

中国轻工业出版社

百吃绿叶菜

● 晏岷 杨健 等编著



百吃绿叶菜

晏岷 杨健等 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

绿叶类蔬菜是每个家庭天天离不开的食品。绿叶菜中各种维生素、矿物质的含量是其它蔬菜所不及的。因而多吃一些绿叶菜对提高身体素质、防病、抗衰老都是有好处的。

本书汇集了四十多种绿叶类蔬菜的二百多种吃法，烹调方法多样，荤素冷热汤各类齐全。

本书科学性、实用性强，制作方法简单，便于掌握，对各种菜的营养与药用价值都有详细说明。

本书供烹饪爱好者学习、实践，也可供中小餐馆厨师参考。

百吃绿叶菜

晏岷 杨健等 编著

*

中国轻工业出版社出版
(北京安外黄寺大街甲3号)
顺义联合印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

*

787×1092毫米1/32 印张：6.5 字数：137千字

1991年11月 第一版第一次印刷

印数：1—10,000 定价：3.60元

ISBN7-5019-1090-1/TS·0741

前 言

随着科学技术的进步和生活水平的提高，人们对营养与保健的认识也越来越深刻了。体现在膳食结构上，最明显的就是由“主食型”向“副食型”的转变。在副食中人们更加趋向低脂肪、蛋白质充分与优良、维生素与无机盐含量丰富、粗纤维较多的食品。

蔬菜正是这样的理想食品，它不仅含有丰富的多种维生素和钙、磷、铁、钾等无机盐，同时还含有大量的粗纤维。据分析，人体所需的重要矿物质， $1/3 \sim 1/2$ 是由蔬菜供给的。营养学家计算，每人每天进食375~500克蔬菜，才能满足身体的需要。蔬菜对N-二甲基亚硝胺形成的阻断作用、蔬菜中的干扰素诱生剂能抑制恶性肿瘤的生长等防癌、抗癌作用也逐渐被人们所认识。

在蔬菜中，绿色蔬菜占有极为突出的地位。这不仅因为它在直观上给人以明媚、素雅、鲜嫩、味美的感觉，更重要的是它的营养价值、药用价值都高居其它蔬菜之上。

营养学家分析认为，颜色深的蔬菜中，维生素的含量比浅色蔬菜高，按颜色排队的顺序是：绿、黄、红、紫、白。在一棵蔬菜中不同颜色的部位，维生素含量也有很大差别，如绿色的葱叶比葱白中的胡萝卜素高10倍。

一些绿色蔬菜中维生素的含量比水果高得多，如绿色莧

菜、马兰头中的胡萝卜素，小白菜、荠菜中的维生素C都是如此。B族维生素在绿色蔬菜中也很丰富。胡萝卜素进入人体后分解产生维生素A，具有调节和控制上皮细胞正常生长和分化的功能。维生素C可加速胆固醇转化为胆酸，从而降低血胆固醇，减少动脉硬化的可能。B族维生素与不饱和脂肪酸作用，在人体内合成卵磷脂，供给中枢神经所需要的营养。绿色蔬菜中含有的黄碱素、叶绿素有较强的抑癌作用。绿色蔬菜中多含有酒石酸，它能阻止糖类变成脂肪，所以常食绿色蔬菜可以减肥。一些绿色蔬菜中含有的“植物激素”可增强肝脏的排毒功能。此外，绿色蔬菜中丰富的纤维素对防治动脉硬化和冠心病可发挥特殊的功能。

所以说，绿色蔬菜越来越受到人们的青睐是不无科学道理的。在严寒的冬季，我国北方居民的餐桌上，过去是很少见到绿色蔬菜的，可是近几年不同了，如果哪一餐没有绿叶菜，就感到缺点什么。

绿色蔬菜的品种很多，每种菜不仅性、味不同，营养素也各有偏重，如果烹调不当，就可能破坏了营养成分，也难得到色、香、味俱佳的效果。

正是为了满足读者这方面的需要，在出版了《百吃大白菜》、《百吃萝卜》之后，我们又编写了这本《百吃绿叶菜》。

本书汇集了四十多种绿叶蔬菜的二百多种吃法，集各大菜系之不同风味、荟烧、炒、煎、扒、煨、炸、焖、拌、炆各种烹调方法之大成。编者力求做到使这些造型美观、口味多样、制作简便、营养丰富的菜肴，既保持绿叶菜的翠雅素丽、清脆鲜香的共性，又能充分发挥每种蔬菜的特点，以达到美食与营养二者的紧密结合。

