



珍味小館

青蔬小炒

Vegetarian Dishes

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

珍味小馆 / 李瑞腾编. — 长春: 吉林摄影出版社, 2003.7
ISBN 7-80606-639-X

I. 珍... II. 李... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030075 号

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-2003-1158 号

中文简体版由台湾汉光文化网络公司授权吉林摄影出版社出版发行

珍味小馆(青蔬小炒)

编 著: 李瑞腾

责任编辑: 陈亚南 徐 克

封面设计: 郭海涛

出版发行: 吉林摄影出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

印 制: 长春新华印刷厂

地 址: 长春市吉林大路 35 号

邮 编: 130031

版 次: 2003 年 8 月第一版第一次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 1/32

印 张: 1.5

书 号: ISBN 7-80606-639-X/J · 414

全套定价: 48.00 元(本册定价: 8.00 元)

本产品如有印刷质量问题请与印刷厂调换。



如何分辨优质蔬菜：

质好的，色泽青翠嫩绿，花蕊细小，菜根不很明细，立起来，菜叶反置均匀；质差的，花蕊较大，菜身长，菜叶呈黄色，菜根粗，立起时，菜叶向一边倒置。

汉光家常菜系列

珍味小馆

Highlight's Chinese Gourmet Cooking

青蔬小炒 Vegetarian Dishes

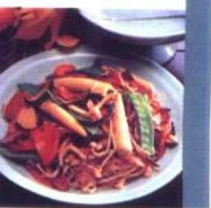
序

汉光从事食谱制作已逾十年。十年来，我们出版了近三十种不同的食谱，有一般家常菜也有知名地方菜；有育儿类也有保健类，最近流行的微波炉食谱亦罗列其中。这些食谱主题虽异，却都是为了增进人类更美善的生活而编，并期望做一个中华饮食文化的传播者。

“珍味小馆”是考虑现代上班族的需要，新编的一套小食谱。全套分六册，系依材料区分(猪牛肉类、鸡鸭肉类、海鲜类、蔬菜类、滋补类、点心类)，每册再循烹调法排序(炒、炸、煎、烧、蒸、烤、腌、拌、煮[汤])，只有第五册因目的不同，改以三餐排序。如果您学会了炒肉，即可利用同法炒鸡丁、鱼片；因此，当您在编排菜单时，就懂得把煎、炒菜式搭配着蒸、煮菜式上桌。不仅调和色香味，也可节省做菜时间，例如：先做蒸菜，再做炒菜，实在是一种极科学的方法。

汉光文化事业股份有限公司 总经理

宋定西



目录

CONTENTS

如何分辨优质蔬菜 / 本书使用之蔬菜营养量表	4~5
炒八宝菜	6
三鲜豆苗	8
高风亮节	10
小家碧玉	12
紫菜和合	14
什锦燕粉	16
镶茄夹	18
川味豆鱼	20
锅贴丝瓜	22
红烧笋豆	24
红焖双冬	26
干煸豇豆	28
冬菇冰豆腐	30
罗汉斋	32
豉汁蒸白芥	34
凤梨盅	36
奶汁芦笋	38
洋葱浓汤	40
圃园春浓	42
菇香菜羹	44

本书使用这蔬菜营养量表：

蔬菜名称	热量 (Cal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	纤维 (g)
韭菜	17	2.2	0.4	2.2	0.6
韭黄	15	1.9	0.4	1.8	0.6
豆苗					
芦笋					
腌桂竹笋	35	2.9	1.3	4.0	
角丝瓜	8	0.5	0.2	0.9	2.0
酸菜	58	2.2	0.3	14.1	2.9
青江菜	14	2.0	0.1	2.2	0.7
茄子	18	0.9	0.3	3.6	0.9
小黄瓜	10	0.9	0.1	2.0	0.4
白菜	10	1.5	0.1	1.5	0.4
胡萝卜	37	1.0	0.4	8.0	1.2
蒜苔	30	1.4	0.2	7.0	0.8
丝瓜	14	1.1	0.2	2.8	1.0
芋头	112	3.1	0.2	25.2	1.1
桂竹笋	20	2.9	0.2	3.0	1.4
绿竹笋	19	2.6	0.5	2.4	0.9
新鲜香菇	129	13.0	1.7	59.0	6.5
白山药	87	1.7	0.1	20.3	0.2
黄豆芽	45	5.1	0.9	4.9	
豌豆	32	1.0	0.1	6.7	3.9
毛豆	132	11.2	6.4	9.8	1.6
荸荠	64	1.1	0.1	15.6	0.6
冬笋	28	3.2	0.4	4.8	1.1
鲍鱼菇					
木耳	113	10.1	1.2	63.4	7.0

钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	维生素				碱酸 (mg)
			A	B ₁	B ₂	C	
55	41	1.1	550	0.06	0.13	15	0.4
22	31	0.8	+	0.06	0.07	15	0.7
23	10	0.6	340	0.02	0.03	7	0.2
113	38	1.2		0.03	0.02		0.6
41	22	1.5	5, 400	0.02	0.05	52	0.7
15	30	0.3	20	0.07	0.07	10	0.3
13	24	0.3	60	0.05	0.06	12	0.3
39	53	0.8	290	0.01	0.07	31	0.3
39	42	1.0	13, 000	0.05	0.05	8	0.6
25	46	19.0	100	0.11	0.06	44	0.4
13	25	0.3	300	0.02	0.05	10	0.2
41	100	1.2		0.28	0.07	16	0.7
15	71	1.1	30	0.16	0.09	7	0.8
32	30	1.1	30	0.06	0.09	12	0.7
125	190	9.0		0.56	2.11		5.8
18	24	0.6		0.14	0.03	13	1.0
50	46	0.7	60	0.16	0.13	40	1.4
50	143	4.6	+	0.59	0.14	8	1.3
5	72	0.5		0.05	0.03	15	1.2
25	55	0.4	+	0.11	0.13	17	0.7
207	210	9.3		0.12	0.49		5.1

炒八宝菜



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
98 g	79 g	131 g	1000mg	-----	1627Cal

材料：

粉丝 1 束 斋鲍鱼 260 克 油 2 大匙
①香菇 4 朵 金针干 $\frac{1}{4}$ 杯 木耳干 $\frac{1}{4}$ 杯
②胡萝卜 1 根 笋 $\frac{1}{2}$ 支 罐头玉米笋 8 支 金针菇
 $\frac{1}{2}$ 杯 豌豆 $\frac{1}{2}$ 杯

调味料：

糖 1 小匙 白酱油 1 大匙 麻油 1 小匙 水 $\frac{1}{4}$ 杯

做法：

1. 将①料用温水浸泡 30 分钟后沥干，香菇去蒂，木耳去沙根。将②料胡萝卜削皮切片；笋切片；玉米笋捞出，沥干；金针菇去根；豌豆洗净。

2. 粉丝用温水浸泡 5 分钟后捞出，沥干，并剪成 8 公分长段。

3. 油入锅烧热，倒入①料炒半分钟，按照次序加入②料，每加入一小项均需翻炒。加入调味料直至烧滚后倒入粉丝和斋鲍鱼，直到滚熟。冷食热食均可。

建 议

此道菜所含的蛋白质、糖类、脂肪、纤维素较为均衡。

三鲜豆苗



主要营养成分：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	纤 维	总热量
22.6 g	72.1 g	58.6 g	2200mg	44.1 g	973.7Cal

材料：

豆苗 600 克 草菇 6 朵 胡萝卜 7~8 片 笋 7~8 片
盐 1 小匙 沙拉油 5 大匙 淀粉水 1 大匙

做法：

1. 豆苗摘去老茎叶后洗净，滴干水分；草菇根部污泥洗切干净后一剖为二。

2. 炒锅入油，放入胡萝卜片、笋片和草菇片翻炒约 3 分钟后，加入豆苗及盐续炒半分钟，淋下淀粉水勾芡即可盛食。

建 议

此道菜可提供多量的纤维质。

高风亮节



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	纤 维	总热量
17.4 g	57.2 g	31 g	3700mg	8.4 g	708.4Cal

材料：

拇指笋 600 克 蒜屑 $\frac{1}{2}$ 大匙 红辣椒数支 沙拉油 4 大匙
素高汤 $\frac{1}{4}$ 碗

调味料：

盐 1 小匙 酱油 $1\frac{1}{2}$ 大匙 糖 1 大匙

做法：

1. 红辣椒去蒂洗净切片；拇指笋剥去老茎和竹衣，洗净备用。
2. 炒锅入油，先放蒜和红辣椒炒香，倒入笋枝和调味料翻炒数次，加素高汤盖上焖煮到汁收剩少许即可盛食。

备注：

1. 拇指笋状又称箭竹笋，状如手指大小，是一种山笋，味道甘甜脆爽，是值得推广的蔬菜。
2. 不吃辣者，可单入油清炒加盐调味，亦十分爽口。

小家碧玉



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	纤 维	总热量
5.4 g	92.2 g	18.1 g	2200mg	4.8 g	743.8Cal

材料：

角丝瓜 2 条 沙拉油 $4\frac{1}{2}$ 大匙 淀粉水 $1\frac{1}{2}$ 大匙 香油
 $1\frac{1}{2}$ 小匙

调味料：

葱屑 $\frac{1}{2}$ 大匙 蒜 $\frac{1}{2}$ 大匙 盐 1 小匙 清水 2 大匙

做法：

- 1.角丝瓜刨去外皮，洗净切成滚刀块。
- 2.炒锅入油，先入葱蒜炒香，再入瓜块和盐、清水翻炒数下，加盖焖煮 1 分半钟，再翻炒十数次，淋下淀粉水勾芡即可。
- 3.食前淋上香油，味更佳美。

备注：

- 1.角丝瓜比一般丝瓜水分少，肉坚且富弹性，味甘而甜，乃盛夏出产之蔬果。
- 2.另有一种叫“蛇瓜”的丝瓜，水分较多，肉质柔软，而且富有特殊香味，非常好吃。

建 议

丝瓜的纤维含量颇多。

紫菜和合



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	纤 维	总热量
27.4 g	79.8 g	26 g	2200mg	2.2 g	931.8Cal