

大众饮食与健康

4



吃出健康 吃出美



蔬
菜
篇
下

辽宁科学技术出版社

大众饮食与健康 ④

吃出健康吃出美

蔬菜篇下

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 蔬菜篇(下)/ 台湾冠伦文化事业有限公司编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2915-4

I . 吃… II . 台… III . 菜谱 IV . TS 972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32876 号
(辽图 06 - 1998 - 210 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目

录



莲子	3
莲子鸡茸汤 /	
马铃薯	4
炸薯条 / 炒双色 / 马铃薯沙拉 /	
豆薯	7
炒凉薯 /	
韭菜花	8
韭菜花炒牛肉 / 韭菜花炒豆干 /	
芋头	10
芋头甜汤 / 红烧芋头肉 /	
茭白笋	12
茭白炒培根 / 鸡片茭白笋 /	
山药	14
山药粥 / 凉拌山药 /	
箭竹笋	16
炒梅干箭笋 / 香菇箭笋 /	
茄子	18
凉拌茄子 / 鸡片茄子 /	
菜豆	20
凉拌菜豆 / 菜豆汤饭 /	
花椰菜	22
凉拌花菜 / 虾仁花菜 / 奶油花菜 /	
蚕豆	25
蚕豆虾仁 / 蚕豆排骨汤 / 溜干贝蚕豆 /	
花生	28



花生甜汤 / 猪脚花生 /	
地瓜	30
糖煮地瓜苹果 /	
南瓜	32
南瓜沙拉 / 炒南瓜鸡丁 /	
荸荠	34
炸虾丸 / 荸荠炒虾仁 /	
空心菜	36
蒜泥空心菜 / 小鱼菜汤 /	
菠菜	38
凉拌芝麻菠菜 / 菠菜炒肝片 / 培根炒菠菜 /	
芹菜	40
芹菜墨鱼 / 炒芹菜牛肉 / 芹菜干丝 / 芹菜汁 /	
木耳	43
木耳汤饭 / 木樨肉 / 木耳炒肉丝 / 凉拌木耳 /	
雪里蕻	46
炒雪菜豆干 / 肉丝炒雪里蕻 /	
豆腐	48
虾仁豆腐 / 家常豆腐 /	
银耳	50
银耳炒虾仁 / 银耳莲子汤 /	
冬瓜	52
冬瓜蛤蚧汤 / 红烧冬瓜 /	
苦瓜	54
红烧苦瓜 / 苦瓜小鱼汤 / 酿苦瓜 /	
香菇	57
香菇肉丝汤 / 香菇肉丸 / 香菇鸡翅 / 炒双菇	
毛豆	60
炒玉米豆仁 / 盐水毛豆 / 黄金毛豆 /	

