

烹饪高手

蔬菜保健食谱

震撼价
6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

紫娟 岑郁 编著



卷心菜拌豆皮



■材料：

卷心菜500克，湿豆腐皮2块，
芡粉1匙，姜、糖、盐、酒、味
精、麻油各适量。

■做法：

把盐、酒、糖放入1大碗水中
煮沸，放入洗净的卷心菜，待

卷心菜熟软后捞出切段排放
入盘内。炒锅入油加热，放入
姜片爆香后去姜渣，把洗净
切丝的豆腐皮放入油锅爆炒
片刻，加入味精芡粉汁勾芡
后，起锅置于卷心菜上即成。

菜花烩火腿菇



■材料：

菜花400克，西兰花100克，火腿200克，蘑菇50克。

■调料：

盐、糖、味精、芡粉、油各适量。

■做法：

菜花、西兰花切成小朵放入沸

水中略烫。火腿切成二指宽片，蘑菇去蒂。热炒锅下油烧沸，放入西兰花过油略炒起锅。在锅内放入小半碗水，加入盐、糖、煮沸，放入火腿片、蘑菇及菜花煮几分钟，放入西兰花、味精略炒，以芡粉汁勾芡，再淋上麻油即可。

素拌小棠菜



■材料：

小棠菜 500 克，冬菇 6 朵，芦笋 200 克，番茄 3 个。酱油、盐、番茄酱、糖、味精、芡粉各适量，面粉 1 大匙，高汤 3 碗。

■做法：

小棠菜去老叶留中间段。芦笋去尾部。番茄纵横切了刀，放入开水中略烫后去皮和籽。冬菇泡软去蒂。炒锅下油烧热，放入小棠菜略炒，放盐、味精及 1 碗高汤，小火煮 2 分钟，捞

起入盘排好，锅中汤汁勾芡淋在菜上。炒锅下油，放入番茄及少许味精、糖、番茄酱及高汤，小火略焖起锅放入盘中。小棠菜上，炒锅下油，放冬菇，加酱油、味精、糖及 1 碗高汤略煮后勾芡放入盘中间。芦笋用沸水略灼，捞起置入盘上。炒锅下油将面粉炒香，加 1 碗高汤及盐、味精、芡汁勾芡，淋于芦笋上即可。

菇扒扒椰菜



材料：

椰菜1个、排骨250克、香菇8朵、干贝2个、盐、酱油、胡椒粉、姜汁、味精、酒、芡粉汁各适量。

做法：

用叉子或尖利器戳扎整个椰菜，然后放入热油中炸至表面叶片略呈透明。香菇泡软去蒂。干贝泡软，与切段排骨一

起煮熟，盛1大碗汤汁备用。炒锅加热2大匙油，放入整朵香菇炒，再放入椰菜及1大碗汤汁，以旺火煮透，中途可不断翻动。取出椰菜入盘对切十字。把干贝、排骨放入汤汁中煮沸，加入酱油、盐、胡椒粉、姜汁、酒、味精拌匀，再放入芡汁淋入椰菜上即可。

京葱烩猪肝



材料：

京葱 250 克、猪肝 250 克、酱油、酒、麻油各适量。

调料：

醋、糖、水各 1 大匙、胡椒粉、味精、芡粉各少许。

做法：

京葱斜切成小段。猪肝切薄

片，放入开水中飞水后抹干水分用酱油拌匀。炒锅加热放 2 大匙油，把葱段放入爆炒，加入猪肝、酒及调料快炒，然后加少许麻油即可上盘。

洋葱炒肉丝



■材料：

洋葱1个，猪瘦肉300克，鸡蛋1个，油、盐、酒、胡椒粉、味精、芡粉各适量。

■调料：

酱油1大匙，糖、酒各1小匙，味精少许。

■做法：

洋葱切成丝条，猪瘦肉切丝后加盐、酒、胡椒粉、味精、鸡蛋拌匀，然后加芡粉拌匀。炒锅加热放1大匙油至沸时，放入肉丝快炒散开，再加入洋葱略炒后放入调料，快炒片刻即可上盘。

黄瓜晶饼



■材料：

粗黄瓜1条，南瓜200克，碗豆50克，砂糖1汤匙，面粉2汤匙。

■做法：

粗黄瓜去皮、籽，切成圈状。南

瓜去皮、籽，切块入锅煮熟后捣烂，加入砂糖、面粉拌匀，塞入黄瓜圈内，放上豌豆装饰，放入锅中蒸10分钟即成。

苦瓜烧冬菇



■材料：

苦瓜 600 克，冬菇 6 朵，酸菜心 100 克，姜 2 片。

■调料：

酱油 5 大匙，料酒 1 大匙，砂糖、味精各 1 小匙，高汤 1 碗，麻油适量。

■做法：

苦瓜洗净去籽切成寸段长条。

冬菇去蒂与酸菜心切成与苦瓜同状。炒锅加热，放入酸菜心、姜片小火翻炒几分钟取出。炒锅放 200 克油加热，放入苦瓜、冬菇炸 3 分钟取出，把油倒出，再与酸菜心一起下锅，再加入调料、煮沸，再用小火煮几分钟即可。入盘后淋上香油更佳。

