

大众餐桌

爽口蔬菜 300例

祁 澜 主 编



中国轻工业出版社



大众餐桌

爽口蔬菜 300 例

主编：祁 澜

编委：刘森磊 白大军 官 远

李子财 张新民 祁 涛



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大众餐桌/祁澜主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2001.1 (2001.3 重印)

ISBN 7-5019-2988-2

I. 大… II. 祁… III. 食谱-中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55044 号

责任编辑: 彭倍勤 国 帅

策划编辑: 彭倍勤

责任终审: 陈耀祖 封面设计: 赵小云

版式设计: 智苏亚

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 46

字 数: 1033 千字 印数: 8001—28000

书 号: ISBN 7-5019-2988-2/TS·1809

定 价: 60.00 元 (共 6 册), 本册 10.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

▼ 雪菜干烧冬笋



▼ 如意白菜卷



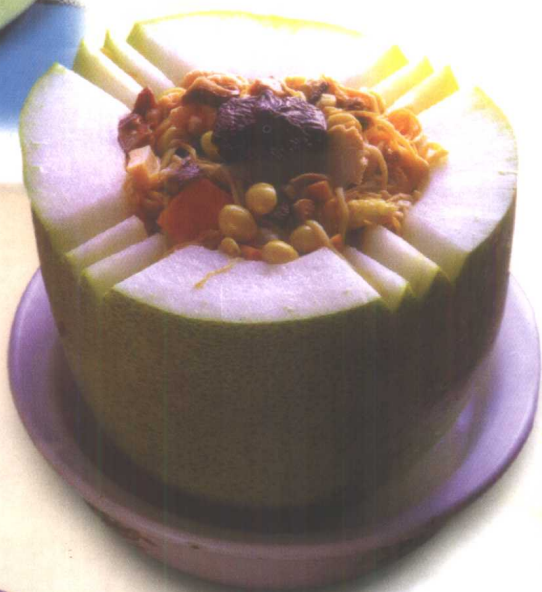
◀ 辣椒炆菜瓜



◀ 鲜蘑菜心



▶ 八宝冬瓜盅



◀ 姜汁四季豆

▼ 虾子烧茭白



▶ 锅塌茄合



▶ 酿黄瓜



▼ 豆豉苦瓜



◀ 干烧笋尖



◀ 渍菜花



前 言

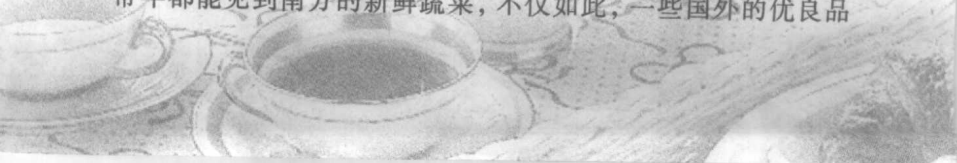
随着物质生活的不断提高,人们日渐重视自身的健康,饮食也就成为现代人普遍关注的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品,我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

丛书由《花样面食 300 例》《爽口蔬菜 300 例》《美味肉菜 300 例》《鲜香鱼虾 300 例》《营养豆制品 300 例》《可口汤羹菜 300 例》六本书组成,囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂,简单易学,对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说,都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

近年来,蔬菜已被公认为是具有营养价值的食物。蔬菜含有丰富的营养成分,从各类维生素,到各种矿物质、糖、淀粉、纤维素和蛋白质等等,这些营养成分均能促进人体的新陈代谢,补充日常所消耗的能量,尤其是蔬菜中含有大量的粗纤维,避免过量的脂肪摄取,又能获得丰富、均衡的营养。经常食用蔬菜,对于预防心脏病、高血压、糖尿病、肠癌等病症有积极作用,是现代饮食的理想选择。

《爽口蔬菜 300 例》收集了五十多种蔬菜的 376 余款菜肴的制法。以前我国南方一年四季都有新鲜蔬菜供应,而北方(尤其是冬天)则主要以根茎类的蔬菜为多。近年来,随着市场经济的发展,南北方的饮食界限已被打破,即使在北方的菜市场上,常年都能见到南方的新鲜蔬菜,不仅如此,一些国外的优良品



