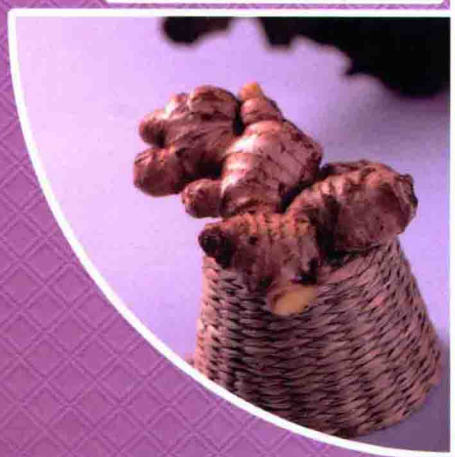
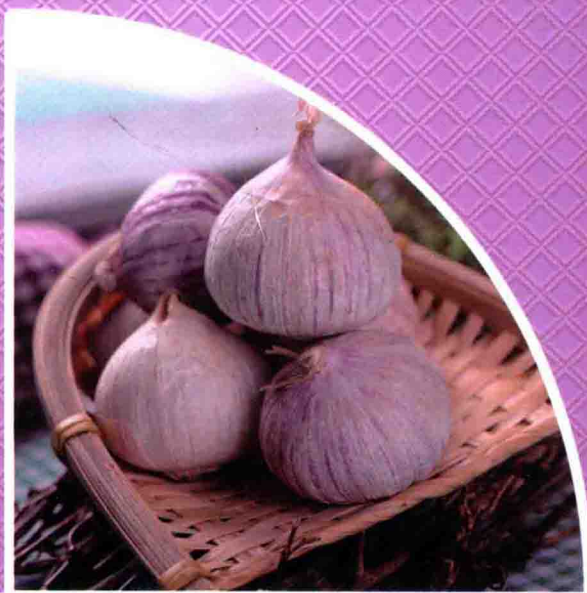


食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



好吃好玩

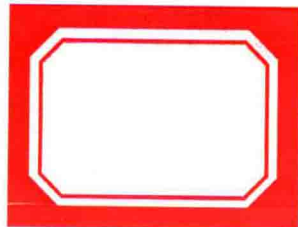
膳书坊 主编

葱姜蒜



中国农业出版社
农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩

葱姜蒜

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃好玩葱姜蒜 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活. 农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5700-2

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①葱—菜谱②姜—菜谱③大蒜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141776号

总 策 划	刘博浩
策划编辑	张丽四
责任编辑	张丽四 程 燕
设计制作	北京朗威图书设计
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷
定 价	20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 葱姜蒜是谁

5

葱先生亮个相..... 6

- 葱儿初相识..... 8
- 小小葱儿营养高..... 9
- 挑一挑，拣一拣..... 10
- 葱的巧储存..... 11
- 葱叶很委屈..... 12

姜先生亮个相..... 14

- 姜儿初相识..... 15
- 小小生姜药性大..... 15
- 挑一挑，拣一拣..... 16
- 姜的巧储存..... 17
- 姜儿助你好睡眠..... 18
- 晚上吃姜需谨慎..... 18
- 食姜宜与忌..... 19
- 夏天吃姜最有益..... 20

蒜先生亮个相..... 22

- 蒜先生初相识..... 23
- 小小蒜儿药性大..... 23
- 挑一挑，拣一拣..... 25
- 大蒜的巧储存..... 26
- 蒜先生的家族..... 30
- 吃蒜小窍门..... 30
- 食蒜宜与忌..... 31
- 巧食巧用葱与蒜..... 32
- 奇特的大蒜油..... 34

