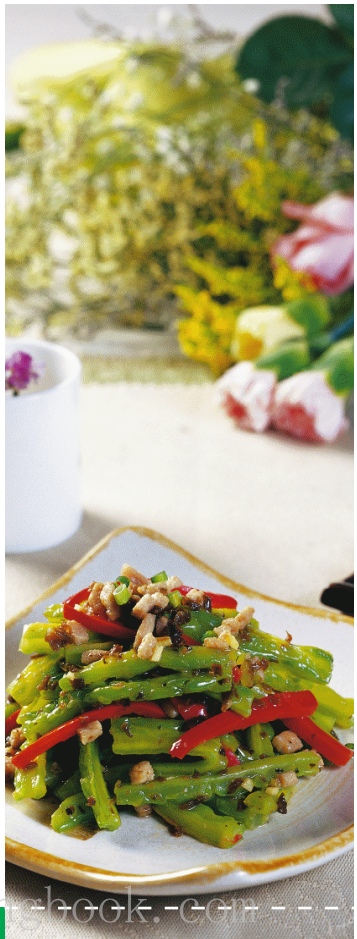
健康大食代 5

健康蔬菜



大食代工作室 著

江西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

健康大食代 / 大食代工作室著. —南昌:江西科学技术出版社，2006.7
ISBN 7-5390-2868-8
Ⅰ.健… Ⅱ.大… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第066710号
网址：http：// www.jxkjcbs.com
选题序号：ZK2006090
赣科版图书代码：06087-101

健康大食代 大食代工作室 著

出版发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	北京国彩印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	889mm × 1194mm 1/48
字数	720千字
印张	20
印数	5000册
版次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2868-8/TS · 159
定价	100.00元(全套10册)

（赣科版图书凡属印装错误，可向出版社发行部或承印厂调换）

目录 CONTENTS



- **李仁光**
  - 中式高级烹调技师
  - 四川烹协常务理事
  - 四川民间特色菜烹饪大赛金牌得主
  - 湖北十堰市和成都市先进企业家
  - 现任成都市锦江巴蜀味苑和巴国源酒楼总经理兼厨艺总监
- **拍摄地点**
  - 成都锦江巴蜀味苑
- **图文统筹**
  - 范姝岑

菜叶类

4 油菜海米豆腐
6 白菜心煨腊鸡
8 芥兰炒牛柳
10 香芹牛肉丝
12 蒜香菠菜
14 韭菜鸡蛋饼

根茎类

16 胡萝卜烧羊肉
18 翡翠鸳鸯带
20 土豆冬笋鸡
22 芦笋鸡茸
24 洋葱海鲜汤
26 蟹肉莲藕粥

菌藻类

28 兰花烧双菇
30 冬菇炖鸡胗
32 海味土豆排骨
34 金针银耳牛肉煲



果实类

36 冬瓜炒鸭肉
38 香煎茄片
40 番茄炒牛肉
42 百花酿青瓜
44 肉末苦瓜条
46 南瓜浓汤
48 厨师简介



菜叶类

49 香椿拌豆腐 / 菠菜炒猪肝
50 茴香粳米粥 / 豆豉鲮鱼油麦菜
51 牛肉炖卷心菜 / 蒜黄炒腊肉
52 韭菜墨鱼丝 / 白菜炒肉片
53 豆苗炒牛肉松 / 西湖莼菜汤

根茎类

54 胡萝卜拌海蜇 / 芹菜炒蛤蜊
55 洋葱炒米粉 / 百合玉子虾球
56 红薯扣酱骨 / 法式烩土豆
57 蒜苔腊肉 / 萝卜牛肚煲
58 干贝莴笋 / 莲藕牛肉汤

菌藻类

59 木耳鸡丝 / 紫菜火腿卷
60 金针菇拌仙人掌 / 蘑菇炒螺肉
61 鲜菇鱼片 / 黑胡椒蘑菇
62 香菇鸭 / 冬菇木耳瘦肉粥
63 海带绿豆汤 / 银耳明目汤

果实类

64 酸甜南瓜小丸子 / 虎皮尖椒
65 丝瓜炒鲜蚝 / 虾肉黄瓜片
66 黄瓜炒蛋奶 / 锅塌茄盒
67 苦瓜肥肠 / 干煸扁豆
68 玉米番茄羹 / 冬瓜丸子汤

