

超市生活 **细节** 指南

Shucaishiyongjunzheyangchi

蔬菜食用菌 这样吃

主编◎张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社



- ✓ **蔬菜** / 含有丰富的维生素和较多的微量元素，对促进大脑发育和提高智力有较好的作用。
- ✓ **食用菌** / 富含蛋白质、维生素和矿物质，脂肪含量很低，是非常好的保健滋补食品。
- ✗ **菠菜+豆制品** = 影响人体对钙质的吸收。

补充膳食纤维、维生素的绿色食品

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜食用菌这样吃 / 张奔腾, 张恩来主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-3631-0

I. 蔬… II. ①张…②张… III. ①蔬菜—菜谱②食用菌类—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177258号



蔬菜食用菌这样吃

主编: 张奔腾 张恩来 策划: 车 强
摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 郝沛龙

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 孙明晓 王阿娜 王 骁 张 鑫
林 宁 石 莉 关丽荣 张 跃
王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16开本 18印张

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3631-0

定 价: 26.80元

超市生活 *细节* 指南

蔬菜食用菌 这样吃



Shucaishiyongjunzheyangchi

主编/张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部,并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003年成为“国际印证行政总厨”;2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”;2005年7月被授予“博士学位”;2006年3月被选为中国餐饮业专家;2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”;2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。



张恩来 特级烹调师,自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习,1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作,1996年在北京成立张恩来美食工作室,对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化的文章。2006年回到天津,继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工作,参与和主编烹饪图书100余部。

<https://www.zhangenlai.com>

邮箱: chefchang@gmail.com

主 编: 张奔腾 张恩来

编 委: 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴清君 甘 红
李建新 孙长增 郑 丹 曲 艺 杜景忠 李建军 贺东平
李长军 刘继江 李东彪 杨立辉 王 刚 陈百顺 安洪林
张 森 战玉红 张 迪

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86-24) 23341777



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86024-23341777)

本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供 (860315-3286894)

前言



随着社会的发展,人们消费理念的转变,过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点,深受广大消费者欢迎。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化,分别介绍其原料知识及烹调方法,将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通,以彰显其价值。本套丛书旨在成为您的“超市生活细节指南”,告诉您“猪牛羊肉这样吃”、

“禽蛋豆制品这样吃”、“鱼虾蟹贝这样吃”、“蔬菜食用菌这样吃”、“米面杂粮这样吃”,本书由140余种家庭常用的食材为基础,以原料性质为分类方式,在讲解原料营养分析、食疗功效、饮食安全、安全选购、放心存储、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时,按照不同原料的特性,分别推荐6~15款不同口味、不同技法的家庭常用菜例,将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全套图书共推荐了5000余款菜例,图文并茂、讲解详实、南北皆宜。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做,方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南,使您的生活更加健康快乐!

