

「最适宜的大众口味」 ■ 最合理的营养搭配 「最经典的家常菜例」



Shuxiangsiyi

张明亮◎主编

倡导健康饮食 · 共享美好生活

蔬香四溢

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

蔬香四溢

张明亮◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

蔬香四溢 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 12
(原味小厨家常菜系列)
ISBN 978-7-5384-5553-3

I. ①蔬… II. ①张… III. ①蔬菜—菜谱 IV.
①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第223063号



主 编 张明亮
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5553-3
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

Foreword

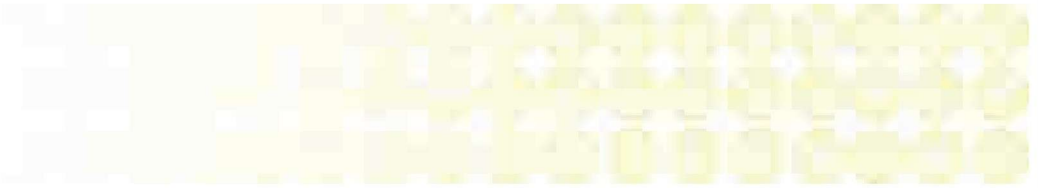
做饭、吃饭本来是我们生活中最平常的事情，然而，随着人们对一日三餐的要求不断提高，“今天吃什么？”便成了很多家庭经常提出的问题。

快节奏的现代生活使我们逐渐远离了厨房，成为小餐馆、快餐店的常客。吃一顿或母亲、或妻子、或朋友、或自己做的家常饭菜，几乎成为一种奢望。紧张繁忙的工作又很难让我们抽出时间专门用来提高厨艺，再加之不知道该采买何种原料、菜肴的制作过程繁琐、厨艺水平有限等问题，就更加让人对厨房望而却步了。

《原味小厨》系列图书是作者根据多年的厨艺经验，特别为广大读者编写而成的。全系列图书包含《蔬香四溢》《肉的诱惑》《禽蛋飘香》《年年有鱼》《五谷丰登》五本，均以我们家庭常见的原料为基础，以家庭常用的烹调方法加以分类。在菜品的选取上，全书谨遵原料取材容易，操作简便易行，营养搭配合理的原则，不仅每道菜肴配有精美的成品图片，还特别对一些特色菜肴的制作过程加以彩图分步详解，使读者能迅速抓住菜肴制作的重点，烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜肴。

当您走进自家厨房的小天地，为自己及家人亲手烹饪几款精美的小菜，抑或是在假日休闲时，招待朋友吃一顿美味无比的大餐，相信《原味小厨》系列图书会对您有所帮助。真心地希望《原味小厨》系列图书能够成为您厨房里的好助手，饮食上的好参谋，同时，也祝福您的生活更加健康快乐，有滋有味。

张明亮



蔬香四溢 目录

● 营养分析与科学食用 ●

蔬菜的四大营养素.....	10	反季节蔬菜ABC	13
五大类蔬菜要知道.....	11	叶类菜烹调窍门.....	14
蔬菜的六大功效.....	11	豆类菜烹调窍门.....	14
蔬菜的等级.....	12	根茎菜烹调窍门.....	15
生食·熟食.....	13	菌藻菜烹调窍门.....	16

Part 1

开胃 腌拌菜

四川泡菜.....	18
香拌白菜丝.....	19
白菜辣泡菜.....	19
韩国泡菜.....	20
凉拌辣白菜.....	20
腌泡八仙菜.....	21
泡菜墩.....	21
芹笋泡菜.....	21
五鲜泡菜.....	22
香菇泡菜.....	22
胡萝卜拌青笋.....	22
肉丝拌苦苣.....	23
鸡丝茼蒿杆.....	24
百合拌番茄.....	25
拌菠萝土豆丁.....	25
红豆西兰花.....	26
姜汁四季豆.....	26
香拌墨斗鱼.....	27
香拌三丝.....	27
豆腐干拌贡菜.....	27
凉拌肉丝菠菜.....	28
菠菜拌豆腐皮.....	28
菠菜番茄拌肉丝.....	28
猪肝拌菠菜.....	29
大蒜菠菜拌蛤仁.....	30
豆瓣黄瓜.....	31
菠萝拌二样.....	31

黄瓜拌猪心.....	32
川辣黄瓜.....	32
多味黄瓜.....	33
黄瓜泡菜.....	33
凉拌黄瓜木耳.....	33
北极贝拌西芹.....	34
红椒西芹.....	34
虾干拌西芹.....	34
姜汁豇豆.....	35
葱油拌苦瓜.....	36



咖喱萝卜块.....	37
醋泡白菜胡萝卜.....	37
辣腌萝卜条.....	38
腌泡辣萝卜皮.....	38
双花拌萝卜.....	39
葱油青笋.....	39
芦笋拌金钱肚.....	39
三鲜拌春笋.....	40
亚参拌芦笋.....	40
冲菜豆瓣酥.....	40

芹菜鱼丝·····	41
麻酱素什锦·····	42
椿芽蚕豆·····	43
豆腐干拌芸豆角·····	43
荷兰豆拌蟹柳·····	44
海鲜拌菜·····	44
鸡丁拌青豌豆·····	45
鸡丝扒豆苗·····	45
椒麻扁豆·····	45
韭菜花炆皮蛋·····	46
凉拌苦瓜·····	46
炆油菜·····	46
蒜泥茄子·····	47
三鲜拌牛腱·····	48
多味什锦菜·····	48

