



中国美食丛书

新编家庭蔬菜烹调法

李乐清 编著



2.1

7

中国旅游出版社

新编家庭蔬菜烹调法

李乐清 编著

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:潘笑竹

封面设计:滕仪仿

技术编辑:吴子文

新编家庭蔬菜烹调法

李乐清 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京安华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.75 字数:120千

1993年11月第一版

1993年11月第一次印刷

印数:8000册

定价:4.80元

ISBN 7-5032-0805-8/TS·96

序

蔬菜是人们日常生活中重要的副食品,与人们的身体健康息息相关,它既可以烹调出美味佳肴,又可以防病治病。我国的蔬菜栽培历史悠久,品种繁多,资源丰富。目前,我国种植的蔬菜有100多种,其中日常食用的约有50多种,为白菜、菠菜、青菜、莴菜、芹菜、韭菜、茺荑、萝卜、黄瓜、茄子、辣椒、茼蒿、土豆等,除此外,还有多种营养丰富、味道鲜美的食用菌等。这些蔬菜中含有丰富的营养成分,包括蛋白质、矿物质、粗纤维、生物碱等,对于维持人体内的酸碱平衡,帮助消化,调节神经和内分泌系统的生理功能等有重要作用,这是其它食物无法代替的。蔬菜的作用在于它的治病效果。蔬菜的食疗验方,历史悠久,源远流长,几千年以来一直被用于治疗多种疾病。在唐代的《食疗本草》、明代的《食物本草》和李时珍的《本草纲目》等著作中有专门记载。现代医学研究表明,蔬菜有很高的保健、医疗作用、卷心菜、花椰菜、甘兰等能使致癌物解毒,蘑菇、青菇、木耳、银耳等含有抗癌的多糖体;大蒜、刀豆、洋葱对多种肿瘤细胞有抑制作用;茺青、茼蒿、萝卜、白菜、豆芽菜、豌豆等均能降低饮食中的亚硝胺的致癌性;芹菜、大蒜、洋葱等有降血压、降血脂的作用;可减轻高血压病人的临床症状。蚕豆衣、生姜、冬瓜等有利尿作用。豇豆、豌豆、芹菜、菠菜、山药等可降低血糖、对糖尿病有一定疗效;豌豆、黄花菜、茺白、丝瓜等,可使产妇增加乳汁分泌,如此等等,蔬菜的治病作用是十分有效的。当然,蔬菜的烹调也十分重要,如何运用科

学的烹调方法,烹调出既可口味美,又利于身体健康的美味佳肴,这也是值得学习和研究的。

几年来,笔者结合自己的工作实践,收集整理了大量资料,并在此基础上,抱着诚恳的态度,编写了这本《新编家庭蔬菜烹调法》,献给广大读者。其主要目的是,为广大读者及家庭主妇们提供一本蔬菜食用比较全面的工具书;其次是为了普及科学饮食知识,了解蔬菜的有关知识,有利于人民健康;也是为了普及烹调知识,为人们制作菜肴,提供方便。本书对蔬菜行业、饮食业、医疗行业的人员也有一定的参考价值。

本书的内容主要包括:常见蔬菜品种的知识概述、营养价值、药用功能、常用治病验方、食用方法、烹调菜例等几大部分,它既不同于蔬菜专著,又不同于菜谱,是一本综合性书籍。编写力求注重实用性、简易性、通俗性等。笔者自信,本书必为人们所喜爱,可为人们的生活带来益处。

李乐清

一九九三年七月

目 录

第一章:根菜类	1
一、萝卜	1
二、胡萝卜	4
三、山药	6
四、豆薯	9
第二章:茎菜类	11
一、马铃薯	11
二、芋	14
三、姜	17
四、莲藕	20
五、慈菇	22
六、茭白	25
七、竹笋	27
八、芦笋	30
九、圆葱	33
十、葱(大葱、分葱、楼葱)	35
十一、大蒜(青蒜、蒜苔、蒜头、蒜黄)	37
十二、薤(薤)	40
十三、菜苔(菜心)	42
十四、芥蓝	44
附:西蓝花	46