莲子

补心益脾、治泄、固精

■营养成分

莲子富含维生素C与荷莲碱,其他尚含有蛋白质、甜菜糖、灰质、铜、锰、钛、钙、铁、磷等。

■选购要诀

每年的6~10月是新鲜莲子的盛产期。其他季节在市场上出现的莲子都是把干莲子浸湿后再供应市场。

选购莲子时,宜选择整粒完整、去莲心与表膜,而且没有发出腐臭味即为佳品。

■食用疗效

《本草纲目》提及莲子具有补心益脾、治泄、固精,通常可作为滋养强壮的食品。

此外,未经晒干的新鲜莲子更具有特佳的清心养胃的功效。

■烹饪方式

莲子可煮成甜食,也可煮作咸食。

■注意事项

莲子的热量很高,若有便秘或肠胃积存热气、感到腹满胁胀时,则不宜吃莲子。



健美小食谱

莲子鸡茸汤

材料	调味料
鲜莲子 1碗	盐 1 1/2 小匙
碗豆仁 半碗	胡椒 少许
鸡胸肉 150克	

■作法

- 1 鸡胸肉剁成泥。
- 2 锅内放5碗水煮沸,放入莲子煮20分钟。
- 3 放入碗豆仁煮一下,改用小火再倒入鸡泥拌匀。
- 4 加盐与胡椒调味。



马铃薯

预防坏血病、胃肠溃疡、口腔炎

■别名

洋芋、日本番薯、荷兰薯。

■营养成分

含丰富的淀粉质与维生素C,其他尚有糖质、脂肪、蛋白质与维生素A、B、C等;还具有均衡的钾、钙等矿物质。

■选购要诀

购买马铃薯时,应注意凹眼是否有隐芽,因为隐芽会产生有机性盐基毒素,吃了会起腹泻、麻痹。所以若发现有隐芽,应把它削除。

贮藏马铃薯时,不妨同时放一些蔬果,也可以防止马铃薯产生隐芽。

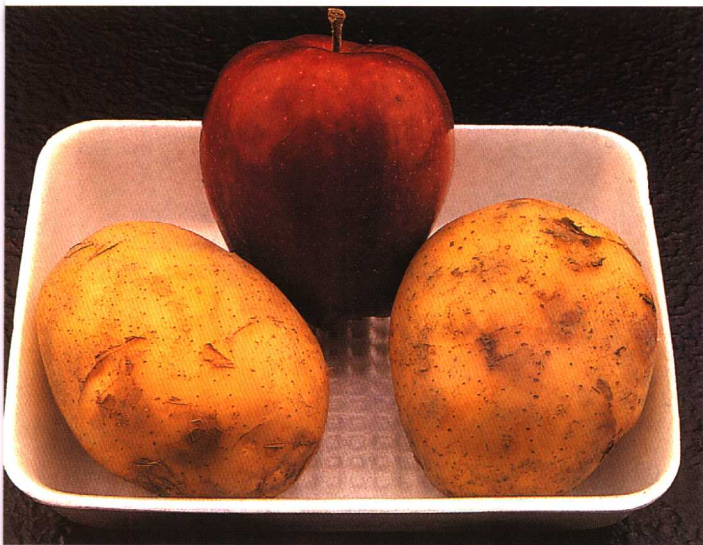
■食用疗效

多吃马铃薯可以防止口腔炎、坏血病。而且从许多胃溃疡、十二指肠溃疡治疗的例子中,发现到生饮马铃薯汁(马铃薯去皮与隐芽打成汁,用纱布过滤,空腹饮用半杯,一日共饮3次),对治愈溃疡症有效。

此外,马铃薯对肾脏病、高血压也有良好的食疗效果。

■烹饪方式

速食店販售的马铃薯条或薯片,是小孩的最爱。除了可供炸食之外,马铃薯也适宜煮汤,或蒸熟捣成泥状,做成马铃薯泥。



马铃薯和蔬果一起储存,可防止马铃薯长隐芽

炸薯条

材料	调味料
马铃薯 2个	胡椒盐 适量
油 适量	番茄酱 适量

■作法

- ① 马铃薯去皮，切条状或用特殊切刀切成花条状。
- ② 加热适量的炸油至高温。
- ③ 放入马铃薯炸至金黄色，即可盛盘，沾胡椒盐或番茄酱进食。不过，也可以不沾酱料直接吃。

■附注

也可以在超级市场买回冷冻的生薯条，直接以热油炸熟即可食用，又快又方便。



炒双色

材料	调味料
马铃薯 1个	高汤 2/3碗
胡萝卜 100克	盐 1小匙
蒜末 1/2大匙	糖 1/2大匙
油 3大匙	胡椒 少许

■作法

- ① 马铃薯与胡萝卜去皮，用擦板擦成丝。
- ② 热锅后，放3大匙油加热，先炒蒜末，放入马铃薯、胡萝卜拌炒。
- ③ 倒入2/3碗高汤，拌炒煮沸后，加盐、糖、胡椒调味，即可盛盘。



健美小食谱

马铃薯沙拉

材料

马铃薯 1个

什锦蔬菜 1碗

调味料

沙拉酱 适量

■作法

- ① 马铃薯放入电锅，加2/3碗的水入外锅，蒸熟放凉后，去皮。
- ② 冷冻什锦蔬菜泡水解冻后，放入煮沸的水中煮一下即捞起，放凉。
- ③ 把马铃薯和什锦蔬菜拌匀，挤入沙拉酱。



豆薯

退火、消暑、酒精中毒

■别名

凉薯、三角薯、刈薯。

■营养成分

含水分、蛋白质、淀粉、脂肪、维生素C以及钙、磷等矿物质。

■选购要诀

应选择表皮光滑、无虫咬痕迹，而且薯块完整，即表示新鲜。

■食用疗效

豆薯性凉，具有生津止渴、退火的功效。

把豆薯去皮，切片，加少许白糖拌匀后，随时咀嚼几片，据称对慢性的酒精中毒具有疗效。

不过，因豆薯属凉性，胃寒者应避免吃。



健美小食谱

炒凉薯

材料

豆薯 1个
胡萝卜 80克
蛋 2个
油 3大匙

调味料

盐 1小匙
高汤 1/2碗

■作法

- ① 豆薯与胡萝卜分别去皮，切丝。
- ② 蛋打散备用。
- ③ 热锅后，放3大匙油加热，倒入豆薯与胡萝卜拌炒。
- ④ 倒入半碗高汤（或水）拌炒。
- ⑤ 倒入蛋汁，煮至蛋汁凝结，加盐、胡椒调味。



