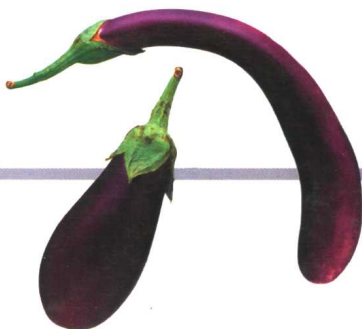


蔬菜营养百吃



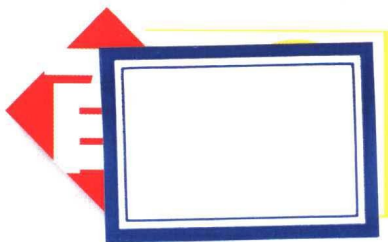
(B 卷) 叶菜、果菜

郭武备 李成荟 编著



济南出版社

蔬菜营养

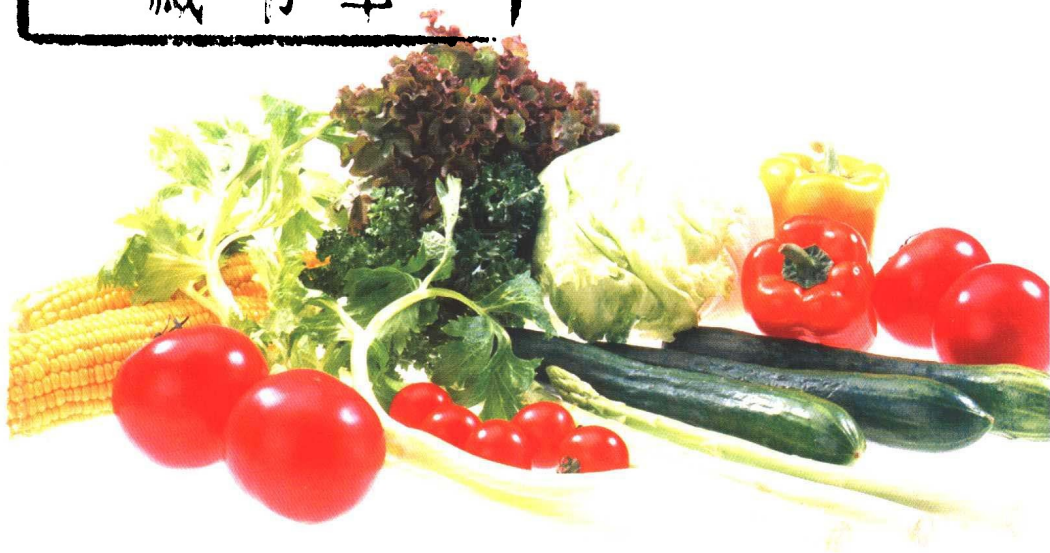


(B 卷) 叶菜、果菜

江苏工业学院图书馆

郭成荟 编著

藏书章



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜营养百吃(B卷)/郭武备,李成荟编著. — 济南:济南出版社,2003.10

