



时 / 尚 / 美 / 食 / 第 / 一 / 书  
Simply Delicious Recipes

16种营养食材做

周素梅 编著  
张旭明 摄影

# 健康菜



## Eating Healthy

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

16种营养食材做健康菜 / 周素梅编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.9

ISBN 7-5019-4923-9

I. 16... II. 周... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第052574号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕 责任终审: 劳国强 美术指导: 叶蓓

美术设计: 王超男 责任校对: 李靖 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: 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 4

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-4923-9/TS·2841 定价: 25.00元

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

发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.cilip.com.cn>

Email: [club@cilip.com.cn](mailto:club@cilip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40687S1X101ZBW





时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列  
Simply Delicious Recipes

# 16种营养食材做 健康菜

周素梅 编著 张旭明 摄影

Eating Healthy



 中国轻工业出版社

# 前言

我们每天所吃的食物，不管是为填饱肚子的便餐，还是为满足口欲的美味佳肴，都不只是提供给我们能量，使人变胖或变瘦，它们同时还在影响着我们的身体健康。越来越多的科学研究表明，至少有60%的慢性疾病受到人们日常饮食习惯的影响，食物选择的正确与否是决定一个人健康长寿还是疾病缠身的一个不可忽视的因素。

现在人们吃的不可谓不好，但与过去相比，我们的饮食习惯并没有一直向着好的方向发展。一些所谓的西方富贵病——高血压、高血脂、高血糖的发病率近年来在我国呈快速上升的趋势。尤其是在城市人群中，原来属于中老年人特有的心血管疾病、糖尿病等一些慢性疾病正在向着低龄化的趋势发展，约有 $\frac{1}{4}$ 的患者年龄低于45岁，心血管疾病已经成为影响人们健康的头号杀手。在摧毁人们健康的许多不良生活习惯中，不良的饮食习惯和不合理的膳食营养是重要原因之一。比较明显的不良变化有：吃得过多而能量消耗减少；营养物质摄入不平衡，精制食品、肉和脂肪食用偏多，蔬菜水果吃得较少等等。由此容易产生身体肥胖，这是引发一系列慢性疾病的前提，还可能因微量元素缺乏而导致身体机能失调。

针对这些不良的饮食习惯，本书将向您推荐一些富含有益于身体健康的微量元素而又热量偏低（高营养密度）的所谓超级营养食品。书中提到的微量营养元素概念，并不局限于过去大家所熟悉的维生素和矿物质。我们将向大家介绍一类新的**微量营养元素概念**，在未来的日子里，您可能还会越来越多地听到这个名词——植物营养物质（phytonutrients）或者称植物化学成分（phytochemicals）。这些微量营



养物质更多地存在于水果、蔬菜及谷物中，它们能给水果、蔬菜带来缤纷亮丽的色彩，如草莓中的花青素，番茄中的番茄红素；或者是独特的口味，如洋葱中的硫化物，大蒜中的蒜素；同时它们通常还是功能强大的抗氧化剂，在对抗癌症、心血管疾病等方面有特殊的功效。因此，西方人大胆预测，植物营养物质将成为“21世纪的维生素”。

此外，一些富含膳食纤维和特殊脂肪酸的食物因对上述常见慢性疾病有良好的防治功能，也被本书选入超级营养食品的行列。

本书中所谓的超级营养食品正是基于这样一个简单而深奥的前提，即某些食品相对于其他食品，对于人们的健康和长寿显然更加有益。不管您已步入老年还是正当青春年少，都不妨选用我们所推荐的超级营养食品，开始您健康的饮食生活，那些令人生畏的慢性疾病将会渐渐离您远去。此外，我们认为这些食品除了要满足营养和健康的需要外，还应当是常见的普通食品，不能过于受到季节和区域的限制，要容易采购，又价格适中。最后，也是很重要的一点，超级营养食品应当是美味的，也应该是大多数消费者都接受的口味，而且经过烹调之后口味还将进一步提升。

