精选1000道营养可口蔬菜，拌炒烧蒸，天天不重样

新鲜食材，简单烹调，每天品尝最新鲜的蔬菜滋味

NUTRITIOUS&DELICIOUS RECIPES

厨房攻略

学做蔬菜

6大类天然健康蔬菜
1000道美味菜肴
尽情体验蔬菜的多元化烹饪

精选版

名师名厨联手打造
多样菜式、均衡营养
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤 推荐**
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田 主编**



湖南美术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

厨房攻略

学做蔬菜





陈志田 主编

湖南美术出版社

目录

Contents
Contents
Contents





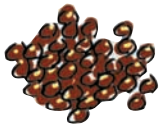
Part 1 烹饪方法、厨房窍门介绍

014
拌
腌
卤
015
炒
熘
016
烧
焖
017
蒸
炸
018
炖
煮
019
煲
烩
020
凋萎蔬菜返鲜法
清除蔬菜残留农药的方法
芹菜保鲜法
021
炒青菜脆嫩法
怎样去除包菜的异味
做正宗的四川泡菜
022
汤太咸怎么补救
妙炒茄子
烹调美味西兰花
023
如何炒丝瓜不变色
巧去苦瓜苦味
使玉米水嫩鲜美的诀窍
024
贮存土豆的窍门
土豆丝变脆的妙招
贮存西红柿的窍门
025
巧切洋葱
切开的洋葱巧保鲜
半个冬瓜巧保存
026
煮色泽鲜丽的毛豆
冰箱巧存莴笋
怎样防止白萝卜糠心

Part 2 叶菜类

白菜
028
千层莲花菜
芥末白菜
029
陈醋娃娃菜
爽口三丝
剁椒娃娃菜
剁椒拌白菜
030
佛手白菜
腐乳白菜
银芽白菜
木耳白菜片
031
葱油大白菜
泡椒白菜
辣白菜
白菜三味
032
虾米白菜
白蘑白菜叶
白菜金针菇
白菜炒竹笋
033
炒白菜头
炝汁白菜
酸辣白菜
醋熘白菜
034
木耳白菜油豆腐
虾仁木耳炒白菜
白菜香菇炒山药
奶白菜炒山木耳
035
黑木耳炒白菜梗
窝头炒圆白菜
香炒白菜
煲仔娃娃菜
036
白菜烧小丸子
芋儿大白菜
板栗煨白菜
枸杞大白菜
037
一品大白菜
娃娃菜蒸腊肉
高汤海味奶白菜
蒜末粉丝大白菜
038
粉丝酸菜蒸娃娃菜
豉椒蒸娃娃菜
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜
粉丝蒸大白菜
039
蒜蓉娃娃菜
清蒸娃娃菜
米椒蒸娃娃菜
板栗扒白菜
040
白菜粉条丸子汤
白菜海带豆腐汤
上汤白菜粉丝大豆腐
白菜肉丝汤
041
白菜虾仁
白菜皮蛋汤
鸡汁上汤白菜
高汤娃娃菜

包菜
042
千层包菜
珊瑚包菜
043
西北拌菜
拌时蔬
炝炒包菜
手撕包菜
044
辣包菜
烫包菜
芝麻圆白菜
辣爆包菜



045
椒丝包菜
泡椒炒包菜
木耳炝包菜
农家手撕包菜
046
醋熘包菜
糖醋包菜
爆炒包菜
包菜炒虾米
047
包菜炒红椒
兰州泡菜
双椒泡菜
家常泡菜

菠菜
048
菠菜花生米
果仁菠菜
049
花生拌菠菜
五仁菠菜
姜汁菠菜
蒜泥菠菜
050
芥末菠菜
宝塔菠菜
菠菜豆腐卷
菠菜粉丝
051
菠菜拌粉条
芥末拌菠菜粉丝
满口香
蒜蓉菠菜

052
陈醋菠菜花生仁
菠菜拌花生仁
芝麻花生仁拌菠菜
菠菜拌核桃仁
053
胡萝卜拌菠菜
凉拌菠菜
蛤蜊拌菠菜
密制菠菜
054
特色菠菜
银耳菠菜
野菇酱菠菜
香辣菠菜
055
炝炒菠菜
菠菜炒鸡蛋
皮蛋菠菜汤
上汤菠菜

