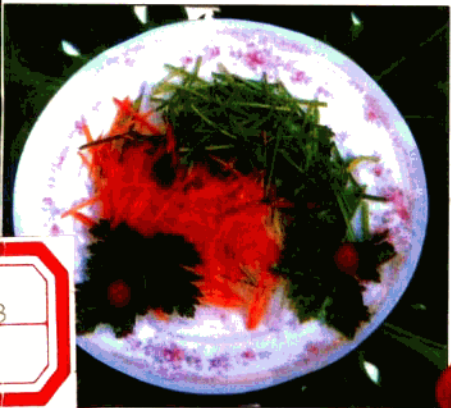
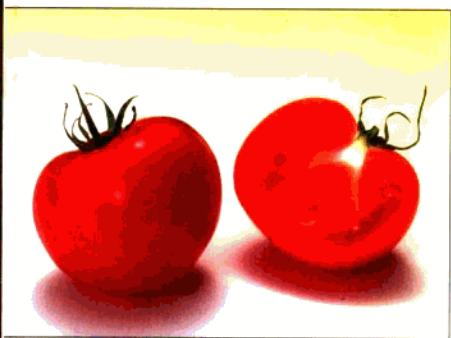




郭武备 主编



# 蔬菜营养 烹饪技巧



人民出版社

# 蔬菜营养与烹饪技巧

郭武备 主编

中原农民出版社

主编 郭武备  
编者 郭武备 李成荃 李彦伟  
      马兰琴 石清志 王晓云  
      李 爽 赵文辉 周桂英

### 图书在版编目(CIP)数据

蔬菜营养与烹饪技巧/郭武备等编著.

- 郑州: 中原农民出版社, 2000. 7

ISBN 7-80641-317-0

I. 蔬… II. 郭… III. ①蔬菜-烹饪-方法

②烹饪-影响-蔬菜-食品营养 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 24810 号

主 编: 郭武备

责任编辑: 江伯勋

出 版: 中原农民出版社(郑州市经五路 66 号)

