

叶菜类 菜肴精选

● 吴杰 主编



盾出版社

内 容 提 要

这是一本介绍叶菜类菜肴烹制方法的实用性生活图书,共收入菜肴 60 款,涉及的蔬菜有白菜、甘蓝、菠菜、生菜、猫耳菜、韭菜、蒜苗、油菜、韭黄、油麦菜、葱、茼蒿、茴香、雪里蕻、蕹菜、空心菜、芹菜等。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

叶菜类菜肴精选/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 7-5082-3416-2

I. 叶… II. 吴… III. 绿叶蔬菜-菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141798 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:68211039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

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:121 字数:10 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)

叶菜类菜肴精选

主 编 吴 杰

编 著 郭玉华 吴昊然 夏 玲 宋美艳

刘 捷 李 松 李永江 吴 曼

宋宝柱 王彦武 李淑英 赵 霞

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。

本书是蔬菜中叶菜类菜肴专辑，共收编菜肴60款，介绍的蔬菜有白菜、甘蓝、菠菜、生菜、猫耳菜、韭菜、蒜苗、油菜、韭黄、油麦菜、葱、茼蒿、茴香、雪里蕻、蕹菜、空心菜、芹菜等。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、成品特点及操作要点等均作了具体介绍和展示。本书图文并茂，介绍的技术可靠，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10月

目 录

翡翠烧卖 …… (4)	菠菜蛎蟮	双鲜扒菜胆 … (82)
肉末白菜	粉丝汤 …… (46)	翡翠蹄筋 …… (84)
炖豆腐 …… (6)	菠菜酱豆	油菜烧豆腐 … (86)
白菜炒肥肠 …… (8)	腐丝 …… (48)	菜心扒肘子 … (88)
白菜炒黄蘑 … (10)	生菜炖蟹 …… (50)	鸡油菜心 …… (90)
肉末扒白菜 … (12)	蚝油生菜包 … (52)	小葱炒羊肉 … (92)
滑子蘑烧	焗生菜包 …… (54)	京酱三丝 …… (94)
白菜 …… (14)	蒜茸油麦菜 … (56)	葱烧肥肠 …… (96)
什锦白菜 …… (16)	翡翠肉卷 …… (58)	肉末扒蕻菜 … (98)
羊肉烧白菜 … (18)	猫耳菜炖	干鲜炒茴香 … (100)
白菜炒蛎蟮 … (20)	羊肉片 …… (60)	鸡丝茴香 …… (102)
麻辣白菜 …… (22)	肉末猫耳菜 … (62)	雪里蕻炖
香酥白菜卷 … (24)	猫耳菜煮	豆腐 …… (104)
紫蓝螺片 …… (26)	鸡丸 …… (64)	鹿肉炖茼蒿 … (106)
三丝紫甘蓝 … (28)	鱿鱼扒韭菜 … (66)	蒜茸茼蒿 …… (108)
肉片甘蓝 …… (30)	韭黄肉丝 …… (68)	茼蒿扒鸡丝 … (110)
甘蓝扒肘子 … (32)	韭菜炒三丝 … (70)	水煮茼蒿 …… (112)
木耳炒甘蓝 … (34)	皮丝炒韭菜 … (72)	虾仁空心菜 … (114)
甘蓝炒腰片 … (36)	三色蒜苗 …… (74)	鸡茸空心菜 … (116)
三色圆白菜 … (38)	肉丝蒜苗	西芹肉丁 …… (118)
酱鱼菠菜 …… (40)	炒豆芽 …… (76)	鲑鱼芹菜 …… (120)
口蘑扒菠菜 … (42)	木犀蒜苗 …… (78)	鲜贝芹菜 …… (122)
鱼香菠菜 …… (44)	蒜苗炒肠 …… (80)	

翡翠烧卖





原 料

绿白菜叶 300 克，牛肉末 175 克，香菜梗 25 克，鸡蛋 1 个，料酒 20 克，精盐 3 克，味精 1 克，十三香粉 0.5 克，鸡精 2 克，鸡汤 100 克，湿淀粉 15 克，香油 10 克。

