

Shu Guo 1880

Wang Luo Tian Xia Mei Wei
Jin Xiang Jian Kang Mei Shi



天下美食 Tian Xia Mei Shi

网罗天下美味 尽享健康美食

蔬果1880

例

蔬果面点，样样齐全

上千种做法，揽尽天下菜式

好学易做，让你遍享口福

高金伟 编著



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果 1880 例 / 高金伟 编著. —广州: 广东经济出版社, 2008.11
(天下美食丛书)

ISBN 978-7-80728-975-3

I. 蔬… II. 高… III. 蔬果—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第104151号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号~12楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广州伟龙印刷制版有限公司
印刷	787毫米×1092毫米 1/16
开本	21.5
印张	2008年11月第1版
版次	2008年11月第1次
印次	1~10 000册
印数	ISBN 978-7-80728-975-3
书号	全套(1~3册)定价: 119.40元
定价	

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

蔬果

天下美食

1880

例

高金伟 编著

广东人民出版社
广东新华书店



蔬 果 1880 例

Preface

前言

饮食在我们的日常生活中占有极其重要的地位，食物是我们生存的第一需求。人们在饮食方面自古以来就很讲究：在古代，不同区域、不同阶层、不同民族的人有着各自的饮食风俗和习惯，代代相传到今天，我们继承了祖先不同派系、不同风格的美食，并在此基础上加以创新和改良，形成了各地独具特色的饮食文化。源远流长的饮食文化发展到今天，人们不但追求饮食的美味，更追求饮食的健康、营养和科学。

快节奏的生活剥夺了我们太多享受生活的时间，我们忙着工作，我们无奈地选择各式各样的快餐便当来填饱肚子，我们离厨房越来越远。问过很多朋友：“你会做饭吗？”他们中的大部分只是瞪着茫然的眼睛摇摇头。似乎我们把时间用在做饭上是一种浪费，而对于女人来说，会不会做饭也已经显得不那么重要，这作为一种通病在社会上蔓延。然而，值得欣慰的是，有一部分人已经开始意识到问题所在，他们重新审视这种马不停蹄的快节奏生活方式，他们要求找回家的温馨，他们希望在做饭中找到乐趣，增进家人的感情，他们知道，他们的爱人、孩子需要更加营养健康的一日三餐，需要更多的家的温暖。如果你正在翻看这本书，说明你就是这样一位懂得享受家庭生活的人。

那么，看了书中如此诱人的菜式，你是否已经跃跃欲试，想要马上一显身手呢？本丛书《天下美食》收集整理了各式各样的美味佳肴的家常常用烹饪方法，共介绍了5000多道菜，数量之多，烹饪方法之全，位居同类图书之首。丛书共分三册，分别是《荤鲜1880例》《蔬果1880例》《汤饮1880例》。

书中不仅给读者提供了家常炒菜、炖菜、面食、糕点、茶饮、汤水大量菜式，而且分门别类地介绍了各种菜独特的食疗保健功效、操作要点及烹饪方法。另外，“小贴士”栏目将为你介绍本道菜的营养功效、烹饪技巧或注意事项。本书将会教你如何能吃出味道、如何才能吃出健康、如何才能吃出花样。

本册《蔬果1880例》精心挑选1880道家常蔬果，介绍了各种常见素菜、水果、茶、粥的食疗保健功效，炒、煮、炖等烹饪方法一应俱全，操作方法介绍详尽，将给你单调的厨房生活带来无限乐趣，让你的生活因为正确吃素而更轻松、快乐、健康。

汇集天下美食，享受美味一生，
让美食一饱你的口福，
让营养健康你的身体。



Contents

目录



Part1 蔬菜类

5

- 6 花菜 芹菜
- 10 韭菜 芥菜 苋菜
- 14 菠菜 包菜
- 18 上海青 菜心 生菜
- 22 白菜 小白菜 百合
- 28 海带 紫菜 茼蒿 西洋菜
- 32 苦瓜 冬瓜
- 39 黄瓜 节瓜
- 44 南瓜 丝瓜
- 50 茄子 番茄
- 56 玉米 花生 番薯
- 61 莲藕 香芋 魔芋
- 68 萝卜 芥蓝
- 76 莴笋 竹笋 芦笋
- 80 土豆 淮山
- 84 粉葛 马蹄
- 86 洋葱 蒜 姜 辣椒 其他

- 106 苹果 梨
- 110 火龙果 奇异果 西瓜
- 114 菠萝 提子 桂圆
- 116 桃 香蕉 橙子
- 119 红枣 莲子
- 122 茶
- 160 牛奶
- 164 咖啡
- 170 可可 巧克力
- 177 鸡尾酒 其他

