

蔬菜王

新鲜！常吃的蔬菜600道

天天品尝最新鲜的蔬菜，天天尝试不同的烹饪方法

200道凉拌蔬菜+200道热炒蔬菜+200道蒸煮蔬菜，营养可口变化多

国际烹饪大师 陈志田 主编
中华名厨





蔬菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜王/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5388-7194-4

I. ①蔬… II. ①陈… III. ①蔬菜—菜谱 IV.

①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084694号

蔬菜王

SHUCAI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7194-4/TS·491

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



序言 | Preface

天天吃**蔬菜** 美味又**健康**





翻开本书，蔬菜料理不再千篇一律，
蔬菜做法可以花样百出，蔬菜可以让人胃口大开。
为了健康，要天天多吃蔬菜，这是国内外营养学家的共识。
蔬菜品种不同，营养价值也不同，
多吃蔬菜能保持健康的身体和娇好的容颜。
这里，我们将为你介绍多种新奇的蔬菜做法。



目录

序 言002



巧做蔬菜



- | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| 美味凉拌菜的制作秘诀014 | 炒菜的诀窍.....022 | 如何减少蔬菜营养素的流失...030 |
| 制作泡菜的6个关键.....016 | 如何挑选新鲜的蔬菜025 | |
| 关于蔬菜的注意事项018 | 如何炖煮出美味可口的蔬菜...028 | |

凉拌蔬菜



- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 甜椒白菜032 | 菠萝泡菜037 | 风味白萝卜片043 |
| 芥末白菜墩.....033 | 吉祥萝卜丝038 | 甜酸白萝卜条044 |
| 佛手白菜033 | 四川泡菜039 | 西北泡菜044 |
| 腐乳白菜034 | 时蔬大拼盘.....039 | 江河酱萝卜.....045 |
| 芥末白菜034 | 拌什锦菜040 | 酱香萝卜干.....045 |
| 陈醋白菜035 | 冰镇萝卜040 | 清爽白萝卜.....046 |
| 千层包菜035 | 萝卜丝拌鱼皮041 | 卤萝卜046 |
| 芥末拌娃娃菜.....036 | 辣拌萝卜041 | 虾米白萝卜丝047 |
| 韩国泡菜036 | 菊花萝卜丝.....042 | 冰镇时蔬047 |
| 双椒泡菜037 | 泡萝卜条043 | 辣花白萝卜.....048 |

辣拌白萝卜.....	048	蛤蜊拌菠菜.....	062	酸辣黄瓜.....	076
农家白萝卜皮.....	049	金针菇拌菠菜.....	063	蓑衣黄瓜.....	077
凉拌白萝卜.....	049	果仁菠菜.....	063	橙子蓑衣黄瓜.....	077
冰镇樱桃萝卜.....	050	蒜泥菠菜.....	064	雀巢黄瓜.....	078
田园什蔬.....	050	姜汁菠菜.....	064	小黄瓜凉拌面.....	078
冰镇三蔬.....	051	野菇酱菠菜.....	065	酸辣黄瓜皮.....	079
鲜椒水萝卜.....	051	菠菜豆腐皮卷.....	065	黄瓜扒百合.....	079
凉拌萝卜皮.....	052	菠菜花生米.....	066	墨鱼酱黄瓜.....	080
马来西亚贵妃苗.....	052	菠菜粉丝.....	066	川辣黄瓜.....	080
凉拌山芹菜.....	053	什菜沙拉.....	067	黄瓜西红柿.....	081
肉丝山芹菜.....	053	菠菜花生米.....	067	蜂蜜西红柿.....	081
香油芹菜.....	054	千层荷兰豆.....	068	姜汁西红柿.....	082
香芹油豆丝.....	054	蒜香荷兰豆.....	068	西红柿虫.....	082
虾米拌西芹.....	055	冰镇千岛苦瓜.....	069	什锦芥菜.....	083
芝麻拌芹菜.....	055	杏仁拌苦瓜.....	069	海苔芥菜.....	083
蟹柳西芹.....	056	凉拌苦瓜圈.....	070	绿豆镶莲藕.....	084
爽脆西芹.....	056	葱香苦瓜.....	070	泡脆藕段.....	084
酸辣芹菜.....	057	苦瓜虾仁.....	071	炆拌莲藕.....	085
芹菜拌干丝.....	057	五味苦瓜.....	071	泡椒莲藕.....	085
农家炆拌芹菜.....	058	梅菜拌苦瓜.....	072	蜜汁糖藕.....	086
芹菜拌花生米.....	058	甜椒拌苦瓜.....	072	蜜汁藕片.....	086
芹菜虾仁.....	059	五彩黄瓜卷.....	073	橙汁藕片.....	087
西芹拌芸豆.....	059	脆皮黄瓜卷.....	074	柠檬汁雪莲.....	087
凉拌韭菜结.....	060	富贵节节高.....	074	红油糯米藕.....	088
核桃仁拌韭菜.....	060	蒜泥黄瓜片.....	075	橙汁藕条.....	088
宝塔菠菜.....	061	黄瓜泡菜.....	075	香柠藕片.....	089
菠菜拌核桃.....	062	芥末黄瓜干.....	076	橙子藕片.....	089

