

蔬

菜

根薯蔬菜精作

李祥收 编著 秦清泉 摄影



精

作

安徽科学技术出版社



根薯蔬菜精作

李祥收 编著

秦清泉 摄影

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

根薯蔬菜精作/李祥收编著;秦清泉摄.-合肥:安徽科学技术出版社,1999.8 重印

ISBN 7-5337-1658-2

I. 根… I. ①李… ②秦… II. 凉菜、根薯类-造型-图集 IV.TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33681 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)
邮政编码:230063
新华书店经销
深圳华新彩印制版有限公司制版
深圳当纳利旭日印刷有限公司印刷

*

开本:850×1168 1/16 印张:3
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 8 月第 2 次印刷
ISBN 7-5337-1658-2/TS·30 定价:25.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

李祥收 安徽省饮食烹饪协会理事，安徽省宿州宾馆特二级厨师。在二十多年的烹饪实践中，积累了许多丰富经验，多次参加省市举办的名厨名菜烹饪技术表演，1996年作为烹饪师被选派赴中国驻德国大使馆工作。

· 序 ·

根薯类蔬菜是我们日常生活中常见的普通蔬菜。所谓根薯，指的是植物的根块。它的可食部分常被用来作为制作菜肴的原料。主要品种有：红薯、土豆、山药、胡萝卜、萝卜、荸荠、藕、芦笋、竹笋等等。

根薯蔬菜富含人体所需要的各种营养成分。如土豆、山药、红薯等含有大量的碳水化合物。藕、芦笋、竹笋含有多种矿物质及纤维素。尤其是胡萝卜、荸荠中含有较多的维生素C等。根薯蔬菜不仅营养丰富，还具有一定的药用价值。山药可以补气养阴、滋养肌肤，萝卜可以消食化积、清热化痰，藕可以养血滋阴，荸荠可以清热、利尿、消食。总之，经常食用根薯蔬菜，不仅有益健康，还有助于消除某些疾病，达到食疗的功效。

随着我国人民生活水平的日益提高，人们对饮食结构的要求越来越讲究，以素食为主在人们的饮食中占的比例也更突出，并日益受到重视。用这些普通原料，经过精细加工，同样能烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴来，可同荤食与山珍相媲美。本书所介绍的这些用根薯类蔬菜制作的菜肴范例，不但适宜家庭制作，也能用于高档筵席，尤其是素筵。

本书在编写过程中，得到范立华、项武德、饶新安、孙丙如等同行们的支持和帮助，在此一并表示感谢。

1 鸭油笋条

【原料】 笋肉 300 克 精肉 130 克

青椒 2 个 盐、味精、黄酒、鸡汤、
胡椒粉各适量 湿淀粉、葱、姜、白
糖各少许 蛋清 1 个 熟鸭油 30
克 菜油 750 克

【制作方法】 1 笋肉、青椒切成条，肉切丝加蛋清少许，盐、湿淀粉上浆备用。葱、姜切葱花备用。2 炒锅放火上加油烧五成热时，下笋条炸 2 分钟捞出，再下肉丝，划散熟后连汤勺，锅内留余油少许，下葱姜稍煸，下青椒炒几下加鸡汤、盐、白糖、黄酒，下笋条、肉丝，开后加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋入鸭油翻匀装盘。



2 干贝萝卜球

【原料】白萝卜、600克 干贝50克 葱、姜、盐、味精、黄酒、鸡油、湿淀粉各适量 鸡汤100克

【制作方法】1. 萝卜洗净去皮，切成萝卜球，放开水锅内焯水捞出泡在清水内。干贝去边上的老膜，洗净泥沙加鸡汤、黄酒上笼蒸透取出。2. 把干贝码在碗底，上面放萝卜球加鸡汤和蒸干贝的原汤、黄酒、盐、葱、姜，上笼蒸到萝卜熟时取出，把汤灌入锅内，挑去葱、姜，翻扣在瓷盘里，锅内的汤置火上，开后撇去浮沫，加味精，用湿淀粉勾芡，浇在干贝萝卜球上即可。

