

果菜类

菜肴精选

● 吴杰 主编



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本介绍果菜类菜肴烹制方法的实用性生活图书,共收入菜肴 60 款,涉及的蔬菜有茄子、西红柿、芸豆、辣椒、黄瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜等,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。本书可供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

果菜类菜肴精选/郭玉华等编著. —北京:金盾出版社,2004. 12
(家常蔬菜烹饪丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-2351-8

I. 果… II. 郭… III. ①水果-菜谱②蔬菜-菜谱 IV.
TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103862 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:北京精彩雅恒印刷有限公司

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:124 字数:40 千字

2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 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)

果菜类菜肴精选

主 编 吴 杰

编 著 郭玉华 吴昊然 夏 玲 陆春江

刘 捷 李 松 陈玉兰 宋美艳

摄 影 吴 杰 吴昊然

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的必需的一种物质。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。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，我们将蔬菜分为“根”、“茎”、“叶”、“花”、“果”五大类制成各式菜肴，编辑成册。

本书是蔬菜中果菜类菜肴专辑，共收编菜肴 60 款，介绍的蔬菜有茄子、西红柿、云豆、辣椒、黄瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜等。它以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点等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，不仅适合家庭成员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 8 月

目 录

酿南瓜 …… (4)	酱爆黄瓜丁 … (46)	什锦烧茄子 … (84)
南瓜炖排骨 …… (6)	黄瓜拌鱿鱼 … (48)	鲶鱼烧茄子 … (86)
南瓜香菇鸡 …… (8)	虾仁烧黄瓜 … (50)	鲜鱼炖茄花 … (88)
南瓜炖土豆 … (10)	三鲜黄瓜 …… (52)	鸡丝拌豇豆 … (90)
南瓜炖魔芋 … (12)	沙茶羊肉	双冬炒豇豆 … (92)
青笋南瓜 …… (14)	焖黄瓜 …… (54)	鱼香豇豆 …… (94)
鲜贝扒冬瓜 … (16)	老黄瓜煮	花肉炖豇豆 … (96)
冬瓜烧丸子 … (18)	蟹块 …… (56)	土豆干炖
咸蛋黄烧	蚝香黄瓜 …… (58)	豇豆 …… (98)
冬瓜 …… (20)	老黄瓜汆	鸡片焖云豆 … (100)
乌鸡炖角瓜 … (22)	肉片 …… (60)	羊肉烧云豆 … (102)
酱花肉炒	黄瓜炖番茄 … (62)	炝拌云豆 … (104)
角瓜 …… (24)	牛肉炖西	腊肠烧云豆 … (106)
木耳炒角瓜 … (26)	红柿 …… (64)	鱼香云豆 … (108)
香瓜肉丁 …… (28)	番茄炖板筋 … (66)	仔鸡炒豆角 … (110)
蜜汁瓜条 …… (30)	香辣番茄汤 … (68)	焖肉香菇
酿苦瓜 …… (32)	番茄辣椒酱 … (70)	炖云豆 …… (112)
苦瓜炒猪心 … (34)	青椒炒肚片 … (72)	鸽子炖豆角 … (114)
炝拌苦瓜 …… (36)	青椒腰花 …… (74)	铁锅排骨
炒肉丁苦瓜 … (38)	青椒拌鸡心 … (76)	炖豆角 …… (116)
三彩双瓜 …… (40)	油焖尖椒 …… (78)	红油豆角干 … (118)
腊肉黄瓜 …… (42)	肉末辣椒酱 … (80)	三丁豆角粒 … (120)
辣油黄瓜花 … (44)	金土百茄盒 … (82)	蜜汁银杏 …… (122)

酿 南 瓜



大小均匀，形态美观，外软内嫩。



原 料

小南瓜 3 个，猪肉 300 克，青椒 25 克，葱末、蒜末各 20 克，啤酒 50 克，精盐 3 克，鸡精 2 克，五香粉、泡打粉各 0.5 克，香油、湿淀粉各 15 克，熟猪油 20 克。