Part3 菌豆类

195

- 196 菇类
- 205 木耳 银耳
- 211 豆腐
- 222 豆芽
- 224 绿豆 四季豆
- 227 豆浆
- 232 其他豆类

Part2 水果茶饮

95

- 96 哈密瓜 芒果
- 100 木瓜 椰子



Part4 各色面点

237

- 238 面条 包子 馒头
- 248 饺子 粉
- 257 米饭 汤圆
- 262 粥
- 284 饼
- 301 糕点

Part 1 蔬菜类 ➔

S H U C A I L E I



花 菜

H U A C A I

花菜又名菜花、花椰菜、椰花菜、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝。性凉、味甘，可补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃。具有抗癌防癌、清化血管、解毒肝脏的功效。主治久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘、脾胃虚弱、小儿发育迟缓等病症。适宜生长发育期的儿童、生活在污染环境肝脏易遭到毒害的人们食用。花菜虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将花菜放在盐水里浸泡几分钟。烧煮和加盐时间不宜过长，才不致丧失和破坏抗癌的营养成分。



芹 菜

Q I N C A I

芹菜又名旱芹、药芹、香芹、蒲芹，是高纤维食物，具有抗癌防癌的功效。芹菜含铁量较高，能补充妇女经血的损失，是缺铁性贫血患者的佳蔬，食之能避免皮肤苍白、干燥、面色无华，而且可使目光有神，头发黑亮。芹菜味甘、苦、性凉、无毒，归肺、胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠利便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的功效。主治高血压、头晕、暴热烦渴、黄疸、水肿、小便热涩不利、妇女月经不调、赤白带下、瘰疬、疔疮等病症。对血管硬化、神经衰弱、头痛脑胀、小儿软骨症等都有辅助治疗作用。另外，还可治疗高血压或肝火上攻引起的头胀痛。



荤 素 花 菜



【材 料】 瘦肉 50 克，花菜 100 克，红辣椒 1 只，姜 5 克，花生油 10 克，盐 5 克，味精 3 克，白糖 1 克，湿生粉适量。

制作过程

1. 瘦肉切片，花菜切小颗，红辣椒切菱形小片，姜去皮切片。
2. 瘦肉加盐、味精、湿生粉腌好，花菜烫八成熟。
3. 姜片、肉片炒至滑嫩，入花菜、红辣椒片、盐、味精、白糖炒匀，湿生粉勾芡翻炒。

【小贴士】 烫花菜时应水中加盐，以便入味。

白 雪 映 花 菜



【材 料】 花菜 150 克，鸡蛋 3 个，胡萝卜 10 克，青辣椒 1 只，花生油、盐各 8 克，味精、白糖各 2 克，熟鸡油 1 克。

制作过程

1. 花菜切小颗，鸡蛋去黄留白，胡萝卜去皮切菱形小片，青辣椒切菱形小片。
2. 花菜加盐煮至熟透，捞起盛入碟内。
3. 鸡蛋白调盐、味精、白糖、胡萝卜、青辣椒打散，小火炒洁白，淋鸡油铲起即成。

【小贴士】 炒蛋白时锅要洗净，锅要烧干，炒时火不能大，以免炒焦。

花 菜 炒 虾 仁



【材 料】 花菜 200 克，鲜虾仁 80 克，胡萝卜 10 克，姜 5 克，葱 10 克，花生油、盐、味精、白糖、湿生粉各适量，麻油 1 克。

制作过程

1. 花菜切小颗，鲜虾仁从背脊切一刀，胡萝卜、姜去皮切片，葱切段。
2. 虾仁加盐、湿生粉腌好，下油泡八成熟。
3. 姜片、花菜、胡萝卜片、盐炒至断生，放虾仁、葱，调入味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

【小贴士】 泡鲜虾仁的油温不能太高。

泰式花菜



【材料】花菜1棵，蒜末适量，泰国辣椒酱、椰汁、花奶各1汤匙，盐1/3茶匙，味精1/2茶匙，糖1茶匙，花生油适量。

制作过程

1. 将花菜切块，放入油盐水中煮熟，摆盘待用。
2. 烧热锅，放花生油，爆香蒜末，加入辣椒酱、椰汁、花奶，调味勾芡，淋在花菜上即可。

【小贴士】花菜含有丰富的维生素及矿物质，尤以维生素C的含量特别突出。

金汤花菜



【材料】咸蛋黄3个，花菜半棵，糖3/2茶匙，花生油、生粉水各适量。

制作过程

1. 将花菜余水煮熟，上碟待用。
2. 咸蛋蒸熟后捣碎，放入锅中，加水、调味料，煮至完全溶解，勾薄芡，加花生油，淋在花菜上即可。

【小贴士】脾虚胃弱的胃肠道癌、乳腺癌患者应提倡多吃花菜。

白玉西兰花



【材料】鱼片50克，西兰花半棵，盐1/2茶匙，糖1茶匙，蛋白1个，生粉少许，花生油适量。

制作过程

1. 西兰花切件，余水煮熟，上碟待用。
2. 鱼片用少许生粉、油、蛋白、盐、糖拌匀略腌。
3. 油至三成热，放鱼片，泡至鱼片八成熟捞起。西兰花与鱼片同炒，调味勾芡即可。

【小贴士】西兰花品质柔嫩，纤维少，水分多，风味比花椰菜更鲜美。

香炸宝蔬



【材料】西兰花120克，西芹120克，胡萝卜120克，南瓜120克，面粉、淀粉、油、泡打粉、盐、沙律酱、淮盐各适量。

制作过程

1. 西芹、胡萝卜、南瓜去皮切片，西兰花去梗切片。
2. 面粉、生粉、油、泡打粉混和，加盐和清水，制成脆浆。
3. 蔬菜拍上少许干生粉，沾上脆浆，入油锅炸熟，装碟，与沙律酱和淮盐佐食。

