



汪兴汉 主编

稀特蔬菜

夏育成 罗 飞 汪兴汉 编著



大众菜谱

花果类

我来教你炒青菜



农村读物出版社

72.123

汪兴汉 主编

稀特蔬菜

夏育成 罗飞 汪兴汉 编著

大众菜谱

花果类

江苏工业学院图书馆
藏书章



TS972.123
2093



前

言

蔬菜是仅次于粮食的重要食品，人们通过食用不同种类的蔬菜，可以从中摄取丰富的维生素、矿物质、碳水化合物以及蛋白质、脂肪和有机酸等营养。蔬菜还有不同的药用价值，某些蔬菜本身即含有不同的药用成分，可直接入药或具有一定的食疗作用。蔬菜的种类与品种繁多，而各种蔬菜所含营养不一，又各具特色。蔬菜又和其他中药药性一样，也有四气五味之分，即寒、热、温、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”之分。因此，不同的蔬菜都有各自不同的食用价值。

从现代营养学角度出发，为确保人体的健康与长寿，必须讲究科学的膳食结构，通过平衡膳食，合理营养，才能达到促进健康之目的。

食用蔬菜也要讲究科学的膳食结构，要在保证一定数量，多吃蔬菜的基础上，增加花色品种，讲究不同品种的合理搭配，同时还要讲究科学的食用方法和烹饪技术。

改革开放20多年以来，我国的蔬菜业得到了很大发展，市场空前繁荣，货源充足，花色品种琳琅满目，应时菜、特产菜、稀有菜、野生菜、西洋菜都汇集一堂，应有尽有。为使这些名特优稀蔬菜走进更多的百姓人家，科学地烹调制作，正确地食用品尝，特应农村读物出版社之约，与中国商业联合会南京烹饪技能培训中心夏育成、罗飞等同志合作编著出版《稀特蔬菜大众菜谱》，敬献给广大读者！在编写过程中，得到了南京市商业技工学校朱宝鼎、胡畏两位烹饪专家，以及其他同志的鼎力支持，在此一并表示感谢。由于学识与时间有限，错误和不足之处在所难免，敬请同行和读者赐教批评！

汪兴汉

2003年10月

江苏省农业科学院蔬菜研究所



录

前言

一、茄果类蔬菜及其菜谱 (1)

- 樱桃番茄银鱼羹 (3)
- 雪里藏娇 (4)
- 法式烙圣女果 (5)
- 黄金圣女果 (6)
- 柠汁茄夹 (7)
- 鱼香茄子 (8)
- 糖醋茄夹 (9)
- 炒茄丁 (10)
- 八宝茄子 (11)
- 彩椒炒里脊丝 (12)
- 五彩鱼丝 (13)
- 彩椒虾仁 (14)
- 虎皮尖椒 (15)
- 酿尖椒 (16)
- 开洋尖椒 (17)
- 尖椒炒鸡柳 (18)
- 人参果炒牛柳 (19)
- 清炒人参果 (20)
- 人参果炒鱼丁 (21)

二、瓜类蔬菜及其菜谱 (22)

- 香炸南瓜饼 (24)
- 蜜汁南瓜 (25)
- 南瓜海蜇百合羹 (26)
- 炒双丁 (27)

- 南瓜炒鱼丝 (28)
- 南瓜酪 (29)
- 西葫芦炒白果 (30)
- 蚝油西葫芦 (31)
- 西葫芦炒粉皮 (32)
- 瓠瓜炒牛肚 (33)
- 鱼香瓠瓜 (34)
- 醉山椒瓠瓜 (35)
- 瓠瓜炒肉片 (36)
- 凉拌苦瓜 (37)
- 苦瓜炒香菇 (38)
- 苦瓜豆腐羹 (39)
- 苦瓜猪手汤 (40)
- 佛手瓜炒鸡蛋 (41)
- 佛手瓜炒鱼丝 (42)
- 酸辣佛手瓜 (43)
- 蛇瓜口蘑丁 (44)
- 蛇瓜炒银芽 (45)
- 蛇瓜粟米羹 (46)
- 开洋丝瓜 (47)
- 丝瓜炒鸡蛋 (48)
- 丝瓜茶馓 (49)
- 红油丝瓜 (50)

三、豆类蔬菜及其菜谱 (51)

