

JIATING SHUCAI
PENG TIAO 350 ZHONG



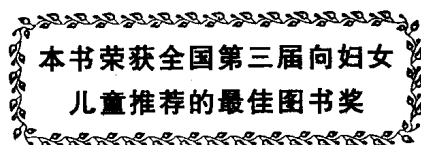
家庭蔬菜烹调 350种

金盾出版社

家庭蔬菜烹调 350 种

(第三版)

叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本非常实用的家庭烹调用书,书中介绍了 65 种常用蔬菜的 350 多种烹调方法,可供一般家庭一年四季随时参考。对每种菜肴的做法,都着重指出了“制作关键”,也就是“窍门”。它可以通过普及烹调技术,帮助大家在不用更多花钱的情况下改善生活。书中还对各种蔬菜的营养成分、药用价值作了扼要介绍,具有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

家庭蔬菜烹调 350 种/叶连海,郝淑秀编著.—3 版.—
北京:金盾出版社,1997.12

ISBN 7-5082-0465-4

I. 家… I. ①叶…②郝… II. ①蔬菜-烹饪②菜谱
IV. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

彩色印刷:北京化工出版社印刷厂

黑白印刷:北京翠通印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.5 彩页:16 字数:185 千字

1990 年 2 月第 1 版 1997 年 12 月第 3 版 1997 年 12 月第 22 次印刷

印数:1550001—1650000 册 定价:9.80 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

1550001-1650000

谈谈本书的特点

这是一本献给普通家庭的普通菜谱书。说它普通,主要是指其中介绍给读者的,绝大多数都是家庭日常生活中常做常吃的家常菜。再就是它对家家户户都有用,而且一年四季,365天都能为您服务的烹调参考书。其中有些菜目,看起来并不起眼,而其实这恰恰都是一般普通人家最常吃、最爱吃,也能够吃得起的东西。坚持为大多数人服务,紧贴着群众的生活实际考虑问题,教给大家最需要、最有用的烹调技术,想方设法为千千万万普通家庭改善生活作一点贡献。这就是我们编写本书的宗旨。

食用蔬菜是我国城乡居民长期形成的重要饮食习惯。除了少数边疆地区因为自然、交通条件的限制,吃菜较少以外,有哪一户人家不是常年同蔬菜打交道呢?要是有一天五天吃不上蔬菜,恐怕没有人会不感到别扭的。考虑到我国人民饮食习惯、食品结构的情况和当前大多数人生活水平的实际,我们这本书确定以蔬菜烹调为主题,专门向大家介绍各种蔬菜的烹调方法。

讲到蔬菜,有人可能觉得:普普通通的蔬菜,家家常吃,人人会做,这还值得写什么菜谱吗?其实,用普通蔬菜烧出美味可口的佳肴,这里面学问很多,并不是一件简单容易的事。把同一种蔬菜交给技术水平不同的两个人去做,做出来的菜肴很可能有天壤之别。就拿大白菜来说吧,它在北方从国庆节以后一直要吃到第二年春天,是千家万户的“当家菜”。不少人家由于不谙烹调技术,在长达四五个月的时间里,天天都是熬白菜、炒白菜,不但品种单调,而且口味不佳,这就很难引起人的

食欲。如果掌握了本书中所传授的技术,情况就大不相同了。翻开书,大家就会发现,单是大白菜一项,我们就介绍了近 30 种烹调方法,而且对每一种做法,都指出了制作关键,也就是窍门。这样,只要大家按照书里介绍的要领去做,就不难用普通的大白菜和一般常用的调料和辅料,制作出花色品种多样,而且色香味形俱佳的菜肴。所以在漫长的冬季里,大家再也不必为吃大白菜时做不出更多的花样和更好的味道而发愁了。

