



现代人·时尚美食系列

“小吃大补”编写组 编

小吃大补

蔬菜

解读24种蔬菜的营养密码

奉献60道餐桌美味



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

小吃大补蔬菜 / “小吃大补”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1
(现代人·时尚美食系列)
ISBN 7-5019-5189-6

I. 小... II. 小... III. ①蔬菜—食品营养 ②蔬菜—菜谱
IV. ① R151.3 ② TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141028 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 李若虹

责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰

封面设计: 王超男

责任监印: 胡 兵

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1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 58.3千字

书 号: ISBN 7-5019-5189-6/TS·3010 定价: 10.00元

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

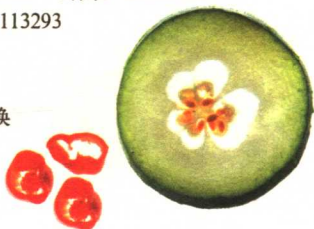
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

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

51084S1X101ZBW



MODERN PEOPLE
现代人

现代人·时尚美食系列

“小吃大补”编写组 编

小吃大补

蔬菜

 中国轻工业出版社

目录 Contents

4 大白菜 价廉物美冬季必备

8 菠菜 大力水手当家菜

12 油菜 健康美容有一手

16 油麦菜 讨人喜欢的大生菜

18 芹菜 营养丰富的夫妻菜

22 西兰花 美味的蔬菜良药

26 洋葱 抗癌降血脂的佳蔬

30 豆角 烹调要小心

32 竹笋 寒士山珍健康菜

34 芦笋 好吃的贵族菜

38 莴笋 抗癌蔬菜

40 茭白 江南名菜



42 萝卜 药食皆宜

44 胡萝卜 美丽的小人参

48 土豆 合理食用也瘦身

50 藕 生熟均佳的好时蔬

52 番茄 蔬菜中的水果

56 茄子 紫色健康使者

60 柿子椒 可爱的绿色佳蔬

62 黄瓜 越吃越美丽

66 冬瓜 肥胖者的理想食物

70 南瓜 糖尿病患者好伴侣

72 苦瓜 先苦后甜夏季佳选

74 丝瓜 越热越好

76 附录

蔬菜营养从选择开始

全面保护蔬菜营养



文字：姚远、杨林、方妮、秦川

食材摄影：徐鹏

摄影：张旭明、文冰、陈华琛

Vegetable

「价廉物美冬季必备」 大白菜

→大白菜：味甘，性平，俗称黄芽菜

补得有理

别看大白菜普通，冬天的时候，北方的家家户户几乎都储备一些。看起来这是一种习惯，但科学地讲，等量的熟大白菜与牛奶提供给人体的钠、钙含量几乎同样多。

大白菜的营养成分很丰富，富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。

大白菜有很高的药用价值，具有医食皆宜的特点。祖国医学认为，大白菜有养胃利水、解热除烦之功效，可用于治疗咳嗽多、咽喉肿痛等症。

大白菜的吃法也很多。可取菜心横切加酱油、醋、香油凉拌生吃，也可炒、煨、熘等熟吃。还可做配菜、泡菜、腌菜、酸菜、酱菜、风味菜及脱水菜等。剁碎做水饺、包子的馅，也很好吃。

营养数字

(每100克)

