

完备的蔬菜知识 · 实用的健康手册

中国人最爱吃的 100种蔬菜

孙红彦 编著



彩色图文本，超低定价 **23.80** 元
同类图书中内容最丰富，定价最低

选购方法，贮存要领，烹煮知识，饮食宜忌 一书打尽
养生功效，身份档案，美味佳肴，祛病偏方 无所不包



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中国人最爱吃的100种蔬菜/孙红彦编著. —武汉: 武汉出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5430-4214-8

I. 中… II. 孙… III. 蔬菜-菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第060233号

书 名: 中国人最爱吃的100种蔬菜

编 著: 孙红彦

责任编辑: 万洪涛

封面设计: 魏巍

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www. whcbs. com E-mail: wuhanpress@126. com

印 刷: 北京市正合鼎业印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价: 23. 80元

版权所有 侵权必究

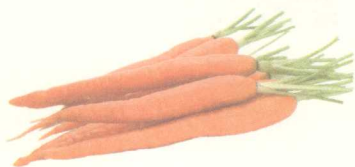
如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

每天早上我们提着菜篮子走进菜市场，看到各种各样的蔬菜，我们最关心什么呢？恐怕大多数人都会回答：“当然是价格和菜是否新鲜了”。那么，这些蔬菜都包含哪些营养？它们能治病吗？怎么烹煮才能让菜吃着更健康？这些问题可能很多人都答不出来。

贞观七年三月的一天晚上，唐朝名医孙思邈酒喝多了一点，到了半夜感觉浑身疼痛，头也很疼，额头上还长了一个包，肿痛，眼睛都睁不开了。正在痛苦万分的时候，他突然想起本草中记载芸苔有治风游丹肿的功效。于是赶紧取来一些捣碎敷在头上，不一会便消了肿，头也不疼了。这个治好孙神医病的“芸苔”其实就是我们常吃的油菜。

我们平时在菜市场买回来的菜并不像看上去那么简单，因为不了解它们的挑选方法、贮存知识、烹煮常识、所含营养，我们错过了许多保持健康、祛病益寿的机会。现在就打开这本书吧，15万字300幅图，仔细阅读细心对照，给全家健康的生活、快乐的心情就这么简单！





- 菠菜——蔬菜之王 / 2
- 油菜——能防癌的绿叶菜 / 4
- 小白菜——轻松易得营养好 / 6
- 大白菜——百菜不如白菜 / 8
- 卷心菜——天然的“美容菜” / 10
- 茼蒿——天然保健品 植物营养素 / 12
- 韭菜——饺子馅儿的常备菜 / 14
- 芹菜——厨房里的“药物” / 16
- 芥菜——台湾人叫它“长寿菜” / 18
- 红凤菜——补血最佳蔬菜 / 20
- 九层塔——香飘十里 / 22
- 胡萝卜——老百姓的人参 / 24
- 白萝卜——最助消化的蔬菜 / 26
- 山药——物美价廉的补虚佳品 / 28
- 红薯——未来的“宇航食品” / 30
- 牛蒡——日韩盛行的高档食品 / 32
- 洋葱——欧洲人的“菜中皇后” / 34
- 芋头——老少皆宜的滋补品 / 36
- 土豆——十全十美的食物 / 38
- 莲藕——生吃更爽口 / 40
- 竹笋——天下第一鲜菜 / 42
- 茭白——“江南三大名菜”之首 / 44
- 芦笋——“十大健康蔬菜”之首 / 46
- 荸荠——地下雪梨 / 48
- 青蒜——蔬菜中的“红牛” / 50
- 西兰花——天赐的良药 / 52

