



贺师傅



幸福厨房

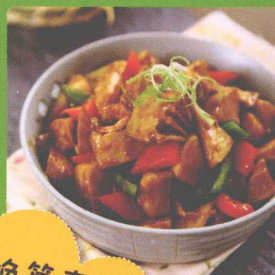
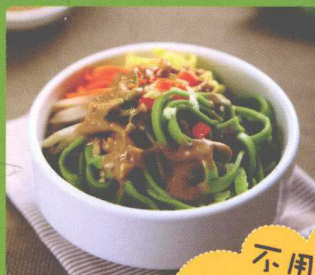
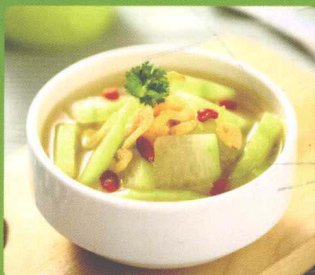
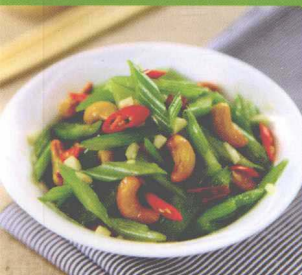
全国首创
傻瓜式
菜谱书



我最爱吃的蔬菜



贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



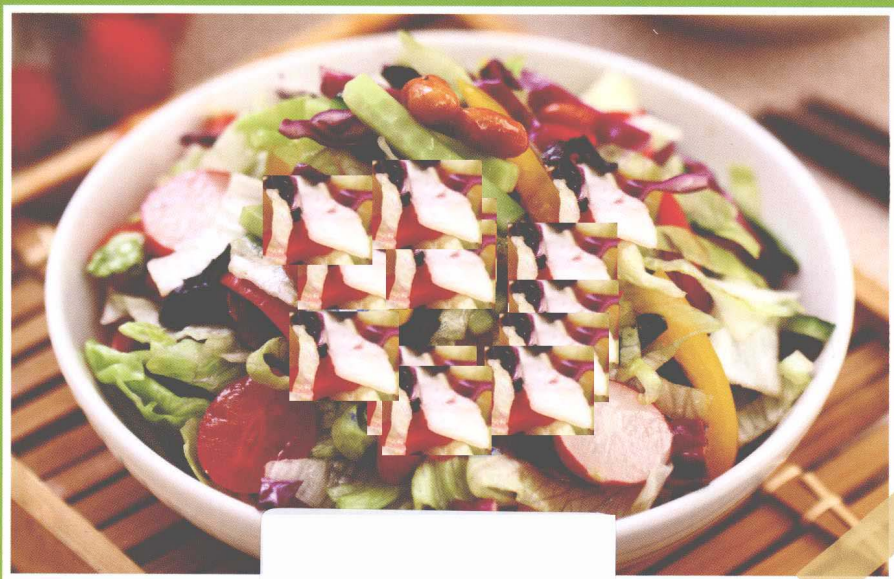
译林出版社



我最爱吃的蔬菜



贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加 贝◎著

图书在版编目(CIP)数据

我最爱吃的蔬菜 / 加贝著. — 南京: 译林出版社, 2015.2
(贺师傅幸福厨房系列)
ISBN 978-7-5447-4338-9

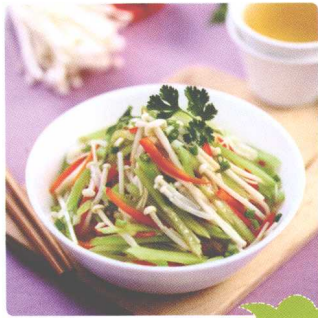
I. ①我… II. ①加… III. ①素菜—菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 017614 号

书 名	我最爱吃的蔬菜
作 者	加 贝
责任编辑	王振华
特约编辑	梁永雪
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京京都六环印刷厂
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	8
字 数	28千字
版 次	2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-4338-9
定 价	25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



