

家庭蔬菜食谱

主编：王者灿 · 申蕾



中国商业出版社

家庭蔬菜食谱

王者灿 申蕾 编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

责任编辑:黄 琳

责任校对:赵 剑

家庭蔬菜食谱

王者灿 申蕾 编

*

中国商业出版社出版发行

(北京广安门内报国寺 1

邮政编码:100053

新华书店总店科技发行所经销

北京印刷二厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 12.25 印张 270 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—2900 册 定价:11.50 元

ISBN 7-5044-1678-9/TS·212

目 录

大白菜	(1)	糖醋白菜卷.....	(14)
辣白菜	(1)	双色菜卷.....	(15)
三丝拌白菜	(2)	鸡松白菜.....	(16)
白菜丝拌豆腐丝	(3)	开水白菜.....	(16)
奶汤白菜	(3)	佛手白菜.....	(17)
奶油白菜	(4)	木笔白菜.....	(18)
珊瑚白菜	(4)	三丝菜墩.....	(18)
金边白菜	(5)	四鲜白菜墩.....	(19)
糖醋白菜	(6)	奶油一棵松.....	(20)
栗子烧白菜	(6)	莲花大白菜.....	(21)
火腿熬白菜	(7)	芥末白菜.....	(22)
豆腐海蛎子熬白菜	(8)	海米白菜汤.....	(22)
肉片面筋白菜	(8)	白菜肉丝汤.....	(23)
海米醋熘白菜	(9)		
鸡窝菜.....	(10)	青菜.....	(24)
雪花白菜.....	(10)	干煸青菜.....	(24)
白菜炒肉丝.....	(11)	奶汁菜心.....	(25)
白菜扒大肠.....	(12)	椒油小白菜.....	(25)
蟹黄大白菜.....	(12)	小白菜熬豆腐.....	(26)
丸子烧白菜.....	(13)	肉末小白菜粉丝.....	(27)
炆白菜卷.....	(14)	青菜烧丸子.....	(27)

青菜氽丸子·····	(28)	肉丝粉丝菠菜·····	(44)
青菜炒猪肝·····	(28)	木须肉菠菜·····	(45)
虾米炖菜核·····	(29)	烩酸菠菜·····	(45)
砂锅菜核·····	(30)	菠菜烧豆腐·····	(46)
泡青菜·····	(31)	奶汤火腿熬菠菜·····	(47)
青菜松·····	(31)	金镶玉菠菜汤·····	(47)
		八宝菠菜·····	(48)
油菜 ·····	(32)	白汁菠菜卷·····	(49)
烧油菜·····	(32)	锅塌菠菜·····	(50)
二冬烧油菜·····	(33)	炸菠菜鱼·····	(50)
火腿烧油菜·····	(34)	椒盐菠菜心·····	(51)
海米炒油菜·····	(34)	炸菠菜泥·····	(51)
凤尾菜心·····	(35)		
兰花油菜·····	(35)	包菜 ·····	(52)
油菜熘鱼片·····	(36)	酸辣包菜·····	(53)
油菜熘里脊片·····	(37)	珊瑚包菜·····	(53)
油菜熘猪肚·····	(38)	猪肚拌包菜·····	(54)
鱼香油菜苔·····	(39)	糖醋包菜·····	(55)
		花椒油包菜丝·····	(55)
菠菜 ·····	(39)	麻辣包菜·····	(56)
姜汁菠菜·····	(40)	肉片番茄包菜·····	(56)
酸辣菠菜·····	(41)	包菜烧丸子·····	(57)
金钩菠菜·····	(41)	菊花包菜卷·····	(57)
豆腐皮菠菜·····	(42)		
素炒菠菜·····	(42)	菜花 ·····	(58)
虾皮炒菠菜·····	(43)	拌菜花·····	(59)
猪肝炒菠菜·····	(43)	红烧菜花·····	(59)

