



中国轻工业出版社

SHUCAILEI CAIYAO ZHIFA 500 LI

祁澜 主编



蔬菜类菜肴制法

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

500

例

小餐馆大排档丛书

蔬菜类菜肴制法 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华 石苏苏 张新民
徐庆红 丛雪云 李子财
王 锋 高永华 宫 远
祁 涛 贾书平 白大军
刘 敏 张 燕 刘 磊

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜类菜肴制法 500 例/祁澜主编. -北京:中国轻工业出版社,
1999.7 (2000.5 重印)

(小餐馆大排档丛书)

ISBN 7-5019-2571-2

I. 蔬… II. 祁… III. 菜谱 IV. TS 972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29849 号

责任编辑:彭倍勤

策划编辑:彭倍勤 责任终审:滕炎福 封面设计:张曙念

版式设计:丁 夕 责任校对:郎静瀛 责任监印:崔 科

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷:河北省高碑店市印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:1999年9月第1版 2000年5月第3次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:12.5

字 数:280千字 印数:11001—17000

书 号:ISBN 7-5019-2571-2/TS·1563 定价:15.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活的不断提高，人们日渐重视自身的健康，饮食也就成为现代人普遍关注的话题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏加快，又使人们没有时间为一日三餐耗费过多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆和大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于社会体制的改革，大批工人下岗，在这些下岗人员中很多人转向了餐饮业。如何尽快掌握技术，在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们为这些经营者编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

丛书由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜类菜肴制法 500 例》《猪牛羊肉类菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 500 例》《豆制品类菜肴制法 500 例》《蛋类菜肴制法 500 例》《汤羹类菜肴制法 500 例》十本书组成，包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品等近四五千种制法，几乎囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

近年来，蔬菜已被公认为是具有营养价值的食物。蔬菜含有丰富的营养成分，从各类维生素，到各种矿物质、糖、淀粉、纤维素和蛋白质等等，这些营养成分均能促进人体的新陈代谢，补充日常所消耗的能量，尤其是蔬菜中含有大量的粗纤维，避免过量的脂肪摄取，又能获得丰富、均衡的营养。经常食用蔬菜，对于防止心脏病、高血压、糖尿病、肠癌等病症有积极作用，是现代饮食的理想选择。

《蔬菜菜肴制法 500 例》收集了五十多种蔬菜的 500 余款菜肴的制法。以前我国南方一年四季都有新鲜蔬菜供应，而北方（尤其是冬天）则主要以根茎类的蔬菜为多。近年来，随着市场经济的发展，南北方的饮食界限已被打破，即使在北方的菜市场上，常年都能见到南方的新鲜蔬菜，不仅如此，一些国外的优良品种和以前人们所不熟悉的野菜，也摆上了柜台，成了深受欢迎的产品。所以，我们在这本书里，不仅大量收集编写了像大白菜、萝卜、土豆、茄子这类老百姓的当家菜，还编写了部分近年来受欢迎的新品种如芦笋、玉米笋、西兰花等，及一些人们愈来愈重视的野菜，如荠菜、马兰、蕨菜、苦菜等，使您在认识各类蔬菜之余，也增添不少烹饪灵感。

编 者

目 录

白 菜

酸辣白菜	(1)	肉丝白菜	(9)
菜心腐干	(1)	锅塌白菜	(10)
芥末菜墩	(2)	滑肉白菜	(10)
番茄白菜	(2)	肉烧白菜	(11)
糖醋三丝	(3)	奶汤白菜	(11)
山楂菜心	(3)	火腿白菜	(12)
素炒大白菜	(3)	回锅肉炒白菜	(13)
素扒白菜	(4)	白菜丸子	(13)
干烧白菜	(4)	白菜木樨	(14)
醋熘白菜	(5)	如意白菜卷	(14)
油焖白菜	(5)	鸡汁菜卷	(15)
奶油白菜	(6)	千层白菜	(15)
栗子白菜	(7)	茄汁菜包	(16)
金钩菜心	(7)	合叶白菜	(17)
红辣菜丝	(8)	双色白菜	(17)
蘑菇白菜	(8)	菊花白菜	(18)
蚝菇白菜	(9)	鲫羹白菜	(19)

双色菜松·····	(19)	海米白菜汤·····	(20)
炸白菜合·····	(20)		

