



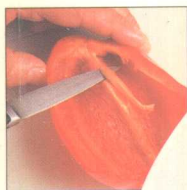
101



101 好日子丛书 · 101 好日子丛书



蔬菜烹饪要诀



湖南文艺出版社

《101 好日子丛书》书目如下：

书 目	定 价	书 目	定 价
养小狗要诀	12.00 元	水果保护要诀	12.00 元
驯狗要诀	12.00 元	缝纫要诀	12.00 元
喂狗要诀	12.00 元	家庭装饰要诀	12.00 元
养猫的要诀	12.00 元	家居布艺要诀	12.00 元
养鸟要诀	12.00 元	多媒体探索要诀	12.00 元
养鱼要诀	12.00 元	使用网络要诀	12.00 元
养花种草要诀	12.00 元	照相技术要诀	12.00 元
花草栽培要诀	12.00 元	摄像技术要诀	12.00 元
盆景栽培要诀	12.00 元	微波炉妙用要诀	12.00 元
仙人掌栽培要诀	12.00 元	西点制作要诀	12.00 元
身心调节要诀	12.00 元	色拉制作要诀	12.00 元
野外旅行要诀	12.00 元	鸡肉烹饪要诀	12.00 元
小型花园设计要诀	12.00 元	烧烤要诀	12.00 元
保健按摩要诀	12.00 元	意大利面食制作要诀	12.00 元
健康生活要诀	12.00 元	煲汤要诀	12.00 元
每日沉思要诀	12.00 元	香料烹饪要诀	12.00 元
平安分娩要诀	12.00 元	葡萄酒	12.00 元
乳房保健要诀	12.00 元	蔬菜烹饪要诀	12.00 元
健康怀孕要诀	12.00 元	网球入门要诀	12.00 元
婴儿保育要诀	12.00 元	高尔夫球入门要诀	12.00 元

地 址：湖南省长沙市银盆南路67号

邮 编：410006

电 话：(0731) 8882613 8884849 8885100 8851407 8883853

开户行：长沙工商行岳麓山办事处

传 真：8885100

帐 号：08004620451

101 好日子丛书 101 好日子丛书

蔬菜烹饪要诀





101 好日子丛书 101 好日子丛书

蔬菜烹饪要诀

原著：Rose Elliot

译者：戴 茵



湖南文艺出版社

总策划、主编：曾果伟
策划、责任编辑：许 涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW. DK. COM

著作权合同图字：18 - 2000 - 065 号

101 好日子丛书

蔬菜烹饪要诀

Cooking with VEGETABLES

原著：Rose Elliot

译者：戴 茵

Copyright © 1998 Dorling Kindersley Limited, London

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

2001 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787 × 1092 1/32 印张：2.25

印数：1 - 10,000

ISBN 7 - 5404 - 2456 - 7/Z · 81

十册定价：120.00 元 本册定价：12.00 元

如有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



101 好日子丛书·101 好日子丛书

页码 8—19

基本技巧

- 1..... 蔬菜的挑选和购买
- 2..... 蔬菜的存放
- 3..... 去皮
- 4..... 切丁
- 5..... 切丝
- 6..... 剁碎
- 7..... 防止变色
- 8..... 漂水和保鲜
- 9..... 蔬菜泥



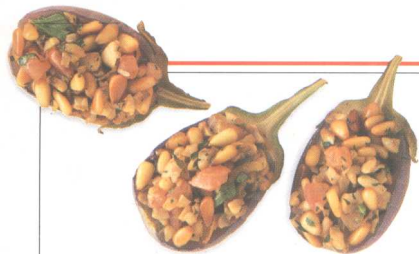
- 10..... 罐烧辣椒和甜玉米仔
- 11..... 制作蔬菜原汤
- 12..... 汤菜
- 13..... 什锦咖喱菜
- 14..... 泰式小炒蔬菜
- 15..... 翻炒
- 16..... 油炸
- 17..... 蔬菜天妇罗
- 18..... 慢火炖菜: 香辣红卷心菜

页码 20—29

绿叶蔬菜

- 19..... 绿叶菜的品种
- 20..... 加工花茎甘蓝
- 21..... 花菜蘑菇馅饼
- 22..... 加工花椰菜
- 23..... 浓香素菜
- 24..... 加工包子甘蓝
- 25..... 加工栗子
- 26..... 怎样做菜包的包料
- 27..... 栗子馅卷心菜包
- 28..... 加工瑞士莴苣菜
- 29..... 瑞士莴苣菜煎饼
- 30..... 烹煮菠菜
- 31..... 菠菜盏
- 32..... 菠菜卷
- 33..... 蒸菜可防维生素流失





