

营养保健菜谱

YINGYANG BAOJIAN CAIPU

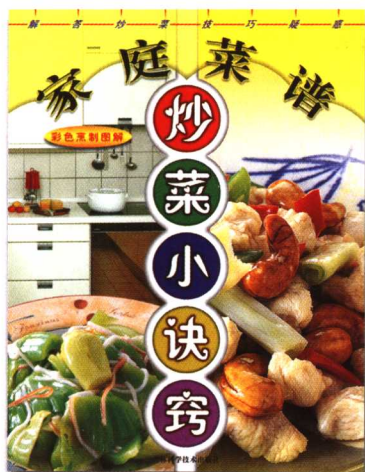
JIANKANG MEIWEI SHUCAI

健康美味蔬菜

82-64

吉林科学技术出版社

轻轻松松学料理 · 快快乐乐品美食



吉林科学技术出版社另一菜谱系列 ——

《家庭菜谱》(彩图版)定价: 450 元(全四卷)

为您全面带来

●家常菜 ●宴客菜 ●开胃菜 ●炒菜小诀窍
教您做出最好吃的菜

居家度日, 也得讲究个吃, 吃得舒服, 吃得健康, 吃得营养, 吃得赏心悦目才可以。《家庭菜谱》为你展示数百种家常菜的烹制制作, 配以说明与示范, 一看就会。

吉林省版权局著作权合同登记号
图字: 07-2003-1145

本书经台湾生活品味文化有限公司授权,
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家
出版发行。

发行电话: 0431-5677817 5635177
传 真: 0431-5635185 5677817
电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn
网 址: www.jkcbs.com
版权所有, 翻印必究

健康美味蔬菜

著 者: 冯迪启
责任编辑: 车 强
装帧设计: 阮剑锋
出版发行: 吉林科学技术出版社
(长春市人民大街 4646 号 邮编 130021)
印 刷: 北京大容彩印有限公司
版 次: 2003 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
规 格: 889 × 1194 毫米 16 开
印 张: 7
书 号: ISBN 7-5384-2727-9/Z · 263
定 价: 450.00 元(全四卷)



营养保健菜谱



健康美味蔬菜



吉林科学技术出版社

编者的话

喜爱蔬菜，是不需要任何特殊理由的，似乎用滚水一烫，大火一炒，便是一盘盘青葱翠绿及瓜白肉红的美食，挑逗着你我的舌尖、味蕾和五脏六腑，叫人不惊艳也难！

《百味蔬菜》就是这样一本带着蔬菜清香和鲜嫩口感设计出来的健康食谱。

各式各样的生鲜蔬菜，自古以来便是餐桌上不可缺少的主角。天然的蔬果均含有丰富的营养成分，所以人们除了喜欢它的菜香色美和入口清醇外，更应了解它的滋补强身及保健食疗的功效。

蔬菜的烹调方式千变万化，拌、炒、蒸、煮、烫、炸、烩，可以把各种来自大自然的蔬果菜叶，变化出千百种不同风貌的菜色及品味，随着一年四季的更替，它自自然然会出场来搔首弄姿一番。

且让这本食谱带领您走进这繁花似锦的美食天地，一起品味、探究

书中多达 50 余种蔬菜，共计 100 多道保健养生美食。它们又分为叶菜类、花果类、根茎类及其它类等四个大单元，每种蔬菜介绍时附有营养成分、烹调要领、采购原则和主要的保健、食疗功效说明，可以说是重视家人健康的主妇朋友日常下厨不容错过的亲密伴侣。



目录 3

怎样吃出健康蔬菜香 6

叶菜类

高丽菜	(止痛消炎、防治胃溃疡)
回锅肉	8
高丽菜炒西红柿	9
茼蒿	(预防便秘、促进乳汁分泌)
生菜虾松	10
生菜珍珠色拉	11
西洋菜	(降低血压及胆固醇)
西洋菜排骨汤	12
西洋菜炒肉丝	13
芥菜	(防治感冒、温肺化痰)
芥菜干贝	14
芥菜鸡汤	15
苋菜	(滋阴补血、降火解毒)
苋菜皮蛋	16
银鱼苋菜羹	17
地瓜叶	(滑嫩肌肤、加强代谢)
蒜香地瓜叶	18
地瓜叶炒肉丝	19
芹菜	(清热降火、防治便秘)
芹菜拌干丝	20
芹菜炒牛肉	21
豌豆苗	(滋润皮肤、改善发质)
蚝汁拌豆苗	22
豆苗虾仁	23