本书在编写过程中特别注意了以下几点：

一、本书注重实用性。菜谱中所用主料均为常见的绿色蔬菜，辅料及调料亦不选名贵、偏稀之物，制作方法多为一般家庭所能胜任，因而便于实践，容易推广。

二、本书注重科学性。除了菜谱外，还较详细地介绍了各种绿叶类蔬菜的植物学分类、生长与分布情况、形态特征、营养成分与含量以及中医学对其性、味、药理、主治疾病的分析。便于读者在配餐时做到营养的合理搭配及对老、弱、病者有针对性的选择，以求防病、治病。为了纠正某些习惯性的错误认识和作法，在“绿叶类蔬菜的选购与烹调要点”中作了科学的分析与说明。

三、本书选择了一些生长较普遍又有一定营养及药用价值的野菜编入菜谱，这些菜不受化肥、农药的污染，符合“绿色食品”的要求，也符合当今“重返大自然”的潮流。无疑，这些菜对人体是极为有益的。

四、“蔬菜疗法”是人们与疾病进行长期斗争而总结出来的一种自然疗法，近年来在国内外十分盛行，并为事实证明确有疗效。因此本书选编了一部分食疗菜肴，以飨读者。

五、本菜谱除介绍原料、烹制程序、风味特点、食用价值及禁忌外，还对选料和烹调操作中需注意的要点作了说明，以便于读者掌握。

六、原料一项为便于备料，分成主料、辅料和调料。其中调料的用量，如系一次用完的，在制法中不注用量，多次分用的，则注明每次用量。

此外，书中所用重量、长度等单位，都采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

编者衷心希望本书成为家庭主妇和烹饪爱好者的良师益友，对丰富人们的物质生活、普及绿叶菜吃法中的科学常识、提高人们的身体素质，起到一点积极的作用。

“主味唯蔬食，养怡可永年”。请您多吃一些绿色的新鲜蔬菜吧！人人都能健康长寿，这就是编者最大的心愿。

本书在编写过程中曾得到北京王府饭店中餐厅黎黛珂同志和北京崇文区图书馆单克军同志的不少帮助。北京市饮食服务公司的名厨师张广新、黄东林细心审阅了全稿，并提出许多宝贵意见。在此对这些同志表示诚挚的谢意。

书中疏漏和不足之处敬请读者批评指正。

编者

1990年12月

目 录

一、绿叶类蔬菜的营养与药用价值.....	1
二、绿叶类蔬菜的选购与烹调要点.....	8
三、菜谱.....	13

(一) 素 菜 类

锅塌菠菜.....	13	烧油菜豆腐.....	26
炒菠菜粉丝.....	14	红汁翠片.....	27
奶汁菠菜.....	15	油焖菜心.....	27
炸芝麻鹦哥.....	15	扒双菜.....	28
三丝菠菜.....	16	青菜毛豆.....	29
虾油菠菜.....	17	烧鲜蘑菜心.....	30
乌云翡翠.....	18	纸包三鲜.....	31
芹菜回锅肉.....	18	冬菇烧菜心.....	32
醪糟芹菜冬笋.....	19	百叶炒青菜.....	33
芹香圆子.....	20	糖醋卷心菜.....	33
人参地芹.....	21	麻辣包菜卷.....	34
熏干炒芹菜.....	22	双冬烧菜心.....	35
鱼香油菜苔.....	23	椒油小白菜.....	36
扒鱼翅菜心.....	24	小白菜熬豆腐.....	37
干煸油菜苔.....	25	素鸡炒芹菜.....	37

糖醋三丝.....38	鸡油葵菜.....53
素炒青韭.....39	鸡毛菜炖豆腐.....54
绿豆芽炒韭菜.....39	生煨枸杞.....55
魔芋韭菜.....40	竹笋枸杞.....56
豆腐丝炒青韭.....41	炒蒿苳.....56
土豆丝炒韭菜.....42	炒苋菜.....57
豌豆苗笋粥.....42	蚕豆瓣炒苋菜.....58
炸豌豆尖.....43	烹金花菜.....58
素炒豌豆尖.....44	生煨草头.....59
冬菇豆苗.....44	糟煨蒲菜.....60
生煨豆苗.....45	炒蒺菜.....60
炸香椿.....46	青豆煎藤菜.....61
椿芽蚕豆.....47	香菜炒土豆.....61
香菇烧瓢菜.....47	美丽花菜.....62
京酱瓢菜帮.....48	麻辣厚皮菜.....63
冬笋炒盖蓝.....49	素炒鹿耳菜.....64
蚝油扒芥蓝.....50	小葱炒薯丝.....64
北菇芥菜胆.....51	冬笋太古菜.....65
雪里红烧冬笋.....52	油酥茴香.....66
鲜蘑烧盖菜.....53	芥菜冬笋.....66