制作步骤



牛肉末内加入料酒 10 克、精盐 1.5 克、味精 0.5 克、十三香粉、鸡精、鸡蛋、湿淀粉 7 克、香油调匀成馅。



白菜叶、香菜梗下入沸水锅中略焯捞出投凉，挤去水分。白菜叶改成圆片，包入牛肉馅，用香菜梗系上成烧卖状。

全部包好后放入蒸锅内，用旺火蒸熟取出。将鸡汤及余下的调料炒开，用余下的湿淀粉勾芡，浇在翡翠烧卖上即成。



操作提示

白菜叶要用旺火速焯。蒸制时馅熟即可，不能过火。

肉末白菜炖豆腐





原 料

绿白菜叶、豆腐各200克，猪肉末75克，红干椒、料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精2克，胡椒粉1克，汤500克，植物油20克。

制作步骤



红干椒切成小段。白菜切成段。豆腐切成块。

下入白菜段，加入余下的调料炖至熟烂，出锅装盘即成。



炒锅内放油烧热，下入肉末煸炒至变色，下入红干椒段炒香，加料酒、葱姜汁、汤，下入豆腐块烧开炖透。



操作提示

豆腐炖透后再下入白菜。

白菜炒肥肠





原 料

嫩白菜150克，熟猪肥肠200克，青椒、红椒各30克，料酒、湿淀粉各10克，葱姜汁15克，精盐、鸡精各3克，味精2克，胡椒粉0.5克，汤30克，植物油50克。

制作步骤



白菜切成片。青椒、红椒均切成象眼片。猪肥肠切成片。



猪肥肠片下入沸水锅中氽透捞出。另将炒锅内放油烧热，下入白菜片煸炒。



下入青椒片、红椒片炒匀至熟，下入肥肠片，烹入用全部调料对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

操作提示

白菜片要切得大小均匀。用大火炒制。

白菜炒黄蘑





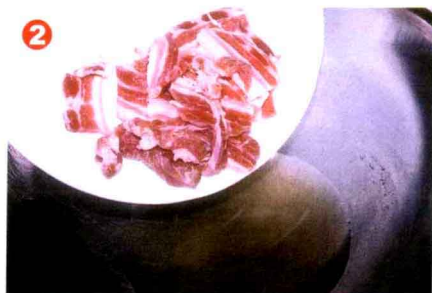
原 料

嫩白菜 200 克，榆黄蘑 150 克，猪五花肉 100 克，红椒 30 克，料酒、酱油、湿淀粉各 10 克，葱姜汁 15 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，汤 25 克，植物油 40 克。

制作步骤



榆黄蘑、红椒均切成片。白菜抹刀切成片。猪五花肉切成大薄片。榆黄蘑下入沸水锅中焯透捞出，投凉，挤去水分。



炒锅内放油烧热，下入肉片煸炒，下入白菜片炒至微熟。



下入榆黄蘑片、红椒片炒匀至熟，烹入用全部调料对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

操作提示

肉片用中火炒制，下入白菜片后，改用大火炒制。

肉末扒白菜





原 料

绿白菜叶 300 克，牛肉末 100 克，红柿子椒 25 克，料酒、湿淀粉各 10 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 4 克，十三香粉 1 克，胡椒粉 0.5 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，植物油 50 克。

制作步骤



红柿子椒切成小丁。炒锅内放油烧热，下入牛肉末煸炒至断生。



下入葱末、姜末、蒜末、料酒、酱油炒香，下入红椒丁炒匀。

下入绿白菜叶、精盐、鸡精大翻个，撒入十三香粉、胡椒粉、味精，扒至白菜熟时，用湿淀粉勾芡，拖入盘内即成。



操作提示

白菜下锅后要保持整齐。

滑子蘑烧白菜





原 料

白菜 200 克，滑子蘑 150 克，羊肉 100 克，料酒、湿淀粉各 15 克，葱姜汁 10 克，酱油 5 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，汤 30 克，植物油 35 克。

制作步骤



羊肉抹刀切成片。白菜先横切成段，再顺切成条。羊肉片用料酒 5 克、精盐 1 克腌渍入味，再用湿淀粉 5 克拌匀上浆。

下入滑子蘑炒匀，下入白菜段，加入余下的料酒、精盐和鸡精炒匀至熟，加味精、胡椒粉，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



滑子蘑下入沸水锅中焯透捞出。另将炒锅内放油烧热，下入羊肉片煸炒，烹入酱油、葱姜汁、汤炒开。



操作提示

羊肉片上浆要匀。芡汁不宜过稠，要勾薄芡。