

大众美食 05



400 多道色味俱佳、口味百变的蔬菜料理
新凤凰工作室◎编著

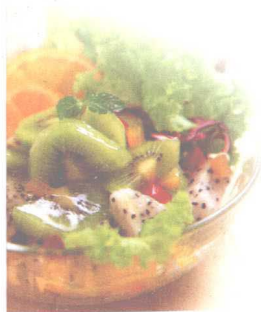
百变蔬菜

BAIBIANSHUCAI

汕头大学出版社



大众美食 05 



百变蔬菜

新凤凰工作室◎编著

BAIBIANSHUCAI

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变蔬菜 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2007.3
(大众美食)

ISBN 978-7-81120-065-2

I. 百... II. 新... III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第034715号

百变蔬菜

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 蒋惠敏 李资渝 叶 慧

责任校对: 张立琼

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 10.75

字 数: 180千字

版 次: 2007年4月第1版

印 次: 2007年4月第1次印刷

定 价: 18.00元

ISBN 978-7-81120-065-2

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

大众美食 05 



百变蔬菜

新凤凰工作室◎编著

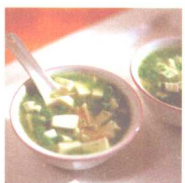
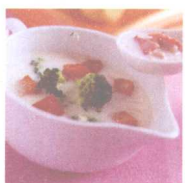
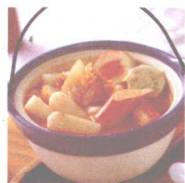
BAIBIANSHUCAI

汕头大学出版社

目·录 Contents · Contents

★第一篇 蔬菜汤

- 素高汤 …10
- 鲜笋高汤 …10
- 酸辣汤…11
- 黄豆芽番茄汤 …12
- 冬瓜笋仔汤 …12
- 苋菜豆腐羹 …13
- 止咳润燥汤 …13
- 蘑菇洋葱味噌汤 …14
- 苋菜银仔鱼汤 …14
- 冬瓜杏菇汤 …15
- 魔芋鲜虾蔬菜汤 …16
- 翡翠豆腐羹 …17
- 泰式豆腐汤 …17
- 地中海蔬菜汤 …18
- 高纤豆腐汤 …18
- 芦荟解毒汤 …19
- 冬瓜莲叶汤 …20
- 蔬菜清汤 …21
- 韩国年糕汤 …21
- 山药美白汤 …22
- 芹菜薏仁决明汤 …22
- 青木瓜美容汤 …23
- 豆芽木耳汤 …24
- 凤梨苦瓜鸡汤 …24
- 奶油菠菜浓汤 …25
- 芦笋浓汤 …26
- 米兰蔬菜汤 …26
- 乡村浓汤 …27
- 意大利纤蔬汤 …27
- 美式花菜浓汤 …28
- 法式洋葱汤 …29
- 蛤蜊丝瓜汤 …30
- 巧达浓汤 …31



★第二篇 沙拉、凉拌菜、腌制菜

第一章 沙拉

- 沙拉酱DIY …35
- 千岛水果沙拉 …35
- 芥末油醋汁 …36
- 马士卡彭沙司酱 …36
- 姜醋汁 …36
- 苹果芥末油醋汁 …37
- 塔塔酱 …37
- 白酒醋香草酱 …37
- 味噌沙拉酱 …38
- 柳橙沙拉酱 …38
- 柴鱼酱汁 …38
- 咖喱沙拉酱 …39
- 芝麻花生酱 …39
- 山药泥酱 …39
- 奶酪沙拉酱 …40
- 蛋黄沙拉酱 …40
- 薄荷沙拉酱 …40
- 酸奶油蜂蜜酱 …41
- 芝麻蛋黄酱 …41
- 椰浆奶油酱 …41
- 清爽西瓜沙拉 …42
- 秋葵玉米番茄沙拉 …43
- 榴莲起司沙拉 …44
- 甜菜果香沙拉 …45
- 凉拌绿竹笋 …46
- 清爽沙拉 …46
- 番茄鲑鱼沙拉 …47
- 黑豆沙拉 …47
- 凤梨卷心菜沙拉 …48

