

美味
进行式

绝好配

健康蔬菜料理

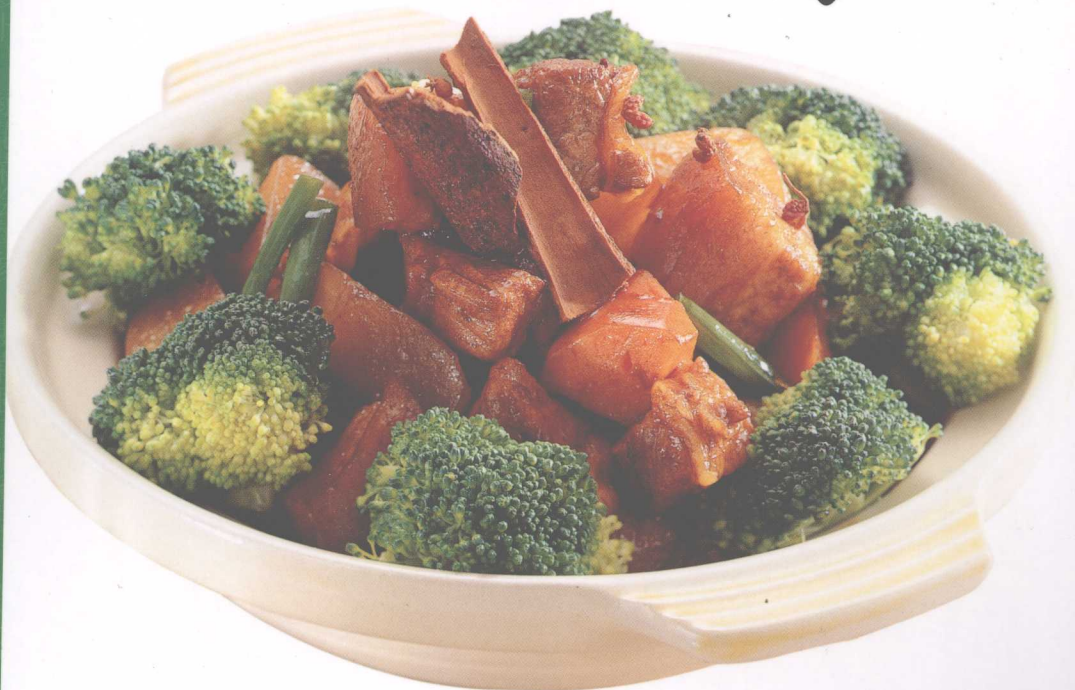


营养保健 速配事典



菜

食谱著作◎桑师启
烹饪示范◎周玘



图书在版编目 (CIP) 数据

绝配好菜 / 桑师启、周玥著

—上海: 上海科学普及出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5427-4003-8

I. 绝… II. ①桑… ②周… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第000677号

美味进行式

绝配好菜

健康蔬菜料理



食谱著作: 桑师启

烹饪示范: 周 玥

责任编辑: 张 帆

出版发行: 上海科学普及出版社
(上海中山北路832号 邮政编码: 200070)

网址: <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京嘉彩印刷有限公司

经销: 新华书店上海发行所

开本: 16开 (787 X 960)

印张: 6.75

字数: 50千字

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5427-4003-8/TS·287

定价: 23.00元

版权所有

翻印必究

绝好菜

配

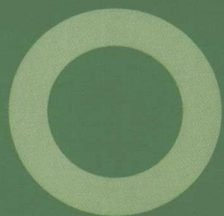
健康蔬菜料理



食谱著作◎桑师启

烹饪示范◎周 玥

上海科学普及出版社



开场白 FOREWORD

绝配就是好菜

文◎桑师启

韩剧《大长今》里，有一句话令人印象特别深刻：“食物是给人吃的！”料理的人，如果不懂得这句话的涵义，就算学会了所有的做菜技巧，也做不出一道真正适合的绝配好菜。因此，如何从芸芸众“菜”中，寻找属于自己的绝配，就成了本书所要传达的好菜精神。