小白菜
056
黄豆拌小白菜
肉末炒小白菜
057
拆骨肉炒小白菜
芝麻炒小白菜
炝炒小白菜
油渣小白菜
058
木须小白菜
辣炒小白菜
针蘑炒小白菜
滑子菇扒小白菜

059
滑子菇小白菜炒丸子
小白菜炝粉条
小白菜烩豆腐
小白菜炖芋头

菜心
060
蒜蓉广东菜心
宝塔菜心
061
盐水菜心
白灼菜心
白灼广东菜心
红豆熘菜心
062
菜心炒黄豆
米椒广东菜心
生炒菜心
虾仁炒菜心
063
蒜蓉蒸菜心
梅菜蒸菜心
笋菇菜心汤
上汤菜心

油麦菜
064
碧绿满口脆
酱拌油麦菜
065
生拌油麦菜
蒜片油麦菜
生炝油麦菜
炝拌油麦菜

066
酸辣油麦菜
麻酱油麦菜
红油凤尾
小炒油麦菜
067
蒜香油麦菜
清炒油麦菜
辣炒油麦菜
山药条炒油麦菜

油菜
068
油菜拌花生仁
油菜香菇
069
炝炒油菜
清炒油菜
腊八豆炒油菜
土豆片烧油菜
070
油菜炒脆笋
油菜炒猪肝
油菜炒虾仁
油菜炒木耳
071
豆腐皮炒油菜
白果炒油菜
香菇扒油菜
双冬扒油菜
072
百合扒油菜
口蘑扒油菜
竹荪扒油菜
香味牛方

目录

Contents
Contents
Contents





073
蒜香油菜
虾米油菜玉米汤
油菜黄豆汤
上汤油菜

韭菜 韭黄

074
凉拌韭菜
泡椒拌韭黄
075
核桃仁拌韭菜
清炒韭黄
韭黄腐竹
韭黄炒鸡蛋
076
辣椒炒韭菜
韭菜炒鸡蛋
韭菜炒香干
韭黄炒茶干
077
葱油韭菜豆腐干
韭菜炒豆腐
韭菜炒腐丝
韭菜炒豆腐块
078
韭菜炒豆腐皮
韭菜炒豆腐干
韭菜豆芽炒粉条
韭菜炒黄豆芽
079
韭菜炒核桃仁
韭菜腰花
清炒韭菜花
韭菜花炖猪血

芹菜

080
葱油西芹
西芹拌草菇
081
西芹拌芸豆
芝麻拌芹菜
香芹油豆丝
酸辣芹菜
082
香油芹菜
芹菜拌花生仁
爽脆西芹
核桃仁拌西芹
083
什锦拌菜
爽口西芹
西芹百合
西芹拌玉米
084
西芹拌花生仁
杏仁拌芹菜
西芹拌腐竹
香芹豆腐丝
085
玉米笋炒芹菜
芹菜炒蘑菇
芹菜炒香干
腰果炒西芹
086
西芹炒百合
芹菜白萝卜丝
炒芹菜
西芹炒胡萝卜

087
西芹百合胡萝卜
香油百合西芹
腰果西芹百合
西芹炒腰果
088
芹菜炒花生仁
西芹炒豆腐干
西芹炒胡萝卜粒
芹菜炒木耳
089
腐竹花生炝芹菜
芹菜炒粉条
芹菜三丝
板栗炒西芹
090
西芹炒山药
西芹烧草菇
芹菜炒土豆
红油芹菜香干
091
西芹炒麻花
三果西芹
芹菜炒黄豆
胡萝卜炒芹菜