制作步骤



小南瓜用刀片下一端做盖，再在瓜身上刻花纹。猪肉、青椒均剁碎，放入容器内，加入葱末、蒜末、啤酒、精盐、鸡精、五香粉、泡打粉、香油、湿淀粉、熟猪油搅匀成馅。

南瓜放入盘内，入蒸锅用旺火蒸至熟烂，取出装入另一盘内即成。



南瓜去净瓤，酿入调好的肉馅，上盖。



操作提示

调馅要顺一个方向搅匀上劲，酿馅时要饱满。

南瓜炖排骨



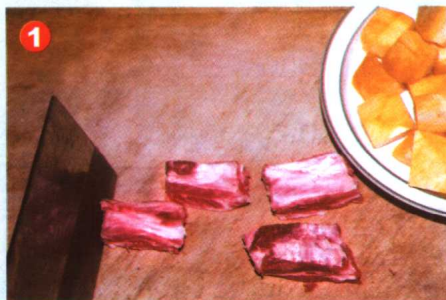
软烂醇香，营养味美。



原 料

净南瓜、排骨各400克，料酒10克，葱姜汁25克，精盐、排骨精各3克，味精1.5克，白糖2克，汤750克，植物油50克。

制作步骤



南瓜切成方块。排骨剁成段。



排骨下入沸水锅中焯透捞出。锅内放油烧热，下入南瓜块、料酒、葱姜汁略炒，加汤。

下入焯过的排骨，加排骨精、白糖，炖至熟烂，加精盐再略炖，加味精，装碗即成。



操作提示

原料要切得大小一致，焯排骨时要边焯边撇净浮沫。炖制时要用小火。

南瓜香菇鸡



鸡肉软烂，南瓜嫩香，菇香味醇。



原 料

净南瓜 400 克, 鸡腿 300 克, 水发香菇 50 克, 料酒 15 克, 葱姜汁 25 克, 精盐 3 克, 鸡精 4 克, 味精 1.5 克, 汤 750 克, 植物油 30 克。

制作步骤



鸡腿剁成块。南瓜、香菇均切成块。鸡块下入沸水锅内焯透捞出。



锅内加汤, 下入南瓜块、料酒、葱姜汁、香菇块烧开。



再下入鸡块, 加鸡精、植物油炖至熟烂, 加精盐、味精略炖, 装碗即成。

操作提示

焯鸡块时要边焯边撇净血沫, 也可捞出后用清水冲洗。要用小火炖制。

南瓜炖土豆





原 料

净南瓜450克,土豆75克,猪瘦肉、水发木耳各50克,精盐3克,味精1.5克,熟豆油30克。

制作步骤



1 南瓜、土豆均切成小方块。木耳切成小片。猪瘦肉切成小块。



2 锅内放油烧热,下入猪瘦肉块煸炒至熟,加入热水烧开,撇净浮沫,下入土豆块烧干。



3 再下入南瓜块炖至五成熟,下入木耳片、精盐炖至熟烂,加味精,装碗即成。

操作提示

要用小火炖制,以南瓜块、猪肉块熟烂为宜。

南瓜炖魔芋

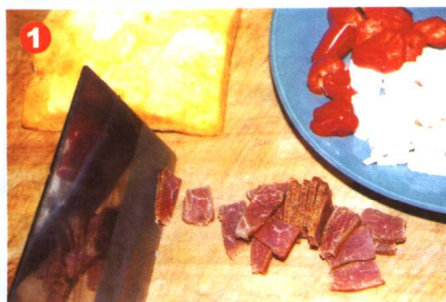




原 料

净南瓜400克,魔芋块200克,腊肉、红椒各25克,香葱段15克,料酒、醋各10克,精盐3克,味精1克,鸡精4克,汤400克,植物油60克。

制作步骤



红椒、腊肉均切成片。南瓜切成方块。



锅内放油烧热,下入香葱段、腊肉片煸炒几下,下入南瓜块,加汤、料酒、鸡精炖至熟透。

再下入魔芋块、红椒片,加精盐、醋略炖,加入味精,装碗即成。



操作提示

要用中火炖制,时间不能过长。

青笋南瓜



色泽美观，脆嫩鲜香。



原 料

净南瓜 200 克, 净青笋 100 克, 猪瘦肉 50 克, 青椒 25 克, 葱花 10 克, 精盐 3 克, 味精 1.5 克, 湿淀粉 10 克, 汤 50 克, 菜油 50 克。

制作步骤



青笋、青椒均切成象眼片。南瓜切成条片。猪瘦肉切成薄片。



锅内放油烧热, 下入猪瘦肉片煸炒至断生, 下入南瓜片、葱花、汤炒匀。

再下入青笋片、青椒片、精盐炒熟, 加入味精, 用湿淀粉勾芡, 装盘即成。



操作提示

要用中火炒制。芡汁不能太稠。