



常见食材的



128种做法

犀文图书 编著

蔬菜篇

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

美味佳肴，烹调知识，营养功效，制作技巧，一书打尽，多吃蔬菜，增加膳食纤维，提高免疫力，保持充沛精力。



常见食材的



128种做法

蔬菜篇

犀文图书 编著

字图书馆
书章

图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 蔬菜篇 / 犀文图书编著. --
长沙: 湖南美术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5356-4337-7

I. ①常… II. ①犀… III. ①蔬菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039535号

常见食材的128种做法——蔬菜篇

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

（长沙市东二环一段622号）

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

（深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号）

开 本：710×1000 1/16

印 张：9

版 次：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4337-7

定 价：18.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328



前言

PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只有通过精心组合和烹调，同样能够做出美味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法系列丛书》以“1种主料，128种做法”为切入点，为读者分别献上原材料为水产、猪牛羊、鸡鸭鹅、禽蛋、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮等制成的菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，利于读者学做，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！



目录

CONTENTS



蔬菜的作用	1	豆泡烧油菜	21	芥蓝腰果炒香菇	40
扒双冬	2	剁椒蒸香干	22	决明烧茄子	41
拔丝红薯	3	西红柿煮蘑菇	23	咖喱酸辣菜花	42
白油冬瓜	4	翡翠豆腐	24		
板栗烧菜心	5			开水白菜	43
彩色四季豆	6	腐竹拌菠菜	25	苦瓜酿蛋黄	44
		干锅茶树菇	26	蔬菜的保存	45
蚕豆烧熏干	7	海米炒蕨菜	27	六味萝卜	46
豉椒豆腐	8	荷包辣椒	28	萝卜干炒黄豆	47
春意盎然	9	红烧茄子	29	麻辣冬瓜	48
葱烧木耳	10	虎皮毛豆腐	30		
醋椒冬瓜	11			麻辣茄子	49
地耳烧豆腐	12	黄瓜拌素鸡	31	麻辣笋块	50
		回锅豆腐	32	麻婆豆腐	51
地三鲜	13	妙招助您减少蔬菜		面筋丝瓜	52
冬菜炒兰豆	14	农药残留	33	皮蛋剁椒蒸土豆	53
冬菇扒菜胆	15	尖椒皮蛋	34	芥菜干丝	54
如何挑选蔬菜	16	尖椒茄子煲	35		
冬瓜盅	17	煎焖苦瓜	36	呛辣苦瓜	55
冬笋香菇	18			青红椒拌豆干	56
		茭白炒蚕豆	37	青红煮土豆	57
洞庭臭干	19	茭白炒面筋	38	青蒜煮萝卜	58
豆腐干炒蒜苗	20	椒油菜心	39	清淡西瓜皮	59
				全福豆腐	60



蔬菜要一洗二浸三烫	
四炒	61
三鲜花干	62
山野菜炒蘑菇	63
上汤白灵菇	64
烧藕丸	65
什锦茄子	66
手撕包菜	67
双冬油面筋	68



丝瓜炒蛋	69
丝瓜炒豆腐	70
松仁茄花	71
素炒黑白菜	72
酸辣茼蒿	73
六种不要买的蔬菜	74
蒜苗炒豆腐	75
笋焖蕨菜	76
太极芋泥	77
糖醋白菜卷	78
糖醋海蜇芹菜	79
甜椒炒丝瓜	80
甜辣藕片	81
土豆烧苦瓜	82
乌发素什锦	83
五香兰花干	84
西芹百合炒腰果	85
鲜蘑烧扁豆	86
香菜笋干	87
香菇板栗	88
香菇扁豆丝	89
香菇苦瓜	90
香菇苋菜	91
香辣金针菇	92
蔬菜的健康吃法	93
香辣绿豆芽	94

湘味蒸丝瓜	95
雪里蕻冬笋	96
雪里蕻腰果	97
银耳炒芹菜	98
银芽贡菜	99
油辣包菜卷	100
油辣冬笋尖	101
油辣香菇	102
鱼香菠菜	103
鱼香苦瓜丝	104
玉米蛋黄	105
芋头豆腐	106
珍珠菜花	107
超级防癌的八类蔬菜(一)	108
橙汁豆腐羹	109
水晶芦荟	110
白菜丝拌紫菜	111
冰糖湘莲	112
西红柿大蒜拌黄瓜	113
芥末双耳	114
芦笋拌冬瓜	115
椒油萝卜丝	116
超级防癌的八类蔬菜(二)	117
鸡松拌茄子	118

果味辣白菜	119
花生仁拌卷心菜	120
挂霜豆腐	121
香菇拌豆角	122
凉拌竹笋	123
超级防癌的八类蔬菜(三)	124
凉拌芹菜	125
凉拌油豆腐	126
双冬鲜蚕豆	127
菠萝茼蒿	128
蒜茄子	129
蒜蓉西兰花	130
蒜蓉豆苗	131
超级防癌的八类蔬菜(四)	132
蜂蜜红萝卜	133
熠皮蛋	134
酸甜茼蒿	135
酿蛋黄豆腐	136
糖醋豆腐丸子	137
糖醋素肉	138
爽口南瓜丝	139