【特点】味道鲜美，清饮爽口。

3 麻盐萝卜丝

【原料】白萝卜500克 芝麻50克 盐、味精、葱油各适量

【制作方法】1. 萝卜洗净去皮切细丝，加盐拌匀腌5分钟；芝麻用小火炒出香味，凉后压碎加少许盐备用。2. 把腌过的萝卜丝挤掉水分，加味精、葱油拌匀，装盘摊上麻盐即可。

【特点】脆嫩可口，有麻盐香味。



4 拌胡萝卜丝

【原料】 胡萝卜 500克 葱、姜、蒜、盐、味精、香菜各少许 麻油 30克 香醋 20克

【制作方法】 1. 胡萝卜洗净去皮切成细丝，葱、姜切丝，香菜切段备用 2. 胡萝卜丝先用盐揉一下，然后加进葱、姜、蒜、味精、麻油、香菜拌匀，上桌时淋上香醋即可。

【特点】 爽脆可口，下酒吃饭均可；醋不可早放，以防香菜变色。



5 煎萝卜丝饼

【原料】 白萝卜 300克 鸡蛋 1只 面粉 100克 盐、葱、姜、花椒粉各适量 菜油 75克

【制作方法】 1. 萝卜洗净去皮，切细丝放盆内，加鸡蛋、盐、葱花、姜末、花椒粉、面粉拌匀 2. 将平锅置火上烧热加油，把萝卜糊挤成核桃大的圆子，下锅用铲子摊成饼，两面用小火煎黄熟，出锅装盘即可。

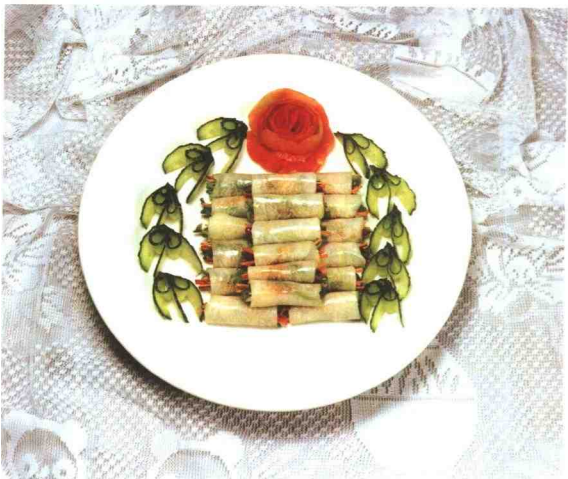
【特点】 松软可口，突出萝卜和花椒混合香味。

6 糖醋萝卜卷

【原料】白萝卜200克 鲜青红椒各50克 胡萝卜50克 白糖150克 白醋、麻油各50克 干辣椒少许

【制作方法】1. 白萝卜洗净去皮切成薄片，放盐水里泡一会；青红椒去籽、胡萝卜去皮切成细丝，三种丝放开水中焯水捞出，放盆内加盐少许；把白萝卜片捞进盆内加白糖、白醋。炒锅置火上加油五成热时，放干辣椒炸变色浇在萝卜片上。2. 等糖化开萝卜片入味时，干辣椒炸去不要，取一片萝卜上面放三和丝，卷成卷，整齐地装进盘内即可。

【特点】味酸甜略带辣味。



6

7 葱油萝卜丝

【原料】白萝卜400克 鲜青红椒各2个 葱油50克 盐、味精各适量

【制作方法】1. 萝卜洗净去皮切细丝用少许盐拌匀，腌5分钟，青红椒洗净，去籽也切成细丝，下开水锅焯水备用。2. 把萝卜丝挤去水分，放青红椒丝，加味精、盐、葱油拌匀，装盘即可。

【特点】葱油味浓，下酒佳肴。
注：葱油制法：葱、姜各100克，花椒10克，清油500克，葱切段，姜切片备用；锅置火上加油四成热时下葱、姜、花椒，小火炸至干时，葱姜味已出捞起不要，剩下的油即葱姜油。



