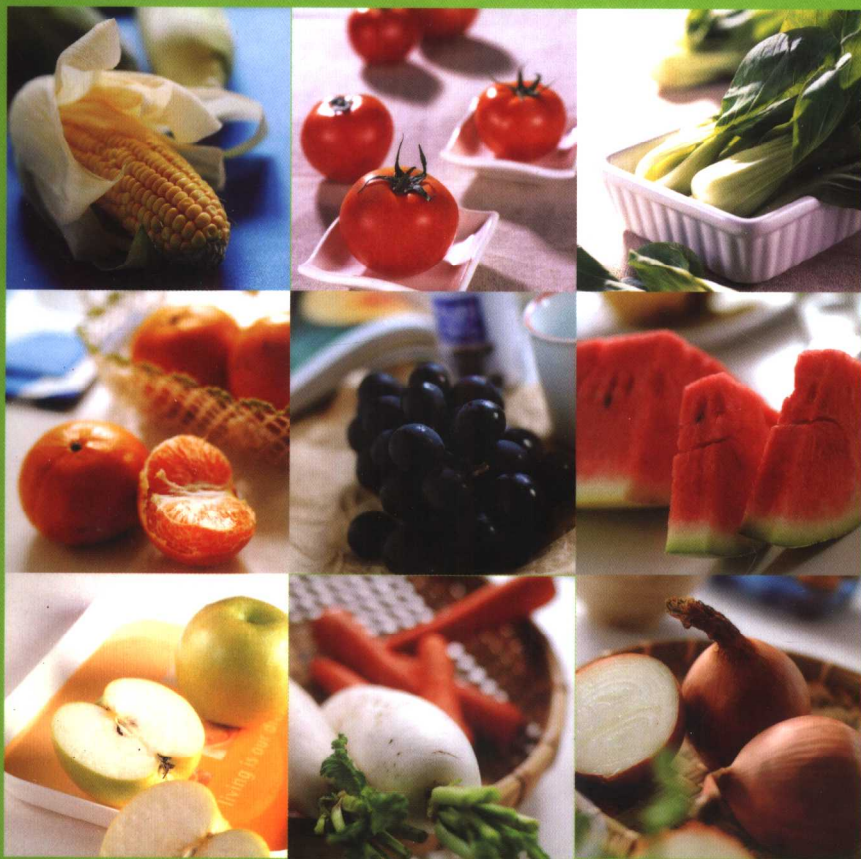


# 蔬果妙用 500招

生活品味编辑部 编



# 蔬 果 妙 用

## 500 招

◎ 生活百科 · 飲食 · 烹飪 · 養生 · 健康



◎ 生活百科 · 飲食 · 烹飪 · 養生 · 健康

## 图书在版编目(CIP)数据

蔬果妙用 500 招 / 生活品味编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4189-6

I. 蔬… II. 生… III. ①蔬菜-食品营养②水果-食品营养

③蔬菜-食物疗法-食谱④水果-食物疗法-食谱

IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152527 号

《蔬果妙用小撇步》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2006-7094

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 赵 宁      责任监印: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号      邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110      传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

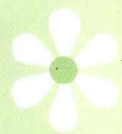
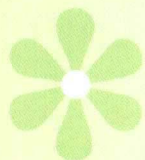
字数: 69 千字 定价: 20.00 元

ISBN 978-7-5064-4189-6/TS · 2311

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书

伴你健康每一天

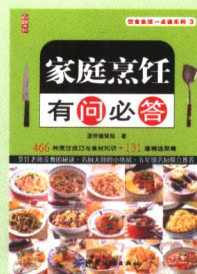






尚锦 100 系列

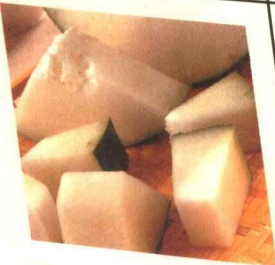
伴你健康每一天



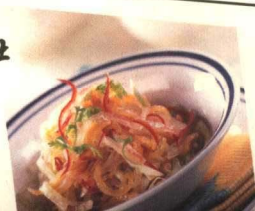
饮食生活一点通系列 1

# 蔬果妙用 500招

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社





# 目录 Contents



- 4 蔬菜的保健功效  
蔬菜的营养成分
- 5 保存蔬菜营养的秘诀
- 6 日常食用蔬菜的特别提示  
蔬果常保鲜绿小诀窍
- 7 五色蔬果的保健功效

## 单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙  
1大匙=15毫升=3茶匙  
1茶匙=5毫升  
半茶匙=2.5毫升  
1/4茶匙=1.25毫升  
面粉1杯=120克  
细砂糖1杯=200克  
色拉油1杯=227克

