

百姓厨房

彩色分步详解 营养美味一本全

巧做家常素小炒



董国成◎等编著

雪花
黄

干煸
豆角

辣烧
豆腐

清炒
藕片



贴心·赠送
安全饮食
400招



化学工业出版社

TS 972.123

4

百姓厨房



巧做家常素小炒

董国成◎等编著

第 1 版
第 2 次印刷



化学工业出版社

·北京·

越来越多的人认为吃素食能够让他们身体健康，远离疾病。本书详细介绍了如何在家巧做家常素小炒，丰富了大家对于蔬菜的选择以及相互搭配的内容。为大家介绍了每种蔬菜的选购技巧、蔬菜中所含的营养成分与养生功效还有操作技巧。

本书还用分步详解图的方式为大家展示了每道菜的详细制作过程，以及每道菜的保健功效。书中所收录的素菜，都是作者经过多年烹饪的经验精心搭配而成，集健康、养生、美味于一体。

图书在版编目(CIP)数据

巧做家常素小炒 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.8
(百姓厨房)

ISBN 978-7-122-11505-8

I.巧… II.董… III.素菜-菜谱-中国 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107560号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张8 字数149千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



编者的话

P R E F A C E

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼！

蔬菜水果豆制品，米面肉禽河海鲜，百姓餐桌上的家常食材，每天都要买，怎样选购才正确？

煎炒烹炸熘煮炖，百姓家常菜，每天都要做，怎样做最好吃？不仅会选菜 还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字，从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常凉拌菜》、《巧做家常汤煲》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。

说明：本书个别菜式因口味、营养需求，加入少量肉丝、肉片，但主要食材仍为素菜，读者可根据需要自行决定食材选取。



目录



· 菠菜

- 01 清炒菠菜..... 2
- 02 菠菜炒油皮..... 3
- 03 红椒炒菠菜..... 4

· 油菜

- 01 爆炒油菜..... 6
- 02 油菜炒土豆..... 7
- 03 炒油菜丝..... 8

· 茼蒿

- 01 酸辣茼蒿..... 10
- 02 茼蒿肉丝炒粉条..... 11
- 03 茼蒿虾米小豆腐..... 12

· 韭菜

- 01 韭菜炒牛肉丝..... 14
- 02 银芽韭香腐皮..... 15
- 03 韭菜烧皮蛋..... 16

· 小白菜

- 01 醋熘小白菜..... 18
- 02 小白菜烧肉片..... 19
- 03 金黄小白菜..... 20

· 苔菜

- 01 清炒苔菜..... 22

- 02 苔菜炒肉末..... 23

- 03 三色苔菜..... 24

· 莴笋

- 01 炆炒莴笋丝..... 26
- 02 油焖莴笋..... 27
- 03 莴笋鸡蛋炒萝卜..... 28

· 竹笋

- 01 辣味竹笋..... 30
- 02 滑炒竹笋..... 31
- 03 竹笋焖烧肉..... 32

· 冬笋

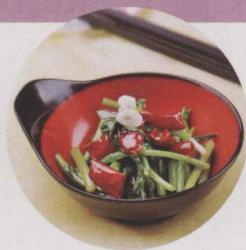
- 01 小炒冬笋..... 34
- 02 腊味蒜子冬笋..... 35
- 03 冬笋炒三白..... 36