附　录

70 人体中所需的营养
76 蔬菜的主要营养成分
80 蔬菜的选购和保鲜
84 错误的食用蔬菜的方法
88 错误的储菜方法
89 将营养一吃到底
90 常见蔬菜的选购、保存、功效及其他



油菜海米豆腐

◆【材料】 油菜 300 克、海米 20 克、豆腐 2 块。

◆【调料】 油、淀粉、高汤、姜末、盐、味精、酱油、香油各适量。

做法

1. 将油菜洗净、去老叶、去蒂、切块；将豆腐切成小块，裹一层淀粉；海米浸水泡发、切末。
2. 锅内倒油加热，放入豆腐，煎至金黄色，捞出沥油。
3. 锅内留油，放入姜末煸香，放入油菜，加盐、酱油、味精、高汤翻炒入味后，放入炸好的豆腐和海米末，用中火焖 3 分钟，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



营养指南

油菜

◆油菜是低脂蔬菜，含丰富的膳食纤维、植物激素、脂肪酸、多种维生素和钙、铁、磷等矿物质，胡萝卜素的含量也很高。此外，还含有蛋白质、粗纤维、硫胺、核黄素、烟碱酸、抗坏血酸等成分。经常食用有助于增强人体免疫力。◆

饮食禁忌

吃剩的油菜长时间放置后不要再吃，以免因硝酸铵沉积而引发癌症。

关注人群

老人、孕妇以及便秘、肥胖者可多吃。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



小提示

油菜富含丰富的蛋白质、脂肪和钙。油菜最佳的生长期是春天，无论是营养还是味道都比其它季节鲜嫩。

白菜心煨腊鸡

◆【材料】 腊鸡腿 1 个、白菜心 250 克、

◆【调料】 盐、白糖、葱段各适量。

做法

1. 腊鸡腿洗净、切块，用沸水焯一下。白菜心洗净剥叶。
2. 锅内倒油烧至六成热，放入葱段煸香，放入鸡块，倒入水煮约 20 分钟，放入白菜心，用小火煮至菜心熟烂，用水淀粉勾芡即可。



营养指南

白菜

◆“百菜不如白菜”，白菜中含有丰富的维生素、铁质和钾，白菜中的锌有促进成年男子精子活力、促进外伤愈合等作用，钼和硒具有一定的防癌和抗癌作用，维生素 U 可以治胃溃疡。经常食用可以养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热，并有效减少乳腺癌的发病几率。◆

饮食禁忌

不宜食用霉烂变质的白菜；不宜食用久放的熟白菜；不宜焖煮后食用；不宜水浸泡后食用；不宜烫后挤汁作菜馅用；不宜食用酸白菜过多。

关注人群

对于正在减肥中的人和高血压、高血脂人群是一种很好的食物。



小提示

这道菜如以砂锅煨煮，风味更佳。也可以加入豆腐一起煨煮。白菜心也可改用大白菜，不过得切成宽条再加以炖煮。上桌前可撒上香菜。

芥兰炒牛柳

◆【材料】 芥兰 150 克、牛肉 200 克。

◆【调料】 姜片、油、盐、味精、白糖、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 将芥兰洗净、去叶、切长段；香肠切成片；将牛肉洗净、切细条，用沸水汆半熟。
2. 锅内倒油烧热，放姜片煸香，放入芥兰和牛柳，加盐、白糖、味精炒至入味，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



营养指南

芥兰

◆芥兰中含有苦味的有机碱成分，能促进食欲，加快肠胃蠕动，增进消化；金鸡纳霜能抑制人体过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用；还有大量粗纤维，能有效防止便秘。◆

饮食禁忌

芥兰梗粗不易熟透，烹制时加入的汤水要比一般菜多，炒的时间要长些，才能更好保持菜里的水分。

关注人群

消化不良和便秘者可多吃。



小提示

长期食用芥兰可以调理人体血脂，减少腹壁脂肪的堆积，是瘦身减肥的佳品。

香芹牛肉丝

◆【材料】 牛肉 500 克、芹菜 300 克、红椒 100 克。

◆【调料】 姜丝、香油、豆瓣酱、辣椒粉、酱油、料酒、鸡精、白糖、醋、盐、花椒粉各适量。

做法

1. 将牛肉和芹菜、红椒分别洗净、切丝。
2. 锅内倒油加热，放入牛肉丝翻炒至变色，加入豆瓣酱、酱油用小火翻炒入味。
3. 待牛肉快成熟时，放入芹菜丝、红椒丝、姜丝翻炒均匀，加入料酒、酱油、白糖、盐、鸡精、醋、辣椒粉、花椒粉翻炒入味即可。