页码 30—34

果类蔬菜

- 34..... 果蔬的品种
- 35..... 西红柿的剥皮和去籽
- 36..... 西红柿酱
- 37..... 加工甜椒
- 38..... 烧烤甜椒
- 39..... 蔬菜包馅
- 40..... 甜椒盅
- 41..... 香草西红柿盒
- 42..... 茄肉泥
- 43..... 茄仔包

页码 35—39

豆荚类蔬菜

- 44..... 豆荚类蔬菜的种类
- 45..... 剥蚕豆壳
- 46..... 罐烧素三样
- 47..... 甜玉米的剥皮和脱粒
- 48..... 玉米面包
- 49..... 加工秋葵荚
- 50..... 报春意式面
- 51..... 豌豆汤

页码 40—45

洋葱家族

- 52..... 葱的种类
- 53..... 清洗韭葱
- 54..... 韭葱包
- 55..... 韭葱芝麻馅饼
- 56..... 切洋葱
- 57..... 法国洋葱汤
- 58..... 红洋葱加戈尔根朱勒干酪比萨
- 59..... 大蒜的剥皮和切制
- 60..... 烤大蒜

页码 46—49

瓜类蔬菜

- 61..... 瓜的种类
- 62..... 加工南瓜
- 63..... 南瓜面包
- 64..... 红罗翡翠带
- 65..... 制作西葫芦船
- 66..... 镶西葫芦
- 67..... 加工光皮南瓜
- 68..... 腌渍小刺瓜



根类蔬菜

- 69 根类蔬菜的种类
- 70 给根类蔬菜上糖浆
- 71 胡萝卜加小豆蔻馅饼
- 72 甜菜根的烹煮与剥皮
- 73 甜菜浓汤
- 74 甜菜根与块根芹色拉
- 75 块根芹糊
- 76 烘烤根类蔬菜



块茎类蔬菜

- 77 块茎类蔬菜的种类
- 78 菊芋汤
- 79 曼多林式刨刀
- 80 六种不同形状的油炸土豆
- 81 土豆泥
- 82 香辣土豆
- 83 菠菜土豆汤团
- 84 脆皮蔬菜
- 85 脆皮土豆

嫩枝类蔬菜

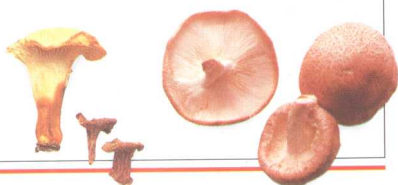
- 86 嫩枝类蔬菜的种类
- 87 加工芦笋
- 88 花形芦笋面
- 89 芦笋卷
- 90 茴香或菊苣的烤炙
- 91 加工朝鲜蓟
- 92 罗马式朝鲜蓟
- 93 菜蓟盅

蘑 菇

- 94 养殖的蘑菇
- 95 野生的蘑菇
- 96 块菌
- 97 加工蘑菇
- 98 希腊式蘑菇
- 99 酿香菇
- 100 什锦野蘑菇
- 101 野蘑菇玉米饼

索引 70

编后记 72



基本技巧

1 蔬菜的挑选和购买

购买蔬菜时一定要挑选叶片松脆、颜色鲜艳的新鲜货色。不要买那些叶子枯萎发黄、有褐斑、外表疲软的，也不要买有损伤、被碰坏的蔬菜。蔬菜是越嫩越好，但没成熟的“菜苗儿”也许会不够味。

▽嫩枝类蔬菜

选择茎部松脆的，茎部枯萎的则不能要。选芦笋时要挑笋尖的花苞还未打开的。

▷野生蘑菇

可在蘑菇上市时去专门的店子购买，也可自己采摘，但须经专家检验是否可食。

◁养殖的蘑菇

讲究丰满、润泽，菇头挛脑、皱成一团的不要买。

◁豆类类食品

豌豆等豆类蔬菜要质脆、颜色鲜艳，玉米则要果实多汁、外皮呈翠绿色。

◁洋葱类蔬菜

葱头要坚实，没有发芽，也没有黑斑或粉质斑。韭葱的叶片应硬实，不能发软。



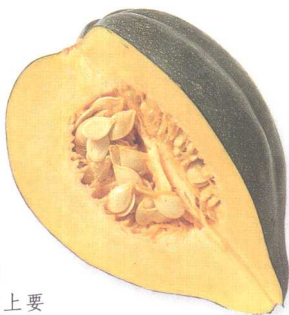
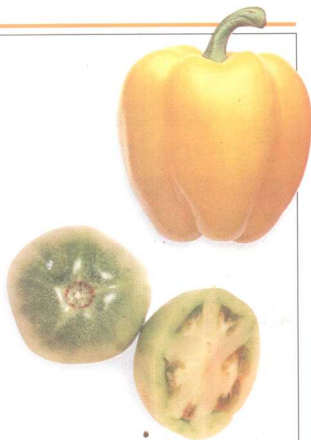


