

金盾家庭烹饪书系

时尚

- 清脆利口 营养好
- 好吃易做 食欲增

蔬菜

孙宝和 主编

76种 蔬菜任你选



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

时尚蔬菜

主 编 孙宝和
副主编 刘新年 于 岚
编 者 李建伟 孙金全 张 伟
顾 新 白 伟
摄 影 于 江 周继敏
烹 制 张 涛 李海星 孙 燕



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为广大家庭学做蔬菜而编写。书中精选了既能满足家庭需要，又适合家庭制作的时尚蔬菜76种。每种蔬菜均有用料配比、制作方法及成品特点等。主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，造型美观。既适合广大家庭学习制作，也可供餐馆、酒店参考使用。



图书在版编目(CIP)数据

时尚蔬菜 / 孙宝和主编. — 北京: 金盾出版社, 2006. 6
(金盾家庭烹饪书系)
ISBN 7-5082-4080-4

I. 时… II. 孙… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050629 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 3.5

彩页: 84 字数: 55 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—13000 册 定价: 15.50 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



出版说明

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特聘请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册,分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选78个品种。所选品种,均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主,原料普通,制法简便,只要按照书中要求去做,就一定能很快入门。此外,为了方便读者翻阅使用,本书采用了活页装订。

本书图文并茂,科学实用,版式新颖,方便灵活,通过精美的彩图和简短的文字,对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示,并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐!

编者

2006年4月



教您学做家常菜



香菇炒盖菜

原料 鲜香菇50克，盖菜500克，鸡精、精盐各1克，料酒、香油各3克，油50克，葱、姜、蒜粒共5克。



色彩明亮 滑嫩爽口 营养丰富

提示 此菜要用急火快炒，以保持质脆、色绿。

制作步骤

①香菇洗净，去掉老根；盖菜去掉老叶，洗净，片成斜刀片。

②香菇、盖菜一起焯水，过原水后捞出，沥干水分。

③炒锅烧热，放入底油，把葱、姜、蒜粒炒出香味，放入香菇、盖菜，调入鸡精、料酒，翻炒均匀，淋上香油即可。



一菜四图 / 一目了然 / 一看就懂 / 一学就会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录



蔬菜基本知识 / 1

醋熘辣白菜 / 5

扒栗子白菜 / 6

扒香菇油菜心 / 7

豉汁菠菜冬笋 / 8

芝麻菠菜 / 9

八宝菠菜 / 10

蒜黄炒菠菜 / 11

蚝油空心菜 / 12

辣香苋菜 / 13

炒豆豉生菜 / 14

清炒辣味茼蒿 / 15

炒豆豉蒿子秆 / 16

炒百合西芹 / 17

炒鲜蘑西芹 / 18

炒酸辣西芹 / 19

醋熘圆白菜 / 20

三色圆白菜 / 21

香菇炒盖菜 / 22

炒雪里蕻芽豆 / 23

蚝油芦笋 / 24

扒鲜蘑芦笋 / 25

蒜香芦笋 / 26

拌香椿豆 / 27

炸香椿鱼 / 28

炒豉汁蒜薹 / 29

油煸鸡毛菜 / 30

炒双色菜花 / 31

醋熘香藕 / 32

炸藕盒 / 33



炒什锦藕丁 / 34

椒油土豆丝 / 35

炒三片 / 36

咖喱土豆 / 37

蜜汁山药 / 38

红烧麻辣芋头 / 39

香菇焖春笋 / 40

油焖冬笋 / 41

炒豆豉冬笋 / 42



红烧青蒜白萝卜 / 43

豉汁烧小萝卜 / 44

柿子椒炒洋葱 / 45

炒辣三丁 / 46

蒜泥黄瓜 / 47

扒鲜蘑冬瓜 / 48

枸杞子炒苦瓜 / 49

麻香苦瓜 / 50

炒木耳丝瓜 / 51

如意四宝菜 / 52

蜜汁南瓜 / 53

炸脆皮南瓜 / 54

茄汁瓢子 / 55

西葫芦糊塌子 / 56



毛豆烧茄子 / 57

啤酒茄排 / 58

酱爆茄丁 / 59

炒时尚茄子 / 60

生煎尖椒 / 61

酿什锦尖椒 / 62

烹三鲜 / 63

柿子椒炒荸荠 / 64

姜汁扁豆 / 65

炒香菇冬笋扁豆 / 66

蒜蓉豇豆 / 67

炒什锦如意菜 / 68

青韭炒银针 / 69

尖椒炒豆芽 / 70

炸春段 / 71

炒什锦豌豆 / 72

蒜香荷兰豆 / 73

百合荷兰豆 / 74

青豆炒榨菜 / 75

炒五彩玉米粒 / 76

素炒鳝丝 / 77

炒青蒜平菇 / 78

烩豌豆猴头菇 / 79

烩酸辣海带羹 / 80





蔬菜

基本知识

近年来，随着我国经济的不断发展，人民的生活一天比一天好，百姓的日常膳食发生了明显的变化，膳食的结构也在不断地改进。提高生活质量，建立科学、健康、文明的生活方式，已成为越来越多人的时尚潮流，合理营养，平衡膳食，更是人们健康的保证。

