

蔬菜菜谱丛书



西红柿菜谱

王海廷 曹立滨 孙彩霞 编



S

2.1
黑龙江科学技术出版社

蔬菜菜谱丛书

西红柿菜谱

王海廷 曹立滨 孙彩霞 编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

内容提要

本书是“蔬菜菜谱丛书”之一,为了满足家庭提高烹调技术和改善生活的需要,本书精选了以西红柿为主要原料的菜目 30 种,介绍每款菜的主料、配料、制作方法、成菜特点、制作关键,每道菜主要制作过程都有示范图,图文并茂,通俗易懂。既适合家庭使用,也可供烹饪爱好者参考。

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪冰

版式设计 王莉

摄影 祁恒元

蔬菜菜谱丛书

西红柿菜谱

XIHONGSHI CAIPU

曹立滨 曹雷 编

出版 黑龙江科学技术出版社

(150011 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发行 新华书店上海发行所

开本 787×1092 1/32

印张 2

字数 40 000

版次 1998 年 3 月第 1 版·2003 年 2 月第 3 次印刷

印数 6 001—9 000

书号 ISBN 7-5388-3218-1/TS·169

定价 全套 87.00 元(本册 14.50 元)

目 录

炸烹番茄·····	4	西红柿滑蛋·····	34
炸番茄·····	6	番茄熘鸡肝·····	36
香炸西红柿·····	8	番茄烧肉丸·····	38
果脯番茄·····	10	油煎番茄饼·····	40
锅塌西红柿·····	12	茄汁西红柿·····	42
松塌西红柿·····	14	西红柿焖土豆·····	44
糖拌柿子·····	16	奶油西红柿·····	46
炸吉士番茄·····	18	糖醋西红柿·····	48
元葱拌柿子·····	20	炒肉西红柿·····	50
什锦柿子盅·····	22	炖牛肉柿子土豆·····	52
炒木犀柿子·····	24	西红柿烧豆腐·····	54
荷花番茄鸡丁·····	26	蜜汁西红柿·····	56
番茄烧牛腩·····	28	拔丝西红柿·····	58
法式番茄排·····	30	水晶西红柿·····	62
番茄焖羊排·····	32	木犀柿子汤·····	64

炸烹番茄



主料:

西红柿400克。

配料:

鸡蛋2个，面粉75克，淀粉30克，胡萝卜15克，色拉油750克

调料:

碘盐5克，白糖25克，醋5克，葱、姜丝各2克，香菜3克。

制作：

(1)西红柿洗净,用沸水略焯,投凉剥皮,去籽,切成长3厘米、宽2厘米的块。沾面。胡萝卜切丝,葱、姜切丝,蒜切片,香菜切段。

(2)鸡蛋打入碗内,加面粉、淀粉搅成全蛋糊,勺内放油,烧五六成热,将西红柿块挂全蛋糊放入勺内炸呈金黄色时,捞出沥油。用盐、糖、醋、味精和少许的汤对成汁。

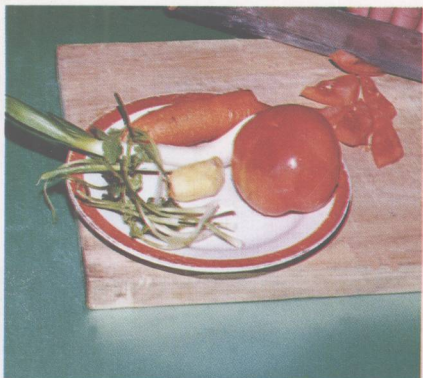
(3)勺内放底油烧热,用葱、姜、蒜、香菜炆锅,放入炸好的西红柿块,倒入对好的汁速烹炒即好。

