



家庭**食**谱丛书

家庭

徐焕昌 编著

上海科学技术出版社

蔬菜 食谱

根菜类
叶菜类
薯芋类
果菜类
多年生类
水生类
食用菌类
其他



· 家庭食谱丛书 ·

家庭蔬菜食谱

徐焕昌 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭蔬菜食谱/徐焕昌编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2000. 11

(家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-5564-0

**I. 家... I. 徐... II. 蔬菜-菜谱
IV. TS972. 123**

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 54850 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

浙江大学华家池印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2000 年 11 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.375 插页 4 字数 112 千

印数 6 001—11 500 定价: 10.60 元

**本书如有缺页、错装或环损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换**



油焖竹笋

蒜茸荷兰豆



茄子煲



虾子焖茭白

芥菜冬笋



蒜茸刀豆



麻醬豇豆

拌橄榄菜



拌四季豆



拌三丝

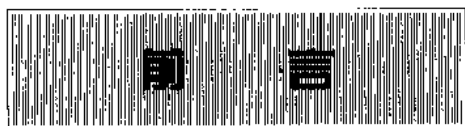
鸡油菜心



香油拌双笋

内 容 提 要

本书介绍的近 300 种蔬菜肴均以常用蔬菜为主料,辅以少量低脂肪的禽蛋类、畜肉类等原料,并采用新潮的菜肴烹调方法制作,其色香味形既优于净素菜肴,又不逊于全荤菜肴,而且更有益于人们的身体健康。所介绍的每一种菜肴的制作方法简明方便,适合家庭烹饪参考。



随着国家经济的迅猛发展,人们的生活水平也相应提高,同时经长期的生活实践,愈来愈意识到生态环境、饮食习惯对身体健康的重要性。因此,改善、绿化生活环境外,也重视改变膳食结构、平衡营养素,减少谷类主食和食糖、食盐的摄入量,又适当节制禽蛋、畜肉等动物食品,相应增加新鲜蔬菜、豆制品、牛奶、水果与河、湖中的水产品,已成为人们的共识。由此降低了因过多食用高脂肪、高蛋白的动物食品所带来的肥胖、心血管与消化系统等常见病的发病率。本书主要推荐以蔬菜为主要原料的膳食菜谱与烹调方法。

众所周知,新鲜蔬菜除含有大量水分外,还含有丰富的维生素、植物蛋白、碳水化合物及人体必需的微量元素等营养素和植物纤维。尤其某些蔬菜和豆类中所含植物脂肪,多属不饱和脂肪酸,常食不会引起肥胖与高血脂等症状;蔬菜又大多属碱性、凉性,既可中和肉类食品的酸性,平衡体内酸碱度,又能清热、解毒、利尿、通气、消食;蔬菜还含维生素与植物纤维,维生素有利消化、吸收食物中的蛋白质,并能转移血中胆固醇,防治动脉硬化,植物纤维能促进肠蠕动而有利通便、排除“垃圾”;再有部分蔬菜如食用菌、葱、蒜等含有丰富的氨基酸与微量元素,它既可健脾胃、补气,降低血脂、胆固醇、血黏度,又具抗菌、抑菌的抗癌作用。总之,多食蔬菜有百利而无一弊,既能

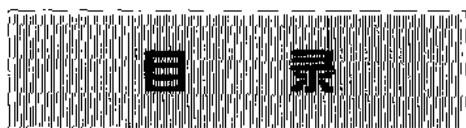
提高人体免疫力,又可起到直接或间接的防病、保健、养生功能。只要合理饮食、荤素搭配、科学烹饪,蔬菜肴的色香味形并不逊于宴会全荤菜肴,而且更有益人们的健康长寿。

蔬菜的品种很多,目前蔬菜改良品种、外来引种和无土栽培等新品种蔬菜更层出不穷。本书选择根菜类、叶菜类、薯芋类、果菜类、多年生类、水生类、食用菌类和其他等八个大类中的部分蔬菜为主料,配用少量低脂肪的动物食品为辅料,采用新潮菜肴烹调方法介绍近 300 种蔬菜肴,既保持蔬菜的固有营养素和鲜香味,又达到蔬菜荤烧,优于净素菜的独特风味效果。

本书编者从业烹饪 40 余年,限于时间仅推荐近 300 种蔬菜肴,不少蔬菜尚未介绍,读者可以举一反三,变更选配用料,参考类似制法创新。本书初稿由朱建德先生整理执笔,并撰写前言。本菜谱旨在抛砖引玉,无疑存在不足与疏误,欢迎行家、读者指正。