韭菜花

补养精气、消除疲劳、温润肠胃

■别名

花韭菜。

■营养成分

含蛋白质、糖质、纤维质、钙、铁、磷、维生素A、B₁、B₂、C。

■选购要诀

宜选择花梗鲜嫩脆绿、花苞紧密未开即表示新鲜。

■食用疗效

韭菜花具有补养精气、温润肠胃、消除疲劳等功效，对虚冷症、生理不顺也有食疗效果。

■烹饪方式

韭菜花一般以炒食居多，也常被作为馄饨、水饺、锅贴的配料。

羊肉、猪肝、牛肉、猪肉等，都适宜与韭菜花一起炒食。



健美小食谱

韭菜花炒牛肉



韭菜花炒豆干

材料	调味料
韭菜花 150克	酒 2大匙
五花肉片 ... 150克	盐 少许
豆干 4片	
蒜 3粒	
油 大匙	

■作法

- ① 韭菜花洗净，切段。豆干切片，五花肉切粗丝。蒜拍扁。
- ② 锅内放大匙油加热，先炒蒜，放入五花肉拌炒。
- ③ 倒入豆干与韭菜花拌炒，淋入酒，加盐调味即可盛盘。



材料	调味料
韭菜花 1把	酱油 1大匙
牛肉片 150克	A 糖 少许
辣椒 1个	太白粉 1大匙
蒜 3粒	酒 1大匙
油 3大匙	盐 少许

■作法

- ① 牛肉片切丝，加A调味料腌10分钟，再加太白粉拌匀。
- ② 辣椒切丝。煮沸适量的水，分别把胡萝卜和牛肉丝烫一下。
- ③ 锅内放3大匙油加热，先炒香拍扁的蒜，倒入韭菜花拌炒。
- ④ 倒入辣椒丝和牛肉拌炒，淋入酒，加盐调味即可盛盘。

芋头

健胃整肠、治淋巴腺、结核与腹泻

■别名

芋奶、芋仔、青芋。

■营养成分

芋头热量极高,含有淀粉质、蛋白质、脂肪、纤维、铁、钙、磷及维生素B、C等。

■选购要诀

把芋头头端切掉,若是流粉质表示此芋头香脆、发松;反之,流出汁液表示此芋头品质较差。

■食用疗效

芋头有清除瘰癧之功用,也就是淋巴腺结核,只要平常多吃芋头,即能

使瘰癧消退。此外,芋头还有健胃整肠、治疗腹泻的功能。

把同量的芋头泥(去皮用擦板擦成泥)与面粉,加1匙姜汁拌匀后,涂匀在布上,可敷在肩部或身体各部位,适用于扭伤、肩膀酸痛等症。

■烹饪方式

芋头可煮咸食,亦是受欢迎的甜点。火锅中加芋头,汤更鲜美。

把芋头削皮切块,放入锅中加水煮至烂熟,再酌量放冰糖,放入冰箱冷冻,即成风味极佳的冷冻芋。



芋头甜汤

材料

芋头 2个
红砂糖 2/3碗

■作法

- ① 芋头去皮，切块。放入锅中，加比腌过芋头还要多一点的水。
- ② 煮沸后，改用中小火煮至芋头熟软，再加糖煮溶。
- ③ 热食或冰凉后食用，味道俱佳。



红烧芋头肉

材料

芋头 300克
五花肉 500克
蒜 4粒
油 适量

调味料

酱油 半碗
高汤 2碗
糖 1大匙

■作法

- ① 芋头去皮，切块。五花肉切块，两者分别放入加热的油中过油一下。
- ② 锅内放入全部的调味料煮沸，放入五花肉用中小火煮15分钟。再放入芋头煮10分钟左右。



茭白笋

解烦热、利尿止渴、降血压、通便

■别名

水笋、茭笋、脚白笋、菰蔣。

■营养成分

茭白笋的肉质茎中含蛋白质、水分、脂肪、糖类、粗纤维、矿物质、维生素B₁、B₂、C。味道甜而鲜美，老少皆爱吃。

■选购要诀

选购茭白笋以新鲜幼嫩为主，不宜放置太久，以免肉质茎变老而不甜嫩。此外，老化的茭白笋会带有许多黑斑点，有损美味。

■食用疗效

以食疗效果而言，自古即认为茭白笋具有解烦热、止渴、利尿、降血压、调理肠胃功能、使大便通畅、清胆利

肝；更能促进体内新陈代谢、养颜美容。

此外，《食疗本草》亦称茭白笋能治酒醉、面赤、白癞、目赤热痛。宋朝的苏颂则认为，服用金石药者应多吃茭白笋。尤其是现代人的饮食中，常会吃进大量的污染源，不知不觉吃下许多化学药品或矿物质，因此，多吃茭白笋，可去除血液内的毒素。不过，体质属凉性者不宜多吃。

