

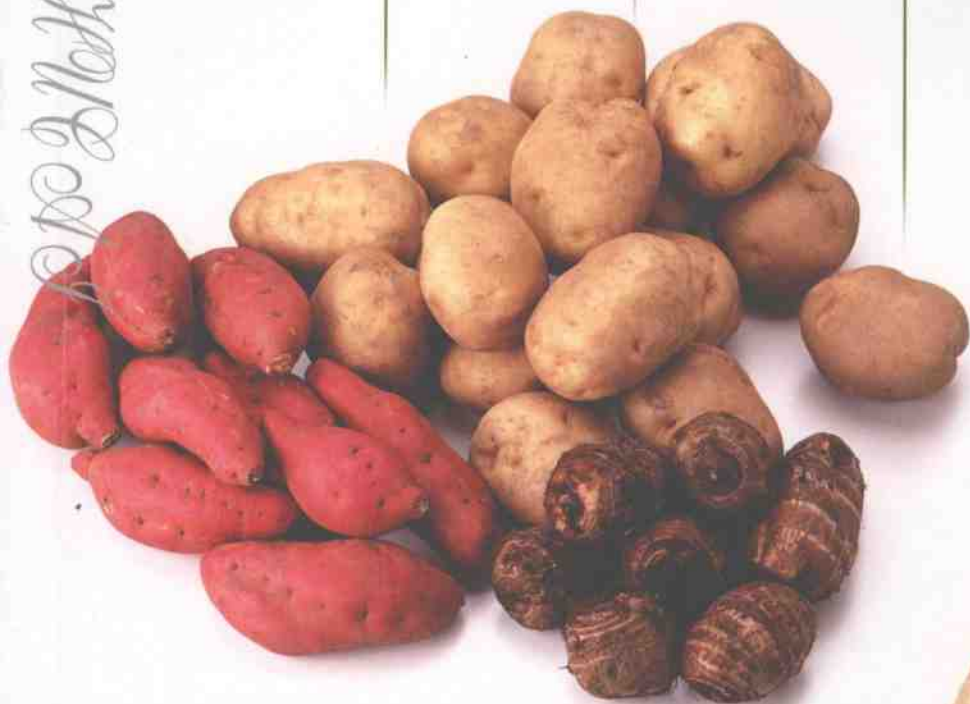
天天蔬菜 / 天天蔬菜 / 天天蔬菜

最爱根茎菜



曹恒斌 缪炳炎 / 著

季风广告 / 摄影



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱根茎菜/曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.7

(中国湘菜·天天蔬菜)

ISBN 978-7-5357-4947-5

I. 最... II. ①曹...②缪... III. 蔬菜-菜谱-湖南省

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 072439 号

中国湘菜·天天蔬菜

最爱根茎菜

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 戴 涛 柏 立

摄 影: 季风广告

整体设计: 殷 健

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/24

印 张: 3.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4947-5

定 价: 15.00 元

(版权所有·翻印必究)

TIAN TIAN SU CAI

天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜

最爱根茎菜



曹恒斌 缪炳炎 / 著
季风广告 / 摄影



湖南科学技术出版社

先睹为快

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

调 料

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉



干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。



蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用来去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较湿的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热，控制在七成热左右（油温不要过高），下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

鸡油

鸡油：鸡油俗称鸡板油，也叫明油。用途广泛，经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香料

香料（八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒）：香料植物的干燥物，能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性味感。



干椒



干椒（干椒段、干椒末、整干椒）：将鲜红尖椒晒干而成。

葱 姜 蒜

葱(葱花、葱段、葱结)、姜(姜片、姜丝、姜末)、蒜(蒜粒、蒜片、蒜茸):含辛辣芳香物质的调味品,不但能去腥起香,还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜:多用来爆香、去腥味,具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝:将鲜红椒去蒂、去籽后洗净,切成细丝,与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中,其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤:将富含蛋白质和脂肪的动物性原料(鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等)放在水中慢煮,使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛,大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些,放入冰箱保存,随用随取。

