

风味美食丛书

蔬菜风味制法300例

刘玉琦 陈绍昆 编著



72.1

光明日报出版社

蔬菜风味制法 300 例

刘玉琦 陈绍昆

编 著

光明日报出版社

(京)新登字 101 号

蔬菜风味制法 300 例

刘玉琦 陈绍昆 编著

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 3017733-225

新华书店北京发行所经销

保定市满城县粮食局印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 6.5 印张 150 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8000 册

ISBN7-80091-427-5/Z·131

定 价: 3.85 元

编 委 会 名 单

主编 刘玉琦

编委 李永亮 李伊阳

魏大方 王 刚

目 录

白菜	(1)
绣球白菜	(1)
鸡油白菜	(2)
开水白菜	(2)
茄汁玉片	(3)
沙锅万年青	(3)
酿白菜卷	(4)
如意白菜卷	(5)
葵花白菜	(5)
酿馅白菜	(6)
荷花白菜	(7)
炒白菜盒	(7)
扒白菜条	(8)
醋熘白菜	(9)
炒糖醋辣白菜	(9)
茄汁菜卷	(10)
千层白菜	(11)
锅塌菜盒	(11)
朝鲜泡菜	(12)
四川泡菜	(13)
酸甜泡菜	(13)
烂糊白菜	(14)
山虎白菜	(14)
姜末白菜	(15)

珊瑚白菜	(15)
芥末白菜	(16)
辣白菜	(16)
金边白菜	(17)
栗子扒白菜	(18)
糖拌酸菜丝	(18)
炆酸菜	(19)
炆白菜	(19)
奶油扒白菜	(20)
虾子烧白菜头	(20)
扒蟹黄小白菜	(21)
口蘑椒油小白菜	(22)
扒肥肠白菜	(22)
海米白菜汤	(23)
菜花	(24)
咖喱菜花	(24)
鸡粥菜花	(24)
奶油烧菜花	(25)
雪糕菜花	(26)
珊瑚菜花	(26)
木犀菜花	(27)
西卤菜花	(27)
炆菜花	(28)
开洋菜花	(29)
肉米烧菜花	(29)
肉片烧菜花	(30)
西红柿	(31)

炸西红柿	(31)
海米西红柿	(31)
锅塌西红柿	(32)
烤番茄	(33)
干酪填馅番茄	(33)
什锦柿子丁	(34)
木犀柿子	(35)
豆类	(36)
干烧扁豆	(36)
酱爆豆角	(36)
红焖豆角	(37)
姜汁扁豆	(38)
炆豆角	(38)
麻酱拌豆角	(39)
油焖四季豆	(39)
炸豌豆苗	(40)
生煸豌豆苗	(40)
糖醋酥豌豆	(41)
绍子豌豆	(41)
盐水大青豆	(42)
酥青豆泥	(42)
炒青豆泥	(43)
青果豆	(43)
干烧四季豆	(44)
姜汁豆瓣	(45)
金钩蚕豆	(45)
火腿蚕豆	(46)

盐煎蚕豆	(46)
椒麻蚕豆	(47)
细卤白芸豆	(47)
酥香芸豆	(48)
豆芽炒雪里蕻	(49)
炒三鲜豆芽	(49)
香辣绿豆芽	(50)
炆豇豆海米	(50)
干贝豆腐松	(51)
芹菜	(52)
芹菜干酪锅	(52)
海米芹菜	(53)
香干烧芹菜	(53)
芹菜牛肉丝	(54)
芹菜炒豆腐干	(54)
虾子炆芹菜	(55)
莴笋	(56)
兰花莴笋	(56)
凤尾青笋	(57)
奶汁烩彩球	(57)
奶油凤尾青笋	(58)
炆板筋莴笋	(59)
凯撒色拉	(59)
青椒	(60)
瓤馅青椒	(60)
爆青椒	(60)
烹圆椒	(61)

酿双色椒	(62)
藏青椒	(62)
醋熘青椒	(63)
炸青椒盒	(63)
木犀青椒	(64)
爆青椒	(64)
荷包青椒	(65)
柿椒三丝	(65)
青椒炒大头菜	(66)
煎酿青椒	(66)
烧拌青椒	(67)
菠菜	(68)
炸熘菠菜	(68)
咖喱菠菜色拉	(68)
芝麻菠菜	(69)
锅塌菠菜	(69)
姜汁菠菜	(70)
水虾干烧菠菜头	(71)
炆海米菠菜	(71)
肉丝拌菠菜	(72)
拌菠菜泥	(72)
土豆	(74)
四珠联烩	(74)
咖喱土豆	(74)
素色拉	(75)
油炸素“螃蟹”	(76)
煎土豆饼	(76)

土豆排	(77)
熘夹馅土豆	(78)
番茄土豆	(78)
烧熘土豆	(79)
熘什锦土豆丁	(80)
酱爆土豆丁	(80)
烤土豆片	(81)
香辣土豆	(81)
扒土豆条	(82)
炸土豆丸子	(83)
红烧土豆丸子	(83)
熘土豆白菜片	(84)
素炸千子	(84)
韭菜炒土豆丝	(85)
藕	(86)
糯米莲藕	(86)
甜酸果藕	(86)
糖醋炒藕丝	(87)
干炸藕夹	(87)
炸藕盒	(88)
炒藕丝	(89)
拌藕丝	(89)
珊瑚藕	(90)
珊瑚雪莲	(90)
茄子	(92)
酱爆茄子	(92)
鱼香茄子	(92)

