

吃

大众饮食与健康

3

出健



康

吃 出 美



蔬
菜
篇
上

辽宁科学技术出版社



大众饮食与健康

吃出健康吃出美

蔬菜篇上

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 (上) / 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 7-5381-2914-6

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 32875 号
(辽图 06 - 1998 - 209 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

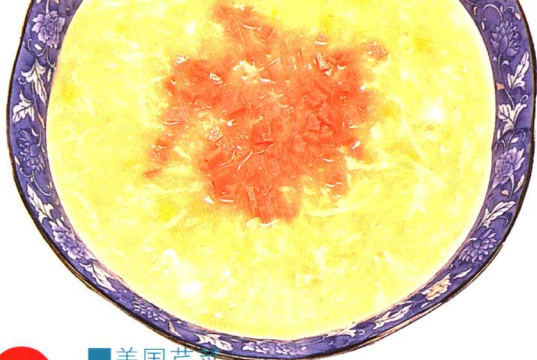
封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

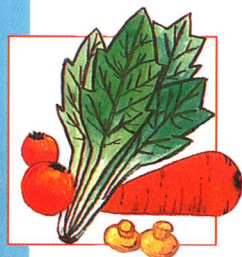
印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845



目

录



■美国芹菜	2
■青江菜	4
■高丽菜	6
■油菜	8
■西洋菜	10
■苋菜	12
■黄豆芽	14
■包心白菜	17
■绿豆芽	20
■韭黄	22
■绿竹笋	25
■萝卜	28
■莲藕	31
■胡萝卜	34
■芦笋	36
■豌豆	38
■洋葱	41
■青花菜	44
■甜椒	47
■小黄瓜	51
■玉米	54
■黄豆	57
■番茄	60
■四季豆	62

美国芹菜

健胃、净血、降低胆固醇

■别名

洋芹菜、西洋芹菜。

■营养成分

一般人吃美国芹菜都只吃茎，其实叶比茎的营养成分还要多，所以，千万别把叶子丢弃。

美国芹菜含有维生素A、C而且富含纤维质，其他尚有钙、镁、铁、蛋白质等。

■选购要诀

选购时，应注意叶柄是否光滑翠绿，叶子是否新鲜翠嫩。

若叶子泛黄，茎部呈黄白色，表示

已失去新鲜度。

■食用疗效

常吃美国芹菜可预防牙龈出血、便血与高血压。此外，美国芹菜尚有健胃、净血、改善肠胃出血的功效。

美国芹菜所含的纤维质可有效降低胆固醇，对头痛、整肠也有效。

■烹饪方式

美国芹菜可以生吃，也可以凉拌或炒食。尤其与花枝一起拌炒，风味十分鲜美。



凉拌洋芹

材料		材料	
美国芹菜	3棵	盐	1小匙
蒜	3粒	香油	1大匙

■作法

- A 美国芹菜洗净，刮除筋丝，切斜片。
B 蒜拍扁切碎，加盐、香油拌匀。
C 锅内放水煮沸，放入美国芹菜，烫一下就捞起，倒入B中拌匀，即可进食。

■食用疗效

- 美国芹菜，可防止牙龈出血、血压升高等症。
- 蒜：促进血液循环、改善浮肿症状。



健美小食谱

炒芹片墨鱼

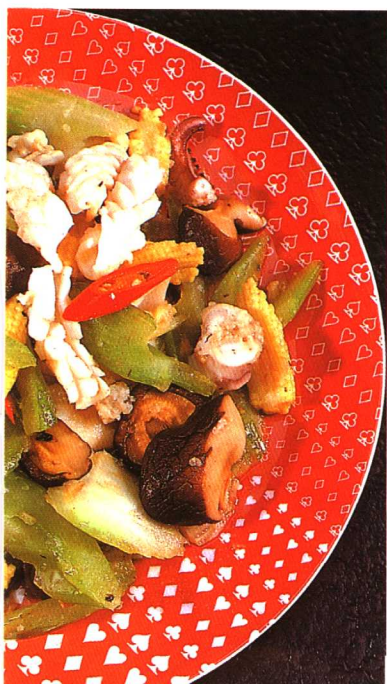
材料		蒜	
美国芹菜	3棵	油	3大匙
墨鱼	1尾	调味料	
香菇	大2朵	盐	1小匙
玉米笋	5棵	酒	2大匙

