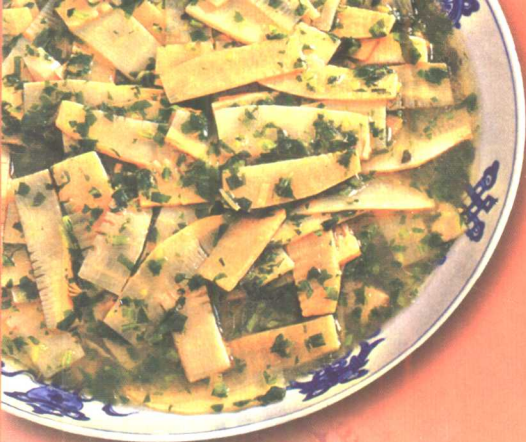


家菜野菜

养生食谱



王新根 关承侃 等编

上海科学普及出版社

家菜野菜养生食谱

王新根 关承侃 等编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家菜野菜养生食谱/王新根等编. —上海:上海科学普及出版社, 2002. 3

ISBN 7-5427-2150-X

I. 家… II. 王… III. 蔬菜—保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 003358 号

责任编辑 蓝敏玉

家菜野菜养生食谱

王新根 关承侃 等编

上海科学普及出版社出版发行

(地址:上海中山北路 832 号 邮政编码:200070)

各地新华书店经销 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 140000

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—6200

ISBN 7-5427-2150-X/TS·114 定价:9.00 元



◁香干炒芹菜



▷菜心香菇



▷凉拌三丝



◁青椒肉片



◁ 茼蒿拌豆腐



▷ 番茄炒蛋



▷ 荠菜肉饺



◁ 百合红枣羹

前 言

早在 2000 多年前,我国最早的医典《黄帝内经·素问》中就已明确指出,合理的膳食结构应该是“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补中益气”。这种古老的学说,在科学发达的今天仍不失为理想而科学的饮食结构。我国膳食特点是以谷类为主食,蔬菜为副食。因此,西方许多营养学家号召西方人在饮食结构上应向东方人学习。

蔬菜含有丰富的营养成分,从各类维生素到各种矿物质、糖、淀粉、纤维素和蛋白质等等,这些营养成分均能促进人体的新陈代谢,补充日常所消耗的能量。蔬菜中含有大量的粗纤维,能避免过量的脂肪摄取,促进胃肠蠕动,加速有毒物质排泄,还可减少或阻止胆固醇吸收,预防动脉硬化等。蔬菜在体内的最终代谢产物呈碱性,故称为碱性食品,这对维持体内的酸碱平衡起主要作用。所以常食蔬菜,对预防心脏病、高血压、糖尿病、癌症、高血脂、肥胖症等“城市病”、“富贵病”,有积极作用。

蔬菜可分为家菜和野菜两大类,家菜是野生蔬菜经过长期培植繁育的结果。

随着改革开放的深入发展,人民生活水平不断提高,不少人对鸡鸭鱼肉已感厌倦。利用野菜改换一下口味,已受到人们的欢迎。野菜不但和家菜一样含有人体必需的营养物质,

而且许多野菜的营养成分,特别是其中的胡萝卜素、抗坏血酸和核黄素等物质,一般均高于家菜的含量,有些含量高几倍甚至十几倍。许多野菜享有“山珍之王”的美誉,究其原因,除了营养丰富、味美可口外,还因它们生长在山野,没有受到农药、化肥、污水的污染,食用安全性高,因此是一种“环保蔬菜。”

药食同源。蔬菜可食也可入药,历代诸家本草多有记载,这是祖国医学的重要贡献和成就之一。几乎所有的蔬菜,特别是野菜,都具有一定的医疗保健价值,含有多种治病的活性物质,如多糖、酶类、黄酮、皂甙、挥发油等,在中药学里占有重要地位。用蔬菜治病,具有一定疗效、无副作用、价格低廉、使用方便的优点,深受人们的欢迎。

本书向读者展示了数十种家菜和野菜的营养成分、养生食谱、保健功效和食疗方剂等,以供家庭养生保健之用,也可供餐饮从业人员、医务工作者、有关营销人员参考。

本书的编写得到上海交通大学农学院蔬菜专家彭文山先生的大力支持,本书的彩色插页由张锦渭先生摄影。在此一并致以衷心的感谢。

家菜和野菜入饌、入药是从实践中总结出来的,而且还在不断地探索发展中。由于我们水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者和同行指正。

王新根 关承侃 赵笑平 浦霞萍

2002年1月

目 录

第一章 家菜	1
韭菜.....	1
青菜.....	7
大白菜	11
卷心菜	17
菠菜	21
空心菜	26
芹菜	31
花菜	37
莴苣	43
胡萝卜	47
萝卜	53
芦笋	58
竹笋	62
洋葱	68
大蒜	72
辣椒	78
茄子	83
番茄	88
茭白	94