Part 2 下酒 熏酱菜

香卤菜卷·····	50
酱香豆角·····	51
甜酱冬瓜·····	51
甜酱红干·····	52
酱香尖椒·····	52
酱香黄瓜·····	53
黄酱芥菜头·····	53
甜酱金丝香·····	53
甜酱苦瓜·····	54
辣酱韭菜·····	54
香酱南瓜·····	54
酱香腰豆·····	55
甜酱茄子·····	56
面酱茄子·····	57
酱香茄子干·····	57
酱苕蓝·····	58
酱芹菜·····	58
酱青笋·····	59
酱烧双笋·····	59
酱什锦菜·····	59
酱香什锦丝·····	60
黄酱苏叶·····	60
甜酱蒜薹·····	60
酱味香菇·····	61
葱香大肠·····	62

酱腌朝天椒·····	63
酱味瓜皮·····	63
酱小土豆·····	64
酱汁什锦白菜·····	64
酱腌花菜·····	65
八宝菜·····	65
糖醋黄瓜·····	65
美极尖椒圈·····	66
酱焖茭白·····	66
酸香萝卜条·····	66
酱焖牛蹄筋·····	67
糖蒜·····	68
酱香洋葱牛肉·····	68

Part 3 软滑 熘炒菜

麻辣卷心菜·····	70
蘑菇白菜片·····	71
菜心炒双耳·····	71
豆酱卷心菜·····	72
菜薹炒豆皮·····	72
黄瓜爆肉丁·····	73
黄瓜腰果虾仁·····	73
海味青蔬卷·····	73
干煸苦瓜·····	74
酱炒苦瓜·····	74
三丁茄子·····	74
青豆牛肉末·····	75
番茄炒鸡蛋·····	76
熘番茄·····	77
香辣素什锦·····	77
柿椒炒肉粒胡萝卜·····	78
胡萝卜炒肉丝·····	78
芥菜里脊肉片·····	79
芥菜毛豆仁·····	79
芥菜牛肉滑豆腐·····	79
木耳炒扇贝·····	80
芥蓝牛肉·····	80
木耳炒鸡·····	80
辣味茄丝·····	81
南瓜炒虾米·····	82
干煸香菇扁豆·····	83
芥蓝腰果炒香菇·····	83

香菇鱼块·····	84
双冬炒芥菜·····	84
双菜炒素鸡·····	85
菠萝腰果炒草菇·····	85
降脂六荤素·····	85
家常冬笋·····	86
干煸冬笋·····	86
家常春笋·····	86
芦笋百合北极贝·····	87
芦笋炒虾干·····	88
八宝辣子腰松·····	89
彩椒鲜虾仁·····	89
红辣椒爆炒鳝片·····	90
豆豉双椒·····	90
蛋黄瓜仁炒菠菜·····	91
猪肝炒菠菜·····	91
干煸四季豆·····	91
韭菜花炒扇贝·····	92
韭菜炒羊肝·····	92
榄菜剁椒四季豆·····	92
杭椒炒虾皮·····	93
开阳芹菜·····	94
腊肠炒双笋·····	95
香炒青笋条·····	95
松仁菜心·····	96
白菜螺片·····	96
芦笋段炒虾仁·····	97
银杏百合炒芦笋·····	97
芦笋炒三菇·····	97
三鲜炒春笋·····	98
黄豆芽雪菜·····	98
肉末炒雪里蕻·····	98
黄瓜炒肉丁·····	99
芥菜心炒素鸡·····	100
雪菜毛豆·····	101
雪菜炒黄鱼片·····	101
豆板虾仁·····	102
川冬菜炒毛豆·····	102
双豆茶香排骨·····	103
鱼香酥青豆·····	103
青豆炒肉丝·····	103
虾仁蛋韭黄·····	104

花雕春笋鸡·····	104
炒金针蚝油三素·····	104
金针菇炒肉丝·····	105
西葫芦炒肉片·····	106
冬菜炒肉末·····	106

Part 4

酥香煎炸菜



炸藕盒·····	108
拔丝山药·····	109
拔丝番茄·····	109
干拔莲子·····	110
菜脯苦瓜蛋·····	110
香酥番茄·····	111
黄金地瓜烙·····	111
煎酿冬菇·····	111
盐煎青椒·····	112
鲜肉茄饼·····	112
一品香酥藕·····	112
香炸土豆饼·····	113
三彩瓜烙·····	114
萝卜丸子·····	115
炸葱卷·····	115
土豆丸子·····	116
胡萝卜丸子·····	116
酥香菠菜·····	117
荠菜丸子·····	117
脯酥油菜心·····	117
脆皮芸豆·····	118
香酥菠菜脯·····	118
椒盐菠菜心·····	118
香酥香菇·····	119
鲜蔬天妇罗·····	120
煎冬瓜·····	121
家常煎茄·····	121
煎藕饼·····	122
油果·····	122
芝麻薯条·····	123
金钱红薯球·····	123
芝香薯蓉枣·····	123
洋葱猪排·····	124
炸洋葱·····	124
金针培根卷·····	124