■作法

- A 美国芹菜去硬筋，切斜片。墨鱼切斜纹再切成适当大小。
B 香菇泡软切片，蒜拍扁。玉米笋切斜片。
C 把美国芹菜、玉米笋和墨鱼先放入沸水中汆烫一下捞起。
D 锅内放2大匙油加热，先把蒜和香菇爆香，倒入墨鱼与美国芹菜、玉米笋拌炒。
E 加酒、盐调味后盛盘。

■食用疗效

- 墨鱼：增进气血、帮助肾功能。
- 香菇：预防糖尿病、降低胆固醇。



青江菜

预防老化与便秘、清除内热、滋润皮肤

■别名

江门白菜、汤匙菜、青梗白菜。

■营养成分

含维生素C、 β 胡萝卜素、维生素B₁、B₂、铁、钙、钾、蛋白质等。

■选购要诀

应选择菜叶青翠无枯萎状，如果叶子已泛黄，则应避免购买。

购回后，宜用报纸包起，放入冰箱冷藏，大约可保存2~3日。

■食用疗效

青江菜所含的 β 胡萝卜素与维生素C，据传有防癌效果，而且也可有效预防老化，滋润肌肤。

青江菜可以清除体内的热气，牙龈发肿或口干舌燥时宜多吃青江菜。

此外，青江菜富含纤维质，可以有效改善便秘。

■烹饪方式

一般以炒食为主，而且应以大火快炒，才能保持青翠的色泽，也能使维生素C的流失降至最低。



干贝溜青江菜

材料

青江菜……………6棵
干贝……………3个
酒……………1碗
香油……………1大匙
姜……………3片

调味料

盐……………适量
胡椒……………少许
太白粉水……………适量

■作法

A 青江菜用清水冲洗干净，菜叶切小片，菜梗直切成两半。

B 干贝放入碗中，倒满米酒，放入电锅蒸煮半小时，把干贝撕碎。

C 锅内煮一锅水，加1小匙盐和油，煮沸后放入青江菜烫熟就捞起，菜叶放盘中，菜梗排成放射状。

D 锅内放1大匙香油，把姜爆香，取出姜片，倒入干贝丝和汤汁，加盐、胡椒调味后，加太白粉水勾芡，淋入青江菜上。



健美小食谱

溜青江菜

材料

青江菜……………6棵
火腿……………3片
蒜末……………1大匙
姜末……………1小匙
油……………2大匙
高汤……………2杯

调味料

盐……………2小匙
胡椒……………少许
太白粉水……………适量

■作法

A 青江菜的菜叶切小片，菜梗切两半，洗净后沥干。

B 锅内放水煮沸，加1匙盐，放入青江菜，烫软即捞起，菜叶排盘中，菜梗排成放射状。

C 空锅内放2大匙油加热，先炒蒜末、姜末，加火腿，倒入2杯高汤，煮沸后，加盐、胡椒调味，再以太白粉水勾芡。

D 把C淋入排成放射状的青江菜上。

■食疗效果

●蒜：促进血液循环，消除疲劳。



高丽菜

预防肠胃溃疡与便秘、消除疲劳

■别名

甘蓝、包心菜、玻璃菜。

■营养成分

含维生素 A、C、K、U、蛋白质、钙、磷、硫、氯、碘、食物纤维。

■选购要诀

叶色青翠不枯黄为佳品。以保鲜膜包起再放入冰箱冷藏，可防止维生素流失。

■食用疗效

高丽菜所含的维生素U、K，对胃溃疡、十二指肠溃疡有预防与治疗的功效。

此外，常吃高丽菜可消除疲劳，预防便秘，更能促进体内的新陈代谢，使皮肤光滑柔嫩。

烫伤时，取高丽菜捣碎，敷在患部，可以减轻症状。

■烹饪方式

生吃高丽菜最能充分摄取其中的营养，例如可做成生菜沙拉或泡菜，才能把营养全部吃进去。

油炒或煮时，不宜烹煮太久，以免维生素C流失。



清炒高丽菜

材料

高丽菜……………300克
胡萝卜……………1/3个
蒜……………3粒
油……………3大匙

调味料

盐……………1/2小匙
酒……………1大匙

■作法

- 高丽菜一片一片洗净，沥干，用手撕成适当大小。
- 胡萝卜去皮切片。蒜拍扁。
- 热锅后，锅内放2大匙油加热，先把蒜爆香，放入高丽菜、胡萝卜拌炒。
- 自锅边淋入1大匙酒，加盐调味后，即可盛盘。