中国烹饪大师

张华腾

- 16/蔬菜的分类及品种
- 18/蔬菜的营养价值
- 20/蔬菜的保健作用
- 22/蔬菜的选购与贮存
- 26/蔬菜的烹调应用

第1章

叶菜类



LEAF VEGETABLE

32 白菜

34/农家扣白菜

干煸白菜叶

大白菜拌猪头肉

辣白菜

酸辣白菜

35/大虾炖白菜

橙汁白菜

老厨白菜

白菜拌虾干

36/汆丸子白菜

炒白菜三丝

白菜奶汤

37/如意白菜卷

海米烧白菜

奶油白菜汤

肉渣熬白菜



38/佛手白菜

豆腐烧白菜

上汤白菜

蔬菜丝沙拉

冬菇扒绍菜胆

39/红烧绍菜胆

白菜扣虾

腊味绍菜卷

40/白菜炖八带蛸

火腿白菜汤

果味辣白菜

白菜心拌蜆皮

三鲜扒津白

41/香辣白菜条

白菜豆腐汤

剁椒大白菜

醋熘白菜

42/玻璃白菜

金瑶上汤津白

鲜蘑烧白菜

鲜虾瑶柱炖白菜

白汁扒白菜胆

43/四喜辣白菜

清拌海米三丝

扒肥肠白菜

原盅白菜

44 酸菜

46/油炆酸白菜

酸菜炒银芽

汽锅酸菜炖烤鸭

酸菜肉丝汤

酸菜豆腐汤

47/肉丝酸菜粉

汽锅酸菜鹅

酸菜一品锅

48/酸菜蒸大肠

酸菜敲虾汤

酸菜藕片

开胃酸菜

酸菜鱼

49/酸菜炒鸡杂

羊尾骨炖酸菜

鲑鱼炖酸菜

肉丝炒酸菜

50 菠菜

52/炸菠菜脯

余肉丝菠菜粉

蒜蓉菠菜

芝麻菠菜

椒丝菠菜

53/芥末菠菜

鲜奶炖烤菠菜盅

凉拌菠菜

肉末焖菠菜

54/椒盐菠菜心

肉片炒菠菜

姜汁菠菜

菠菜汤

猪肝拌菠菜

55/上汤浸菠菜

虾皮菠菜汤

酥香菠菜

猪肝菠菜汤

56 空心菜

58/酥豆空心菜

肉丝炒空心菜

焗酿空心菜

59/麻酱空心菜

腐乳炒空心菜

蒜香空心菜

手撕空心菜梗

60 苋菜

62/雪花苋菜

冬菇苋菜汤

上汤苋菜

蒜蓉苋菜

苋菜梗蒸杭州臭豆腐

63/鸡油冬苋菜

粉蒸苋菜

冬菇扒苋菜

64 茼蒿

66/茼蒿炒肉丝

蒜泥茼蒿菜

老家拌茼蒿

凉拌茼蒿

生焯茼蒿

67/蒜蓉炒茼蒿

松仁茼蒿菜

鸡丝蒿子杆

68 生菜

70/清爽生菜包



蒜蓉生菜

生菜生鱼片

拌生菜

生菜扒牛百叶

71/生菜鸡蛋沙拉

核桃蚝油生菜

瓦罐焗生菜胆

蚝油生菜

72 芥菜

74/芥菜三鲜

蚝油扒四宝蔬

芥菜丸子

75/芥菜炒冬笋

芥菜炒豆腐

芥菜拌香干

芥菜香干



76 韭菜

78/韭黄肉丝

韭黄炒鸡蛋

豆筋皮炒韭菜

韭菜丝墨鱼汤

韭菜炒鳝丝

79/韭黄烩黄鳝

木耳韭黄炒虾丝

韭黄炒肚丝

韭黄炒螺蛳肉

80 雪菜

82/肉末炒雪里蕻

雪菜冬笋肉丝

雪菜花生仁

83/雪菜百叶

蟹黄雪菜豆腐羹

雪菜日本豆腐

雪里蕻炖豆腐

