

漢光食藝叢書

蔬菜素菜食譜

漢光食藝叢書

蔬菜素菜食譜



漢光文化事業股份有限公司

地址：台北市羅斯福路二段6號
電話：(02) 2361-6666

總代理：新加坡新聞與出版有限公司
圖書出版部



SNPL Book Publications Dept.
151 Manhattan House #01-43
Chin Swee Road Singapore 0316
Tel: 7338877/7343321

南洋·星洲漢書會

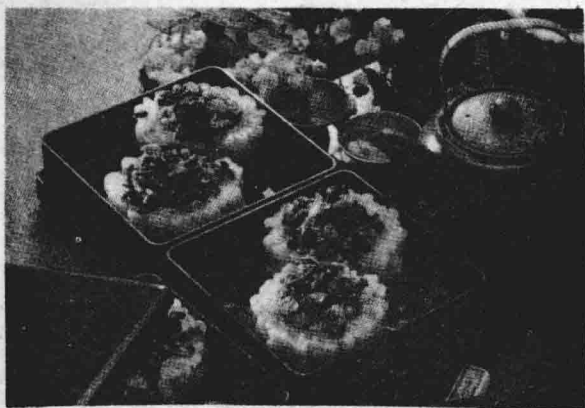
蔬菜素菜食譜

前言

蔬菜中含有多種人體不可缺少的維生素和礦物質，早已是大家所熟知的事實。醫學界更進一步證明，蔬菜、水果食用後會轉換成血鹼，可以中和血液的酸性，促進健康，所以必須經常食用。人到中年之後，除非是健康情況特殊，身體有特定需要，一般說來，爲了適應新陳代謝的變化，最好是少吃肉食，多吃蔬菜。

關於蔬菜的食用法，中、西方略有不同，優劣互見，大致上，西方多採生食，雖然有助於營養的保存但缺乏變化；而中國人偏愛熟食，菜式較多，養分却不易保存。如果能兼顧雙方的優點，在烹調技術上加以改良（例如，縮短烹調時間），不但可以提高國人素食興趣，增進健康，而且也可以讓歐美人士欣賞一下我們的蔬菜口味，未嘗不是一種文化的交流。

基於這些想法，繼「健康食譜」之後，我們再度編寫了這本「蔬菜素菜食譜」，但願它能帶給您更均衡的飲食，更健康的生活。



目錄

常見蔬菜圖鑑及營養量表.....6-9

一、葉菜類

炸韭菜結.....	14-15
韭菜干絲.....	26-27
蒜溜牛皮菜.....	36-37
老少湯.....	40-41
三鮮豆苗.....	44-45
溜護國菜.....	60-61
牡丹富貴.....	62-63
滴爆棵菜.....	66-67
蒜茸菠菜.....	74-75
腐衣香菜.....	78-79
炒珍珠菜.....	80-81
莧菜梗.....	82-83
凉拌茼蒿.....	88-89
金針香菇炒白菜.....	102-103
双菇扒芥菜.....	106-107
農家樂.....	106-107

二、莖菜類

冰心玉潔.....	12-13
清醋雲片.....	18-19
豉汁蒸白芥.....	28-29
甜葱煎蛋.....	34-35
荷香仙子.....	40-41
奶汁蘆筍.....	64-65
牛蒡芝麻.....	84-85
高風亮節.....	92-93
留芳百世.....	92-93
鳳尾生雲.....	94-95

三、菇菌類

釀金錢.....	20-21
爆油菜心燴鮑魚菇.....	42-43
栗子燒香菇.....	46-47
木耳順風.....	52-53
麻油金耳.....	90-91
菇香呈祥.....	94-95
木耳燒素肉.....	100-101
素鮑絲.....	116-117

四、球莖類

酸辣洋葱.....	66-67
芋泥.....	72-73
洋葱濃湯.....	96-97
炸洋葱餅.....	110-111

五、豆類

芥末蠶豆	50—51
圍園春濃	58
乾燒豇豆	60—61
小炒四季	68—69
茄汁豆酥	96—97
鄉味肉豆	102—103

六、豆腐類

紅乳燴豆腐	22—23
翡翠豆腐	30
菇茸釀豆腐	36—37
炸素捲	48—49
千里飄香	52—53
永結同心	54—55
燒素肉餅	56—57
咖哩豆腐	68—69
烤素方	78—79
金花豆腐	88—89
香菌鴨	98—99
糟香麵筋	100—101
麻醬豆腐	112—113
堆金積玉	114—115
鐵板豆腐	118—119

七、瓜果類

奶汁冬瓜帽	12—13
素釀大黃瓜	20—21
醬爆青椒	22—23
玉米筍湯	26—27
鳳梨盅	31
苦海慈航	32—33
清炒節瓜	38—39
小家碧玉	38—39
佛手飄香	44—45
釀茄夾	46—47
煎茄絲餅	56—57
辣炒軟絲	72—73
鍋貼絲瓜	82—83
茄汁冬瓜	86—87
脆味瓜片	108—109

