

蔬菜瓜果豆类 制佐干例

苏明 章谊 编著

中国食品出版社



蔬菜、瓜果、豆类、菜制作千例

苏明 章谊 编

中国食品出版社

蔬菜、瓜果、豆类、菜制作千例

苏明 章谊 编

*

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店经销

昌平第二印刷厂印刷

*

787×1092 32开本

印张: 24,625千字: 531

1989年8月第一版

1989年8月第一次印刷

印数: 6200册

ISBN 7-80044-246-2/TS·247

定 价:

9.00元

前 言

我国是11亿人口的大国，近年虽有一部分人率先达到小康生活水平，但大多数人民的生活水平还较低，其饮食结构还主要是五谷、蔬菜、豆类、果品等。同时，我国人民又有食素的传统，尤以烹制蔬菜、豆类、果品等素菜的精湛技艺，繁多的花色品种，色、香、味、形具佳而脍炙人口，著称于世。近年国内外研究还证明，食用过多的肉、奶、动物脂肪、蛋白质对人的健康有害，提倡多食绿色植物性食品。所以，从我国广大人民生活水平的实际情况出发，为了继承发扬我国素食的传统和保障人民的身体健康，学习掌握蔬、果、豆类菜的烹调技艺，已成为广大人民生活的实际需要。为此，我们编纂了这本《蔬菜、瓜果、豆类菜制作千例》。

本书基本上是以蔬菜、瓜果、豆类为主。蔬菜是指可作副食品的草本植物的总称，包括各种青菜、瓜果和笋菌类。果品就是各种可供生吃的鲜、干果子。豆类包括黄豆、红豆、绿豆、豌豆、蚕豆及其制品等。同时，也适当的选用了一些其它的品种。每例菜的主料也基本是蔬、果、豆类。此外，书中有相当一部分菜例是纯素菜做法。考虑到家庭成员中不同人员的需要，个别的也选用了一些荤辛配料佐餐，以满足人体所需的全部营养。

本书根据菜例第一主料划分为72个品种，在每个品种菜例的前面，均对主料的一般特征作了简要介绍。原料用量均使用国际单位制。

KA718 106

本书是一本知识性和实用性很强的书，是广大家庭主妇和烹调爱好者的良师益友，也是食堂、餐馆、饭店必备的工具书。

在编写过程中，得到有关领导、专家的支持和指导，也参考了一些有关的资料，在此一并致谢。

编 者

1988年10月

目 录

1 大白菜	(1)
熬大白菜	(1)
红焖津菜	(2)
家常白菜心	(3)
海米烩菜心	(3)
扒奶汁白菜	(3)
酸辣菜	(4)
鸡油白菜	(5)
酸甜白菜心	(5)
甜拌菜心	(6)
白菜心拌干豆腐	(6)
香菜	(7)
莲花大白菜	(8)
银球白菜	(9)
素炒三鲜	(10)
炸大白菜盒	(10)
大白菜叶包肉	(11)
锅煽大白菜卷	(11)
黄芽菜煽	(12)
醋溜胶菜	(12)
辣白菜	(13)
清汤白菜卷	(13)

2 白 菜 (14)

✓ 辣椒白菜墩 (14)

甜拌菜心 (15)

奶油扒菜胆 (15)

酿白菜心 (16)

素炒白菜 (16)

✓ 栗子烧白菜 (16)

扒白菜 (17)

熬白菜 (18)

烧白菜 (18)

珊瑚白菜 (19)

醋溜白菜 (19)

糖醋辣白菜 (20)

✓ 宫爆白菜 (20)

白菜炒木耳 (21)

✓ 白菜炒海带 (21)

扒白菜卷 (21)

✓ 日式素炒青菜 (22)

✓ 南乳素什锦 (23)

盐挤烧豆腐 (23)

鸡油菜心 (24)

✓ 菜松 (24)

酿青菜心 (25)

鸡油三白 (26)

开洋烧菜心 (26)

烧青菜 (27)

开水白菜 (27)

炆白菜卷	(28)
家常青菜头	(28)
粉蒸白菜	(29)
鲜陈白菜汤	(29)
3 萝卜	(30)
传统萝卜色拉	(30)
素东坡肉	(31)
烧白	(31)
素粉蒸肉	(32)
烩萝卜糕	(32)
红烧杂烩	(32)
水煮素肉片	(33)
锅贴萝卜	(34)
溜萝卜丸	(34)
松花素肉片	(34)
酿萝卜卷	(35)
萝卜燕汤	(35)
溜炒素肉片	(36)
炒三鲜	(36)
溜萝卜丁	(37)
糖醋渍萝卜皮	(37)
白汁红丁	(38)
麻酱拌水萝卜	(38)
红烧萝卜	(39)
西式红烩黄萝卜片	(39)
炒黄萝卜泥	(40)
珠型萝卜	(40)

