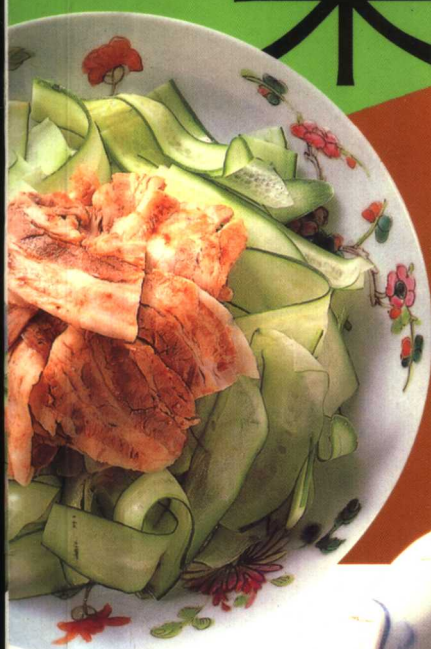


〔日〕相川 方 小林トミ 滝口 操 ©甘文杰 译

蔬菜 and 薯类

家庭烹饪
图解系列

蔬菜 and 薯类



河南科学技术出版社

KIHON NO KIHON SERIES VOLUME 3 HAJIMETE
NO RYOURI YASAI TÔ IMO

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA
NUTRITION UNIVERSITY.1988

Originally published in Japan in 1988 by THE PUB-
LISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION
UNIVERSITY

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16-2002-008

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜 and 薯类/[日]相川 方等著;刘承慧译.—郑州:
河南科学技术出版社,2004.3

(家庭烹饪图解系列)

ISBN 7-5349-3021-9

I. 蔬… II. ①相…②刘… III. ①蔬菜—菜谱—图
解②薯类作物—菜谱—图解 IV. TS972.123-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第089104号

责任编辑 孙 彤 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6 字数:200千字

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5349-3021-9/T·589 定价:29.00元

根据膳食营养平衡标准 **每日应摄取的食品组**



(第一组) **蛋、奶制品**

3点 (1 005千焦)
鸡蛋1个、牛奶1½杯

奶酪和酸奶酪均为本组同类食品。



(第二组) **鱼虾贝、肉、豆及豆制品**

3点 (1 005千焦)
主菜 2~3 碗

若一次摄取肉量过大，应在
2~3 日内调整。

豆腐和纳豆为本组同类食品，可作为主菜或副菜尽情享用。



(第三组) **蔬菜、薯类、水果**

3点 (1 005千焦)
黄绿色蔬菜100克 薯类100克
淡色蔬菜 200 克 水果 200 克

喜欢食用蔬菜者，可优先摄取
黄绿色（深绿色和黄色）蔬菜。

由于薯类含有的维生素C和
植物纤维较多，可起到与蔬
菜相同的作用。



(第四组) **谷类、砂糖、油脂**

11点 (3 684千焦)

谷类作为主食，每次应食用1
碗。取砂糖20克，油脂20克
作为调味料，多余的可用于
正餐后的甜食中。

酒和点心也属本组食品，摄
取过量时，可按砂糖、脂肪、
谷类的顺序来调整热量。

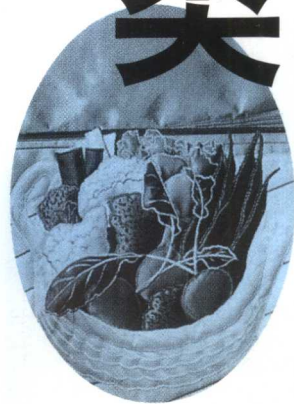
●每次的菜谱中，请按〈主食+主菜+副菜〉3碗的标准安排上桌。每天尽可能摄取25~30种食品，防止偏食。

●不想摄取太多热量时，请用第四组食品来调节。食品点数请参照184~191页。

家庭烹饪图解系列

〔日〕相川 方 小林トミ
刘承慧 译 滝口 操 著

蔬菜 和 薯类



河南科学技术出版社

目录

- 4 了解的话会很方便 制作·烹饪用语及原料的处理方法(按汉语拼音顺序)索引
4 请一定要在烹饪前阅读
6 多吃蔬菜和薯类精力更充沛
6 蔬菜富含维生素和矿物质
8 蔬菜的功能
9 薯类是蔬菜的亲密朋友
10 餐桌上每日准备蔬菜300克、薯类100克
12 蔬菜的准备
17 从掌握基本的切法开始吧

色拉 凉拌菜

- 22 〈生的色拉〉菠菜色拉(22)/番茄色拉(22)/生菜色拉(22)/黄瓜和生菜色拉(22)/黄瓜色拉(30)/水芹色拉(30)/卷心菜丝色拉(31)/曙色苹果色拉(31)/天香菜(苦苣)色拉(31)/生菜浸渍(31)
23 〈煮熟的色拉〉西兰花色拉(23)/洋葱色拉(23)/马铃薯色拉(23)/绿芦笋色拉(23)/马铃薯丝色拉(30)/菜花色拉(30)
32 〈开胃色拉〉小虾蔬菜色拉(32)/鸡肉色拉(32)/酸奶油拌黄瓜(32)/橙子色拉(33)/德国风味马铃薯色拉(33)/茄子番茄色拉(33)
35 〈中式凉拌〉凉拌生蔬菜(35)/凉拌茄子(38)/凉拌黄瓜 芹菜 火腿 木耳(豆瓣拌四色)(39)/芝麻汁拌水果丁(40)/醋酱油拌蔬菜(40)/辣黄瓜(41)/酸甜蔬菜(41)/酸甜卷心菜(41)/凉拌腰花(42)/黄瓜拌白肉片(42)/凉拌海蜇(43)
44 〈日式腌、拌〉拌菠菜(44)/拌烤甜椒(47)/拌