ISBN 7-80629-924-6

I. 蔬… II. ①郭… ②李… III. ①蔬菜—食品营养 ②蔬菜—菜谱 IV. ①R151.3 ②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086142 号

责任编辑 胡瑞成

封面设计 史速建 董小眉

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次 2004 年 4 月第 1 版

印 次 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 10.25 印张

字 数 260 千字

印 数 1—6000 册

(AB 卷)定价 32.00 元

济南版图书,印装错误可随时调换。

千层白菜



甘蓝泡菜



蒜茸蕹菜





蘑菇油菜心



黄瓜丁炒虾仁



珍瓢黄瓜



冬瓜拌皮丝

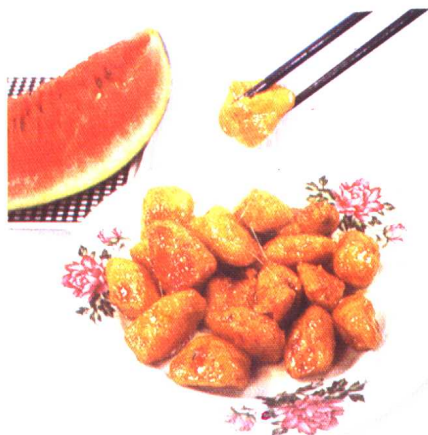
油煎南瓜饼



咖喱南瓜条



拔丝地瓜





软炸金元



鱼香茄盒



糖醋茄条



煎西红柿

西红柿炒鸡蛋



番茄菜球包



酿青铃



鸡心青椒



肉丝豇豆



家常四季豆



前 言

食用蔬菜是我国城乡居民长期形成的重要饮食习惯,特别是在人们生活水平提高的今天,蔬菜更是人民生活的必需品。这是因为蔬菜不仅价廉易得、清爽上口,更重要的是它含有丰富的营养价值,特别是人体赖以生长、发育和增强对疾病抵抗能力的各种维生素和钙、磷、铁、钾等微量元素,约有三分之一甚至一半要靠蔬菜提供。同时,蔬菜还向人们提供糖类、植物性蛋白质、吸收率高的优质脂肪以及很多的粗纤维。

普普通通的蔬菜,家家常吃,人人会做,但要用普通蔬菜烧出美味可口的佳肴,这里面却有很多学问,如把同一种蔬菜交给技术水平不同的两个人去做,做出来的菜肴很可能有天壤之别。就拿土豆来说,它在北方是千家万户的“当家菜”。不少人家由于不谙烹调技术,天天都是炖土豆、炒土豆,不但品种单调,而且口味不佳,这就很难引起人们的食欲。如果掌握了烹饪技术,就会制作出花色品种多样,而且色香味形俱佳的菜肴。为了满足人们生活的需要,我们特推出《蔬菜营养百吃》一书。

本书分为 AB 两卷,不仅介绍了蔬菜的名称、别名、起源、历史、营养价值、药用价值和保健功能,并且以蔬菜烹调为主题,专门介绍了各种蔬菜的选购技巧、食用禁忌、烹调方法及烹饪实例。

A 卷主要介绍了根类、茎类和花类蔬菜的营养价值和烹饪实例。根菜是以肥大的变态根部作为食用或烹调的蔬菜,这类蔬菜的共同特点是富含糖分和蛋白质等。以表面无虫蛀,色泽纯正,水分充足者为佳。在具体保管时防止水分挥发,以免组织结构疏松,质地如绵而品质下降。在家庭中习惯保存方法是用塑料袋包严,置于不能上冻的低温处,或以湿润的细沙、黄土掩埋起来,以保水

分。实际上,原料中有了充足的水分,就保证了质量。但是,需要说明的是,水分必须是原料本身所具有的,决不可人为施加,否则也会影响原料质量。

茎菜,是以肥嫩的茎秆或肥大的变态茎作为食用或烹调的植物性原料。常见的有地上茎和地下茎之分。其中地上茎中有蒜薹、莴笋等,而地下茎中有块茎、球茎、根茎、鳞茎、嫩茎等。这类蔬菜的共同特点是含水量较叶菜类少,富含淀粉、糖分和蛋白质,还有部分蔬菜含有芳香油。正因为大多数含水量少,所以较叶菜类耐贮藏。

花菜是以鲜嫩的花瓣儿或花器官作为食用或烹调的蔬菜,其特点是质地特别鲜嫩、细腻、营养丰富,易于消化吸收。在具体使用时,以花蕊肥大、无斑点、色泽纯正、清香宜人者为佳。

B卷主要介绍了叶类和果类蔬菜的营养价值和烹饪实例。叶菜是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调的蔬菜,其特点是含有大量水分、叶绿素、维生素和矿物质等,营养价值较高,颇受大家喜爱。但是,正因为它们含水量高,所以在常温下,特别是在炎热的夏季,贮存时容易挥发水分,造成萎蔫,甚至腐烂变质现象。因此,当我们购回叶菜时,必须妥善保管。

