快乐厨房

蔬菜联合国

VEGETABLE UNION

策划·执行／EASY OFFICE

作者／夏 玛

一种蔬菜，多变烹调。

只要一个炒锅，好菜轻松端上桌！

图书在版编目（CIP）数据

蔬菜联合国/夏玛著. —北京：农村读物出版社，2000.7

（快乐厨房）

ISBN 7-5048-3314-2

Ⅰ.蔬… Ⅱ.夏… Ⅲ.①蔬菜-烹饪-方法②蔬菜-菜谱 Ⅳ.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2000）第34833号

著作权合同号：图字01-2000-2709

本书中文简体本由教育之友文化授权农村读物出版社独家出版发行

出版人 沈镇昭
责任编辑 钟海梅
出　　版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号　100026)
发　　行 新华书店北京发行所
印　　刷 深圳中华商务联合印刷有限公司
开　　本 850mm×1168mm　1/32
印　　张 3.5
字　　数 50千
版　　次 2001年1月第1版　2001年1月深圳第一次印刷
印　　数 1～8 000册
定　　价 20.00元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

蔬菜联合国

VEGETABLE UNION

策划·执行／EASY OFFICE
企划／苏 真
作者／夏 玛

作者的话

你煮菜煮多久了？像我，厨娘当久了就会出现倦怠感，为什么？因为你会觉得好烦，买来买去还是那几样菜！炒来炒去还是那几种口味！怎么办？你一定很纳闷，同样是炒菜，为什么外面餐厅炒出来的菜就是比较鲜绿、比较美味？

其实我们都知道，那是油多和人工调味料变出来的把戏，你并不想在自己家里也玩这一套的，而且，在自己家里做菜其实很有压力的，譬如油和烟衍生出来的问题：厨房油腻腻的、家里的空气中有很重的油烟味；更重要的是，你不希望为了料理一家人的三餐（买菜、洗菜、切菜、炒菜、吃剩菜！）而赔上自己的健康，你也不希望自己的料理损坏了家人的健康。

但是，家人有没有体会到你的苦处？他们可以了解你的用心吗？蛮讽刺的事实却是：很多人理智上知道应该吃清淡、原味的食物，嘴巴上却嫌这不够咸、嫌那不够辣。

你为此大伤脑筋，拼命想找到如何做出既好吃又对家人胃口而且有益健康的菜肴。其实，我们的婆婆妈妈早就知道了！

我从婆婆那里学到做好菜的关键：高汤！

妈妈也教我做好菜的技巧就是：盖上锅盖焖煮1分钟！

而我，一个现代厨娘，用自己的慧根和带孩子以外的时间摸索出来："变"字诀！

譬如：
第一道菜的材料是A（主材料）+B（配料）
第二道菜的材料是C（主材料）+D（配料）
那么你就可以变化出：
以A为主材料的新菜A+C；A+D
以C为主材料的新菜C+B；C+D
而如果你想让菜色更丰富一些就不妨：
A+B+C、A+B+D、A+B+C+D……

你瞧！光是一种主材料就可以煮出好几道变化菜，是不是既实用又有趣呢？

是的，趣味！趣味就是让厨娘继续快乐下厨的动力，你得自己找寻快乐的泉源！你不能总是打开冰箱门然后呆呆地望着冰箱内的菜兴叹："今天要煮什么菜呢？"

积极改变一下嘛！平常的时候，把冰箱的内容物分类列成一张明细表，将它贴在（或用吸铁吸住）冰箱门上，什么东西用完了就划条红线删除，这样你才知道应该补充什么材料，也才不会落入"巧妇难为无米之炊"的窘境。然后，在准备下厨的前半小时，给自己倒一杯饮料，坐在餐桌旁，一边享受你的饮料，一边快乐地玩玩材料配对游戏，就像上面的公式那样，用笔写下你想吃的材料，然后套用A+B或A+C的魔术公式，你将会很惊讶地发现：自己真行！