蔬菜的作用



蔬菜，是指可以做菜、烹饪成为食品的，除了粮食以外的其他植物（多属于草本植物）。蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。据国际粮农组织1990年统计，人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜。此外，蔬菜中还有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有效的成分，如：类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物等。目前果蔬中可以有效预防慢性、退行性疾病的多种物质正在被人们研究。

扒双冬



【特点】色彩美观，
质嫩爽口。



主料 冬笋200克，油菜100克，冬菇100克。

辅料 蚝油3毫升，盐2克，食用油、糖、淀粉各适量。

小贴士

冬笋既可以生炒，又可炖汤，其味鲜美爽脆。食用时最好先用清水煮滚，放到冷水泡浸半天，可去掉苦涩味，味道更佳。

制作过程：

- 1.冬笋和油菜洗净，分别放入沸水中烫熟，冬笋去皮切滚刀块，油菜盛入盘中；冬菇泡软，去蒂备用。
- 2.锅内放油烧热，放入笋块炸至金黄色，捞起待用。
- 3.将油锅再次加热，爆香冬菇，放入冬笋，加入蚝油及适量清水，小火煮至汤汁收干，再加盐、糖、淀粉调匀，盛起时放在油菜上即可。

营养功效

此菜含有丰富的膳食纤维，能促进消化，有润肠通便的功效。

制作技巧

浸泡冬菇不宜用凉水，否则会影响冬菇的食用风味。

拔丝红薯



【特点】色泽金黄，口感甜脆。

主料 红薯500克，糖150克。

辅料 香油30毫升，食用油1000毫升。

制作过程：

- 1. 红薯洗净去皮，切成滚刀块。
- 2. 锅内放食用油烧至三四成热，把红薯块放入油内炸熟透至金黄色，捞出沥油。
- 3. 另取锅加清水、糖，用小火熬糖，从糖大泡变成糖小泡至浓稠变色，倒入炸好的红薯，使糖液完全沾在红薯上，倒入抹过香油的盘内即可。

小贴士

老少皆宜，糖尿病患者少食或忌食。

营养功效

红薯含丰富的膳食纤维、果胶、脱氢表雄酮、维生素C、维生素E、钾和铁质等营养素。红薯经过蒸煮后，会产生大量食物纤维，刺激肠道蠕动，起到润肠通便的作用。吃红薯还可防癌，保持肌肤弹性。

制作技巧

注意熬糖时火候一定要把握好，以免糖熬糊了发苦。要用普通糖来熬糖浆，不可以用精制糖，否则很难熬出可以拔丝的糖浆。



白油冬瓜



【特点】洁白清香，清凉解暑。



主料 冬瓜500克，蒜末10克。

辅料 食用油25毫升，盐、味精各适量。

小贴士

夏季食用冬瓜可以清热解暑。

营养功效

冬瓜含有丰富的膳食纤维，可降低胆固醇。

制作过程：

1. 冬瓜洗净切条。
2. 锅内放油加蒜末，放入冬瓜条，翻炒。
3. 快熟时，用盐、味精调味即可。

制作技巧

等油温热时再加入蒜末炝锅。



板栗烧菜心



【特点】黄绿相间，咸甜适口，稀汁亮芡，相得益彰。

主料 板栗250克，油菜500克。

辅料 淀粉13克，味精、盐各2克，食用油40毫升。

小贴士

选用湘西出产的油板栗，营养丰富，有“中国甘栗”之美称。

制作技巧

板栗必须油炸，不然易烂碎。

制作过程：

- 1.将板栗去壳取肉洗净，切成片；油菜择洗干净，取其嫩心，洗净。
- 2.锅内放入油烧热，放入板栗炸2分钟，呈金黄色后倒入漏勺，沥去油，然后盛入小瓦钵内，加盐，上笼蒸10分钟。
- 3.锅内放入油烧热，放入菜心，加盐，煸炒一小会儿，倒入板栗放入味精，用水淀粉勾芡，盛入盘中即成。

营养功效

板栗含有碳水化合物、蛋白质、脂肪，它有健脾益气、消除湿热之效。



彩色四季豆



【特点】红、绿、黄掺杂，是一道色香味俱全的菜。



主料 四季豆、胡萝卜各150克，鸡蛋4个。

辅料 盐3克，番茄酱20克，食用油适量。

制作过程：

- 1.将胡萝卜、四季豆切成丁。
- 2.鸡蛋打入碗中，加盐拌匀。
- 3.锅内放油烧热，将所有材料倒入快炒，加入番茄酱搅拌即可。

小贴士

夏天多吃一些四季豆，有消暑的作用。

营养功效

四季豆富含蛋白质，有健脾胃之效。

制作技巧

四季豆在烹调前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。

蚕豆烧熏干



【特点】色泽黄绿，味咸鲜爽。



主料 蚕豆300克，熏干75克。

辅料 红辣椒50克，盐2克，糖10克，味精3克，香油10毫升，食用油30毫升，水淀粉5克。

小贴士

蚕豆不宜与田螺同食。

制作技巧

蚕豆不可生吃，应将生蚕豆多次浸泡焯水后再进行烹制。

制作过程：

- 1. 将蚕豆剥皮，除去豆眉，用冷水洗净，在沸水中煮熟；熏干、红辣椒均切成小丁。
- 2. 炒锅置中火上烧热，倒入食用油烧热，将蚕豆倒入，煸炒约10分钟。
- 3. 把熏干、红辣椒丁下锅，随即放入少许清水，加糖和盐，烧1分钟。
- 4. 加入味精，用水淀粉勾芡，颠动炒锅，淋上香油，盛入盘内即成。

