

漫 画 版

轻松人厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



叶茎菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002
ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解IV. TS972.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092323号

轻松入厨 漫画版 叶 菜 馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

地 址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Caricature

轻松入厨 漫画版



叶茎菜馆

吉林科学技术出版社



目录

Cuisine



芹菜·西芹

- 芝麻芹菜叶 /7
- 金龙西芹 /9
- 肉丝芹菜 /11
- 西芹土豆丝 /13



白菜·生菜

- 酱爆白菜肉丁 /17
- 白菜炒干丝 /19
- 醋熘白菜 /21
- 豆豉炒生菜 /23
- 蒜茸生菜 /25

空心菜·木耳菜

- 蚝油空心菜 /29
- 空心鲜鱿汤 /31
- 拌木耳菜 /33
- 木耳菜鸡蛋 /35
- 木耳菜海米汤 /37

奶白菜·乌塌菜

- 椒油奶白菜 /41
- 肉片奶白菜 /43
- 红烧奶白菜 /45
- 乌塌菜爆鸭片 /47



Caricature

蚝油乌塌菜 /49

乌塌菜猪血汤 /51

油菜·油麦菜

油菜白肉片 /55

扒海米油菜 /57

油菜明珠汤 /59

豆豉鲛鱼油麦菜 /61

油麦银鱼汤 /63

苋菜·萝卜苗

椒油苋菜 /67

什锦苋菜 /69

肉丝萝卜苗 /71

萝卜苗紫菜汤 /73

结球甘蓝·香菜

泡菜 /77

茄汁甘蓝球 /79

芫爆蛰头 /81

香菜汤 /83

韭菜·韭黄

韭黄肉丝 /87

韭黄炒鸡蛋 /89

韭菜肉丝汤 /91



莴笋·蒜薹

炆莴笋 /95

鸭片炒莴笋 /97

莴笋炒木耳 /99

拌芝麻蒜薹 /101

酱爆肉丝蒜薹 /103

蒜薹炒香干 /105

莲藕·茭白

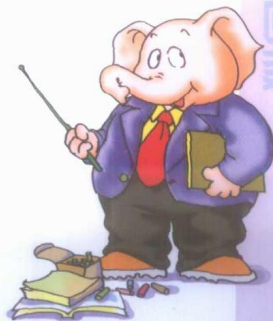
果味藕片 /109

炸藕合 /111

醋熘藕片 /113

炆茭白 /115

素炒茭白 /117



轻松入厨

漫画版



芹菜·西芹

芹菜又称旱芹、药芹、楚葵、胡芹等，为两年生草本植物，两千年前，古希腊人最早栽培芹菜。我国的芹菜是在汉代由高加索经西域引进的，芹菜具有较高的营养和药用价值，其蛋白质含量比一般瓜果高出一倍多，另外芹菜中还含有丰富的维生素和烟酸，其口味清脆鲜嫩，清香爽口，多用炒、拌、腌、爆、烧等烹调方法作为主料使用，也经常用于一些荤菜的配料。



芹菜分为中国芹菜和西芹 2 种，中国芹菜柄直，茎较长，颜色多为绿色，其香味浓，耐贮藏。西芹又称洋芹，其株高，叶宽肥厚，肉质脆嫩，香味较淡。



celery leave with sesame seed salad



芝麻芹菜叶



原料:

芹菜叶 500 克, 芝麻 50 克, 鲜姜 10 克。



调料:

盐 5 克, 味精 2 克, 香油 10 克。



制法:

1. 将芹菜叶洗净, 放在大碗里, 加上盐 3 克腌制半小时, 取出放冷水里洗去盐分, 捞出挤干水分。
2. 锅置火上, 放入芝麻炒至熟, 出锅晾凉; 鲜姜去皮, 切成末。
3. 把腌制好的芹菜叶放碗里, 加上盐 2 克、熟芝麻、姜末、味精和香油调拌均匀, 装盘上桌即可。

轻松入厨小知识

芹菜叶中有 10 种营养成分的含量超过叶柄, 如胡萝卜素含量为叶柄的 88 倍; 蛋白质的含量为叶柄的 11 倍等, 故吃芹菜时只吃叶柄而不吃芹菜叶是不对的。

celery with dried shrimps



金龙西芹



原料:

