

爱心家肴

Aixin Jiayao

联合众多国内名厨倾力打造

厨房美味 · 酒店招牌 · 主妇首选 · 厨师必备

瓜果蔬 豆 菜典

主编 郇吉和
制作 王清强 郑守敏 李德成

青岛出版社
Qingdao Publishing House

瓜果蔬豆 菜典

主编 邴吉和

制作 王清强 郑守敏 李德成



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

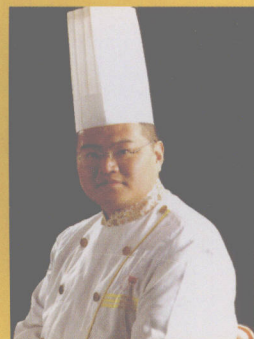
瓜果蔬豆菜典 / 邴吉和主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.2
(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-4050-4

I. 瓜... II. 邴... III. ①瓜类蔬菜—菜谱②豆类蔬菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010357 号

- 书 名 瓜果蔬豆菜典
主 编 邴吉和
制 作 王清强 郑守敏 李德成 刘丁海 丁传磊
孙明辉 崔军令 祝 敏 李 旭 刘笃华
姜 岩 张在良 王新强
摄 影 高玉德
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
责任校对 贺 林
封面设计 樊君妍
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
开 本 12 开 (710mm × 1000mm)
印 张 23
字 数 300 千
定 价 39.80 元 (版权所有, 违者必究)

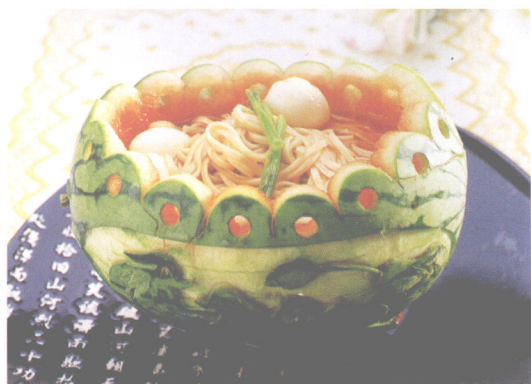


邴吉和 (阿邴)

1969 年 1 月出生, 山东省青岛市人, 青岛邴大厨酒店服务有限公司总经理。

中国烹饪大师, 餐饮业国家级评委, 中式烹调高级技师, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛市食研会、名厨专业委员会主任。

