

巧吃健康菜

Healthy Vegetables

程安琪 陈盈舟 编著



55种蔬果做145道美味
对的食材+对的烹饪方法=加倍营养

图书在版编目(CIP)数据

巧吃健康菜 / 程安琪, 陈盈舟著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5388-0

I.巧... II.①程...②陈... III.菜谱
IV.S972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 057203 号

版权声明

原书名: 健康好菜谱

作者: 程安琪·陈盈舟 著

© 本书由橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年7月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-5388-0/TS·3137 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2394

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60263S1X101ZYW

巧吃健康菜

Healthy Vegetables

程安琪 陈盈舟 编著



目录

健康好“碱”单

花、叶菜 Part 1

- 8 绿花椰菜
清蒸绿花椰菜
绿花椰菜沙拉
绿花椰菜番茄汤
- 10 白花椰菜
番茄炒花椰菜
红曲花椰菜
- 11 秋葵
秋葵地瓜汤
双味秋葵
- 12 芹菜
拌芹菜三丝
甜瓜芹菜汁
芥末西芹
- 14 卷心菜
香菇炒卷心菜
清蒸卷心菜
健胃蔬果汁
- 16 茼蒿(叶用)
生菜沙拉
鲜菇炒罗曼生菜
油醋沙拉
- 18 菠菜
菠菜卷
凉拌菠菜
菠菜汁
- 20 苋菜
味噌苋菜
皮蛋苋菜
苋菜羹

