

天天蔬菜 / 天天蔬菜 / 天天蔬菜

最爱叶类菜



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

最爱叶类菜/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 978-7-5357-4946-8

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 072438 号

中国湘菜·天天蔬菜

最爱叶类菜

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 978-7-5357-4946-8

定 价: 15.00 元

(版权所有·翻印必究)

TIANTIAN SHUCAI

天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜 / 天 天 蔬 菜

最爱叶类菜



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。较涩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：是先干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。

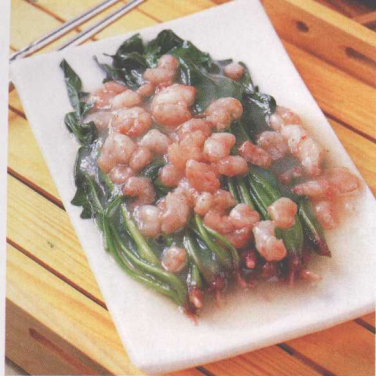
煸炒

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。

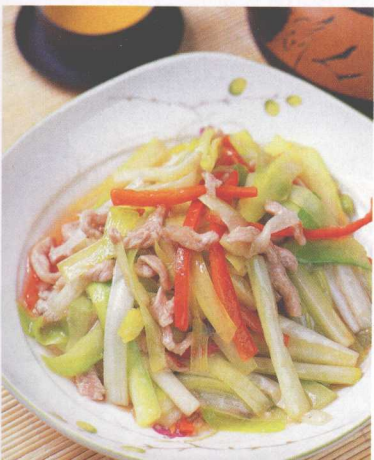
淋尾油

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



白菜梗炒肉丝 / 08

干椒炒烫白菜 / 09

清炒大白菜 / 10

蟹黄白菜 / 11

油浸小白菜 / 13

香菇菜胆 / 15

金鱼菜胆 / 17



笋泥菠菜 / 18

清炒菠菜 / 19

菠菜豆腐汤 / 20

虾仁烧鹦嘴菠菜 / 21



凉拌香菜 / 23

香菜熘牛柳 / 24



蚝油芥蓝菜心 / 25

油菜薹炒腊肉 / 26



剁椒莴笋叶 / 27

油浸蒜茸莴笋尖 / 28



白灼芥蓝 / 29

开洋烧芥蓝 / 31



芽白梗炒油渣 / 33

芽白梗炒腊肉 / 34

蚝油芽白 / 35

剁椒芽白 / 36



油炆包菜丝 / 37

剁椒酸辣包菜 / 38

酸包菜炒粉皮 / 39

皇后菜心卷 / 41



豆豉辣椒炒空心菜梗 / 43

蒜茸腐乳空心菜 / 45



炒冬苋菜 / 47

豆豉肉片冬苋菜汤 / 48

腊肉炒冬苋菜梗 / 49



水煮苋菜 / 50

皮蛋煮苋菜 / 51

清炒苋菜 / 53



剁椒红菜薹 / 54

红菜薹炒腊肉 / 55

姜汁红菜薹 / 56



肉泥青菜钵 / 57

虾米青菜钵 / 59

雪里红炒肉泥 / 60



韭菜猪血钵 / 61

韭菜炒河虾 / 62



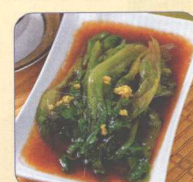
韭黄熘里脊丝 / 63

冬笋丝炒韭黄 / 64



凉拌香椿 / 65

椒盐香椿 / 67



蚝油生菜 / 69



清炒萝卜菜 / 70

炒酸萝卜菜 / 71



蒜茸花生苗 / 72

花生苗腊肉煲 / 73

花生苗炒肉丝 / 75



清炒豌豆苗 / 76

白云豆苗汤 / 77



鸡片娃娃菜汤 / 78



豆辣炒蒜头 / 79

蒜子炒腊肉 / 80



葱爆羊肉 / 81

大葱烧鸭块 / 83

白菜梗炒肉丝



主料 白菜梗 300 克。

辅料 鲜猪肉 100 克，鲜红椒 5 克。

调料 猪油 50 克，盐 3 克，酱油 1 克，味精 3 克，蒜茸香辣酱 5 克，水淀粉 3 克，葱段 1 克。

- 做法**
1. 将白菜梗清洗干净，切成 5 厘米长的粗丝；将鲜红椒去蒂、洗净，切成丝；将鲜猪肉洗净后切成丝，抓盐（少许）、酱油、水淀粉（少许）上浆入味。
 2. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入肉丝拌炒熟后，扒至锅边，下入鲜红椒丝、白菜梗丝，放盐、味精、蒜茸香辣酱一起拌炒，随后将肉丝推入锅中，合炒入味后勾少许水淀粉，撒葱段，出锅装入盘中。

