

蔬菜食用菌



100种做法

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜食用菌100种做法 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5195-5

I. ①蔬… II. ①夏… III. ①蔬菜—菜谱②食用菌—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035474号

蔬菜食用菌 100种做法

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—25000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

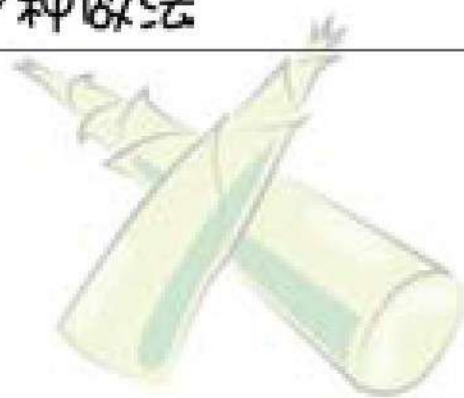
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5195-5

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



目录 Contents

Part 1

叶菜类



醋熘白菜·····	5
炒白菜三丝·····	6
玻璃白菜·····	6
肉丝炒酸菜·····	7
开胃酸菜·····	8
酸菜炖烤鸭·····	8
猪肝拌菠菜·····	9
炸菠菜脯·····	10
陈醋螺头拌菠菜·····	10
鸡丝茼蒿杆·····	11
茼蒿炒肉丝·····	12
老家拌茼蒿·····	12
韭黄炒鸡蛋·····	13
豆腐炒韭菜·····	14
豆筋皮炒韭菜·····	14
肉末炒雪菜·····	15
雪菜笋汤·····	16
雪菜烧鸭·····	16
麻辣卷心菜·····	17
白灼紫甘蓝·····	18
海米紫甘蓝·····	18
虾干炒油菜·····	19
汆汤心丸子·····	20
八爪鱼炒菜心·····	20

Part 2

果蔬菜类



榄菜四季豆·····	21
五彩炒四季豆·····	22
酱焖四季豆·····	22

豌豆烩鸡粒·····	23
什锦豌豆·····	24
火腿豌豆粒·····	24
西红柿炒蛋·····	25
西红柿炖牛腩·····	26
生煎番茄饼·····	26
鲜贝烧冬瓜·····	27
抓炒冬瓜·····	28
太极冬蓉·····	28
肉丁炒黄瓜·····	29
蛋黄烧黄瓜·····	30
糖醋黄瓜·····	30
炸青椒盒·····	31
虎皮尖椒·····	32
青椒炒蛋·····	32
葱油拌苦瓜·····	33
鸡蛋炒苦瓜·····	34
酿苦瓜·····	34
丝瓜炒鸡蛋·····	35
丝瓜鸡翼球·····	36
煎酿丝瓜·····	36
猪肝炒菜花·····	37
奶汤干贝烧菜花·····	38
咖喱菜花·····	38
蒜蓉西蓝花·····	39
鸡粥西蓝花·····	40
西蓝花炒鸡块·····	40
南瓜炒百合·····	41
河蟹烩南瓜·····	42
金银蒜蒸南瓜·····	42
炸茄饼·····	43
烧酿茄子·····	44
咸鱼鸡粒烧茄子·····	44

目录 Contents

Part 3

根茎类



萝卜排骨汤	45
生拌萝卜	46
炸萝卜丸子	46
胡萝卜烧牛肉	47
木耳萝卜炖肉	48
胡萝卜煮蘑菇	48
西芹炒螺片	49
芹菜炒肉丝	50
香干炒芹菜	50
上汤芥蓝	51
腊鸭肠炒芥蓝	52
芥菜心炒素鸡	52
莲藕排骨汤	53
莲藕双豆瘦肉汤	54
香麻藕圆	54
芦笋北极贝	55
奶汤烩芦笋	56
腰花拌芦笋	56
红蘑土豆片	57
煎土豆饼	58
醋烹土豆丝	58
三鲜炖山药	59
山药益气汤	60
山药鸡蓉羹	60