辣萝卜	(41)
糖醋萝卜	(41)
清炖萝卜	(41)
糖醋酒萝卜	(42)
糖醋心里美	(42)
北京辣菜	(43)
红烧萝卜	(43)
炒萝卜	(44)
萝卜蒸菜	(44)
萝卜制素肘子	(45)
素蟹黄	(45)
萝卜制素肉	(45)
萝卜丝饼	(46)
萝卜丝汤	(46)
清汤萝卜燕菜	(47)
奶汤萝卜	(48)
开洋萝卜丝汤	(48)
培根蔬菜块清汤	(49)
4 胡萝卜	(50)
法式加汁烤面包	(50)
拌胡萝卜干	(51)
糖醋拌胡萝卜	(51)
羊肉胡萝卜丁酱	(52)
锅烧素鸭子	(52)
糖醋黄雀	(53)
炒什香菜	(54)
烧四色萝卜球	(55)

凉拌五彩丝	(56)
锦上添花	(57)
红少司	(57)
烧三色葫芦	(58)
油爆胡萝卜	(59)
拌胡萝卜丝	(59)
炒面粉色拉	(60)
胡萝卜、葡萄干色拉	(60)
美式分层菜饭	(61)
法式蔬菜面糊	(61)
姜味胡萝卜冻豆	(62)
5 菠 菜	(63)
意式菠菜奶油面条	(63)
菠菜豆腐丸	(64)
菠菜拌粉丝	(64)
芝麻菠菜	(65)
菠菜泥	(65)
海米炒菠菜	(66)
锅塌菠菜	(66)
姜汁菠菜	(67)
拌菠菜泥	(67)
菠菜油豆腐	(68)
菠菜炖豆腐	(68)
生煸菠菜	(69)
虾油菠菜	(69)
法式蛋白牛奶酥	(70)
法式菠菜快餐饼	(71)

蛋皮拌菠菜·····	(71)
菠菜汤·····	(72)
菜泥奶油汤·····	(72)
菠菜肉末汤·····	(73)
牛奶菠菜泥子汤·····	(73)

6 甘 蓝····· (74)

法式带馅洋白菜·····	(74)
俄式酸白菜·····	(75)
辣洋白菜·····	(76)
珊瑚洋白菜·····	(76)
糖醋洋白菜·····	(77)
辣白菜卷·····	(77)
酸白菜·····	(78)
红白菜·····	(79)
炒洋白菜·····	(79)
泡菜·····	(80)
素炒卷心菜·····	(81)
拌卷心菜·····	(81)
素烧卷心菜·····	(82)
炒小卷心菜·····	(82)
红焖酸卷心菜·····	(82)
醋溜卷心菜·····	(83)
宫爆莲花白·····	(83)
地力冻·····	(84)

7 茄 子····· (85)

烧茄子·····	(85)
素烧茄子·····	(86)

肉片烧茄子·····	(86)
红烧茄饼·····	(87)
酱烧茄子·····	(87)
火爆茄片·····	(88)
酱爆茄子·····	(88)
炒茄丝·····	(89)
番茄炒茄子·····	(89)
糖醋炒素肉片·····	(90)
醋溜茄片·····	(90)
炸茄子·····	(91)
炸茄合·····	(91)
酱炸茄子·····	(92)
煎茄夹·····	(92)
姜醋煎茄子·····	(93)
茄子咖喱·····	(93)
糖醋茄子·····	(94)
糖醋茄饼·····	(94)
辣味茄丝·····	(95)
芝麻茄丁·····	(95)
菊花茄子·····	(96)
茄子罐·····	(96)
鱼鳞茄子·····	(97)
蟹肉茄子·····	(98)
珊瑚茄子·····	(98)
椒盐茄夹·····	(99)
茄子制素肉·····	(99)
鹌鹑茄子·····	(100)