· 蒜薹

- 01 虾米蒜薹蛋..... 38
- 02 蒜香银芽炒香干..... 39
- 03 蒜薹炒鸭血..... 40

· 干豆角

- 01 干煸豆角..... 42
- 02 豆角肉丝炒粉条..... 43
- 03 丸子煨豆角..... 44



· 芸豆

- 01 家常炒芸豆..... 46
- 02 过油芸豆..... 47
- 03 腐乳汁烧芸豆..... 48

· 土豆

- 01 美味土豆丝..... 50
- 02 芹菜土豆炒肉丝..... 51
- 03 炸炒土豆条..... 52

· 莲藕

- 01 清炒藕片..... 54
- 02 鱼香莲藕条..... 55
- 03 干煸莲藕..... 56

· 胡萝卜

- 01 油焖胡萝卜..... 58
- 02 雪花胡萝卜..... 59
- 03 蛋铺胡萝卜饼..... 60

· 青萝卜

- 01 八角炒青萝卜丝..... 62
- 02 海米酸辣青萝卜..... 63
- 03 辣椒炒青萝卜..... 64

· 蕨菜

- 01 蒜香蕨菜..... 66

- 02 蕨菜炒肉..... 67
- 03 草菇烧蕨菜..... 68

· 芹菜

- 01 脆炒芹菜..... 70
- 02 芹菜炒三样..... 71
- 03 醋烹芹菜..... 72

· 茭瓜

- 01 发财茭瓜..... 74
- 02 粉条包心炒茭瓜..... 75
- 03 茭瓜辣炒蛋..... 76

· 冬瓜

- 01 冬瓜炒肉丝..... 78
- 02 冬瓜肉片炒蛰头..... 79
- 03 焖烧冬瓜..... 80

· 黄瓜

- 01 雪花黄瓜..... 82
- 02 瓜香日式豆腐..... 83
- 03 酸辣瓜条..... 84

· 木耳

- 01 牛肉末烧木耳..... 86
- 02 青椒炒木耳..... 87
- 03 粉条肉片烧木耳..... 88



· 山药

- 01 清炒山药 90
- 02 山药炒海米 91
- 03 鸭黄焗山药 92

· 牛蒡

- 01 牛蒡炒肉丝 94
- 02 牛蒡炒胡萝卜 95
- 03 羊肉炒牛蒡 96

· 豆腐

- 01 辣烧豆腐 98
- 02 沂蒙小豆腐 99
- 03 海鲜烧豆腐 100

· 豆腐皮

- 01 木耳瓜片炒腐皮 102
- 02 肉末包心菜腐皮 103
- 03 卤味腐皮 104

· 豆腐干

- 01 山芹辣炒豆干 106

- 02 豆干韭菜炒鸡丝 107

- 03 豆干柿子椒炒火腿 108

· 青椒

- 01 炆炒青椒块 110
- 02 青椒丝炒鸡蛋 111
- 03 青椒腊肉炒萝卜 112

· 南瓜

- 01 南瓜炒肉 114
- 02 爆炒南瓜丝 115
- 03 绝味南瓜块 116

· 绿豆芽

- 01 爆炒绿豆芽 118
- 02 鸭黄煨银芽 119
- 03 蛰头拍菜炒火腿 120

· 鸭蛋

- 01 鸭蛋烧青菜 122
- 02 鸭蛋煨莴笋 122
- 03 香干爆鸭蛋 122

菠菜



选

巧选菠菜

- 1 菠菜要选用色泽匀称、没有揉烂的为最佳。随着季节的变化，在秋季口感比较绵甜、爽滑。
- 2 在冬季里菠菜大多数都是大棚里的，其外观整齐，较高，但是口感不如菜农在农田种植得美味。



巧当营养师

- 1 菠菜含有多种维生素，其铁的含量极为丰富。
- 2 菠菜具有补血、降血压、通肠健胃的功效。
- 3 现代医学证明，经常食用菠菜对于高血压、糖尿病、便血、便秘等患者具有明显的食疗效果。



巧学厨艺

- 1 菠菜因含有叶酸，所以要经过焯水处理后才能食用，营养成分才能被人体所充分吸收。
- 2 菠菜在焯水时不要过久，一般菠菜变至翠绿即可，不宜久烫，否则口感就没有那么爽滑啦。



01

清炒菠菜

保健功效

经常食用此菜具有
开胃、助消化、补血、
养血等效果。



■ 所需食材

菠菜650克、大蒜15克。

■ 调味料

盐、植物油、味精、香油
各适量。



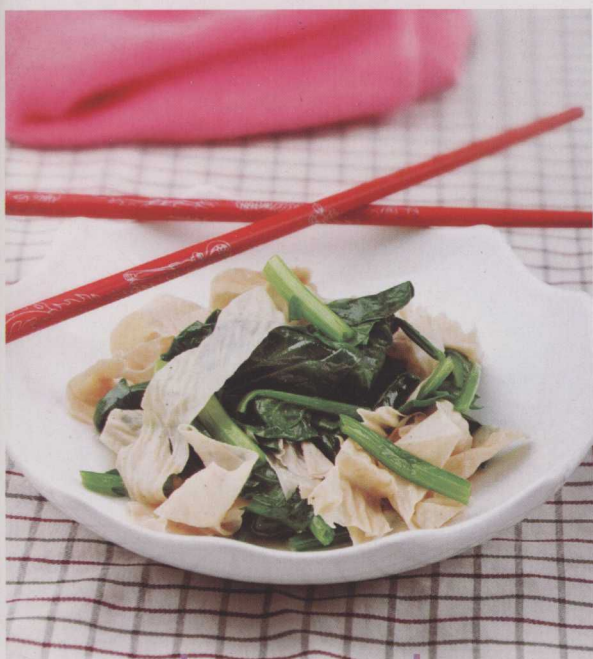
我们一起做



1. 将菠菜择洗净，切成段焯水。
2. 将大蒜去皮洗净切成片待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，蒜片爆香，下入菠菜，调入盐、味精、香油炒匀即可。