凉拌莲藕	090	拌山野蕨菜	106	辣拌莴笋条	119
凉拌虎皮椒	090	凉拌贡菜	106	凉拌竹笋尖	120
炆甜椒	091	贡菜雀舌	107	红油竹笋	121
豉油杭椒	091	花沟贡菜	107	香菜拌竹笋	121
泡辣椒	092	老醋四样	108	天目笋干	122
雪里蕻拌双豆	092	贡菜拌鲍菇	108	泡笋尖	122
捞汁龙须菜	093	生拌茼蒿	109	家常拌双笋	123
辣拌苕蓐菜	094	雪里蕻拌椒圈	109	山野笋尖	123
凉拌山野菜	094	双丝猴腿	110	胭脂春笋尖	124
香油一点红	095	双萝拌刺王加	110	乡村腊笋尖	124
特色紫包菜	095	蕨菜拌双脆	111	凉拌水笋	125
金枪鱼西柚沙拉	096	凉拌双拼	111	白汁春笋	125
凉拌鱼腥草	096	双萝拌刺老芽	112	辣椒笋衣	126
笋丝鱼腥草	097	凉拌苦菜	112	卤笋干	126
拌野山菜	097	果味瓜排	113	樱花虾上汤芦笋	127
老陕灰灰菜	098	鸳鸯冬瓜	113	芦笋玉米百合	127
凉拌折耳根	099	香油沙葱	114	凉拌芦笋	128
木耳十八鲜	099	翡翠龙芽	114	葱油三鲜	128
苕蓐圈子	100	葱油莴笋条	115	芦笋百合北极贝	129
草头圈子	100	爽口青笋丝	115	芝麻酱青葱	129
凉拌银鱼秋葵	101	莴笋拌西红柿	116	什锦水藻	130
凉拌长寿菜	102	糖醋腌莴笋	116	酸辣青木瓜丝	130
凉拌香椿	103	芝麻莴笋丝	117	酒酿马蹄	131
炆拌婆婆丁	103	双萝莴笋	117	桂花马蹄	132
炆拌蕨菜	104	酸甜莴笋	118	橙汁马蹄	132
冬瓜球拌野蕨菜	105	爽口莴笋丝	118	香油玉米	133
山野蕨菜	105	泡椒莴笋条	119	香油玉米笋	134

