

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

做素菜



顾问 杜子才
总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学做素菜

JIAONIN XUEZUO SUCAI

顾 问

杜子才

总 主 编

薛 星 靳振中 马贵觉

副总主编

石龙江 朱小红 张中强

周济龙 闫树娟

本册编著

苗锡寰

山 西 出 版 集 团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教您学做素菜 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2007.3
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2933-8

I. 教… II. ①薛…②靳…③马… III. 素菜—食谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002853 号

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学做素菜

顾问: 杜子才

总主编: 薛星 靳振中 马贵觉

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

E-mail: zhang821229@sina.com

电话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 9.25

字数: 118 千字

版次: 2007 年 3 月第 1 版

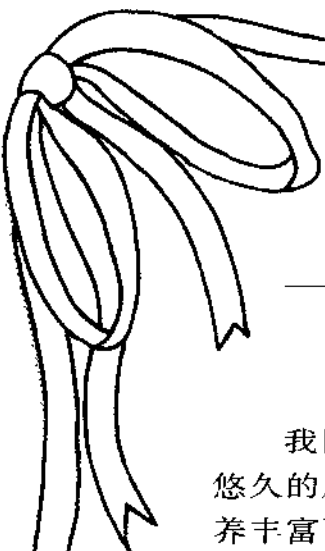
印次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-4 000 册

书号: ISBN 978-7-5377-2933-8

定价: 10.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前 言

QIANYAN

我国人民历来是以素食为主的国家。中国素菜有着悠久的历史，是祖国宝贵的文化遗产之一。素菜不仅营养丰富而且用料十分广泛。全国各省、各地都有着风味独特的地方菜肴，非常值得我们去挖掘、整理和传承。中国素菜以选料讲究，刀工精细，配料巧妙，烹调技艺精湛，菜肴滋味丰富，花色品种繁多，菜点绚丽多彩，色、香、味、形、皿俱佳著称。

素菜以豆制品、面筋、香菇、木耳、时令蔬菜、干鲜果品为原料，以植物油烹制而成。素菜因具有高蛋白、低脂肪和多种维生素及丰富的矿物质，而深受人们欢迎，特别是随着人民物质生活的提高和营养科学的普及，人们为了健康长寿，食用素菜的越来越多，尤其是“老年大学”报名学习营养与烹饪的离退休老同志，更加渴望多讲一些素菜和季节性菜肴。为了满足人们对素菜日益增长的需要，我们根据家庭厨房的设备和条件，以家常菜的特点和风味，编写了营养与烹饪的应知部分，从选择原料、加工处理、刀工火候、调味配色几个方面帮助大家掌握一些烹饪知识，从蔬菜、豆制品、面筋、笋菌、果品类原料入手编写了一些大众化的实习素菜谱，可供老年大学教学使用和广大的家庭在烹制素菜时阅读使用。

本书由于编写时间紧促，以及水平所限，书中仍有缺点、不足和错误之处，敬请读者予以批评指正。谢谢。

苗锡寰

目 录

MULU

第一讲	应知营养与烹饪	1
	一、蔬菜和水果类的营养价值 ...	1
	二、食物的合理烹饪	3
	三、菜肴的烹饪与消化吸收	5
第二讲	蔬菜的原料介绍	8
	一、蔬菜的分类	8
	二、常见的一些蔬菜	9
第三讲	素菜常用的几种豆类	18
	一、常用的几种豆类	18
	二、豆制品	19
第四讲	植物性干料和海产植物类原料介绍	20
	一、植物性干料	20
	二、海产植物类原料	21
第五讲	藻类及菌类原料介绍	22
	一、藻类原料	22
	二、菌类原料	22
第六讲	果品的原料介绍	24
	一、鲜果	24
	二、果干	26
	三、干果	27

