

巧做家常菜300款

蔬菜

海潮出版社

巧做家常菜300款

蔬 菜

吴明芳
章宜君

主编

海 潮 出 版 社

1991年·北京

责任编辑：左祎功

封面设计：王建龙 徐建军

巧做家常菜——蔬菜

吴明芳 章宜君 主编

海潮出版社出版

北京市京辉印刷厂印刷

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

787×1092毫米 32开本 6.625印张 127千字

印数：00001—19800册

ISBN7-80054-198-3/Z·12 定价：3.25元

前 言

“五菜常为充，新鲜绿黄红。”各式各样的蔬菜，是人们身体所必需的多种维生素和矿物质的重要来源。国内外研究成果证明，多食绿色植物性食品，对人体健康大有益处：可以增强人体抵抗力，提高免疫力和预防多种疾病。我国蔬菜品种繁多，可以加工制作许多种美味菜肴。

豆制品是我国人民十分喜爱的一种传统食物，它含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和人体所需要的各种氨基酸和微量元素。它不仅具有食用价值（其蛋白质和鸡蛋、肉、奶相似，消化率可达90%以上），而且具有很高的药用价值，可以防治胆固醇过高、心脏病、高血压、中风等疾病。最新研究成果还证明，豆制品还有鲜为人知的对酒精的解毒作用。常饮酒的人食用，可以减轻酒精对心脏、肝脏的损害。因此，我国和世界很多国家一直风行豆制品热，花色品种越来越多。为了满足广大读者的要求，我们特意编写了《巧做家常菜——蔬菜》一书。该书几乎包括了所有家常菜，品种齐全，并对各种制作方法作了较为详细介绍，易懂易学，简明实用，可供食堂、饭店和广大家庭使用。吴明芳、刘强、章宜君、李天星、李耀辉、程仁杰、魏丽丽等同志参加了本书的编写工作；有关图书馆、资料室给予了热情支持。在此，一并表示谢意。

编 者

目 录

一、白 菜

- 素炒白菜…………… (1)
- 白菜炒海带………… (2)
- 宫爆白菜…………… (2)
- 炆白菜卷…………… (3)
- 醋溜白菜…………… (3)
- 辣椒白菜墩………… (4)
- 扒白菜…………… (4)
- 烧青菜…………… (5)
- 鸡油三白…………… (5)
- 日式素炒青菜… (5)

二、大白菜

- 炸大白菜盒………… (7)
- 素炒三鲜…………… (8)
- 辣白菜…………… (8)
- 红焖津菜…………… (9)
- 海米烩菜心………… (10)
- 银球白菜…………… (10)
- 鸡油白菜…………… (11)

- 扒奶汁白菜………… (12)
- 大白菜叶包肉… (12)
- 锅煽大白菜卷… (13)
- 酸辣菜…………… (13)
- 清汤白菜卷………… (14)

三、甘 蓝

- 素烧卷心菜………… (15)
- 炒洋白菜…………… (16)
- 宫爆莲花白………… (16)
- 醋溜卷心菜………… (16)
- 红焖酸卷心菜… (17)
- 珊瑚洋白菜………… (17)
- 红白菜…………… (18)
- 酸白菜…………… (19)
- 俄式酸白菜………… (19)
- 法式白菜…………… (20)

四、萝 卜

- 红烧萝卜…………… (22)
- 炒萝卜…………… (23)

素蟹黄·····	(23)
萝卜饼·····	(24)
锅贴萝卜·····	(24)
辣萝卜·····	(25)
白汁红丁·····	(25)
糖醋渍萝卜皮··	(26)
麻酱拌水萝卜··	(26)
清炖萝卜·····	(27)
萝卜燕汤·····	(27)

五、胡萝卜

烧四色萝卜球··	(28)
锦上添花·····	(29)
糖醋黄雀·····	(30)
拌胡萝卜丝·····	(31)
凉拌五彩丝····	(31)
油爆胡萝卜····	(32)
红少司·····	(33)