奶油烧菜花·····	(60)	韭菜拌蛋皮·····	(75)
冬菇烧菜花·····	(60)	韭菜炒虾片·····	(76)
玉米烧菜花·····	(61)	韭菜炒乌鱼·····	(77)
火腿烧菜花·····	(61)	韭菜炒肉丝·····	(77)
肉片炒菜花·····	(62)	银芽韭黄肉丝·····	(78)
菜花熘鱼片·····	(63)		
鸡蓉菜花·····	(63)	蒜薹 ·····	(79)
鸡烙菜花·····	(64)	酱爆蒜薹·····	(79)
芙蓉菜花·····	(65)	蒜薹炒肉丝·····	(80)
炒素虾仁·····	(65)	虾片炒蒜薹·····	(80)
清蒸菜花·····	(66)	肉片千张蒜薹·····	(81)
		木须蒜薹·····	(81)
芹菜 ·····	(67)		
海米拌芹菜·····	(68)	葱 ·····	(82)
酸辣芹菜·····	(68)	葱蘸酱·····	(83)
三丝芹菜·····	(69)	腌葱·····	(83)
海米炆芹菜·····	(69)	葱拌豆腐·····	(84)
素炒芹菜·····	(70)	大葱炒豆腐·····	(84)
芹菜炒肉丝·····	(70)	葱爆肉片·····	(85)
芹菜炒香干·····	(71)	葱烧鸡脯·····	(86)
芹菜炒鱼丝·····	(71)		
芹菜根炒猪肝·····	(72)	番茄 ·····	(86)
红油芹菜·····	(73)	糖拌番茄·····	(87)
		黄瓜拌番茄·····	(87)
韭菜 ·····	(73)	冰汁番茄·····	(88)
韭菜拌海米·····	(74)	蜜汁番茄·····	(88)
韭菜拌豆腐皮·····	(75)	荷花番茄·····	(89)

果冻水果番茄丁·····	(89)	焗茄片·····	(105)
奶油番茄·····	(90)	炸茄丝饼·····	(106)
番茄炒鸡蛋·····	(90)	清蒸茄子·····	(107)
番茄烩鸡腰·····	(91)	茄子塞肉·····	(107)
番茄烧豆腐·····	(91)	素馅茄子·····	(108)
肉松番茄·····	(92)	素馅茄饼·····	(109)
炸番茄·····	(92)	煎茄盒·····	(110)
素酿番茄·····	(93)	鱼香茄盒·····	(111)
肉酿番茄·····	(94)		
茄盒虾仁·····	(95)	辣椒 ·····	(112)
番茄鸡蛋汤·····	(95)	生拌辣椒·····	(113)
番茄鸡肝汤·····	(96)	烧拌甜椒·····	(113)
番茄酱·····	(97)	炸拌甜椒·····	(114)
		爆辣椒·····	(114)
茄子 ·····	(97)	酱爆辣椒·····	(115)
拌茄子·····	(98)	青椒炒番茄·····	(115)
白水茄子·····	(99)	辣椒炒肉丝·····	(116)
素烧茄子·····	(99)	辣椒炒鸡丝·····	(117)
红烧茄子·····	(100)	辣子肉丁·····	(117)
鱼香茄子·····	(100)	双色青椒·····	(118)
酱烧茄子·····	(101)	素酿双椒·····	(119)
辣味茄丝·····	(102)	肉酿青椒·····	(120)
肉丝炒茄丝·····	(102)		
海米烧茄子·····	(103)	四季豆 ·····	(121)
盐蛋黄烧茄子·····	(103)	蒜泥拌四季豆·····	(121)
鱼鳞茄子·····	(104)	麻酱拌四季豆·····	(122)
炸茄片·····	(105)	干烧四季豆·····	(123)

酱汁四季豆	(123)	豌豆糕	(139)
肉片焖四季豆	(124)	炒豌豆苗	(140)
鸡绒四季豆	(125)	醉豌豆苗	(140)
白玉扒四季豆	(125)	鸡丝豌豆苗	(141)
焦炸四季豆	(126)	炸豌豆苗	(142)
瓢四季豆	(127)		
酥豆泥	(127)	绿豆	(142)
		凉拌绿豆芽	(143)
蚕豆	(128)	素炒绿豆芽	(144)
家常蚕豆	(129)	翠堤银芽	(144)
蚕豆春笋	(129)	韭菜炒银芽	(145)
蛋黄蚕豆	(130)	海米炒豆芽	(145)
火腿蚕豆	(130)	银针肉丝	(146)
肉末蚕豆	(131)		
鸡茸蚕豆	(132)	黄豆	(147)
鸡丁蚕豆	(132)	盐卤毛豆	(148)
渍蚕豆	(133)	鱼香毛豆	(148)
冰糖蚕豆泥	(134)	毛豆炒三丁	(149)
		毛豆鸡丁	(149)
豌豆	(134)	毛豆虾仁	(150)
白油青元	(135)	冰糖毛豆泥	(151)
肉丁豌豆	(135)	焖黄豆	(151)
鸡丝豌豆	(136)	煮黄豆	(152)
鸡茸豌豆	(137)	黄豆烧肉	(152)
三丁豌豆	(137)	黄豆骨头汤	(153)
豌豆鱼片	(138)	炒黄豆芽	(154)
豌豆酪	(139)	黄豆芽炒菠菜	(154)

