

YINGYANG SHUCAI

家庭营养师食谱

主编 吴秀微

营养蔬菜



美食专家
郑重推荐

营养蔬菜养生
健康佳肴保健

中国美术学院出版社

家庭营养师食谱

营养蔬菜

YING YANG SHU CAI

主编 吴秀微



● 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养蔬菜/吴秀微主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1386-4

I. 营… II. 吴… III. 蔬菜—菜谱

IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115012 号

营养蔬菜

主 编:吴秀微

责任编辑:焦雅楠

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1386-4/G·0755

定 价:60.00 元(全 10 册)

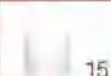
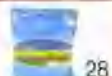
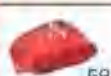
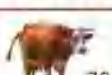
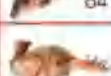
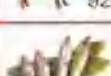
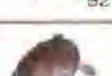
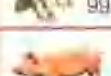
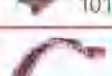
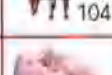
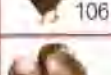
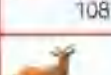
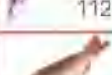
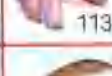
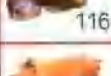
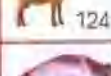
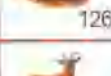
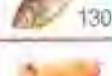
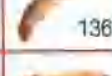
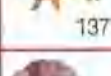
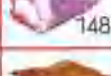
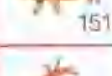
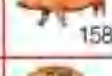
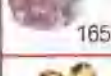
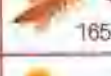
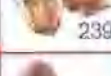
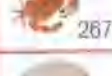
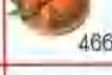
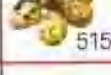
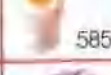
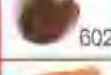
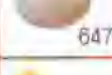
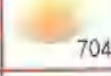
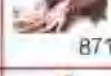
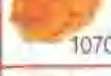
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鲮鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫屎 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鳊鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

雪菜百叶



原料

雪菜 150 克，百叶 6 张，红辣椒 1/4 个，碱、低钠盐、米酒、麻油各适量。

做法

1. 雪菜去尾洗净切末；百叶切末，以温碱水泡至变白，再以冷水洗净；红椒切细丁。
2. 油锅坐火，先将雪菜、红椒炒香后，放入百叶同炒，加盐、酒调味拌炒后加水煮约 5 分钟，改大火收干汤汁，淋上麻油即可。

芦笋百合



绿芦笋5根，新鲜百合100克，鲜香菇2朵，红辣椒1根，黄
椒1个，低钠盐、糖各适量。

原料

做法

1. 芦笋去皮切小段；鲜百合洗净剥开切片；鲜香菇蒂切丝；红辣椒切丝；黄椒切块。
2. 先爆香香菇、红辣椒，再将芦笋、百合、黄椒倒入，以大火快炒，加盐、糖调味后即可盛盘。

蒜薹炒蛋条



原料 鸡蛋 2 个，蒜薹 250 克，红椒 1 个，姜片 1 片，蒜蓉适量，食盐 3 克，蚝油 5 克，上汤 10 克，花生油 10 克。

做法

1. 将鸡蛋打入碗中，加食盐搅匀成蛋浆；蒜薹洗净，切段；红椒切丝。
2. 用平底锅起锅烧至五成热，推入蛋浆，煎至两面呈淡黄色的薄饼，铲出切成条。
3. 气锅爆香红椒丝、姜片、蒜蓉，放入蒜薹段快炒，再放入鸡蛋浆，洒入上汤，加食盐、蚝油调味炒匀即可。

咖喱洋菇



洋菇 200 克，红萝卜 1 小块，姜 1 小块，青豆仁少许，玉米笋 3 根，香菜少许，低钠盐、咖喱粉、太白粉、麻油各适量。

原/料

做/法

1. 洋菇对切；红萝卜、玉米笋切丁；青豆仁先煮熟。
2. 起油锅，先爆香姜片再倒入洋菇、青豆仁、玉米笋略炒后，加入盐、咖喱粉拌炒入味后加入太白粉、麻油翻炒几下，便可出锅。
3. 盛盘后以香菜点缀。

酱爆猴菇



原料

猴头菇1罐，青椒1个，红椒1个，黄椒1个，酱油、辣豆瓣酱、麻油各适量。

做法

1. 将猴头菇余烫后切成小块。
2. 将青椒、红椒、黄椒去籽，切片。
3. 用热油炸猴头菇，呈金黄色捞起沥油备用。
4. 另起油锅，倒入青椒、红椒、黄椒略炒，再加猴头菇同炒，最后加入酱油、辣豆瓣酱、麻油拌匀，起锅前淋上麻油即可。

