

30分钟做美食

三十分钟成就『懒人快手大厨』

于文婷 编著

配制营养

吃出健康



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

新鲜蔬菜



三十分钟成就
——
懒人快手大厨

配制营养

吃出健康

于文婷
编著



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

©于文婷 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

30 分钟做美食/于文婷编著. —沈阳: 万卷出版公司,
2006. 6

ISBN 7 - 80601 - 893 - X

I. 3... II. 于... III. 食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060388 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

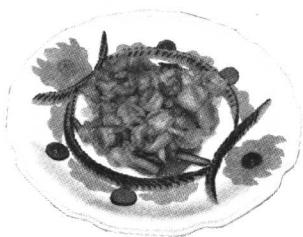
定价: 45.00 元 (全三册)

目 录

CONTENTS

芦笋

- 凉拌芦笋 /2
- 芦笋烧干贝 /2
- 四宝芦笋 /3
- 糖醋芦笋片 /3
- 蟹黄扒芦笋 /4

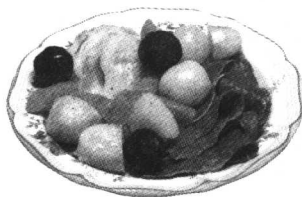


- 芦笋煎鸡蛋 /4
- 芦笋熘肉片 /5

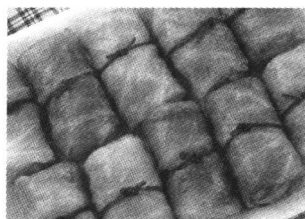
白菜

- 双色菜松 /7
- 奶油扒菜心 /7

- 炸白菜合 /8
- 山楂菜心 /8
- 鸡汁菜卷 /9
- 香辣白菜 /9
- 素扒白菜 /10
- 麻辣白菜 /11



双色白菜 /11
如意白菜卷 /12
茄汁菜包 /13
芥末菜墩 /14
鲫羹白菜 /14
金钩菜心 /15
油焖白菜 /16
合页白菜 /16
红辣菜卷 /17



蘑菇白菜 /17
糖醋三丝 /18
白菜木须 /19
蚝菇白菜 /19
奶汤白菜 /20
奶油白菜 /21
干烧白菜 /21
菊花白菜 /22
栗子白菜 /23

千层白菜 /24
白菜丸子 /24
海米白菜汤 /25
醋熘白菜 /26
东北酸菜 /26
滑肉白菜 /27
锅塌白菜 /27



荸荠

荸荠狮子头 /30

奶汁荸荠 /30

夹心荸荠 /31

荸荠果 /31

拔丝荸荠 /32

荸荠合 /32

荸荠焖鱼 /33

荸荠炒猪肝 /33



油吃荸荠片 /34



扁豆

凉拌扁豆 /37

干煸四季豆 /37

鱼香扁豆丝 /38

鲜蘑扁豆 /38

葱油拌豆角 /39

麻酱拌豆角 /39

酱烧扁豆 /40

鸡丝烩豆角 /40

番茄烧扁豆 /41

芥末拌豆角 /41

姜汁扁豆 /42

多味扁豆 /43

扁豆炒木须肉 /43

酱汁扁豆 /44

肉片焖扁豆 /45



蒜泥拌豆角 / 45

油焖扁豆 / 46

肉丝炒豆角 / 47

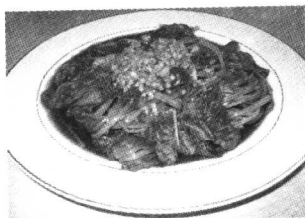
素焖扁豆 / 47

菠菜

肉茸菠菜 / 49

菠菜泥老鸡蛋 / 49

两吃菠菜 / 50



芝麻菠菜 / 51

肉片炒菠菜 / 51

蒜泥菠菜 / 52

锅塌菠菜 / 52

芥末菠菜 / 53

酥松菠菜丝 / 53

菜花

奶味菜花球 / 55

软炸菜花 / 55

肉片烧菜花 / 56

素扒菜花 / 57

渍菜花 / 57

醋熘菜花 / 58

珍珠菜花 / 58

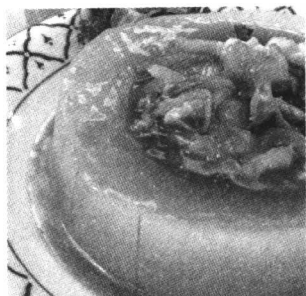
奶油扒菜花 / 59

鲜卤菜花 / 59

珊瑚菜花 / 60

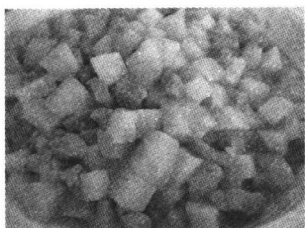


- 蟹扒菜花 /60
- 咖喱菜花 /61
- 海米拌菜花 /62
- 酸辣菜花 /62
- 冬菇烧菜花 /63
- 金酥菜花 /63
- 红果拌菜花 /64

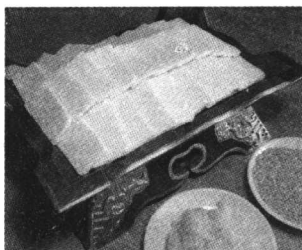


冬瓜

- 海米冬瓜汤 /66
- 面花蒸酿冬瓜 /66
- 什锦冬瓜帽 /67
- 清蒸冬瓜盅 /68
- 臭冬瓜 /68
- 茄汁冬瓜排 /69
- 酸辣瓜片 /69
- 奶油瓜菇汤 /70



