



送给希望健康的
你、我、他……

家有好医生系列

蔬菜医生36计

吕蒙 编著

蔬菜

蔬菜富含纤维、维生素、矿物质及其他可抑癌的化学成分，根据国外长期追踪研究证实，每日蔬菜摄取量从150克增加到400克，可降低五成罹患肺癌的风险；而各类生菜、深绿色蔬菜等，也对不同癌症具预防效果。每天摄取适量蔬菜，不仅可防癌，也能同时减少心血管疾病、痛风、高血压、动脉硬化、肥胖、便秘等文明病，堪称是最简便省钱的保健法。



江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

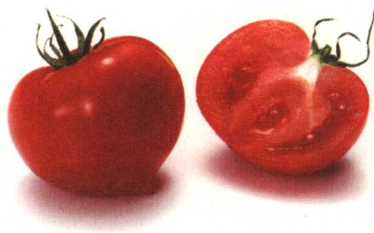
蔬菜医生 36 计 / 吕蒙编著. —南昌: 江西美术出版社,
2007. 6

(家有好医生)

ISBN 978-7-80749-167-5

I. 蔬… II. 吕… III. 蔬菜 - 食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 074458 号



家有好医生

蔬菜医生 36 计

编 著 吕蒙

图书策划 雅歌文化

特约编辑 赵世蕾

责任编辑 刘芳 陈军

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (889×1194)

字 数 75 万字

印 张 50

书 号 ISBN 978-7-80749-167-5

定 价 120.00 元 (全五册)



蔬菜是人们生活中必不可少的食物之一。但是，对于蔬菜的营养价值，有些人却了解得不甚清楚。

蔬菜的营养不可低估众所周知，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，1990年国际粮农组织统计人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质是人们公认的对健康有效的成分，如：类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前果蔬中的营养素可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质正在被人们研究发现。

据估计，目前世界上有20多亿或更多的人受到环境污染而引起多种疾病，如何解决因环境污染产生大量氧自由基的问题日益受到人们关注。解决的有效办法之一，是在食物中增加抗氧化剂协同清除过多有破坏性的活性氧、活性氮。研究发现，蔬菜中有许多维生素、矿物质微量元素以及相关的植物化学物质、酶等都是有效抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体的损害，同时蔬菜还对各种疾病的预防作用。

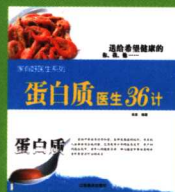
图书策划：雅歌文化

特约编辑：赵世蕾

责任编辑：刘芳 陈军

蛋白质医生 36 计

定价：24.00



精选36种高蛋白食物，透析其药理成分、养生效用，并配合多种养生食谱提供对症调养方案，让您拥有全天候的天然蛋白质医生。

水果医生 36 计

定价：24.00



介绍了36种水果的基本特性，及其在美容、排毒等方面所起到的作用。同时提供每日饮食的调理方法，运用水果的烹调，能使你得到最温和的治疗。

维生素医生 36 计

定价：24.00



让您了解36种富含维生素的美食，学会百款补充维生素的佳肴。从美味中均衡摄取维生素，趋利避害，吃出健康！

杂粮医生 36 计

定价：24.00



通过对36种五谷杂粮的全面分析，告诉你在日常生活中如何正确地运用五谷杂粮来调整营养的吸收，以及它对生活中的常见病症所产生的食疗效果。



送给希望健康的
你、我、他.....

家有好医生系列

蔬菜医生36计

吕蒙 编著

江西美术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



» 蔬菜 »

医生 36 计

04 第 1 计 红嘴绿鹦哥——菠菜

- 09 第 2 计 菜中之王——大白菜
- 14 第 3 计 无人品尝的“狼桃”——西红柿
- 19 第 4 计 “预防近视”——胡萝卜
- 24 第 5 计 蔬菜之草——韭菜
- 28 第 6 计 防癌抗癌——卷心菜
- 32 第 7 计 水中灵根——莲藕
- 37 第 8 计 百姓的开胃良方——萝卜

