

尚锦100系列

尚锦文化

精选家常蔬菜 100道

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦100系列

精选家常蔬菜 100道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常蔬菜100道/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2010.6

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-6441-3

I. ①精… II. ①尚… III. ①蔬菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第083112号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

叶菜类



大白菜

- 1 白菜粉丝汤 5
- 2 白菜炖豆腐 6
- 3 醋熘白菜 6
- 4 豆泡炖白菜 7

油菜

- 5 香菇油菜 8

圆白菜

- 6 手撕圆白菜 9
- 7 四川泡菜 10
- 8 酸辣圆白菜 11
- 9 虾皮圆白菜 12

菠菜

- 10 菠菜炒粉丝 13
- 11 菠菜炒猪肝 14
- 12 菠菜鲫鱼汤 15

油麦菜

- 13 清炒油麦菜 16

韭菜

- 14 韭菜炒墨斗鱼 17
- 15 韭菜炒豆芽 18
- 16 韭黄肉丝 18
- 17 韭黄炒鸡蛋 19

瓜果类



黄瓜

- 18 拍黄瓜 21
- 19 黄瓜炒虾仁 22
- 20 黄瓜炒鸡蛋 23
- 21 酱黄瓜 23

丝瓜

- 22 丝瓜肉片汤 24
- 23 丝瓜炒毛豆 25
- 24 丝瓜蘑菇汤 25

- 25 丝瓜炒鸡蛋 26

苦瓜

- 26 凉拌苦瓜 27
- 27 干椒苦瓜 28
- 28 苦瓜肉片汤 28
- 29 苦瓜藕丝 29

冬瓜

- 30 冬瓜排骨汤 30
- 31 冬瓜海带汤 31
- 32 冬瓜薏米汤 32

南瓜

- 33 南瓜绿豆 33
- 34 巧炒南瓜丝 34
- 35 南瓜炒年糕 35

西葫芦

- 36 西葫芦咸肉煲 36

辣椒

- 37 尖椒里脊丝 37
- 38 辣子鸡丁 38
- 39 农家小炒肉 39
- 40 青椒酿肉 39
- 41 虾皮青椒鸡蛋 40

番茄

- 42 番茄炒菜花 41
- 43 番茄豆腐汤 42
- 44 番茄炒鸡蛋 43

茄子

- 45 鱼香茄子 44
- 46 家乡茄子 45
- 47 米饭茄子 45

根茎类



芹菜

- 48 西芹百合 47
- 49 香干芹菜 48



50 西芹炒腊肉 48

萝卜

51 炆萝卜 49

52 萝卜排骨汤 50

53 萝卜羊肉汤 51

土豆

54 尖椒土豆丝 52

55 地三鲜 53

56 土豆炒肉丝 54

57 土豆烧牛肉 55

茭白

58 茭白南瓜 56

59 油焖茭白 57

60 猪蹄茭白汤 57

笋

61 烧二冬 58

62 鲜笋老鸭汤 59

63 麻酱竹笋 60

64 竹笋拌鸡丝 61

莴笋

65 泡椒莴笋 62

66 素炒五丁 63

67 莴笋炒麻花 64

68 凉拌双笋 65

蒜薹

69 蒜薹炒牛肉 66

70 蒜薹炒墨鱼仔 67

藕

71 香菇藕夹 68

72 宫保藕丁 69

73 青椒藕丝 70

74 柠檬藕片 71

豆类



豇豆

75 酸豇豆 73

76 凉拌豇豆 74

77 干豆角烧肉 75

四季豆

78 香辣四季豆 76

79 干煸四季豆 77

荷兰豆

80 蒜香荷兰豆 78

81 荷兰豆炒肉片 79

毛豆

82 盐水毛豆 80

83 咸菜毛豆 81

黄豆与豆腐

84 黄豆炖猪蹄 82

85 麻婆豆腐 83

86 皮蛋豆腐 84

87 家常豆腐 85

其他类



菜花

88 凉拌菜花 87

89 菜花炒肉片 88

90 菜花炒三丁 88

91 西兰花炒牛肉 89

花生

92 卤花生 90

93 雪菜花生仁 91