美味佳肴巧放葱姜蒜..... 36

- 调味三君子..... 37
- 贝类要多放葱..... 37
- 鱼类要多放姜..... 37
- 肉类多放蒜..... 37



Part 2 好吃的葱姜蒜

39

姜葱炒牛百叶	40	葱抓饼	62
嫩姜炒鸭丝	42	葱香糯米饼	64
大葱辣炒五花肉	44	酸甜姜	66
葱姜炒文蛤	46	腌制生姜	68
葱姜炒螃蟹	48	北方糖蒜	70
葱爆羊肉	50	白糖姜片	72
金香大蒜	52	蒜香茄子	74
香蒜焖鸡肉	54	猪脚甜姜汤	76
糖醋大葱	56	大蒜海参粥	78
蒜泥白肉	58		
蒜香烤扇贝	60		



Part 3 好玩的葱姜蒜

81

葱先生趣事多	82	香葱先生好种植	90
葱姜为你巧治病	84	生姜先生喜和怕	91
妙解“姜”字	86	生姜先生好种植	92
在家种葱姜蒜	88	蒜先生在阳台	95
葱先生在阳台	89		

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩

葱姜蒜

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃好玩葱姜蒜 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5700-2

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①葱—菜谱②姜—菜谱③大蒜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141776号

总 策 划 刘博浩
策划编辑 张丽四
责任编辑 张丽四 程 燕
设计制作 北京朗威图书设计
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/24
印 张 4
字 数 120千
版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷
定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 葱姜蒜是谁

5

葱先生亮个相..... 6

葱儿初相识.....	8
小小葱儿营养高.....	9
挑一挑，拣一拣.....	10
葱的巧储存.....	11
葱叶很委屈.....	12

姜先生亮个相..... 14

姜儿初相识.....	15
小小生姜药性大.....	15
挑一挑，拣一拣.....	16
姜的巧储存.....	17
姜儿助你好睡眠.....	18
晚上吃姜需谨慎.....	18
食姜宜与忌.....	19
夏天吃姜最有益.....	20

蒜先生亮个相..... 22

蒜先生初相识.....	23
小小蒜儿药性大.....	23
挑一挑，拣一拣.....	25
大蒜的巧储存.....	26
蒜先生的家族.....	30
吃蒜小窍门.....	30
食蒜宜与忌.....	31
巧食巧用葱与蒜.....	32
奇特的大蒜油.....	34

美味佳肴巧放葱姜蒜..... 36

调味三君子.....	37
贝类要多放葱.....	37
鱼类要多放姜.....	37
肉类多放蒜.....	37



Part 2 好吃的葱姜蒜

39

姜葱炒牛百叶	40	葱抓饼	62
嫩姜炒鸭丝	42	葱香糯米饼	64
大葱辣炒五花肉	44	酸甜姜	66
葱姜炒文蛤	46	腌制生姜	68
葱姜炒螃蟹	48	北方糖蒜	70
葱爆羊肉	50	白糖姜片	72
金香大蒜	52	蒜香茄子	74
香蒜焖鸡肉	54	猪脚甜姜汤	76
糖醋大葱	56	大蒜海参粥	78
蒜泥白肉	58		
蒜香烤扇贝	60		



Part 3 好玩的葱姜蒜

81

葱先生趣事多	82	香葱先生好种植	90
葱姜为你巧治病	84	生姜先生喜和怕	91
妙解“姜”字	86	生姜先生好种植	92
在家种葱姜蒜	88	蒜先生在阳台	95
葱先生在阳台	89		

The background of the entire page is a dark olive green. It is decorated with several stylized, flat green illustrations of onions and their leaves. Some onions are whole with their long, thin leaves fanning out, while others are sliced. The illustrations are scattered across the page, creating a thematic border around the central text.

