瓣酱、姜丝，用快火急烧至七成熟，又放入芹菜、味精、白糖、醋、肉汤、辣椒油、料酒至九成熟，倒入余下的水淀粉勾芡，熟后可装盘上桌。

功效　补气养血，健脾和胃，理气化瘀，通经止痛。适用于高血压、营养不良、缺铁性贫血、冠心病、心绞痛及手术后恢复期病人、妊娠妇女、老幼者。

油菜

性味　性温，味辛甘，无毒。

功效　活血化瘀，润便利肠，消肿解毒，行滞止血。



主治　其茎、叶治痈肿丹毒，血痢不止，痨伤吐血；种子治产后心、腹诸疾，恶露不止，蛔虫肠梗阻，瘀血腹痛，便秘不畅。

宜忌　凡是患脚气、口齿诸病及产后痧痘、疮疥目疾等症皆忌之。

简便食疗方

方 1　油菜泥

原料　油菜适量。

制法　取油菜洗净，捣泥。

主治　适用于湿疹。

用法　外擦患处。

方 2　油菜叶汁

原料　油菜叶适量。

制法　油菜叶绞汁。

主治　适用于荨麻疹、带状疱疹。

用法　搓擦患处。

家常保健菜

□ 砂锅油菜

原料　油菜心500克，熟火腿片30克，熟猪肝片30克，熟笋片25克，熟鸡片50克，虾米15克，精盐8克，味精1.5克，料酒10克，熟猪油500克（实耗100克），鸡汤500克。

制法　将油菜心去掉上部的松散菜叶，削成箭状（约6.5厘米长），菜顶头划十字刀，备用。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至四成热，将菜心放入滑油，见菜呈绿色时，用漏勺捞起菜心，沥油，备用。将菜心头向外、叶朝里，沿水锅边排成圆形，再将火腿片、猪肝片、笋片、鸡片排成圆，盖于菜边上，露出菜头，中心缀以虾米，再加精盐、料酒、味精及鸡汤，上火烧沸，立即移至文火上炖15分钟，淋上熟猪油即成。

功效　营养非常丰富，是保健佳品。