六、菠 菜

海米菠菜·····	(34)
生煸菠菜·····	(35)
芝麻菠菜·····	(35)
菠菜油豆腐····	(36)
锅爆菠菜·····	(36)

菠菜泥·····	(37)
姜汁菠菜·····	(37)
意式菠菜奶油	
面条·····	(38)
法式蛋白牛奶	
酥·····	(38)
法式菠菜快餐	
饼·····	(39)
菠菜烧豆腐····	(40)
菠菜汤·····	(40)
菜泥奶油汤····	(40)
菠菜肉末汤····	(41)

七、油 菜

大油烧油菜····	(42)
鱼香炒菜苔····	(43)
香肠炒油菜····	(43)
海米油菜·····	(44)
碧玉金钩·····	(44)
素白扒鱼翅····	(45)
脯酥油菜心····	(45)

八、芹 菜

素炒芹菜·····	(47)
芹菜炒肉丝····	(48)
假海虾·····	(48)

红焖芹菜………… (49)
海米芹菜………… (49)
拌芹菜………… (49)
芹菜拌豆腐…… (50)
芹菜拌腐竹…… (50)
芹菜拌蛋皮丝… (51)

九、菜花(花椰菜)

芙蓉菜花………… (52)
鸡粥菜花………… (53)
奶油菜花………… (53)
咖喱菜花………… (54)
虾仁花菜………… (54)
蛋蓉菜花汤…… (55)
菜花奶油汤…… (55)

十、茼 菜

烧茼菜………… (57)
炒茼菜………… (58)
蒜茸茼菜………… (58)
姜汁茼菜………… (58)

十一、茼 筍

甜酸辣茼笋…… (60)
海米茼笋丝…… (61)
辣茼笋………… (61)

麻酱凤尾………… (62)
金钩翡翠………… (62)
怪味茼笋………… (63)
芝麻鲜笋………… (63)
鱼香茼笋丝…… (64)
炒鲜茼笋………… (64)
红腐乳拌茼笋… (64)

十二、雪里蕻

雪菜干丝………… (66)
雪里蕻氽肉丝… (66)
雪花菜………… (67)
三样汤………… (67)

十三、四季豆、豇豆、 扁豆、刀豆

干烧四季豆…… (69)
扁豆色拉………… (70)
鱼香扁豆………… (70)
烩扁豆………… (71)
凉拌扁豆………… (71)
素炒豆角………… (72)
炆豆角………… (73)
烩白云豆………… (73)
粉蒸四季豆…… (74)
云豆角拌豆腐

干…………… (74)

酱汁刀豆…………… (75)

十四、番 茄

番茄烧豆腐…………… (76)

炒西红柿…………… (77)

琼脂玛瑙…………… (77)

煎西红柿…………… (78)

焗番茄…………… (78)

蜜汁番茄…………… (78)

赛荷花…………… (79)

奶油番茄…………… (79)

奶蔬番茄汤…………… (80)

奶油番茄汤…………… (80)

番茄木须汤…………… (81)

十五、茄 子

炸茄盒…………… (82)

烧茄子…………… (83)

酱爆茄子…………… (83)

醋溜茄片…………… (84)

油焖茄子…………… (85)

烩茄块…………… (85)

鹌鹑茄子…………… (86)

芝麻茄丁…………… (87)

茄泥拌蒜…………… (87)

十六、马铃薯

炸土豆丸子…………… (88)

红烧土豆…………… (89)

炒素鱼片…………… (89)

德式炒土豆…………… (90)

宫爆土豆…………… (90)

煎土豆片…………… (91)

苏州黄焖土豆…………… (91)

酿金枣…………… (92)

玫瑰球…………… (92)

珊瑚土豆…………… (93)

金钱土豆夹…………… (93)

酸辣土豆丝…………… (94)

素拌土豆丝…………… (94)

生焖土豆片…………… (95)

十七、黄 瓜

黄瓜炒里脊…………… (96)

