

# 茎菜类

## 菜肴精选

● 吴杰 主编



金盾出版社

## 内 容 提 要

这是一本介绍茎菜类菜肴烹制方法的实用性生活图书,共收入菜肴 60 款,涉及的蔬菜有韭薹、蒜薹、芦笋、莴笋、竹笋、洋葱、大蒜、土豆、菊芋、茭白、芋头等。介绍了每款菜的用料配比、制作方法、成品特点及操作要点。其内容丰富、文字简明扼要,每款菜均配有精美彩图,好懂易学。本书不仅适合广大家庭及餐饮业人员阅读使用,也可供烹饪院校教学参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

茎菜类菜肴精选/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005. 3  
(家庭蔬菜烹饪丛书/吴杰主编)  
ISBN 7-5082-3415-4

I. 茎… II. 吴… III. 块茎-蔬菜-菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141799 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:毛庄印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.875 彩页:124 字数:40 千字

2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:21.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 茎菜类菜肴精选

主 编 吴 杰

编 著 刘 捷 吴昊然 郭玉华 夏 玲

李 博 李淑英 李 松 李永江

连彩霞 赵 霞 宋美艳

摄 影 吴 杰

金 盾 出 版 社

# 前 言

人体需要的营养素有数十种之多,可分为七大类——蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、膳食纤维(食品中的纤维素)和水。它们对人体健康各自都有独特的生理功能,缺一不可。而各种食品所含的营养素又各不相同,《黄帝内经》中明确指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”可见,蔬菜在人们一日三餐中是必不可少的。

蔬菜的特点是水分多,维生素多,特别是纤维素多。动物类食品不含纤维素,五谷杂粮虽含纤维素,但在精细加工过程中,大多数已被除去。因此,蔬菜就成为供给人体纤维素最重要的来源。纤维素虽然不能被人体消化吸收,但却是保证人体健康所必需的一种物质,是预防肠癌,预防和治疗肥胖病、糖尿病、便秘、心脑血管疾病及排毒养颜的良药。可见,蔬菜不仅可以滋养人体,还可以防病治病。

为了满足广大美食爱好者的需求,我们将蔬菜按“根”、“茎”、“叶”、“花”、“果”分为五大类,然后将各类蔬菜制成各式菜肴的方法编辑成书。

本书是蔬菜中茎类菜肴专辑,共收编菜肴60款,介绍的蔬菜有韭薹、蒜薹、芦笋、莴笋、竹笋、洋葱、大蒜、土豆、菊芋、茭白、芋头等。以简洁的文字与精美的彩图,对每款菜的用料配比、制作方法、操作要点及成品特点等均作了具体介绍和展示。本书图文并茂,技术可靠,科学实用,通俗易懂,不仅适合广大家庭及餐饮业人员阅读使用,也可供烹饪院校教学参考。

作 者

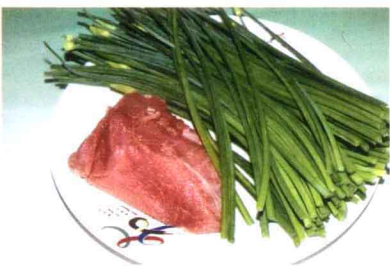
2004年11月

# 目 录

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 京酱韭薹…………(4) | 火腿炒莴笋 …(44) | 酸辣地三鲜 …(84) |
| 韭薹爆蚬尖……(6)  | 鱼香莴笋 ……(46) | 雪菜烧土豆 …(86) |
| 鸡丝韭薹…………(8) | 火腿烧笋段 …(48) | 土豆块烧        |
| 韭薹炒猪耳 …(10) | 牛肉炒鞭笋 …(50) | 腰花 ………(88)  |
| 虾仁干丝炒       | 笋鸡脯 ………(52) | 土豆烧鲜鱼 …(90) |
| 韭薹 ………(12)  | 竹笋腌鲜 ……(54) | 鲫鱼炖土豆 …(92) |
| 韭薹炒肉丝 …(14) | 酸笋炒牛肉 …(56) | 牛肉土豆丝 …(94) |
| 韭薹煎蛋饼 …(16) | 排骨炖笋 ……(58) | 什锦土豆干 …(96) |
| 韭薹红鲢鱼 …(18) | 腊肉炒双笋 …(60) | 辣子炒洋葱 …(98) |
| 烹芦笋大虾 …(20) | 鲜笋四季豆 …(62) | 洋葱泡菜……(100) |
| 芦笋鸡片 ……(22) | 鱼香笋片 ……(64) | 洋葱炒腊肠…(102) |
| 什锦扒芦笋 …(24) | 香辣菊芋片 …(66) | 洋葱鸡片……(104) |
| 蚝油芦笋        | 吉利堂特色       | 吉利堂烤蒜…(106) |
| 菇丁 ………(26)  | 土豆 ………(68)  | 蒜烧鱼块……(108) |
| 茄汁芦笋 ……(28) | 肉末土豆泥 …(70) | 鲜蒜烧鱼……(110) |
| 鸡丝炒蒜薹 …(30) | 凤翅烧双珠 …(72) | 芋头烧牛肉…(112) |
| 什锦炒蒜薹 …(32) | 蚝香五彩珠 …(74) | 蒸扒芋盒……(114) |
| 蒜薹炒猪肚 …(34) | 铁锅土豆炖       | 糟焖茭白……(116) |
| 三彩兰花茎 …(36) | 排骨 ………(76)  | 虾子茭白……(118) |
| 翡翠猪耳 ……(38) | 土豆炖豆腐 …(78) | 干烧茭白……(120) |
| 烧莴笋 ………(40) | 烧土豆丁 ……(80) | 茭白炖排骨…(122) |
| 香辣莴笋 ……(42) | 桃仁土豆丁 …(82) |             |