第三章:叶菜类蔬菜(附:花菜类)	47
一、大白菜(结球白菜)	47
二、小白菜(不结球白菜)	50
三、甘蓝(结球甘蓝)	53
四、芥菜(叶用芥菜、茎用芥菜、根用芥菜)	56
五、茼蒿(叶用茼蒿、茎用茼蒿)	59
六、菠菜	62
七、莼菜	65
八、苋菜	67
九、茼蒿	70
十、落葵	72
十一、枸杞菜	73
十二、冬寒菜	76
十三、豆瓣菜	78
十四、豆芽菜	80
十五、香椿	83
十六、芹菜	85
十七、茺荻	89
十八、小茴香	90
十九、韭菜	91
二十、花椰菜	94
二十一、黄花菜	97
附:1. 叶用恭菜	99
2. 苦蕒菜	99
第四章:果菜类	101
一、黄瓜	101
二、冬瓜	104

三、菜瓜	108
四、丝瓜	110
五、南瓜	112
六、苦瓜	115
七、瓠瓜	118
附:节瓜	120
八、番茄	120
九、茄子	124
十、辣椒	128
十一、菜豆	132
十二、豇豆	135
十三、豌豆	138
十四、蚕豆	140
附:1. 扁豆	144
2. 毛豆	144
第五章:食用菌	145
一、草菇	145
二、蘑菇	147
三、平菇	150
四、黑木耳	153
五、银耳	156
附:1. 香菇	159
2. 竹荪	160
第六章:附录	161
一、蔬菜加工烹调知识	161
二、有关烹调各词简释	162
三、附表	165

1. 蔬菜营养成分参考表·····	166
2. 几种食用菌营养成分表·····	170
3. 每日膳食营养素供给量·····	171
后记·····	173

第一章 根 菜 类

一、萝卜

(一)品名概述:萝卜又名萝卜白、莱菔、萝卜、原产于我国,是较古老的蔬菜品种之一,历史上萝卜的另名还有:“芦菔”、“土酥”、“紫花松”等。萝卜在我国容易栽培,遍及南北各地,为广大人民群众喜爱的主要蔬菜之一。萝卜根部膨大为肉质根,形状有长、圆、扁圆、卵圆、纺锤、圆锥等形,皮色有红、绿、白、紫等,单重500—1000克,品种不同相差较大。肉质根汁多,脆嫩,为食用部分。一般可分为冬萝卜、春萝卜、夏秋萝卜、四季萝卜等;此外,还有不少地方优良品种。

(二)营养价值:萝卜肉质脆嫩多汁,含有丰富的碳水化合物、纤维素、维生素C及钙、磷、钾、铁等矿物质。萝卜中的糖化酵素可分解食物中的淀粉;萝卜中的芥子油,是辣味的来源,可助消化,增食欲;萝卜含钙丰富,是人体补充钙的重要来源;萝卜还含钙、铁、维生素A等均很丰富,为孕妇、幼儿、乳母和肝病患者的食用佳品。

(三)药用功能:萝卜的根、茎、叶、种子均可入药。药用以红皮白肉的辣萝卜为佳。萝卜性味甘、辛、平、微凉,有清热、解毒、利尿、消炎、化痰、止咳等功效。现代医学研究表明:萝卜种子分离的芥子油,对链球菌、葡萄球菌、大肠杆菌均有抑制作用。萝卜汁可作为青霉素的增效剂。另外,萝卜的干枯老根中