辣味玉米笋.....	134	广东拌丝瓜.....	150	素拌绿豆芽.....	164
芝麻酱拌豆角.....	135	XO酱拌丝瓜.....	150	醋熘西葫芦.....	165
豆角豆干.....	136	拌芥蓝.....	151	翡翠玻璃冻.....	165
菊花豆角.....	136	盐水芥蓝.....	152	蒜蓉广东菜心.....	166
豆芽拌荷兰豆.....	137	猴头菇竹笙芥蓝.....	152	白灼广东菜心.....	166
松仁荷兰豆.....	138	冰镇芥蓝.....	153	宝塔菜心.....	167
虾仁荷兰豆.....	138	芥蓝腊八豆.....	153	特色腌菜瓣.....	167
荷兰豆丝虫草花.....	139	白灼芥蓝.....	154	酸辣什锦泡菜.....	168
素拌荷兰豆.....	139	银杏芥蓝虾球.....	154	凉拌黄花菜.....	168
拌荷兰豆.....	140	芥蓝拌核桃仁.....	155	香甜土豆条.....	169
金沙四季豆.....	140	葱油金菇百叶菜.....	155	香辣海石花.....	169
菜心青豆.....	141	蓝莓山药.....	156	乡村时蔬卷.....	170
雪里蕻青豆.....	142	凉拌山药丝.....	157	橙汁冬瓜球.....	170
咸菜青豆.....	142	话梅山药.....	157	蔬菜沙拉.....	171
盐菜拌青豆.....	143	椰奶山药.....	158	黄瓜西红柿沙拉.....	171
青豆萝卜干.....	143	桂花山药.....	158	土豆黄瓜沙拉.....	172
枸杞拌青豆.....	144	橙汁山药.....	159	土豆泥沙拉.....	172
香糟毛豆.....	144	冰晶山药.....	159	毛豆香芋沙拉.....	173
泡椒拌蚕豆.....	145	梅子拌山药.....	160	玉米包菜沙拉.....	173
蚕豆拌蟹脚.....	145	麻酱生菜.....	160	四季豆沙拉.....	174
芥蓝拌黄豆.....	146	豆豉鲛鱼油麦菜.....	161	西兰花沙拉.....	174
香椿苗拌黄豆.....	147	酸辣油麦菜.....	161		
凉拌泥蒿.....	147	碧绿满口脆.....	162		
泡蒜薹.....	148	泡花菜.....	162		
蒜薹拌香干.....	148	巧木良缘.....	163		
凤尾拌茄子.....	149	红顶香椿.....	163		
蒜泥带把茄子.....	149	什锦芹菜.....	164		



热炒蔬菜



炆炒蕨菜	176	农夫辣椒	190	糖醋包菜	203
蕨菜炒腊肉	176	豆豉尖椒	190	辣包菜	204
如意蕨菜蘑菇	177	豆豉炒空心菜梗	191	椒丝包菜	204
胡萝卜炒肉丝	177	辣炒空心菜梗	191	洋葱炒包菜	205
胡萝卜炒茭白	178	干锅空心菜梗	192	辣炒包菜	205
胡萝卜炒豆芽	178	豉香空心菜梗	192	醋熘包菜	206
干锅白萝卜	179	荷兰豆炒腊肉	193	炆炒包菜	206
蒜苗炒白萝卜	179	湘味小炒	193	芝麻炒包菜	207
胡萝卜炒蛋	180	豌豆炒肉丁	194	蒜味培根炒包菜	207
什锦萝卜丝	180	翡翠牛肉粒	195	蟹丝烩包菜	208
辣炒萝卜干	181	翡翠虾仁	195	白菜金针菇	208
酱汁炒萝卜皮	182	豌豆炒香菇	196	奶油白菜	209
辣味萝卜干	182	豌豆炒蛋白	196	虾米白菜	209
萝卜干青豆	183	鸡丁豌豆	197	炒白菜头	210
萝卜炒素鸡	183	玲珑小炒	197	香炒白菜	210
西芹炒胡萝卜	184	松仁玉米	198	开洋白菜	211
西芹炒白果	185	松仁鸡肉炒玉米	198	香椿炒蛋	211
碧绿炒虾球	185	松仁青豆玉米	199	彩椒酿韭菜	212
双耳炒芹菜	186	阿凡提小炒	199	韭菜香芋	213
芹香黑木耳	186	扁豆炒黄瓜	200	韭菜炒甜不辣	213
西芹炒地瓜	187	玉米炒葡萄干	200	韭菜花炒肉丁	214
芹菜白萝卜丝	187	松仁豌豆玉米	201	清炒苜蓿	214
蒜香青椒	188	蜂巢玉米	201	韭黄肉丝	215
咸菜炒青椒	189	玉米炒蛋	202	蒜苗炒虾仁	216
虎皮杭椒	189	玉米胡萝卜炒青豆	202	蒜苗香干炒咸肉	216