芦笋(47)/黄菊拌茼蒿(47)/芥末拌西兰花(48)/绿芥末拌三叶菜根(48)/绿芥末腌三叶菜根(48)/酸梅肉拌豆芽(49)/朝地拌水芹(49)/芝麻拌茼蒿(50)/白菜拌蛤仔(52)/毛豆拌莲藕(53)/花生酱拌四季豆(53)/拌拍牛蒡(54)/芝麻醋拌卷心菜黄瓜(54)/酸酱拌小葱墨鱼(55)/大酱拌韭菜(55)/白酱拌胡萝卜魔芋(56)/白醋拌虾仁黄瓜(59)/白醋拌蕨菜(59)/酸黄瓜(60)/菇与鸡肉的深山拌(62)/酸甜拌生菜葡萄柚(62)/醋泡红白萝卜丝(63)/醋泡煮萝卜丝(63)/醋泡炒莲藕(63)/墨鱼、番茄、黄瓜的黄醋拌(65)/黄身醋拌葡萄(65)

- 66 〈纳姆露〉青拌菠菜(66)/拌白萝卜(66)/拌紫萁(66)/拌豆芽(66)/拌水芹(66)
68 〈醋拌色拉〉色拉风味凉拌小松菜(68)/韩国式色拉(68)/醋拌红白萝卜丝(68)
70 〈香味蔬菜包〉

炒烤炸

- 72 〈炒〉炒蔬菜(72)/单炒菠菜(74)/炒豆芽(74)/炒番茄(75)/炒南瓜(75)/素炒什锦(76)/炒合菜(77)/素炒罗汉斋(79)/白萝卜炒肉丝(80)/醋溜白菜(81)
82 〈烤〉姜汁酱油烤茄子(82)/凉酱油烤茄子(82)/田乐肉酱拌茄子(83)/白萝卜泥拌茄

子(83)/奶油烤菜花(84)/奶油烤大葱(86)/花样烤蛋(87)/奶汁烤芦笋(88)/锡纸烤香菇(89)/锡纸烤茄子番茄(89)
90 〈炸〉素炸(90)/炸藕盒(94)/酥炸鲜菇(94)/炸马铃薯丸子(96)/炸南瓜饼(98)/混合果汁咖喱炸饼(98)

煮汤

- 100 <红烧>杂煮(100)/肉炖马铃薯(102)/红烧新鲜马铃薯(103)/红烧四季豆(104)/干烧茄子(106)/甜椒茄子煲(107)/油焖笋(108)
- 109 <盐味>奶汁白菜(109)/干贝白萝卜丁汤(110)/炖卷心菜(112)/炖白菜(112)/奶油煮马铃薯和胡萝卜(113)/奶油煮芜菁和青豌豆(113)/卷心菜卷(114)/法式蔬菜拼盘(115)/尼斯(地名)风味马铃薯(116)/叠煮红薯苹果(116)
- 118 <炖>炖南瓜(118)/鸡肉松拌炖南瓜(118)/牛奶炖南瓜(120)/白萝卜炖油豆腐(121)/白

- 萝卜炖牛肉(121)
- 122 <煮薯类>大学薯(122)/柠檬煮红薯(122)/美味芋头煮魔芋(123)/葡萄煮芋头(123)
- 124 <其他>乡土鸡肉煮芜菁(124)/蟹肉烧肉盖芜菁(124)/煮田园茄子(125)/自家煮蜂斗菜(土佐煮)(126)
- 128 <烤后炖>洋葱鸡肉甩蛋(128)/炖茼蒿(128)/菠菜炖玉蕈(128)/韭菜蛤仔甩蛋(129)/芜菁炖油豆腐(129)/白菜炖金枪鱼(129)/小松菜炖小白干鱼(129)

四季合盛

- 132 竹笋、蜂斗菜、鱼子合盛(132)/独活、油菜薹、鲜香菇、虾丸子合盛(132)/南瓜、牛蒡、鳗鱼合盛(133)/冷盘(133)/炖芋头(134)/亮煮胡萝卜片(134)/炖香菇(134)/清煮蜂斗菜(135)/清煮四季豆(135)/荷兰式煮魔芋(135)/红薯、胡萝卜、玉蕈合盛(136)/芋头、茼蒿、墨鱼合盛(136)/集景(137)/清煮独活(138)/醋莲藕(138)
- 140 <现煮>炒细条牛蒡(140)/美味煮玉蕈(140)/梅子煮裙带菜(140)/现煮青椒(140)/炒金针菇(140)/炒牛蒡(141)/炒蜂斗菜叶(140)/炒

- 白萝卜(141)/炒独活皮(141)/炒粉丝(141)/炒莲藕(141)
- 144 <做出干菜的好味道>海带丝煮红薯(144)/紫萁炒牛肉(144)/白萝卜丝煮蛤仔(144)/炸羊栖菜(145)/羊栖菜煮油豆腐(145)/海带猪肉卷(145)/芝麻醋拌白萝卜丝鸡肉(145)
- 148 <竹笋的用法>炸泥(148)/嫩竹汁(148)/竹笋仙贝(148)/竹笋饭(149)/炖竹笋(148)/墨鱼拌树芽(149)/醋拌物(149)四色烩菜(151)/西式杂煮(152)

汤

- 153 勾芡菜汤(153)/冷的勾芡菜汤(153)/什锦山药汤(154)/酱汁山药汤(154)/玉米汤(155)/中式玉米汤(155)/意大利式蔬菜汤(156)/洋葱奶汁烤汤(157)/酸菜猪肉汤(158)/白萝卜牛肉丝汤(158)/番茄虾米汤(159)
- 160 <热汤>菠菜奶油汤(160)/马铃薯杂烩汤(160)
- 161 <凉汤>凉汤(161)/马铃薯高汤(161)/酸奶汤(161)
- 164 <西式配菜>波兰风味四季豆(164)/普乐巴斯风味香菇(164)/西班牙风味煮芹菜(164)/英国风味菠菜(164)/里昂风味青豌豆(164)/褐色肉丁马铃薯(164)/煨卷心菜芽(164)/里昂风味马