黄豆芽烧油豆腐	(155)		
黄豆芽炒肉丝	(155)	苦瓜	(170)
黄豆芽汤	(156)	干煸苦瓜	(171)
		凉拌苦瓜	(172)
花生	(156)	苦瓜炒肉丝	(172)
宫爆肉丁	(157)	苦瓜焖烤鸭	(173)
花生辣鸡丁	(158)	肉酿苦瓜	(173)
花生焖猪尾	(158)	苦瓜鱼尾汤	(175)
油炸花生米	(159)		
五香花生	(160)	丝瓜	(175)
蛋酥花生	(160)	炒辣味丝瓜	(176)
怪味花生	(161)	锅煽丝瓜	(176)
		丝瓜炒肉丝	(177)
黄瓜	(161)	红绕丝瓜	(178)
蒜泥黄瓜	(162)	干贝烩丝瓜	(178)
糖醋黄瓜	(162)	酿丝瓜	(179)
粉丝拌黄瓜	(163)	丝瓜肉丝汤	(180)
海米拌黄瓜	(164)		
炆黄瓜	(164)	西瓜	(180)
醋熘黄瓜	(165)	多味西瓜皮	(181)
黄瓜熘肉片	(165)	腌西瓜皮	(182)
黄瓜熘鱼片	(166)	炒西瓜皮	(182)
炒木须黄瓜	(167)	炸西瓜	(183)
煎黄瓜饼	(167)	西瓜冻	(183)
炸黄瓜盒	(168)	西瓜糕	(184)
瓤黄瓜	(169)	拔丝西瓜	(184)
黄瓜汆肉片汤	(170)	西瓜鸡	(185)

西瓜盅	(186)	软炸蘑菇	(202)
		酥皮鲜蘑	(202)
冬瓜	(186)	蘑菇凤爪汤	(203)
红烧冬瓜	(187)		
海米烧冬瓜	(188)	口蘑	(203)
鲜虾烩瓜茸	(188)	红烧口蘑	(204)
肉末烧冬瓜	(189)	口蘑菜心	(205)
奶油冬瓜球	(190)	口蘑面筋	(205)
琥珀冬瓜	(190)	蛋白烧口蘑	(206)
冬瓜炖羊肉	(191)	口蘑锅巴	(207)
冬瓜余丸子	(191)	鸡茸口蘑	(208)
冬瓜烧鸡块	(192)	口蘑龙虾片	(208)
冬瓜鸡	(193)	炸口蘑	(209)
冬瓜盅	(193)	口蘑丁汤	(210)
冬瓜清汤	(194)		
海米冬瓜汤	(195)	猴头	(210)
火腿冬瓜汤	(195)	红烧猴头	(211)
		锦绣猴头	(212)
蘑菇	(196)	红焖猴头	(212)
红烧鲜蘑	(197)	酿金钱猴头	(213)
奶汁鲜蘑丁	(197)	清汤芙蓉猴头	(214)
椒油蘑菇	(198)	鸡炖猴头	(215)
酸辣鲜蘑	(198)		
瓜片腰花	(199)	香菇	(215)
炒素腰花	(199)	烧香菇	(216)
鲜蘑里脊片	(200)	炒香冬	(216)
蘑菇炖鸡	(201)	栗子炒冬菇	(217)

桃仁炒香菇	(218)	糖醋木耳	(235)
香菇烧菜心	(218)	木耳炒肉片	(235)
油爆鳝背	(219)	炒木须	(236)
鸡茸香菇	(220)	木耳炒香肠	(237)
炸香菇	(221)	绣球木耳	(237)
清蒸香菇	(221)	素海参	(238)
香菇炖鸡	(222)	木耳肉片汤	(239)
炸素鸡卷	(222)		
炸鱼茸香菇	(223)	莴苣	(239)
虾茸酿香菇	(224)	凉拌莴笋	(240)
素香菇盒	(225)	麻辣莴笋	(241)
香菇盒	(226)	炆莴笋片	(241)
		炒莴笋	(242)
银耳	(227)	肉片炒莴笋	(242)
冰糖银耳	(227)	莴笋熘鱼片	(243)
杏汁银耳	(228)	干贝烧凤尾	(244)
银耳柑羹	(228)	拌莴笋叶	(245)
银耳鸽蛋糊	(229)	莴笋叶蘸酱	(245)
银耳鹌鹑蛋	(230)	莴笋叶烧豆腐	(246)
牡丹银耳	(230)		
清汤银耳	(231)	竹笋	(246)
鸡茸银耳	(231)	拌春笋	(247)
银耳鸽蛋汤	(232)	拌双笋	(248)
香肠银耳	(233)	烧拌春笋	(249)
		凤尾笋	(249)
木耳	(234)	油焖春笋	(250)
凉拌木耳	(234)	鸡汁春笋	(251)