火腿蚕豆	217	红椒炒西兰花	232	清炒竹笋	248
红椒炒蚕豆	217	蒜蓉茼蒿	233	香菇炒冬笋	249
韭菜炒蚕豆	218	清炒蒜蓉茼蒿	233	雪里蕻肉末	249
沸腾蚕豆	218	清炒泥蒿	234	清炒芦笋	250
芝麻炒小白菜	219	蒜蓉泥蒿	235	番茄酱炒芦笋	251
白果丝瓜	220	肉丝炒泥蒿	235	圣女果围芦笋	251
松仁炒丝瓜	220	蒜蓉天绿香	236	香炒芦笋	252
滑子菇炒丝瓜	221	龙须菜炒虾仁	236	腊肉炒芦笋	252
丝瓜蛤蜊	221	蒜蓉龙须菜	237	洋葱炒芦笋	253
虾米丝瓜	222	清炒龙须菜	237	草菇扒芥蓝	254
泡椒炒西葫芦	222	清淡小炒皇	238	清炒芥蓝	254
丝瓜炒豆腐干	223	吉祥三宝	238	砂锅芥蓝	255
双丸烩丝瓜	223	荷兰豆炒木耳	239	香油芥蓝	255
丝瓜青豆	224	荷兰豆金针菇	239	芥蓝豆腐	256
芙蓉丝瓜	224	红椒苦瓜丝	240	芥蓝炒冬瓜	256
罗汉斋	225	指天椒煸苦瓜	240	芦笋扒冬瓜	257
虾米上海青	226	黄花菜炒瘦肉	241	冬瓜丝炒蕨菜	257
上海青炒豆腐	226	椒香金针菇	242	虾球炒冬瓜	258
松仁爆虾球	227	黄花菜炒牛肉	242	冬瓜双豆	258
豆腐皮炒上海青	227	辣味茭白	243	素炒冬瓜	259
酱炒上海青	228	鱼香笋丝	244	芦荟炒马蹄	259
苏子叶卷蒜瓣	228	竹笋炒四季豆	244	土豆烩芥蓝	260
蒜蓉马齿苋	229	脆笋炒肉丝	245	尖椒土豆丝	261
菜椒榨菜丝	229	枸杞春笋	245	洋葱炒土豆	261
生炒菜心	230	冬笋烩豌豆	246	回锅土豆	262
冬菇蚝油菜心	230	笋菇菜心	246	地三鲜	262
菜心鸡腿菇	231	红焖竹笋	247	香菇炒土豆	263
沙姜炒双心	231	干锅辣味野笋	247	葱花芹菜炒土豆	263
三鲜圣女果	232	辣子竹笋	248	蛋炒土豆	264