Contents · Contents · Contents

- 鲔鱼番茄沙拉 … 49
- 蔬菜沙拉棒 … 50
- 地中海沙拉 … 50
- 马铃薯虾沙拉 … 51
- 夏威夷沙拉 … 52
- 烤鲑鱼生菜卷 … 52
- 缤纷香甜椒 … 53
- 坚果咖喱水果沙拉 … 53
- 普罗旺斯马铃薯沙拉 … 54
- 双味番茄沙拉 … 55
- 凉拌卷心菜 … 56
- 洋葱鱿鱼沙拉 … 57
- 醋拌洋葱丝 … 57
- 须苣沙拉 … 58
- 缤纷银芽沙拉 … 58
- 田园沙拉 … 59
- 尼斯沙拉 … 60
- 香醋菇沙拉 … 61
- 牛肉沙拉 … 62
- 虾仁蔬果沙拉 … 62
- 凯萨沙拉 … 63
- 芽菜苹果卷 … 64
- 高纤蔬菜饼 … 64
- 山药手卷 … 65
- 奇异水果卷 … 65
- 七色沙拉 … 66
- 糙米沙拉 … 66
- 加多加多沙拉 … 67

第二章 凉拌菜

- 茭白笋拌熏肉 … 69
- 蒜泥黄瓜 … 70
- 柚香凉拌山药 … 70
- 地瓜叶拌茸菇 … 71

- 蟹棒芦笋 … 72
- 爽口芹丝 … 72
- 坚果养生玉米片 … 73
- 白玉翠绿 … 74
- 蒜汁苦瓜 … 74
- 凉拌五彩 … 75
- 辣拌魔芋 … 76
- 秋葵香腐乳 … 76
- 蒜淋四喜 … 77
- 秋葵山药拌梅肉 … 77
- 五香毛豆 … 78
- 芥末西芹 … 78
- 腌菜心 … 79
- 爽口泡菜 … 79
- 凉拌黄豆芽 … 80
- 萝卜玉味嗜 … 81
- 凉拌海带丝 … 81
- 海带野味烧 … 82
- 凉拌莲藕 … 82
- 桑椹莲藕 … 83
- 彩绘一下 … 84
- 和风珊瑚 … 85
- 酪梨拌蔬果 … 85
- 辣拌小菜 … 86
- 泡菜拌魔芋 … 86
- 芝麻牛蒡 … 87
- 醋香三丝 … 88
- 凉拌菠菜 … 88
- 凉拌山茼蒿 … 89
- 什锦冷菜 … 89

本书所用计量单位：

- 1 杯 = 240ml,
- 1 大匙 = 15ml,
- 1 小匙 = 5ml



目·录 Contents · Contents

第三章 腌制菜

- 糖醋泡菜 ... 91
- 香辣大头菜 ... 92
- 三杯酱瓜 ... 92
- 卷心菜泡菜 ... 93
- 上海青泡菜 ... 93
- 广式三色泡菜 ... 94
- 北京辣白菜 ... 94
- 蜜蛇瓜 ... 95
- 腌萝卜干 ... 97
- 腌梅 ... 97
- 情人果 ... 97
- 醋蒜意大利节瓜 ... 97
- 辣花椰泡菜 ... 98
- 萝卜泡菜 ... 98
- 香料珍珠洋葱 ... 99
- 豆酱腌床 ... 100
- 豆酱腌萝卜 ... 100
- 笋豆 ... 101
- 蜜红豆 ... 101
- 白菜泡菜 ... 102
- 切片白菜泡菜 ... 103
- 淡味白菜泡菜 ... 103
- 水泡菜 ... 104
- 葱泡菜 ... 104
- 卷心菜泡菜 ... 105
- 油菜泡菜 ... 105
- 黄瓜泡菜 ... 106
- 小白菜泡菜 ... 107
- 韭菜泡菜 ... 107
- 寿司嫩姜 ... 108
- 日式泡菜 ... 109
- 昆布结 ... 109



★第三篇

炒、炸、烤蔬菜

第一章 炒

- 醋熘卷心菜 ... 113
- 郁金甜薯 ... 114
- 豌豆鸡肉咖喱 ... 114
- 炒芹菜撒海苔 ... 115
- 异国风味毛豆炒虾仁 ... 115
- 虾酱炒空心菜 ... 116
- 西芹炒螺肉 ... 117
- 绿金针炒竹筴 ... 117
- 醋酸花椰 ... 118
- 炒韭黄鲜贝 ... 118
- 炒时蔬 ... 119
- 绿芦笋炒虾仁 ... 119
- 味噌炒龙须菜 ... 120
- 辣豆瓣炒卷心菜苗 ... 121
- 腐乳炒卷心菜 ... 121
- 豆豉炒过猫 ... 122
- 腐乳空心菜 ... 122
- 小鱼花生 ... 123
- 蒜香花生 ... 123
- 炒双条 ... 124
- 蒜炒什锦菇 ... 125
- 清炒什蔬 ... 125
- 醋溜银芽鸡丝 ... 126
- 百合炒鸡丝 ... 126
- 腊肉炒四季豆 ... 127
- 牛蒡麻婆豆腐 ... 128
- 肉燥萝卜 ... 128