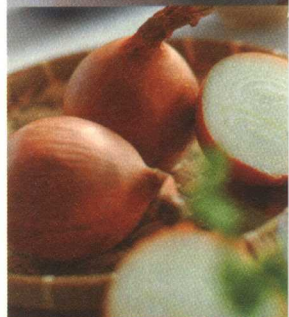
## 水果 Fruits

- 10 橘子  
橘子皮饮食妙用
- 11 橘酱培根豆腐·橘皮酱
- 12 橘皮果酱  
橘子皮生活妙用
- 13 菠萝  
菠萝饮食妙用
- 14 菠萝果酱·菠萝炒大肠  
菠萝豆豉酱
- 15 菠萝鲑鱼条  
菠萝生活妙用
- 16 柠檬  
柠檬饮食妙用
- 17 泰式柠檬鱼
- 18 柠檬生活妙用·柠檬面膜
- 19 西瓜  
西瓜饮食妙用
- 20 西瓜丝拌蜆皮
- 21 翠衣炒肉片  
西瓜生活妙用·西瓜面膜
- 22 苹果  
苹果饮食妙用
- 23 苹果炒鸡丁·苹果小米粥
- 24 苹果果酱  
苹果生活妙用·苹果面膜
- 25 番石榴  
番石榴饮食妙用·番石榴拌肉片
- 26 香蕉  
香蕉饮食妙用·香蕉杏仁粥  
香蕉生活妙用·香蕉胚芽面膜
- 27 番茄  
番茄饮食妙用
- 28 法式瓢番茄
- 29 番茄生活妙用  
番茄蜂蜜面膜·番茄净发水
- 30 橙子  
橙子饮食妙用
- 31 橙汁排骨
- 32 橙子果酱  
橙子生活妙用·柠檬橙子润发水
- 33 葡萄  
葡萄饮食妙用
- 34 葡萄冰沙·葡萄酸奶

# Contents

## 蔬菜 Vegetables

- 36 白菜  
白菜饮食妙用
- 37 扁鱼白菜
- 38 凉拌白菜  
白菜生活妙用
- 39 小油菜  
小油菜饮食妙用
- 40 十香菜
- 41 香菇炒油菜·鸡蓉炒油菜
- 42 圆白菜  
圆白菜饮食妙用
- 43 圆白菜炒香菇
- 44 糖醋圆白菜·清炒三蔬
- 45 芹菜  
芹菜饮食妙用
- 46 芹菜炒豆干
- 47 芹菜炒牛肉  
芹菜生活妙用·芹菜绿豆浴
- 48 空心菜  
空心菜饮食妙用
- 49 空心菜炒牛肉·爆炒空心菜
- 50 香菜  
香菜饮食妙用·香菜豆干肉丝
- 51 川七  
川七饮食妙用·枸杞拌川七
- 52 洋葱  
洋葱饮食妙用
- 53 滑蛋洋葱
- 54 洋葱猪排  
洋葱生活妙用
- 55 白萝卜  
白萝卜饮食妙用
- 56 凉拌白萝卜
- 57 白萝卜生活妙用·萝卜叶浴
- 58 胡萝卜  
胡萝卜饮食妙用·脆嫩萝卜丝
- 59 萝卜泡菜·胡萝卜炒蛋  
胡萝卜生活妙用·胡萝卜面膜
- 60 土豆  
土豆饮食妙用
- 61 醋炒土豆
- 62 土豆鸡丝  
土豆生活妙用
- 63 番薯  
番薯饮食妙用·番薯片
- 64 双色烧番薯·拔丝番薯  
番薯生活妙用
- 65 芋头  
芋头饮食妙用
- 66 芋泥花豆
- 67 芋香无锡排骨
- 68 芦笋  
芦笋饮食妙用
- 69 芦笋海鲜沙拉
- 70 芦笋炒鲜贝
- 71 大蒜  
大蒜饮食妙用
- 72 蒜泥白肉
- 73 蒜香花生  
大蒜生活妙用
- 74 葱  
葱饮食妙用
- 75 葱香面
- 76 葱焖豆腐  
葱生活妙用
- 77 姜  
姜饮食妙用
- 78 姜汁蘸酱·姜汁海鲜虾
- 79 姜丝猪蹄  
姜生活妙用
- 80 玉米  
玉米饮食妙用
- 81 玉米炒鸡丝
- 82 五香玉米棒
- 83 花椰菜  
花椰菜饮食妙用
- 84 鲜奶煮花椰菜
- 85 凉拌花椰菜
- 86 小黄瓜  
小黄瓜饮食妙用·金菇拌黄瓜
- 87 凉拌小黄瓜  
小黄瓜生活妙用·小黄瓜美白面膜
- 88 冬瓜  
冬瓜饮食妙用·姜丝炒冬瓜
- 89 冬瓜红豆汤·冬瓜肉饼  
冬瓜生活妙用
- 90 南瓜  
南瓜饮食妙用
- 91 法式南瓜汤·南瓜炒猪肉  
南瓜生活妙用
- 92 黄豆  
黄豆饮食妙用·黄豆糙米饭
- 93 传统豆浆  
黄豆生活妙用·黄豆粉面膜
- 94 香菇  
香菇饮食妙用
- 95 五彩双菇·泰式醋浸双菇





