

21 世纪健康美食

稀特蔬菜

饶璐璐 编著

保健食谱

农村读物出版社

124种稀特蔬菜与营养价值的介绍和350余道好吃营养的食谱



21 世纪健康美食

稀特蔬菜保健食谱

饶璐璐 编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

稀特蔬菜保健食谱/饶璐璐编著. —北京: 农村读物出版社, 2000.7

(21 世纪健康美食)

ISBN 7-5048-3298-7

I. 稀... II. 饶... III. 菜谱—普及读物 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 61534 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	赵 勤
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	9.25
插 页	16
字 数	161 千
版 次	2000 年 9 月第 1 版 2001 年 5 月北京第 2 次印刷
印 数	6 001~11 000
定 价	22.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

面对市场上五彩缤纷、形状各异的新、稀、特蔬菜，该买什么？如何烹饪？

如果为了调剂生活、变换口味，人们喜欢什么就可以买什么。但稀特蔬菜中大多含有防病治病的天然药用成分和各种营养元素，从保健养生、延年益寿和美容等方面考虑，就需要有针对性地选择我们需要的特菜品种。如稀特菜中的羽衣甘蓝、金花菜、抱子甘蓝、葫芦巴等含有丰富的胡萝卜素、维生素C等。这些营养素在一般食品中是缺乏的，而它又是人体必需的营养元素，是人体酶的辅酶或辅基的必要组成部分。虽然人体对它的需要量不是很大，但如果缺乏，体内的生化反应就会受到干扰和影响，甚至导致疾病的发生。如维生素A缺乏，会导致夜盲症。而 β -胡萝卜素可以减少心血管病及白内障的发生，而且有防癌作用。如缺乏维生素C，易引起血管壁脆弱，骨头易折断，还会发生坏血病，使身体抵抗力减弱。

稀特蔬菜中含有钙、镁、磷等，与蛋白质一起维持体液的酸碱平衡，与钾、钠等一起维持肌肉和神经兴奋及细胞膜的通透性。矿物质是人体内酶的激活剂和组成成分，与人类健康密切相关，摄入量不足时，会影响人体的生理功能。如缺铁会引起贫血；缺锌会使儿童生长



前言

发育受阻，导致侏儒症、厌食症等；缺锰影响生殖腺，使骨质变形；缺镁会表现为心律紊乱，引起动脉硬化等；缺铬则会导致动脉硬化的发生。

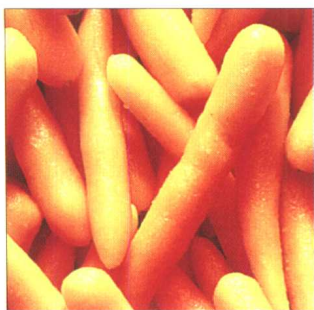
膳食纤维是人体所需的第七大营养素，主要包括纤维素、半纤维素、果胶和木质素等，是一种不能在小肠消化吸收的糖类。虽然缺少纤维素不会产生营养缺乏病，但其可以帮助食物的消化，及时地将肠道中的废物排出体外，预防直肠癌和结肠癌。膳食纤维还有助于减肥。稀特菜中含纤维素丰富的种类很多，如紫苏、绿菜花、薄荷、香蜂花、防风、香芹、朝鲜蓟、京水菜、奶白菜等。

对于如何食用稀特蔬菜，笔者进行了专门研究，也参考了国内外美食家们的经验。为既保存稀特菜原有的营养成分，又使人们品尝到该种蔬菜原有的风味，设计并提出一些烹制方法，供消费者参考。在此也向给予我大力支持的营养专家、国家蔬菜技术工程研究中心的宋曙辉和提供彩色照片的王涤寰等同志表示感谢。

编著者

2000年3月





◆ 蒜茸红风菜



◆ 大叶枸杞炒杞子

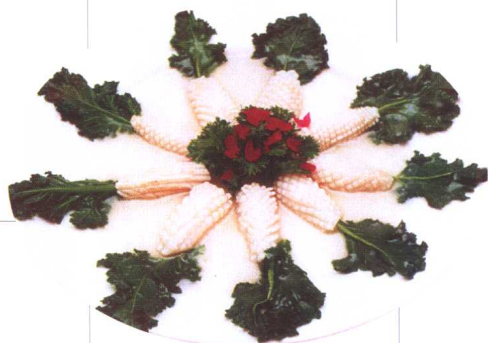
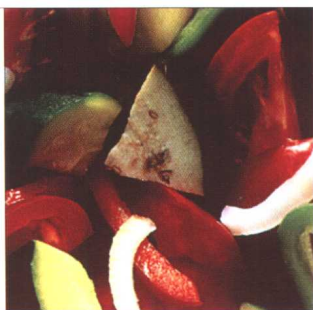


