

新健康大系

营养与保健系列

茄子·蒲瓜·丝瓜·笋·菜豆·苦瓜……

蔬食四季补

降火祛热佳肴

50

余道

SHUSHI SIJIBU

李梅仙 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社

www.sciencepress.com

内 容 简 介

由于快节奏的工作和生活,您身体容易燥热,若是炎炎的夏日,会产生烦躁。本书介绍了您不需要忍受不习惯的草药味,不使用任何药材,完全教您如何利用自然、易取的各种蔬食,搭配肉类海鲜,将食材本身就具备的食疗效果完全发挥。茄子、蒲瓜、丝瓜、笋、菜豆、苦瓜……50余道降火祛热佳肴,让您的身体能清凉、健康、无负担!

图书在版编目(CIP)数据

蔬食四季补: 降火祛热佳肴50余道/李梅仙编著. —北京: 科学出版社, 2003.10

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012103-1

I. 蔬… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第075034号

书名/作者 蔬食四季补: 降火祛热佳肴50余道 / 李梅仙

本书中文繁体字版于2002年由“出版菊文化事业有限公司”www.ecook.com.tw出版

中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作: 腾莺图文设计公司

责任编辑: 李 夏 / 责任校对: 钟 洋

责任印制: 刘士平 / 封面设计: 东方上林

2003年10月第 一 版 开本: 787×1092 1/20

2003年10月第 一 次印刷 印张: 5 1/2

印数: 1—6 000 字数: 832 000

定价: 22.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

李梅仙 编著
Toku Chao 摄影

蔬食四季补

降火祛热佳肴50余道

您知道茄子可以止血消肿、预防血管破裂？

蒲瓜能够强健骨骼和牙齿，还有防癌的功效？

丝瓜可以凉血、解热毒、活血脉？

茭白笋含丰富的维生素A、C，

对促进新陈代谢及人体组织再生有很好的帮助……

在身体容易燥热时、特别是炎炎夏日，

您不需忍受不习惯的药草味。

《蔬食四季补》不使用任何药材，

完全教您如何利用自然、好获取的各种蔬食

搭配肉类海鲜，

将食材本身就具备的食疗效果完全发挥。

茄子、蒲瓜、丝瓜、笋、菜豆、苦瓜……50余道降火祛热佳肴，

让您的身体也能清凉、健康、无负担！



科学出版社

北京

目 录

CONTENTS



酱烧紫茄·····	4	笋干卤猪蹄·····	34
蒲瓜排骨汤·····	6	客家茄子·····	36
桂竹烧福菜·····	8	椒草茄泥·····	37
牛肉末炒酸豆·····	10	紫茄六宝·····	38
蒲瓜水饺·····	12	培根*炒蒲瓜·····	40
鱼香金钱饼·····	14	梅干菜扣苦瓜·····	42
宁式红焖苦瓜·····	16	柳松菇烩扁蒲·····	44
丝瓜面线·····	17	蒲瓜烧肉·····	46
麻辣豇豆·····	18	笋丝雪菜汤面·····	48
XO酱茄子海鲜煲·····	20	苦瓜炒咸蛋·····	50
乳酪海鲜笋·····	22	茯苓炸丝瓜·····	51
田鸡烧蒲·····	24	蟹肉茄子煲·····	52
红焖桂竹·····	26	辣味蒲瓜干·····	54
茭白笋蛋饼·····	27	清心两吃·····	56
焗烤香茄·····	28	酥炸茄饼·····	58
健身苦瓜·····	30	鲞烧茄·····	60
虾仁蒲瓜饼·····	32	桂花芝麻笋·····	62



*培根：熏肉



目 录

C O N T E N T S



干扁四季豆	64
蒲瓜干炒虾皮	66
皇帝蒲瓜羹	67
麻辣桂竹	68
红烧柴把	70
咸鱼鸡粒烧茄	72
干豆排骨汤	74
XO酱爆双脆	76
双瓜炖鸡	78
蒜末鸡丝炒豇豆	80
香烤茄子	82
茭白烧肉骨头	84
油焖紫茄	86
蒲瓜豆签羹	88
蒲瓜鳝糊	90
凉拌茄子	92

炸天妇罗	94
茄 子	95
茄子保存、处理	96
茄 子	98
蒲瓜保存、处理	99
四季豆 豇 豆	100
四季豆保存、处理	101
茄 子	102
丝瓜保存、处理及去皮	103
苦 瓜	104
苦瓜保存、处理	105
桂竹笋 绿竹笋	106
茭白 芦	107
绿竹笋保存、煮、去壳	108