84/雪里蕻毛豆百叶

雪菜炒丝瓜

雪菜冬笋

85/雪菜蚕豆酥

雪菜泡豆瓣

雪菜毛豆鸡丁

肉末炒雪里蕻

86 甘蓝

88/白灼紫甘蓝

西红柿炒卷心菜

素炒卷心菜

干贝卷心菜

酸辣辣甘蓝

89/海米紫甘蓝

麻辣卷心菜

香辣卷心菜

火腿炒卷心菜

90 油菜

92/脯酥油菜心

开洋油菜薹

鱼香菜心

香菇菜心

明珠菜心

93/汆汤心丸子

火腿鸡油菜心

香菇扒油菜

94/海米扒油菜

咸蛋黄扒油菜

酱腌油菜

虾干炒油菜

第2章

果蔬类



FRUIT VEGETABLE

96 四季豆

98/蒸四季豆丸子

麻汁豆角

麻酱豆角

拌菜豆

芸豆焖肉片

99/干煸四季豆

鱼香四季豆

五彩炒四季豆

100/肉末煸四季豆

榄菜四季豆

牛肉豆角
泡椒四季豆
脆皮芸豆
101/红煨四季豆
姜汁四季豆
金钩四季豆
豆角炒肉

102 豌豆

104/什锦豌豆
肉珠豌豆
火腿豆荚
碧绿青豆泥
青豆牛肉末
105/豌豆辣牛肉
豌豆鸡丝汤
蒜蓉荷兰豆
豌豆烩鸡粒

106 番茄

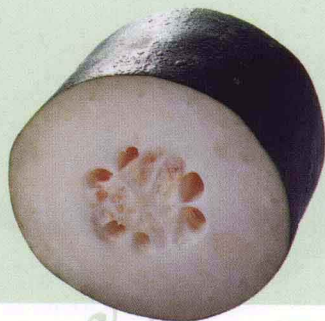
108/松炸西红柿
皮蛋番茄汤
冰糖番茄
鲜果西红柿
生煎西红柿饼
109/西红柿鸡蛋汤
番茄爆蛋汤

番茄蛋卷
西红柿炖牛腩
110/西红柿双参炖牛尾
鲜奶炸柿排
金针番茄汤
西红柿炒鸡蛋
海鲜番茄烙
111/桃仁西红柿
鲜蔬天妇罗
西红柿炒豆腐
锅煽西红柿

112 冬瓜

114/太极冬蓉
苡仁冬瓜汤
奶汁冬瓜条
海米烧冬瓜
虾仁烩冬蓉
115/海米炆冬瓜
鲜贝冬瓜球
什锦冬瓜汤
蟹黄扒瓜脯
116/抓炒冬瓜
海米冬瓜方
煎冬瓜
丸子冬瓜汤
鸭粒烩冬蓉
117/鲜贝烧冬瓜

咸蛋黄炒冬瓜
绿豆冬瓜汤
腿汁扒瓜脯
118/鲜蘑火腿冬瓜
酿冬瓜
瑶柱扒冬瓜
119/香冬瓜
冬瓜虾仁汤
三鲜冬瓜汤
金沙冬瓜
120/甘笋冬瓜夹
山楂冬瓜
冬瓜丸子汤
冬瓜笋丝汤
火腿扒冬瓜
121/冬瓜八宝汤
冬瓜炖羊肉
火腿冬瓜汤
冬瓜海鲜锅



122 黄瓜

- 124/肉丁炒黄瓜
 - 辣油瓜皮
 - 炆黄瓜条
 - 辣油黄瓜
 - 五味黄瓜
- 125/珊瑚黄瓜
 - 素炒黄瓜
 - 糖醋黄瓜
 - 花生米拌黄瓜
- 126/豆腐黄瓜罐
 - 蒜拌黄瓜
 - 黄瓜炒鸡蛋
 - 凉拌黄瓜
 - 咸蛋油香黄瓜
- 127/红汁黄瓜
 - 粉皮黄瓜
 - 黄瓜芹菜
 - 酸辣黄瓜条



128 青椒

- 130/青椒鳝鱼丝
 - 青椒炒藕丝
 - 虾皮青椒
 - 素炒甜椒
 - 青椒炒蛋
- 131/海苔炒青椒
 - 美极爆椒圈
 - 甜椒汤
 - 酿青椒
- 132/瑶柱虎皮椒
 - 双色青椒
 - 炸青椒盒
- 133/红椒炒花腩
 - 青椒藕丝
 - 虎皮青椒
 - 青椒炒肉丝