西芹 400 克, 海米 25 克。



调料:

葱段、姜片各 5 克, 料酒 25 克, 油 25 克, 盐 3 克, 味精 2 克, 香油 5 克。



制法:

1. 将西芹去叶、根和筋, 洗净后切成段, 放沸水锅内烫一下, 捞出用冷水过凉, 取出控干水分。
2. 海米用温水泡软, 洗净, 放碗里, 加上葱段、姜片、料酒 15 克和适量清水, 上屉蒸 15 分钟, 取出待用。
3. 锅置火上, 放油烧至六成热, 放入西芹段煸炒几下, 加入料酒 10 克、盐、味精、海米和煮海米的汤汁炒拌均匀, 淋上香油, 出锅装盘即成。

轻松入厨小知识

芹菜性凉味甘, 有祛风利湿、健胃、降压、镇静及健脑的功效。自古有“药芹”之称。经常食用芹菜对肝脏病人、缺铁性贫血患者有恢复健康的疗效。

stir-fried shredded pork with celery



肉丝芹菜



原料:

芹菜 200 克, 猪瘦肉
150 克, 大葱 10 克。



调料:

猪油 25 克, 酱油 15
克, 盐 2 克, 花椒水
10 克, 味精 2 克, 汤
少许, 水淀粉 15 克,
香油 5 克。



制法:

1. 把芹菜去根、叶和筋, 洗净后切成段, 放沸水锅内焯一下, 捞出控净水分; 猪瘦肉洗净, 切成长约 5 厘米的丝; 大葱切成丝备用。
2. 净锅置火上, 放猪油烧热, 加上葱丝和猪肉丝煸炒至八成熟, 加上酱油炒至肉熟, 放入芹菜段、盐、花椒水、味精和汤, 用小火烧几分钟, 放水淀粉勾芡, 淋上香油, 出锅装盘即可。

轻松入厨小知识

芹菜中含有的维生素具有降低毛细血管通透性, 保护和增加小血管的抵抗力等作用, 因而对高血压、动脉硬化和出血性疾病有辅助治疗作用。

shredded celery with potato



西芹土豆丝



原料:

西芹 300 克, 土豆 150 克。



调料:

盐 5 克, 油 50 克, 葱姜末各 3 克, 料酒 15 克, 米醋 5 克, 味精 3 克, 香油 5 克。



制法:

1. 把西芹菜去根、叶和筋, 洗净后切成长 5 厘米段, 再顺长切小条, 放在大碗里, 加上盐 3 克腌几分钟, 用清水冲洗干净; 土豆去皮, 切成丝, 放入沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分。
2. 锅置火上, 放油烧至六成热, 放葱姜末炆锅, 倒入西芹条和土豆丝煸炒片刻, 加上盐 2 克、料酒、米醋炒至熟, 撒上味精, 淋入香油, 出锅装盘即成。

轻松入厨小知识

脆嫩是选购芹菜的重要品质指标, 其未软化的叶柄呈绿色, 软化的叶柄呈浅黄色至白色, 且叶柄排列紧密。如叶柄粗糙, 色深或者有裂纹, 则表明品质不佳, 不宜选购。



Chinensis cabbage

白菜·生菜



白菜又称黄芽菜、大白菜、包心菜、黄矮菜等，为我国原产和特产蔬菜。白菜在我国栽培的类型和品种极为丰富，是我国北方秋、冬、春三季的骨干蔬菜。白菜在烹调中使用广泛，可用拌、烫、炆、烹、熘、烩、扒、煨、炖、熬等多种烹调法制作菜肴。

生菜即叶用莴苣，因能生食而得名，为莴苣属一年或两年生草本植物，原产欧洲地中海沿岸和西亚地区，目前以法国、意大利、日本栽培甚广。近年来我国从国外引进一些生菜的新品种，深受到人们的喜爱。生菜质地相当脆嫩，表面平滑，在烹调中可炒食，做汤等，但主要以蘸酱（或汁）生食或切丝凉拌，或焯后放在盘中浇上调味汁食用，具有独特的清香。

