

特级厨师

李志鸿◎著

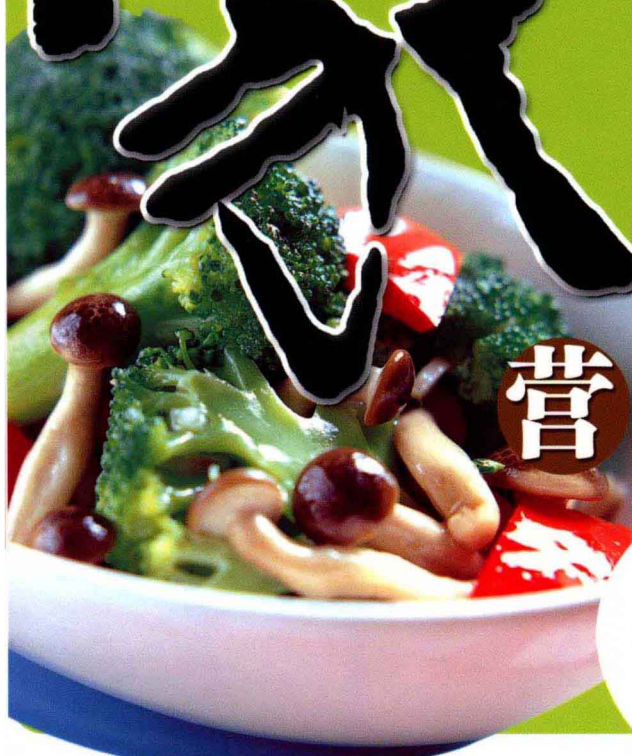


家常

在家做出健康美味
轻松享受完美生活



营养蔬菜72种



汕头大学出版社



李志鸿◎著

妙手
家常菜精选

家常

江苏工业学院图书馆
藏书章

营养蔬菜

72种



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常营养蔬菜 72 种 / 李志鸿著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-325-7

I. 家… II. 李… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062094 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

家常营养蔬菜 72 种

作 者: 李志鸿

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-325-7

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

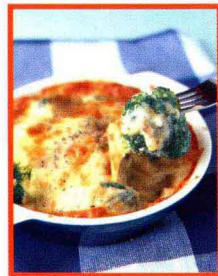
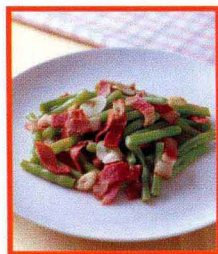
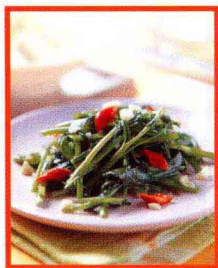
版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

营养蔬菜

今天你想煮哪一道



将好菜带回家	2
三分钟简易烫青菜	4
辣豆瓣炒卷心菜苗	6
卷心菜卷	6
腐乳炒卷心菜	7
卷心菜泡菜	7
醋溜卷心菜	8
鲜蔬手卷	8
高纤蔬菜饼	9
凉拌卷心菜	9
蟹肉白菜心	10
白菜煮	10
奶油烤白菜	11
开阳白菜	12
白菜卤	12
白菜泡菜	13
酸白菜	13
三合油菠菜	14
鲜虾菠菜浓汤	14
奶油菠菜浓汤	15
菠菜炒双菇	15
芝麻菠菜	16
菠菜豆腐汤	16
虾酱炒空心菜	17