◁绿叶蔬菜

叶片要松脆,呈翠绿色。卷心菜要选紧密、沉重的。不要买叶子疲软发蔫、有黄斑的蔬菜。

▷果类蔬菜

应选果肉坚实、果皮发亮、色泽浓艳的果实。果实上不能有褐色斑点、淤斑,果皮不能起皱。



▷瓜类蔬菜

完整的瓜皮上要看不到淤斑或黄斑。冬南瓜则要选较重的。

▽根类蔬菜

最好别买包装好的,而应选散装的。根部应坚实、沉重,不软不皱。若附有叶片,叶片应新鲜、不枯萎。



◁块茎类蔬菜

块茎应坚实,没有淤斑,没有芽眼,也没有变成绿色或黑色的迹象。



蔬菜有益健康

蔬菜富含天然的维生素和营养物质,不含胆固醇,脂肪的含量也极少。为尽量保证养分的吸收,蔬菜最好生吃,不要过多烹煮。

2 蔬菜的存放

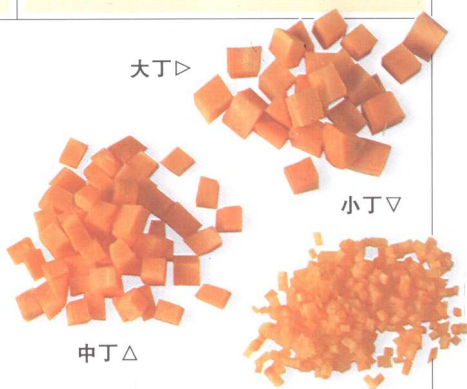
存放根类蔬菜时要将根上的叶子切去，与笋瓜、倭瓜一类的冬瓜一样，储存在微冷的室温里。土豆则要装入纸袋里放在凉爽的暗处，以防土豆变绿。绿叶蔬菜和软绵的蔬菜可松松地包起，放入冰箱的底层或密封冻结箱里。

3 去皮

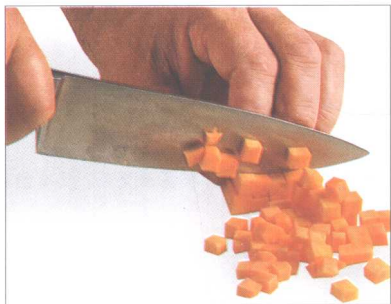
建议所有的蔬菜（尚在生长期的除外）都去皮后食用，因为杀虫剂会在表皮沉积，而且许多蔬菜都打了蜡以维持卖相。土豆、茄子、成熟的光皮南瓜和各种南瓜等烹煮时不用剥皮，到时果肉会撑破表皮的。

4 切丁

切成丁块的蔬菜是炖菜和砂锅菜的基料，可生用，也可入汤煨熟，或做装饰配菜。要切出精致的丁块，得用刃口锋利的切菜刀，刀的大小无所谓。切丁时刀要牢牢握住，一手的五指抓紧刀把，另一手把蔬菜稳稳按住。