马铃薯烧花肉



■材料：

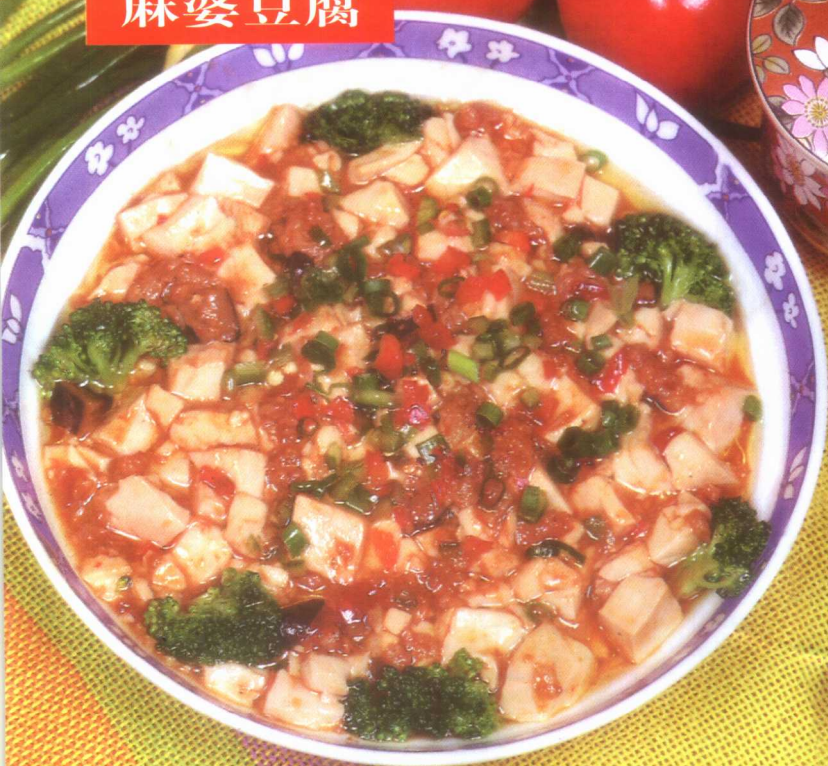
马铃薯300克，五花肉300克，
酱油、酒各1大匙，糖2大匙，
味精少许，水一大碗。

■做法：

五花肉块加1大匙酱油腌10分
钟。马铃薯去皮洗净。炒锅加

热2大匙油放入腌五花肉炒
匀，加酱油、酒加盖焖2分钟，
再加糖、水煮沸后改用小火爆
10来分钟，放入马铃薯再焖约
20分钟，加味精略炒即可上
盘。

麻婆豆腐



材料：

水豆腐2块，辣椒2个，瘦肉末200克，香葱1棵，蒜米4粒，姜1片，豆瓣酱1大匙，酱油2大匙，芡粉1大匙，味精、油适量。

做法：

豆腐切块，辣椒去籽切环、葱、

姜、蒜米切末。炒锅加热2大匙油，放入瘦肉末炒匀后，把葱、姜、蒜、辣椒、豆瓣酱放入混炒，再放入豆腐、酱油、味精及1小碗水，约煮5分钟后放入芡汁勾芡即可，也可散上些麻油更佳。

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜保健食谱 / 紫娟, 岑郁编著. — 广州:
广东旅游出版社, 1999.10

ISBN 7-80653-050-9

I. 蔬… II. ①紫… ②岑… III.
保健—菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
31089 号

蔬 菜 保 健 食 谱

(饮食新生活系列)

总 策 划: 李 默

摄 影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何 阳

统 版: 梁 坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850×1168 毫米 32 开 4.3125 印张 72 千字

2002 年 10 月第 2 版第 2 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

目录

一、绿叶青菜类

白菜：

粉蒸大白菜(8)

白菜烩咸鱼条(8)

卷心菜：

卷心菜熘肉片(10)

卷心菜烧海米(10)

菜心：

菜心扒鸡丝(12)

菜心花鱼片(12)

菜花：

菜花丸子(14)

菜花烩鸡丝(14)

西兰花：

酿西兰花(16)

西兰花香菇带子(16)

生菜：

生菜鱼丸汤(18)

生菜伴蒸鸡(18)

蒜茸蚝油生菜(19)

生菜馅心卷(19)

菠菜：

菠菜烩金银蛋(21)

菠菜扒腰花(21)

小棠菜：

小棠菜耳蟹柳(23)

小棠菜鱿鱼须(23)

蕹菜：

蕹菜扒鸭掌(25)

腐乳蕹菜肉片(25)

油麦菜：

油麦菜扒排骨(27)

芙蓉油麦菜(27)