目 录



第七讲 素菜的调味品 29

- 一、调味品特点及成分 29
- 二、食盐与酱品 31
- 三、食糖与味精 34
- 四、醋、酒、香糟 35
- 五、香料和辣味品 37

第八讲 素菜原料加工的技术 39

- 一、蔬菜加工的一般原则 39
- 二、蔬菜初步加工的方法 39
- 三、干料涨发加工的意义 41
- 四、涨发加工的方法 41
- 五、几种干料的涨发 42

第九讲 配菜 49

- 一、配菜的意义 49
- 二、配菜的基本关键 50

第十讲 素菜烹制的基本技法 54

- 一、油熟法 54
- 二、水熟法 59
- 三、汽熟法 61
- 四、火熟法 62
- 五、混合熟法 62
- 六、甜制法 63

第十一讲 素菜的几种常用料制作方法 ... 64

- 一、香菜油的制作方法 64
- 二、作料油的制作方法 64
- 三、花椒油的制作方法 64
- 四、花椒面的制作方法 64
- 五、花椒盐的制作方法 64

六、素汤的制作方法	65
七、香糟汁的制作方法	65
八、粉皮的制作方法	66
九、素菜的几种常用料汁的制作方法	66

第十二讲 制作菜肴所用的各种糊的制作方法

一、蛋清糊	68
二、蛋泡糊	68
三、蛋黄糊	68
四、全蛋糊	68
五、拍粉拖蛋糊	68
六、拖蛋糊拍面包粉	69
七、水粉糊	69
八、发粉糊	69
九、脆糊	69

第十三讲 素制冷菜

第十四讲 素制热菜

第十五讲 素汤

第十六讲 以素托荤的象形菜

第一讲 应知的营养与烹饪

记忆口诀：

饮食健康讲究高，必需营养不能少，
合理膳食烹饪好，生命源泉营养保。

人类要生活就必须摄取食物。食物对人体的功用是：供给人体各种营养素，保证人体生长发育，维持人体一定的温度，补充体内的物质消耗，增强机体对疾病的抵抗力，降低死亡率，提高劳动能力和延长寿命等。

食物中包含六类营养素，即蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水。这六类营养素都是人体必需的，其中蛋白质、脂肪和糖，能供给人体所需的热能，是构成身体组织的主要成分；维生素、无机盐和水，虽不能直接供给人体热量，但有调节生理功能的作用。

一、蔬菜和水果类的营养价值

1. 蔬菜类。蔬菜按其结构及可食部分的不同，可分为：

①叶菜类如白菜、菠菜、油菜、卷心菜和苋菜等；②茎菜类如芹菜、韭菜、葱、蒜和竹笋等；③根菜类如萝卜、藕、甘薯、马铃薯、山药和芋头等；④花菜类如菜花和黄花菜等；⑤鲜豆类如毛豆、豌豆、蚕豆、扁豆和豇豆等；⑥瓜类如冬瓜、南瓜、西葫芦、丝瓜和黄瓜等；⑦茄果类如茄子、西红柿、柿子椒（青椒）和辣椒等；⑧菌类如蘑菇、木耳和银耳等。

（1）蛋白质。鲜豆类如毛豆、扁豆、四季豆和豌豆等蛋白质含量均较其他各类蔬菜为高，约含3%~15%。在膳食中豆类和谷类配合食用，可提高其蛋白质的营养价值。在膳食中薯类和谷类配合食用，亦可提高其蛋白质的营养价值。