7

8 开洋萝卜丝汤

【原料】 白萝卜 200 克 大青米 30 克 清汤 750 克 盐、胡椒粉、味精、小葱各少许 黄酒、姜、麻油各适量

【制作方法】 1. 萝卜洗净、去皮切成细丝，在开水中焯一下，捞在清水中备用。再将海米洗净，加黄酒、姜、葱上笼蒸取出。2. 锅置火上加清汤，把海米捡去葱、姜，放进汤内，加萝卜丝、盐、味精、胡椒粉，开后撇去浮沫，倒进汤盆内，淋麻油，撒香葱即可。

【特点】 汤清味鲜，别有风味。



9 辣子萝卜丝

【原料】 白萝卜 500 克 鲜红辣椒 40 克 蒜苗 20 克 菜油 75 克 湿淀粉 10 克 酱油、醋、盐、味精、麻油、花椒各适量

【制作方法】 1. 萝卜洗净去皮切丝放盆内加盐少许腌 5 分钟，去掉水分；鲜红椒洗净去籽与蒜苗均切成丝。2. 炒锅放火上加油至六成热，放花椒炸出香味捞出不要，放进萝卜丝、红椒丝炒几下，放青蒜苗、盐、酱油、香醋、味精，迅速翻炒，用湿淀粉勾芡，起锅盛入盘内淋上麻油即可。

【特点】 脆嫩爽口，酸辣鲜香。



10 炒素蟹粉

【原料】 土豆200克 胡萝卜100克 熟笋30克 鸡蛋2只 香菇5只 盐、味精、黄酒各适量 葱、姜各少许 菜油100克

【制作方法】 1. 土豆洗净蒸熟，去皮碾成泥，胡萝卜洗净去皮，煮熟切成粒挤去水分待用；香菇、笋切细丝，并切末；将鸡蛋打逆碗内搅匀放土豆、胡萝卜、香菇、笋末搅匀成素蟹粉备用。2. 锅置火上放油六成热时，下素蟹粉炒2分钟，再加入盐、味精、菜油、黄酒、米醋、姜末，炒出香味即可装盘。



11

11 萝卜排骨汤

【原料】 白萝卜300克 排骨200克 葱、姜、料酒、胡椒粉各少许 盐、味精、香菜各适量

【制作方法】 1. 萝卜洗净去皮切滚刀块，放开水锅中焯水备用；排骨斩成段洗净血污，在开水中焯水；葱切段，姜切片，香菜切成小段。2. 锅置火上加清水750克放进排骨，开后撇去浮沫，加葱、姜、料酒，用小火烧至排骨七成烂的时候，去掉表面的浮油，放进萝卜烧烂，放盐、味精、胡椒粉，盛进汤盆内撒香菜即可。

【特点】 汤鲜味浓，荤素互补。

12 土豆烧牛肉

【原料】 土豆、牛肋条肉各500克 盐、味精、白糖、黄酒、酱油各适量 葱、姜、八角各少许 菜油1000克

【制作方法】 1. 土豆洗净去皮，切滚刀块用水冲去淀粉备用；牛肉洗净切块用开水焯一下，葱切段姜切片。2. 锅置火上加油烧至六成热下土豆，炸上色至熟倒进漏勺，锅留油少许，放葱、姜、八角炸出香味，放牛肉，开水和肉一样平，加盐、酱油、白糖、黄酒，大火烧开撇去浮沫，移小火烧八成熟加土豆，待肉烂土豆熟时汤汁已浓，放味精，捞出葱、姜、八角装盘即可。



12



13 胡萝卜胡羊肉

【原料】 胡萝卜、羊肉各500克 菜油50克 葱、姜、干辣椒各少许 八角、酱油、盐、味精、湿淀粉各适量

【制作方法】 1. 胡萝卜洗净去皮切滚刀块，下开水锅焯水备用；羊肉切块洗去血水，下开水锅焯水捞出，葱切段姜切片，干辣椒切两段去籽备用。2. 锅置火上加油，五成热下葱、姜、干辣椒、八角稍煸，加羊肉、酱油、开水，大火见开撇去浮沫，移小火烧七成熟，放进胡萝卜、盐，烧至烂时加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘。