# 京酱非薹





## 原 料

韭薹 350 克，猪里脊肉 150 克，料酒 10 克，精盐、味精各 3 克，甜面酱。是淀粉各 20 克，汤 25 克，植物油 60 克。

## 制作步骤



1 里脊肉切成丝，用湿淀粉 12 克上浆。韭薹切成段。

2 炒锅内放油 30 克烧热，下入韭薹段煸炒，加精盐、味精各 2 克炒熟，出锅铺在盘内。



3 炒锅内放入余下的油烧热，下入里脊肉丝炒熟，加入甜面酱、料酒、余下的精盐、味精和汤炒开，用余下的湿淀粉勾芡，盛在韭薹上即成。

## 操作提示

肉丝上浆要均匀。

# 尖 蚬 爆 薹 韭



## 原 料

韭薹 300 克，净蚬尖 150 克，胡萝卜 25 克，醋 1 克，精盐、排骨精各 3 克，白糖 2 克，料酒、湿淀粉各 10 克，汤 50 克，植物油 30 克。

## 制作步骤



胡萝卜切成丝。韭薹切成段。料酒、精盐、排骨精、白糖、醋、汤、湿淀粉对成芡汁。

下入韭薹段炒熟，烹入芡汁翻匀，出锅装盘即成。



炒锅内放油烧热，下入蚬尖、胡萝卜丝炒熟。



## 操作提示

用旺火炒制。

# 鸡 丝 韭 薹





## 原 料

韭薹350克, 鸡脯肉150克, 红椒25克, 鸡蛋清半个, 料酒10克, 精盐、鸡精各3克, 味精1.5克, 湿淀粉25克, 汤50克, 植物油300克。

## 制作步骤



鸡脯肉、红椒均切成丝。韭薹切成段。鸡脯肉丝用鸡蛋清及湿淀粉15克拌匀上浆。



鸡丝下入烧至四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。炒锅内加油30克烧热, 下入韭薹段炒至断生。

下入红椒丝、鸡丝, 烹入用余下的调料(不含油)对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。



## 操作提示

要求刀工精细。鸡脯肉丝上浆要匀。

# 韭 薹 炒 猪 耳



## 原 料



韭薹350克，熟猪耳100克，红椒25克，料酒10克，精盐、排骨精各3克，白糖2克，植物油30克。

## 制作步骤



1 熟猪耳、红椒均切成丝。韭薹切成段。



2 炒锅内放油烧热，下入韭薹段略炒。



3 下入猪耳丝、红椒丝、精盐、排骨精、白糖、料酒炒匀，出锅装盘即成。

## 操作提示

要用旺火速炒。

# 虾仁干丝炒韭薹



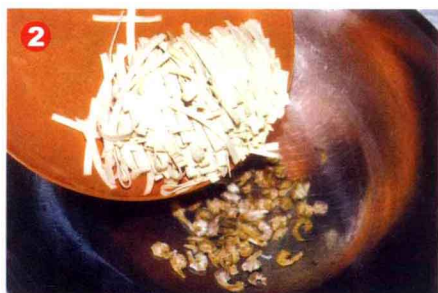
## 原 料

韭薹 300 克，干豆腐 100 克，干虾仁 20 克，精盐、排骨精各 3 克，味精 2 克，湿淀粉 10 克，汤 50 克，植物油 30 克。

## 制作步骤



干虾仁洗净。干豆腐切成丝。韭薹切成段。



炒锅内放油烧热，下入干虾仁、干豆腐丝略炒，加汤、精盐、排骨精炒透。

下入韭薹段炒熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



## 操作提示

芡汁要薄厚均匀。

# 韭 薹 炒 肉 丝





## 原 料

韭薹275克,猪瘦肉100克,红椒25克,料酒、湿淀粉各15克,精盐、鸡精各3克,味精2克,汤30克,植物油35克。

## 制作步骤



韭薹切成段。红椒、猪瘦肉均切成丝。猪肉丝用料酒7克、精盐1克腌渍入味,再用湿淀粉7克拌匀上浆。



炒锅内放油烧热,下入肉丝炒散至熟,下入韭薹段炒匀。

下入红椒丝炒匀至熟,烹入用余下的料酒、精盐、湿淀粉和鸡精、味精、汤对成的芡汁翻匀,出锅装盘即成。



## 操作提示

猪肉丝要切得粗细均匀。猪肉丝入锅时,火不能过大,下入韭薹后改用大火炒制。