41 第 9 计 善于美容的补血佳品——南瓜

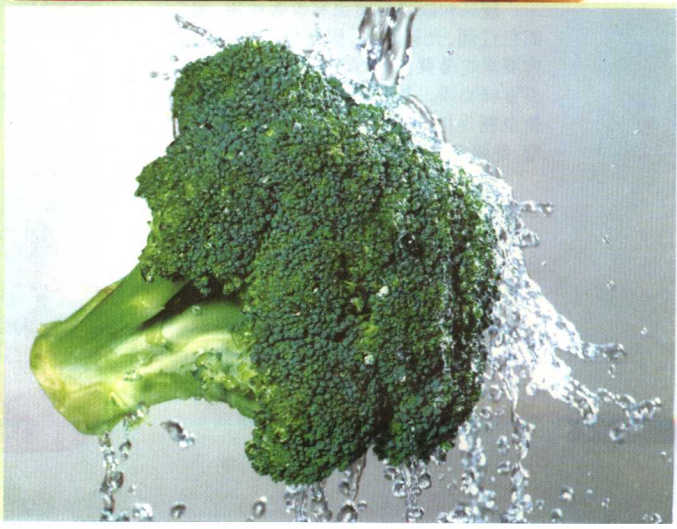
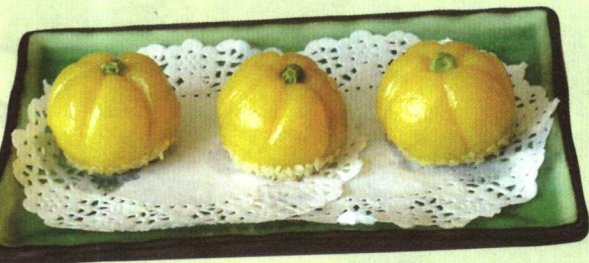
- 45 第 10 计 进化了的巨型“鸡蛋”——茄子
- 50 第 11 计 大受欢迎的夫妻菜——芹菜
- 54 第 12 计 最古老的补品——山药
- 58 第 13 计 长在地下的苹果——土豆
- 62 第 14 计 能够“七十二变”的蔬菜——西葫芦
- 66 第 15 计 蔬菜皇后——洋葱
- 70 第 16 计 平民的菜肴——花椰菜
- 74 第 17 计 海上的长寿菜——海带
- 78 第 18 计 不辣的辣椒——青椒
- 82 第 19 计 家族庞大的蔬菜——魔芋

86 第20计 榜上有名——芦笋

- 90 第21计 能提高智商的蔬菜——金针菇
95 第22计 带来吉祥的蔬菜——百合
100 第23计 盛产于夏季的——“冬”瓜
105 第24计 蔬菜中的“美人水”——丝瓜
109 第25计 菜中君子——苦瓜
113 第26计 进贡皇宫的蔬菜贵族——芋头
118 第27计 地下雪梨——荸荠
122 第28计 飞入寻常百姓家的蔬菜——小白菜

126 第29计 神奇的术后伤口缝合剂——油菜

- 130 第30计 “登堂入室”——空心菜
134 第31计 绽放一日的“忘忧草”——黄花菜
138 第32计 厨房里的美容剂——黄瓜
142 第33计 轻身祛病的蔬菜——菱角
146 第34计 野地中生长的雅士——苋菜
150 第35计 不可或缺的佐膳小菜——芥菜
154 第36计 菜中第一品——竹笋



食物简介

中国有句民谚：菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换。由此可见，菠菜在人们心中是非常受欢迎的蔬菜。因它的根是圆锥形，红色，似鹦鹉嘴，所以中国古代诗人们给它起了个雅致的名字，叫做“红嘴绿鹦哥”。中国常吃的菠菜比较小，适合凉拌。在炎热的夏季里，菠菜是百姓家最常见的菜肴。弄上一盘凉拌菠菜，不仅能够驱除夏季难耐的酷暑，也能获得人体中所需的营养。

菠菜又叫波斯菜、赤根菜，据说是引进于波斯和其邻近的西南亚地区，故而得名。因为菠菜中富含大量的维生素和矿物质，就连古代阿拉伯人也称赞它为“蔬菜之王”。菠菜是藜科中的高营养叶子蔬菜之一。每年从11月份到早春季节在地面上栽培的菠菜的营养价值，是夏天塑料大棚里栽培的菠菜的几倍。

菠菜中含有的蛋白质与热量几乎与奶油干酪相同，而500克菠菜中所含蛋白质，相当于两个鸡蛋的蛋白质含量，因此，多吃菠菜可为人体提供一定量的蛋白质。菠菜的含钙量远远超过含磷量，因此，吃菠菜时要注意每天摄入的钙和磷的量应保持平衡，要及时补充其他含磷丰富的食物，如鸡蛋、鱼、豆类、肉、坚果和海产品等。