上汤菠菜



菠菜400克，鹌鹑蛋3个，红萝卜50克，蒜瓣5粒，姜片3片，食盐、白糖、上汤、油各适量。

原料

做法

1. 将菠菜去根，洗净，飞水，投凉；鹌鹑蛋煮熟，去壳，切块；蒜瓣拍松，剁碎；红萝卜切片。
2. 起油锅爆香姜片、蒜碎、红萝卜片，放入鹌鹑蛋炒香；注入上汤，用食盐、白糖调味，烧沸2分钟至出味，放入菠菜，猛火煮开即可。

前 言

众所周知,蔬菜含有大量的维生素,有着丰富的营养,古往今来,医家常用蔬菜入药,作保健和养生之用。近年来,随着人们生活水平和保健意识的提高,越来越多的人逐渐意识到化学药品给人体带来的各种副作用,回归自然成了人们新的追求,蔬菜保健的观念被越来越多的人所接受,蔬菜保健的作用日益受到重视。

不同的蔬菜,对人体有着不同的保健作用。现代研究发现,青椒是防癌能力最强的蔬菜,因为它含有丰富的维生素 A、维生素 C 及纤维素,其中维生素 C 的含量比柠檬所含还要多,其功效还不会因为加热而降低。西红柿可以帮助肉类的消化和吸收。洋葱则含有防治心脏病和中风的物质。番薯能够有效地消除疲劳,强化胃肠功能,改善便秘,是肝病患者的特效食品。爱吃肉的人易患胆结石,而多吃番瓜就能够预防。富含叶绿素的青菜对降低胆固醇有效,还可使伤口快速愈合。海藻、海带等含有丰富的牛磺酸,可以预防肝脏疾病。一些葫芦科蔬菜含有的葫芦素,具有较强的抗癌、抗菌、抗病毒感染的能力。胡萝卜、大蒜、葫芦等蔬菜中则含有增强人体免疫功能的干扰素诱生剂,可刺激正常人体细胞产生干扰素,从而发挥抗病的功效。不过,干扰素诱生剂不能耐高温,所以凡是能生吃的蔬菜,最好生吃;不能生吃的蔬菜,也不要炒得太熟,以尽量减少蔬菜中营养的损失。此外,蔬菜中的某些有效成分还具有降血压、降胆固醇、降血糖以及预防便秘和糖尿病、利尿、健胃、润肺等功能。

为了让人们更加了解蔬菜的营养保健和养生作用,笔者根据

自己多年的养生保健学方面的知识,查阅了大量相关资料,精心编写了这本《营养蔬菜》。全书突出了知识性、实用性和科学性,愿读者在大饱口福的同时,还能兼收治病防病之效。这是笔者编写此书的初衷,更是笔者心中的最大的愿望。



目 录

一、菠菜 (7)

金丝菠菜 (7)

雪花菠菜 (7)

菠菜松 (8)

松炸菠菜盒 (8)

鸡油炒菠菜 (9)

菠菜烧豆腐 (9)

鱼蓉菠菜心 (10)

奶汁菠菜心 (10)

菠菜丸子 (11)

海米炆菠菜 (11)

二、油菜 (12)

百花菜心 (12)

奶油菜心 (13)

鱼麻油菜心 (13)

扒鸡油菜心 (14)

罗汉菜心 (14)

火腿烧油菜 (15)

鸡皮烧油菜 (15)

炒肉片油菜 (16)

三、韭菜 (17)

韭菜摊鸡蛋 (17)

煎韭菜盒 (17)

炸韭菜卷 (18)

炸韭菜猪肉卷 (18)

虾皮炒韭菜 (19)

青韭鱼条 (19)

酱汁拌韭菜 (20)

素炒木犀韭菜 (20)

核桃仁炒韭菜 (20)

韭黄炒鸡丝 (21)

韭菜炒乌鱼 (21)

四、白菜 (22)

千层白菜 (22)

醋熘白菜 (22)

干烧白菜 (23)

果汁白菜心 (23)

茄汁白菜卷 (24)

煎蒸白菜卷 (24)

白菜叶烧麦 (25)

俄式白菜卷	(25)
排骨炖白菜	(26)
宫廷辣白菜	(26)
蟹黄扒白菜	(27)
栗子烧白菜	(27)
糖渍白菜	(28)
四川泡菜	(28)
朝鲜泡菜	(29)

五、生菜

拌生菜	(30)
芥末拌生菜	(30)
生菜拌鸡丝	(31)
生菜大虾	(31)
生菜扒鸡腿	(32)