(二) 青菜与肉类

菠菜焖羊肉.....68	芹菜炒腰花.....72
菠菜饺.....69	海棠菜心.....73
菠菜猪蹄.....70	火腿烧油菜.....74
四宝菠菜.....70	青菜炒蛙腿.....75
牛肉丝炒芹菜.....71	鸡油烧菜心.....76

牛筋烩菜心·····	77	腿汁扒芥菜·····	86
焖洋白菜卷·····	77	圈子草头·····	87
肉片炖卷心菜·····	79	薯苗羹·····	88
肉丝烂糊·····	79	肉丁芥菜·····	89
茭菱里脊·····	80	雪里红炒豆芽·····	90
香菜梗炒肚丝·····	81	肉丝炒雪菜·····	90
猪肉炒香椿·····	82	田鸡腿炒盖蓝·····	91
网油椿榻·····	83	豆苗扣肉·····	92
香椿丸子·····	84	炒三鲜·····	93
枸杞头炒肉丝·····	84	西洋菜煲猪肉·····	94
厚菇芥菜·····	85		

(三) 青菜与鱼虾类

海米烧油菜·····	96	蟹茸烩苋菜·····	105
菜心炒鱿鱼·····	97	冬笋炒蒲菜·····	106
鲜蘑瓢菜心·····	98	海米扒蒲菜·····	107
蟹黄扒菜心·····	99	芹菜鱼条·····	108
开洋烧青菜·····	100	虾皮炒芹菜萝卜·····	109
炸椿头鱼卷·····	101	干贝烧盖菜·····	109
青韭炒蛭子·····	102	干虾烧菠菜头·····	110
虾仁炒青白蛇·····	103	香菜梗炒鳝丝·····	111
盖韭炒青蛤·····	104	菜胆四珍·····	112
开洋苋菜·····	105	豆苗炒虾片·····	113

(四) 青菜与禽蛋类

蛋饺烩菜心·····	115	三鲜油菜心·····	117
雪花菜心·····	116	胗肝烧菜心·····	118

鸡汤蛋菇·····	118	鸡茸莼菜·····	123
豆苗鸡丝·····	119	锅塌蒲菜·····	123
鸡丝扒豆苗·····	120	苦菜芽炒鸡丝·····	124
蛋丝春韭·····	121	椿芽烘蛋·····	125
炒荠菜鸡片·····	122	黄油炒菠菜托鸡蛋·····	126

(五) 凉 菜 类

芥末菠菜·····	127	鸡蛋拌生菜·····	142
菠菜松·····	128	恺撒沙拉·····	143
拌菠菜泥·····	128	莴笋叶沙拉·····	144
麻酱拌菠菜·····	129	拌马兰头·····	144
蔬菜沙拉·····	130	花生米拌马兰头·····	145
香糟菠菜·····	131	椿头拌大虾·····	146
菠菜火腿沙拉·····	131	香椿拌豆腐·····	147
虾油芹菜·····	132	拌香椿芽·····	147
腐竹拌芹菜·····	133	拌枸杞头·····	148
火腿凉薯拌芹菜叶·····	134	细粉马齿苋·····	148
芸豆拌芹菜叶·····	134	油菜松·····	149
虾油拌芹菜·····	135	雪菜松·····	150
柴把芹菜·····	136	酸辣蒜花·····	151
泡芹菜·····	137	炆八宝季菜·····	151
香干拌芹菜·····	138	拌豌豆苗·····	152
蛋丝拌韭菜·····	138	慧通片·····	153
香豆干拌韭菜·····	139	凉拌蕨菜·····	153
拌生菜·····	140	拌茼蒿·····	154
黄油生菜沙拉·····	140	香菇拌鸡毛菜·····	155
芝麻拌生菜·····	141	拌苔菜瓜子仁·····	156