南瓜饼·····	125
怪味蚕豆·····	126
油酥黄豆·····	126

Part 5 原味 蒸煮菜

芙蓉发菜·····	128
栗子扒白菜·····	129
肥肠扒白菜·····	129
剁椒蒸大白菜·····	130
牛肉扒白菜心·····	130
三鲜扒白菜·····	131
冬菜蒸爽肚·····	131
豆豉蒸排骨·····	131
红薯蒸排骨·····	132
明珠油菜心·····	132
扒全素·····	132
银耳煮菠菜·····	133
青菜煮咸肉·····	134
扒三鲜·····	135
香扒鲜芦笋·····	135
彩椒山药·····	136
百合芦笋·····	136
带鱼煮南瓜·····	137
冬菇蒸滑鸡·····	137



豆角香芋煮海兔·····	137
多宝菠菜·····	138
粉蒸莲藕·····	138
红油豇豆·····	138
蒸酿苦瓜·····	139
什锦酿南瓜·····	140
绿茶娃娃菜·····	141
奶汤鲜虾土豆·····	141
酿番茄·····	142

鸡汁土豆泥·····	142
平菇豆腐煮冬瓜·····	143
蒜香苋菜·····	143
清蒸萝卜丸·····	143
南瓜蒸鸡·····	144
旱蒸南瓜·····	144
金银蒜蒸南瓜·····	144
蒜香蒸海蛭·····	145
西蓝花扣肉·····	146
玻璃白菜·····	147
如意白菜卷·····	147
冬瓜海鲜锅·····	148
蒸四季豆丸子·····	148
什锦冬瓜·····	149
南瓜虾煲·····	149
胡萝卜煮蘑菇·····	149
剁椒肉泥蒸芋头·····	150
鲜虾酿花菇·····	150
原盅醉花菇·····	150
菜心猪手·····	151
蒜泥茄子·····	152
蒸茄子·····	152

Part 6 浓鲜 焖炖菜

肉末焖菠菜·····	154
白菜卷筒肉·····	155
百菇腊肉白菜锅·····	155
草菇蔬菜汤包·····	156
大虾炖白菜·····	156
菜卷小米饭·····	157
菜心面筋煲·····	157
菜心狮子头·····	157
菜心猪耳·····	158
菜心牛爽肉·····	158
砂锅油菜·····	158
冬瓜炖羊肉·····	159
萝卜丝炖大虾·····	160
红焖豆角·····	161
肉片焖豆角·····	161
红焖小土豆·····	162
风味土豆泥·····	162
八宝豆腐·····	163

八福番茄·····	163
八宝豆腐羹·····	163
鲍鱼菇青笋煲双瓜·····	164
鲍汁金针菇·····	164
草菇炖里脊·····	164
韭黄肉丝焖饼·····	165
黄焖牛肉·····	166
茶树菇焖排骨·····	167
锅焖什锦·····	167
黄鳝茄子煲·····	168
芥菜凤尾菇煲猪腰·····	168
金针粉丝煮肥牛·····	169
辣味萝卜牛肉煲·····	169
焖烧虎皮椒·····	169
蘑菇炖鸡·····	170
双菇银杏扒豆苗·····	170
鱼香黄瓜丁·····	170
牛肉炖干豆角·····	171
菜心焖肉·····	172
古香茄子·····	173
茄子焖烧鱼·····	173
番茄炖牛腩·····	174
三椒小土豆·····	174
冬笋鲜菇·····	175
酸菜一品锅·····	175
白蘑炖野鸡·····	175
鲜虾炖白菜·····	176
汽锅酸菜炖烤鸭·····	176
干锅萝卜肉·····	176
雪里蕻炖豆腐·····	177
蚝油香菇淡菜·····	178
萝卜炖牛肉·····	178

姬松茸烧素圆·····	183
葱油草菇·····	184
佛手白灵菇·····	184
锅爆凤尾菇·····	184
豌豆烩鸡粒·····	185
肉丝烧金针·····	186
栗子双菇·····	187
红菇绿虾·····	187
东北酱茄子·····	188
豆瓣茄子·····	188



火腿烧青笋·····	189
酱肉茄子·····	189
素烩茄子块·····	189
咖喱土豆·····	190
鹿肉卷心菜烩土豆·····	190
碧绿绣虾簪·····	190
鲜贝烩瓜球·····	191
肉片烧口蘑·····	192
冰糖红薯圆·····	193
菜花烧火腿·····	193
豆瓣虾仁·····	194
冬木耳煨仔鸡·····	194
豆苗扒鹌鹑蛋·····	195
红烧冬笋·····	195
栗子烧白菜·····	195
盐菜烧白·····	196
海米烧菜花·····	196
鸡粥菜花·····	196
芋头烧鸡·····	197
土豆烧牛腩·····	198
鱼香茄条·····	199

Part 7 醇香 烧烩菜

蟹肉烧蘑菇·····	180
回锅冬瓜·····	181
豆酱腩肉烧冬瓜·····	181
番茄菜花·····	182
番茄大虾·····	182
番茄烩鸡腰·····	183
番茄烧牛肉·····	183