- 四季豆烧鸭 (53)
- 奶汤四季豆 (54)
- 姜汁四季豆 (55)
- 盐水豌豆 (56)
- 豌豆炒虾仁 (57)
- 豌豆炒口蘑 (58)
- 云腿荷兰豆 (59)
- 荷兰豆炒百合 (60)
- 凉拌荷兰豆 (61)
- 奶油荷兰豆 (62)

红油扁豆 (63)
扁豆炒鸡丝 (64)
刀豆牛百叶 (65)
干煸刀豆丝 (66)
香辣刀豆 (67)
软炸蚕豆 (68)
鸡油炒蚕豆 (69)
翡翠炒雀肫 (70)
蚕豆豆腐烧鲫鱼 (71)
蛋黄焗蚕豆 (72)
腐汁蚕豆 (73)
口蘑鸡蛋炒芸豆 (74)
芸豆炒牛柳 (75)
香菇芸豆 (76)

四、其他果类蔬菜及其菜谱(77)

芡实银耳羹 (80)
什锦芡实羹 (81)
金银芡实松 (82)
芡实炒玉米 (83)
西芹白果炒菱角 (84)
菱角烧鸡块 (85)
菱角豆腐羹 (86)
菱角炒虾仁 (87)
茄汁菱角 (88)
鲜莲炒虾仁 (89)
干蒸湘莲 (90)
冰糖莲子银耳羹 (91)
蜜汁草莓 (92)
草莓鱼片 (93)
红衣蜜桃 (94)
草莓色拉 (95)
五彩草莓丁 (96)
枸杞炒蛋 (97)
软炸枸杞 (98)

枸杞涨蛋 (99)
银杏鳕鱼丁 (100)
银杏炒牛蛙 (101)
百合炒白果 (102)
松仁玉米 (103)
玉米炒元宵 (104)
玉米猪手煲 (105)
酒醉玉米笋 (106)
香菇烧珍珠笋 (107)
奶油玉米笋 (108)
虾球玉米笋 (109)

五、食用花类蔬菜及其菜谱(110)

香辣虾仁炒花菜 (112)
菜花鸡蛋枸杞汤 (113)
美丽菜花 (114)
香菇菜花 (115)
凉拌西兰花 (116)
百合炒西兰花 (117)
海米菜花 (118)
三菇西兰花 (119)
蒜茸西兰花 (120)
紫菜薹炒鸡蛋 (121)
紫菜薹炒肉片 (122)
紫菜薹炒鲜蘑 (123)
韭菜薹炒肉丝 (124)
韭菜薹炒银芽 (125)
韭菜薹炒鸡蛋 (126)
韭菜薹炒鸭肠 (127)
韭菜薹炒螺蛳肉 (128)
黄花菜炒胡萝卜 (129)
黄花菜烧蚕豆瓣 (130)
金针菜烧肉 (131)

主要参考文献 (132)



茄果类蔬菜及其菜谱

1. 茄果类蔬菜的种类 茄果类蔬菜是指属茄科植物,且以成熟果实或嫩果供食用的一类蔬菜,主要包括番茄属的番茄,茄属的茄子与香瓜茄,辣椒属的辣椒与甜椒,酸浆属的酸浆,枸杞属的枸杞,树番茄属的树番茄等。其中以番茄、茄子和辣椒食用普遍。近几年来,樱桃番茄、彩色甜椒、香瓜茄等稀特品种亦在不断引进栽培,并走上餐桌。

2. 茄果类蔬菜的食用价值 茄果类蔬菜果实中富含多种营养,包括丰富的维生素、矿物盐、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质,其中番茄和辣椒维生素C含量高。果实中所含的碳水化合物主要是糖,且以葡萄糖和蔗糖为主,而果汁中的有机酸主要是柠檬酸和苹果酸。每百克番茄鲜果中含水95克、碳水化合物2.5~3.8克、蛋白质0.8~1.2克、维生素C 15~25毫克、胡萝卜素0.25~0.35毫克,还含多种矿物质元素;每百克辣椒鲜果实中含水80~93克、碳水化合物3.0~8.5克、蛋白质1.2~2.0克、维生素C 75~185毫克、胡萝卜素0.35~0.78毫克,以及矿物质元素等。甜椒每百克鲜果中,含水分87~94克,碳水化合物3.8~9.2克,蛋白质0.9~1.7克,维生素C 89~159毫克,胡萝卜素0.71~1.70毫克,还含多种矿质营养;每百克茄子鲜果中含水93.2克、碳水化合物3.1克、蛋白质2.3克、维生素C 3~5毫克,胡萝卜素0.04毫克,以及多种矿质营养。维生素C和类胡萝卜素属非酶系统的抗氧化物质,