芥蓝

092
冰镇芥蓝
芥蓝拌核桃仁
093
葱油芥蓝
爽口芥蓝
玉米芥蓝拌杏仁
芥蓝桃仁

094
盐水芥蓝
白灼芥蓝
清炒芥蓝
草菇扒芥蓝
095
年糕炒芥蓝
农家炒芥蓝
姜汁芥蓝
芥蓝炒核桃仁

茼蒿

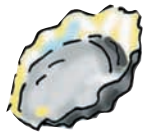
096
炝拌茼蒿
生拌茼蒿
097
凉拌茼蒿
风味茼蒿
素炒茼蒿
蒜蓉茼蒿

雪里蕻

098
雪里蕻拌椒圈
莴笋炒雪里蕻
099
雪里蕻花生米
泡椒雪里蕻
雪里蕻炒蚕豆
雪里蕻豌豆

芥菜

100
芥菜拌黄豆
芥菜叶拌豆丝



101
芥菜炒肉丁
芥菜鲜肉汤
芥菜黑鱼汤
芥菜土豆煲排骨

泥蒿
102
凉拌泥蒿
清炒泥蒿
103
蒜蓉泥蒿
红椒炒泥蒿
泥蒿炒香干
川香泥蒿

空心菜
104
凉拌空心菜
砂锅虾酱空心菜
105
豆豉辣椒炒空心菜梗
椒丝空心菜
酸辣空心菜
红油空心菜
106
辣炒空心菜
豆豉炒空心菜梗
风味空心菜梗
腊八豆炒空心菜梗



Part 3 花菜类

花菜
108
珊瑚花菜
素熘花菜
109
咖喱炒双花
清炒花菜
萝卜炒花菜
花菜炒西红柿
110
蔬菜园地
花菜烧豇豆
香菇烧花菜
瓦片花菜
111
肉丝烧花菜
花菜炒肉片
番茄酱炒花菜
泡花菜

西兰花
112
素拌西兰花
盐水西兰花
113
泡西兰花
芥末西兰花
凉拌西兰花
西兰花拌红豆



114
白灼西兰花
清炒西兰花
罗汉斋
西兰花炒百合
115
西兰花炒油菜
西红柿西兰花
西兰花双菇
辣炒西兰花
116
素炒西兰花
西兰花冬笋
香菇扒西兰花
西兰花面筋
117
满园春色
百合西兰花
西兰花炒西芹
泡椒西兰花
118
红椒炒西兰花
鸡汁西兰花
西兰花炒腐竹
双椒炒西兰花
119
草菇烧西兰花
蚝油西兰花
西兰花豆腐鱼块煲
鲜虾煲西兰花

黄花菜
120
凉拌黄花菜
海蜇拌黄花菜

Part 4 块根类

白萝卜
122
虾米白萝卜丝
辣拌白萝卜
123
风味白萝卜皮
开胃萝卜皮
农家白萝卜皮
清爽白萝卜
124
糖醋心里美
水晶白萝卜
拌水萝卜
甜酸白萝卜条
125
花生仁拌白萝卜
香脆白萝卜
水焯双萝卜蘸酱
辣拌菜
126
家乡白萝卜拌海蜇
风味白萝卜片
香港泡菜
鸡蛋白萝卜丝
127
醋泡白萝卜
蒜苗炒白萝卜
素三丝
花生仁炒萝卜干





目录

Contents
Contents
Contents





128
素炒三丁
辣椒炒萝卜干
湘辣萝卜干
回香萝卜干
129
脆皮白萝卜丸
松仁清蒸白萝卜丸
鸡汁白萝卜片
鸡汤白萝卜丝

胡萝卜

130
胡萝卜甘蔗
泡萝卜条
131
香菜胡萝卜丝
清凉三丝
珊瑚萝卜
拌胡萝卜丝
132
胡萝卜拌粉丝
香脆双丝
凉拌三丝
凉拌萝卜丝
133
双萝莴笋泡菜
泡三萝
三色泡菜
葱香胡萝卜丝
134
回锅胡萝卜
胡萝卜炒粉条
胡萝卜炒豆芽
胡萝卜烩木耳
135
胡萝卜炒蛋
胡萝卜炒猪肝
糖醋胡萝卜
蜜饯胡萝卜

土豆

136
素炒三丝
椒盐土豆丝
137
尖椒土豆片
黄蘑炒土豆片
滑子菇土豆片
四季豆炒土豆
138
炒不烂子
小芹菜土豆丝
土豆炒蒜薹
土豆丝炒粉条
139
土豆丝炒油渣
干煸薯条
口味土豆片
农家炒三片
140
土豆小炒肉
地三鲜
蛋炒土豆
葱花芹菜炒土豆
141
土豆炒雪里蕻
香辣腰果土豆条
拔丝土豆
香辣薯条
142
沙茶薯条
土豆焖茄子
草菇焖土豆
乡村炖土豆丝
143
香葱土豆泥
土豆泥
葡萄干土豆泥
乡村土豆

