



这样吃素更营养

详述专家对您的养生指导

教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识

采用轻松的版式、逼真的画面

组合成让您受益一生的营养菜谱手册

33种精选食材 + 33种经典菜谱

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编

仅售

6.9元

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天天饮食》、《快乐厨房》、《酱料五味坊》系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》、《中式烹调师》(职业技能培训考核鉴定教材)等著作 50 余部,并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001 年赴台北中华美食展,获“厨艺超群”金鼎奖杯;2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003 年成为国际认证行政总厨;2004 年获中国百名行业创新杰出人物金像奖,被评为“中国饭店业优秀职业经理人”;2005 年 7 月被中国领导科学研究院授予“博士学位”。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 徐晓辉 孙长朋 王 伟
赵国宁 林全德 刘 利 李 刚
张 鹏 周 围 朱保国 赵 春
陈喜峰 郑 丹 郑 峰 董仁江
刘志国 潘 军 李泽宽 孟 晶

摄 影 师：杨跃祥

摄影助理：郭凤秀 孙 卓 王 伟 韩继成
赵国宁 孙长朋



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎立协助

本书鸣谢唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司提供部分瓷器

销售热线：010-58572463

编辑部电话：010-58572482

读者信箱：yyqqyyff@sina.com

伦洋书坊·生活馆

这样吃素更营养

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编



 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃素更营养 / 张奔腾主编. —北京: 北京出版社, 2005

(伦洋书坊·生活馆)

ISBN 7-200-06240-5

I. 这… II. 张… III. ①素菜—食品营养②素菜—菜谱
IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第126710号

伦洋书坊·生活馆

这样吃素更营养

ZHEYANG CHI SU GENG YINGYANG

张奔腾 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京人卫印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 4.5印张

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数1—20 000

ISBN 7-200-06240-5

TS·67 定价:6.90元

质量投诉电话:010-58572393

序

万物生长皆靠营养。营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养素的获取源自多种多样的食品。要想吃出营养，吃得健康就需要进食多样化、全面化，均衡适量地从食物中吸取人体所需的七大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

最后，由于编写仓促，书中难免出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以加改进。

中国烹饪大师 张奔腾

2005年12月8日

目录

CONTENTS

1 大白菜 /6

鸳鸯白菜

2 萝卜 /8

红烧萝卜

3 冬瓜 /10

琥珀冬瓜

4 土豆 /12

香辣土豆丝

5 黄瓜 /14

木须黄瓜片

6 茄子 /16

鱼香茄子

7 芹菜 /18

芹香四溢

8 菜花 /20

咖喱菜花

9 洋葱 /22

葱头炒蛋

10 油菜 /24

香菇油菜

11 茭白 /26

翡翠茭白

12 菠菜 /28

三丝菠菜

13 甘蓝 /30

紫色甘蓝

14 笋 /32

雪花冬笋

15 莲藕 /34

翡翠莲藕

16 苦瓜 /36

白玉苦瓜

17 空心菜 /38

怪香空心菜



18 甜椒 /40

精酿甜椒

19 西红柿 /42

红脸白脸

20 山药 /44

蜜汁山药

21 绿豆芽 /46

金钩挂银丝

22 西兰花 /48

清香西兰花

23 莴笋 /50

奶油莴笋

24 荷兰豆 /52

蚝油荷兰豆

25 玉米 /54

金珠落玉



26 香菇 /56

烧双冬

27 平菇 /58

平菇煮千丝

28 草菇 /60

豆腐草菇

29 金针菇 /62

凉拌金银配

30 口蘑 /64

椒盐口蘑

31 银耳 /66

菜心炒银耳

32 黑木耳 /68

糖醋木耳

33 鸡腿菇 /70

虾仁鸡腿菇



大白菜 Dabaicai

大白菜“青白高雅，经冬不凋，恒时长见，有松之饒”，故又名苞。有“菜中之王”的美名。此一美名的得来要归功于国画大师齐白石。齐白石有一幅写意的大白菜图，并题句说：“牡丹为花中之王，荔枝为百果之先，独不论白菜为菜之王，何也？”于是“菜中之王”的美名不胫而走，流传开来。在我国北方的冬季，大白菜是餐桌上必不可少。故有“冬日白菜美如笋”之说。大白菜具有较高的营养价值，有“百菜不如白菜”的说法。