- 铃薯(164)/煎马铃薯(165)/法式煎蔬菜(165)/新马铃薯整个炸(165)/煨小洋葱(165)/马铃薯疙瘩(165)/煎疙瘩(165)/亮煮胡萝卜(165)
- 168 <盐味淡的各种泡菜>欧式泡菜(168)/混合蔬菜的泡菜(168)/黄瓜泡菜(168)/甜椒泡菜(168)/泡菜(168)/淡味泡菜(169)/青紫苏泡黄瓜卷心菜(169)/柠檬汁泡白菜(169)/柚皮泡芜菁(169)/海带泡菜菜薹(169)/芥末泡茄子(169)/米糠酱腌咸菜(172)/腌莴头(172)/辣泡菜(朝鲜的腌菜)/(173)
- 176 <高汤>日本料理高汤(176)/中国料理高汤(177)/西洋料理高汤(177)

- 178 巧妙地保持蔬菜的鲜度
- 182 经常使用的调味料调配一览表
- 184 蔬菜与薯类食品营养值一览表(索引)

- 190 食品废弃率(%)
- 190 食品基本量(标准量)一览表
- 191 食品标准计量杯、匙的计量及热量点数一览表

制作·烹饪用语及原料的处理方法

(按汉语拼音顺序) 索引

●请配合阅读 12~20 页的蔬菜的准备及蔬菜的基本切法



原料的处理

“板搓”的目的是“定色”、“除涩”...127
 拌的原料的准备工作决定成品的好坏...57
 菠菜焯前仔细将水擦干...45
 草菇的处理方法...79、151
 炒的顺序从硬的开始...73
 带根芙蓉的清洗方法...124
 带泥草头的处理方法...174
 丁大小整齐,进味才均匀...111
 豆腐应尽可能挤干水分至重量的80%...57
 粉丝用沸水洗...103
 蜂斗菜的焯法和利用法...127、142
 蜂斗菜的焯法和剥皮法...127
 麸面的泡发方法...124
 干贝、虾米的泡发方法...111
 干菜的泡发和保存...146
 橄榄油...28
 各种除异味的方法...45
 刮圆的方法和目的...19
 海蜇头的泡发法...37
 花莲藕的切法...20

黄瓜的蛇纹切法...20
 将独活焯白...138
 将洋葱炒成茶色...157、166
 将异味变甜味...82
 口感清爽出香味的准备工作...36
 冷冻青豌豆的解冻法...166
 莲藕的异味和焯法...138
 凉拌蛤仔的事先准备...52
 两种浸泡粉丝的方法...105
 菱形(象眼)的切法...19(39)
 绿豆芽除须是为了...74
 绿芦笋的焯法...26
 马铃薯切大块,好味道和营养都跑不掉...97
 “马蹄”形的切法...121
 魔芋的网结切法...20
 墨鱼的事先处理...37
 南瓜芯与籽的剔除方法...119
 苹果的防褐变...40
 切法不同,味道也不一样...64
 切丝法...18
 切线条...124
 茄子的茶刷切法...139

茄子的处理...82(106)
 茄子的加工...38
 茄子的调味...82、106、125
 去皮易入味,表面修整防煮烂...119
 揉,短时间内可将水分排出...64
 色拉蔬菜的除水...24
 适合做素炸的原料...92
 四季豆焯绿的方法...53(135)
 烫番茄去皮法...14
 西兰花的焯法和坚硬的茎...26
 细条牛蒡的做法...142
 先将茼蒿的茎放入沸水中焯,再与叶一同焯好...51
 香味蔬菜的焯法...48
 消除蔬菜的涩味和水汽...91
 小熟干鱼除内脏的理由...125
 小洋葱皮的剥法...167
 新面孔西洋蔬菜(甜香菜、蜀葵、紫卷心菜)的处理方法...34
 应趁热将马铃薯弄成粉状...97
 炸面包的作用和做法...162
 芝麻衣要搽到出油口感才好...51
 只焯1~2分钟,保持鲜艳色彩...45
 中式凉拌的原则...36
 猪腰的处理...37
 竹笋的除味及焯法...150
 做辣白菜不可欠缺的原料...175



器具

高温专用温度计...91
 锅边沿...73、78
 锅不洗接着煮...101
 锅盖压住煎...135、166
 搯钵和搯棒的使用方法...51

♥ 请一定要在烹饪前阅读

- 烹饪原料除特别强调的量外,均为净重量,不含废弃物。而蔬菜和薯类废弃部分比较多,在购买时要注意将此部分计入。
- 做法和分量以2人量为基础。但有的菜做得多了才有滋味,这种菜可一次多做些。如果只想将其做成2人量时,高汤或水不是减半,而是减到1/3。
- 准备和烹饪的时间是以最初学做菜的时间为基准的。可以此为基准,按照效率性、合理性的顺序来进行。

- 火的大小,若无特别指定,均为中火。
- 由于各个家庭热源不一样,锅的大小、种类也不同,会有加热时间、用火大小的差别,所以要仔细观察情况,不要出现失败。
- 若为中国料理则用中国菜名(标准发音),否则是拟意起名。
- 营养值计算以“四订食品成分表”的数值为标准。盐量的合计除调味料中的外,加工食品、食品自身所含的盐量(以氯化钠换算)都已加算在内。营养表示为1人量。
- 基础料理除做法外,还标有如右图所示的基

色拉菜禁用刀切	25
色拉原料沥水专用网筐	24
锡纸烤的包法	89
小盖子及其作用	101、103
用冰箱既可冷冻又可除水，一举两得	24
用搅拌机做的浓汤	162、163
用筷子则不打滑	82、92
用平底锅盖盖煎	82
用微波炉泡发干菜	134
用微波炉做的凉拌菜	46
炸物的滤油及网台	92
炸油的滤法和滤器	92
纸盖子及其作用	117、119、134



