



粗菜淡饭丛书

主编 郝锦峰 郑秀美

粗菜细做 保健健康



科学技术文献出版社

粗菜淡饭丛书

粗菜细做保健康

主 编 郝锦峰 郑秀美
副主编 孙立成 白丽梅
编 委 杨亚飞 苏 娜 高登昌

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

粗菜细做保健康/郝锦峰,郑秀美主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.2
(粗菜淡饭丛书)

ISBN 978-7-5023-6240-9

I. 粗… II. ①郝… ②郑… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202391 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 166 千
印 张 11.75
印 数 1~6000 册
定 价 19.00 元(2 册 38.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

随着我国国民经济的发展,人民群众的生活水平不断提高。过去人们只要填饱肚子也就满足了,可是现在人们不仅要吃饱,而且还要求吃得好,吃得卫生,吃得有营养。“粗菜细做”的花样菜不但在经济上符合了大众的要求,在感官上和心理上也满足了尝鲜、尝新的要求。

如果您是一个聪明的饮食者,就应懂得如何去选择食物,均衡营养,用“吃”来改善和提高人体健康,防病治病,养生保健和延缓衰老,吃出健康,吃出长寿,吃出美丽。

相信通过本书的指导,您可以轻轻松松地做出美味可口又健康营养的养生大餐,享受到巧做粗菜带给您的情趣和美味!

由于时间仓促,作者水平有限,错误和不妥之处恳请广大读者、同仁批评指正,在此表示感谢。

编 者

目 录

第一章 粗菜概述..... (1)

一、蔬菜的营养价值 (1)

二、吃蔬菜的原则 (2)

三、吃蔬菜需要避开的误区 (3)

第二章 野菜类..... (5)

第一节 蕨菜..... (5)

一、蕨菜概述 (5)

二、蕨菜菜谱 (7)

第二节 荠菜 (14)

一、荠菜概述..... (14)

二、荠菜菜谱..... (16)

第三节 苋菜 (21)

一、苋菜概述..... (21)

二、苋菜菜谱..... (23)

第四节 鱼腥草 (27)

一、鱼腥草概述..... (27)

二、鱼腥草菜谱..... (28)

第五节 苜蓿 (31)

一、苜蓿概述..... (31)

二、苜蓿菜谱..... (32)

第六节 甘薯叶 (35)

一、甘薯叶概述..... (35)

二、甘薯叶菜谱..... (36)

第七节 冬寒菜 (38)

一、冬寒菜概述..... (38)

二、冬寒菜菜谱..... (39)

第八节 马齿苋 (42)

一、马齿苋概述..... (42)

二、马齿苋菜谱..... (43)

第九节 野韭菜 (45)

一、野韭菜概述..... (45)

二、野韭菜菜谱..... (46)

第十节 蒲公英 (47)

一、蒲公英概述..... (47)

二、蒲公英食谱..... (48)

第十一节 榆钱 (50)

一、榆钱概述..... (50)

二、榆钱菜谱..... (52)

第三章 谷类 (54)

第一节 玉米 (54)

一、玉米概述..... (54)

二、玉米菜谱..... (56)



第二节 糯米	(70)	第五节 豌豆	(131)
一、糯米概述	(70)	一、豌豆概述	(132)
二、糯米菜谱	(71)	二、豌豆菜谱	(133)
第三节 薏米	(80)	第五章 薯类	(136)
一、薏米概述	(80)	第一节 甘薯	(137)
二、薏米菜谱	(82)	一、甘薯概述	(137)
第四章 豆类	(87)	二、甘薯菜谱	(139)
第一节 大豆	(87)	第二节 土豆	(148)
一、大豆概述	(88)	一、土豆概述	(148)
二、大豆菜谱	(89)	二、土豆菜谱	(150)
第二节 赤小豆	(106)	第三节 山药	(158)
一、赤小豆概述	(107)	一、山药概述	(159)
二、赤小豆菜谱	(108)	二、山药菜谱	(160)
第三节 绿豆	(116)	第四节 芋头	(166)
一、绿豆概述	(116)	一、芋头概述	(166)
二、绿豆菜谱	(117)	二、芋头菜谱	(168)
第四节 蚕豆	(124)	参考文献	(179)
一、蚕豆概述	(124)		
二、蚕豆菜谱	(126)		