炆茄夹	(93)
素炒“鳝丝”	(93)
芝麻茄子	(94)
法式烩茄子	(94)
醋熘茄片	(95)
菊花茄子	(95)
素烧茄子	(96)
茄子罐	(97)
炒茄泥	(98)
油焖糖醋茄子	(98)
鱼鳞茄子	(99)
蟹肉茄子	(100)
酱爆茄丁	(100)
茄子蛋奶酥	(101)
干酪茄片	(101)
干酪小茄泥	(102)
鱼香茄盒	(103)
美味茄糕	(104)
椒盐茄饼	(104)
黄瓜	(106)
醋熘黄瓜条	(106)
炆黄瓜条	(106)
泡椒黄瓜	(107)
糖醋黄瓜	(108)
蓑衣黄瓜	(108)
酸黄瓜	(109)
油吃黄瓜	(109)

多味黄瓜条	(110)
瓤黄瓜	(110)
黄瓜卷	(111)
辣黄瓜皮	(111)
拌虾仁黄瓜	(112)
鸡丝拌黄瓜	(112)
黄瓜余里脊片	(113)
冬瓜	(114)
清蒸冬瓜燕	(114)
火腿冬瓜燕	(114)
什锦冬瓜盅	(115)
扁尖冬瓜汤	(116)
奶油冬瓜球	(116)
素瓤冬瓜	(117)
金钩烧冬瓜	(118)
红烧冬瓜	(118)
其他瓜类	(120)
烤南瓜泥	(120)
炒绞瓜	(120)
锅塌丝瓜	(121)
菱米丝瓜	(122)
丝瓜烧肉片	(122)
鸡油丝瓜	(123)
干煸苦瓜	(124)
笋	(125)
拌二笋	(125)
兰花春笋	(126)

明苔春笋	(127)
干煸春笋	(127)
糟香冬笋	(128)
火烧冬笋	(129)
酱汁冬笋	(129)
芥菜冬笋	(130)
如意笋	(131)
菊花冬笋	(132)
干烧冬笋	(133)
清燻笋翅	(133)
雪菜冬笋	(134)
麻酱青笋尖	(135)
糟烧冬笋	(135)
油焖笋	(136)
糖醋青笋胡萝卜卷	(136)
油吃麻辣青笋	(137)
雪菜干烧冬笋	(137)
酒醉冬笋	(138)
麻辣明笋丝	(139)
冬笋鸡片	(139)
奶汤芦笋	(140)
油焖春笋	(140)
烧拌春笋	(141)
芥菜青笋	(141)
炒素三丝	(142)
干贝拌鲜笋	(142)
冬冬青	(143)

油菜	(144)
瓢油菜	(144)
脯酥油菜心	(145)
海米烧油菜	(145)
鱼香菜苔	(146)
炒菜心	(147)
鸡茸油菜心	(147)
火腿烧油菜	(148)
炆油菜	(149)
萝卜	(150)
糖醋辣萝卜丁	(150)
萝卜丝饼	(150)
花仁萝卜干	(151)
烧三色葫芦	(152)
炒四色萝卜球	(152)
珊瑚雪卷	(153)
山药	(154)
灌香山药	(154)
炸山药饼	(155)
炸山药球	(156)
炸芝麻山药球	(156)
蜜汁山药	(157)
炸段宵	(157)
其他菜类	(159)
干蒸莲子	(159)
奶汤素烩	(160)
炒肉榨菜丝	(160)

炒肉香椿	(161)
肉丝焖蒜苔	(161)
鸡油玉米笋	(162)
鸡皮莢菜	(162)
火腿菜头	(163)
拔丝苹果	(164)
奶油莲花白	(164)
醋熘莲花白	(165)
醋熘卷心菜	(165)
辣白菜卷	(166)
炸菜花	(167)
泡菜	(167)
糟煎茭白	(168)
油吃麻辣茭白	(169)
香糟茭白	(169)
干烧茭菜	(170)
栗子烧茭菜	(170)
木耳炒皮茭	(171)
海米炆茭白	(171)
桂花糖芋艿	(172)
冬笋炒乌菜心	(172)
苔菜花生米	(173)
糖醋子姜	(173)
蜜汁红薯	(174)
拌生菜	(174)
红焖津菜	(175)
清拌银菜	(176)

炆黄豆芽	(176)
炆盖菜	(177)
炒合菜	(177)
炒金针	(178)
炒合菜戴帽	(178)
奶油蒲菜	(179)
冲菜	(179)
韭苔炒肉丝	(180)
木犀韭菜菇	(180)
炆蒜苔肚仁	(181)
珍珠核桃	(181)
酒醉核桃	(182)
龙眼湘莲	(182)
银耳玉米笋	(183)
三丝莼菜汤	(184)
拌枸杞头	(185)
生煨草头	(185)
桂花栗子羹	(186)
白果西米羹	(186)
红果梨丝	(187)
桔酪银耳	(187)
鲜果西瓜盅	(188)
姜汁蕪菜	(189)
虾米炒车薹菜	(189)
黄芽菜塌	(190)
灯影苕片	(191)

白 菜

点

绣球白菜

用料

白菜、猪肉、鸡蛋、胡萝卜、油、盐、酱油、淀粉、香油、味精、葱姜末

制法

1.把猪肉剁成细泥。

2.把胡萝卜洗净，切成细丝。

3.把白菜去老帮，洗净，切去根，去掉菜头，取中段切成七分长的菜墩。用开水烫一下，取出控净水，立放盘内，撒上少许盐面。

4.肉泥放碗内，加盐、味精、酱油、葱姜末、香油、淀粉、水少许搅拌均匀。

5.将鸡蛋磕入碗内，加少许淀粉搅拌均匀，拉成蛋皮，切成细丝。

6.将肉馅挤成丸子，放盘内白菜墩上，摆成圆形。将蛋皮丝、胡萝卜丝混好后，均匀地撒在丸子上，上屉蒸熟取出，原盘上桌即可。

特色