（2）脂肪。各类蔬菜中脂肪含量很低，平均不超过0.5%。

（3）糖。一般蔬菜中糖含量很少，平均不超过5%，不能

供给人体多量热能。但根类蔬菜如甘薯、马铃薯、芋头和山药等糖含量较高，约为 15%~30%，它们和谷类配合食用，可以补充供给热能。

(4) 维生素。①胡萝卜素。胡萝卜和甘薯（尤其是红薯）富含胡萝卜素，如胡萝卜可含 3.62 毫克%。一般绿色及黄色蔬菜都含有胡萝卜素，在绿色蔬菜中尤以韭菜、菠菜、油菜、大葱、芥菜、苋菜和香椿等含胡萝卜素较多。②乙族维生素。蔬菜中硫胺素含量不多，其中以毛豆、豌豆、蚕豆等豆类和甘薯、藕中硫胺素的含量较其他蔬菜为高。蔬菜中核黄素的含量虽不算高，但却是我国人民膳食中核黄素的重要来源，绿叶蔬菜中以白菜、油菜、菠菜、苋菜、雪里蕻、芹菜、韭菜和大葱等含核黄素较多。含尼克酸较多的蔬菜有豌豆、扁豆、豇豆、白菜、油菜、苋菜、韭菜、茄子和西红柿等。③抗坏血酸。蔬菜是我国人民膳食中抗坏血酸的主要来源，一切新鲜蔬菜均含有抗坏血酸，尤以白菜、油菜、菠菜、卷心菜、雪里蕻、韭菜、大葱、菜花、西红柿、柿子椒和辣椒等含量较多，其中辣椒和柿子椒（红的或绿的）抗坏血酸含量可达 80~180 毫克%。

(5) 无机盐。绿叶蔬菜含铁量较丰富，尤以油菜、菠菜、苋菜、雪里蕻、韭菜和香椿等含量较高。含钙量多的蔬菜有白菜、油菜、苋菜、菠菜、芹菜、雪里蕻和芥菜等，它们是膳食中钙的重要来源。其他一些无机盐如磷、钾、钠、镁等也可以从蔬菜中获得。

蔬菜的营养特点：蔬菜是我国人民膳食中维生素和无机盐的主要来源。一般说来，每天吃 500 克~750 克蔬菜，基本上就可达到维生素和无机盐的供给量标准，其中最好有一半是绿色的叶菜类。此外，黄色、橙色、红色的蔬菜也应食用，因为各种有色的蔬菜中含胡萝卜素和核黄素较为丰富。每天最好有几种蔬菜配合食用。烹调蔬菜应注意尽量减少维生素的损失。

2. 水果类。水果可分鲜果和干果两种。鲜果有苹果、梨、桃、柑橘、香蕉、葡萄和西瓜等；干果是鲜果经过脱水加工而制成的，有杏干、葡萄干、干枣和桂圆等。

(1) 蛋白质、脂肪、糖。新鲜水果含水分在 80% 以上，蛋白质含量一般不超过 1%，脂肪含量一般不超过 0.5%，糖含量一般为 10% ~ 15%，因此新鲜水果不能供给人体多量的蛋白质和热能。但干果含糖量较高，如干枣、桂圆含糖量为 60% ~ 70%，葡萄干含糖量达 80%。

(2) 维生素。①胡萝卜素。红色、黄色水果如柑橘、杏、柿子、樱桃、红果、枇杷和西瓜等，富含胡萝卜素，例如杏含胡萝卜素 1.79 毫克%。②乙族维生素。鲜果中乙族维生素含量不多，其中以柚、橙、鲜枣和菠菜等含硫胺素较多；桃、樱桃、红果、香蕉等含核黄素较多；柚、桃、杏和香蕉等含尼克酸较多。③抗坏血酸。鲜果是抗坏血酸的主要来源，鲜枣含抗坏血酸最多，可达 540 毫克%，其次为柠檬属水果，如柠檬、柚、橙、柑橘等可含 40 ~ 100 毫克%，红果也含较多的抗坏血酸。苹果、梨、桃、杏、葡萄等抗坏血酸含量虽然不多，但是在市场上经常供应，因此是抗坏血酸的重要来源。鲜果经加工后制成干果，使抗坏血酸损失很多，如杏干只含 1.0 毫克%，干枣只含 12 毫克%。

(3) 无机盐。鲜果是钙、磷、钾、镁、铁、铜等无机盐的良好来源，而干果因除去一部分水分，其含量又较鲜果为多。其中橄榄、柑橘和红果等含钙较多，如橄榄含 204 毫克%；葡萄、杏、桃、樱桃、草莓、红果、干枣、桂圆和柿饼含铁量较多，如红果含 2.1 毫克%，干枣含 3.8 毫克%，桂圆含 4.4 毫克%。