目录



冬瓜

东渡慈航	9
草菇冬瓜	10
香酥冬瓜	10
清蒸冬瓜盅	11

南瓜

五香南瓜枣	12
粉蒸南瓜盅	13
绿豆南瓜汤	14

搅瓜

鲜虾扒搅瓜	15
烧搅瓜	16
三丝拌搅瓜	16

苦瓜

五味苦瓜	17
煎焖苦瓜	18
金钱苦瓜	19
扳指苦瓜	20

丝瓜

锅煽丝瓜	21
香菇丝瓜	22
香蒜蒸丝瓜	23
滚龙丝瓜	23

黄瓜

香辣黄瓜	24
花生酱拌黄瓜	25
黄瓜拌粉皮	25
古法拌黄瓜	26
鸽蛋肉松蒸黄瓜	27

蛇瓜

鸡蛋炒蛇瓜	28
木耳炒蛇瓜	29

木瓜

冰爽银耳木瓜	30
鲍鱼木瓜丝	31
鲍汁鱼肚烩木瓜	32

苹果

啤酒夹沙苹果	33
西米苹果羹	34
玻璃苹果	35

香蕉

高丽香蕉	36
烤香蕉配面包	37

梨

烩黄梨羹	38
银耳梨片汤	39
西米梨羹	40

西瓜

西瓜汁凉面	41
蛋花瓜皮汤	42
春意盎然	43
景趣	44
天鹅戏水	44

荸荠

雪花荸荠	45
炸荸荠夹	46

仙人掌

蜜糖仙人掌	47
肚片炒仙人掌	48

芦荟

酒酿芦荟	49
百合鲜虾煮芦荟	50

百合

凉拌百合	51
蜜汁百合	52
冰糖枸杞百合	53

白菜

三色白菜	54
果汁白菜心	55
醋熘白菜	56
炒黑白菜	56
板栗烧菜心	57
金丝白菜	57

小白菜

渔夫小白菜	58
芝麻小白菜	59

高山娃娃菜

肉末娃娃菜	60
-------------	----

红花汁娃娃菜	61
--------------	----

卷心菜

熘莲花白	62
翡翠卷心菜	63
五丝卷心菜	64
咖喱卷心菜	64

油菜

香菇扒菜心	65
鸡汁扒油菜	66

菠菜

双菇菠菜	67
锅煽菠菜	68
鲜蘑菠菜	68
姜汁菠菜	69

芹菜

柴把芹菜	70
香菇烧芹菜	71
桃仁嫩芹	72
芹菜三丝	72
花生芹菜	73
鸡蛋炒芹菜	73

发菜

三丝发菜羹	74
金菇烩发菜	75
百合发菜卷	76

韭菜

黄莺穿绿柳	77
虾皮炒韭菜	78
胡桃炒韭菜	78

空心菜

空心菜炒辣椒	79
鱼香空心菜	80

雪菜

上海炒雪菜	81
雪里蕻熬豆腐	82

生菜

蚝油生菜	83
玉子浸生菜	84

油麦菜

豆豉鲮鱼油麦菜	85
生拌油麦菜	86

山菜

果仁拌山菜	87
香炸酥山菜	88

芥菜

火鸭芥菜汤	89
火腿芥菜胆	90

黄花菜

黄花肉炒粉	91
黄花木须蛋	92

莼菜

莼菜海鲜羹 93

菜心

清炒菜心 94

双菇烧菜心 95

茼蒿

豆腐茼蒿 96

肉酱茼蒿 97

白萝卜

脆皮萝卜丝 98

清汤萝卜燕菜 99

响萝卜丝 100

锅贴萝卜 100

胡萝卜

清蒸绣球 101

炒野鸡红 102

大枣萝卜汤 103

茄汁红玉 104

叉烧胡萝卜 105

三色葫芦 105

番茄

水晶西红柿 106

夹沙西红柿 107

荷花西红柿 108

软煎番茄 108

西红柿烧豆腐 109

茄子

鱼香茄子 110

拌蒸茄子 111

干烧茄子 111

椒盐茄条 112

香油茄糊 113

菊花茄子 113

酱爆茄块 114

橙汁脆皮茄条 115

鱼鳞茄子 116

紫甘蓝

红油甘蓝 117

生拌五样 118

土豆

油炸马铃薯 119

素樱桃丸子 120

鱼香土豆条 121

双色卷 121

咖喱土豆 122

炖土豆 123

山药

百合山药 124

炒山药丝 125

虾仁山药 125

番薯

干烧番薯 126

雪花地瓜 127



净拔地瓜 127

芋头

蜜汁红芋 128

桂林芋盒 129

烤芋头 130

油炸芋丝 130

水瓜虾干煮芋艿 131

藕

糖醋藕花 132

甜酸辣泡藕 133

珊瑚藕片 134

蜜汁莲子藕 135

玉米

乌龙黄金汁 136

丰收玉米棒 137

芥兰

冰爽脆芥兰 138

白灼芥兰 139

韭薹

- 腐皮炒韭薹 140
韭薹山药条 141

蒜薹

- 糖醋蒜薹 142
金菇炒蒜薹 143

西兰花

- 珧柱西兰花 144
奶汁西兰花 145

菜花

- 珍珠菜花 146