菜花——常吃可以缓解压力 / 54
 黄花菜——席上珍品 / 56
 青椒——用它配菜最好看 / 58
 丝瓜——生津止渴 解暑除烦 / 60
 南瓜——食用价值极高的“补血菜” / 62
 苦瓜——外来的“君子菜” / 64
 冬瓜——神农氏给它起的名字 / 66
 西红柿——美味的“爱情果” / 68
 茄子——它的皮最有营养 / 70
 扁豆——一定要煮熟后再吃 / 72
 豌豆——大肠的清道夫 / 74
 玉米——可以延缓衰老 / 76
 绿豆芽——坏血病的克星 / 78
 魔芋——魔力食品 / 80
 木耳——中国传统的保健食品 / 82
 香菇——蘑菇中的皇后 / 84
 蘑菇——“荤中有素”的山珍 / 86
 金针菇——不可缺少的火锅配菜 / 88
 苡苡芽——孙权最爱吃的菜 / 90
 黄瓜——文人最喜欢为它写诗 / 92
 甘蓝——天然“胃菜” / 94
 西葫芦——钙含量最高 / 96
 大葱——山东人的最爱 / 98
 芥蓝——粤菜里必备的蔬菜 / 100
 辣椒——营养丰富的开胃菜 / 102
 节瓜——炎炎夏日的理想菜蔬 / 104





- 马齿苋——天然抗生素 / 106
- 大蒜——不可缺少的烹饪调料 / 108
- 苋菜——备受青睐的野生菜 / 110
- 姜——既可调味，又能入药 / 112
- 榨菜——“世界三大著名腌菜”之一 / 114
- 雪里红——名美菜更美 / 116
- 香葱——“厨师搭浆，全靠葱姜” / 118
- 刀豆——豆中佳品 / 120
- 荷兰豆——好看又好吃的蔬菜 / 122
- 蚕豆——最重要的食用豆之一 / 124
- 百合——浑身是宝的蔬菜 / 126
- 椿芽——美味的树上蔬菜 / 128
- 猴头菇——蘑菇之王 / 130
- 竹荪——雪裙仙子 / 132
- 银耳——菌中之冠 / 134
- 草菇——放一片，香一锅 / 136
- 小茴香——具有特异芳香的蔬菜 / 138
- 豇豆——豆中上品 / 140
- 莴笋——口感爽脆的美味蔬菜 / 142
- 菱角——秋季进补的药膳佳品 / 144
- 荠菜——春蔬第一鲜 / 146
- 香菜——已被人类食用了 7000 年 / 148
- 毛豆——中国的特产蔬菜 / 150
- 平菇——最实惠的食用菌 / 152
- 葛根——药食兼用的蔬菜 / 154

- 慈姑——“救荒本草” / 156
- 空心菜——最常见的夏季绿叶蔬菜 / 158
- 口蘑——名贵的“素中之荤” / 160
- 贡菜——乾隆皇帝喜爱的蔬菜 / 162
- 秋葵——被称为“植物中的伟哥” / 164
- 海带——海里的蔬菜 / 166
- 发菜——戈壁之珍 / 168
- 野沙葱——菜中灵芝 / 170
- 油麦菜——被称为“凤尾”的蔬菜 / 172
- 韭黄——不含叶绿素的蔬菜 / 174
- 蛇瓜——观赏、食用俱佳的蔬菜 / 176
- 佛手瓜——既可做蔬菜，又能当水果 / 178
- 茼菜——“若问三吴胜事，不唯千里茼羹” / 180
- 卷丹——最美丽的蔬菜 / 182
- 西芹——芹菜中的洋品种 / 184
- 生菜——适宜生食的蔬菜 / 186
- 红菇——菇中之王 / 188
- 芸豆——滋补食疗佳品 / 190
- 鸡枞——著名的野生食用菌 / 192
- 鱼腥草——传统的药用蔬菜 / 194
- 榛蘑——东北第四宝 / 196
- 紫菜——北宋年间的贡品菜 / 198
- 牛肝菌——驰名中外的食用菌 / 200



