

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

巧吃蔬菜

Vegetables Cooking 方园 编著

用各样蔬菜巧做凉菜、热菜、主食、汤羹
让 70 道家常美味演绎全新蔬菜主张

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧吃蔬菜 / 方园编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006. 5
(现代人·时尚美食系列)
ISBN 7-5019-5276-0

I. 巧... II. 方... III. 蔬菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 011759 号

策划编辑: 翟 燕
责任编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京国彩印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 636 × 965 1/12 印张: 8
字 数: 180 千字
书 号: ISBN 7-5019-5276-0/TS·3068 定价: 25.00 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
50997S1X101ZBW



MODERN PEOPLE 吃出健康 品味生活

 现代人

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受

巧吃蔬菜

巧选家常 & 健康蔬菜

巧用多种生活窍门

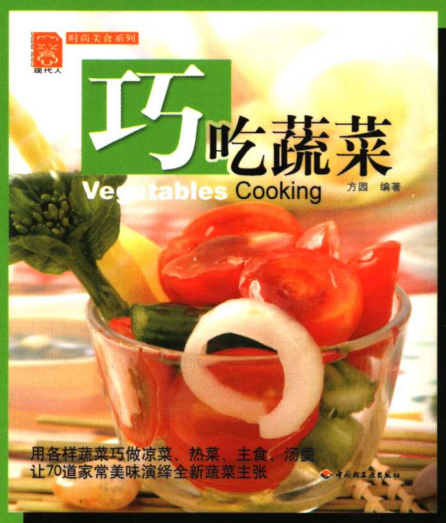
变换各式烹调方法

做出 70 道超人气美味

凉菜、热菜、主食、汤羹

在制胜的滋味中

都可找到**蔬菜**的美丽身影





时尚美食系列

巧吃蔬菜

Vegetables Cooking 方园 编著



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

4 巧吃蔬菜更健康

C O N T E N T S



摄影：陈 遥

助理：

陈国民 谢文会

王德军 金 锐

菜品制作：

王 涛 侯 俊

张向友 乔 红

王 洋 盛 伟

付永梅 张淑芹

张越喜 张 伟

唐 云 董奎文

祝雅楠 窦建国

盛淑清 王立勇

场地提供：

空军鹰正接待站

清爽凉菜

- 6 养眼的好口福 开心油麦菜
- 7 酸酸甜甜就是我 杨梅黄瓜柳
- 8 一口下去透心凉的 冰心黄瓜小番茄
- 10 一见钟情 虾干拌水萝卜
- 11 看上去很美的 巧手萝卜
- 12 让人想家的 家乡蒜泥茄瓜
- 14 可以让你吃掉两碗米饭的 茄丝拌榨菜
- 16 让人垂涎的一抹新绿 水秧芹菜拌鸡丝
- 17 彩虹一般的 洋葱姜芽拌松花
- 18 是我让你千杯不醉 紫蜇白菜丝
- 19 最适合下酒的 香脆土豆丝
- 20 坐着摇篮的可爱娃娃 橙皮娃娃菜
- 22 甜蜜蜜的健康滋味 甜芸苔豆
- 23 卷制的黄瓜菜 卷卷青瓜秀

温暖热菜

- 24 遭遇春天的蓝莓果酱 蓝莓莴笋
- 26 信手拈来的美味 爽口芥蓝黄豆
- 27 解酒美味 珊瑚藕片
- 28 百吃不厌的 海米拌菠菜
- 30 从小最爱的一道热菜 土豆压排骨
- 31 有着咖喱混合美味的 红咖喱土豆鸡
- 32 穷尽温暖的美味 咸蛋黄焗南瓜
- 33 最讨女子喜爱的 软炸番茄
- 34 东瀛之风 豆苗鸡蛋豆腐
- 36 美味衣裳 茄衣烧菜包
- 37 江南的家常滋味 杭椒炒茭白
- 38 与脑白金媲美的美味 山药炖鱼嘴
- 40 我家女子的看家手艺 私房小炒圆白菜
- 41 快乐的豆丁聚会 胡萝卜鸡丁毛豆
- 42 和菊花练太极 金银煮蛋菊花菜
- 43 卷起来的美味 烫炒小白菜
- 44 翩翩起舞的浪漫夫人 天妇罗炸时蔬
- 46 不用盘子也一样绚丽 虾皮韭菜炒彩椒



- 47 来自贵州大山的问候 **酸汤豆苗**
 48 家常鲫鱼特殊做 **芋头蒸鲫鱼**
 49 处处都有的经典 **百花酿苦瓜**
 50 长今的白菜，我的美味豆腐锅 **长今白菜豆腐锅**

- 70 经典就是不一样 **芥蓝炒河粉**
 72 让人想念童年乡下的小玩伴 **烤土豆**
 73 唤醒童年的味蕾 **烤红薯片**
 74 吃年糕，年年高 **鲜虾白菜年糕**
 76 把春天混为一谈的 **油菜春饼**