温馨提示 脆嫩味辣，下饭菜肴。用淡盐水可清除蔬菜表皮残留的农药。用淡醋水可使发蔫的蔬菜鲜亮如初。



情报快线

叶类蔬菜，叶部维生素 C 的含量高于茎部，外层叶高于内层叶。叶类蔬菜要先洗后切，随切随炒，炒菜时加点醋；将水煮沸后再把菜放入，以免维生素 C 流失。

白菜的选购技巧：应选购菜身干洁、菜心结实、菜叶软糯、老帮少、根子少、形状圆整、菜头包紧的白菜。



干椒炒烫白菜

主料 大白菜 500 克。

调料 猪油 50 克，盐 3 克，味精 3 克，香油 3 克，红油 2 克，干椒末 10 克。



- 做法**
1. 锅内放水烧开，放少许盐，将大白菜摘洗干净后放入锅中烫热，连沸水一起出锅倒入大盆中，放置 4 小时后捞出，切碎、挤干水。
 2. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入干椒末煸香，随后放入烫白菜，放盐、味精拌炒入味后，淋香油、红油，出锅装入盘中。

温馨提示 脆香味辣。



情报快线

白菜被誉为“百菜之王”，有“百菜不如白菜”的说法。大白菜具有较高的营养价值，所含的矿物质和维生素的量大致和萝卜相似，钙和维生素 C 含量均比苹果高 5 倍以上，维生素 B₂ 含量高于苹果和梨 3~4 倍。所含微量元素锌高于肉类和蛋类。白菜有养胃消食之功，可治胃阴不足、消化不良、十二指肠溃疡等症，还有清热解渴、止咳、抗癌等作用。



清炒大白菜

主料 大白菜 500 克。

辅料 鲜红椒 4 克。

调料 猪油 40 克，盐 3 克，味精 3 克，姜片 5 克，鲜汤 10 克。



- 做法**
1. 将大白菜摘洗干净，将白菜梗撕成 3 厘米见方的块，白菜叶大小随意；将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成片。
 2. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入姜片煸香，随后下入白菜梗，放盐、味精拌炒入味，熟后放鲜红椒片、白菜叶一起合炒，倒入鲜汤，将白菜稍焖熟后出锅装盘。

温馨提示 脆嫩味美，下饭菜肴。吃剩的白菜过夜后不能再吃。



情报快线

切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。腐烂的白菜不能吃，因为白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。