发 行: 全国新华书店发行

印 刷: 郑州市胜岗印刷厂印刷

开 本: 850×1168 毫米 32 开本 13.25 印张 297 千字

版 次: 2000 年 7 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

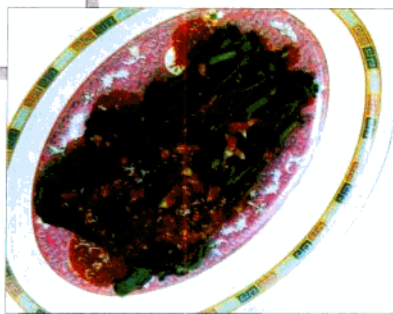
印 数: 3001-6000 册

书 号: ISBN 7-80641-317-0/G·050

定 价: 18.00 元



香肠炒油菜

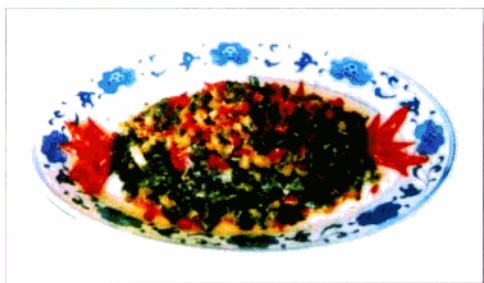


鱼香空心菜



肉丝拌芹菜

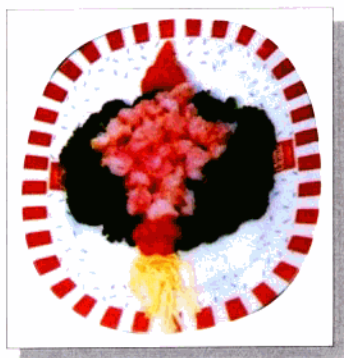




辣椒肉末雪里蕻



香菜双丝



绿菜花虾球



红油茭白



烧茄子



滚龙丝瓜





西瓜盅



西葫芦夹

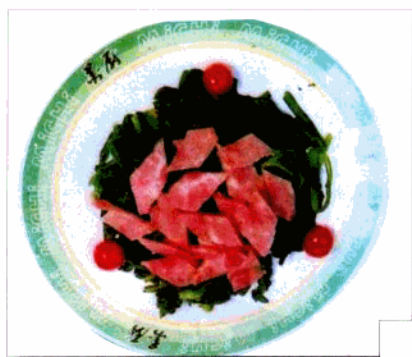


干煸四季豆





蒜片苋菜



火腿拌茼蒿



香酥八块（山药）

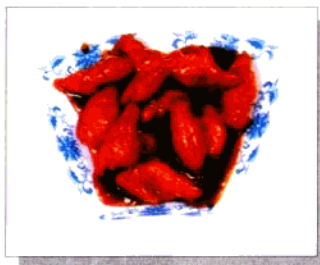




彩色里脊丝（土豆）



芦笋烩鲜蘑



糖醋素排骨（莲藕）





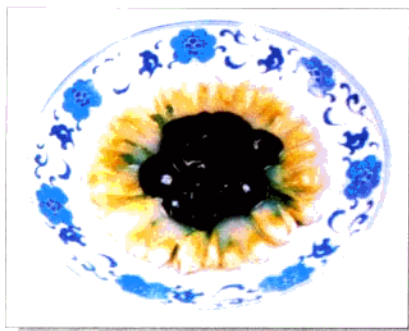
韭菜炒绿豆芽



奶油菜心



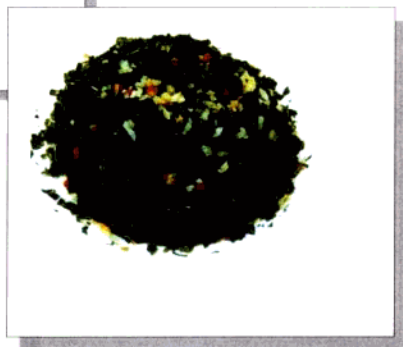
生焗豆苗



香菇烧菜心



拌文武笋



拌豆苗松

## 前 言

在人们的饮食结构中,蔬菜是人类食物中不可缺少的成分之一。一年四季,从南到北,餐桌上都离不开蔬菜。

蔬菜不仅具有新鲜、味美、爽口、容易加工制作等特点,还含有多种人体必需的营养物质,对调节人体的生理、酸碱平衡和新陈代谢等起着重要的作用。蔬菜中含有大量的维生素,可以促进机体正常发育,提高抗病能力,并能加速伤口的愈合等。机体内如果缺乏某种维生素,就会导致某些新陈代谢环节发生障碍,影响正常生理功能,引起特殊的“维生素缺乏症”,常吃蔬菜就能保证人体对维生素的正常供应。蔬菜中除含有钙、磷、铁等矿物质外,还含有一些人体所必需的稀有元素。矿物质是构成人体组织和维持正常生理活动的必需物质,缺乏钙、磷、铁等矿物质,就会影响骨、齿的构成,引起肌肉的自发收缩,造成贫血等等。同时蔬菜中还含有人体所需要的大部分纤维素、全部叶绿素和部分能量物质,如蛋白质、脂肪等。由此可见,蔬菜与人类的生活十分密切,任何一个家庭和个人,几乎每天都离不开它。

烹调好的蔬菜对人体健康有益,但蔬菜在加工过程中,若不注意合理烹调,很多营养素会被破坏,特别是蔬菜中含有的水溶性B族维生素、维生素C和无机盐,烹调加工不当会造成极大损失。有人试验,把嫩黄瓜切成薄片凉拌,放置两小时,维生素损失33%~35%;放置3小时,损失41%~49%。炒青菜时若加水过多,大量的维生素溶于水里,如吃菜弃汤,维生素也会随