- 南乳冬瓜方 /70
- 细露冬瓜 /71
- 虾子抓瓜脯 /72
- 鲜蘑火冬瓜 /72
- 肉末冬瓜 /73
- 酿馅冬瓜 /74
- 冬瓜夹火腿 /74
- 扒冬瓜球 /75
- 软炸冬瓜 /75



豆腐

莲蓬豆腐 /77

炸豆腐丸子 /78

干炸黄雀 /78

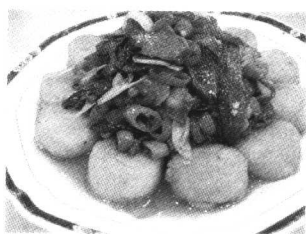
砂锅豆腐 /79

麻辣豆腐 /80

荷包豆腐 /80

牛肉豆腐羹 /81

雪花豆腐 /82



鱼茸蒸豆腐 /82

瓢豆腐 /83

大煮干丝 /84

豆腐拌肉松 /85

茄汁豆腐 /85

青椒炒豆腐 /86

卤豆腐 /86

锅塌豆腐 /87

口袋豆腐 /88

金酿豆腐 /88

腐皮肉卷 /89

豆芽

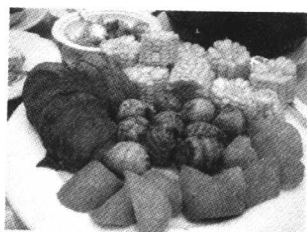
绿豆芽拌干丝 /92

肉丁炒黄豆芽 /92

金芽牛肚 /93

炆绿豆芽 /93

肉丝炒绿豆芽 /94



拌绿豆芽 /94
炒合菜 /95
三色豆芽 /95
烹绿豆芽 /96
韭菜银芽 /97
青椒绿豆芽 /97
绿豆芽拌蛋皮丝 /98
干煸黄豆芽 /98
银芽素卷 /99



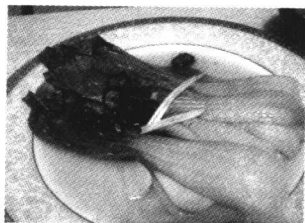
胡萝卜

煮胡萝卜 /101
炒胡萝卜酱 /101
酱爆胡萝卜肉丁 /102
胡萝卜炒肉丝 /102
糖醋胡萝卜 /103
拌胡萝卜干 /103
熘胡萝卜丸子 /104
咖喱胡萝卜 /104

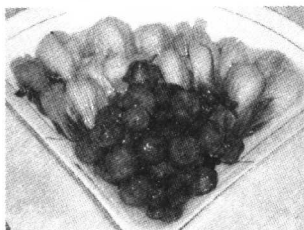


苦瓜

酱炒苦瓜 /107
五味苦瓜 /107
清蒸苦瓜塞肉 /108
干煸苦瓜鲜青椒 /108
苦瓜荠菜瘦肉汤 /109
糖醋苦瓜 /109
豆豉苦瓜 /110
苦瓜烧肉 /110



- 扒苦瓜 /111
- 苦瓜肉冻 /111
- 鱼香苦瓜 /112
- 凉拌苦瓜 /113
- 香炒苦瓜 /113
- 油苦瓜 /114
- 红焖苦瓜塞肉 /114
- 六味苦瓜 /115



- 炒双色素菜 /121
- 鱼香菜心 /122

土豆

- 辣炒二丁 /124
- 蘑菇焖土豆 /124
- 炸土豆条 /125
- 咖喱土豆 /125
- 酸辣土豆 /126



青菜

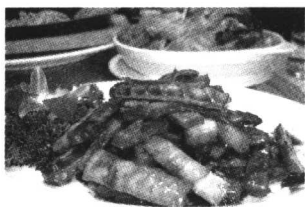
- 口蘑烧菜心 /117
- 海米拌油菜 /117
- 奶油蘑菇菜心 /118
- 鸡油菜心 /119
- 炆油菜 /119
- 大油烧油菜 /120
- 白肉油菜 /120
- 清汤油菜心 /121

- 铁扒土豆 /127
- 红煨土豆 /127
- 鲜西红柿焖土豆 /128
- 甜味土豆 /128
- 葱油土豆 /129
- 土豆泥 /129



蘑菇

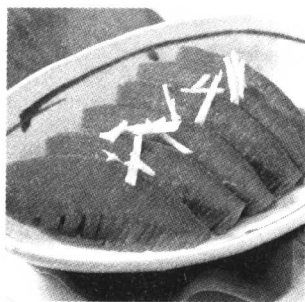
- 鲜蘑腐竹 /131



- 蘑菇炖豆腐 /131
- 素脆鳝 /132
- 煨炒猴头蘑 /132
- 白汁鲜蘑 /133
- 焖炒平菇 /134
- 油炸香菇 /135
- 油浸鲜蘑 /136

