

NO.
7

100 例

★★★★★

最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

健康蔬菜

清淡可口，健康美味，倡导绿色饮食新风尚。



延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：赵卫平 王一波
美术编辑：刘晓东
版式设计：韩少杰
封面设计：夏鹏
文图统筹：四川·麻辣战士（范姝岑）
撰稿：璐璐
摄影：王伟江

健康百味系列丛书·健康蔬菜100例

出版发行：延边大学出版社

社址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002

网址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）

传真：0433-2732434

印刷：北京大容彩色印刷有限公司

开本：889×1194毫米 1/48

印张：40 字数：300千字

印数：1-10000

版次：2006年1月第1版

印次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定价：200.00元（全20册）



健康蔬菜

100 例



Contents

健康蔬菜



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可。例如：放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤，如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤，也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤，可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

麻酱菠菜	4
西红柿烧豆腐	6
咖喱花菜	7
杏仁拌二丁	8
草莓沙拉拌生菜	10
韭菜炒鸭肠	11
白菜炒猪肝	12
韭黄炒鸡柳	14
圆白菜炒小虾	16
核桃蚝油生菜	17
三色萝卜丝	18
胡萝卜炖牛腩	20
洋葱土豆片	22
火腿洋葱汤	23
莲藕山药汤	24
糖醋荸荠	26
茭白肉片	27



辣味冬笋	28
东北地三鲜	29
南瓜排骨汤	30
鱼头苦瓜汤	32
酸辣瓜条拌鸡脆	33
枸杞丝瓜	34
青椒牛柳丝	36



银耳炖木瓜	37
鸡腿菇炒莴笋	38
香菇肘花汤	40
口蘑鹌鹑蛋	42
奶油磨菇汤	44
双菇番茄汤	45
双菇苦瓜丝	46

叶菜类

- 炆炒小油菜 49
- 沙锅炖菜心 49
- 韭菜炒豆芽 50
- 豆腐干丝炒韭菜 50
- 韭黄腰花 51
- 韭黄炒鳝丝 51
- 麻辣白菜丝 52
- 白菜鲜菇 52
- 菠菜炒虾仁 53
- 三鲜菠菜 53
- 西芹炒木耳 54
- 西芹魔芋 54
- 西兰花拌芥末 55
- 西兰花蘑菇汤 55
- 时蔬烩鲜虾 56
- 香椿拌干丝 56
- 香椿煎豆腐 57
- 生炒菠菜 57
- 苋菜黄鱼羹 58
- 冬菇扒茼蒿 58
- 茼蒿煮肉片 59
- 清炒空心菜 59
- 脆炒龙须菜 60
- 红酒甘蓝菜 60
- 芥菜鸡汤 61
- 莼菜鱼羹 61

根茎类

- 萝卜烧蟹肉 62

- 62 萝卜丝煮鲫鱼
- 63 胡萝卜炒肉片
- 63 萝卜牛腩煲
- 64 番茄酱煨牛肉土豆
- 64 糖醋橘瓣藕片
- 65 茄汁藕盒
- 65 姜汁地瓜条
- 66 地瓜糖姜汤
- 66 枸杞山药炖鸡
- 67 山药炖羊肉
- 67 爽口洋葱
- 68 洋葱炒肉丝
- 68 木耳莴笋拌鸡丝
- 69 鸡蓉芦笋
- 69 冬笋炒牛肉
- 70 笋尖焖豆腐
- 70 酱爆茭白
- 71 荸荠狮子头
- 71 木耳炒牛蒡

瓜果类

- 72 鱼香南瓜
- 72 绿豆南瓜羹
- 73 冬瓜炖老鸭
- 73 冬瓜鲢鱼汤
- 74 笋丝炒丝瓜
- 74 竹笋丝瓜汤
- 75 黄瓜瘦肉拌海蜇
- 75 黄瓜片炒猪肝