中国人鉴赏百科

APPRECIATION / TOP100

中国人最爱吃的 100种蔬菜

孙红彦 编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

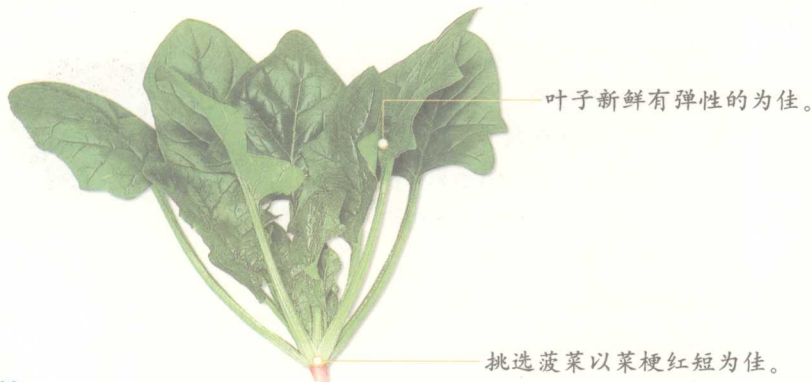
菠菜

蔬菜之王

身份档案

菠菜又称菠薐、波斯草，古人称之为“红嘴绿鹦哥”。它原产于伊朗，2000年前已有栽培，后传到北非，由摩尔人传到西欧西班牙等国。中国最迟在唐代已经开始栽培菠菜。菠菜按叶形可分为尖叶和圆叶两个类型。尖叶型，叶片呈箭头型，叶柄长而叶肉较薄，根粗大而含糖分多，品质佳，秋、冬菠菜属此类型。圆叶型，叶片呈圆形，叶大肉肥厚，叶柄短阔，草酸含量高，春、夏季菠菜多属此类型。

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻。更重要的是，菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是人体摄取维生素B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。菠菜还含有十分可观的蛋白质，每0.5公斤菠菜相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。《本草纲目》中认为食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”。古代阿拉伯人也称菠菜为“蔬菜之王”。



功效

1. 菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。
2. 菠菜中所含微量元素，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。大量食用菠菜，可降低中风的危险。
3. 菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素A，能维护视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。
4. 菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质；其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。
5. 菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用，能增强机体活力。

贮存要领

可保存于阴凉通风处，但最好还是放在冰箱里冷藏。

烹煮知识

做菠菜时,先将菠菜用开水烫一下,可除去80%的草酸,减少菠菜涩味。

饮食宜忌

1. 肾炎患者、肾结石患者和脾虚便溏者不宜食用。
2. 生菠菜不宜与豆腐共煮,会妨碍消化。

美味佳肴

菠菜拌花生

主料:花生,菠菜。

调料:蒜末、醋、盐、香油、干辣椒、料酒、蘑菇精。

做法:

1. 点火倒油,马上倒入生花生,把火调成小火,慢慢把花生炸熟。



2. 乘热捞出花生,加盐,倒点料酒,这样花生凉了以后更脆。

3. 菠菜洗干净,用热水焯熟,切成段。

4. 将菠菜段和花生倒入盆里,加蒜末、醋、蘑菇精,拌好。

5. 热锅倒入香油,加入干辣椒。

6. 将热辣椒油浇在菜上。

7. 最后在洒上熟芝麻。

祛病小偏方

1. 治疗高血压、头痛、目眩、便秘:

鲜菠菜及根100克,开水烫3分钟,捞起加麻油拌食。每日可食2次。

2. 治疗视物不清、头晕肢颤

菠菜、鲜藕各200克。将菠菜入沸水中稍焯,鲜藕去皮切片,入开水氽断生,加入盐、麻油、味精拌匀即可。

3. 治疗视力模糊,两目干涩

鲜菠菜、羊肝各500克。将水烧沸后入羊肝,稍滚后下菠菜,并加适量盐、麻油、味精,食用即可。

所含营养素 (每100克)