有抗癌和减少心血管发病率的作
用。辣椒温中
散寒,开胃消
食,茄子清热
活血,消肿通
络,有治疗紫
癜和防止脑
血栓的作用。



茄子

番茄

香瓜茄，又名人参果、香瓜梨，以青熟果做菜食用，果实中含低酸、低糖、低脂肪，并含微量元素钴和钼，每百克成熟果中含钴0.332毫克、钼0.13毫克，可分别对防止心血管栓塞，有效控制癌细胞分裂起到良好作用。

樱桃番茄果实除甜度和所含多种营养成分比普通番茄略高外，其果皮中还含芦丁，即芸香苷，与维生素PP有类似作用，可降血压，能预防动脉硬化和脑溢血，并具有解毒作用。樱桃番茄中含维生素PP的量多于其他果菜，可保护皮肤，有利胃液分泌，促进细胞形成，对肝病有辅助疗效。番茄中含有的谷胱甘肽以及P-香豆酸和氯原酸等，均具有消除致癌物质亚硝胺的作用。

彩色甜椒除维生素C含量高外，还含辣椒碱、辣椒色素、挥发油及龙葵甙等，对加快血液循环，刺激胃液分泌，增加食欲，促进脂肪代谢均有效用。

3. 茄果类蔬菜的商品特点与选购 茄果类蔬菜均以成熟果实或嫩果为产品供食，有熟食，亦有鲜食；果实的形状、大小和颜色不一；其中颜色、亮度和硬度是质量好坏的标志；果实中亦含较多的水分，受伤后易腐烂变质。

选购时要求果形大小一致，色泽鲜艳，有一定的硬度，无破损，包括无机械损伤、无病虫、无霉烂、无异味、无灼伤，果实表面无污物和其他外来物。彩色甜椒有紫色、奶白、黄色和橙色等，果皮硬度不一，青椒、紫色椒质脆，黄色椒、橙红椒质地软。



樱桃番茄银鱼羹



主料 小银鱼 150 克，樱桃番茄 100 克。
配料 青菜心 2 棵，香菜（芫荽）适量，鸡蛋 1 个。
调料 精盐 3 克，味精 5 克，葱姜少许，香醋 5 克，白胡椒粉 3 克，淀粉 10 克，香油 2 克，清汤 300 克。

烹前准备 (1) 将小银鱼洗净，去杂质，用水氽热后放凉备用。
(2) 葱姜分别切成末，香菜洗净切成末。
(3) 鸡蛋磕入碗内，调散。
(4) 将青菜心洗净，番茄用刀切一半。

烹调 (1) 炒锅上火，放底油烧热，放入葱姜末略炒后加汤，至沸后放入切成一半的番茄、菜心，用精盐、味精、香醋，胡椒粉调至适味。
(2) 汤烧沸后用水淀粉勾成流水芡，淋入鸡蛋液，用手勺划散，放入小银鱼、香菜末，淋入香油即可。

备注 小银鱼一焯即起，否则会缩的很小。

成品特点 酥辣适口，香味浓郁。

雪里藏娇



主料 樱桃番茄圣女果 450 克。

调料 绵白糖 50 克。

制作方法 将樱桃番茄圣女果洗净，去蒂，用开水将其烫泡近 1 分钟，捞出沥水。用刀切成两半，装在盘子内，上撒绵白糖即成。

备注 (1) 此菜还可利用蜂蜜来制作，称“蜜汁圣女果”。

(2) 烫制樱桃番茄时间不宜太长。

成品特点 色泽明快，味甜爽口。



法式烙圣女果



- 主料** 樱桃番茄圣女果 300 克。
- 配料** 洋葱 100 克，鸡蛋 2 只，面包糠。
- 调料** 精盐 6 克，味精 5 克，生抽 10 克，卡夫奇妙酱适宜，清油 500 克（实耗 75 克）。

- 烹前准备** (1) 樱桃番茄圣女果洗净，切成二分之一。
- (2) 洋葱切成圈，用生抽、精盐、味精腌渍后挂上蛋液，撒上面包糠待用。

- 烹调** (1) 炒锅上火，舀入油烧至六成热，将圣女果撒上干淀粉，再挂上蛋粉糊余炸，至金黄色捞出摆在盘中。
- (2) 炒锅再上火，舀入油烧至五成热，将洋葱圈投入炸至香酥，放在装有圣女果的盘中。然后在洋葱圈内挤上卡夫奇妙酱即可。

