



MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常炒时蔬

“现代人·大众美食系列”编写组 编



顺应四季 巧做时蔬
炒炒拌拌 脆爽可口



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE 吃出健康

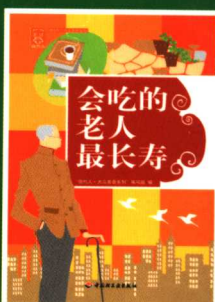


现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐

现代人健康美食网 / www.mhf.cn



每本定价：19.80 元

MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常炒时蔬

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常炒时蔬 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5436-4

I. 家... II. 现... III. 蔬菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052779 号

责任编辑: 黄 曦
策划编辑: 袁克西 责任终审: 劳国强
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛 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 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5
字 数: 100 千字
书 号: ISBN 7-5019-5436-4/TS·3172 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
60261S1X101ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出 10 本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这 10 本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10 元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents 目录

Part 1

6 四季食蔬学问多

- 8 四季食蔬有差别
- 9 蔬菜的营养价值
- 10 蔬菜的颜色与营养
- 10 四季食蔬讲科学
- 10 蔬菜的每日进食量
- 10 水果不能代替蔬菜
- 11 加工过程对蔬菜的影响
- 12 烹调方法对食物的影响
- 12 四季食蔬讲安全
- 12 几个蔬菜安全概念的分
- 13 哪些蔬菜农药少

Part 2

14 四季时蔬菜谱

- 16 春季炒时蔬
- 17 香菇油菜
- 18 韭菜炒绿豆芽
- 19 韭菜炒鸡蛋
- 20 韭菜炒鹅肠
- 21 猴头菇扒菜心
- 22 双菇扒荠菜
- 23 腐乳荠菜
- 24 香椿炒鸡蛋
- 25 香干炒芹菜
- 26 银芽西芹炒腊肉
- 27 西芹百合
- 28 蘑菇炒莴笋
- 29 糖醋小萝卜
- 30 酱烧春笋
- 31 油焖春笋
- 32 夏季炒时蔬
- 33 西红柿炒虾仁
- 34 蒜蓉空心菜
- 35 皮蛋炒黄瓜
- 36 黄瓜炒肉丁

37 家常茄子
38 红烧茄子
39 豆瓣蒜香茄子
40 西红柿炒鸡蛋
41 鲜茄牛肉
42 干煸苦瓜
43 蛋黄炒苦瓜
44 苦瓜炒牛肉
45 海米冬瓜
46 丝瓜炒鸡蛋
47 金钩炒丝瓜
48 蘑菇烧菜花
49 双花炒牛肉
50 怪味豆角
51 地三鲜
52 秋季炒时蔬
53 松仁玉米
54 菠菜炒猪肝
55 三彩菠菜
56 啤酒炸藕
57 糖醋藕片
58 炝炒卷心菜

59 肉馅圆白菜卷
60 芝麻小白菜
61 肉末粉丝小白菜
62 翡翠百叶
63 洋葱爆牛柳
64 茄汁洋葱鸡片
65 香辣茭白
66 冬季炒时蔬
67 栗子烧白菜
68 醋熘白菜
69 金边白菜
70 肉粒蒸白菜心
71 尖椒土豆丝
72 薯丁培根炒蛋
73 素炒三丝
74 蛋香萝卜丝
75 胡萝卜丝炒牛肉
76 烧二冬
77 酒醉冬笋
78 冬笋鸡片
79 椰奶三丝
80 肉末雪里蕻