八、芽菜類

韭花銀芽	14—15
金鈎掛玉牌	28—29
如意帶玉	114—115

九、花菜類

奶油双色	70—71
燴油菜花	70—71
蒜苔干絲	84—85

十、什菜類

五味小拼盤	10—11
-------	-------

興子旺孫暖鍋	16—17
盛世太平火鍋	16—17
紫菜和合	18—19
素排骨	24—25
當歸三仙	34—35
三素	50—51
菇香菜糰	54—55
十全燉三捲	59
四色沙拉	64—65
什錦燕粉	74—75
彩串	76—77
扒双冬	80—81
響鈴鍋粿	86—87
素魚翅	90—91
麻菇鷄	98—99
全福暖鍋	104—105
福壽暖鍋	104—105
豆絲春濃	108—109
炸紫菜素捲	110—111
素酸辣湯	112—113
什錦紫菜湯	116—117

注意事項：

1. 本書各菜份量除非特別註明，否則均以4人份為準。
2. 書中有許多道菜，在烹調時為了增加菜餚的美味，放了葱、薑、蒜、酒等調味料，方外人士不便採用的可以省去。
3. 書中以素高湯烹煮的菜式，不愛吃素的讀者，可用肉類高湯代替。
4. 本書所用的素高湯有兩種做法：
①黃豆芽6斤、冬菇蒂1斤、紅棗2兩，加水20斤用文火熬煮3小時而成。
②黃豆5斤（洗淨後，用水浸泡2小時），草菇4兩、栗子½斤、紅棗2兩，加水20斤用文火熬煮3小時而成。
5. 本書中許多菜除了炒來吃亦可煮湯。
6. 本書中有些菜為遷就容器的關係，會有份量太少及不確的現象，盼讀友注意。
7. 本書中有許多菜為求畫面色澤的美觀而沒有煮熟或炒熟，事實上有些菜煮熟或炒熟後顏色會較深暗，或湯汁會較濃濁，希望讀友注意並原諒。

漢光食藝叢書

蔬菜素菜食譜



漢光文化事業股份有限公司

地址：台北市民權路二段六號
電話：(02) 2701-6666

總代理：新加坡新聞與出版有限公司
圖書出版部



SNPL Book Publications Dept.
151 Manhattan House #01-43
Chin Swee Road Singapore 0316
Tel: 7338877/7343321

龍身素菜蔬

龍身素菜蔬

龍身素菜蔬



龍身素菜蔬

序

「蔬菜素菜食譜」乃漢光食藝叢書系列之五。

很多人以為蔬菜的烹煮方式不外數種，缺乏變化，因此日常三餐多偏重肉食，忽略了蔬菜的營養。有鑑於此，我們特地搜集了一百多種不同的蔬菜烹飪方式，以簡明的圖文對照，介紹給您。只要翻閱本書，您隨時能嚐到清爽可口的菜餚。除此之外，本書亦搜集了各種適當的蔬菜烹煮方式，供喜歡素食的讀者參考。

「開潤國人吃的視野」是漢光的心願，希望您會喜歡「蔬菜素菜食譜」。

漢光文化事業股份有限公司

總經理

宋定西

中華民國七十二年七月於台北



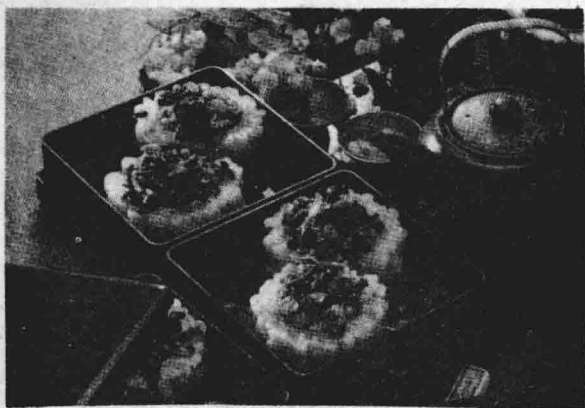
蔬菜素菜食譜

前言

蔬菜中含有多種人體不可缺少的維生素和礦物質，早已是大家所熟知的事實。醫學界更進一步證明，蔬菜、水果食用後會轉換成血鹼，可以中和血液的酸性，促進健康，所以必須經常食用。人到中年之後，除非是健康情況特殊，身體有特定需要，一般說來，爲了適應新陳代謝的變化，最好是少吃肉食，多吃蔬菜。

關於蔬菜的食用法，中、西方略有不同，優劣互見，大致上，西方多採生食，雖然有助於營養的保存但缺乏變化；而中國人偏愛熟食，菜式較多，養分却不易保存。如果能兼顧雙方的優點，在烹調技術上加以改良（例如，縮短烹調時間），不但可以提高國人素食興趣，增進健康，而且也可以讓歐美人士欣賞一下我們的蔬菜口味，未嘗不是一種文化的交流。