14 爽沙藕

【原料】 鲜藕300克 豆沙、绵白糖各100克 鸡蛋1只 面粉、淀粉各适量 泡打粉少许 菜油750克

【制作方法】 1. 藕洗净去皮，切成一刀不断一刀断的藕夹，藕夹中间抹一层豆沙备用；将鸡蛋打进碗内搅散，加淀粉、面粉、泡打粉，少许水搅匀，加油少许搅成糊备用。2. 锅置火上放油至五成热时将藕夹均匀裹下油糊炸熟捞出，待油温升至八成热时复炸至金黄色捞出装盘，撒糖即可。

【特点】 色泽金黄，香甜可口。



15 鸡油三色葫芦

【原料】白萝卜、胡萝卜、青萝卜各400克 鸡油75克 麻油15克 高汤250克 葱、姜各少许 盐、味精、湿淀粉各适量

【制作方法】1. 三种萝卜洗净，切成长方块，用小刀削成葫芦形，放开水锅中焯水，葱切段，姜切片备用。2. 锅置火上加油烧至成熟，下葱、姜稍煸加高汤，捞出葱、姜，放进“三色葫芦”加盐烧透入味，加味精用湿淀粉勾芡，淋麻油出锅装盘即可。

【特点】形状美观，清淡爽口。

16 麻辣萝卜丝

【原料】白萝卜500克 麻油75克 葱、姜、干辣椒、花椒、盐、味精各适量

【制作方法】1. 萝卜洗净去皮切成丝，加少许盐拌匀腌5分钟，葱、姜、干辣椒均切成丝。2. 锅置火上加油烧四成热时，下花椒炸出香味捞起不要，下葱、姜、干辣椒丝，炸出味。3. 萝卜丝挤掉腌下的水分，加味精和炸好的油拌匀，装盘即可。

【特点】色泽红润，麻辣可口。

17 胡萝卜松

【原料】胡萝卜500克 漂白糖100克 清油1000克

【制作方法】1. 胡萝卜洗净去皮切成极细的丝，放冷水中泡一下，捞出沥水。2. 锅置火上二清油五成热时，分两次下胡萝卜丝至漂起，水干时捞起沥干，放盘晾凉白嫩即可。

【特点】细如发丝，脆酥可口。





16

17



18 炆土豆丝

【原料】 土豆400克 盐、味精、香醋各适量 干红椒、葱、姜、花椒各少许 菜油75克

【制作方法】 1. 将土豆洗净去皮切丝,用清水冲去淀粉渥水,葱、姜、干红椒切丝备用 2. 炒锅置火上加油,至五成热下花椒炸出香味捞出不要,放葱、姜丝、辣椒煸出香味,放土豆丝快速翻炒,烹醋和放盐、味精炒至熟时出锅装盘

【特点】 酸辣可口,下饭佐酒均宜



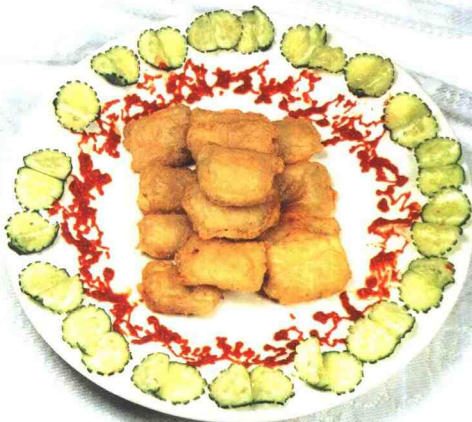
18

19 爽沙土豆

【原料】 土豆300克 豆沙、绵白糖各100克 鸡蛋1只 面粉、淀粉、泡打粉各适量 菜油750克

【制作方法】 1. 土豆洗净去皮切成长方块,再切成一刀不断一刀断的土豆条放清水中冲去淀粉渥水,中间抹一层豆沙备用 2. 鸡蛋打进碗内搅散,加面粉、淀粉、泡打粉和少许水搅匀,再放少许菜油搅成糊 3. 锅置火上加油至五成热,把土豆粘糊下油锅炸熟捞出,待油温升至八成热时复炸至金黄色,装盘撒糖即可