经过精心挑选，我们向您推荐以下16种超级营养食品，它们是：

番茄、胡萝卜、洋葱、西兰花、菠菜、芦笋、芹菜、香菇、南瓜、大豆、红薯、玉米、燕麦、海藻、海鱼、草莓。

除了介绍这些食品的营养和健康功能外，本书还向您推荐了许多利用这些食材做出的可口佳肴。这些食谱多采用健康的烹调方式，且简单易学，您可以轻松掌握，然后把它们作为今后家庭的招牌菜。

希望本书能够成为您和您的家人走向健康幸福的桥梁！



# 目录

# CONTENTS

## 蔬菜中的水果 · 6

- 番茄洋葱沙拉 8
- 番茄烧豆腐 9
- 番茄虾仁 10
- 芙蓉番茄 12
- 奶油番茄汤 13

## 蔬菜中的小人参 · 14

- 凉拌胡萝卜丝 16
- 糖醋胡萝卜丁 17
- 炒胡萝卜酱 18
- 胡萝卜炖羊肉 20
- 煎胡萝卜饼 21

## 心血管卫士 · 22

- 蒸葱香卷心菜 24
- 洋葱烧西红柿 25
- 洋葱大排 26
- 洋葱爆牛柳 28
- 法式洋葱牛肉蔬菜汤 29

## 名门抗癌新秀 · 30

- 炆炒西兰花 32
- 兰花烧双菇 33
- 虾胶酿兰花 34
- 腌西兰花 36
- 西兰花浓汤 37



## 绿叶佳蔬 · 38

- 蒜香菠菜 40
- 五彩菠菜泥 41
- 酥炸菠菜 42
- 酿菠菜 44
- 菠菜仔鸡煲 45

## 防癌名蔬 · 46

- 多彩芦笋 48
- 珍珠芦笋烩 49
- 芦笋煎鸡蛋 50
- 芦笋鸡块 51
- 芦笋浓汤 52

## 降压良蔬 · 54

- 芹菜沙拉 56
- 酸辣百合芹菜 57
- 芹香余鱼圆 58
- 臊子芹菜 60
- 芹叶豆腐羹 61

## 益寿珍菌 · 62

- 油焖鲜香菇 64
- 烧二冬 65
- 酿菇盒 66
- 炸烹香菇 67
- 香菇白玉汤 68



## 糖尿病人的良友 · 70

|        |    |
|--------|----|
| 脆炒南瓜丝  | 72 |
| 珍珠南瓜   | 73 |
| 南瓜豆腐饼  | 74 |
| 红曲米南瓜煲 | 76 |
| 红枣南瓜汤  | 77 |



## 神奇的东方食品 · 78

|        |    |
|--------|----|
| 黄豆炖猪蹄  | 80 |
| 榨菜肉丝毛豆 | 81 |
| 豆腐圆子汤  | 82 |
| 豆芽拌木耳  | 84 |
| 五彩腐竹   | 85 |



## 抗癌冠军 · 86

|        |    |
|--------|----|
| 拔丝红薯   | 88 |
| 蜜汁红薯泥  | 89 |
| 薯丸益盆鸭  | 90 |
| 红薯芝麻丸子 | 92 |
| 红薯金钱饼  | 93 |



## 黄金谷物 · 94

|        |    |
|--------|----|
| 玉米沙拉   | 96 |
| 什锦松仁玉米 | 97 |
| 薯丁炒玉米  | 98 |
| 金宝粟米羹  | 99 |



## 降脂佳谷 · 100

|       |     |
|-------|-----|
| 燕麦八宝粥 | 102 |
| 燕麦果奶粥 | 103 |
| 燕麦牛肉粥 | 104 |
| 鸡蓉燕麦粥 | 105 |



## 富碘食品 · 106

|         |     |
|---------|-----|
| 芝麻双丝海带  | 108 |
| 海带炖排骨   | 109 |
| 紫菜丸子    | 110 |
| 海带豆腐汤   | 112 |
| 三丝紫菜豆腐汤 | 113 |



## 优质蛋白和脂肪的源泉 · 114

|        |     |
|--------|-----|
| 糖醋带鱼   | 116 |
| 萝卜干炖带鱼 | 117 |
| 雪笋平鱼   | 118 |
| 蒜香银鳕鱼  | 120 |
| 黄花鱼豆腐羹 | 121 |