四季豆鸭肚.....	264	西芹炒百合.....	272	彩椒茄子.....	279
蒜香炒豆角.....	265	雀巢百合.....	272	雪里蕻豆瓣酥.....	279
蒜香豆角.....	265	白果炒百合.....	273	豆豉炒苦瓜.....	280
豆角炒肉末.....	266	红椒绿豆芽.....	273	干煸苦瓜.....	280
橄榄菜豆角炒肉末.....	266	银芽炒肉丝.....	274	花菜炒西红柿.....	281
橄榄菜肉末四季豆.....	267	和风炒茄子.....	274	西红柿炒鸡蛋.....	282
贡菜炒鸡丝.....	267	泡椒炒茄子.....	275	百合西葫芦.....	282
农家杂粮菜.....	268	大蒜茄条.....	275	酸辣藕丁.....	283
百合炒南瓜.....	268	豆角辣炒茄子.....	276	醋熘藕片.....	284
南瓜炒年糕.....	269	酱烧茄子.....	276	啤酒藕.....	284
葱白炒南瓜.....	269	茄子炒土豆.....	277	香辣藕条.....	285
香脆南瓜丝.....	270	鱼香茄子.....	277	干煎糯米藕.....	285
白果百合炒南瓜.....	270	茄子炒豆角.....	278	蒜香红薯叶.....	286
西芹辣椒炒百合.....	271	小炒茄子.....	278		

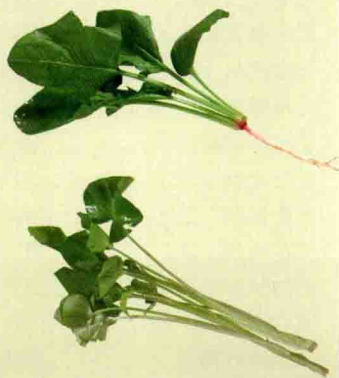
蒸煮蔬菜



八宝南瓜.....	288	蜂蜜蒸南瓜.....	293	用心良苦.....	299
养颜美容瓜.....	289	豆奶南瓜球.....	294	苦瓜酿三丝.....	299
南瓜百合.....	289	鸡蛋南瓜盅.....	294	龙眼苦瓜.....	300
田园一品葵.....	290	冰糖红枣南瓜.....	295	苦瓜酿白玉.....	300
蜜梨蒸南瓜.....	290	椰汁香芋南瓜.....	295	胡萝卜酿苦瓜.....	301
红枣百合扣南瓜.....	291	百合蒸南瓜.....	296	苦瓜酿猪肉.....	301
蜜汁百合.....	291	蒸南瓜.....	296	苦瓜肉汤.....	302
炖南瓜.....	292	红枣蒸南瓜.....	297	排骨苦瓜汤.....	302
南瓜虾皮汤.....	292	酸辣笋瓜汤.....	297	扒全茄.....	303
南瓜夹火腿.....	293	鸡蓉酿苦瓜.....	298	三味蒸茄子.....	304

蒸茄子.....	304	银耳西红柿汤.....	318	北菇扒白菜.....	332
旱蒸茄子.....	305	西红柿红枣汤.....	319	肘子煮白菜.....	333
蒜香渣茄子.....	305	蔬菜西红柿汤.....	319	大白菜素汤.....	333
辣酱蒸茄子.....	306	芦笋菠菜奶油汤.....	320	虾米蒸娃娃菜.....	334
排骨扒香茄.....	306	上汤鸡汁芦笋.....	320	粉丝蒸娃娃菜.....	335
剁椒蒸茄子.....	307	银丝竹荪汤.....	321	清蒸娃娃菜.....	335
双椒蒸茄子.....	307	浓汤竹笋.....	321	酸味娃娃菜.....	336
蒜蓉茄子.....	308	上汤黄花菜.....	322	咸肉蒸娃娃菜.....	336
鲜蔬连锅汤.....	308	黄花菜汤.....	322	腊味娃娃菜.....	337
煮土豆球.....	309	蛋丝冬笋汤.....	323	高汤娃娃菜.....	337
土豆泥.....	309	西洋菜排骨汤.....	323	筒骨娃娃菜.....	338
香葱土豆泥.....	310	决明子白菜汤.....	324	米椒娃娃菜.....	338
葡萄干土豆泥.....	310	虾仁小白菜.....	324	灌汤娃娃菜.....	339
乡村土豆.....	311	白菜肉丝汤.....	325	芋儿娃娃菜.....	339
草菇焖土豆.....	311	白菜虾仁.....	325	排骨蒸菜心.....	340
喉管西红柿炖土豆.....	312	白菜豆腐汤.....	326	橄榄菜蒸菜心.....	340
土豆煲排骨.....	312	翡翠白菜汤.....	326	蒜蓉蒸菜心.....	341
冬菜土豆汤.....	313	干贝炖白菜.....	327	梅菜蒸菜心.....	341
薏米煮土豆.....	313	草菇大白菜.....	327	蒜蓉粉丝蒸丝瓜.....	342
红椒酿肉.....	314	大白菜包肉.....	328	排骨丝瓜汤.....	343
肉末酿青椒.....	314	枸杞大白菜.....	328	丝瓜咸蛋汤.....	343
虾胶酿青椒.....	315	上汤白菜.....	329	铜盆蒸丝瓜.....	344
桂皮甜藕.....	315	白菜三鲜.....	329	墨鱼蒸丝瓜.....	344
桂心莲藕.....	316	白菜丸子汤.....	330	上汤上海青.....	345
桂花糖藕.....	316	牛奶煨白菜.....	330	笋条上海青.....	345
西红柿菠菜汤.....	317	枸杞白菜心.....	331	百合扒上海青.....	346
西红柿胡萝卜汤.....	317	猪骨煲奶白菜.....	331	口蘑扒上海青.....	346
奶油西红柿.....	318	炆白菜卷.....	332	白果烩三珍.....	347