绝配好菜

健康蔬菜料理

什么是绝配好菜？而“绝配”就一定是好菜吗？既然是“绝配”，是不是就没有第二种更好的食材搭配方式？在进入本书正题之前，咱先来谈谈，什么叫做“绝配”吧！

“绝配” 是指……

1. 美味方面的……绝对的美味组合
2. 保健功效的……绝对互补的食材
3. 季节养生的……绝对健康的养生食物
4. 适合个人的……绝对满足个人的吃法

No.1 美味上的速配

绝配的第一层意思，当然是指美味上的速配，也就是一定要这样配才会好吃。翻开家常菜谱，其实就可发现不少这种绝配，如韭菜银芽、木须炒肉、萝卜烧牛腩等，不知从何时起，已成了大家习惯的配菜方式，谁也离不开谁，吃到这道菜，如果少了其中某一种重要的配料，美味就会大打折扣了。

No.2 保健功效的速配

第二层意思，则是指保健功效的速配，比如维生素A、C、E被称为“防癌金三角”，含有这些营养成分的蔬菜若是搭配在一起，就是防癌上的绝配了。又如含有维生素D或钙质的蔬菜，如搭配含有维生素A或C的蔬菜食用，可促进钙质吸收，避免体内的钙质流失。

No.3 季节养生的速配

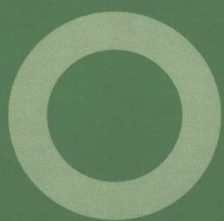
冬季要吃鱼头火锅，夏季要吃凉拌菜，都是一种顺应季节养生方式的绝配，因为天地运行、万物生长，都有一定时间。如夏季天气炎热，人体容易浮躁不安，需要吃些清热降火的食物，刚好西瓜就上市了。

到了秋、冬两季，人体开始感到天气变冷了，皮肤日渐干燥，此时正好进入萝卜、金橘、柳橙等蔬果的盛产期，正好让寒冷的身体得到一些滋润。这种“不打针，不吃药”，跟着季节做保养，其实这就是最好的食疗方式。

No.4 适合个人的速配

以上这些速配，都是约定俗成的绝配，也就是大家都是这么吃，咱也来这么做，除非自己还有别的选择，懂得在同中求异，找出符合个性化需求的搭配方式。比如有人喜欢吃洋葱炒蛋，有人偏爱用洋葱炒牛肉，就说洋葱搭配鸡蛋，有增强体能、消除疲劳的妙用吧，却也不能否认洋葱配牛肉同样亦有强身健体，促进活力充沛的功效。

因此对个人来说，**最合适的才是最好的**。我们愈了解饮食的作用，也就会愈关心该怎么吃，才能让自己得到适当的营养，补充身体所需，这就是我们要跟你分享的绝配，希望你也能从中找到适合的绝配菜单。



目录 CONTENTS



2 开场白 | 绝配就是好菜

8 拥抱绿色 给你一天的好气色

- 10 油菜 油菜双冬 变化菜◎油菜面筋
健筋健骨、预防骨质疏松
- 12 空心菜 空心菜炒牛肉丝 变化菜◎腐乳空心菜
美白养颜、利尿降血压
- 14 青菜 青菜炒油豆腐 变化菜◎如意翡翠
整肠健胃、润泽肌肤防老化
- 16 茼蒿菜 茼蒿炒萝卜丝 变化菜◎芝麻拌茼蒿菜
养颜美容、改善便秘、降血压
- 18 西兰花 西兰花烩海参 变化菜◎番茄炒西兰花
美白去脂、防便秘和动脉硬化
- 20 菠菜 菠菜银耳炒猪肝 变化菜◎凉拌四宝菠菜
滋阴润燥、补血养颜、防便秘
- 22 黄瓜 蒸酿黄瓜 变化菜◎醋腌黄瓜
生津解暑、利尿消肿、降血压
- 24 蒜苗 蒜苗鱼片 变化菜◎培根炒蒜苗
化油解腻、抑菌杀菌、降血脂
- 26 香菜 香菜墨鱼卷 变化菜◎香菜溢肉
预防感冒、增强身体免疫力
- 28 甜豆 甜豆蘑菇烧腐竹 变化菜◎马蹄肉末烩甜豆
美白去斑、促进肠胃功能正常
- 30 蚕豆 雪菜蚕豆 变化菜◎蚕豆烩蟹肉豆腐
益智健脑、增强记忆力