蟹黄白菜

主料 小白菜心 200 克。

辅料 盐蛋黄 3 个，鲜红椒 3 克。

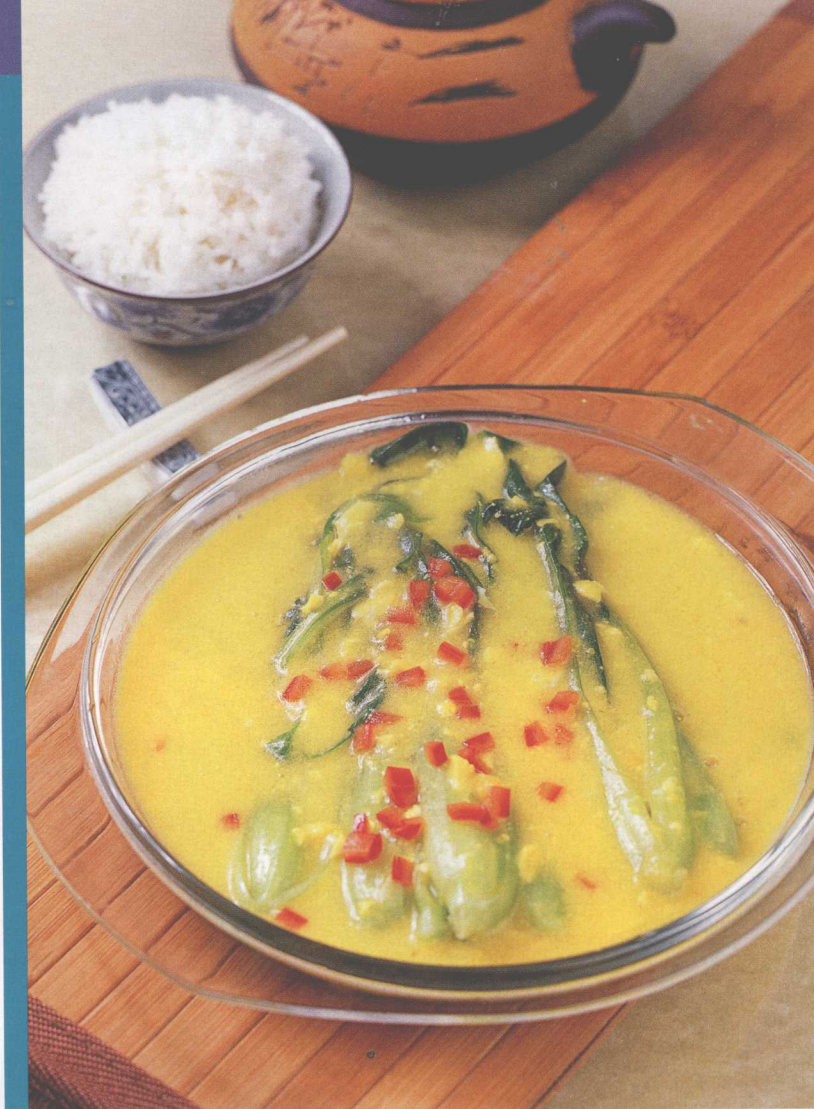
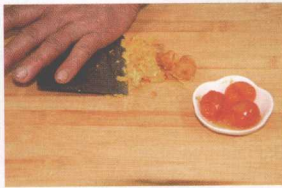
调料 猪油 40 克，盐 3 克，味精 3 克，鸡精 2 克，水淀粉 3 克，鸡油 3 克，姜末 2 克，鲜汤 25 克。

做法 1. 将盐蛋黄蒸熟后放在砧板上，用刀板碾成茸；将鲜红椒去蒂、去籽，洗净后切成米粒状。

2. 锅内放猪油烧热，下入白菜心翻炒，放少许的盐、味精、鸡精炒匀，放少许鲜汤焖一下，用筷子夹入盘中，随意造型。

3. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入姜末，随后下入盐蛋黄充分拌炒，放鲜汤、味精、鸡精，烧开后勾少许水淀粉，淋鸡油，出锅浇盖在小白菜心上，撒上红椒米即可。

温馨提示 鲜嫩味美。



情报快线

小白菜又叫青菜、鸡毛菜、油白菜。据测定，小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。多吃小白菜，有助于促进骨骼的发育、加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，有助于荨麻疹的消退。







油浸小白菜

主料 小白菜心 250 克。

辅料 鲜红椒 2 克。

调料 植物油 30 克，盐 3 克，味精 3 克，蒸鱼豉油 2 克，姜丝 2 克，葱丝 2 克。

- 做法**
1. 将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝；将小白菜心摘洗干净。
 2. 锅内放水烧开，放植物油、盐、味精，放入小白菜心焯水后捞出，整齐地码入盘中，放上姜丝、葱丝、鲜红椒丝，浇蒸鱼豉油、浇少许沸油即可。

温馨提示 鲜嫩味美。蒸鱼豉油也可用海鲜汁代替。浇沸油是指将植物油或猪油烧至八成热，然后浇在菜肴上，目的是使菜发亮。



情报快线

存放小白菜之前忌用水洗。水洗后，小白菜茎叶细胞的渗透压和细胞呼吸均发生改变，造成茎叶溃烂，营养大损。





主料 菜胆 24 个。

辅料 水发香菇 10 个。

调料 猪油 50 克，盐 3 克，味精 3 克，鸡精 1 克，水淀粉 3 克，胡椒粉 2 克，鸡油 3 克，鲜汤 50 克。

- 做法**
1. 将香菇去蒂、洗净，将菜胆摘洗干净。
 2. 锅内放水烧开，放少许的盐、味精、油，将菜胆放入锅中焯水入味，捞出整齐地码入盘中。
 3. 净锅置旺火上，放猪油烧热后下入香菇拌炒，放盐、味精、鸡精和鲜汤，烧开后勾少许水淀粉，淋少许热猪油和鸡油，出锅盖在菜胆上，撒上胡椒粉即成。

温馨提示 超市、农贸市场有鸡油出售，买来蒸制即可。



情报快线

用小白菜制作菜肴，炒、烹的时间都不宜过长，以免损失营养。

