

童年记忆中的味道最美，让我们一起来重温这种美。

从小爱吃的菜
实用家常菜1001例 于文婷 编著

清新时蔬



万卷出版公司
VOLUME'S PUBLISHING COMPANY

童年记忆中的味道最美，让我们一起来重温这种美

从小·爱吃的菜
实用家常菜1001例

于文婷 编著

清新时蔬



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

©于文婷 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

从小爱吃的菜: 实用家常菜 1001 例/于文婷编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2006. 6

ISBN 7 - 80601 - 891 - 3

I. 从… II. 于… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060390 号

出 版 者: 万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编: 110003

联系电话: 024 - 23284442

邮购热线: 024 - 23284448

E-mail: hbzbs@mail.lnpgc.com.cn

北京市德美印刷厂印刷

各地新华书店发行

幅面尺寸: 960mm × 640mm

印 张: 36

字 数: 300 千字

2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁建新

封面设计: 李鹤伟

版式设计: 赵玉环

定价: 45.00 元 (全三册)



目录

CONTENTS

蔬菜

金边白菜 /2

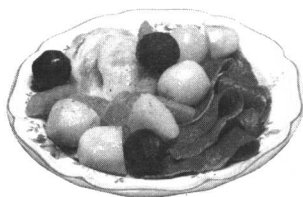
醋熘白菜 /2

干烧白菜 /3

素炒白菜 /4

锅焖白菜卷 /5

知了白菜 /6



酸辣白菜 /7

海米白菜汤 /7

辣白菜 /8

栗子烧白菜 /9

奶油扒白菜 /9

炸白菜合 /10

油焖茭白 /11



蚝油茭白 /12

云腿烧茭白 /12

酱烧茭白 /13

香辣卷心菜 /14

火腿炒卷心菜 /14

醋熘卷心菜 /15

珊瑚卷心菜 /16

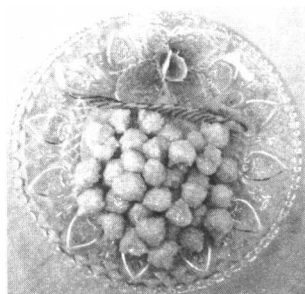




- 糖醋卷心菜 /17
- 素炒卷心菜 /17
- 海米紫卷心菜 /18
- 椒盐菠菜心 /19
- 肉末菠菜 /20
- 炆菠菜 /20
- 炸菠菜松 /21
- 姜汁菠菜 /21
- 拌红薯叶 /22
- 红薯茎炒肉丝 /23



- 炸炒芋头 /30
- 奶油番茄 /31
- 番茄马蹄 /32
- 茄汁素鱼片 /32
- 鸡油菜心 /33
- 海米雪花炒油菜 /34
- 开洋炖菜心 /34
- 鸳鸯菜心 /35
- 凉拌茼蒿 /36
- 茼蒿炒肉丝 /36



- 绣球薯圆 /23
- 南乳空心菜 /24
- 酥豆空心菜 /25
- 乳椒空心菜 /25
- 蒜苗炒肉丝 /26
- 软炸蒜薹 /27
- 芦荟蒸蛋 /27
- 火腿烩芦荟 /28
- 鲜虾芦荟豆腐 /29
- 家常芋头 /30