Healthy cooking

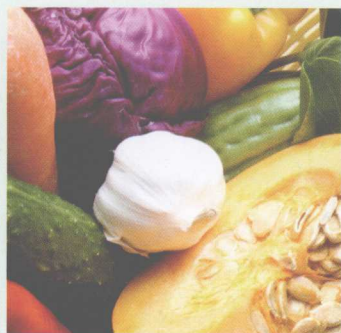
绝好菜
健康蔬菜料理



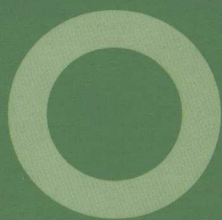
32 口感清脆 让你开胃又下饭

crisp cooking

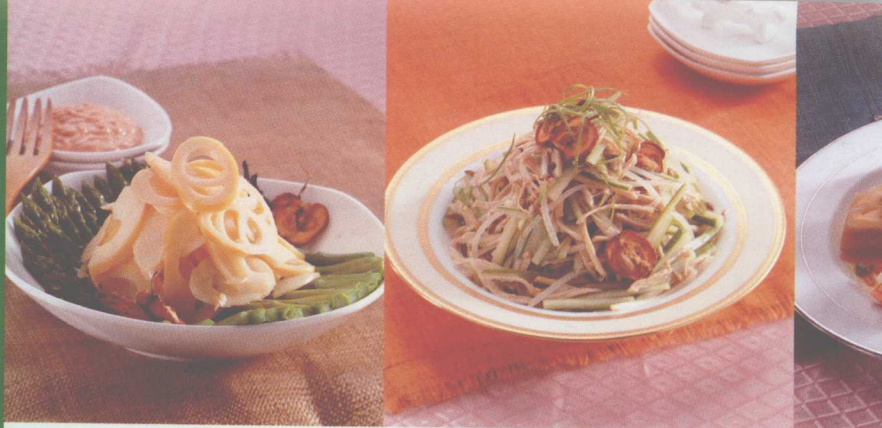
- 34 黄豆芽 炒如意菜 变化菜◎干烧黄豆芽
润燥滑肠、消除脂肪堆积
- 36 小黄瓜 小黄瓜拌鸡丝 变化菜◎黄瓜菜心卷
清热生津、退火消肿、降血压
- 38 绿竹笋 凉拌双笋 变化菜◎苋菜鲜笋汤
美白养颜、开胃生津防便秘
- 40 洋葱 醋拌洋葱 变化菜◎炸洋葱圈
强精健体、促进新陈代谢
- 42 苦瓜 苦瓜豆豉炒荸荠 变化菜◎辣味苦瓜环
清热降火、美颜益肤、降血压
- 44 芦笋 菜心芦笋 变化菜◎芦笋海鲜羹
清热生津、增进皮肤自然光泽



- 46 西芹 西芹拌海蜇头 变化菜◎西芹柠檬鸡
美白养颜防感冒、改善手脚冰冷
- 48 海带 拌海带丝 变化菜◎酥肉煨海带
益脾养胃、防甲状腺肿大
- 50 绿豆芽 银芽鸡丝 变化菜◎银芽牛肉凉粉
清热退火、美白去脂、预防肥胖
- 52 高丽菜 酸甜高丽菜 变化菜◎番茄咖喱烩高丽菜
美白益肤、预防肠胃溃疡
- 54 莴笋 糖醋莴笋 变化菜◎木耳炒莴笋
清热降火、促进皮肤光滑柔嫩
- 56 芥菜 芥菜拌豆丁 变化菜◎翡翠鱼羹
清热降火、润泽肌肤、防老化



目录 CONTENTS



58 色彩缤纷 给你餐桌增点情趣

variety cooking

- 60 丝 瓜 丝瓜白果虾仁 变化菜◎蒜蓉蒸丝瓜
清热降火，解毒，润泽肌肤
- 62 韭 菜 蛋丝韭菜 变化菜◎韭菜虾皮炒银芽
滋阴壮阳，增进皮肤头发光泽
- 64 玉 米 玉米什锦鸡丁 变化菜◎玉米炒圆子
防癌抗老化，补充热量及体能
- 66 胡 萝 卜 胡萝卜拌彩丝 变化菜◎麻辣胡萝卜丝
美容护肤，增强身体免疫力
- 68 南 瓜 百合南瓜 变化菜◎南瓜色拉
预防感冒，加强肠胃排毒功能
- 70 青 椒 酱烧青椒茭白 变化菜◎青椒炒腰片
美颜益肤，净化血液，防高血压
- 72 四 季 豆 五彩四季豆 变化菜◎凉拌四季豆
益气行血，改善便秘和贫血
- 74 番 茄 番茄木耳炒鸡肝 变化菜◎万用番茄酱
美容养颜，降血压，提高免疫力
- 76 黄 豆 五香黄豆 变化菜◎豆焖酿豆腐
补钙补血，增进乌发秀丽光泽
- 78 金 针 菜 金针菜蒸河蚌 变化菜◎金针豆腐
提神醒脑，定抚神经，降血压
- 80 莲 藕 银鱼蒸莲藕 变化菜◎莲藕百合肉片
美白去脂，增进消化功能

