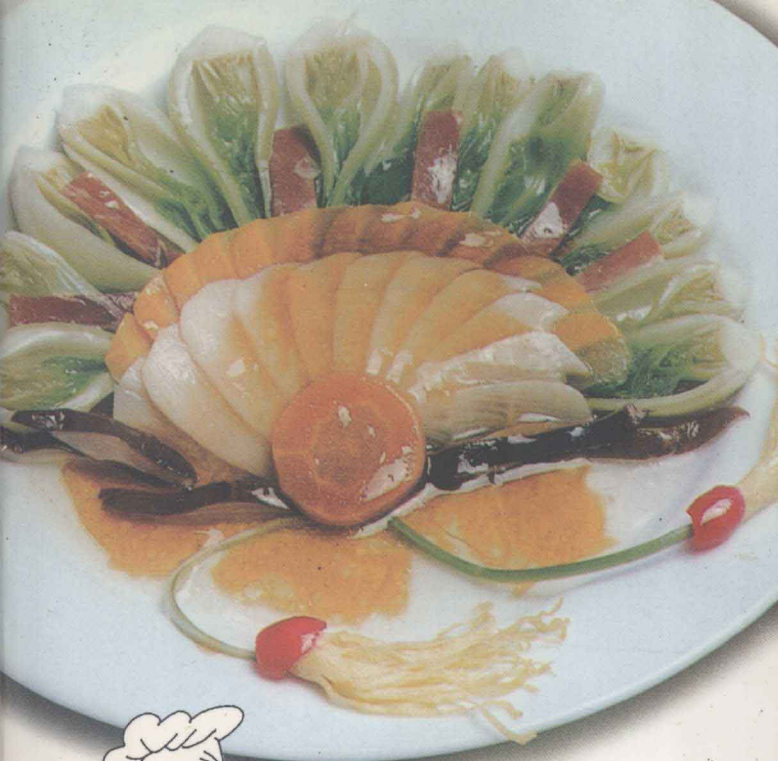


蔬菜类养生食谱



主编 / 张志华 晓琳
安徽科学技术出版社

素食养生系列丛书

蔬菜类养生食谱

主编 张志华
晓琳

本书编写人员: 志华 郑双
何国伟

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜类养生食谱/张志华,晓琳主编.-合肥:安徽科学技术出版社,1999.8

(素食养生系列丛书)

ISBN 7-5337-1847-X

I. 蔬… II. ①张…②晓… III. 蔬菜-食物养生-食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38647 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:0551-2825419

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:5.125 字数:128 千

2000 年 5 月第 2 次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-1847-X/R·367 定价:13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

近几年来，欧美各国提倡多吃素食，少吃荤食。因为有关科学家研究发现，多吃肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、肿瘤、癌症等现代疾病。随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，一些家长不科学地要求自己的子女多吃肉类荤食，不吃或少吃素食。因此，出现为数不少的小胖墩，小小年纪就患上肥胖症、高脂血症等疾病等，严重地影响着下一代的健康成长。

有关医学专家和营养专家认为，素食的营养价值和保健功能都远远胜过肉类荤食。素食多指蔬菜、瓜果、食用菌、海藻、干果、豆谷类食物，大多数素食富含维生素、矿物质和纤维素等营养成分。这些物质不仅对维持人体正常的生理功能起着重要作用，而且具有防治对人类威胁最大的癌症、心血管病等疾病的发生，以及具有养生健身、抗衰美容的功效。被人们誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。随着医学科学的不断发展，特别是“预防为主”的医学思想被人们普遍接受，经常根据现代饮食养生的要求制定合理食谱，是防病健身的主要方法。现在，肉类荤食已不再是人们的渴求之物，并渐渐为人们所疏远，蔬菜、瓜果之类的素食，基本上已代替了过去餐桌上的大排、鸡腿等荤食，人们开始选择对人体更有养生强身、防病益寿作用的合理膳

食。

我国许多家庭主妇也喜欢自己动手烧一些素食菜肴。但是，他们对素食的养生保健、营养知识及烹饪方法了解甚少，素食菜谱也过于单调乏味。怎样将素食烹制出多种色、香、味俱佳的美食，达到营养、保健、养生的完美结合，已成为当今家庭素食中的一个突出问题。素食养生系列丛书，就是为了满足家庭饮食的这一需要而编写的。本丛书以素食与养生为主线，对素食的营养价值、保健功效、烹饪方法都作了系统性介绍，具有较强的科学性和实用性。书中有时涉及历史传说、趣闻等内容，亦具有一定的文化性和趣味性。本丛书共有五册：第一册《蔬菜营养食谱》，第二册《瓜果营养食谱》，第三册《菌藻类营养食谱》，第四册《豆类营养食谱》，第五册《干果谷类营养食谱》。每册书中介绍 160 种食谱，款款新颖，风味各异，而且在餐馆烹饪方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