## 蔬菜的保健功效

1. **日常保健** 现代人的文明病大多与饮食有关，而蔬菜可以减少人体对脂肪的摄取，有益于日常保健。要减少文明病的发生，蔬菜可以说是最好的选择。
2. **美体瘦身** 蔬菜中蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量不高，大多属于低热量食物，还含有丰富的膳食纤维，对减肥有很好的效果，对肥胖者来说是既有营养又有助于减肥的最佳选择。
3. **养颜美白** 蔬菜所含的维生素C有美白、滋润肌肤的功效，多吃蔬菜是保护肌肤最好的饮食疗法之一。
4. **均衡饮食** 蔬菜所含的维生素和矿物质能使人体对营养均衡摄取，比服用其他营养补品更经济、方便。
5. **排毒解毒** 很多种蔬菜具有排毒解毒的功效，是帮助人体排毒解毒的佳品，如我们日常所食的冬瓜、黄瓜、圆白菜等，都是排毒效果很明显的蔬菜。

6. **防癌抗衰老** 许多蔬菜都含有维生素A等防癌抗衰老的物质，如花椰菜、芥菜等，常食用能达到防癌和延缓老化的目的。



## 蔬菜的营养成分

### 蛋白质

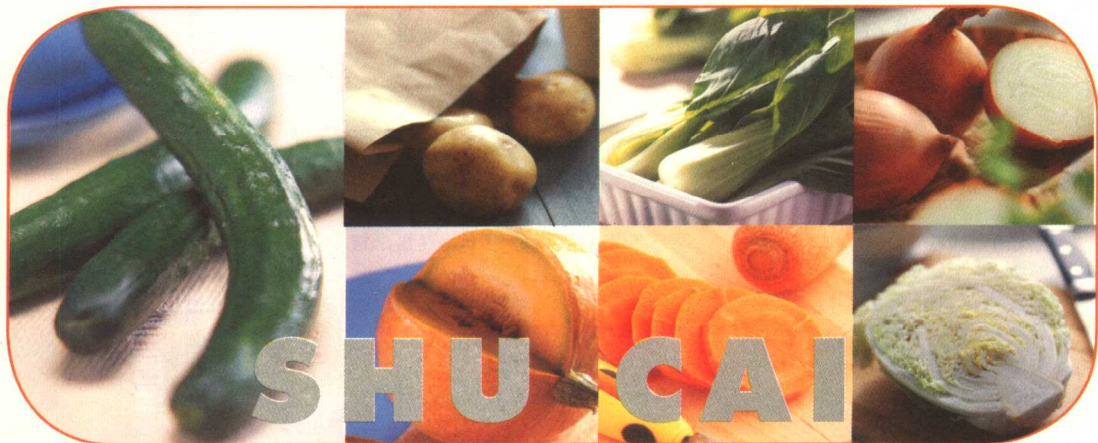
蔬菜所含的蛋白质能维护人体功能组织。

### 维生素A

维生素A可保护人体细胞与组织，缺乏维生素A易使人感冒、皮肤干燥，胡萝卜、茼蒿、油菜等均含有丰富的维生素A。

### 维生素C

维生素C又名抗坏血酸，是防治坏血病和贫血最重要的营养素，蔬菜中以油菜、小白菜、空心菜、芹菜、韭菜、菠菜的含量最多，其次为苦瓜、青椒、番薯、土豆、花椰菜等。维生素C主要的功效是美容养颜、防癌抗癌、加速伤口愈合、提高人体免疫力、降低胆固醇、延缓人体衰老。



### 维生素B<sub>1</sub>

蔬菜中有人体所需的维生素B<sub>1</sub>。如果体内缺乏维生素B<sub>1</sub>，很容易使人精神不振、食欲不佳。

