

绿色佳肴丛书

Lüse Jiayao Congshu

健康叶菜

张恩来 编著



江苏科学技术出版社

绿色佳肴丛书

健康叶菜

编著 张恩来



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康叶菜/张恩来编著. —南京:江苏科学技术出版社,2002.6

(绿色佳肴丛书/张恩来主编)

ISBN 7—5345—3589—1

I.健... II.张... III.绿叶蔬菜—菜谱
IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第035547号

(绿色佳肴丛书)

健康叶菜

编 著 张恩来

责任编辑 许礼光

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路47号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京人民印刷厂制版分厂
印 刷 南京东海印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 3.5
版 次 2002年6月第1版
印 次 2002年6月第1次印刷
印 数 1—6 000册

标准书号 ISBN 7—5345—3589—1/Z·553

定 价 16.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换

目 录



菠菜

- 鲜虾炒菠菜 2
菠菜肉丝粉 3



黑豆苗

- 素粉炒黑豆苗 20
黑豆苗木耳磨菇汤 21



菜心

- 鸡油炒菜心 5
菜心爆鸭丁 6
菜心扒牛肉 7



豇豆

- 姜末拌豇豆 23
海米炒豇豆 24



刀豆

- 刀豆拌火腿丝 9
香菇炒刀豆 10



芥蓝

- 血豆腐烩芥蓝 26
香酥芥蓝条 27
芥蓝猪蹄汤 28



番杏

- 番杏拌腐竹 12
番杏炒螺肉 13
素炒番杏粉丝 14



京水菜

- 山楂拌京水菜 30
干贝烧京水菜 31
京水菜炒木耳 32



鸡毛菜

- 鸡毛菜拌姜丝 16
鲜鱿丝爆鸡毛菜 17
鸡毛菜烩豆腐羹 18



菊花脑

- 菊花脑拌百叶 34
菊花脑红枣粥 35



苦苣

- 拌苦苣三丝 37
清炒苦苣 38



马齿苋

- 肉丝炒马齿苋 55
马齿苋炒银芽 56



蕨菜

- 脆皮蕨菜卷 40
木须蕨菜 41
蕨菜汤 42



马兰

- 凉拌马兰 58
马兰炒猪肝 59
鸭蛋炒马兰 60



韭菜

- 蛋皮丝拌韭菜 44
虾仁炒韭黄 45
肉丝韭黄 46



奶白菜

- 椒油拌奶白菜 62
双片奶白菜 63
奶白菜烩面筋 64



芦笋

- 芦笋拌鸽肚 48
芦笋扒火腿 49



人参保菜

- 素炒人参保菜 66
人参保菜烧面筋 67



落葵

- 落葵炒鲜虾 51
金针落葵炒粉丝 52
落葵烩墨鱼仔 53



四棱豆

- 腰花爆四棱豆 69
尖椒香干炒四棱豆 70
四棱豆蘑菇汤 71



藤三七

- 藤三七烧鸡块 73
清炒藤三七 74



油菜

- 明珠油菜 91
油菜扒香菇 92
油菜姬菇紫菜汤 93



甜豌豆

- 姜末拌甜豌豆 76
甜豌豆炒咸肉 77



油麦菜

- 油麦菜拌松子 95
茄汁油麦卷 96
油麦蛋饼 97



苋菜

- 鸡丝拌苋菜 79
干贝苋菜 80
苋菜浓汤 81



紫背天葵

- 紫背天葵拌蟹丝 99
虾仁炒紫背天葵 100
蒜茸爆紫背天葵 101



乌塌菜

- 双鲜爆乌塌菜 83
乌塌菜爆猪肝片 84
乌塌菜猪血汤 85



紫甘蓝

- 炆酸辣紫甘蓝 103
紫甘西芹炒蟹柳 104
双耳紫甘汤 105



香椿

- 拌香椿 87
香椿蛋卷 88
香椿爆肝尖 89



紫豇豆

- 紫豇豆拌姜丝 107
紫豇豆烧鱼块 108

bocai

菠菜

简述

菠菜属藜科菠菜属，为一两年生草本植物，别名波斯菜、鹦鹉菜、鼠根菜、赤根菜、红菜等。菠菜原产于亚洲西部的伊朗，已有 2 000 年的栽培历史。7 世纪初传入我国，目前全国各地均有栽种，是人们所喜爱的常用蔬菜之一。

营养

菠菜中含有丰富的蛋白质、无机盐和各种维生素，这些物质对机体的生长发育和维持正常生理机能有一定作用。另外，菠菜还有很好的补血、养血的作用。中医认为菠菜性凉味甘，具有养血、止血、通利肠胃、健脾和中、止渴之功效，对肺结核、糖尿病、夜盲症等有疗效。

