

尚锦健康 99 系列 12



99道

蔬菜养生

Shucaiyangsheng

王其胜 主编

杨跃祥 摄影



中国纺织出版社

蔬菜养生

王其胜 主编

杨跃祥 摄影



图书在版编目(CIP)数据

蔬菜养生／王其胜主编．—北京：中国纺织出版社，
2006.1

(健康99系列)

ISBN 7-5064-3624-8

I.蔬… II.王… III.蔬菜—菜谱

IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第141267号

策 划：尚锦文化	责任编辑：陈思燕
装帧设计：姚 春 阳	责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3624-8/TS·2097

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要。孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。这几本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。我衷心希望这几本书能成为每一位读者的营养和饮食顾问，使广大读者健康永驻。

王其胜

2006年1月

主编简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。



本书专家顾问组

（按姓氏笔画排列）

于毅平 王文桥 边 疆
李淑媛 李镜正 庄冬云
乔德林 杜广贝 杜长友
赵玉和 赵自良 杨春莉
庞风雷 周世有 郭献瑞
侯玉瑞 姜 习 高忠英
崔志荣

副主编简介



王福平，高级烹饪技师，首都美食协会理事，中国烹饪名师，淮扬菜烹饪名师，营养师，精通淮扬菜、养生菜的制作及餐饮部的各项管理工作，多次在全国烹饪比赛中取得优异成绩，曾荣获中国首届药膳大赛金奖，首届国际健康美食大赛冷菜金奖、热菜特金奖，并获得“七段国际大厨”称号等奖项。在各处任职期间，得到了各部的好评和奖励。

本书编委

（按姓氏笔画排列）

王其胜 王福平 尹宏军
李 楠 刘金凯 张临涛
陆庭斌 周培培 周泽光等

目录 contents

1	淮山金笋	6
2	话梅浸山药	7
3	陈香丝淮山	8
4	淮山仙掌	9
5	四棱银杏	10
6	双椒炒翅豆	11
7	汤浸四棱豆	12
8	棱豆炒雪耳	13
9	姜汁荷兰豆	14
10	菊香兰豆	15
11	桃仁荷兰豆	16
12	兰香牛肝菌	17
13	甜豆炒百合	18
14	葵子甜豆	19
15	杏仁拌甜豆	20
16	莲根密豆荚	21
17	咖喱椰花菜	22
18	番茄椰花菜	23
19	菇香椰花	24
20	麦冬黄瓜	25
21	冰镇凉瓜	26
22	脆炸凉瓜圈	27



23	凉瓜莲实	28
24	青瓜素虾仁	29
25	滑子菇炒青瓜	30
26	南瓜炖百合	31
27	四神炖南瓜	32
28	双果蒸南瓜	33
29	浓汤丝瓜	34
30	丝瓜竹荪汤	35
31	丝瓜扒猴头	36
32	橙汁瓜条	37
33	素炒瓜丁	37
34	珍珠双蔬	38
35	金笋双色葫	39
36	大蒜烧西葫	40
37	西葫双椒	40
38	红烧茭白	41
39	茭丝炒金针	42
40	豆豉烧茭白	43
41	莲菜栗仁	44
42	鲜参莲棍炖南瓜	45
43	果香莲藕	46
44	芥胆猴头	47





45	上汤芥菜	47
46	芥菜竹荪汤	48
47	鲜笋百合腰豆	49
48	金果龙须菜	50
49	鲜笋蟹味菇	51
50	清爽菊苣	52
51	香炸菊苣	53
52	浓汤萝卜	54
53	金银蒸茄瓜	55
54	夹沙茄盒	55
55	红油茄丁	56
56	桃仁西芹	57
57	双耳炒西芹	58
58	杞子炒莲芹	59
59	香辣洋芋丝	60
60	素炒三丁	61
61	拔丝土豆	62
62	油焖罗汉笋	63
63	糟香笋尖	64
64	西式拌菜	65
65	果香榄笋	66
66	双色包菜	66