【小贴士】西兰花以色泽深绿，叶球松散者为佳。

湖南腊肉鸳鸯花



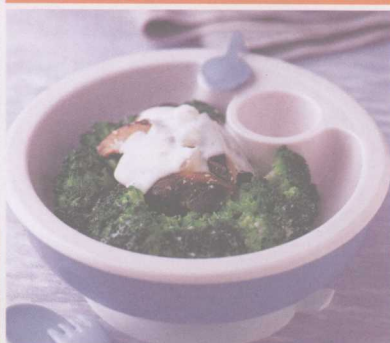
【材料】腊肉50克，花菜、西兰花各1/3棵，蒜米、姜米各少许，盐、味精各1/2茶匙，糖1茶匙，湿生粉适量。

制作过程

1. 将切块的花菜余水煮熟待用。
2. 热锅下油，下蒜米、姜米、切片的腊肉，快炒，加入花菜混炒，调味勾芡即可。

【小贴士】花菜烹饪时爆炒时间不可过长，也不耐高温长时间处理。

乳酪西兰花



【材料】西兰花300克，香菇50克，花生油3克，乳酪20克，盐1克，大蒜3克。

制作过程

1. 西兰花切小朵，香菇泡发后洗净切片，大蒜切末。
2. 起油锅，爆香蒜末，放入西兰花和香菇炒至九成熟。
3. 加入乳酪，拌炒均匀，调味出锅即可。

【小贴士】西兰花不仅含钙，还含有丰富的叶酸。

绿色圣诞



【材料】西兰花1棵，熟鱼肉适量，蛋清4个，蒜蓉、调味料各适量。

制作过程

1. 西兰花焯一下沥干，熟鱼肉中放盐和胡椒粉入味，蛋清打散调味放鱼肉拌匀。
2. 爆香蒜蓉，放西兰花炒熟调味。热油，倒蛋清、鱼肉，蛋清半凝固翻炒，盛起。
3. 碟子中间用西兰花砌出“圣诞树”，再把蛋清炒鱼肉围在周边即可。

【小贴士】西兰花能提高人体免疫功能，促进肝脏解毒，增加抗病能力。

芹菜肉丝



【材料】芹菜100克，瘦肉50克，大红辣椒1只，蒜子5克，花生油10克，盐5克，味精3克，湿生粉少许。

制作过程

1. 芹菜去根、叶洗净切段，瘦肉、大红辣椒切中丝，蒜子拍碎。
2. 瘦肉丝加盐、味精、湿生粉腌滑嫩，炒至八成熟倒出。
3. 蒜子香锅，加芹菜爆炒，调盐、味精入味，入肉炒均，湿生粉勾芡，入碟即成。

【小贴士】配色要合理，炒时火不宜大，芹菜不能炒得太熟。

木耳炒西芹



【材料】鲜木耳、嫩西芹各100克，红辣椒1只，蒜子10克，色拉油8克，盐5克，味精2克，白糖1克，湿生粉适量。

制作过程

1. 鲜木耳洗净切条，嫩西芹去皮切条，红辣椒切条，蒜子拍烂。
2. 木耳、西芹稍煮，倒出待用。
3. 蒜子、红辣椒条煸锅，加鲜木耳条、西芹条，调盐、味精、白糖中火炒透入味，下湿生粉勾芡，翻炒几次即可入碟。

【小贴士】切时刀工要讲究整齐划一，以便烹制。

芹丝拌发菜



【材料】香芹30克，水发发菜120克，胡萝卜、蒜子各10克，熟色拉油8克，盐4克，味精2克，白糖1克，麻油2克。

制作过程

1. 香芹洗净切细丝，发菜洗净，胡萝卜去皮切细丝，蒜子拍碎。
2. 香芹丝、胡萝卜丝稍烫，发菜煮透。
3. 把蒜子、发菜、胡萝卜丝、香芹丝盛上，调入盐、味精、白糖、熟色拉油、麻油拌匀，即可入碟使用。

【小贴士】发菜水抓干点成品才不出水。

香芹炒火腿



【材料】香芹150克，火腿20克，鲜木耳15克，蒜子、花生油各10克，盐5克，味精2克，白糖、湿生粉各适量，麻油1克。

制作过程

1. 香芹洗净去根、叶切段，火腿切粗丝，鲜木耳洗净切粗丝，蒜子切粒。
2. 蒜米、香芹加少许盐爆炒片刻。
3. 香芹炒至快断生时，入火腿丝、木耳丝、盐、味精、白糖炒透，湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

【小贴士】炒时火要大，以快速完成为佳。

香芹牛肉丝



【材料】香芹菜200克，嫩牛肉80克，红辣椒1只，蒜子10克，花生油、盐、味精、白糖、绍酒、湿生粉各适量，麻油1克。

制作过程

1. 芹菜洗净切段，嫩牛肉切丝，红辣椒切丝，蒜子切米。
2. 牛肉丝加盐、绍酒、湿生粉腌好，油90℃时下入牛肉丝，滑熟倒出。
3. 蒜炆锅，入芹菜段、红辣椒丝、盐至断生，入牛肉、味精、白糖炒匀，勾芡淋麻油。