134 苦瓜

- 136/鸵鸟蛋炒苦瓜
 - 清炒凉瓜
 - 苦瓜椰奶露
 - 凉拌苦瓜
 - 腊肉炒苦瓜
- 137/银杏凉瓜
 - 葱油苦瓜
 - 蛋白炒苦瓜

虾球炆苦瓜

- 138/苦瓜煎蛋
 - 油焖苦瓜
 - 炒苦瓜丝
 - 清炒苦瓜
 - 三丝烩凉瓜
- 139/凉瓜炒牛肉
 - 生炒苦瓜鳝鱼
 - 冰镇苦瓜
 - 铁盘煎苦瓜
- 140/苦瓜炒肉丝
 - 枸杞苦瓜
 - 鸡蛋炒苦瓜
 - 肉末苦瓜
 - 怪味苦瓜
- 141/苦瓜炒鸭子
 - 豉汁肉片炒苦瓜
 - 酿苦瓜

142 茄子

- 144/龙须茄子
 - 麻酱茄子
 - 家常煎茄子
 - 酱炸茄子
 - 黄酱茄花
- 145/甜酱焖茄子
 - 蒸茄子
 - 肉泥烧茄子

鱼香茄条

146/醉茄子

红烧茄子

蒜泥茄子

椒油茄子

徐嫂船茄

147/炸茄盒

肉末茄子

茄子焖烧鱼

148/古香茄子

浇汁乌蛤香茄

辣汁茄丝

果香茄条

怡香茄盒

149/炸茄饼

凉拌茄泥

鸡松拌茄子

咸鱼鸡粒烧茄子

150 丝瓜

152/干贝烩丝瓜

板栗香菇烧丝瓜

煎酿丝瓜

153/丝瓜焖腊肉

美极银鱼蒸丝瓜

丝瓜炒鸡蛋

丝瓜鸡翼球

154 花椰菜

156/奶汤干贝烧菜花

奶香花菜

糖醋菜花

海米烧菜花

猪肝炒菜花

157/咖喱菜花

奶油烧菜花

椒油菜花

翡翠松子羹

158 西蓝花

160/鸡粥菜花

蒜蓉西蓝花

西蓝花生鱼球

兰花冬笋

兰花鱼肚

161/西蓝花炒鸡块

蟹肉扒西蓝花

西蓝双花

蓝花泡椒贝

162 南瓜

164/南瓜扣肉

南瓜蜜百合

金银蒜蒸南瓜



南瓜蒸鸡

旱蒸南瓜

165/南瓜炒芦笋

南瓜虾煲

百合蒸南瓜

干煸南瓜条

166/金盏南瓜泥

南瓜饼

南瓜炒虾米

米汤炒南瓜

南瓜蒸盆

167/奶香南瓜丁

豆瓣南瓜

橙汁南瓜

什锦酿南瓜

168/南瓜炒百合

咸蛋黄焗南瓜

南瓜蓉奶香翅

百合南瓜羹

南瓜田鸡汤

第3章

根茎类

RHIZOME VEGETABLE



170 萝卜

- 172/萝卜丝炖大虾
- 糖醋萝卜卷
- 开洋萝卜丝汤
- 清蒸萝卜丸
- 三色椒油萝卜丝
- 173/麻酱素什锦
- 生拌萝卜皮
- 香辣萝卜球
- 炸萝卜丸子
- 174/萝卜丝炒蕨根粉
- 酱萝卜
- 甜辣萝卜干
- 萝卜丝拌蜆皮
- 羊肉萝卜汤
- 175/蛭干烧橄榄萝卜
- 爽脆心里美
- 响萝卜丝
- 萝卜丝炖子虾