- 备注** 此菜为西式制法，风味独特，营养丰富。
- 成品特点** 圣女果质软味浓，洋葱酥香。

黄金圣女果



主料 樱桃番茄圣女果 400 克。
配料 鸡蛋 2 只，水发木耳 50 克。
调料 精盐 8 克，味精 3 克，生姜 5 克，清油、湿淀粉各 50 克，绍酒 2 克，高汤适量。

烹前准备 (1) 将圣女果洗净，用刀切成一半，放入盘内。
(2) 鸡蛋磕入碗内，加入绍酒，精盐、味精调制均匀。
(3) 木耳用手撕碎，生姜切成片状。

烹调 (1) 炒锅上火，舀入少许清油烧热，倒入调制的鸡蛋液，待其烧熟倒入盘内。
(2) 炒锅再上火，舀油少许底油烧热，放入姜片，圣女果、木耳稍煸，再将炒好的鸡蛋倒入，加精盐、味精、少许高汤，用湿淀粉勾芡淋明油出锅装盘。

成品特点 红黄相间，营养丰富。

备注 炒制圣女果火力不宜太大，时间不宜太长。

柠汁茄夹



- 主料** 茄子 500 克。
- 配料** 猪肉末 250 克，鸡蛋 4 只，面粉 80 克。
- 调料** 柠汁 100 克，精盐 4 克，味精 5 克，湿淀粉 30 克，绍酒 10 克，葱姜各 10 克，清油 1000 克（实耗 80 克）。

- 烹前准备**
- (1) 茄子洗净顶刀斜切成夹刀片（一刀连一刀断），共切 20 片。
 - (2) 猪肉末放入盆中，加入绍酒、精盐、味精、鸡蛋清和葱、姜末及生粉搅拌均匀，制成馅。然后在每个茄夹中间撒上少许干生粉，塞入肉馅，四周抹平，制成茄肉夹，摆在盘中。
 - (3) 鸡蛋磕入碗内调散，加入湿淀粉和面粉，调成鸡蛋糊，再加入少许精盐调匀。

- 烹调** 炒锅上火，舀入清油烧至五成热，将茄夹裹匀鸡蛋糊，逐个放油内炸至呈金黄色时，捞出控净油，去掉边渣，放入盘中，柠汁装小碟内，随同茄夹一同上桌。

- 成品特点** 色泽金黄，茄脆肉香，别有风味。

鱼香茄子



主料 茄子 700 克。
配料 猪肉 100 克。
调料 味精 5 克，绍酒 8 克，白糖 20 克，米醋 10 克，泡辣椒 15 克，豆瓣酱 6 克，酱油 4 克，红油 10 克，湿淀粉 12 克，肉汤 100 克，葱 6 克，生姜 4 克，清油 800 克（实耗 40 克）。

烹前准备 (1) 茄子去蒂，洗净后切滚刀块；姜切成末，葱切成葱花。
(2) 猪肉细切粗斩，成肉末；泡辣椒剁成碎末；豆瓣酱用刀排斩一下。

烹调 (1) 炒锅上火舀入清油烧至六成热，倒入茄子余炸后入漏勺沥油。
(2) 炒锅再上火，舀入少许底油烧热，放入肉末煸炒酥松，再加入葱花、姜末、泡辣椒、豆瓣酱煸炒，烹入绍酒，加酱油、味精、白糖、肉，倒入茄子略烧，用湿淀粉勾芡，倒入香醋，淋红油翻锅装盘即成。

成品特点 酸甜微辣，色泽红亮。

糖醋茄夹



主料 茄子 400 克。
配料 猪肉馅 200 克。
调料 精盐 5 克，味精 4 克，白糖 20 克，绍酒 12 克，番茄酱 20 克，鸡蛋 2 只，葱花、姜末、蒜泥各适量，干湿淀粉适量，清油 1 000 克（实耗 75 克）。

烹前准备 (1) 茄子去蒂洗净，用刀切成一刀不断，一刀断的夹刀片，拍上干淀粉；鸡蛋磕入碗中调散，加干淀粉调成全蛋糊。
(2) 猪肉馅加精盐、味精、绍酒、葱花、姜末搅拌上劲成馅心，镶入茄夹中，成原坯待用。