基於這些想法，繼「健康食譜」之後，我們再度編寫了這本「蔬菜素菜食譜」，但願它能帶給您更均衡的飲食，更健康的生活。



目錄

常見蔬菜圖鑑及營養量表.....6-9

一、葉菜類

炸韭菜結.....	14-15
韭菜干絲.....	26-27
蒜溜牛皮菜.....	36-37
老少湯.....	40-41
三鮮豆苗.....	44-45
溜護國菜.....	60-61
牡丹富貴.....	62-63
滴爆棵菜.....	66-67
蒜茸菠菜.....	74-75
腐衣香菜.....	78-79
炒珍珠菜.....	80-81
莧菜梗.....	82-83
凉拌茼蒿.....	88-89
金針香菇炒白菜.....	102-103
双菇扒芥菜.....	106-107
農家樂.....	106-107

二、莖菜類

冰心玉潔.....	12-13
清醋雲片.....	18-19
豉汁蒸白芥.....	28-29
甜葱煎蛋.....	34-35
荷香仙子.....	40-41
奶汁蘆筍.....	64-65
牛蒡芝麻.....	84-85
高風亮節.....	92-93
留芳百世.....	92-93
鳳尾生雲.....	94-95

三、菇菌類

釀金錢.....	20-21
爆油菜心燴鮑魚菇.....	42-43
栗子燒香菇.....	46-47
木耳順風.....	52-53
麻油金耳.....	90-91
菇香呈祥.....	94-95
木耳燒素肉.....	100-101
素鮑絲.....	116-117

四、球莖類

酸辣洋葱.....	66-67
芋泥.....	72-73
洋葱濃湯.....	96-97
炸洋葱餅.....	110-111

五、豆類

芥末蠶豆	50—51
圍園春濃	58
乾燒豇豆	60—61
小炒四季	68—69
茄汁豆酥	96—97
鄉味肉豆	102—103

六、豆腐類

紅乳燴豆腐	22—23
翡翠豆腐	30
菇茸釀豆腐	36—37
炸素捲	48—49
千里飄香	52—53
永結同心	54—55
燒素肉餅	56—57
咖哩豆腐	68—69
烤素方	78—79
金花豆腐	88—89
香菌鴨	98—99
糟香麵筋	100—101
麻醬豆腐	112—113
堆金積玉	114—115
鐵板豆腐	118—119

七、瓜果類

奶汁冬瓜帽	12—13
素釀大黃瓜	20—21
醬爆青椒	22—23
玉米筍湯	26—27
鳳梨盅	31
苦海慈航	32—33
清炒節瓜	38—39
小家碧玉	38—39
佛手飄香	44—45
釀茄夾	46—47
煎茄絲餅	56—57
辣炒軟絲	72—73
鍋貼絲瓜	82—83
茄汁冬瓜	86—87
脆味瓜片	108—109

八、芽菜類

韭花銀芽	14—15
金鉤掛玉牌	28—29
如意帶玉	114—115

九、花菜類

奶油雙色	70—71
燴油菜花	70—71
蒜苔干絲	84—85

十、什菜類

五味小拼盤	10—11
-------	-------

興子旺孫暖鍋	16—17
盛世太平火鍋	16—17
紫菜和合	18—19
素排骨	24—25
當歸三仙	34—35
三素	50—51
菇香菜糰	54—55
十全燉三捲	59
四色沙拉	64—65
什錦燕粉	74—75
彩串	76—77
扒雙冬	80—81
響鈴鍋粿	86—87
素魚翅	90—91
麻菇鷄	98—99
全福暖鍋	104—105
福壽暖鍋	104—105
豆絲春濃	108—109
炸紫菜素捲	110—111
素酸辣湯	112—113
什錦紫菜湯	116—117

注意事項：

1. 本書各菜份量除非特別註明，否則均以4人份為準。
2. 書中有許多道菜，在烹調時為了增加菜餚的美味，放了葱、薑、蒜、酒等調味料，方外人士不便採用的可以省去。
3. 書中以素高湯烹煮的菜式，不愛吃素的讀者，可用肉類高湯代替。
4. 本書所用的素高湯有兩種做法：
①黃豆芽6斤、冬菇蒂1斤、紅棗2兩，加水20斤用文火熬煮3小時而成。
②黃豆5斤（洗淨後，用水浸泡2小時），草菇4兩、栗子½斤、紅棗2兩，加水20斤用文火熬煮3小時而成。
5. 本書中許多菜除了炒來吃亦可煮湯。
6. 本書中有些菜為遷就容器的關係，會有份量太少及不確的現象，盼讀友注意。
7. 本書中有許多菜為求畫面色澤的美觀而沒有煮熟或炒熟，事實上有些菜煮熟或炒熟後顏色會較深暗，或湯汁會較濃濁，希望讀友注意並原諒。