六、菜花

珍珠菜花	(33)
奶油菜花	(33)
酸甜菜花	(34)
松炸菜花	(34)
番茄菜花	(35)
火腿烧菜花	(35)
香菇烧菜花	(35)
鸡皮烩菜花	(36)
海米葱烧菜花	(36)
软炒鸡蓉菜花	(37)

七、茄子

清蒸茄子	(38)
松汁茄子	(38)
一品茄子	(39)
东坡茄子	(39)
鱼鳞茄子	(40)
酱焖茄子	(40)
鱼香茄条	(41)
脆皮茄条	(41)
糖醋茄条	(42)
炸茄片	(42)
烤茄子	(43)
烤茄串	(43)
煎茄饼	(44)
煎蒸茄盒	(44)
锅贴茄盒	(45)

八、番茄

蜜汁西红柿	(46)
拔丝西红柿	(46)
炸番茄	(47)
松炸番茄	(47)
冰镇糖醋番茄	(48)
番茄冰果	(48)
酿蒸西红柿	(48)
炒木犀柿子	(49)
木犀柿子汤	(49)

九、辣椒 (50)

- 炸青椒 (50)
- 荷花青椒 (50)
- 葵花青椒 (51)
- 酿烤青椒 (52)
- 煎酿青椒 (52)
- 炒木犀尖椒 (53)
- 炆板筋青椒 (53)
- 虾皮拌尖椒 (54)
- 冰镇青椒丝 (54)
- 腌拌青椒块 (55)

十、萝卜 (56)

- 粉蒸萝卜条 (56)
- 葱烧萝卜条 (57)
- 萝卜松 (57)
- 酿蒸百花萝卜 (58)
- 干贝萝卜球 (58)
- 奶油萝卜球 (59)
- 松炸萝卜丸子 (59)
- 萝卜醋鱼 (60)
- 萝卜酱羊肉 (60)
- 清蒸羊肉萝卜 (61)
- 萝卜烧牛肉 (61)

十一、黄瓜 (62)

- 腌黄瓜 (62)

- 黄瓜炒鸡蛋 (63)
- 花生米拌黄瓜 (63)
- 辣黄瓜条 (63)
- 肘子肉拌黄瓜 (64)
- 黄瓜熘肉片 (64)
- 黄瓜炒猪肝 (65)
- 炒黄瓜酱 (65)
- 酿黄瓜 (66)
- 葱油瓜卷 (67)

十二、丝瓜 (68)

- 滚龙丝瓜 (68)
- 香菇烧丝瓜 (68)
- 丝瓜炖豆腐 (69)
- 丝瓜酿肉 (69)
- 丝瓜汤 (70)

十三、苦瓜 (71)

- 干煸苦瓜 (71)
- 凉拌苦瓜 (72)
- 酿苦瓜 (72)
- 肉丝炒苦瓜 (73)

十四、冬瓜 (74)

- 海米冬瓜汤 (74)
- 红烧冬瓜 (74)
- 虾皮烧冬瓜 (75)
- 扒冬瓜球 (75)

香酥冬瓜 (76)

酿馅冬瓜 (76)

余九子冬瓜 (77)

十五、蘑菇 (78)

干煸鲜蘑 (78)

鲜蘑拌豆腐 (79)

鲜蘑扁豆 (79)

椒油鲜蘑 (79)

鲜蘑菜心 (80)

鲜蘑包心菜 (80)

番茄烧鲜蘑 (81)

白菜烩蘑菇 (81)

橄榄蘑菇 (81)

鲜蘑萝卜条 (82)

蘑菇扒豆苗 (82)

油浸蘑菇 (83)

鲜蘑炒蚕豆 (83)

鲜蘑炒青豆 (84)

三鲜香菇卷 (84)

葱炒冬菇丝 (85)

松仁烧香菇 (85)

冬菇烧菜花 (86)

冬菇炒菠菜 (86)

香菇扒白菜 (86)

香菇盒 (87)

卤冬菇 (87)

冬菇金针菜 (88)

红烧冬菇 (88)

十六、海带 (89)

海带松 (89)

糖醋海带 (89)

海带炒肉丝 (90)

绣球海带 (90)

海带炖肉 (91)

炸烹海带 (91)

海带扣鸭条 (92)

五香海带丝 (92)

酥肉海带 (93)

辣味海带丝 (94)

凉拌海带卷 (94)

十七、土豆 (95)

土豆烧牛肉 (95)

炸千层 (96)

美式炸土豆 (96)

香菜拌土豆丝 (97)

芝麻鳗鱼排 (97)

茄汁鳗鱼片 (98)

葱烧土豆条 (98)

鱼香土豆条 (99)

番茄土豆块 (99)

糖熘土豆丸子 (100)

炸土豆牛肉卷 (100)

土豆牛肉饼 (101)