【小贴士】切牛肉时要按肉的纹路切。

香芹腊味濑粉



【材料】香芹梗2条, 濑粉100克, 腊味、虾米各少许, 香菇1只, 菜脯2条, 盐1/3茶匙, 味精1/2茶匙, 花生油1茶匙。

制作过程

1. 将香菇、腊味、香芹、菜脯切粒, 与虾米一起炒香待用。
2. 水开放濑粉, 煮熟, 用盐、味精调味。
3. 濑粉倒入碗中, 加炒熟的配菜拌匀即可。

【小贴士】常吃芹菜叶, 对预防高血压、动脉硬化等都十分有益。

香煎芹菜饺子



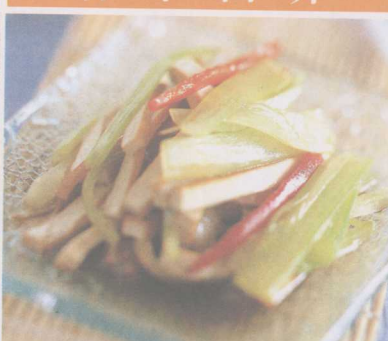
【材料】芹菜100克, 猪肉150克, 饺子皮若干, 盐1/4茶匙, 味精1/2茶匙, 糖、生粉各1茶匙。

制作过程

1. 芹菜切粒, 猪肉剁碎搅成肉胶, 加入盐、味精、糖、芹菜粒调成馅待用。
2. 饺子皮包起馅料, 包成弯梳形, 用不粘锅煎熟即可。

【小贴士】注意在煎的中途可洒些水。

香干西芹



【材料】A: 豆腐干80克, 西芹30克; B: 盐1茶匙, 生抽、鸡粉各1/2茶匙, 麻油1茶匙。

制作过程

1. 把豆腐干和西芹切成丝, 放入烧开水的电饭锅中烫2分钟。
2. 捞起后加入B料拌匀即可。

【小贴士】西芹含有丰富的膳食纤维, 有排毒清脂的作用。

百合炒西芹



【材料】百合100克, 西芹250克, 马蹄50克, 花生油5克, 盐2克, 葱1棵。

制作过程

1. 百合剥开洗净, 西芹顺纹去丝筋后用斜刀切小段, 马蹄切片, 葱切段。
2. 葱爆香后, 下西芹炒透。
3. 加入马蹄、百合, 翻炒至熟, 调味上碟。

【小贴士】百合有助润肺、保护气管的作用, 对于过敏儿童能调整体质, 并减缓过敏症状。

花生仁炒芹菜



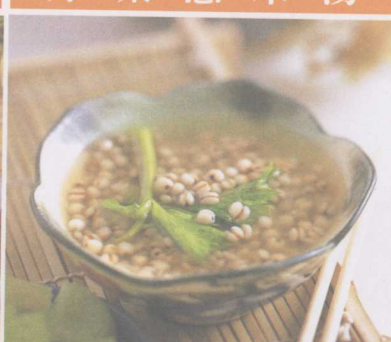
【材料】花生米50克, 嫩芹菜150克, 蒜10克, 红辣椒1只, 花生油10克, 盐5克, 白糖1克, 湿生粉少许。

制作过程

1. 花生米用油炸熟脆, 芹菜去叶、根洗净切小段, 蒜切片, 红辣椒切小段。
2. 蒜子、肉片、芹菜、红辣椒段炒至八成熟, 调入盐、白糖。
3. 加入炸花生米炒透, 湿生粉勾芡, 炒匀。

【小贴士】新鲜百合食疗效果佳, 秋季食用更宜。

芹菜薏米汤



【材料】芹菜250克, 薏米25克。

制作过程

1. 薏米洗净, 芹菜洗净切段。
2. 芹菜段放入榨汁器, 榨汁取汁。
3. 薏米放入煲内, 煲至熟透, 再加入芹菜汁一齐煮沸, 即可饮用。

【小贴士】用芹菜汁加薏米煲汤饮, 能消热治病。

韭菜

JIU CAI

韭菜又名壮阳草、赶阳草、长生草、起阳草。韭菜含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，治疗便秘，预防肠癌。韭菜根味辛、性温，入肝、胃、肾经。主治阳痿、早泄、遗精、多尿、腹中冷痛、胃中虚热、泄泻、白浊、经闭、腰膝痛和产后出血等病症。适宜便秘、产后乳汁不足女性、寒性体质等人群。多食会上火且不易消化，因此阴虚火旺、有眼病和胃肠虚弱的人不宜多食。



芥菜

JIE CAI

芥菜又名雪里红、雪菜、芥、大芥、黄芥、皱叶芥。具有提神醒脑，解除疲劳的作用，还有解毒消肿之功，可用来辅助治疗感染性疾病。芥菜腌制后有一种特殊鲜味和香味，能促进胃、肠消化功能，增进食欲，可用来开胃，帮助消化。最后还能明目利膈、宽肠通便。芥菜性温、味辛，归肺、胃经。芥菜不能生食，也不宜多食。



