

刘自华 解丽娟 著



巧烹

根茎菜

SSMSXL
时尚美食系列



河北科学技术出版社

QIAOPENG GENJING CAI

刘自华 解丽娟 著



时尚美食系列 SSMSXL

巧烹根茎菜

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

巧烹根茎菜/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(时尚美食系列)

ISBN 7-5375-2925-6

I. 巧... II. ①刘... ②解... III. 根菜类蔬菜 — 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113619 号

时尚美食系列

巧烹根茎菜

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 5

字 数 100000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 19.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目

录

CONTENT



司厨小常识[1]

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 香芋猪手煲[6] | 椒茸拌藕片[28] | 鲜笋炆百叶[50] |
| 香芋肥肠煲[7] | 糯米蒸莲藕[29] | 蚝油烧青笋[51] |
| 香芋烧鸡翅[8] | 连藕猪手煲[30] | 川椒炆青笋[52] |
| 蜜汁蒸芋泥[9] | 杞子山药羹[31] | 荸荠炆虾仁[54] |
| 蘸金玉满堂[10] | 山药烧兔块[32] | 荸荠炸虾饼[55] |
| 芝麻红苕饼[11] | 山药烧鸡翅[33] | 茄汁炆荸荠[56] |
| 蜜汁蒸苕圆[12] | 蜜汁山药泥[34] | 萝卜丝炖鲢鱼[57] |
| 拔丝红苕[14] | 山药蒸猪排[35] | 蚝油焖萝卜[58] |
| 尖椒炆苕丝[15] | 茄汁炆山药[36] | 芥末萝卜丝[60] |
| 香炒红苕泥[16] | 蚝油焖茭白[37] | 萝卜连锅汤[62] |
| 板栗蒸红苕[17] | 茭白炆肉片[38] | 炖萝卜丸子[64] |
| 炸灯影苕片[18] | 茭白炒腊肉[39] | 萝卜猪手煲[66] |
| 尖椒土豆丝[19] | 剁椒炒茭白[40] | 肉片烧菜头[67] |
| 酸辣土豆丝[20] | 香菇扒凤尾[41] | 萝卜干炒肉丝[68] |
| 土豆烧鸡翅[21] | 川椒炆凤尾[42] | 红根烧牛腩[70] |
| 土豆地三鲜[22] | 蚝油烧鲜笋[43] | 香韭炒红根[72] |
| 椒盐炸藕盒[23] | 红根烧青笋[44] | 红根雪花鸡[74] |
| 茄汁炆鲜藕[24] | 蒜籽烧双笋[46] | 双红炖牛腩[76] |
| 鱼香炆鲜藕[25] | 虾仁炒鲜笋[47] | 腊肉烧菜头[77] |
| 鲜藕炒肉片[26] | 青笋炒肉丝[48] | 家常烧菜头[78] |
| 辣味炆鲜藕[27] | 鲜笋炒蟹柳[49] | 菜头烧毛肚[79] |



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 洋葱炒牛柳 [80] | 芹黄绍子面 [106] | 凉瓜冬笋煲 [133] |
| 三丝炒洋葱 [81] | 泡椒炒西芹 [107] | 笋衣氽白肉 [134] |
| 洋葱炒肉丝 [82] | 花仁拌西芹 [108] | 啤酒笋翅煲 [135] |
| 蒜薹盐煎肉 [83] | 西芹炆百叶 [110] | 枸杞烩鲜笋 [136] |
| 蒜薹熘虾仁 [84] | 夏果炒西芹 [111] | 冬笋焖鱼头 [137] |
| 家常炒肉丝 [85] | 芹菜炆水芥 [112] | 鲜菊熘冬笋 [138] |
| 蒜薹炒干丝 [86] | 西芹炒羊肚 [113] | 陈皮烧鞭笋 [139] |
| 蒜薹炒腊肉 [87] | 西芹炒金菇 [114] | 豉椒焖冬笋 [140] |
| 蒜薹炒腊味 [88] | 西芹炒鸡胗 [115] | 南乳焖冬笋 [141] |
| 酱瓜炒肉丝 [89] | 水芥炒肉丝 [116] | 冬笋炒腊肉 [142] |
| 酱瓜炒毛肚 [90] | 尖椒炆水芥 [118] | 红汁焖冬笋 [143] |
| 酱瓜猪手煲 [91] | 水芥熘鸡米 [120] | 鸡汁烧二冬 [144] |
| 青蒜炒肉丝 [92] | 水芥爆肚丝 [121] | 冬笋粉丝煲 [145] |
| 青蒜酱爆肉 [93] | 鱼丸烩芦笋 [122] | 冬笋烧鸡胗 [146] |
| 青蒜魔芋丝 [94] | 虾仁烩芦笋 [123] | 腊味冬笋煲 [147] |
| 青蒜爆百叶 [96] | 蟹柳扒芦笋 [124] | 鲜笋烧小排 [148] |
| 蒜黄炒肉丝 [97] | 枸杞烩芦笋 [125] | 冬笋酸豆角 [149] |
| 蒜黄木须肉 [98] | 白汁烧双笋 [126] | 酸菜烧冬笋 [150] |
| 多味炒肉丝 [99] | 冬笋里脊丝 [127] | 孜然炒冬笋 [151] |
| 青蒜炒蟹柳 [100] | 鲜蘑玉兰片 [128] | 酱汁烧鲜笋 [152] |
| 芹黄北极虾 [101] | 板栗烩冬笋 [129] | 花仁炆凉瓜 [153] |
| 海米炆芹黄 [102] | 鱼香熘鞭笋 [130] | 莲藕猪手煲 [154] |
| 西芹熘里脊 [103] | 冬笋烧鸡翅 [131] | 泡椒渍莲藕 [155] |
| 西芹熘鸡米 [104] | 椒盐炸素排 [132] | 土豆烩三丁 [156] |