烹饪方法

挂糊 上浆

挂糊:是先用于淀粉加水或蛋液调制黏性的糊,然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过,使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆:是把干淀粉、蛋清及调味品(盐、味精等)调成浆,直接加入原料中一起调拌均匀,使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是:挂糊是事先将糊调好,糊较厚较稠;而上浆的糊可直接加在原料上,较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。

挂糊、上浆的作用:由于油炸时温度比较高,原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层,使原料不直接与高温油接触,得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失,制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的,既使菜肴形色美观,又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下:

1. **蛋清糊:**也叫蛋白糊,用鸡蛋清和水淀粉调制而成,或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时,蛋清不打发,只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。



蛋清糊

2. **蛋泡糊:**也叫雪花糊,将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状(直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止),然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴,外观形态饱满,口感外松里嫩。一般用于松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊,除强调打发(要顺一个方向,不能停顿)外,还要注意加干淀粉,否则糊易出水,菜难制成。



蛋泡糊



全蛋糊



蛋黄糊



脆糊

3. **蛋黄糊:**用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成,可使制作的菜色泽金黄,一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜,食用时蘸调味品即可。

4. **全蛋糊:**用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成,制作简单,适用于炸制拔丝菜肴,成品金黄色,外松里嫩。

5. **脆糊:**将面粉50克、干淀粉10克、盐0.6克、泡打粉(发酵粉)2克放入碗中拌匀,再加入清水60克和匀,最后放植物油15克轻轻搅匀,静置30分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴,制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。



挂糊



上浆



焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将烹好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达250℃，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为30℃。例如三四成热即90℃~130℃。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热，90℃~130℃，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
2. **热油锅：**五六成热，130℃~170℃，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
3. **旺油锅：**七八成热，170℃~230℃，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。