苋菜

XIAN CAI

苋菜又名刺苋菜、野苋菜、雁来红、三色苋、绵苋、青香苋、野刺苋、米苋。有的地区把苋菜称为“长寿菜”。对于增强体质、提高机体的免疫力、促进儿童生长发育、加快骨折愈合、减肥排毒、防止便秘有效，是贫血患者、临产孕妇的绝佳美食。苋菜性微寒、味微甘，入肺、大肠经。有清热解暑、利尿除湿、通利大便等功效。脾胃虚寒者忌食；平素胃肠有寒气、易腹泻的人也不宜多食；苋菜忌与甲鱼和龟肉同食。



韭菜炒羊肝



【材料】韭菜、羊肝各150克，胡萝卜、姜、花生油各10克，盐5克，味精2克，白糖1克，绍酒2克，胡椒粉、湿生粉各适量。

制作过程

1. 韭菜洗净切段，羊肝切中丝，胡萝卜去皮切丝，姜去皮切丝。
2. 羊肝丝、绍酒烫至八成熟，捞起滴干。
3. 姜丝、韭菜段、胡萝卜丝翻炒多次，加羊肝丝，调入盐、味精、白糖、胡椒粉炒透，用湿生粉勾芡，即可入碟食用。

【小贴士】韭菜不能炒得太过。

韭黄炒鱼子



【材料】嫩韭黄、鲜鱼子各100克，红辣椒1只，姜、葱各5克，花生油15克，盐5克，味精2克，胡椒粉少许，麻油1克。

制作过程

1. 嫩韭黄洗净切粒，鲜鱼子用开水煮熟，红椒切粒，姜去皮切粒，葱切花。
2. 姜粒、鱼子中火炒散，加胡椒粉。
3. 加红辣椒粒、韭黄粒，调入盐、味精炒透，撒上葱花，淋入麻油即可。

【小贴士】鱼子炒时尽量炒干点，才会香，否则会有腥味，鱼籽最好买鲤鱼籽。

韭菜蚬肉包



【材料】韭菜100克，蚬肉50克，菜脯2条，澄面250克，生粉100克，热开水150克，盐适量。

制作过程

1. 韭菜切粒，菜脯切粒，蚬肉洗净。
2. 1中的材料快炒至熟，调味，勾芡上碟。
3. 澄面、生粉拌匀，盘子装好，倒热开水，快速搅拌至粉半熟，搓面团。面团分份，擀皮，包馅料成包子形，蒸约5分钟即可。

【小贴士】炒时动作要快，才能口感好。

水晶韭黄云吞



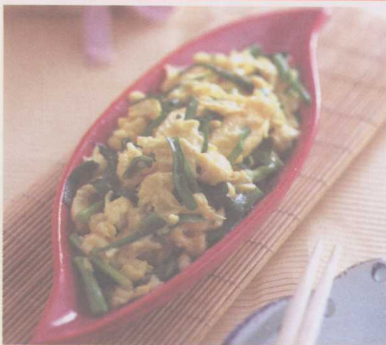
【材料】韭黄100克，猪肉150克，香菇、云吞皮各适量，盐少许。

制作过程

1. 猪肉剁碎，放半茶匙盐，顺一方向搅成肉胶，韭黄、香菇切粒，放肉胶中拌馅料。
2. 用云吞皮包入适量的肉馅成云吞形。
3. 将云吞放入烧开的水中，煮至浮起，捞起放入碗内，加入上汤即可。

【小贴士】搅肉胶时要始终顺着同一个方向，包云吞时要包紧。

韭菜炒蛋



【材料】鸡蛋4~5个，韭菜一小把，葱3根，尖辣椒2只，盐、麻油各适量。

制作过程

1. 韭菜和葱洗净切碎，尖辣椒去子切碎。
2. 鸡蛋打破放入韭菜、葱末、尖辣椒末、冷水、盐，搅拌均匀。
3. 坐锅，多加点油，放入鸡蛋慢慢推炒，出锅加麻油即可。

【小贴士】韭菜活血散瘀，理气降逆，温肾壮阳。

韭菜拌鹅肠



【材料】嫩韭菜50克，卤鹅肠80克，红辣椒1只，蒜子10克，熟花生油、盐各3克，味精、麻油各1克。

制作过程

1. 嫩韭菜洗净切段，卤鹅肠切段入微波炉加热，红辣椒切丝，蒜子切米。
2. 韭菜、红辣椒丝快速烫熟，过凉水滴干。
3. 碗内加卤鹅肠、韭菜、红辣椒丝、蒜子米，调熟花生油、盐、味精、麻油拌匀，入碟。

【小贴士】烫韭菜时，时间要短，动作要快，不宜烫得太熟，否则不清爽。

明治火腿



【材料】三文治火腿200克，韭菜花20克，花生油50克，盐、味精各5克，生抽王10克。

制作过程

1. 三文治火腿切厚片，韭菜花切段。
2. 煎锅烧热加入花生油，放韭菜花、盐大火煸炒快熟，调味炒匀，放碟内。
3. 煎锅下油，放入火腿片用小火煎透，摆入韭菜花上面即成。