67	咖喱酸甜包菜	67
68	金菊紫甘	68
69	仙掌百合	69
70	圣女仙掌	69
71	白汁双笋	70
72	玉笋炒香芹	71
73	生拌鱼腥草	72
74	鱼腥草拌春菜	72
75	杞子百合木耳	73
76	蜂蜜炖百合	74
77	麦冬扒京白	75
78	红果碧蚕	76
79	淮山蚕米	77
80	芽菜紫甘	78
81	椒丝银针	79
82	彩椒菌松	80
83	豉香双笋	81
84	拌什菜	81
85	金菇炒通菜	82
86	香椿素鱼	83
87	芦荟红柚	84
88	土豆奶油汤	85
89	栗子炖京白	86
90	爽口云松苗	87
91	补益莲子百合汤	88
92	酸辣萝卜苗	89
93	满园春色	90
94	咸蛋黄金瓜香	91
95	紫菊苣蓝	92
96	凉瓜百合	93
97	瓜香养生羹	94
98	素菜炒饭	95
99	什锦炒意面	96



1

淮山金笋

▶ 原料

鲜山药 200 克，玉米笋 100 克，枸杞子 10 克

▶ 调料

盐、味精、姜花、小葱段、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 鲜山药用开水烫过去皮，改刀；玉米笋洗净，枸杞子泡软。
- 2 油锅炒香姜、葱，放入原料，调味炒匀即可。



营养分析

山药含有糖蛋白、游离氨基酸、多酚、氧化酶及淀粉酶，具有补肾壮阳、补益脾胃、润肺止咳的作用，与清热解毒、止血降压、利胆利尿的玉米笋和枸杞子共烹，可利二便、助消化、补肾益精。

提示及禁忌

有湿热实邪者忌食，便秘者慎用山药。

营 养 分 析

话梅含有苹果酸、枸橼酸、柠檬酸、维生素C等成分，具有生津止渴、润喉止咳、开胃消滞的作用，与山药同煮，可作遗精肾虚、咽干咳嗽、胃有积滞的辅助食疗。



提示及禁忌

胃酸过多者忌食梅类食品。

2

话梅浸山药

▶ 原 料

话梅 30 克，净山药 200 克，芹菜叶适量

▶ 调 料

盐、白糖、橙汁各适量

▶ 做 法

- 1 话梅洗净，放至沙锅中煮至汁浓。
- 2 山药改刀切条，放至话梅汁中，调味煮至山药软嫩，撒上芹菜叶即可食用。



提示及禁忌

气虚及阴虚燥咳者不宜用陈皮。

3

陈香丝淮山

▶ 原 料

鲜橘皮 30 克，净山药 200 克

▶ 调 料

盐、味精、鸡汤、胡椒粉各适量

▶ 做 法

- 1 橘皮洗净后去白衣，切细丝待用；山药改刀成斜条。
- 2 锅中入鸡汤，调味，放入原料煮至山药熟，即可食菜饮汤。

营 养 分 析 -----

含有挥发油、橙皮苷、维生素B₁、维生素C、促进消化、促进胃液分泌、降胆固醇的橘皮与山药同煮，有行气健脾、降逆止呕、补阳健脾胃的功效。



提示及禁忌

因山药、仙人掌均有较多的黏液质，故应先焯水后烹调，否则色泽不佳。

营养分析

仙人掌含有蛋白质、维生素A、维生素C及矿物质，可降糖、减肥，对胃病、十二指肠溃疡有辅助食疗作用，与山药同烹，可作糖尿病、肥胖、肾虚、消化功能减弱的保健食疗品。



4

淮山仙掌

▶ 原料

净山药 150 克，净仙人掌 100 克

▶ 调料

盐、味精、胡萝卜花、姜丝、红尖椒丝、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 原料洗净，切成菱形小块，用浓盐水焯过待用。
- 2 油锅炒香姜丝、胡萝卜花、红尖椒丝，放入原料，调味炒匀即可。

5

四棱银杏

▶ 原料

四棱豆 200 克，熟白果(银杏)50 克

▶ 调料

盐、味精、胡萝卜花、淀粉、红椒丝、红椒片、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 四棱豆洗净，切斜条，与白果分别用淡盐水焯过待用。
- 2 油热放入原料、胡萝卜花、红椒丝、红椒片，调味炒匀，勾芡即可食用。