由于我们水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

张志华

目 录

一、叶菜类	1
养血健脾——菠菜	1
姜汁菠菜	4
芝麻菠菜	4
菠菜拌香干	5
蒜末菠菜	5
铁板菠菜	6
菠菜鲜汁	6
奶油菠菜汤	7
菠菜银耳汤	7
菠菜煎饼	8
菠菜粥	9
清热益寿——苋菜	10
凉拌苋菜	12
香辣苋菜	12
芥末苋菜	13
姜汁苋菜	13
蒜片苋菜	14
苋菜炒豆瓣	14
苋菜蜜汁	15
苋菜粥	15
清热降压——芹菜	16
糖醋芹菜	19
酸辣芹菜	19
芹菜拌香干	20
干煸芹菜叶	20
蒜末芹菜	21
鲜芹蜜汁	21
芹菜煲红枣	22
芹菜粥	22

护生明目——荠菜	23
凉拌荠菜	26
荠菜拌香干	26
清炒荠菜	27
麻辣荠菜	27
荠菜豆腐羹	28
荠菜木耳汤	28
荠菜枣藕汤	29
荠菜粥	29
凉血消肿——蕹菜	31
凉拌蕹菜	33
清炒蕹菜	33
豆豉蕹菜	34
姜汁蕹菜	34
蕹菜番茄汤	35
蕹菜地栗汤	35
蕹菜鲜汁	36
蕹菜蜜膏	36
补中通便——大白菜	37
酸辣菜	40
果酱白菜	40
山楂白菜	41
白菜拌海带	41
红油白菜	42
茄汁白菜	42
醋溜大白菜	43
奶汁白菜	43
白绿炒菜	44
白菜炒鲜菇	44
调利脏腑——卷心菜	45
凉拌卷心菜	48
酸辣卷心菜	48
糖醋红白菜	49
三色丝	49

珊瑚心菜	50
香翠卷心菜	50
卷心菜炖板栗	51
甘蓝宁心汤	52
补肾壮阳——韭菜	53
糖醋韭黄	56
酸辣韭黄	56
麻婆韭菜	57
韭菜拌干丝	57
清炒韭菜	58
韭菜土豆丝	58
韭菜炒银丝	59
韭菜木耳汤	59
二、根茎类	60
祛脂杀菌——洋葱	60
麻辣洋葱	63
酸奶洋葱	63
糖醋渍洋葱	64
炸洋葱片	64
铁板洋葱	65
辣味洋葱丝	65
洋葱土豆汤	66
洋葱赤豆汤	66
柠檬洋葱汤	67
洋葱菜汤	67
抗癌消食——萝卜	69
葱油萝卜海蜇丝	72
凉拌水萝卜	72
糖醋萝卜	73
清炒萝卜	73
炸萝卜丝丸子	74
萝卜丝酥饼	74
萝卜丝油墩子	75
萝卜鲜汤	76

健身明目——胡萝卜	77
凉拌胡萝卜	80
胡萝卜拌芸豆	80
奶汁胡萝卜	81
拔丝胡萝卜	81
胡萝卜泥	82
炸胡萝卜丸子	82
胡萝卜玉米羹	83
胡萝卜菜汤	83
健脾调中——土豆	84
瓢土豆	87
糖醋土豆丝	87
凉拌三丝	88
什锦土豆色拉	88
炒土豆片	89
烤土豆饼	89
煎烤土豆饼	90
果酱土豆饼	91
烤奶油土豆饼	91
炸土豆饺	92
滋肾固精——山药	93
糖醋山药	95
炒三泥	95
拔丝山药	96
山药鲜莲蜜	96
拔丝山药丸子	97
桂花山药	98
山药汤圆	98
山药赤豆羹	99
山药甘蔗羹	99
补中益胃——芋艿	100
桂花香芋	103
咖喱脆皮芋	103
果仁芋艿泥	104