卷 心 菜

拌卷心菜·····	(22)	糖醋卷心菜·····	(25)
炆卷心菜卷·····	(22)	青椒炒卷心菜丝·····	(26)
酸甜泡菜·····	(23)	肉片炒卷心菜·····	(26)
虾米拌卷心菜·····	(23)	卷心菜炒香肠·····	(27)
珊瑚卷心菜·····	(24)	栗子圆白菜·····	(27)
素炒圆白菜·····	(24)	圆白菜卷·····	(27)
素烧圆白菜·····	(25)	圆白菜泥子·····	(28)
醋熘卷心菜·····	(25)	圆白菜什尼斯·····	(28)

油 菜

炆油菜·····	(30)	鸡油菜心·····	(33)
海米拌油菜·····	(30)	鱼香菜心·····	(33)
大油烧油菜·····	(31)	口蘑烧菜心·····	(34)
炒双色素菜·····	(31)	蘑菇油菜心·····	(34)
白肉油菜·····	(32)	奶油蘑菇菜心·····	(35)
清汤油菜心·····	(32)	奶油扒菜心·····	(35)

芹 菜

拌芹菜·····	(37)	海米拌芹菜·····	(39)
凉拌芹菜·····	(37)	蜇皮拌芹菜·····	(39)
腌芹菜·····	(38)	芹菜拌干丝·····	(39)
椒油炆芹菜·····	(38)	芹菜拌腐竹·····	(40)
酸辣芹菜·····	(38)	红椒拌芹菜·····	(40)

花生仁拌芹菜·····	(41)	肉丝炒芹菜·····	(45)
拌三丝芹叶·····	(41)	牛肉丝炒芹菜·····	(45)
柴把药芹·····	(42)	芹菜炒猪心·····	(46)
肉丝拌芹菜·····	(42)	扒芹菜·····	(47)
炆芹菜·····	(43)	栗子芹菜·····	(47)
金钩炆芹菜·····	(43)	焖芹菜·····	(47)
香干炒芹菜·····	(44)	芹菜鱼丝·····	(48)
芹菜叶炒豆腐·····	(44)	人参地芹茎·····	(49)
花椒油炒芹菜·····	(45)	芹菜肉末·····	(49)

菠 菜

蒜泥菠菜·····	(50)	锅塌菠菜·····	(56)
麻酱菠菜·····	(50)	鸡蛋炒菠菜·····	(56)
芥末菠菜·····	(51)	两吃菠菜·····	(57)
姜汁菠菜·····	(51)	肉片炒菠菜·····	(57)
芝麻菠菜·····	(52)	肉丝炒菠菜粉·····	(58)
菠菜拌粉丝·····	(52)	肉蓉菠菜·····	(58)
蛋皮拌菠菜·····	(53)	酥松菠菜丝·····	(59)
腐竹拌菠菜·····	(53)	奶油菠菜·····	(59)
拌肉丝菠菜·····	(54)	菠菜泥老鸡蛋·····	(59)
猪肝拌菠菜·····	(54)	菠菜卷·····	(60)
生煸菠菜·····	(55)	烤菠菜·····	(61)
虾皮炒菠菜·····	(55)	菠菜饺·····	(61)
金钩绿叶·····	(55)		

茄 子

拌茄泥·····	(62)	熟拌茄羹·····	(62)
----------	------	-----------	------

多味茄泥·····	(63)	肉末煎茄子·····	(73)
生拌茄丝·····	(63)	鱼香全茄·····	(74)
拌余茄丝·····	(64)	鳝味茄条·····	(75)
糖醋生茄片·····	(64)	酸辣西红柿茄块·····	(75)
糖醋五彩生茄丝·····	(64)	多味茄泥·····	(76)
茄糕·····	(65)	奶油茄子·····	(76)
冰冻茄丁·····	(65)	酸奶油芝麻茄泥·····	(77)
茄子沙拉·····	(66)	菊花茄子·····	(77)
蒜拌烤茄子·····	(66)	焖茄子条·····	(78)
炒茄泥·····	(67)	烩茄子·····	(78)
炒茄丝·····	(67)	口袋茄子·····	(79)
辣味茄丝·····	(67)	琉璃茄子·····	(79)
醋熘茄子·····	(68)	炸茄子·····	(80)
湖南茄泥·····	(68)	炸茄合·····	(81)
油焖茄子·····	(69)	酥炸茄合·····	(81)
烧茄子·····	(69)	锅塌茄合·····	(82)
酱烧茄子·····	(70)	酿茄子·····	(82)
肉片烧茄子·····	(71)	三鲜茄子·····	(83)
油吃茄子·····	(71)	云南茄子·····	(84)
烧黄豆茄夹·····	(72)	烤茄子·····	(84)
油煎茄片·····	(72)	烤西红柿茄子·····	(85)
煎茄子·····	(73)	烤包馅茄子·····	(85)