菠菜对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此气色不好的人一定要常吃菠菜，因为菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定，还能清理人体肠胃的热毒，是绿色的养颜佳品。

有人说老年人应该多吃菠菜，这是为什么呢？原来菠菜含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，防治老年痴呆症。日前，哈佛大学的一项研究还发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，可降低视网膜退化的危险，从而保护视力。



菠菜

第 1 计 红嘴绿鹦哥——



营养成分

营养成分含量 /100 克

热量 22 千卡	蛋白质 2.4 克	脂肪 0.3 克	碳水化合物 2.5 克	膳食纤维 1.4 克	镁 58 毫克
维生素 B 0.5 毫克	维生素 E 1.74 毫克	维生素 A 487 微克	维生素 C 15 毫克	胡萝卜素 13.32 毫克	锌 0.52 毫克
钙 158 毫克	铁 1.7 毫克	磷 44 毫克	钾 140 毫克	钠 117.8 毫克	铜 0.1 毫克

菠菜含水量高、热量低,是镁、铁、钾和维生素的优质来源。因为菠菜的维生素含量丰富,素有“维生素宝库”之称。

知道多一点

菠菜不能直接烹调,因为它含草酸较多,有碍钙的吸收。吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出再炒。这样就可以除去草酸盐;此外还要吃一些碱性食品,如海带、水果等,以促使草酸钙溶解排出,防止结石。

药理药效

中医认为菠菜有养血止血、敛阴、润燥功能。菠菜中富含胡萝卜素,维生素 B、C 及多种人体不可缺少的微量元素,这些营养素均可增强免疫力,且有润肤及预防秃头等作用。

1. 防贫血症:菠菜中含有丰富的铁、维生素 C,能够提高铁的吸收率,并促进铁与造血的叶酸共同作用,有效地预防贫血症。

2. 稳定血糖:菠菜中含有一种类胰岛素样物质,其作用与胰岛素非常相似,能使血糖保持稳定。

3. 预防维生素缺乏症:菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₂ 等,能够保护视力,防止口

针对症状

口角炎 夜盲症 便秘 贫血 低血糖



角炎、夜盲等维生素缺乏症的发生。

4. 抗衰老:菠菜中含有大量的抗氧化剂,具有抗衰老、促进细胞增殖、激活大脑功能、增强青春活力的作用。

5. 防便秘:菠菜能清理人体肠胃的热毒、润燥,因而可防治便秘,使人容光焕发。

古代文献记载

●《本草纲目》:“甘冷,滑,无毒。通血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥,根尤良。”

●《陆川本草》:“入血分。生血、活血、止血、祛淤。治衄血、肠出血、坏血症。”

饮食禁忌

●肠胃虚寒腹泻便溏者少食,肾炎和肾结石患者不宜食。

●患高血压病、贫血病、糖尿病及皮肤粗糙、过敏、松弛的人群适宜食用菠菜。

使用指南

选购

绿叶蔬菜是否新鲜在很大程度上会影响它的味道和营养价值,因此要选择叶片颜色深绿而有光泽,叶片尖、充分舒展且分量充足的菠菜。如果叶片变黄、变黑、变软、萎缩,菜茎受损的,最好不要买。

清洗

切去带泥土的根部,用水清洗。

保存

因为维生素 C 会随着时间流失,所以购买菠菜后应该尽早食用。为了防止其干燥,应该用湿纸包好装入塑料袋或用保鲜膜包好放在冰箱里,一般在 2 天之内尽快食用。

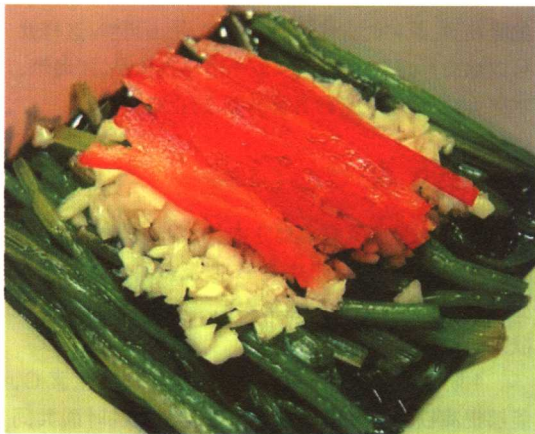
食疗食谱

凉拌菠菜

【原料】 鲜菠菜 750 克,精盐、味精、葱丝、姜丝、花椒油、香油各适量。

【制法】 将菠菜择去老叶,劈开。用水清洗去泥沙,捞出控水。锅内注入清水,烧沸,放入菠菜烫软,捞出放冷水内漂凉,挤净水分,放碗内加精盐、味精、葱姜丝拌匀。锅洗净,放入少许香油,用小火烧至六成热时,加入花椒煸炒出香味,捞出花椒不用,将花椒油淋浇在碗内菠菜上,用盘盖住捂一会儿揭开,装入盘内即成。