串烤芋艿	104
芋茸卷	105
甜芋巢	105
炸芋艿饺	106
金钱芋艿饼	107
清热防癌——竹笋	108
油焖春笋	111
素炒竹笋丝	111
雪菜笋丝	112
素鱼翅	112
炒三丁	113
炒五色丝	113
咸菜火靠毛笋	114
冬笋鲜汤	114
通脉坚骨——莴笋	116
凉拌莴笋	118
椒油莴笋	118
蜜汁莴笋	119
葱油双笋	119
炆莴笋	120
酸辣莴笋	120
清炒莴笋叶	121
莴叶炒春笋	121
抗癌解毒——芦笋	123
生拌芦笋	126
凉拌双笋	126
炸芦笋	127
茄汁芦笋	127
奶汁芦笋	128
营养炒素	128
芦笋炒香菇	129
芦笋南瓜丝	130
清热解毒——茭白	131
糟油茭白	134

葱油茭白丝	134
麻辣茭白丝	135
红油茭白丝	135
油焖茭白	136
茄汁茭白丝	136
茭白炒榨菜	137
茭白烧板栗	137
凉血抗衰——莲藕	139
藕丝山楂	142
鲜藕青椒	142
蜜汁藕丝	143
冰淇淋鲜藕	143
糖醋嫩藕丝	143
蒜末莲藕	144
芙蓉藕丝	144
糖醋藕片	145
茄汁藕松	145
鲜藕蜜汁	146
莲藕丝糕	146
可可糯米藕	147
清热解毒——地栗	148
蜜汁地栗	151
荸荠金笋	151
地栗香菜	152
素虾仁	152
醋溜地栗	153
鲜辣地栗	153
豆浆地栗汁	154
地栗香葱汤	154

一、叶菜类

养血健脾——菠菜

菠菜，亦称菠棱、波斯草、赤根菜。原产于亚洲西南部的伊朗（波斯）和尼泊尔（尼波罗）等国。菠菜在公元前汉代通过丝绸之路传入我国，据刘禹锡在《嘉祐录》中云：“菠棱种出自西国，有僧将其子来。”这里所说的西国指的是波斯国，故菠菜又称“波斯菜”。

菠菜传入我国之后，深受人们的喜爱和赞颂。许多文人墨客留下许多咏菠菜的佳句。宋代文学家苏东坡曾写过赞美菠菜的诗：“北方苦寒今未已，雪底菠棱如铁甲，岂知吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁。”宋代刘子翥也有“金簇因形制，临畦发永难，时危思擷佩，楚客莫纫兰。”的佳句。清代文人杨恩元在《乡居蔬菜词》中作描写菠菜的《西江月》词：“嘴上红飘一点，身上绿蔓干茎。鲜寒俎荐菠棱，味兴晚菘同永。北地太平车载，南方小用篮盛。最滋血液说医经，化验发明新颖。”生动有趣地表现了菠菜的特点，并从营养保健方面给予了赞美。相传，清代乾隆皇帝下江南，镇江有一位农妇为他烧了一道用菠菜与豆腐做的菜，美其名曰“金镶白玉版，红嘴绿鹦哥”。乾隆皇帝食用后，感到味道十分鲜美，且清淡素雅，便封这位农妇为皇姑，从此菠菜又得了“皇姑菜”之名。

菠菜在植物学上属藜科菠菜属，一年生或多年生草本植物，叶互生，卵形略呈三角形，叶柄长而多肉，色浓绿青翠，质地软，表面光滑，花为单性花，雄花穗状，雌花簇生于叶腋。菠菜喜凉爽气候，宜在春秋种植，产量也高。菠菜耐热性差，炎热干燥的夏季不宜生长。菠菜抗寒性强，在零下10℃，雪压菠菜的情况下，可安全越冬，零下30℃

也不致冻死。在冬春霜雪遍地，缺少鲜菜的季节，它那富于营养的肥绿叶片，粉红色的根倍受人们的喜爱。

菠菜是人们喜食的蔬菜之一，自古以来我国人民一直把菠菜当作上等蔬菜，可凉拌、炒食或做汤。凉拌菠菜最好用菠菜梗，洗净，切段，沸水焯后浸凉，加麻酱、芥末、酱油、醋，有独特风味。因菠菜茎叶都较嫩，炒菠菜、做汤都不宜用大火，菠菜也是做馅的极好用菜。北京人在谷雨前后菠菜大量上市时，喜欢用它做“菠菜羹”，即菠菜馅。用其烙合子、蒸团子（玉米面）、包子等，以玉米面的菠菜羹最富特点。用虾皮煊锅，放些黄酱，把肉皮煮烂，切丁和菠菜一起拌馅蒸团子，食时蘸芥末、醋，风味极美。菠菜和豆腐一起做菜，虽然好吃，但这种吃法不利于健康。因为豆腐中含有较多的钙，遇到菠菜中的草酸会生成草酸钙，不易被人体吸收，长期食用会导致机体缺钙。但如果将菠菜放在开水内煮3分钟后捞出，其中80%以上的草酸留在水中，然后再与豆腐同炒或拌，可使其营养物质吸收充分。