三大营养素

蛋白质.....1.2克

脂肪.....0.1克

碳水化合物.....1.9克

膳食纤维.....2.7克

维生素

维生素A.....13微克

维生素B₁.....0.03毫克

维生素B₂.....0.04毫克

维生素B₆.....0.09毫克

维生素C.....9毫克

维生素E.....0.36毫克

维生素K.....59毫克

矿物质

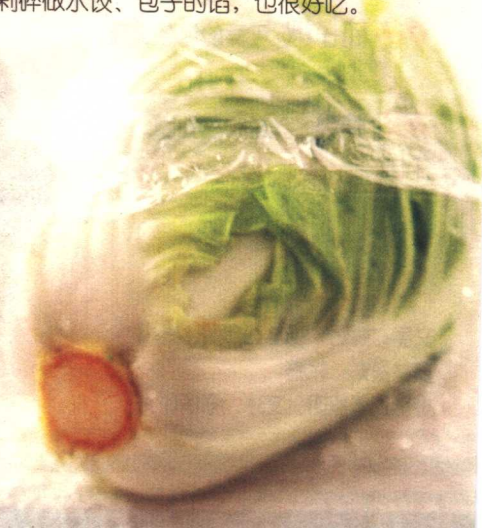
钙.....43毫克

铁.....9毫克

磷.....33毫克

钾.....90毫克

钠.....48.4毫克



食补有方

大白菜也可治病

患慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、咽喉发炎、腹胀及发热之人适宜食用大白菜。

怎样做大白菜才好吃

1. 切大白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。
2. 烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免损失大量营养成分。

大白菜的美容功效

大白菜叶洗净，将其捣汁敷脸，可减少面部的粉刺生长。

健康关照

女人要多吃大白菜

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害很大。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃大白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

美国纽约激素研究所的科学家发现，中国和日本妇女患乳腺癌的人之所以比西方妇女低得多，和她们常吃大白菜很有关系。大白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

此外，大白菜中的膳食纤维不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

食用

大白菜的用途很多，可以凉拌，也可以清炒，还可以与其他食材共煮，如果不是特别新鲜，或是储存了较长时间的话，可以选择剁碎做馅，味道也相当不错。

储存

买回大白菜后，往往一时吃不了，最好放在阴冷通风处，如果买得较多，要一层一层码放，中间放一层报纸，这样保鲜的时间较长。

宜忌

大白菜不宜与兔肉同食，易导致腹泻。大白菜宜与虾仁、黄豆、猪肝、鲤鱼等同食。

Vegetable



美味推荐

果汁白菜心

材料：嫩白菜心 200 克，黄瓜半根，胡萝卜 1 根。

调料：鲜橙汁 50 克，白糖 15 克，盐 3 克。

做法：

1. 白菜心洗净，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝，盛入碗中撒盐腌 15 分钟。

2. 滗去渗水，加入橙汁、白糖，拌匀即可。



果汁白菜心

虾仁白菜

材料：大白菜、虾仁。

调料：盐。

做法：

大白菜洗净，切段；虾仁洗净，去肠线。油烧热，放入大白菜炒至半熟，放入虾仁、盐、少许清水，盖上盖烧透即可。





XO 酱卤白菜

材料：大白菜 500 克。

调料：XO 酱 50 克，盐、水淀粉各适量。

做法：

1. 大白菜一片片剥下，清洗干净，切成大块待用。
2. 锅置火上，放入适量油烧热，先炒菜帮，待其稍软时再放入菜叶同炒，并加入 XO 酱及盐。
3. 待大白菜烧软时，勾芡，汤汁收至稍干时即可。

大补情报

大白菜也是腌菜的好材料，腌之前将大白菜竖着一切两半，再撒上粗盐、花椒、料酒等，放入腌菜坛中，不喜过咸的话，一周后取出；喜欢咸口的人，半月后取出。做酸菜粉丝或酸菜肉沫等，味道相当不错。

Vegetable

菠菜 「大力水手当家菜」

→菠菜：性凉，味甘，俗称赤根菜



补得有理

喜欢动漫的人都知道，大力水手最喜欢吃的就是菠菜，而且每次吃后都会力气大长。现实中，菠菜的作用虽不是如此神奇，但菠菜的确对补充体力，强身健体有相当多的功效。它的维生素A含量相当高，500克菠菜的蛋白质含量相当于2个鸡蛋。

古代中国人称菠菜为“红嘴绿鹦哥”，又叫波斯菜。《本草纲目》中认为，食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。古代阿拉伯人也称它为“蔬菜之王”。菠菜不仅含有大量的 β -胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源。

哈佛大学的一项研究发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，因摄入了维生素A和胡萝卜素，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。

