

巧食蔬菜

排毒、清肠胃、精神好



—— 营养价值、选购保存、烹饪指南、
洗切刀工、美味吃法
—— 关于蔬菜的一切，不妨了解一下！

甘智荣 主编

江西科学技术出版社

巧食蔬菜

排毒、清肠胃、精神好



甘智荣 主编

江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目(CIP)数据

巧食蔬菜:排毒、清肠胃、精神好 / 甘智荣主编

— 南昌:江西科学技术出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5390-5969-3

I. ①巧… II. ①甘… III. ①蔬菜—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第162307号

选题序号: ZK2018179

图书代码: B18110-101

责任编辑: 张旭 刘苏文

巧食蔬菜:排毒、清肠胃、精神好

QIAOSHI SHUCAI: PAIDU、QINGCHANGWEI、JINGSHENHAO

甘智荣 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1020mm 1/16
字数	180 千字
印张	13
版次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-5969-3
定价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-351

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

Preface 序言

俗话说“民以食为天，食以菜为先”，食物是人们赖以生存的基础，蔬菜则是健康和幸福的重要支撑。

蔬菜是餐桌上必不可少食物之一，它们含有丰富的营养成分：维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质、有机酸……对促进人体健康有着不可忽视的作用。蔬菜能提供 90% 的维生素 C 和 60% 的维生素 A，是人类最重要的营养来源。

多吃蔬菜不仅能维持身体健康，还能使人的情绪更好，从而提高幸福感。摄取足量的蔬菜能让人更加镇定和开心，也能保持充沛的精力。蔬菜和肉类相比，更容易消化，有利于身体吸收，因此减少了身体负担，人的心情自然就会更好。这也是现代社会更提倡多吃蔬菜的一个原因。

可是，蔬菜的种类极其繁多，营养成分各不相同，功效方面也各有所长，不同的蔬菜有不同的食用价值。那么，你知道怎样选择蔬菜吗？选择适合自己身体需要的，选择与其他食物相搭配的，选择补充营养的，选择可以防病治病的，选择调节胃口的，选择改善心情的……这些都是学问。

翻开本书，蔬菜料理不再千篇一律，蔬菜做法可以花样百出，蔬菜可以让人胃口大开。

蔬菜品种不同，营养价值也不同，多吃蔬菜能保持健康的身体和娇好的容颜。这里，我们将为你介绍多种新奇的蔬菜做法。





part
01



Contents 目录

Part 1

蔬菜食用常识

食用蔬菜的注意事项	002
蔬菜的调理方法	006
为何每日都要吃蔬菜	012
蔬菜四性五味	014
关于蔬菜的注意事项	016
炒菜的诀窍	017
美味凉拌菜的制作窍门	019
怎样炖煮出美味可口的蔬菜	020
自制健康好吃的泡菜妙招	021

Part 2

叶菜类、花菜类蔬菜

白菜	024	油麦菜	030
• 家常炖白菜	025	• 蒜蓉油麦菜	031
• 白菜豆腐汤	025	• 清炒油麦菜	031
菠菜	026	生菜	032
• 牛肉炒菠菜	027	• 炆炒生菜	033
• 松仁菠菜	027	• 生菜柠檬沙拉	033
油菜	028	菜心	034
• 虾菇油菜心	029	• 白灼菜心	035
• 油菜鱼头汤	029	• 笋菇菜心	035