【小贴士】韭菜花适宜夜盲症、干眼病之人食用，又适宜皮肤粗糙以及便秘之人食用。

韭菜豆腐干丝



【材料】A: 韭菜、豆腐干各100克; B: 盐、味精各1/2茶匙，色拉油少许。

制作过程

1. 将韭菜、豆腐干切丝备用。
2. 锅内入油烧热，然后将韭菜和豆腐干放入，加B料炒熟即可。

【小贴士】韭菜含水量较高，热量较低，是铁、钾、锌和维生素A的重要来源。

核桃仁炒韭菜



【材料】核桃仁50克，韭菜200克，鲜虾50克，姜10克，花生油20克，盐6克，麻油1克。

制作过程

1. 核桃仁用油炸透，韭菜洗净切小段，鲜虾去皮切球，姜去皮切小片。
2. 姜片、虾仁用中火炒至虾肉硬起时，加入韭菜，调入盐，炒至刚熟。
3. 加核桃仁炒匀，淋麻油入碟即可。

【小贴士】炸核桃仁的油温不能过高，否则易炸糊。

韭菜炒南瓜子



【材料】韭菜150克，南瓜子50克，蒜10克，花生油15克，盐6克，湿生粉少许。

制作过程

1. 韭菜洗净切段，南瓜子洗净，蒜切成小片。
2. 蒜片、韭菜段、盐用中火炒至快断生。
3. 加南瓜子翻炒，湿生粉勾芡，炒匀。

【小贴士】韭菜不宜炒得过熟，以免影响质量，炒时的火候以中火为佳。

酸辣芥菜鸡



【材料】大芥菜100克，花生油、酸菜各10克，红辣椒1只，姜5克，鸡汤适量，鸡肉15克，盐5克，味精3克，白糖、麻油各1克。

制作过程

1. 大芥菜去嫩叶切块，鸡肉切薄片，酸菜切片，红辣椒切片，姜去皮切片。
2. 大芥菜、酸菜煮去苦咸味倒出，泡透。
3. 姜片炆锅，注入鸡汤，加入红辣椒片、大芥菜、酸菜煮开，下入鸡片，调入盐、味精、白糖煮透，淋入麻油即成。

【小贴士】烫大芥菜时，在水中加少许食用碱，做出的菜就不会苦。

鲮鱼汁香芋芥菜



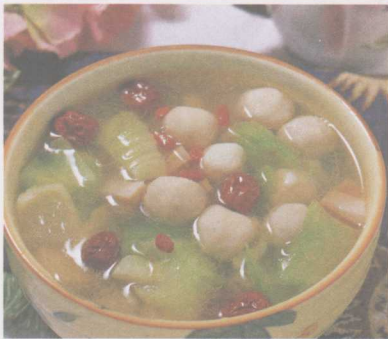
【材料】芥菜250克，芋头100克，罐头鲮鱼50克，皮蛋1个，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程

1. 芋头煮熟去皮，切菱形小块，芥菜切块，皮蛋切丁，罐头鲮鱼切碎。
2. 芥菜氽水，鲮鱼炒香，加适量水煮开。
3. 加入芋头、芥菜，煮至芋头变软后加入调味料和皮蛋，再煮1分钟即可。

【小贴士】凡是胃部消化能力薄弱，可用芥菜作为食疗，患者可将芥菜与姜一同煲汤。

芥菜煮莲藕



【材料】大芥菜150克，莲藕100克，鱼丸50克，红枣、姜各10克，熟鸡油5克，盐6克，味精、白糖各2克。

制作过程

1. 大芥菜去叶留茎改切成块，莲藕去皮切块，红枣泡透，姜去皮切片。
2. 大芥菜、莲藕块煮去其中苦味，冲透。
3. 另烧锅下油，放入姜片、大芥菜块、莲藕块、红枣，注入清汤、鱼丸煮透，调入盐、味精，再煮5分钟即可食用。

【小贴士】煮时以中火为度。

鲮鱼烩芥菜



【材料】鲮鱼胶100克，芥菜150克，枸杞5克，马蹄20克，姜、花生油、盐、味精、白糖、绍酒、湿生粉各适量，麻油1克。

制作过程

1. 鲮鱼胶加湿生粉打好，做12个丸子，芥菜切片，枸杞泡透，马蹄、姜去皮切片。
2. 水开逐个下入鲮鱼丸、芥菜煮透，倒出。
3. 下油入姜片、绍酒、清汤，汤开入鲮鱼丸、芥菜、马蹄、枸杞、盐、味精、白糖烩透，湿生粉勾芡，淋入麻油，入碟即可。

【小贴士】鲮鱼胶要顺一个方向打至起胶。

三色酿大芥菜



【材料】虾仁、香菇、鲮鱼肉各15克，大芥菜200克，姜、花生油、盐各5克，味精2克，白糖、鸡粉、麻油、生粉各适量。

制作过程

1. 虾仁、香菇、鲮鱼肉剁粒，大芥菜切去老叶，姜去皮切末。
2. 大芥菜煮至七成成熟，抹干，拍干生粉。
3. 虾仁、香菇、鲮鱼肉加姜、盐、味精、鸡精粉、生粉拌馅，酿大芥菜内，蒸6分钟拿出。
4. 下油，入清汤、盐、味精、白糖、鸡粉，勾芡淋麻油，淋大芥菜上即成。

