

漫画版

轻松大厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



根果菜馆



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

根 果 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

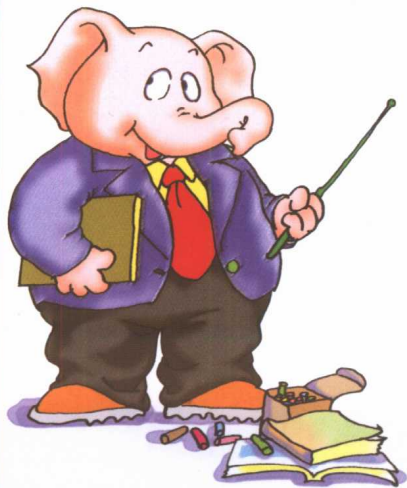
发行部电话 5677817 5635177

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

Cuisine & Caricature



轻松入厨 漫画版



根果菜馆

吉林科学技术出版社



目录

Cuisine



冬瓜·瓠瓜

- 奶油扒冬瓜 /7
- 冬瓜烧海米 /9
- 鱼丸冬瓜汤 /11
- 扒瓠瓜 /13
- 瓠瓜烩三丁 /15



黄瓜·苦瓜

- 辣黄瓜条 /19
- 酱烧黄瓜丁 /21
- 汆黄瓜鱼片 /23
- 五彩苦瓜丁 /25
- 枸杞炒苦瓜 /27
- 苦瓜白肉汤 /29

丝瓜·西葫芦

- 丝瓜烧肥肠 /33
- 桃仁丝瓜 /35
- 海米西葫芦 /37
- 西葫芦烩豆腐 /39

茄子·番茄

- 蒸茄泥 /43
- 烧茄子 /45
- 肉烩茄丁 /47



番茄炒蛋 /49

番茄汤 /51

青椒·红椒

冰镇青红椒 /55

瓢青椒 /57

青椒土豆丝 /59

四季豆·扁豆·豌豆

四季豆拌腐竹 /63

肉片四季豆 /65

葱油扁豆 /67

姜末拌豇豆 /69

肉丝豇豆 /71

香辣牛肉丝豇豆 /73

白萝卜·胡萝卜

煎萝卜丝饼 /77

萝卜丝汤 /79

萝卜双丝 /81

胡萝卜腰果 /83

山药·土豆

蜜汁山药段 /87

拔丝山药 /89

腊味土豆泥 /91

香辣土豆条 /93

西兰花·花椰菜

牛肉片西兰花 /97

蒜茸西兰花 /99

炆花椰菜 /101

椰菜炒青红椒 /103

红薯·芋头·地瓜

炒红薯丝 /107

糖炒薯泥 /109

咖喱芋块 /111

芋头饼 /113

拌地瓜丝 /115

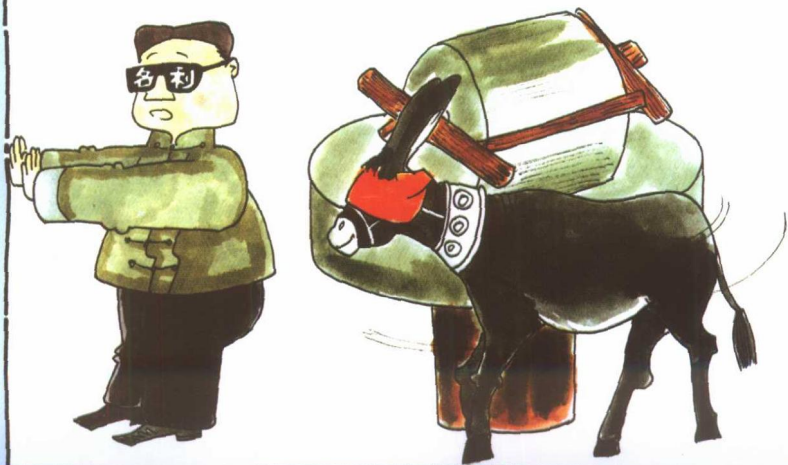
麻酱地瓜条 /117



轻松入厨

漫画版

追逐！ 追逐！
至终都是徒劳
追逐的本质
不过是梦的影子



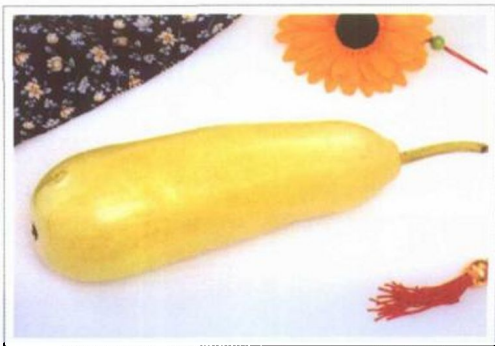
white gourd · gourd

冬瓜·瓠瓜



冬瓜又称白瓜、枕瓜、水芝等，属一年生攀缘草本植物，主要以果实供食用，现全国各地均有栽种。冬瓜果实含水量95%~97%，其他营养成分含量较低，但它是瓜蔬中惟一不含脂肪的食品。冬瓜质地细嫩，清淡爽口，多以肉类、火腿、海米、干贝等鲜香原料一起烹制，常用烹调方法有烧、烩、炖、蒸等，调味料以盐为主。以冬瓜作成馅料和煮汤也很清淡味美，另外还常用于食品雕刻的原料。

瓠瓜别名瓠子、扁蒲、蒲瓜等，为一年生攀缘草本植物。在我国浙江余姚河姆渡新石器时代遗址中有瓠瓜子出土，证明在7000年前我国已食用瓠瓜，现全国各地均有栽培，但以长江以南地区较为普遍。瓠瓜色泽淡雅，口味清淡，在烹调中，可用炒、拌、蒸、酿、烧等多种烹调方法制作菜肴，此外瓠瓜的成熟果实可作为容器使用。



stewed white gourd with cream



奶油扒冬瓜



原料:

冬瓜500克。



调料:

花生油50克,葱段、姜片各5克,清汤150克,盐3克,奶油50克,料酒10克,味精2克,水淀粉15克,熟鸡油5克。



制法:

1. 将冬瓜去皮、瓤,洗净后切成长10厘米、宽3厘米的大片,放入沸水中煮3分钟,捞出放冷水内过凉备用。
2. 炒锅置火上,放入花生油烧至六成热,放入葱段、姜片炆锅,倒入清汤烧沸,捞出葱姜不用,放入盐、奶油、料酒,再沸后整齐地把冬瓜片码放在锅内,改用中小火煨至熟烂,放入味精,用水淀粉勾芡,出锅盛在盘内,淋上熟鸡油即成。

轻松入厨小知识

冬瓜原产我国南部以及东南亚、印度等地,在我国栽培时间很早,在公元3世纪初《广雅解草》中已有关于冬瓜的记述,至今仍然以我国、东南亚和印度为主要栽培地区。

braised white gourd with dried shrimp



冬瓜烧海米



原料:

冬瓜400克, 海米25克。



调料:

油40克, 鸡汤150克, 酱油10克, 盐2克, 料酒10克, 白糖5克, 味精3克, 水淀粉15克。



制法:

1. 把冬瓜去皮和瓢, 洗净后切成片, 放入沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分; 海米洗净, 用温水泡软, 洗去杂质待用。
2. 炒锅置火上, 放油烧至六成热, 放入鸡汤、酱油、盐、料酒、白糖和味精, 加上冬瓜片和海米烧煮5分钟至熟烂入味, 用水淀粉勾薄芡, 出锅装盘上桌即可。

轻松入厨小知识

冬瓜按果实形状可分为扁圆形、短圆筒形和长圆筒形3种; 按果实表皮颜色和蜡粉的有无, 分为青皮和白皮(粉皮)2种; 此外也可按果实大小分为小果型和大果型。

white gourd with fish balls soup



鱼丸冬瓜汤



原料:

嫩冬瓜250克, 粉丝25克, 净鱼肉200克, 鸡蛋1个。



调料:

葱姜末各3克, 盐4克, 味精5克, 水淀粉25克, 清汤750克, 酱油10克, 香油5克。



制法:

1. 将嫩冬瓜去皮和瓢, 洗净后切成长4厘米、宽2厘米的片, 放沸水锅内焯一下, 捞出沥水备用; 粉丝用温水泡软, 切成段。
2. 把净鱼肉去筋膜, 剁成末, 放碗内, 加上鸡蛋、葱姜末、盐2克、味精2克和水淀粉搅拌均匀成馅, 用手挤成直径2厘米大小的丸子备用。
3. 净锅置火上, 放清汤烧沸, 放入鱼肉丸煮3分钟至熟, 撇去浮沫, 加上冬瓜片、粉丝、盐2克、酱油和味精3克烧煮至熟, 淋上香油, 出锅倒在汤碗内即可。

轻松入厨小知识

冬瓜含有比较丰富的丙醇二酸成分, 能抑制糖类转化为脂肪, 有很好的减肥效果, 故有“减肥瓜”之称。此外冬瓜的含钠量较低, 是肾脏病、浮肿病患者比较理想的蔬菜。

braised sliced gourd



扒瓠瓜



原料:

瓠瓜400克。



调料:

熟猪油50克,葱末5克,酱油10克,清汤100克,盐3克,味精3克,胡椒粉少许,水淀粉15克,香油5克。



制法:

1. 将瓠瓜去皮和瓢,洗净后切成长5厘米、宽2厘米的片,放入沸水锅内焯一下,捞出控水。
2. 炒锅置火上,放熟猪油烧至六成热,放入葱末炆锅,加上酱油、清汤和盐烧沸,将瓠瓜片整齐地码放在锅内,用中小火把瓠瓜片烧熟,加上味精和胡椒粉推匀,用水淀粉勾芡,淋上香油,出锅盛在盘内即成。

轻松入厨小知识

瓠瓜起源于赤道非洲南部,现主要分布在印度、马来西亚、热带非洲、哥伦比亚和巴西等国。瓠瓜在我国及非洲热带地区多食用其嫩果,西非等地以食用嫩苗和嫩叶为主。

stewed gourd with mushroom



瓠瓜炆三丁



原料:

瓠瓜200克,香菇25克,胡萝卜25克,豌豆粒25克。



调料:

清汤350克,料酒15克,盐3克,味精2克,水淀粉25克,胡椒粉少许,香油10克。



制法:

1. 将瓠瓜去皮和瓢,洗净后切成1厘米大小的丁;香菇用温水泡软,去蒂切成丁;胡萝卜去皮,洗净后也切成丁。
2. 锅置火上,放清水烧沸,放入瓠瓜丁、香菇丁、胡萝卜丁和豌豆粒焯一下,捞出控净水分。
3. 净锅复置火上,放入清汤、料酒、盐和味精烧沸,倒入瓠瓜丁、香菇丁、胡萝卜丁和豌豆粒烧煮几分钟,用水淀粉勾芡,撒上胡椒粉,淋上香油,出锅盛在碗内即可。

轻松入厨小知识

瓠瓜含有比较丰富的碳水化合物和其他矿物质及维生素等营养素,其性平味甘,有利水、清热、止渴、去燥等功效,并有润肺、补肾及抗衰老等功效。