营养数字

(每100克)

三大营养素

蛋白质.....3.0克

脂肪.....0.2克

碳水化合物.....2.0克

膳食纤维.....1.5克

维生素

维生素A.....487微克

维生素B₁.....0.04毫克

维生素B₂.....0.11毫克

维生素B₆.....0.3毫克

维生素C.....15毫克

维生素E.....1.74毫克

维生素K.....210毫克

矿物质

钙.....158毫克

铁.....1.9毫克

磷.....44毫克

钾.....140毫克

钠.....117.8毫克



食补有方

吃菠菜不用去根

菠菜的“红嘴”(根部)带甜味,含有一般蔬果所缺乏的维生素K,有助于防治皮肤、内脏的出血倾向,所以吃菠菜去根实在可惜,注意冲洗干净就行了。用菠菜根煎水喝,还有醒酒、解酒毒的作用。

自制菠菜洗面奶

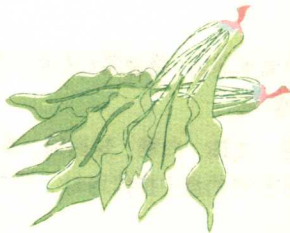
菠菜捣烂取汁,每周洗脸2次,可清洁皮肤毛孔,减少皱纹及色斑,保持皮肤光洁。

常吃菠菜防治眼疾

常吃富含 β -胡萝卜素的果蔬,如菠菜,可以降低白内障的发病率;每周食用2~4次菠菜的中老年人,可降低患视网膜退化的危险。

健康关照

菠菜中含有的叶酸是近来相当热门的营养素,研究发现,如果人体缺乏叶酸,则会使大脑中的血清素减少,而导致精神性疾病,因此含有大量叶酸的菠菜,被认为是快乐食物之一。叶酸对怀孕妇女更为重要,怀孕期间补充足够的叶酸,可以预防新生儿先天性缺陷的发生。