三鲜春笋	(251)	茭白炖鸡肉	(269)
兰花春笋	(252)	煎茭白饼	(270)
酿春笋	(253)	煎茭白茭	(271)
黄泥烤冬笋	(254)		
芹菜拌冬笋	(254)	萝卜	(271)
黄焖笋	(255)	糖醋水萝卜	(273)
酱烧冬笋	(255)	拌水萝卜	(273)
虾籽烧冬笋	(256)	海蜇拌萝卜丝	(274)
炒双笋	(257)	麻辣萝卜丝	(274)
干煸冬笋	(257)	红烧萝卜	(275)
冬笋炒鸡丝	(258)	炒萝卜丝	(275)
冬笋炒肉片	(259)	萝卜烧粉丝	(276)
火腿香菇烧冬笋	(260)	奶汁萝卜	(277)
鸡茸笋丝	(260)	金钩烧萝卜	(277)
鱼茸笋盒	(261)	肉片炒萝卜	(278)
三鲜冬笋汤	(262)	萝卜烧牛肉	(279)
		干贝蒸萝卜	(279)
茭白	(262)	萝卜燕菜	(280)
凉拌茭白	(263)	萝卜丝煮鲫鱼	(281)
烧拌茭白	(264)	萝卜熬鲢鱼	(281)
红烧茭白	(264)	炸萝卜丸子	(282)
酱烧茭白	(265)	生烧连锅汤	(283)
糟煎茭白	(265)	海米萝卜汤	(283)
咖喱茭白	(266)		
虾籽烧茭白	(267)	胡萝卜	(284)
茭白炒肉片	(268)	凉拌胡萝卜	(285)
茭白牛肉丝	(268)	花生拌胡萝卜丁	(286)

胡萝卜拌芹菜	(286)	红烧大头菜	(303)
泡胡萝卜	(287)	芥菜烧肉	(303)
炒胡萝卜丝	(287)		
胡萝卜炒肉丝	(288)	百合	(304)
烧三丁	(289)	干蒸百合	(304)
炒素什锦	(289)	冰糖百合	(305)
羊肉烧胡萝卜	(290)	蜜蒸百合	(305)
胡萝卜松	(291)	百合粥	(306)
炸胡萝卜丸子	(291)		
		黄花菜	(306)
芥菜	(292)	炒素什锦	(307)
海米拌雪菜	(293)	黄花菜炒肉丝	(308)
雪菜炒笋丝	(294)	金针木耳鸡蛋	(309)
雪菜烧黄豆	(294)	黄花菜炖肉	(309)
雪里蕻炒肉丝	(295)	玉盏金针	(310)
雪里蕻氽肉丝	(295)	素鱼翅	(310)
雪里蕻煨肝肫	(296)		
雪菜笋汤	(297)	土豆	(311)
榨菜拌豆皮	(297)	拌三丁	(312)
炒榨菜	(298)	土豆沙拉	(313)
榨菜炒肉丝	(299)	椒油土豆丝	(313)
榨菜氽鸡丝	(299)	炒三丝	(314)
榨菜肉丝汤	(300)	雪菜炒土豆片	(315)
炆辣椒大头菜	(300)	烧土豆	(315)
清拌大头菜	(301)	葱油土豆泥	(316)
素炒大头菜	(302)	炒素蟹粉	(316)
酱烧大头菜	(302)	土豆炒肉丝	(317)

蘑菇焖土豆	(317)	熘红薯丝	(334)
土豆炖肉	(318)		
炸土豆片	(319)	芋头	(334)
炸土豆丸子	(319)	清炒芋头	(335)
糖醋素金鱼	(320)	葱油芋泥	(335)
土豆泥子汤	(321)	芋艿烧排骨	(336)
		芋头扣肉	(336)
山药	(321)	芋头炖鸡	(337)
拔丝山药	(322)	蜜汁芋头	(338)
蜜枣扒山药	(323)	芋沙	(338)
炒山药泥	(323)	香酥芋饼	(339)
炒双泥	(324)		
琥珀山药	(324)	荸荠	(339)
蜜汁山药球	(325)	糖醋荸荠	(340)
山药桃	(326)	马蹄冬菇	(341)
山药蒸羊肉	(327)	拔丝荸荠	(341)
山药炖鸡	(327)	荸荠丸子	(342)
		炸荸荠夹	(343)
番薯	(328)	炸荸荠饼	(344)
红薯泥	(329)	雪花荸荠糕	(345)
拔丝红薯	(329)		
咖喱红薯	(330)	藕	(345)
蜜汁橄榄红薯	(330)	姜拌藕	(346)
桂花红薯饼	(331)	糖拌藕	(346)
荔香薯片	(332)	炆藕	(347)
绣球红薯丸	(332)	糖醋藕片	(348)
灯影薯片	(333)	藕片炒肉片	(348)