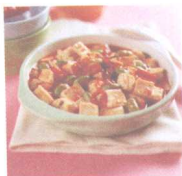
Contents · Contents · Contents

肉丝香韭 … 129
芥菜煎干贝 … 129
百页雪里红 … 130
红油脆笋 … 131
油焖笋丁 … 131
酸豆角炒肉末 … 132
泡菜炒饭 … 133
芥蓝炒豆干 … 134
香菇芥蓝 … 134
红烧玉米笋 … 135
油醋香菇 … 136
炒鳝糊 … 136
红烧肥肠 … 137
红烧猴头菇 … 137
炒酸菜 … 138
炒芋梗 … 139
麻婆豆腐 … 139
西芹番茄炒海鲜 … 140
香辣沙茶蘑菇 … 141
香肠炒豆芽 … 142
沙茶牛柳炒空心菜 … 142
素炒空心菜 … 143
豆腐乳炒空心菜 … 143
菠菜炒双菇 … 144
芝麻菠菜 … 144
菠菜豆腐汤 … 144
素辣子鸡丁 … 145
素糖醋排骨 … 145
椒盐四季豆 … 146
干煸四季豆 … 147
豆豉苦瓜 … 147
咸蛋苦瓜 … 148
油焖苦瓜 … 148

铁板洋葱 … 149
洋葱滑蛋 … 149
什锦炒饼 … 150
宫保豆腐 … 151
鱼香茄子 … 152
番茄蘑菇蛋卷 … 152
金银蛋拌苋菜 … 153
杂炒豆腐鲜蔬 … 154
蔬菜樱花虾 … 154
豌豆炒香菇 … 155
豌豆薯泥 … 155
柿汁番茄 … 156
酸白菜猪肚丝 … 157
炒泡菜 … 157
芋头烧 … 158
鸭血麻婆豆腐 … 159
清炒卷心菜 … 160
蒜香豆苗 … 160
红萝卜丝炒上海青 … 161
豆包炒上海青 … 161
XO 酱蟹肉菠菜 … 162
鸳鸯白菜卷 … 163

第二章 烤、炸

烤小黄瓜味噌饭条 … 165
双薯虾球 … 166
三色烤甜椒 … 167
焗烤马铃薯 … 167
奶油烤白菜 … 168
锡箔纸烤银芽 … 169
香烤竹笋干贝串 … 169
烤综合鲜菇 … 170



目·录 Contents · Contents



烤泡菜臭豆腐 …171
红萝卜竹笋煮烤麸 …172
烤洋葱汤 …173



烤蔬菇海带芽 …173
焗烤甜椒 …174
红酱什锦蔬菜 …175
焗烤西兰花 …176
南瓜田园蔬菜面 …177
紫色香米饭 …178
千层肉酱圆茄 …178
千层时蔬 …179
简易烤蕃薯 …180
炸荞麦粉海苔卷 …181
炸茄子佐番茄酱汁 …181



鲜香菇盒 …182
烤茄子卷 …183
速炸青蔬 …184
蒜味卷心菜 …185
香葱花椰菜 …185
熏肉蔬菜卷 …186
白菜香菇狮子头 …187



咸酥苦瓜 …188
咸蛋南瓜 …188
糖渍芋头 …189
雪花腰果 …190
佛手争艳 …191
茄子酿肉 …191
豆芽春卷 …192
香草天妇罗 …193
玉米炸什锦 …193



