

快手小厨



蔬果巧搭配，
健康才加倍



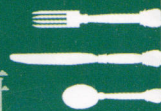
蔬果搭配餐



FRUIT AND
VEGETABLE DIET

赵敏 任彦 夏根
编著

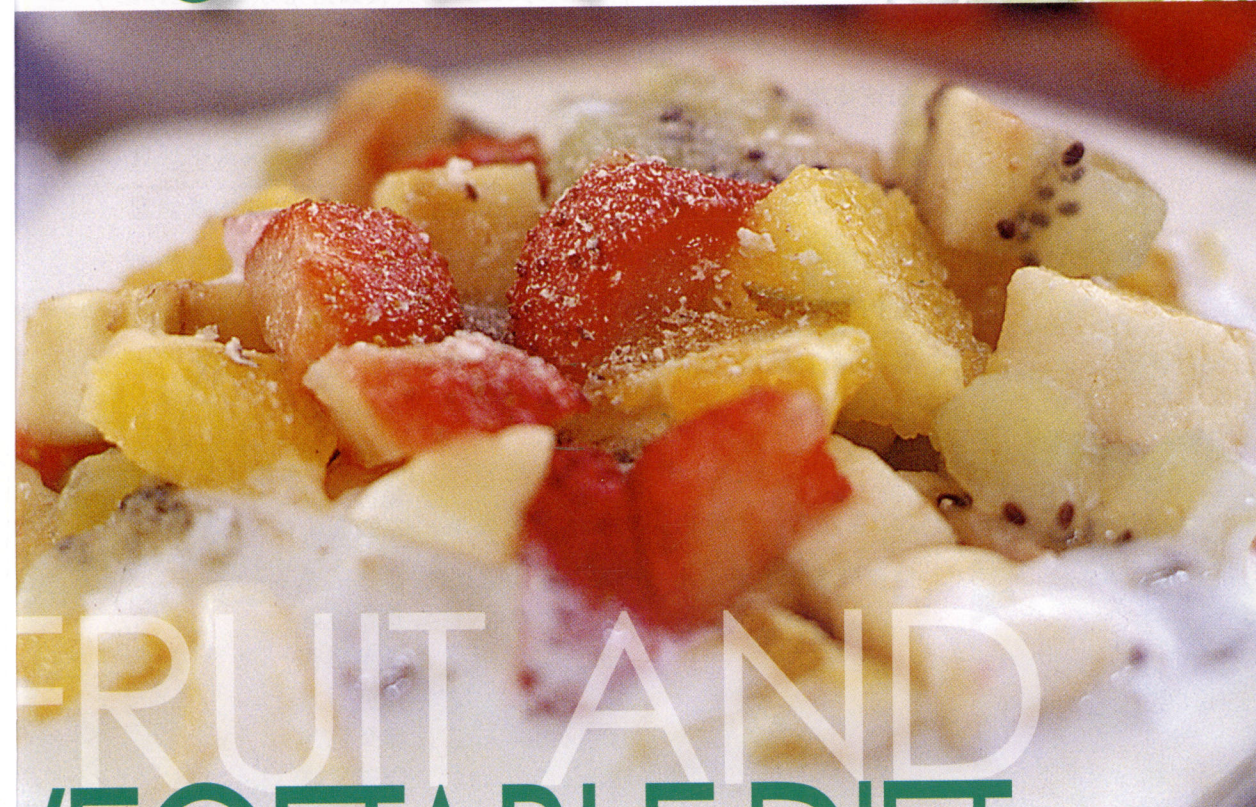
上海文化出版社



快手小厨



蔬果搭配餐



FRUIT AND VEGETABLE DIET

夏任赵
棣彦敏
编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果搭配餐/赵敏、任彦、夏楦编著. - 上海:上海文化出版社,
2006

(快手小厨)