02

菠菜炒油皮



保健功效

经常食用此菜具有健脾、养胃、降血压等效果。



所需食材

菠菜350克、豆油皮35克。

调味料

盐、植物油、鸡粉、葱姜、花椒油各适量。



我们一起做



1. 将菠菜洗净切成段，焯水控净水。



2. 将豆油皮用开水泡透洗净挤净水分待用。



3. 热锅上火倒入油烧热，葱姜爆香，下入豆油皮稍炒，调入盐、鸡粉，下入菠菜，调入花椒油炒匀即可。



03

红椒炒菠菜

保健功效

经常食用此菜具有健脾、养胃、降血压等效果。



所需食材

菠菜400克、红椒一个。

调味料

盐、植物油、鸡粉、蒜末、辣椒油各适量。



我们一起做



1. 将菠菜择洗净切成段，入沸水焯烫。
2. 红椒洗净切成丝待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，蒜末爆香，下入红椒煸炒，下入菠菜，调入盐、鸡粉、辣椒油炒匀即可。

油菜



选 巧选油菜

- 1 油菜一般在中秋节后到翌年的2~3月为最佳食用期，当进入五一之时，因油菜生长较快，食用时会有淡淡的苦味。
- 2 油菜在选购时，选择表面发亮、色泽较绿、矮而小、味道清脆的。

巧当营养师

- 1 油菜含有人体所需的丰富营养成分，比如说：其胡萝卜素、维生素C及钙、铁等都是很高的。
- 2 据权威研究发现经常食用油菜对人体具有促进血液循环、消炎、消肿、止痛、明目的食疗功效。
- 3 油菜对于经常食用的女性朋友具有明显的美容、润肤的特殊食疗作用。

巧学厨艺

- 1 油菜比较嫩，为保证色泽及口感，所以焯水不要过久。
- 2 蚝油要先烹香至起泡，再下入小油菜并用大火快速翻炒，才能更好地吸取花椒粒等的香味！



01

爆炒油菜

保健功效

经常食用此菜具有
开胃、促进血液循环、
养血等效果。



所需食材

小油菜400克、干辣椒
35克。

调味料

盐、植物油、味精、葱姜
蒜、蚝油、花椒粒、香油
各适量。



我们一起做



1. 将小油菜择洗净，干辣椒拣净杂质切成小节备用。
2. 锅上火加入水烧开后，下入小油菜焯水，捞起控净水分待用。
3. 热锅上火倒入油，葱姜蒜、干辣椒、花椒粒爆香，烹入蚝油，下入小油菜快速翻炒，调入盐、味精翻炒均匀，淋入香油即可。

02

油菜炒土豆



保健功效

经常食用此菜具有美容、润肤、健脾等效果。



所需食材

油菜200克、土豆175克。

调味料

盐、植物油、鸡粉、蒜末、干辣椒、香油各适量。



我们一起做



1. 将油菜择洗净切成段，土豆去皮洗净切成条。



2. 将土豆、油菜分别焯水，控净水待用。



3. 热锅上火倒入油烧热，蒜末、干辣椒炆香，下入土豆、油菜，调入盐、鸡粉炒至成熟，淋入香油即可。



03

炒油菜丝

保健功效

经常食用此菜具有顺气、助消化、补肝、明目等效果。



所需食材

油菜500克、圆葱25克。

调味料

盐、植物油、酱油、鸡精、花椒油各适量。



我们一起做



1. 将油菜洗净焯水，切成丝。
2. 将圆葱去皮洗净切成丝待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，圆葱炒香，调入酱油，下入油菜，再调入盐、鸡精、花椒油炒匀即可。

茼蒿



选

巧选茼蒿

- 1 茼蒿要选用秆子较细的，没有黄叶子、叶子嫩而新鲜的烹制食用。
- 2 茼蒿不要久放，因储存较为困难，而且口味及口感都会变得很差。



巧当营养师

- 1 茼蒿含有多种氨基酸、胡萝卜素、钙、铁、磷及维生素C等成分。
- 2 茼蒿具有化痰、止咳、活血化淤的功效。
- 3 茼蒿对于那些视力模糊、咽喉痛、心烦意乱、消化不良、厌食等人群具有明显的食疗效果。



巧学厨艺

- 1 茼蒿在烹制时，先放在开水里氽烫控水再用大火烹炒，水分不但会很少，而且口味也会更加美味。
- 2 茼蒿在焯烫时要待水开再下入茼蒿。不要放在水里煮，那样口感及色泽都会变得很差。



01

酸辣茼蒿

保健功效

经常食用此菜具有润肺、驱寒等效果。



所需食材

茼蒿450克、红干辣椒8克。

调味料

盐、植物油、味精、蒜片、醋、香油各适量。



我们一起做



1. 将茼蒿洗净切成段，放在开水里烫一下。
2. 将红干辣椒洗净切成段待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，蒜片、红干辣椒炆香，调入醋，下入茼蒿翻炒，再调入盐、味精、香油炒匀即可。