提示及禁忌

白果有微毒，不宜多食。

营 养 分 析

四棱豆含蛋白质、膳食纤维、钙、磷、铁、钾及维生素 A、维生素 E 等，可降压、助消化，对冠心病、动脉硬化等疾病有良好的食疗作用，为保健型蔬菜。与敛肺气、定咳喘的白果同食，对消化不良、脑血管硬化、肺虚咳喘有较好的食疗作用。



6

双椒炒翅豆

▶ 原 料

红、绿柿子椒各 50 克，四棱豆(即翅豆)150 克

▶ 调 料

盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

▶ 做 法

- 1 原料洗净分别改刀。
- 2 油锅热后，放入原料，调味炒熟即可。

营 养 分 析

柿子椒含有丰富的膳食纤维、多种矿物质及维生素、胡萝卜素等营养成分，与保健佳蔬四棱豆同食，有温中散寒、开胃导滞、利尿的功效。

提 示 及 禁 忌

四棱豆含有胰蛋白酶、阻碍因子和凝血素等物质，故不宜生食，以免引起不适。



提示及禁忌

可根据自己的喜好决定豆的熟烂度，以口感不脆为宜。

7

汤浸四棱豆

▶ 原料

天门冬、枸杞子各5克，四棱豆250克

▶ 调料

盐、味精、胡椒粉、鸡汤、姜丝、香油各适量

▶ 做法

- 1 天门冬、枸杞子去杂泡软，四棱豆洗净切斜条。
- 2 锅中入鸡汤、各原料及姜丝，调味，煮至四棱豆熟后淋香油，即可食用。

营 养 分 析

天门冬含有天门冬素、 β -谷甾醇、糖醛衍生物等营养素，具有滋阴清热、润肺生津、止消渴的作用，与枸杞子、四棱豆同食，对咳嗽、便秘、口腔炎、消化不良有疗效。



8

棱豆炒雪耳

▶ 原 料

四棱豆15克,水发银耳75克,
红尖椒 50 克

▶ 调 料

盐、味精、白糖、色拉油各适量

▶ 做 法

- 1 四棱豆洗净改刀,水发银耳择成小朵,红尖椒切丝。
- 2 油锅放入原料,调味炒熟即可。



营 养 分 析

银耳含有粗纤维、多种酶、酸性低聚糖及钠、钾、钙、镁、铁、磷等成分,具有滋阴润肺、益气生津、养胃止咳的作用,配以四棱豆同食,可作为虚劳咳嗽、胃炎、身体虚弱、高血压、高血脂者的辅助食疗。

提示及禁忌

风寒咳嗽、湿热生痰者忌食银耳。





提示及禁忌

荷兰豆不宜多食，多食易腹胀。

9

姜汁荷兰豆

▶ 原料

荷兰豆 200 克，芝麻少许

▶ 调料

盐、味精、姜汁、姜末、橄榄油各适量

▶ 做法

- 1 荷兰豆洗净去筋，用淡盐水焯过，泡凉水待用。
- 2 芝麻炒香，姜汁与其他调料调成味汁。
- 3 荷兰豆用味汁拌匀，撒上芝麻即可。

营 养 分 析

荷兰豆含有粗纤维、钙、磷、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸及铜、铁等，具有和中下气、止渴生津、解毒消肿、开胃的作用，与祛寒发表、调胃止呕、化痰止咳的姜同食，可健胃和中、解毒消肿、止咳。