沙茶牛柳炒空心菜	18	芥末炆紫茄	32
素炒空心菜	19	焗烤茄块	33
豆腐乳炒空心菜	19	酿苦瓜	33
冬菇扒菜心	20	千岛苦瓜	34
胡萝卜丝炒油菜	21	咸酥苦瓜	34
豆泡炒油菜	21	凤梨苦瓜鸡汤	35
腊肉炒油菜	22	咸蛋苦瓜	35
油菜泡菜	22	腐乳苦瓜	36
缤纷银芽沙拉	23	卤苦瓜	36
锡箔纸烤银芽	23	法式洋葱汤	37
豆芽春卷	24	铁板洋葱	38
豆芽木耳汤	24	洋葱滑蛋	38
凉拌黄豆芽	25	洋葱鲔鱼沙拉	39
香肠炒豆芽	25	醋拌洋葱丝	39
干煸四季豆	26	焗烤花椰菜	40
椒盐四季豆	26	蚝油花椰菜	40
辣拌四季豆	27	辣花椰泡菜	41
腊肉四季豆	27	美式花菜浓汤	41
辣味四季豆	28	优格胡萝卜汤	42
椒麻四季豆	28	山药萝卜丁	42
鱼香茄子	29	干贝萝卜球	43
芝麻酿茄子	29	萝卜玉味噌	43
凉拌茄子	30	萝卜泡菜	44
佛手茄争艳	30	炖萝卜	44
茄子酿肉	31		
味噌佛手茄	32		

[营养蔬菜]

蔬菜是公认的健康食品，虽然效果没有药物那么立竿见影，但对身体的影响却是更深远的。每天吃300克蔬菜，可以改善肠道功能，减少罹患大肠癌的概率，也可降低血糖和血脂，有助于预防心血管疾病。另外，蔬菜富含膳食纤维且热量低，是瘦身纤体一族最佳的健康食品。



将好菜带回家

一堆菜当中，你知道要如何选购，才能买到新鲜、健康的蔬菜吗？照着以下的选购诀窍，包你能将好菜带回家！

绿花椰菜(西兰花)

地瓜叶

白花椰菜

紫卷心菜

油菜

苦瓜

胡萝卜

卷心菜

四季豆

山苦瓜

豆芽



购买叶子类蔬菜时，需选择叶色鲜绿不枯黄、叶片完整不腐烂枯萎、菜梗幼嫩的。而根茎状的蔬菜就要选质地较重、叶片完整密实、富含光泽的。避免选购已开花的蔬菜。购买豆芽时，避免选购太过白胖的，因为有商家为使其颜色洁白，多掺入化学物质，或是为加速生长添加了催生剂，因此在选购时，可先抓一把闻闻有无药味。

为避免吃进农药残余物，烹煮前需多清洗几次，或在水中加少许盐浸泡一下。亦可选用标有农产品检验合格标志的蔬菜。

菠菜

大白菜

空心菜

洋葱

茄子

白萝卜



三分钟简易烫青菜

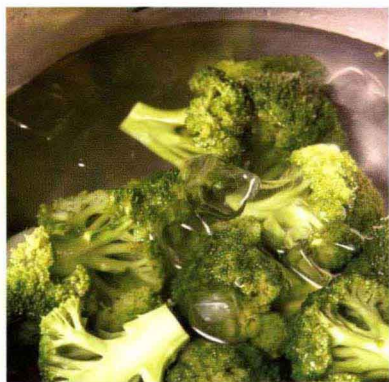
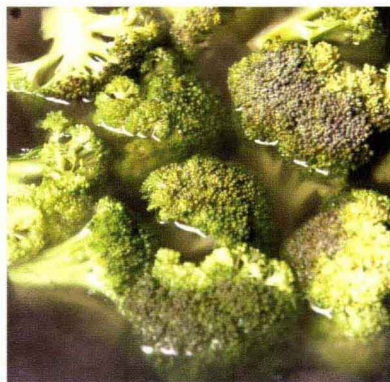
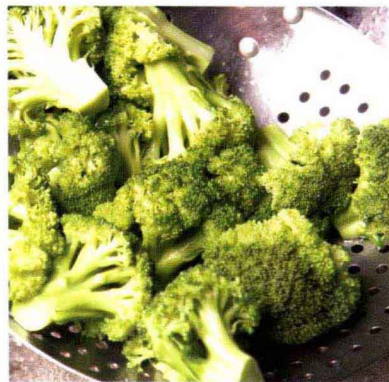
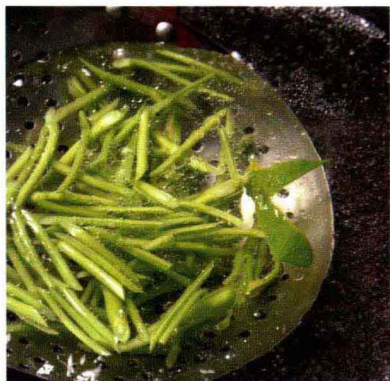
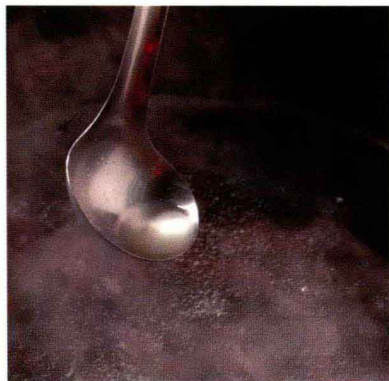
Shucaì

