SABA's KITCHEN
萨巴厨房™

多吃蔬菜身体好

萨巴蒂娜◎主编

五颜六色的蔬菜，带给你好气色、好身材；蔬菜与各类食材的合理搭配，令你身轻体健，心情愉快。

17年畅销美食图书经验的积累

100张高清菜品大图让美食呈现眼前

1000张清晰实用的步骤图，简单易学

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

需要全本请访问 www.ertongbook.com

SABA's KITCHEN
萨巴厨房
TM

多吃蔬菜身体好

萨巴蒂娜◎主编

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

萨巴厨房. 多吃蔬菜身体好 / 萨巴蒂娜主编. — 北京：中国轻工业出版社，2018.12

ISBN 978-7-5184-2118-3

Ⅰ. ①萨… Ⅱ. ①萨… Ⅲ. ①菜谱 Ⅳ. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 218657 号

责任编辑：高惠京　　责任终审：劳国强　　整体设计：锋尚设计
策划编辑：龙志丹　　责任校对：李　靖　　责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京博海升彩色印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2018年12月第1版第1次印刷
开　　本：720×1000　1/16　印张：12
字　　数：200千字
书　　号：ISBN 978-7-5184-2118-3　定价：49.80元
邮购电话：010-65241695
发行电话：010-85119835　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
180380S1X101ZBW