烹调 (1) 炒锅上火舀入清油烧至六成热，将茄夹挂全蛋糊丢入锅中，炸制定形，捞出用七成油温复炸至金黄色，倒入漏勺沥油。
(2) 炒锅复上火，舀入底油烧热，投入蒜泥、番茄酱煸炒出香，加精盐、白糖、清水烧沸，倒入白醋，用湿淀粉勾芡，放入茄夹，淋油翻锅装盘即成。

成品特点 酸甜可口，外酥里嫩。

炒茄丁



主料 茄子 500 克。
配料 鸡脯肉 300 克，胡萝卜 45 克。
调料 精盐 7 克，味精 5 克，白糖 2 克，绍酒 10 克，酱油 5 克，蛋清 10 克，干湿淀粉适量，蒜片 5 克，清汤 30 克，清油 1 000 克（实耗 75 克）。

烹前准备 (1) 茄子去蒂洗净，用刀切成丁待用；胡萝卜去皮切成丁。
(2) 鸡脯肉洗净后，用刀切成与茄丁大小一致的丁，用精盐、味精、绍酒、酱油、蛋清、淀粉上浆。

烹调 (1) 炒锅上火，舀入清油烧至六成热，倒入鸡脯丁、胡萝卜丁、茄丁划油，捞出沥油。
(2) 炒锅再上火，舀入少许底油烧热，倒入蒜片炆锅，放入茄丁、鸡丁、胡萝卜丁，加入精盐、味精、绍酒、酱油、白糖、清汤，烧沸收汁后，用湿淀粉勾芡，淋油装盘即成。

成品特点 色泽银红，咸香味美。

八宝茄子



- 主料** 茄子 500 克。
- 配料** 水发海参 150 克，鸭肫 120 克，水发干贝 80 克，水发香菇 60 克，腰果 65 克，猪里脊肉 60 克，芹菜 45 克。
- 调料** 精盐 6 克，味精 4 克，白糖 4 克，绍酒 10 克，酱油 4 克，蚝油 25 克，干湿淀粉适量，葱姜各 10 克，清汤 30 克，清油 1000 克（实耗 80 克）。
- 烹前准备**
- (1) 茄子去蒂洗净，用刀切成丁待用；葱、姜切成末。
 - (2) 将海参、鸭肫、香菇、猪里脊肉、芹菜、干贝切成大小一致的丁。
- 烹调**
- (1) 炒锅上火，舀入清水烧沸，加少许清油，倒入海参、鸭肫、香菇、干贝、里脊肉、芹菜、香菇焯水，捞出沥油。
 - (2) 炒锅再上火，舀入少许底油烧热，放入葱姜煸炒，倒入海参丁、鸭肫丁、香菇丁、猪肉丁、芹菜丁、干贝，加入蚝油、绍酒、清汤、精盐、酱油、味精烧沸，旺火收汁，用湿淀粉勾芡，放入腰果，淋油后倒入锡纸中，包扎成烧麦型，装盘即成。

彩椒炒里脊丝



主料 猪里脊肉 200 克。
配料 红辣椒 30 克，青椒 30 克，黄椒 30 克，香菇 25 克。
调料 精盐 4 克，味精 4 克，绍酒 8 克，鸡蛋清 12 克，清汤 30 克，葱、姜各 5 克，湿淀粉 30 克，清油 1 000 克（实耗 75 克）。

烹前准备 (1) 将新鲜猪里脊肉除净筋膜，洗净，切成长约 6 厘米的丝，用精盐、味精、蛋清、绍酒、湿淀粉拌和均匀，上浆。
(2) 红、青、黄三色椒分别切成丝，香菇切成丝备用。
(3) 葱、姜分别切成丝。

烹调 (1) 炒锅上火，倒入宽油烧至四成热，放入肉丝划散，视肉丝伸展，色变灰白时，倒入漏勺沥油。
(2) 炒锅再上火，加入底油 20 克，待油烧热后，放入葱、姜丝，青、红、黄椒丝，香菇丝煸炒出香味，倒入肉丝，烹入绍酒、精盐、味精，加少许清汤，用湿淀粉勾芡并迅速翻炒，淋明油，炒匀装盘即成。

成品特点 色泽明亮，主料软嫩，配料脆嫩，口味咸鲜适口。