洋葱炒猪肝	61
炸洋葱	62
洋葱烧鸡球	62
香芋牛肉羹	63
芋头排骨汤	64
芋头米粉汤	64

Part 4

食用菌类



草菇爆鸡丝	65
草菇伴双花	66
蒜片鲜草菇	66
青笋金针汤	67
金针牛肉	68
金针香菜鱼片汤	68
肉片烧口蘑	69
口蘑烩腐竹	70
口蘑菜心	70
香酥鲜菇	71
蚝油焖平菇	72
鲜菇肉片汤	72
酱煨香菇	73
百花酿香菇	74
海米香菇炒招菜	74
竹荪氽鸡片	75
鸡蒙竹荪汤	76
竹荪炖鸽蛋	76
双耳爆敲虾	77
黑木耳肉羹汤	78
葱油拌双耳	78
珍珠银耳汤	79
清汤银耳鸭舌	80
冰糖炖银耳	80



001 醋熘白菜

原料

白菜500克, 胡萝卜50克, 干辣椒5克。

调料

姜片5克, 精盐、味精各1/3小匙, 白糖1/2大匙, 淀粉适量, 陈醋1大匙, 花椒油1小匙, 色拉油2大匙。



1 胡萝卜洗净, 切成片, 在加有精盐的沸水中略焯, 捞出沥水。



2 干辣椒去蒂和子, 洗净、切段; 姜片切成细丝。



3 大白菜去根和白菜叶, 取嫩白菜帮洗净, 沥去水分。



4 先顺长切成长条, 再切成菱形大片。



5 放入沸水锅中焯透, 捞出用冷水冲凉, 沥干水分。



6 锅置火上, 加入色拉油烧至六成热, 下入姜丝、辣椒段炆锅。



7 放入白菜片, 用旺火翻炒均匀, 再放入胡萝卜片稍炒。



8 烹入白醋, 加入白糖、精盐、味精炒熟至入味。



9 用水淀粉勾薄芡, 淋入烧热的花椒油, 出锅装盘即成。



002炒白菜三丝

原料

嫩白菜300克，胡萝卜、香菜段各100克，粉丝15克。

调料

葱丝10克，姜丝5克，精盐2小匙，味精1小匙，胡椒粉、花椒油、色拉油各适量。

- ❶ 白菜洗净，切成细丝；粉丝用温水泡软，切成小段。
- ❷ 胡萝卜去皮、洗净，切丝，用沸水焯烫一下，捞出沥干。
- ❸ 锅置火上，加入色拉油烧热，先下入葱丝、姜丝炒出香味。
- ❹ 再放入白菜丝用旺火快速煸炒至变色并出水分。
- ❺ 然后加入精盐、味精、胡萝卜丝、粉丝炒拌均匀。
- ❻ 再撒入胡椒粉、香菜段稍炒，淋入花椒油，出锅装碗即成。

原料

白菜1000克，火腿1小块(约50克)。

调料

精盐、味精各1/2小匙，胡椒粉、香油各1/3小匙，上汤500克，水淀粉、色拉油各2大匙。



003玻璃白菜

- ❶ 白菜去根和老帮，洗净、沥水，切成小条。
- ❷ 火腿放入碗内，加入上汤调匀，入蒸锅蒸10分钟，取出后切末。
- ❸ 锅中加油烧至五成热，放入白菜条爆炒一下，盛出沥干。
- ❹ 放入碗中，加入上汤、精盐、味精调匀，入锅蒸30分钟，取出。
- ❺ 扣入盘中，撒上火腿，蒸汁滗入锅中烧沸，加入味精、胡椒粉、香油调味，用水淀粉勾芡，浇在白菜上即可。



004肉丝炒酸菜

原料

酸菜300克，猪瘦肉150克。

调料

葱丝、姜丝各10克，精盐、味精、鸡粉各1小匙，水淀粉、清汤各少许，花椒油、酱油各1大匙，熟猪油2大匙。



1 猪瘦肉剔去筋膜，洗净，切成5厘米长的丝。



2 放入碗中，加入少许绍酒、精盐、味精、水淀粉拌匀上浆。



3 酸菜切去菜根、洗净，先片成薄片，再切成细丝。



4 放温水中浸泡20分钟，捞出挤净水分。



5 锅置火上，加入熟猪油烧热，下入葱丝、姜丝炆锅。



6 放入猪肉丝，用旺火翻炒至颜色变白。



7 添入少许清汤，放入酸菜丝，用中小火炒至熟透。



8 再加入酱油、精盐、味精、鸡粉翻炒至入味。



9 用水淀粉勾薄芡，淋入烧热的花椒油，出锅装盘即可。

原料 咸酸菜400克。

调料 姜末30克，白糖2大匙，鸡精、绍酒、色拉油、香油各适量。



005 开胃酸菜

- ① 咸酸菜去根和老叶，放入清水中浸泡片刻以去除部分盐分，捞出沥干水分。
- ② 放在案板上，切成1厘米宽的长条，放入容器中，加入清水淹没并浸泡约2小时。
- ③ 用漏勺捞出腌酸菜条，用冷水冲净，沥干后放入盘中。
- ④ 净锅置火上，加入色拉油烧至五成热，下入姜末炒香。
- ⑤ 再放入咸酸菜条，用小火快速翻炒均匀，烹入绍酒后烧煮几分钟。
- ⑥ 然后加入白糖、鸡精调好口味，淋入香油炒至入味，出锅装盘即成。