火候·制作

不让牛奶分离的煮法	109
出水的炒菜	107
好吃的程度看火候	78
烤	83
茄子不变色的焯法	125
油焖	108
炸丸子的防裂及炸法	97
中式炸物及“二次炸”	95
煮熟后干炒	27、243



调味·赏味

白醋拌衣的做法	59
不煮熟略略做成的大酱调料	55
炒菜时调味料的加入	73
除异味的方法	111、152
醋泥的做法	62
炖菜的进味方法	103、119

高汤的制做(日、西、中)	176、177
黄身醋的做法	65
加入调味汁的时机	25
简式番茄酱	98
芥末醋酱的做法	55
颗粒状中式高汤的盐分	151
利用小干鱼的美味	131
凉拌菜的调底味和调本味	46
奶油烤菜的酱汁的做法	84、84、87、88
色拉原料的调底味	24、26、27
色煮进味的方法	135
稀释酱油的做法	44
摇锅的效果	101
隐隐约约的味	130
炸蔬菜衣的粘法	167
蘸酱及药味调料的效果	92
芝麻醋衣的做法	54
中调醋	61、64
中式凉拌的调味汁	35~43



其他

白酱的冷冻法	85
保存瓶的消毒方法	170
蛋黄酱散开了! 怎么办?	29
蛋皮	78
淡味腌菜早进味的方法	171
锅的分配	123
“美味精髓的源”是	157
奶油系列	87
泡菜中香辣料的作用	170
散蛋的加入方法	103、131、155
“山珍”之说	136

上部点缀	61
水溶剂的加入和调制法	73、80、109、111、153
汤中的浮物	163
形状好看的盛盘法	36、38、58
因米糠酱腌而增加的维生素	172
油锅起火后的灭火法	91
右泡菜的保存期限	170
炸丸子的冷冻保存法	97
竹笋各部位的做法	148



健康提示

焯、浸泡的时间越长，维生素C的损失越多	46
豆腐中的蛋白质有降低胆固醇的功效	58
多用黄绿色蔬菜做色拉	25
防癌的维生素A	120
菇类是无热量食品	95
将蛋黄酱做成低热量的食品	29
绿蔬菜的色素能降低胆固醇	127
马铃薯整个煮可防止走味和维生素C的流失	27
美味又有减盐的效果	111
奶酪与米饭是营养最高的组合	85
肉与植物油有利健康，相宜性也好	78
想将生菜维生素C的损失降为零时	24
选择肉热量低的部位	101
要想控制热量时	28
脂肪的热量是蛋白质的2.3倍	97
植物油是维持健康不可少的	73
种子脂肪能提高蔬菜中胡萝卜素的吸收	51
猪肉富含维生素B ₁	105
炸法不同吸油量也不同	92

本要点标签说明。这些也是烹饪的要点，请一定要掌握。



涉及到“原料、切法”的内容



涉及到“器具”的内容



涉及到“火的大小”的内容



涉及到“调味、尝味”的内容



其他

健康提示



- 现代人体质下降的原因是摄取热量过剩及维生素、矿物质、食物纤维不足。而调整这些过剩和不足的是蔬菜。注重蔬菜烹饪的营养，聪明地食取蔬菜，能让您获得健康及美丽的人生。
- 常用1~3张照片介绍烹饪要点，并在“烹饪”文中都用红字或黑体字表示，请与要点、图示配合着动手吧。

多吃蔬菜和薯类精力更充沛

应认识到“无蔬菜就无法生存”的时代已经到来了。蔬菜正以红、白、绿、紫、橙等艳丽的色彩散发着魅力，一旦受到诱惑就坦诚地接受吧。因为蔬菜是“健康与美的保证”。

一想到“吃薯就胖”的说法，使人左右为难。其实，应当真正了解薯类的营养价值。

蔬菜富含维生素和矿物质

使蔬菜自豪的营养素

人们常常认为，“只要吃蔬菜就会变漂亮”，“多吃蔬菜可以减肥”。准确地说，这种想法是错误的。由于光吃蔬菜而造成贫血、内分泌失调等的情况时有报道。

那么，怎样的饮食搭配最佳呢？

我们的身体构造非常精密，少数食品的营养素不可能维持身体的健康，必须依靠多种食品才能满足我们对各种营养的需求。

蔬菜虽然没有鱼肉的存在感强，却有人所必需的从蔬菜中才能获取的特有的营养素。

蔬菜中含量丰富的营养素要数维生素和矿物质，尤以维生素C、维生素A（以胡萝卜素的形式存在）、B族维生素及钙、铁等矿物质备受注目。

维生素是维护身体健康的卫士

我们身体的基础是细胞。维生素C是产生一种被称之为胶原的蛋白质所必需的营养素，胶原可促进细胞之间的结合。如果维生素C不足，使构成

血管的细胞之间松弛；随之就会出现易流血，牙龈、皮肤易出血，易骨折，伤口难愈合等症状。

另外，维生素C还有进一步增强与外部细菌对抗的力

体内自卫群的白细胞的功能。若维生素C不足，会造成身体抵抗力下降，易引起各种病毒及细菌性感染。

同时，维生素C是合成肾上腺皮质激素的原料，这种激素有应激的功效。

抗皮肤老化、防干眼病的维生素A

蔬菜中的维生素A含被称为胡萝卜素的色素。特别是菠菜、西兰花等含绿色素很高，胡萝卜、南瓜等则含红色素、橙色素很高。蔬菜店里色彩鲜艳，让我们记住“带颜色的蔬菜”（黄绿色蔬菜）吧。