三色金针

01 超简单蔬菜切法

米饭杀手

快炒蔬菜料理

- 06 蔬菜的快炒秘诀
- 07 手撕包菜
- 08 香菇扒油菜
- 10 西红柿炒蛋
- 12 鱼香杏鲍菇
- 14 开胃酸辣藕丁
- 16 炆炒空心菜
- 18 五彩杏鲍菇
- 20 豆豉鲮鱼油麦菜
- 22 油焖冬笋
- 24 韭菜炒蛋
- 26 蒜香西兰花
- 28 鱼香茄子
- 30 干煸豆角
- 32 酸辣土豆丝
- 34 豆角榄菜炒肉末
- 36 东北地三鲜
- 38 肉末茄子

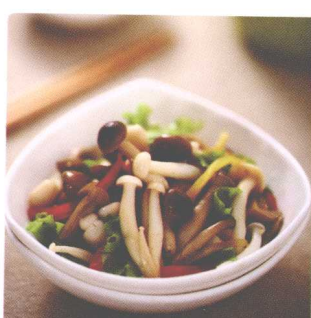
- 40 荷塘小炒
- 42 茶树菇炒腊肉
- 44 小炒有机菜花
- 46 韩国泡菜炒饭
- 48 胡萝卜青豆炒饭
- 50 洋葱咖喱炒饭

味浓料足

蒸炖蔬菜料理

- 54 蔬菜的蒸煮秘诀
- 55 手撕茄条
- 56 海米烧冬瓜
- 58 上汤娃娃菜
- 60 什锦蒸蔬菜
- 62 蒜香肉酱蒸菇
- 64 茄汁鱼块蒸白菜

CONTENTS



- 66 玉米豇豆乱炖
- 68 蜜汁南瓜
- 70 农家吉祥三宝
- 72 什锦蘑菇焖饭
- 74 香菇芋头焖饭
- 76 茄子香菇焖面
- 78 罗宋蔬菜汤

- 102 姜汁藕片
- 104 蜜汁苦瓜
- 106 三色金针
- 108 爽口花菜
- 110 腰果脆芹
- 112 麻酱菜心
- 114 香拌茭白
- 116 素拌秋葵
- 118 洋葱拌木耳
- 120 醋拌蘑菇
- 122 时蔬凉拌菠菜面
- 124 酸辣海带丝

清爽到底

凉拌蔬菜料理

- 82 蔬菜的凉拌秘诀
- 83 银丝菠菜
- 84 清爽老虎菜
- 86 芦笋拌虾仁
- 88 大丰收拌菜
- 90 蓝莓山药
- 92 桂花糯米藕
- 94 橙汁瓜条
- 96 姜汁豇豆
- 98 时蔬拌拉皮
- 100 四鲜烤麸