【特点】 鲜脆爽口。



菠菜炖鱼脯

【原料】 鲇鱼 1 条,菠菜 100 克,红枣 15 克,生姜 10 克,盐、味精、胡椒粉、黄酒各适量。

【制法】 鲇鱼杀洗干净,在鱼背部横切几刀,菠菜洗净去老叶,生姜去皮切丝,红枣泡透。烧锅下油,放入姜丝、鱼脯,用小火煎香,攒入黄酒,注入清水,用中火炖约 20 分钟。加入菠菜、红枣,调入盐、味精、胡椒粉,再炖 15 分钟即可盛入汤碗内食用。

【功效】 可降低血脂、软化血管、降低血液黏稠度,还可促进胃肠蠕动和胰腺分泌。

蟹肉烩菠菜

【原料】 蟹腿肉 150 克,菠菜 200 克,高汤 1 碗,葱 1 根,姜 2 片,酒、淀粉、香油各适量。

【制法】 将菠菜洗净,整株放入滚水中,加少许盐烫熟捞出,沥干水分切段排盘。用烫菠菜水加葱、姜和 1 茶匙酒,将蟹腿肉烫至八分熟去腥即可。锅中放入高汤、蟹腿肉、盐、酒煮开,再用淀粉勾芡,淋上香油,将芡汁淋于菠菜上即可食用。



菠菜沙拉

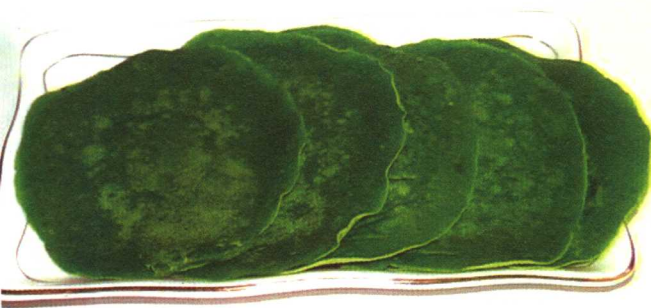
【原料】菠菜 1.5 千克,煮鸡蛋 500 克,葱头末 150 克,白胡椒粉 10 克,精盐 30 克、味精 5 克,醋精 50 克。

【制法】将两个熟蛋黄搓碎,用筛过入盆内,放上白胡椒粉、芥末沙司、精盐、味精,用勺仔细地搅匀,使成蛋黄泥,再陆续倒入生菜油 100 克,随倒随搅,一点点搅开。然后倒入 50 克醋精,搅匀,调好味。菠菜择洗干净,用开水烫一下,切成碎段,堆在盘中央呈山丘形。煮鸡蛋去皮,用绳线割切成 6 瓣,一半码在菠菜上,一半围盘边,葱头末加醋油沙司搅匀,浇在菠菜上,即可。

菠菜奶粉汤

【原料】半熟菠菜适量,胡萝卜 20 克,土豆 20 克,奶粉水 1 杯。

【制法】将煮至半熟的菠菜挤出水之后切成条状,然后将胡萝卜和土豆去皮,并将其绞碎。奶粉水里放入绞碎的胡萝卜和土豆,煮至快干时,再放入切好的菠菜接着煮,把菠菜煮熟后即可食用。



菠菜羹

【原料】菠菜 500 克,火腿丁 250 克,玉米粒 200 克,鸡蛋 1 个,高汤 1 大碗,盐、味精、胡椒粉、麻油、淀粉各适量。

【制法】菠菜用开水烫软,入冷水漂凉,取出切细末。高汤烧滚,放入玉米粒、菠菜、火腿丁煮片刻,加入盐、味精调味。湿淀粉勾芡,最后淋下蛋白,撒上胡椒粉,滴上麻油。



菠菜饼

【原料】半熟的菠菜 30 克,米粉 2 杯,白糖 3 大勺,盐少许。

【制法】将煮至半熟的菠菜挤出水并切成条状,在米粉里加 1 杯水和切好的菠菜,放少许盐,均匀搅拌。再将搅拌好的米粉,放入筛中,筛选两次,混合白糖,然后铺成 3 厘米的厚度,用锅蒸。20 分钟后就可以享用了。