在这本菜谱里,我们共编入了 65 种常用蔬菜的 350 多种烹调方法。我国南北各地常吃的蔬菜品种,基本上都包括进去了。其中有素菜的做法,也有荤菜的做法,另外还适当收进了一些非常招人喜欢的风味小菜的制作技术。在编写过程中,我们力求吸收各大菜系的传统烹调技巧,兼顾南北各地的口味。菜虽然是普通菜,但在介绍烹调技术方面,则尽量做到一丝不苟、精益求精。特别是在每一道菜里,都指出制作的关键,这也是本书的一大特色。为了帮助大家一年四季随时查阅挑选合适的菜目,我们还编写了“四季菜肴索引”,查起来非常方便。我们相信,这本菜谱一旦进入您的家庭,一定能成为您家庭里受欢迎的司厨顾问。它会忠实地为您服务,随时为您提供咨询,在不增加多少伙食费用的条件下,帮助您改善生活,使您家庭的餐桌上出现新面貌,增加新品种,让全家人吃得更满意,更开心。

此外,本书还介绍了各种蔬菜的药用价值和保健功能,在如何使您健体强身、延年益寿方面,它的意见也可以供您参考。

北京市特级烹饪师吴敬华对全书进行了审校,谨在此表示感谢。

作 者

改 版 说 明

本书此次改版前,已累计发行 155 万册,这说明广大读者对本书的厚爱和信赖。此次改版(第三版)主要是因为市场上新菜品日益见多,不少是原版书当时未能收入的,此次改版后,书中收录的菜品由原来的 36 种增加到 65 种,使南北各地常吃的蔬菜品种,基本上都包括进去了。为不增加读者过重负担,烹调菜目仍保持在 350 种,这样就不得不减去一些在制法上比较普通的菜目。增加新菜品,保持原特色,使本书更适应读者的需要,是本书此次改版的突出特点。

编 者

目 录

一、嫩茎、叶、花类蔬菜·····	(1)
(一)白菜·····	(1)
醋熘白菜·····	(2)
炒回锅肉·····	(10)
虾米白菜·····	(2)
腐竹白菜·····	(11)
北京冬菜·····	(2)
海米白菜汤·····	(11)
山楂菜心·····	(3)
白菜丸子·····	(11)
糖醋三丝·····	(3)
栗子白菜·····	(12)
渍酸白菜·····	(4)
羊肉酸菜·····	(13)
速腌白菜帮·····	(5)
如意菜卷·····	(13)
芥末菜墩·····	(5)
合叶白菜·····	(14)
素扒白菜·····	(6)
佛手白菜·····	(14)
奶油白菜·····	(6)
千层白菜·····	(15)
辣白菜卷·····	(7)
双色白菜·····	(16)
干烧白菜·····	(8)
荷花白菜·····	(16)
锅塌白菜·····	(8)
口蘑椒油小白菜·····	
炸白菜盒·····	(9)
·····	(17)
滑肉白菜·····	(10)
鸡脯扒小白菜·····	(17)
(二)油菜·····	(18)
鱼香菜心·····	(19)
香菇烧菜心·····	(20)
白肉油菜·····	(19)
火腿烧油菜·····	(21)
蘑菇油菜心·····	(20)
香肠炒油菜·····	(21)

油菜炒猪肝····· (22)	酿油菜····· (22)
(三)菠菜····· (23)	
虾皮炒菠菜····· (23)	肉片炒菠菜····· (25)
芝麻菠菜····· (24)	鸡蛋炒菠菜····· (26)
姜汁菠菜····· (24)	鲜蘑鸡茸菠菜····· (26)
蛋皮拌菠菜····· (25)	炸菠菜脯····· (27)
(四)蕹菜(空心菜)····· (28)	
姜汁空心菜····· (28)	肉丝炒空心菜····· (29)
香菇扒空心菜····· (29)	鱼香空心菜····· (30)
(五)木耳菜····· (30)	
蒜泥木耳菜····· (31)	香菇扒木耳菜····· (32)
清炒木耳菜····· (31)	
(六)苋菜····· (32)	
蒜片苋菜····· (33)	粉蒸苋菜····· (34)
冬菇扒苋菜····· (33)	苋菜炒腊肉····· (34)
(七)塌菜(瓢菜)····· (35)	
塌菜鲜蘑····· (36)	瓢菜炒肉片····· (37)
火腿扒瓢菜····· (36)	
(八)生菜····· (37)	
麻辣生菜····· (38)	生菜拌大虾····· (39)
蚝油生菜····· (38)	生菜鸡翅····· (39)
(九)香菜····· (40)	
香菜双丝····· (41)	茺爆肚丝····· (42)
茺爆里脊····· (41)	
(十)茼蒿(蒿子杆)····· (42)	

