

尚锦文化

基本家常菜

蔬菜篇

Ji Ben Jia Chang Cai

Shu Cai Pian

尚锦文化 编



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

基本家常菜——蔬菜篇/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5064-4726-3

I. 基… II. 尚… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第179176号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 赵 宁

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

基本家常菜

—— 蔬 菜 篇

尚锦文化 编



中国纺织出版社



叶菜类



大白菜

- 1 白菜粉丝汤 5
- 2 白菜炖豆腐 6
- 3 醋熘白菜 6
- 4 豆泡炖白菜 7

油菜

- 5 香菇油菜 8

圆白菜

- 6 手撕圆白菜 9
- 7 四川泡菜 10
- 8 酸辣圆白菜 11
- 9 虾皮圆白菜 12

菠菜

- 10 菠菜炒粉丝 13
- 11 菠菜炒猪肝 14
- 12 菠菜鲫鱼汤 15

油麦菜

- 13 清炒油麦菜 16

韭菜

- 14 韭菜炒墨斗鱼 17
- 15 韭菜炒豆芽 18
- 16 韭黄肉丝 18
- 17 韭黄炒鸡蛋 19

瓜果类



黄瓜

- 18 拍黄瓜 21
- 19 黄瓜炒虾仁 22
- 20 黄瓜炒鸡蛋 23
- 21 酱黄瓜 23

丝瓜

- 22 丝瓜肉片汤 24
- 23 丝瓜炒毛豆 25
- 24 丝瓜蘑菇汤 25

- 25 丝瓜炒鸡蛋 26

苦瓜

- 26 凉拌苦瓜 27
- 27 干椒苦瓜 28
- 28 苦瓜肉片汤 28
- 29 苦瓜藕丝 29

冬瓜

- 30 冬瓜排骨汤 30
- 31 冬瓜海带汤 31
- 32 冬瓜薏米汤 32

南瓜

- 33 南瓜绿豆 33
- 34 巧炒南瓜丝 34
- 35 南瓜炒年糕 35

西葫芦

- 36 西葫芦咸肉煲 36

辣椒

- 37 尖椒里脊丝 37
- 38 辣子鸡丁 38
- 39 农家小炒肉 39
- 40 青椒酿肉 39
- 41 虾皮青椒鸡蛋 40

番茄

- 42 番茄炒菜花 41
- 43 番茄豆腐汤 42
- 44 番茄炒鸡蛋 43

茄子

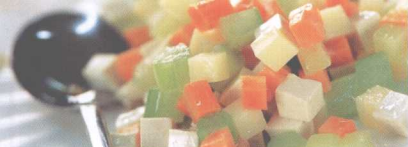
- 45 鱼香茄子 44
- 46 家乡茄子 45
- 47 米饭茄子 45

根茎类



芹菜

- 48 西芹百合 47
- 49 香干芹菜 48



50 西芹炒腊肉 48

萝卜

51 炆萝卜 49

52 萝卜排骨汤 50

53 萝卜羊肉汤 51

土豆

54 尖椒土豆丝 52

55 地三鲜 53

56 土豆炒肉丝 54

57 土豆烧牛肉 55

茭白

58 茭白南瓜 56

59 油焖茭白 57

60 猪蹄茭白汤 57

笋

61 烧二冬 58

62 鲜笋老鸭汤 59

63 麻酱竹笋 60

64 竹笋拌鸡丝 61

茼蒿

65 泡椒茼蒿 62

66 素炒五丁 63

67 茼蒿炒麻花 64

68 凉拌双笋 65

蒜薹

69 蒜薹炒牛肉 66

70 蒜薹炒墨鱼仔 67

藕

71 香菇藕夹 68

72 宫保藕丁 69

73 青椒藕丝 70

74 柠檬藕片 71

豆类

豇豆

75 酸豇豆 73

76 凉拌豇豆 74

77 干豆角烧肉 75

四季豆

78 香辣四季豆 76

79 干煸四季豆 77

荷兰豆

80 蒜香荷兰豆 78

81 荷兰豆炒肉片 79

毛豆

82 盐水毛豆 80

83 咸菜毛豆 81

黄豆与豆腐