熘素排骨	(348)	拌香椿	(364)
芝麻藕丸	(349)	椿芽拌豆腐	(365)
红烧藕圆	(350)	椿芽拌鸡丝	(365)
蜜汁藕盒	(351)	椿芽拌蚕豆	(366)
炸藕盒	(351)	香椿豆腐	(366)
蜜汁甜藕	(352)	椿芽烘蛋	(367)
		炸香椿鱼	(368)
莲子	(353)		
拔丝莲子	(354)	荠菜	(368)
扒莲子	(354)	炆荠菜	(369)
蜜汁莲子	(355)	荠菜拌豆腐干	(370)
冰糖炖莲子	(356)	荠菜里脊片	(370)
琥珀莲子	(356)	荠菜丸子	(371)
挂霜莲子	(357)	荠菜猪肝汤	(372)
莲合肚	(358)	荠菜蛋汤	(373)
海带	(358)	其它	(373)
凉拌海带	(359)	拌苦菜	(373)
海带拌粉皮	(360)	苦菜蘸酱	(374)
糖醋海带	(360)	口蘑炒蒲菜	(374)
海带炒肉丝	(361)	生煨草头	(375)
海带炖豆腐	(361)	三丝紫菜	(376)
海带炖肉	(362)	五色紫菜汤	(376)
海带卷	(362)	紫菜鸡蛋汤	(377)
海带松	(363)		
香椿	(364)		

大白菜

大白菜，也称“结球白菜”，俗称“黄芽菜”，古称“菘”。大白菜叶片薄而大，呈椭圆或长圆形，浓绿或浅绿色；菜心为白、绿白或浅黄色。性喜冷凉气候，耐寒和耐热力较弱，故以秋冬栽培为主。原产我国，各地均有栽培，尤以山东、河北等地的产品最为著名，如山东的胶州白菜、城阳白菜；天津的青麻叶；北京的大青口等。大白菜是我国人民的主要蔬菜，尤其是北方地区人民的当家菜。因其营养丰富，故被称为“菜中之王”。

大白菜营养很丰富，含蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 C、胡萝卜素及钙、磷、铁等多种矿物质。成人每天食用 500 克大白菜，就可以满足人体对钙、铁、胡萝卜素、维生素 C 的基本需要。白菜味道鲜美，是一种很好的蔬菜，多食会保持身体健康，健美皮肤，增长人的寿命。

白菜的食用方法很多，可以生食，也可以熟食。生食可与豆腐干、豆腐丝、粉丝、火腿、熟肉、虾米等同拌；熟食可素炒、烧，也可与冬菇、火腿、虾米、肉、栗子等同炒、烧。另外，白菜还用来作饺子、包子等馅，还可做火锅的原料，味道都很鲜美，深受人们的欢迎。

辣白菜

[原料]

大白菜帮 1000 克，精盐 10 克，生姜 10 克，白糖 100 克，干红辣椒 6 个，白醋 50 克，花椒 8 粒，香油 80 克。

[制法]

1. 将大白菜帮洗净，切成约 6 厘米长的细长条，用精盐腌渍约半天。红辣椒 4 个去籽切成细丝，生姜去皮切成细丝。

2. 将腌好的白菜挤去水分放于碗内，用香油 30 克将姜丝、辣椒丝炒熟，铺在白菜上面，将醋和糖置锅内熬化，略凉后倒入白菜内。

3. 炒锅上火，放入 50 克香油，待热后放花椒、2 个干辣椒，烧至发黑捞出，将辣椒油浇于白菜之上，腌渍约半天即成。

[特点]

辣带酸甜，脆嫩爽口。

三丝拌白菜

[原料]

白菜心 1 棵，酱油 50 克，大葱 1 棵，熏醋 25 克，熟火腿 50 克，香油 10 克，熟肉 50 克，味精 1 克。

[制法]

1. 将白菜心洗净切成约 3 厘米长的细丝，葱切成约 3 厘米长的段，然后切成细丝，熟火腿和熟肉亦切成约 3 厘米长的细丝，一并装入盘中。

2. 将酱油、熏醋、香油、味精调匀，浇在菜丝上拌匀即成。

[特点]

制作简单，清脆可口。

[附注]

若将胡萝卜切成细丝，取少量一并拌上，则色彩丰富，效果更佳。