黄瓜炒肉…………… (97)

炆黄瓜条…………… (97)

拍黄瓜…………… (98)

赛香瓜…………… (98)

蛇皮黄瓜…………… (99)

清油瓜条…………… (99)

酸甜黄瓜…………(100)

椒盐酿黄瓜…………(100)

快速泡菜…………(101)

黄瓜木耳汤…………(101)

十八、苦 瓜

酱烧苦瓜…………(102)

干烧苦瓜…………(102)

酿苦瓜…………(103)

苦瓜夹肉…………(103)

十九、丝 瓜

丝瓜豆腐…………(105)

酱焖丝瓜…………(106)

奶油丝瓜…………(106)

丝瓜油条汤…………(107)

二十、南 瓜

炸南瓜…………(108)

炸窝瓜花…………(109)

炒南瓜…………(109)

锅煽南瓜…………(109)

南瓜泥…………(110)

美式豆馅南瓜…(110)

二十一、冬 瓜

红烧冬瓜…………(112)

酿冬瓜…………(113)

双色水晶…………(113)

金壳白玉…………(114)

五味瓜丁…………(115)

南乳汁瓜…………(115)

奶油冬瓜条……(116)

炖冬瓜盅…………(117)

冬瓜汤…………(117)

酸辣冬瓜汤……(118)

二十二、西葫芦

瓤西葫芦…………(119)

奶汁烩西葫芦…(120)

二十三、辣 椒

糖醋青椒…………(121)

生煸青椒…………(122)

油焖辣子…………(122)

烩青椒…………(123)

酿辣椒…………(123)

腌红椒…………(124)

二十四、韭 菜

炒韭菜…………(125)

韭菜炒肉丝……(126)

韭黄百页丝……(126)

二十五、蒜

蒜苗炒鸡蛋……(127)

蒜苗炒干豆腐……(128)

日式炒素菜……(128)

红焖大蒜……(129)

蒜黄萝卜生菜清
汤……(129)

二十六、葱

羊角葱炒黄豆
芽……(131)

红袍葱虾……(131)

葱花蛋汤……(132)

二十七、葱 头

炸洋葱丝……(133)

炒葱头……(134)

红焖洋葱……(134)

葱头汤……(134)

法式美味菜……(135)

二十八、大豆、豆腐

香辣豆……(137)

笋黄豆……(137)

菜豆花……(138)

酸辣黄豆……(139)

茄汁黄豆……(139)

五香黄豆……(139)

茴香豆……(140)

素炒青豆……(140)

盐水毛豆……(141)

家常黄豆芽……(141)

雪菜炒豆芽……(142)

葱油豆芽……(142)

白玉如意汤……(143)

黄豆芽豆腐汤……(143)

炸豆腐球……(144)

焦溜豆腐……(144)

炸豆腐盒……(144)

烩素鱼丸……(145)

干炸豆腐丸子……(146)

虾子豆腐……(146)

麻辣豆腐……(147)

四川麻婆豆腐……(148)

水煮豆腐……(148)

荷包豆腐……(149)

金针豆腐……(150)

蘑菇豆腐……(150)

素鸡茸菜花……(151)

