

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



厨房攻略

学做蔬菜



陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

学做蔬菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

(厨房攻略)

ISBN 978-7-5356-5198-3

I. ①学… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第035489号

厨房攻略

学做蔬菜

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5198-3

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

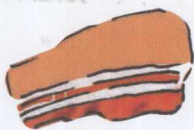
邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



Part 1

烹饪方法、厨房 窍门介绍

014

拌
腌
卤

015

炒
溜

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
炆汁白菜
酸辣白菜
醋溜白菜

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
炆炒包菜
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
木耳炆包菜
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

炆炒菠菜
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
炆炒小白菜
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
小白菜炆粉条
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
红豆炆菜心

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
生炆油麦菜
炆拌油麦菜

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

炆炒油菜
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



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

腐竹花生炆芹菜
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

炆拌茼蒿
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
素烩花菜

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





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

双萝卜笋泡菜
泡三萝卜
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
炆拌莲藕

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
炆莲藕
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





183

莴笋蘑菇
炆莴笋条
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

黄瓜炆双耳

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

炆拌苦瓜

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
蛭子王炒茄子
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

炆炒黄豆芽

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

香糟毛豆

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

炆拌枸杞苗

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

贡菜雀珍

贡菜炒鸡丝

315

炆拌蕨菜

拌山野蕨菜

如意蕨菜蘑

蕨菜炒腊肉

316

炆炒蕨菜

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

豆干炆拌万年青

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



厨房攻略

学做蔬菜



陈志田 主编



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
炆汁白菜
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
炆炒包菜
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
木耳炆包菜
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

炆炒菠菜
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
炆炒小白菜
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
小白菜炆粉条
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
红豆炆菜心

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
生炆油麦菜
炆拌油麦菜

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

炆炒油菜
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