水果的营养特点：水果的营养价值与新鲜蔬菜相似，它是人体无机盐和维生素的重要来源。水果不需要烹调就可以生吃，因此维生素损失少。水果中含有各种有机酸，如柠檬酸、酒石酸和苹果酸等，能促进食物的消化吸收。水果中还含有较多的纤维素和果胶，能促进肠的蠕动，有助于大便的排泄。

二、食物的合理烹饪

烹调的目的有三：一是使食物变熟以增加食物的消化吸收率；二是增加食物的色、香、味，以提高食物的感官性状和增进食欲；三是杀灭食物中存在的有害微生物，以保证食

品卫生；所以食物在食用之前必须经过烹调处理。

但是，食物经过烹调后，可能会造成一些营养素的破坏或损失，例如，抗坏血酸和硫胺素，可因高温而被破坏；水溶性维生素和无机盐，也可在烹调过程中溶于水中而损失。所以，必须对食物进行合理的烹调，既要使食物达到促进消化吸收，增进食欲和无害的目的，又要设法保存食物中原有的营养素，避免破坏损失。

1. 烹调时食物中营养素的损失。食物经过烹调后，食物中所含的营养素可因烹调过程中的物理作用或化学作用而造成破坏损失，其中蛋白质、脂肪和糖等损失较少，而维生素最易遭到破坏和损失。在烹调过程中，维生素的破坏和损失可以归纳为以下几个方面：

(1) 因溶解而损失。某些维生素易溶于水（水溶性维生素），因此，在烹调过程中使用水时，这类维生素可因溶于水而遭到损失。常见的损失情况有：①用米做饭时，在淘米中硫胺素损失率可达 40%~60%，核黄素和尼克酸损失率可达 23%~25%。淘米水温度越高，搓洗次数越多，以及淘米前后浸泡时间越长，维生素损失也越多。②捞饭法做米饭，可使大量维生素溶于米汤中，造成损失。捞饭法是把米放在水中煮到半熟后将米捞出蒸熟。剩下的米汤大部分丢弃。这是一种很不合理的烹调方法，它使硫胺素损失 67%，核黄素损失 50%，尼克酸损失 76%。③做捞面条时，也可使大量维生素溶于面汤中，造成损失。捞面条是把面条放在水中煮熟后，将面条捞出，然后添加调味品即可食用，剩下的面汤常弃去。这种煮面方法，可使硫胺素损失 49%，核黄素损失 57%，尼克酸损失 22%。④不合理的洗涤方法，也能使大量维生素丢失。蔬菜先切后洗，维生素就可通过切口溶解到洗菜的水里而损失掉。菜切得越碎，冲洗的次数越多，或用水浸泡的时间越长，则维生素损失也越多。⑤炒菜前先用开水将菜稍煮一下，捞出来挤去菜汁，然后再炒，这种烹调方法会损失菜中大部分维生素。如白菜切后煮 2 分钟，捞出来挤去菜汁，使菜中抗坏血酸损失 77%。另外，炒菜时加水过多，使维生素溶解在菜汤里，吃菜弃汤，使维生素随之损失。

(2) 因加热而损失。烹调食物时，加热可使维生素分解而破坏，加热的温度越高，时间越长，维生素损失就越多。

(3) 因氧化而损失。抗坏血酸遇空气易被氧化分解而损失。因此，蔬菜切碎后放置过久，抗坏血酸可通过切口与空气接触被氧化而损失；蔬菜烹调后不立即食用，放置过久，也能使抗坏血酸被氧化而损失。

(4) 因加碱而损失。硫胺素和抗坏血酸在酸性环境中比较稳定，而在碱性环境中很容易被分解。在烹调食物时加碱，增加硫胺素和抗坏血酸的破坏损失；煮粥时加碱和做馒头加碱，均能使硫胺素遭到损失；而炒菜稍加些醋，则可减少抗坏血酸的损失。

