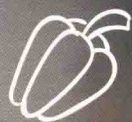
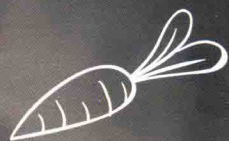


蔬菜有滋味

在家做饭
很简单



蔬菜有滋味
肠胃好轻松

木可 / 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

蔬菜 有滋有味

在家做饭
很简单



木可 / 著

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜有滋有味 / 木可著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.4

(在家做饭很简单)

ISBN 978-7-5341-7103-1

I. ①蔬… II. ①木… III. ①家常菜肴-菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053270号

书 名 在家做饭很简单:蔬菜有滋有味
著 者 木 可

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本	710×1000 1/16	印 张	9.75
字 数	150 000		
版 次	2016年4月第1版	印 次	2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7103-1	定 价	32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲
责任美编 金 晖
特约编辑 张 丽

责任校对 顾旻波
责任印务 徐忠雷



目录

MULU ·

Part 1

味蕾上的春天 009

- 爱上秋葵的N个理由：凉拌秋葵 010
- 缤纷营养汤羹：田园蔬菜汤 012
- 春季专属创意菜：芦蒿浓汤 014
- 从小吃到的清鲜滋味：葱油蚕豆 017
- 韩剧衍生的简单美食：蛋煎西葫芦 019
- 江南独有的时鲜小炒：葱香菱角 020
- 菌菇的万千滋味：菌菇汤 022
- 老少皆宜的清新小食：菠菜烙 024
- 暖心暖胃的感冒餐：西芹米糊 026



- 清肠减脂的清新小炒：清炒时蔬 028
- 清淡佐粥小菜：凉拌白菜 030
- 清新可口的小点心：鲜蔬蛋卷 032
- 食物的美妙碰撞：蒜香胡萝卜 034
- 手撕的更好吃：手撕杏鲍菇 036
- 酸甜可口下饭菜：番茄烩花菜 038
- 咸蛋黄入菜的独特魅力：上汤丝瓜 040
- 一定要推荐的菜：上汤时蔬 042
- 营养与味道的平衡：炆拌金针菇 044

