

蔬菜菜谱丛书



茄子菜谱

曹立滨 王能辉 编



1 黑龙江科学技术出版社

后 记

人们的饮食离不开蔬菜,蔬菜可向人们提供维生素、矿物质等多种营养素。人们对蔬菜的要求是新鲜、可口,但是要做出美味可口的菜肴,这里面学问很多。《蔬菜菜谱丛书》就是为了适应这一需要而编写的。本丛书选择了普通家庭最常吃、最爱吃的蔬菜,分为《土豆菜谱》《白菜菜谱》《茄子菜谱》《辣椒菜谱》《黄瓜菜谱》《西红柿菜谱》等6个分册。每册分别按照拌、炒、炸、炆、焖、焗、酿、炖常用的烹调方法,分别介绍了冷、热、荤、素30种菜肴的制作方法。

这是一本适用于家庭的烹调用书,书中介绍的烹调方法,可供家庭一年四季随季节变化而选择菜肴时参考。每道菜的制作过程,一般均从原料选择、配比、火候的掌握以及刀工等方面入手,逐一加以介绍,指出其关键。并配有各步骤的彩色示意图和满版的效果图。本书图文并茂,操作性强。通过一个个实例,传授多种烹调方法。

本书在编写中得到了黑龙江省烹饪协会、哈尔滨动力大酒店、哈尔滨市金冠照相馆、大华饭店的大力支持,同时也得到了哈尔滨市动力商业学校校长蔡荣斌同志及教师吴廷忠、孙铁成、房玉柱、季洪涛等的鼎力相助,在本书出版之际谨表谢意。由于作者水平有限,书中难免有疏漏和缺点,敬请广大读者批评指正。

编 者
1997年8月

蔬菜菜谱丛书

茄子菜谱

曹立滨 王能辉 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,本书精选了以茄子为主要原料的菜目 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

蔬菜菜谱丛书

茄子菜谱

QIEZI CAIPU

曹立滨 王能辉 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

炸烹茄条	(4)	松仁茄花	(34)
菊花茄子	(6)	素烧什锦茄丁	(36)
鱼香茄花	(8)	椒盐茄饼	(38)
糖醋茄条	(10)	法式茄排	(40)
酿茄墩	(12)	脆皮茄卷	(42)
酱焖茄子	(14)	东坡茄子	(44)
麻辣茄饺	(16)	一品茄子	(46)
锅塌茄盒	(18)	香酥茄子	(48)
肉片烧茄子	(20)	焦熘茄子	(50)
蒸瓢茄子	(22)	鲇鱼炖茄子	(52)
芝麻茄条	(24)	柱侯茄子煲	(54)
炸茄盒	(26)	椒油茄子	(56)
炒五色茄丝	(28)	挂浆枣泥茄盒	(58)
番茄茄饼	(30)	玻璃茄子	(60)
烧熘茄盒	(32)	吉利茄卷	(62)

炸烹茄条



主料:

嫩茄子 300 克。

配料:

尖椒 10 克, 胡萝卜 10 克, 鸡蛋半个, 湿淀粉 75 克, 色拉油 750 克。

调料:

碘盐 5 克, 味精 3 克, 酱油 5 克, 白糖 20 克, 醋 10 克, 葱、姜、蒜各 3 克, 香菜 3 克。

制做：

(1)把茄子去蒂洗净去皮,切4厘米长、1厘米宽见方的条,放入鸡蛋和湿淀粉挂糊抓均。

(2)葱、姜切丝,蒜切片,尖椒、胡萝卜切丝,香菜切寸段。碗内放酱油、盐、味精、糖、醋等兑成汁待用。

(3)勺内放油,烧六七成热,把茄条逐个下入勺里,炸呈金黄色,倒出沥油。

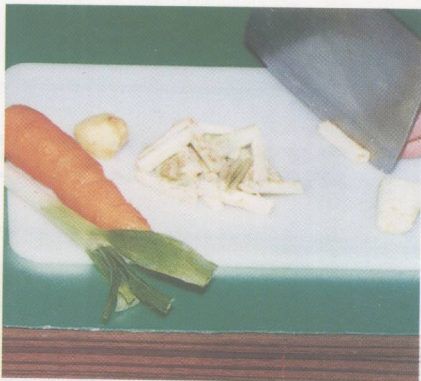
(4)勺内放底油,烧热后放葱、姜、蒜、尖椒丝、胡萝卜丝,再放入炸好的茄条,香菜,速倒入对好的汁,颠翻几下,装盘即好。