还在为了青菜易变黄而苦恼吗？试试我们提供的烹调小秘方吧！现在就从最简单的烫青菜开始，教你做出颜色漂亮、口感绝佳的烫青菜。

烫出美味又青翠青菜的方法

1. 青菜切好后，分为菜梗与菜叶两部分。
2. 煮一锅水，水量以盖过青菜为宜。
3. 水滚后，可加入约1大匙的色拉油，目的是使青菜的颜色翠绿。
4. 菜梗部分因较难软化，所以在水沸腾时就可先下锅，约30秒后，再放入菜叶部分，汆烫约30秒即可捞出沥干。
5. 若要凉拌，可在烫好捞出后，再放入水中冰镇一下，以保持颜色青翠。

备注：做法4汆烫青菜时间，以青菜切块的大小与水量多寡来斟酌，整体来说，叶菜类约烫30秒，根茎类30秒~2分钟。



[今天你想煮哪一道]

蔬菜买好了，却变不出新花样吗？现在就教大家利用快炒、
氽烫、凉拌、焗烤、煲汤等不同烹饪方法，做出不同的 72 道菜，
邀您一起大口尝鲜！





卷心菜卷

材料

- | | |
|-------------|-------------|
| A. 卷心菜叶：12片 | 原味鸡高汤：400毫升 |
| 罐头番茄糊：3大匙 | 生粉：适量 |
| B. 猪纹肉：150克 | 传统豆腐：100克 |
| 洋葱（小）：1个 | 荸荠：50克 |
| 鸡蛋：1个 | 牛奶：1大匙 |
| 盐：适量 | 胡椒粉：适量 |

做法

1. 将卷心菜叶汆烫（水中加少许盐）后，取出泡冷水。
2. 豆腐用滚水烫煮（水中加少许盐）后取出放凉，用纱布包起弄碎，挤干水分；将洋葱、荸荠切末。
3. 将所有材料B搅拌均匀成内馅，先在做法1的卷心菜叶上涂一层薄薄的生粉，再取适量馅料包入，卷起成椭圆形，接缝处用牙签固定。
4. 将高汤、番茄糊倒入锅中，再放入做法3的卷心菜卷，盖上锅盖，用中火煮约25分钟即可。



辣豆瓣炒卷心菜苗

材料

- | | |
|-----------|---------|
| 卷心菜苗：300克 | 胡萝卜：10克 |
| 鱼板：10克 | 蒜头：1瓣 |
| 红辣椒：1/2根 | |

调味料

- | | |
|----------|--------|
| 辣豆瓣酱：1大匙 | 盐：1小匙 |
| 鸡粉：少许 | 白醋：1大匙 |

做法

1. 卷心菜苗切块，蒜头、红辣椒、胡萝卜、鱼板切片备用。
2. 锅中加1大匙色拉油小火爆香蒜片、辣椒片、胡萝卜片、辣豆瓣酱。
3. 炒香后放入卷心菜苗、鱼板，转大火拌炒约1分钟，加入其余调味料炒匀即可起锅。