广东泡菜



【材料】A: 芥菜50克, 胡萝卜、白萝卜、黄瓜、苦瓜各20克; B: 白醋100克, 糖50克, 水100克; C: 盐1茶匙。

制作过程

1. 胡萝卜、白萝卜削皮, A料切小块。
2. A料用盐腌30分钟, 倒去腌出来的水分。
3. 冷开水将A料冲洗一次, 沥干。B料充分拌匀倒入坛子, 加A料浸泡一天即可。

【小贴士】萝卜全年都有出产, 但以冬天下产的品质最好。

芥菜姜汤



【材料】鲜芥菜300克, 姜10克, 花生油8克, 食盐5克, 味粉2克。

制作过程

1. 鲜芥菜洗净切小节, 姜去皮切米。
2. 烧锅下油、姜米, 爆香, 注入清水, 用中火烧开, 投入芥菜节, 煮片刻。
3. 调入食盐、味粉煮2分钟即可食用。

【小贴士】煮此汤时, 火候要适中, 不宜太小, 否则汤味不佳。

松花浸苋菜



【材料】松花皮蛋1个, 嫩苋菜150克, 蒜子、胡萝卜、鲜菇各10克, 色拉油8克, 盐5克, 味精2克, 白糖、熟鸡油各1克。

制作过程

1. 松花皮蛋去壳切瓣, 嫩苋菜洗净, 蒜子切片, 鲜菇切片, 胡萝卜去皮切片。
2. 苋菜用中火煮熟捞起冲凉。
3. 蒜片、松花皮蛋炒香锅, 注清汤烧开, 下入苋菜、胡萝卜片, 调入盐、味精、白糖煮透, 淋入熟鸡油即成。

【小贴士】苋菜煮的时间比一般的青菜要久点。

皮蛋煮苋菜



【材料】苋菜100克, 皮蛋2个, 蒜子、马蹄各5克, 鸡油8克, 盐5克, 味精2克, 白糖1克, 鸡精粉2克, 鸡汤适量。

制作过程

1. 苋菜洗净去老根, 皮蛋去壳切片, 蒜子用油炸至金黄, 马蹄去皮切片。
2. 苋菜煮至软身, 捞起, 用凉水冲透。
3. 蒜子片、马蹄片、皮蛋炆炒片刻, 注鸡汤烧开, 加苋菜, 调盐、味精、白糖、鸡精粉煮透, 入碟即成。

【小贴士】苋菜煮的时间要久点, 才会软。

窝蛋苋菜



【材料】苋菜250克, 鸡蛋1个, 炸蒜头3瓣, 盐1/2茶匙, 干贝素1茶匙, 上汤适量。

制作过程

1. 把上汤煮沸, 放入苋菜、炸蒜头, 煮至熟透, 调味。
2. 把煮好的苋菜和上汤倒进汤盘内, 趁热把鸡蛋打在苋菜上。

【小贴士】苋菜富含易被人体吸收的钙质, 对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用。

香菇煮冬苋菜



【材料】香菇50克, 冬苋菜150克, 火腿、大蒜各20克, 植物油10克, 熟鸡油3克, 盐5克, 味精3克, 白糖1克。

制作过程

1. 香菇切片, 冬苋菜洗净, 火腿切小片, 大蒜切片。
2. 大蒜片、香菇片炒香, 注清汤烧开。
3. 加冬苋菜、盐、味精、白糖中火煮透, 淋入熟鸡油, 再煮1分钟即可。

【小贴士】煮制此菜时, 一定要放少许动物油, 才会香嫩可口。

菠菜

BO CAI

菠菜又名菠棱菜、赤根菜等。古代中国人称之为“红嘴绿鹦哥”，古代阿拉伯人也称它为“蔬菜之王”。菠菜味甘、性凉，入大肠、胃经。具有补血止血、利五脏、通肠胃、调中气、活血脉、止渴润肠、敛阴润燥、滋阴平肝、助消化的功效。主治高血压、头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘、消化不良、跌打损伤、便血、坏血病、大便涩滞等症。菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。电脑工作者、爱美的人也应常食菠菜。菠菜草酸含量较高，一次食用不宜过多。菠菜要选用叶嫩小棵的，且保留菠菜根。



包菜

BAO CAI

包菜也叫包心菜或卷心菜，原名甘蓝。性味甘、平，无毒。含有维生素C、维生素B₁、维生素B₂。此外，还含有多量维生素U及胡萝卜素。新鲜果汁，对胃、十二指肠溃疡，有止痛及促进愈合作用。除作蔬菜食用外，对消化性溃疡疼痛有效。



多宝菠菜



【材料】嫩菠菜150克，松仁、花生米、火腿各10克，土豆20克，色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉各适量，白芝麻10克。