酱 烧 紫 茄

材 料



甜面酱

茄子

葱

红辣椒

材料名称	使用量	准备工作
茄子	3条	
甜面酱	1大匙	
葱	1根	切葱花
红辣椒	1个	切片

调 味

酱油1小匙、糖1大匙、麻油(香油)1小匙、水3大匙

做 法

1. 茄子每条切10厘米长段，再对剖，在上面切交叉花纹刀（参考P.96）
 2. 茄段入油锅中炸软，捞出沥干多余油
 3. 油1大匙入锅爆香面酱，加入调味料一起拌炒
 4. 加入2煮至入味，起锅时撒上葱花及红辣椒即可
- ※ 用油炸过的茄子，一下子就熟透了，而且能让色泽保持鲜艳亮丽，不过炸茄子时，油温一定要高，这样炸出来的茄子才不会含太多的油。





蒲瓜排骨汤

材 料



小排骨



蒲瓜



姜

材料名称	使用量	准备工作
蒲瓜	1/2个	去皮切块 (请参考P.99)
小排骨	250克	
姜	2片	切片

调 味

盐1小匙、酒1/2小匙

做 法

- 1.小排骨先入开水锅中氽烫一下，取出洗后备用
- 2.汤锅中放入5杯水，加入小排骨及姜片煮约20分钟
- 3.再加入蒲瓜块及调味料，煮至蒲瓜块熟软即可

※ 李老师的蒲瓜排骨汤口味非常清新、爽口，是盛夏开胃的好汤品。



桂竹烧福菜

材 料



桂竹笋干



福菜 2 片



小排骨250克

准备工作

桂竹笋干——（参考106页处理法）

福菜——洗净切细末

调 味

盐1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、水2杯

做 法

- 1 小排骨先用开水氽烫一下，除去血水及杂质
- 2 加入5杯水炖煮成高汤备用
- 3 油1大匙入锅，加入处理好的笋干、福菜和调味料
- 4 倒入高汤一起煮，煮到入味后即可