果菜是以肥硕的果实作为食用或烹调的蔬菜,常见的有瓜果、茄果和荚果之分。这类蔬菜的共同特点是富含蛋白质、糖分、胡萝卜素及维生素C等。有的既可热制,又可生食(如黄瓜、西红柿、青椒等)。在具体选用时,以原料色泽鲜艳,个头肥大,表面无斑点,形态端正,并且有本品的清香味为好。因原料含水量较叶菜类少,有的表面还有层厚(硬)皮,故挥发水分慢,较易贮存。

在编写过程中,我们从人们饮食习惯、食品结构的情况和当前大多数人生活水平实际需要出发,凡是饮食生活中常见的蔬菜品种及制作菜例,都尽量搜集进去,以丰富餐桌内容,满足大家口味要求。需要说明的是,不论制作哪款菜肴,在具体选料、刀工、调

味、制作等一系列烹调过程中,不要被菜谱中的个别文字所拘泥,也不要被菜谱中的个别操作程度羁绊。我们可以根据市场供给原料情况、家中贮存数量多寡、自己饮食口味要求等等,要不断地进行合理的变化和创新,融会贯通,举一反三,从而真正地体现出“百吃”的特点。

在《蔬菜营养百吃》出版发行之际,感谢济南出版社的编辑及所有对此书有过指导和协助的朋友。本书由李成荟执笔,郭武备整理加工,段丽提供照片。由于受水平所限,书中难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者给予指正。在编写过程中,我们参考了部分书籍和资料,特对原作者谨此致以谢意,并欢迎用 E-mail: gwb479@163.com 联系。

编 者
2004 年春

目 录

一、大白菜

白菜菠萝卷	(3)
白菜鳝鱼丝	(4)
白菜丸子	(4)
板栗烧菜心	(5)
炒酸辣白菜	(5)
佛手白菜	(6)
干烧白菜	(7)
海米烧白菜	(7)
合叶白菜	(8)
滑肉白菜	(9)
烩白菜三丁	(9)
姜汁白菜	(10)
姜汁菜叶	(10)
酱烧白菜	(11)
芥末白菜	(12)
金边白菜	(12)
开水白菜	(13)
辣白菜	(13)
奶油白菜	(14)
千层白菜	(14)
日本辣白菜	(15)
如意菜卷	(16)
珊瑚白菜	(16)
双色白菜	(17)
素扒白菜	(17)
酸辣白菜	(18)

糖醋白菜	(19)
蟹黄白菜	(19)
绣球白菜	(20)
炸熘白菜梗	(20)
猪肉皮煮白菜	(21)

二、小白菜

扒菜心	(23)
扒四宝	(23)
板栗菜心	(24)
炒双色素菜	(25)
脯酥青菜	(25)
海米菜叶卷	(26)
鸡脯扒小白菜	(26)
开洋炖菜核	(27)
口蘑椒油小白菜	(28)
梅岭菜心	(28)
明珠菜心	(29)
奶油菜心	(30)
青菜烩火腿香菇	(30)
肉茸烧青菜心	(31)
沙锅菜心	(31)
生煸菜心	(32)
虾片青菜心	(32)
香菇冬笋小白菜	(33)
鱼香青菜	(34)
芝麻青菜	(34)
猪髓扒菜心	(35)

三、洋白菜

- 拌洋白菜 (37)
- 红白菜(西式菜) (38)
- 溜莲花白 (38)
- 炒洋白菜香肠 (39)
- 醋熘木耳卷心菜 (39)
- 海米烧卷心菜 (40)
- 卷心菜炒香肠 (40)
- 卷心菜粥 (41)
- 炆卷心菜卷 (41)
- 肉片滑熘卷心菜 (42)
- 三鲜菜卷 (42)
- 珊瑚卷心菜 (43)
- 什锦泡菜 (43)
- 香辣五丝 (44)
- 甘蓝泡菜 (44)

四、菠菜

- 八宝菠菜 (48)
- 拌肉丝菠菜 (49)
- 菠菜拌粉丝 (49)
- 菠菜松 (50)
- 蛋皮拌菠菜 (50)
- 翡翠羹 (51)
- 肉片炒菠菜 (52)
- 酥炸菠菜 (52)
- 五彩菠菜 (53)
- 油炸万年青 (53)
- 炸菠菜脯 (54)
- 菠菜拌肉丝 (55)
- 菠菜炒鸡蛋 (55)
- 菠菜炒肉丝 (56)
- 菠菜炒香干 (56)

