



大众自我保健丛书

高溥超 高桐宣 主编

野菜与蔬菜 健康

芹菜炒鳝丝
鸽蛋洋葱粒
失眠 腰痛 眩晕 哮喘



山药 空心菜
蘑菇 黑木耳 银耳
菠菜 白菜 芹菜
丝瓜 茄子 冬瓜

大众自我保健丛书

野菜蔬菜与健康

高溥超 高桐宣 主编

华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

野菜蔬菜与健康/高溥超主编. —上海: 华东理工大学出版社, 1999. 12

(大众自我保健丛书)

ISBN 7-5628-1011-7

I. 野... II. 高... III. ①蔬菜-食物养生-基本知识②野生植物: 蔬菜-食品营养-基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10040 号

(沪)新登字 208 号

大众自我保健丛书

野菜蔬菜与健康

高溥超 高桐宣 主编

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64250306

新华书店上海发行所发行经销

上海长阳印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 10.375 字数 186 千字

1999 年 12 月第 1 版 2000 年 5 月第 2 次印刷

印数 6001—11050 册

ISBN 7-5628-1011-7/Z·163 定价: 12.00 元

内 容 简 介

本书上篇介绍各种野菜、蔬菜的性味、功效及其所含物质的作用；中篇介绍药膳菜谱，如菜肴、羹、汤等；下篇介绍常见病症的饮食疗法。本书顺应大众自我保健的要求，有一定的实用价值。

本书适宜于扩大知识面及对食疗保健有兴趣的读者。

《大众自我保健丛书》编委会

主编	高溥超	高桐宣		
编著	李迎春	孟永忠	王	范
	周志力	杨文雅	冯	慧
	程清泉	于俊荣	赵	捷

前 言

随着人类生活水平的不断提高,食疗保健、防病治疗近年来正日益受到人们的普遍重视,该类读物也深受大众的欢迎。为了继承和发掘祖国的医学遗产,提高大众营养保健、防病治病的水平,笔者根据多年医学临床经验,在整理、分析长期的收集的资料基础上,借鉴了有关著述,编著了这套《大众自我诊疗疾病》丛书。

本丛书共分三册,即:《瓜果梨桃促健康》、《野菜蔬菜与健康》、《健康的误区》。

《瓜果梨桃促健康》一书,介绍了各种水果的性味、功能、应用禁忌、多种果品食疗药膳的制法,以及常见病的食疗方剂。

《野菜蔬菜与健康》一书,除介绍各种野菜蔬菜的性味、功能、应用禁忌、常见病的食疗药膳外,还精选了多种美味菜肴的制作方法。

《健康的误区》则分别介绍了运动保健的误区、饮食保健的误区、美容护肤的误区等内容及保持健康的正确方法。

本丛书取材新颖而实用,贴近大众生活,有理论,有实践、资料翔实,科学性强,是一部适合大众阅读使用的综合性自我保健丛书。

由于编者水平所限,故书中肯定存在不少不足之处,恳请广大读者和同仁指正。

编者

1999年10月8日

目 录

上篇 野菜蔬菜的性能

一、野菜	(3)
马齿菜	(3)
刺儿菜	(4)
黄花苗	(4)
大蓟	(5)
荠菜	(6)
苦菜	(7)
紫苜蓿	(8)
灰菜	(9)
蕪白头	(9)
车前菜	(10)
槐花	(11)
山药	(12)
竹节菜	(12)
空心菜	(13)
蒲菜	(14)
葫芦	(14)
蒿子杆	(15)
香菇	(16)
蘑菇	(17)
银耳	(17)

黑木耳	(18)
仙人掌	(19)
二、蔬菜	(21)
西红柿	(21)
茄子	(22)
冬瓜	(23)
黄瓜	(24)
南瓜	(24)
丝瓜	(25)
苦瓜	(26)
白菜	(27)
青菜	(28)
卷心菜	(28)
菠菜	(29)
莴笋	(30)
韭菜	(31)
芹菜	(31)
茴香菜	(32)
茭白	(33)
香菜	(34)
香椿	(35)
黄花菜	(35)
土豆	(36)
红薯	(37)
胡萝卜	(38)
萝卜	(39)

竹笋	(40)
苳蓝	(41)
扁豆	(41)
豇豆	(42)
豌豆	(43)
蚕豆	(44)
刀豆	(45)
洋葱	(45)
大葱	(46)
生姜	(47)
大蒜	(48)
辣椒	(49)
花椒	(49)
胡椒	(50)
白芥子	(51)
大料	(52)
肉桂	(52)

中篇 药膳菜谱

一、菜肴	(57)
1. 芹菜炒鳝丝	(57)
2. 干烧茼蒿	(57)
3. 炆黑木耳	(58)
4. 冬笋炒肉丝	(58)
5. 肉丝扒小白菜	(59)
6. 蒜苗炒香肠	(59)
7. 蒜苗炒鸡蛋	(60)