种和以前人们所不熟悉的野菜，也摆上了柜台，成了深受欢迎的产品。所以，我们在这本书里，不仅大量收集编写了像大白菜、萝卜、土豆、茄子这类老百姓的当家菜，还编写了部分近年来受欢迎的新品种如芦笋、玉米笋、西兰花等，及一些人们愈来愈重视的野菜，如荠菜、马兰、蕨菜、苦菜等，使您在认识各类蔬菜之余，也增添不少烹饪灵感。

编 者



目 录

白菜、卷心菜

酸辣白菜	(2)	回锅肉炒白菜	(10)
菜心腐干	(2)	白菜丸子	(10)
芥末菜墩	(3)	如意白菜卷	(11)
番茄白菜	(3)	茄汁菜包	(12)
糖醋三丝	(4)	鲫羹白菜	(13)
素扒白菜	(4)	双色菜松	(13)
醋熘白菜	(5)	拌卷心菜	(14)
油焖白菜	(5)	酸甜泡菜	(14)
奶油白菜	(6)	虾米拌卷心菜	(15)
栗子白菜	(7)	醋熘卷心菜	(15)
蚝菇白菜	(7)	糖醋卷心菜	(15)
锅塌白菜	(8)	卷心菜炒香肠	(16)
肉烧白菜	(9)	栗子圆白菜	(16)
火腿白菜	(9)	圆白菜什尼斯	(17)

油菜、芹菜、菠菜、韭菜

炆油菜	(19)	鱼香菜心	(21)
海米拌油菜	(19)	口蘑烧菜心	(21)
炒双色素菜	(19)	奶油扒菜心	(22)
鸡油菜心	(20)	拌芹菜	(23)

椒油炆芹菜	(23)	姜汁菠菜	(31)
蜆皮拌芹菜	(23)	菠菜拌粉丝	(32)
芹菜拌干丝	(24)	蛋皮拌菠菜	(32)
芹菜拌腐竹	(24)	腐竹拌菠菜	(33)
红椒拌芹菜	(25)	拌肉丝菠菜	(34)
花生仁拌芹菜	(25)	猪肝拌菠菜	(34)
香干炒芹菜	(26)	鸡蛋炒菠菜	(35)
花椒油炒芹菜	(26)	肉丝炒菠菜粉	(35)
肉丝炒芹菜	(27)	菠菜卷	(36)
牛肉丝炒芹菜	(27)	菠菜饺	(36)
芹菜炒猪心	(28)	拌韭菜	(37)
芹菜鱼丝	(29)	韭菜拌豆芽	(37)
芹菜肉末	(29)	炒韭菜虾皮	(38)
蒜泥菠菜	(30)	韭菜炒绿豆芽	(38)
麻酱菠菜	(30)	韭菜炒鸡蛋	(39)
芥末菠菜	(31)	韭根三丝	(39)

茄子、青椒

拌茄泥	(41)	油吃茄子	(46)
多味茄泥	(41)	肉末煎茄子	(46)
生拌茄丝	(42)	鱼香全茄	(47)
茄糕	(42)	酸辣西红柿茄块	(48)
冰冻茄丁	(43)	多味茄泥	(48)
蒜拌烤茄子	(43)	口袋茄子	(49)
油焖茄子	(44)	琉璃茄子	(50)
烧茄子	(44)	炸茄子	(51)
肉片烧茄子	(45)	炸茄合	(51)

酥炸茄合	(52)
锅塌茄合	(53)
酿茄子	(53)
烤茄子	(54)
凉拌青椒丝	(55)
豆干青椒丝	(55)
海米青椒	(55)
炆柿子椒	(56)

冷酿青椒	(56)
青椒炒黄瓜	(57)
青椒炒毛豆	(57)
青椒炒鸡蛋	(58)
青椒炒肉丝	(58)
酿青椒	(59)
焖酿青椒	(60)

莴笋、蒜薹

凉拌莴笋	(63)
椒油莴笋丝	(63)
姜汁莴笋	(63)
麻酱莴笋尖	(64)
椒油酸辣莴笋	(64)
炒鲜莴笋	(65)
奶油海米莴笋	(65)
肉片炒莴笋	(66)

笋肉虾仁	(66)
油爆笋丁	(67)
笋叶面疙瘩	(68)
五香蒜薹	(68)
芝麻蒜薹	(68)
蒜薹炒鸡蛋	(69)
蒜薹炒肉丝	(69)

萝卜、胡萝卜

凉拌萝卜丝	(72)
糖醋心里美	(72)
麻酱水萝卜	(72)
麻辣萝卜丝	(73)
凉拌萝卜叶	(73)
香菜拌水萝卜	(74)
银丝蜇皮	(74)