木耳炒菜花 147
烤菜花 147
炆咖喱菜花 148
番茄菜花 148
金酥菜花 149

茭白

- 油焖茭白 150
红油茭白 151
丝瓜炒茭白 152
京东茭白 152
糟煎茭白 153

茼蒿

- 活捉茼蒿 154
油吃麻辣青笋 155

香椿

- 椿香一品鲜 156
椿头大虾 157

香菇

- 桃仁香菇 158
掐菜香菇(雪中送炭) 159
番茄炒香菇 160
樱桃香菇 161
冬菇莲子 161

蘑菇

- 油酥蘑菇 162
生炒蘑菇 163
三鲜蘑菇 163

口蘑

- 口蘑鲜豌豆 164
口蘑菜心 165
口蘑烧白菜 166
软炸口蘑 166

松蘑

- 小鸡炖松蘑 167
松蘑炒花肉 168

白灵菇

- 冰镇三宝 169
蚝皇素鲍鱼 170

杏鲍菇

- 鲍汁杏鲍菇 171

- 海中情 172

茶树菇

- 鹅肝酱焗茶树菇 173

平菇

- 凉拌平菇 174
炭烤平菇 175

金针菇

- 红烧金针菇 176

木耳

- 芥味木耳 177
金针炒木耳 178
凉拌木耳 179
木耳鸡汤 179

木耳花

- 肉丝木耳花 180
蜆皮拌木耳花 181

银耳

- 茉莉银耳汤 182
龙眼银耳 183
酒酿银耳 183

冬笋

- 干烧冬笋 184
麻辣笋 185
雪菜烧冬笋 186
干煸冬笋 187

香菇炒冬笋	187
糟香冬笋	188
烩三冬	189
油辣冬笋尖	189

芦笋

芦笋莲珠	190
糖醋芦笋片	191
冬蓉芦笋	191

竹荪

口蘑竹荪汤	192
蛋蒸竹荪	193

香菜

香菜双丝	194
香菜拌辣椒	195
蛋炒香菜	195

洋葱

脯酥洋葱	196
脆皮洋葱	197
洋葱三丝	197

辣椒

酱爆辣椒	198
酒沓辣椒	199
虎皮辣子	200
煸辣椒尖	200

青椒

碧绿甜椒	201
------------	-----

糖醋牛肉青椒	202
拌豆腐青椒片	202
土豆丝炒青椒	203
甜椒炒丝瓜	203

杭椒

杭椒牛柳	204
鱼米杭椒	205

葱

葱爆羊肉	206
香葱拌豆腐	207

姜

子姜牛腩	208
生蚝姜丝肉	209

刺龙芽

烧刺龙芽	210
------------	-----

马齿苋

蒜泥马齿苋	211
粉蒸马齿苋	212

地瓜叶

太极护国菜	213
蒜蓉地瓜叶	214

紫背天葵

姜丝拌天葵	215
鸡丝炒天葵	216

苦菊

老醋拌苦菊	217
-------------	-----

大地艳阳春	218
-------------	-----

黄秋葵

鸡油黄秋葵	219
鸡丁炒秋葵	220

萝卜苗

糖醋萝卜苗	221
-------------	-----

苏子叶

凉拌苏子叶	222
包罗万象	223

红苋菜

生炒红苋菜	224
红苋菜鱼羹	225

潺菜

上汤皮蛋潺菜	226
椒丝腐乳炒潺菜	227

海蓬菜

蛋花海蓬菜	228
蛋煎海蓬菜	229

龙须菜

凉拌龙须菜	230
肉丝炒龙须菜	231

毛豆

雪菜肉碎毛豆	232
盐水毛豆	233
鲜蘑炒青豆	233

刀豆

- 酱汁刀豆 234
XO 酱炒刀豆 235
百合扇贝炒刀豆 235

芸豆

- 雪衣芸豆 236
椒油芸豆 237
干煸芸豆 237

豇豆

- 香菇煮豆角 238
麻酱拌豆角 239
鱼香山豆角 240
干煸山豆角 241
白油山豆角 241

豌豆

- 豌豆泥 242
油酥豌豆 243
糖醋豌豆 243

扁豆

- 葱油扁豆 244
干烧扁豆 245
家常扁豆 245

绿豆芽

- 醋烹银芽 246
胡萝卜拌银芽 247

黄豆芽

- 干煸黄豆芽 248
黄豆芽炖肉脂渣 249

荷兰豆

- 腊味荷兰豆 250
炸荷兰豆 251

蚕豆

- 蒜泥蚕豆 252
椿芽蚕豆 253
芥菜炒蚕豆 254
冬菜炒蚕豆 254

豆腐

- 煎炒豆腐 255
日式豆腐 256
辣椒豆豉煮豆腐 256
麻辣鸡豆腐 257
百宝豆腐箱 257
潮式豆腐角 258
长寿豆腐羹 258
创意川式豆花 259
红烧滑豆腐 259
山椒白玉锅 260