青江菜	(滋润皮肤、预防老化)
干贝烩青江菜	24
火腿烩青江菜	25
油菜	(散血消肿、强健骨骼)
炒双油	26
蚝汁油菜	27
绿豆芽	(清毒解酒、防止黑斑)
银芽蚬肉	28
苹果银芽色拉	29
菠菜	(预防便秘、补血养身)
虾米酱瓜拌菠菜	30
翡翠油豆腐	31
空心菜	(消暑解毒、润肠通便)
空心菜炒牛肉	32
烫空心菜	33
大白菜	(清热退火、有助排便)
凤梨泡菜	34
火腿炒大白菜	35
芥蓝菜	(美化肌肤、减肥去脂)
玉米笋炒芥蓝菜	36
烫芥蓝菜	37
九层塔	(提振食欲、帮助消化)
九层塔炒牛肉	38
九层塔煎蛋	39



瓜果类

小黄瓜	(养颜美容、消暑解热)
小黄瓜炒鸭肫	40
小黄瓜凉拌面	41
冬瓜	(润肺消痰、消暑解渴)
鸳鸯冬瓜	42
冬瓜八宝汤	43
四季豆	(消除疲劳、补血、助消化)
凉拌四季豆	44
四季豆炒牛肉片	45
毛豆	(解酒、改善食欲不振)
什锦毛豆	46
盐水毛豆	47
花椰菜	(消暑解热、改善便秘)
凉拌花椰菜	48
奶油花椰菜	49
青花菜	(抗癌、增强人体免疫力)
青花菜珍珠贝	50
青花菜炒墨鱼	51
瓠瓜	(止咳化痰、利尿)
炒瓠瓜	52
瓠瓜鲜菇汤	53
苦瓜	(消炎退火、止泻)
翠玉肉片	54
苦瓜小鱼排骨汤	55
秋葵	(整肠健胃、预防心血管疾病)
火腿炒秋葵	56
凉拌银鱼秋葵	57
大黄瓜	(清热解毒、促进新陈代谢)
烩大黄瓜	58
沙茶贡丸炒大黄瓜	59

豌豆	(利尿、通乳、有益发育)
甜豆鸡片	60
豌豆荚炒素腰花	61
菜豆	(滋养解热、治疗脚气病)
凉拌菜豆	62
菜豆炒牛肉丝	63
南瓜	(降低血糖、治疗便秘)
黄金南瓜	64
南瓜色拉	65
丝瓜	(清凉退火、利尿消肿)
双鲜镶丝瓜	66
蒜末蒸丝瓜	67
甜椒	(消除疲劳、促进血液循环)
青椒镶肉	68
甜椒干贝	69
茄子	(清热活血、消肿止痛)
茄子鸡片	70
酱烧茄子	71
金针	(凉血止血、安定神经)
白玉金针	72
金针鱿鱼丸	73
玉米	(利尿、降血压、防止便秘)
珍珠带子	74
玉米笋炒牛肉	75
花生	(消除疲劳、促进乳汁分泌)
莲雾花生	76
五味花生	77
红枣	(润肺补血、安定神经)
红枣炖猪肉	78
双枣元菜	79



根茎类

芦笋	(养颜美容、消除疲劳)
芦笋鲍鱼色拉卷	80
芦笋炒肉片	81
莲藕	(清热止血、健胃整肠)
红烧莲藕	82
凉拌莲藕	83
韭菜花	(帮助消化、改善体内虚寒)
韭菜花鱿鱼	84
韭菜花炒甜不辣	85
韭黄	(提神保暖、消炎止血)
韭黄炒鳝鱼	86
韭黄拌肚丝	87
土豆	(预防口腔炎、坏血病)
土豆色拉	88
土豆鸡丝	89
元葱	(强身杀菌、帮助消化)
元葱牛肉片	90
元葱猪排	91
芋头	(提供热量、健胃整肠)
芋头排骨汤	92
粉蒸芋球	93
山药	(滋补强身、促进食欲)
酥炸山药	94
凉拌山药	95
白萝卜	(生津解渴、止咳化痰)
脆嫩萝卜丝	96
萝卜肉羹汤	97
胡萝卜	(降血压、改善眼睛干涩)
胡萝卜炒蛋	98
炸黄金片	99

茭白笋	(养颜美容、利尿止渴)
奶油茭白笋	100
茭白笋炒肉丝	101
蒜苗	(整肠健胃、防感冒及癌症)
蒜炒鲈鱼	102
彭家豆腐	103
青葱	(可治感冒鼻塞、解毒消肿)
葱姜排骨	104
葱烧鳗鱼	105