## 水果皇后 · 122

|        |     |
|--------|-----|
| 草莓沙拉   | 124 |
| 草莓黄瓜   | 125 |
| 草莓酸奶果饮 | 126 |
| 草莓酱    | 127 |



## 作者简介

### 周素梅

女, 1971年出生, 副研究员。2001年毕业于无锡轻工业大学(现江南大学), 获食品科学专业博士学位, 具有两年企业博士后工作经历。现任职于中国农业科学院农产品加工研究所, 主要从事功能食品方向的研究工作, 在多糖、蛋白质及植物化学物质的分离提取及功能性质研究方面有一定的理论基础和丰富的实践经验。

摄影师: 张旭明(紫云云天摄影工作室)

菜品制作: 顺天馨酒店

编辑: 杜明军

审稿: 孙学、孙亚辉、沈伟、刘明胜、李张立

设计: 林亨芸女士、卢志鸿小姐、朱亭先生为拍摄此书提供的大力协助。

## 蔬菜中的水果

# 番茄

番茄，又称西红柿，汁液丰硕，味道酸甜、爽口，虽名列蔬菜之中，但从植物学意义上更应归属于水果，堪称“蔬菜中的水果”。番茄水果更多的是用果调味，它可带来醇厚、鲜美的味感。在欧美等西式饮食国家中，番茄是最受欢迎的蔬菜之一，仅次于马铃薯。



## 番茄的营养价值

番茄中以类胡萝卜素（番茄红素）及维生素C含量最为丰富，每100克番茄中含有类胡萝卜素623IU（IU为International Unit缩写，国际单位），含19毫克维生素C。与其他蔬菜不同的是，番茄中含有很多有机酸（如柠檬酸、苹果酸等），这些有机酸可增强维生素C的稳定性；另外，番茄中维生素C氧化酶也较其他蔬菜少，因而经过烹调的番茄中维生素C的保存率比较高。番茄中钾、锰、铜等微量元素的含量也很丰富。

## 番茄的保健功能

### 【抗氧化和抗癌功效】

给番茄带来亮丽色彩的天然色素——番茄红素是一种类胡萝卜素，大量研究显示，番茄红素是目前自然界中已知功能最强的抗氧化剂之一，其清除自由基的能力远胜于其他类胡萝卜素和维生素E。番茄红素在降低某些癌症（如前列腺癌、乳腺癌、子宫内膜癌、肺癌、结肠癌等）的发病率上也表现出了非凡的功效。

番茄中还含有丰富的天然抗氧化剂——维生素C和维生素A，它们在保护细胞免受自由基损害、预防动脉硬化、糖尿病、哮喘、结肠癌等疾病上功效显著。番茄中富含的膳食纤维有预防结肠癌的功效。近年来研究者在番茄中还发现了另一种功能成分——谷胱甘肽，它具有保持人体细胞活力、延缓衰老、预防癌症等功效。

### TIPS 建议食用量

建议最好每天食用1个（约100克）新鲜番茄。

### 【降低心脏病风险】

番茄是钾、尼克酸、维生素B<sub>6</sub>以及叶酸的极好来源。长期以采食用尼克酸一直是一种降低胆固醇的安全方法。富含钾的膳食具有降低血压及减少心脏病发病率的作用。维生素B<sub>6</sub>和叶酸可将对血管有害的高半胱氨酸分子转化为良性物质,降低心脏病和中风的危险。番茄红素强大的抗氧化作用可阻止低密度脂蛋白的氧化,从而降低患动脉粥样硬化和冠心病的风险。

### 【强健骨骼,有益身心】

番茄是维生素K的极好来源,每100克新鲜的番茄可提供人体每日所需量的17%,维生素K对于维持骨骼健康非常重要。番茄中还富含可促进能量产生的一种维生素——生物素,充足的能量供应是保持旺盛体力和精力所必需的,每100克新鲜番茄可提供人体每日所需生物素量的25%。