第一章

粗菜概述

粗菜是指野菜类、豆类、薯类及其制品等,粗菜细做就是将这些普通原料通过选料,去粗取精,并运用

适当的刀工和烹调方法,将其烹制成美味佳肴。

一、蔬菜的营养价值

蔬菜是人类不可缺少的食物,它富含人体需要的维生素、矿物质及消化系统所必需的粗纤维等。每天摄入 400~500 克各类蔬菜,才能够起到防病、保健作用。

判断蔬菜的营养价值高不高,主要看里面含有多少维生素、微量元素、纤维素、对人体有益的活性成分等。营养学家在分析各种蔬菜的营养成分后,发现一个规律:蔬菜的颜色越深,营养价值越高,颜色浅的则营养价值比较低。其中,按着绿色、黄色、红色、紫色、白色这一顺序,营养价值依次降低。即使是同

一品种或同一蔬菜的不同部位,由于颜色不同,维生素含量也不同。

营养学根据蔬菜所含营养成分的高低,将它们分为甲、乙、丙、丁四类。

(1)甲类蔬菜:富含胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、钙、纤维等,营养价值较高,主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、雪里蕻等。

(2)乙类蔬菜:营养次于甲类,通常又分 3 种。第一种含维生素 B₂,包括所有新鲜豆类,黄豆芽、绿豆芽、芸豆、豆角、荷兰豆、豆制品,豆菜类含有较多的维生素 C 和矿



物质;第二种含胡萝卜素和维生素C较多,包括胡萝卜、芹菜、西红柿、辣椒、菜椒、甘薯等。第三类主要含维生素C,包括大白菜、包心菜、菜花等。花菜类含维生素A、维生素B、维生素C和矿物质相当丰富。

(3)丙类蔬菜:含维生素类较少,但含热量高,包括山药、芋头、南瓜等。

(4)丁类蔬菜:含少量维生素C,营养价值较低,有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

二、吃蔬菜的原则

1. 选择不同品种的蔬菜

只有选择不同品种的蔬菜合理搭配才有利于健康。首先鼓励选择新鲜和应季蔬菜,以免储存时间过长,造成一些营养物质的流失。另外在条件允许的情况下,尽可能选择多种蔬菜食用。

2. 多吃深色蔬菜

许多老年人脸上会长老年斑,它是体内物质氧化后形成的,是体内产生的垃圾,它的出现是衰老的标志。所谓“抗氧化”就是指让体内的氧化产物尽可能减少。深色蔬菜中的天然色素是非常好的 β 胡萝卜素的来源,这些物质就具有抗氧化作用。形象地说,多吃蔬菜,就可以让你不显老。

除此之外,天然植物中还有一些具有抗毒、消炎的物质,用平常的话来说,就是吃了蔬菜可以“增强抵

抗力”。据了解,按照全国营养调查的数据,消费量最多的前15位深色蔬菜和前15位浅色蔬菜相比,其维生素C含量高出1倍。

深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜。常见的深绿色蔬菜有菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、莴笋叶、芥菜、西兰花、西洋菜、小葱、茼蒿、韭菜、萝卜缨等。常见的红色、橘红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等。常见的紫红色蔬菜有红苋菜、紫甘蓝等。

3. 保证蔬菜的营养价值最大

蔬菜的科学吃法是先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食,此外还要着重强调的是能生吃尽量生吃。比如黄瓜、萝卜、西红柿这类蔬菜,只要肠胃没有问题,完全可以生吃。这是因为,生鲜蔬菜里有些物质对热很敏感,在烹炒时易被破坏。



(1)先洗后切:正确的方法是流水冲洗、先洗后切,不要将蔬菜在水中浸泡时间过久,否则会使蔬菜中的水溶性维生素和无机盐流失过多。

(2)急火快炒:胡萝卜素含量较高的绿叶蔬菜用油急火快炒,不仅可以减少维生素的损失。还可促进胡萝卜素的吸收。

(3)开汤下菜:维生素C含量高、适合生吃的蔬菜应尽可能凉拌

生吃,或在沸水中焯1~2分钟后再拌,也可用带油的热汤烫菜。用沸水煮根类蔬菜,可以软化膳食纤维,改善蔬菜的口感。

(4)炒好即食:已经烹调好的蔬菜应尽快食用,连汤带菜吃;现做现吃,避免反复加热,这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失,还可能因细菌的硝酸盐还原作用而增加亚硝酸盐含量。

三、吃蔬菜需要避开的误区

1. 多吃水果就等于多吃蔬菜

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处,但它们毕竟是两类不同的食物,其营养价值各有特点。一般来说,蔬菜品种远远多于水果,而且多数蔬菜(特别是深色蔬菜)的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量高于水果,故水果不能代替蔬菜。