菠菜营养丰富，含有较多的蛋白质、无机盐和各种维生素。其中维生素A的含量可以和胡萝卜相比，是白菜的数倍，维生素C的含量比一般蔬菜高，含铁量也十分丰富。维生素C可以促进铁的吸收和利用，因而使铁的吸收率高达50%。故菠菜有补血、养血的作用，对贫血及各种出血者有良好的保健作用。近年来的研究发现，菠菜中含有辅酶Q₁₀，并含有丰富的维生素E，因而菠菜具有抗衰老和增强青春活力的作用。菠菜还含有糖、氟、芳香甙， α -生育酚、6-羟甲基喋啶二酮及微量元素等，这些物质对人体新陈代谢功能有良好的效果。此外，菠菜中所含的纤维素，有通便作用，其中有些物质还可以促进胰腺的分泌功能，分泌胰岛素，可以帮助消化，亦有治疗糖尿病的作用。

祖国医学认为，菠菜具有养血、止血、健脾和中、敛阴润燥、通利肠胃等功效，是贫血、高血压、糖尿病、肺结核、便秘患者的理想保健蔬菜。

菠 菜



姜汁菠菜

原料：

菠菜 350 克 生姜 30 克

香醋 10 克

精盐、味精各适量，香油少许。

做法：

1. 将菠菜洗净，切成寸段，用沸水焯一下，捞起沥干；生姜洗净，捣烂绞汁，加入精盐、香醋、味精拌匀成调味汁。

2. 将菠菜段装盘，倒入调味汁，淋上香油，即可食用。

特点：香嫩鲜辣。

功效：健脾，开胃，养血。

芝麻菠菜

原料：

菠菜 300 克 熟芝麻末 10 克

精盐、味精各适量，香油少许。

做法：

1. 将菠菜去根、老叶，洗净，用沸水焯一下，捞出沥干。

2. 将菠菜装盘，加入精盐、味精拌匀调好口味，淋上香油，撒上熟芝麻末，即可食用。

特点：鲜香爽口。

功效：补虚养血，通利肠胃。

菠菜拌香干

原料：

菠菜 250 克 五香豆腐干 3 块

生姜 5 克

精盐、味精各适量，香油、花椒油各少许。

做法：

1. 将菠菜摘去黄叶，洗净，切成中段，用沸水焯至断生，捞起沥干；五香豆腐干洗净，切成细丝，用沸水焯一下，捞出沥干；生姜去皮洗净，切成细末。

2. 把菠菜段、五香豆腐干丝、生姜末放入盘内，加入精盐、味精拌匀调好口味，淋上香油、花椒油，即可食用。

特点：绿白相间，清香味鲜。

功效：补虚养血，健脾和中。

蒜末菠菜

原料：

菠菜 350 克 豆油 50 克

大蒜 10 克

精盐、味精各适量。

做法：

1. 将菠菜去黄叶，洗净，沥干水分；大蒜去皮洗净，切成细末。

2. 把锅烧热后，倒入豆油，待油温七成时，放入大蒜末炝锅，倒入菠菜快速翻炒几下，加入精盐再炒几下，再加入味精调好口味，即可起锅。

特点：鲜嫩爽口。

功效：养血健脾，通肠利胃。

铁板菠菜

(朝鲜风味)

原料:

鲜嫩菠菜 200 克 大蒜 10 克
熟芝麻末 5 克 酱油 20 克
精制油 25 克
精盐、味精、辣椒粉、香油各少许。

做法:

1. 将菠菜洗净，用沸水焯一下，捞起沥干水分；大蒜去皮洗净，切成小片。
2. 将锅烧热后，倒入香油，待油冒烟时，放入蒜片炒至出香味，倒入酱油、精盐、味精、辣椒粉、少许清水炒几下调好口味成调味汁。
3. 将铁板烧烤机调至高温，预热后倒入菠菜炒几下，即可装盘，撒上芝麻末，配上调味汁，趁热食用。

特点: 嫩绿鲜辣。

功效: 开胃，健脾，养血。

菠菜鲜汁

原料:

新鲜菠菜 200 克 胡萝卜 150 克
蜂蜜少许。

做法:

1. 将菠菜去老叶，洗净，沥干水分，切成小段；胡萝卜洗净，切成小段。

2. 将菠菜段、胡萝卜段放入榨汁机内，榨取原汁，调入蜂蜜拌匀，