Part 2

舌尖上的舞蹈 047

百吃不厌的快手下饭菜：豆豉炒三丝 048

冬日暖身汤：罗宋汤 050

豆豉的魔力：豉味茄丁 052

很受欢迎的凉拌菜：裙带菜拌金针菇 054

简单下饭汤羹：蔬菜大酱汤 056

凉拌蔬菜惹味吃法：蒜泥杏鲍菇 058

夏季最佳开胃小菜：酸辣藕 060

烧烤摊上的人气菜：蒜泥烤茄子 062

蔬菜的惹味吃法：干锅豇豆 065

挑剔食客大赞的下饭菜：榄菜四季豆 066

万人迷的味道：咖喱时蔬 068

夏日开胃小菜：酸辣黑木耳 070

藻类的最佳吃法：凉拌裙带菜 072

怎么做都好吃的土豆：孜然土豆片 074

拯救胃口的快手菜：剁椒金针菇 076

煮妇力荐的杏鲍菇做法：椒盐杏鲍菇 078

滋味下饭菜：干煸花菜 080



Part 3

甜蜜的季节 083

餐前开胃小食：橙汁山药 085

出奇制胜的佳肴：拔不丝红薯 086

好色之菜：金汤娃娃菜 088

回味无穷的滋味菜：咸蛋黄焗紫薯 090

混搭出意想不到的美味：蘑菇烩红薯 092

简单西式浓汤的做法：玉米浓汤 095

零食变身经典小菜：话梅花生 097

南瓜新吃法：干烧南瓜 098



切藕丝的窍门：糖醋藕丝 100

清肠养生沙拉：玉米彩椒沙拉 103

清新润肺的滋味小炒：酱香双丁 104

秋天的味道：时蔬烩栗子 107

让心暖起来：奶香南瓜羹 109

人气小点心：奶香土豆泥 110

玉米这样吃：酱香玉米 113

- 宴客必备小菜：秘制酱萝卜 116
- 百吃不厌的三杯菜：三杯土豆 118
- 春天专属菜：油焖春笋 121
- 冬吃萝卜夏吃姜：豆瓣酱烧萝卜 122
- 好食材轻松做出好滋味：酱熘山药 124
- 极受欢迎的平民菜：虎皮青椒 126
- 记忆里最好吃的家常菜：红烧茄子 128
- 简单却有内涵的菜：糖醋莴笋 130
- 莲藕的滋味吃法：回锅藕片 132
- 人气东北菜：地三鲜 134
- 蔬菜健康新吃法：响油芦笋 136
- 素菜做出肉滋味：酱香素鳝丝 138
- 我最喜欢的豆腐吃法：酱烧豆腐 140
- 鲜味生成记：蚝油鲜菇 143
- 湘式下饭菜：手撕包菜 144
- 杏鲍菇的百变吃法：鱼香杏鲍菇 146
- 拿手宴客菜：干锅茶树菇 148



蔬菜 有滋有味

在家做饭
很简单



木可 / 著

依稀记得小时候，比灶台高不了多少的我站在小板凳上，第一次毫无章法地做红烧肉。也许从那时起我便与厨房结下了不解之缘，虽然直到儿子出生，我才真正开始在厨房淋漓尽致地挥洒我对于烹饪的热情。

也许烹饪对于许多人来说，只是生活中一件再普通不过的事，就好像吃饭、睡觉一样，平常到不能再平常，却又不得不做。但对于我来说，这是生活里不可或缺的一部分，在厨房里我找到了人生的乐趣，我存在的价值就在锅碗瓢盆、油盐酱醋中一点一点体现出来。我也总是在一道道色香味俱全的菜肴上桌之后，感到无比心安和满足。

从小我就是个不善言辞的人，心里的千句话语、万种想法都找不到出口，而厨房是个有魔法的地方，它带我走向更宽广的世界，让我可以用一道道菜肴与各种各样的人进行着无比流畅的沟通与交流。厨房让我的生活闪闪发亮，让我变得光芒万丈！

人生是需要信仰的，有了信仰才会活得清明。厨房和烹饪就是我的信仰，在那里我得到了很多很多，工作的，生活的，情感的。人们常常会给自己的人生作出许多假设，我也常常假设，但从不后悔。也许每天油盐酱醋茶的生活并不是最好的，却是我喜欢和想要的。我要感谢生命里的每一个人，因为你们，我可以做想做的事，过想过的生活！

每每想到为了这几本美食书的制作和拍摄在厨房里挥汗如雨的日子，我的心就无比充盈。第一次出版这样的美食书，一切都不是最完美的，甚至略显青涩，但每一道菜都是我用心谱写的，从构思到制作再到拍摄。希望我的用心和对生活的态度能够通过一道一道菜谱传递给翻开这本书的你！