专家指导您养生

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害很大，白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃可以起到很好的护肤和养颜效果。

白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

白菜可以除烦，调节紧张的神经，考试前多吃一些相关菜肴，能以平静的心态进入考前准备。

中医认为，白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。民间也常说：鱼生火，肉生风，白菜豆腐保平安。

不可不知的

小便不利者，缺乏维生素的人宜多食白菜。

腹泻者尽量避免食用白菜。

挑

包心的白菜以直到顶部、包心紧、分量重、底部突出、根的切口太的为好。

原 料:

INGREDIENTS

白 菜 500 克
精盐、豆油、酱油、醋、
香油、味精、葱花、淀粉
各适量

刀 工:

CUTTING

白菜切两种丝:一份为6厘
米长的细丝,另一份横切成
罗圈丝备用。



鸳鸯白菜

做 法:

METHODS

- ① 油烧至六成熟,用葱花炆锅,加入白菜细丝,翻炒3分钟,加醋、酱油、味精、精盐煸炒,用少许水淀粉勾芡,淋香油,装盘左半边。
- ② 油烧至六成熟,加入白菜的罗圈丝,加醋、酱油、精盐、味精煸炒,用少许水淀粉勾芡,淋入香油,装盘右半边。

小贴士:

TIPS

- ① 隔夜的熟白菜,即使加热后也要少吃或不吃。
- ② 不少家庭喜欢腌制白菜,未腌透的白菜吃不得。
- ③ 切白菜时,宜顺丝切,这样白菜易熟。
- ④ 烹调白菜时不宜用煮焯,浸烫后挤汁等烹调法,以免招牌营养素的大量损失。
- ⑤ 大白菜的保存方法:
 - a. 用大纸巾包裹,斜立放阴凉处,便可保鲜数天,放冰箱冷藏尤佳。
 - b. 家庭可以把菜放到楼道或没有暖气的屋内。每隔10天左右要翻倒一次,撕去烂叶,剔除病株,以防腐烂。这样您就可以使白菜保存得更新鲜、更长久。



萝卜 Luobo



萝卜古称“芜菁”，球形或圆柱形，品种很多，有白皮、红皮、青皮红心等，是我国长城内外、大江南北广为种植的主要蔬菜之一。因萝卜价廉物美、药食皆宜，故深受人们的青睐。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，就是对它的极好评价。

专家指导您养生

萝卜是一味中药，其性凉味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒，用于食积胀满，小便不利等症。

萝卜中的芥子油和膳食纤维可以促进肠胃的蠕动，有助于体内废物的排出。

常吃萝卜可以降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆结石症等疾病。

萝卜的维生素C的含量比梨高8~10倍。因此多吃白萝卜可以增强抵抗力，抗感冒。更重要的是它有抗癌功能，这一方面是由于萝卜的维生素C含量高，可以阻断亚硝胺这种致癌物在体内生成，同时也由于白萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力，从而把癌细胞消灭掉，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。

不可不知的

宜

萝卜宜与烤鱼、烤肉同食，可以分解毒素。

忌

胡萝卜、白萝卜忌同食。其原因是胡萝卜中含有一种解酵素，会破坏白萝卜中的维生素C。

萝卜不宜与人参、蛇肉、橘子、柚子、木耳同食。

挑

将整根萝卜倒立着拿，用一只手弹敲萝卜，声音听来厚实清脆，就是可以买回家的好萝卜。

原料:

INGREDIENTS

白萝卜 500 克
海米 少许
青蒜 50 克
精盐、油、酱油、味精、
白糖、湿淀粉、葱花、姜
末、香油各适量

刀工:

CUTTING

萝卜切成小块。



红烧萝卜

做法:

METHODS

- 1 萝卜煮至八成熟，捞出控净水；海米用温水发透。
- 2 油烧至八成热，用葱花、姜末炝锅，加入煮好的萝卜块煸炒几下，加入酱油、精盐、白糖和适量水。
- 3 汤烧开后加入海米，再烧开放用小火煮 10 分钟左右，煮至萝卜入味且汤汁剩下一半时，加味精，用湿淀粉勾芡，撒上青蒜段，淋入香油，即可。

小贴士:

TIPS

- 1 萝卜保存方法：萝卜最好带泥存放，若室内气温不是太高，置于阴凉通风处即可。若买到的萝卜已清洗过，可用纸包起来放入塑料袋中保存。
- 2 自古以来民间偏方就常常利用萝卜来治病。肩膀发酸时，可用浸泡过萝卜汁的湿布冷敷；面部长粉刺时，用萝卜汁冻抹，有很好治疗效果；在发烧时，往头上抹萝卜汁也有利于退烧；另外它还具有消肿、消炎作用。



冬瓜 Donggua



冬瓜为葫芦科植物冬瓜的果实，又名白瓜、寒瓜、东瓜、枕瓜等，全国各地均有栽培，原产于我国南部及印度。其果实一般个体硕大，幼果长茸毛，成熟时茸毛消退，果皮呈绿色，果皮外表有白色脂粉。形状因品种不同而异，有筒形、圆形、扁形之分。是夏秋上市的蔬菜之一，主要产于夏季。为什么夏季所产生的瓜，却取名为冬瓜呢？这是因为瓜熟之际，表面上有一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜。

专家指导您养生

冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡，对防止老年性黄斑变性等视力疾病大有帮助。

冬瓜是蔬菜中唯一不含脂肪的瓜菜，并富有丙醇二酸成分，能抑制糖类物质转化为脂肪成分，因此对减肥具有独特效果，并可以美肤去斑，使皮肤柔细富有光泽。

冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑，还可使人免生疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。

不可不知的

言

冬瓜性微寒，是夏季老幼皆宜的蔬菜。患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病者尤为适用。

忌

因冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者应少食。

癌症病人忌食冬瓜。

挑

选购时用指甲掐一下，皮较硬，肉质致密，种子已成熟变黄褐色的冬瓜口感好。

原料:

INGREDIENTS

冬瓜 500 克
猪肉丝 50 克
鸡蛋 1 个
油、盐、料酒、味精、糖、
酱油、醋、淀粉、豆瓣酱、
干红辣椒、葱花、姜末、蒜
泥各适量

刀工:

CUTTING

将冬瓜去皮和瓤，切成长 4
厘米，粗 8 毫米左右的条。



琥珀冬瓜

做法:

METHODS

① 冬瓜撒上一层淀粉拌匀；肉丝加入蛋清、料酒、精盐、淀粉，抓匀上浆；干红辣椒去蒂和籽，泡软切段；豆瓣酱剁细。

② 油烧至六成热，将冬瓜条放入，炸 2~3 分钟，炸至冬瓜条变软呈金黄色时，捞出，控净余油；再把肉丝放入，炸至断生，捞出控油。

③ 少量油烧至八成热，放入葱花、姜末炝锅，然后下入蒜泥、豆瓣酱、红辣椒段煸炒，出红油后，放入冬瓜条、肉丝，加入酱油、料酒、白糖、盐和少量水，然后改用旺火收汁，汁减少大半时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋醋即可。

小贴士:

TIPS

① 冬瓜的保存方法：冬瓜含水量较高，嫩瓜及过分成熟的瓜都不宜贮藏，所以贮藏的冬瓜要求九成熟，皮肉厚，表面青皮发亮，布满蜡质的品种。瓜下放草垫或木板。

② 冬瓜有良好的解热利尿功效，连皮一起煮汤，效果更明显。



土豆 Tudou

土豆是一种粮菜兼用的蔬菜，学名马铃薯，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。土豆祖籍秘鲁，1650年前后，我国已有栽培。在法国，土豆被称作“地下苹果”。土豆招牌营养素齐全，土豆中的蛋白质比大豆还好，最接近动物蛋白。土豆还含丰富的赖氨酸和色氨酸，这是一般粮食所不可比的。土豆还是富含钾、锌、铁的食物。所含的钾可预防脑血管破裂。它所含的蛋白质和维生素C，均为苹果的10倍，维生素B₁、维生素B₂、铁和磷含量也比苹果高得多，而且易为人体消化吸收，故土豆在欧美享有“第二面包”的称号。