姜丝炒茼蒿····· (43)	火腿拌茼蒿····· (44)
茼蒿拌荠菜····· (43)	
(十一)芹菜····· (44)	
腌芹菜····· (45)	肉丝拌芹菜····· (46)
芹菜拌腐竹····· (45)	肉丝炒芹菜····· (47)
花生仁拌芹菜····· (46)	芹菜炒猪心····· (47)
(十二)韭菜····· (48)	
韭根三丝····· (49)	韭菜肉片汤····· (50)
韭菜炒鸡蛋····· (49)	韭菜炒虾皮····· (51)
韭黄银丝····· (49)	炸春卷····· (51)
韭黄炒肉丝····· (50)	
(十三)卷心菜····· (52)	
青椒炒卷心菜丝····· (52)	酸甜泡菜····· (54)
糖醋卷心菜····· (53)	四川泡菜····· (55)
香辣五丝····· (53)	卷心菜炒香肠····· (55)
炆卷心菜卷····· (54)	肉片炒卷心菜····· (56)
(十四)雪里蕻····· (56)	
腌雪里蕻····· (57)	肉末雪里蕻····· (58)
雪里蕻炖豆腐····· (57)	炒雪冬····· (59)
雪里蕻氽肉丝····· (58)	雪菜黄鱼汤····· (59)
(十五)莼菜····· (60)	
莼菜鸡片汤····· (61)	鱼圆莼菜汤····· (62)
莼菜凤珠汤····· (61)	
(十六)蕻菜····· (62)	

清炒蕨菜····· (63)	蕨菜扣肉····· (64)
肉丝炒如意菜····· (63)	凤翅蕨菜····· (64)
(十七)芥菜 ····· (65)	
芥冬肉丝····· (66)	翡翠豆腐羹····· (67)
芥菜里脊片····· (66)	
(十八)蒲菜 ····· (67)	
口蘑炒蒲菜····· (68)	锅塌蒲菜····· (69)
开洋扒蒲菜····· (69)	
(十九)黄花菜 ····· (70)	
炒鲜黄花菜····· (71)	芭蕉素鱼翅····· (72)
金针炒肉丝····· (71)	
(二十)草头(苜蓿) ····· (73)	
生煸草头····· (73)	草头炖豆腐····· (74)
草头茄汁薯枣····· (74)	
(二十一)马兰 ····· (75)	
拌马兰头····· (76)	马兰青笋盅····· (77)
马兰头豆腐松····· (76)	
(二十二)茭白 ····· (78)	
红油茭白····· (79)	茭白炒鸡蛋····· (80)
麻辣茭白····· (79)	虾子烧茭白····· (81)
茭白炒肉丝····· (80)	翡翠茭白····· (81)
(二十三)芦笋 ····· (82)	
扒芦笋菜心····· (82)	芦笋炒肉片····· (85)
红烧笋卷····· (83)	芦笋煎鸡蛋····· (85)
香炸芦笋····· (84)	

(二十四)莴笋	(86)		
糖醋莴笋	(86)	莴笋炒肉丝	(88)
炆麻辣莴笋	(87)	滑肉莴笋	(88)
奶油海米莴笋	(87)		
(二十五)香椿	(89)		
香椿煎豆腐	(89)	香椿豆	(91)
香椿炒鸡蛋	(90)	香椿凉拌牛肉	(91)
炸香椿鱼	(90)	椒盐蛋皮椿卷	(92)
(二十六)蒜薹(附:青蒜、蒜黄)	(93)		
蒜薹炒肉丝	(93)	蒜黄炒肉丝	(94)
蒜薹炒鸡蛋	(93)	青蒜炒肉丝	(95)
肉片腐丝蒜薹	(94)	糖蒜薹	(95)
(二十七)菜花(附:西兰花)	(96)		
红果拌菜花	(96)	炸菜花	(98)
冬菇烧菜花	(97)	西兰花虾球	(98)
鲜卤菜花	(97)	蟹肉拌西兰花	(99)
二、根、茎类蔬菜	(100)		
(一)莲藕	(100)		
蝙蝠莲藕	(101)	炸藕盒	(103)
糖醋藕丝	(101)	梅花藕	(103)
珊瑚藕片	(101)	母子相会	(104)
糖醋藕排	(102)		
(二)土豆	(104)		
彩色“里脊丝”	(105)	酸辣土豆	(106)
炒土豆丝	(105)	咖喱土豆	(106)