空心菜..... 036

• 虾酱炒空心菜..... 037

• 姜汁空心菜..... 037

茼蒿..... 038

• 蒸茼蒿..... 039

• 杏仁拌茼蒿..... 039

苋菜..... 040

• 上汤苋菜..... 041

• 腊肉炒苋菜..... 041

芥菜..... 042

• 蒜蓉芥菜..... 043

• 鱼圆芥菜汤..... 043

芹菜..... 044

• 芹菜鱿鱼卷..... 045

• 芹菜炒木耳..... 045

韭菜..... 046

• 韭菜苦瓜汤..... 047

• 蒸韭菜..... 047

蒜苗..... 048

• 凉拌蒜苗..... 049

• 蒜苗炒口蘑..... 049

香菜..... 050

• 香菜鲑鱼粥..... 051

• 香菜拌黄豆..... 051

葱..... 052

• 葱丝拌熏干..... 053

• 凉拌生菜葱..... 053

花菜..... 054

• 草菇花菜炒肉丝..... 055

• 花菜香菇粥..... 055

西蓝花..... 056

• 西蓝花拌火腿..... 057

• 彩椒西蓝花炒鸡片..... 057

黄花菜..... 058

• 黄花菜炖乳鸽..... 059

• 黄花菜什锦八宝..... 059

Part 3

果实类蔬菜

南瓜..... 062

• 蜜汁南瓜..... 063

• 燕麦南瓜粥..... 063

苦瓜..... 064

• 苦瓜炒鸡蛋..... 065

• 鲈鱼老姜苦瓜汤..... 065

丝瓜..... 066

• 菌菇丝瓜汤..... 067

• 清炒丝瓜..... 067





冬瓜..... 068

- 冬瓜瘦肉汤..... 069
- 冬瓜鲜菇鸡汤..... 069

黄瓜..... 070

- 黄瓜丁拌黑豆..... 071
- 黄瓜拌玉米笋..... 071

木瓜..... 072

- 木瓜牛奶..... 073
- 木瓜凤爪汤..... 073

瓠瓜..... 074

- 素炒瓠瓜..... 075
- 瓠瓜炒鸡蛋..... 075

西葫芦..... 076

- 清蒸西葫芦..... 077
- 虾酱西葫芦..... 077

西红柿..... 078

- 西红柿蔬菜汤..... 079
- 西红柿炒鸡蛋..... 079

茄子..... 080

- 花生芝麻蒸茄子..... 081
- 茄子炒虾仁..... 081

秋葵..... 082

- 蒜香豆豉蒸秋葵..... 083
- 蒜香秋葵..... 083

辣椒..... 084

- 香芹辣椒炒扇贝..... 085
- 辣椒炒鸡蛋..... 085

玉米..... 086

- 双菇玉米菠菜汤..... 087
- 玉米排骨鲜汤..... 087

Part4

根茎类蔬菜

白萝卜..... 090

- 白萝卜拌金针菇..... 091
- 蜜蒸白萝卜..... 091

胡萝卜..... 092

- 胡萝卜炒猪肝..... 093
- 胡萝卜包菜沙拉..... 093

茼蒿..... 094

- 麻酱茼蒿..... 095

- 腰果茼蒿炒山药..... 095

芦笋..... 096

- 芦笋玉米西红柿汤..... 097
- 草菇烩芦笋..... 097

竹笋..... 098

- 竹笋彩椒沙拉..... 099
- 鹿茸竹笋烧虾仁..... 099



苤蓝..... 100

• 麦冬甘草苤蓝汤..... 101

• 醋拌莴笋苤蓝丝..... 101

茭白..... 102

• 香菇炒茭白..... 103

• 金针菇茭白沙拉..... 103

山药..... 104

• 糯米山药粥..... 105

• 羊肉山药汤..... 105

土豆..... 106

• 土豆炒排骨..... 107

• 酱香土豆片..... 107

红薯..... 108

• 蜜汁枸杞蒸红薯..... 109

• 蜂蜜蒸红薯..... 109

凉薯..... 110

• 凉薯紫苏鸭..... 111

• 胡萝卜凉薯片..... 111

芋头..... 112

• 芋头汤..... 113

• 芋头糙米粥..... 113

莲藕..... 114

• 莲藕排骨汤..... 115

• 莲藕花生汤..... 115

马蹄..... 116