水分	91.8克	维生素C	39毫克	铁	1.8毫克
热量	24.00千卡	维生素B ₆	0.30毫克	钾	502毫克
蛋白质	2.4克	维生素E	1.74毫克	钠	98.6毫克
脂肪	0.5克	维生素A	487.00微克	镁	34.3毫克
碳水化合物	3.1克	泛酸	0.20毫克	氯	200毫克
粗纤维	0.7克	叶酸	110.00微克	锌	0.85毫克
灰分	1.5克	膳食纤维	1.70克	硒	0.97微克
胡萝卜素	3.87毫克	钙	72毫克	铜	0.10毫克
尼克酸	0.6毫克	磷	53毫克	锰	0.66毫克

油菜

能防癌的绿叶菜

身份档案

油菜又名芸苔、胡菜、苔菜，是十字花科植物。油菜的栽培历史十分悠久，我国和印度是世界上最早栽培油菜的国家。从我国陕西省西安半坡，距今约六七千年的遗址中就发现有菜籽或白菜籽。印度公元前2000年～前1500年的梵文著作中已有关于油菜的记载。

油菜的颜色深绿，帮如白菜，属十字花科白菜变种。南北广为栽培，四季均有供产。油菜按其叶柄颜色不同有白梗菜和青梗菜两种。白梗菜，叶绿色，叶柄白色，直立，质地脆嫩，苦味小而略带甜味。青梗菜，叶绿色，叶柄淡绿色，扁平微凹，肥壮直立，植株矮小，叶片肥厚。质地脆嫩，略有苦味。油菜的营养素含量及其食疗价值可称得上诸种蔬菜中的佼佼者。

油菜除了营养丰富外，还有药用功效。唐朝名医孙思邈曾记叙：“贞观七年三月，曾因多饮，至夜觉身体骨肉疼痛，至晓头痛，额角有丹如弹丸，肿痛，目不能开，痛苦几毙。此时，忽然想想本草芸苔有治风游丹肿的记载，遂取叶捣敷，随手即消，其验如神。”文中的芸苔正是油菜的古名。



购买油菜时要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩油菜，用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜，还要仔细观察菜叶的背面有无虫迹和药痕。

功效

1. 油菜为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，故可用来降血脂，还可用来治疗便秘。
2. 油菜中所含的植物激素，能够增加酶的形成，对进入人体内的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能。
3. 油菜含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体免疫能力。

贮存要领

油菜不易保存，放在冰箱中可保存24小时。吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。

烹煮知识

1. 油菜的食用方法较多,可炒、烧、炆、扒、油菜心可做配料,如“蘑菇油菜”、“扒菜心”、“海米油菜”等。

2. 食用油菜时要现切现做,并用旺火爆炒,这样既可保持鲜脆,又可使营养成分不被破坏。

饮食宜忌

1. 特别适宜患口腔溃疡、口角湿白、牙龈出血、牙齿松动、淤血腹痛等病以及癌症患者食用。

2. 痧痘、孕早期妇女、目疾患者、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食。

美味佳肴

香肠炒油菜

原料:香肠 50 克,油菜 200 克,植物油 15 克,盐 10 克,酱油 5 克,料酒 2.5 克,味精 1.5 克,姜末、葱花各少许。

做法:1. 将香肠切成薄片;将油菜洗净切成短段,梗、叶分置。

2. 锅置火上,放油烧热,下姜末、葱花



煸炒,然后放油菜梗炒,再下油菜叶炒至半熟。倒入切好的香肠,并加入酱油,用旺火快炒几下,即成。

特色:富含钙、铁、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素及蛋白质、脂肪、磷等,孕妇常食能防病强身。

油菜炒虾仁

材料:对虾肉 50 克,油菜 250 克,姜、葱适量。

做法:将虾肉洗净切成薄片,虾片用酱油、料酒、淀粉拌好,油菜梗叶分开,洗净后切成 3 厘米长段;锅中加入食油,烧热后先下虾片煸几



下即取出,再把油锅熬热加盐,先煸炒油菜梗,再煸油菜叶,至半熟时倒入虾片,并加入佐料姜、葱等,用旺火快炒几下即可起锅装盘。

功效:此菜具有营养强壮身体的作用,可提高机体抗病能力。老年体弱者可常食。

祛病小偏方

茎、叶:治痈肿丹毒,血痢,劳伤吐血。

种子:治产后心、腹诸疾,恶露不下,蛔虫肠梗阻。

所含营养素(每 100 克)