杏鲍菇本身含水量不高，遇高温最容易产生收缩，变得干瘪，而造成营养流失！



超简单蔬菜切法



蔬菜的切配是一直困扰厨房新手的问题，怎样简单、快捷地把蔬菜切出漂亮的形状，是需要具体指导的。这里将介绍大厨最常用的蔬菜处理方法，给你讲解最详细的食材预处理办法。

叶菜类蔬菜处理

菠菜、油麦菜、空心菜等蔬菜的处理



去黄叶、老根，洗去脏污



用清水清洗



加盐浸泡杀菌

白菜、娃娃菜等蔬菜的处理



切去根部



切成丝状



切成片状



加盐浸泡

根茎类蔬菜处理

豆角、豇豆、荷兰豆的处理



择去两端的老筋



切成圈状



切成段状

超简单
蔬菜处理



冬笋、春笋、茭白的处理



用刀从笋尖划至底部 将笋壳剥掉



切成片状



切成块状

莲藕的处理



切去两端根



刮除外皮



洗净后浸泡

土豆的处理



去除外皮



切成片状



用土豆片再切丝



浸泡去除淀粉

球茎蔬菜处理

西兰花、菜花、包心菜、紫甘蓝的处理



西兰花掰成小朵



加盐浸泡杀菌



用刀旋转切除包菜根部



加盐浸泡杀菌

茄果类蔬菜处理

西红柿的处理



放入沸水焯烫 2 分钟



泡入冷水，撕去外皮



对半切开，切除硬蒂

茄子、线茄、圆茄的处理



切成条状



切片后切丝



圆茄子切开片状

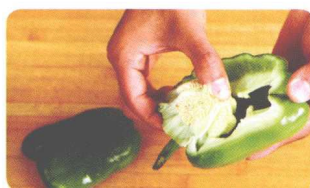


圆茄子切块

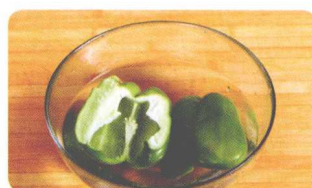
青椒的处理



将青椒用手掰开



去除硬蒂和内部的籽



用水洗净

• 书中计量单位换算

1小勺盐 ≈ 3g

1小勺糖 ≈ 2g

1小勺淀粉 ≈ 1g

1小勺香油 ≈ 2g

1小勺酵母粉 ≈ 2g

1大勺淀粉 ≈ 5g

1大勺酱油 ≈ 8g

1大勺醋 ≈ 6g

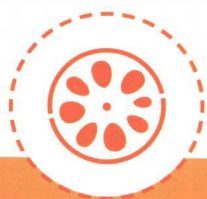
1大勺蚝油 ≈ 14g

1大勺料酒 ≈ 6g

1大勺标准 (平勺)

1碗水 ≈ 250ml

1碗面粉 ≈ 150g



米饭杀手 ——快炒蔬菜料理

美味下饭的快炒蔬菜料理，

酸甜可口的西红柿炒蛋，酸辣馋人的开胃藕丁，

韭香扑鼻的韭菜炒蛋，咸香入味的干煸豆角，

绝对让你连碗中的最后一粒米也不放过。

五彩杏鲍菇



翻炒藕丁时，
加入少许水，可使藕丁
保持嫩白。

开胃
酸辣藕丁





蔬菜的快炒秘诀



✂ 蔬菜处理有秘诀

处理豆荚类蔬菜和绿叶菜时，要注意把豆荚上的老筋择下，绿叶菜上的老梗和粗糙的皮都要去除，不然会影响菜肴的口感，用这样处理过的蔬菜做菜，才不会有咬不断的老筋，或者口感差的粗皮了，让人吃得更舒心。

✂ 掌握火候最关键

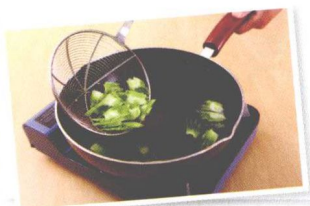
家中做不出餐厅口味的蔬菜小炒的原因在于火力不足，在大火烹炒下，青菜因为加热时间短，才能保持清脆的口感。因此，家中炒青菜时要使用最强火力来炒，例如炒空心菜、油麦菜这类青菜时，可先将菜梗入锅炒熟，再放入菜叶部分，这样可以避免菜叶过早软烂。

✂ 好滋味由你决定

炒青菜可以变化出多种风味，这一切都由你决定。喜欢呛辣味道的，可以用花椒、干辣椒炆锅，再放入青菜迅速翻炒，增加青菜的风味；喜欢蒜香的，就用蒜末或者拍扁的蒜粒爆香，待大蒜颜色金黄后再加入青菜炒匀，加盐调味即可；还有用豆豉爆香的方法，那样就增加了独特的豉香味。