## 烹饪口哨

★选购番茄时应以颜色深红的果实为佳,深色象征着成熟,而且还意味着含有更多的番茄红素。质量好的番茄形状规则,表面光滑紧绷、无疤痕皱,闻起来有清甜的香味。

★食用加工烹调后的番茄比生食番茄更有利于番茄红素的吸收。加热会破坏番茄的细胞组织,使番茄中的营养物质更容易被人体消化吸收。在烹调中加入的少量食用油还能够促进脂溶性营养物质——番茄红素的吸收利用。

## 饮食宜忌

★不要使用铝制容器烹调番茄。番茄含酸量高,会使铝元素溶解释放出来,带来不好的口味,而且食入过多的铝对人体有害。

★不要食用青色未成熟的番茄。青番茄中含有一种有毒的生物碱苷——番茄碱,食用后会出现头晕、恶心、呕吐、流涎、乏力等中毒症状。随着番茄的成熟,番茄碱的含量会逐渐减少以致消失。

★空腹情况下忌食大量番茄。番茄中含有果胶质、柿胶酚等可溶性收敛剂,这些收敛剂会与胃酸发生反应,生成难溶解的硬块,若空腹时一次食入大量番茄,容易产生腹胀、腹痛、恶心、呕吐等症状,严重者甚至发生急性胃扩张。



# 番茄洋葱沙拉

**材料：**樱桃番茄数个，洋葱半个。

**调料：**沙拉酱、盐、胡椒粉各适量。



## 做法：

1. 把洋葱洗净，撕去表皮，用刀横向切成细圈，放入水中约10分钟以去辛辣味，捞出沥干，放入炒锅内焙干。
2. 番茄洗净，对半切开，排于碟内，在表面均匀撒上盐及洋葱圈，一层番茄，一层洋葱，置于冰箱内冷藏10分钟，食用时拌入沙拉酱，撒上盐、胡椒粉即可。



材料：番茄1个，北豆腐300克。

调料：青葱段15克，酱油25克，盐3克，味精少许。

## 番茄烧豆腐

### 做法：

1. 番茄清洗干净，放入开水中烫过，剥皮，去子，切成薄片；豆腐冲洗一下，切成约1.5厘米厚、6厘米长的长方条。
2. 将炒锅置于火上，放油烧热，下入豆腐块，使豆腐全部着油，煎至豆腐两面略黄即可，放入番茄，再添加酱油和盐，略翻炒，加锅盖中火焖3~5分钟，出锅前加味精及青葱段，翻拌均匀后轻轻地从锅底铲起盛盘即可。



# 番茄虾仁

**材料：**番茄1个，净虾仁200克，鸡蛋1个，豌豆30克。

**调料：**盐4克，白糖25克，水淀粉75克，料酒20克，香油8克，鸡精少许，高汤50克。



## 做法：

1. 番茄洗净，用开水略烫，去皮，子，切成小丁；将虾仁放入碗内，打入鸡蛋，加少量盐和50克水淀粉拌匀；豌豆清洗干净。
2. 将炒锅置于火上，倒入油烧至五六成热，把虾仁放入，炸成金黄色后捞出控油。
3. 锅内留少量余油，将番茄丁和豌豆倒入锅中煸炒片刻，加料酒、盐、白糖、高汤及鸡精，烧开后再把剩余的水淀粉倒入勾芡，随即把虾仁倒入，翻炒几下，淋上香油即可出锅。





# 芙蓉番茄

**材料：**番茄 250 克，鸡蛋 4 个，核桃仁 50 克，洋葱 20 克。

**调料：**盐 3 克，料酒 15 克，白糖 20 克，鸡精 2 克。



## 做法：

1. 将番茄洗净，放入盆中用开水略烫，揭去表皮，切成小丁；将鸡蛋打破一个小口，让鸡蛋清流入碗中，鸡蛋清液中加入少许盐、料酒，搅打起泡，待用；核桃仁略切几刀；洋葱洗净，切成小粒。
2. 将炒锅置于火上，放入油烧至四成热，放入洋葱粒炒出香味，倒入蛋液炒散，待蛋液凝固后，下番茄丁、白糖、盐、鸡精翻炒均匀，最后撒上核桃仁即可出锅。