莲藕

144
泡椒藕
炝拌莲藕
145
橙汁浸莲藕
芒果汁浸藕块
柠檬藕片
珊瑚雪莲
146
香辣藕条
炝莲藕
泡脆藕段
甜豆炒莲藕
147
田园小炒
醋熘藕片
泡椒藕丝
珊瑚藕丝
148
剁椒藕丝
荷塘小炒
如意小炒
荷兰豆炒莲藕
149
农家莲藕
酱爆脆藕
尖椒藕片
莲藕炒西芹
150
西兰花炒莲藕
炒三素
家乡炒藕片
南乳炒莲藕
151
乳香香芹炒脆藕
腐乳炒莲藕
回锅莲藕
酸辣藕丁
152
炒藕丁
香辣藕丁
西红柿炒藕丁
豌豆炒藕丁
153
糯米藕丸
酥炸藕夹
椒盐藕夹
干煎糯米藕
154
香酥藕丝
老干妈藕夹
啤酒藕
荷兰豆煎藕饼
155
香辣芝麻藕丝
糖水泡莲藕
糯米莲藕
桂花甜藕






山药

156
话梅山药
橙汁山药
157
冰脆山药片
椰奶山药
梅子拌山药
冰晶山药
158
桂花山药
凉拌山药丝
木耳炒山药
山药白果炒百合
159
蒜薹炒山药
玉米笋炒山药
山药炒甜椒
山药炒胡萝卜
160
山药炒虾仁
金玉满堂
松仁山药炒玉米
拔丝山药
161
枸杞山药牛肉汤
银杏山药
山药素汤
山药炖鸡汤

竹笋

162
果味玉米笋
凉拌竹笋尖
163
浏阳脆笋
美味竹笋尖
爽口笋尖
手掐笋尖
164
米椒拌笋尖
泡笋尖
天目山笋尖
胭脂春笋尖
165
红油竹笋
银杏百合拌鲜笋
凉拌双笋
凉拌笋干
166
天目笋干
凉拌笋丝
茶油罗汉笋
手撕罗汉笋
167
香油山竹笋
韭菜薹拌竹笋
碧绿小竹笋
鲜竹笋炒百合
168
冬笋肉丝
酸菜炒小笋
小笋子炒酸菜
烩双笋
169
荠菜炒冬笋
酱烧春笋
黄花菜炒笋干
竹笋炒四季豆
170
蒜薹玉米笋
蒜薹炒玉米笋
雪里蕻烧冬笋
雪里蕻笋片炒里脊
171
开洋笋片炒杭椒
清炒方竹笋
风味竹笋
酸辣脆笋
172
麻辣笋干
酱爆脆笋
竹笋肉丝
酱汁脆笋
173
雪里蕻春笋
干煸冬笋
枸杞春笋
鸡汁脆笋
174
鱼香笋夹
油焖罗汉笋
香辣油焖笋
醉冬笋
175
油焖春笋
鲍汁扣笋尖
雪里蕻炖春笋
鲈鱼笋片汤

莴笋

176
红椒香椿莴笋丝
香椿芽拌莴笋丝
177
爽口莴笋丝
芥味莴笋丝
美味莴笋丝
黑芝麻拌莴笋丝
178
香油莴笋丝
大刀笋片
姜汁莴笋
葱油莴笋条
179
葱香莴笋
酸甜莴笋
尖椒莴笋条
泡莴笋
180
辣拌莴笋条
芝麻拌莴笋
巧拌莴笋丁
香油莴笋块
181
香辣莴笋条
酸辣莴笋
葱油莴笋条
爽口莴笋条
182
莴笋拌腰豆
莴笋拌三明治
清炒莴笋丝
莴笋蒜薹





目录

Contents
Contents
Contents





183
莴笋蘑菇
炝莴笋条
莴笋小麻花
花菇炒莴笋
184
莴笋炒木耳
韭菜炒莴笋丝
莴笋肉丝
莴笋丝炒金针菇
185
莴笋丝炒胡萝卜
干锅莴笋片
莴笋烩蚕豆
莴笋猪蹄汤

芦笋

186
核桃仁拌芦笋
清炒芦笋
187
香炒芦笋
炒芦笋
清炒芦笋三丝
芦笋百合
188
板栗芦笋炒百合
火腿芦笋
玉米笋炒芦笋
什锦芦笋
189
鲜芦笋炒银耳
三鲜扒芦笋
钵子鲜芦笋
上汤芦笋