回锅肉

材料

高丽菜……………200克
五花肉……………150克
青椒……………1个
香菇……………6朵
葱……………2棵
姜……………3片
油……………3大匙

调味料

酱油……………1大匙
酒……………1大匙
糖……………2小匙
豆瓣酱……………1大匙

■作法

- 五花肉放入沸水中，煮沸后，改用小火煮20分钟，取出放凉后，切片。
- 高丽菜洗净撕成小片，青椒洗净去蒂切小片。香菇泡软切小片，葱切段，姜切片。
- 热锅后放3大匙油加热，把葱、姜爆香，取出葱姜，放入香菇略炒一下，放青椒、高丽菜用大火快炒再倒入肉片拌炒。
- 加酒、酱油、豆瓣酱、糖拌炒后，盛盘。



油菜

帮助视力、补充钙质、防止高血压

■别名

油菜子、苔菜、寒菜

■营养成分

含有水分、蛋白质、脂肪、糖质、烟酸、纤维、铁、钙、磷、灰质、维生素A、B、C等。

■选购要诀

整株看起来新鲜、翠绿、无病虫害为原则。而且菜叶应为深绿，叶脉并不特别明显，表示越新鲜。

■食用疗效

这是一种营养成分颇高的蔬菜，能清除体内热气，防止高血压、皮肤病，并促进血液循环，增进新陈代谢，使皮肤光润。

油菜所含的钙质非常多，所以，孕妇与成长期的儿童应经常食用。此外，油菜所含的β胡萝卜素进入体内后，一部分可转变为维生素A，所以对视力很有助益。

■烹饪方式

油菜一般以炒食居多，亦可炒熟后，切段，淋入酱油或蚝油进食。

油菜烫软，淋入酱油或蚝油也很美味。





健美小食谱

炒双油

材料

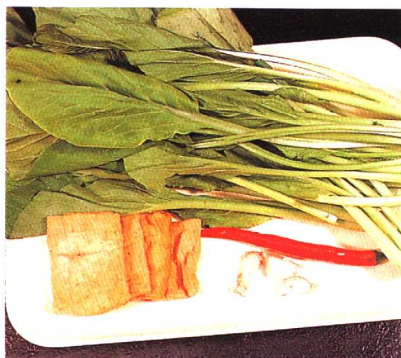
油菜…………… 200克
油豆腐皮…………… 10片
蒜…………… 4粒
辣椒…………… 半个
油…………… 2大匙

调味料

盐…………… 1小匙
酒…………… 1大匙

■作法

- A 油菜洗净，切段，油豆腐皮切丝。
- B 蒜拍扁，辣椒切斜片。
- C 热锅后，放入2大匙油加热，先把蒜、辣椒爆香，放入油豆腐皮与菜梗拌炒。
- D 接着倒入菜叶部分拌炒，加盐，酒拌炒，即可盛盘。



西洋菜

促进消化、增进食欲、降血压

■别名

水芥菜、豆瓣菜、风花菜、水应菜。

■营养成分

含有丰富的叶绿素，其他如蛋白质、水分、糖质、纤维、钙、铁、磷、维生素A、B、C等。

■选购要诀

以全株新鲜青翠、无腐伤、品质细嫩为选购要领。西洋菜喷洒农药机会很少，可安心长期食用。

■食用疗效

每次饮用新鲜榨出来的西洋菜汁，

有清洁血液、解肺毒、降血压、防止胆固醇之功效。

如果平常身体很健康，突然大量呕血，为了赶快止血，不妨马上喝西洋菜汁，因它具有止血之效。

此外，夏天食欲不振时，常吃西洋菜可促进消化，增进食欲。

■烹饪方式

炒西洋菜之前，最好不要用菜刀切，应以折断方式，炒出来才会青脆鲜嫩好吃。西洋菜可炒也可以煮汤。尤其与排骨一起煮汤，味道鲜美。





健美小食谱

西洋菜炒肉丝

材料	调味料
西洋菜……………200克	酱油……………1大匙
肉丝……………150克	糖……………1/2大匙
蒜……………4粒	太白粉……………1大匙
辣椒……………1个	酒……………1大匙
油……………3大匙	盐……………少许

■作法

- A 肉丝加酱油、糖腌10分钟，再加入太白粉拌匀。
- B 西洋菜洗净，切段。蒜拍扁，辣椒切斜片。
- C 热锅后，放3大匙油加热，倒入A的肉丝拌炒八分熟即取出。
- D 以剩下的油炒蒜、辣椒，放入西洋菜拌炒，倒入肉丝拌炒，自锅边淋入酒，加少许盐调味，即可盛盘。