清炒鸡蛋蒿 /37

清炒芥蓝 /38

明油芥蓝 /38

白灼芥蓝 /39

蘸汁芥蓝 /39

清炒莴笋 /40

芥油三丝 /40

葱油莴笋 /41

莴笋丝氽丸子 /42

小笋炒蛋 /42



竹笋腌鲜 /43

芦笋炒百合 /43

炆青笋 /44

干煸冬笋 /45

糟烩冬笋 /45

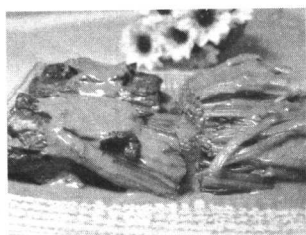
炒雪笋 /46

冬笋片炒菜心 /47

双椒烧笋丝 /47

油焖笋 /48

红油麻辣鲜笋 /48



爆腌心里美 /49

浆水萝卜 /50

萝卜干青豆炒鸡蛋 /50

四味素烩 /51

凉拌菜花 /52

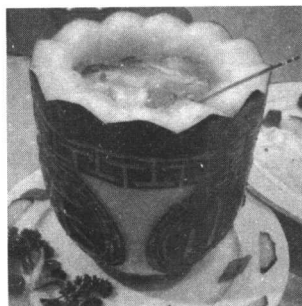
蛋煎菜花 /52

蒸菜花球 /53

蒜蓉西兰花 /54

煎焖苦瓜酿 /54

豆豉苦瓜 /55





泡椒凉拌苦瓜 / 56

素炒丝瓜 / 56

鸡油丝瓜 / 57

丝瓜滚牛肉 / 58

丝瓜炖豆腐 / 58

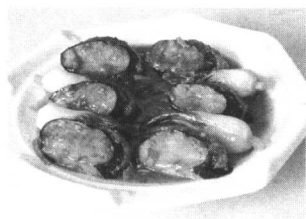
老油条炒丝瓜 / 59

清烧丝瓜排 / 60

炒芝麻水芥丝 / 60

榨菜豆芽 / 61

奶油冬瓜球 / 62



浇炒四季豆 / 69

蒜蓉荷兰豆 / 70

腊味荷兰豆 / 70

生焖南瓜 / 71

椒爆嫩南瓜 / 72

姜汁黄瓜 / 72

梳子黄瓜 / 73

酸辣黄瓜 / 73

拌黄瓜 / 74

川椒炆黄瓜 / 75



酥脆冬瓜 / 62

干贝扒冬瓜 / 63

冬瓜炖排骨 / 64

三丝冬瓜卷 / 64

醋熘土豆丝 / 65

凉拌土豆丝 / 66

桂花土豆 / 66

红烧素排骨 / 67

酱爆四季豆 / 68

乳香四季豆 / 68

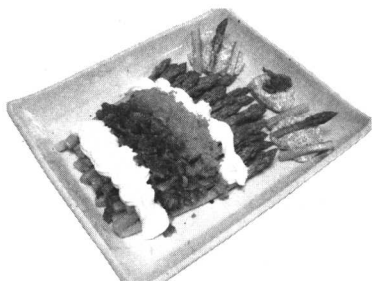




- 虎皮尖椒 /75
- 干煸大椒 /76
- 煎焖酿灯笼椒 /77
- 爆青椒 /77
- 葱爆紫茄 /78
- 熘茄夹 /79
- 酱爆茄子 /80
- 鱼香茄子 /80
- 拌茄泥 /81
- 椒盐茄饼 /82



- 火腿茄合 /82
- 咸鱼茄子煲 /83
- 香芹拌肉丝 /84
- 西芹炒腊肉 /84
- 牛肉芹菜丁 /85
- 虾米拌香芹 /86
- 韭芽牛肉丝 /86
- 肉丝烧苦瓜 /87
- 炆炒苦瓜 /88
- 凉拌苦瓜丝 /88



- 干烧刀豆 /89
- 姜汁刀豆 /90
- 金腿豌豆 /90
- 南乳炒嫩藕 /91
- 素炒莲藕 /92
- 江米藕 /92
- 糖醋藕 /93
- 凉拌苜蓿 /93
- 拌雪菜 /94
- 素炒薤菜 /95





苔菜花生 /95

干焙蜜枣 /96

拌橄榄菜 /97

糖拌仙人掌 /97

酥炸薄荷叶 /98

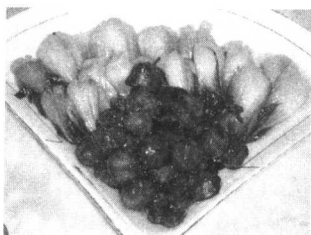
炸脆蔬 /98

醋熘瓜片 /99

百合花煎蛋 /100

炸香椿 /100

炒黄花菜 /101



葱煎山药 /102

松仁玉米 /102

蒜泥蚕豆 /103

素桂花肉 /104

酸炒魔芋豆腐 /105



豆制品

烫豆腐 /107

鸡刨豆腐 /107

油淋豆腐 /108

红油豆腐 /109

雪花豆腐 /109

五柳豆腐 /110

咸鱼豆腐 /111

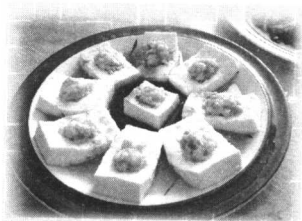
蟹粉豆腐 /111

软烧豆腐 /112

苜蓿豆腐 /113

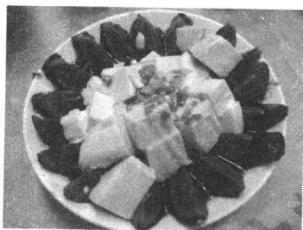
鸡抓豆腐 /114

八宝豆腐 /114





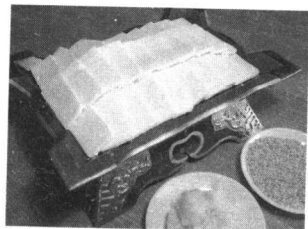
鱼香豆腐 /115
 蚝油豆腐 /116
 虾子豆腐 /117
 酱汁豆腐 /117
 豉椒豆腐 /118
 葱烧豆腐 /119
 辣子豆腐 /120
 锅塌豆腐 /120
 清炸豆腐 /121
 麻婆豆腐 /122