猪肉炒白萝卜	(74)
虾仁白萝卜	(75)
油酥萝卜	(75)
红烧萝卜	(76)
肉片烧水萝卜	(77)
红烧牛肉白萝卜	(77)
干贝萝卜球	(78)

火腿萝卜丝汤(79)
 萝卜丝酥饼(79)
 萝卜丝油墩子(80)
 萝卜丝糕(80)
 凉拌胡萝卜丝(81)
 拌胡萝卜干(82)

鱼香胡萝卜丝(82)
 熘胡萝卜丸子(83)
 酱爆胡萝卜肉丁(83)
 炒胡萝卜酱(84)
 胡萝卜圈(84)

扁豆、豇豆

凉拌扁豆(87)
 麻酱拌豆角(87)
 芥末拌豆角(88)
 酸辣甜豆角(88)
 姜汁扁豆(89)
 素焖扁豆(89)
 油焖扁豆(90)
 酱烤扁豆(90)
 干煸扁豆(91)
 肉片焖扁豆(91)

鲜蘑扁豆(92)
 番茄烤扁豆(93)
 扁豆炒木樨肉(93)
 凉拌豇豆(94)
 麻酱拌豇豆(94)
 糖醋豇豆(95)
 红油豇豆丁(95)
 素炒豇豆(95)
 肉片炒豇豆(96)

茭 白

凉拌茭白(98)
 麻辣茭白(98)
 葱油茭白(99)
 翡翠茭白(99)
 茭白炒鸡蛋(100)
 虾子烧茭白(100)
 烧麻辣茭白(101)

茄汁茭白(101)
 油焖茭白(102)
 三丝茭白(102)
 茭白炒肉丝(103)
 桂花茭白夹(104)
 糟煎茭白(104)

西 红 柿

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 糖拌西红柿 | (107) | 西红柿炒肉片 | (110) |
| 胡椒西红柿 | (107) | 西红柿香肠 | (111) |
| 洋葱拌西红柿 | (107) | 西红柿焖牛肉 | (111) |
| 炆西红柿 | (108) | 西红柿炒鱼片 | (112) |
| 煎西红柿 | (108) | 炸西红柿 | (112) |
| 西红柿炒鸡蛋 | (109) | 酿西红柿 | (113) |
| 肉末炒西红柿 | (110) | | |

葱 头

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 凉拌葱头 | (115) | 奶汁葱头 | (117) |
| 酱拌洋葱头 | (115) | 糖粘葱头 | (118) |
| 咖喱洋葱 | (116) | 包馅葱头 | (118) |
| 酸甜洋葱 | (116) | 炸葱头 | (119) |
| 洋葱炒土豆片 | (117) | 番茄葱头 | (119) |

菜 花

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 椒油炆菜花 | (122) | 醋熘菜花 | (125) |
| 海米菜花 | (122) | 冬菇烧菜花 | (125) |
| 番茄菜花 | (122) | 鲜卤菜花 | (126) |
| 渍菜花 | (123) | 咖喱菜花 | (126) |
| 酸辣菜花 | (123) | 软炸菜花 | (127) |
| 红果拌菜花 | (124) | 蟹扒菜花 | (128) |
| 素扒菜花 | (124) | | |

土 豆

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 炆土豆丝 | (130) | 青椒土豆丝 | (130) |
|------------|-------|-------------|-------|

芝麻土豆丝	(131)
土豆泥	(131)
番茄汁土豆	(131)
咖喱土豆	(132)
鱼肉土豆	(132)
甜味土豆	(133)
土豆沙拉	(133)
炸土豆球	(135)
炒土豆丝	(135)

炒三丁	(136)
椒盐土豆	(136)
酸辣土豆	(137)
土豆烧肉	(137)
桃仁吐司	(138)
樱桃土豆	(139)
辣炒二丁	(139)
西红柿焖土豆	(140)
葡萄酒焖土豆	(140)

黄瓜、冬瓜、南瓜

麻酱拌黄瓜	(143)
辣椒炆黄瓜	(143)
红汁黄瓜	(143)
草莓黄瓜	(144)
黄瓜拌肉丝	(144)
五丝黄瓜卷	(145)
鱼香黄瓜	(145)
黄瓜炒鸡蛋	(146)
黄瓜熘肉片	(146)
黄瓜炒猪肝	(147)
牛肉黄瓜	(148)
酿黄瓜	(148)
麻酱冬瓜片	(149)
辣油瓜丝	(150)
蒜末冬瓜	(150)