芋头

190
拌香芋丝
锦绣芋头
191
松仁芋头
家常芋头
火味香芋
葱油炒芋头
192
芋头烧肉
芋头烧鸡
烧芋头
芝麻芋头
193
剁椒蒸芋头
XO酱蒸芋头
芋头蒸子排
芋头扣鸭肉
194
凤凰香芋丝
尖椒炖芋头
芋头南瓜煲
芋头牛肉粉丝煲
195
芋头汤
芋头排骨汤
芋头鸭煲
椰汁芋头滑鸡煲

玉米

196
香油玉米
沙拉玉米粒
197
松仁鸡肉炒玉米
玉米掌中宝
玉米炒葡萄干
百合炒玉米
198
枸杞炒玉米
蛋白炒玉米
松仁玉米
彩椒玉米粒
199
玉米炒黄瓜
玉米海鲜
玉米炒芹菜
玉米炒蛋
200
玉米炒鸡丁
金沙玉米粒
蜂巢玉米
椒盐松仁玉米
201
玉米豆腐
农家菜
猪胰山药玉米煲
玉米排骨汤

茭白

202
辣味茭白
金针菇木耳拌茭白
203
茭白肉片
茭白炒五花肉
虾米茭白粉条汤
鸡肝茭白枸杞汤

马蹄

204
橙汁马蹄
酒酿马蹄
205
芦荟炒马蹄
西红柿马蹄
大蒜炒马蹄
马蹄炒香菇

红薯

206
拔丝红薯
芝麻红薯
207
清炒红薯丝
姜丝红薯
干锅红薯片
红薯鸡腿汤

洋葱

208
洋葱拌豆干
洋葱拌松花蛋
209
南瓜炒洋葱
洋葱炒芦笋
洋葱圈
洋葱炒猪肝
210
红油洋葱肚丝
洋葱牛肉丝
洋葱排骨汤
洋葱炖猪排






Part 5
瓜果类

黄瓜

212
脆香黄瓜条
翡翠黄瓜条
213
酸辣黄瓜皮
芥末黄瓜干
水晶黄瓜
香油蒜片黄瓜
214
葱丝黄瓜
蒜泥黄瓜片
泡椒黄瓜条
黄瓜圣女果
215
腌黄瓜条
黄瓜梨爽
脆皮黄瓜
紫苏煎黄瓜
216
蓑衣黄瓜
辣拌黄瓜
沪式小黄瓜
黄瓜蒜片
217
糖醋黄瓜
辣瓜皮
黄瓜炝双耳
竹笋拌黄瓜

218
黄瓜西红柿
胡萝卜拌黄瓜条
拍黄瓜
豆腐丝拌黄瓜
219
黄瓜泡菜
黄瓜炒花生米
酸辣瓜条
黄瓜拌皮蛋
220
松子墨鱼酱黄瓜
薏仁黄瓜拌海蜇
西红柿拌黄瓜
黄瓜素小炒
221
黄瓜炒火腿
黄瓜花生仁
辣炒黄瓜
麻辣酸黄瓜
222
黄瓜炒木耳
辣黄瓜炒皮蛋
脆炒黄瓜皮
黄瓜炒草菇
223
青椒炒黄瓜
黄瓜炒山药
草菇黄瓜
黄瓜扁豆排骨汤

苦瓜

224
菠萝苦瓜
水晶苦瓜

225
凉拌苦瓜
杏仁拌苦瓜
炝拌苦瓜
香油苦瓜
226
五味苦瓜
凉拌苦瓜圈
香油苦瓜
菠萝百合炒苦瓜
227
鲜果炒苦瓜
豉汁苦瓜
大刀苦瓜
芦荟炒苦瓜
228
清炒苦瓜
蒜蓉苦瓜
干椒炒苦瓜
指天椒煸苦瓜
229
苦瓜炒竹笋
西芹炒苦瓜
香辣苦瓜
银杏苦瓜
230
雪里蕻炒苦瓜
紫苏炒苦瓜
酸菜炒苦瓜
豆豉炒苦瓜
231
苦瓜炒蛋
苦瓜牛柳
鸡蓉酿苦瓜
龙眼苦瓜