• 马蹄花菜汤..... 117

• 红豆马蹄汤..... 117

蒜薹..... 118

• 素鸡炒蒜薹..... 119

• 蒜薹炒肉..... 119

洋葱..... 120

• 洋葱爆牛肉..... 121

• 洋葱炒鳝鱼..... 121

百合..... 122

• 百合莲子粥..... 123

• 枸杞百合蒸鸡..... 123

生姜..... 124

• 当归生姜羊肉汤..... 125

• 生姜炖牛肚..... 125

蒜..... 126

• 蒜蓉荷兰豆..... 127

• 蒜香蒸南瓜..... 127



Part5

豆类蔬菜

毛豆..... 130

• 毛豆炒虾仁..... 131

• 茭白肉丝炒毛豆..... 131

豇豆..... 132

• 豇豆素烧茄子..... 133

• 川香豇豆..... 133

四季豆..... 134

• 干煸四季豆..... 135

• 虾酱四季豆..... 135

豌豆..... 136

• 玉米笋豌豆沙拉..... 137

• 灵芝豌豆..... 137

蚕豆..... 138

• 枸杞拌蚕豆..... 139

• 茴香蚕豆..... 139

扁豆..... 140

• 白扁豆莲子龙骨汤..... 141

• 冬菇拌扁豆..... 141

刀豆..... 142

• 小炒刀豆..... 143

• 豆豉刀豆肉片..... 143

芸豆..... 144

• 陈皮蜜渍芸豆圣女果.. 145

• 五香芸豆..... 145

豆芽..... 146

• 黄豆芽拌海带..... 147

• 小白菜炒黄豆芽..... 147

豌豆苗..... 148

• 豌豆苗拌香干..... 149

• 蒜蓉豌豆苗..... 149

Part6

菌菇类蔬菜和野菜

蕨菜..... 152

• 辣炒蕨菜..... 153

• 肉末蕨菜..... 153

马齿苋..... 154

• 马齿苋槟榔粥..... 155

• 马齿苋瘦肉粥..... 155

鱼腥草..... 156

• 腐乳凉拌鱼腥草..... 157

• 酸辣鱼腥草..... 157

香椿..... 158

• 香椿蛋碎包子..... 159

• 香椿排骨..... 159

藜蒿	160
• 香肠炒藜蒿.....	161
• 藜蒿香干.....	161
紫苏	162
• 紫苏煎黄瓜.....	163
• 紫苏炒三丁.....	163
桔梗	164
• 桔梗川贝饮.....	165
• 芒果桔梗果茶.....	165
牛蒡	166
• 牛蒡丝瓜汤.....	167
• 双菇牛蒡糙米饭.....	167
枸杞叶	168
• 枸杞叶猪肝汤.....	169
• 枸杞叶炒鸡蛋.....	169
番薯叶	170
• 清炒番薯叶.....	171
• 粉蒸番薯叶.....	171
蟹味菇	172
• 蒜香苦瓜蟹味菇.....	173
• 蟹味菇炒小白菜.....	173
口蘑	174
• 蒜苗炒口蘑.....	175
• 蒜香口蘑.....	175
香菇	176
• 香菇蒸红枣.....	177
• 香菇鱿鱼汤.....	177
草菇	178
• 西芹拌草菇.....	179

• 草菇西蓝花.....	179
平菇	180
• 莴笋炒平菇.....	181
• 豆芽平菇汤.....	181
金针菇	182
• 金针菇蔬菜汤.....	183
• 湘味金针菇.....	183
猴头菇	184
• 香卤猴头菇.....	185
• 虫草花猴头菇竹荪汤.....	185
茶树菇	186
• 茶树菇草鱼汤.....	187
• 茶树菇炒五花肉.....	187
竹荪	188
• 腊肉竹荪.....	189
• 竹荪黄瓜汤.....	189
秀珍菇	190
• 红油拌秀珍菇.....	191
• 秀珍菇蒸土鸡.....	191
杏鲍菇	192
• 蒜香杏鲍菇.....	193
• 鲍汁杏鲍菇.....	193
银耳	194
• 木瓜银耳汤.....	195
• 银耳白果无花果瘦肉汤.....	195
木耳	196
• 炒黑木耳圆白菜.....	197
• 黑木耳大枣粥.....	197
白灵菇	198

蔬菜食用常识

在日常生活中，人们可根据食材和口味的不同选择不同的烹饪方式，本章将主要介绍烹饪蔬菜的注意事项以及相关常识，如介绍美味凉拌菜的制作秘诀、炒菜的诀窍等，相信对提高你的烹饪水平一定有很大的帮助。