水分	93 克	钙	140 毫克	核黄素	0.11 毫克
蛋白质	2.6 克	磷	30 毫克	维生素 C	51 毫克
脂肪	0.4 克	铁	1.4 毫克	尼克酸	0.9 毫克
碳水化合物	2.0 克	维生素 A	103 毫克	胡萝卜素	3.15 毫克
维生素 E	0.88 克	维生素 B ₁	0.08 毫克		

小白菜

轻松易得营养好

身份档案

小白菜又叫青菜、鸡毛菜、油白菜、普通白菜，是十字花科大白菜的变种。小白菜的叶坚挺而亮，椭圆或长圆形，长约30厘米，色泽青绿；叶基部渐狭成叶柄，叶柄窄。小白菜原产我国，各地均有栽培，以南方栽种最广，一年四季供应，春夏两季最多。

小白菜含有丰富的钙、磷、铁，质地柔嫩，味道清香，为大众化蔬菜。小白菜以无黄叶、无烂叶，外形整齐者最好。小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。小白菜所含的钙、维生素C、胡萝卜素均比大白菜高，所含的糖类和碳水化合物略低于大白菜。



尽量选购无虫孔的小白菜，避免选购表面有药斑，或有不正常、刺鼻的化学药剂味道的。

功效

1. 小白菜中含有大量粗纤维，其进入人体内与脂肪结合后，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物胆酸排出体外，减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性。
2. 小白菜中含有大量胡萝卜素，并且还有丰富的维生素C，进入人体后，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤亮洁，延缓衰老。
3. 小白菜中所含的维生素C，在体内形成一种“透明质酸抑制物”，这种物质具有抗癌作用，可使癌细胞丧失活力。
4. 小白菜中含有的粗纤维可促进大肠蠕动，增加大肠内毒素的排出，达到防癌抗癌的目的。

贮存要领

可于阴凉通风处保存，但最好还是放在冰箱里冷藏。存放时忌用水洗，水洗后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，造成茎叶细胞死亡溃烂，营养成分大损。

烹煮知识

用小白菜制作菜肴，炒、熬时间不宜过长，以免损失营养。

饮食宜忌

- 1. 小白菜一般人皆可食用。尤其适宜于肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮、疮疖等患者及缺钙者食用。
- 2. 因小白菜性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。

美味佳肴

清炒小白菜

材料：净小白菜100克，食盐、味精适量，烹调油5克，葱、姜少许。

做法：1. 将净小白菜切成3厘米长的段。

2. 锅内放油加热，放葱、姜末煸出香味，放入小白菜、食盐，大火炒熟，放味精，出锅即可。



小白菜排骨汤

用料：小白菜100克，排骨250克，油2汤匙，葱、姜、香菜各适量，盐1/2汤匙。

做法：1. 白菜洗净摘好。

2. 排骨斩成5厘米长的段，余水，捞起待用。

3. 葱和香菜洗净，分别切3厘米长的段。

4. 烧热宽口瓦煲，下油，爆一下葱段和姜片，倒入排骨，加水，武火煮沸，转小火煲至排骨微烂，下小白菜，待菜熟加香菜，下盐调味即可。

功效：汤色乳白，咸香味醇。和中利肠，促进吸收。



祛病小偏方

1. 治疗荨麻疹：小白菜500克，洗净泥沙，甩干水分，每次取3~5棵在患处搓揉，清凉沁人心脾。每天早晚各1次，数次即可痊愈。

2. 退烧：一旦发烧，可以试着煮点“小白菜豆腐汤”喝。豆腐中含有石膏成分，可以退烧；小白菜也有清凉减热的功效。不过要记住，烹煮时一定要不要加油和盐，否则疗效会受到一定影响。