芋头

- 辣炸芋头片 /138
- 椰丝芋枣 /138
- 拔丝芋头 /139
- 红煨槟榔头 /140
- 脆皮芋块 /140
- 蜜汁玫瑰芋 /141
- 珍珠芋丸 /141
- 粉蒸芋 /142



咖喱肉芋 /142

芋鱼丸 /143

芋艿肉汤 /144

香芋合 /144

竹笋

干烧冬笋 /147

香油春笋 /147

玉丁桂花蛋 /148



鲜蘑冬笋 /148

辣味笋 /149

蚕豆春笋 /149

笋耳汤 /150

黄焖玉兰片 /150

锅贴冬笋 /151

炒双冬 /151

海茸刷把笋 /152

酱烧冬笋 /153



茄子

鱼香全茄 /155

茄泥 /156

冰冻茄丁 /156

酱烧茄子 /157

口袋茄子 /157

琉璃茄子 /158

煎茄子 /159

辣味茄丝 /159



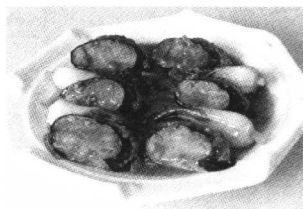
酿茄子 /160
油焖茄子 /161
芝麻拌茄泥 /161
菊花茄子 /162
茄糕 /163

异域美味蔬菜

芦笋培根 /165
烤西红柿茄子/165



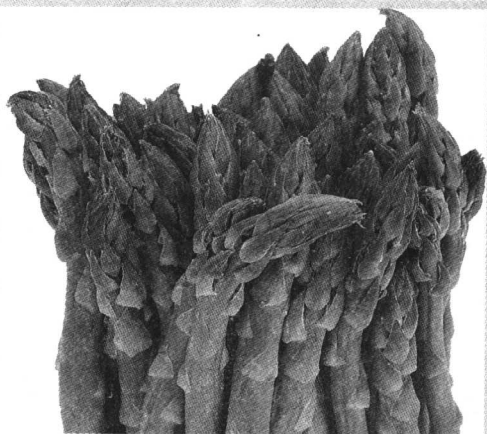
土豆沙拉 /172
烤包馅茄子 /173
奶油茄子 /174
茄子沙拉 /174
炸土豆球 /175
烤菠菜 /176
奶油菠菜 /177



烤茄子 /166
胡萝卜圈 /167
包馅土豆 /167
葡萄酒焖土豆 /168
香味土豆 /168
法式烩土豆 /169
炸豆腐芝士 /169
鱼肉土豆 /170
德式土豆饼 /171



芦 笋



芦笋学名石刁柏,又名龙须菜、露笋,属百合科天门冬属,为多年生草本植物。芦笋所食部位是经培植所采集的嫩茎,是一种品味兼优的名贵蔬菜,有鲜美芳香的风味,纤维柔软可口,能增进食欲,帮助消化,具有丰富的营养价值和较高的药用价值。

◆凉拌芦笋

一道色泽碧绿,鲜咸爽脆的菜。注意焯芦笋的时间不宜过长,焯过应马上用冷水冲泡,否则不脆。

主要材料:

芦笋、姜、精盐、味精、香油。

做法:

1. 将芦笋洗净,去掉老根,用开水焯熟。
2. 姜切末,与其他料一同拌匀,浇在摆好的芦笋上。

◆芦笋烧干贝

鲜嫩清淡,美味可口。

主要材料:

鲜芦笋、干贝(水发或鲜贝)、豌豆、高汤、水淀粉、料酒、白糖、花椒粉。



做法:

1. 将鲜芦笋切成1厘米的长段,在微沸的水中煮10分钟,捞出后,投入冷水中凉透。
2. 豌豆煮熟凉透。
3. 炒锅放置火上,倒入高汤,加入干贝、芦笋、豌豆、精盐、料酒、白糖煮沸,撇去汤上面的浮沫,用淀粉勾芡,加味精,淋上香油,即可。

◆四宝芦笋

色泽鲜艳,营养搭配合理,鲜咸味美,是一道宴席中的佳品。

主要材料:

芦笋、香菇、胡萝卜、白果、葱、姜、生粉。

**做法:**

1. 将芦笋洗净,去老根,香菇片去根部,胡萝卜去皮,白果去壳,4种材料用开水焯一下备用。
2. 锅内放油烧热,下入葱、姜炒香后,下入材料、高汤、盐、味精,烧开后,勾芡、淋明油,即可装盘食用。
3. 注意香菇和胡萝卜、白果焯水时,时间要适当地长一些。

◆糖醋芦笋片

酸甜爽口,清香味鲜。

主要材料:

鲜芦笋、白糖、醋、盐、味精、香油。

做法:

1. 将芦笋的茎部老段去皮,斜刀切片,投入在开水中,煮后捞出,控净水分,晾凉。
2. 将白糖、醋、盐、味精、香油搅拌均匀后,倒在凉透的芦笋中拌匀,即成。