目录



刨花莴笋片 / 08

凉拌莴笋丝 / 09

干贝烧莴珠 / 11

莴笋烧鸭块 / 12



酱椒茭瓜丁 / 13

香油炆茭瓜 / 14

茭瓜烧肉 / 15

茭瓜牛肉丝 / 16



外婆煎春笋 / 17

酸菜炒鸡婆笋 / 18

水煮烟笋钵 / 19

鱿鱼春笋肉丝 / 20

冬笋熘肉片 / 21

冬笋炒火腿肠 / 23

闽笋鱿鱼肉丝 / 24



醋熘土豆丝 / 25

农家炒土豆丝 / 26

土豆烧肉 / 27

茄汁土豆丸 / 29

土豆烧牛肉 / 30



炸烹香芋条 / 31

水煮芋头 / 32

芋头煮萝卜菜 / 33

芋头炖牛肉 / 34

糖醋槟榔芋 / 35

槟榔芋扣腊肉 / 36

炒芋头荷子 / 37



白糖盐醋藕 / 38

蜜汁藕饼 / 39

湖藕炖排骨 / 40

滑溜白玉藕片 / 41

干煸藕条 / 42

卤水湖藕 / 43

椒盐藕夹 / 45



子油姜煸腰片 / 46

子油姜烧排骨 / 47

老姜红煨鸡 / 48



豆浆炖荸荠 / 49

荸荠炆荷兰豆 / 51

荸荠煸鸡片 / 52



脆香萝卜皮 / 53

炒响萝卜丝 / 54

银丝煮鱼头 / 55

奶油干贝萝卜片 / 56

香辣萝卜干 / 57

萝卜干炒腊肉 / 58

香菇烧双色橄榄萝卜 / 59

大蒜炒红萝卜丝 / 60

红萝卜片炒肉 / 61



蒜苗炒肉丝 / 63

蒜苗炒腊肉 / 64

蒜苗炒卤小肚 / 65



拔丝山药 / 66

香辣红烧山药 / 67

枣王烧山药 / 69

山药炖土鸡 / 70



百合炒蚕豆 / 71

百合熘玉米 / 72

百合熘鸡脯 / 73



姜汁拌芹菜 / 74

芹菜炒小肚 / 75

西芹炒腊香干 / 76

西芹炒火腿片 / 77

豆辣炒水芹菜 / 79



凉拌蕨子 / 80

豆辣烧蕨子 / 81

鼈头炒蕨子 / 82

蕨子炒腊肉 / 83



刨花莴笋片



主料 莴笋头（莴笋去叶留茎）300克。

调料 植物油30克，盐3克，味精3克，蒜片2克。

做法 1. 将莴笋头切掉底部老的部分，去皮，即成净莴笋头，洗净后切成0.2厘米厚的长条片。

2. 净锅置旺火上，放植物油，烧热后下入蒜片，随即下入莴笋片，放盐、味精拌炒，熟后迅速出锅装盘。

温馨提示 清脆爽口。本菜为农家制法，力求体现原料本味。

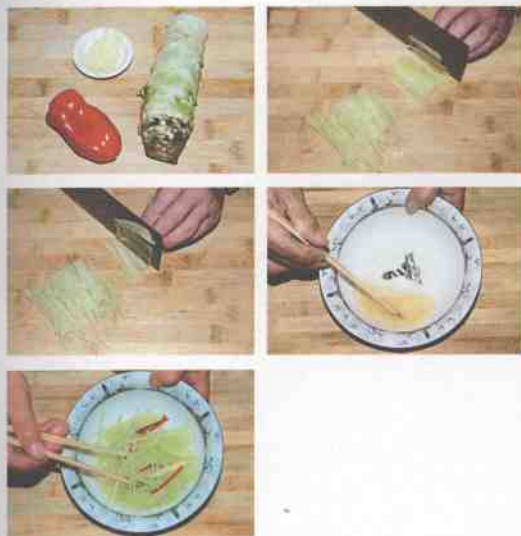


情报快线

莴笋原产地中海沿岸，约在7世纪初经西亚传入我国，各地普遍栽培，分茎用和叶用两种。莴笋的品种，根据其叶片的形可分为圆叶和尖叶两个类型，其中圆叶莴笋品质较佳。



凉拌莴笋丝



主料 净莴笋头 200 克。

辅料 鲜红椒 1 个。

调料 盐 3 克，味精 3 克，白醋 2 克，香油 10 克，姜丝 3 克。

- 做法**
1. 将净莴笋头洗净后切成丝，拌入少许盐腌一下，挤干水；将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成丝。
 2. 在碗中放盐、味精、白醋、香油拌匀，再放入姜丝、红椒丝、莴笋丝一起拌匀，装入盘中即可。

温馨提示 脆香酸爽。莴笋丝要先用盐腌一下，并且要挤干水。

情报快线

选购莴笋时，应挑粗短条顺，不弯曲，大小整齐，皮薄质脆，水分充足，笋条不蔫萎、不空心，表面无锈斑，不带黄叶烂叶，不老、不抽蔓的为好。





主料 净茭笋头 300 克，干贝 15 克。

调料 猪油 40 克，盐 3 克，味精 3 克，料酒 1 克，水淀粉 4 克，鸡油 1 克，葱结 3 克，姜片 2 克，姜末 2 克，鲜汤 25 克，食用纯碱 2 克。

- 做法**
1. 将干贝洗净后放入清水中浸泡 2~3 分钟，取出放入蒸钵中，放入姜片、葱结、料酒，上笼蒸发后取出，去掉葱结、姜片。
 2. 锅内放水烧开，放食用纯碱，将净茭笋头用刀削成大小均匀的圆珠状，放入锅中焯水至八成熟时捞出，用清水漂去碱味，将水沥干。
 3. 锅置旺火上，放猪油，烧热后下入姜末、干贝拌炒，随即下入茭珠，放少许盐、味精拌炒入味，倒入鲜汤微焖一下，待汤汁稍干时勾水淀粉，淋鸡油，出锅将茭珠整齐地码入盘中，将干贝连汤汁浇盖在茭珠上。