应用

菠菜的烹调方法多种多样，既可拌、炆，也可炒、烧、氽或烩，还可作为某些畜肉类烧、扒菜肴作配色垫底。另外，菠菜还可作包子、饺子等食物的馅料，用菠菜挤成的汁也是烹调常用的绿色素之一。

其他

菠菜中的草酸含量较高，有涩味，所以烹制菜肴时，可先把菠菜放沸水中稍烫，再用冷水过凉（如不过凉，菠菜容易变色）后再烹制，可除去大部分草酸，且保持菠菜的营养成分。

鲜虾炒菠菜



■ 制 法

1. 菠菜去根和老叶,洗净,切成长6厘米的段;鲜虾仁洗净,放碗里,加上盐1克、鸡蛋清和淀粉拌均匀;冬笋切成片备用。
2. 净锅置火上,放熟猪油烧至五成热,放入虾仁滑至熟,捞出控净油。
3. 锅留少许底油,复置火上烧热,放入菠菜煸炒片刻,加上冬笋片、盐2克、料酒和味精,翻炒均匀后,放入滑熟的虾仁,淋上虾油,出锅装盘即可。

■ 原料

菠菜 250 克, 鲜虾仁 100 克, 鸡蛋清少许, 冬笋 15 克。

■ 调料

盐 3 克, 淀粉 25 克, 熟猪油 400 克 (约耗 50 克), 料酒 10 克, 味精 2 克, 虾油 10 克。

- 要领 虾仁滑熟即可, 时间不要长。
- 特点 菠菜碧绿, 虾仁鲜香, 清淡可口。



菠菜肉丝粉

制法

1. 菠菜去掉根和老叶,改刀切成长4厘米的段,用沸水焯后过凉控水;猪瘦肉切成细丝备用;粉丝用温水泡软,改切成段;大葱洗净切成丝;蒜去皮剁成末。

2. 锅置火上,放油烧至七成热,放入葱丝和猪瘦肉丝煸炒至熟,加入酱油、料酒和盐炒匀,放入菠菜、粉丝和蒜末,淋上麻油,装盘上桌即可。

原料

菠菜 250 克,猪瘦肉 100 克,粉丝 20 克。

调料

油 40 克,大葱 15 克,蒜 2 瓣,酱油 10 克,料酒 10 克,盐 2 克,麻油 5 克。

● 要领 先把肉丝煸炒至熟,再放入其他原料。

● 特点 菠菜碧绿,味道鲜香。



caixin

菜心

简述

菜心又称菜薹,属白菜亚种的一个变种,原产于我国的南部,在我国的南方各省,如广东、广西、浙江等地栽培较广,近年来北方的一些城市郊区也有少量栽培。

营养

菜心所含的营养成分比较全面,其中含有的维生素、矿物质和纤维素比较丰富,蛋白质和碳水化合物含量也比较高。中医认为,菜心味甘、性平,有养胃利水、解热除烦之功效。

应用

菜心可作冷盘、热炒、汤羹及火锅的配料,也可用糟、泡等方法制成菜肴,或作为荤菜的垫底。

其他

新鲜的菜心不宜久放,选购时要以质地细嫩、粗细中等、一折即断为佳。

鸡油炒菜心

■ 制 法

1. 将菜心去根及老筋,改切成长约 12 厘米的条,整齐地放入油锅内,用中火炸约 30 秒,捞出控油。
2. 净锅复置火上,放入熟鸡油烧至八成热,倒入清汤烧沸,加入菜心后,用小火烧 2 分钟,放盐、味精和白糖调口味,用水淀粉勾薄芡,出锅装盘即可。

■ 原 料

菜心 500 克。

■ 调 料

油 500 克(约耗 50 克),
清汤 150 克,熟鸡油 25
克,盐 3 克,味精 3 克,白
糖 5 克,水淀粉 15 克。

- 要领 菜心要码放整齐,汁芡要适合。
- 特点 色泽淡雅,鲜嫩软滑。



菜心爆鸭丁



■ 制法

1. 把菜心用清水洗净,切成5厘米长的段;鸭胸肉切成丁,放碗里,加上鸡蛋清、盐1克、料酒5克和淀粉挂匀糊。
2. 锅置火上,放油烧至六成热时,放入鸭丁滑散至熟,捞出控油。
3. 原锅留少许底油,复置火上烧热,放入鸭丁和菜心爆炒片刻,加上盐3克、料酒10克和汤调味,沸后用水淀粉勾芡,淋上麻油,出锅装盘即成。