粤式烩土豆	199
咸鱼鸡粒烧茄子	200
瘦肉烧西芹	200
八宝烩冬瓜	201
山药烩香菇	201
烧竹笋	201
板栗香菇烧丝瓜	202
红蘑土豆片	202
海米烧白菜	202
菜心烧元蹄	203
金钩四季豆	204
冬菇烧肉	204

Part 8 滋补汤煲羹

冬瓜八宝汤	206
白菜香菇蹄花汤	207
白菜地瓜豆皮汤	207
火腿白菜汤	208
滑菇肉片白菜汤	208
菜卷青豆汤	209
菠菜板栗鸡汤	209
豆角菜花汤	209
鸡肉西蓝花汤	210
抗过敏蔬菜汤	210
松花蛋兰花汤	210
青笋金针汤	211
番茄鸡蓉汤	212
西蓝花瘦肉汤	213
猪腰菜花汤	213
茶树菇猪心汤	214
茶树菇煲天梯	214
莼菜鸽蛋汤	215
莼菜鸡丝汤	215
地瓜干荷兰豆汤	215
冬菇冬笋肉丝汤	216
冬菇葫芦汤	216
益血花菇汤	216
滋补野山菌汤	217
草菇木耳汤	218
冬菇津白肉丝汤	219
开洋香菇汤	219

荸荠冬瓜汤	220
冰糖冬瓜爽	220
翡翠鱼圆汤	221
冬瓜红豆排骨汤	221
冬瓜排骨汤	221
冬瓜烧鱼尾	222
腐竹蛤蜊汤	222
番茄草菇汤	222
上汤芥蓝	223
木耳黄花汤	224
番茄翅根汤	225
番茄鱼汤	225
苦瓜番茄汤	226
牛肉番茄汤	226
蔬菜牛肉汤	227
白蘑田园汤	227
百合扇贝蘑菇汤	227
棒骨蘑菇汤	228
滑菇蚬子汤	228
明虾白菜蘑菇汤	228
翡翠松子羹	229
菠菜银耳羹	230
健康蔬菜汤	231
胡萝卜杂豆汤	231
银杏蔬菜汤	232
鱼肉胡萝卜汤	232
干贝芥菜汤	233
芥菜鸡汤	233
芥菜排骨汤	233
芥菜山药汤	234
小鱼莲藕兰花汤	234
八爪榆黄莲藕汤	234
口蘑汤	235
冬瓜海鲜锅	236
白萝卜海鲜汤	237
萝卜降压补血汤	237
麻辣萝卜干汤	238
冰糖萝卜汤	238
腊肉南瓜汤	239
南瓜肉丸汤	239
笋片南瓜煮鱼汤	239

营养分析与科学食用

Yingyangfenxiyukexueshiyong

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称,此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶(如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等)、部分低等植物(如真菌、藻类等)也可作为蔬菜食用。

蔬菜的种类繁多,据统计我国的食用蔬菜(包括野生和半野生的)达200种以上,而且在同一种类中有许多变种,每一变种又有许多栽培品种。我国有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术,是盛产蔬菜的国家,不仅品种多,产量大,而且质量优良。

一般按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等,蔬菜可分为十大大类,主要有根菜类、白菜类、甘蓝类、芥菜类、绿叶类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、真菌类、藻类等等。

蔬菜的四大营养素

☆ SHUXIANGSIYI

蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、水、维生素和矿物质被称为人体的七大营养素。而在蔬菜中,有四种营养素含量最为丰富,分别为维生素、矿物质、碳水化合物和水。

水

水又被称为营养素的载体,是人体内七大营养素之一,是体液的主要成分,是维持人体正常生理活动不可缺少的物质,对健康起着至关重要的作用。蔬菜中含量最多的是水,一般含有65%~95%的水分,蔬菜越是鲜嫩多汁,其质量越高。蔬菜如失去水分,则降低了新鲜品质。

碳水化合物

碳水化合物是人体热能的主要来源,并且是构成各种组织的重要成分。一般蔬菜中碳水化合物的含量并不高,但对于薯类蔬菜,如土豆、山药、慈姑、红薯、南瓜等,则含有丰富的碳水化合物,也是人体热能的重要来源。

矿物质

蔬菜中的矿物质含量为0.3%~2.8%。蔬菜中的矿物质主要为钙、磷、铁、钾、钠、镁等,这些营养素除具有调节人体生理机能的功用外,还是构成人体各组织的重要成分。

维生素

蔬菜中含有多种B族维生素,如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等。维生素C的含量也特别丰富,是人体所需维生素C的主要来源。大多数浆果类如番茄、辣椒含有较多的维生素C。但维生素C的性质极不稳定,易受氧化,易被高温所破坏。颜色呈绿、黄、橙等的蔬菜富含胡萝卜素,胡萝卜素在体内可转化为维生素A,故又称为维生素A原体。



叶菜

叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调部位，其又包括普通叶菜，如小白菜、菠菜、茼蒿菜、蕹菜、芹菜等；结球叶菜，如结球甘蓝、抱子甘蓝、大白菜、结球莴苣等；香辛叶菜，如葱、韭菜、香菜等；鳞茎状叶菜，如洋葱、大蒜、百合等。叶类蔬菜以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。

叶菜是蔬菜品种最多的一类，是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素，以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源，叶类菜的绿色越深，其胡萝卜素的含量越多，此外叶类菜中叶酸的含量也较多。