### 叶酸

孕妇在孕期如果叶酸摄取不足，可能会导致胎儿先天性神经管缺陷。

### 维生素B<sub>2</sub>

维生素B<sub>2</sub>可以防止嘴唇干裂、口角发炎等，而苋菜、菠菜等就含有丰富的维生素B<sub>2</sub>。

### 膳食纤维

膳食纤维可以促进肠壁蠕动、帮助消化，

排出体内的毒素、消除便秘，还可增加饱腹感，减少脂肪过分堆积而造成的肥胖，更能延缓碳水化合物的吸收，对减肥美容、预防动脉硬化和治疗糖尿病极有助益。

### 糖类

糖类(又名碳水化合物)可以提供和补充人体所需的能量。

### 矿物质

蔬菜中的钙、磷、铁、钾、钠、镁等含量丰富，比如毛豆、豌豆、扁豆、小白菜、油菜、芥菜、土豆等，含矿物质丰富，属于碱性蔬菜。

## 保存蔬菜营养的秘诀



### 秘诀1 选购

选购时观察蔬菜根部，根须浓密、粗壮的一般为农耕蔬菜；根须稀疏白细的大多来自温室。当季农耕蔬菜，若正值产季，所含的营养会特别丰富。



### 秘诀2 保存

叶类蔬菜一般要即买即食，以免营养流失。根茎蔬菜要用纸包好，放在避光的阴凉地方，经常检查是否发生腐烂现象。



### 秘诀3 清洗

蔬菜一定要仔细用清水反复清洗，才能将残留农药和污染物洗去，但浸泡时间不宜太长，以免营养随水流失。最好先洗好，

待烹调时才切，先切后洗会流失营养，切得大小也易使营养随水分流失。有些人在清洗蔬菜时往往要加入一些食盐后再清洗，认为会洗得干净，其实也未必见得，最好的办法还是用水反复清洗。



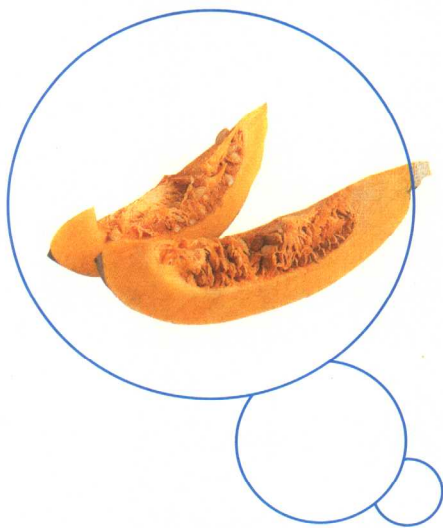
### 秘诀4 烹调

蔬菜含丰富的维生素C等水溶性维生素，如果烹调时间过长，养分很容易氧化流失。叶类蔬菜可以生食，营养保留会更充分，但体质寒的人不宜生食。不能生食的蔬菜一般都可先用60℃的水烫一下后再烹调，可减少养分流失。如果是脂溶性维生素含量较多的蔬菜，则可炒食，营养充分保留，易被人体吸收。