营养指南

牛肉

◆牛肉是优良的高蛋白食品，营养成分易于被人体吸收。其所含蛋白质比猪肉高一倍，维生素较高，而脂肪、胆固醇含量低，并含有人体所需的12种氨基酸，能提高机体的抗病能力。寒冬食牛肉，有暖胃作用。◆

饮食禁忌

患皮肤病者不宜食用牛肉，患肝炎、肾炎者也应慎食。

牛肉不可多吃，一周吃一次即可。

关注人群

瘦牛肉对施过手术的人补充失血特别适宜。心血管疾病患者食用也较适宜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



小提示

芹菜的营养十分丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维等多种营养元素，对于提高人体免疫力、减肥有很好的作用。

蒜香菠菜

◆【材料】 菠菜 250 克、香肠 200 克。

◆【调料】 料酒、白糖、葱段、蒜末、盐各适量。

做法

1. 将香肠切成片，菠菜洗净切段。
2. 锅内倒油加热，将蒜末和葱段煸香，放入香肠翻炒均匀，放入料酒、白糖，加入菠菜大火快炒，加适量的盐调味即可。



营养指南

菠菜

◆菠菜有着丰富的叶绿素、草酸、蛋白质、铁、维生素和大量的β - 胡萝卜素，可预防多种癌症和心脏病。也是人体中维生素B_6、叶酸和矿物质钾的最佳食源，其中的叶酸可防止胎儿先天缺陷，维生素A原、维生素C可维持眼睛的正常视力，防止夜盲症。◆

饮食禁忌

由于菠菜性寒滑利，故肠胃虚寒者忌食之。

菠菜不宜与豆腐一起煮食，会影响其中钙质的吸收。

关注人群

老人、体虚者、便秘者、眼目昏花者多食有益。孕妇多吃菠菜能防止胎儿畸形。



小提示

腊香肠是用五花肉腌制的，除了炒菠菜以外，也可以炒青蒜和辣椒，或炒青花菜、芥兰菜、卷心菜等其他蔬菜。

韭菜鸡蛋饼

◆【材料】 韭菜 25 克、火腿 10 克、鸡蛋 1 个。

◆【调料】 淀粉、盐、胡椒粉、高汤、油各适量。

做法

1. 将火腿和韭菜切成同样大小的细丝。
2. 将鸡蛋加入淀粉打散，加入盐、胡椒粉，倒入高汤搅匀，放入火腿和韭菜搅拌均匀。
3. 锅内倒油烧热，将做好的原料倒入锅内，煎至半熟时转小火，待韭菜鸡蛋饼成型、四周变硬后翻面再煎至表面金黄即可。



营养指南

鸡蛋

◆鸡蛋含有人体所有需要的几乎全部营养物质，被称作“理想的营养库”。富含卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素，对神经系统和身体发育有很大的作用。鸡蛋中的蛋白质有修复肝脏组织损伤的作用，微量元素硒、锌具有防癌作用。◆