瓜果菜

果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分，严格来说果菜又分为瓠果类，如南瓜、黄瓜、冬瓜、瓠瓜、丝瓜、苦瓜等；浆果类，如茄子、辣椒、番茄等；荚果类，含扁豆、刀豆、豇豆、刀豆、豌豆等。

瓠果类蔬菜含有比较多的蛋白质、脂肪和丰富的碳水化合物，还含有多种维生素和矿物质；浆果类蔬菜主要含丰富的维生素C和类胡萝卜素，还含有有机酸等。荚果类蔬菜则含有较多的蛋白质，碳水化合物等。

根茎菜

根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种比较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。其中根菜主要包括萝卜、胡萝卜、根用甜菜、牛蒡、辣根、山芋、红薯等；茎类又有地上茎和地下茎之分，品种

包括马铃薯、慈姑、藕、马蹄、姜、莴苣、茭白、芦笋、山药、竹笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含丰富的碳水化合物、蛋白质等，相比叶菜类，根茎菜含水量少，原料表皮较厚，容易贮存。

菌藻

菌藻又称孢子植物，是菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称，属低等植物，不形成种子和果实，通常以植物全株或嫩叶供食用。主要品种有中国蕨、茶树菇、草菇、滑菇、猴头菇、金针菇、口蘑、蘑菇、平菇、香菇、榛蘑、银耳、竹荪、海带、紫菜、石花菜、裙带菜等。菌藻类蔬菜中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，脂肪含量很低，为非常好的保健食品。

其他

其他是指除了上面已经介绍的蔬菜外，其他可作为蔬菜原料烹调食用的品种，或者为家庭中不常使用的蔬菜。主要包括花菜类、甘蓝类、多年生蔬菜、芥菜类、野菜类等，品种有朝鲜蓟、枸杞、花椰菜、茴香、黄花菜、芥蓝、青菜、食用大黄、香椿、雪里蕻、紫甘蓝等。



蔬菜的六大功效

有助于预防心血管病

蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果；除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管功能，番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，其中番茄、胡萝卜含量较多。另外，蔬菜中广泛存在的叶绿素，可以强化心脏功能，对防止心脏病有益处。

可以降低血压

蔬菜中有微量的元素钾，而且经研究后发现，钾可以降低血压。研究人员认为，健康人群少食盐，多吃富含钾的蔬菜，如马铃薯、番茄、南瓜、豆类、海藻、芹菜等，可保持血压正常。而蔬菜中含有的维生素P可以增加血管壁的抗压能力，改善血管功能，对高血压患者有相当的裨益。此外，蔬菜中还含有的大量纤维素，可降低心肌梗死性猝死的发生率。

有助于延缓衰老

人体随着年龄的增长, 脂褐质色素(老年斑)在体内越积越多, 并使人逐渐衰老, 研究发现, 蔬菜中的硫质和必需维生素, 能有效减少色素的产生和聚积, 使机体保持洁净, 延缓皮肤老化。其中效果较好的蔬菜品种有洋葱、萝卜、菠菜、芹菜等。



有助于预防癌症

蔬菜抑制癌症主要有以下几方面, 蔬菜中的维生素C和E可阻止致癌物亚硝酸胺在人体内的合成; 蔬菜中广泛存在的叶绿素, 可不被肠腔中的酸碱破坏, 有抑制癌症作用; 蔬菜中含有的微量元素硒, 对致癌物质产生化学抑制作用, 并可增加肝脏的排毒功能等。但是科学家在研究中也发现, 蔬菜防癌止癌还不是普遍奏效, 其治癌机理还没有完全阐明, 但蔬菜确实能治癌, 这也是事实。

可以有效减肥

减肥的方法有很多, 但最经济实惠的方法莫过于蔬菜减肥法, 多吃蔬菜, 尤其是不含糖分的绿色蔬菜, 可减少人体热量的摄入, 但新陈代谢的速度不会下降, 且蔬菜含有的食物纤维, 有利于肠道蠕动, 对减肥非常有效。蔬菜中减肥效果较好的品种有黄瓜、萝卜、冬瓜、韭菜等。

有助于健脑益智

蔬菜中含有的丰富维生素A、维生素C和B族维生素, 还含有较多的铁、锌、碘、硒等微量元素, 对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现, 蔬菜有改善大脑的供血状况, 尤其是脑力劳动者应多食蔬菜, 以保证大脑的正常供血。

蔬菜的等级

☆ SHUXIANGSIYI

科学家通过对多种蔬菜营养成分的分析, 发现蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色密切相关。颜色深的营养价值高, 颜色浅的营养价值低, 其排列顺序是“绿色蔬菜、黄色蔬菜、红色蔬菜、无色蔬菜”。

根据蔬菜所含各种营养素的情况, 营养学家把蔬菜的营养价值归纳为甲、乙、丙、丁四个等级。

甲类蔬菜

主要富含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙、纤维等, 这类蔬菜营养价值较高, 主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里蕻等。

乙类蔬菜

营养价值低于甲类蔬菜, 其又可分为3种。第一种含核黄素, 包括所有新鲜豆类 and 豆芽; 第二种含胡萝卜素和维生素C较多, 包括胡萝卜、芹菜、大葱、青蒜、番茄、辣椒、红薯等; 第三类主要含维生素C, 包括大白菜、包心菜、菜花等。