关键：

烹炒西红柿时,要速度快。

特点：

色泽美观,口感酸甜。



炸 番 茄



主料：

西红柿250克。

配料：

面包渣100克，鸡蛋2个，面粉25克，色拉油750克。

调料：

碘盐3克，味精3克，椒盐8克。

制作：

(1)西红柿洗净,切成两半,再切成厚0.5厘米的片,加盐,味精拌均匀,沾面。

(2)鸡蛋打入碗内搅均匀,把西红柿片拖蛋糊,再沾面包渣,拍实。

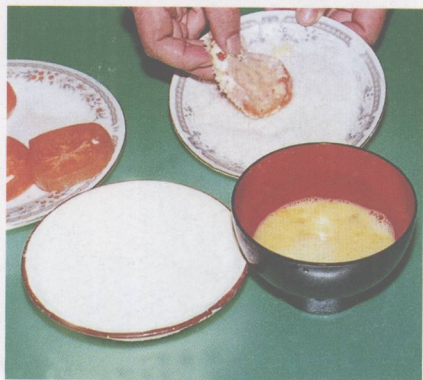
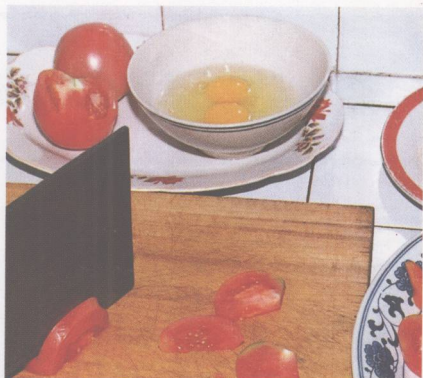
(3)勺内放油,烧五六成热,将沾面包渣的西红柿片放入勺内炸呈金黄色,捞出沥油,摆盘,带椒盐即好。

关键：

面包渣要拍实,防止油炸时脱落。

特点：

质地酥脆,口感鲜嫩。



香炸西红柿



主料：

西红柿250克。

配料：

芝麻100克，鸡蛋2个，面粉30克，色拉油750克。

调料：

碘盐3克，味精3克，椒盐8克。

制作：

(1)西红柿洗净,先切两半,再切厚为0.5厘米的片,加盐、味精拌匀,沾面。

(2)鸡蛋打入碗内搅均匀,把西红柿片拖蛋糊,沾上芝麻,拍实。

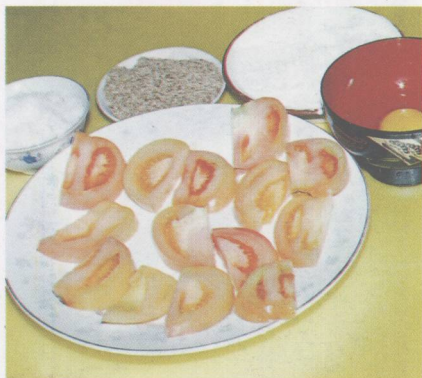
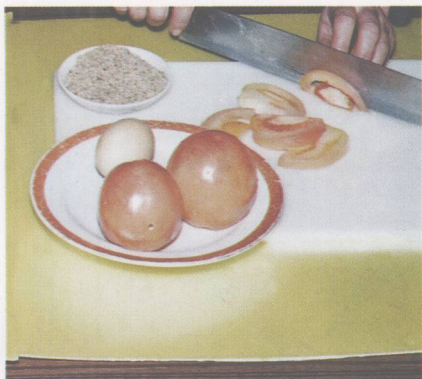
(3)勺内放油,烧五六成热,将沾芝麻的西红柿片放入勺内炸熟,捞出沥油,摆入盘内,带椒盐即好。

关键：

芝麻要拍实,掌握好油炸的火候。

特点：

外酥脆,内鲜嫩。



果脯番茄



主料：

西红柿400克。

配料：

果脯75克。

调料：

白糖50克，醋5克，碘盐3克。

制作：

(1)西红柿洗净,切成小丁,果脯也切成小丁。

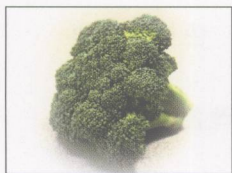
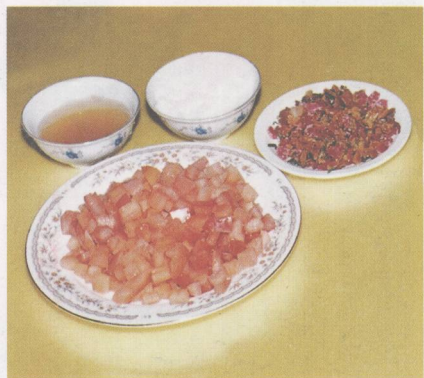
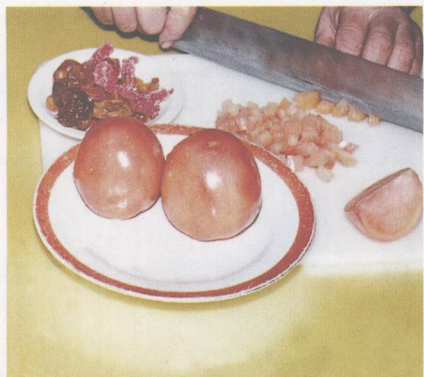
(2)切好的西红柿丁装盘,上面撒上果脯丁,食用时再加盐、醋、白糖即好。