◆ 干贝乳瓜





◆ 凉拌金丝瓜



◆ 鱿鱼开乐



◆ 美极鲜带子





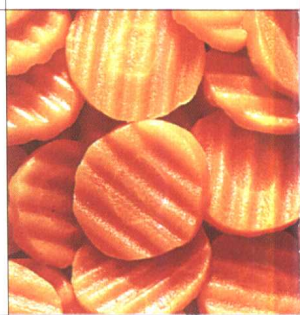
◆ 佛手瓜鱼柳



◆ 青炒龙须



◆ 佛手瓜炒面筋



◆ 涮羽衣甘蓝

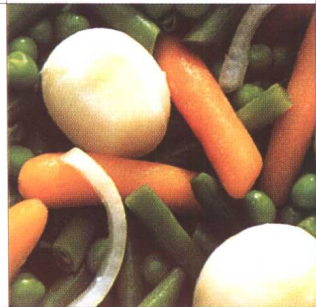




◆ 佛手瓜嫩梢炒肉丝



◆ 奶白菜汤



◆ 落葵豆腐鱼丸汤



◆ 青炒番杏



甘

蓝、白菜及 同科蔬菜



◆ 羽衣甘蓝、彩叶羽衣甘蓝



◆ 皱叶甘蓝



◆ 抱子甘蓝



◆ 绿菜花



◆ 紫甘蓝





◆ 奶白菜



◆ 青菜



◆ 京水菜



◆ 叶芥菜



◆ 羽叶芥菜

◆ 塘葛菜



◆ 风花菜



绿

叶蔬菜



◆ 叶用茼蒿



◆ 菊苣



◆ 苦苣

◆ 菊花脑



◆ 马兰





◆ 紫背天葵

◆ 菱蒿（地上、地下）



◆ 大叶茼蒿



◆ 珍珠菜



◆ 蒲公英



◆ 人身体菜



◆ 红牛皮菜



◆ 马齿苋



◆ 地肤



◆ 藤三七



◆ 落葵



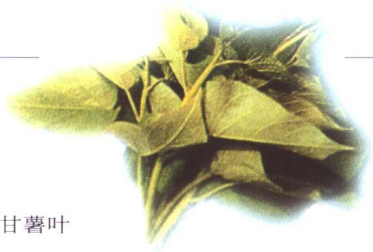
◆ 番杏



◆ 酸模



◆ 菜用黄麻



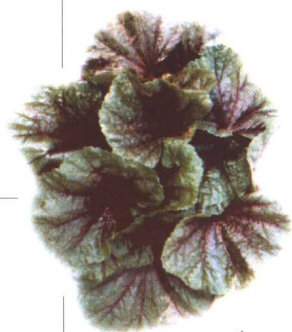
◆ 甘薯叶



◆ 蕹菜



◆ 食用大黄



◆ 冬寒菜



◆ 车前草

◆ 叶用枸杞

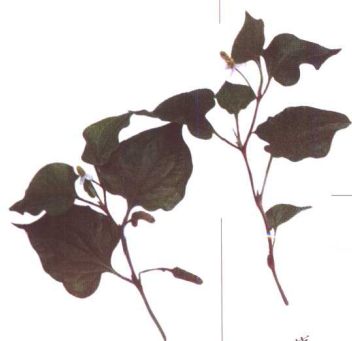


◆ 金花菜

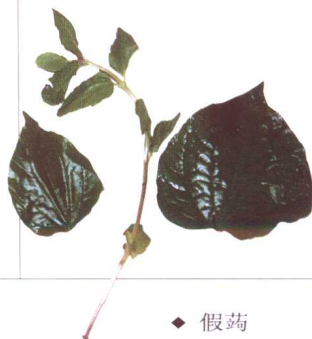


◆ 白花菜

◆ 蕺菜



◆ 芦荻



◆ 假蒟