## 日常食用蔬菜的特别提示

- 1. 受凉时** 大病初愈或体质虚弱者不宜食用属性太寒凉的蔬菜及水果，如苦瓜、黄瓜、冬瓜、莴笋、茭白等，以免伤身又伤胃。
- 2. 便秘时** 平时如感到胸腹胀闷或消化不良，宜减少食用含淀粉过多的蔬菜，如山药、土豆、芋头和豆类，以及含油脂量较多的花生。
- 3. 过敏时** 产后或病后应注意，芥菜、茄子、南瓜、油菜、香菇、笋干以及部分味道较辛辣的蔬菜，均是中医认为比较容易“发”的蔬菜，食用时要格外注意，以免加重病症或引起旧疾复发，有碍健康。



## 蔬果常保鲜绿小诀窍

### 用肉眼观察

由菜叶有无虫蛀小孔可推断农药有无使用过量，且蔬菜颜色应青翠、自然、有光泽，无变黄及斑点。

### 用手摸一摸

瓜果及根茎类蔬菜，宜用手捏握，感觉较沉，外皮摸起来光滑、有弹性，没有芽眼者较鲜嫩多汁。

### 用鼻子闻一闻

新鲜的蔬菜应带有一股自然的清香，没有受潮及发臭的异味。

### 保留鲜度及养分

有绿叶的蔬菜保存及烹调加热的的时间均不可过长，以免菜叶中所含的维生素C等营养遭到破坏。

### 维持菜色鲜绿有秘方

水滚时锅中加入少许盐和色拉油，再放入蔬菜，可避免菜叶变黄，捞起后，宜再浸入冰水中泡凉，端出时口感更脆嫩。





# 五色蔬果的保健功效

## ◆黄色

番薯、土豆、橙子、橘子、黄肉葡萄柚、玉米、香蕉、芒果、花生等。

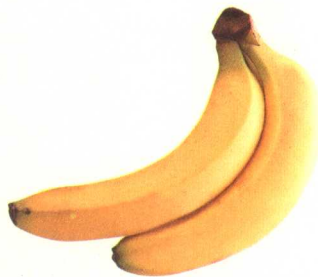
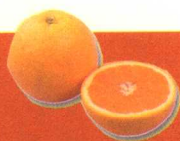
黄色蔬果中含有丰富的胡萝卜素、维生素C，同时含有丰富的膳食纤维，可以有效预防感冒、动脉硬化。胡萝卜素是强力的抗氧化物质，可减少

空气污染对人体造成的伤害，并有抗衰老功效。维生素C、胡萝卜素和维生素E搭配时，会发挥十分理想的抗氧化作用，是预防癌症的“铁三角”。黄色食物如玉米和香蕉等还是很好的垃圾清理剂，因为玉米和香蕉有强化消化系统与肝脏的功能，同时还能清除血液中的毒素。

## ◆黑色

乌梅、黑芝麻、黑枣、黑豆、黑木耳、蓝莓、黑莓、葡萄、桑葚、茄子、海带、香菇等。

黑色蔬果不但营养丰富，且多有固肾强骨等功效。研究表明，黑色食品保健功效除与其所含的三大营养素、维生素、微量元素有关外，其所含黑色素类物质也发挥了特殊的积极作用。临床实践证明，经常食用黑色食物，可调节人体生理功能、刺激内分泌系统、促进唾液分泌，可促胃肠消化、增强造血功能、提高血红蛋白含量，并有润肤美容、乌发作用，对延缓衰老也有一定功效。



## ◆ 红色



胡萝卜、番茄、樱桃、苹果、红辣椒、草莓、红椒、梅子、红苋菜和西瓜等。

红色蔬果最大的特点是富含铁，可治疗缺铁性贫血及缓解疲劳，比如我们常吃的樱桃、大枣等，都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后滋补。

红色蔬菜还可以预防前列腺癌及心脏、肺疾病，更能延缓细胞老化、预防血管阻塞、减轻关节疼痛。此外，因为含有丰富的胡萝卜素和番茄红素，红色食物如西红柿、红辣椒、西瓜等还是改善焦虑情绪的天然药物，也是抑郁症患者的首选。