1 修整边端，切成厚片或薄片。将切片码齐，沿纵向切成均匀的长条。

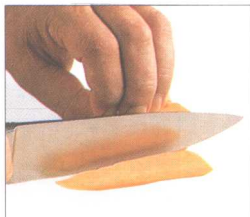


2 将长条码齐，横向下刀，照你想要的大小切出丁块。

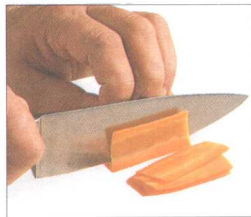
5 切丝

所谓切丝就是切成火柴棍粗细。切丝的蔬菜受热均匀,易熟,所以常用来翻炒。蔬菜切丝也可做装

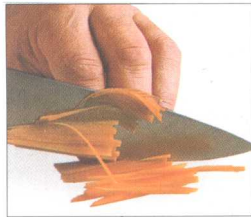
饰配菜。胡萝卜、萝卜和韭葱等常切丝入菜。



1 蔬菜去皮,在一侧切去薄薄的一片,让菜身可以平放在切菜板上。



2 横切成5厘米长的段,然后沿纵向切成薄薄的长片。



3 将长片码好,沿纵向切成细条,若要更细一点,就再切一次。

6 剁碎

像卷心菜、瑞士莴苣菜、菠菜一类的绿叶菜可以剁碎,这样烹煮起来受热均匀、易熟。剁碎的菜叶也可用做装饰配菜。



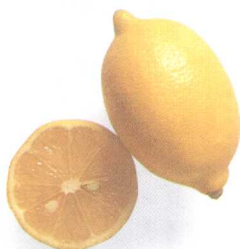
1 △掰下卷心菜或莴苣的菜叶,按菜叶大小分堆。将菜叶堆码整齐,然后紧紧卷好。

2 <手指按住菜叶卷,用一把锋利的刀横着切菜叶卷,菜叶丝的粗细程度按其用途来定。



7 防止变色

有些蔬菜，如块根芹，很容易变色。在每升冷水中加入2汤匙柠檬汁或白醋做成一碗酸性水。蔬菜用不锈钢刀切好后放入酸性水中，烹煮时再捞出。



柠檬

8 漂水和保鲜

蔬菜在烹饪前常常要放进沸水中漂一遍。这样做可以软化根类蔬菜，保持花椰菜、菠菜一类的绿叶菜的色彩。在沸水里投入蔬菜后，要尽快让水重新沸腾，水重新沸腾后再煮1~2分钟。为使绿叶菜保鲜，煮沸后，将菜捞出，马上投入冷水里，这样菜叶就不会掉色了，然后再捞出沥干水分。

9 蔬菜泥

蔬菜泥是制作奶油冻、蛋奶酥和酱汁的主料之一，也可作为旁碟的菜式，或者做鱼或肉片的衬垫。先将蔬菜下水煮熟，或者烘烤、蒸熟，然

后细细捣碎或用器械加工。上菜前还可加入黄油或奶油增稠，或者加一些新鲜香草或肉豆蔻之类的香料调味。



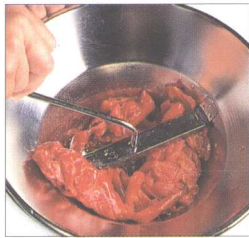
食品加工器

用这种器械做出的菜泥非常均匀。不要用它来加工土豆一类含淀粉的蔬菜，因为那一类的菜粘度太大。像芹菜一类的粗纤维蔬菜在磨成泥后还得过滤。



捣碎器

对于土豆一类没什么纤维的淀粉蔬菜，要用捣碎器进行加工。加工量大时可一次捣碎一点，逐渐捣匀。喜欢的话，可搅入黄油、奶油或牛奶降低浓度。



食品榨汁机

特别适用于加工芹菜或豌豆等高纤维或带皮的蔬菜。摇动手柄，将蔬菜压进去，然后过滤出残余的纤维。

10 罐烧辣椒和甜玉米籽

4~6 人份

原 料

供涂抹用的黄油

4 汤匙磨碎的帕尔马干酪

3 只鸡蛋

3 汤匙稀奶油

盐和胡椒

500 克红辣椒, 烘烤后去皮, 切成长条状

250 克甜玉米籽, 煮后晾干

175 克黄辣椒, 烘烤后去皮, 切成长条状

罗勒枝, 做装饰用

绿色沙司

1 瓣大蒜

30 克松子

30 克帕尔马干酪

6 汤匙切碎的罗勒

75 毫升橄榄油

1. 将烤炉预热至 150℃ / 煤气 2 挡。在一只容量为 500 克的面包形罐里铺上防油纸。抹上一点油, 撒上一汤匙帕尔马干酪。

2. 将鸡蛋、奶油和 2 汤匙帕尔马干酪搅匀、调味, 在罐里放入 3 汤匙。

3. 把一半的红辣椒分三层铺在罐里, 每层都浇上一点蛋液。

4. 把一半的甜玉米籽铺在上面, 浇上一点蛋液。

5. 将黄辣椒分两层铺在上面, 每层都浇一点蛋液。重复步骤 4, 然后重复步骤 3。把剩下的蛋液全浇上去, 再撒上一汤匙帕尔马干酪。

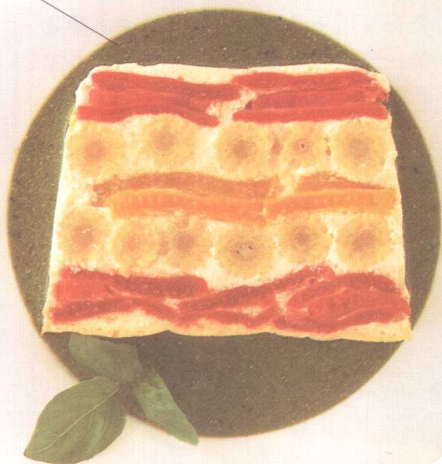
6. 用一只隔水炖锅 (见下文), 装入烤罐, 烘烤大约 1¼ 小时。直到手摸上去发硬, 或将杆子扎进去, 抽出时很干净, 这时就烤好了。待晾凉后再取出。