丙类蔬菜

含维生素类较少, 但含热量却远远超过甲类和乙类蔬菜, 其中品种包括红薯、山药、芋头、南瓜等。

丁类蔬菜

含有少量或微量的维生素C, 营养价值较低, 品种包括冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

从营养和保健的角度出发,蔬菜以生食为好。可以最大限度地保留蔬菜中的维生素和微量元素。

许多蔬菜中都含有一种干扰素诱发剂,它可刺激人体正常细胞产生干扰素,进而产生一种抗病毒蛋白,而这种功能只有在生食的前提下才能实现。抗病毒蛋白能抑制癌细胞的生长,又能有效调节机体免疫力,从而起到防癌、抗癌的作用。

生食蔬菜有助于口腔和牙齿的保健。充分咀嚼能刺激唾液的分泌,帮助食物消化,还能增强口腔的自洁功效,这对老年人的口腔保健十分重要。

蔬菜熟食的好处在于有利于胡萝卜素的吸收。

深绿色和黄色蔬菜富含胡萝卜素,以熟食为好,会显著地提高胡萝卜素的吸收利用率。

蔬菜熟食维生素C虽易被破坏,但蔬菜还有比较稳定的其他营养素,如钙、铁和膳食纤维,这些营养素不会因加热而损失,仍然能对人体健康发挥作用。

此外,蔬菜在种植过程中,由于水土、环境的污染,不同程度地受到农药、化肥的侵害,有毒物的污染在所难免。而蔬菜经过加热烹调后食用,在卫生方面的优势不言而喻,这对身体健康有利。



反季节蔬菜ABC ☆

A 反季节蔬菜: 是否有害

有些读者认为,常吃反季节蔬菜对人体的健康不利。这是因为反季节蔬菜以大棚菜为主,大棚中的温度和湿度较高,不利于农药降解,使它们大部分残留在蔬菜上。加上大棚菜光照不足,硝酸盐含量较高,常食这种被污染的蔬菜,会导致头晕、恶心等。另外反季节蔬菜经常是长途运输过来的,运输中会造成一定的营养损失。一些食物中天然的抗癌物质和酶在运输过程中也会被破坏。此外路途中各种灰尘和燃料废气,以及短时间内冷热湿燥的气候变化都会影响蔬菜的营养成分。

B 反季节蔬菜: 营养口感不佳

大棚菜受日照的时间和强度,不如在自然条件下生长的蔬菜。日照会影响蔬菜中糖分和维生素的合成,所以反季节蔬菜中的糖和维生素的含量会比同类的时令蔬菜略低,这也是为什么大多数反季节蔬菜吃起来口感较淡的原因,其口感也比时令蔬菜略逊一筹。

但这并不意味着反季节蔬菜的营养不如时令蔬菜,因为人体食用蔬菜,除了维生素外,主要是着重于对所含纤维素和叶绿素等成分的吸

收,至于糖分和维生素,我们可以通过别的食品加以补充。

C 少吃反季节蔬菜

孔子曾说:“不时,不食。”就是说不符合节气的菜,尽量别吃。我国中医认为,食物和药物一要讲究“气”,二要讲究“味”。因为在中医看来,食物和药物都是由气味组成的,而它们的气味只有在当令时,即生长成熟符合节气的时候,才能得天地之精气。

《黄帝内经》中有一句名言叫作“司岁备物”,就是说要遵循大自然的阴阳气化采备药物、食物,这样的药物、食物得天地之精气,气味淳厚,营养价值高。所以人们应该吃节气菜。

动植物在一定的生长周期内才能成熟,含的气味才够。违背自然生长规律的菜,违背了春生夏长秋收冬藏的寒热消长规律,会导致食品寒热不调,气味混乱,成为所谓的“形似菜”。就是没有时令的气质,是徒有其形而无其质。如夏天的白菜,外表可以,但味道远不如冬天的;冬天的西红柿大多质硬而无味。这些反季节菜,含激素太多,长期食用的话,对人体无益,因此要少吃反季节蔬菜。

绿色叶菜为什么会变黄

绿色叶菜在贮藏时处于植物的生理衰老阶段,随着保存时间的延长,绿色叶菜中的叶绿素,受叶绿素水解酶、酸和氧的作用,逐渐降解为无色,使蔬菜绿色部分消失;同时由于类胡萝卜素与叶绿素共存于叶绿体的叶绿板层中,当叶绿素降解为无色后,呈黄色的类胡萝卜素则显露出来,使蔬菜的绿色部分,变为黄色或红色。这种变色现象又称为叶菜的“变黄”。变黄是鲜嫩的蔬菜生理衰老和食用价值降低的表现。

叶菜类巧保鲜

● **温度:** 叶菜类蔬菜适宜的保存温度差不多,大多数在0℃左右。所以冰箱冷藏室是比较适合存放叶类蔬菜的。如果气温超过20℃,叶类蔬菜放一天左右就不行了。

● **水分:** 叶类蔬菜水分相对较多,保鲜主要是保持其原有的水分。其基本方法是用浸湿的纸或者湿布将蔬菜包起来,减少水分的流失,然后再将包好的蔬菜放进冰箱,注意别让纸或布干燥。