关键：

茄条要炸挺实,才能酥脆。倒入汁烹炒时要速度快些,口感好。

特点：

外焦里嫩,甜酸微咸。



菊花茄子



主料：

长茄子 300 克。

配料：

胡萝卜 5 克，面粉 30 克，色拉油 750 克，湿淀粉约 8 克。

调料：

番茄酱 25 克，碘盐 5 克，味精 4 克，白糖 25 克，葱、姜末各 3 克。

制做：

(1)把茄子去蒂洗净去皮,切4厘米高的墩,然后在墩的横断面剖上十字花刀,撒少量盐略腌,再用面粉沾均匀备用,胡萝卜洗净切筷头丁。

(2)勺内放油,烧七八成热,放入茄花炸好,倒出沥油,摆入盘内。

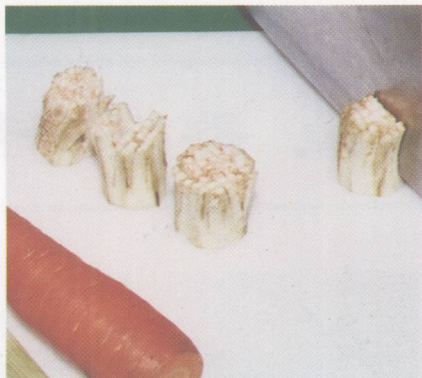
(3)勺内放底油烧热,放番茄酱略炒,再放葱末、姜末、汤、白糖、胡萝卜丁、盐、味精烧开,用湿淀粉勾流芡,加明油,浇淋在炸好的茄花上即好。

关键：

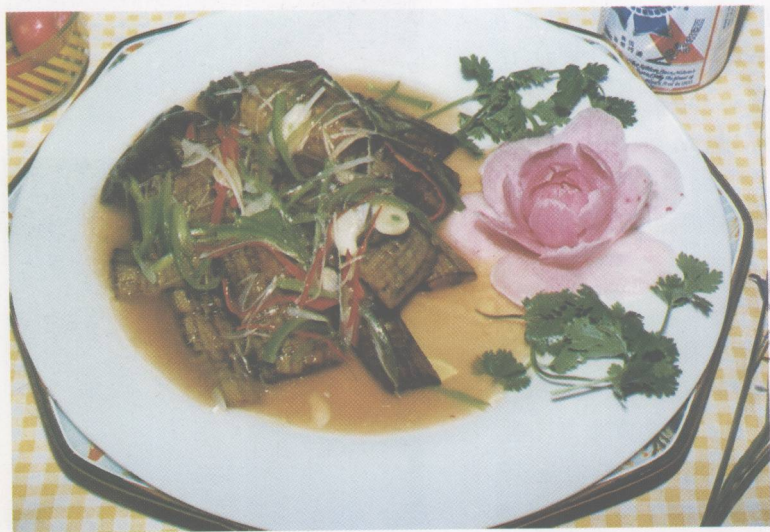
切茄花时要深而不透,沾面粉时要把茄花沾均匀。

特点：

形似菊花,色泽红亮,甜酸适口。



鱼香茄花



主料:

嫩茄子 400 克。

配料:

胡萝卜 10 克,青椒 10 克,川椒 10 克,色拉油 750 克,湿淀粉 10 克。

调料:

碘盐 5 克,酱油 8 克,味精 4 克,白糖 10 克,醋 5 克,料酒 5 克,红油 10 克,葱、姜、蒜各 3 克。

制做：

(1)茄子去蒂洗净去皮，切成两半，剞十字花刀，再改成5厘米的段。胡萝卜、青椒、川椒、葱、姜切丝，蒜切片。

(2)碗内放酱油、盐、糖、醋、料酒、味精、湿淀粉、少许汤对成汁，待用。

(3)勺内放油烧七八成热，放入改刀的茄花炸成金黄色捞出沥油，装盘。

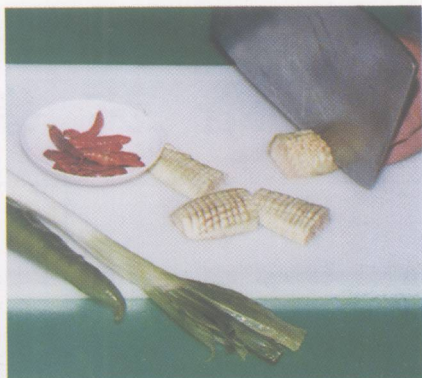
(4)勺内放少许底油，烧热，放葱、姜、蒜炝锅，再放入胡萝卜丝、川椒丝、青椒丝略炒，倒入对好的汁，炒熟成流芡，加红油，浇淋在茄花上即好。