目录

CONTENTS

计量单位对照表
1茶匙固体材料=5克
1汤匙固体材料=15克
1茶匙液体材料=5毫升
1汤匙液体材料=15毫升

初步了解全书 008
五色蔬菜营养及特色 009
如何科学健康地食用蔬菜 010
常见的几种减肥蔬菜 013

1 CHAPTER 鲜活·绿色


四季豆榄菜拌面 016


菠菜土豆浓汤 017


菠菜素卷饼 018


菠菜虾仁意面 020


虾酱空心菜 022


培根生菜三明治 024


爽口莴笋丝 026


减脂圆白菜卷 028


冰草沙拉 030


青豆泥 031


苦瓜海米煎蛋 032


苦瓜酿肉 034


农家花椒芽煎饼 036


西蓝花虾仁彩蔬丁 038


豌豆尖汆丸子 040


虾滑酿秋葵
042


韭菜炒蛤螺肉
044


豌豆苗春饼
046


蒲公英芥末墩
048


蒲公英沙拉
049


芹菜虾球
050


烤芦笋
052


丝瓜文蛤汤
053


马齿苋玉米团
054


香拌马齿苋皮蛋
056


蒜蓉粉丝油菜盏
058


油菜培根大米粥
060

2
CHAPTER
鲜艳·红色


梅酒圣女果
062


番茄牛肉焗饭
064


番茄培根厚蛋烧
066


酸甜番茄虾
068


番茄豆腐羹
070


银耳番茄盏
072


腌渍樱桃萝卜
074


香橙柠檬
樱桃萝卜沙拉
075


越南春卷
076


红椒鸡蛋杯
077


红甜菜根意面
078

需要全本请访问 www.ertongbook.com


红甜菜根饭团
079


红甜菜根藜麦饭
080

3 CHAPTER
清新·橙黄色


自制胡萝卜干
082


胡萝卜奶昔
084


胡萝卜金枪鱼沙拉
085


胡萝卜口袋饼
086


黄豆芽焖面
088


黄豆芽猪排汤
090


杏鲍菇炒玉米粒
092


玉米胡萝卜猪蹄汤
094


玉米培根比萨
096


玉米南瓜土豆泥
098


奶香蜂蜜玉米汁
099


玉米松饼
100


南瓜燕麦粥
101


素炒南瓜
102


南瓜鸡腿焖饭
104


南瓜八宝饭
106


奶香南瓜派
108


黄椒焗饭
110


韭黄带鱼羹
112


韭黄虾仁滑蛋盖面
114


韭黄虾仁馄饨
116



香拌黄花菜
118



黄花菜炒腊肉
120

4
CHAPTER
浓郁·黑紫色



浓郁香菇酱
122



酿香菇
124



紫薯燕麦杯
126



紫薯银耳羹
127



鱼香茄子煲
128



蒜泥麻酱蒸茄子
130



茄子奶酪比萨
132



虾泥烤长茄
134



紫甘蓝蜂蜜汁
136



紫甘蓝焖饭
137



香烤紫甘蓝
138



紫甘蓝香肠沙拉
140



干锅梅菜茶树菇
142



烤紫洋葱木耳馕饼
144



紫苏豆腐饭团
146

5
CHAPTER
质洁·白色



板栗烧芋头
148



红糖桂花芋头
149



小芋头烧鸡翅
150



香辣卤素菜
152



鲍汁白萝卜
154


萝卜糕
156


白萝卜炖蜂蜜
158


杂蔬土豆泥
159


老干妈土豆片
160


葱香小土豆
162


酸辣藕带
164


桂花香橙蜜藕
165


梨藕蜂蜜汁
166


海米炒冬瓜
167


鲜贝冬瓜球
168


酿冬瓜茶
170


金沙茭白
171


白菜烧卖
172


冬日腌白菜
174


鸡蛋红枣山药糕
176


山药养生粥
177


五色山药
178


山药花生莲藕露
180


低热量拌双花
181


腐乳菜花
182


杏仁菜花碎比萨
184


竹笋小炒
186


竹荪莲子甜汤
187


竹荪冬笋汤
188

SABA's KITCHEN
萨巴厨房
TM

多吃蔬菜身体好

萨巴蒂娜◎主编

中国轻工业出版社

卷首语

让我们多吃蔬菜

感谢上苍赐给我们这么多好吃的蔬菜。

特别喜欢吃妈妈做的凉拌菠菜。菠菜用开水烫熟，捞出放凉切碎，然后放一些蒜泥、香醋、香油、少许盐，搅拌均匀就开吃。我都是用盆吃的，妈妈说，多吃菠菜身体好。

我在上海住的时候爱上了鸡毛菜，鸡毛菜蛋花汤、鸡毛菜炒肉丝、鸡毛菜炒鸡蛋，还有涮火锅，都是两盘起，满口清香，无比美妙。鸡毛菜很容易种，也长得快，买点种子种家里，平时下个面条，加个小菜还是没问题的。必须得说，不只是鸡毛菜，上海的青菜都是很好的，种类丰富，味道又好得很，特别适合爱吃蔬菜的人。

百菜还是白菜香，大白菜是秋冬的恩物。我爱吃大白菜，所以爸爸每年冬天都会给我买几十棵囤积在墙角里，让我一棵一棵取了吃。白菜清炒就很好了，只需放辣子、盐和一点油，要大火快炒，一气呵成，看着简单，其实相当考验手艺。

最喜欢用大白菜包饺子和包子了。剁白菜是我最喜欢听的声音，仅次于数钱！白菜饺子要包得胖胖的，刚出锅，蘸点醋就很好吃。一顿吃不完，把剩饺子放在厨房里，饿了就用手抓着吃一个，一会儿再吃一个。只有大白菜饺子是凉了也好吃的。倘若次日还能剩下，那就做成煎饺，全家都抢。