94 花生炖猪蹄 91

玉米

95 玉米煲排骨 92

96 玉米咸肉煲 93

菌类

97 炒鲜菇 94

98 炒滑子菇 94

99 鲜蘑冬笋 95

100 平菇鸡汤 95

叶菜类



大白菜

- 1 白菜粉丝汤 5
- 2 白菜炖豆腐 6
- 3 醋熘白菜 6
- 4 豆泡炖白菜 7

油菜

- 5 香菇油菜 8

圆白菜

- 6 手撕圆白菜 9
- 7 四川泡菜 10
- 8 酸辣圆白菜 11
- 9 虾皮圆白菜 12

菠菜

- 10 菠菜炒粉丝 13
- 11 菠菜炒猪肝 14
- 12 菠菜鲫鱼汤 15

油麦菜

- 13 清炒油麦菜 16

韭菜

- 14 韭菜炒墨斗鱼 17
- 15 韭菜炒豆芽 18
- 16 韭黄肉丝 18
- 17 韭黄炒鸡蛋 19

瓜果类



黄瓜

- 18 拍黄瓜 21
- 19 黄瓜炒虾仁 22
- 20 黄瓜炒鸡蛋 23
- 21 酱黄瓜 23

丝瓜

- 22 丝瓜肉片汤 24
- 23 丝瓜炒毛豆 25
- 24 丝瓜蘑菇汤 25

- 25 丝瓜炒鸡蛋 26

苦瓜

- 26 凉拌苦瓜 27
- 27 干椒苦瓜 28
- 28 苦瓜肉片汤 28
- 29 苦瓜藕丝 29

冬瓜

- 30 冬瓜排骨汤 30
- 31 冬瓜海带汤 31
- 32 冬瓜薏米汤 32

南瓜

- 33 南瓜绿豆 33
- 34 巧炒南瓜丝 34
- 35 南瓜炒年糕 35

西葫芦

- 36 西葫芦咸肉煲 36

辣椒

- 37 尖椒里脊丝 37
- 38 辣子鸡丁 38
- 39 农家小炒肉 39
- 40 青椒酿肉 39
- 41 虾皮青椒鸡蛋 40

番茄

- 42 番茄炒菜花 41
- 43 番茄豆腐汤 42
- 44 番茄炒鸡蛋 43

茄子

- 45 鱼香茄子 44
- 46 家乡茄子 45
- 47 米饭茄子 45

根茎类



芹菜

- 48 西芹百合 47
- 49 香干芹菜 48



50 西芹炒腊肉 48

萝卜

51 炆萝卜 49

52 萝卜排骨汤 50

53 萝卜羊肉汤 51

土豆

54 尖椒土豆丝 52

55 地三鲜 53

56 土豆炒肉丝 54

57 土豆烧牛肉 55

茭白

58 茭白南瓜 56

59 油焖茭白 57

60 猪蹄茭白汤 57

笋

61 烧二冬 58

62 鲜笋老鸭汤 59

63 麻酱竹笋 60

64 竹笋拌鸡丝 61

莴笋

65 泡椒莴笋 62

66 素炒五丁 63

67 莴笋炒麻花 64

68 凉拌双笋 65

蒜薹

69 蒜薹炒牛肉 66

70 蒜薹炒墨鱼仔 67

藕

71 香菇藕夹 68

72 宫保藕丁 69

73 青椒藕丝 70

74 柠檬藕片 71

豆类



豇豆

75 酸豇豆 73

76 凉拌豇豆 74

77 干豆角烧肉 75

四季豆

78 香辣四季豆 76

79 干煸四季豆 77

荷兰豆

80 蒜香荷兰豆 78

81 荷兰豆炒肉片 79

毛豆

82 盐水毛豆 80

83 咸菜毛豆 81

黄豆与豆腐

84 黄豆炖猪蹄 82

85 麻婆豆腐 83

86 皮蛋豆腐 84

87 家常豆腐 85

其他类



菜花

88 凉拌菜花 87

89 菜花炒肉片 88

90 菜花炒三丁 88

91 西兰花炒牛肉 89

花生

92 卤花生 90

93 雪菜花生仁 91

94 花生炖猪蹄 91

玉米

95 玉米煲排骨 92

96 玉米咸肉煲 93

菌类

97 炒鲜菇 94

98 炒滑子菇 94

99 鲜蘑冬笋 95

100 平菇鸡汤 95

叶菜类



尚锦100系列

精选家常蔬菜 100道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

大白菜



大白菜营养丰富，做法多样，又耐储藏，尤其在北方，更是冬季餐桌上的当家菜。

大白菜的硬梗不易熟烂，所以要先去掉再烹调；大白菜最外层的一、二层老叶，适合腌渍泡菜、做包子内馅；二、三层适合做饺子内馅；三、四层含水量大，适合炒菜；五、六层鲜嫩，做各种菜皆适合；菜心适合凉拌或做汤。