司厨

小常识



Chang Shi

绿色厨房 家庭时尚

“绿色”为大自然所固有，返璞归真已成为新世纪人们崇尚的饮食新观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶，更为人们所青睐，这些绿色食品集美食美味营养健康于一体，正日益走上人们的餐桌。

然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与其相适应的烹调方法来做菜呢？司厨实践告诉我们，这一点很难完全做到，起码是有相当一部分以老年人为“厨师”的家庭不能做到，因为他们还多以经验做菜，而且又是数十年养成的持家习惯。从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但我们的厨师，我们的司厨观念却还没有转变过来，依然达不到“绿色”的效果。所以陈旧的司厨习惯，无疑应是要改变转化的。

合理烹调 吃出健康

随着饮食观念的改变，人们把“吃饭”已不再单单作为“充饥”之目的了，而是要兼吃营养，获得健康。但是，要想真正做到这一点，也不是那么容易的。这需要有一定的烹调常识为基础，也就是说，必要的烹调书籍还要看，必要的烹调技能还要掌握，但要提醒大家的是，切勿完全“照书做菜”，因为每个人的口味有差异，

而且我们的菜肴制作，从目前水平看，科技含量还不高，而且中餐菜肴目前还没有一个统一的标准。结合饮食习惯，因人而异的做菜原则，是我们家庭烹饪的永恒。

菜肴未做 调料备齐

家庭做菜和饭店做菜，从火候的角度来看是一样的，原料的受热时间无疑应是同等讲究的。但是，为什么从菜肴的口感上讲，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因之一就是调味品没有充分准备好。在饭店，调味品都是备好备足且又是放入碗中的，厨师取用十分方便。而家庭中调味品一般都是瓶装的，且又无序，如果事先不按菜备好，临时选取肯定要延误时间，如最简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已呈熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，火候肯定过了，因为此时火还在烧着，醋又不能“熄火”而放。要知道，原料的成熟在某些菜肴制作时，是以“秒”来计算的。

荤素搭配 美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。下面的一些原则，可供大家参考：荤中有素，素中有荤；荤素搭配，浓淡有致；素可解腻，荤保口福；调配均衡，美食美味；荤素同饌，养在其中；荤多素少，吃饱吃好；荤少素多，颐养快乐；不宜偏食，获益多多。

先洗后切 营养无伤

蔬菜原料制菜时，应是“先洗后切”，切勿先切后洗，这样维生素A等营养成分会从刀口处溢出，洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬鲜煸炒 时间勿长

新鲜蔬菜制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之维生素是极易受到损害的；且更要随炒随食，切忌反复加热，反之营养损失同样较大。

锅热油温 味无异常

中餐制菜，最忌油热，原料猛然受热极易烫糊（也就是平常所说的有糊锅味），且无论荤素菜肴都是如此。应是“热锅温油”，才可做到“荤素”不糊锅，“素食”无异味。

绿色菜蔬 酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以“食本色、吃本味”为主，酱油绝对应慎放，反之菜肴会失去“爽目爽心，爽口宜人”的效果。

小火炖肉 大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，好像原料熟得更快，其实不然。旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能消耗更快，而原料受到汤汁的“撞击”是相同的；反之温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原汁原味 原料原汤

烧菜制作最忌“旺火汤汁大开”。旺火大开必然要中途加汤，而这时原料还并未熟透，这样，菜肴原有形成的口味的完整性就会因此受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放 反而味美

味精历来被视为中餐菜肴“增鲜”之佳品，但它的使用却大有讲究：切勿受热时间过长，特别是高温，反之不仅鲜味全无，而且还会生成有毒性的谷氨酸钠。所以，应是菜熟调入、拌匀出锅。