砂锅豆腐 /123
 虎皮豆腐 /124
 豆腐箱 /125
 虾仁蒸豆腐 /126
 肉末烧豆腐 /126
 豆腐烧芹菜 /127
 皮蛋拌豆腐 /128
 香椿拌豆腐 /128
 干贝烩豆腐 /129
 花蟹炖豆腐 /130



鱼块炖豆腐 /130
 黄豆芽炖豆腐 /131
 果味日本豆腐 /132
 肉丝荠菜豆腐 /133
 雪里蕻炖豆腐 /133
 烧冻豆腐 /134
 什锦冻豆腐 /135
 五彩豆腐丁 /136
 三鲜豆腐卷 /136
 炸熘豆腐丸 /137





- 秦淮煮干丝 / 138
- 麻辣豆腐丝 / 139
- 拌干丝 / 139
- 烩干丝 / 140
- 芹菜干丝 / 141
- 豆芽炒干丝 / 141
- 椒油腐竹 / 142
- 海米烧腐竹 / 143
- 醋烹绿豆芽 / 144
- 银芽里脊丝 / 144



- 香煎老豆腐 / 152
- 四鲜烤麸 / 153
- 咸菜毛豆 / 154
- 拌豆苗 / 155
- 春蚕豆拌百合 / 155
- 三色青豆 / 156

食用菌

- 凉拌金针菇 / 158
- 芥末金针菇 / 158



- 脆烧银芽 / 145
- 干煸黄豆芽 / 146
- 爆炒黄绿豆芽 / 146
- 蚕豆烩鲜贝 / 147
- 蚂蚁上树 / 148
- 豆腐羹 / 149
- 三丝豆腐羹 / 149
- 煎酿水豆腐 / 150
- 原汁卤豆腐 / 151
- 素卷 / 152





鸡丝金针菇 /159
 虾仁金针菇 /160
 柴把长根菌 /160
 炆木耳 /161
 炆双耳 /162
 凉拌三丝木耳 /163
 木耳炒肉片 /163
 银耳素烩 /164
 清汤银耳 /165
 酥炸鲜蘑 /165



滑肉鲜蘑 /166
 蘑菇油菜心 /167
 蘑菇锅巴 /168
 鸡油四宝 /169
 孜然蘑菇 /169
 红烧平菇 /170
 里脊烩口蘑 /171
 冬菇合子 /172
 松子卤冬菇 /172
 清汤冬菇 /173



炒素鳝丝 /174
 松仁香菇 /175
 炒双菇 /175
 草菇炒西红柿 /176
 桂花干巴菌 /177
 香辣牛肝菌 /178
 酿青头菌 /178
 白汁鸡枞 /179
 百花酿北菇 /180





蔬 菜



古人云：“三日可无肉，日菜不可无”。蔬菜是人们生活不可缺少的食物，蔬菜含有多种营养素，是无机盐和维生素的主要来源，尤其是在膳食中缺少牛奶和水果时，蔬菜就显得格外重要。蔬菜一般可分为叶菜类、根茎类、瓜茄类、鲜豆类等四大类。

根茎类蔬菜如胡萝卜、土豆等，以淀粉为主，含糖量较高，有的能部分替代主食；瓜茄类蔬菜如冬瓜、茄子等，含碳水化合物、维生素C、胡萝卜素较多；鲜豆类蔬菜如扁豆、绿豆等，含有的植物蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐比其他蔬菜高；叶菜类蔬菜如菠菜、芹菜等营养价值最高，主要含有维生素C、维生素B和胡萝卜素，并含有较多的叶酸及胆碱，无机盐的含量较丰富，尤其是铁和镁的含量较高。



金边白菜

此菜成品白菜四边金黄,咸酸甜辣,脆嫩爽口。

◆主料:

嫩白菜帮 400 克,干红辣椒 5 克。

◆调料:

姜末 3 克,盐 5 克,味精 2 克,白糖 10 克,酱油 10 克,醋 20 克,水淀粉 20 克,芝麻油 3 克,植物油 25 克。

◆做法:

1. 嫩白菜帮洗净,凸面向上放案板上,用刀面平拍一下,然后用斜刀法片成大片;干红辣椒去蒂和籽后切成节。

2. 炒锅置旺火上,放入植物油,烧至五成热时放入干红辣椒炸至褐色,烹入醋,随即放入姜末、白菜、盐、酱油、白糖,旺火急速煸炒,并不断颠翻均匀,至白菜四周略呈金黄色时,加入味精,放入水淀粉勾芡,淋入芝麻油翻匀盛盘即可。