含有的某些成分，有利尿、消肿等作用。

(四)常用验方：

1、治大肠便血：萝卜皮烧焦，荷叶烧焦，共研为末，米汤送下，每次3克。

2、治小儿腹泻：白萝卜二份、蔗糖一份，共捣烂，滤渣取汁，每日三次，每次5—10毫升。

3、治急、慢性气管炎咳嗽：带皮萝卜洗净切碎后加入麦芽糖2—3匙，溶成萝卜糖水，静置后饮之。

4、水肿腹胀：萝卜的干枯老根（枯萝卜30克）水煎服。

5、阴道滴虫：将鲜萝卜绞汁，用棉球浸萝卜汁塞入阴道。

(五)食用方法：萝卜的食法很多，可生吃、熟食、酱、泡、腌、干食，堪称上品，冬春季，可作水果食之，有“萝卜赛梨”之称。萝卜做成的多种味美可口的菜肴，如萝卜豆腐、萝卜炖肉、凉拌萝卜丝等，都是很好的菜肴。

(六)烹调菜例：

1、汽水萝卜

用料：萝卜500克、米粉子100克、猪化油50克、精盐2.5克、酱油15克、豆瓣25克、姜米5克、葱花10克、花椒面2.5克、味精1克、麻油10克。

制法：将萝卜切成粗丝，加精盐少许码匀5分钟后挤干水分。大米加少许花椒、干海椒同炒，水分炒干后晾冷，粉碎成米粉。豆瓣剁碎，然后将萝卜丝拌入米粉、豆瓣、酱油、味精、精盐等，装入盘中入笼用急火蒸熟，后淋上麻油，撒上花椒面、葱花即成。

特点：香鲜微辣，大开胃口，佐餐佳肴。

操作关键：米粉、豆瓣等调料与萝卜要拌均匀。

2、糖醋萝卜丝

用料:萝卜 250 克、葱白 25 克、精盐 2.5 克、味精 1 克、白糖 25 克、醋 30 克、香油 15 克。

制法:将萝卜去缨及根须,洗净切成二粗丝,用 1 克精盐码起待用,葱白切成细丝。将码好的萝卜丝用冷开水淘洗后,挤去涩水,同葱丝盛于碗中,然后下 1.5 克精盐和味精、醋、白糖等拌匀入味,再拈入盘淋上香油上桌即可。

特点:味甜酸带辣,解腻去荤,宜于下饭。

操作关键:注意调料用量,要拌均匀。

3、萝卜汤

用料:萝卜 500 克、梨 5 个、红枣四枚、精盐 5 克、白糖 15 克。

制法:萝卜洗净,切成滚刀块,放入开水中氽一下。梨、红枣分别洗净,将甜梨切成滚刀块待用。锅旺火上,加入清水 3000 克,同时加入萝卜、甜梨、红枣。烧开后,用文火煮 1 小时左右,最后放入精盐与白糖,起锅即可。

特点:汤色微黄,甜中带咸,去腻解酒。

操作关键:选用青绿萝卜为佳。

4、泡萝卜

用料:白萝卜 5000 克、一等老盐水 4000 克、干红辣椒 100 克、红糖 30 克、白酒 60 克、精盐 125 克、醪糟汁 20 克、香料包一个。

制法:选鲜嫩不空心的圆根萝卜,去缨及根须。洗净、晾晒至蔫,出坯四天捞出。将各种调料装入坛中,放入萝卜与香料包,盖上坛盖,掺入坛沿水,泡十天左右即成。

特点:色白微黄、嫩脆鲜香,可贮一年以上。单吃,拌食均可。

操作关键:萝卜太大,可切成两半入坛、久贮要常检查,并

要酌加佐料。

二、胡萝卜

(一)品名概述:

胡萝卜又名红萝卜、丁香萝卜、红根、十香菜和药萝卜、金笋等。原产于中亚细亚及非洲北部,元朝时传入我国。我国各省均有栽培,而以山东、浙江、江苏、湖北等地的品种为佳。胡萝卜根肥大,为圆锥形或长圆形肉质根,皮肉均为橙红色或橙黄色,也有紫色,单重一般为200克—500克。根肉质致密,味甜,为食用部分。依肉质根的形状分为长圆柱形,长圆锥形和短圆锥形三类。