购买

买的时候挑选根部较小,红色部分较少的菠菜,这样的菠菜比较嫩,口感最好。



烹饪

菠菜草酸虽然含量高,但用开水焯过后,其所含草酸即可溶去80%,然后再进行烹饪,就可避免草酸的不良作用了。



食用

食用菠菜时要注意现洗、现切、现吃,烹煮时间不宜过长,这样有利于保存更多的维生素和矿物质。



宜忌

菠菜不宜与豆腐、韭菜、黄豆等同食。菠菜与猪血同食有养肝、护肝的作用。

Vegetable



美味推荐

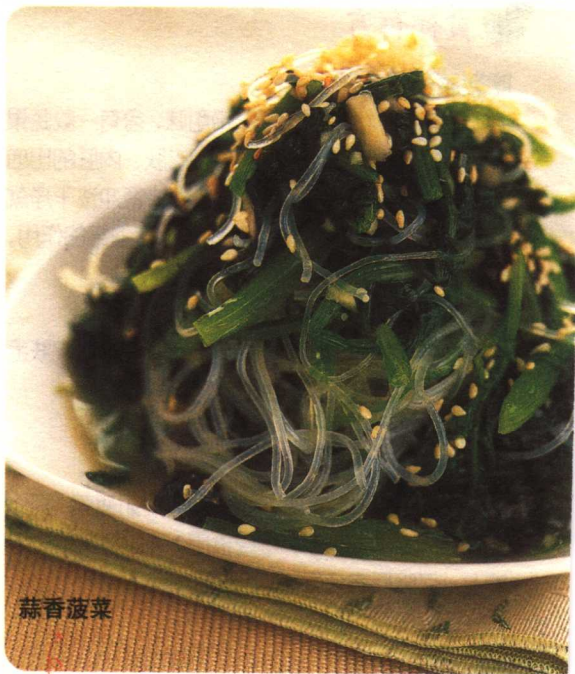
猪血菠菜汤

材料：菠菜、猪血。

调料：姜片、葱白、料酒、盐、胡椒粉。

做法：

菠菜洗净，开水焯出切长段；猪血洗净，切条。炒锅放油烧热，放葱、姜爆香，倒入猪血翻炒，烹料酒，翻炒至汤汁收干，放入水煮沸，加菠菜，胡椒粉即可。



蒜香菠菜

蒜香菠菜

材料：菠菜400克，粉丝50克，熟芝麻5克。

调料：蒜泥10克，盐3克，生抽10克，白糖20克，辣椒油15克，香油适量，鸡精少许。

做法：

1. 菠菜择洗干净，粉丝用温水泡发，将菠菜和粉丝分别用沸水焯一下，捞出过凉，沥干，切段，放入盘中。
2. 蒜泥放入碗中，加入盐、生抽、白糖、辣椒油、香油、鸡精调制成味汁。
3. 将味汁倒入装有菠菜和粉丝的盘中搅拌均匀，表面撒上熟芝麻即可。

酥炸菠菜

材料：菠菜 300 克，鸡蛋 4 个，面粉 100 克。

调料：盐 4 克，番茄酱适量，干淀粉 50 克，鸡精少许。

做法：

1. 将菠菜去老叶，洗净，削去菜根：鸡蛋打入碗内，只取蛋清，加入干淀粉、面粉、盐、鸡精及少许清水调匀，制成蛋清糊备用。

2. 炒锅置火上，倒入油烧至七成热，将整棵菠菜蘸上蛋清糊，放入锅中炸至金黄色捞出装盘。上桌时备一碟番茄酱供蘸食。

大补情报

市场上虽然一年四季都能见到菠菜的身影，但从其生长规律来看，在秋冬季节生长的菠菜呈深绿色，其营养价值更高。



Vegetable

油菜

「健康美容有一手」

→油菜：性凉，味辛，俗称芸薹、胡菜



补得有理

油菜的营养素含量及其食疗价值可称得上是诸种蔬菜中的佼佼者。

据专家测定，油菜中含多种营养素，所含的维生素C比大白菜高，胡萝卜素比豆类多1倍，比番茄、瓜类多4倍。

油菜还有促进血液循环、散血消肿的作用。孕妇产后淤血腹痛、丹毒、肿痛脓疮者可通过食用油菜来辅助治疗。

油菜还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，可起到明目的作用。

美国国立癌症研究所发现，常食十字花科蔬菜，如油菜可降低胰腺癌发病的几率。



营养数字

(每100克)

三大营养素

蛋白质.....1.2克

脂肪.....0.3克

碳水化合物.....1.2克

膳食纤维.....1.0克

维生素

维生素A.....3微克

维生素B₁.....0.03毫克

维生素B₂.....0.07毫克

维生素B₆.....0.08毫克

维生素C.....12毫克

维生素E.....0.89毫克

维生素K.....33毫克

矿物质

钙.....148毫克

铁.....1.1毫克

磷.....58毫克

钾.....270毫克

钠.....89毫克



食补有方

消肿散结方

此方适于气血淤阻引起的疮疖肿痛、无名肿毒、乳腺增生。将200克鲜嫩油菜洗净，开水焯熟切段，100克水发海带，切丝，开水煮至熟，两者用芝麻酱、味精、盐、蒜泥凉拌即可。

凉血解毒方

油菜性凉，有一定解毒凉血作用，用于因血热毒火引起的口舌生疮、出血发斑、发热烦渴等症。将100克竹笋切丝，加少量瘦肉煲汤，快熟时将200克嫩油菜切段加入，用盐、味精调味即可。

治疗乳腺炎

将新鲜油菜洗净，捣烂成泥，加适量醋，拌匀，敷在患处，有缓解作用。

健康关照

油菜是营养丰富，医食同源的佳蔬。油菜的维生素C与矿物质钙、铁的含量，在蔬菜中，是比较高的。假设一位成人，只依靠一种食物获取这三种营养素，那么，他每天吃油菜500~600克就可满足需要了。历史上还有这样的传说：唐代名医孙思邈头部曾长一肿物，疼得死去活来，忽然想起古书中有油菜治风游丹肿的记载，立即取来油菜叶捣烂外敷，很快肿痛得愈。后人也相继仿效，外用治丹毒、乳痛、疮疖、无名肿毒等体表肿疾。