- 菠菜滑熘肉片 (57)
- 菠菜鳝段 (57)
- 菠菜头烧虾米 (58)
- 菠菜虾仁 (58)
- 菠菜猪肝汤 (59)
- 海米菠菜头 (59)
- 椒盐菠菜心 (60)
- 生煸菠菜 (60)
- 生姜丝菠菜 (61)
- 炸菠菜脯 (61)
- 芝麻拌菠菜 (62)

五、空心菜

- 炒空心菜杆 (64)
- 姜汁空心菜 (65)
- 辣味空心菜 (65)
- 清炒蕹菜 (66)
- 肉丝炒空心菜 (66)
- 蒜茸蕹菜 (67)
- 虾米炒蕹菜 (67)
- 香菇扒空心菜 (68)
- 鱼香空心菜 (68)
- 黄豆蕹菜梗 (69)
- 蘸汁空心菜 (69)
- 凉拌空心菜 (70)
- 空心菜炒牛肉丝 (70)
- 空心菜扒鸭掌 (71)
- 椒乳空心菜 (72)
- 青龙过江 (72)

六、油菜

- 白肉油菜 (74)
- 草菇菜心 (74)
- 滑熘虾片油菜 (75)

鸡油烧油菜心	(76)	炒黄瓜酱	(95)
油菜松	(77)	瓜蛰米	(96)
炒盐渍油菜薹	(77)	灌馅黄瓜	(97)
炒咸肉油菜薹	(78)	海米炆黄瓜	(98)
火腿烧油菜	(78)	黄瓜丁炒虾仁	(98)
美人菜心	(79)	黄瓜熘肉片	(99)
蘑菇油菜心	(80)	黄瓜塞肉	(99)
酿油菜	(80)	鸡茸黄瓜盅	(100)
香肠炒油菜	(81)	辣子黄瓜皮	(101)
香菇烧菜心	(81)	溜小黄瓜	(101)
七、黄瓜		酿黄瓜	(102)
白虾拌黄瓜段	(84)	青椒炒黄瓜	(103)
拌黄瓜梨丝	(85)	清蒸酿黄瓜	(103)
拌黄瓜皮笋丝	(85)	三丝菜卷	(104)
拌黄瓜片	(86)	三鲜黄瓜酱	(105)
拌去皮黄瓜	(86)	烧瓢斑指黄瓜	(105)
拌三色丁	(87)	酥炸黄瓜	(106)
拌什锦条	(88)	酸熘黄瓜	(107)
红油拍黄瓜	(88)	通心黄瓜	(107)
花生米拌黄瓜	(89)	油吃脆皮	(108)
黄瓜卷	(89)	油吃黄瓜条	(109)
姜汁黄瓜	(90)	油激黄瓜	(109)
酱拌黄瓜丁	(90)	炸黄瓜盒	(110)
凉拌五丝	(91)	黄瓜鸡杂汤	(111)
麻酱拌黄瓜	(91)	黄瓜片汤	(111)
肉丝拌黄瓜丝粉皮	(92)	珍瓢黄瓜	(112)
什锦虾油小菜	(92)	八、冬瓜	
酸辣黄瓜条	(93)	扒冬瓜球	(115)
蓑衣黄瓜	(93)	扒干贝冬瓜球	(115)
西红柿黄瓜片	(94)	白云冬瓜	(116)
肘子肉拌黄瓜	(94)	余丸子冬瓜	(116)
猪肝拌黄瓜	(95)	冬瓜炖鹌鹑	(117)