★第四篇

煮、蒸、卤蔬菜

第一章 煮

蔬菜丸子 …197
番茄魔芋煲 …197
香杞苦瓜 …198
上海青烩菇 …198
卷心菜卷 …199
三合油菠菜 …199
关东煮 …200
水煮花生 …201
卤笋干 …201
蟹肉白菜心 …202
开阳白菜 …203
白菜煮 …203
酱煮莲藕 …204
酱煮紫苏 …204
鲜虾魔芋煲 …205
素丝玉菜香 …206
过猫柴鱼 …206
健康素锅 …207
味噌佛手茄 …208
芥末烩紫茄 …208
焗烤茄块 …208
乾坤袋 …209
豆瓣红辣椒 …210
虾仁卷心菜 …211
田园面疙瘩 …212
酿豆腐 …213
亮油烧萝卜 …214
蜜马铃薯 …214
番茄香菇酸辣虾 …215

Contents · Contents · Contents

- 沙茶白玉菇 … 216
什锦菇泡菜锅 … 217
蚝油西兰花 … 218
炖萝卜 … 218
冬菇扒菜心 … 219
紫山药萝卜沙拉 … 220
干贝萝卜球 … 220
枸杞烧冬瓜 … 221
腐皮芦笋卷 … 221
蒜香鲍鱼菇 … 222
锅塌豆腐 … 223
糖醋豆腐 … 223
铁板姜汁豆腐烧 … 224
酒香豆腐 … 224
香菇丝娃娃菜 … 225

第二章 蒸

- 青木瓜盅 … 227
芦笋蒸竹笙 … 228
瑶柱蒸萝卜 … 229
麦香蜜薯 … 230
卷心菜卷 … 230
白玉蒸龙虾 … 231
黄瓜盅 … 232
文蛤冬瓜蒸 … 233
西式茶碗蒸 … 233
香菇芹菜蒸鲈鱼 … 234
百合翡翠马铃薯虾 … 235
芝麻酿茄子 … 236
酿苦瓜 … 236
白雪猴头菇 … 237
玉菜珍珠 … 238

- 甘烧栗子 … 238
西兰花蒸蛋 … 239
鱼香茄饼 … 240
三菇虾球 … 240
绣球红薯 … 241

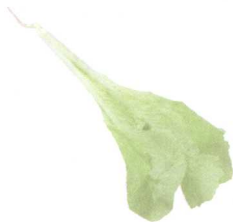
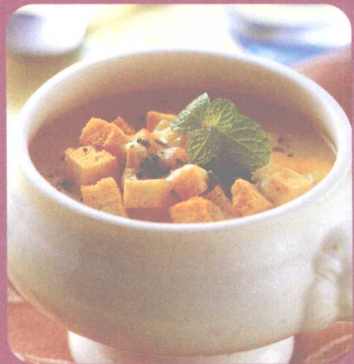
第三章 卤

- 万能卤汁 … 243
卤笋 … 243
蚝油辣味卤汁 … 244
辣味臭豆腐 … 244
参须枸杞卤汁 … 245
香卤山药 … 245
沙茶卤汁 … 246
沙茶卤白萝卜 … 246
小豆干专用卤汁 … 247
卤小豆干 … 247
日式海带专用卤汁 … 248
日式卤海带 … 248
咖喱卤汁 … 249
咖喱茭白笋 … 249
盐水卤汁 … 250
盐水花生 … 250
沙茶卤冬笋 … 251
卤味拼盘 … 252
牛入藕怀 … 253
卤苦瓜 … 253
白菜卤 … 254
卷心菜封 … 255
冬瓜封 … 255