营养功效

熏干含有丰富的蛋白质、维生素、钙、铁、镁、锌等营养元素，营养价值较高，多吃熏干对防治骨质疏松有一定帮助。

豉椒豆腐



【特点】
爽脆滑嫩，
入口绵香。



主料 豆腐250克，青辣椒50克，洋葱50克。

辅料 豆豉20克，大蒜5克，酱油5毫升，盐3克，糖2克，香油5毫升，食用油15毫升，淀粉3克，清汤适量。

小贴士

北豆腐硬度、弹性、韧性较南豆腐强。

制作技巧

豆腐油炸前泡过冷水可去除豆腥气。

制作过程

- 1.豆腐切成长方片，放入油锅中炸至金黄色捞出。
- 2.青辣椒、洋葱均切成小块；大蒜切成末；豆豉用水泡软剁碎。
- 3.锅内放油，烧热后放入蒜末、豆豉煸炒出香味，加入酱油、盐、糖和清汤，再加入青辣椒、洋葱、豆腐，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

营养功效

豆豉含有丰富的蛋白质、碳水化合物及人体所需的8种氨基酸等营养成分，具有清热透疹、宣郁解毒的功效。它本身有一种特殊的香气，能调动人的食欲，起到健脾开胃和促进吸收的作用。

春意盎然



【特点】味道鲜嫩清口。

主料 冬笋300克，荠菜100克，
葱末、胡萝卜各20克。

辅料 盐4克，味精2克，淀粉3
克，食用油20毫升，鸡汤
适量。

制作过程：

- 1. 冬笋去皮、洗净，煮熟后切成条状；淀粉放碗内加水调成水淀粉。
- 2. 荠菜择洗干净，用开水氽一下，捞出放进冷水里冲凉后，挤出水分，切成粗末；胡萝卜洗净、煮熟，切成末待用。
- 3. 锅内放油烧热，放入冬笋条略炒，加入鸡汤、盐、味精，烧开后放入荠菜、水淀粉勾稀芡，煮开后放入胡萝卜末，稍煮撒葱末即可装盘。

小贴士

食欲不佳者宜多食。

制作技巧

烹饪冬笋最好用清水煮滚，再用冷水泡浸半天，可去掉苦涩味，味道更佳。

营养功效

荠菜是一种备受人们喜爱的野菜之一，它含的橙皮甙能够消炎抗菌，可增强人体维生素C的含量。荠菜含有的粗纤维，使人体肠道蠕动加快，长年便秘者可常食荠菜来改善便秘烦恼。



葱烧木耳



【特点】葱香宜人，汁稠可口。



主料 黑木耳30克，大葱100克。

辅料 盐5克，酱油15毫升，淀粉10克，食用油25毫升。

小贴士

胃肠道疾病、表虚、多汗者忌食。

制作技巧

勾芡时应均匀，才能保持口感。

制作过程：

- 1.先将木耳泡发后放入开水中烫熟；大葱择洗干净，切成细丝。
- 2.锅内放入油烧热，放入葱丝炒出香味，加入烫好的黑木耳翻炒几下。
- 3.加入酱油和盐，出锅前淋入水淀粉勾芡即可。

营养功效

大葱中的挥发性芳香油和辣素，有抗菌消炎、抵抗病毒作用，还含有较多硒。

主料 冬瓜250克，香菜段10克。

辅料 葱段10克，葱白丝5克，姜片5克，醋30毫升，胡椒粉3克，白胡椒粒2克，料酒10毫升，盐4克，奶汤750毫升，香油5毫升，食用油20毫升，味精3克。

制作过程：

- 1. 将冬瓜去净皮、籽，切成4.5厘米长、1厘米宽厚的条。
- 2. 将冬瓜条焯水过凉；将醋、胡椒粉放入汤盅内调匀。
- 3. 锅内放入油，下入葱段、姜片、白胡椒粒爆香，加入料酒，加入奶汤、盐烧开，捞出葱段、姜片、胡椒粒。
- 4. 下入冬瓜条，大火煮开，至冬瓜条熟，加入味精，盛入汤盅内拌匀，撒上葱白丝、香菜段，淋香油即成。

小贴士

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

制作技巧

挑选冬瓜时，用指甲掐一下，皮较硬、肉质致密的冬瓜口感好。

醋椒冬瓜



【特点】酸香微辣，咸鲜清爽。



营养功效

冬瓜不含脂肪，热量低，是减肥瘦身的良好食物。