● **避光:** 避光是叶类蔬菜保存的要点之一。因为叶类蔬菜中的叶绿素在光合作用下会转变成叶黄素,而叶黄素将会加快蔬菜衰老、黄化的速度,从而使蔬菜损失其原有的营养和口感。

叶菜巧去叶酸

叶类蔬菜,如菠菜等含有比较多的草酸,这是一种腐蚀性很强的物质,并且影响人们对钙、镁等微量元素的吸收和利用,所以烹制叶类蔬菜时,需要先把叶菜放沸水中稍烫片刻,再用冷水过凉(如不过凉,菠菜容易变色)后再烹调制作菜肴,此法可除去叶菜大部分草酸,且能保持叶菜的营养成分。

叶类蔬菜适宜先洗后切

叶类蔬菜中含有大量水溶性维生素和矿物质,这些营养物质易于溶解在水中,尤其是维生素C,经过测定,切好的蔬菜用清水洗,其维生素C可损失60%,此外如果切后再洗蔬菜,很容易使蔬菜表面的泥沙粘在刀口上,反而洗不干净了。因此为了保证蔬菜营养素少丢失,食用更卫生,蔬菜尤其是叶类蔬菜,应该先洗净,再改刀成形。

叶类蔬菜要旺火速炒

一般来说,叶类蔬菜在烹制时要用旺火爆炒,而不宜用微火慢炒。其原因首先是旺火爆炒可以保护蔬菜中较多的维生素少受损失。蔬菜在加热过程中,本身所含的营养素会受到不同程度的破坏,而旺火速炒可大大降低维生素的损失率。其次,由于旺火速炒温度高、速度快、时间短、翻动勤,可以保持叶类蔬菜色泽美观、质地脆嫩、口感适宜。

豆类蔬菜要煮熟透

对于一些豆类蔬菜,如四季豆、扁豆、豇豆等,必须煮熟后食用,因为没有煮熟的豆类中含有皂甙和血球凝集素等毒素,人食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕、头痛等症状,所以必须彻底加热、煮熟,以破坏这两种有毒物质才能食用豆类蔬菜。

焯菜不要放碱

焯菜时加入适量的碱,能使蔬菜,如豇豆、四季豆等色泽碧绿,使原料组织膨胀,易于煮烂,从而缩短烹调时间。但是从营养角度来说,这样做会破坏原料中的维生素B、维生素C、维生素K等营养物质,严重降低了菜肴的营养价值,所以在焯制蔬菜时,尽可能不放碱。

焯过的蔬菜存放要拌些油

焯煮后的蔬菜,不能立即烹调使用,稍作存放时要拌点植物油。原因是蔬菜经沸水焯煮后,质地发生了很大的变化,存放不当极易变色、枯萎。如果拌点色拉油,则能使蔬菜光泽鲜艳、美观、不变色,又能隔绝空气,防止氧化,减少维生素C的损失,防止水分蒸发而枯萎。

蔬菜带皮食用营养佳

蔬菜是人们摄取维生素、无机盐等各种营养成分的重要来源。对于有些蔬菜，如丝瓜、冬瓜、茄子等，最好带皮制作成菜，营养更佳。蔬菜的表皮色泽鲜艳美观，皮层内含有多种维生素、叶绿素和粗纤维，特别是维生素C含量较高。所以，这些蔬菜带皮食用风味别致，营养丰富。如果削皮烹制食用，会损失很多营养成分，并且浪费原料，还会失去原料本身特有的色泽和风味。

切辣椒、洋葱防辣眼

一般我们在切辣椒、洋葱时，总会因其挥发的一股辣味，使得泪如泉涌。我们可用一些有针对性的办法来做些预防：

把辣椒、洋葱放在水里切，挥发性物质便直接溶于水，这样就减少了对眼睛的刺激；或者把洋葱先放在冰箱中冷冻一会儿，然后再拿出来切，也会有较好的效果；另外，切辣椒、洋葱时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了；最后切辣椒、洋葱等辛辣蔬菜时，如盛一碗凉水放在旁边，既可以缓解挥发性物质对眼睛的刺激，又能使眼睛有清凉舒适的感觉。

干菜要用热水浸泡

干菜，如我们常见的茄子干、豇豆干、扁豆干等，在食用前要用热水浸泡，而不要用冷水。因为用冷水浸泡，容易产生大量的亚硝酸盐，而亚硝酸盐对人体有害。而用热水浸泡干菜，由于热水杀灭了干菜中的污染物，基本上不再产生亚硝酸盐。因此在泡发干菜时，千万注意不要用冷水浸泡。

根茎菜烹调窍门

☆ SHUXIANGSIYI



根茎蔬菜巧去皮

用普通的手洗方法清洗一些根茎类蔬菜，如土豆、胡萝卜、莲藕等上面残留的泥土，既费时又不易洗净，而如果用刀削去这些根茎类蔬菜的表皮，又可能削去部分太多，造成浪费。而使用擦洗炊具的不锈钢“清洁球”，可较好地解决这些问题。