所含营养素（每100克）

蛋白质	1.5克	硫胺素	0.02毫克	钠	73.5毫克
脂肪	0.3克	核黄素	0.09毫克	碘	10微克
碳水化合物	2.7克	烟酸	0.7毫克	镁	18毫克
叶酸	43.6微克	维生素C	28毫克	铁	1.9毫克
膳食纤维	1.1克	维生素E	0.7毫克	锌	0.51毫克
维生素A	280微克	钙	90毫克	硒	1.17微克
胡萝卜素	1680微克	磷	36毫克	铜	0.08毫克
钾	178毫克	锰	0.27毫克		

大白菜

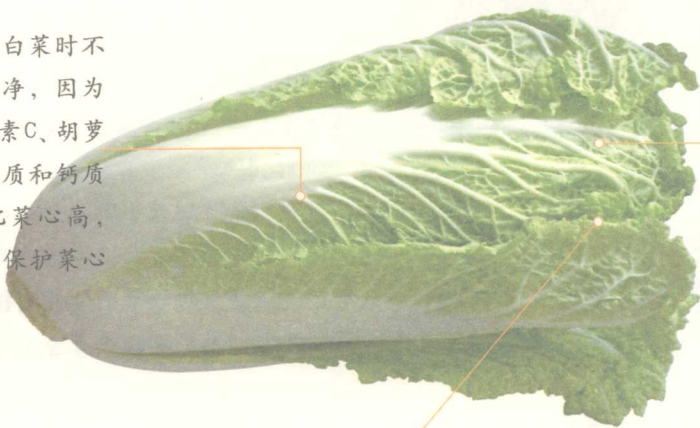
百菜不如白菜

身份档案

大白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜。它味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”的美称。大白菜有悠久的栽培历史。《诗经·谷风》中有“采葑采菲，无以下体”的记载，说明距今三千多年前的中原地带，对于葑（蔓青、芥菜、菘菜，菘菜即为白菜之类）及菲（萝卜之类）的利用已经很普遍。唐朝时已选育出白菘，宋时正式称之为白菜。宋代苏颂说：“扬州一种菘，叶圆而大……啖之无渣，绝胜他土者，此所谓白菜。”明代李时珍引陆佃《埤雅》说：“菘，凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘，今俗谓之白菜。”

大白菜种类很多，北方的大白菜有山东胶州大白菜、北京青白、天津绿、东北大矮白菜、山西阳城的大毛边等。南方的大白菜是由北方引进的，其品种有乌金白、蚕白菜、鸡冠白、雪里青等，都是优良品种。大白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、磷等矿物质以及大量粗纤维，特别是较多维生素，与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少肉中的亚硝酸盐类物质。正如俗语说的：“肉中就数猪肉美，菜里唯有白菜鲜。”

挑选大白菜时不要将菜帮去净，因为菜帮的维生素C、胡萝卜素、蛋白质和钙质的含量都比菜心高，而且菜帮有保护菜心的作用。



选购大白菜时主要是看大白菜的生长期、叶球颜色和菜心饱满程度。

不要买烂白菜，一是烂白菜中营养素含量下降了许多，二是腐烂的白菜亚硝酸盐含量剧增，吃了容易引起头晕、呕吐等中毒症状，不利于身体健康。

功效

1. 大白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、排毒的作用，还能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化，对预防肠癌有良好作用。

2. 大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

3. 美国纽约激素研究所的科学家发现, 中国和日本妇女乳腺癌发病率之所以比西方妇女低得多, 是由于她们常吃白菜的缘故。白菜中有一些微量元素, 它们能预防乳腺癌。

贮存要领

贮存前要先晾晒一下, 晒到微蔫为止。然后在阳台上把菜根朝里码成单垛或井口垛。当气温在零摄氏度左右时, 白天不用苫盖, 只把风口处用东西遮挡一下, 夜间搭上点草帘。气温降到 -10°C 时, 菜要盖严, 夜间苫盖要厚点, 中午可通一会儿风。每隔10天左右要翻倒一次, 撕去烂叶, 剔除病株, 以防腐烂。