上海青扒豆腐	347	翠玉蔬菜汤	363	萝卜玉米猪尾汤	378
香菇扒上海青	348	黄豆芽汤	364	胡萝卜大骨汤	378
药膳银耳汤	348	党参豆芽汤	364	玉米胡萝卜煲	379
上海青豆腐汤	349	银白芽丝汤	365	胡萝卜牛骨汤	379
玉米脊骨汤	349	黄豆芽排骨煲	365	雪梨胡萝卜汤	380
蒜蓉蒸葫芦瓜	350	豆芽解酒汤	366	包菜果香肉汤	380
粉蒸芋球	351	豆芽凤爪汤	366	西湖莼菜汤	381
奶汤蒸芋头	352	什锦蔬菜汤	367	鲜虾莼菜汤	381
芋头烧白菜	352	豆芽莲子汤	367	海带黄瓜卷	382
芋头排骨汤	353	豆芽韭菜汤	368	干贝蒸黄瓜	382
剁椒蒸芋头	353	培根花菜汤	369	胡萝卜包菜卷	383
豆苗煮芋头	354	奶油花菜	369	香菇包菜卷	383
芋头娃娃菜	354	山药红枣	370	菜泡饭	384
万年青虾米汤	355	山药养生泥	370		
香菜黄豆汤	355	山药素汤	371		
芝麻酱冬瓜	356	山药牛肉汤	371		
冬瓜蟹柳卷	357	蜜汁小瓜山药	372		
莲子扒冬瓜	357	水芹红枣汤	372		
牛肉冬瓜汤	358	韭菜鲜虾汤	373		
冬瓜桂笋素肉汤	358	芥丝姜汤	373		
冬瓜百花展	359	香菜萝卜	374		
水豆豉冬瓜	359	干贝蒸萝卜	374		
冬瓜红豆汤	360	杏仁萝卜汤	375		
冬瓜八宝汤	360	萝卜豆腐煲	375		
菠菜忌廉汤	361	白萝卜粉丝汤	376		
上汤菠菜	361	三丝萝卜羹	376		
菠菜四拼	362	南瓜煮萝卜糕	377		
火腿菠菜	362	萝卜奶油汤	377		





蔬菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

天天吃**蔬菜** 美味又**健康**





翻开本书，蔬菜料理不再千篇一律，
蔬菜做法可以花样百出，蔬菜可以让人胃口大开。
为了健康，要天天多吃蔬菜，这是国内外营养学家的共识。
蔬菜品种不同，营养价值也不同，
多吃蔬菜能保持健康的身体和娇好的容颜。
这里，我们将为你介绍多种新奇的蔬菜做法。