莴笋，细细切成丝，拍点大蒜，一顿乱炒也好吃，记着千万不要火候大了，大了就一点也不好吃了。莴笋和苦瓜，对降血糖有帮助，又含不少膳食纤维，要成为常备蔬菜哦。

我还会自己烤法棍，然后对半切开，放大量的洋葱、青椒、番茄片、生菜、酸黄瓜、橄榄，再来一片奶酪，浇上千岛酱就开吃。吃半条就很饱了，再泡一壶热茶，美滋滋的！

这几天，我特别喜欢用番茄炒烂了再加水、白萝卜，熬一锅番茄萝卜汤当水喝，有点酸，有点甜，喝完浑身舒坦啊。

唔，我们都爱吃蔬菜，因为吃菜让我们愉快。

高欣茹

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

萨巴蒂娜
个人公众订阅号

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目 录

CONTENTS

计量单位对照表
1茶匙固体材料=5克
1汤匙固体材料=15克
1茶匙液体材料=5毫升
1汤匙液体材料=15毫升

初步了解全书 008
五色蔬菜营养及特色 009
如何科学健康地食用蔬菜 010
常见的几种减肥蔬菜 013

1 CHAPTER 鲜活·绿色


四季豆榄菜拌面 016


菠菜土豆浓汤 017


菠菜素卷饼 018


菠菜虾仁意面 020


虾酱空心菜 022


培根生菜三明治 024


爽口莴笋丝 026


减脂圆白菜卷 028


冰草沙拉 030


青豆泥 031


苦瓜海米煎蛋 032


苦瓜酿肉 034


农家花椒芽煎饼 036


西蓝花虾仁彩蔬丁 038


豌豆尖汆丸子 040

需要全本请访问 www.ertongbook.com



虾滑酿秋葵
042



韭菜炒蛤螺肉
044



豌豆苗春饼
046



蒲公英芥末墩
048



蒲公英沙拉
049



芹菜虾球
050



烤芦笋
052



丝瓜文蛤汤
053



马齿苋玉米团
054



香拌马齿苋皮蛋
056



蒜蓉粉丝油菜盏
058



油菜培根大米粥
060





梅酒圣女果
062



番茄牛肉焖饭
064



番茄培根厚蛋烧
066



酸甜番茄虾
068



番茄豆腐羹
070



银耳番茄盏
072



腌渍樱桃萝卜
074



香橙柠檬
樱桃萝卜沙拉
075



越南春卷
076



红椒鸡蛋杯
077



红甜菜根意面
078


红甜菜根饭团
079


红甜菜根藜麦饭
080

3 CHAPTER
清新·橙黄色


自制胡萝卜干
082


胡萝卜奶昔
084


胡萝卜金枪鱼沙拉
085


胡萝卜口袋饼
086


黄豆芽焖面
088


黄豆芽猪排汤
090


杏鲍菇炒玉米粒
092


玉米胡萝卜猪蹄汤
094


玉米培根比萨
096


玉米南瓜土豆泥
098


奶香蜂蜜玉米汁
099


玉米松饼
100


南瓜燕麦粥
101


素炒南瓜
102


南瓜鸡腿焖饭
104


南瓜八宝饭
106


奶香南瓜派
108


黄椒焗饭
110


韭黄带鱼羹
112


韭黄虾仁滑蛋盖面
114


韭黄虾仁馄饨
116



香拌黄花菜
118



黄花菜炒腊肉
120

4
CHAPTER
浓郁·黑紫色



浓郁香菇酱
122



酿香菇
124



紫薯燕麦杯
126



紫薯银耳羹
127



鱼香茄子煲
128



蒜泥麻酱蒸茄子
130



茄子奶酪比萨
132



虾泥烤长茄
134



紫甘蓝蜂蜜汁
136



紫甘蓝焖饭
137



香烤紫甘蓝
138



紫甘蓝香肠沙拉
140



干锅梅菜茶树菇
142



烤紫洋葱木耳馕饼
144



紫苏豆腐饭团
146

5
CHAPTER
质洁·白色



板栗烧芋头
148



红糖桂花芋头
149



小芋头烧鸡翅
150



香辣卤素菜
152



鲍汁白萝卜
154


萝卜糕
156


白萝卜炖蜂蜜
158


杂蔬土豆泥
159


老干妈土豆片
160


葱香小土豆
162


酸辣藕带
164


桂花香橙蜜藕
165


梨藕蜂蜜汁
166


海米炒冬瓜
167


鲜贝冬瓜球
168


酿冬瓜茶
170


金沙茭白
171


白菜烧卖
172


冬日腌白菜
174


鸡蛋红枣山药糕
176


山药养生粥
177


五色山药
178


山药花生莲藕露
180


低热量拌双花
181


腐乳菜花
182


杏仁菜花碎比萨
184


竹笋小炒
186


竹荪莲子甜汤
187


竹荪冬笋汤
188

初步了解全书



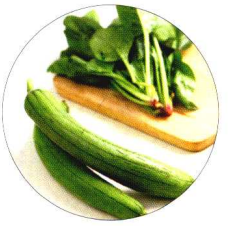
- 本书根据蔬菜的颜色划分章节，包括鲜活绿色、鲜艳红色、清新橙黄色、浓郁黑紫色、质洁白色五个章节。不同颜色的蔬菜，其特色及营养价值不同，经常摄入不同颜色的蔬菜，才能够保障身体的营养均衡。

- 多吃蔬菜，帮助身体更好地吸收营养，排除毒素，享受健康。只要简单巧妙的几步，蔬菜也可以很美味。快从这本书里找找美味和健康的灵感吧！

五色蔬菜营养及特色

绿色蔬菜 →

给人明媚鲜嫩的感觉，是蔬菜界的当家花旦。含叶绿素、B族维生素、维生素C、叶酸、胡萝卜素、膳食纤维素以及多种矿物质，提供人体活动的重要物质，维持人体的酸碱平衡，阻止糖类变成脂肪，可以说，绿色蔬菜能辅助人体建立天然的保障系统。





← 黄色蔬菜

清香脆嫩，爽口微甜，含有胡萝卜素、维生素C、维生素E等营养成分，常吃能淡化皮肤色斑，延缓衰老，保护视力，并调节肠胃的消化功能，起到不错的减肥效果。此外，黄色蔬菜还能补充元气，恢复精力。

红色蔬菜 →

其色彩具有强大的视觉冲击力，能提高食欲和刺激神经系统的活跃。含番茄红素、辣椒红素和其他红素，这些是天然的抗氧化物质，能增强人体免疫细胞的活力，从而提高免疫力。常食红色蔬菜可令面色红润有光泽。





← 黑紫色蔬菜

它带给众人深沉高贵、质朴强壮的感觉。黑紫色蔬菜中的花青素含量最突出，它是柔韧顽强的生命力之色，具有强有力的抗氧化作用，可清除体内自由基，调节视觉、神经系统的功能。花青素对酸碱环境敏感，随着周围环境酸碱度的不同，而呈现出各异的颜色，看起来非常有食欲。

白色蔬菜 →

多以质洁鲜嫩的形象呈现，在蔬菜中颜色相对较浅，其成分大多以水分、糖类为主，含膳食纤维及一些抗氧化物质，常吃可增强身体免疫力，安定情绪，美肤润肺。特别是冬季，可适量多食白色蔬菜。



需要全本请访问 www.ertongbook.com