关键：

炸茄花时要热油。

特点：

色泽红亮，鱼香味。



糖醋茄条



主料：

嫩茄子 300 克。

配料：

鸡蛋 2 个，面粉 50 克，湿淀粉 10 克，胡萝卜 5 克，色拉油 750 克。

调料：

碘盐 6 克，味精 4 克，白糖 30 克，米醋 10 克，葱、姜、蒜各 3 克，香菜 3 克，香油 5 克。

制做:

(1)茄子去蒂去皮,切成4厘米长、1厘米宽的条,加少许盐,略腌,沾面粉。

(2)鸡蛋打入碗内,加面粉,搅成全蛋糊。葱、姜、胡萝卜、蒜切片,胡萝卜切丝,香菜切段。

(3)勺内放油,烧六七成热,把茄条挂全蛋糊逐条下入勺里,炸成金黄色,倒出沥油后装盘。

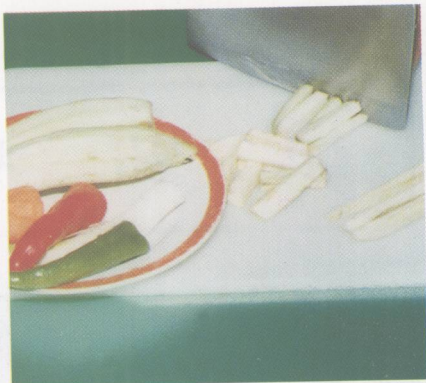
(4)勺内放少许底油,烧热,放葱、姜、蒜炅锅,放入胡萝卜丝、香菜段、少许汤、盐、味精、糖、醋烧开,用淀粉勾流芡,加香油,浇淋在茄条上即好。

关键:

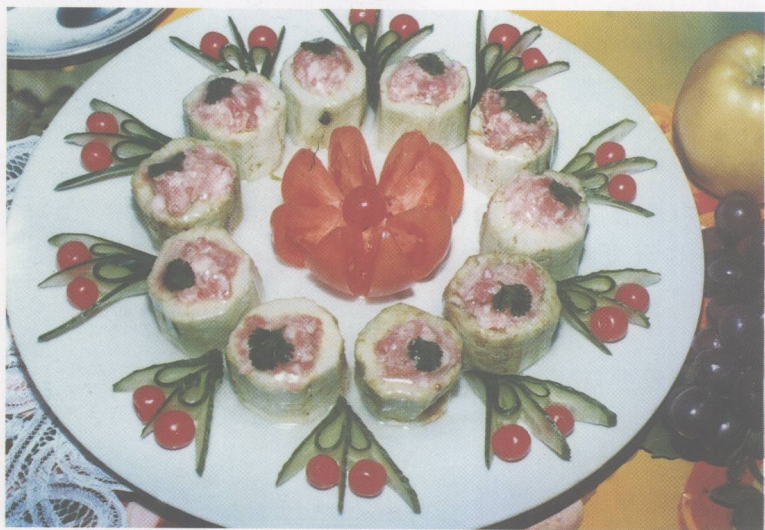
茄条要反复炸二三次,使之挺实酥脆。

特点:

色泽金黄,外焦里嫩,口味甜酸咸。



酿茄墩



主料:

长嫩茄子 300 克,肉馅 100 克。

配料:

鸡蛋半个,火腿末 5 克,香菇末 5 克,香菜末 5 克,湿淀粉 10 克。

调料:

碘盐 5 克,味精 4 克,葱、姜各 3 克,料酒 3 克。

制作：

(1) 茄子去蒂洗净去皮，切成3厘米长的圆段，用小刀挖去茄子段中间部分。

(2) 把肉馅加葱末、姜末、盐、味精、鸡蛋搅均匀后，抹入挖空的茄墩内，撒上火腿末、香菇末、香菜末，上屉蒸8分钟，熟后取出，摆入盘内。

(3) 勺内放少许底油，加汤、盐、味精，烧开后用湿淀粉勾成流芡，浇淋在茄墩上即好。

关键：

掌握好蒸的时间。

特点：

软嫩，鲜香。



酱 焖 茄 子



主料：

长嫩茄子 500 克。

配料：

淀粉 8 克，色拉油 750 克。

调料：

豆瓣酱 50 克，白糖 15 克，味精 5 克，葱、姜、蒜各 3 克。

制做：

(1)把茄子去蒂洗净，两面切斜剖花刀。葱切豆瓣状，姜丝切末，蒜切片。

(2)勺内放油，烧六七成热，下入茄子炸透，倒出沥油。

(3)勺内放少许底油，烧热，用葱、姜炆锅，放入豆瓣酱略炒，加汤、盐、糖和炸好茄了，烧开后用小火焖烂，再放味精、蒜片，汁浓后用湿淀粉勾芡，加明油，装盘即好。

关键：

汤汁少时，要勤晃勺，防止糊勺底。

特点：

酱香味浓，成品酥烂。