夏玛 1998.7

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

蔬菜联合国
目　录

2　作者的话/夏玛
7　快乐厨娘的好帮手

9　**四季豆**

海参四季豆　10
红椒四季豆　12
花生四季豆　14

16　**马铃薯**

鲑鱼薯泥　17
咖哩薯丁　19
虾仁薯片　21

23　**芦笋**

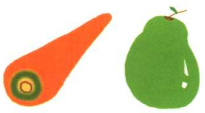
奶油芦笋　24
肉卷芦笋　26
虾仁芦笋　28

30　**洋葱**

鲑鱼洋葱　31
菜丝洋葱　33
酸甜洋葱　35

37　**菠菜**

猪肝菠菜　38
芝麻菠菜　40
双月菠菜　42



蔬菜联合国
目　录

44 蘑菇

番茄蘑菇　45
青豆蘑菇　47
蛋蘑菇　49

51 大白菜

培根白菜　52
三菇白菜　54
豆腐白菜　56

58 青葱

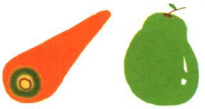
肉片葱　59
小鱼葱　61
蛤蜊葱　63

65 小黄瓜

炒三丝　66
热狗小黄瓜　68
花枝瓜条　70

72 甘蓝

豆瓣甘蓝　73
奶油芽甘蓝　75
葡萄紫甘蓝　77



蔬菜联合国
目　录

79 萝卜

玉米萝卜　80
五花肉萝卜　82
蟹肉棒萝卜　84

86 番茄

鱼片番茄　87
鸡丁番茄　89
蔬菜番茄　91

93 胡萝卜

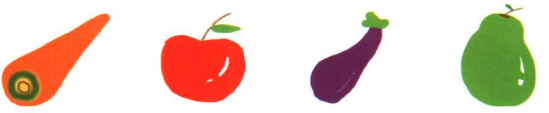
洋葱胡萝卜　94
虾蛋胡萝卜　96

98 花椰菜

咖哩花椰菜　99
双花沙拉　101
辣蛋花椰菜　103

105 青花菜

蒜肉青花　106
百烩青花　108
海鲜青花　110



快乐厨娘的好帮手

平底不粘锅

平底锅本身能让材料受热平均，所以用油量少，也由于经过不粘处理，清洗起来相当轻松，而且锅身的重量轻，用一只手就可以将材料连锅提起，丝毫不费力，只要拿它来煎个鱼，你就可以完全感受到我说的这些好处了，我常常是不放油就能煎出漂亮的鲑鱼片喔!

所以，当你使用平底不粘锅的时候，你的习惯要跟着改变，炒菜的时候，只要倒一点点油下锅就好；清洗的时候，放在水龙头下冲水或者先泡水，然后用湿布轻轻抹擦、推洗，千万不要拿刷子或丝瓜瓤猛刷，因为那样会刮坏锅面，缩短锅子的使用年限。

锅铲

平底不粘锅的锅铲搭档有点资格限制，前提是不能刮伤锅面，所以，铁铲、铝铲、不锈钢铲等等有锐边或尖端的铲子都被淘汰，钝边的木铲或特制的耐热塑胶锅铲才适合，我个人的经验是，木筷就很好用，你不妨试试看。

锅盖

根据婆婆妈妈的煮菜秘诀，焖煮是必要的，也就是说，锅盖也是你的好帮手之一，一般的平底不粘锅好像很少附锅盖，所以你要另外买一个直径相符的锅盖。

高汤

你大概不会想用整只鸡熬煮高汤（有时间的时候还是值得一试），更何况市面上各式的高汤（块、粉、结晶粒、罐头）选择那么多，保存起来又方便，但是别忘了，这些都是经过伪装的人工味剂，和以前的味精其实是一样的，所以使用原则是：用量越少越好！