豆腐皮

- 尖椒豆腐皮 261
碧绿腐皮卷 262

腐竹

- 桂花腐竹 263
富贵枝竹 264

豆腐干

- 葱拌豆腐干 265
尖椒炒豆腐干 266

粉条、粉丝

- 芥末冻粉 267
肉烧粉条 268
肉末烧粉皮 268
凉拌粉丝 269
七彩煎粉丝 270

蔬果沙拉

- 蔬菜沙拉 271
果蔬沙拉 271
大丰收 272
蔬菜菜篮 272



冬瓜 ▶▶

【营养功效】 冬瓜食部每百克含水分96.6克,蛋白质0.4克,脂肪0.2克,碳水化合物1.9克,膳食纤维0.7克,胡萝卜素80微克。据现代医学研究报道,冬瓜无脂低钠,可以利尿,阻遏碳水化合物向脂肪转化,并减少水分滞留,消耗体内脂肪,有减肥之效。中医认为,冬瓜的肉、皮、瓢、子、藤、叶均可入药。

【烹调点拨】 烹调用冬瓜宜老不宜嫩,因其味清淡,本身无显味,炒法少见,多用烧、煮、烩、烩、炖、蒸,或做汤、羹,

吃口柔润而腴软。单用甚少,须借助其他料之味或高汤。烹制宜重油,否则易寡。大多配入荤、素各料成菜,常用于筵席。一般切成厚片或块、丁入烹,也可先蒸后刮取瓜蓉或先压泥蒸熟,配料成菜。

【爱心提示】 据《食经》:“冷人勿食,益病;又作胃反病”;据《本草经疏》:“若虚寒肾冷、久病滑泄者,不得食”。冬瓜皮表面有一层粉状白蜡质层,可防止水分蒸发和外界微生物侵入,如欲短期贮存,注意不要将其擦掉。

东 渡慈航

主料: 冬瓜

配料: 雪耳、莲子、香菇丁、石耳丁、鲜菇丁、黄耳丁、香菜末

调料: 精盐、味精、料酒、芝麻油、胡椒粉、老抽、湿淀粉、花生油

制法:

1. 冬瓜去皮、瓢,洗净,切日字形块,用沸水滚10分钟捞起,用清水浸凉,放入盆中,加精盐、味精、沸水,入笼蒸熟,滗出原汤(留用),冬瓜盛在长形的盘上。
2. 雪耳、莲子、香菇丁、石耳丁、鲜菇丁、黄耳丁用沸水焯过,捞起沥去水分。
3. 炒锅置火上烧热,注入花生油,放入配料,烹料酒,加入蒸冬瓜的原汤,加精盐、味精调味,用老抽调成浅红色,撒胡椒粉,用湿淀粉勾芡,淋芝麻油和匀,浇在冬瓜块上,撒香菜末即成。

特点: 配料多样,瓜烂味鲜。





草菇冬瓜

主料：冬瓜、草菇

调料：黄豆芽汤、精盐、白糖、料酒、湿淀粉、花生油

制法：

- 1.冬瓜去皮和瓤，洗净，切成长方块，在靠皮一侧剞斜十字花刀，用开水氽至五成熟，投入凉水中浸泡，待用。
- 2.草菇用水泡开，去外皮洗净。
- 3.炒锅置火上，注入花生油烧热，加入黄豆芽汤，加精盐、白糖、料酒，放入草菇、冬瓜烧4~5分钟，捞出冬瓜、草菇盛在盘内，浇原汁勾成的芡汁即成。

特点：味清鲜，有草菇香味。



香酥冬瓜

主料：净冬瓜

调料：精盐、味精、发酵粉、五香粉、面粉、花生油

制法：

- 1.净冬瓜洗净，切成条，用精盐腌半小时，轻轻压去水分，拌入味精。
- 2.碗内放入面粉，加清水调成厚糊，再放入五香粉、发酵粉、花生油调匀。
- 3.炒锅置火上，注入花生油烧至六成热，将瓜条挂糊投入锅内，略炸即捞出，待全部炸完后将油烧至八九成热，再投入瓜条复炸至呈金黄色，捞出沥油，装入盘中即成。