2. 烹调时减少营养素损失的措施。为了尽量减少食物中营养的破坏损失，必须改善烹调技术。

(1) 做米饭时应尽量减少淘洗次数，不要用流水冲洗或用热水淘洗，并避免用力搓洗。煮饭方法宜采用焖饭法或原碗蒸饭法，不宜采用捞饭法。煮粥不宜加碱。

(2) 做面食时，吃面条不弃面汤，煮捞面条或煮水饺的面汤应该设法饮用（或用于发面）不应弃去。

(3) 蔬菜应先洗后切，切后尽快烹调。炒菜前不用水泡，不用开水煮，不挤去菜汁，吃菜不弃菜汤。蔬菜应现炒现吃，一次做菜一餐吃完，不留到下餐或菜二天食用。做汤菜时，应先烧开水，后放入蔬菜，煮5分钟即可食用等。

(4) 烹调一切蔬菜，尽可能采取急火快炒的方法。还可使用淀粉勾芡的方法，使汤汁浓稠并与菜肴融和，以免营养素的流失。

三、菜肴的烹饪与消化吸收

菜肴的原料在烹饪过程中的变化极为复杂，概括说来，可分为化学变化和物理变化两种，两种变化的程度可因原料性质和烹饪方法以及温度的不同而有所不同。烹饪中应最大限度地保存菜肴中原有的营养素，并达到色、香、味、形俱佳和易于消化的要求。

1. 烹饪对食物的影响。由于食物组成成分极其复杂和烹饪技法的不同，所以菜肴在烹饪时所发生的变化是十分复杂

的。菜肴中一部分营养素可以发生不同程度的水解，如淀粉变成糊精，蛋白质分解成肽以及其他更小的分子。还有，加热时蛋白质的凝固和脱水，淀粉粒的加水膨胀，植物细胞间果胶的软化，细胞的破裂，水溶性物质的浸出，芳香物质的挥发，有色物质的形成等等都会在烹饪过程中发生。通过以上的各种变化，以及加入各种调味品的配合，可使菜肴除去原有的腥膻气味，改变不好看的颜色，增加令人愉快的色、香、味，同时也使食品更容易消化和吸收，提高所含营养素在人体内的利用率。在烹饪过程中，由于要进行洗涤、加热等，可将菜肴中存在的有害微生物、寄生虫卵等除去，起到消毒作用，使菜肴“无毒无害”。

但是菜肴在加工和烹饪过程中，也可能会发生一些营养素的损失和破坏。例如水溶性维生素和矿物质会在切洗过程中溶于水内而遭受损失，不大安定的维生素也会在加热过程中失去原有的活性。因此，在烹饪过程中，一方面除要求能达到提高色香味形，促进消化和吸收的目的外，另一方面也要避免或减少营养素的破坏和损失，尽可能地保存菜肴的营养素，这就要进行合理的科学的烹饪。

2. 烹调对消化吸收的作用。

(1) 菜肴的烹调可帮助消化。烹调方法中，大多要加水、加热。菜肴一经加水烹调处理，其中蛋白质、脂肪或糖类或多或少会发生水解作用，这样就有助于消化。此外，烹调还可使食物变软，易于咀嚼，同样有助于消化。

(2) 菜肴的烹调可促进食欲。凡是出色的烹调，又恰当地加入调味品，能使菜肴增添色、香、味、形，引起人的食欲，从而促进消化液的分泌；食物中的蛋白质等在烹调时有一部分变为可溶性蛋白质溶解到汤里，这样不但使菜肴鲜美可口，而且还具有刺激消化器官，增加消化液的分泌作用，这些都有助于消化与吸收。

3. 菜肴的消化与吸收。菜肴所含各种营养成分中，只有水、无机盐和和维生素可能通过消化道壁被直接吸收，而蛋白质、脂肪和淀粉等大分子、难溶于水的物质，必须在消化道内分解成为小分子、溶于水的物质，才能被吸收，这种在消

化道内将食物分解成为可以吸收的成分的过程，称为消化。消化后营养成分通过消化道壁进入循环系统的过程叫做吸收。

(1) 菜肴在口腔内的消化。在口腔内，由于咀嚼和唾液的作用，食物变成湿润的食团。唾液中有唾液淀粉酶可使淀粉分解为麦芽糖。菜肴在口腔里停留时间不长，因此淀粉不可能完全消化。