之丢失。如果把青菜先煮一下,然后挤出菜汁再炒,维生素和无机盐的损失则更为严重。要想减少蔬菜中维生素的损失,烹调时应注意以下几个方面:一是洗菜时要先洗后切,下锅前尽量少在水中浸泡,洗切与烹调的时间要短;二是焯菜时应用沸水,短时间焯,不要用温水长时间焯。做汤菜时,要在水沸后,再加入青菜;三是炒菜时要急火快炒,即用高温、短时间炒;四是用淀粉勾芡或是挂糊油炸。这几点仅是基本原则,具体哪种蔬菜如何烹饪才能减少营养素的损失,则是人们一直关心的问题。

为了使人们学会合理烹调加工的方法,尽量减少营养素的损失,以提高蔬菜中的营养成分在人体内的利用率和增进人体健康,我们组织医院的营养师、饭店的厨师,共同编写了这本《蔬菜营养与烹饪技巧》一书。本书选择了城乡居民经常食用的菠菜、芹菜、白菜、香菜、菜花、韭菜、苋菜、茼蒿、金针菜、香椿、大蒜、白萝卜、胡萝卜、土豆、莲藕、四季豆、茄子、辣椒、西红柿、丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜等49种蔬菜,从营养保健价值、食用注意事项等方面作了详尽介绍。为便于操作,我们还以近500例菜谱作为范例,就用料、烹饪技巧、风味特色等一一作了说明。在编写过程中,我们力求吸收各大菜系的传统烹饪技巧,兼顾南北各地的口味,所介绍的技巧尽量做到一丝不苟、精益求精。本书内容丰富,方法简便实用,且易学易做,适合广大家庭参阅,也可供医院营养师、烹饪院校师生及烹饪工作者参考。

本书在编写过程中,得到了北京解放军263医院范正祥、河南中牟光明大酒店赵保林的鼎力相助,在此特表谢意。

由于作者水平有限,书中定有诸多不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2000年春于官渡

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 一、菠菜      | [1]  | 蘑菇油菜心     | [14] |
| (一)营养保健价值 | [1]  | 香菇烧菜心     | [15] |
| (二)食用注意事项 | [2]  | 火腿烧油菜     | [15] |
| (三)烹饪应用实例 | [3]  | 香肠炒油菜     | [16] |
| 芝麻菠菜      | [3]  | 油菜炒猪肝     | [16] |
| 肉片炒菠菜     | [3]  | 美人菜心      | [17] |
| 鸡蛋炒菠菜     | [4]  | 草菇菜心      | [18] |
| 炸菠菜脯      | [4]  | 奶油菜心      | [18] |
| 八宝菠菜      | [5]  | 鱼香油菜      | [19] |
| 酥炸菠菜      | [6]  | 炆油菜心      | [20] |
| 翡翠羹       | [7]  | 腐竹烧油菜     | [20] |
| 焗辣姜汁菠菜    | [7]  | 白肉油菜      | [20] |
| 辣味姜汁菠菜    | [8]  | 三、芹菜      | [22] |
| 油炸万年青     | [8]  | (一)营养保健价值 | [22] |
| 菠菜松       | [9]  | (二)食用注意事项 | [23] |
| 菠菜拌粉丝     | [10] | (三)烹饪应用实例 | [23] |
| 蛋皮拌菠菜     | [10] | 肉丝拌芹菜     | [23] |
| 拌肉丝菠菜     | [11] | 芹菜炒猪心     | [24] |
| 五彩菠菜      | [11] | 腐竹拌芹菜     | [25] |
| 二、油菜      | [13] | 钳子米炒芹菜    | [25] |
| (一)营养保健价值 | [13] | 凉拌水芹      | [26] |
| (二)食用注意事项 | [13] | 柴把芹菜      | [27] |
| (三)烹饪应用实例 | [14] | 海米芹黄      | [27] |
|           |      | 椒油红根拌芹菜   | [28] |