特点：外酥里嫩，清香可口。

清蒸冬瓜盅



主料：冬瓜、水发香菇、熟冬笋、蘑菇

调料：精盐、味精、料酒、芝麻油、胡椒粉、酱油、花生油、湿淀粉、白糖、香菇鲜汤

制法：

- 1.水发香菇去根、蒂，切成碎末。熟冬笋去皮，与蘑菇分别洗净，切成碎末。
- 2.炒锅置火上，注入花生油烧至六成热，放入香菇末、冬笋末、蘑菇末煸炒，加料酒、酱油、白糖、味精、香菇鲜汤，烧沸后用湿淀粉勾芡，淋芝麻油，倒入大碗中，冷却即成馅料。

- 3.将冬瓜用直径5厘米的圆桶形刀捅出14个圆柱形（不去皮），并用刻刀在冬瓜皮上刻上花纹，下入开水中余一下，表面抹上芝麻油。将瓜柱切为5厘米高的小圆柱体，把中央挖空，洗净后填满炒好的馅料，摆放在大盘中，上笼蒸制10分钟左右离火。

- 4.将蒸瓜盅的汤汁滗出，倒入另一个炒锅中上火，烧开后用湿淀粉勾薄芡，浇在冬瓜盅上即可。

特点：美观悦目，质地柔软，馅心鲜香嫩脆，别有风味。



南瓜

【营养功效】 嫩南瓜食部每百克含水分93.5克，蛋白质0.7克，脂肪0.1克，碳水化合物4.5克，膳食纤维0.8克，胡萝卜素890微克。中医认为，南瓜味甘性温，无毒，瓜肉有润肺、补中、益气、消炎止痛、解毒杀虫等功效，可以治疗多种疾病。瓜瓢有清热利湿解毒之功，适用于烧伤、烫伤、弹片及异物入肉未出等外科伤痛。南瓜子味甘性温，是公认的有较佳效果的驱绦虫剂。

【烹调点拨】 南瓜皮薄肉厚，组织细密，风味甜美，具有独特麝香气。既可以作为蔬菜食用，又能长期储存代替粮食。嫩南瓜可切丝炒食、做菜汤、做菜馅，味甜鲜美；老熟南瓜可代替粮食与米同煮成香甜可口的南瓜饭，也可以煮熟捣烂，拌以面粉制成糕饼、面条或切成小块蒸食、烧食等。南瓜做菜肴，是蔬菜中适应面最广者，可配荤素各料，包括水产。



五香南瓜枣

主料：南瓜

调料：五香粉（用花椒、桂皮、茴香、丁香、砂仁制成）、面粉、白糖、饼干粉、干淀粉、精盐、味精、香菜末、番茄酱、花生油

制法：

- 1.南瓜去皮、去瓢，切块，入笼蒸熟取出，在砧板上压成蓉，放入盆中，加干淀粉、面粉、饼干粉、白糖、精盐、味精及五香粉搅匀，做成枣形丸子。
- 2.炒锅置旺火上，注入花生油烧至七成热，放入南瓜丸子炸熟，捞起沥油，配香菜末、番茄酱各1小碟上席即成。

特点：酥甜，香软。

功效：补中益气，开胸膈，调理胃功能。

主料：南瓜

配料：五香烤麸、绿色蔬菜、炒米粉

调料：精盐、甜酱、豆瓣酱、白糖、姜末、酒酿汁、花椒粉、料酒、芝麻油、鲜黄豆芽汤、熟花生油

制法：

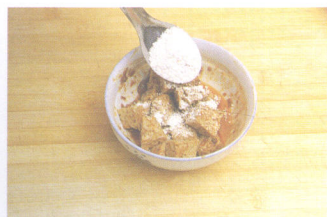
- 1.南瓜洗净去瓤，在瓜皮上雕花纹，切下瓜顶作为瓜帽。
- 2.烤麸一切两半，加入甜酱、豆瓣酱、白糖、姜末、酒酿汁、花椒粉、料酒、芝麻油、炒