牛肉末炒酸豆

材料



牛肉



酸豆



大蒜



红辣椒

材料名称	使用量	准备工作
牛肉	200克	切成细末
酸豆	300克	切0.5厘米段
大蒜	1颗	切末
红辣椒	1个	切末

调味

A. 酱油1小匙、淀粉1小匙

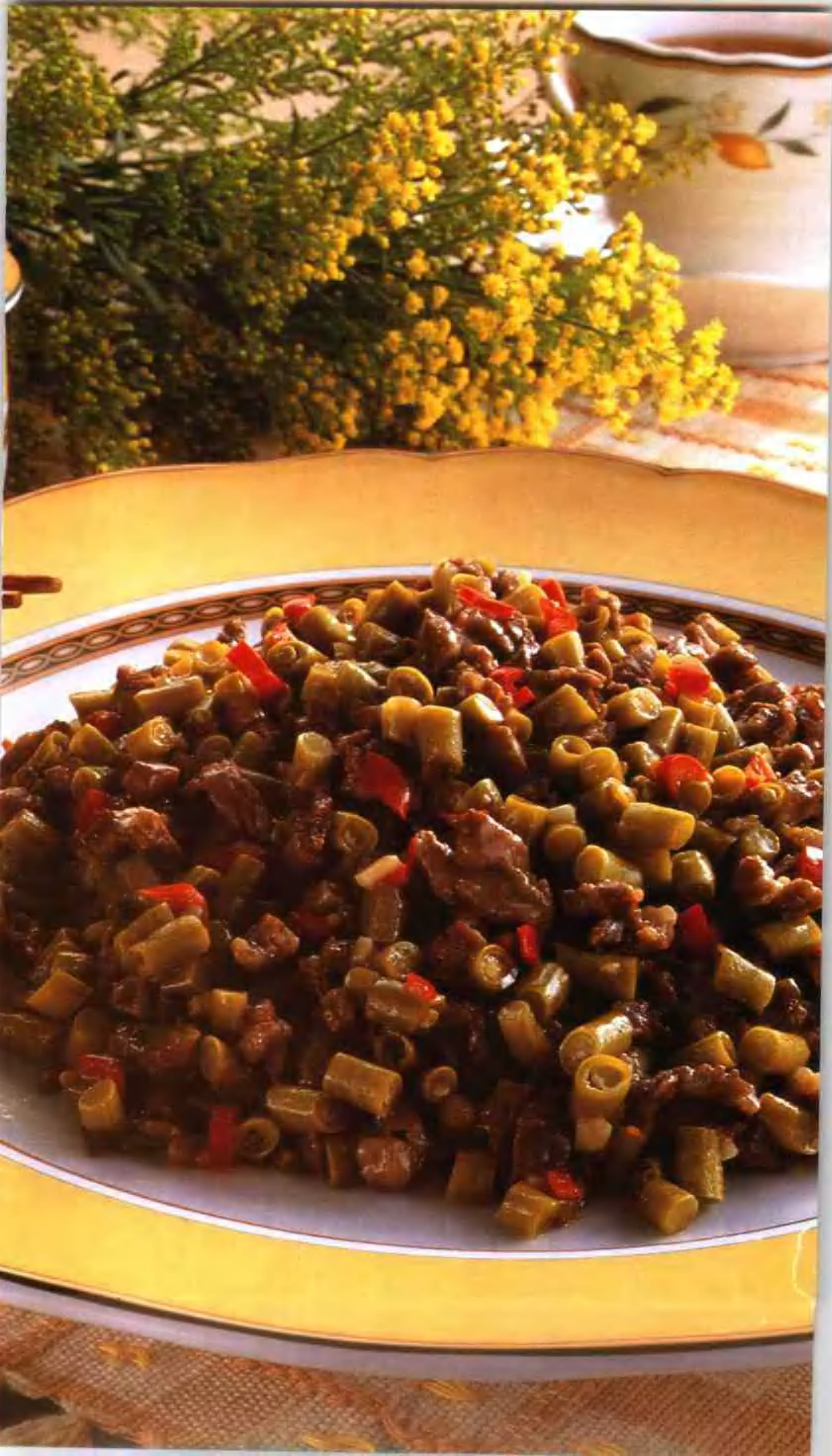
B. 盐1/3小匙、胡椒粉1/6小匙、麻油1/2小匙

做法

1. 牛肉细末先拌入调味料A腌一下
2. 油两大匙先爆香红辣椒末、蒜末，再放入牛肉快炒
3. 放入酸豆不停地干炒，加入调味料拌炒均匀即可

※ 在台湾，酸豆是采用幼嫩时的菜豆类，并且运用人工的方式进行脱水与发酵等加工处理。口感与风味与西式料理中的酸豆截然不同，值得您试一试。





蒲 瓜 水 饺

材 料



蒲瓜



绞肉



水饺皮



葱



姜



虾

材料名称	使用量	准备工作
蒲瓜	1个	去皮刨丝 (请参考P.99)
绞肉	600克	
虾	200克	洗净去肠泥
葱	1根	切末
姜	2片	切末
水饺皮	500克	

调 味

酱油1大匙、盐1/3小匙、麻油1大匙、色拉油1大匙

做 法

1. 蒲瓜丝用开水汆烫一下捞出，剁成细末，挤去水分备用
2. 绞肉加入调味料，顺同一个方向搅拌到有弹性
3. 加入蒲瓜末、葱末、姜末再拌匀成肉馅
4. 水饺皮摊开，中间放入肉馅，包成饺子状
5. 入开水中煮熟，即是令人难忘的北方水饺



※ 如果您不敢吃韭菜味的水饺，又受够了圆白菜口味的水饺，不妨来尝尝清爽不腻的蒲瓜水饺，在这炎炎夏日它可是个不错的选择哟。



鱼香金钱饼



材料名称	使用量	准备工作
茄子	1条	
绞肉	200克	
荸荠	4粒	切末
葱	1根	切末
红辣椒	1个	切末
姜	2片	切末
大蒜	3颗	切末
干淀粉	1大匙	

调味

- A. 盐1/3小匙、酒1/3小匙、胡椒粉1/6小匙、淀粉1小匙
- B. 辣豆瓣2大匙、醋1大匙、酱油1小匙、糖1小匙、水3大匙、麻油1小匙、淀粉1小匙
- C. 面糊、面粉1/2杯、蛋1个、油1小匙、水适量

做法

1. 茄子切双燕刀(一刀断一刀不断, 参考96页), 中间撒上干淀粉备用
2. 绞肉取1/2拌入调味料A, 加入荸荠末及葱末拌成肉馅
3. 将肉馅镶入茄夹中备用
4. 调味料C拌成糊状, 将茄夹裹面糊入油锅中炸至金黄, 捞出盛盘
5. 油1大匙把1/2绞肉及辣豆瓣、红辣椒末、姜末、蒜末炒香
6. 加入调味料B, 煮成浓稠状, 淋在茄饼上即可