在膳食中,水果可补充蔬菜摄入的不足。水果中的糖类、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多,且水果食用前不用加热,其营养成分不受烹调因素的影响,故蔬菜也不能代替水果。

2. 喝果汁就等于吃水果

果汁是由水果经压榨去掉残渣而制成,但这些加工过程都会使水果中的营养成分如维生素C、膳食纤维等发生一定量的损失。果脯是将新鲜的水果糖渍而成,维生素损失较多,含糖量较高。干果是将新鲜水果脱水而成,维生素有较多损失。因此,水果制品不能替代新鲜水果,应尽量选择新鲜水果,但在携带、摄入不方便的情况下,或水果摄入不足时,可用水果制品补充。

吃水果也要注意“多样化”,每天要吃两种以上水果。比如,不要一天吃2个苹果。赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫,各种颜色的水果都要吃。



3. 为了减肥不吃薯类

有些女孩以为薯类含有淀粉，为了减肥一口不碰，其实这是一个大误会。薯类不仅有淀粉，还有维生素 B₁、维生素 B₂ 等物质，它们能够帮助淀粉的代谢。换句话说，甘薯含有代谢能量的物质，它所含的

淀粉会被代谢掉。

4. 为减肥多吃蔬菜

有些人为了控制体重，多吃蔬菜和水果，但体重还是节节攀升。其实，这不是蔬菜的错误，而是烹调方法的错误。

第二章

野菜类

野菜的种类很多,通常被人们采摘并食用的不下数十种,不仅能够丰富人们的餐桌,而且也是防病治病的良药。目前市面上常见的野菜有:蕨菜、荠菜、马齿苋、鱼腥草、冬寒菜、榆钱、蒲公英和车前草等。

山野菜不仅含人体所必需的蛋

白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养成分,而且植物纤维更为丰富,有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。而且大多数山野菜生长于山林之中,未受到现代工业和农药化肥的污染,尤为珍贵。

第一节 蕨 菜

蕨菜又名吉祥菜、如意菜、龙头菜、长寿菜,为蕨类植物蕨还处于卷曲未展时的嫩叶,蕨菜是野菜的一种。



一、蕨菜概述

1. 营养成分

蕨菜所烹制的菜肴色泽红润、

质地软嫩、清香味浓,而且富含氨基酸、多种维生素、微量元素,还包括



蕨素、蕨甙、甾醇等特有的营养素，被称为“山菜之王”，而且是不可多得的野菜美味。

每 100 克蕨菜含蛋白质 6.6 克，脂肪 0.9 克，糖 54.2 克，粗纤维 25.5 克，维生素 C 3 毫克，维生素 E 0.53 毫克，维生素 PP 2.7 毫克，钾 31.8 毫克，钙 1.9 毫克，镁 3.39 毫克，磷 5.16 毫克，铁 171 微克，锰 35 微克，锌 61 微克，铜 25 微克。此外，还含有 18 种氨基酸、蕨素，蕨甙、乙酰蕨素、胆碱、甾醇等。

2. 食物功效

蕨菜不仅营养价值丰富，还具有丰富的药用价值。主要有清热解毒、杀菌消炎、下气降压、止泻利尿、强身健体等功效。

(1) 清热解毒，杀菌消炎：蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，可应用于发热不退，肠风热毒，湿疹，疮疡等病症。

(2) 下气降压：蕨菜的某些有效成分能扩张血管，降低血压，粗纤维能促进胃肠蠕动，具有下气通便的作用。

(3) 止泻利尿：蕨菜能清肠排毒，民间常用蕨菜治疗泄泻痢疾及小便淋漓不通，有一定效果。

(4) 强身健体：蕨菜做成粉皮、

粉条代粮充饥，能补脾益气，强健机体，增强抗病能力。

(5) 近年来科学研究表明蕨菜还具有一定的抗癌功效。

3. 选择指导

蕨菜无论鲜品、盐渍，还是做干菜者，长度宜 22 厘米以上，软硬适度，根茎无老化，叶苞未展开，颜色接近新鲜为好。

4. 制作指导

(1) 蕨菜可鲜食或晒干菜，制作时用沸水烫后晒干即成。吃时用温水泡发，再烹制各种美味菜肴。

(2) 鲜品在食用前应先在沸水中浸烫一下后过凉水，以清除其表面的黏质和土腥味。

(3) 炒食适合配以鸡蛋、肉类。

5. 相关人群

一般人群均可食用，但蕨菜性味寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。

6. 食物相克

黄豆、花生不宜与蕨菜同食。

7. 温馨提示

蕨菜可鲜食，但较难以保鲜，所以市场上常见其腌制品或干品。



二、蕨菜菜谱

【里脊丝炒蕨菜】

【原料配方】蕨菜 250 克,猪里脊肉 100 克,鸡蛋清 40 克,鸡汤 25 克,盐 2 克,味精 2 克,料酒 10 克,淀粉 8 克,植物油 20 克,葱 10 克,姜 10 克,蒜 5 克。