关键：

食时再放调料,放早易出汤。

特点：

口感甜酸爽口。



锅塌西红柿



主料：

西红柿300克。

配料：

鸡蛋3个，面粉25克，黄瓜、泡椒少许，色拉油50克。

调料：

碘盐4克，味精3克，白糖5克，葱、姜丝各3克。

制作:

(1)西红柿洗净,切成厚0.5厘米的片,沾面,黄瓜用皮,改成象眼片,泡椒也改成象眼片。

(2)鸡蛋打入碗内搅均匀,勺内放油烧热,将沾面的西红柿片拖全蛋糊入勺煎,两面煎呈金黄色。

(3)西红柿片煎好后,加葱丝、姜丝、盐、味精和汤等,用中小火收浓汁,把黄瓜片、泡椒片摆成图案,即好。

关键:

煎制时要用小火,勤晃勺,防止糊底。

特点:

色泽金黄,口感软嫩。



松 燭 西 紅 柿



主料:

西红柿400克。

配料:

鸡蛋2个，面粉50克，胡萝卜10克，松籽25克，红、绿椒各5克，色拉油750克。

调料:

碘盐5克，味精4克，白糖10克，醋3克，葱、姜丝各3克，香菜3克。

制作:

(1)西红柿洗净,切成两半,再切成厚0.5厘米的片,沾面,胡萝卜、红绿椒均切细丝,鸡蛋打入碗内搅均匀。

(2)勺内放油,烧五六成热,把沾面的西红柿挂蛋糊,放入勺内炸呈金黄色,捞出摆盘。

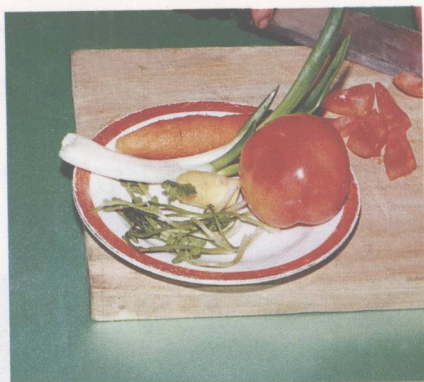
(3)勺内放底油烧热,放入松籽炒出香味,再加葱丝、姜丝、红绿椒丝、盐、味精、白糖、醋和汤等烧开,浇淋在炸好的西红柿上即好。

关键:

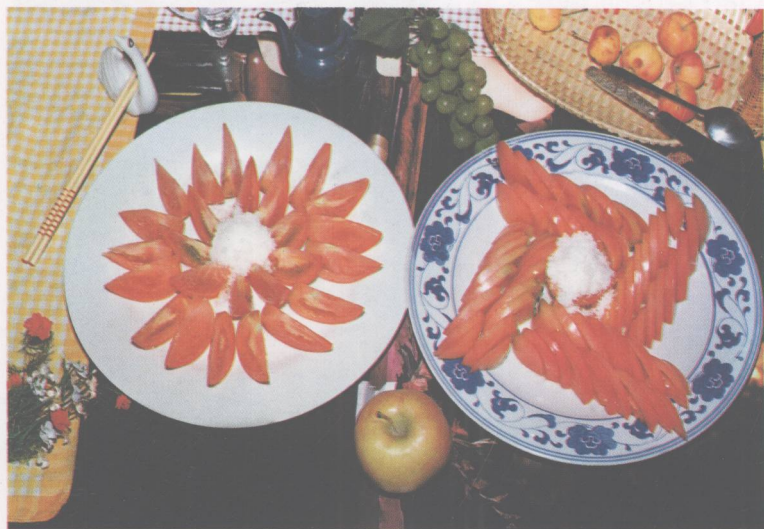
掌握好炸西红柿的油温,松籽须先炒出香味后再加其它调料。

特点:

色泽金黄,质地膨松软嫩,口感鲜咸微甜。



糖拌柿子



主料:

西红柿400克。

调料:

白糖75克。