菠菜牛肉粥

【原料】半熟菠菜 20 克, 经过浸泡的米 3 大勺, 牛肉泥 30 克, 香油少许, 半熟胡萝卜少量, 半个熟鸡蛋黄, 清水 1 杯。

【制法】将浸泡 3 小时以上的米用粉碎机加工。再将半熟的菠菜切成 0.5 厘米大小的条状, 半熟的胡萝卜切成同样大小的斜片。把无油分的牛肉泥放在筛子上, 倒入凉水, 挤出血水。锅里放入香油, 再放入牛肉泥和米粉炒一下, 可适量加些水, 以免糊底, 煮至稠状, 加入切好的菠菜和胡萝卜, 煮熟后把压碎的鸡蛋黄撒在上面即可。

小贴士

●烹煮可破坏菠菜中含有的丰富维生素 C, 应尽量缩短烹调时间。此外, 菠菜中大量矿物质和维生素可渗出到煮菠菜的水中, 因此, 煮菠菜时应少放水, 而且尽量把煮的汤汁一起喝掉。

八宝菠菜

【原料】熟猪肉 20 克, 五香豆腐干 20 克, 菠菜 500 克, 炒花生米 30 克, 净虾皮、生姜、精盐、味精、醋、葱、麻油皆适量。

【制法】把菠菜择洗干净, 连根投进沸水锅里, 翻一个身后捞出沥水, 稍冷, 理齐后切成碎末, 放进盘里; 把炒花生米去皮, 碾成小粒; 把生姜、葱、熟猪肉、五香豆腐干都切成碎末, 再与菠菜末、虾皮、炒花生米粒等一同拌匀, 添加味精、精盐、麻油、醋, 拌匀即可。

【功效】敛阴润燥, 通利肠胃。对贫血、疲劳综合症、便秘有疗效。

养生锦囊

1. 取鲜菠菜洗净, 放入开水中烫 2~3 分钟, 取出切碎用少许香油、盐拌食, 每日 2 次食用, 治高血压、头昏、头痛、目赤、烦热、便秘、痔疮出血等。

2. 菠菜根 100 克、鸡内金 15 克, 加水煎, 每日 3 次口服, 治糖尿病。

3. 菠菜籽用文火炒黄研末, 每次取 5 克, 以温开水日服 2 次, 治咳嗽气喘。



第2计 菜中之王——大白菜



食物简介

“冬日白菜美如笋。”大白菜是我国北方地区冬季的主要蔬菜,有较高的营养价值。白菜因为“物美价廉”而受到百姓的欢迎,更有“百菜不如白菜”的说法。一杯大白菜汁中含有的钙元素几乎与一杯牛奶一样多。由于在中国一些地区人们没有食用乳制品的习惯,所以大白菜就成了人们补充钙元素的重要来源,可以通过食用足量的大白菜获得钙。

从古至今,人们对大白菜的美味都赞不绝口。早在宋代,著名诗人苏东坡就曾作诗:“白菰类羔豚,冒土出熊蹯。”近代的著名画家齐白石也曾画有《大白菜图》,并题句:“牡丹为花中之王,荔枝为百果之先,独不论白菜为蔬之王,何也?”于是,白菜的美名不胫而走,博得“菜中之王”的盛誉。更因其物美价廉,受到人们的喜爱,成为“雅俗共享”的蔬菜。

人们常说:“白菜吃半年,医生享清闲。”秋冬季节空气特别干燥,寒风对人的皮肤伤害极大,而大白菜中含有丰富的维生素,多吃大白菜,可以起到很好的护肤和养颜效果。大白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用,还能促进人体对动物蛋白质的吸收。常吃大白菜还可以软化血管、减缓人体的衰老。人体中如果吸收的铝元素超标,就会致使大脑衰老、神经功能紊乱、智力衰退,上了年纪的人还容易患老年痴呆症或者骨骼疾病等。大白菜是铝的克星。大白菜含有对人体有益的硅元素,能够将铝元素转化成一种盐排出体外。