其他类

香菇	(益气、和血、防口角炎)
香菇鸡片	106
双冬焖肉	107
酸菜	(帮助食欲、促进血液循环)
酸菜肉丝	108
酸菜炒素鸡	109
发菜	(抗癌、预防心血管疾病)
发菜鱼片汤	110
发菜绣球	111

怎样吃出健康蔬菜香

一、平衡饮食应从蔬菜着手

有人说，蔬菜其实就是自然界中最佳的保健良药。即使在医学昌明的今天，大多数医师仍鼓励人们平时应多吃蔬菜，以收其“有病治病，无病强身”的保健食疗功效。

因为人体每天所摄取的营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等五大类，多种维生素和矿物质，多半需由各种蔬果中摄取，而无法从其它的食物中取得替代。可见均衡的饮食营养，应从正确地食用蔬菜着手。

二、认识蔬菜，加强保健功效

清淡、无油水的蔬菜料理，一向是社会大众公认最自然有效的保健方式。因为现代医学主张：“药补不如食补”和“预防重于治疗”，认为饮食即是养生，只要人们充分了解各种蔬菜的营养价值及基本的保健功效，并养成良好的饮食习惯，自可根据各人体质和健康状况适时给予补充。

蔬菜的营养成分很丰富，已知的有维生素A、C、D、E、K和B₁、B₂等，其中以维生素A和C最多，其它的尚有矿物质、植物性蛋白质和纤维素等等。

■维生素C

维生素C又叫抗坏血酸，是防治坏血病和贫血最重要的营养。绿色的蔬菜皆含有丰富的维生素C，其中以油菜、小白菜、雪里红、空心菜、芹菜、韭菜、菠菜等维生素C含量最多，其次为黄色和白色的蔬菜，如苦瓜、青椒、番薯、土豆、花椰菜等。主要的保健功效是防癌抗癌、加速伤口愈合、提高人体的免疫力及降低胆固醇等等，是人体不可缺少的营养素之一。

■维生素A

蔬菜不含维生素A，但含有可在体内转变为维生素A的胡萝卜素，以胡萝卜含量较多。但也有些绿色蔬菜，例如芹菜的菜叶、枸杞子等，胡萝卜素的含量甚至比胡萝卜还多。它主要的功效是防止夜盲和干眼症，对养颜美容和改善皮肤粗糙也有很好的疗效，但由于它的主成分属于油溶性物质，不易被人体快速消化吸收，因此平时不宜摄取过量，以免发生食物中毒。

■矿物质

蔬菜中的矿物质钙、磷、铁和钾、钠、镁均极丰富，常见的多存在于毛豆、豌豆、扁豆等豆类和小白菜、油菜、芥菜、土豆等菜叶和根茎类植物中，属于碱性物质，具有中和肉类和五谷、鸡蛋等分解出来的酸性物质，是体内保持酸碱平衡的一大功臣。

■纤维素

蔬菜纤维能促进肠胃蠕动，不但能帮助消化、改善便秘，还可增加食物的饱腹感，延缓糖类的吸收，对减肥美容、预防动脉硬化和糖尿病治疗极有助益。



三、食疗方法，因各人体质而异

中医有句话说“用寒远寒，用热远热”意思是说不要在寒冷的冬天吃太凉的食物，也不要是在炎热的夏天吃太过辛辣的东西，这才符合健康养生的原则。因此食用蔬菜前，必须充分了解各种蔬菜的性质，即寒、凉、温、热、平等五种属性，才能充分发挥食疗的功效。

从口感来说，凡入口火辣，入胃热暖的食物，大多属于温热的食物，反之则为凉性。中医认为性质寒凉的食物属于阴性，有清热退火、消炎解毒的功效，适合治疗因体内发热、上火、口干舌燥、吐黄痰而引起的疾病。如芹菜、菠菜、空心菜、大白菜、竹笋、莲藕、白萝卜、冬瓜、苦瓜和黄瓜等等，均是其中的蔬菜代表。

性质温热的食物则属于阳性，有暖身益气、消肿止痛、帮助血脉畅通、壮阳等功效，适合体内虚寒、怕冷、冬季手脚冰冷的体质和病症。代表性蔬菜有葱、姜、大蒜、红辣椒、韭菜、芥菜、香菜、胡萝卜和红枣等等。