- |              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 虾米拌芹菜        | [28] | (一)营养保健价值    | [47] |
| 芹菜炒肉丝        | [29] | (二)食用注意问题    | [48] |
| 抱财荣归         | [29] | (三)烹饪应用实例    | [48] |
| 醋芹           | [30] | 炔洋白菜         | [48] |
| 芹黄鱼丝         | [31] | 麻辣白菜卷        | [49] |
| 姜味芹菜         | [31] | 姜汁菜卷         | [49] |
| 姜汁芹竹         | [32] | <b>六、空心菜</b> | [51] |
| <b>四、白菜</b>  | [33] | (一)营养保健价值    | [51] |
| (一)营养保健价值    | [33] | (二)食用注意问题    | [52] |
| (二)食用注意问题    | [34] | (三)烹饪应用实例    | [52] |
| (三)烹饪应用实例    | [35] | 姜汁空心菜        | [52] |
| 糖醋白菜         | [35] | 香菇扒空心菜       | [52] |
| 醋熘白菜         | [36] | 肉丝炒空心菜       | [53] |
| 虾米白菜         | [36] | 鱼香空心菜        | [53] |
| 素扒白菜         | [37] | 辣味空心菜        | [54] |
| 辣白菜卷         | [37] | 虾米炒空心菜       | [54] |
| 干烧白菜         | [38] | 炒空心菜杆        | [55] |
| 滑肉白菜         | [39] | <b>七、雪里蕻</b> | [56] |
| 佛手白菜         | [39] | (一)营养保健价值    | [56] |
| 双色白菜         | [40] | (二)食用注意问题    | [57] |
| 醋熘辣白菜        | [41] | (三)烹饪应用实例    | [57] |
| 辣椒糖醋白菜       | [42] | 腌雪里蕻         | [57] |
| 蟹黄白菜         | [42] | 雪里蕻炖豆腐       | [57] |
| 口蘑椒油小白菜      | [43] | 雪里蕻氽肉丝       | [58] |
| 珊瑚白菜墩        | [43] | 炒雪冬          | [58] |
| 开水白菜         | [44] | 雪菜炒肉丝        | [59] |
| 板栗烧菜心        | [44] | 辣椒肉末雪里蕻      | [60] |
| 金边白菜         | [45] | 雪里蕻炒肉末       | [60] |
| 生煸菜心         | [46] | 雪菜冬笋         | [60] |
| 姜汁白菜         | [46] | <b>八、茴香</b>  | [62] |
| <b>五、洋白菜</b> | [47] | (一)营养保健价值    | [62] |

- |           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| (二)食用注意问题 | [63] | 鸡蒙木耳菜     | [77] |
| (三)烹饪应用实例 | [63] | 十一、菜花     | [78] |
| 桃仁茴香菜     | [63] | (一)营养保健价值 | [78] |
| 辣炒茴香菜     | [63] | (二)食用注意问题 | [79] |
| 茴香苗炒肉丝    | [64] | (三)烹饪应用实例 | [79] |
| 肉片烧茴香苗    | [64] | 酸甜菜花      | [79] |
| 茴香菜春卷     | [65] | 冬菇烧菜花     | [80] |
| 九、香菜      | [66] | 菜花虾球      | [80] |
| (一)营养保健价值 | [66] | 鱼香酸菜花     | [81] |
| (二)食用注意问题 | [66] | 鱼香菜花      | [82] |
| (三)烹饪应用实例 | [67] | 咖喱菜花      | [82] |
| 芫爆肉丝      | [67] | 酸甜菜花      | [83] |
| 香菜炒牛肉丝    | [68] | 鸡粥菜花      | [83] |
| 香菜双丝      | [68] | 鲜卤菜花      | [84] |
| 芫爆里脊      | [69] | 香油菜花      | [85] |
| 芫爆肚丝      | [70] | 玫瑰菜花      | [85] |
| 小辣椒葱花拌香菜  | [70] | 十二、韭菜     | [87] |
| 十、木耳菜     | [71] | (一)营养保健价值 | [87] |
| (一)营养保健价值 | [71] | (二)食用注意问题 | [88] |
| (二)食用注意问题 | [72] | (三)烹饪应用实例 | [88] |
| (三)烹饪应用实例 | [72] | 韭根三丝      | [88] |
| 青豆煎木耳菜    | [72] | 韭黄银丝      | [89] |
| 蒜泥木耳菜     | [72] | 韭菜炒虾皮     | [89] |
| 清炒木耳菜     | [73] | 炸春卷       | [90] |
| 香菇扒木耳菜    | [73] | 韭菜盒       | [90] |
| 炝木耳菜      | [74] | 韭芽拌蛋皮     | [91] |
| 红油木耳菜     | [74] | 韭菜炒鸡蛋     | [92] |
| 椒茸木耳菜     | [75] | 韭菜炒绿豆芽    | [92] |
| 焗辣椒拌木耳菜   | [75] | 韭黄炒肉丝     | [93] |
| 素烧木耳菜     | [76] | 糖醋韭黄      | [93] |
| 玉兔木耳菜     | [76] | 炒鸡丝韭黄     | [94] |