【特点】 色泽金黄,香甜可口。



19

20 茄汁土豆夹

【原料】土豆 300 克 拌好的肉馅 100 克 鸡蛋、面粉、盐、醋、泡打粉、淀粉各适量 番茄酱 50 克 白糖 75 克 菜油 750 克

【制作方法】 1. 土豆夹的前期制作见炸土豆夹。2. 锅置火上加油至五成热时，将土豆夹粘糊下油锅炸至熟时捞出，待油温升至八成热时复炸，复炸的同时用另一锅加油少许，放番茄酱稍煸加少许水、糖、盐、白醋，开后用湿淀粉勾芡，把炸好的土豆夹推进锅内翻匀装盘。

【特点】色泽红润，酸甜可口。



20

21 炸土豆夹

【原料】土豆 300 克 拌好的肉馅 100 克 鸡蛋 1 只 淀粉、面粉各适量 泡打粉、花椒盐各少许 菜油 750 克

【制作方法】 1. 土豆洗净去皮切成长方块，再切成一刀不断一刀断的土豆夹，用清水冲去淀粉凉水，夹内抹一层肉馅备用；鸡蛋打进碗内搅散，加面粉、淀粉、少许水、油、泡打粉搅成糊备用。2. 锅置火上加油至五成热，将土豆夹粘糊下油锅炸至熟时捞出，待油温升至八成热时复炸呈金黄色捞出装盘，撒花椒盐即可。

【特点】外酥内软，鲜香可口。



21



22 炸芋夹

【原料】 荔脯芋头 250 克 拌好的肉馅 100 克 鸡蛋 1 只 湿淀粉、面粉、泡打粉各适量 花椒、盐各少许 菜油 750 克

【制法】 1. 芋头洗净去皮，先切大长方块，再切一刀不断一刀断的芋夹，在每个芋夹中间夹一层肉馅备用。鸡蛋打进碗内，加湿淀粉、泡打粉、面粉、菜油 25 克和少许水搅匀成糊备用。2. 锅置火上加油，烧至五成热时用筷子扶住芋夹粘糊，下油锅炸熟捞出，待油温升至八成热时，复炸至金黄色捞出装盘，撒花椒、盐即可。

【特点】 外酥内软，鲜香可口。



23 西柠芋夹

【原料】 荔脯芋头 250 克 肉馅 100 克 柠檬汁 50 克 白糖 75 克 鸡蛋 1 只 面粉、淀粉各适量 菜油 750 克

【制法】 1. 芋夹的做法参照炸芋夹。2. 为锅置火上加油至五成热时，将芋夹粘糊下油锅炸熟捞出，待油温升至八成热时复炸，在复炸的同时，另用一锅加柠檬汁、少许水、白糖，开后用湿淀粉勾芡，将芋夹捞进柠檬汁内，裹匀出锅装盘。

【特点】 酸甜可口。

24 炸薯夹

【原料】 红芋 200 克 鲜肉馅 75 克 鸡蛋 1 只 淀粉 50 克 面粉 50 克 菜油 750 克 泡打粉少许 花椒盐适量

【制作方法】 1. 红芋洗净去皮，切成长方块，再切成一刀不断一刀断的芋夹并逐个夹上肉馅。2. 鸡蛋放进碗内搅散，加少许水、淀粉、面粉、泡打粉搅成糊状，再加菜油 25 克搅至不见油为止。3. 清油放进锅内烧至五成热，将芋夹粘糊下锅，熟时捞出，边炸边捞，等油至七成热时下薯夹复炸至浅黄色捞出装盘，上桌时带花椒盐一小碟。

【特点】 色泽浅黄，外焦里嫩，鲜香。



24

25 炸土豆条

【原料】 土豆 500 克 花椒、盐各少许 菜油 750 克

【制作方法】 1. 土豆洗净去皮，切成条，在清水中冲去淀粉，沥干水分备用。2. 炒锅置火上加油，烧七成热时将土豆条放进，用旺火炸至土豆条发硬时移小火炸熟透呈黄色，捞起沥干，装盘撒花椒、盐即成。

【特点】 香酥可口。



25