ISBN 7-80646-977-X

I. 蔬… II. ①赵…②任…③夏… III. ①蔬菜-菜谱②水果-
菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023156 号

责任编辑 张 磊

装帧设计 王 婧 陈 丽

书 名 蔬果搭配餐

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-977-X/TS·311

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

作者序

preface

美丽新配方

哈 佛大学的研究表明，每天进食蔬菜、水果的人，中风的机会下降超过三成。研究人员跟踪调查34~59岁的女性75596人；40~75岁的男性38683人，10年报告出来；显示蔬菜和水果摄取量多的比摄取量少的脑梗发生率低31%。每天摄取蔬菜水果不满3种，脑梗发生率为1%；摄取3~4种，发生率0.6%；摄取4~5种为0.8%；5种以上为0.4%。实验数据充分证实，100多种蔬菜、水果可以抑制血小板凝聚。进食大量十字花科蔬菜，如花椰菜、卷心菜、柑橘等等，都可有效减低局部中风概率，因为蔬菜中含有我们日常需要的六大类营养素，同时，蔬菜中还含有生物活性物质，如：茄红素、叶绿素、多酚等，这些物质能起到清除体内垃圾、预防肿瘤、心血管疾病等。蔬菜中所蕴含的丰富钙、钾、镁、磷、铁等碱性元素，能调节酸碱度。水果中含有各种有机酸，能刺激消化液分泌，搭配膳食，更能均衡营养，有利身体健康。

所以，每天一日三餐中食用5种以上蔬菜、水果，总量在250克左右，才能达到均衡膳食的效果，这也正是食疗最根本的健康观念，也正是本书所要呈现给读者的。

健康，从一日三餐开始。



目 录

一、鲜蔬清脂排毒餐

翠绿三丝	2
山楂菜心	3
枸杞生菜沙拉	4
法式鲜蔬	5
烤奶酪西兰花	6
虾米白菜	7
虾鱼青菜	8
芹菜豆芽	9
西芹银耳	10
白玉芥菜	11
鲜奶泡芦笋	12
菜心香菇	13
糖醋紫甘蓝	14

清炒豆芽	15
翠玉银丝	16
菜心冬瓜	17
百合杞叶	18
十香素斋	19
双耳炒菠菜	20
天门冬炒苣	21
川东菜炒苦瓜	22
蘑菇菜心	23
香菜豆腐	24
银耳油菜花	25
凉拌菠菜	26



contents

二、水果活肤养颜餐

青苹炖芦荟	27
鲜果沙拉	28
柠檬生蚝	29
奶油烤香蕉	30
甜蜜橘羹	31
菊梨奶羹	32
海南椰盅	33
酸辣木瓜	34
菠萝滑鱼	35
香螺蜜瓜煲	36
乳汁西瓜球	37
酸甜果粒	38
鲜果酸奶	39

烩水蜜桃	40
什锦果盅	41
香蕉果糊	42
水梨野菊露	43
三色缤纷梨	44
西瓜盅	45



翠绿三丝



材料 Preparation

西瓜皮200克，黄瓜400克，冬瓜皮200克，盐适量。



做法 Ingredients

- * 西瓜皮刮去外皮后切丝；冬瓜皮刮去绒毛外皮切丝；黄瓜去除瓜瓤，洗净切丝。
- * 将三者混合放在开水中，稍微烫煮片刻，再捞起放入盐调味，即可食用。



Tips:

用于食疗的西瓜，一般不宜经过冷藏，否则不但没有疗效，对肠胃虚弱及脾虚之人还会有伤害。



功效 Function

具有清热利湿、减肥之效；能够有效降低胆固醇，尤其适合便秘患者。



Tips:

孕妇忌食此菜；切
不可与黄瓜猪肝等
食物同食。

山楂菜心



材料 Preparation

山楂酱150克，白菜心250克，
白糖适量。



做法 Ingredients

- * 白菜心洗净，切细丝，然后用开水烫一下，随即取出，用冷水冷却，捞出，沥干。
- * 白菜心放在盆中，撒上山楂酱，撒上白糖即可。

功效 Function

白菜不但热量低，糖分低，而且含有大量的纤维素，有利于减肥；配上山楂，能加速消化。

枸杞生菜沙拉

材料 Preparation

枸杞20克，党参10克，豆芽50克，生菜50克，胡萝卜50克，白萝卜50克，樱桃番茄25克，橄榄油、柠檬汁、芝麻粉各适量。

做法 Ingredients

- * 洗净所有材料，生菜切丝，胡萝卜、白萝卜、樱桃番茄切丁。
- * 锅中倒水煮沸，将所有材料入沸水中略烫，捞出装盘，将橄榄油、柠檬汁、芝麻粉加水搅拌成糊状，倒在盘上，将所有材料搅拌均匀即可。

 **Tips:**
也可加入色拉酱进行搅拌，更添美味。



功效 Function

生津益肺，止咳止喘。



面粉可先用温水打散后，再加水，这样较不容易结块；大白菜易出水，烫过后尽量沥干，体虚者不宜食用冷的大白菜，如想吃应和姜一起煮可以调节其寒性。

法式鲜蔬



材料 Preparation

大白菜50克，金针菇100克，胡萝卜1/2根，奶酪50克，奶油50克，鲜奶100毫升，面粉150克，黑胡椒粉、盐各适量。

功效 Function

含有丰富的维生素C，还含有蛋白质、维生素B及胡萝卜素、磷、钠、钙、铁等，多吃可美肤，改善牙龈浮肿或出血；白菜含有丰富的纤维素，能够补阴润燥、养胃解毒，帮助身体排出体内毒素。



做法 Ingredients

- * 大白菜、金针菇洗净、切块后加盐腌10分钟，用沸水烫熟，沥干；胡萝卜洗净，切成薄片。
- * 锅中加清水烧开，放入奶油、盐和面粉糊搅拌均匀，煮约3分钟，起锅前倒入牛奶，调成糊状。
- * 将烫好的大白菜、金针菇与胡萝卜一起盛进一只凹盘内，铺上面粉糊，再铺上奶酪，最后洒上黑胡椒粉，放入已预热的烤箱以180℃烤10分钟，烤至表面焦黄即可。

烤奶酪西兰花



材料 Preparation

西兰花（即花椰菜）150克，洋葱丁50克，虾仁50克，奶酪120克，橄榄油、蒜末、淀粉、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 西兰花切成块状备用；虾仁入沸水烫熟约1分钟。
- * 橄榄油入锅烧热后倒入蒜末、洋葱丁爆香，加入水，煮至洋葱稍软。
- * 倒入虾仁、西兰花炒匀，加盐、淀粉、水与奶酪充分拌匀。
- * 放入已预热至 210℃ 的烤箱中烤约10分钟，至表面有少许焦泡即可出炉。



Tips:

青花菜中常会藏有青色的小虫，所以要将青花菜浸泡在盐水中，驱赶小虫。青花菜最好密封储存在冰箱里，在室温下存放容易变黄。



功效 Function

青花菜含有丰富的矿物质及维生素，其中钙、铁、磷、铜、胡萝卜素、维生素C等较多，并含抗癌物质，常食用能美肌润颜，对视力有一定的保护作用，同时能预防胃溃疡和十二指肠溃疡。



Tips:

大白菜叶须用开水略烫一下，既可以去除农药和细菌，又可以防止垫盘底时破碎。

虾米白菜



材料 Preparation

大白菜250克，虾米10克，葱10克，植物油、食盐各适量。



做法 Ingredients

- * 大白菜洗净，切段；虾米用水泡开；葱洗净后切成葱花。
- * 锅中放入植物油，热锅后，放入葱花炒出香味，加入大白菜和食盐炒匀。
- * 放入少量水和虾米煮片刻即可出锅。