大白菜含水较多，不好调味，所以炒大白菜时要用大火炒去水分，再放入调料，或在下锅前先用沸水烫熟，这样能让大白菜容易煮软和入味。炒大白菜加些虾米，可让菜增加鲜味，也可加入肉类，让大白菜的维生素更容易被人体吸收。

1 白菜粉丝汤

Tips

粉丝要选择细而白、加热不糊烂的。用荤汤制作风味更佳。



原料

大白菜心100克，水发粉丝150克

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将水发粉丝切短。大白菜洗净，切成丝。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入大白菜丝稍煸炒；加入清汤、粉丝，烧沸后加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

Tips

大白菜入锅用油煸炒后再入锅炖，味道更好，也可使汤色洁白。



2 白菜炖豆腐

原料

白菜300克，豆腐200克

调料

色拉油、葱花、姜末、鲜汤、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 将豆腐切成块；白菜洗净切成片，入油锅稍煸炒一下，盛出备用。
2. 锅内放底油，下葱花、姜末炆锅，倒入鲜汤，放入豆腐块，加料酒、盐、味精，再放入白菜片，炖至白菜熟软，出锅时淋明油即成。

Tips

大白菜的梗较厚，烹调时不易熟和入味，应用刀斜切成薄片。

3 醋熘白菜

原料

大白菜300克，香菜少许

调料

色拉油、香醋、盐、鸡精、水淀粉各适量

做法

1. 大白菜洗净，去叶留梗，切成薄片。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 将香醋、鸡精、盐、水淀粉加入碗中，调成均匀的味汁。
4. 锅内入油烧热，放入大白菜略煸炒后，倒入味汁，翻炒装盘，撒上香菜即成。





4 豆泡炖白菜

Tips

可加入肉片等荤料同炖，风味更佳。

原料

豆腐500克，大白菜200克，小葱段适量

调料

色拉油、酱油、白糖、盐、味精、鸡汤各适量

做法

1. 将豆腐切成方块，入八成热的油锅中炸成豆泡待用。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 将鸡汤、酱油、白糖、盐、味精加入碗中，调成均匀的味汁。
4. 锅内放油烧热后，投入小葱段爆香，放入豆泡、大白菜略煸炒后，再加味汁烧开，盛入沙锅，小火炖20分钟即成。



油菜含有丰富的钙、维生素C和 β -胡萝卜素、膳食纤维等有益健康的物质，常吃可以美化肌肤、补充钙质、预防便秘，但脾胃虚弱及腹泻者不宜食用。

清洗油菜时不要在水中浸泡太久，以免造成维生素C的大量流失。油菜叶较软，而根部较硬，整棵烹调时容易熟度不均，此时可以将油菜根部切开，并切一个十字形刀口，这样既能保持完整的形状，又能快速致熟。

5 香菇油菜

Tips

在水中放入盐和色拉油烧沸，再放入油菜、香菇焯水，这样油菜既色泽鲜艳，又有滋味。



原料

油菜500克，水发香菇100克

调料

色拉油、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

做法

1. 油菜洗净切段，香菇洗净，大香菇一切为二。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，将油菜、香菇放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 炒锅入油烧热，先放入油菜、香菇煸炒，再放入盐、味精，加入高汤烧2分钟，淋水淀粉勾芡，装盘。



圆白菜中的膳食纤维含量丰富且粗糙，所以消化功能不佳、脾胃虚寒或腹泻的人最好少吃；圆白菜富含叶酸，孕妇、贫血患者适合多吃；圆白菜对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病患者和肥胖者的理想食品。圆白菜含维生素C多，存放时间长维生素C会被大量破坏，所以最好买后尽快食用。