方法是把要清洗的根茎蔬菜浸泡在水中，手执清洁球稍加搓擦，即可迅速地将蔬菜表面上的泥土、薄皮全部擦去，十分方便实用。

胡萝卜用油烹调好

胡萝卜是人们喜食的一种常见根茎类蔬菜，其质地脆嫩，味甜鲜美，营养丰富。这是因为胡萝卜含有较丰富的胡萝卜素，而胡萝卜素属于脂溶性维生素，它只有溶解在油脂中，才能在人体小肠黏膜作用下，转变成维生素A被人体吸收，所以胡萝卜最好用油烹调。如果用水烹制或生食，胡萝卜素的吸收率则会降低，而且不易消化，大约90%不能吸收而排泄掉。

炸土豆片时要先用盐水浸泡

切制后的马铃薯片要放入盐水中浸泡一下，再取出炸制。这是因为用淡盐水浸泡土豆片，可使其吸收部分咸味，存在基本口味。同时还可以去除土豆片表面的残胶和淀粉，炸制时不致于炸焦。另外，用淡盐水浸过的土豆片炸后色泽金黄、松脆可口。

制作泡菜的窍门

根茎蔬菜是制造泡菜的主要原料，如萝卜、胡萝卜、根用甜菜、慈姑、莲藕、茭白、芦笋、竹笋等。而要制作上好的泡菜，制作时需要注意应将老根、黄叶除去，用清水洗净、晾干（一般经3~4小时，菜面水分即可晾干）后，切成条或块，放入装有泡菜卤的坛中，泡制7~10天即可食用。从坛中取菜，要用专用的筷子，以

免油腻和生水入坛。菜卤可连续使用(越陈越香),但如再泡新菜时,应根据所加菜的量,适当补充精盐,并加入烧酒、花椒等配料。

根茎菜炒制不宜用油过多

在家庭烹制根茎类蔬菜时,无论是动物油还是植物油,都以适量为宜。如果炒制时油量

使用过多,会使蔬菜外部包上一层油膜,不仅调制出的滋味不易渗入菜的内部,在人们食用后,肠胃中的消化液也不能完全与食物接触,不利于人体的消化和吸收。此外,常吃油多的菜肴,也会引发各种疾病,对人体健康不利。

菌藻菜烹调窍门

☆SHUXIANGSIYI

菌藻选购窍门

- **眼看:** 主要是看菌藻的形态和色泽以及有无霉烂、虫蛀现象。
- **鼻闻:** 质量好的菌藻应香气纯正自然无异味,不要购买有刺鼻气味的产品。鲜菌藻若闻着有酸味,则可能变质,不宜食用。
- **手握:** 选购干品菌藻时应选择水分含量较少的产品,若含水量过高则不仅压秤,而且不易保存。

菌藻保存窍门

菌藻要放在通风、透气、干燥、凉爽的地方,避免阳光长时间的暴晒。干品菌藻一般都容易吸潮而霉变,因此菌藻产品应干燥储藏,如贮存容器内放入适量的块状石灰或干木炭等作为吸湿剂,以防受潮。

菌藻营养丰富,易氧化变质。可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器装贮,容器应内衬食品袋。平时要尽量少开容器口,封口时注意排出衬袋内的空气。

另外菌藻大都具有较强的吸附性,宜单独贮存,以防串味。

罐装菌藻的选购

香味浓郁、鲜嫩爽口、营养丰富的菌藻,是家庭餐桌上的佳肴。由于鲜菌藻不宜存放太久,所以大多数被制成罐头。经过很多道加工程序制成的罐头,其鲜美程度往往比鲜菌差,因此在选购及加工时要注意以下几点。

选购罐装菌藻要选择菌体健壮、整齐划一、富有光泽。如果菌体瘦小、参差不齐、变色、无光泽,则不要选购;此外,菌藻罐头内的原汤导致菌体发咸,可焯水后除去。具体方法是锅内放入清水、少许葱姜片和花椒,烧沸后稍煮片刻后放入菌藻焯水,捞出后放冷水中过凉,沥净水分后,就可以用多种烹调方法烹制菜肴食用。



鲜黄花菜不宜食用

黄花菜富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素和维生素P等,被人们誉为保健营养食品。但是,食用鲜黄花菜会引起中毒。

鲜黄花菜中含有一种“秋水仙碱”的物质,它本身虽无毒,但经过肠胃道的吸收,在体内氧化为“二秋水仙碱”,则具有较大的毒性。所以在食用鲜品黄花菜时,每次不要多吃。

由于鲜黄花菜的有毒成分在高温60℃时可减弱或消失,因此食用时,应先将鲜黄花菜用开水焯过,再用清水浸泡2个小时以上,捞出用水洗净后再进行炒食,这样秋水仙碱就能破坏掉,食用鲜黄花菜就安全了。食用干品时,消费者最好在食用前用清水或温水进行多次浸泡后再食用,这样可以去掉残留的有害物质,如二氧化硫等。

菌藻不宜浸泡时间过长

菌藻营养丰富,口味鲜美,除了鲜品外,一般都以干货制品出售,烹制前必须进行泡发。但是菌藻浸泡的时间不宜过长,因为一般菌藻中含有一种核分解酶,在用80℃热水浸泡时,这种酶就会催化菌藻中的核糖核酸,分解成具有鲜味的物质。如果浸泡的时间过长,菌藻中的脱磷酸酶就会使它失去浓郁的鲜味,也降低了菌藻的风味和质量。