## ◆ 白色



山药、白扁豆、白菜、白萝卜、白瓜子、白木耳、竹笋、茭白、梨、白色的菌类等。

白色蔬果营养价值最高的是白菜、山药、薏米、百合等，含有丰富的B族维生素，可以防止皮肤炎症、预防贫血等。

多食白色蔬果对预防心脏病、排出体内有害物质和提高免疫力有帮助。

## ◆ 绿色



菠菜、芦笋、西兰花、芹菜、黄瓜、猕猴桃、绿茶等。

绿色蔬果含有丰富的维生素C和膳食纤维。维生素C有抗癌、抗压和养颜美容的作用。膳食纤维可以清理肠胃，防止便秘，有助于将有害物质排出体外，缩短其在体内的停留时间，常常摄取可促进肝脏排毒功能。经常吃绿色食物还可缓解压力，并能预防偏头痛等疾病。

关于绿色食品最新的发现是它对视力的好处，营养学家大力提倡多多摄入绿色果蔬，尤其是深绿色水果蔬菜，对防止视力退化很有帮助。



# Fruits 水果

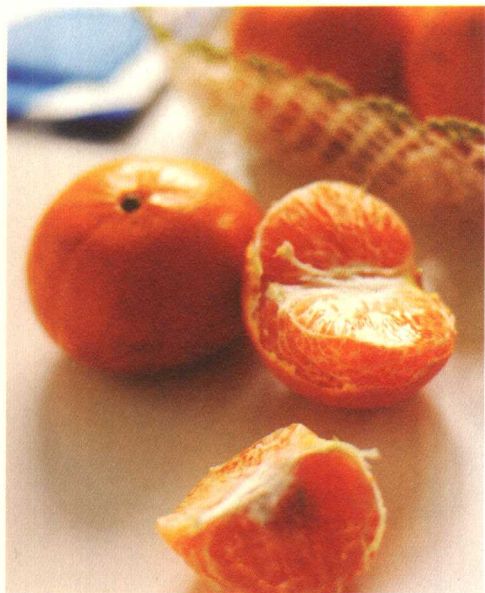




# Tangerine 橘子

## 选购要点

购买橘子时，以果皮触感平滑、果实饱满、拿在手上感觉较重者为佳。



## 【宜食人群】

老年人、消化不良者及急慢性气管炎、高血压病、冠心病、脑血管病变患者。

## 【忌食人群】

胃溃疡、泌尿系统结石患者及风寒咳嗽者。

## ◆清洗方法

皮肤易过敏者，剥除橘子外皮前，可用清水反复冲洗，这样就可以去除橘皮上的农药，以免皮肤过敏。

## ◆保存方式

室温下保存的橘子口感最佳，最好一星期内食用完毕，如要放入冰箱冷藏，需将橘子装在塑料袋内，以免果肉水分迅速流失。

## ◆保健功效

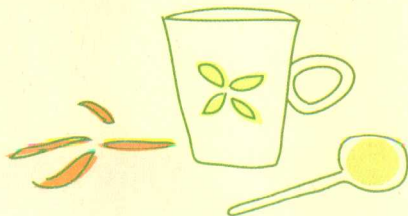
促进新陈代谢，防癌，调节血压，祛痰止咳，镇定神经。

## ◆主要营养成分

还原糖、维生素C、B族维生素、胡萝卜素、钙、磷、钾、镁等。

## TIPS 橘子皮饮食妙用

- 1 炖肉时加一些橘子皮，不但可以解除油腻，还可以使菜肴增加果香味。
- 2 橘子皮洗净后切成小丁状，用白糖腌 10 ~ 14 天，可以用来做点心内馅，味道清香。
- 3 制作红豆馅时，加入碎粒状橘皮或橘皮丝，炒出来的红豆馅甜而不腻，还有果香味。
- 4 煮粥时，在水沸之前，放入几片橘子皮同煮，煮出的粥芳香可口。
- 5 做馒头或面粉类点心时，可以在和面时加入橘皮丁或橘皮丝，一起揉成面团，蒸出来的面食点心有橘子的果香味，风味独特。
- 6 自制花生糖时放入切碎的橘子皮，可以增味添色。
- 7 把橘子皮放入淡盐水中氽烫，去除橘皮涩味，切成丁或丝状，再浸泡在蜂蜜中，12 天后即成健康美味的橘皮蜜饯。