**材料：**番茄1个，洋葱50克，胡萝卜50克，芹菜50克。

**调料：**鲜奶油30克，番茄酱20克，香叶5克，盐5克，胡椒粉少许。

**做法：**

1. 将番茄洗净，切开去子，切成薄片；胡萝卜、洋葱均洗净，去皮切片；芹菜去叶，洗净后切段。
2. 将煎锅置于火上，倒入油烧热后放入胡萝卜、洋葱、芹菜炒至变色，再加入番茄酱煸炒一下，倒入番茄、清水，大火烧开后加盐、胡椒粉、香叶、奶油搅拌均匀，改用小火烧煮熟软即可出锅。

## 奶油番茄汤



胡萝卜属于伞形花科两年生草本植物，因为颜色橙红，又常称红萝卜。胡萝卜质地脆嫩，口感甜美，有特殊清香。胡萝卜中富含多种维生素和矿物质，营养价值极高：民间有“小人参”的美称，是一种口味与营养兼备、深受大众喜爱的蔬菜。

## 蔬菜中的小人参 胡萝卜

### 胡萝卜的营养价值

胡萝卜是食物中类胡萝卜素含量最丰富的，100克胡萝卜可提供 $\beta$ -胡萝卜素16679IU（国际单位），超过国际推荐每日需求量的250%。胡萝卜中生物素、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>等维生素的含量也相当丰富，它还是膳食纤维的极好来源，另含有相当数量的钾、磷、镁、铁等矿物元素。

### 胡萝卜的保健功能

胡萝卜自古就是一味良药，《本草纲目》中记载：胡萝卜有下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食的功效。现代医学研究揭示，胡萝卜中丰富的类胡萝卜素是其防病、治病的根源。

#### 【有益视力健康】

$\beta$ -胡萝卜素在肝脏中被转化成维生素A后，到达视网膜会进一步转化为视紫质，这是一种夜视所必需的色素。因此充足的 $\beta$ -胡萝卜素供应对改善视力，尤其是对夜视有很好的效果。另外， $\beta$ -胡萝卜素强大的抗氧化功能有助于消除自由基的危害，预防视网膜黄斑病变，阻止老年性白内障病情的发展。

#### 【维护心血管健康】

流行病学调查显示，高类胡萝卜素的膳食与降低心脏病风险之间存在良好的相关性。胡萝卜中还含有丰富的降血压营养因子——钾、镁及生物素。胡萝卜中的膳食纤维主要是果胶质，果胶质有良好的降低血液胆固醇、预防冠心病的作用。另有研究显示，经常食用富含类胡萝卜素的食物对于降低血糖和改善胰岛素依赖性也有裨益。



## 【防癌功效】

类胡萝卜素还表现出显著的防癌、抗癌功效。广泛的人群调查显示，高类胡萝卜素膳食可显著降低肺癌、乳腺癌、前列腺癌、结肠癌、食道癌、膀胱癌等的发病率。另外，胡萝卜中含量丰富的叶酸、膳食纤维也分别具有不同的抗癌功效。

## 烹饪叮咛

★优质的胡萝卜质地较硬、表面光滑、颜色较鲜艳。需要提醒大家注意的是，对于市场上那些颜色鲜亮但表面发湿的胡萝卜应慎重选购，此类产品很有可能经过了硫磺熏蒸处理。

★胡萝卜一般保存期较长，只是要注意保持水分。用纸袋或有孔塑料袋包装，放在冰箱里可保证两周的新鲜。

★胡萝卜不要与苹果、梨、马铃薯以及其他能产生乙烯气体的果蔬放在一起，否则胡萝卜的味道将会变苦。

## TIPS 建议食用量

建议每周食用2~3次胡萝卜，每次用量100克左右。

## 饮食宜忌

★胡萝卜宜用拌、炒、炸等方式食用或与富含脂肪的肉类共食。因为胡萝卜中的重要营养物质——胡萝卜素是一类难溶于水而易溶于油脂的脂溶性物质，若生吃或水煮，将有80%以上的胡萝卜素无法被人体利用。

★不要在短期内食用大量的胡萝卜，否则可能患上胡萝卜素血症，表现为手掌、足掌、颜面等处皮肤呈现橙黄色，不过只要暂停食用胡萝卜，皮肤黄染的现象可很快消失。