- 22 空心菜
沙茶拌空心菜
辣炒空心菜梗
空心菜姜丝汤

- 24 油菜
油菜炒香菇
杏仁油菜
豆皮炒腌油菜

瓜、果菜 Part 2

- 26 丝瓜
番茄烧丝瓜
丝瓜姜丝烧海苔

- 28 苦瓜
菠萝拌苦瓜
香菇烧苦瓜
五味苦瓜

- 29 茄子
蒜蓉茄泥
拌茄子

- 30 番茄
番茄豆腐
糖醋番茄
番茄沙沙酱

- 32 青椒和甜椒
五味青椒
芋泥彩椒沙拉
意式拌彩椒

- 34 黄瓜
芝麻大黄瓜
大黄瓜烧香菇
黄瓜消脂美容汁

- 36 南瓜
南瓜浓汤
煮南瓜

拌南瓜片
坚果南瓜饼

豆类菜 Part 3

- 38 黄豆和豆腐
枸杞树子豆腐
黄豆烧海带结
香菇酿豆腐

- 40 红豆
冬瓜红豆汤
红豆香米饭
陈皮红豆圆子

- 42 豌豆和豌豆荚
豌豆饭
豌豆苗果汁

- 43 毛豆
黑胡椒毛豆
水煮毛豆仁

- 44 四季豆
生菜四季豆
鱼香酱拌四季豆
芝麻四季豆

- 46 长豇豆
长豇豆沙拉
长豇豆杂粮粥
豇豆素肉丁

- 48 蚕豆
蚕豆面肠
雪菜蚕豆酥
葱烧芽豆

根茎菜 Part 4

- 50 百合
彩色百合
百合莲枣汤

52 白萝卜和萝卜干

红烧萝卜
银萝粉丝
辣炒萝卜干

54 胡萝卜

胡萝卜面片
胡萝卜果汁

55 笋

干煸鲜笋
绿竹笋沙拉

56 莲藕

菱角莲藕汤
鲜炒莲藕
梅汁藕片

58 山药

山药地瓜汤
紫山药黄瓜
芥汁山药

60 马铃薯

生榨马铃薯汁
炒三白
烤马铃薯
地三鲜汤

62 牛蒡

芝麻牛蒡
牛蒡菇汤

63 地瓜

地瓜圆汤
糖醋土豆地瓜

64 洋葱

薄荷洋葱
番茄洋葱汤
拌油醋洋葱

65 芋头

粉蒸芋头
酸奶芋头

菌、藻和其他 Part5

66 香菇

香菇烧栗子
烤鲜菇

68 木耳

木耳香菇汤
炒木耳
凉拌木耳

70 银耳

凉拌双色木耳
莲枣银耳
彩椒炒银耳

72 海带和海带芽

卤海带
海带丝萝卜汤
辣炒海带根
芝麻海带芽
海带芽煎蛋

74 坚果

蜜核桃
核桃芝麻糊
南北杏炖木瓜甜汤
瓦片杏仁
杏仁奶

76 茶

茶味卤蛋
绿茶豆腐
水果花茶

78 牛奶

鲜奶水果冻
水果燕麦牛奶
香蕉牛奶汁

80 魔芋

宫保魔芋
黄瓜拌魔芋

红烧魔芋

82 蛋白

蛋白三丝
蛋白番茄盅
蒸蛋白

水果 Part6

84 西瓜

凉拌西瓜皮

85 梅子

梅汁番茄
梅酱拌卷心菜

86 葡萄

葡萄子姜
葡萄汁
葡萄干果酱

88 香蕉

煎香蕉
香蕉核桃汁

89 椰子

鲜果椰奶
椰汁紫糯米

90 菠萝

菠萝炒木耳姜丝
菠萝果汁
菠萝炒饭

92 水梨

水梨冷汤
润肺汤
冰糖炖梨

94 木瓜

凉拌青木瓜
木瓜牛奶
青木瓜炖汤

健康好“碱”单

拥有健康的身体，就能拥有健康的生活。健康其实很简单，只要规律地作息，少吃肉食和甜点，多吃少加工的、纯净清爽的蔬果等碱性食物，均衡饮食，每天选用至少5份蔬菜及水果（约相当于250克蔬菜及250克水果），可能的话甚至7份，就可以让身体轻松无负担，拥有年轻健美、机能运转良好的健康身心。

这一点看似简单，却与现代人的饮食习惯、食物种类、生活作息等状况相去甚远。健康饮食

最重要的是均衡，而随着生活水平逐步提高，现代人的饮食逐渐失衡，食物越来越精细，酸性的食品——各种肉、糖、奶油西点等占据了餐桌。与这种饮食相对应的就是吃得越好，得现代人慢性文明病的几率就越高。因为酸性体质，体内酶的作用受到阻碍，内分泌失调，新陈代谢根本无法正常运行，于是埋下病变的种子。这已成为现代人生活的一大特征。

碱性素蔬好处多

正常情况下，人的血液酸碱度为7.35~7.45，呈弱碱性，人的机体免疫力强，很少生病。要保持身体正常的调节能力，避免酸碱失衡，就要多摄取天然的碱性蔬果等食品，以达到饮食均衡。

蔬果、菌、藻、豆类、坚果等大多为碱性食物，富含丰富的维生素、矿物质及纤维素，同时含有

多种植物天然成分，如花青素、类胡萝卜素、叶绿素等抗氧化物质，能维持身体最佳的新陈代谢，起到较好的保健作用。

所以获得健康的关键在于逐步调整自己的食物结构，达到食物摄入的酸碱均衡，保持自己的机体活力。



健康食材还要科学烹饪

从料理方法来看，想保持食材的营养，就要尽量少用高温炒、烤的烹饪方法。请多尝试以下方法：

- ◎生食、做沙拉凉拌菜、打果菜汁等方法可以保留更多的营养素，宜多食这样料理的食物。
- ◎建议参照本书食谱的示范，不把食物煮到全熟或过熟，焯烫时水一烧开或烧热就熄火，炒菜时也不要大火快炒而是适时熄火，用锅中余温把菜料焖熟。

◎青菜氽烫后可略泡冷水或放冰水里保持青翠色泽和鲜嫩口感，并加适量的碱性调味料。

料理方式、饮食习惯不是说改就可以改的，但开始时慢慢尝试改变，逐渐就会自然而然地养成新的健康好习惯。当您多吃一次碱性食物、少吃一次酸性食物，就能为身体的健康正向加分，让自己和家人的健康指数上升，慢慢地调整体质，吃出健康、养生防病。

常见碱性食物

强碱性食物	葡萄、茶叶、葡萄酒、（去壳的）菱角、海带芽、海带等
中碱性食物	萝卜干、大豆、胡萝卜、番茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜、白菜、卷心菜、生菜、马铃薯、柑橘、西瓜、香蕉、栗子、山楂、天然醋等
弱碱性食物	红豆、苹果、甘蓝、洋葱、豆腐、豌豆、绿豆、油菜、芹菜、番薯、莲藕、洋葱、茄子、黄瓜、蘑菇、白萝卜、牛奶等