烹制时火要旺,不可加水,煸炒中要迅速翻动,使之受热均匀。

醋熘白菜

质感脆嫩,酸香透甜,咸鲜微辣,清爽开胃。

◆主料:

白菜 250 克,海米 10 克。



◆ 调料：

花生油 30 克，香油 10 克，花椒 2 克，干辣椒 3 克，料酒 8 克，精盐 3 克，酱油 15 克，醋 20 克，白糖 30 克，湿淀粉 20 克，鲜汤适量。

◆ 做法：

1. 将白菜剥去老帮、老叶，切去菜根和菜叶，用清水洗净，控干水，切菱形块，投入开水锅中焯烫断生，捞出控水；海米用温水泡软；干辣椒去蒂，去籽，洗净，切小片。

2. 锅架火上，放油烧至六七成热，先下入花椒炸出香味捞出，再下入辣椒片，炸出红油，然后将白菜片和海米投入锅中，煸炒几下，随即烹入料酒和醋，加入酱油、白糖、精盐、味精和少许鲜汤，待汁开后，用湿淀粉勾芡，淋入香油翻炒均匀，即可出锅。



干烧白菜

此菜色泽红亮，香咸辣鲜，回味略甜，白菜酥烂，味醇浓。

◆ 主料：

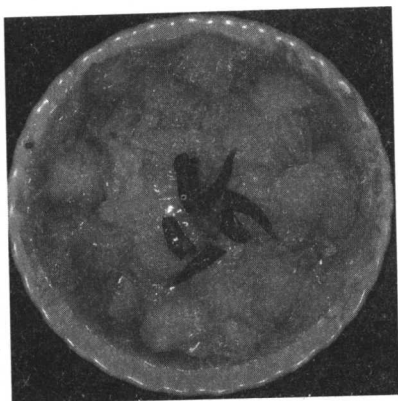
大白菜 400 克，葱末 5 克，姜末 4 克，蒜末 4 克。

◆ 调料：

盐 3 克，味精 2 克，豆瓣辣酱 15 克，酱油 10 克，料酒 5 克，白糖 10 克，辣椒油 5 克，水淀粉 10 克，植物油 40 克。

◆ 做法：

1. 将大白菜洗净后控水，切成长 5 厘米、宽 1 厘米的条；豆瓣辣酱



剁细。

2. 炒锅置旺火上,加入少许植物油,烧至八成热时放入白菜,用旺火煸炒至白菜出水,倒入漏勺控净。再将炒锅置中火上,加入剩余的植物油,烧至四成热时放入豆瓣辣酱,炒至油红并出现豆瓣香味时,加入葱姜蒜末炆锅,然后依次加入料酒、

酱油、白糖、白菜和少许水,加盖焖透入味,改用旺火加热至汤汁较少时放入味精搅匀,再加入水淀粉勾芡,使芡汁全部包在白菜上,最后沿炒锅边淋入辣椒油搅匀,出锅装盘即可。



特别提示 选用白菜以帮为主;用油量比一般菜肴略多;盐宜少加或不加;炒豆瓣辣酱时使用中火低油温。

素炒白菜

此菜简便易做,成菜色泽浅红,软烂香浓。

◆主料:

大白菜 400 克,葱丝 10 克,姜丝 5 克。

◆调料:

盐 4 克,味精 2 克,酱油 20 克,植物油 25 克。

◆做法:

1. 将白菜洗净后,顺长切成 1 厘米宽的条,再改刀切成 4 厘米长的



小段。

2. 炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱姜丝炆锅,随即放入白菜,加入酱油、盐,用旺火略炒后,改用中火炒至白菜入味熟透,加入味精盛盘即可。

锅焖白菜卷

色泽金黄,松软软嫩,香鲜味浓。

主料:

白菜 250 克,猪五花肉 150 克,鸡蛋 2 个,香菜少许。

调料:

花生油 50 克,香油 5 克,料酒 8 克,精盐 6 克,味精 3 克,葱末 8 克,姜末 5 克,鲜汤适量。

做法:

1. 将白菜洗净,用开水烫软捞出投凉,控净水,片成大薄片;猪肉洗净剁成茸,放入碗内,加部分葱末、姜末、香油、精盐、料酒、味精和少许鲜汤,搅成馅料;香菜洗净切段。

2. 把片好的白菜平铺在案板上,抹上拌好的馅料,卷成菜卷,切成段,立着码在盘内;鸡蛋打散搅成蛋液,浇在菜卷上。

3. 炒锅置旺火上,放油烧至六七成热,将菜卷连同鸡蛋液一起推入锅内,改用中小火煎至两面凝成软壳并呈金黄色时,放入葱末、姜末和适量鲜汤,加盖,移到小火上,收至汤汁快干时,翻一个身,撒上香菜段,淋上香油,再稍焖片刻即可出锅。