(二)营养价值

胡萝卜的肉质根富含蔗糖、葡萄糖、淀粉和维生素A,还含有多量的钾、钙、磷、铁等。其中以维生素A的含量最高,红色胡萝卜含量最高,黄色胡萝卜含量稍低;胡萝卜还含有维生素C、B₂、B₆和纤维素,另外还含有挥发油。丰富的胡萝卜素(即维生素A)对维持人体的皮肤和眼睛的正常生理功能有重要作用,所含的挥发油,有增进消化和杀菌之作用,常吃胡萝卜,对健康大有益处。

(三)药用功能

胡萝卜性味甘、平、微温、无毒,有健胃脾,助生津及益气补中之效,对积食痞结有通便化滞的功用。常食可预防因缺乏维生素引起的疾病。胡萝卜种子有驱虫作用,还可作为利尿剂。近代医学研究发现,胡萝卜还有降压、强心、抗炎和抗过敏等作用。

(四)常用验方:

1、治水痘:胡萝卜缨90克、芫荽60克,水煎代茶饮。

2、治小儿百日咳：胡萝卜 120 克、红枣 10 枚、水 3 碗，煎至 1 碗，三次服完。

3、治涤虫：胡萝卜心晒干研末，每次 9 克，开水冲服。

4、治小儿发热：胡萝卜 60 克，水煎，连服数次。

(五)食用方法

胡萝卜有多种吃法，生、熟、炒、炖均可，又可盐腌、泡菜、糖渍、蜜饯等，胡萝卜水分多，甜度高，生吃胜似水果，与牛、羊肉共炖，尤其鲜美；在宴席上，还可作雕花配饰之用。广东民间常用胡萝卜和荸荠煮水，供孩子出麻疹时饮用。

(六)烹调菜例

1、胡萝卜酥元

用料：胡萝卜 500 克、面粉 50 克、猪化油 25 克、淀粉 25 克、菜油 150 克、精盐 10 克、酱油 15 克、姜米 10 克、葱花 25 克、花椒面 1 克、味精 1 克、醋 5 克。

制法：将胡萝卜洗净，沥干水，用刀刮成茸，加入精盐、酱油、化油、姜米、葱花、花椒、味精、面粉 10 克、淀粉拌匀，和成元子。另将余下面粉加少许精盐，菜油调成浆汁。锅置火上，下菜油烧至七成热时，将胡萝卜元子滚一层浆子后下油锅作成金黄色，吃时可配毛姜醋拌之。

特点：外酥内嫩，香甜咸鲜，酒饭均宜。

操作关键：浆汁不要太稀，注意炸时的火力控制。

2、拌胡萝卜丝

用料：胡萝卜 500 克、芫荽 50 克、熟花椒油 50 克、精盐 15 克、白糖 15 克、醋 15 克、香油 5 克、蒜苗两根。

制法：将胡萝卜洗净，用刀刮去表皮，直刀切成薄片，再切成 4.5 厘米的长丝。放在盆内撒入少许精盐腌渍，而后用凉开水淘洗一遍，挤去水分；把熟花椒油、精盐、白糖、醋调入，然后

将芫荽、蒜苗洗净，切成碎段，撒入拌匀时即可。

特点：清淡利口，宜佐酒饭。

操作关键：要注意各种调料用量。

3、泡胡萝卜

用料：胡萝卜 500 克、新盐水 2500 克、老盐水 2500 克、精盐 100 克、香料包一个、干红辣椒 50 克、醪糟汁 25 克、白酒 50 克、红糖 75 克。

制法：选新鲜红萝卜，去茎叶、须根，晾晒至稍蔫，洗净，出坯一天，捞起，沥干水分。将各调料均匀装坛内，放入红萝卜及香料包，用蔑片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沾水，泡二至三天即可。

特点：色红脆嫩，咸酸微辣，单吃拌食均可。

操作关键：如贮要检查并酌加佐料。

4、胡萝卜炖羊肉

用料：胡萝卜 500 克、羊肉 500 克、猪油 100 克、姜 4 片、葱段 2 棵、黄酒 10 克、酱油 30 克、大料 4 个、精盐 30 克。

制法：将羊肉洗净，拖刀切成块，放入冷水里泡一小时，入开水锅中氽一下捞在盆中。将胡萝卜洗净，直刀切成滚刀块，也放在凉水中泡半小时。炒锅置火上，放入猪油烧热，投入葱、姜、大料炸出香味，放入羊肉、酱油、黄酒、精盐煸炒，兑入适量清水，烧开后放至小火上炖至七成熟，再把萝卜块放入炖熟即可。