食用蔬菜的注意事项

专家建议，每人每天要吃 500 克的新鲜蔬菜。多吃新鲜蔬菜好，这谁都知道，可并不是吃了新鲜蔬菜就可以达到补充营养的效果。问题的症结在于，人们烹饪、食用蔬菜的时候，总是存在一些误区，导致事倍功半。那么，你走进这些误区了吗？

point

1

久存蔬菜

上班族通常喜欢一周做一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃。这样虽然节省时间，但是要知道，蔬菜每多放置一天，就会损失大量的营养素。例如菠菜，在通常状况下（20℃）放置一天，维生素 C 损失就高达 84%。因此，应该尽量减少蔬菜的储藏时间。如果很有储藏的必要，也应该选择干燥、通风、避光的地方。

point

2

不要先切后洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后洗，其实，这样做是非常不科学的。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。还有，蔬菜不宜切得太细，过细容易流失营养素。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。



point

3

生吃蔬菜

现在蔬菜的污染多来自农药或霉菌，进食蔬菜发生农药中毒的事时有发生。蔬菜亦是霉菌的寄生体，霉菌大都不溶于水，甚至有的在沸水中也安然无恙。它们能进入蔬菜的表面几毫米深。因此，食蔬菜必须用清水多洗多泡，去皮，多丢掉一些老黄腐叶，切勿吝惜。

point
4

挤菜汁

在做馄饨、包子的馅心时，需把蔬菜斩细，这时会有大量的汁水流出。有的人为了保证包子成型或包馅的方便，把汁水挤掉，这样一来就把菜中70%的维生素和矿物质丢弃了。正确的方法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一起剁切、搅拌，让蔬菜的汁水渗到其他馅料中。

point
5

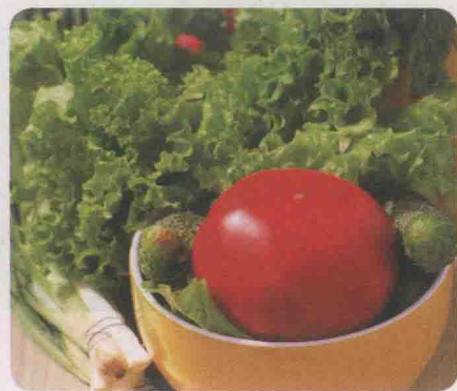
丢掉含维生素最多的部分

人们一些习惯性的蔬菜加工方式，也影响蔬菜中营养素的含量。例如，有人为吃豆芽的芽而将豆瓣丢掉，殊不知，豆瓣的维生素C含量比芽根多2~3倍。

point
6

吃半生菜

许多人爱吃半生四季豆，而半生四季豆含皂素，不煮去皂素会引起腹泻。

point
7

冷藏不当

低温可以延缓蔬菜出现腐败变质的情况，但绝不是温度越低越好。大多数蔬菜的适宜保存温度是3~10℃。但黄瓜是个例外，其贮存温度不能低于10℃；如果放在4℃左右的冰箱里冷藏，黄瓜颜色会变深，瓜体变软，切开后可见到透明状的胶状液体，使黄瓜的清香荡然无存。

point
8

烧煮时间太长

有些朋友担心菜烧不熟，刻意延长烧煮时间，这是错误的做法。蔬菜中的维生素C遇热易氧化分解，在大火快炒或加盖短时间加热时其损失量较少。据研究表明，如果烧上10分钟，维生素C会减少60%或更多。

point
9

小火炒菜

维生素C、维生素B₁都怕热、怕煮。据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C将损失59%。所以炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色味好，而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。

point
10

吃菜不喝汤

许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤，事实上，烧菜时，大部分维生素溶解在菜汤里。以维生素C为例，小白菜炒好后，维生素C会有70%溶解在菜汤里；新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟，维生素C有50%溶在汤里。

point
11

菜做好了不马上吃

有人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃，或者下顿热着吃。其实，蔬菜中的维生素B₁在烧好后温热的过程中可损失25%。烧好的白菜若温热15分钟，损失维生素C可达20%，保温30分钟会再损失10%，若长到1小时，就会再损失20%。假如青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟损失20%，共计65%，那么我们从青菜中得到的维生素C就不多了。