✂ 蔬菜要炒得漂亮



要想蔬菜炒得漂亮，就得经过焯水处理，诸如西兰花、豇豆等不易炒熟的食材，焯水不仅可以缩短烹炒时间，还能保持蔬菜本身的翠绿色和清脆口感，使炒出的菜肴口感和颜色更好。

手撕包菜

材料：葱白1段、姜1块、大蒜3瓣、
五花肉1块（约250g）、包菜半个、
花椒10粒、干辣椒2小段

调料：盐1小勺、油2大勺、
蚝油2大勺、陈醋半大勺



包菜怎么炒才香？

手撕包菜是快炒菜，若炒菜时放入蒜末和醋，蒜的辛辣味和醋香味都会因高温而减少，使口味变差，故出锅前再放入蒜末和醋口味最佳。



初级难度



15 分钟



2 人份

制作方法



1

葱白、姜切片；蒜瓣切末；干辣椒切末；五花肉洗净，切成0.3cm厚的薄片。



2

包菜洗净，撕成长5cm的方片状；放入凉水中，加1小勺盐浸泡5分钟，捞出。



3

炒锅中加2大勺油，下入花椒煸香，然后放入葱白、姜片、干辣椒煸炒。



4

接着倒入五花肉翻炒，煸至微焦。



5

爆出汗香后，将撕好的包菜倒入锅中翻炒几下，加蚝油调味。



6

最后将蒜末撒入锅中，沿锅边淋入陈醋，迅速炒匀，即可出锅。

香菇扒油菜

材料：干香菇10朵、小油菜5棵、大葱1段、大蒜2瓣

调料：油2大勺、蚝油1大勺、老抽1小勺、糖1小勺、水淀粉1大勺、白芝麻1小勺

🍳 初级难度 ⌚ 10 分钟 🍴 2 人份





香菇扒油菜怎么做才清脆？

青菜要炒的口感清脆、颜色翠绿，可先将青菜放入加了油和盐的沸水中，焯烫片刻，再下锅大火快炒，这样不但保留了青菜的颜色，还会使口感更加爽脆，此法绿叶菜、块茎类蔬菜都适用。



制作方法

斜刀切片
可以使香菇看起来
比较大



1

干香菇洗净、泡发，切去根部，斜切成片状，备用。



2

小油菜掰开、洗净、焯水，备用。



3

大葱洗净，切片；大蒜拍扁，切成细末，备用。



4

炒锅中加2大勺油，待油烧热后，下入葱片、蒜末爆出香味。



5

接着放入香菇片，翻炒片刻，炒至香菇变软。



6

再将焯好的油菜倒入锅中，大火翻炒1分钟。



7

然后加蚝油、老抽、糖，调味。



8

接着，倒入水淀粉勾芡，翻炒均匀。



9

最后，撒入白芝麻，将香菇油菜盛入盘中，就大功告成了。

西红柿炒蛋

材料：西红柿2个、鸡蛋3个、大葱1段、姜1块、香葱1根

调料：油3大勺、盐1.5小勺、酱油半大勺、糖2大勺

制作方法



1

西红柿洗净、对半切开，切成硬蒂，以免影响口感。



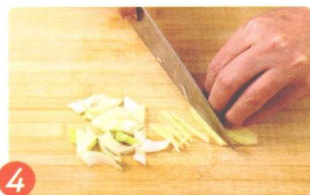
2

再将西红柿切成约2cm的小块，备用。



3

鸡蛋打入碗中，加半小勺盐，搅拌均匀。



4

大葱洗净，纵向切开，再切成段；姜洗净，切成姜丝；香葱洗净、切成葱末。



5

锅中加2大勺油，大火烧热后，倒入鸡蛋液，待蛋液略为定型，用锅铲推拉蛋液，将鸡蛋炒散，盛出。



6

再下入1大勺油，下入葱段、姜丝，中火炒至葱段香黄微焦。



7

接着放入西红柿块，用锅铲推动翻炒西红柿块。



8

再倒入酱油、盐、糖，使颜色更加诱人。



9

炒至西红柿即将出汁时，倒入鸡蛋碎，大火翻炒均匀，撒上香葱末即可出锅。

“

西红柿内的苹果酸、柠檬酸等有机酸，既有保护维生素 C 不被高温破坏的作用，还能增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能。”



初级难度



10 分钟



2 人份



🔥 中级难度 ⌚ 20 分钟 🍴 2 人份

鱼香杏鲍菇

材料：青椒半个、红椒半个、杏鲍菇2根、干木耳2朵、葱白1段、姜1块、大蒜2瓣、剁椒1小勺

调料：油3大勺、糖半大勺、醋2大勺、老抽1小勺、盐半小勺



鱼香杏鲍菇怎么做才鲜香味浓？

事先将杏鲍菇焯熟，可缩短烹炒的时间，保持杏鲍菇的口感；炒菜前，将剁椒再次剁细，可使炒出的菜辣味更浓；在出锅前用水淀粉勾芡，可以使鱼香汁收浓，紧紧裹住杏鲍菇，风味更佳。