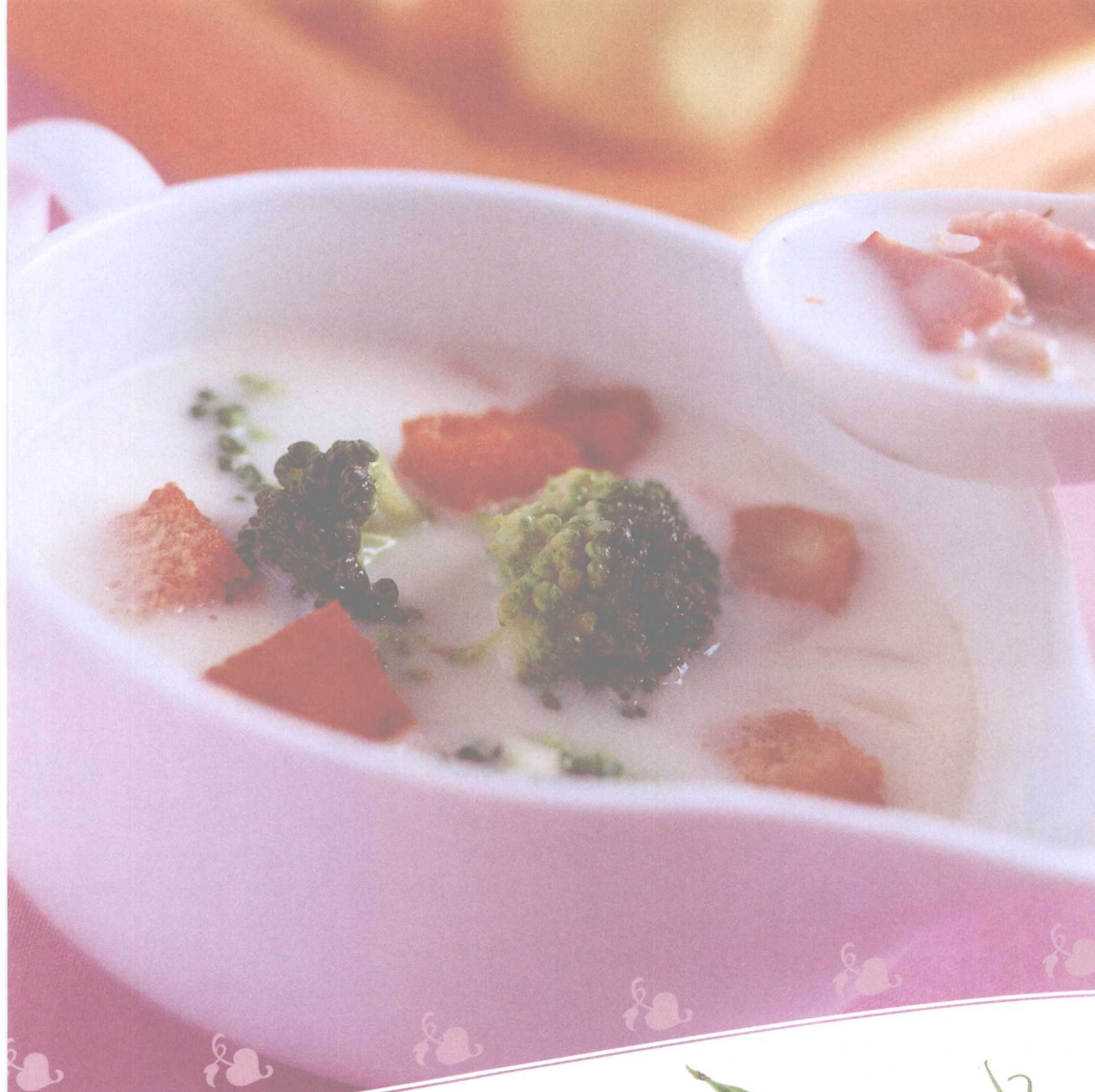


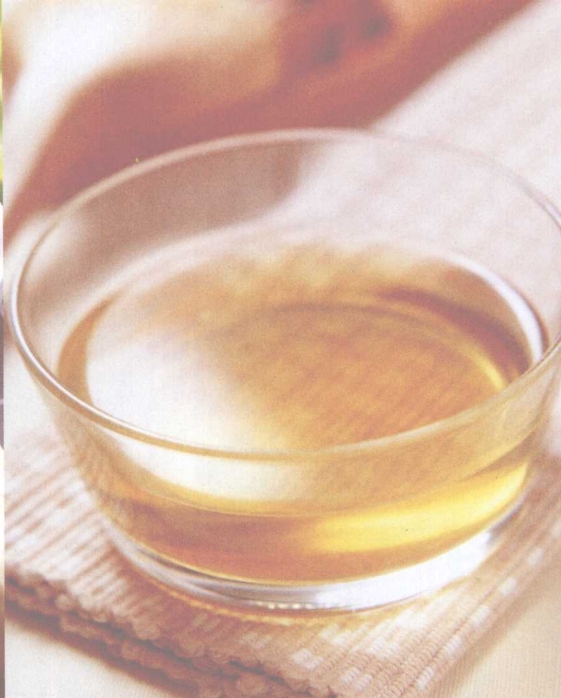
第一篇

蔬菜汤



试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com





素高汤

[材料]

红萝卜	1条	大白菜	1/4棵
白萝卜	1条	黄豆芽	100克
玉米	2条	香菇	10朵
卷心菜	1/4棵	水	8000ml

[做法]