常見蔬菜營養量表



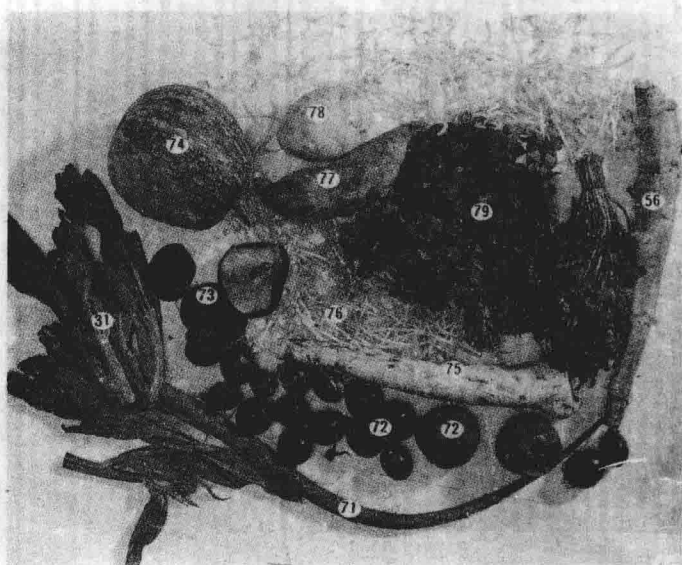
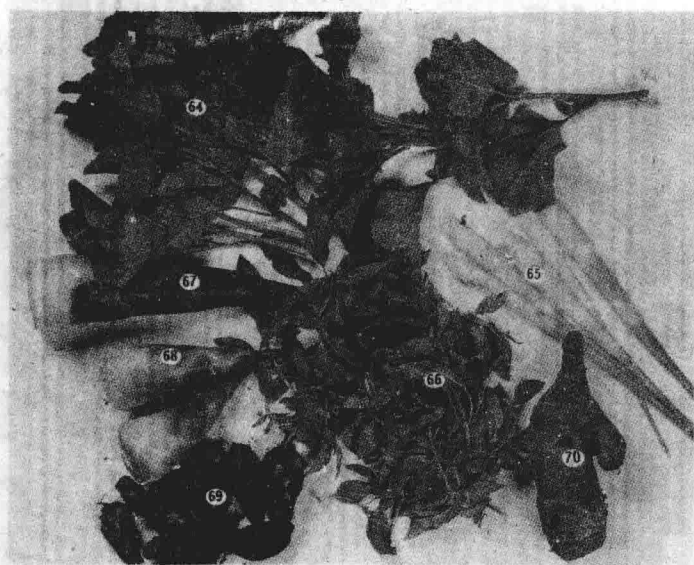
- | | | | | | |
|------|-------|----------|------|--------|------|
| ①高麗菜 | ⑥茼蒿 | ⑪珍珠菜(角菜) | ⑮紅鳳菜 | ⑳包心白菜芽 | ㉔醃豇豆 |
| ②芥菜 | ⑦韭菜 | ⑫塌棵菜 | ⑯番薯葉 | ㉑節瓜 | ㉕香椿 |
| ③小白菜 | ⑧韭菜黃 | ⑬豆苗 | ⑰蘆筍 | ㉒醃桂竹筍 | ㉖酸菜 |
| ④茴香 | ⑨生菜 | ⑭薺菜 | ⑱臭豆腐 | ㉓角絲瓜 | ㉗雪裡紅 |
| ⑤西洋菜 | ⑩小甘藍球 | ⑮萵苣菜 | ㉔鮮荷葉 | ㉔醃青瓜 | ㉘芋莖 |

編號	蔬菜名稱	熱量 (卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣質 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素				菸鹼酸 (毫克)
										A (I.U.)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	C (毫克)	
1.	高麗菜	17	1.9	0.1	3.1	1.0	49	22	0.5	500	0.05	0.03	40	0.2
2.	芥菜	19	1.6	0.4	3.3	0.6	138	36	0.7	2,700	0.04	0.19	94	0.7
3.	小白菜													
4.	茴香	28	2.0	0.5	5.2	0.5	100	50	3.3	—	0.19	0.18	41	—
5.	西洋菜	18	1.8	0.3	3.1	0.6	76	46	2.0	3,900	0.10	0.19	44	0.3
6.	茼蒿	12	1.6	0.1	2.0	1.0	53	23	2.3	7,500	0.05	0.08	14	0.3
7.	韭菜	17	2.2	0.4	2.2	0.6	55	41	1.1	550	0.06	0.13	15	0.4
8.	韭菜黃	15	1.9	0.4	1.8	0.6	22	31	0.8	+	0.06	0.07	15	0.7
9.	生菜	13	0.9	0.5	1.9	0.3	14	18	0.2	4,300	0.01	0.03	6	0.2
10.	小甘藍球													
11.	珍珠菜	28	2.8	0.8	4.0	1.4	45	48	2.2	4,500	0.12	0.26	36	0.4
12.	塌棵菜	22	2.2	1.1	2.2	—	116	53	3.5	3,300	0.07	0.18	53	0.3
13.	豆苗													
14.	薺菜	13	2.9	0.4	0.8	—	219	36	4.2	—	0.09	0.18	31	0.2
15.	萵苣菜	14	1.8	0.1	2.5	0.6	34	30	1.2	3,300	0.08	0.11	15	0.5
16.	紅鳳菜	24	3.7	0.9	2.0	0.8	12	76	2.3	350	0.06	0.12	28	0.2
17.	番薯葉	21	3.0	0.7	2.3	2.0	153	81	3.6	7,000	0.41	0.21	21	0.6
18.	蘆筍													
19.	臭豆腐	101	11.6	5.7	1.5	0.2	190	257	7.2	0	0.06	+	0	0.2
20.	鮮荷葉													
21.	包心白菜芽	15	1.9	0.5	1.8	0.5	38	31	0.7	+	0.10	0.10	35	0.4
22.	節瓜													
23.	醃桂竹筍													
24.	角絲瓜													
25.	醃青瓜	10	0.9	0.1	2.0	0.7	25	5	0.3	+	0.02	0.01	18	0.2
26.	醃豇豆													
27.	香椿													
28.	酸菜	58	2.2	0.3	14.1	2.9	113	38	1.2	—	0.03	0.02	0	0.6