木可

2015年12月



蔬菜也要滋味十足，
好吃不长肉！



目录

MULU ·

Part 1

味蕾上的春天 009

爱上秋葵的N个理由：凉拌秋葵 010

缤纷营养汤羹：田园蔬菜汤 012

春季专属创意菜：芦蒿浓汤 014

从小吃到的清鲜滋味：葱油蚕豆 017

韩剧衍生的简单美食：蛋煎西葫芦 019

江南独有的时鲜小炒：葱香菱角 020

菌菇的万千滋味：菌菇汤 022

老少皆宜的清新小食：菠菜烙 024

暖心暖胃的感冒餐：西芹米糊 026



清肠减脂的清新小炒：清炒时蔬 028

清淡佐粥小菜：凉拌白菜 030

清新可口的小点心：鲜蔬蛋卷 032

食物的美妙碰撞：蒜香胡萝卜 034

手撕的更好吃：手撕杏鲍菇 036

酸甜可口下饭菜：番茄烩花菜 038

咸蛋黄入菜的独特魅力：上汤丝瓜 040

一定要推荐的菜：上汤时蔬 042

营养与味道的平衡：炆拌金针菇 044

舌尖上的舞蹈 047

百吃不厌的快手下饭菜：豆豉炒三丝 048

冬日暖身汤：罗宋汤 050

豆豉的魔力：豉味茄丁 052

很受欢迎的凉拌菜：裙带菜拌金针菇 054

简单下饭汤羹：蔬菜大酱汤 056

凉拌蔬菜惹味吃法：蒜泥杏鲍菇 058

夏季最佳开胃小菜：酸辣藕 060

烧烤摊上的人气菜：蒜泥烤茄子 062

蔬菜的惹味吃法：干锅豇豆 065

挑剔吃客大赞的下饭菜：榄菜四季豆 066

万人迷的味道：咖喱时蔬 068

夏日开胃小菜：酸辣黑木耳 070

藻类的最佳吃法：凉拌裙带菜 072

怎么做都好吃的土豆：孜然土豆片 074

拯救胃口的快手菜：剁椒金针菇 076

煮妇力荐的杏鲍菇做法：椒盐杏鲍菇 078

滋味下饭菜：干煸花菜 080



Part 3

甜蜜的季节 083

餐前开胃小食：橙汁山药 085

出奇制胜的佳肴：拔不丝红薯 086

好色之菜：金汤娃娃菜 088

回味无穷的滋味菜：咸蛋黄焗紫薯 090

混搭出意想不到的美味：蘑菇烩红薯 092

简单西式浓汤的做法：玉米浓汤 095

零食变身经典小菜：话梅花生 097

南瓜新吃法：干烧南瓜 098



切藕丝的窍门：糖醋藕丝 100

清肠养生沙拉：玉米彩椒沙拉 103

清新润肺的滋味小炒：酱香双丁 104

秋天的味道：时蔬烩栗子 107

让心暖起来：奶香南瓜羹 109

人气小点心：奶香土豆泥 110

玉米这样吃：酱香玉米 113

Part 4

酱出好滋味 115

- 宴客必备小菜：秘制酱萝卜 116
- 百吃不厌的三杯菜：三杯土豆 118
- 春天专属菜：油焖春笋 121
- 冬吃萝卜夏吃姜：豆瓣酱烧萝卜 122
- 好食材轻松做出好滋味：酱熘山药 124
- 极受欢迎的平民菜：虎皮青椒 126
- 记忆里最好吃的家常菜：红烧茄子 128
- 简单却有内涵的菜：糖醋莴笋 130
- 莲藕的滋味吃法：回锅藕片 132
- 人气东北菜：地三鲜 134
- 蔬菜健康新吃法：响油芦笋 136
- 素菜做出肉滋味：酱香素鳝丝 138
- 我最喜欢的豆腐吃法：酱烧豆腐 140
- 鲜味生成记：蚝油鲜菇 143
- 湘式下饭菜：手撕包菜 144
- 杏鲍菇的百变吃法：鱼香杏鲍菇 146
- 拿手宴客菜：干锅茶树菇 148





Part 1

味蕾上的春天

常常想起小时候和奶奶一起度过的春天，当第一缕春风吹暖脸庞的时候，在厚厚的棉袄里藏了一整个冬天的我，终于能撒开脚丫子在田野里狂奔了。春天阳光满满的田野里已是各种深深浅浅的绿色，蚕豆开出了美丽的紫色花朵，马兰和荠菜也已经在各个角落悄悄地探出了脑袋。小时候家里没有那么丰富的吃食，但各种新鲜的蔬菜和野菜倒也使生活不显得贫乏。奶奶做的葱油蚕豆和清拌马兰，那种清鲜的滋味一直留在了记忆里，以至于在之后的很多年我都在寻找那种味道！

爱上秋葵的 N 个理由：凉拌秋葵

我很喜欢秋葵的外形，乍一看以为是辣椒，横着切开却是一颗颗星星，太太好了！第一次做秋葵，选了凉拌的做法，因为很希望味蕾能和秋葵来一次纯粹而清爽的接触。事实的确没有让我失望，秋葵脆嫩多汁，滑润不腻，其独特的香味真的把我征服了。