莲藕	98
第二章 野菜	104
薇菜	104
苦菜	109
马齿苋	115
鱼腥草	121
落葵	126
苕荬菜	131
茼蒿	137
蕨菜	142
苜蓿	146
马兰	152
荠菜	158
金针菜	164
苋菜	169
山药	173
百合	179
香椿	184
枸杞	189
荸荠	195
莼菜	201
附录	206
油锅温度与征象	206
参考文献	207

第一章 家菜

韭 菜

韭菜又称起阳草、草钟乳、扁菜、生长韭、丰本、翠发、懒人菜、壮阳菜等,属百合科多年生宿根蔬菜。韭菜原产我国,已有3 000多年的栽培历史,现遍及全国各地。

【营养成分】

韭菜可食部分为90%,每100克韭菜含热量109千焦耳,水分91.8克,蛋白质2.4克,脂肪0.4克,膳食纤维1.4克,碳水化合物3.2克,灰分0.8克,胡萝卜素1 410微克,硫胺素0.02毫克,核黄素0.09毫克,尼克酸0.8毫克,抗坏血酸24毫克,维生素E 0.96毫克,钾247毫克,钠8.1毫克,钙42毫克,镁25毫克,铁1.6毫克,锰0.43毫克,锌0.43毫克,铜0.08毫克,磷38毫克,硒1.38微克。

【养生食谱】

1. 韭菜炒鸡蛋

原料 嫩韭菜250克,鸡蛋4只,葱末20克,精盐4克,清汤15克,油40克

制作

(1) 韭菜择洗干净,切成寸段。鸡蛋磕入碗内,加精盐 2 克、葱末 10 克,搅散。

(2) 锅置中火上,放入油 20 克烧至五成热,下鸡蛋液炒熟,取出备用。

(3) 锅复置中火上,加入油烧至六成热,倒入葱末煸香,加韭菜翻炒,烹清汤,加精盐,放入鸡蛋炒匀,装入盘中即可。

本品有益精补气、滋阴润燥、养血息风之功效。

2. 韭菜炒肉丝

原料 韭菜 250 克,猪里脊肉 150 克,鸡蛋 1 只,葱丝、姜丝各 10 克,精盐 4 克,味精 2 克,料酒 5 克,水淀粉 20 克,清汤 25 克,香油 5 克,油 250 克(实耗 40 克)

制作

(1) 韭菜择洗干净,切成寸段备用。猪肉洗净,切成与韭菜同样粗的丝,放碗内,加精盐、鸡蛋清、水淀粉,抓匀。

(2) 锅置中火上,放入油烧至五成热,下肉丝划散,取出沥油。

(3) 锅留底油 20 克,烧至五成热时,倒入葱丝、姜丝煸香,下韭菜、精盐稍炒,烹料酒、清汤,加肉丝翻炒均匀,淋入香油,装盘即可。

本品有温中益气、补虚填精的功效。

3. 韭黄炒鸡丝

原料 韭黄 50 克,鸡脯肉 120 克,鸡蛋 1 只,精盐 3 克,味精 1 克,料酒 20 克,水淀粉 15 克,葱丝 10 克,姜丝 5 克,油 250 克(实耗 30 克),鲜汤适量

制作

(1) 韭黄择洗干净,沥净水,切成 3 厘米长的段。鸡脯肉

去内筋,先切成薄片,再切成细丝,入碗,放鸡蛋清、水淀粉、精盐,抓匀。

(2) 锅置火上,放入油烧至四成热,下入鸡丝,速用筷子划开,滗出余油,放进葱丝、姜丝翻炒,加精盐、料酒、鲜汤翻炒几下,放入韭黄略炒均匀,盛入盘内即可。

本品有温中益气、补虚填精、益五脏、健脾胃、活血脉及强筋骨的功效。

4. 韭菜炒黑鱼丝

原料 嫩韭菜 150 克,鲜黑鱼肉 200 克,精盐 4 克,料酒 5 克,味精 2 克,花椒油 5 克,油 20 克

制作

(1) 韭菜择洗干净,切成 3 厘米长的段。黑鱼肉洗净,切成 0.3 厘米粗的丝,入沸水中一烫,捞出控净水分。

(2) 锅置火上,放油烧至五成热时,下入黑鱼丝、韭菜段、料酒、精盐稍翻炒,加味精,淋花椒油,出锅即可。

本品有补脾利水、益阴壮阳的功效。

5. 韭菜炒绿豆芽

原料 韭菜 200 克,绿豆芽 400 克,精盐 6 克,葱丝 5 克,姜丝 2 克,油 50 克

制作

(1) 韭菜择洗干净,切成 3 厘米长的段。绿豆芽掐去两头,洗净,沥去水分。

(2) 锅置旺火上,放油烧至七成热时,投入葱丝、姜丝煸香,倒入绿豆芽翻炒,再倒入韭菜段,加精盐翻炒几下,即可出锅。

本品有清热解毒、利尿润肤的功效。

6. 韭菜春卷

原料 韭菜 60 克,猪肉丝 160 克,鸡蛋 6 只,面粉 70 克,酱油 10 克,精盐 3 克,水淀粉 15 克,油 250 克(实耗 50 克)