- ① 芥菜花
 ② 甘藍菜
 ③ 芹菜
 ④ 油菜花
 ⑤ 苦瓜
 ⑥ 青江菜
- ⑦ 菠菜
 ⑧ 茄子
 ⑨ 瓠瓜
 ⑩ 大黃瓜
 ⑪ 白蘿蔔
 ⑫ 青蘿蔔
- ⑬ 甘藍菜花
 ⑭ 菜菔 (小紅蘿蔔)
 ⑮ 甜椒 (燈籠椒)
 ⑯ 小黃瓜
 ⑰ 白菜
 ⑱ 甜葱
- ⑲ 青椒
 ⑳ 紅蘿蔔
 ㉑ 青蒜
 ㉒ 枸杞菜
 ㉓ 甜玉米
 ㉔ 冬瓜
- ㉕ 空心菜
 ㉖ 芥菜心
 ㉗ 龍鬚菜
 ㉘ 麻竹筍
 ㉙ 蒜苔
 ㉚ 藕
- ㉛ 花豆
 ㉜ 絲瓜
 ㉝ 芋頭

編號	蔬菜名稱	熱量 (卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	糖質 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維 生 素				含鹽量 (毫克)
										A (IU)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	C (毫克)	
29.	雪 裡 紅	15	3.1	0.5	0.9	1.6	116	31	2.9	1,500	0.03	0.14	57	0.1
30.	芋 莖	13	0.6	0.4	2.3	1.7	21	31	0.3	50	0.04	0.05	21	0.8
31.	芥 菜 花													
32.	甘 藍 菜	31	3.0	0.4	5.8	1.2	230	56	20	450	0.10	0.13	93	0.4
33.	芹 菜	10	0.8	0.1	2.0	1.3	45	23	1.8	1,300	0.03	0.04	10	0.3
34.	油 菜 花													
35.	苦 瓜	13	0.7	0.1	6.6	1.2	18	26	1.1	110	0.05	0.04	30	0.4
36.	青 江 菜	14	2.0	0.1	2.2	0.7	41	22	1.5	5,400	0.02	0.05	52	0.7
37.	菠 菜	16	2.3	0.2	2.4	0.8	70	36	2.5	10,500	0.04	0.18	60	0.6
38.	茄 子	18	0.9	0.3	3.6	0.9	15	30	0.3	20	0.07	0.07	10	0.3
39.	瓠 瓜	13	0.6	0.1	3.1	0.8	16	23	0.2	0	0.04	0.03	15	0.8
40.	大 黃 瓜	8	0.5	0.1	1.6	0.6	23	18	0.1	90	+	0.02	8	0.1
41.	白 蘿 蔔	15	0.7	0.1	3.1	1.1	18	11	0.1	0	0.02	0.02	20	0.1
42.	青 蘿 蔔	27	1.3	0.1	6.0	1.1	47	32	0.4	0	0.07	0.06	29	0.2
43.	甘 藍 菜 花													
44.	菜 菔	33	1.0	0.5	6.8	2.3	30	18	0.4	0	0.01	0.04	18	0.5
45.	甜 椒	16	1.0	0.2	3.3	1.4	6	21	0.5	4,000	0.04	0.03	81	0.4
46.	小 黃 瓜													
47.	白 菜	10	1.5	0.1	1.5	0.4	39	53	0.8	280	0.01	0.07	31	0.3
48.	甜 葱	21	0.9	0.4	4.2	0.7	27	43	0.8	60	0.06	0.04	19	0.7
49.	青 椒													
50.	紅 蘿 蔔	37	1.0	0.4	8.0	1.2	39	42	1.0	13,000	0.05	0.05	8	0.6
51.	青 蒜	23	3.3	0.6	4.3	1.0	71	38	0.8	0	0.10	0.06	43	0.4
52.	枸 杞 菜													
53.	甜 玉 米	160	4.6	1.6	32.1	0.8	9	100	0.6	210	0.27	0.11	10	1.0
54.	冬 瓜	7	0.4	0.1	1.4	0.6	14	12	0.4	0	+	0.01	13	0
55.	空 心 菜	19	2.3	0.7	2.1	0.9	94	36	1.4	4,200	0.07	0.20	43	0.3
56.	芥 菜 心	12	1.3	0.1	2.1	0.6	22	20	0.3	+	0.02	0.03	18	0.5