7. 用食品加工器或搅拌机将绿色沙司的原料搅拌成黏稠的浓汁, 然后调味。

切片后盛在
绿色沙司上

罐烧菜

用隔水炖锅 (盛了一半水的烘烤罐) 做的罐烧蔬菜是慢慢烤熟的。不要用土豆一类比较重的蔬菜, 颜色要有变化。许多蔬菜在烹煮时会出水, 所以西葫芦一类含水分多的蔬菜要先烘烤或翻炒一遍。



11 制作蔬菜原汤

蔬菜原汤是熬汤和炖菜的理想原料。将1公斤的各色蔬菜(如洋葱、芹菜、胡萝卜等)放入锅中,加1.25升的水、2瓣蒜、2片月桂叶、1枝百里香和1汤匙干胡椒籽。慢火煨1小时,然后过滤冷却。需在三天之内食用,或放入冰箱冷冻。

使用新鲜的蔬菜



12 汤菜

许多传统的汤菜,如蔬菜浓汤、酸辣冷汤、苏格兰浓汤、维希式冷汤、法国洋葱汤等,都是以蔬菜为主料。蔬菜熬成的汤味道清新可口,素食者可使用蔬菜原汤来熬煮。许多种菜汤在烹煮后还要研磨过筛,然后再加入奶油,方可制造出滑爽的口感。



蔬菜汤极有营养

13 什锦咖喱菜

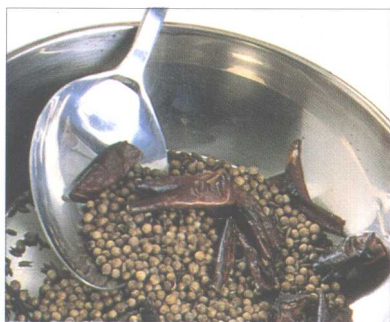
6—8 人份

原 料

- 75 毫升植物油
- 1 根肉桂树枝
- 6 个丁香干花苞
- 1.25 公斤土豆、
- 洋葱和胡萝卜,分别切成丁
- 3 瓣大蒜,剁碎
- 1 公斤花椰菜,掰成小朵
- 500 克四季豆,每只切成两半
- 750 克西红柿,去皮去籽,每只切成四瓣
- 250 克剥掉壳的豌豆
- 450 毫升椰奶
- 盐
- 400 克长梗米
- 咖喱混合香料
- 12 只小豆蔻菜
- 6 只干红辣椒,去籽
- 3 汤匙芫荽籽
- 1 汤匙土茴香籽
- ½ 茶匙幽芥籽
- 2 茶匙葫芦巴籽
- 2 茶匙姜黄粉
- 2 茶匙姜粉

咖喱蔬菜

几乎所有的蔬菜都适合做咖喱菜。注意挑选的蔬菜色彩要丰富,纹理要多样,而且不要过多烹煮。蔬菜要煮软,但不能弄成糊状。菜里常常要加入洋葱和大蒜,秋葵、茄子、辣椒和西红柿也是很好的原料。



1 △先做混合香料。将小豆蔻在研钵里碾碎，剔出籽来。把干辣椒、芫荽籽、土茴香籽放入煎锅，在中火上千煸2分钟。晾凉后，倒入研钵，再放入小豆蔻籽、幽芥籽、葫芦巴籽，碾成很细的碎末。拌入姜黄粉和姜粉。



2 △在大平底锅里倒入油，加热，加肉桂枝和丁香花苞，煎30—60秒，待香味溢出后，加入洋葱和大蒜，迅速翻炒，直到锅中菜开始变软、变黄。这时加入混合咖喱香料，用小火翻炒2—3分钟。



3 △将所有的蔬菜和盐加入锅中煮3—5分钟，同时将香料与蔬菜搅拌均匀。倒入椰奶，盖上锅盖焖15—20分钟，将蔬菜煨软。另将米饭煮好，备用。从咖喱菜中剔去肉桂枝和丁香花苞。和米饭一起端上。

盛上松软的米饭，
趁热上菜。