青 椒

凉拌青椒丝·····	(87)	豆干青椒丝·····	(88)
五香青椒丝·····	(87)	海米青椒·····	(88)
麻辣青椒块·····	(88)	素炒青椒·····	(89)

炆柿子椒·····	(89)	青椒炒鸡蛋·····	(91)
糖醋红椒·····	(89)	青椒炒肉丝·····	(91)
冷酿青椒·····	(90)	青椒炒肉丁·····	(92)
青椒炒黄瓜·····	(90)	酿青椒·····	(93)
青椒炒毛豆·····	(91)	焖酿青椒·····	(93)

莴 笋

凉拌莴笋·····	(95)	生炒笋尖·····	(99)
椒油莴笋丝·····	(95)	醋拌炒莴笋·····	(99)
姜汁莴笋·····	(96)	奶油海米莴笋·····	(100)
海米拌莴笋·····	(96)	肉片炒莴笋·····	(100)
糖醋莴笋·····	(96)	滑肉莴笋·····	(101)
麻酱莴笋尖·····	(97)	白肉莴笋·····	(101)
炆麻辣莴笋·····	(97)	笋肉虾仁·····	(101)
酸甜辣莴笋·····	(98)	油爆笋丁·····	(102)
椒油酸辣莴笋·····	(98)	橄榄莴笋·····	(102)
炒鲜莴笋·····	(98)	笋叶面疙瘩·····	(103)

蒜 薹

麻辣蒜薹·····	(104)	糖蒜薹·····	(105)
五香蒜薹·····	(104)	蒜薹炒鸡蛋·····	(106)
芝麻蒜薹·····	(104)	蒜薹炒肉丝·····	(106)
拌五香二丁·····	(105)	肉片焖蒜薹·····	(107)

萝 卜

凉拌萝卜丝·····	(108)	糖拌青萝卜丝·····	(109)
糖醋心里美·····	(108)	麻酱水萝卜·····	(109)

麻辣萝卜丝	(109)	红烧牛肉白萝卜	(115)
凉拌萝卜叶	(110)	白萝卜加酱	(116)
香菜拌水萝卜	(110)	干贝萝卜球	(116)
葱油白萝卜丝	(110)	炸萝卜球	(117)
银丝蜇皮	(111)	海米萝卜汤	(117)
三色萝卜卷	(111)	干贝萝卜汤	(118)
素炒萝卜	(112)	炸年糕白萝卜汤	(118)
猪肉炒白萝卜	(112)	火腿萝卜丝汤	(119)
虾仁白萝卜	(113)	清汤蒸菜	(119)
油酥萝卜	(113)	萝卜丝酥饼	(120)
奶油萝卜球	(114)	萝卜丝油墩子	(120)
红烧萝卜	(114)	萝卜丝糕	(121)
肉片烧水萝卜	(114)		

胡 萝 卜

凉拌胡萝卜丝	(122)	熘胡萝卜丸子	(125)
酸辣双丝	(122)	酱爆胡萝卜肉丁	(125)
糖醋胡萝卜	(123)	炒胡萝卜酱	(126)
拌胡萝卜干	(123)	煮胡萝卜	(126)
腌胡萝卜	(123)	胡萝卜圈	(127)
鱼香胡萝卜丝	(124)	果料奶油胡萝卜	(127)
胡萝卜炒肉丝	(124)		

扁 豆

凉拌扁豆	(128)	麻酱拌豆角	(129)
蒜泥拌豆角	(128)	芥末拌豆角	(130)
葱油拌豆角	(129)	酸辣甜豆角	(130)