- 176/干锅萝卜肉
- 炸萝卜丸子
- 虾子萝卜条
- 干贝萝卜汤
- 酸辣卤菜卷
- 177/萝卜三鲜汤
- 白萝卜炖牛腩
- 萝卜炖牛肉
- 美极小萝卜

178 胡萝卜

- 180/奶汤素烩
- 胡萝卜无花果汤
- 酸萝卜条
- 181/香脆三丝
- 胡萝卜炖牛腩
- 胡萝卜炒粉丝
- 胡萝卜煮蘑菇

182 红薯

- 184/桂花红薯饼
- 拌红薯叶
- 挂霜地瓜条

山芋片汤

橄榄红芋

185/拔丝地瓜

芝麻薯条

冰糖红薯圆

橙汁薯仁

186/油果

蜜汁山芋

金钱红薯球

187/芝香薯蓉枣

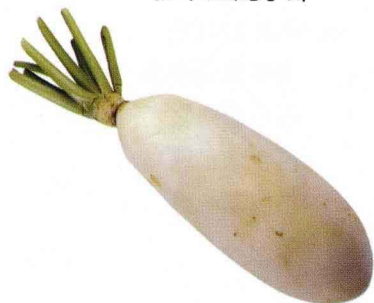
番薯糖水

番薯煮芥菜

蜜汁红薯

188 芹菜

- 190/西芹百合炒草莓
- 大枣芹菜汤
- 酸辣芹菜
- 炆芹菜
- 芹香爆虾干
- 191/西芹鸡胗
- 五味芹菜
- 腰果西芹百合
- 西芹炒鲜鱿



192/西芹炒百合

奶香芹菜汤

海米炆芹菜

西芹夏果

开阳芹菜

193/西芹百合炒螺片

芹菜炒肉丝

瘦肉烧西芹

香干炒芹菜

194 芥蓝

196/蚝油芥蓝牛肉

蚝油芥蓝菜

芥蓝虾仁

197/上汤芥蓝

菜心炒素鸡

夏果炒芥蓝

白灼芥蓝

198 茭白

200/茭白炒双菇

白扒茭白

蟹黄炒茭白

清炒茭白

油炆茭白

201/鸡油茭白

糟煎茭白

油焖茭白

虾子茭白

202 莲藕

204/琥珀莲子

姜汁藕

挂霜莲子

冰糖鲜莲

七彩莲藕

205/莲藕黄豆排骨汤

橙汁藕片

蜜汁莲藕

梅苏拌藕

206/绿豆酿莲藕

果茶拌莲藕

莲子羹

果香藕片

炸藕盒

207/香麻藕丝

香煎莲藕饼

青椒炒藕丝

莲藕木耳炒牛肉

208/香麻藕圆

桂花糖藕

香甜莲蓉

209/煎藕饼

莲藕双豆瘦肉汤

香煎藕饼



清甜莲子

桂花糯米藕

210 芦笋

212/鸡蓉芦笋条

冰峰芦笋

腊肉鲜芦笋

芦笋莲珠

芦笋虾球

213/百合芦笋虾球

清炒芦笋

芦笋百合北极贝

夏果露笋鲜带子

214/芦笋炒虾干

芝麻芦笋

鲜奶芦笋

辣炒芦笋

百花蒸酿芦笋

215/芦笋扒香菇

炒鲜芦笋

奶汤芦笋

芦笋扒鱼尾

216 马铃薯

218/咖喱土豆

煎土豆饼

醋熘土豆丝

炸土豆丸子

蜜汁土豆丸

219/粤式烩土豆

咸蛋黄焗薯条

鸡蛋土豆丁

土豆汤

220/香炸土豆球

麻香土豆条

地三鲜

221/三椒小土豆

炸土豆肉饼

酱爆土豆丁

鸡汁土豆泥

222 魔芋

224/雪魔芋鸡翅

酸辣魔芋豆腐

魔芋鳝片

225/葱油魔芋百叶

八宝魔芋泥

清炒魔芋丝

魔芋烧鸭

226 山药

228/蜜枣扒山药

拔丝山药

山药炒蚬仁

蜜汁山药墩

彩椒山药

229/蛋黄焗山药