■ 原料

菜心 250 克,鸭胸肉 200 克,鸡蛋清 1 个。

■ 调料

盐 4 克,料酒 15 克,淀粉 25 克,油 500 克(约耗 60 克),汤 50 克,水淀粉 15 克,麻油 5 克。

- 要领 出锅时要勾薄芡。
- 特点 菜嫩肉香,鲜咸适口。



菜心扒牛肉

■ 制 法

1. 把菜心择洗干净,放入沸水锅内焯一下,捞出控水;牛里脊肉切成片放碗里,加上酱油、白糖5克、胡椒粉腌入味;将蚝油、盐、料酒、白糖5克、胡椒粉、汤、水淀粉和麻油放入一碗中,勾兑芡汁。

2. 锅置火上,放油烧至六成热时,放入牛肉片滑至熟,捞出控净油。

3. 净锅留少许油,复置火上烧热,放入菜心和滑熟的牛肉片,烹上兑好的芡汁,轻轻炒匀,出锅装盘。

■ 原 料

菜心 300 克, 牛里脊肉 200 克。

■ 调 料

酱油 5 克, 白糖 10 克, 胡椒粉少许, 蚝油 30 克, 盐 2 克, 料酒 10 克, 水淀粉 15 克, 麻油 5 克, 油 500 克 (约耗 50 克)。

- 要领 牛肉滑熟即可; 操作时动作要轻, 以免影响美观。
- 特点 色泽淡雅, 鲜嫩味厚。



dadou

刀豆

简述

刀豆又称大刀豆、关刀豆、马刀豆等，为一年生缠绕性草本植物，原产于亚洲和非洲热带地区，现长江流域及南方各省均有栽种。

营养

刀豆含有多种营养成分，如蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物及钙、磷等矿物质，另外还含有微量元素锌、钼等。刀豆性温味甘，入肠胃经，有温中下气、益肾补元等功效，可治疗肾虚腰痛、腹胀呕吐、慢性腰肌劳损等症。

应用

刀豆嫩荚清香淡雅、味美可口，可用腌、炒、烧、煮、煎、酱等烹调方法制成菜肴；另外其干豆粒可煮食成粥或磨成刀豆粉。

刀豆拌火腿丝



■ 制 法

1. 将刀豆片成两半,撕去筋膜,洗净后切成长5厘米的丝;熟火腿和鲜姜(去皮)也切成长5厘米的丝。
2. 锅置火上,放清水、盐3克和油烧沸,倒入刀豆丝焯熟,捞出用冷水过凉,控净水分,放在碗里,加上盐2克、熟火腿丝和姜丝拌匀。
3. 净锅复置火上,倒入麻油烧热,加入花椒炸至糊,捞出花椒不用,趁热将花椒油淋在刀豆和火腿丝上面,拌匀即可。

■ 原 料

刀豆 350 克,熟火腿 100 克,鲜姜 10 克。

■ 调 料

盐 5 克,油 15 克,花椒 3 克,麻油 30 克。

- 要领 花椒油要趁热浇在原料上面。
- 特点 色泽美观,口味鲜咸,椒味浓厚。



香菇炒刀豆



■ 制法

1. 将刀豆掐去两端，去筋膜，洗净后切成小块；香菇用温水泡软，去掉杂质，洗净后切成两半。

2. 炒锅置火上，放花生油烧至六成热，倒入刀豆块炸一下，再放入香菇过油，一起捞出沥净油。

3. 原锅置火上，放油 25 克烧至六成热，放入刀豆和香菇煸炒一下，倒入鸡汤、料酒、盐、白糖，用小火炒 2 分钟，加上味精，用水淀粉勾薄芡，淋上葱姜油即成。

■ 原料

刀豆 300 克，香菇 50 克。

■ 调料

花生油 500 克（约耗 50 克），鸡汤 100 克，料酒 15 克，盐 3 克，白糖 2 克，味精 3 克，水淀粉 10 克，葱姜油 15 克。

- 要领 香菇要洗净杂质。
- 特点 刀豆清香，香菇爽滑，鲜嫩味美。





fanxing

番杏

简述

番杏别称新西兰菠菜、洋菠菜等,为一年或多年生草本植物,原产于澳大利亚及东南亚等国,近年我国各大中城市都有栽种。

营养

番杏营养丰富,含有蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和钙、磷、铁等矿物质。中医认为其性平味甘辛,有清热解毒、祛风消肿、凉血利尿的功效,可用于治疗肠炎、风热目赤等症。

应用

番杏以肥厚多汁的嫩茎叶为食用部分,可凉拌、炒食、烧烩、作汤等。还可作荤菜的垫底等。