绝好菜

健康蔬菜料理



82 柔嫩多汁 值得慢嚼细咽的美味

Tender cooking

- 84 芋头 芋头蒸排骨 变化菜◎芋头烧鸡
益智健脑, 调理肠胃防便秘
- 86 黑木耳 木须炒肉 变化菜◎黑木耳红枣汤
补血养颜, 预防骨质疏松症
- 88 马铃薯 马铃薯烧肉 变化菜◎焗烤马铃薯
润燥滑肠, 增强体能助消化
- 90 猴头菇 猴头菇烩三鲜 变化菜◎猴头菇炖鸡汤
滋补五脏, 调降血糖和血压
- 92 冬瓜 冬瓜开洋 变化菜◎冬瓜排骨汤
消肿解毒, 预防肥胖和糖尿病
- 94 瓠瓜 瓠瓜虾丸 变化菜◎瓠瓜香菇炒肉片
强身美齿, 提升身体免疫力



- 96 山药 山药蒸肉饼 变化菜◎梅肉拌山药
美白养颜防感冒、改善手脚冰冷
- 98 萝卜 金果牛腩煲 变化菜◎辣萝卜泡菜
益脾养胃、防甲状腺肿大
- 100 大白菜 白菜肉片 变化菜◎白菜狮子头
清热退火、美白去脂、预防肥胖
- 102 茄子 鱼香茄子煲 变化菜◎酱烧茄子
美白益肤、预防肠胃溃疡
- 104 发菜 发菜虾仁 变化菜◎发菜煎蛋
清热降火、促进皮肤光滑柔嫩
- 106 [附录] 做个维生素美人—女性三阶段饮食绝配

绝配好菜之一：拥抱绿色

给你一天的好气色



原来都是维生素惹的祸

你是否肠胃不佳、容易消化不良或产生胀气？你是否常感到头颈部酸痛、情绪不稳定？在忙碌的职场中，许多白领上班族都会有如上的反应，其实这些都是维生素和钙质缺乏所引起的，也就是要多吃绿色蔬菜，才能改善。

据医学研究发现，长期缺钙的人，容易产生营养吸收不全，间接造成肠胃消化功能的障碍。甚至有人认为高血压等症状，也和缺钙有关。而压力过大或高血压所引起的头颈部酸痛，通常与食物中缺乏钾离子有关。

通常有这种反应的人，常会觉得肩背附近十分僵硬、难以动弹，如果漠视不理，会造成体内长期缺钾，引起肝肾功能退化等一连串反应。

此外，缺乏钙质和维生素B₁，也容易使人焦躁不安，并影响情绪的平稳。



聪明配菜TIPS:

长期头痛，如经检查过没有高血压或其他原因，就有可能是身体缺铁的一种征兆。长期缺铁会使身体贫血、血色素降低，造成不明原因的头晕和头痛。因此若有头痛症状应该检查自己的血色素，并适量摄取含铁的菠菜，以免缺铁引起头痛。