一、蔬菜的营养价值及功效

蔬菜既是人们日常生活中必需的副食品，也是烹饪的常用原料。蔬菜中的营养成分对人体有着重要的意义。新鲜的蔬菜脆嫩汁多，不仅有较高的营养价值，还有清爽、利口的特点和风味。

蔬菜的营养价值与蔬菜的价格高低无关，却与蔬菜的颜色有关，颜色越深，营养价值越高，颜色越浅，营养价值就比较低，它遵循绿

色—黄色—无色这样一个规律。绿色蔬菜包括芥菜、油菜、青菜、菠菜等；黄色蔬菜包括番茄、胡萝卜、红薯、南瓜、圆白菜等；无色蔬菜包括冬瓜、甜瓜、茭白、竹笋等。

蔬菜中含有多种微量元素、维生素和纤维素，有食疗保健的作用。俗话说：“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。”因此多吃蔬菜对保持身体健康好处颇多。许多人由于在日常生活中不注意膳食平衡，引发了许多疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、脑血管等疾病。多吃蔬菜、豆制品、粗粮、水果，少吃大鱼、大肉之类的动物食物，不仅可以预防疾病，有益健康，还可以延年益寿。由于蔬菜的品种非常丰富，受篇幅所限，不能一一介绍，因而将一些经常食用的蔬菜的营养价值及功效，列表如下，供读者参考。



常见蔬菜的营养成分及功效表

名 称	营 养 成 分 及 功 效
白 菜	白菜含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素C等。白菜味甘，性平，有养胃，利水、解毒之功效，适宜肺热痰多，小便不利等症，还可解酒毒。
菠 菜	菠菜含蛋白质、脂肪、蜡醇、卵磷脂、维生素A、B、C及肉豆蔻酸、硬脂酸、亚油酸等。菠菜味甘，性凉，有滋阴平肝，止渴润肠之功效，适宜高血压、慢性便秘、贫血、鼻出血、便血等症。体虚便滑者，不宜多食。
芹 菜	芹菜根含瑟丹交脂，茎含芹菜苷，挥发油、甘露醇、肌醇等。芹菜味甘，苦，性凉，有平肝、凉血，利尿，祛风之功效，适宜高血压、咳嗽，血淋，月经不调，目赤口痛等症。
圆白菜	圆白菜含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B ₁ 、B ₂ 、C、烟酸等。圆白菜味甘，性平，有补肾壮骨，健胃通络之功效。适宜小儿先天不足，发育迟缓、耳聋健忘、胃及十二指肠溃疡等症。
芦 笋	芦笋含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素C、E、谷氨酸、天冬氨酸等。适宜高血压，血管硬化、肾炎、胆结石、肝功能障碍等症。痛风病和糖尿病患者不宜多食。
香 椿	香椿含胡萝卜素、维生素B、C等。香椿味苦，性平，有清热化湿，解毒杀虫之功效，适宜赤白痢，小便短赤涩痛，疔疮，漆疮，斑秃等症。慢性病患者少食或不食。
藕	藕含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸等。藕味甘，性寒，有清热润肺，凉血行瘀，健脾开胃，止泻固精之功效，适宜热性病口渴，食欲不振、吐血、鼻出血、咯血、血淋等症。
土 豆	土豆含淀粉、脂肪、糖类、钙、铁、维生素C等。土豆味甘，性平，有和胃调中，健脾益气之功效，适宜胃痛、腰痛、湿疹、便秘等症。
竹 笋	竹笋含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等。竹笋味甘，性微寒，有清热消痰，利膈爽胃，消渴益气之功效，适宜咳嗽、糖尿病、高血压、烦渴、失眠等症。
萝 卜	萝卜含糖类、甲硫醇、莱菔苷、维生素C、锰、硼等。萝卜味辛，甘，性凉，有下气化痰，化积宽中之功效，适宜肺热痰火，咳嗽痰多，吐血，鼻出血、积食胀满等症。
黄 瓜	黄瓜含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B ₁ 、B ₂ 、C等。黄瓜味甘，性凉，有除热，利水、解毒之功效，适宜小儿发热，咽喉肿痛、高血压，小便不利、烦渴等症。