006 酸菜炖烤鸭

原料 酸菜1棵，烤鸭1/2只，粉丝1把。

调料 葱段、姜片、花椒、八角、精盐、腐乳、姜醋汁、辣椒油、清汤各适量。

- ① 烤鸭去掉鸭头、鸭脖，剁成长5厘米、宽2厘米的条。
- ② 酸菜洗净，切成细丝，用沸水略焯，捞出过凉、沥水。
- ③ 粉丝剪成小段，用温水泡软；腐乳加入腐乳汁调匀成蓉，放入小碟中；辣椒油、姜醋汁分放在小碟中。
- ④ 取紫砂气锅1个，先放入蒸锅中蒸热，取出后码放好酸菜、烤鸭条和粉丝段。
- ⑤ 再加入精盐、花椒、八角、葱、姜及适量清汤，盖严盖。
- ⑥ 上火炖熟，随带辣椒油、腐乳汁、姜醋汁味碟上桌即可。



007 猪肝拌菠菜

原料

菠菜250克，鲜猪肝150克。

调料

姜末、蒜末各5克，精盐、味精、白糖、白醋、香油、花椒油各1/2小匙，一品鲜酱油1小匙，色拉油1大匙。



1 猪肝剔去筋膜，洗净，切薄片，加入精盐、味精调拌均匀。



2 再放入沸水锅中焯烫至断生，捞出。



3 放入清水中漂洗净浮沫和杂质，沥净水分，放入盘中。



4 菠菜洗净（保留红色的嫩菜根），放入沸水锅中焯烫一下。



5 捞出用冷水冲凉，沥干水分，切成长段。



6 锅中加入色拉油烧至六成热，下入蒜末、姜末炒出香味。



7 加入精盐、白醋、白糖、酱油、味精炒匀成味汁，盛出。



8 菠菜放入大碗中，加入一半味汁、香油拌匀，红根朝外码盘。



9 猪肝加入剩余味汁拌匀，放在菠菜上，淋上花椒油即可。



原料

菠菜心150克，猪肥肉膘、海米、净冬笋、水发冬菇、豆腐皮、鸡蛋清各适量。

调料

精盐、味精、葱椒汁、淀粉、面粉、绍酒、色拉油各适量。

008炸菠菜脯

- ① 菠菜心洗净，放入沸水锅中略烫一下，捞出过凉，切成细末。
- ② 海米、肥肉膘、冬笋、冬菇分别洗净，均切成小丁，再放入菠菜末拌匀，加入精盐、味精、绍酒、葱椒汁调制成菠菜馅。
- ③ 鸡蛋清放入大碗中，抽打成蛋清糊，再加入面粉、淀粉拌匀。
- ④ 将豆腐皮裁成圆片，两张圆皮中间夹菠菜馅，挂匀蛋糊成生坯。
- ⑤ 锅中加油烧热，下入菠菜脯生坯炸至杏黄色，捞出沥油即成。

原料

菠菜段150克，大海螺2个。

调料

蒜蓉15克，精盐2小匙，陈醋1大匙，花椒油1小匙，色拉油各适量。



009陈醋螺头拌菠菜

- ① 海螺洗干净，砸碎取肉，加入少许精盐搓匀，洗净，片成薄片。
- ② 锅中加入清水、少许色拉油和精盐烧沸，放入菠菜段略焯，捞出冷水中冲凉，挤干水分。
- ③ 锅置火上，加入清水烧沸，放入海螺片略焯，捞出沥水。
- ④ 海螺片和菠菜段放入容器中，先加入蒜蓉调拌均匀入味。
- ⑤ 再加入陈醋、精盐，淋上烧热的花椒油拌匀，装盘上桌即可。