土豆烧肉	(107)	桃仁土司	(108)
黄焖猪肉	(107)		
(三)山药	(109)		
蜜枣扒山药	(109)	拔丝山药	(111)
枣泥山药桃	(110)	蜜汁三泥	(112)
糖熘卷果	(110)		
(四)红薯	(112)		
蜜汁红薯	(113)	绣球薯圆	(114)
一品薯包	(114)	糖茶菜	(115)
(五)竹笋	(115)		
干烧冬笋	(116)	竹笋炒肉	(118)
酱烧冬笋	(116)	家常春笋	(118)
冬笋里脊丝	(117)	糟烩鞭笋	(119)
(六)萝卜	(119)		
麻辣萝卜丝	(120)	开洋萝卜汤	(122)
糖醋心里美	(120)	三色萝卜卷	(123)
麻酱水萝卜	(121)	奶油萝卜球	(123)
辣萝卜条	(121)	油酥萝卜	(124)
腌萝卜	(122)	肉片烧水萝卜 ...	(124)
(七)胡萝卜	(125)		
腌胡萝卜	(125)	熘胡萝卜丸子 ...	(127)
拌萝卜干	(126)	炒胡萝卜酱	(127)
炸素菜	(126)	酱爆肉丁	(128)
(八)苜蓝	(129)		
凉拌苜蓝丝	(129)	肉丝炒苜蓝	(130)

扒莖蓝条	(130)	
(九)葱头	(131)	
炸圆葱盒	(131)	葱头煎牛肉饼 ... (132)
洋葱牛肉片	(132)	葱头烧猪排
三、瓜类蔬菜	(135)	
(一)黄瓜	(135)	
辣黄瓜条	(136)	黄瓜熘肉片
腌黄瓜	(136)	黄瓜炒鸡蛋
花生米拌黄瓜 ...	(137)	炒黄瓜酱
肘子肉拌黄瓜 ...	(137)	葱油瓜卷
黄瓜炒猪肝	(137)	酿黄瓜
(二)佛手瓜	(141)	
凉拌佛手里脊 ...	(142)	佛手瓜鸡茸汤羹
佛手瓜炒鸡丁 ...	(142)	 (144)
炸熘佛手肉卷 ...	(143)	
(三)瓠瓜	(144)	
辣炒瓠瓜丝	(145)	冠顶瓠瓜
瓠瓜烧肉块	(146)	
(四)冬瓜	(147)	
红烧冬瓜	(148)	酿馅冬瓜
香酥冬瓜	(148)	海米冬瓜汤
虾皮烧冬瓜	(149)	氽丸子冬瓜
扒冬瓜球	(149)	
(五)苦瓜	(151)	
凉拌苦瓜	(152)	肉丝炒苦瓜

干煸苦瓜	(153)	酿苦瓜	(153)
(六)丝瓜	(154)		
丝瓜酿肉	(154)	丝瓜汤	(156)
滚龙丝瓜	(155)	香菇烧丝瓜	(156)
丝瓜炖豆腐	(155)		
(七)南瓜	(157)		
鱼香南瓜	(158)	煎南瓜粑粑	(159)
糖醋南瓜丸	(158)	蒸酿南瓜	(160)
拔丝南瓜	(159)	南瓜蒸肉	(160)
(八)笋瓜(搅瓜)	(161)		
蒜泥拌搅瓜丝 ...	(162)	海米烧搅瓜	(163)
肉片炒笋瓜	(162)	酸辣搅瓜汤	(163)
(九)西葫芦	(164)		
软炸金元	(164)	清蒸西葫芦排骨...	(166)
西葫芦夹	(165)		
(十)西瓜	(166)		
炒西瓜皮	(167)	拔丝西瓜	(169)
熘翡翠片	(167)	西瓜酪	(169)
西瓜皮炒肉丝 ...	(168)	什锦西瓜	(170)
炸西瓜	(168)		
四、茄果类蔬菜	(171)		
(一)茄子	(171)		
拌茄泥	(171)	烧茄子	(173)
辣味茄丝	(172)	酱烧茄子	(173)
青酱茄子	(172)	锅塌茄盒	(174)