小贴士

卷心菜苗也可加少许水盖锅焖30秒，加速烹调时间，但口感就不会那么脆了。



卷心菜泡菜

材料

卷心菜：2 个
山芹菜：40 克
姜泥：30 克
韭菜：75 克
葱：5 根
蒜泥：120 克

调味料

盐：1 大匙
糖：2 大匙
鱼露：1 大匙
辣椒粉：1 杯

做法

1. 卷心菜洗净后切成5厘米见方的片，撒上少许盐拌匀，放入容器中腌至叶片变柔软（3~4小时），再以清水洗两次后沥干水分。
2. 葱、韭菜、山芹菜洗净切段。
3. 所有材料及调味料放入容器中搅拌均匀，密封后放入冰箱冷藏2天即可食用。

腐乳炒卷心菜

材料

卷心菜：300 克
蒜头：1 大颗
红辣椒：1 根
色拉油：1 大匙

调味料

麻油腐乳：20 克
糖：1/3 小匙
水：45 毫升
酒：15 毫升

做法

1. 卷心菜、蒜头、红辣椒均切片。
2. 将所有调味料混合调匀备用。
3. 热锅，加入1大匙色拉油，以中火炒香蒜片，再依序加入辣椒片、卷心菜，以中火拌炒一下，最后倒入做法2的混合调味料，转大火拌炒均匀即可。





醋溜卷心菜

材料

卷心菜：300 克
蒜头：1 瓣

黑木耳：20 克
辣椒：1/2 条

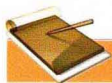
调味料

盐：1 小匙
糖：1 小匙

乌醋：3 大匙

做法

1. 卷心菜、蒜头、红辣椒、黑木耳均切片备用。
2. 锅中加1大匙色拉油，小火爆香蒜片、辣椒片、黑木耳片。
3. 炒香后放入卷心菜，转大火拌炒约30秒，最后加入调味料拌炒均匀即可。



小贴士

乌醋加热会使酸味及香气流失，所以最后才加入。



鲜蔬手卷

材料

海苔片：3 片
玉米笋：4 根
苜蓿芽：30 克

卷心菜：150 克
芦笋：4 根

调味料

美乃滋：3 大匙

做法

1. 海苔片裁成约 10 × 20 厘米大小，玉米笋、芦笋汆烫后泡冷水。
2. 卷心菜切细丝与苜蓿芽清洗干净，沥干。
3. 在海苔片上放入卷心菜丝、苜蓿芽、玉米笋、芦笋，挤上美乃滋，卷成圆锥状即可。



小贴士

海苔片容易受潮变软，使用前可先放入烤箱内低温烘烤，可使海苔变干脆。





凉拌卷心菜

材料

卷心菜丝：1000 克

胡萝卜：1 个

洋葱：120 克

苹果：1 个

调味料

优格（酸奶）：240 毫升

柳丁汁：3 大匙

白醋：1 大匙

芥末酱：1/2 小匙

美乃滋：60 毫升

糖：1 大匙

姜末：1/4 大匙

做法

1. 卷心菜、胡萝卜、洋葱、苹果均切丝备用。
2. 将做法 1 的材料置于大碗中混合。
3. 将所有调味料放入碗中搅拌均匀。
4. 把做法 3 的酱汁与做法 2 的菜丝混合均匀后，放入冰箱冷藏至少 3 小时，取出后即可食用。

高纤蔬菜饼

材料

饼皮：2 张

海苔：2 片

紫卷心菜：30 克

花生粉：3 大匙

绿卷心菜：150 克

芦笋：4 根

豌豆苗：10 克

调味料

美乃滋：3 大匙

糖：1 大匙

做法

1. 将花生粉加入糖混合，芦笋汆烫泡冷水。
2. 两种卷心菜均切丝与豌豆苗清洗干净，沥干。
3. 摊开饼皮，依序加入海苔、花生糖粉、芦笋、卷心菜丝、豌豆苗，挤上美乃滋，卷成条状，食用时切段即可。