健康菜健康原则

- ◎循序渐进体验碱性素食，首先减少再加工食品的食用量，减少不必要的食品添加剂摄入，让饮食回归不过度加工的纯净食品年代，这是实现均衡健康饮食的第一步，也是最容易执行的。
- ◎遵循少油、少盐、少糖的简单烹调原则，口味清淡，食量适当，就不会给心血管与肾脏造成很大的负担，如最新鲜的鱼总是以生鱼片、清蒸或煮清汤的方式烹调，唯有如此才能吃到鱼原有的美味与营养。
- ◎尽量选购有机蔬果等认证食材。有机蔬果的种植标准涉及土壤的改良、有机肥的施作、农药使用等各个方面，选择有机蔬果，吃得有营养、无农药残留，会比较安心。
- ◎炒菜宜选用不饱和脂肪酸高的植物油，如花生油、菜籽油、橄榄油等，少用饱和脂肪酸高的动物油，如猪油、牛油、奶油等，并且不为了省小钱而使用回锅油，否则对健康不利。
- ◎烹调方式尽量简单、用低刺激性调味品。烹调宜多采用清蒸、水煮、凉拌、烤、烧、炖、卤等烹调方式，多使用刺激性较小的调味品增香，例如花椒、八角、葱、蒜、糖、醋等。
- ◎多选用低胆固醇、高纤维食物。少吃胆固醇含量高的食物，如动物内脏（脑、肝、腰等）、蟹黄、虾子、鱼子等，常选用富含纤维质的食物，如未加工的豆类、蔬菜、水果、全谷类（糙米、燕麦、全麦面包）、魔芋等。
- ◎用多糖类食物，如五谷根茎类食物取代精加工食物，减少食用或不食用精制的甜点、含有蔗糖或果糖的饮料、各式糖果或糕饼、水果罐头等加糖制品。
- ◎有规律地运动。运动可促进血液循环及新陈代谢，一周至少3次，每次至少30分钟，生活作息正常，保持情绪稳定，有快乐、积极的人生观，就能健康愉快到老。





酸性体质是怎么来的

- ◎过度摄取肉类、乳酪制品、蛋、牛肉、火腿、化学加工品、非天然的果汁、可乐汽水等酸性食品。应注意均衡饮食。
- ◎熬夜，晚起，晚上12点前不能就寝，早晨不能按正常时间起床。应尽量保证12点前入睡、早晨规律地正常起床。
- ◎吃夜宵。建议晚上9点以后不要再进食。
- ◎不吃早餐，或以热狗、汉堡、红茶、咖啡或化学色料果汁等酸性食物为早餐。建议一定要吃早餐，并选用健康的食物。
- ◎吃精致食物，加速胃肠老化，营养失衡。应均衡饮食。
- ◎缺少运动。建议规律地锻炼身体。

常见的酸性食物

强酸性食物	蛋黄、乳酪、白糖做的西点或乌鱼子、鱼子酱、柴鱼等
中酸性食物	火腿、培根、鸡肉、鲑鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、面条、奶油等
弱酸性食物	白米、花生、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅等

花、叶菜 Part 1

绿花椰菜



绿花椰菜，又名西兰花，俗称绿菜花，属十字花科蔬菜，能预防癌症，有清肝解毒的功效，并能促进肠胃蠕动，预防便秘。

绿花椰菜含丰富的维生素A、维生素B、维生素C，清凉利尿，有助抗癌，是使用率较高的蔬菜之一。一

般做沙拉，或稍加水煮做成配菜，好吃又好看，也常作为开胃小菜，简单烹调即可，有预防乳腺癌、胃癌、直肠癌的功效，名列营养师推荐12种长寿健康食物第三名。

清蒸绿花椰菜

材料：绿花椰菜1个（约300克），红、黄甜椒丁各适量，随意种类的新鲜蘑菇1小把

调味料：盐少许，素蚝油或酱油1大匙，黄糖少许，水4大匙

做法：

1. 绿花椰菜掰成小朵，洗净、沥干水分，放在深盘子里，撒上少许盐，上锅蒸5~6分钟，熟后取出。
2. 小锅中放素蚝油，加糖和水，加入鲜蘑菇煮滚，关火，撒下甜椒丁，淋在花椰菜上。