文字：刘渝

图片创意：王超男

摄影：阿东工作室

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

Part 1

四季食蔬
学问多



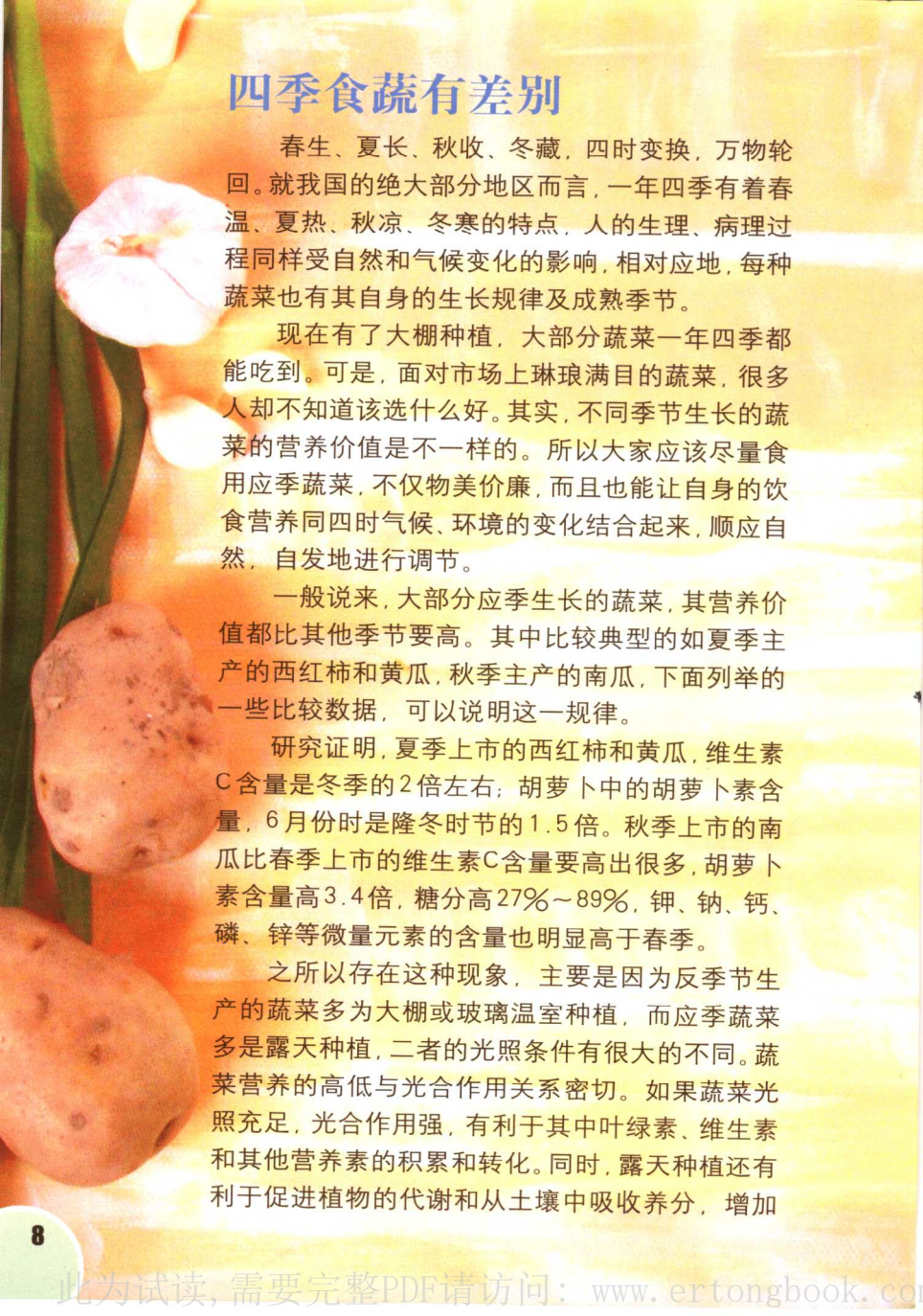
“民以食为天，食以安为先。”我国几千年的饮食文化，过去面临的是“吃不饱”的问题，如今面临的却是“如何吃”的问题。如何才能吃得美味，如何才能吃出健康，成了老百姓日常饮食生活的头等大事。

作为家庭餐桌的主角之一，蔬菜，是我们日常饮食不可或缺的，它是人体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源，还含有钙、铁、磷、钾、镁等多种矿物质。在最新出台的“中国居民平衡膳食宝塔”中，蔬菜和水果占据第二层，其中又以蔬菜为主，可见蔬菜对于我们的

重要性。

那么蔬菜又该何时吃，如何吃，吃多少？从本书中，您将得到答案。





四季食蔬有差别

春生、夏长、秋收、冬藏，四时变换，万物轮回。就我国的绝大部分地区而言，一年四季有着春温、夏热、秋凉、冬寒的特点，人的生理、病理过程同样受自然和气候变化的影响，相对应地，每种蔬菜也有其自身的生长规律及成熟季节。

现在有了大棚种植，大部分蔬菜一年四季都能吃到。可是，面对市场上琳琅满目的蔬菜，很多人却不知道该怎么选。其实，不同季节生长的蔬菜的营养价值是不一样的。所以大家应该尽量食用应季蔬菜，不仅物美价廉，而且也能让自身的饮食营养同四时气候、环境的变化结合起来，顺应自然，自发地进行调节。