多味扁豆	(131)	肉丝炒豆角	(135)
姜汁扁豆	(131)	鸡丝烩豆角	(135)
素焖扁豆	(131)	酱烧四季豆	(136)
油焖扁豆	(132)	鲜蘑扁豆	(136)
酱汁扁豆	(132)	番茄烤扁豆	(137)
酱烤扁豆	(133)	扁豆炒木樨肉	(137)
干煸扁豆	(133)	鱼香扁豆丝	(138)
肉片焖扁豆	(134)		

豇 豆

凉拌豇豆	(139)	虾皮拌豇豆	(140)
麻酱拌豇豆	(139)	素炒豇豆	(141)
糖醋豇豆	(140)	肉片炒豇豆	(141)
椒油豇豆	(140)	肉片焖豇豆	(141)
红油豇豆丁	(140)		

茭 白

凉拌茭白	(143)	茄汁茭白	(147)
麻辣茭白	(143)	红油茭白	(147)
葱油茭白	(144)	油焖茭白	(148)
翡翠茭白	(144)	三丝茭白	(148)
海米茭白	(145)	茭白炒肉丝	(149)
茭白炒鸡蛋	(145)	桂花茭白夹	(149)
虾子烧茭白	(146)	糟煎茭白	(150)
烧麻辣茭白	(146)		

西 红 柿

糖拌西红柿	(151)	奶汁西红柿	(155)
胡椒西红柿	(151)	肉末炒西红柿	(155)
洋葱拌西红柿	(151)	西红柿炒肉片	(156)
蒜味西红柿	(152)	西红柿香肠	(156)
蜜汁西红柿	(152)	西红柿焖牛肉	(156)
炆西红柿	(153)	西红柿炒鱼片	(157)
煎西红柿	(153)	炸西红柿	(158)
素炒西红柿	(154)	拔丝西红柿	(158)
西红柿炒鸡蛋	(154)	酿西红柿	(159)
白汁西红柿	(155)		

葱 头

凉拌葱头	(160)	奶汁葱头	(163)
椒油葱头	(160)	黄油焖葱头	(163)
鲜辣脆洋葱	(161)	糖粘葱头	(164)
酱拌洋葱头	(161)	包馅葱头	(164)
咖喱洋葱	(161)	炸葱头	(165)
酸甜洋葱	(162)	番茄葱头	(165)
洋葱炒土豆片	(162)		

菜 花

椒油炆菜花	(166)	酸辣菜花	(167)
海米菜花	(166)	红果拌菜花	(168)
番茄菜花	(167)	素扒菜花	(168)
渍菜花	(167)	醋熘菜花	(168)

芙蓉菜花	(169)	奶味菜花球	(172)
珍珠菜花	(169)	咖喱菜花	(173)
红烧菜花	(170)	炸菜花	(173)
冬菇烧菜花	(170)	软炸菜花	(174)
鲜卤菜花	(171)	金酥菜花	(175)
肉片烧菜花	(171)	蟹扒菜花	(175)
奶油扒菜花	(172)	鸡蓉菜花	(176)

土 豆

炆土豆丝	(177)	椒盐土豆	(185)
青椒土豆丝	(177)	酸辣土豆	(186)
芝麻土豆丝	(178)	肉片烧土豆	(186)
土豆泥	(178)	咖喱土豆	(186)
酸奶土豆	(178)	土豆烧肉	(187)
葱油土豆	(179)	桃仁吐司	(188)
番茄汁土豆	(179)	红煨土豆	(188)
咖喱土豆	(179)	樱桃土豆	(189)
鱼肉土豆	(180)	辣炒二丁	(189)
三鲜土豆	(180)	蘑菇焖土豆	(190)
甜味土豆	(181)	西红柿焖土豆	(190)
土豆沙拉	(181)	奶油土豆	(190)
炸土豆片	(182)	包馅土豆	(191)
炸土豆条	(182)	铁扒土豆	(191)
炸土豆球	(183)	葡萄酒焖土豆	(192)
炒土豆丝	(184)	法式烩土豆	(192)
炒三丁	(184)	德式土豆饼	(193)
彩色里脊丝	(185)		