冬瓜糊	(117)
冬瓜香菇肉	(118)
冬瓜盅	(119)
瓜蓉葡萄包	(120)
红烧冬瓜	(120)
琥珀冬瓜	(121)
火腿冬瓜蒸饺	(121)
火腿煨冬瓜	(122)
麻茸冬瓜	(123)
奶油冬瓜球	(123)
酿馅冬瓜	(124)
酿小冬瓜	(124)
宁氏冬瓜盅	(125)
肉末烧冬瓜	(125)
三色冬瓜球	(126)
三丝瓜燕	(127)
什锦冬瓜露	(127)
水晶冬瓜	(128)
素烧瓜方	(128)
素烧蹄筋	(129)
笋扒冬瓜	(130)
鲜虾扒冬瓜	(130)
香酥冬瓜	(131)
瓢冬瓜	(131)
杂碎冬瓜	(132)
炸冬瓜丸子	(132)
紫菜冬瓜卷	(133)
酿馅冬瓜	(133)
蒸酿冬瓜	(134)
冬瓜蛋花汤	(135)
冬瓜排骨汤	(135)
鲜汤冬瓜燕	(136)

冬瓜拌皮丝	(136)
-------------	-------

九、佛手瓜

佛手瓜炒鸡蛋	(139)
佛手瓜炒鸡丁	(139)
佛手瓜炒鸡丝	(140)
佛手瓜炒肉丝	(140)
佛手瓜炒鱼片	(141)
佛手瓜鸡茸汤羹	(142)
话梅拌佛手瓜	(142)
开洋拌佛手瓜	(143)
凉拌佛手里脊	(143)
炸熘佛手肉卷	(144)

十、苦瓜

炒苦瓜辣椒	(147)
葱油苦瓜	(147)
干煸苦瓜	(148)
怪味苦瓜	(148)
家常苦瓜	(149)
酱烧苦瓜	(149)
苦瓜炒肉片	(150)
苦瓜炖文蛤	(150)
苦瓜鸡片	(151)
苦瓜鲫鱼汤	(151)
苦瓜焖鸡翅	(152)
凉拌苦瓜	(152)
蜜苦瓜	(153)
青椒苦瓜	(154)
肉丝炒苦瓜	(154)
糖醋苦瓜	(155)
五味苦瓜	(155)
香炒苦瓜	(156)
芝麻苦瓜	(156)

十一、南瓜

- 拔丝南瓜 (158)
赤豆南瓜煮排骨 (159)
粉蒸南瓜 (159)
海米南瓜汤 (160)
煎南瓜粑粑 (160)
麻辣南瓜丝 (161)
南瓜炒肉片 (162)
南瓜冻糕 (162)
酿南瓜 (163)
糖醋南瓜丸 (164)
油拌酥瓜条 (164)
鱼香南瓜 (165)
油煎南瓜饼 (165)
咖喱南瓜条 (166)

十二、丝瓜

- 炒丝瓜 (168)
番茄丝瓜 (169)
翡翠蹄筋 (169)
干贝烩丝瓜 (170)
干贝丝瓜球 (170)
锅烧丝瓜 (171)
核桃仁烧丝瓜 (171)
鸡油丝瓜 (172)
酿丝瓜 (172)
三鲜丝瓜 (173)
丝瓜豆腐 (174)
丝瓜焖腊肉 (174)
丝瓜面筋 (175)
丝瓜酿肉 (175)
丝瓜虾米蛋汤 (176)
甜椒炒丝瓜 (177)

十三、西瓜

- 拔丝西瓜 (180)
炒西瓜皮 (180)
瓜皮炖肉 (181)
酱色瓜皮 (181)
酱味西瓜皮 (182)
凉拌西瓜皮 (182)
熘翡翠片 (183)
蜜饯西瓜皮 (183)
蜜露西瓜 (184)
炸西瓜 (185)
水果西瓜盅 (185)
西瓜冻 (186)
西瓜脯 (187)
西瓜酪 (187)
西瓜皮炒肉丝 (188)
西瓜汁凉糕 (188)
西瓜盅 (189)

十四、西葫芦

- 八宝银瓜 (191)
扒西葫芦香菇 (191)
家常海米西葫芦 (192)
酱西葫芦 (192)
清蒸西葫芦排骨 (193)
软炸金元 (193)
酸辣西葫芦条 (194)
西葫芦炒肉片 (194)
西葫芦果脯 (195)
西葫芦夹 (196)
油焖西葫芦 (197)

十五、茄子

- 玻璃茄子 (199)