油

因为建议使用不粘锅，所以油的用量非常少，当你把油倒下锅之后，摇动一下锅子，让油跑遍锅底，如此一来，下锅的蔬菜和材料才能均匀沾上油，颜色就会亮泽，受热程度也很平均。

四季豆

选购要领

挑四季豆除了光看表面：颜色鲜绿、表面光滑、没有凹凸、没有黑色斑点之外，顺手拿起来轻捏几下（不能把人家的菜捏坏喔）感觉一下那豆荚里面的“空间”多不多，虚空的就不能买，因为豆荚紧实，嚼起来才会有那种喀滋喀滋的清脆声。

处理方法

暂时不料理的四季豆要先蘸点水，用纸巾包裹住，装入保鲜袋里，然后放进冰箱冷藏。四季豆的前置处理方式有两种，一种是勤劳的：用指头掐断两端的蒂头，然后将两侧的粗丝撕掉。另一种是偷懒的：将四季豆排齐，直接用刀子切除两端的蒂头即可。不过，第二步处理方法是一样的：用滚水加盐烫煮，然后泡进冰水里冷却，再沥干水分。

冷盘小菜

将四季豆两端的蒂头切除，放入加盐的滚水中烫煮3分钟，捞出后泡进冰水里，沥干后盛盘，拌入花生酱即可。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

海参四季豆

材料

四季豆250克	酒2小匙
海参半只	淀粉2小匙
辣椒1根	高汤适量
盐适量	油适量

作法

1. 四季豆摘除硬丝，切成小段，放入添加少许盐的滚水中氽烫，捞出沥干备用。
2. 辣椒洗净，切成圆圈状备用。
3. 海参洗净，切成丁块，先用少许淀粉腌过。
4. 起油锅，先炒香辣椒，然后放入四季豆，加入适量的高汤，盖锅焖煮1分钟。
5. 加入海参拌炒一下，淋上少许酒，用盐调味。
6. 盖上锅盖，再焖煮1分钟即可盛盘。

料理小招

洒点酒可以为这道菜增添香气，
同时去除海参的腥味。

变化菜

四季豆＋虾仁
四季豆＋小鱼

红椒四季豆

材料

红色甜椒1个	高汤适量
四季豆250克	猪肉丝150克
蒜粒3瓣	淀粉2小匙
盐适量	油适量

作法

1.猪肉丝洗净，加入少许淀粉和油腌渍备用。
2.蒜粒剥除硬膜，切成薄片。
3.甜椒洗净，对切去籽之后再纵切成细丝。
4.四季豆摘除硬丝，斜切成细长条状。
5.煮锅水，加入少许盐，将四季豆和红椒分别氽烫过，再捞出沥干水分备用。
6.起油锅，先炒蒜片，再下蔬菜，加入少许高汤，盖锅焖煮1分钟。
7.加入肉丝拌炒，等肉色变白熟透即可盛盘。

料理小招

像甜椒这种可以生食的蔬菜，为了保有它的鲜脆口感，烫煮时间不宜过长，稍微过一下滚水就够了。

变化菜

四季豆＋黄色甜椒＋猪肉丝
四季豆＋胡萝卜丝＋牛肉丝

花生四季豆

材料

脆花生200克	蒜粒3瓣
四季豆250克	高汤适量
盐适量	油适量

作法

1. 四季豆摘除硬筋，放入加盐的滚水中氽烫1分钟，再捞出沥干水分，然后切成小段。
2. 蒜粒剥除硬膜，剁成碎末。
3. 起油锅，先下蒜末炒香，加入花生续炒1分钟，盛盘备用。
4. 起油锅，放入四季豆，加入高汤焖煮1分钟，用盐调味。
5. 倒入先前炒过的花生，翻炒一下即可盛盘。

料理小招

花生用一般油炒就会变得更加香脆，用芝麻油或奶油来炒又别具风味，值得一试喔!

变化菜

四季豆＋腰果＋蒜末

四季豆＋核桃＋胡椒粒

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com