烹煮知识

1. 烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法, 以避免营养素的大量损失。

2. 大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长, 最佳的时间为20~30秒, 否则烫得太软、太烂, 就不好吃了。

饮食宜忌

1. 特别适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者。女性也应该多吃。

2. 大白菜性偏凉, 胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

所含营养素 (每100克)

蛋白质	1.5克	核黄素	0.05毫克	镁	11毫克
脂肪	0.1克	尼克酸	0.6毫克	铁	0.7毫克
碳水化合物	3.2克	维生素C	31毫克	锌	0.38毫克
膳食纤维	0.8克	维生素E	0.67毫克	硒	0.49微克
维生素A	20微克	钙	50毫克	铜	0.05毫克
胡萝卜素	120微克	磷	31毫克	锰	0.15毫克
硫胺素	0.04毫克	钠	57毫克		

美味佳肴

白菜烧蛋饺

主料: 鸡蛋150克, 虾仁250克, 白菜100克。

调料: 植物油20克, 酱油5克, 白砂糖3克, 盐3克, 大葱5克, 姜2克各适量。



做法: 1. 将鸡蛋磕入碗内, 加少许精盐拌匀。

2. 葱姜洗净后切成末。

3. 虾仁剁成蓉, 加葱姜末、酱油、精盐、白糖、水调匀成馅。

4. 白菜择洗干净, 顺长边切成细丝。

5. 炒锅注少许油烧温热, 倒入少许蛋液, 煎成圆蛋饼, 放入适量虾蓉馅, 将蛋皮对折, 使边黏合, 呈饺子状, 如此做20个蛋饺。

6. 炒锅添水烧开, 下入白菜丝稍煮片刻, 再放入蛋饼煮熟即可。

祛病小偏方

1. 治感冒: 用白菜干根加红糖、姜片、水煎服, 或用白菜根3个, 大葱根7个, 煎水加红糖, 趁热饮服, 盖被出汗, 感冒即愈。

2. 治冻疮: 大白菜洗净切碎煎浓汤, 每晚睡前洗冻疮患处, 连洗数日即可见效。



卷心菜

天然的“美容菜”

身份档案

卷心菜，又名球甘蓝，别名圆白菜或洋白菜，还叫莲花白，属于甘蓝的变种，我国各地都有栽培。卷心菜口味清香、脆嫩，四季都能吃到，是主要蔬菜品种之一。卷心菜的营养价值与大白菜相差无几，其中维生素C的含量还要高出一倍左右。此外，卷心菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点，所以，怀孕的妇女及贫血患者应当多吃些卷心菜。卷心菜也是重要的美容品。

优质卷心菜相当坚硬结实，放在手上很有分量，外面的叶片呈绿色并且有光泽。

春季的新鲜卷心菜一般包得有一些松散，要选择水灵且柔软的那种。

切开的卷心菜容易从刀口处变质，所以最好买完整的卷心菜，从外层按顺序食用会保存很长时间。用刀从卷心菜的根部至菜心斜切可以很容易地剥掉外皮。

虫咬、叶黄、开裂和腐烂均是卷心菜常见的缺点，可以很容易察觉，应避免食用出现上述情况的卷心菜。

功效

1. 卷心菜中含有丰富的维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄多出3倍，因此，具有很强的抗氧化及抗衰老的功效。
2. 卷心菜富含叶酸，而叶酸对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用，因此，怀孕妇女及处在生长发育期的青少年应该多吃。
3. 卷心菜富含维生素U，维生素U对溃疡有很好的治疗作用，能加速溃疡部位的愈合，还能预防胃溃疡。
4. 卷心菜中含有丰富的吲哚类化合物。实验证明，吲哚具有抗癌作用，可以避免人类罹患肠癌。
5. 卷心菜中还含有较多的维生素K，有助于防止血液凝固，增强骨质。