巧拌凉菜 味汁后放

正宗的凉菜调味，调味品是应先对汁而用的，不仅有助于相互溶解，而且易使菜肴着味均匀。但味汁也不宜过早调入原料中，随调随食才好，反之原料在“腌渍”的作用下极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧 鲜味更佳

鱼菜制作，未烧先炸，已成习惯，其实活鱼应是除外的。因为鲜活之鱼所含氨基酸在高油温的作用下极易受到破坏，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜之味”的原因所在。活鱼直接烧制，不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻 黄酒烹放

家庭制菜，同样少不了“黄酒”（料酒），但通常我们多是直接往汤汁里放。其实这是不科学的，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的。正确的方法是：只要是条件允许，要“烹入”热锅中，随着酒气的挥发，才可达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜 调法得当

与以往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿受热时间过长，调匀即要出锅，反之碘不起作用。对于

质地较为细嫩的蔬菜原料，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜 油勿多放

“清淡”已成为当今饮食之时尚。烹调制菜，切勿油腻，有些原料可以先用开水稍煮再炒制，这样可以减少油的用量，如油菜、鲜笋、菠菜、西芹等，都是如此。

粗纤佳蔬 每周必尝

“食勿过精，有益健康”。粗纤维的菜肴每周食用一至二次，对清除肠胃垃圾十分有益。含粗纤维较多的有：蕨菜、蒿子秆、韭菜、菌类、魔芋等。

巧食火锅 烫涮有别

涮火锅人人喜爱，特别是在北方的冬季，更是家家涮肉香。但需要提醒的是，各种火锅原料的火候是不一样的。质地较为鲜嫩的原料，只要是“烫熟”就可以了，反之口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老、韧性较强的原料，则需要“烫透”或是“煮熟”，反之口感不嫩，味则不厚，如蹄筋、牛鞭花、鳝鱼、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳和面筋、魔芋、粉条等。

香芋猪手煲

3人份

制作此菜需要 35 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以熟猪蹄肉为其主要原料，取其净肉，佐以芋头合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉质酥嫩，芋头醇香，咸鲜适口，食之不腻，为家庭难得用饭之佳肴。

■ ■ 用料

A 熟猪蹄 2 只，香芋 250 克，葱姜共 30 克，大蒜瓣 10 只，八角 3 只。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 猪蹄中间切开，拆下净肉，适当切块；芋头削净表皮，切滚刀块；葱姜剥净表皮，切片；蒜瓣切去头尾。

2 锅烧热，放入烹调油 200 克左右，芋头、大蒜同时下锅，待其炸至色泽稍黄时，捞出。

3 余油倒出留适量，葱姜下锅，炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，再把猪蹄肉、芋头、鸡精等所有调味品依次下锅，烧开后，小火稍煮，待其煮透，勾入水淀粉，烧稠，盛入煲锅中，烧开即可。

司

厨

心

得

芋头为南方菜蔬，表皮削净，受热时间要够，烧透为佳，反之口感不香；汤汁宜宽些，反之口感老化。

香芋肥肠煲

3人份

制作此菜需要 35 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以净熟肥肠为其主要辅料，佐以芋头、大蒜合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肥肠细嫩，芋头甘香，咸鲜适口，醇香不腻，更为家庭肥肠菜肴之上乘。

■ ■ 用料

A 芋头 250 克，净熟肥肠 350 克，葱姜共 30 克，大蒜瓣 15 只，八角 3 只。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1 茶匙，甜面酱 1 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 芋头削净表皮，切滚刀块；葱姜剥净表皮，切片；大蒜削净头尾。

2 肥肠适当切片，放入开水锅中煮透，再用清水漂净，挤干水分。

3 锅中放入烹调油 200 克左右，芋头下锅稍炸，放入蒜瓣，待其炸至色泽浅黄，捞出。

4 余油倒出留适量，放入葱姜、甜面酱，温火煸炒，待出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，随把肥肠、芋头、大蒜、白糖等调味品依次放入锅中，烧开后，小火煮透，勾入水淀粉，烧稠，盛入煲锅内，烧开后即可。

司

厨

心

得

芋头表皮要削干净，而且更要烧透，反之口感不嫩；肥肠为熟品，外购为佳，但仍需用开水煮透，反之有异味；蒜的用量要多些，其味才香。

香芋烧鸡翅

3人份

制作此菜需要 35 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩芋头为其主要原料，佐以鸡翅中合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，翅肉细嫩，芋头甘香，咸鲜微辣，食之不腻，为家庭难得之佳肴，更为喜食辣味者所青睐。

■ ■ 用料

A 芋头 250 克，净鸡翅中 15 只，葱姜蒜共 50 克。

B 黄酒 1/2 汤匙，酱油 1/2 茶匙，沙茶酱 1/2 汤匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 芋头削净表皮，切滚刀块；鸡翅收拾干净，中间切断；葱姜蒜剥净表皮，切片。