1. 将所有材料洗净后切块，放入炒锅中以大火快炒2分钟后取出备用。
2. 取一大汤锅，注入水后，放入做法1所有的材料，以大火煮开后，再转小火继续熬煮2小时即可。

鲜笋高汤

[材料]

黄豆芽	400克	红枣	5颗
冬笋	600克	水	3000ml

[做法]

将所有材料放进汤锅，以中火熬煮约4小时即可。



[材料]

豆腐	1 块
竹笋	1/2 个
红萝卜	1/4 个
金针菇	1 把
木耳	2 片
素火腿	50 克
水	1000ml

[调味料]

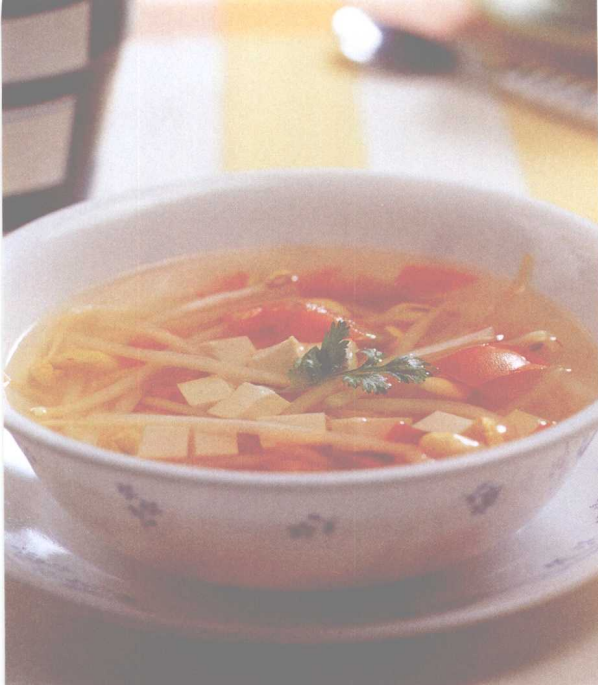
A. 盐	1 小匙
B. 生粉	2 小匙
水	2 小匙
C. 胡椒粉	1/2 小匙
香油	1/2 小匙
醋	1 小匙

[做法]

1. 豆腐切成细长条状；竹笋、红萝卜、木耳、素火腿分别切成丝；金针菇洗净，切去尾端并剥开备用。
2. 取一深锅，倒入水煮至滚沸时，加入做法 1 的材料及盐（豆腐除外）续煮至再度滚沸时，以调味料 B 勾芡拌匀，熄火前放入豆腐条拌匀，食用前加入调味料 C 即可。



酸辣汤



黄豆芽番茄汤

[材料]

黄豆芽 …… 100 克
豆腐 …… 100 克
红番茄 …… 1 个
海苔丝 …… 适量
鸡汤块 …… 1 块
水 …… 500ml

[调味料]

盐 …… 适量
白胡椒粉 …… 少许

[做法]

1. 将所有材料洗净，红番茄、豆腐切丁备用。
2. 鸡汤块入滚水中煮溶，加入番茄、豆芽及豆腐煮约 5 分钟。
3. 适量调味后，食用前撒上海苔丝 即可。

Tips

黄豆芽番茄汤，含丰富维生素 C、钙，营养十分丰富！

冬瓜笋仔汤

[材料]

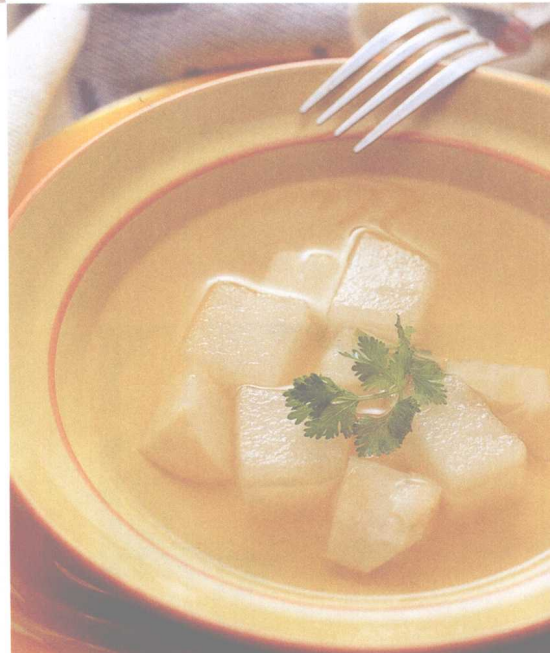
冬瓜 …… 100 克 高汤 …… 250ml
竹笋 …… 100 克 盐 …… 少许