绿花椰菜沙拉

材料：绿花椰菜1个（约300克），杏仁片1大匙

调味料：沙拉酱（如有脱脂沙拉酱最佳，后文同）

做法：

1. 绿花椰菜掰成小朵，菜梗部分切厚片。
2. 锅中煮滚4杯水，关火、等1分钟，待水温降至90~95℃时，放下花椰菜浸泡3分钟，捞出、装盘。
3. 杏仁片放入烤箱中烤至黄（或小火炒黄），取出、待凉后撒在花椰菜上。

◎ 坚果类的食材烤后都要等凉了才会酥脆，烤时要低温慢烤，以免烤焦。

绿花椰菜番茄汤

材料：绿花椰菜1个（约300克），番茄1个，小蘑菇1/2盒

调味料：香油、盐、胡椒粉各适量，姜片1~2片

做法：

1. 绿花椰菜择好、洗净；番茄洗净、切块；小蘑菇掰开、冲洗一下。
2. 锅中用约1大匙油把番茄块和姜片炒一下，加入5杯水，煮开1分钟，加入蘑菇和绿花椰菜即关火。
3. 加入盐、香油和胡椒粉调味即可。

白花椰菜



白花椰菜俗称白菜花，亦被称为甘蓝科中的贵族，含有大量的矿物质和维生素，尤其富含维生素A，可护目、润肺、预防感冒，所含的B族维生素则是维护神经系统健康的重要物质。医学研究发现，多吃花椰菜能够预防癌症，在选购方面，花球表面越是洁白，

烹煮后风味越佳，污黄或花茎枯萎者则为劣品。

花椰菜的维生素C含量丰富，烹煮后只会减少1/3左右，这是因为花椰菜与芋头一样，属于组织结构紧密的植物。由于花椰菜有涩汁，所以要在水中煮一下后再食用。



番茄炒花椰菜

材料：白花椰菜半个（约250克），番茄1个

调味料：酱油1茶匙，盐适量，糖1/3茶匙

做法：

1. 白花椰菜掰成小朵；番茄洗净、切块。
2. 锅中放入2大匙油，烧热后放入番茄翻炒数下，淋下酱油和3大匙水，炒至番茄稍软。
3. 加入花椰菜再拌炒，加约1/4杯水和盐、糖调味，盖上锅盖，焖煮一下，即可起锅。



红曲花椰菜

材料：花椰菜半个（约250克）

调味料：红曲酱1大匙，沙拉酱2大匙

做法：

1. 调味料调和成红曲沙拉酱备用。
2. 花椰菜洗净、切成小块，放入热水锅中煮约1~2分钟，取出滤干水分。
3. 将红曲沙拉酱淋在花椰菜上即可。

秋葵



俗名羊角菜、羊角豆，又称黄秋葵，果实长条、形如羊角，荚内有许多小豆，所以又叫角豆，中国明朝《本草纲目》中已有记载，未普遍栽培。秋葵长得很快，仅3~5天果实就会太老且纤维化，品质不易控制，对种植的农民而言，秋葵角果上有刚毛，叶、茎上亦有

茸毛，刺刺的，令人不快，采收后表皮擦碰处容易褐化而外观不雅，故产量难以提高。

秋葵有一种黏液可保护胃壁，对关节僵硬或胃溃疡也有改善作用，此外还含有胡萝卜素，可保护眼睛，所含的铁质则可预防贫血。

秋葵地瓜汤

材料：秋葵 150 克，地瓜 200 克，水 4 杯

调味料：盐适量，糖少许，姜 2 大片

做法：

1. 地瓜削皮、切成小丁块状，加姜和 5 杯水，煮 5 分钟。
2. 秋葵去蒂头、切丁后也投入地瓜汤中，继续煮 3 分钟，加调味料即可。



双味秋葵

材料：秋葵 300 克

调味料：酱油膏 4 大匙，芥末酱 1 茶匙，大蒜末 1 大匙

做法：

1. 酱油膏分装 2 小碟，分别加入芥末酱和大蒜末拌匀，作成蘸酱。
2. 秋葵洗净，入 95℃ 的热水锅中浸泡 2 分钟，取出略微放凉，切 2~3 段，食用时依个人喜好蘸上芥末酱油或大蒜酱油。



芹菜



芹菜含钙、磷、铁、钠、钾、纤维、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂，为避免营养素流失，购买后宜尽快食用，打汁生饮可降低胆固醇、预防血管阻塞，但因含钠量较高，勿大量饮用。芹菜也富含维生素C和钙质，能改善便秘、强化骨质，但属感光性蔬菜，易长黑斑者少吃为宜。