84 黄豆炖猪蹄 82

85 麻婆豆腐 83

86 皮蛋豆腐 84

87 家常豆腐 85

其他类



菜花

88 凉拌菜花 87

89 菜花炒肉片 88

90 菜花炒三丁 88

91 西兰花炒牛肉 89

花生

92 卤花生 90

93 雪菜花生仁 91

94 花生炖猪蹄 91

玉米

95 玉米煲排骨 92

96 玉米咸肉煲 93

菌类

97 炒鲜菇 94

98 炒滑子菇 94

99 鲜蘑冬笋 95

100 平菇鸡汤 95

叶菜类



大白菜



大白菜营养丰富，做法多样，又耐储藏，尤其在北方，更是冬季餐桌上的当家菜。

大白菜的硬梗不易熟烂，所以要先去掉再烹调；大白菜最外层的一、二层老叶，适合腌渍泡菜、做包子内馅；二、三层适合做饺子内馅；三、四层含水量大，适合炒菜；五、六层鲜嫩，做各种菜皆适合；菜心适合凉拌或做汤。

大白菜含水较多，不好调味，所以炒大白菜时要先用大火炒去水分，再放入调料，或在下锅前先用沸水烫熟，这样能让大白菜容易煮软和入味。炒大白菜加些虾米，可让菜增加鲜味，也可加入肉类，让大白菜的维生素更容易被人体吸收。

1 白菜粉丝汤

Tips

粉丝要选择细而白、加热不糊烂的。用荤汤制作风味更佳。



原料

大白菜心100克，水发粉丝150克

调料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将水发粉丝切短。大白菜洗净，切成丝。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入大白菜丝稍煸炒；加入清汤、粉丝，烧沸后加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

Tips

大白菜入锅用油煸炒后再入锅炖，味道更好，也可使汤色洁白。



2 白菜炖豆腐

原料

白菜300克，豆腐200克

调料

色拉油、葱花、姜末、鲜汤、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 将豆腐切成块；白菜洗净切成片，入油锅稍煸炒一下，盛出备用。
2. 锅内放底油，下葱花、姜末炆锅，倒入鲜汤，放入豆腐块，加料酒、盐、味精，再放入白菜片，炖至白菜熟软，出锅时淋明油即成。

Tips

大白菜的梗较厚，烹调时不易熟和入味，应用刀斜切成薄片。

3 醋熘白菜

原料

大白菜300克，香菜少许

调料

色拉油、香醋、盐、鸡精、水淀粉各适量

做法

1. 大白菜洗净，去叶留梗，切成薄片。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 将香醋、鸡精、盐、水淀粉加入碗中，调成均匀的味汁。
4. 锅内入油烧热，放入大白菜略煸炒后，倒入味汁，翻炒装盘，撒上香菜即成。





4 豆泡炖白菜

Tips

可加入肉片等荤料同炖，风味更佳。

原料

豆腐500克，大白菜200克，小葱段适量

调料

色拉油、酱油、白糖、盐、味精、鸡汤各适量

做法

1. 将豆腐切成方块，入八成热的油锅中炸成豆泡待用。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入大白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 将鸡汤、酱油、白糖、盐、味精加入碗中，调成均匀的味汁。
4. 锅内放油烧热后，投入小葱段爆香，放入豆泡、大白菜略煸炒后，再加味汁烧开，盛入沙锅，小火炖20分钟即成。

油菜



油菜含有丰富的钙、维生素C和 β -胡萝卜素、膳食纤维等有益健康的物质，常吃可以美化肌肤、补充钙质、预防便秘，但脾胃虚弱及腹泻者不宜食用。

清洗油菜时不要在水中浸泡太久，以免造成维生素C的大量流失。油菜叶较软，而根部较硬，整棵烹调时容易熟度不均，此时可以将油菜根部切开，并切一个十字形刀口，这样既能保持完整的形状，又能快速致熟。