[做法]

1. 冬瓜洗净去皮与籽，切小块。
2. 竹笋洗净去笋壳，削去纤维较粗的部分，切小块。
3. 锅中放冷水、高汤各 250ml，连同冬瓜、竹笋煮至沸腾，转小火滚约 3 分钟，加盐调味即可。

Tips

冬瓜能利水去湿，对于水肿型的肥胖者有绝佳功效！





★ 苋菜豆腐羹

[材料]

苋菜	300 克	生粉	2 大匙
豆腐	1 块	高汤	200ml
鲜香菇	5 朵	盐	1 小匙
红萝卜	50 克	胡椒粉	适量

[做法]

1. 苋菜洗净、切段；豆腐洗净切小块；鲜香菇洗净、去蒂，切丝；红萝卜洗净切小片。
2. 起油锅，倒入高汤，再放入生粉勾芡，接着加入所有材料，焖煮一会儿，加入盐和胡椒调味即可。

Tips

苋菜具清热解暑的功效，适合炎炎夏日食用。

★ 止咳润燥汤

[材料]

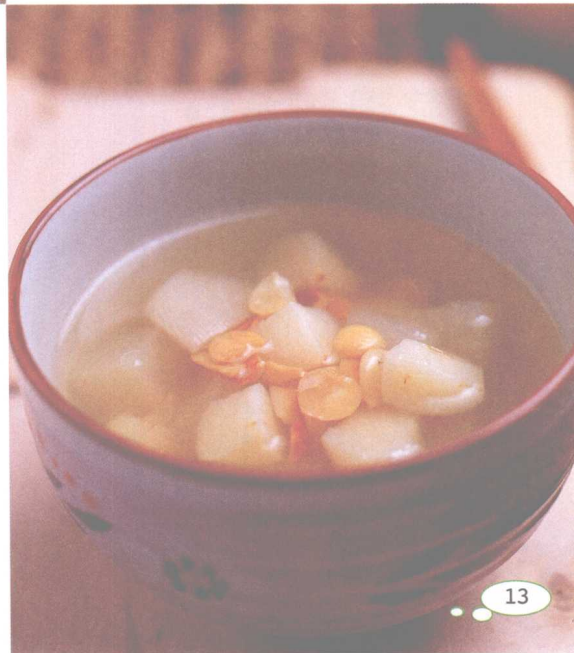
荸荠	6 粒	白萝卜	40 克
杏仁	15 克	冰糖	适量

[做法]

1. 荸荠洗净用刀划十字，放入滚水中浸泡5分钟，剥皮备用。
2. 白萝卜洗净与荸荠切成小块，连同杏仁一同放入锅内。
3. 加适量清水，小火煮熟后，再加冰糖调味即可。

Tips

能滋养肺部，改善干咳、咳痰不利、鼻咽干燥、口干舌燥等症状。



蘑菇洋葱味噌汤

[材料]

蘑菇 …………… 40 克 水 …………… 250ml
洋葱 …………… 60 克 味噌 …………… 1 小匙

[做法]

1. 蘑菇淋上热水，然后切成小丁；洋葱切末备用。
2. 锅中加入水，放入洋葱煮到变软，再加入蘑菇；味噌一起煮开即成。

Tips

味噌是由发酵过后又被蒸气加工过的大豆、米、小麦以及一些其它农作物加工混合而成的重要调味品。可在超市里的日式专柜买到。可以有效消除焦躁情绪，具有很好的安定精神功用。



苋菜银仔鱼汤

[材料]

银仔鱼 …………… 10 克
苋菜 …………… 50 克
姜 …………… 3 克

[调味料]

高汤 …………… 250ml
盐 …………… 少许

[做法]

1. 银仔鱼洗净；苋菜洗净，切成 5 厘米的段状；姜洗净、去皮，切末备用。
2. 在汤锅中加入高汤和水各 250ml，及做法 1 的姜末、银仔鱼，以大火煮至滚沸时，转为中火，加入苋菜续煮至熟，起锅前，加入少许盐调味即可。