- 双菇拌瓜丝 76
- 酿苦瓜 76
- 糖拌西红柿 77
- 西红柿皮蛋汤 77
- 肉丸茄子煲 78
- 茄子鸡片汤 78
- 海米拌青椒 79
- 青椒肉片 79
- 干烧四季豆 80
- 酱爆扁豆 80
- 多味西瓜皮 81
- 枸杞西瓜鸡 81
- 干贝香瓜鸡肉锅 82
- 白果排骨汤 82

菌类

- 香菇镶双鲜 83
- 香菇粉丝牛肉汤 83
- 银芽冬菇丝 84
- 冬菇焖鱼头 84
- 滑菇炒鸡柳 85
- 滑菇烩鱼丸 85
- 茶树菇炒蟹柳 86
- 茶树菇焖鱼腩 86
- 草菇田鸡腿 87
- 草菇三鲜汤 87
- 金针菇熘鱼丝 88
- 金针油菜猪心汤 88
- 口蘑炒猪腰 89
- 口蘑焖鸡块 89
- 鲜蘑鸭架汤 90



- 90 玉珠猴头菇
- 91 猴头菇炖鸡
- 91 鸡腿菇炒鲜魷
- 92 乌鸡白凤汤
- 92 海菇肉片汤
- 93 黑木耳炒黄花菜
- 93 黑木耳肉丝汤
- 94 银耳肺头
- 94 银耳炖双鸽
- 95 金针香菇炒瓜丝
- 95 滑炒鸡腿菇



特此鸣谢 上海科生 杨国平 杨国平 杨国平 杨国平



麻酱菠菜

【材料】

◆菠菜 500 克

【调料】

◆麻酱 ◆盐 ◆酱油 ◆白糖 ◆香油 ◆味精



菠菜中含有大量的维生素 B₁、B₂、叶酸和胡萝卜素，特别适合孕妇、糖尿病、高血压等患者食用。但菠菜切忌不要跟高钙食物一同食用，以免其草酸与钙形成人体难以吸收的草酸钙，而影响钙的吸收。

做法

- 1 将菠菜的根、叶去掉，洗净，放入沸水中焯一下，晾凉后挤去水分。
- 2 焯熟的菠菜切段，放入盘中。
- 3 麻酱中加少许水，慢慢调开，加盐、酱油、白糖、味精，调匀成麻酱汁。
- 4 将调好的麻酱汁浇在菠菜段上，淋入香油，拌匀即可。



西红柿烧豆腐

【材料】

●西红柿 100 克 ●豆腐 150 克

【调料】

●油 ●酱油 ●盐 ●味精 ●白糖 ●葱花

做法

Method

- 1 西红柿洗净，用开水烫一下，去皮后切块；豆腐洗净切块。
- 2 锅内放水煮沸，放入豆腐块余一下，捞出冲凉备用。
- 3 锅内放油烧热，放入西红柿炒 1 分钟后，加入豆腐，少许水同炒。
- 4 加入酱油、盐、味精、葱花煮至入味，盛出即可。



西红柿烧豆腐

西红柿有生津止渴、补充维生素C的作用。而豆腐含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂等人体必需的营养元素。此菜鲜酸爽口，易于消化，特别适合儿童和老人食用。

咖喱花菜

【材料】

◆花菜 350 克 ◆红椒 1 只

【调料】

◆盐 ◆咖喱粉 ◆香油

贴心小提示

常吃花菜可以大大减少患乳腺癌、直肠癌、胃癌等癌症的几率。花菜中含有的类黄酮还能有效阻止体内胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，从而降低心脏病与中风病人发病的危险。



做法

- 1 用小刀削去花菜根上的皮，切成小块，洗净备用。
- 2 红椒去子，洗净，切块备用。
- 3 锅内放水煮沸，放入洗净的花菜焯熟后，捞出放入冷水中冲凉，沥水放入碗中。
- 4 加入红椒块、咖喱粉、盐、香油拌匀即可。