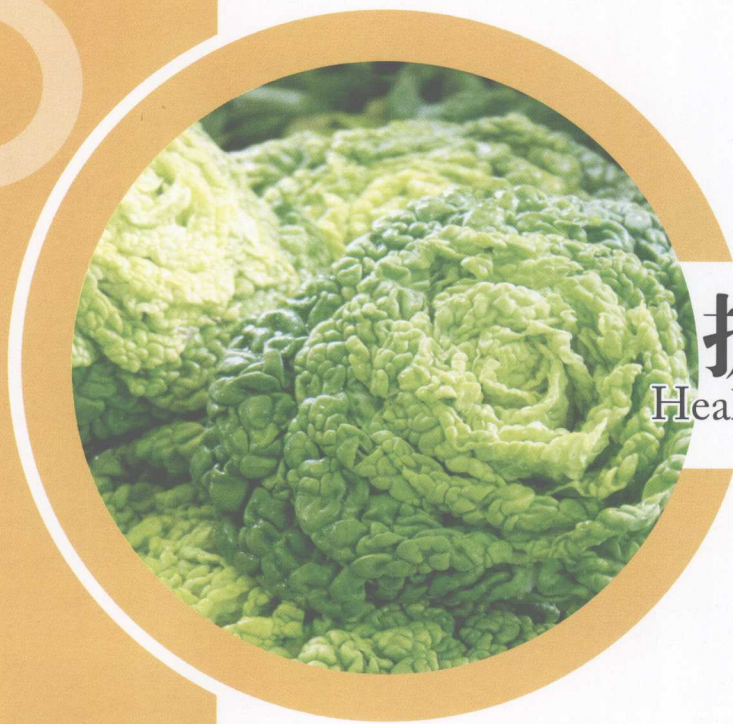


绿色蔬菜的摄取

绿色蔬菜含有较多的维生素A、C和B族维生素。其中，已知的B族维生素共有8种，对于身体分别有不同的作用，但是它们的共同特点却是容易因烹调及贮存不当而受损。如菠菜、茼蒿、芦笋都各含有不同的维生素B，易溶于水也易流失，因此烹调方式要特别注意，宜用“少量水、短时间蒸煮”的方式处理，维生素B会保留得较多。

其中油菜最受到瞩目的就是高含量的钙，每100克的油菜，可以满足成人一天所需钙质含量的一半，对改善女性常见的骨质疏松症特别有效，还可以缓和精神压力，促进牙齿和骨骼的健康。

此外，可以生食的绿色蔬菜，就尽量以凉拌、生食为主，如此最能够保留维生素B的营养。



拥抱绿色

Healthy cooking



青菜、西兰花、菠菜、油菜……
青葱翠绿的佳肴，
总是餐桌上最醒目的焦点，
绿是大地的外衣，也是健康的代号，
多多拥抱绿色，
让你天天都有好气色！

油菜

变化料理：油菜双冬、油菜面筋



健康小情报

★油菜又名小松菜，含有丰富的钙质，有预防骨质疏松症、缓解精神压力、促进牙齿和骨骼健康的作用。

★油菜的维生素A和C含量也很丰富，但过度加热会导致维生素C的流失，因此烹调时间不宜太长。

★油菜要挑选茎部较短、叶片翠绿，叶形坚挺，没有枯黄垂软者，滋味最为甜美。

烹饪提示/适合

○凉拌 ●快炒 ○焖煮 ○清蒸 ○红烧 ○酥炸 ○焗烤

变化料理DIY：油菜面筋

面筋泡湿，沾滚生粉，放入热油锅微煎，捞起备用。油菜洗净沥干，以大火略炒一下，加入炸过的面筋和调味料盐、糖、酱油、味精各适量，最后加入生粉水勾薄芡即可，盛起时将面筋放在盘中，以油菜围成圈，漂亮上桌。