芥菜：

芥菜烧鸭咸蛋汤(29)

蚝油芥菜(29)

芥兰菜：

芥兰扒虾丸(31)

芥兰蚝油肚丝(31)

苋菜：

苋菜花鱼羹(33)

蒜米苋菜瘦肉汤(33)

椰菜：

椰菜鲮鱼球(35)

椰菜茄汁肉末(35)

椰菜花：

椰菜花焖香菇鸡(37)

椰菜花三色蛋(37)

茼蒿：

茼蒿蚝油肉丝(39)

茼蒿鱼丸汤(39)

西洋菜：

西洋菜及第汤(41)

蚝油蒜茸西洋菜(41)

潺菜：

潺菜姜丝肉(43)

潺菜鱼球汤(43)

韭菜：

韭菜炒腰花(45)

韭黄烩鸡丝(45)

芹菜：

香芹炒墨鱼(47)

西芹烩鸡丝(47)

莴笋：

莴笋海蜇皮(49)

莴笋炒耳片(49)

辣拌三丝(50)

蒜茸醋熘莴笋丝(50)

枸杞菜：

枸杞菜瘦肉汤(52)

枸杞菜鸡蛋汤(52)

豆苗：

豆苗炒肉片(54)

豆苗蟹茸(54)

绍菜：

绍菜肉丸豆腐煲(56)

绍菜扒虾仁(56)

芥菜：

芥菜炒肉丝(58)

芥菜蛋饺(58)

大蒜：

大蒜牛腩煲(60)

大蒜炒鳝片(60)

蒜苗：

蒜苗炒腊肉(62)

蒜苗木耳蚌肉(62)

葱：

京葱烩牛柳(64)

京葱烩猪脰(64)

洋葱：

洋葱肚条椒丝(66)

洋葱萝卜焖牛腩(66)

二、腌制干菜类

雪里红：

雪里红扣肉煲(68)

雪冬鸭汤(68)

酸菜：

酸菜蒸鸭(70)

酸菜马蹄肉卷(70)

梅菜：

梅菜蒸鲈鱼(72)

梅菜花肉焖鹌蛋(72)

榨菜:

榨菜茄粒肉末(74)

榨菜粉丝肉汤(74)

竹笋:

笋片焖肉块(76)

竹笋菇心汤(76)

三、瓜果豆类

黄瓜:

黄瓜滑腐竹(78)

黄瓜丝拌蛋丁(78)

冬瓜:

五彩冬瓜露(80)

冬瓜烧甲鱼(80)

节瓜:

节瓜烩肾球(82)

节瓜猪肝咸蛋汤(82)

丝瓜:

丝瓜及第汤(84)

丝瓜烩干贝火腿(84)

苦瓜:

苦瓜豆豉田鸡煲(86)

酿苦瓜(86)

番茄:

八宝番茄(88)

番茄鱼丸豆腐汤(88)

茄子:

炸金钱茄夹(90)

湘味茄子泥(90)

莲藕:

莲藕猪爪汤(92)

蒸莲藕肉饼(92)

萝卜:

萝卜焖牛腩(94)

萝卜焖鲳鱼(94)

胡萝卜:

胡萝卜大蒜肉片(96)

烩三色珠丸(96)

芋头:

香芋扣肉(98)

香芋乳汁猪手(98)

马铃薯:

薯泥蒸丸子(100)

炸薯条(100)

豆芽:

豆芽榨菜肉丝汤(102)

豆芽炒肚丝(102)

豆芽炒蛋虾(103)

银芽酱肉丝(103)

豆腐:

豆腐茄汁肉茸(105)

豆腐花鱼羹(105)

豆腐泡:

反酿豆腐泡(107)

豆泡香菇炖排骨(107)

腐竹:

腐竹辣椒炒肉丝(109)

腐竹黄豆焖鲤鱼(109)

四季豆:

四季豆焖鸡片(111)

四季豆茄汁羊肉(111)

豆角:

豆角肉末炒蛋(113)

豆角木耳炒鸡丝(113)

四、食用菌类

黑木耳:

菇耳丸子汤(115)

木耳炒腰花(115)

蘑菇:

蘑菇辣椒肚丝(117)

蘑菇炒肉丁(117)

香菇:

香菇焖鸭掌(119)

香菇鳝鱼煲(119)

猴头菇:

猴头菇煲排骨(121)

猴头菇焖章鱼(121)

金针菇:

金针菇烩鸡丝(123)

双菇猪蹄煲(123)

草菇:

草菇烩鳝片(125)

草菇瘦肉甲鱼煲(125)

平菇:

平菇蛤蜊炒韭菜(127)

平菇炖乳鸽(127)

彩色插图

卷心菜扒豆皮

菜心烩火腿菇

素拌小棠菜

菇排扒椰菜

京葱烩猪肝

洋葱炒肉丝

黄瓜晶饼

苦瓜烧冬菇

马铃薯烧花肉

麻婆豆腐