232
苦瓜炖豆腐
苦瓜炖蛤蜊
土豆苦瓜汤
菠萝苦瓜汤
233
苦瓜瘦肉汤
猪肚苦瓜汤
火腿苦瓜汤
苦瓜海带瘦肉汤

南瓜

234
香拌南瓜丝
银杏百合炒南瓜
235
百合炒南瓜
油浸南瓜
生焗南瓜
椒烧南瓜
236
鹌鹑蛋烧南瓜
清炒南瓜丝
葱油南瓜
南瓜炒年糕
237
豆豉炒南瓜
葱白炒南瓜
红枣蒸南瓜
南瓜夹火腿
238
豉汁南瓜蒸排骨
蜂蜜蒸老南瓜
南瓜百合
炖南瓜





239
西芹炖南瓜
南瓜牛肉汤
南瓜排骨汤
南瓜虾皮汤

冬瓜

240
橙汁瓜条
橙子瓜条
241
芥蓝炒冬瓜
冬瓜炒芦笋
红椒炒冬瓜
油焖冬瓜
242
海米冬瓜
臊子冬瓜
四季豆炒冬瓜
香煎冬瓜
243
果味冬瓜排
冬瓜焖火腿
炖冬瓜
橙汁冬瓜条
244
西兰花冬瓜
莲子扒冬瓜
香菇冬瓜
酿冬瓜
245
麻酱冬瓜
西红柿焖冬瓜
杭椒冬瓜
拌冬瓜
246
雪里蕻冬瓜汤
银耳冬瓜汤
冬瓜红豆汤
冬瓜瑶柱老鸭汤
247
排骨冬瓜汤
牛肉冬瓜汤
冬瓜竹笋汤
冬瓜鸡蓉百花展

丝瓜

248
广东拌丝瓜
酱拌丝瓜
249
老油条丝瓜
鸡油丝瓜
清炒丝瓜
炒丝瓜
250
龙眼爆丝瓜
丝瓜炖油豆腐
粉烩丝瓜
蒜蓉丝瓜
251
湘式煮丝瓜
蒜蓉蒸丝瓜
丝瓜豆腐汤
丝瓜木耳汤

茄子

252
剁椒茄条
凤尾拌茄子
253
葱香茄子
蒜泥带把茄子
茄子炒豆角
麻辣茄子
254
宫爆茄丁
咸鱼茄子煲
风味茄丁
鲍汁炒茄丁
255
风味炒茄丁
杭椒炒茄子
彩椒茄子
鱼香茄子
256
小炒茄子
蛏子王炒茄子
避风塘炒茄盒
青红椒炒茄子
257
辣烧茄子
红烧茄子
西红柿烧茄子
大蒜烧茄子
258
酱烧茄子
盖浇茄子
火烧茄子
烧茄子
259
铁板烧汁茄子
怪味茄条
鲍汁烩茄丁
蒸茄子
260
红冠茄子
青椒蒸茄子
蒜香茄子
蒜香茄泥
261
京扒茄子
五彩茄子
灯笼茄子
剁椒蒸茄子
262
麻酱茄子
麻辣手撕茄
醋香茄子
蒜泥茄条
263
旱蒸茄子
双椒蒸茄子
客家茄子煲
湘味茄子煲

辣椒

264
凉拌虎皮椒
豉油杭椒
265
辣椒圈拌花生米
豉油辣椒圈
炒双椒
农家擂辣椒
266
虎皮杭椒
糖醋尖椒
豆豉炒尖椒
炒尖椒






267
炒杭椒
豉油虎皮尖椒
虎皮尖椒
泡辣椒

西葫芦
268
醋熘西葫芦
松仁炒西葫芦
269
虾皮西葫芦
西葫芦肉片
西葫芦炒肉
双椒炒西葫芦

西红柿
270
洋葱西红柿拌辣椒
糖拌西红柿
271
麻酱西红柿
西红柿彩椒
西红柿炒咸蛋
西红柿炒鸡蛋
272
洋葱炒西红柿
西红柿炒玉米
西红柿炒豆腐
西红柿炒口蘑



Part 6 豆类

豆角
274
家乡豆角
拌豆角
275
豆角豆干
姜汁豆角
凉拌豆角
风味豆角
276
香油豆角
蒜香豆角
榄菜拌豆角
菊花豆角
277
腌椒豆角
酸辣豆角
肉末豆角
农家大碗双豆
278
辣婆婆下饭菜
豆角炒肉丁
大碗豆角
豆角炒胡萝卜
279
豆角炒茄丁
豆角丝炒粉条
橄榄菜炒豆角
辣椒炒豆角