010 鸡丝茼蒿杆

原料

茼蒿300克, 鸡胸肉200克, 红椒15克, 鸡蛋清1个。

调料

蒜末15克, 精盐、味精各1小匙, 水淀粉1大匙, 色拉油适量。



1 茼蒿择洗干净, 切成3厘米长的小段。



2 红椒去蒂及子, 用清水洗净, 沥去水分, 切成丝。



3 鸡胸肉洗净, 擦净表面水分, 剔去筋膜。



4 把鸡胸肉改刀切成细丝, 放入小碗中。



5 加入少许精盐、淀粉、色拉油和蛋清拌匀, 腌渍10分钟。



6 锅中加油烧至四成热, 下入鸡丝滑散、滑透, 捞出沥油。



7 锅内留少许底油烧热, 下入红椒丝、蒜末炒香。



8 放入茼蒿杆翻炒均匀, 再放入鸡肉丝略炒。



9 加入精盐、味精调味, 用水淀粉勾芡, 淋入明油即可。

原料 嫩茼蒿400克,猪瘦肉100克。

调料 葱丝、姜丝各5克,味精少许,精盐、酱油各1小匙,香油1/2小匙,色拉油2大匙。



011 茼蒿炒肉丝

- ① 茼蒿切去老根,放入淡盐水中浸泡并洗涤整理干净,捞出沥去水分,再切成3厘米长的段。
- ② 猪瘦肉剔去筋膜,用清水洗净,切成丝。
- ③ 放入盘中,加入少许精盐、味精和色拉油调拌均匀。
- ④ 坐锅点火,加油烧热,先下入肉丝煸炒至变白。
- ⑤ 再放入葱丝、姜丝,用旺火快速翻炒均匀至出香味。
- ⑥ 然后加入酱油炒至上色,放入茼蒿段煸炒至断生。
- ⑦ 再加入味精炒匀,淋入香油,装盘即可。



012 老家拌茼蒿

原料 茼蒿300克,花生仁250克。

调料 蒜蓉25克,花椒5克,精盐2小匙,味精、香油各少许,白醋1大匙,色拉油2大匙。

- ① 茼蒿去根和老叶,放入加有少许精盐的清水中浸泡5分钟,换清水洗净,切成细末,加入少许精盐拌匀,腌渍片刻,放入盘中。
- ② 锅置火上,加入色拉油烧热,下入花椒炸糊,拣去花椒不用,制成花椒油。
- ③ 净锅置火上烧热,放入花生仁煸炒至熟,出锅晾凉,用擀面杖擀成细粒。
- ④ 放入大碗中,加入适量精盐、味精、白醋、花椒油调拌均匀。
- ⑤ 倒入盛有茼蒿的盘中,再淋上香油,上桌即可。



013 韭黄炒鸡蛋

原料

韭黄200克，鸡蛋3个，香葱15克。

调料

精盐、鸡粉各1/2小匙，胡椒粉1/3小匙，绍酒1大匙，色拉油2大匙。



1 鸡蛋磕入碗中，加入少许精盐、胡椒粉调匀成蛋液。



2 香葱去根、洗净，切成碎粒，放入鸡蛋液中调匀。



3 将韭黄择洗干净，捞出沥净水分。



4 放在案板上，切成3厘米长的小段，放入盘中。



5 锅中加油烧热，倒入鸡蛋液炒至八成熟，盛出。



6 锅中加入1大匙色拉油烧热，放入韭黄段煸炒片刻。



7 烹入绍酒，加入炒好的鸡蛋，用旺火快速翻炒均匀。



8 再加入少许精盐、鸡粉、胡椒粉炒匀，出锅装盘即可。





原料

韭菜150克，大豆腐200克。

调料

精盐、绍酒、花椒油各1小匙，味精1/2小匙，色拉油500克(约耗50克)。

014豆腐炒韭菜

- ① 豆腐洗净，切成小条，用沸水焯烫一下，捞出过凉。
- ② 韭菜去根和老叶，洗净、沥水，切成小段。
- ③ 锅中加油烧至六成热，先下入豆腐条炸至上色，捞出。
- ④ 待油温升至八成热时，再放入豆腐条复炸至金黄，捞出沥油。
- ⑤ 原锅留底油烧热，放入韭菜段略炒，再放入炸好的豆腐炒匀。
- ⑥ 然后加入精盐、味精调味，淋入烧热的花椒油，出锅装盘即可。