■烹饪方式

茭白笋可炒也可煮汤，因肉质茎含氨基酸，故味道鲜美。比较特殊的吃法是，把茭白笋烤熟或整根放入水中煮熟，沾沙拉酱或酱油，可享受到茭白笋原有的鲜味。



茭白炒培根

材料

茭白笋 2个
培根 4片
红色甜椒 少许
新鲜香菇 3朵
蒜 3粒
油 3大匙

调味料

高汤 1/2碗
盐 少许
胡椒 少许

■作法

- ① 茭白笋切片。培根切小片。香菇与红甜椒分别切小片。蒜拍扁。
- ② 热锅后，放3大匙油加热，放入培根炒至变色即取出。
- ③ 以剩余的油炒蒜，放入茭白笋拌炒，倒入高汤煮沸，再倒入香菇、甜椒与培根拌炒，最后加盐、胡椒调味。



鸡片茭白笋

材料

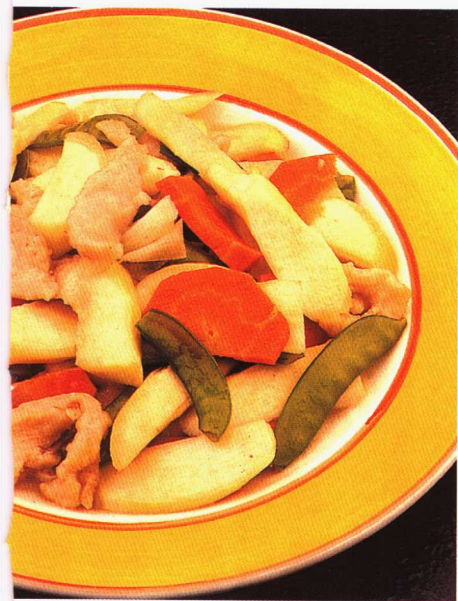
茭白笋 2个
鸡胸肉 100克
胡萝卜 50克
豌豆荚 10个
蒜 4粒
油 3大匙

调味料

盐 少许
酒 1/2大匙
太白粉 1大匙
高汤 2/3碗
盐 1小匙

■作法

- ① 鸡胸肉切片，加A调味料腌15分钟，加太白粉拌匀。
- ② 茭白笋切片，胡萝卜切片，豌豆荚去筋，蒜拍扁。
- ③ 鸡片放入煮沸的水中烫一下即捞起。胡萝卜与豌豆荚也烫过。
- ④ 热锅后，放3大匙油加热，放入蒜炒香，倒入茭白笋拌炒，倒入高汤后，倒入鸡肉、胡萝卜、豌豆荚拌炒，加盐调味。



山药

改善虚弱体质、固肾益精、滋养强壮

■别名

淮山、山薯、薯蓣。

■营养成分

含淀粉、粘液质、脂肪、蛋白质、淀粉、尿囊素。

■选购要诀

宜选择表面光滑完整、没有腐伤枯干的痕迹，即属新鲜。

购回山药时，用报纸包裹放入冰箱，可以延长保存期限。

■食用疗效

山药容易消化，且所含的营养可以全被人体吸收，故可有效改善虚弱体质与消除疲劳。

一般认为山药具有固肾益精的作用，对于盗汗、遗精更有疗效；此外，对老人多尿、消化不良、食欲不振也有效。

《神农本草经》记载：山药能补中



益气、补虚，久服有助耳聪目明；尤其是食欲不振、身体虚弱、妇女带下多、子宫下垂、气喘、贫血、习惯性流产者，都可利用山药来改善。

■烹饪方式

由于山药富含淀粉分解酵素，所以即使生食也十分有利消化。

也可以将山药剁碎，加其他材料炸熟，亦很美味。

健美小食谱

山药粥

材料	调味料
山药... 100克	盐..... 适量
糯米..... 1碗	糖..... 适量

■作法

- ①糙米洗净，加5碗水煮成粥。
- ②山药去皮蒸熟，捣碎，放入粥中略煮。
- ③喜甜食者加适量的糖；喜咸食者加盐。