一般说来，大部分应季生长的蔬菜，其营养价值都比其他季节要高。其中比较典型的如夏季主产的西红柿和黄瓜，秋季主产的南瓜，下面列举的一些比较数据，可以说明这一规律。

研究证明，夏季上市的西红柿和黄瓜，维生素C含量是冬季的2倍左右；胡萝卜中的胡萝卜素含量，6月份时是隆冬时节的1.5倍。秋季上市的南瓜比春季上市的维生素C含量要高出很多，胡萝卜素含量高3.4倍，糖分高27%~89%，钾、钠、钙、磷、锌等微量元素的含量也明显高于春季。

之所以存在这种现象，主要是因为反季节生产的蔬菜多为大棚或玻璃温室种植，而应季蔬菜多是露天种植，二者的光照条件有很大的不同。蔬菜营养的高低与光合作用关系密切。如果蔬菜光照充足，光合作用强，有利于其中叶绿素、维生素和其他营养素的积累和转化。同时，露天种植还有利于促进植物的代谢和从土壤中吸收养分，增加

蔬菜中的矿物质含量。

相反，大棚或温室中种植的蔬菜，通风不好导致蔬菜表面水分蒸发减少，相应地从土壤中吸收的矿物质也随之减少。另一方面，大棚中生长的蔬菜，农药含量比露天种植的蔬菜高。原因是大棚中气温较高、湿度大，蔬菜病虫害比较严重，导致农药使用量加大；而大棚光照不强、通风不好，不利于农药降解，使其大部分残留在蔬菜上。

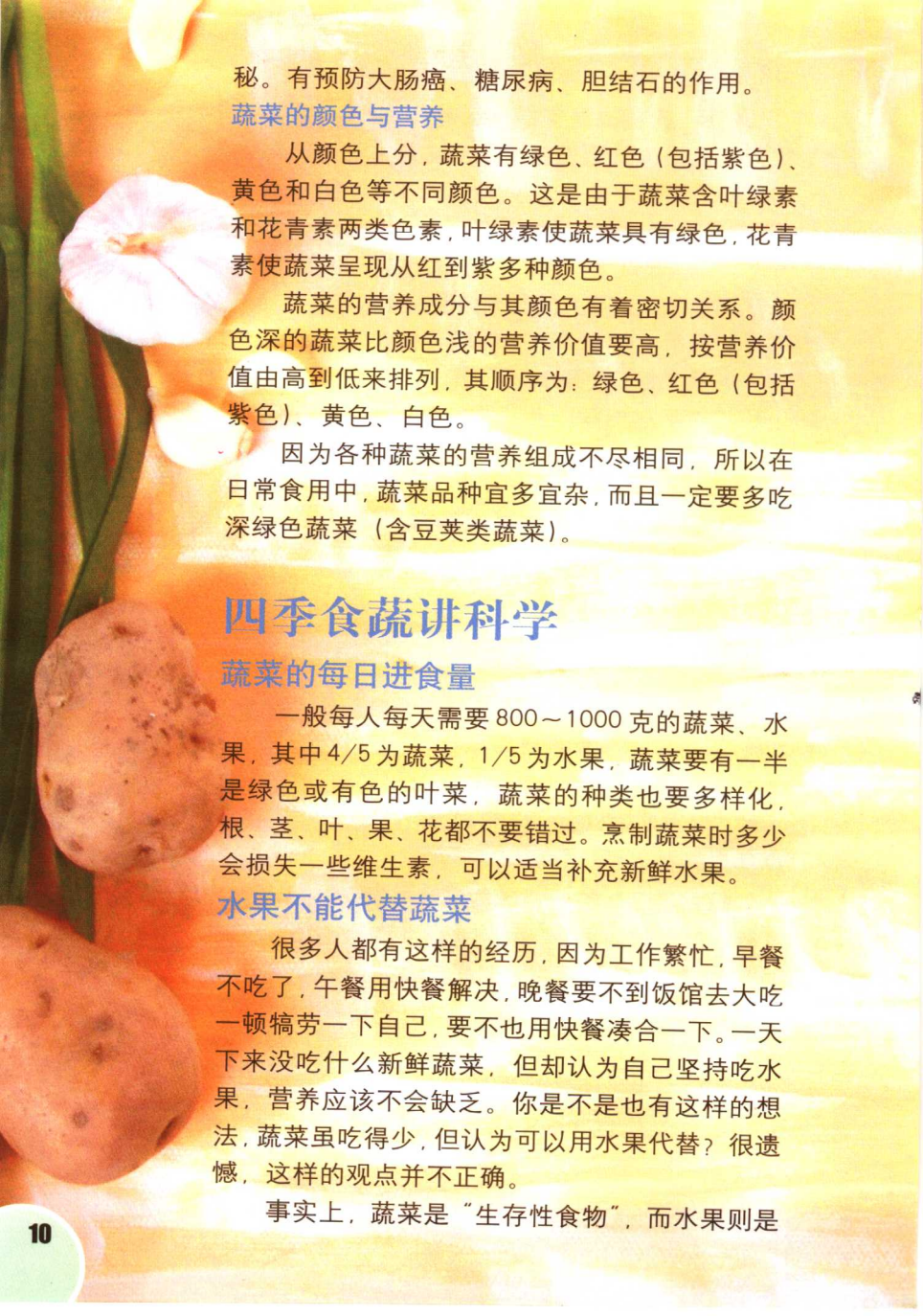
当然，由于我国地域广阔，南方、北方气候变化和特点不尽相同，蔬菜生长的季节规律也不一样。不过，总体来说，夏秋是大部分蔬菜的收获季节，这时候，应多吃应季蔬菜。而冬春季节，应季蔬菜比较少，大棚蔬菜和温室蔬菜比较多，吃吃这些蔬菜对人体营养也是有益的补充。