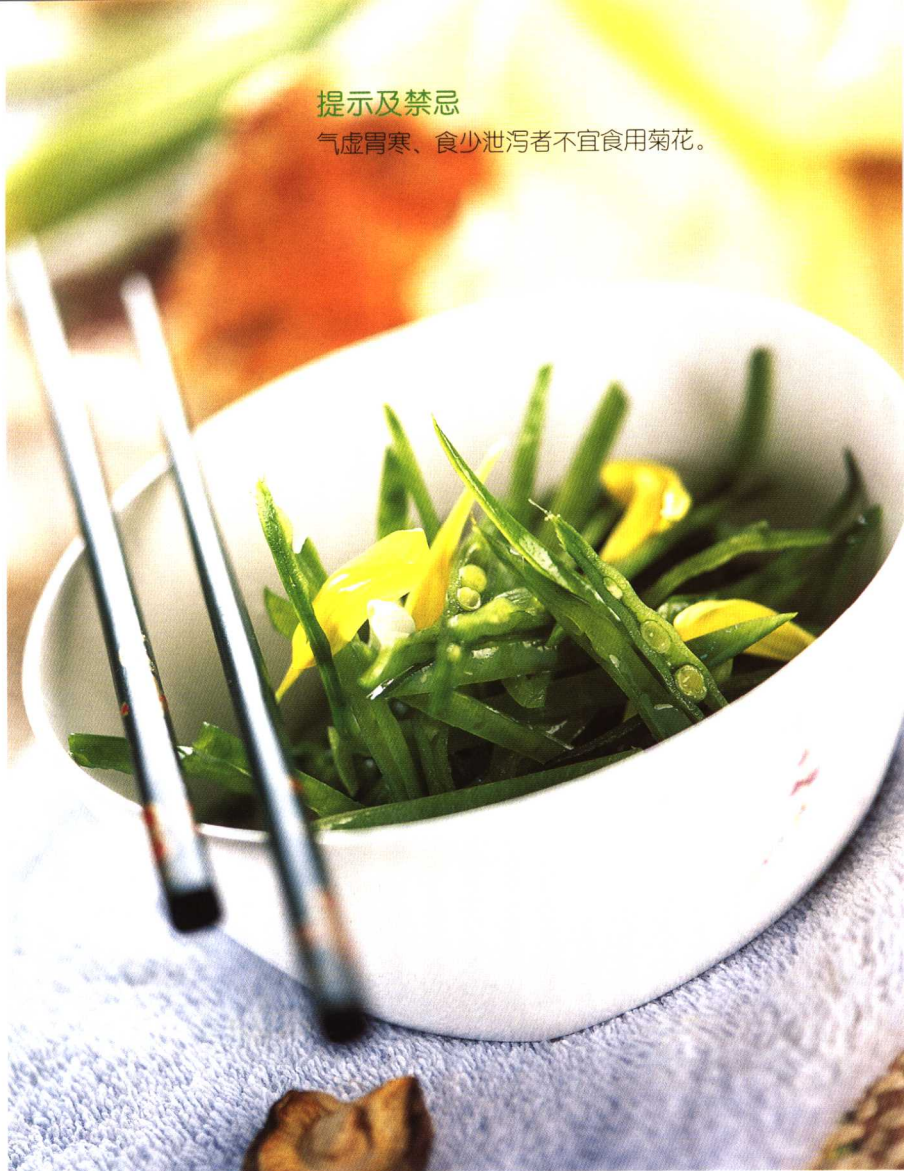


提示及禁忌

气虚胃寒、食少泄泻者不宜食用菊花。

营养分析

菊花含挥发油菊苷、氨基酸、黄酮类，具有抗病、扩张冠状动脉及增加冠状动脉血流量、降压、降脂、降转氨酶的作用，与荷兰豆同食，可散风清热、平肝明目、降血压、补肾健脾。



10

菊香兰豆

▶ 原料

双色菊花各1朵，荷兰豆200克

▶ 调料

盐、味精、花生油各适量

▶ 做法

- 1 双色菊花择成瓣，用淡盐水泡上。
- 2 荷兰豆择洗干净，切成细如菊花的丝。
- 3 油热放入荷兰豆，调味，再放入菊花炒匀即可食用。

11

桃仁荷兰豆

▶ 原 料

核桃仁 30 克，荷兰豆 200 克，水发木耳 30 克

▶ 调 料

盐、味精、姜花、胡萝卜花、花生油各适量

▶ 做 法

- 1 核桃仁用油炸至金黄色捞出；荷兰豆择洗干净，与木耳焯水。
- 2 油热炒香姜花、胡萝卜花，放荷兰豆、木耳调味炒匀，上面放上炸熟的核桃仁即可。



营 养 分 析

核桃仁味甘性温，含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷、铁、镁、碘、锰、铬及卵磷脂，具有补肾助阳、调肠通便、补脑健脑之功。与荷兰豆同食，可作为肾虚阳痿、肠燥便秘、烦渴的辅助食疗。

提示及禁忌

核桃仁有通便的作用，故泄泻便溏者不宜食用。