|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 韭薹炒鸡蛋        | [94]  | 肉丝炒蕹菜         | [111] |
| 韭薹炒肉丝        | [95]  | 蕹菜扣肉          | [111] |
| <b>十三、苋菜</b> | [96]  | 凤翅蕹菜          | [112] |
| (一)营养保健价值    | [96]  | 五彩蕹菜          | [112] |
| (二)食用注意问题    | [97]  | 番茄蕹菜绣球        | [113] |
| (三)烹饪应用实例    | [97]  | 蕹菜炒腊肉         | [114] |
| 蒜片苋菜         | [97]  | 辣炒蕹菜段         | [114] |
| 冬菇扒苋菜        | [97]  | 干蕹烧肉块         | [114] |
| 粉蒸苋菜         | [98]  | <b>十六、茼蒿</b>  | [116] |
| 苋菜炒腊肉        | [99]  | (一)营养保健价值     | [116] |
| 炒苋菜          | [99]  | (二)食用注意问题     | [117] |
| 三丝苋菜         | [100] | (三)烹饪应用实例     | [117] |
| 榄仁炒苋菜        | [100] | 姜丝炒茼蒿         | [117] |
| <b>十四、莼菜</b> | [102] | 茼蒿拌芥菜         | [117] |
| (一)营养保健价值    | [102] | 火腿拌茼蒿         | [118] |
| (二)食用注意问题    | [103] | 茼蒿拌香椿         | [118] |
| (三)烹饪应用实例    | [103] | 芝麻茼蒿          | [119] |
| 莼菜鸡片汤        | [103] | 茼蒿炒肉丝         | [119] |
| 莼菜凤珠汤        | [104] | 肉片烧茼蒿         | [120] |
| 鱼丸莼菜汤        | [104] | 冬菇扒茼蒿         | [120] |
| 莼菜塘鳢鱼片       | [105] | <b>十七、金针菜</b> | [122] |
| 莼菜黄鱼羹        | [106] | (一)营养保健价值     | [122] |
| 莼菜汤          | [106] | (二)食用注意问题     | [123] |
| 清炒莼菜         | [107] | (三)烹饪应用实例     | [123] |
| 火腿莼菜汤        | [107] | 炒鲜金针菜         | [123] |
| 莼菜氽鱼片        | [108] | 金针炒肉丝         | [124] |
| <b>十五、蕻菜</b> | [109] | 炒金针           | [125] |
| (一)营养保健价值    | [109] | 烧素鱼翅          | [125] |
| (二)食用注意问题    | [110] | 椒盐金针菜         | [126] |
| (三)烹饪应用实例    | [110] | 麻汁拌金针菜        | [127] |
| 清炒蕻菜         | [110] | 金针肉           | [127] |