原料

韭菜段200克，豆筋皮300克。

调料

姜末10克，精盐、鸡粉、味精各1/2小匙，香油少许，葱油4小匙。



015豆筋皮炒韭菜

- ① 豆筋皮洗净，再放入凉水中泡软，取出攥去水分，切成长条。
- ② 锅中加入清水烧沸，放入豆筋皮略焯，捞出过凉，沥干水分。
- ③ 坐锅点火，加入葱油烧至五成热，先下入姜末炒香出味。
- ④ 再放入韭菜段用旺火快速翻炒至变色，然后放入豆筋皮，加入精盐炒至入味。
- ⑤ 再加入鸡粉、味精翻炒均匀，淋入香油，即可出锅装盘。



016 肉末炒雪菜

原料

腌雪里蕻250克，猪五花肉150克。

调料

葱片、花椒、味精、白糖、绍酒、酱油、清汤、香油、熟猪油各适量。



1 猪五花肉洗净，先切成黄豆大小的粒，再用刀背剁成末。



2 花椒用清水洗净，放入小碗中，倒入少许沸水浸泡出味。



3 捞出花椒不用，加入少许绍酒、酱油调匀成花椒水。



4 腌雪里蕻去根和老叶，冲洗干净，用温水浸泡20分钟。



5 捞出挤净水分，放在案板上，切成碎末。



6 锅中加入熟猪油烧热，下入肉末用小火煸炒至变色。



7 烹入绍酒，转旺火炒匀，再放入葱片爆炒出香味。



8 放入雪里蕻末炒匀，加入清汤、酱油、花椒水、白糖、味精。



9 用小火炒至入味，淋入香油，即可出锅装盘。

原料 腌雪里蕻75克, 嫩冬笋125克。

调料 精盐、胡椒粉、味精、鲜汤、色拉油各适量。



017 雪菜笋汤

- ① 腌雪里蕻去根和老叶, 用清水浸泡并洗净, 捞出沥去水分, 切成碎粒。
- ② 嫩冬笋剥去外壳, 去根、去外皮, 用清水洗净, 放入大碗中, 加入少许鲜汤, 上屉蒸10分钟。
- ③ 取出冬笋, 沥净水分, 晾凉后切成大片或小块。
- ④ 锅置火上, 加入色拉油烧至五成热, 先下入雪里蕻、冬笋翻炒均匀。
- ⑤ 再添入鲜汤烧沸, 撇去浮沫和杂质, 转小火煮5分钟。
- ⑥ 然后加入精盐、胡椒粉和味精调好口味, 淋入少许明油, 出锅装碗即成。



018 雪菜烧鸭

原料 雪里蕻100克, 净鸭1只, 蛋清2个, 净生菜叶适量。

调料 葱丝、姜丝、精盐、鸡精、胡椒粉、香酥卤、面粉、绍酒、色拉油各适量。

- ① 净鸭放入沸水锅中焯煮5分钟, 捞出冲净, 沥去水分。
- ② 雪里蕻去根和老叶, 用沸水焯煮一下, 切成碎末。
- ③ 鸡蛋清放入碗中, 加入面粉调匀成蛋清糊。
- ④ 锅中加入香酥卤, 放入鸭子烧沸, 转小火烧约40分钟至鸭子熟烂, 捞出晾凉, 去骨后皮面朝下摆在盘中。
- ⑤ 雪里蕻末、葱丝、姜丝放入碗中拌匀, 铺在鸭脯上, 再倒上蛋清糊抹匀, 用热油炸至金黄, 捞出沥油, 剁成条块。
- ⑥ 码入盘中, 生菜叶摆盘点缀即可。



019 麻辣卷心菜

原料

卷心菜300克。

调料

葱段、姜块、蒜瓣、干辣椒、花椒粒各适量，精盐1/2小匙，味精1/3小匙，酱油1小匙，色拉油1大匙。



1 葱段、姜块、蒜瓣分别收拾干净，均切成碎粒。



2 干辣椒切成小段；花椒放入碗中，加入清水稍泡，捞出。



3 卷心菜洗净，沥净水分，切成象眼块。



4 坐锅点火，加入色拉油烧热，下入花椒粒炸出香味。



5 捞出花椒，再放入干辣椒略炒，下入葱、姜和蒜炒香。



6 然后放入卷心菜块，用旺火快速翻炒均匀。



7 加入精盐、味精和酱油炒至入味，出锅装盘即可。