5 香菇油菜

Tips

在水中放入盐和色拉油烧沸，再放入油菜、香菇焯水，这样油菜色泽鲜艳，又有滋味。



原料

油菜500克，水发香菇100克

调料

色拉油、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

做法

1. 油菜洗净切段，香菇洗净，大香菇一切为二。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，将油菜、香菇放入焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 炒锅入油烧热，先放入油菜、香菇煸炒，再放入盐、味精，加入高汤烧2分钟，淋水淀粉勾芡，装盘。



圆白菜中的膳食纤维含量丰富且粗糙，所以消化功能不佳、脾胃虚寒或腹泻的人最好少吃；圆白菜富含叶酸，孕妇、贫血患者适合多吃；圆白菜对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病患者和肥胖者的理想食品。圆白菜含维生素C多，存放时间长维生素C会被大量破坏，所以最好买后尽快食用。

圆白菜要先用大火炒至菜叶出水变软，加点水盖上锅盖用小火焖煮至熟，才能将甘甜味完全发挥。冬天的圆白菜较硬，适合煮火锅，春天的圆白菜口感清淡，可生吃，所含有的维生素C是水溶性营养，在氽烫、快炒和炖煮等加热过程中，营养会流失一半，生吃圆白菜或煮汤更合适。

Tips

圆白菜即包心菜，也叫卷心菜。也可将圆白菜片直接放入锅中，用油煸炒，调味至熟。



6 手撕圆白菜

原料

圆白菜200克

调料

色拉油、蒜末、红尖椒段、料酒、高汤、水淀粉、盐、味精各适量

做法

1. 圆白菜撕成大片，洗净，控干水分。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分。
3. 油锅烧热，爆香蒜末和红尖椒段，加入圆白菜片、料酒、高汤、盐、味精，略烧后用水淀粉勾芡，即可起锅装盘。



Tips

开水一定要凉透，
再加原料，原料一
定要控干。

7 四川泡菜

原料

青辣椒300克，白萝卜200克，泡豇豆100克，圆白菜200克，干辣椒100克

调料

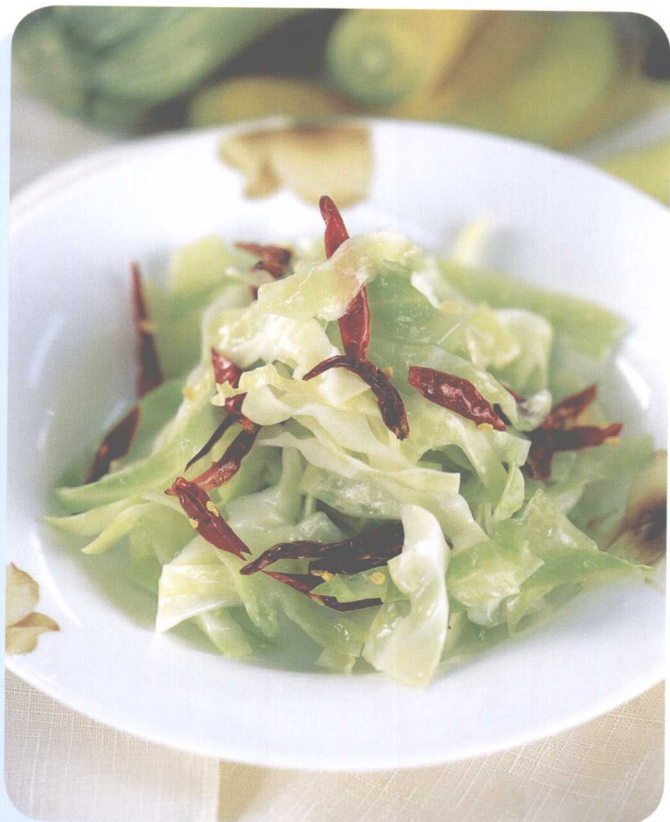
盐200克，白糖80克，八角10克，白酒30克，姜100克，白醋80克，味精10克，花椒粉15克，桂皮15克，野山椒1瓶，蒜100克