【制作方法】

(1)将蕨菜洗净,切成 3.5 厘米长的段;葱切丝,姜切丝,蒜切片;将里脊肉洗净,片成片,再切成丝,加蛋清、湿淀粉抓匀。

(2)锅内放油烧至四成热,放入里脊丝滑熟,倒在漏勺里控净油,勺内放底油烧热,用葱、姜、蒜炆锅。放入蕨菜段,加鸡汤 25 克,放盐、味精、料酒煸炒。放入里脊丝炒匀,用湿淀粉勾芡。

(3)淋明油颠翻出勺,盛在盘内即成。

【山鸡片炒蕨菜】

【原料配方】山鸡 300 克,蕨菜 200 克,冬笋 50 克,鸡汤 50 毫升,鸡蛋清 25 克,淀粉 10 克,植物油 30 克,精盐 3 克,黄酒 15 克,味精 3 克,葱 10 克,姜 10 克,蒜 10 克。

【制作方法】

(1)将山鸡宰杀治净,取其脯肉切成抹刀片装碗;肉片内加入干淀粉、蛋清、精盐、黄酒抓拌均匀;将蕨菜放清水中浸泡洗净,切成丁;将冬笋削皮洗净,切片,放入开水中焯一下,捞出控干水分;葱、姜、蒜切末。

(2)炒勺放入油,烧至五成热,放入山鸡脯片,用筷子滑散、滑透,倒入漏勺控去余油。

(3)炒勺留底油烧热,用葱、姜、蒜炆锅,出香味时,放入蕨菜丁、冬笋片稍炒。再加入山鸡脯肉片翻炒后,倒入鸡汤,加入精盐、味精、翻勺,待汤汁干后出勺即成。

【麻辣鸡丝炒蕨菜】

【原料配方】鸡胸脯肉 50 克,蕨菜 400 克,辣椒(红、尖、干)15 克,花椒 10 克,盐 5 克,味精 3 克,料酒 5 克,香油 5 克,大葱 3 克,姜 3 克,植物油 50 克。