清洗

注意夏季上市的油菜，这个季节最易受到污染，为防农药被人体摄入，一定要仔细清洗。先放进蔬菜洗涤液或淘米水里浸泡，再用流水冲洗。



烹饪

油菜要现切现做，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。吃剩的油菜过夜不可再吃，以免造成亚硝酸盐沉积时间长了易引发癌症。



宜忌

油菜不宜与黄瓜、胡萝卜、南瓜配食。油菜宜与鲜蘑、豆腐、虾仁、鸡肉等搭配。

Vegetable



美味推荐

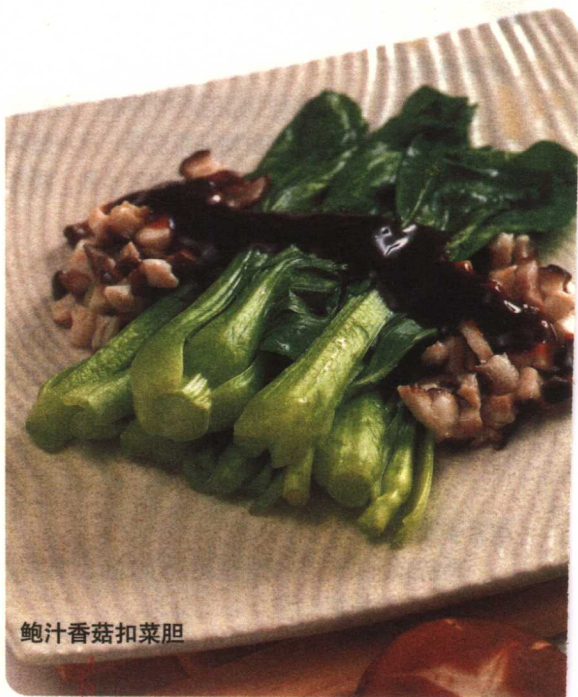
海米拌油菜

材料：油菜、海米。

调料：葱花、姜末、盐、酱油、醋、香油。

做法：

油菜洗净，直刀切长段，下开水锅焯熟。捞出控去水分，用盐拌匀，装入盘子里。将海米泡开，直刀切成小块，与油菜段拌在一起。最后将酱油、醋、香油、葱花、姜末调成汁，浇在菜里，拌匀即可。



鲍汁香菇扣菜胆

鲍汁香菇扣菜胆

材料：油菜6棵，香菇4朵。

调料：鲍汁适量。

做法：

1. 油菜洗净后用开水焯熟；香菇用温水泡发，去蒂，放入开水中焯熟，捞出，稍晾凉，切成均匀的小块。
2. 把油菜整齐地码在盘子里，然后把香菇堆在两旁，最后在上面浇上鲍汁即成。

草菇油菜烧面筋

材料：面筋100克，油菜心5个，罐头草菇100克。

调料：葱花5克，酱油、水淀粉各15克，香油、盐、胡椒粉、味精各适量。

做法：

1. 草菇从罐头中取出；油菜心洗净，用开水焯烫，围在盘边。
2. 锅置火上，放油烧至六七成热，爆香葱花，放入草菇煸炒，出香味后加面筋同炒，放入酱油、盐、胡椒粉，水煮开滚一滚，撇去浮沫，加味精搅拌，用水淀粉勾芡，淋上香油，盛入盘中即可。



大补情报

“莺飞草长三月天，油菜花开满山间”，油菜花盛开期间，实在是不错的风景。3月可以到“中国最美的农村”江西婺源；4月可以去江南水乡古镇；5月可以去陕西黄土地；6月去云南罗平；7月去高原观赏无边无际的油菜花。