温馨提示 碧绿珠圆，干贝鲜美。茭笋头焯水时放食用纯碱可以保持茭笋头的翠绿色，但只能放少许，且要用清水漂尽碱味。



情报快线

茭笋具有开通疏利、清积下气，利尿通乳，强壮机体、防癌抗癌以及宽肠通便的功效。



主料 鸭1只(约750克), 净莴笋头150克。

调料 猪油50克, 盐3克, 味精3克, 蒜茸香辣酱4克, 料酒3克, 水淀粉4克, 红油3克, 香油3克, 姜片2克, 整干椒2克, 葱结1个, 鲜汤150克, 八角2克, 桂皮2克, 草果1克。

做法 1. 锅置旺火上, 放猪油, 烧至六成热, 将净莴笋头用滚刀法切成转头形后, 下入油锅中过油至六成熟, 倒入漏勺中沥尽油。
2. 锅内放水烧开, 放料酒, 将白条鸭去内脏、

莴笋烧鸭块



清洗干净后剁成4厘米见方的鸭块, 放入沸水锅中焯水后捞出, 洗去血沫, 沥干水。

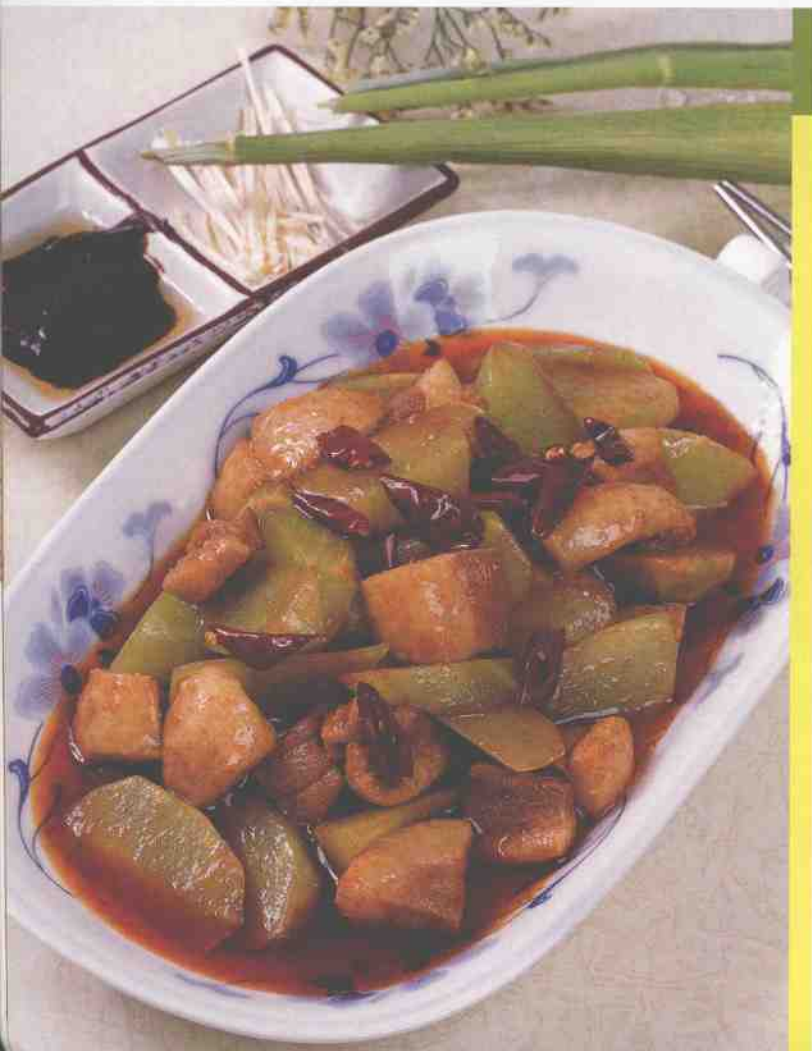
3. 净锅置旺火上, 放油烧热, 下入姜片、整干椒、葱结、八角、桂皮、草果煸香, 下入鸭块, 烹入料酒, 放盐、味精、蒜茸香辣酱拌炒入味, 倒入鲜汤, 煨烧至鸭块酥烂时下入莴笋头, 一起拌炒、烧入味后, 去掉整干椒、葱结和香料, 勾水淀粉, 淋红油、香油, 出锅装盘。