常见蔬菜的营养成分及功效表

名 称	营 养 成 分 及 功 效
苦 瓜	苦瓜含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸、维生素B ₁ 、B ₂ 、C等。苦瓜味苦，性寒，有清热祛暑，明目，解毒之功效，适宜中暑、肠炎、痢疾、目赤目痛、丹毒、恶疮等症。脾虚胃寒者勿生食。
南 瓜	南瓜含瓜氨酸、精氨酸、天门冬氨酸、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素B、C、糖类、甘露醇等。南瓜味甘，性温，有补中益气，有解毒杀虫之功效，适宜脾胃虚弱、病后体虚、食少、水肿尿少患者。
茄 子	茄子含葫芦巴碱、水苏碱等多种生物碱、色素、维生素等。茄子味甘，性凉，有活血，消肿，止痛，清热之功效，适宜风湿痹痛，尿血，便血，冻疮等症。
辣 椒	辣椒含辣椒碱、辣椒黄素、茄碱、树脂、酒石酸等。辣椒味辛，性热，有温中散寒，除湿开胃之功效，适宜脾胃虚寒、呕吐、泻痢、冻疮、疥癣等症。阴虚有热者勿食。
扁 豆	扁豆含蛋白质、维生素B ₁ 、C、胡萝卜素、胰蛋白酶抑制物、淀粉酶抑制物、血球凝集素等。扁豆味甘，性平，有健脾和中，消暑化湿之功效，适宜暑湿吐泻，食少久泄、妇人带下，小儿疳积等症。
豆 芽	豆芽含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、维生素C等。豆芽味甘，性寒，有解毒，利三焦之功效，适宜口渴、烦躁、大小便不利者，能解酒毒。脾胃虚寒者忌食。
蘑 菇	蘑菇含蛋白质、糖类、纤维素、钙、铁、维生素C等。蘑菇味甘，性平，有健脾益胃，化痰理气之功效，适宜脾虚之消化不良，咳嗽有痰等症。

二、蔬菜去污、消毒的方法

蔬菜洗的次数不仅不宜过多，而且应该先洗后切，以保持菜味纯正，且营养素损失少。蔬菜去污、消毒的方法有以下几种：

1. **水焯法**：对于可焯水的蔬菜（如青菜、菜花、扁豆等），在清洗之后最好用开水焯一下，然后将焯菜的水倒掉，这样可去除蔬菜中90%以上的残留农药。尤其是扁豆应焯透，否则易引起中毒。

2. **浸泡法**：对一些不能烫的蔬菜，如韭菜、豌豆苗等可采用浸泡法，即将蔬菜放入加有少量洗洁剂的水



中浸泡20~30分钟,然后再用清水洗净,这样就可以清除蔬菜上残留的农药。

3. **盐洗法**:将蔬菜放在淡盐水中浸泡一段时间,即可清除蔬菜上残留的农药,然后用水清洗,还可清除菜叶上的小虫。

4. **碱洗法**:在一盆清水中加入3~5克碱搅拌均匀后,将清洗过的蔬菜放入碱溶液内浸泡一会儿(碱溶液的浓度,一般应为1%~5%),这样残留在蔬菜上的有机磷农药大部分会变成无毒的物质,最后用清水洗几次即可。

5. **去皮法**:对土豆、山药、胡萝卜、南瓜等蔬菜,最好是削去皮后,再用清水冲洗,即可清除蔬菜中的农药。

6. **光照法**:新鲜的蔬菜在阳光下照射5分钟,有机氯、有机汞等农药可分解56%,晒干的蔬菜几乎没有农药。

三、蔬菜如何才能炒得脆嫩,不变色

蔬菜烹制要保持其鲜嫩、脆绿,不变色,应注意以下几点:

1. 蔬菜特别是绿叶菜,炒之前放入开水中烫一下,可去除草酸,再用凉水浸一下,可保持绿色。

2. 烹炒蔬菜时要少放酱油或不放,否则菜色会变得暗淡,发黄,味道不佳。

3. 烹炒蔬菜时,一般用旺火快炒,如果烹炒火力不足,速度过慢,蔬菜会溢出大量汤汁,使菜变得无味不脆,维生素溶于汤汁中,营养素损失过多。

四、蔬菜的选购方法

选购蔬菜时要注意以下三点:

1. 注意蔬菜的新鲜度,外表光亮,挺实。
2. 手摸不软、不烂,没有异味。
3. 不买手折发糠、不脆、水分不足、发霉的蔬菜。



醋熘辣白菜

原料 大白菜 500 克，干辣椒 10 克，高汤 5 克，酱油、精盐、白糖各 1 克，醋、料酒、水淀粉各 3 克，油 50 克，葱、姜、蒜粒共 5 克。



酸甜辣适口 清淡 受人欢迎

提示 在烹制香醋时，不能太酸，不能太淡，否则没有醋熘味。

制作步骤

① 大白菜去掉老帮、黄叶，洗净，切成斜刀片；干辣椒切小段。



② 大白菜焯水，过凉水后捞出，沥干水分；干辣椒用油炸好。



③ 炒锅烧热，放入底油，把葱、姜、蒜粒炒出香味，调入高汤、酱油、醋、料酒、精盐、白糖后，投入大白菜焯片刻，淋上水淀粉、明油，浇上辣椒油。



扒栗子白菜

原料 大白菜心 500 克，鲜栗子 50 克，高汤 50 克，鸡精、精盐、白糖各 1 克，料酒、水淀粉各 3 克。



美观大方 味道适口 营养丰富

提示 此菜要入味，不要太急，以免烧不透。

制作步骤

① 大白菜心洗净，去掉老根、老帮，从中间切开，顺着切成长条。



② 大白菜焯水，过凉水后捞出，沥干水分；栗子煮熟，去皮。



③ 炒锅烧热，调入高汤、鸡精、料酒、精盐、白糖后，放入白菜、栗子，烧片刻入味后，淋上水淀粉、明油即可。



扒香菇油菜心

原料 水发香菇100克，油菜500克，高汤5克，鸡精、精盐、白糖各1克，料酒、香油、水淀粉各3克，油50克，葱、姜、蒜粒共5克。



色彩鲜艳 清淡爽口 营养丰富

提示 此菜注意火候，时间不要过长，保持菜的颜色。

制作步骤

①香菇洗净，去根；油菜去掉老叶留菜心，洗净，尾部切十字刀。



②香菇、油菜焯水，过凉水后捞出，沥干水分。



③炒锅烧热，放入底油，把葱、姜、蒜粒炒出香味，调入高汤、鸡精、料酒、精盐、白糖，放入香菇、油菜烧片刻，淋上水淀粉、香油即可。



豉汁菠菜冬笋

原料 鲜嫩菠菜500克，水发冬笋50克，味精、鸡精、精盐、白糖各1克，料酒3克，豉汁25克，油50克，香油10克，葱、姜、蒜粒共5克，水淀粉10克。



颜色鲜亮 清脆爽口 味道鲜美

提示 菠菜清洗时要把根部洗净；焯冬笋时不要过火，防止营养流失过多。

制作步骤

①菠菜洗净，去根，切成段；冬笋去根，切成5厘米长的粗丝。



②将菠菜、冬笋丝用开水焯熟，过凉水后捞出，沥干水分。



③炒锅烧热，放入底油，将葱、姜、蒜粒炒出香味，再放入菠菜、冬笋进行煸炒，调入豉汁、味精、鸡精、精盐、白糖、料酒炒匀，淋上水淀粉、香油即成。



芝麻菠菜

原料 鲜嫩菠菜500克，白芝麻3克，味精、鸡精、精盐、白糖各1克，料酒、香油各3克，油50克，葱、姜、蒜粒共5克。



清脆鲜嫩 味道爽口 芝麻浓香

提示 菠菜清洗时要把根部洗净；焯菜时不要过火，防止营养流失过多。

制作步骤

①菠菜洗净，切成6厘米长的段。



②将菠菜段用开水焯一下，过凉水后捞出，沥干水分；白芝麻炒熟，备用。



③炒锅烧热，放入底油，把葱、姜、蒜粒炒出香味，再放入菠菜段进行煸炒，调入味精、鸡精、料酒、精盐、白糖后，淋上香油，撒上熟芝麻即可。



八宝菠菜

原料 菠菜400克，水发香菇、冬笋、杏仁、花生米、葵花子仁、白芝麻、松子仁各3克，味精、精盐、白糖各1克，料酒3克，油50克，葱、姜、蒜粒共5克。



味道清香 爽口宜人

提示 杏仁、花生米、葵花子仁、白芝麻、松子仁要事先炒熟备用。

制作步骤

①把洗好的菠菜切成3厘米长的段；香菇、冬笋均切成粒。



②菠菜、香菇、冬笋放入开水锅内略焯，过凉水后捞出，控干水分，待用。



③炒锅烧热，放入底油，将葱、姜、蒜粒炒出香味，投入菠菜、香菇、冬笋、味精、料酒、精盐、白糖翻炒，撒入杏仁、花生米、葵花子仁、白芝麻、松子仁略炒即可。