(2) 菜肴在胃内的消化。菜肴吞咽后经食道由贲门进入胃内。胃黏膜中有大量分泌酸性胃液的胃腺。胃腺中的壁细胞分泌盐酸，主细胞分泌胃蛋白酶原，黏液细胞分泌黏液。

盐酸具有重要作用：它使食物中的蛋白质变性而易于消化，并能激活胃蛋白酶原，使其成为具有活性的胃蛋白酶。同时为胃蛋白酶发挥作用提供适宜的酸性环境，而这种酸性环境还有助于小肠对铁和钙的吸收。

(3) 菜肴在小肠内的消化。在胃中食物已变成食糜。食糜由胃进入十二指肠后，便开始了小肠内的消化。食物在小肠内消化的这一阶段甚为重要。因为在小肠内，食物受到胰液、胆汁和小肠液的作用，其营养成分最后分解为可被吸收的小分子物质，从而为吸收创造了条件。小肠是吸收营养物质的主要器官，一般食物在小肠内停留约 3~8 小时。食物通过小肠后，消化和吸收过程基本完成，剩下未经消化的食物残渣再进入大肠。

营养物质的吸收是指水分、无机盐等各种营养物质通过消化道的上皮细胞进入血液和淋巴的过程。消化道各段的吸收情况不同。口腔和食道内基本上不吸收什么营养物质。胃内只吸收少量水分、无机盐和酒精等。大肠也只能吸收少量的水分、无机盐和部分的维生素。绝大部分营养物质是在小肠内吸收的。

第二讲 蔬菜的原料介绍

记忆口诀：

百蔬营养价值高，防病保健不可少，
一年四季常食蔬，延年益寿显良效。

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的食品。蔬菜除含有一般的营养物质（淀粉、糖、有机酸、蛋白质）外，还富含调节人体正常生理活动所必需的维生素和矿物质。某些蔬菜还含有芳香成分和辛辣物质（葱、姜、蒜、香菜、韭菜、芹菜等），不但能促进食欲，帮助消化，而且具有杀菌作用。此外，蔬菜不仅能供鲜食，而且还能加工成干菜、腌酱菜、罐头等，对于调剂蔬菜淡旺季的供应起一定作用。

一、蔬菜的分类

按照蔬菜的构造和可食部分可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和食用菌类。

1. 叶菜类。叶菜类是以肥嫩菜叶及叶柄作为食用的蔬菜。富含维生素和矿物质。大多数叶菜生长期短，适应性强，因此，一年四季都有供应。

2. 茎菜类。茎菜类是以肥大的变态茎作为食用的蔬菜。其中大部分富含糖类（主要是淀粉）和蛋白质。按茎菜生长状况可分为两类：（1）地上茎：可食部分生长在地上。如莴笋、苤蓝、紫菜苔等。（2）地下茎：可食部分生长在地下。块茎有马铃薯、芋头等；根茎有藕、姜等；球茎有慈菇、荸荠等；鳞茎有大蒜、洋葱、百合等；嫩茎有竹笋、茭白等。

3. 根菜类。根菜类是以变态的肥大根部作为食用的蔬菜，均富含糖类，而适于贮藏，是秋冬两季和腌渍用的主要蔬菜。常见的根菜有萝卜、胡萝卜、蔓菁、山药等。

4. 果菜类。果菜类是以果实或种子作为食用的蔬菜。按照果菜的特点又可分为三类：（1）茄果类：如番茄、茄子、辣

椒等。(2)瓜类：如黄瓜、冬瓜、倭瓜（北瓜）、丝瓜、西葫芦等。瓜类都耐热耐旱，盛产于西北地区。(3)荚果：如毛豆（即大豆荚）、四季豆荚、扁豆荚、豇豆荚、嫩蚕豆、嫩豌豆等。它们大都含有丰富的蛋白质和淀粉。