美国纽约激素研究所的科学家们最新研究发现,大白菜还有预防乳腺癌的功效。大白菜中含有一种化合物,虽然其含量只约占大白菜总重量的1%,但是能够有助于分解引发乳腺癌的雌激素。因为中国和日本的妇女常吃大白菜的缘故,所以乳腺癌发病率比西方国家的妇女低得多。

营养成分

营养成分含量 / 100 克

热量 10 千卡	蛋白质 0.8 克	脂肪 0.1 克	碳水化合物 1.5 克	膳食纤维 1.2 克	锌 0.87 毫克
维生素 B2 0.04 毫克	维生素 B ₆ 0.09 毫克	维生素 E 1.14 毫克	维生素 C 9 毫克	胡萝卜素 0.02 毫克	镁 9 毫克
钙 43 毫克	铁 0.7 毫克	磷 33 毫克	钾 90 毫克	钠 48.4 毫克	铜 0.04 毫克

大白菜营养丰富,是铁质元素的主要来源,还是维生素 A 的极好来源。大白菜中还含有分解致癌物质亚硝胺的糖酶。大白菜含水量高(约 95%),而热量很低,是减肥者的极好食品。

知道多一点

大白菜也叫黄芽菜,在我国有 6000 多年的栽培历史,是我国南北方重要的蔬菜之一。关于黄芽菜的制法,明代戴羲《养余月令》载曰:“以白菜割去茎叶,只留菜心。离地二寸许,以粪土壅平,勿令透气,半月取食,其味最佳。”

药理药效

中医认为,大白菜性寒味甘,有养胃生津、清热解燥、利尿通便、通利肠胃、解醉酒毒、化痰止咳的功效。现代药理还发现,大白菜可防治糖尿病,还具有抗癌功效。民间也常说:鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。

1. 美容:白菜中含有丰富的维生素 C、E,多吃白菜,可以起到很好的护肤和养颜作用。
2. 排毒:白菜中含有纤维素,可以起到润肠、促进排毒的作用。
3. 止咳:在一些地方,人们习惯用大白菜配白糖

古代文献记载

- 《名医别录》:“主能得肠胃,除胸中烦,解酒渴。”
- 《食经》:“味甘,少冷,无毒,和中。”
- 《滇南本草》:“主消痰,止咳嗽,利小便,清肺热。”

针对症状

咳嗽 感冒 漆疮 通利小便
肺热 胃热肠燥 大便干结



煎水服用,可以治疗百日咳。

4. 漆疮:白菜捣汁涂抹患处,可以治疗漆疮。
5. 感冒:白菜根配香菜根、葱根煎水内服治风寒感冒。
6. 粉刺:用大白菜叶贴脸可减少面部粉刺生长。

饮食禁忌

- 大白菜中含有少量会引起甲状腺肿大的物质,因此与含有碘盐的海鱼、海产品和海藻等同食,可以补充碘。
- 腹泻者忌食白菜。

使用指南

选购:

选购大白菜时,应该注意选择菜身新鲜、嫩绿、菜心结实、形状圆整、菜头包紧的大白菜。有的白菜上面有虫害,或者茎粗糙、叶子干瘪发黄等,是白菜发育不良的表现。

清洗:

将大白菜外面的叶片剥下丢弃,把里面的菜叶逐片冲洗,防止残留有农药。

保存:

可以将清洗干净的大白菜用保鲜膜包裹好,低温保存即可。

食疗食谱

醋溜白菜

【原料】白菜 750 克,猪油 60 克,盐 8 克,白糖 60 克,味精 4 克,香醋 3 克,湿淀粉 5 克,葱花 3 克,干辣椒节 4 克,花椒 2 克。

【制法】白菜选用嫩叶,去梗后用刀拍一拍,切成方块,洗净后沥干水分,用少许盐腌一下,挤干水分,待用。小碗内放盐、糖、醋、葱花、湿淀粉调成料汁。烧热锅,放猪油,待油烧至八成热时,将花椒入锅先煸一下取出,再投干辣椒节炸至辣椒呈褐红色时,放白菜,用旺火炒熟后,将料汁倒入炒匀,即可装盘食用。

【主治】口干烦躁,大小便不利,肺热咳嗽等。



素炒大白菜

【原料】净大白菜 500 克,油 20 克,酱油 50 克,精盐 5 克,姜丝 3 克。

【制法】将白菜洗净,控干水分。顺长切成 1.5 厘米宽的条,再改刀切成 3 厘米长的段。把姜洗净,切成细丝。将炒锅置于火口,放入油,热后,下入姜丝略炸,随即投入白菜,用旺火炒至半熟,加入酱油、精盐略炒即可食用。