凉拌莧菜.....	156	炆盖菜.....	157
-----------	-----	----------	-----

(六) 食疗与药膳类

枸杞拌豆腐.....	159	菊香片.....	165
枸杞瓢凤尾菜心.....	159	百合炒芥蓝.....	166
藿香片.....	161	白油侧耳根.....	167
豆苗扒银耳.....	161	玫瑰菜花.....	167
香菇炒芹菜.....	162	鸡骨草扒芥菜.....	168
菜心扒银耳.....	163	岗梅根菠菜汤.....	169
桃仁炒韭菜.....	164	茉莉豆苗汤.....	170
党参开水白菜.....	164	柳根生菜汤.....	170

(七) 汤 类

奶油菠菜汤.....	172	荠菜豆腐羹.....	180
菠菜酸汤.....	173	三丝莼菜汤.....	180
鸡茸菠菜汤.....	173	鸡片莼菜汤.....	181
鸡茸豆苗羹.....	174	冬菇莧菜汤.....	182
豆苗余凤肝.....	175	番茄莧菜汤.....	183
豆苗虾仁汤.....	176	鸡血蕨菜汤.....	184
干贝豆苗汤.....	176	金钩钓鱼汤.....	184
豆苗鱼圆汤.....	177	清汤万年青.....	185
二鲜羹.....	178	韭菜血汤.....	186
奶汤蒲菜.....	178	簪花汤.....	186
清汤鸡毛菜.....	179		

(八) 其 它

菠菜角面.....	188	韭菜盒子.....	189
-----------	-----	-----------	-----

茴香包子.....	190	荠菜春卷.....	192
溜香椿鱼.....	191		
四、附录.....	194		
(一) 素汤的制作方法.....	194		
(二) 清汤的制作方法.....	194		
(三) 掌握油温的方法.....	195		

一、绿叶类蔬菜的营养 与药用价值

1. 菠菜

又称菠菱菜、赤根菜，属藜科，一年或二年生草本。每100克菠菜中含蛋白质1.9克、脂肪0.2克、钙81毫克、磷27毫克、铁2.6毫克、胡萝卜素3.12毫克、硫胺素0.13毫克、核黄素0.12毫克、抗坏血酸43毫克。此外还含有锌、维生素P、维生素K、草酸、生育酚、菠菜甾醇、菠菜皂甙等物质。菠菜中所含的酶，对胃和胰腺的分泌功能有良好的作用。

菠菜性味甘凉，归胃肠经。李时珍在《本草纲目》中说到菠菜“菜及根，气味甘辛无毒，利五脏、通肠胃经。解酒毒……通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良”。性凉可以疗热。故痈肿毒发、酒湿热毒、痔疾等，由于热毒来自肠胃，药用多从甘入，而菠菜味甘，故能理胃肠之热毒，而使症状减轻。现代医学认为菠菜有止血、通便等功能，对于衄血、便血、大便不通、习惯性便秘、痔漏等症有一定疗效。民间常用菠菜治疗夜盲症。贫血、胃肠失调、呼吸道及肺部疾患、高血压、糖尿病等患者，常食菠菜是有益的。

菠菜中含有较多的钙质，但因草酸能和钙作用，形成草酸钙沉淀，不但不能为人体所吸收，而且有一种涩味。因此

烹调菠菜时，可先在沸水中烫一下捞出，使80%以上的草酸都留在水里，然后再炒或拌，以保全其养分。

菠菜中还含有较多的钴。钴元素是直接参与红细胞的合成代谢、维持红细胞120天生命的必备元素。因此多吃菠菜可降低贫血症的发生率。菠菜中含铁量也高，且其中60%可被人体吸收。吃食要保留红色的根茎，因这里含铁最多。

2. 芹菜

学名旱芹，又称药芹、蒲芹。伞形科，一二年生草本。性喜冷凉。全国各地均有栽培。每100克芹菜中含蛋白质2.2克、脂肪0.1克、粗纤维1克、钙93毫克、磷23毫克、铁1.2毫克、胡萝卜素0.37毫克、硫胺素0.04毫克、核黄素0.1毫克、抗坏血酸11毫克，维生素P的含量较高。

中医学认为芹菜性味甘、辛、凉，归胃肠经，有清热、利尿、养神、益力、止血养精、清胃、明目、祛风、杀药毒、利牙齿的作用。民间验方常用于治疗高血压、糖尿病、风湿神经痛、咳嗽痰喘、暴热烦渴、腰酸腿疼以及妇女月经不调、白带恶臭、小便不利等症。