Part1

葱姜蒜是谁

大葱有着高高瘦瘦的高挑身材，叶子和茎是连在一起的，愈往下愈粗，愈往下愈圆，非常憨厚，非常可爱。整个茎身是白白嫩嫩的，在那些不多的泥土的衬托下显得格外纤细，格外白嫩。



好吃好玩葱姜蒜

葱先生 亮个相

葱是一种常见的食物，几乎家家户户的餐桌上都能见到，它既可以直接做菜，也能够当调料用。

我国的葱品种多样，南方和北方的葱差异较大。不过，不论大葱还是小葱，它的外形都比较类似，绿色的叶子和白色的茎连成一体，细细长长的。古人形容美女手指细长就常说“十指尖尖似裁葱”，尤其葱茎白白嫩嫩、纤细柔弱的样子，同美女的手的确非常类似。

葱是一种常见的调味品和蔬菜，南方人多吃小葱，而北方人吃大葱。北方的大葱是老百姓喜爱的“三辣”蔬菜之一，也是必备的调味品，北方人做肉菜基本上都少不了葱。

说起北方人的豪爽，大葱就是标志之一，南方人觉得个头巨大、辣味十足、不敢问津的大葱，北方人却觉得是美味佳肴，还经常生吃。东北人爱吃大葱蘸酱，山东人爱吃煎饼卷大葱，就是拿着一根洗净的大葱咔嚓咔嚓往嘴里送。除了生吃之外，大多数老百姓还是习惯于拿葱当调味品，做菜的时候，把锅烧热，倒入油，用切碎的葱姜炆锅，再下主菜，这是一般的程序。还有一些人习惯于在菜即将出锅时，撒上葱末，翻炒一下即刻盛装上桌。做汤面的时候，大多都是在面条装入碗里之后，将切碎的葱末撒在面上，不仅增加了鲜味，翠绿的葱末配上白色的汤面，也增加了观赏性。

南方人觉得大葱的味道太辣，太呛人，不过北方人觉得，这辣中带着丝丝甜，生吃大葱又辣又甜又脆，特别爽口。其实，想要去除大葱的这种辣味很简单，只要将葱做熟了就行。熟了的大葱就没有辣味，只有香甜味了。





葱儿初相识

葱叶子深绿，呈圆筒状，中间是空心的，叶子越往上越尖。我们现在所吃的葱和空心菜、红薯一样，都是可以分株繁殖的，很少开花结籽。不过，野生的葱本来是能够开花结籽的，可以分株繁殖，也可以通过种子繁殖。

我们常说的葱有两种，北方是粗壮结实的大葱，南方是窈窕挺拔的香葱。大葱的植株一般高30~44厘米，小葱植株在15厘米左右。

南方的葱比起大葱来，窈窕袅娜，有多个品种，譬如香葱、分葱、火葱等。很多时候，我们所说的香葱可以用来指代南方所有品种的葱。

香葱的叶子为鲜绿色，叶片圆鼓鼓的，朝天伸展，茎柔软雪白，气味浓郁，含有很高的挥发油，烹调加热的时候，这种挥发油会迅速释放，给菜肴增添诱人的香味。香葱这种浓郁的香味能够刺激与增强食欲，有了它，菜肴会更加芬芳可口。

香葱的植株较小，叶片细小，口感脆嫩，味道鲜香，微辣。香葱属百合科植物，是一种多年生植物，其根可以埋在土里，多年发芽生长。

香葱多为南方所食，既可以做调味品，也可以作为食材使用。



小小葱儿营养高

很多人不喜欢葱，因为觉得葱的味道太刺激，让人难以接受。其实，葱的这种刺激性味道作用非常明显，能够祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味。葱当中的这种含刺激性气味的挥发油经过烹饪，能够产生特殊的香气，具有较强的杀菌作用。很多人，尤其是北方吃大葱的时候，只吃葱白，将葱叶都扔掉，实际上，葱叶部分比葱白含有更多的维生素A、维生素C及钙。中医疗效验证，葱具有杀菌、通乳、利尿、发汗和助眠等作用，是一种具有丰富营养和疗效的食材。