蔬菜的营养价值

蔬菜，特别是绿色蔬菜含有大量天然叶绿素。近年来对叶绿素的药理作用进行的研究发现，叶绿素对人体具有广泛的药用价值，可以增强心脏功能、促进肠道蠕动，还能刺激红细胞生成，对治疗贫血有益。

蔬菜是除水果以外饮食中维生素C的唯一自然来源，也是胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₂的重要来源，绿色蔬菜还是钙的良好来源。经常吃绿叶蔬菜可以大量摄入维生素C，维生素C可以提高免疫力并具有很强的抗氧化作用，有益健康。此外，绿色蔬菜含有的叶酸，对心脏病有防治效果。

蔬菜是膳食纤维的主要来源。膳食纤维可加强肠道蠕动，作为可促进发酵的物质，可改变肠道菌群的组成，清除大肠内的有毒物质，可治疗便



秘。有预防大肠癌、糖尿病、胆结石的作用。

蔬菜的颜色与营养

从颜色上分，蔬菜有绿色、红色（包括紫色）、黄色和白色等不同颜色。这是由于蔬菜含叶绿素和花青素两类色素，叶绿素使蔬菜具有绿色，花青素使蔬菜呈现从红到紫多种颜色。

蔬菜的营养成分与其颜色有着密切关系。颜色深的蔬菜比颜色浅的营养价值要高，按营养价值由高到低来排列，其顺序为：绿色、红色（包括紫色）、黄色、白色。

因为各种蔬菜的营养组成不尽相同，所以在日常食用中，蔬菜品种宜多宜杂，而且一定要多吃深绿色蔬菜（含豆荚类蔬菜）。

四季食蔬讲科学

蔬菜的每日进食量

一般每人每天需要800~1000克的蔬菜、水果，其中4/5为蔬菜，1/5为水果，蔬菜要有一半是绿色或有色的叶菜，蔬菜的种类也要多样化，根、茎、叶、果、花都不要错过。烹制蔬菜时多少会损失一些维生素，可以适当补充新鲜水果。

水果不能代替蔬菜

很多人都有这样的经历，因为工作繁忙，早餐不吃了，午餐用快餐解决，晚餐要不到饭馆去大吃一顿犒劳一下自己，要不也用快餐凑合一下。一天下来没吃什么新鲜蔬菜，但却认为自己坚持吃水果，营养应该不会缺乏。你是不是也有这样的想法，蔬菜虽吃得少，但认为可以用水果代替？很遗憾，这样的观点并不正确。

事实上，蔬菜是“生存性食物”，而水果则是

“享受性食物”。从整体上来讲，水果的营养要低于蔬菜，膳食纤维含量更比蔬菜少得多。每100克蔬菜平均含维生素C 20毫克，而大多数水果的含量仅几毫克。此外，胡萝卜素、钙、铁等营养素的含量，蔬菜也比绝大多数的水果含量高，水果只有糖类高于蔬菜。举个例子看一下水果与蔬菜的差别：200克左右的西红柿所含的维生素C含量约等于2000克红富士苹果的含，1次吃1个西红柿容易些呢，还是吃6个苹果容易些？答案显而易见。