【制作方法】

(1)将鸡胸肉切成细丝;蕨菜择洗去老茎,用开水焯过,切成 4 厘米长的段。

(2)锅内放油,烧至四五成热,下肉丝滑至变色,捞出沥油。

(3)锅留底油,烧至五成热,下



花椒粒、干辣椒段煸出香味,捞去花椒粒不要。

(4)油烧至七成热时,下葱丝、姜丝炒香,放入肉丝、蕨菜翻炒几下,烹料酒,加盐、味精翻炒,淋入香油即可装盘。

【辣炒蕨菜段】

【原料配方】蕨菜 600 克,泡椒 15 克,大葱 15 克,大蒜 15 克,盐 3 克,料酒 5 克,味精 2 克,植物油 30 克,香油 5 克。

【制作方法】

(1)将蕨菜择洗干净,切成 3.5 厘米长的段,入开水锅中稍烫,捞出,沥干水分。

(2)炒锅置旺火,加油烧至四成热。放入切好的辣椒丝,炒出红油。加葱、蒜、盐,烹料酒、清汤 20 毫升。倒入蕨菜翻炒 2 分钟。

(3)最后加味精,淋香油,装盘即成。

【炆炒蕨菜】

【原料配方】蕨菜 500 克,木耳(水发)25 克,辣椒(红、尖、干)5 克,植物油 30 克,大葱 5 克,姜 3 克,盐 3 克,味精 2 克。

【制作方法】

(1)将蕨菜去杂,洗净,控净水,在沸水锅中焯一下,沥干,冷却。然

后在四五成热的油锅中过一下;辣椒切成节。

(2)炒锅留热油适量,用辣椒节炸锅。随即将蕨菜、木耳和调料下入快速翻炒,烹入清汤 25 毫升,出锅装盘即可。

【清炒蕨菜】

【原料配方】蕨菜 500 克,辣椒(红、尖)20 克,盐 5 克,鸡精 2 克,白醋 10 克,植物油 20 克,大葱 5 克,姜 3 克。

【制作方法】

(1)将蕨菜掐去硬梗,洗净后放入沸水中焯一下,捞出过凉,切段,鲜红辣椒切丝,葱、姜切末。

(2)烧锅下油,放入姜末、葱末炒香。

(3)然后加入蕨菜段、鲜红辣椒丝、盐翻炒,滴少许白醋、植物油,放入鸡精翻炒均匀即可。

【肉丝炒蕨菜】

【原料配方】蕨菜 400 克,猪里脊肉 200 克,胡萝卜 50 克,鸡蛋清 50 克,淀粉 6 克,姜 5 克,小葱 5 克,大蒜 5 克,植物油 40 克,香油 5 克,盐 2 克,料酒 10 克,味精 3 克。

【制作方法】

(1)将蕨菜去掉老根,切 3.5 厘米长的段,用温水泡一会儿;里脊肉



切8厘米长的丝,用蛋清、淀粉上浆;胡萝卜洗净,切片,用开水烫熟过凉。

(2)勺内放入油,烧至四成热,倒入肉丝,迅速滑散,嫩熟倒油控净。

(3)勺内放底油烧热,加葱姜丝,炒出香味烹料酒,加胡萝卜煸炒,放里脊丝、蒜丝、盐、味精煸炒,淋入香油出勺。

【笋干炒蕨菜】

【原料配方】蕨菜400克,水发笋干100克,辣椒(红、尖)30克,盐5克,味精2克,白砂糖3克,酱油10克,淀粉5克,料酒15克,植物油50克,香油10克,大葱5克,姜3克。

【制作方法】

(1)将蕨菜掐去硬梗,洗净后放入沸水中焯一下,捞出过凉,切段;葱切花,姜切成细末;水发笋干切丝。

(2)炒锅烧热放入植物油,烧五成热时,投入姜末、葱花煸出香味,下入水发笋干丝煸炒片刻,加入高汤(量以浸没笋干为准),调入盐、酱油、味精、白砂糖、料酒,用中火烧至汤汁不多时,加蕨菜翻炒变色,用水淀粉勾芡,淋上香油出锅即成。

【蕨菜烧牛肉】

【原料配方】蕨菜500克,牛肉(肥瘦)200克,泡椒10克,大葱10克,酱油5克,白砂糖5克,味精2克,盐3克,淀粉5克,花生油20克。

【制作方法】

(1)将蕨菜去杂,清洗干净,入沸水锅中焯一下,捞出用凉水泡10分钟,切成4厘米的段。泡辣椒剪成半厘米的节,去净籽,清洗干净。而后将蕨菜分成五六段码在一起,再清炒出来,码入大平盘内成放射状待用。牛肉洗净,煮熟,切成一字块。葱切成4厘米的段。

(2)将牛肉烧成葱油口味出锅,装入码好蕨菜的大平盘中央即可上桌。

【肉丝烧蕨菜】

【原料配方】蕨菜250克,猪肉(瘦)100克,淀粉13克,鸡蛋清25克,盐3克,黄酒5克,味精2克,姜汁3克,碱1克,植物油35克。

【制作方法】

(1)将蕨菜放开水里涨发,加盖焖软,再放开水锅中加食碱焖煮至透。多换几次水,使其洗净碱味和黑水,择去根,切成3.5厘米长的段,用开水焯一下,捞出沥净水分;



鸡蛋清、湿淀粉搅成糊；猪瘦肉切成细丝，放糊中抓匀。

(2)炒锅置旺火上注油，至六成热，将肉丝下锅划开至透，盛入碗中。

(3)炒锅再放旺火上，添入油，油六成熟，兑入头汤 300 毫升和精盐、黄酒、味精、姜汁，放入蕨菜，烧制。待烧至汁浓入味，再放入肉丝，下湿淀粉勾流水芡，翻一两个身盛出即成。