温馨提示 色泽红亮, 鸭块酥烂, 莴笋软糯。



情报快线

莴笋一般人均可食用, 老人儿童更适合, 但莴苣性寒, 产后妇人慎食。同时, 莴笋忌与蜂蜜同食。由于莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用, 因此视力弱者不宜多食, 有眼疾特别是夜盲症的人也应少食。



酱椒茭瓜丁

主料 嫩茭瓜 300 克。

辅料 酱椒 50 克，红椒末 2 克。

调料 植物油 40 克，盐 2 克，味精 3 克，香油 3 克，蒜茸 3 克。

- 做法**
1. 将嫩茭瓜去皮洗净后切成 3 厘米见方的丁，酱椒去蒂、洗净后切成丁。
 2. 净锅置灶上，放植物油，烧热后下入蒜茸、茭瓜丁，放盐拌炒至七成熟时下入酱椒，放味精，合炒入味后，撒红椒末，淋香油，出锅装盘。

温馨提示 脆香味辣，下饭菜肴。



情报快线

茭瓜又名茭白，肉质肥嫩，纤维少，蛋白质含量高，是我国的特产蔬菜，质地鲜嫩，味甘实，被视为蔬菜中的佳品，与茼蒿、鲈鱼并称为“江南三大名菜”。





香油炆茭瓜



主料 茭瓜 250 克。

调料 植物油 500 克（实耗 30 克），盐 2 克，味精 2 克，白糖 1 克，香油 2 克，红油 2 克，花椒油 2 克，干椒段 10 克，花椒 1 克。

- 做法**
1. 将茭瓜去皮、洗净，用滚刀法切成转头形。
 2. 锅内放植物油，烧至七成热，放入茭瓜过油至七成熟，倒入漏勺中，沥尽油。
 3. 锅内留少许底油，下入花椒与干椒段煸香，再下入炸好的茭瓜，放盐、味精、白糖拌炒入味，淋少许花椒油、香油、红油，出锅装入盘中。

温馨提示 焦香麻辣。



情报快线

四季豆为什么会引起中毒：生的四季豆中含皂甙和红细胞凝集素，皂甙对人体消化道具有强烈的刺激性，可引起出血性炎症，并对红细胞有溶解作用；豆粒中的红细胞凝集素具有红细胞凝集作用，如果烹调时加热不彻底，豆类的毒素成分未被破坏，食用后就会引起中毒。



茭瓜烧肉



- 做法**
1. 将嫩茭瓜去皮洗净后用滚刀法切成块，猪五花肉刮洗干净后切成3厘米见方的块，大蒜洗净后切斜段。
 2. 净锅置旺火上，放猪油，烧热后下入姜片、葱结、肉块，烹入料酒，放盐、味精、酱油、白糖煸炒，入味后倒入鲜汤，放入草果、香叶、桂皮、八角、整干椒，煨至肉上色、酥烂时下入茭瓜块一起烧，煨入味后夹出八角、草果、香叶、桂皮、葱结，勾水淀粉，淋红油、香油，撒下大蒜段，拌匀后出锅装盘。

温馨提示 色泽红亮，酥烂味美。五花肉要煨入味，煨至七成酥烂后下茭瓜。

情报快线

茭瓜能辅助治疗四肢浮肿、小便不利等症，又能消暑解热、止渴，还能解除酒毒，治酒醉不醒。另外，茭瓜还能补充人体的营养物质，具有健壮机体的作用。

主料 嫩茭瓜 300 克，猪五花肉 150 克。

调料 猪油 40 克，盐 3 克，味精 3 克，酱油 2 克，料酒 2 克，水淀粉 3 克，白糖 1 克，香油 2 克，红油 3 克，整干椒 5 克，葱结 4 克，姜片 2 克，大蒜 3 克，鲜汤 100 克，八角 2 克，桂皮 2 克，草果 2 克，香叶 2 克。