同样是带颜色，但茄子却例外。不能说淡色蔬菜就没有营养，虽然它的胡萝卜素含量少，但其他的维生素及矿物质含量却很丰富。

蔬菜中的胡萝卜素在人体内分解后可转变成维生素A，维生素A有保护喉咙及消化道等的黏膜和皮肤健康的作用。如缺乏，就会因眼角膜干燥而引起角膜炎，因气管黏膜减少而容易感冒等；特别是对皮肤非常不利，皮肤会显得干燥、粗糙、容易长粉刺等。

另外，还有视网膜感光时所必需的视红成分的缺乏，会造成在暗处看不清东西（夜盲症）；明暗对照反应迟钝，特别是驾车时对对面车辆灯光反应不及时，会很危险。

解除疲劳、克服衰弱的B族维生素

B族维生素是将在吃饭时吸收的糖分、脂肪等在体内顺利地转化成热能及制造体内蛋白

所必需的营养素。如感觉到易疲劳、无食欲和精力不足等身体异常时，就可能是维生素B₁不足了。

缺少维生素B₁和叶酸是造成贫血及皮炎的原因。

铁能输送重要的氧

缺铁性贫血多发生于女性，如不及时治疗，不仅有损身体健康，而且会影响孕妇的顺利生产。

铁具有将氧运送到体内各个角落的重要作用。如果没有氧，体内的一个个细胞就会停止工作，由此就会造成体内机能全面下降而引发易疲

劳、健忘、心悸、目眩等症状。

蔬菜中含铁较高的有芹菜、菠菜、小油菜（一种变种的油菜），海藻类中羊栖菜、紫菜等的含铁量也很丰富。若吃凉拌菠菜100克，就可吸收1.9毫克的铁，占日需要量的17%。可是，含铁高的食品比较有限。它很容易与蛋白质、维生素C一起吸收，所以可以花点功夫与肉、鱼、豆腐等组合成营养均衡的菜肴。

防癌防脑中风的钙

根据日本抗癌中心主编的“防癌12条”中有一条为“少食咸辣食物”。据报道，以日本式饮食为主，即使不吃所谓咸辣的腌制品或红烧炖品，盐分含量也比欧美饮食高。吸收盐中过量的钠，不仅会诱发癌症，也会导致高血压，增加脑中风

的易发性。而防止钠吸取过量的屏障是钙。蔬菜含钠低而含钙高，但腌制品除外（市销品）。例如，100克普通萝卜中含钠量仅为14毫克，而腌萝卜含钠量竟达到2500毫克。另外，也要注意其他的腌制品。

容易缺乏的钙

根据对日本人饮食生活的实际调查发现，原本就不足的矿物质中钙最缺乏。虽然牛奶和奶制品是提供钙源之最，但别忘了，蔬菜也是丰富资源。每天只要进食300克的蔬菜，就可以确保所需要钙的量的18%。

若没有在饮食中吸取足量的钙，则骨中的钙就会溶化来填补不足的部分。由此就会造成易骨折的后果。钙除了是骨和牙的主要成分外，还会在出血后促使血凝固，对心脏及肌肉的收缩、抑制神经的兴奋有着极其重要的作用。

蔬菜是重要配角

从上述可知，蔬菜的各种功能的确有其微妙之处。但蔬菜只能发挥蔬菜的特长，主角的位置还是得让贤。这里的“主角”就是指食谱中的主菜。要时常掌握鱼、肉、豆腐与蔬菜的主配角关系，饭桌光有主角是不够的，别忘了给蔬菜一个显眼的“角色”。

蔬菜的功能

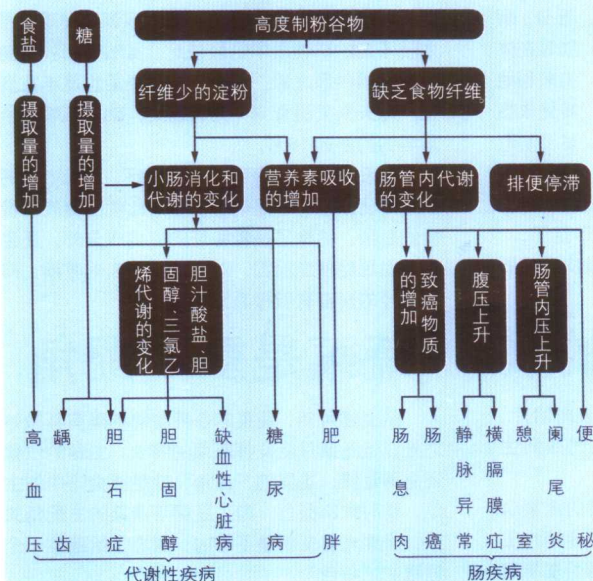
膳食纤维的功效益

吃富含纤维素的蔬菜而治好便秘的人一定不少吧。人体内不能吸收消化的成分叫“膳食纤维”，它除了能改善便秘之外，还有其他功效。

食物，除了食物成分表所列出的纤维外，还有其他种类，如番茄、薯类中含的果胶，魔芋中的甘露聚糖，菇类中的糖质等。虽然水果因含果胶多而有名，但蔬菜所含的果胶对健康更有利。

膳食纤维的功效包括：①抑制胆固醇的吸收；②抑制钠的吸收；③协助维生素抑制引起癌变的有害物质的形成，并迅速将已形成的有害物质排出体外；④增加肠蠕动，解除便秘等。通过以上的功能，膳食纤维可以预防被称之为文明病的糖尿病、高胆固醇血症、高脂血症、动脉硬化、高血压、大肠癌等（图1）。这就是蔬菜的功能。

（图1）因食取膳食纤维少的食品而引起的疾病



水分少的蔬菜食物纤维都高，选择纤维多的蔬菜当然好，但有效的方法是在减少体积并用少量的水在烹饪上下功夫。用煮、炖、炒等烹饪手段，可以开心地食取充足的蔬菜（9页表）。