✓ 鱼香茄子	(100)
油焖茄子	(101)
✓ 焖茄子丁	(101)
烩茄块	(102)
蒸白水茄子	(103)
✓ 煎镶鲜茄子	(103)
✓ 酿夹茄子	(104)
茄泥子	(104)
拌双泥	(105)
茄泥拌蒜	(106)
✓ 生腌茄子	(106)
✓ 茄子奶油鸡蛋烧饼	(106)
✓ 美国家常素菜	(107)
埃及式焗司刀粉茄子	(108)
8 番 茄	(109)
番茄烧豆腐	(109)
西红柿烧鸡蛋	(110)
炒西红柿	(110)
西红柿炒鸡蛋	(110)
✓ 煎西红柿	(111)
蜜汁番茄	(111)
瓢西红柿	(112)
✓ 焗番茄	(113)
糖拌西红柿	(113)
糖水西红柿	(114)
✓ 奶油番茄	(114)
乳香番茄	(115)

赛荷花	(115)
玛瑙镶金	(116)
琼脂玛瑙	(116)
希腊色拉	(117)
带馅西红柿色拉	(117)
苏色西红柿	(118)
香味番茄酱	(118)
意式“托福”烤面条	(119)
番茄木须汤	(119)
番茄奶油汤	(120)
奶油番茄汤	(120)
番茄刀豆清汤	(121)
奶蔬番茄汤	(121)
葡式奶油番茄汤	(122)
9 四季豆、豇豆、扁豆、刀豆	(123)
素烧三样	(123)
鱼香扁豆	(124)
姜汁扁豆	(124)
油焖扁豆	(125)
烩扁豆	(125)
西式红烩白豆	(126)
金钩翡翠	(127)
凉拌扁豆	(127)
扁豆色拉	(128)
云豆咖喱	(128)
烩白云豆	(129)
奶油白豆泥浓汤	(130)

瓢云豆..... (130)

云豆角拌豆腐干..... (131)

干烧四季豆..... (131)

粉烧四季豆..... (132)

粉蒸四季豆..... (132)

酱烤四季豆..... (132)

素炒豇豆..... (133)

素炒豆角..... (133)

炸豆角须..... (134)

炆豆角..... (134)

酱汁刀豆..... (135)

清拌刀豆..... (135)

10 莴 苣..... (137)

麻酱凤尾..... (137)

鱼香莴笋丝..... (138)

辣莴笋..... (138)

椒麻莴笋头..... (139)

金酱莴笋头..... (139)

糖醋莴笋头..... (140)

红腐乳拌莴笋..... (140)

甜酸辣莴笋..... (140)

芝麻鲜笋..... (141)

怪味莴笋..... (141)

莴苣拼花生..... (142)

素烩三鲜..... (142)

金钩翡翠..... (143)

金钩烧莴笋..... (143)

麻酱莴笋尖.....	(144)
炒鲜莴笋.....	(144)
海米莴笋丝.....	(145)
拌莴苣笋.....	(145)
凉拌油辣莴笋.....	(145)
炆辣青笋.....	(146)
11 油 菜	(147)
鸡油菜心.....	(147)
脯酥油菜心.....	(148)
海米小油菜.....	(148)
香肠炒油菜.....	(149)
碧玉金钩.....	(149)
海米油菜.....	(150)
金钩油菜.....	(150)
一池春色.....	(151)
红烧素鱼翅.....	(151)
素白扒鱼翅.....	(153)
大油烧油菜.....	(154)
鱼香炒菜苔.....	(154)
炒菜苔.....	(155)
12 芹 菜	(156)
拌芹菜.....	(156)
炒芹菜.....	(157)
素拌三丝.....	(157)
素炒芹菜.....	(158)
海米芹菜.....	(158)
蛋皮芹菜.....	(159)

芹菜拌蛋皮丝·····	(159)
海米炆芹菜·····	(160)
海米炒芹菜·····	(160)
海米爆芹菜·····	(161)
面拖芹菜·····	(161)
忌司培根焗芹菜·····	(162)
红焗芹菜·····	(162)
海米烧芹菜·····	(162)
芹菜炒肉丝·····	(163)
芹菜炒鸡蛋·····	(163)
芹菜拌腐竹·····	(164)
芹菜拌豆腐·····	(164)
芹菜拌干丝·····	(165)
素炒芹菜·····	(165)
假海虾·····	(166)
开洋芹菜·····	(166)
13 花椰菜 ·····	(167)
虾仁花菜·····	(167)
奶油花菜·····	(168)
咖喱菜花·····	(168)
黄油菜花·····	(169)
奶油菜花·····	(169)
鸡粥菜花·····	(170)
芙蓉菜花·····	(171)
一口酥·····	(171)
南亚式菜花酸乳酪·····	(172)
蛋蓉菜花汤·····	(172)