黄 瓜

麻酱拌黄瓜	(194)	五丝黄瓜卷	(200)
油吃黄瓜	(194)	素炒黄瓜	(200)
蒜泥黄瓜丝	(194)	炒黄瓜条	(201)
芥末拌黄瓜	(195)	鱼香黄瓜	(201)
姜末黄瓜	(195)	黄瓜炒鸡蛋	(202)
辣椒炆黄瓜	(196)	焦炒双丝	(202)
糖醋黄瓜	(196)	奶油黄瓜	(203)
酸辣黄瓜条	(196)	黄瓜熘肉片	(203)
红汁黄瓜	(197)	黄瓜炒猪肝	(204)
草莓黄瓜	(197)	黄瓜羊肉	(204)
黄瓜拌海米	(198)	牛肉黄瓜	(205)
黄瓜拌粉丝	(198)	葱油黄瓜卷	(205)
黄瓜拌肉丝	(199)	酿黄瓜	(206)
肘子肉拌黄瓜	(199)	炸黄瓜合	(207)
猪肝拌黄瓜	(199)		

冬 瓜

麻酱冬瓜片	(208)	红烧冬瓜	(210)
辣油瓜丝	(208)	香酥冬瓜	(211)
蒜末冬瓜	(208)	扒冬瓜球	(211)
酸辣瓜片	(209)	细露冬瓜	(212)
芝麻瓜丁	(209)	茄汁冬瓜排	(212)
肉末冬瓜	(209)	炸冬瓜丸子	(213)
虾皮烧冬瓜	(210)	焦炸冬瓜块	(214)
余丸子冬瓜	(210)	软炸冬瓜	(214)

鲜蘑火腿夹冬瓜	(215)	酿馅冬瓜	(218)
干贝冬瓜	(215)	素酿冬瓜	(219)
虾子抓瓜脯	(216)	八宝冬瓜盅	(220)
甲鱼烧冬瓜	(217)	什锦冬瓜羹	(221)
南乳冬瓜方	(217)	海米冬瓜汤	(222)
蛋花蒸酿冬瓜	(218)	虾仁瓜菇汤	(222)

南 瓜

煎南瓜	(223)	南瓜脯	(225)
脆炒南瓜丝	(223)	辣味南瓜饼	(225)
糖醋南瓜丸	(224)	南瓜汤	(226)
嫩豆腐南瓜	(224)	红枣南瓜汤	(226)
南瓜米果	(224)	绿豆南瓜汤	(227)

苦 瓜

凉拌苦瓜	(228)	糖醋苦瓜	(233)
清拌苦瓜丝	(228)	香炒苦瓜	(234)
五味苦瓜	(229)	豆豉苦瓜	(234)
葱油苦瓜	(229)	苦瓜烧肉	(235)
辣椒炒苦瓜	(229)	墨斗鱼苦瓜	(235)
六味苦瓜	(230)	兔肉苦瓜	(236)
干煸苦瓜	(230)	苦瓜肉冻	(236)
肉丝炒苦瓜	(231)	酿苦瓜	(237)
扒苦瓜	(231)	红焖苦瓜塞肉	(237)
干煸苦瓜鲜青椒	(232)	清蒸苦瓜塞肉	(238)
鱼香苦瓜	(232)	苦瓜荠菜瘦肉汤	(238)
苦瓜炒猪肝	(233)		

丝 瓜

炒丝瓜	(239)	丝瓜酿肉	(243)
肉末炒丝瓜	(239)	菱肉丝瓜	(243)
木樨丝瓜	(240)	拌丝瓜	(244)
烩蓑衣丝瓜	(240)	火腿瓜条	(244)
滚龙丝瓜	(241)	番茄丝瓜	(245)
桃仁烧丝瓜	(241)	丝瓜海米鸭蛋汤	(245)
火腿丝瓜	(242)	丝瓜汤	(245)
牡蛎丝瓜	(242)	丝瓜烩馍	(246)
香菇烧丝瓜	(242)		

西 瓜

拌西瓜皮	(247)	熘翡翠片	(249)
辣油瓜条	(247)	西瓜皮炒肉丝	(250)
糖醋瓜皮丝	(248)	炸西瓜	(250)
麻汁瓜皮	(248)	拔丝西瓜	(250)
酱味西瓜皮	(248)	西瓜酪	(251)
炒西瓜皮	(249)	什锦西瓜	(251)

西 葫 芦

什锦瓜丝	(253)	焦炸瓜丝	(255)
素炒瓜片	(253)	酱汁四丁	(255)
桂花葫芦球	(254)		

豌 豆

拌豌豆苗	(257)	青豌豆拌土豆泥	(257)
------------	-------	---------------	-------