280
豆角肉末
钵子豆角
砂钵长豆角
长豆角烧茄子
281
豆角烩茄子
川椒烩豆角
长豆角焖茄条
虎皮尖椒煮豆角

豆芽
282
黄豆芽拌荷兰豆
豆腐皮拌豆芽
283
凉拌绿豆芽
素拌绿豆芽
辣拌黄豆芽
绿豆芽拌豆腐
284
黄豆芽拌香菇
香菜辣拌豆芽
炒绿豆芽
韭菜绿豆芽
285
木耳炒豆芽
双椒炒豆芽
豆油黄豆芽
辣炒豆芽
286
黄豆芽炒粉条
金针菇炒豆芽
黄豆芽炒大肠
炒黄豆芽
287
农家小炒
豆芽拌菠菜
炝炒黄豆芽
青椒炒黄豆芽

豌豆
288
萝卜干拌豌豆
豌豆拌豆腐丁
289
豌豆炒胡萝卜
豌豆炒黄豆
豌豆炒玉米
上蔬豌豆
290
素炒豌豆
萝卜干炒豌豆
豌豆炒香菇
豌豆炒腊肉
291
腊肉丁炒豌豆
豌豆炒肉
豌豆牛肉粒
豌豆冬瓜汤

荷兰豆
292
素拌荷兰豆
蒜蓉拌荷兰豆
293
清炒荷兰豆
松仁荷兰豆
腊味荷兰豆
美味荷兰豆

四季豆
294
菊花瓣拌四季豆
清炒四季豆
295
金沙四季豆
红椒四季豆
干煸四季豆
四季豆炒鸡蛋

黄豆
296
美芹黄豆
芥蓝拌黄豆
297
酒酿黄豆
雪里蕻拌黄豆
辣椒拌干黄豆
泡嫩黄豆

青豆
298
菜心青豆
枸杞拌青豆
299
青豆拌小白菜
生菜拌青豆
豆米萝卜干
萝卜干拌青豆

蚕豆
300
绍兴回味豆
蒜香蚕豆
301
酸椒拌蚕豆
葱香蚕豆
酸菜蚕豆
韭菜炒蚕豆

毛豆
302
香槽毛豆
盐水毛豆

刀豆
303
红椒刀豆
清炒刀豆

扁豆
304
蒜香扁豆
椒丝扁豆

芸豆
305
酸辣芸豆
话梅芸豆
306
盐水芸豆
桂花芸豆
蜜汁芸豆
蜂蜜芸豆

Part 7
野菜类

308
凉拌香椿
香椿炒蛋
笋丝鱼腥草
凉拌鱼腥草
309
凉拌折耳根
凉拌枸杞苗
炝拌枸杞苗
上汤枸杞叶
310
香炒番薯叶
清炒地瓜叶
蒜蓉天绿香
上汤天绿香
311
清炒益母草
上汤益母草
蒜蓉紫背菜
上汤紫背菜
312
草头圈子
清炒草头
上汤草头
麻油沙葱
313
拌水芹菜
蒜蓉马齿苋
银鱼上汤马齿苋
香油一点红
314
凉拌贡菜
花沟贡菜
贡菜雀胗
贡菜炒鸡丝
315
炝拌蕨菜
拌山野蕨菜
如意蕨菜蘑
蕨菜炒腊肉
316
炝炒蕨菜
清炒龙须菜
香辣桔梗
辣拌山野桔梗
317
清炒春菊
菊花脑猪肝汤
春菊肉片汤
万年常青
318
葱油万年青
豆干炝拌万年青
老醋西湖莼菜
清炒婆婆丁
319
婆婆丁猪肉汤
大酱婆婆丁
苏子叶卷蒜瓣
紫苏炒瘦肉

PART

1

烹饪方法、厨房窍门介绍

烹饪过程中用到的烹饪方法有很多，如熘、炒、蒸、煮、炸等，掌握了这些烹饪方法，我们可以根据食材的特性，选择适合食材的烹饪方法，这样既可以让营养更丰富，也可以让味道更鲜美。本章节将教您各种烹饪方法的操作要领，让您应用自如。