⑥4 冬莧菜
⑥5 茭白筍
⑥6 九層塔

⑥7 桂竹筍
⑥8 綠竹筍
⑥9 小芋頭

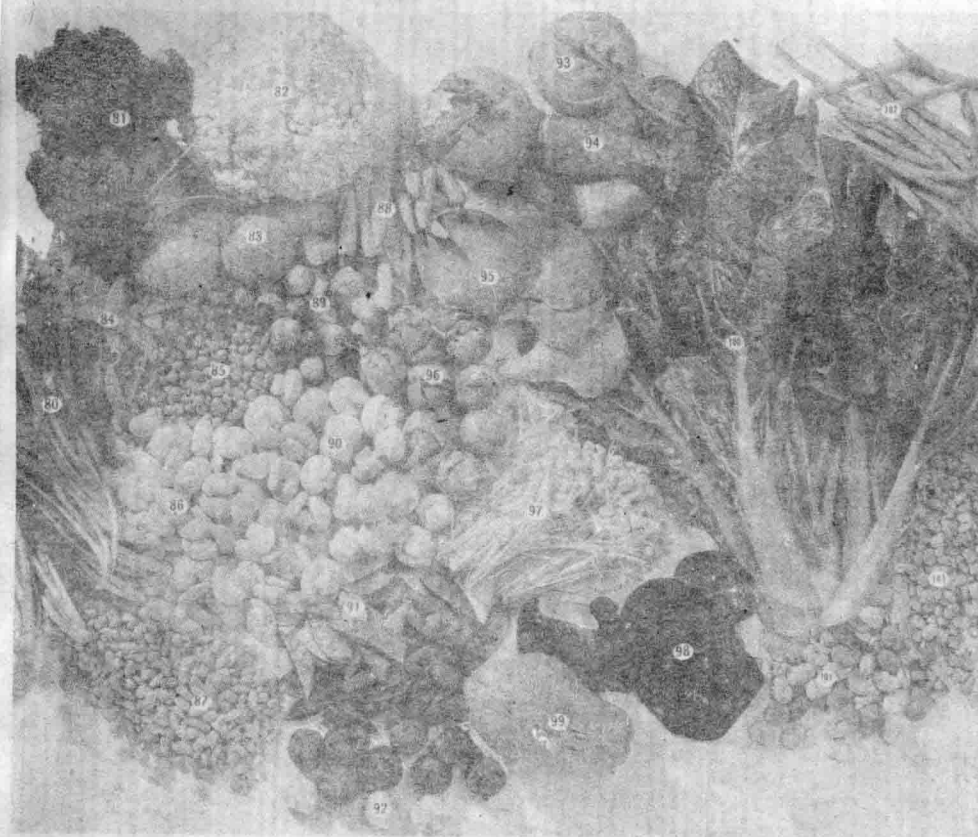
⑦0 紅山藥
⑦1 牛蒡
⑦2 蕃茄

⑦3 新鮮香菇
⑦4 南瓜
⑦5 白山藥

⑦6 黃豆芽
⑦7 蕃薯
⑦8 馬鈴薯

⑦9 金花菜(草頭菜)

編號	蔬菜名稱	數量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素				菸鹼酸 (毫克)
										A (IU)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	C (毫克)	
57.	龍鬚菜													
58.	麻竹筍	20	2.5	0.1	3.6	1.0	8	49	0.6	0	0.08	0.06	13	0.5
59.	蒜苔	30	1.4	0.2	7.0	0.8	25	46	19.0	100	0.11	0.06	44	0.4
60.	藕	52	1.7	0.1	12.0	0.9	27	59	0.5	0	0.09	0.11	31	0.4
61.	花豆	290	21.0	1.6	50.0	3.6	157	344	5.5	0	0.67	0.23	0	1.5
62.	絲瓜	14	1.1	0.2	2.8	1.0	13	25	0.3	300	0.02	0.05	10	0.2
63.	芋頭	112	3.1	0.2	25.2	1.1	41	100	1.2	0	0.28	0.07	16	0.7
64.	冬莧菜	15	2.3	0.5	1.4	1.0	113	65	2.9	—	0.19	0.23	18	0.4
65.	茭白筍	23	1.3	0.1	4.4	1.0	4	35	0.6	60	0.07	0.04	21	0.3
66.	九層塔	39	4.2	2.2	2.8	1.4	320	40	5.6	4,900	0.01	0.60	71	0.5
67.	桂竹筍	20	2.9	0.2	3.0	1.4	15	71	1.1	30	0.16	0.09	7	0.8
68.	綠竹筍	19	2.6	0.5	2.4	0.9	32	30	1.1	30	0.06	0.09	12	0.7
69.	小芋頭	85	1.7	0.2	19.6	0.9	39	75	1.1	0	0.09	0.05	10	1.0
70.	紅山藥	90	1.8	0.3	20.4	0.8	4	29	1.1	0	0.12	0.01	13	0.4
71.	牛蒡	74	2.5	0.1	17.2	1.8	39	60	0.9	0	0.25	0.08	4	0
72.	蕃茄	18	0.7	0.3	3.5	0.4	11	24	0.4	260	0.04	0.03	29	0.4
73.	新鮮香菇	129	13.0	1.7	59.0	6.5	125	190	9.0	0	0.56	2.11	0	5.8
74.	南瓜	24	0.9	0.3	5.5	1.4	13	30	1.1	900	0.01	0.04	18	0.5
75.	白山藥	87	1.7	0.1	20.3	0.2	18	24	0.6	0	0.14	0.03	13	1.0
76.	黃豆芽	45	5.1	0.9	4.9	—								
77.	蕃薯	111	1.8	0.2	26.0	1.0	16	110	0.9	+	0.10	0.05	15	0.8
78.	馬鈴薯	75	2.3	0.1	16.9	0.4	7	58	0.7	0	0.07	0.04	7	1.0
79.	金花菜	22	5.2	0.3	1.8	—	63	55	3.0	2,250	0.26	0.33	112	0.4
80.	油菜	14	2.0	0.2	2.0	0.6	101	25	1.6	7,300	0.03	0.10	26	0.6
81.	青花菜													
82.	白花菜	20	2.0	0.1	3.9	1.0	21	30	0.7	50	0.06	0.09	90	0.2
83.	馬薯	41	1.2	0.2	9.5	0.6	20	14	0.4	0	0.03	0.03	23	0.8
84.	豌豆	32	1.0	0.1	6.7	3.9	50	46	0.7	60	0.16	0.13	40	1.4