虾皮烧冬瓜	(150)
余丸子冬瓜	(151)
扒冬瓜球	(151)
茄汁冬瓜排	(152)
鲜蘑、火腿夹 冬瓜	(153)
甲鱼烧冬瓜	(153)
南乳冬瓜方	(154)
蛋花蒸酿冬瓜	(155)
酿馅冬瓜	(155)
八宝冬瓜盅	(156)
煎南瓜	(157)
糖醋南瓜丸	(158)
嫩豆腐南瓜	(158)
辣味南瓜饼	(159)

苦瓜、丝瓜、西瓜、西葫芦

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 清拌苦瓜丝 | (161) | 肉末炒丝瓜 | (168) |
| 辣椒炒苦瓜 | (161) | 木樨丝瓜 | (169) |
| 六味苦瓜 | (161) | 火腿丝瓜 | (169) |
| 干煸苦瓜 | (162) | 丝瓜酿肉 | (170) |
| 肉丝炒苦瓜 | (163) | 拌西瓜皮 | (170) |
| 干煸苦瓜鲜青椒 | (163) | 糖醋瓜皮丝 | (171) |
| 鱼香苦瓜 | (164) | 麻汁瓜皮 | (171) |
| 苦瓜炒猪肝 | (164) | 炒西瓜皮 | (171) |
| 豆豉苦瓜 | (165) | 西瓜皮炒肉丝 | (172) |
| 墨斗鱼苦瓜 | (165) | 拔丝西瓜 | (172) |
| 兔肉苦瓜 | (166) | 素炒瓜片 | (173) |
| 酿苦瓜 | (166) | 桂花葫芦球 | (173) |
| 清蒸苦瓜塞肉 | (167) | 焦炸瓜丝 | (174) |
| 炒丝瓜 | (168) | | |

豌豆、毛豆、豆芽

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 拌豌豆苗 | (177) | 咸菜肉丝毛豆 | (180) |
| 鸡油豌豆 | (177) | 炆绿豆芽 | (181) |
| 肉末炒豌豆榨菜 | (177) | 绿豆芽拌干丝 | (181) |
| 肉珠豌豆羹 | (178) | 素炒黄豆芽 | (181) |
| 盐水毛豆 | (178) | 韭菜银芽 | (182) |
| 青椒炒毛豆 | (179) | 炒合菜 | (182) |
| 毛豆炒大芥菜 | (179) | 银芽素卷 | (183) |
| 虾仁毛豆 | (180) | | |

鲜蘑、春笋、冬笋

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 油浸鲜蘑 | (186) | 春笋炒香菇 | (190) |
| 白汁鲜蘑 | (186) | 雪菜干烧冬笋 | (190) |
| 鲜蘑腐竹 | (186) | 雪花冬笋 | (191) |
| 鲜蘑菜心 | (187) | 蚕豆春笋 | (191) |
| 肉片鲜蘑 | (188) | 冬笋里脊丝 | (192) |
| 凉拌春笋 | (188) | 干烧笋尖 | (192) |
| 炒双冬 | (189) | 笋丝烩鲜鱼 | (193) |
| 鸡油冬笋丁 | (189) | | |

慈姑、芋头、芦笋、玉米笋

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 肉片焖慈姑 | (195) | 珍珠芋丸 | (199) |
| 蜜汁慈姑圆 | (195) | 糖醋芦笋片 | (199) |
| 香酥芽姑饼 | (196) | 芦笋蛋饼 | (200) |
| 咖喱肉芋 | (196) | 鸡肉焖芦笋 | (200) |
| 蜜汁玫瑰芋 | (197) | 笋香肉丝 | (201) |
| 香炸芋片 | (197) | 虾球玉米笋 | (201) |
| 香芋盒 | (198) | 扒玉米笋条 | (202) |
| 拔丝芋头 | (198) | | |

藕、荸荠

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 椒油藕片 | (204) | 粉蒸排骨藕 | (206) |
| 糖醋莲藕 | (204) | 凉拌荸荠 | (207) |
| 蜜汁甜藕 | (204) | 油吃荸荠片 | (207) |
| 糖醋炒藕丝 | (205) | 荸荠炒猪肝 | (208) |
| 荤素扣肉 | (205) | 荸荠肉丸子 | (208) |