2 锅中放入烹调油 250 克左右，芋头、鸡翅同时下锅，待其炸至色泽浅黄捞出。

3 余油倒出留适量，沙茶酱、葱姜蒜同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，放入鸡翅、芋头和白糖等调味品，烧开后，小火慢烧，待其烧烂，勾入水淀粉，烧稠即可。

司

厨

心

得

芋头的表皮应削净，反之有垫牙之感，更要烧透煮熟，反之口感不嫩；汤汁宜宽些；沙茶酱应炒出香味，反之有“生辣”之味。

蜜汁蒸芋泥

3人份

制作此菜需要 45 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩芋头为其主要原料，去净表皮，旺火猛蒸，佐以瓜条、红枣合蒸而成。色泽清新，口感烂嫩，甘香可口，甜而不腻，为家庭甜菜之上品。

■ ■ 用料

A 鲜嫩芋头 500 克，瓜条 5 只，红枣 15 只，枸杞子 1/2 汤匙。

B 红糖 1 汤匙，白糖 1/2 汤匙，水淀粉 1 茶匙。

■ ■ 制作

1 芋头削净表皮，切片，放入锅中蒸至极透，取出，放在板上，用刀碾成茸状。

2 瓜条切粒，红枣用热水泡软，枸杞子用清水洗净。

3 把红枣码放在碗底，再把芋泥、枸杞子、瓜条、红糖和 1 茶匙烹调油同放另一只碗中，拌匀，再放入枣碗中，抹平，旺火蒸透，翻扣盘中，揭去碗。

4 把白糖和 1/2 杯开水同放锅中，烧开，勾入水淀粉，烧稠，浇入芋泥上即可。

司

厨

心

得

芋头为南方产菜蔬，表皮应削净，反之有垫牙之感；旺火猛蒸至极透，反之口感不糯；甜味不宜过浓，反之有腻人之感。

蘸金玉满堂

3人份

制作此菜需要 25 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩芋头为其主要原料，热油炸透，佐以白糖合制而成。色泽黄中透白，口感酥中沁香，口味甘中带甜，醇香可口，食之不腻，为家庭甜菜之佳品。

■ ■ 用料

A 芋头 750 克。

B 白糖 100 克，芝麻 1 茶匙。

■ ■ 制作

1 芋头削净表皮，切成 6 厘米长、中指般粗细的一字条。

2 锅烧热，放入烹调油 300 克，温热，芋头下锅浸炸，待其炸透，捞出；油再次烧热些，芋头二次下锅，待其炸至色泽浅黄，表皮稍硬时捞出。

3 余油倒出，放入开水 1 汤匙，白糖下锅，小火烧开，待糖熬化（此时火是绝对不宜过大的），糖汁起鱼眼大泡时，离火，放入芋头和芝麻，置通风处用锅铲轻轻翻动，待糖与芋头融为一体，呈“翻沙”状（也称挂霜），取出，放入盘中即可。

司

厨

心

得

芋头应以稍大些为宜，反之不易成型；切条不宜过细，反之易碎；旺火下锅，温油浸炸，反之易糊而且里面炸不透。

芝麻红苕饼

3人份

制作此菜需要 35 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以黄瓢红苕为其主要原料，旺火蒸烂，佐以豆沙合制而成。色泽金红，表皮酥脆，质地细嫩，甘甜可口，醇而不腻，为家庭难得休闲之美食，为红苕菜肴之创新。

■ ■ 用料

A 黄瓢红苕 600 克，芝麻 1 汤匙。

B 白糖 1 汤匙，玉米粉 1/2 汤匙，红豆沙 150 克。

■ ■ 制作

1 红苕削净表皮，切厚片，旺火蒸烂，取出凉透放在板上，用刀碾成茸状。

2 把红苕和白糖、玉米粉同放碗中，拌匀，再取适量豆沙与苕泥包成圆球状，依次包完，放入芝麻中，蘸匀，稍按，为饼状。

3 锅中放入烹调油 350 克左右，烧热，苕饼下锅，待其表皮稍硬时，温火炸透，捞出；油二次烧热，苕饼再次下锅，待其色泽浅红时捞出即可。

司

厨

心

得

红苕即红薯，很受人们所喜食。蒸制极透，但搅拌时间不宜过长，即茸为佳，反之极易出汤，则“饼”难以成型；热油下锅，温油炸透，反之易变型。

蜜汁蒸苕圆

MIZHI ZHENG SHAOYUAN

菜肴特点

此菜系以红苕为其主要原料，制成“算盘珠”形圆块，佐以蜜枣、瓜条蒸制而成。色泽红亮，苕圆甘香，醇鲜味美，食而不腻，为家庭红苕菜肴之美味，餐后休闲味更佳。