至于不凉不热，性质较温和的蔬菜，如金针、元葱、南瓜、莲子、蘑菇等，不论任何体质均可选用。

四、日常食用，注意三点禁忌

1. **受凉时**：大病初愈或体质虚弱者不宜食用属性太凉的蔬菜，如苦瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜、莴苣、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，宜减少食用含淀粉质过多的蔬菜，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、南瓜或油菜、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。

五、好吃蔬菜，长保新鲜翠绿

—用肉眼观察：菜叶上若有虫蛀小孔，可观察农药有无使用过量，且颜色应青翠、自然、有光泽，无变黄及斑点。



—用手摸一摸：颗粒状的瓜果及根茎类蔬菜，宜用手捏握，若感觉重量较沉甸，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。

—当心鲜度及养分流失：有绿叶的蔬菜保存及烹调加热的时间，均不可过长，以免菜叶中所含的营养及维生素C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，再放入青菜，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。



高丽菜

~ 止痛消炎, 有助于溃疡、十二指肠溃疡的治疗。

保健功效

高丽菜含有丰富的矿物质和多种维生素, 其中含量较多的维生素U有止痛消炎, 加速胃溃疡和十二指肠溃疡的伤口愈合, 对新陈代谢和消除疲劳也很有帮助。

料理要诀

新鲜的高丽菜, 叶片总是包卷得较紧密、不好摘, 如果先把菜心挖出来, 再用热水注入菜心的空心内, 待叶片泡软, 便可轻松地一片片摘下来。

采购要点

高丽菜即卷心菜, 采买时宜选菜叶包卷紧密, 色泽青绿, 没有变黄及腐烂的情形, 对半剖开时要观察切口处是否干爽, 避免软化变色。



回锅肉



材料

高丽菜 200克 猪五花肉 150克
青椒、红辣椒各 1个 葱 1棵

调味料

A料: 酱油、米酒、豆瓣酱各 1大匙
糖 2小匙

作法

1. 五花肉洗净, 放入滚水中煮至肉色变白, 捞起, 待凉后切薄片; 高丽菜剥开叶片, 洗净、切片; 青椒、红辣椒洗净, 分别去蒂及切丝。葱洗净, 切斜段。
2. 锅中倒 2大匙油烧热, 爆香葱段, 放入高丽菜大火炒匀, 加入青椒及猪肉片炒至熟软, 再加入 A料调拌均匀即可盛起。



高丽菜炒西红柿

◆材料

高丽菜 450克 西红柿 2个
香菇 3朵 葱 1棵

◆调味料

A料: 盐 1小匙



◆作法

1. 高丽菜剥开叶片、洗净，切大片；西红柿洗净、去蒂，切半月形块状（图1）；香菇泡软，去蒂、切1厘米粗丝；葱及红辣椒洗净，切斜段。
2. 锅中倒2大匙油烧热，爆香葱段，放入香菇翻炒数下，加入高丽菜及西红柿炒至熟软（图2），最后加入红辣椒及A料炒匀即可。



莴苣

~ 利尿、预防便秘、促进乳汁的分泌。

保健功效

莴苣含有丰富的维生素C和矿物质碘、铁、钾等,中医称它性凉味苦甘,有刺激肠胃消化、利尿、预防便秘、促进乳汁分泌和血液循环通畅的功效。

料理要诀

莴苣即西洋通称的“生菜”,一般以凉拌生食为多,料理时最好用手将叶片撕成适量大小,避免用菜刀去切,以免留下金属的铁锈味,影响凉拌生菜的口感。

采购要点

莴苣宜选叶绿、无斑,外观鲜嫩饱满,茎叶折断时会流出乳汁,味道清新略带一点苦味,即表示品质较佳。
料理要诀。



生菜虾松



材料

虾仁450克 莴苣叶100克
荸荠50克 油条1根 葱1棵 姜3片

调味料

A料: 蛋白1个 米酒、姜汁各1/2小匙
淀粉1大匙 盐、胡椒粉适量

B料: 麻油、淀粉各1小匙 盐1/4小匙

作法

1. 虾仁去肠泥、洗净,切丁,放入碗中加A料腌5分钟;荸荠去皮、切末;莴苣剥开叶片、洗净;葱及姜洗净、切末。
2. 锅中倒2杯油烧热,放入油条炸酥,捞出沥干,切3厘米小段。余油倒出,留2大匙油加热,爆香葱末及姜末,放入荸荠及虾仁炒熟,加入B料调拌均匀即可盛出。
3. 莴苣叶摊开,加入炒好的虾松和油条,以手包起来,即可盛盘端出。