- 芙蓉素鸡片·····(151)
- 豆腐箱·····(152)
- 豆腐松·····(153)
- 夹板豆腐·····(153)
- 一品豆腐·····(154)
- 三鲜豆腐·····(155)
- 鱼香豆腐·····(155)
- 口袋豆腐·····(156)
- 红烧豆腐·····(157)
- 番茄烧豆腐·····(157)
- 素烧豆腐角·····(158)
- 烧素肉圆·····(159)
- 炒豆腐脑·····(159)
- 鸡丝豆腐脑·····(160)
- 烩什锦豆腐·····(161)
- 卤煮豆腐·····(161)
- 锅贴豆腐·····(162)
- 凉拌豆腐·····(163)
- 青椒拌豆腐·····(163)
- 小葱拌豆腐·····(164)
- 香椿头拌豆腐·····(164)
- 豆腐熬白菜·····(164)
- 豆腐炖鲜菇·····(165)
- 豆腐氽鱼片·····(165)
- 砂锅冻豆腐·····(166)
- 姜葱豆腐汤·····(166)
- 炸金花·····(167)
- 青椒毛豆炒干
丝·····(167)
- 豆干炒榨菜丝·····(168)
- 茄汁豆花干·····(168)
- 扣碗冬菜香干·····(169)
- 烩豆干丝·····(170)
- 豆腐干拌芹菜·····(170)
- 卤五香豆干·····(171)
- 蚂蚁上树·····(172)
- 素熏鱼·····(172)
- 咖喱素鸡·····(173)
- 茄汁焖干丝·····(174)
- 姜油拌干丝·····(175)
- 干烧腐竹·····(175)
- 油焖腐竹·····(176)
- 炸素响铃·····(177)
- 素火腿·····(177)
- 八宝素全鸭·····(178)
- 盐水素鸡·····(179)
- 红烧素鸡块·····(179)
- 素香肠·····(180)
- 家常腐衣丝·····(181)
- 酸菜炒豆腐丝·····(181)
- 榨菜拌腐皮·····(182)
- 葱姜素鸡块·····(182)

五香素鸭·····(183)

素烧鸭·····(183)

百页素肉卷·····(184)

烩豆筋·····(184)

老豆腐·····(185)

豆腐脑·····(186)

二十九、蚕 豆

金钩蚕豆·····(188)

青煨鲜蚕豆·····(189)

三十、豌 豆

白油烩豌豆·····(190)

拌豆苗·····(191)

三丝豆苗汤·····(191)

豌豆泥奶油汤·····(191)

三十一、绿 豆

烹掐菜·····(193)

凉拌如意菜·····(194)

炒肉豆芽粉·····(194)

绿豆芽拌干丝·····(195)

青椒银丝·····(195)

三十二、粉丝、凉粉、粉皮

银丝三色·····(196)

芝麻酱拌粉丝·····(197)

凉拌五彩丝·····(197)

芥末粉皮·····(198)

凉拌粉皮·····(198)

家常拌粉皮·····(199)

多味凉粉·····(200)

炒粉皮·····(200)

一、白 菜

白菜古称菘，种类很多，粗分有长梗和短梗两种。常见的有鸡毛菜、小白菜、青菜、矮脚黄、三月青、油冬儿等都属长梗白菜。塌棵菜和瓢儿菜则属短梗白菜。白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。每500克白菜含蛋白质10.5克，脂肪2克，碳水化合物11.5克，粗纤维3.5克，灰分6克，钙815毫克，磷240毫克，铁9毫克，胡萝卜素14.75毫克，硫胺素0.15毫克，核黄素0.4毫克，尼克酸3毫克，抗坏血酸300毫克。它具有通利肠胃、解毒醒酒、消食下气、和中、利大小便等功用。

素炒白菜

原料：

白菜切碎400克，植物油8克，葱末50克，葱头切碎1个，酱油4克，盐、胡椒粉适量，清水12克，淀粉4克。

做法：

1. 在炒锅内将植物油加热，推入葱花和葱头，软炸至透明。

2. 倒入白菜，把火拧大，翻炒3—4分钟，倒入酱油，撒上盐和胡椒粉。

3. 在另一个容器内将水和淀粉拌匀，然后倒到白菜上，不停地翻炒，至淀粉熟。出锅后，趁热上桌吃用。

白菜炒海带

原料：

白菜750克，海带（水发）100克，葱、油、盐、酱油、味精、淀粉各适量。

做法：

1. 将海带泡开洗净切成丝。白菜洗净切成丝。
2. 炒锅烧热放油，用葱头爆锅，倒入白菜炒至七成熟盛起。再放油烧大火，放葱头爆锅，倒入海带炒至七成熟时，把炒好的白菜倒入拌匀，放葱、味精，以淀粉勾芡出锅即成。