健美小食谱

西洋菜排骨汤

材料	调味料
西洋菜……………1把	盐……………适量
猪排骨……………200克	

■作法

- A 排骨切小块，西洋菜洗净沥干，切段。
- B 锅内放10碗水，煮沸后放入排骨。
- C 再次煮沸后，放入西洋菜，以中小火煮半小时左右。
- D 加盐调味，即可熄火。

■食用疗效

- 猪排骨：润肌、增强内脏功能。



苋菜

消热解暑、改善食欲不振与口干舌燥

■ 别名

苕菜、苦菜。

■ 营养成分

含有蛋白质、水分、糖质、灰质、铁、钙、磷及维生素 A、B、C 等。

■ 选购要诀

购买时应以整束新鲜、青翠、细嫩为原则。

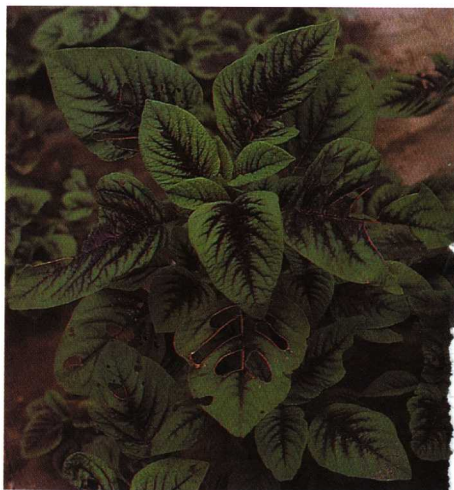
■ 食用疗效

苋菜含有丰富的维生素 A、B、C，能清热解暑，所以，在炎热的夏天感到食欲不振、口干舌燥时，多吃苋菜能立即见效。

但是，脾虚、排排便时不宜吃太多。

■ 烹饪方式

苋菜可以炒食或和吻仔鱼煮汤勾芡，是一道著名的台湾料理。



苋菜羹

材料

苋菜……………300 克
猪肉……………100 克
蒜……………5 粒
油……………2 大匙
水……………6 碗

调味料

盐……………2 小匙
太白粉水……………适量
酱油……………1/2 大匙
糖……………1 小匙
太白粉……………适量



作法

- A 苋菜洗净、切段。猪肉切薄片，加酱油、糖腌 10 分钟，加太白粉混匀。
B 蒜拍扁。
C 热锅后，放入 2 大匙油加热，先把蒜炒香，放入苋菜拌炒，倒入 6 碗水。
D 煮沸后，放入肉片。待肉片熟透，加盐调味，再以太白粉水勾芡。

吻仔鲁苋菜

材料

苋菜……………400 克
吻仔鱼……………100 克
蒜……………3 粒
油……………2 大匙

调味料

盐……………少许

作法

- A 苋菜洗净，切段。蒜拍扁。
B 锅内放 2 大匙油加热，先把蒜爆香，放入苋菜拌炒。
C 洒入少许水，放入吻仔鱼焖煮入味。
D 加盐调味后即可盛盘。



黄豆芽

■别名

大豆芽。

■营养成分

富含维生素C、蛋白质与纤维质。此外，尚含有钙、铁等矿物质。

■选购要诀

选择豆瓣未脱落，而且豆芽光滑粗壮者为佳。把黄豆芽放入塑胶袋再置于冰箱冷藏，大约可保存2~3天。

■食用疗效

黄豆芽具有清肺毒、除痰火之功效，也有预防痛风的功效。尤其是豆芽本身所含的纤维质，可以有效预防成人病。又因富含维生素B₂、植物性蛋白质，对减肥瘦身也有帮助。

清肺毒、除痰火、预防痛风

如果发觉口干舌燥、尿色浓而混浊，大便不通畅，表示火气大，此时不妨多吃黄豆芽，可充分滋润内脏，清除体内燥热。

■烹饪方式

黄豆芽可煮可炒，尤其与排骨一起熬汤，久煮不烂，味道非常鲜美。



健美小食谱

素炒黄豆芽

材料	调味料
黄豆芽……………200克	盐……………1小匙
韭菜花……………150克	酒……………2匙
油……………3大匙	

■作法

- 黄豆芽、韭菜花洗净，切段。
- 倒3大匙油加热，先炒黄豆芽，再放韭菜花。
- 最后淋上酒，加盐调味即熄火盛盘。