专家指身强体健

土豆是低热能、多糖生量和微量元素的食物，是理想的减肥食品。

土豆有和胃、调中、健脾、益气的作，对胃脘疼、习惯性便秘、热咳及皮肤湿疹也有治疗功效，每周吃5-6个土豆可使中风几率下降40%。

土豆所含的纤维素细嫩，对胃肠黏膜无刺激作用，有解痛及减少胃酸分泌的作用。常食土豆已成为防治胃癌的辅助疗法。

中医认为，土豆性平味甘，具有强身益肾、消炎、活血消肿等功效，可辅助治疗神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。

不可不知

宜

想减肥的人宜多吃土豆。

土豆对消化不良的辅助治疗很有效，是胃病和心脏病患者的优质保健食品。

忌

关节炎病人忌食土豆。

皮色发青或发芽的土豆不能食，以防龙葵素中毒。

挑

挑选土豆时，选择那些个头结实、没有冒出芽的、颜色单一的土豆。

原料:

INGREDIENTS

土豆 500克
雪里蕻 50克
鲜红辣椒 1个
精盐、葱花、味精各适量

刀工:

CUTTING

将土豆削皮，切成15厘米长的细丝，用凉水漂洗后，沥干水分；雪里蕻切成3厘米长的段；红辣椒去蒂、籽，切丝。

香辣土豆丝

做法:

METHOD

- 1 油烧至七成热，下入葱花、红辣椒丝，炸出香辣味。
- 2 随即将土豆丝、雪里蕻及味精、精盐放入翻炒，土豆丝断生即可。

小贴士:

TIPS

- 1 土豆保存方法：土豆不宜放入冰箱冷藏，应保存在干燥、通风和避光的地方，否则它的外皮与最外层的肉会变绿，具有毒性。
- 2 土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。
- 3 土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。
- 4 人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调。但注意不要泡得太久，以致使水溶性维生素等营养流失。



黄瓜 Huanggu



黄瓜又称“胡瓜”，这是因为它是西汉时从西域引进的。黄瓜原产于印度的喜马拉雅山脉南麓的热带雨林地区。最初的黄瓜为野生品种，瓜带黑刺，味苦不能食用。野生黄瓜经过长期的栽培、驯化，苦味变轻，才开始食用。现在的黄瓜以其色泽鲜绿，肉质鲜嫩，清脆可口，清香甘甜而备受人们的喜爱。

专家指导您养生

黄瓜含有铬等微量元素，有降血糖的作用，对糖尿病人来说，黄瓜是最好的亦蔬亦果的食物。

黄瓜中的苦味素（瓜尾部含最多）有抗癌的作用，并有清热、解渴、利尿、消肿的功效。不论癌症性发热还是炎症性发热的患者，吃黄瓜可以清热。

伴有腹水、胸水或全身水肿的患者，吃黄瓜有减轻病症的作用。即使没有发热、水肿等情况，多吃黄瓜也是有益的。

黄瓜味甘、性凉，具有清热利尿、解毒的功效，对胸热、利尿等有着独特的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果。另外黄瓜中的丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，所以对肥胖者、高血压和高血脂患者有利。

不可不知的

宜

一般人群均宜食用黄瓜，尤其适合糖尿病病人。

忌

黄瓜不宜与花生同食，否则容易引起腹泻。

凡脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃黄瓜。

有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人都不要吃腌黄瓜。

挑

表皮有疣状突起，用手去搓会有刺痛感就是新鲜黄瓜。若突起的部分是软软的，那么里头常常会有小空洞出现，最好不要买。