现代医学分析，因芹菜中钙、磷、维生素P含量较高，故有镇静、保护微细血管的作用，常食对于高血压、血管硬化、神经衰弱等症有辅助疗效。芹菜中又含较多的纤维素，能刺激肠蠕动，促进食物残渣中致癌物质迅速排出体外，减少患癌症的可能，常食还有减肥作用。

3. 韭菜

又称扁菜、起阳草，百合科，多年生宿根草本。叶及花可食，各地普遍栽培。每100克韭菜中含蛋白质1.6克、脂肪0.3克、粗纤维1.4克、钙70毫克、磷38毫克、铁2.2毫克、胡萝卜素2.81毫克、硫胺素0.04毫克、核黄素0.13毫克、抗

坏血酸30毫克。

中医学认为，韭菜性味辛、温，归肝、肾、胃经。韭菜的叶、根、种籽均入药。叶和根有散瘀、活血、止泻、补中、健胃、助肝、行气提神、止汗固涩、通络、解毒等功效。种籽有补肾助阳、固精的作用。可用于治疗噎膈、反胃、自汗盗汗、胸痹、心中急痛椎刺等症。韭菜生食与熟食的功效不同，李时珍说：“韭叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也”。

现代医学分析，韭菜中含有抗生物物质，有杀菌作用。含有的维生素E能防止因某些细菌的遗传突变而导致的癌症，并阻止人体内亚硝胺的形成。

但韭菜不宜一次多食。因所含纤维素较多，不易被胃肠消化吸收，肠蠕动过剧则易引起腹泻。阴虚内热及疮疡、目疾患者不宜食，酒后尤忌。

4. 苋菜

苋科，一年生草本，叶绿或紫红色。全国各地普遍栽培，幼苗作蔬菜，老茎供腌渍加工。每100克苋菜中含蛋白质3.4克、脂肪0.3克、粗纤维1.3克、钙270毫克、磷52毫克、铁5毫克、硫胺素0.04毫克、核黄素0.24毫克、抗坏血酸89毫克。

苋菜性味甘凉，归胃肠经。有清热、利窍、解毒等功效，主治细菌性痢疾、肠炎等症。因苋菜含抗坏血酸较丰，故冠心病、高血压、动脉硬化患者及缺乏维生素C的人常食是有益的。绿苋菜中维生素A的含量超过柑桔，含钙量比菠菜多4倍，比黄豆多2倍。

另外，在庭园、路边可见一种野生苋菜，绿色，俗称细苋、白苋，嫩茎叶亦可食，其营养及药用功能与栽培苋菜基

本相同。

5. 蕹菜

俗称空心菜、藤藤菜、也有称瓮菜、空筒菜、水蕹、蕹者。一年生蔓状草本，水田或池沼栽培较多，主要分布在长江以南地区，嫩梢作蔬菜，是夏秋季的主要叶菜之一。每100克蕹菜中含蛋白质2.3克、脂肪0.3克、粗纤维1.1克、钙147毫克、磷31毫克、铁1.6毫克、胡萝卜素1.9毫克、硫胺素0.09毫克、核黄素0.17毫克、抗坏血酸13毫克。

蕹菜性味甘寒，归胃肠经，有清热解毒、止血、通便、利尿等功效。可用于治疗鼻衄、便血、咳血、小便不利、淋浊、便秘、食物中毒、痈肿等症。

蕹菜中微量元素镁的含量较多，对心律不齐、动脉硬化等心血管疾病有辅助疗效。

蕹菜中虽含有较多的钙，但因其本身又含高量草酸盐，二者受热后合成不溶的草酸钙，难于为人体吸收，所以实际上不能补充钙质。

6. 油菜

十字花科，一、二年生草本，为我国主要油料作物，各地均有栽培，长江以南地区最多。有芥菜型、白菜型、甘蓝型三类，作蔬菜食用以白菜型为主。每100克油菜中含蛋白质2克、脂肪0.1克、钙140毫克、磷52毫克、铁3.4毫克、胡萝卜素1.59毫克、硫胺素0.08毫克、核黄素0.11毫克、抗坏血酸61毫克。

油菜性味甘平，归胃肠经，有清热除烦、通利肠胃等功效。对感冒、扁桃体炎、肠炎等症有辅助疗效。

油菜中钙的含量较高，对儿童缺钙，老年人骨骼脱钙及骨质疏松等症患者，可用来补充钙质。