宫爆白菜

原料：

白菜500克，瘦肉100克，干辣椒、葱、淀粉、酱油、食盐、油各适量。

做法：

1. 白菜洗净，切成4.5厘米长、一指宽的条，菜梗、菜叶分开。
2. 瘦肉切成寸长指宽的薄片，用钵子装好和淀粉、酱油拌好，干辣椒切成小段，葱去根洗净切寸段备用。
3. 把油放入锅内用大火烧熟，先将拌好的肉片倒入锅

里爆熟起锅。放油下锅急火烧至油热，先放辣椒段炸黑，次放葱段，把火力加大，将切好的白菜杆倒入炒几下，再放白菜叶炒半熟，即将肉片和食盐加入翻炒，见菜快熟调入淀粉，等汤浓滑起锅即可。

炆白菜卷

原料：

莲花白菜500克，干辣椒5克，花椒1克，精盐2.5克，酱油5克，醋2.5克，白糖5克，味精1克，熟菜油100克。

做法：

1. 选用鲜嫩、棵大的莲花白菜去帮，洗净，沥干水。
2. 锅内下油烧热，下白菜快速翻炒，加盐、酱油、白糖，炒至断生，再加入醋起锅，盛入盘内晾凉。
3. 将炸后的辣椒切成丝，再将莲花白逐张铺开（每张直径约6.6厘米），放入几根辣椒丝，裹成1.3厘米粗的卷，切成2.6厘米长的段，装入盘内。原汁内拣去花椒，加入味精，起锅浇在菜卷上即成。

醋溜白菜

原料：

白菜500克，醋25克，酱油10克，盐少许，花椒10克，葱、姜各5克，味精适量，植物油75克。

做法：

1. 白菜切成丝或排骨片，葱、姜切丝。

2. 锅内放底油烧热，放花椒炸成绿红色捞出，放葱、姜略炒，放白菜、醋、酱油、盐、味精炒3—4分钟。

3. 湿淀粉勾芡，淋明油出锅。

辣椒白菜墩

原料：

白菜1000克，辣椒、白糖、醋、香油、酱油可根据口味不同适量放入。

做法：

1. 将白菜心切成3厘米的段立在盘中，以开水反复浇烫，直至烫软而菜心又不倒为止。

2. 然后控净水，把辣椒、酱油、香油、醋、白糖、味精等勾兑成汁浇在菜心上，深碗焖盖5分钟即可食用。

扒白菜

原料：

白菜400克，海米25克，料酒5克，猪油50克，淀粉25克，香油、味精各少许。

做法：

1. 把白菜洗净切成两半，用开水烫熟，用凉水浸凉，顺刀切成1厘米的条，整齐的码在盘内。

2. 锅内放油，用葱、姜爆锅至香，添肉清汤150克，放入调料、辅料、主料，然后取出葱、姜块，煨3—4分钟，勾芡，淋香油，翻锅盛入盘内即成。

烧青菜

原料：

青菜500克，食油35克，盐10克，味精1克。

做法：

1. 将洗好的青菜切成5厘米长的段。
2. 将锅烧热，放入食油，把青菜放在锅内炒透，加水，盖上锅盖再烧数分钟，去盖加盐，再烧到青菜熟即好。

鸡油三白

原料：

青菜心500克，冬笋300克，罐头鲜蘑菇1小听，盐7.5克，味精5克，肉汤150克，鸡油少许，料酒5克，水淀粉15克。

做法：

1. 青菜叶削成橄榄形，用十字刀剖成4片。冬笋削去毛衣，切成长条块，均放入开水锅内烫熟后取出。冷却后，与鲜蘑菇分别整齐地排列在长盆中，即成三白。
2. 待汤滚开后，一手转动锅子，一手加水淀粉。待芡汁稠浓时，倒出锅，装盆，将鸡油倒入盆中即成。

日式素炒青菜

原料：

青菜（按季节而定）适量，面粉200克，米粉4克，盐0.5