香辣白菜

【原料】大白菜 500 克,香油 10 克,精盐 4 克,白糖 40 克,醋 15 克,干辣椒 5 克,葱 8 克,姜 5 克。

【制法】将大白菜菜叶部分切下,只留中间白帮部分,洗干净切成两半,顺菜切成 1.5 厘米宽的条。将干辣椒、葱、姜切成细丝。把白菜放入盆内,均匀地撒上精盐,腌 3~4 小时,用手挤出白菜条中的水分,摆入盆内。将香油放入锅内烧热,投入辣椒丝炸出香辣味,放入葱、姜丝煸炒出香味,烹入醋加水 50 克及白糖,锅开离火晾凉后,把汁浇在盆内的白菜条上,腌 5 小时,入冰箱存放。吃时改刀,一切两段,再把葱姜丝摆在白菜条上,浇上辣椒汁即成。



沙锅白菜

【原料】大白菜 500 克,豆腐 250 克,粉条 200 克,肉 500 克,盐、鸡精少许。

【制法】将大白菜切成块,豆腐切成块,粉条折成小段和肉丸子一起放入沙锅,加入适量配料,小火炖熟即可。沙锅白菜尤适宜冬季食用。

酸辣白菜

【原料】大白菜 500 克,干辣椒 200 克,姜、盐、白糖、醋各少许。

【制法】将大白菜去掉外帮洗净,切成粗丝,在菜上撒一层盐,然后拌和均匀,用保鲜膜密封。腌渍 3 小时后,挤去白菜中的水分,加入白糖、醋拌匀。干辣椒泡软,切成丝,和姜丝一起放在白菜上即可。

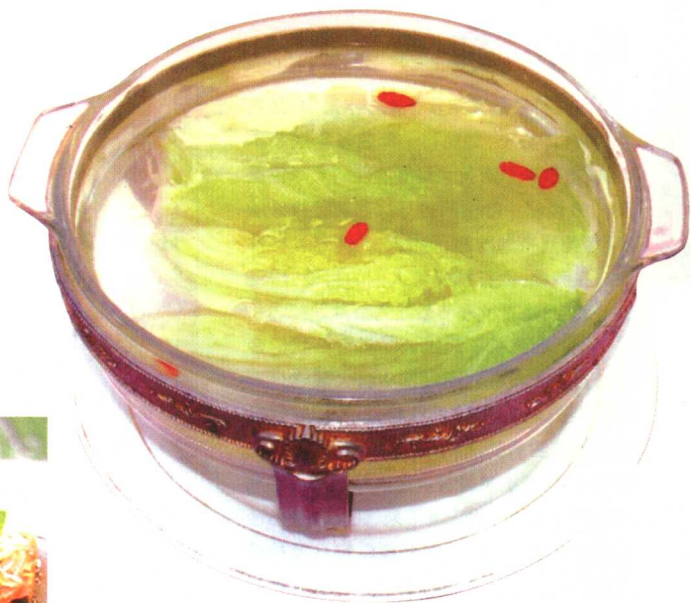


凉拌三丝

【原料】大白菜 300 克,青椒 1 个,香菜、葱、盐、味精、糖、醋各适量。

【制法】将大白菜切丝,青椒切丝,香菜切段,大葱切丝,放入盐、味精、醋、少许糖凉拌即可。

【主治】肥胖症、高血压、高血脂、便秘。



养生锦囊

1. 大白菜的菜心用开水烫后切碎,加适量盐、醋、糖稍腌片刻食用,治急性肝炎。

2. 白菜 250 克,香油、食醋、味精适量。取白菜切碎,投入沸水中,煮去生味,调以香油、食醋、味精即可,可清热利尿、除烦止渴、通利小便。

3. 干白菜 100 克,豆腐皮 50 克,红枣 10 个,油、盐适量。取干白菜、豆腐皮、红枣,加清水煮汤,用油盐调味即可,有清肺热、润肺燥作用,适用于支气管炎干咳、秋冬肺热咳嗽、胃热肠燥、大便干结等症。

小贴士

● 切大白菜时要顺其纹理,这样白菜容易熟,可以减少维生素的流失。烹调时不宜煮、烫时间过长,以避免营养成分流失。