point
12

速冻蔬菜煮得时间过长

速冻蔬菜类大多已经被涮过，不必煮得时间过长，不然就会烂掉，丧失很多营养。

point
13

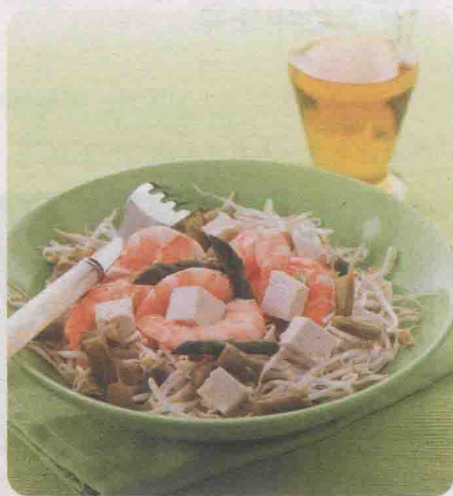
蔬菜炒着才好吃

经过调查发现，几乎一半以上的人将“炒”作为烹饪蔬菜的首选方式。专家指出，很多人因为不爱吃蔬菜，会通过多放油、翻炒时间长等方式来改变蔬菜的口感，但实际上，这会让蔬菜里的维生素等营养素过多流失。对于大部分蔬菜来说，用水焯过之后凉拌、急火快炒都是不错的方法。胡萝卜、西红柿等含有脂溶性维生素的蔬菜可以多放一点油，但不能太多。

point
14

吃未炒熟的豆芽菜

豆芽质嫩鲜美，营养丰富，但吃时一定要炒熟，不然食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。



point
15

经常在餐前吃西红柿

西红柿应该在餐后再吃。这样，可使胃酸和食物混合，大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，产生腹痛、胃部不适等症状。

point
16

偏爱吃炒菜

很多减肥中的人相信，肉和蔬菜一起炒可以减少脂肪的摄入，其实蔬菜更容易吸收油脂，这样做得得不偿失。

point
17

过量食用胡萝卜

虽然胡萝卜很有营养，但也要注意适量食用。过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁，都有可能引起胡萝卜血症，使面部和手部皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、精神状态不稳定，甚至睡眠不踏实等情况。

point
18

胡萝卜与白萝卜混合做成泥酱

不要把胡萝卜与白萝卜一起磨成泥酱。因为，胡萝卜中含有能够破坏维生素C的酵素，会把白萝卜中的维生素C完全破坏掉。

point
19

吃蔬菜不变花样

在中国，人们常吃的蔬菜就有100多种，但很多人见到新奇的蔬菜都不敢买，久而久之，商贩们卖的蔬菜也就那么几十种了。专家认为，吃蔬菜，不仅每人每天要保证300~500克的量，更要保证绿叶菜、茄果类、薯芋类、白菜类、瓜类、根茎类等各类蔬菜都要吃。因为每类蔬菜中所含的营养物质成分不一，比如菠菜、圆白菜、空心菜等绿叶菜含有丰富的B族维生素、维生素C和多种矿物质，营养价值较高。

point
20

韭菜做熟后存放过久

熟韭菜隔夜变成毒。韭菜最好现做现吃，不能久放。如果存放过久，其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。



蔬菜的调理方法

饮食不规律，吃得多、睡得少、运动少，饮食方面蔬菜摄入得少，导致上火。油腻吃得太多，导致食欲不振，精神不好。那么现在应该吃些什么来调节呢？

point 1

选择适合自己的蔬菜

◎一般人

尽量变换蔬菜品种，采取多样化的原则，每餐吃两种新鲜蔬菜，一天三餐不下六种，从中摄取人体必需的多种营养物质。

◎青少年

多吃西红柿、胡萝卜、土豆和豌豆等蔬菜，它们富含维生素C、胡萝卜素、糖类和蛋白质等，青少年多吃有利促进生长发育。

◎肥胖及高血压者

应多吃些黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、西红柿、芹菜、紫茄子及洋葱等，因为这些蔬菜水分充足，有利尿的作用，常吃能减肥。

◎老年人

应该多吃些茄子、西红柿、洋葱等。因茄子中含有较多的维生素P，可以起到柔和血管壁、增加毛细血管弹性的作用，可防治老年人多发的高血压和脑出血。西红柿中含有保护血管的维生素C和多种微量元素，对老年人健康有益。

◎孕妇及哺乳期妇女

应多吃西红柿、胡萝卜、苋菜、油菜、豌豆、土豆、黄瓜、冬瓜等蔬菜，以保证获取较多的维生素A原、维生素C、钙和其他矿物质。蛋白质及糖类可维持胎儿的正常发育，促进乳汁分泌。