西芹是西洋品种芹菜，茎色较白而粗宽肥厚，滋味清爽易入口，最适合切长条做沙拉吃，西芹有补充体力、缓解焦虑和压力的作用。中国芹菜具有防癌、抗老化的作用，有助于降血压，丰富的膳食纤维可助预防和改善便秘，大口嚼芹菜时，可帮牙齿进行大扫除，消除残渣又抗菌。

拌芹菜三丝

材料：芹菜100克，豆腐干5片，胡萝卜丝1/2杯

调味料：盐1/3茶匙，香油1茶匙，香菇精少许

做法：

1. 芹菜洗净切段；豆腐干先横向片开，再切成丝。

2. 锅中水煮开后，放入豆腐干丝，再煮滚后关火，放下芹菜段和胡萝卜丝浸泡，见芹菜稍变色，捞出。

3. 三种丝料放入碗中，加入调味料，拌匀即可。



甜瓜芹菜汁

材料:西芹 100 克, 哈密瓜 200 克, 番茄 50 克, 蜂蜜 适量

做法:

1. 将西芹、番茄、哈密瓜都洗净, 均切成较小的块。
2. 三种材料都放入榨汁机内榨汁; 之后加入蜂蜜调味即可。



芥末西芹

材料:西芹 2 根

调味料:黄色芥末粉 1/2 大匙, 温水 1 大匙, 酱油 1 茶匙, 盐 1/4 茶匙, 蜂蜜 2~3 滴

做法:

1. 芹菜洗净, 折成约 3 厘米长的段, 同时撕去外层老筋, 再切成长条。
2. 芥末粉加温水调匀, 放置 2~3 分钟, 待散出辣气时, 加入其他调味料调匀。
3. 西芹放入 95°C 的水中烫 15~20 秒钟, 捞出立刻泡入冰水中, 冰凉后擦干水分, 放入芥末酱汁中拌匀, 装盘。

◎ 烫一下可以除去一些青涩气味, 泡冰水可以使芹菜脆爽。



卷心菜



卷心菜的学名是甘蓝，俗名圆白菜，含有丰富的维生素C，能养颜美容，防止便秘，因卷心菜中含有硫与氯，打成汁饮用能净化胃肠黏膜。钾离子和叶酸含量也很丰富，生吃卷心菜能迅速愈合消化道溃疡的伤口，且对黄疸、结石患者有益。卷心菜亦具有抗癌

的作用，但甲状腺功能失调者不宜大量食用。

卷心菜的品种有很多，常见的有扁圆形和尖头形，还有紫色的，也有小小的芽甘蓝。卷心菜味甘甜，烹煮方法很多。

香菇炒卷心菜

材料：卷心菜 300 克，香菇丝、胡萝卜丝各 1 大匙

调味料：盐适量

做法：

1. 卷心菜用手剥开，撕成适当大小的片状。

2. 用橄榄油2大匙炒香菇丝和胡萝卜丝，至有香气时放下卷心菜和盐，快炒拌匀（若太干可喷点水同炒，以防焦黄），至叶片稍软即可。



清蒸卷心菜

材料：卷心菜 300 克，新鲜香菇 2 片，树子 2 大匙，胡萝卜片 2 茶匙

调味料：淡色酱油 1 大匙，黄糖 1/2 茶匙，盐适量，水 2 大匙，胡椒粉少许，香油少许，红葱酥 1 大匙

做法：

1. 卷心菜切大片，用开水氽烫一下，捞起沥干，装入深盘内。
2. 适量的油炒香菇片、树子和胡萝卜片，加入调味料煮滚。
3. 将香菇等料浇淋在卷心菜上，上锅以大火蒸5分钟便可取出。

◎ 树子又叫破布子，是一种调味料，大型超市有售。



健胃蔬果汁

材料：卷心菜 100 克，苹果 100 克，菠萝 50 克，橙子 1 个，柠檬 1/2 个

做法：

1. 将卷心菜洗净、撕成小块；苹果、菠萝切小块。
2. 把 3 种材料放入榨汁机内榨成汁。
3. 橙子和柠檬分别挤出汁，调入卷心菜汁中，调匀即可。可以适量加入蜂蜜调味。

◎ 卷心菜汁可以净化肠胃黏膜。