拌

拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。

❶



将原材料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块，放入盘中。

❷



原材料放入沸水中焯烫一下捞出，再放入凉开水中凉透，控净水，入盘。

❸



将蒜、葱等治净，并添加盐、醋、香油等调味料，浇在盘内菜上，拌匀即成。

腌

腌是一种冷菜烹饪方法，是指将原材料放在调味卤汁中浸渍，或者用调味品涂抹、拌和原材料，使其部分水分排出，从而使味汁渗入其中。

❶



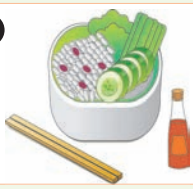
将原材料洗净，控干水分，根据其属性切成丝、条、片、丁或块。

❷



锅中加卤汁调味料煮开，凉后倒入容器中。将原料放容器中密封，腌7～10天即可。

❸



食用时可依个人口味加入辣椒油、白糖、味精等调味料。

卤

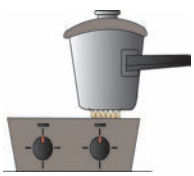
卤是一种冷菜烹饪方法，指经加工处理的大块或完整原料，放入调好的卤汁中加热煮熟，使卤汁的香鲜滋味渗透进原材料的烹饪方法。调好的卤汁可长期使用，而且越用越香。

❶



将原材料治净，入沸水中汆烫以排污除味，捞出后控干水分。

❷



将原材料放入卤水中，小火慢卤，使其充分入味，卤好后取出，晾凉。

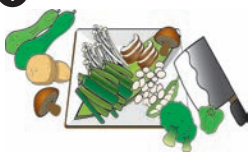
❸



将卤好晾凉的原材料放入容器中，加入蒜蓉、味精、酱油等调味料拌匀，装盘即可。

炒

炒是最广泛使用的一种烹调方法，以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜的一种烹饪方法。



将原材料洗净，切好备用。



锅烧热，加底油，用葱、姜末炝锅。



放入加工成丝、片、块状的原材料，直接用旺火翻炒至熟，调味装盘即可。

操作要点

1.炒的时候，油量的多少一定要视原料的多少而定。
2.操作时，一定要先将锅烧热，再下油，一般将油锅烧至六或七成热为佳。
3.火力的大小和油温的高低要根据原料的材质而定。

熘

熘是一种热菜烹饪方法，在烹调中应用较广。它是先把原料经油炸或蒸煮、滑油等预热加工使成熟，然后再把成熟的原料放入调制好的卤汁中搅拌，或把卤汁浇在成熟的原料上。



将原材料洗净，切好备用。



将原材料经油炸或滑油等预热加工使成熟。



将调制好的卤汁放入成熟的原材料中搅拌，装盘即可。

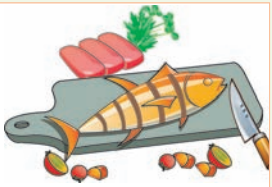
操作要点

1.熘汁一般都是用淀粉、调味品和高汤勾对而成，烹制时可以将原料先用调味品拌腌入味后，再用蛋清、团粉挂糊。
2.熘汁的多少与主要原材料的份量多少有关，而且最后收汁时最好用小火。

烧

烧是烹调中国菜肴的一种常用技法，先将主料进行一次或两次以上的预热处理之后，放入汤中调味，大火烧开后小火烧至入味，再用大火收汁成菜的烹调方法。

❶



将原料洗净，切好备用。

❷



将原料放锅中加水烧开，加调味料，改用小火烧至入味。

❸



用大火收汁，调味后，起锅装盘即可。

操作要点

1.所选用的主料多数是经过油炸煎炒或蒸煮等熟处理的半成品。
2.所用的火力以中小火为主，加热时间的长短根据原料的老嫩和大小而不同。
3.汤汁一般为原料的四分之一左右，烧制后期转旺火勾芡或不勾芡。

焖

焖是从烧演变而来的，是将加工处理后的原料放入锅中加适量的汤水和调料，盖紧锅盖烧开后改用小火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的烹饪方法。

❶



将原材料洗净，切好备用。

❷



将原材料与调味料一起炒出香味后，倒入汤汁。

❸



盖紧锅盖，改中小火焖至熟软后改大火收汁，装盘即可。

操作要点

1.要先将洗好切好的原料放入沸水中焯熟或入油锅中炸熟。
2.焖时要加入调味料和足量的汤水，以没过原料为好，而且一定要盖紧锅盖。
3.一般用中小火较长时间加热焖制，以使原料酥烂入味。