制作

(1) 韭菜择洗干净,切成 3 厘米长的段。肉丝用少许精盐和水淀粉上浆,用温油划散,捞出控净油,再放入锅内,加酱油、精盐、韭菜稍炒一下,制成春卷馅。

(2) 将鸡蛋磕入碗内,加入面粉、水,搅成稀糊;用平底锅摊成 4 张皮子待用。

(3) 将皮子放在案板上,卷入馅,在封口处抹上面糊封口,按此方法制成 4 个春卷生坯。

(4) 炒锅置旺火上,放油烧至八成热时,下入春卷,炸至外皮酥脆、呈金黄色时捞起,再将春卷切成段,码入盘内即可。

本品有温中益气、补虚填精的功效。

7. 糖醋韭黄

原料 韭黄 250 克,精盐 2 克,白糖 40 克,米醋 20 克,姜末 5 克,香油 10 克

制作

(1) 韭黄择洗干净,切成 4 厘米长的段。

(2) 锅置火上,加水烧沸,将韭黄倒入沸水中稍焯,迅速捞出沥去水分,放入盆内,加香油、白糖、精盐、米醋拌匀,装盘即可。

本品有润肺生津、益脾和胃的功效。

8. 韭菜豆芽豆腐汤

原料 韭菜 150 克,黄豆芽 150 克,嫩豆腐 2 块,葱丝 5

克,姜片3克,白糖5克,精盐8克,香油10克,胡椒粉2克

制作

(1) 韭菜择洗干净,切成3厘米长的段。黄豆芽去根,洗净沥水。把豆腐放在淡盐水中浸泡1~2小时,捞出沥水,切成小方块。

(2) 锅置火上,放少许香油,下黄豆芽炒片刻,盛起待用。

(3) 原锅置火上,投入葱丝、姜片爆香,加水适量,烧沸后下豆腐块稍煮,再下黄豆芽和韭菜煮熟,加白糖、精盐、香油、胡椒粉,调好口味即可。

本品有清热解毒、利水消肿的功效。

【保健功效】

韭菜性温,味辛微甘;入心、肝、胃经,具有补肾益胃、充肺气、散瘀行滞、安五脏、行气血、止汗固涩、平呃逆之功效。主治阳痿、早泄、遗精、多尿、腹中冷痛、胃中虚热、泄泻、白浊、经闭、白带、腰膝痛和产后出血等症。

韭菜所含蒜素和硫化物,对葡萄球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等有抑菌作用,可治肠炎、下痢等。

韭菜所含钙、磷等,有利于骨骼和牙齿的坚固;含铁则有利于造血功能。

韭菜含有丰富的粗纤维,不仅能促进肠蠕动,有通便作用,还能与肠道内胆固醇结合使之排出体外,因而具有降低胆固醇、预防和治疗心血管疾病的作用。此外,韭菜所含挥发性精油,有降低血脂、扩张血管的作用,对高血脂及冠心病有一定的疗效。

韭菜的辛辣气味有散瘀活血、行气导滞作用,适用于治疗

跌打损伤、反胃、吐血、胸痛等症。

韭菜叶微酸，具有酸敛固涩作用，可用于治疗阳虚自汗、遗精等病症。

韭菜中含有较丰富的硫化物、甙类等物质，这些物质是一类性兴奋剂，具有兴奋性器官和温肾固精的作用，可治疗肾虚遗精、滑精、阳痿、早泄等症。

韭菜中粗纤维较多，且较坚韧，不易被胃肠消化，故一次不宜多食。溃疡病患者应慎食韭菜。

【食疗方剂】

1. 治胃肠痉挛疼痛：生韭菜 30 克，五灵脂 9 克。五灵脂研末，用韭菜煎汤送服。

2. 治夏季中暑昏倒：韭菜汁 1 杯，服下。或将汁滴入鼻中。

3. 治误吞金属物：韭菜不拘量，洗净，不要切断，放水中煮软，食下后金属物可随韭菜的粗纤维和大便一起排出。

4. 治便秘：韭菜汁 1 杯，加黄酒，用开水冲服。

5. 治痛经：韭菜汁 1 杯，用红糖水冲服，服后俯卧 30 分钟。

6. 治闪腰岔气：韭菜 60 克，黄酒 60 毫升。韭菜加水煎，取汁，加入黄酒同服。

7. 治鼻出血：韭菜汁 1 杯，服下。夏天冷服；冬天温服。

8. 治噎膈反胃：韭菜或韭菜根，洗净捣汁，每次服 1 汤匙，加入牛奶半杯，煮沸后温服，缓缓咽下，一日数次。

9. 治肺病喘息、胸痹气痛：鲜韭菜 2 500 克，洗净，取汁适量服用。