预防可怕的疾病

蔬菜的功能不仅如上所述能促进美容及健康，还有预防文明病的巨大功效。

①预防癌症

据报道，每天食用黄绿色蔬菜（10页）的人，因癌症或心脏病而死亡的概率很低（图2）。

其研究表明，食用黄绿色蔬菜与不吸烟相结合，患肺癌的死亡率很低。

就肺癌来说，丈夫吸烟的根数越多，妻子肺癌的死亡率就越高；而此时如果每天食用黄绿色蔬菜，肺癌的死亡率就会降低。

如前所述，膳食纤维还有预防肠癌的功效。

②预防高血压

如食盐摄取过多就会有引发高血压的危险。而蔬菜中所含的大量的钙将会携带钠通过尿排出体外。也就是说，膳食纤维有阻止肠吸收钠的功效。当然，不是说摄取多少食盐都没有关系；食盐量摄取过多，此功效就降低了。

③预防高胆固醇血症

减少血中胆固醇含量的重要方法就是控制食用胆固醇含量高的食品及动物脂肪；另外，即使胆固醇进入体内，如果能抑制吸收而排出体外也是一件好事。膳食纤维及绿色蔬菜的叶绿素就有此功能，且叶绿素更有降低血中胆固醇、增加良性胆固醇的功效（127页）。

④预防糖尿病

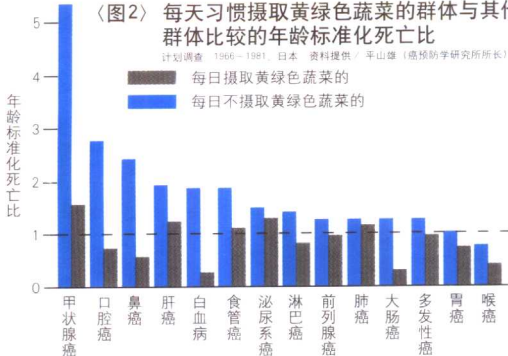
除膳食纤维外,番茄中所含的大量果胶能降低肠吸收葡萄糖的速度,也就是可抑制食后血糖的急速上升,从而减少分泌向细胞运送葡萄糖时所必需的胰岛素。

⑤预防肥胖

在食取含纤维丰富的蔬菜时,不能不嚼就咽,因为由于咀嚼动作可增加唾液的分泌从而增加胃酸的分泌,这样就会有饱腹感而不会进食过量,可预防肥胖。

另外,蔬菜是低热量的食品,多食蔬菜少食高热量的菜肴就会抑制热量的摄取量。

〈图2〉 每天习惯摄取黄绿色蔬菜的群体与其他群体比较的年龄标准化死亡比



■蔬菜的食物纤维含量

(食品成分研究会编 1985)

蔬菜	食物纤维量 (克/100克)
菠菜	1.3
茼蒿	1.2
小白菜	1.0
白菜	0.8
大葱	1.0
细葱	1.2
卷心菜	1.1
西兰花	1.4
南瓜	1.9
牛蒡	2.2
胡萝卜	1.2
白萝卜	0.9
芜菁	0.7
甜椒	1.8
洋葱	0.8
荷兰芹	1.8
甜椒	1.1
生菜	1.0
芦笋	1.2
茄子	1.1
番茄	0.9
黄瓜	0.6

薯类是蔬菜的亲密朋友

吃薯类会肥胖吗

认为吃薯类会胖的人有很多,但回答是:不。一碗饭(100克)的热量是670千焦*,而一个马铃薯(100克)的热量是335千焦,仅为米饭的1/2。薯类是有体积的食物,因此,既能吃饱又能抑制热量的摄入。

薯类的淀粉对身体有益

薯类中含得最多的是淀粉(糖质),虽然都是糖质,但与砂糖及清凉饮料中使用的葡萄糖、水果中含量较高的果糖相比,它被肠吸收的速度要慢得多,所以不会造成血糖的急速上升,将预防和治疗糖尿病的角色担于一身。

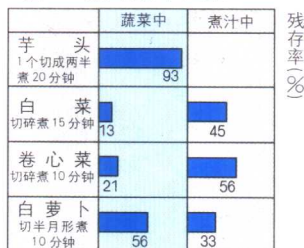
以改善便秘为例,各种薯类的纤维含量:100克马铃薯中有0.4毫克,100克红薯中有1.2毫克,均比蔬菜含量低(表)。但一餐吃的量会比蔬菜多,所以纤维也容易摄取。

但是,薯类所含的热量比蔬菜高,所以希望每天内吃的马铃薯应少于100克,红薯为中等大小的1/3(70克)为标准。

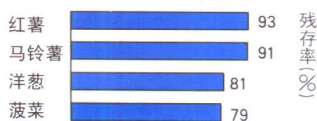
薯类的维生素C的含量较高,虽然不能与水果、蔬菜相比,但因淀粉粒子在烹调过程中损失较少而具魅力。维生素B₁也一样(图3、图4)。

*“焦耳”为热量单位,日本原书热量单位用的是卡,这是非法定计量单位,其换算关系为:1卡=4.186焦耳,换算时取整数,小数点后四舍五入。

〈图3〉 煮时的维生素C



〈图4〉 油炒时的维生素B₁



餐桌上每日准备蔬菜 300 克、薯类 100 克

蔬菜因颜色而分成两类

按营养特征，可把蔬菜分成两组。

颜色较深的蔬菜称为黄绿色蔬菜，浅颜色的蔬菜称为淡色蔬菜。它们都含有各种维生素、矿物质和纤维素。

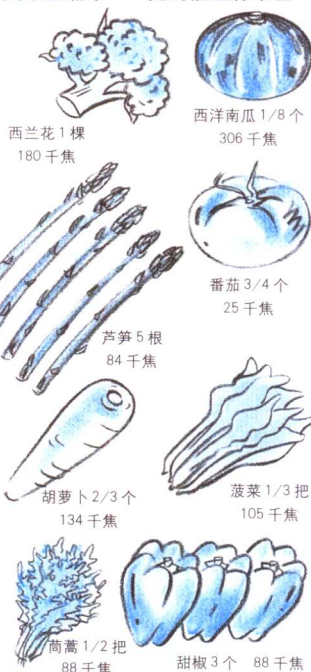
前者显示维生素 A 的功能，后者则多含维生素 C 和铁。区分营养的两个特征，如下图所示。