做法

1. 青辣椒、白萝卜切条，圆白菜切片，泡豇豆切段，洗净控水待用。
2. 密封泡菜坛内倒入凉开水，加干辣椒、花椒粉、八角、桂皮、野山椒、蒜、姜、盐、白糖、白酒、白醋、味精搅一下，做成泡菜水待用。
3. 把切好的材料放入泡菜坛，加盖，边缘加水密封，5天后即可食用。

Tips

- 1.炒制时火力要旺。
- 2.要突出菜品的酸辣特点。



8 酸辣圆白菜

原料

圆白菜(包菜)半棵, 干辣椒段适量

调料

黄酒、白醋、盐、味精、香油、色拉油各适量

做法

- 1.圆白菜切成丝, 洗净沥干。
- 2.炒锅中倒入油少许, 放入干辣椒煸香, 加入圆白菜、黄酒、白醋、盐、味精炒至入味, 淋香油即可。



Tips

也可将圆白菜焯水后，入炒锅与虾皮一同炒制。

9 虾皮圆白菜

原料

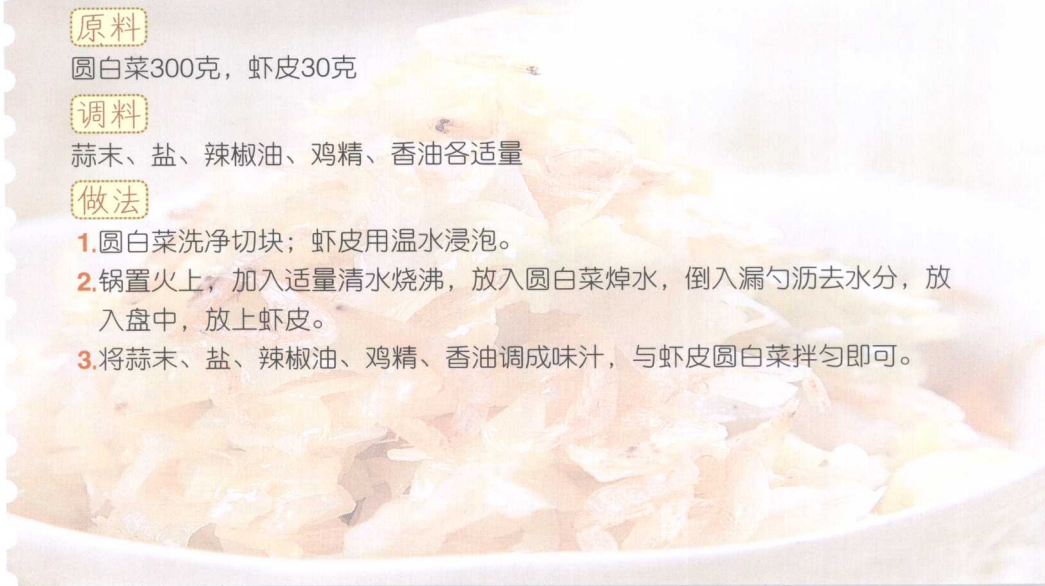
圆白菜300克，虾皮30克

调料

蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油各适量

做法

1. 圆白菜洗净切块；虾皮用温水浸泡。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中，放上虾皮。
3. 将蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与虾皮圆白菜拌匀即可。





菠菜含有丰富的维生素C、 β -胡萝卜素和铁质，有助于预防感冒、贫血及高血压、癌症等。菠菜适合快炒、凉拌和煮汤，由于含有草酸，有些涩味，可用盐水焯烫约1分钟就可消除涩味，红色根部也可一起食用。

炒菠菜除了要大火热油、油要多一些外，油中先加盐，再放菠菜，菠菜很快就熟。炒的时间要短，起锅前可淋点料酒，可让菠菜清脆好吃。如要去菠菜的涩味，可将水烧开后，把菠菜焯烫2~3分钟。