加工过程对蔬菜的影响

由于蔬菜中富含维生素C、胡萝卜素和无机盐，所以加热、浸泡、切碎、加碱，使用不当炊具，使用不当烹调方法等，都会使蔬菜中的维生素C大量流失。在加工烹调蔬菜时请注意以下几点：

1. 尽量选择新鲜蔬菜、应季蔬菜，能够连皮一起吃的，尽量不要去皮。
2. 蔬菜宜先洗后切，否则由于切口多，在洗涤时营养素会损失严重。
3. 能切块的，最好不切丝、切片，因为切丝、切片营养素的损失要比切块多。
4. 蔬菜宜旺火快炒。维生素C在60~80℃时最易氧化，旺火快炒可以使维生素的损失降到最低。
5. 蔬菜尽量不要焯后再炒。焯后再炒会严重流失维生素和矿物质。
6. 炒菜时不要加太多水。加水多了不仅影响菜的颜色，还会损失营养成分。
7. 炒菜宜用铁锅。这样可以增加铁的供给，有预防缺铁性贫血的作用。
8. 蔬菜忌反复加热。炒好后应该立即食用。菜放置的时间越久，其维生素损失越大。
9. 蔬菜存放时间不宜太久，也不要再在烈日下曝晒。

烹调方法对食物的影响

家庭常用煎、炒、烹、炸等烹饪方法，这些方法对食物所含营养都会有一定影响。

爆炒：因为烹制时间较短，温度高，蔬菜类食物比较适宜此种烹调方式，维生素损失较少，如果在食物外面裹上淀粉或蛋清，形成一层保护膜则更好。

煮：对脂肪影响不大，对糖类及蛋白质起部分水解作用，会使水溶性维生素及矿物质溶于水中。

炖：会使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，极小一部分维生素会受到破坏。

蒸：对脂肪影响不大，对糖类及蛋白质起部分水解作用，会使水溶性维生素溶于水中，但矿物质不会损失。

炸：对各种营养成分都有不同程度的破坏。

烤：会使维生素A、维生素B、维生素C受到相当大的破坏，还会损失部分脂肪。

四季食蔬讲安全

几个蔬菜安全概念的区分

在我国，涉及蔬菜产品质量安全的概念和标准有五类，按照安全可靠性和从低到高分别为放心菜、无公害蔬菜、一般产品、绿色食品、有机食品。

1. 放心菜：食用后不会造成急性中毒的安全菜。其对应的检测标准是快速检测方法，这种检测方法有一定的局限性，只能测定有机磷等农药，对含硫的蔬菜不适用。
2. 无公害蔬菜：是指产地环境、生产过程和产品符合国家或农业行业无公害相关标准，并经产地或质量监督检验机构检验合格，经有关

部门认证并使用无公害食品标志的产品。

3. 一般产品：这个叫法较少听到，指的是没有特指为无公害食品、绿色食品或有机食品的其他产品，对此类产品，目前已制定了许多国家或行业标准。从标准的技术内容上看，一般产品标准有等级的要求，而其他几类产品没有。同时，在卫生指标的要求上，一般产品比无公害食品要严。
4. 绿色食品：是指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。绿色食品对生产环境质量、生产资料、生产操作等均制定了标准。其标准中，农药残留限量值是参照欧盟的指标制定的。
5. 有机食品：有机食品是来自有机农业生产体系，根据国际有机农业生产要求和相应标准加工的，并通过独立的有机食品认证机构认证的农副产品。而有机农业是一种完全不使用化学肥料、农药、生长调节剂、畜禽饲料添加剂等人工合成物质，也不使用基因工程生物及其产品的生产体系。

当然，这种排列方法是以其安全性为主要标准的，在产品的营养性和其他品质上未必越高越好。

哪些蔬菜农药少

有些蔬菜本身不易染上虫害，所以较少被施农药，买菜时可以多多选择，比如圆白菜、芹菜、辣椒、西红柿、青椒、萝卜、苋菜、冬瓜、南瓜等。还有一些蔬菜部分生长在泥土中的，如藕、芋头、土豆、大头菜等，一般也较少喷洒农药。此外，人工培育的各种菌类及芽菜生长过程中也无需杀虫。生长在纯天然环境中的野菜，如果附近没有污染源，周围没有农作物施用农药，土壤未受污染，这样的菜也是比较安全的，可以放心食用。

Part 2

四季时蔬
菜谱