8. 酸甜蒜苗	(61)
9. 炆空心菜	(61)
10. 腐丁空心菜	(62)
11. 凉拌空心菜	(63)
12. 清炒豆芽	(63)
13. 椒丝银针	(64)
14. 盘丝银针菜	(64)
15. 香椿蛋饼	(65)
16. 香椿豆	(65)
17. 香椿豆腐	(66)
18. 洋葱炒肉丝	(67)
19. 清炒洋葱	(67)
20. 鸽蛋洋葱粒	(68)
21. 干煸茺荳	(69)
22. 茺荳青椒丝	(69)
23. 茺荳拌腐丝	(70)
24. 干煸香丝	(70)
25. 香丝荳炒肉丝	(71)
26. 素苋菜	(72)
27. 蒜味双苋	(72)
28. 三色凉苋	(73)
29. 酱味茺白	(73)
30. 茺白炒鸡丝	(74)
31. 凉拌茺白	(75)
32. 素炒菠菜	(75)
33. 姜味菠菜	(76)

34. 蒜味菠菜	(76)
35. 鸡蛋韭菜	(77)
36. 素炒起阳	(78)
37. 椒香韭末	(78)
38. 莴笋炒鸡丝	(79)
39. 素炒莴笋	(79)
40. 凉拌莴苣	(80)
41. 茄汁元白菜	(81)
42. 干煸元白菜	(81)
43. 凉拌甘蓝	(82)
44. 素炆油菜	(82)
45. 豆腐丁扒油菜	(83)
46. 干煸金笋	(83)
47. 金笋炒肉丝	(84)
48. 拌双丁	(85)
49. 干煸菜菔	(85)
50. 双色萝卜条	(86)
51. 糖醋水萝卜	(86)
52. 干烧芥菜头	(87)
53. 辣味芥菜头	(87)
54. 凉拌芥丝	(88)
55. 苕达菜炒鸡血	(88)
56. 素炆苕达菜	(89)
57. 山珍菜	(90)
58. 苕蓝鸭丝	(90)
59. 苕蓝驴肉丁	(91)

- | | |
|------------------|-------|
| 60. 脆爽苳蓝 | (92) |
| 61. 鱼香蔓丝 | (92) |
| 62. 清炒大头菜 | (93) |
| 63. 盐渍大头菜 | (93) |
| 64. 酱味姜丝 | (94) |
| 65. 盐腌嫩姜 | (94) |
| 66. 狗肉扒藕 | (95) |
| 67. 银耳蜜汁慈姑 | (95) |
| 68. 素炒慈姑 | (96) |
| 69. 炒山药泥 | (96) |
| 70. 拔丝薯蓣 | (97) |
| 71. 凉爽山药泥 | (97) |
| 72. 肉丝炒辣椒 | (98) |
| 73. 香炒尖椒 | (99) |
| 74. 蛋穗番茄 | (99) |
| 75. 赛香瓜 | (100) |
| 76. 火山下雪 | (100) |
| 77. 烧素茄块 | (101) |
| 78. 蒜味茄泥 | (101) |
| 79. 酱爆茄丁 | (102) |
| 80. 清炒苦瓜 | (102) |
| 81. 肉末扒苦瓜 | (103) |
| 82. 生渍苦瓜 | (104) |
| 83. 黄瓜炒肉片 | (104) |
| 84. 酱爆黄瓜丁 | (105) |
| 85. 酸甜黄瓜皮 | (105) |

86. 荤素双丝	(106)
87. 干煸丝瓜	(106)
88. 南瓜酱	(107)
89. 瓢南瓜	(107)
90. 烧冬瓜	(108)
91. 瓢冬瓜	(108)
92. 三鲜菌菜	(109)
93. 木耳炒鸭丝	(110)
94. 生拌黑木耳	(110)
95. 银耳炒黄瓜	(111)
96. 凉拌银耳	(111)
97. 大红蘑炒鸡丝	(112)
98. 梨菇炒油菜	(112)
99. 凉拌梨菇丝	(113)
100. 炆绿菇	(113)
101. 凉拌梨菇	(114)
102. 炒双菇	(115)
103. 清炖香菇	(115)
104. 凉拌平菇	(116)
105. 平菇笋片	(116)
106. 大榆蘑炒鸡蛋	(117)
107. 素拌大榆蘑	(118)
108. 素炒金顶蘑	(118)
109. 金针菇炒鸡丝	(119)
110. 凉拌金针菇	(119)
111. 鸡扒炒腰花	(120)