制作过程

1. 菠菜切段，松仁炸好，白芝麻炒熟，花生米炸熟，火腿切成粒，土豆去皮切粒。
2. 水开加盐、色拉油、菠菜段烫熟入碟。
3. 土豆粒稍炒，入清汤、松仁、花生米、火腿粒烧开，调入盐、味精、白糖，湿生粉勾芡，撒白芝麻，浇入菠菜上即成。

【小贴士】此菜不能过咸，以清香为宜。

碧菠虾仁



【材料】嫩菠菜150克，鲜虾仁30克，鸡蛋3个，姜5克，色拉油、盐、味精、白糖、熟鸡油、干生粉各适量。

制作过程

1. 菠菜洗净，鲜虾仁洗净加盐、味精、鸡蛋清、干生粉腌好，鸡蛋去黄留白。
2. 油80℃投入虾仁，泡至九成熟时倒出，菠菜调盐、味精、白糖炒熟，淋鸡油入碟。
3. 鸡蛋白、虾仁、盐、味精用小火慢慢炒至滑嫩时，铲起摆入菠菜上面即成。

【小贴士】炒菠菜时火要大，动作要快。

腐竹烩菠菜



【材料】干腐竹50克，菠菜150克，干虾米、姜、花生油各5克，盐6克，味精2克，白糖、熟鸡油各1克。

制作过程

1. 腐竹用湿水泡透切成条，菠菜洗净，干虾米泡透洗净，姜去皮切丝。
2. 烧锅下油，放入腐竹、虾米、姜丝，注入清汤，用中火煮。
3. 待煮至汤鲜时，加入菠菜，调入盐、味精、白糖，用中火煮透，淋入熟鸡油即成。

【小贴士】菠菜要煮透，以免不适。

菠菜炒木耳



【材料】菠菜250克，水发木耳200克，调味料适量。

制作过程

1. 菠菜和木耳洗净切段。
2. 切好的菠菜和木耳放进锅内，炒到七成熟时稍加水，再炒两三分钟，调味即可。

【小贴士】菠菜可以补铁，木耳吃了对人的身体也是很有好处的，这两样在一起炒，很有营养。

八宝菠菜



【材料】菠菜300克，胡萝卜、冬笋、香菇、火腿各50克，海米、杏仁、核桃仁、口蘑各30克，葱丝、姜丝、盐、料酒、鸡精、麻油各适量。

制作过程

1. 菠菜洗净切寸段焯一下，挤干入器皿。
2. 香菇、冬笋、火腿、胡萝卜洗净切丝，口蘑切片，和核桃仁、杏仁焯一下滤干。
3. 葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒均匀，倒入有菠菜的器皿中，加香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝、口蘑片、杏仁、核桃仁、盐、鸡精、麻油，拌匀即可食用。

肉碎窝蛋浸菠菜



【材料】菠菜250克，肉碎50克，鸡蛋1个，盐、油各适量。

制作过程

1. 将上汤(或水)烧开，放入洗净的菠菜，用大火煮至菠菜熟，放入盐、油调味。
2. 把肉碎放入汤中并搅散，然后整锅倒入汤盘中。
3. 把鸡蛋打在菠菜上即可。

【小贴士】大量食用菠菜，可降低中风的危险。

蒜泥菠菜



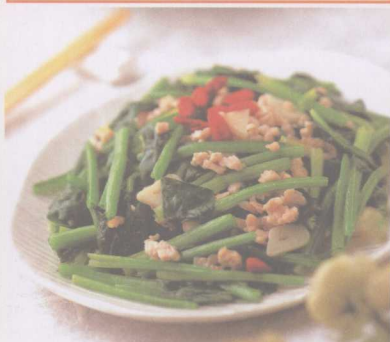
【材料】菠菜200克，银耳10克，蒜头50克，花生油4克，葱、姜各适量，盐少许。

制作过程

1. 菠菜洗净，银耳泡发，蒜头去皮切末。
2. 锅内放水烧热，下菠菜，用大火焯熟。
3. 银耳、葱、姜、蒜末、菠菜倒入，用少许盐调味，拌炒均匀即成。

【小贴士】维生素K含量较多的食物为绿色蔬菜，如菜花、芥蓝菜、卷心菜等。

肉末炒菠菜



【材料】瘦肉30克，鲜菠菜250克，枸杞3克，大蒜10克，植物油15克，盐6克，白糖1克，湿生粉适量，熟鸡油2克。

制作过程

1. 瘦肉用刀斩末，菠菜洗净切段，枸杞洗净，大蒜切成小片。
2. 菠菜段烫至八成熟，捞起沥干水备用。
3. 大蒜、肉末、枸杞炒散肉末，加菠菜、盐、白糖炒入味，湿生粉勾芡，淋熟鸡油。

【小贴士】菠菜在烫水时，火要大，水要开；炒时以中火为佳。

海蜇拌菠菜



【材料】菠菜根、海蜇皮各100克，蒜子10克，麻油3克，盐4克，味粉3克。

制作过程

1. 菠菜根洗净，海蜇皮切丝，蒜子切粒。
2. 菠菜根、海蜇皮烫至刚熟，凉开水过凉。
3. 餐具盒一个，加菠菜根、海蜇丝、蒜子，调入盐、味粉、麻油，拌匀即可食用。

【小贴士】烫的过程中，火要大，速度要快，以免变老。