Tips

此菜也可将菠菜和粉丝焯水后入炒锅炒制。



10 菠菜炒粉丝

原料

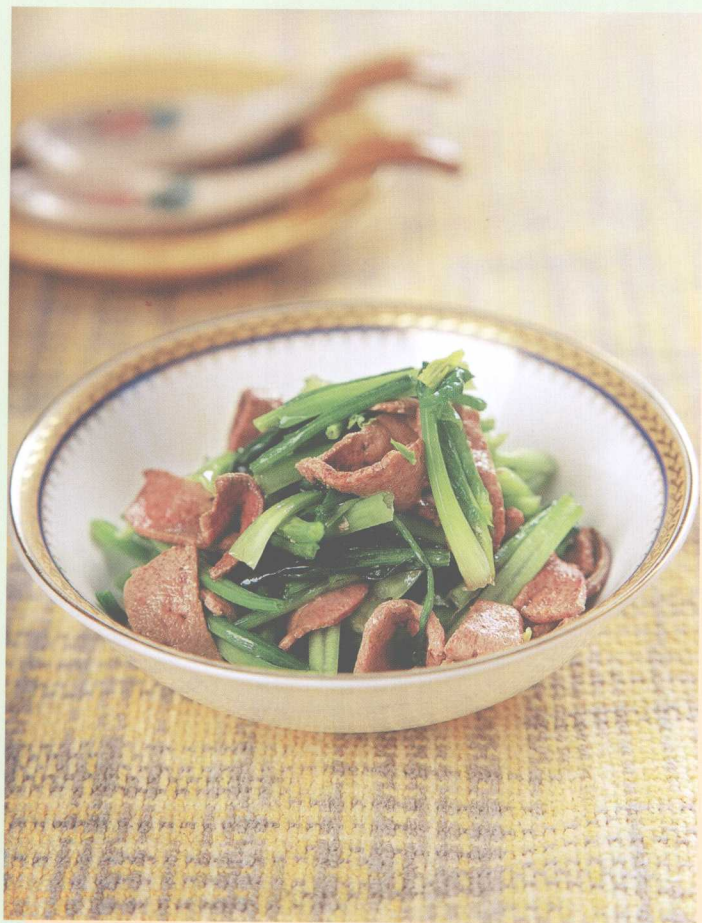
菠菜300克，龙口粉丝100克

调料

蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油各适量

做法

1. 菠菜洗净切段；粉丝用温水浸泡、切短。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入菠菜和粉丝焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中。
3. 将蒜末、盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与菠菜、粉丝拌匀即可。



Tips

猪肝片不能切得太薄，要有硬币厚度，入油锅滑油的温度在150℃。

11 菠菜炒猪肝

原料

猪肝250克，菠菜150克

调料

色拉油、葱末、姜末、酱油、味精、料酒、白糖、淀粉、水淀粉各适量

做法

1. 猪肝洗净，切片，放入碗中，加入淀粉拌匀；菠菜择洗干净，切段备用。
2. 炒锅倒入油烧热，放入猪肝片滑油至变色，倒入漏勺沥去油。
3. 原锅留少许油加热，投入葱末、姜末炸香，放入菠菜稍炒，再放入猪肝片、酱油、味精、料酒、白糖炒匀，用水淀粉勾芡后即可出锅装盘。



Tips

此菜有健脾益气、补血美容的功效，但大便不实者慎食。

12 菠菜鲫鱼汤

原料

净鲫鱼1条(约300克)，净菠菜75克，枸杞子5克

调料

盐、花椒粉、嫩姜丝、黄酒、熟猪油各适量

做法

1. 鲫鱼治净，控水；菠菜洗净，切长4厘米小段；枸杞子洗净，泡软。
2. 锅烧热，放熟猪油烧至七成热，将鲫鱼两面煎成淡黄色，加开水、黄酒、姜丝、花椒粉，烧开后，撇去浮沫，再淋少许熟猪油，烧至汤汁乳白，投入菠菜、枸杞子，烧约3分钟，用盐调味即成。