美味指数：○清脆 ●滑嫩 ●柔软 ○香浓 ●爽口
●甘醇 ○厚实

材料

油菜300克，冬菇、冬笋各50克，葱2支，姜2片。

调味料

A料：盐、鸡精各1/2小匙，酱油、白糖各1大匙，米酒1小匙，素高汤150克。

B料：香油、生粉水各1大匙。

作法：

1.油菜洗净，切段，放入热水中汆烫一下，去除涩味，捞出浸入冷开水中。

2.冬菇泡水洗去杂质，对切两半；冬笋去皮，切滚刀块；葱洗净，切末；姜去皮，切末备用。

3.锅中倒入600克油烧至六成热，放入冬菇和冬笋用中小火浸炸至颜色微黄，浮出油面后捞出。

4.锅中炸油倒出，留下1大匙油烧热，放入葱末和姜末炒香，加入A料烧开，再加入冬菇和冬笋，大火煮滚改小火焖煮15分钟，最后加入油菜煮匀，淋上B料勾芡，即可盛出。

烹饪方式：将配料炸好再加入焖煮。

美味指数：○清脆 ●滑嫩 ●柔软 ●香浓 ○爽口
●甘醇 ○厚实



油菜双冬

绝好菜 tips

油菜+冬菇

油菜含有丰富的钙质，搭配冬菇食用，更能发挥防癌抗老、强健骨骼的作用，对预防骨质疏松症很有帮助。



空心菜

变化料理：空心菜炒牛肉丝、腐乳空心菜



健康小情报

★空心菜含有丰富的膳食纤维，可以促进肠胃蠕动，消除宿便，改善因肠胃不佳而造成的口臭。

★空心菜的茎部有利尿降血压的功效，叶片则富含维生素C，有美白一养颜，清除血液中的胆固醇，预防血栓等作用。

★空心菜的叶片受潮很容易腐烂，因此平日保存宜用半湿的报纸包起来，装入塑料袋内，再放进冰箱冷藏室，这样约可存放3~5天。

烹饪提示/适合

○凉拌●快炒○焖煮○清蒸○红烧○酥炸○焗烤

变化料理DIY：腐乳空心菜

豆腐乳可选花椒麻辣腐乳约4~5块，一半捣烂成浆备用。空心菜用盐水洗净，切三段沥干，投入热油锅中快炒，先炒茎部，再加入菜叶和辣腐乳同炒，并加盐调匀，盛起前加入腐乳浆汁混合拌匀即可。

美味指数：●清脆○滑嫩○柔软●香浓●爽口
○甘醇○厚实

材料

牛里脊肉100克，空心菜300克，葱、姜、大蒜各15克。

调味料

A料：豆瓣酱、黄酒各10克，白糖、酱油各15克，鸡精5克。

B料：花椒粉1/2小匙，醋、香油各1小匙，红油适量。

作法：

1.牛肉洗净，去筋，先切薄片，再逆纹切丝；空心菜去根，洗净，切段；葱洗净，切段；姜、大蒜去皮，切末。

2.锅中倒1大匙油烧热，放入葱段爆香，加入空心菜炒匀，捞出沥干。

3.锅中再倒2大匙油烧热，放入姜末、蒜泥和牛肉丝煸炒至五分熟，加入A料烧开，炒至酱汁将收干时，加入炒过的空心菜及葱段，淋上B料拌匀，即可盛出。

烹饪方式：大火快炒。

美味指数：●清脆○滑嫩○柔软●香浓●爽口
○甘醇○厚实



空心菜炒牛肉丝

绝好菜 tips

空心菜+牛肉丝

空心菜搭配蛋白质和铁质丰富的牛肉食用，有强筋健骨、补血益气、消除水肿等功效，并能预防骨质疏松症。



青菜

变化料理：青菜炒油豆腐、如意翡翠



健康情报

★青菜含有丰富的膳食纤维、β-胡萝卜素、维生素C和B族维生素，有整肠健胃、消除便秘，防止皮肤和黏膜老化的作用。

★青菜含有钙和铁质，可以促进骨骼和牙齿发育，舒缓因内热引起的牙龈肿胀、口干舌燥等症状。

★青菜采买时宜挑选颜色翠绿、有光泽，茎部坚挺、肥厚者，滋味较甘甜。而且小株的比大棵的甜。

烹饪提示/适合

○凉拌●快炒●焖煮○清蒸○红烧○酥炸○焗烤

变化料理DIY：如意翡翠

青菜、黄豆芽、榨菜丝均洗净，青菜切段，入油锅前先爆香葱段，加入榨菜丝炒匀，再投入青菜梗炒软，最后才加入黄豆芽和菜叶一起炒熟，加盐、糖调味即可。此菜菜相好看，滋味甘醇。

美味指数：●清脆○滑嫩○柔软○香浓●爽口
●甘醇○厚实

材料

青菜300克，扁油豆腐干100克，大蒜15克。
中药材：枸杞20克。（亦可不放中药材）

调味料

A料：盐2匙。

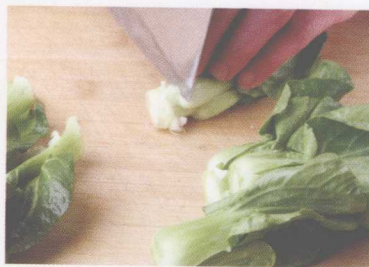
B料：香油1大匙。

作法：

- 1.枸杞放入锅中加入100克清水，大火煮开转小火熬煮至汤汁略收一半。
- 2.青菜去梗洗净，沥干；扁油豆腐干洗净，切丝；大蒜去皮，切末。
- 3.锅中倒2大匙油烧热，放入蒜末爆香，加入青菜和油豆腐干翻炒数下，加入枸杞汁和A料，大火煮开转小火焖煮5分钟，淋上B料即可。

烹饪方式：大火快炒。

美味指数：○清脆●滑嫩●柔软○香浓○爽口
○甘醇●厚实



青菜炒油豆腐

绝好菜 tips

青菜+油豆腐

青菜所含的 β -胡萝卜素和维生素C搭配油豆腐食用，不但可提高钙质的吸收，而且还能摄取到豆腐的营养，强化肠胃功能。