挑一挑，拣一拣

挑选葱的时候，要注意到葱的两大品种是大葱和香葱，而不论哪一个品种，都有鲜葱和干葱两种。



选鲜葱有诀窍

1. 挑选新鲜葱的时候，一定要注意看叶子，葱叶青绿硬挺，圆鼓鼓的没有破损发蔫。这样的葱才会比较新鲜。
2. 选葱要形状匀称，茎干比较粗，植株完整、硬实不发蔫，葱白较长。
3. 葱根干净、不腐烂。



选干葱有诀窍

1. 干葱植株较完整，不见折断与破裂，植株粗壮匀称。
2. 叶子干燥，没有霉烂的情况发生，也不见打新叶。
3. 葱白没有冻害和腐烂的情况。



选香葱小提示

1. 香葱叶子比较细、长，呈现鲜绿色。
2. 植株较小，整体匀称，质地柔嫩，没有折断现象发生，葱白较长。
3. 香葱根部比较干净、干爽，没有腐烂现象。



选大葱小提示

1. 如果是炒菜用，可选择葱白较短、葱根较粗的，这种比较辣。
2. 如果是生吃，可选择葱白较长、葱根较细的，这种比较爽口，略略带一点儿甜味。

葱的巧储存

葱最适合的储藏温度是 0°C ，空气中水分含量在70%~80%左右，太湿了葱容易腐烂，太干了葱会打蔫发干。当然，葱也能放在冰箱里储藏，不过下面我们所提及的储藏，主要是北方大葱在冬季的储藏。可能有读者会疑惑，为什么不提及南方香葱的储藏呢？南方香葱娇嫩，植株小，空气湿度大，所以南方一般都吃鲜葱，或者将葱做成葱干来吃，没法像北方一样背一捆葱回来，放在屋子里储藏。而在北方，冬天窖藏葱跟窖藏大白菜一样，都是有传统的。

北方储藏大葱一般有下面几种做法：

1. 架藏法。用木材或者钢材等搭成储藏架。新鲜的大葱晾晒几日，晒干表皮的水分，捆成小捆，依次码放在架子上。每一捆之间都要留出一定的空隙，通风透气，防止腐烂。

2. 沙土储藏法。在背风的平地上铺上3~4厘米厚的沙子，然后将晾干捆成小捆的大葱依次竖着码放在沙上，根朝下，就像种在地里一样。码好后就在大葱周围培起15厘米高的沙土，再在上面覆盖草帘子或者塑料薄膜防雨。

3. 窖藏法。这是北方最传统也最常见的一种做法。将大葱捆成小捆，竖着码放在干燥、阳光能够照射、避雨的地方晾晒。等到室外温度降至 0°C 以下的时候，就收入地窖储藏。地窖里的温度保持在 0°C 左右，注意防潮防热。

知识链接

大葱在储藏之前一定要在日头底下晾晒几日，晾干表皮的水分，以防腐烂。另外，用来储藏的大葱要捆成小捆，一捆不得超过10千克。



葱叶很委屈

有关葱的营养价值和功效我们上面已经说得够多了，相信大家在日常生活中也深有体会。古时候的人们也在生活中发现了葱的诸多好处，于是便有这样的谚语流传下来：“常吃葱，人轻松。”“一天一棵葱，薄袄能过冬。”这两句非常鲜明生动地说明了葱对人体的保健功用。



受冷落的葱叶

葱的营养价值极高，许多民间偏方治疗感冒常用这种便宜方便的原料。不过，葱在南方和北方的食用有很大差别，在南方，人们是连葱叶带葱白整根吃，有时候还会用葱须做菜；而北方人，一向只吃脆嫩的葱白，其余部分尽数丢掉，很多菜市场的垃圾堆里都能发现一大堆一大堆的葱叶。



葱叶最营养

事实上，这样的做法别提有多愚蠢了。葱叶哪里是什么垃圾，它可是宝贝呢。相较葱白而言，葱叶可真正是好东西。葱白中所有的营养成分，葱叶中全都有，并且许多营养素都明显优于葱白。例如，葱叶中维生素C、 β -胡萝卜素、叶绿素、镁的含量，都明显高于葱白。