# 橘酱培根豆腐

## 原料

培根 6 片，豆腐 2 块，鸡蛋 1 个，低筋面粉 4 大匙

## 调料

淀粉 4 大匙，橘皮酱 4 大匙，色拉油适量

## 做法

1. 豆腐洗净，切成长方条；鸡蛋打入碗中，加入低筋面粉，拌匀成蛋糊备用。
2. 培根片摊开，分别铺入适量的豆腐条，包卷好，用蛋糊抹在封口处黏好，表面均匀沾裹一层淀粉，放入热油锅中炸至金黄色，捞出备用。
3. 橘皮酱放入锅中烧开，加入培根豆腐卷，翻动至表面均吸收酱汁，盛入盘中即可。

# 橘皮酱

## 做法

将 2 片橘子皮洗干净，切成碎末，加入 1/3 杯水、半杯鲜榨橙汁、2 杯浓缩橙汁、3 茶匙醋、1/3 杯糖，一同煮开，搅匀后再用水淀粉勾芡即可。

- 8 将橘子皮洗干净，放入冷水锅煮 5 分钟，取出橘皮后把煮过的水倒掉，再加入干净的冷水煮 5 分钟，反复煮三次，去除橘子皮的苦涩味，然后晒干。日后只要把橘皮取出泡水，加上芹菜丝、肉丝同炒，就是一道橘香十足的家常菜。
- 9 橘子皮洗净晒干后，浸泡于白酒之中，一个月后就成了橘皮酒，喝起来口感清醇，适量饮用有清肺化痰的功效。
- 10 橘子皮洗干净后切丝，晒干后可与茶叶一起冲泡，有提神开胃的功效。
- 11 橘子皮洗干净后切丝，晒干后可与碎辣椒丁、香油一同腌制，五天后即成辣椒橘皮酱菜。





## 橘皮果酱

### 原料

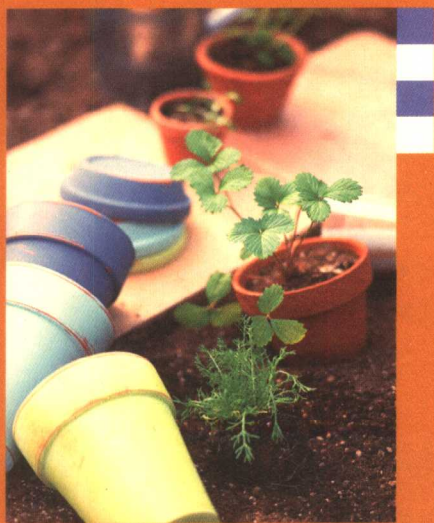
干橘子皮 600 克，麦芽糖 300 克，细砂糖 150 克，水 500 毫升

### 做法

1. 干橘子皮洗净，切成小丁备用。
2. 将橘皮丁及麦芽糖放入不锈钢锅中，小火慢煮至麦芽糖融化，再加入细砂糖和水，边煮边搅拌，待呈现浓稠状时即可熄火。

### NOTE

自制果酱中砂糖的用量会影响到果酱的保存期限。一般来说，水果与糖的比例若是 1:1，密闭条件下的保存期限大约为半年。不管果酱中砂糖的用量有多少，一旦开罐食用，果酱与空气接触后，就必须尽早食用完。



## 橘子皮生活妙用

- 1 将干的橘子皮放入冰箱，可以去除冰箱内的异味。
- 2 在厨房操作台上放置几块橘子皮，不但空气中有橘皮香味，还可防虫。
- 3 可在室内燃烧干橘子皮，不但能去除室内异味，还可以驱除蚊蝇。
- 4 橘子皮可放入盆栽内，当作肥料使用。
- 5 用橘皮水洗头，可使发质柔软光滑且易于梳理。
- 6 将大量橘子皮切片，用于泡澡，可以改善手脚冰冷的现象，可让身体变暖、预防感冒，还可以消除疲劳，并有润肤的功效。