编 者

2000 年植树节



前 言

根菜类

泡菜萝卜条	1	萝卜丝鲫鱼汤	5
珊瑚萝卜卷	1	萝卜肋骨汤	6
萝卜丝拌海蜇皮	2	萝卜开洋汤	6
柠檬萝卜条	2	萝卜连锅汤	7
话梅萝卜片	3	萝卜牛肘汤	7
葱油萝卜丝	3	糖醋蓑衣萝卜球	8
萝卜三下锅	4	炒素蟹黄油	8
萝卜烧肉	4	醋熘芥菜脯	9
虾米烧萝卜	5	盐水弥陀芥菜头	9

叶菜类

香油拌双笋	11	芝麻拌芹菜	13
话梅拌莴笋	11	西芹拌鸭丁	14
香油莴笋	12	西芹炒百合片	14
凤尾莴笋	12	芹菜炒肉丝	15
虾米拌芹菜	13	香干炒芹菜	16
虾米拌西芹	13	芹黄炒鳝丝	16

芹黄炒鱼丝	17
芥菜拌香干	17
蔬球夏果	18
橄榄菜心炒鱼片	18
橄榄菜滑炒鸡片	19
橄榄菜梗炒腊肉	20

薯芋类

椒盐土豆片	23
椒盐土豆条	23
清炒土豆泥	24
土豆松鱼米	24
青椒土豆丝	25
干烧素虾段	25
糖醋素松子黄色	26
雪地红梅	27
洋葱咖喱土豆泥	28
炒素蟹粉	28
炸响铃	29
咖喱土豆烧牛肉	30
糖醋素鸽蛋	30
糖粉脆土豆	31
荷包蛋土豆煎饼	32
葱油土豆煎饼	32
盐水芋艿子	33
拔丝芋艿子	33
红烧芋艿头	34

开洋橄榄菜梗	20
橄榄菜回锅肉片	21
蒜茸橄榄菜	21
马兰头拌香干	22
干贝白菜墩	22

芋艿鸭块	34
葱油芋艿	35
芋艿炖野鸭	35
芋艿焖肋排	36
香芋夹肉	36
芋艿老鸭汤	37
拔丝山药	37
椰丝山药泥	38
山药炒肉片	38
腐衣山药卷	39
素狮子头	40
素山药骨肉鸡	40
椒酱素肉排	41
糖醋素肉骨	42
枸杞山药炖乌鸡	42
山药鸭丝羹	43
三鲜烩素鱼圆	43
素鱼丸汤	44
山药魔芋片汤	45

五香魔芋丁	45
魔芋炒肉片	46
雪菜炒魔芋片	46

果菜类

香辣黄瓜皮	49
辣味黄瓜皮	49
三丝黄瓜卷	50
海鲜酱黄瓜片	50
虾米拌黄瓜	51
姜汁拌黄瓜	51
话梅拌黄瓜	52
咸鱼粒炆黄瓜	52
黄瓜炒鸡蛋	52
黄瓜炒鸡丁	53
黄瓜炒里脊片	54
虾米烧黄瓜	54
虾仁黄瓜卷	55
海蜇雪菜黄瓜羹	55
水氽黄瓜里脊汤	56
水氽黄瓜蚌肉汤	56
挂霜冬瓜条	57
冬苣干贝泥	57
金腿冬瓜方	58
果珍冬瓜球	58
蟹粉冬瓜球	59
咸蛋黄炒冬瓜条	59

碧绿魔芋粥	47
魔芋鸭肉羹	47
魔芋豆腐汤	48

脆皮冬瓜条	60
子孙福满堂	60
干贝冬瓜排	61
红扒冬瓜方	61
夏果烩五仔	62
金钱冬瓜盅	63
鱼米酿冬瓜盅	63
冬苣干贝羹	64
冬瓜扁尖汤	64
番茄冬瓜汤	65
雪菜梗冬瓜汤	65
火腿冬瓜汤	66
冬瓜夹火腿汤	66
糖粉南瓜条	66
金盏南瓜泥	67
拔丝水晶南瓜球	67
椰丝南瓜煎饼	68
三宝南瓜饼	69
南瓜薄脆饼	69
时果南瓜盅	70
毛豆子炒丝瓜	70
肉丝炒丝瓜	71