特点：鲜香味醇，营养丰富，佐餐最佳。

操作关键：选用羊肋条肉为佳。

三、山药

(一)品名概述

山药又名薯蓣、蓣药、参薯、田薯、大薯、白苕、麻山药，名称很多，各地叫法不一，原产于我国南方山地，目前我国大部分地区均有分布，主要产于河南、山西、河北、陕西等省，以河南生产的山药最佳。山药根部肥大，为长棒形、球形或块状，皮为白色或紫红色、浅紫色，皮薄肉厚，含丰富淀粉，为食用部分。

（二）营养价值

山药含有丰富的淀粉外，还有蛋白质、维生素及各种矿物质，以及胆碱、淀粉酶等。

（三）药用功能

山药根可药用，其性味甘、平、无毒，有健脾止泻、补肺益肾之功效。可治疗脾虚之泻、慢性肠炎、肺虚喘咳、慢性肾炎、糖尿病、遗精、遗尿、妇女带下等症。

（四）常用验方

1、久咳、痰多、气喘：鲜山药捣烂与甘蔗汁半杯和匀，炖热饮服，每日二次，有良效。

2、糖尿病或口渴尿多：山药 15 克、黄连 6 克，水煎汁服，二次服完。

3、治小便频数：山药用水煮过，白茯苓等分为末，每次饮服 6 克。

4、小儿长久腹泻：山药半生、半炒为末，每次 4 克，一日二次，用小米汤送下。

（五）食用方法

山药可供煮食，既可作菜，又可代粮，烹调上煮、烩、焖均可。蒸山药适用于老年人食用，山药糖葫芦是儿童的喜食佳品。山药菜肴以甜菜为多见。

（六）烹调菜例

1、冰汁山药泥

用料:山药 1000 克、白糖 200 克、冰糖 25 克、芝麻 25 克、猪化油 150 克。

制法:山药去皮上笼蒸耙用漏瓢搗成泥。芝麻炒香舂成面,冰糖剁碎与芝麻面拌匀。锅内下猪化油 100 克至七成热时下山药反复翻炒,炒至水气干时再加化油 50 克快速炒,并加进白糖炒匀,炒好后起锅入盘,将芝麻冰糖撒在上面即成。

特点:香甜耙糯,嫩软滑口,老人食用尤宜。

操作关键:炒时要注意火候,嫩了不翻炒,老了不化渣。

2、糖汁山药元

用料:山药 500 克、冰糖 150 克、芝麻 10 克、鸡蛋 2 个、淀粉 50 克、菜油适量。

制法:山药去皮洗净入笼蒸耙搗成泥加入鸡蛋、淀粉拌匀,和成元筒(直径 2 厘米),再切成 1.2 厘米厚的圆片块,粉上芝麻,下到六成火热的油锅中炸干水气。锅内洗净掺清水将冰糖化成糖汁,再将山药元倒入糖汁烩匀即成。

特点:香甜可口,色形美观。

操作关键:烩时注意火候,以免发糊。

3、拔丝山药

用料:山药 500 克、白糖 150 克、菜油 1000 克(实耗 50 克)、生粉 25 克、芝麻 5 克。

制法:山药洗净,上笼蒸熟去皮,切成菱形块,撒上生粉。锅置火上油烧至八成火热,将山药块投入炸至呈金黄色,即可捞出沥去油。炒锅洗净下清水 50 克、白糖,用文火使白糖溶化成浆液,烧至粉性起丝,即撒入芝麻,投入山药块,翻炒,起锅装于涂过油的盆中。

特点:色呈淡黄,外脆里软,香甜适口。