圆白菜要先用大火炒至菜叶出水变软，加点水盖上锅盖用小火焖煮至熟，才能将甘甜味完全发挥。冬天的圆白菜较硬，适合煮火锅，春天的圆白菜口感清淡，可生吃，所含有的维生素C是水溶性营养，在汆烫、快炒和炖煮等加热过程中，营养会流失一半，生吃圆白菜或煮汤更合适。

Tips

圆白菜即包心菜，也叫卷心菜。也可将圆白菜片直接放入锅中，用油煸炒，调味至熟。



6 手撕圆白菜

原料

圆白菜200克

调料

色拉油、蒜末、红尖椒段、料酒、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

做法

1. 圆白菜撕成大片，洗净，控干水分。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 油锅烧热，爆香蒜末和红尖椒段，加入圆白菜片、料酒、高汤、盐、味精，略烧后用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。



Tips

开水一定要凉透，
再加原料，原料一
定要控干。

7 四川泡菜

原料

青辣椒300克，白萝卜200克，泡豇豆100克，圆白菜200克，干辣椒100克

调料

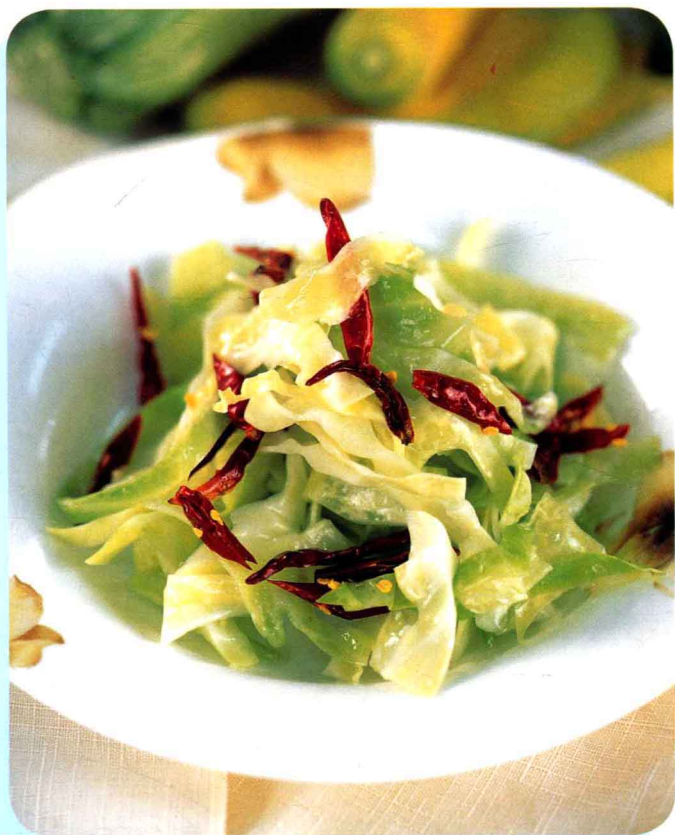
盐200克，白糖80克，八角10克，白酒30克，姜100克，白醋80克，味精10克，花椒粉15克，桂皮15克，野山椒1瓶，蒜100克

做法

1. 青辣椒、白萝卜切条，圆白菜切片，泡豇豆切段，洗净控水待用。
2. 密封泡菜坛内倒入凉开水，加干辣椒、花椒粉、八角、桂皮、野山椒、蒜、姜、盐、白糖、白酒、白醋、味精搅一下，做成泡菜水待用。
3. 把切好的材料放入泡菜坛，加盖，边缘加水密封，5天后即可食用。

Tips

- 1.炒制时火力要旺。
- 2.要突出菜品的酸辣特点。



8 酸辣圆白菜

原料

圆白菜(包菜)半棵, 干辣椒段适量

调料

黄酒、白醋、盐、味精、香油、色拉油各适量

做法

- 1.圆白菜切成丝, 洗净沥干。
- 2.炒锅中倒入油少许, 放入干辣椒煸香, 加入圆白菜、黄酒、白醋、盐、味精炒至入味, 淋香油即可。



Tips

也可将圆白菜焯水后，入炒锅与虾皮一同炒制。

9 虾皮圆白菜

原料

圆白菜300克，虾皮30克

调料

蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油各适量

做法

1. 圆白菜洗净切块；虾皮用温水浸泡。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中，放上虾皮。
3. 将蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与虾皮圆白菜拌匀即可。