5. 花菜类。花菜类是以菜的花部器官作为食用的蔬菜，种类不多，常见的有黄花菜（金针菜）、花椰菜（菜花）、韭菜花等。花菜类特别鲜嫩。黄花菜大多制成干菜。

6. 食用菌类。食用菌类是以无毒菌类的子实体作为食用的蔬菜，如蘑菇和黑木耳、白木耳（银耳）等。多为干制品，此处不作详细论述。

二、常见的一些蔬菜

1. 大白菜（别名：黄芽菜、牙菜、结球白菜）。大白菜是我国原产和特产蔬菜，在全国各地均普遍栽培，而以华北地区为主要产区。大白菜有早、中、晚熟三种，按耐热和抗寒等特性，又可分为白麻叶和青麻叶。

食用方法：有熬、炒、拌、红烧、醋熘、腌、酱、涮等，又可以做泡菜、做馅，及做荤菜的俏头，还可以做成冬菜或晒干菜等。

2. 小白菜（别名：白菜、菘）。小白菜原产我国，栽培比较普遍，其特点是生长期短，适应性强，其质脆嫩，为最大众化的一种蔬菜。

食用方法：熬、炒、醋熘、凉拌、腌制、晒干，又可做汤及做馅。

3. 甘蓝（别名：洋白菜、元菜、包心菜）。甘蓝具有营养价值高，适应环境能力强，抗寒耐碱，栽培简便，成本低，产量高等特点，因此全国各地已普遍栽培。食时甘美，为大众所喜爱。

甘蓝营养丰富，它含维生素 C 和磷较多，含钙比白菜多一倍。粗纤维较多，较粗糙。

食用方法：熬、炒、醋熘、酸渍、腌、酱；也可做馅；可代大小白菜做各种俏头；是西餐中常用的菜。

4. 菠菜（别名：赤根菜）。菠菜含维生素 A、B、C、D、E 等各种矿物质。嫩叶柔嫩鲜美，红根也味甘可食。



菠菜是含钙、铁和维生素 A 相当丰富的蔬菜之一。有补血、助消化、通便的功能，适于胃弱、消化不良病人食用。但它本身还含有一种草酸，与钙结合即成为人体不能吸收的草酸钙，因此，其含钙虽多，不以为人体所吸收。

食用方法：熬、炒、做汤、芝麻酱拌、红烧、做馅，做各种荤素菜的俏头等。为了除掉部分草酸，一般先用开水将洗净的菠菜烫至半熟，而后再拌或炒。

5. 芹菜（别名：药芹菜）。我国南北均产，有青芹、白芹两种。芹菜质脆嫩，营养丰富，含有较多的钙和铁，含粗纤维较多。最适于孕妇、乳母、缺乏铁质、贫血及便秘和有肝脏病的人食用。

食用方法：炒、拌、炆、腌均可。

6. 苋菜。营养价值很高，含钙和铁很多，铁的含量比菠菜高一倍，钙的含量比菠菜多三倍，并且不含草酸，最适于贫血患者食用。其颜色有红绿两种，一般多采其幼苗或嫩梗及叶食用。

食用方法：炒、煮、腌等。

7. 油菜。油菜是我国广大人民所喜爱的主要蔬菜之一，尤以南方栽培和其所含的钙、铁及维生素 A 等比菠菜为多，但油菜不如菠菜细软，含粗纤维较多。

油菜的品种有白帮油菜、青帮油菜、青白帮油菜、油菜心等。以油菜心品质最为柔嫩。

食用方法：炒、熬、烩、烧、腌，各种荤素菜的俏头等。

8. 蕹菜（别名：空心菜）。蕹菜原产我国，以华中和华南栽培为最佳。性喜湿热气候，为蔓生作物，叶互生，蔓圆形，空心。质柔嫩，一般采嫩梢食用。

食用方法：有炒、做配料等。

9. 太古菜（别名：塌菇菜）。太古菜是一种含各种营养成分较高的绿叶菜，含钙、铁和维生素 A 等比油菜多。

食用方法：一般用作红烧或炒、熬等。

10. 瓢菜（别名：油塌菜）。瓢菜与太古菜同属于白菜类中的塌菜类。在我国南方栽培较广，性强健，在南方能露天安全过冬。经霜雪后，更有青菜的特属美味。瓢菜所含的各