后者能简单生食的品种很多，食用方便。

蔬菜与什么（第三组——反复参照）同食好

食取蔬菜 300 克（黄绿色蔬菜 100 克、淡色蔬菜 200 克）、薯类 100 克、水果 200 克，就可充分满足每日所需维生素 A 和维生素 C 的量。

■黄绿色蔬菜 100 克的能量标准量



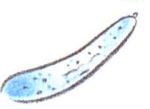
淡色蔬菜 100 克的营养成分



白萝卜
铁 0.3 毫克
维生素 A 0 国际单位
维生素 C 15 毫克



白菜
铁 0.4 毫克
维生素 A 0 国际单位
维生素 C 22 毫克

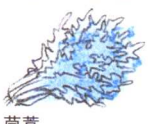


黄爪
铁 0.4 毫克
维生素 A 85 国际单位
维生素 C 13 毫克

黄绿色蔬菜 100 克的营养成分



菠菜
铁 3.7 毫克
维生素 A 1700 国际单位
维生素 C 65 毫克



茼蒿
铁 1.9 毫克
维生素 A 1900 国际单位
维生素 C 21 毫克



西兰花
铁 1.9 毫克
维生素 A 400 国际单位
维生素 C 160 毫克

过量食用薯类、水果，就会造成能量摄取过量。说起来，维生素 C 和食物纤维的功效也一样。如果在外就餐过多造成蔬菜摄取过少时，可以马上吃些水果以脱困境。

上述克数是每日生活中自然所需的重量。不要只偏吃一种，只有数种组合起来才不会造成各种营养的过量或不足；这种相乘效果也很重要，会让您的餐桌丰富起来。

幸运的是，我们在菜市、超市一次就能将蔬菜、水果、薯类按每日所需的量或按人头统一购买。只是在营养之外，味正物鲜更为重要。食物购回后尽早使用或者注意保存（178 页）。别忘了，季节性蔬菜既有营养且大多数店铺都有，能很便宜地挑选到。

摄取黄绿色蔬菜 100 克（167 千焦左右）的方法

黄绿色蔬菜比淡色蔬菜不仅营养价值高，颜色也鲜艳、悦目，但做菜时，我们不能把它仅当做增添色彩用。

每日的菜单上应该积极地配上一盘黄绿色蔬菜。稍烹饪即可食用的蔬菜种类很多，所以食用不会很麻烦。100 克蔬菜就能做成一个菜的蔬菜品种很多。叶类菜没加工前体积很大，但腌或炒或焯后凉拌的话，只有原体积的 1/3，可以很轻松地吃下去。

特别是要奉劝那些讨厌吃蔬菜或者常在外就餐蔬菜食入不足的人，要优先摄取黄绿色蔬菜。

■淡色蔬菜 100 克的能量标准



摄取淡色蔬菜 200 克 (167 千焦左右) 的方法

淡色蔬菜一种就要摄取200克确实困难,但也有它的好处。

一个的淡色蔬菜在有营养之外味道更有个性。每日取数个种类组合,内容就非常丰富了。

左图所示是100克蔬菜的营养成分。可做成色拉、酸甜凉拌菜生食,也可经煮、炒、炖、做汤,做法很多,使用频率也很高。将这些各取 1/4 或 1/2 组合起来,摄取 200 克则格外简单。

在这里要注意的是,因蔬菜的种类不同,含热量也有差别,从蔬菜中摄取热量不是我们的目的,不要偏食牛蒡、莲藕、玉米等含热能高的食物,而要将200克4~5种的蔬菜热能控制在一定范围内按一定体积比例组合,以尽量发挥蔬菜的功效。

100 克薯类的食谱

一年中都有薯类上市,也很容易储存,是一种非常方便的食品。掌握薯类的烹饪方法,在蔬菜青黄不接时合理应用不失为好的食谱,也可整个蒸来当点心。如果一天消化不了100克或吃不了太多时,可分为2~3天食用。

■巧食蔬菜

·从每日的营养所需量的各种菜中汲取的充足的维生素A及维生素C的柱型图表。

成人女子的营养所需量 维生素A 1800 国际单位
维生素C 50 毫克

食取 50 克蔬菜	食取 75 克蔬菜	食取 100 克蔬菜	食取 150 克蔬菜
里昂风味青豌豆 164 页 维生素A 5 维生素C 30	黄瓜和生菜沙拉 22 页 维生素A 5 维生素C 16	拌菠菜 44 页 维生素A 44 维生素C 130	绿芦笋沙拉 23 页 维生素A 17 维生素C 36
芥末泡茄子 169 页 维生素A 1 维生素C 6	煮胡萝卜 165 页 维生素A 100 维生素C 10	奶油洋葱烤汤 157 页 维生素A 6 维生素C 14	炒南瓜 75 页 维生素A 40 维生素C 120