米粉、鲜黄豆芽汤拌匀，装入南瓜内，上笼用旺火蒸15分钟左右取出。

- 3.炒锅置中火上烧热，注入熟花生油，将绿色蔬菜下锅，加精盐炒熟，放在盘中垫底，将蒸好的南瓜盅摆于其上即成。

提示：将糯米淘洗干净，蒸成糯米饭，晒干后搓散，放入锅里，加细沙炒至米粒膨胀、呈乳白色时盛起，筛去细沙，再碾碎筛成粉即成炒米粉。

特点：外形美观，味鲜甜微辣，清香扑鼻。



粉
蒸南瓜盅

绿豆南瓜汤

主料：老南瓜、绿豆

调料：精盐

制法：

- 1.绿豆用清水淘去泥沙，沥干水分，加少许精盐拌和，腌约3分钟，用清水漂净。
- 2.南瓜削去表皮，挖去瓜瓤，用清水冲洗干净，切成方块。
- 3.锅置火上，注入清水烧沸，放入绿豆，烧开后煮约2分钟，淋入凉水少许，再沸后放入南瓜块，加盖，用小火煮约30分钟，至绿豆开花时加精盐，起锅盛入汤盆中即成。

功效：清暑，生津益气。对夏日伤暑心烦、口渴、头晕、乏力等症有一定疗效。



搅瓜▶▶

【营养功效】 搅瓜果肉每百克含有蛋白质0.5~3.3克,脂肪0.1~2克,碳水化合物1.4~2.7克,膳食纤维0.7~0.8克,胡萝卜素10~60微克,微量元素含量在瓜类蔬菜中比较突出。此外,还含有腺嘌呤、葫芦巴碱和丙醇二酸。葫芦巴碱利于人体新陈代谢,丙醇二酸可抑制糖类转化为脂肪,均于健康有利。

【烹调点拨】 搅瓜是一种奇特的南瓜品种,其老瓜经开水煮或速冻后,能用筷子将瓜肉搅出粉丝状果肉,故称搅瓜。搅瓜丝吃口脆嫩,有“植物海蜇”之称。烹制时通常是将瓜对剖,掏去瓜瓤、瓜子,洗净,用煮或蒸法使之达到半熟状态,以筷子搅开取得粉丝状瓜肉,再以凉开水冲洗净所粘附的绒絮状体,即可调拌供食。丝状瓜肉有黄色者,亦有白色者,晶莹亮泽。调拌时因其自身无显味,可按所需调配,也可加荤素料同拌。取得粉丝状瓜肉后,还可二次加热成菜,如配肉丝、鸡丝等炒制,或配肉片等余汤。



鲜虾扒搅瓜

主料: 搅瓜、鲜虾仁

调料: 精盐、味精、面粉、清汤、湿淀粉、芝麻油、花生油

制法:

- 1.搅瓜洗净去瓤,切成长方片,放入开水锅中煮至酥烂时捞出,投凉,整齐地码入盘内,上面摆上洗净的鲜虾仁。
- 2.锅置火上,注入花生油烧至温热,放入面粉搅匀炒开,加清汤、精盐、味精,推入搅瓜和鲜虾,小火扒至入味,用湿淀粉勾芡,淋芝麻油,略煨,推入盘内即成。

特点: 色泽自然,咸鲜味醇,质感酥烂,整齐美观。

烧 搅瓜

主料：搅瓜

调料：精盐、味精、白糖、料酒、芝麻油、酱油、葱段、鲜姜、花椒水、八角、豆油、清汤、湿淀粉

制法：

- 1.搅瓜洗净去瓤，改成方丁，入烧至六成热的豆油中炸约5分钟，倒在漏勺内控去余油。
- 2.锅内留底油，放入葱段、鲜姜、八角煸炒出香味，加入酱油炒至酱油起泡，注入清汤，放入花椒水、精盐、料酒、白糖、味精及炸好的搅瓜，旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火烧至入味酥烂，再改用中火略烧，加湿淀粉勾芡，淋芝麻油，出锅装入盘内即成。

特点：色泽嫩绿，咸中带甜，质感酥烂。



丝拌搅瓜

主料：搅瓜

配料：青椒、红椒、嫩姜

调料：精盐、醋、芝麻油

制法：

- 1.搅瓜洗净，顺切成长段，去瓤洗净。青、红椒去蒂、去籽洗净。嫩姜洗净，切细丝备用。
- 2.炒锅置旺火，注入清水烧沸，放入青红椒略烫即捞出，切成丝备用。
- 3.将搅瓜段入沸水中煮3~4分钟捞出，稍凉，去其老皮，撕开成自然丝状，稍挤去水分，放入碗内，加入青红椒丝、姜丝、精盐、醋、芝麻油拌匀，装入盘中即可。

特点：青、红、黄三色相映，清香爽脆。