生菜珍珠色拉

◆材料

莴苣100克 小黄瓜50克
西红柿、珍珠贝罐头各1个

◆调味料

A料: 千岛色拉酱适量
盐、胡椒粉 1/2小匙



◆作法

1. 莴苣剥开叶片,洗净,以手撕成小片;小黄瓜洗净,去除头尾,切斜片(图1),一起放入凉开水中浸泡3分钟,捞起,沥干水分;西红柿洗净、去蒂,切薄片。
3. 珍珠贝罐头打开,取出珍珠贝,装在大盘中,加入莴苣、小黄瓜和西红柿备用。
4. 将A料加入小碗调拌均匀,淋在莴苣、小黄瓜及珍珠贝上(图2),即可端出。



西洋菜

~ 帮助消化、降低血压及胆固醇。

采购要点

西洋菜宜选全株叶片鲜绿，茎部短，菜叶无腐伤、枯萎和受潮的现象较佳。



保健功效

西洋菜含有丰富的纤维、叶绿素和维生素A、B、C等，具有增进食欲、帮助消化，降低血压及胆固醇的功效。

料理要诀

西洋菜因附着泥沙杂质较多，料理时宜浸泡盐水，使小虫和沙子自然沉淀，数分钟后再用清水冲净。

西洋菜排骨汤



◆材料

西洋菜250克 姜3片
带骨猪小排200克

◆调味料

A料：盐1小匙

◆作法

1. 猪小排洗净，切3厘米块状，放入滚水汆烫一下，捞出；西洋菜洗净，切段；姜去皮，切片。
2. 汤锅中倒入半锅水，加姜片烧热，放入猪小排，大火煮滚改小火煮至排骨熟软，加入西洋菜煮熟，最后加A料调匀即可。



西洋菜炒肉丝

◆材料

西洋菜 250克 猪里脊肉 150克
大蒜 4粒 红辣椒 1个

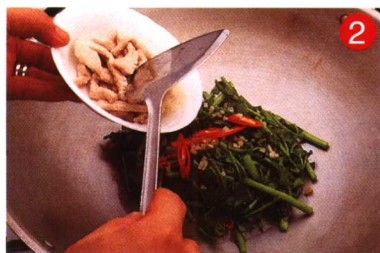
◆调味料

A料: 酱油、淀粉各1大匙
糖 1/2大匙
B料: 米酒 1大匙 盐 1小匙



◆作法

1. 猪里脊肉洗净，切丝，放入碗中加A料腌10分钟；西洋菜洗净，切段；大蒜去皮，剁末；红辣椒洗净，去蒂，切斜段（图1）。
2. 锅中倒2大匙油烧热，放入猪肉丝炒至半熟，盛起。余油继续加热，爆香红辣椒和蒜末，放入西洋菜和猪肉丝炒熟（图2），最后加入B料调匀即可。



芥菜

~ 预防感冒、帮助发汗、温肺化痰。

采购要点

芥菜的茎、叶均可食用，采买时应选整株颜色翠绿、叶片幼嫩、茎部肥厚的才最新鲜可口。

保健功效

芥菜茎叶均有特殊的苦味，含有丰富的维生素及矿物质，可治感冒、咳嗽、流鼻涕，中医称它性味辛温，有发汗利气、温肺化痰的功效。

料理要诀

芥菜的味道略带苦味，烹调时须以小火焖到菜叶熟烂，才能降低一些苦味，或者在炒食前，先用盐水焯烫一下，也能减少它的苦味。



芥菜干贝



◆材料

芥菜250克 姜4片
干贝、胡萝卜各50克

◆调味料

A料：米酒1杯
B料：盐1小匙 淀粉水1大匙

◆作法

1. 干贝泡软，放入碗中加A料蒸熟，取出，以手撕成细丝，蒸汁留着备用。
2. 芥菜洗净、切5厘米长段，胡萝卜去皮、切片，一起放入滚水中焯烫一下，捞出；姜去皮，切丝。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，爆香姜丝，放入芥菜和胡萝卜大火炒匀，加入干贝蒸汁及1杯水焖煮至熟，再加入B料勾芡即可。





芥菜鸡汤 ✓

◆材料

鸡腿1个 芥菜250克
姜3片 葱1棵 高汤8杯

◆调味料

A料: 米酒1大匙 盐1小匙



◆作法

1. 鸡腿洗净, 剁块; 芥菜洗净, 切斜刀段 (图1); 葱姜洗净、切段。
2. 锅中倒入高汤烧热, 放入鸡块和姜片, 大火煮滚改小火焖10分钟, 加入葱段和芥菜 (图2), 煮至芥菜熟软, 再加入A料调匀即可。