-
- | | |
|--------------|-------|
| 112. 爆炒鸡枞 | (120) |
| 113. 滑溜口蘑 | (121) |
| 114. 松茸里脊丝 | (122) |
| 115. 松茸海米 | (122) |
| 116. 素拌香杏口蘑 | (123) |
| 117. 香杏口蘑炒鸡胸 | (123) |
| 118. 烧紫晶蘑 | (124) |
| 119. 榛蘑炒肉片 | (125) |
| 120. 干煸榛蘑 | (125) |
| 121. 树秋炒肉片 | (126) |
| 122. 炒雷蘑 | (126) |
| 123. 凉拌雷蘑 | (127) |
| 124. 炆小皮伞 | (127) |
| 125. 椒香草菇 | (128) |
| 126. 鸡腿蘑炒鹅肉 | (128) |
| 127. 山珍海味炒 | (129) |
| 128. 拌鲜蘑 | (130) |
| 129. 松茸炒笋片 | (130) |
| 130. 素炒美味牛肝 | (131) |
| 131. 瓜丁炆牛肝 | (131) |
| 132. 素炒小鸡油菌 | (132) |
| 133. 素炒竹荪 | (133) |
| 134. 凉拌竹荪 | (133) |
| 135. 素炒羊肚菌 | (134) |
| 136. 蕨菜叶炒鸡丝 | (134) |
| 137. 凉拌嫩蕨 | (135) |

138. 薇菜炒鸡血豆腐	(136)
139. 凉拌薇菜芽	(136)
140. 三七腐丁	(137)
141. 盐渍天景三七	(138)
142. 素炒沙芥苗	(138)
143. 凉拌沙芥苗	(139)
144. 凉拌沙萝卜	(139)
145. 面筋芥菜	(140)
146. 凉拌嫩芥	(140)
147. 风花菜炒鳝丝	(141)
148. 脆爽风花菜	(141)
149. 酱香遏蓝菜	(142)
150. 鸡丝炆遏蓝	(142)
151. 凉拌碎米芥	(143)
152. 清炒水生菜	(144)
153. 清炒绿苋	(144)
154. 蒜味苋叶	(145)
155. 肉丝炒红苋	(145)
156. 素炒猪毛菜	(146)
157. 凉拌猪毛菜	(146)
158. 地肤鸡丝	(147)
159. 凉拌地肤尖	(147)
160. 清炒茴香菜	(148)
161. 凉拌灰灰菜	(149)
162. 素炒竹节草	(149)
163. 凉拌竹节草	(150)

- | | |
|-------------------|-------|
| 164. 莲子茎炒肉丝 | (150) |
| 165. 凉拌莲子尖 | (151) |
| 166. 清炒落葵 | (151) |
| 167. 凉拌木耳菜 | (152) |
| 168. 肉丝马齿苋 | (152) |
| 169. 凉拌马齿苋 | (153) |
| 170. 干煸繁缕 | (154) |
| 171. 奶汁繁缕 | (154) |
| 172. 干炸麦瓶 | (155) |
| 173. 香姑炆麦瓶 | (155) |
| 174. 野芹菜炒肉丝 | (156) |
| 175. 干炸野芹菜 | (157) |
| 176. 凉拌野芹菜 | (157) |
| 177. 鸡丝三叶芹 | (158) |
| 178. 炒三叶芹 | (158) |
| 179. 干煸刺儿菜 | (159) |
| 180. 凉拌刺儿菜 | (160) |
| 181. 酱香苦菜 | (160) |
| 182. 炒香蒲 | (161) |
| 183. 盐渍香蒲 | (161) |
| 184. 生拌蒲公英 | (162) |
| 185. 榆钱摊鸡蛋 | (162) |
| 186. 清炒唐松草 | (163) |
| 187. 唐松草炒肉丝 | (163) |
| 188. 素炒升麻 | (164) |
| 189. 凉拌升麻苗 | (164) |

190. 炒胡枝子	(165)
191. 凉拌鸡眼草	(165)
二、羹、汤	(167)
1. 鲜姜豆腐汤	(167)
2. 鸡蛋芹菜汤	(167)
3. 冬瓜汤	(168)
4. 海米冬瓜汤	(168)
5. 鸡蛋黄瓜汤	(169)
6. 三鲜汤	(169)
7. 天罗汤	(170)
8. 鲜汤苦瓜片	(170)
9. 番茄蛋汤	(171)
10. 鸡丝西红柿汤	(171)
11. 白菜粉丝香辣汤	(172)
12. 茄汁白菜汤	(172)
13. 蟹柳油菜汤	(173)
14. 海米油菜汤	(173)
15. 清汤莲花菜汤	(174)
16. 蟹柳甘蓝汤	(174)
17. 芳香菜汤	(175)
18. 茭白鲜汤	(175)
19. 水煮茭白	(176)
20. 双色苋菜汤	(176)
21. 麻酱苋菜汤	(177)
22. 鸡丝茼蒿汤	(177)
23. 韭菜蛋汤	(178)