菊花茄子	(175)	酿茄子	(176)
玻璃茄子	(175)		
(二)辣椒	(177)		
青椒炒黄瓜	(178)	海米翡翠青椒 ..	(180)
青椒炒毛豆	(178)	酿青椒	(180)
糖醋红椒	(179)	青椒炒肉丝	(181)
青椒拌干丝	(179)	青椒炒肉丁	(181)
腌青辣椒	(179)	青椒炒鸡蛋	(182)
(三)西红柿	(183)		
蜜汁西红柿	(183)	炸西红柿	(185)
西红柿炒鸡蛋 ..	(184)	酿西红柿	(185)
西红柿烧豆腐 ..	(184)		
五、鲜豆类蔬菜	(187)		
(一)扁豆(附:豇豆)	(187)		
姜末拌扁豆	(187)	扁豆炒木犀肉 ..	(190)
油焖扁豆	(188)	拌素豇豆	(190)
酱汁扁豆	(188)	肉片焖豇豆	(191)
扁豆炒肉丝	(189)		
(二)豆芽	(191)		
炆黄豆芽	(192)	绿豆芽拌干丝 ..	(194)
干煸黄豆芽	(192)	三色豆芽	(194)
肉丁炒黄豆芽 ..	(193)	炒合菜	(195)
烹绿豆芽	(193)	肉丝炒绿豆芽 ..	(195)
(三)豌豆(附:豌豆苗、荷兰豆)	(196)		
鸡油豌豆	(196)	肉珠烩豌豆	(197)

豌豆白肉丁	(197)	炒荷兰豆	(199)
炒豌豆酱	(198)	葱油荷兰豆	(200)
鲜卤豌豆	(198)	生煨豆苗	(200)
肉末炒豌豆榨菜	(199)	豆苗爆腰丝	(201)

(四)蚕豆..... (201)

咸蛋黄蚕豆	(202)	锅贴青蚕豆.....	(203)
鸡油蚕豆	(202)	蚕豆炒虾仁	(204)

(五)毛豆..... (204)

麻辣毛豆	(205)	氽毛豆丸子	(206)
滑炒里脊丝毛豆.....	(205)	炒木犀毛豆	(207)

六、菌藻类蔬菜..... (208)

(一)鲜蘑..... (208)

红烧平菇	(209)	鲜蘑腐竹	(210)
肉片鲜蘑	(209)	酥炸鲜蘑	(211)
白汁鲜蘑丁	(210)	蘑菇炖豆腐	(211)

(二)香菇..... (212)

七彩香菇	(212)	煎酿香菇	(214)
茄汁香菇盒	(213)	香菇蒸鸡	(215)
炒双菇	(214)	小鸡炖蘑菇	(215)

(三)口蘑..... (216)

口蘑锅巴	(216)	口蘑烧菱角	(218)
口蘑芙蓉蛋汤 ..	(217)	口蘑鸭子	(218)

(四)猴头蘑..... (219)

红烧猴头蘑	(219)	猴头蘑煨鸡	(221)
猴头蘑烧肉	(220)		
(五)金针菇	(222)		
双鲜拌金菇	(222)	金针菇豆苗竹笋汤	(224)
金针鸡丝	(223)		
荷花金菇	(224)		
(六)竹荪	(225)		
双菇竹荪汤	(225)	酿竹荪	(226)
竹荪鹌鹑蛋汤 ..	(226)		
(七)银耳	(227)		
雪花银耳	(228)	菠萝银耳	(230)
银耳素烩	(228)	冰糖银耳汤	(230)
酿银耳	(229)	鸡托银耳	(230)
(八)黑木耳	(232)		
肉炒木耳	(232)	三鲜素海参	(234)
糖醋木耳	(233)	鱼香肉丝	(234)
炒木耳犀肉	(233)	炆制双耳	(235)
(九)海带	(235)		
怪味海带	(236)	酥海带	(237)
凉拌海带	(236)	海带烧肉	(238)
海带炒肉丝	(237)	清蒸海带盒	(239)
(十)裙带菜	(239)		
蒜泥裙带菜	(240)	裙带菜炒肉片 ..	(241)
清炒裙带菜	(240)		
(十一)紫菜	(241)		