功效 Function

能提供身体所需的营养，热量也不高，是理想的健康减肥美食。

虾鱼青菜



材料 Preparation

青菜200克，虾仁150克，鲤鱼肉150克，蛋白50克，鸡汤200毫升，淀粉40克，料酒、食盐各适量。



做法 Ingredients

- * 青菜洗净，菜头削尖，每一叶切成两片，放在沸水中略煮后捞出。
- * 鲤鱼肉、虾仁放入容器中，加入蛋白、料酒和食盐调匀待用。
- * 将上一步骤中待用的材料裹上淀粉，放在蒸锅里蒸熟，出锅后放在盘子中央，周围围上青菜。
- * 锅里放入鸡汤、食盐，沸腾后加入淀粉勾芡，浇在做好的菜上即可。



Tips:

青菜在沸水中略烫即可捞出，并且最好用凉开水冲冷，这样才可以保持叶绿素稳定，叶子不发黄。



功效 Function

富含水分、蛋白质、碳水化合物、尼克酸、维生素等，能治疗水肿，阴虚失眠、疮毒等症。



Tips:

清洗时要把绿豆芽的蒂和芹菜的根部去除干净。

芹菜豆芽



材料 Preparation

芹菜150克，绿豆芽150克，蒜泥5克，醋、食盐各适量。



做法 Ingredients

- * 芹菜和绿豆芽洗净，芹菜切成段，一起放入沸水中略烫后捞起。
- * 加入食盐、醋和蒜泥拌匀即可。

功效 Function

清热利水，帮助人体排毒，有助恢复身材。

西芹银耳



材料 Preparation

银耳20克，西芹250克，姜丝5克，葱花10克，植物油、食盐、料酒各适量。



做法 Ingredients

- * 温水将银耳泡发2小时，去蒂后撕成瓣状；西芹去叶洗净后，切段。
- * 锅内放入植物油，热锅后，放入姜丝和葱花，炒出香味，然后加入西芹、银耳翻炒数下。
- * 最后放入料酒、食盐调味即可。



Tips:

购买西芹时要选择茎较粗的，口感会比较好。



功效 Function

清热排毒，滋润肠胃，可有效预防浮肿。



Tips:

荠菜，又名“菹菜”，十字花科一年生草本。荠菜嫩株就是蔬菜，以二月初未开花时为佳。

白玉荠菜



材料 Preparation

荠菜250克，豆腐100克，芝麻油（即麻油、香油）、盐、姜末各适量。

功效 Function

明目清火，常常食用可使眼部健康。荠菜中含有比较丰富的维生素、钙、铁等微量元素。



做法 Ingredients

- * 荠菜择洗干净后，以沸水微焯，放凉后，切成细末。
- * 将豆腐放于沸水中，略煮，捞起放凉，装盘，撒荠菜末于其上，加入盐、姜末拌匀，最后淋麻油。

鲜奶泡芦笋

材料 Preparation

芦笋500克，小虾米20克，鲜奶150毫升，淀粉20克，盐、植物油各适量。

做法 Ingredients

- * 芦笋切去老根、剥去老皮，洗净；小虾米用水泡开、切碎。
- * 锅中放入植物油，待五分热时，放入芦笋，翻炒数下后捞出，放入盘中。
- * 锅中放入鲜奶、小虾米和盐，待鲜奶煮开后用淀粉加水勾芡，淋浇于芦笋上即可。

Tips:

勾芡不要过多。



功效 Function

营养又滋润，能达到美肤的奇效。



Tips:

这道菜简单易学，不过要注意，火要稍微大一些，味道更佳；起锅时可以稍微勾芡。

菜心香菇



材料 Preparation

白菜心300克，香菇50克，火腿50克，鸡精、葱花、盐、胡椒粉、植物油各适量。



做法 Ingredients

- * 白菜心洗净，菜心切半，放在热水里略煮后取出，以漏勺沥干备用。
- * 香菇泡开以后，与火腿一起切成片。炒锅热油后放入葱花，随后放入白菜心，翻炒一下。
- * 最后放入香菇和火腿，翻炒后加入盐、鸡精和胡椒粉；改成小火，待所有材料入味即可。

功效 Function

清热消肿，所含多种微量元素能促进表皮新陈代谢，使皮肤嫩白。