蔬菜的准备

在做菜之前，将准备烹饪的原料去皮、清洗、焯或将干物泡发（146 页）等工作，就叫准备。目的是除去污垢和涩、辣味等，保持原料原有的风味，让烹饪时得心应手。

清洗

清洗的目的：

- ①将附在原料上的泥、灰、有害物质（农药等）清除干净。
- ②去除原料本身所含的影响烹饪效果的味道（色、强盐味）。

水洗

可用盆装满水洗，也可用流水洗，流水洗的效果比较彻底。

洗青菜

菠菜、小油菜等菜的根部及叶片上常会带有泥土和农药，要用水充分清洗，否则会残留泥味。

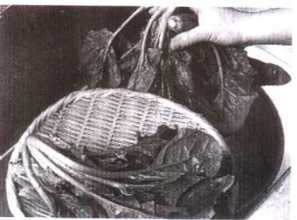
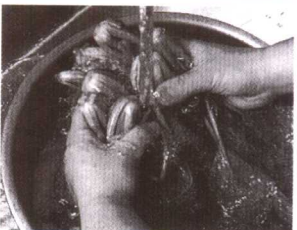
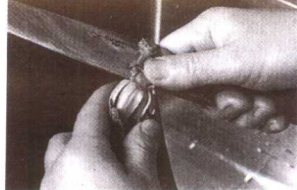
①将青菜泡入可自由翻洗的盆中，洗净泥后将根切去。

②为了将根部的泥、污物洗净，且在加热时能与容易熟的菜叶一起煮熟，将根头部切开或切成“十”字形，至1~2厘米深。利用流水的水压，将根头部扒开仔细将根部的污垢洗净。

③洗干净后，在竹箩里沥干水分。

●如有残留水分，炒或煮菜时会促使温度降低而影响正常烹饪，所以要水充分沥干。

●若不焯熟就直接烹饪的话，要将菜切成适当的长度，用纱布包住挤去水分。



洗带泥的牛蒡及薯类



先用水浇或用水泡，粗略去泥后再用刷子刷洗。

●新出的牛蒡洗掉泥后用刷子用力刷就可去皮。



带泥的芋头用手搓洗

芋头可以用手搓洗或用芋头互相搓洗。干葫芦、干萝卜也可用此搓洗方法。

漂白洋葱、小葱，用 纱布包着洗

做沙拉等时洋葱的漂白，做荞麦面等时带药味的小葱的漂白，均用此方法清洗。

将切片或切碎的原料用纱布包好，在流水下轻轻搓洗，然后绞纱布去水。



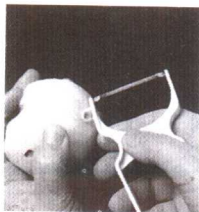
秋葵、毛豆等用盐搓洗

用盐搓的目的是可去除表面的细毛，煮时保持原料的颜色和鲜度。



去皮除籽

去皮除籽是指为了清除硬的、口感不好的、通常不入口的不要的部分（皮、根、筋、籽等）的准备工作之一。

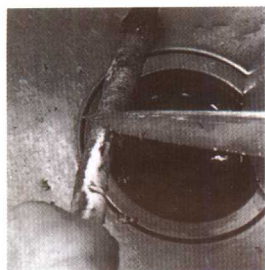


马铃薯皮和芽的去除

可用刀去除马铃薯的皮，但用削皮器的话废弃量少，速度也快。马铃薯的芽内含有对人体有害的被称之为茄碱的成分，必须去除；用削皮器的出芽部分剔除会很方便。

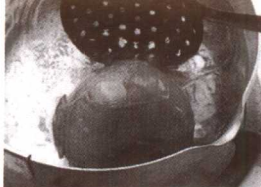
●使用削皮器去皮效果快的蔬菜类有表面凹凸少的白萝卜、胡萝卜、黄瓜、芹菜、山药等（也有防止手痒的效果）。

牛蒡皮的刮除方法

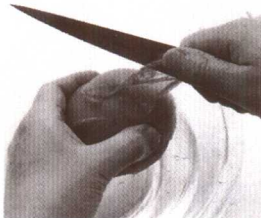


牛蒡的皮很薄且很香，不要完全去掉。用刀尖（背）略向右倾斜来回滑动，只将表面黑色的皮去除即可。

烫番茄去皮法（开水去皮）



生番茄很难去皮，而用开水一烫皮就可轻易去掉。



用刀将番茄的蒂切除，将蒂以下部分放入开水中，切口处开始卷缩后放入冷水中急速冷却。

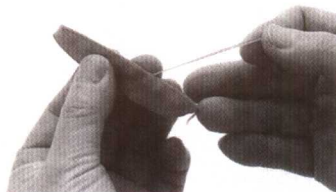
从卷缩的皮开始撕到全部撕干净。

除番茄的籽



要除籽时，将番茄对半切开，一边轻轻地挤压，一边用手将籽去除。

豌豆、四季豆的除筋方法



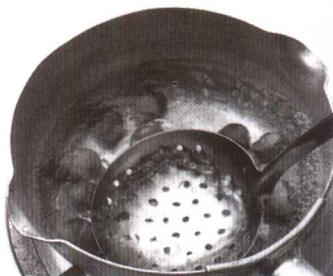
豆两侧都有筋，但弯小的一边筋比较粗。将蔓蒂朝筋粗的一边折后顺着往下撕除。另一侧的筋由反向的蔓蒂折后撕除。如豆很嫩可不除筋。



去除蘑菇根部

蘑菇盘及蘑菇根上带有坚硬的不能吃的部分。用刀将此部分削除后，再用手将蘑菇一片片掰开（分成一小株状），以不丢失香味程度的方法用水略洗、沥干。

银杏的去皮方法



将去壳后的银杏放入沸水中，用漏勺或搅蛋勺背面一边摩擦表面，一边煮，即可将薄皮磨掉。剩下没磨干净的，放入水中凉后用手指即可简单去除。去壳时，如果要整银杏，就用锤子或刀的背面敲银杏凸处，这样就可除壳又不将果实弄碎。

红辣椒除籽



辣椒籽又辣，炒时又容易焦，所以要除去。从辣椒蒂处或从中剪开放入水中，用指尖将籽剔出。辣椒较干时，可放入水中泡一会儿，发软后再去籽。