備註：

1. 此營養量表係以每種蔬菜可食部份 100 公克為單位，統計分析而來。
2. 本表中各數字均為四捨五入的值，「+」表示微量，「-」表示未測定。
3. 本資料摘錄自國立台灣大學醫學院生化學科發表的研究論文「台灣產常用食品之營養成份」。
4. 本表中有部份蔬菜，因資料缺乏，故數據空白。

- | | | | |
|--------|--------|-----------|--------|
| ⑧⑩ 油菜 | ⑧⑥ 皇帝豆 | ⑨② 荸薺(白薺) | ⑨⑧ 木耳 |
| ⑧① 青花菜 | ⑧⑦ 毛豆 | ⑨③ 大頭菜 | ⑨⑨ 佛手瓜 |
| ⑧② 白花菜 | ⑧⑧ 玉米筍 | ⑨④ 冬筍 | ⑩⑩ 牛皮菜 |
| ⑧③ 萵薹 | ⑨⑨ 草菇 | ⑨⑤ 鮑魚菇 | ⑩⑪ 蠶豆 |
| ⑧④ 豌豆 | ⑩① 洋菇 | ⑨⑥ 慈菇 | ⑩⑫ 四季豆 |
| ⑧⑤ 青豆仁 | ⑩② 肉豆 | ⑨⑦ 金苣 | |

編號	蔬菜名稱	熱量 (卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣質 (克)	纖維 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	維 生 素				菸鹼酸 (毫克)
										A (I.U.)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	C (毫克)	
85.	青 豆 仁													
86.	皇 帝 豆	143	8.9	0.9	25.8	1.5	25	140	2.8	150	0.30	0.36	30	1.6
87.	毛 豆	132	11.2	6.4	9.8	1.6	50	143	4.6	+	0.59	0.14	8	1.3
88.	玉 米 筍													
89.	草 菇													
90.	洋 菇	16	3.0	0.5	3.6	1.5	14	95	0.7	0	0.11	0.50	3	4.5
91.	肉 豆	49	2.8	0.3	9.1	2.1	44	50	1.1	-	0.13	0.38	6	0.5
92.	荸 薺	64	1.1	0.1	15.6	0.6	5	72	0.5	0	0.05	0.03	15	1.2
93.	大 頭 菜	26	2.2	0.2	5.3	1.0	21	40	0.3	10	0.04	0.05	61	0.2
94.	冬 筍	28	3.2	0.4	4.8	1.1	25	55	0.4	+	0.11	0.13	17	0.7
95.	鮑 魚 菇													
96.	慈 菇	91	5.4	0.3	21.0	0.8	7	155	1.1	0	0.23	0.04	5	1.4
97.	金 苣													
98.	木 耳	113	10.1	1.2	63.4	7.0	207	210	9.3	0	0.12	0.49	0	5.1
99.	佛 手 瓜	20	1.8	0.1	3.4	-	0.3	18	13	1.1	50	0.01	13	0.5
100.	牛 皮 菜	23	1.6	0.4	4.5	1.1	36	26	1.5	6,100	0.07	0.13	25	0.3
101.	蠶 豆	90	8.8	0.3	13.9	2.2	30	25	2.2	-	0.28	0.16	60	2.0
102.	四 季 豆	17	2.2	0.1	2.2	1.3	43	44	0.5	110	0.04	0.10	12	2.6



五味小拼盤

材料：

毛豆4兩、綠竹筍（中型）2支、素雞2個、豆包8片、乾豆腐皮4張、花椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、沙拉油4~6大匙、豆腐干8片、小紅椒3粒。