蟹肉白菜心

材料

白菜心：300 克
姜片：2 片
高汤：100 毫升
生粉水：适量

蟹肉：50 克
葱：1/2 根
生粉：2 大匙

调味料

盐：1 小匙
酒：1 大匙

鸡粉：少许
香油：1 小匙

做法

1. 将白菜心切大片，葱切段备用。
2. 锅中加 1 大匙色拉油，小火爆香姜片、葱段，加入白菜心拌炒数下装盘。
3. 蟹肉沾裹生粉过水，锅中倒入高汤煮开后，放入蟹肉以小火焖煮约 30 分钟，加入调味料，用生粉水勾芡，淋于白菜上即可。



小贴士

蟹肉不宜久煮，沾生粉后烹调才能保持鲜美。



白菜煮

材料

白菜叶：12 片
寿司竹帘：1 张

韭菜：8 条
生粉水：适量

调味料

鸡高汤：400 毫升
米酒：18 毫升

鲜美露：27 毫升
盐：少许

做法

1. 将白菜叶放入滚水中煮至菜叶变软后捞出。
2. 韭菜放入滚水中氽烫后捞出备用。
3. 将做法 1 的白菜叶铺在寿司竹帘上卷起，切成 3 厘米长短，再以韭菜绑紧。
4. 鸡高汤放入锅中煮至滚沸后，放入做法 3 的白菜卷与其他的调味料煮约 10 分钟至入味后，再以生粉水勾薄芡，盛盘即可。



奶油烤白菜

材料

大白菜：1/2 个
熏肉：3 片
奶酪丝：15 克
红葱头末：15 克

洋葱：1/2 个
奶油：15 克
奶酪粉：15 克

调味料

A. 色拉油：15 毫升
糖：5 克
B. 牛奶：70 毫升
C. 奶油：30 克
高汤：175 毫升
胡椒粉：5 克

水：30 毫升
盐：3 克
熟洋芋丁：30 克
面粉：45 克
鸡粉：10 克

做法

1. 将大白菜的叶片剥开洗净，切大块，加入调味料A拌匀，覆盖耐热保鲜膜，用强微波加热3分钟至软。
2. 将调味料B及调味料C分别调匀成糊状，洋葱切末备用。
3. 熏肉切小块，与洋葱末及奶油一起用强微波加热2分钟，趁热加入做法2的调味料B与C，搅拌均匀成油糊。
4. 另取一容器，先将大白菜铺在底部，再加入做法3的材料，撒上奶酪丝、奶酪粉及红葱头末，用强微波加热2分钟即可。





开阳白菜

材料

大白菜：600 克
姜末：15 克

虾米：40 克

调味料

A. 鸡粉：3 克
盐：3 克
B. 生粉水：10 毫升
色拉油：15 毫升

糖：2 克
水：150 毫升
香油：5 毫升

做法

1. 大白菜洗净后切大块氽烫捞出，虾米洗净后以冷开水泡 5 分钟备用。
2. 取一热锅加入 15 毫升色拉油，先以小火爆香姜末及做法 1 的虾米后，再加入做法 1 的大白菜及调料 A，以中火煮至沸腾后再续煮约 3 分钟。
3. 将做法 2 的热锅以生粉水勾芡，淋上香油拌匀即可。



白菜卤

材料

大白菜：400 克
干木耳丝：115 克
米酒：1 大匙

胡萝卜：1/2 个
香菇肉燥：2 大匙
猪油：2 大匙

做法

1. 将大白菜洗净切片，用滚水氽烫至软后捞出沥干。
2. 胡萝卜洗净去皮并切成细条。
3. 蒜仁洗净去皮，红辣椒洗净切片。
4. 将干木耳丝用水泡软后沥干备用。
5. 将高汤煮滚后加入做法 3 与所有调味料，再将做法 1、2、4 的材料，以中火煮约 20 分钟即可。
6. 取盘，将做法 5 的材料放入，再淋上香菇肉燥即可。