醋香山药

素炒山药片

山药枸杞炖乌鸡

230/山药益气汤

椰香山药泥

山药炖牛肉

山药五宝甜汤

三鲜炖山药

231/山药烩香菇

双果山药

姜丝枸杞炒山药

凉拌山药火龙果

232 洋葱

234/洋葱牛肉丝

洋葱炒豆干

洋葱汤

蚝油洋葱

洋葱煎猪排

235/洋葱烧海参

洋葱煎猪肝

炸洋葱

236 芋头

238/芋头烧鸡

芋头排骨汤

蜜汁大枣芋头

百合煮香芋

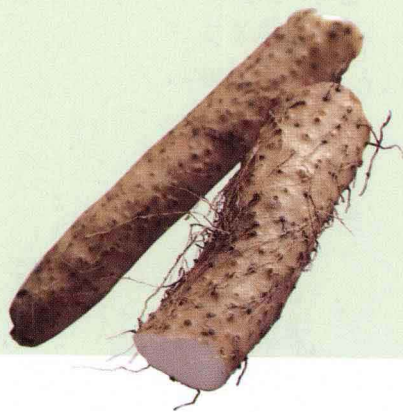
家常芋头

239/香芋烧竹鸡

芋片汤

剁椒肉泥蒸芋头

蘑菇烧芋丸



240 莴笋

242/冬菜炒莴笋

糟香玉兰

糖醋莴笋

海米拌莴笋

香辣莴笋翅

243/莴笋炒肝片

莴笋炒腊肉

麻辣莴笋

花椒莴笋丝

244 竹笋

246/蟹粉扒笋尖

冬笋鲜菇

笋尖芽菜

白汁春笋

油辣佛手笋

247/腰花拌双笋

油焖笋菇

香糟竹笋尖

烧竹笋



248/淡菜炒笋尖

拌双笋

红袖笋丝

虾子冬笋

香糟笋尖

第4章

食用菌类



MUSHROOM

250 草菇

252/紫竹莲池

灯笼草菇

原盅鲜菇

蟹肉鲜菇

蒜片鲜草菇

253/鲜菇鸭掌

草菇伴双花

果老仙斋

草菇爆鸡丝

254 金针菇

256/青笋金针汤

金菇肥牛煲

金针菇炒肉丝

257/肉丝烧金针

金菇爆肥牛

烧汁培根卷

金菇煲肥牛

258/金丝玉条

金针菇炒鸡丝

蓝花伴金菇

259/芥末金针菇

金针培根卷

金针牛肉

双鲜拌金菇

260 口蘑

262/白蘑枸杞炖野鸡

绿叶口蘑

烩口蘑豆腐

口蘑蒸鸡
口蘑竹荪汤

263/口蘑菜心
肉片烧口蘑
蟹肉烧蘑菇

264 平菇

266/冻菌烧白菜心
蚝油焖平菇
肉片烧平菇
鲜菇肉片汤
红烧冻菌
267/豉香平菇
清炒平菇豌豆
肉丝炒平菇
香酥鲜菇

268 香菇

270/鲍汁扣花菇
荔蓉酿冬菇
益寿香菇汤
酿冬菇
红烧三冬
271/冬菇煎豆腐
香菇烩山药

香菇烧豆腐
香菇炖豆腐

272/虾酿花菇
原盅醉花菇
蚝油香菇淡菜
冬菇菱角
素炒鳝鱼丝

273/百花酿北菇
松子香菇
蚝油扒北菇
红菱扒冬菇

274 竹荪

276/鸡蒙竹荪汤
豆苗竹荪鸽蛋
竹荪氽鸡片
277/竹荪口蘑汤
竹荪鳊鱼
竹荪肥鱼
竹荪烩牛柳

278 木耳

280/香葱炆木耳
鲜陈草菇木耳汤
双色木耳

木耳黄花汤
美味双耳

281/木耳爆敲虾
黑木耳豆腐汤
黑木耳肉羹汤
苏叶子卷木耳

282 银耳

284/雪耳映红莲
凉拌银耳
清汤银耳
银耳鸭蛋羹
银耳鸽蛋
285/粳米银耳羹
大枣银耳羹
蜜橘银耳汤
银耳鸽蛋汤
286/银耳雪梨小汤圆
凉拌仿海蜇
白雪银耳
冰糖炖银耳
菠菜银耳羹
287/菠萝银耳
冰糖银耳
雪花银耳
桂花银耳汤