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ① { 鹽……………2茶匙 | ③ { 醬油……………3大匙 |
| 味精…………… $\frac{1}{2}$ 茶匙 | 清水……………4大匙 |
| ② { 醬油……………3大匙 | 糖……………1 $\frac{1}{2}$ 大匙 |
| 清水……………1 $\frac{1}{2}$ 飯碗 | 味精…………… $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 八角……………1粒 | ④ { 葱屑……………1大匙 |
| 五香粉…………… $\frac{1}{2}$ 茶匙 | 麻油…………… $\frac{1}{2}$ 大匙 |
| 甘草……………5~6片 | |
| 鹽…………… $\frac{1}{2}$ 茶匙 | |
| 冰糖……………1大匙 | |



做法：

1. 毛豆和綠竹筍（切去一小段葉尖部份）洗淨，放入清水中加①料同煮；帶皮毛豆煮15分鐘後先行撈起，筍續煮15分鐘後亦可撈起，於食前削去外皮切片即可。
2. 素雞拆去包布，用炸油炸至焦黃後撈起，再與②料同煮20分鐘，然後繼續浸泡15分鐘後取出，待涼即可切片（②料做成的滷汁留用）。
3. 豆包拆散後用③料仔細浸拌10分鐘；再取2張豆腐皮交疊成☐形，將豆包平鋪於上，撒上花椒粉，再仔細捲折包起成長扁方形（寬約1 $\frac{1}{2}$ 寸）。
4. 豆腐皮捲（最好再用紗布包緊）入蒸鍋蒸15分鐘後取出，待涼，拆去紗布，再用平底鍋（或炒鍋）入油，煎到兩面呈焦黃即可取出切片。
5. 豆腐乾洗淨，加進小紅椒，放入滷汁中用小火再滷煮10分鐘後熄火，繼續在滷汁中浸泡至盛食前即可取出切片。
6. 將上述材料按色排放盤中，並將④料淋加在豆腐乾和素雞上，即可供食。

備註：

1. 此菜如供家常食用毛豆可以不必去皮；若宴客時可去皮以增美觀，而燙煮毛豆的時間只需5分鐘即可。
2. 燙煮筍時為避免鮮美筍味的流失，請不要去皮。
3. 在折捲豆腐皮卷時可酌加香菇丁屑。



奶汁冬瓜帽

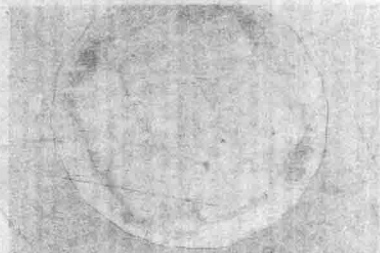
材料：

冬瓜1斤、鮮奶 $\frac{1}{2}$ 杯、太白粉1 $\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉油3大匙。

- | | | | |
|-----|------------------------|-----|------------------------|
| ① { | 素高湯…… $\frac{1}{2}$ 飯碗 | ③ { | 鹽……1茶匙 |
| | 老薑……1片 | | 味精…… $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| | 鹽…… $\frac{1}{2}$ 茶匙 | | 糖……1茶匙 |
| | 味精…… $\frac{1}{2}$ 茶匙 | | 胡椒粉…… $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| ② { | 香菇……數朵 | | |
| | 豆干……3片 | | |
| | 洋菇……5~8朵 | | |

做法：

1. 冬瓜去皮及子，切成 $\frac{1}{2}$ 公分厚，1 $\frac{1}{2}$ 寸長方形片塊，仔細排在湯碗碗底和四周，放入①料，移入蒸鍋蒸20分鐘，倒出湯汁留用（薑片不要）。
2. 把②料洗淨切細碎，加入③料拌勻做成餡料。
3. 炒鍋入油，倒入餡料翻炒約2分鐘，然後倒入蒸好的冬瓜碗內壓緊，再入蒸鍋蒸15分鐘，即可取出倒扣在深口盤內。
4. 把鮮奶、蒸冬瓜的湯汁和太白粉調勻，用小火煮滾（略呈稠糊狀），淋在冬瓜上即可食用。



冰心玉潔

材料：

嫩藕1節、素高湯3 $\frac{1}{2}$ 飯碗、洋菜精 $\frac{1}{2}$ 包、紗布1條。

- ① {
- | |
|-----------------------|
| 鹽……1 $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| 味精……茶匙 |

做法：

1. 嫩藕去皮及節頭後切成寸丁粒，浸於清水中。
2. ①料、洋菜精及素高湯一起煮滾後改小火續煮30分鐘，熄火後取紗布將湯汁過濾一次。
3. 嫩藕放入濾好的湯汁中略滾後倒入模型內，加蓋一層保鮮膜存入冰箱，涼透後切成寸丁粒，加上刨冰屑即可供食。

備註：

1. 洋菜精是將洋菜濃縮後製成的粉末，在大雜貨店可買到。
2. 此菜的吃法在炎夏是很別緻的，可以做為自助式的菜點。