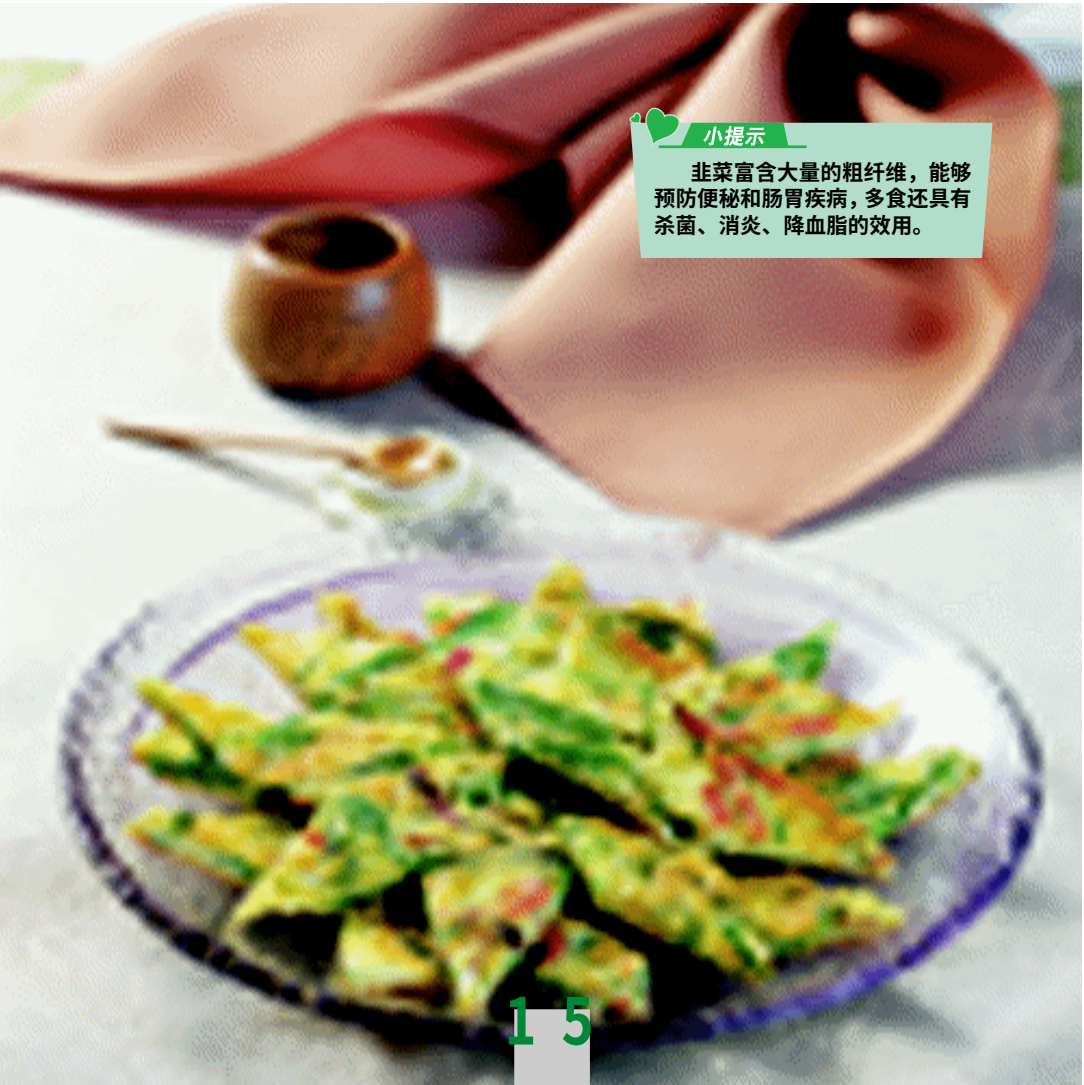
饮食禁忌

鸡蛋不可与蜂蜜同食。

冠心病人和胆固醇血症者不宜多吃鸡蛋。

关注人群

正在发育中的青少年、老年人、体弱气虚的人，可多吃一些。



小提示

韭菜富含大量的粗纤维，能够预防便秘和肠胃疾病，多食还具有杀菌、消炎、降血脂的效用。

胡萝卜烧羊肉

◆【材料】 羊肋条肉 500 克、青蒜段 50 克、胡萝卜 20 克。

◆【调料】 油、白酒、料酒、辣椒酱、酱油、白糖、盐葱段、姜片、八角各适量。

做法

1. 将羊肋条肉洗净，切成4厘米见方的块，放入锅内，加清水适量，下少许葱段、姜片、白酒，烧开，汆水约 1 分钟，随即捞出放清水中洗净。
2. 胡萝卜洗净切成片。
3. 炒锅上火，倒入油烧热，下葱段、姜片煸炒出香味，下羊肉煸炒片刻，加料酒、白糖、盐，炒匀即可。



营养指南

羊肉

◆羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素。羊肉的肉质细嫩，胆固醇和脂肪的含量都很少，容易被人体消化和吸收。冬季食用羊肉，可收到进补和防寒的双重效果。◆

饮食禁忌

外感热病、发烧、急性炎症、皮肤溃疡、身体热盛及有出血倾向者忌食用。

羊肉不宜与荞麦、南瓜同食。

关注人群

适宜气血虚弱，拌有神疲乏力、心悸、失眠、面色缺乏红润光泽者食用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com