杏仁拌三丁

【材料】

●西芹100克●杏仁50克●黄瓜1根●胡萝卜20克

【调料】

●盐●味精●香油



做法

- 1 杏仁洗净；黄瓜、西芹、胡萝卜均洗净，切成丁。
- 2 锅内倒水烧开，放入杏仁、西芹、胡萝卜丁焯一下，捞出冲凉。
- 3 加入黄瓜丁、盐、味精、香油拌匀即可。

贴心小提示

做这道菜要选用嫩西芹，洗之前要先去筋。将西芹、胡萝卜用开水焯一下，可以保持鲜脆。此菜具有降压、清热解毒、止咳平喘的功效。



草莓沙拉拌生菜

【材料】

◆生菜 300克 ◆草莓 150克

【调料】

◆沙拉酱

做法

Method

- 1 草莓去蒂，洗净备用。生菜叶用手撕成片，洗净备用。
- 2 将生菜与草莓放入碗中拌匀。
- 3 涂上沙拉酱，即可。



韭菜炒鸭肠

【材料】

◆韭菜 200 克 ◆鸭肠 150 克

【调料】

◆油 ◆料酒 ◆酱油 ◆盐 ◆白糖 ◆胡椒粉 ◆姜丝

做法

- 1 韭菜洗净切段；鸭肠洗净切段。
- 2 锅内放水煮沸，放入切好的鸭肠段余一下，捞出后迅速浸入冷水中，10 分钟后捞出，沥水备用。
- 3 另起锅，放油烧热，放入姜丝，鸭肠略炒，加入料酒、酱油、盐、白糖、胡椒粉同炒。
- 4 加入韭菜炒匀，盛出即可。

贴心小提示

韭菜含有丰富的纤维素、胡萝卜素、维生素 C 等，具有活血散瘀、促进肠道蠕动、固精及补肝益肾的作用。购买时应挑选梗长一些的，这样的韭菜炒出来口感会更脆嫩些。





白菜炒猪肝

【材料】

◆白菜 250 克 ◆鲜猪肝 150 克

【调料】

◆油 ◆盐 ◆味精 ◆胡椒粉 ◆水淀粉 ◆香油

◆姜片

做法

Method

- 1 白菜洗净，切块；鲜猪肝洗净，切片。
- 2 锅内放油，烧至七成热，放入猪肝，撒上胡椒粉，用大火炒熟，盛出。
- 3 锅内重新倒油，待油烧热，放入姜片、白菜，炆炒至八成熟时，放入炒熟的猪肝，加盐、味精翻炒。
- 4 用水淀粉勾芡，出锅前淋入香油即可。



贴心小提示

白菜有很好的抗氧化和防癌的功效，还能有效地提升血液中激素代谢物的水平。配以含铁丰富的猪肝同炒，对缺铁性贫血、乳腺癌等能起到很好的预防作用。



韭黄炒鸡柳

【材料】

●韭黄 250 克 ●鸡胸肉 150 克 ●红椒 1 只

【调料】

●油 ●蚝油 ●酱油 ●盐 ●米酒 ●白糖 ●胡椒粉
●鸡蛋清 ●水淀粉 ●香油 ●小葱段 ●姜片
●蒜片

贴心小提示

韭黄肉质柔嫩，对妇女小腹冷痛、产后出血等有一定的治疗作用。烹饪时要用旺火，时间要短，这样不仅口感佳，还能减少营养物质的流失。

做法

- 1 鸡胸肉洗净切成小条；韭黄洗净切成小段，红椒去子，洗净，切小条。
- 2 将鸡胸条放入碗中，加入蛋清、水淀粉、盐腌渍片刻。
- 3 锅内放油，烧至五成热，放入鸡肉条滑油，待熟后捞出。
- 4 锅内留少许余油，将葱段、姜片、蒜片放入爆香，加入米酒、蚝油、酱油、白糖、胡椒粉和少许水翻炒一下，放入鸡肉条、韭黄段、红椒条炒匀，用少许水淀粉勾薄芡，淋少许香油即可。