【拌山蕨菜】

【原料配方】蕨菜 400 克，粉条 200 克，香菜 5 克，香油 2 克，大葱 5 克，大蒜 5 克，姜 5 克，辣椒油 10 克，盐 2 克，味精 1 克。

【制作方法】

(1)将蕨菜洗净后用开水烫 2 次，放入冷水中反复浸泡；香菜择洗干净，切段；葱、姜、蒜洗净，分别切末备用。

(2)将泡好的蕨菜切成寸段，和泡发煮好的粉条一起放入盆中。放入香油、葱、姜、蒜末、辣椒油、盐、味精和香菜拌匀即可。

【蕨菜拌皮蛋】

【原料配方】蕨菜 150 克，松花蛋 200 克，大蒜 5 克，盐 3 克，料酒 5 克，味精 2 克，辣椒油 5 克，香油

5 克。

【制作方法】

(1)将大蒜去皮剁成蒜末备用。

(2)蕨菜放入沸水锅中焯透，捞出切成 4 厘米长的段。用凉开水多洗几遍，取出挤去水分，放入盆内。加入精盐、味精、料酒、香油、辣椒油和蒜末，拌匀装入盘内。

(3)松花蛋洗净后剥去外壳，切成橘子瓣，围在蕨菜周围即成。

【西红柿蕨菜球】

【原料配方】蕨菜 300 克，猪肉（瘦）200 克，鸡蛋 150 克，西红柿酱 50 克，小麦面粉 100 克，辣椒粉 3 克，植物油 25 克，盐 2 克，白砂糖 3 克，醋 4 克，淀粉 5 克。

【制作方法】

(1)将肉茸加入 2 个蛋清及盐、辣椒粉、葱、姜搅拌均匀。

(2)将蕨菜切成 3.5 厘米长的段，入沸水锅中氽熟取出与调好的肉茸拌和均匀，制成球状备用；淀粉调成芡汁备用；将 2 个蛋黄加水搅打均匀，加入盐、面粉调成蛋黄面糊。

(3)炒锅注油烧至五成热，将蕨菜球生坯先逐个滚上干面粉，然后入面糊中裹匀。放入油锅中炸，待蕨菜球浮出油面捞起。

(4)全部炸好后，再放入七八成



热的油锅复炸至金黄色捞出,沥净油。

(5)炒锅留油,下西红柿酱煸炒片刻。加入适量水、白砂糖、醋、盐、葱姜末,淋入湿淀粉勾芡,加入少许明油,装盘即成。

【凤翅蕨菜】

【原料配方】蕨菜 400 克,鸡翅 400 克,淀粉 5 克,火腿 50 克,豆瓣辣酱 5 克,酱油 20 克,盐 5 克,味精 2 克,植物油 50 克,胡椒粉 2 克。

【制作方法】

(1)蕨菜洗净,放入沸水中氽透,用清水浸泡 2 小时;鸡翅斩去翼尖,放入汤锅煮至八成熟;火腿切片。

(2)锅置火上,放入油,下豆瓣辣酱煸出香味,放入火腿,再将蕨菜沥去水分入锅煸炒。待蕨菜发出香味,水分渐干时放精盐、甜、咸酱油各 10 克、胡椒面翻炒均匀。再入汤,将鸡翅放入(汤淹过鸡翅),烧沸后改用小火烤半小时。待鸡翅肥烂入味,改用旺火收汁,加入味精,淋入湿淀粉勾芡,淋入明油出锅。

(3)取大盘一个,将鸡翅整齐地放在盘四周。

(4)蕨菜盛入鸡翅的中间,用筷子顺长理码整齐,与鸡翅相配合,即可上桌。

【蕨菜鱼翅】

【原料配方】蕨菜 500 克,鱼翅(干)100 克,金华火腿 50 克,油菜心 100 克,淀粉 13 克,香油 15 克,小葱 20 克,姜 15 克,盐 3 克,香菜 10 克,料酒 25 克,味精 2 克,植物油 10 克。

【制作方法】

(1)干鱼翅先用温水泡软、洗净,放入锅内,加清水,以没过鱼翅为准,再加适量的碱,用大火烧开后再用小火微开 40 分钟即可。捞出用开水洗二遍,以除去碱味,放入开水里浸泡待用。

(2)将水发的鱼翅淘洗干净,除去腥味,投入汤锅内烧开捞出,放入盘内。

(3)将火腿改成条,压在鱼翅上。再压上油菜心、香菜段,葱节、姜末,调食盐,加油、料酒,上笼蒸约 1 小时。

(4)蕨菜洗净,投入开水锅中焯过,去其异味,沥干水分,放入大碗内。然后在碗内灌入鸡汤,加食盐,上笼略蒸,使其入味。将蕨菜捞入盘中,上压鱼翅、火腿,盘周围以油菜心。

(5)炒勺置火上,加入鸡汤 250 毫升烧开,调入食盐、姜末、味精,用淀粉勾芡,浇入盘内,淋上香油即可