- 52 始终如一的极致翠绿 **清炒蜜豆**
 53 红红绿绿全家福 **清炒田园爽**
 54 口口清爽酥香的 **蒜苗鸭丁**
 55 最快捷的实惠小炒 **雪菜炒粉皮**
 56 清清水白的菜中美女 **本味菜花**
 58 要简洁不要简单 **贝蓉扒娃娃菜**
 59 早餐新宠 **菠菜煎蛋脯**
 60 演绎版本的馍夹肉 **夹饼榄菜四季豆**
 62 刘姥姥的最爱 **茄鲞炒蛋松**

可口主食

- 64 谁都会做的健康美食 **红薯稀饭**
 65 不糙不健康 **南瓜高粱饭**
 66 绝对的南洋，绝对的创意 **咖喱土豆什锦饭**
 67 黄黄绿绿好滋味 **生菜松炒饭**
 68 包子也可以如此浪漫 **韭菜煎包**

浓情汤羹

- 78 红白美人 **萝卜丝河虾汤**
 79 三种原料，十全十美 **白菜番茄虾仁汤**
 80 拷贝西餐，惟妙惟肖 **南瓜浓汤**
 81 绿色盎然，生机无限 **苦瓜奶油汤**
 82 补血佳饮 **菠菜猪肝汤**
 84 像经典老歌一样温暖的 **白菜肉片汤**
 85 鸡蛋也能煎得如此精致 **豆苗煎蛋汤**
 86 拿着温暖手谕的 **排骨莲藕汤**
 87 要美味，还要快捷 **火腿冬瓜汤**
 88 快捷的健康 **胡萝卜瘦肉汤**
 90 给饺子换了衣裳 **番茄蛋饺汤**
 92 爱上早餐的原因 **豆浆土豆泥汤**
 93 妈妈教的第一道甜品 **银耳芋圆羹**
 94 最钟情的甜汤 **甘蔗马蹄水**
 95 给他醒酒的 **山药蜂蜜水**

巧吃蔬菜更健康

蔬菜能给人体带来什么？维生素、矿物质、膳食纤维！建议一个人一天吃500克左右的新鲜蔬菜，这样可以全面地得到这些营养素。好处就是能够刺激肠胃蠕动和消化液的分泌，因此能够促进人的食欲并帮助消化，此外，蔬菜在体内的最终代谢物呈碱性，故称“碱性食品”，对维持体内的酸碱平衡起着相当重要的作用。

巧选蔬菜

蔬菜虽好也讲究个选择。蔬菜富含维生素，除维生素C外，一般叶部含量比根茎部高，嫩叶比枯叶高，深色的菜叶比浅色的高。

中国古代先贤有“食不可无绿”的说法，绿色蔬菜富含天然叶绿素，大量研究表明，叶绿素可增强心脏功能、促进肠道蠕动，还能刺激红细胞生成，对治疗贫血有益。经常吃绿叶菜可摄入大量维生素C，维生素C能提高免疫力，并具有很强的抗氧化作用，有益健康。所以在选择蔬菜时，最好多选择绿色的并以接受日照充分的深绿色的蔬菜为佳。

巧洗蔬菜

白菜、菠菜、油菜等绿叶菜，往往有蚜虫等小虫子，用清水冲洗不易洗净，又很浪费水。如用盐水洗（少放点盐即可），小虫子受到盐的刺激，一激灵就会与叶子分离。盐水比重大，小虫便会漂浮在水面上，也容易倒掉，再冲洗，又干净又省水。

从电冰箱取出的蔬菜因贮存时间较长而显得发蔫，可以在洗菜盆的清水中滴几滴醋，五六分钟后再将菜洗净，洗好的蔬菜将鲜亮如初。

巧烹蔬菜

蔬菜所含的维生素和矿物质易溶于水，所以不要先切后洗，从而减少蔬菜与水 and 空气的接触面积，避免损失。

洗净的蔬菜不要放置太长时间，否则维生素容易被氧化，尤其要避免切碎的蔬菜长时间浸泡在水中。

烹调蔬菜时，根据个人喜好，可以加少量水淀粉勾芡，这样可以减少维生素C的破坏。

清爽凉菜

凉拌的蔬菜永远是餐桌上的先锋队，
不分季节和时令。

当装拌得分外精致的凉菜呈现在眼前，
食欲与心情一起“提升”。

拌好蔬菜绝对不是秘密，

看看下面推荐的 18 道凉菜吧。

可以把蔬菜打扮得漂漂亮亮的就是你了。

计量说明：

1 大匙 = 15 克

1 小匙 = 5 克

1 碗 = 250 毫升

养眼的好口福 开心油麦菜

准备时间.....15 分钟

制作时间.....2 分钟

原料：油麦菜 100 克，花生米 40 克。

调料：盐 1/2 小匙，白糖 1/3 小匙，干辣椒 3 个，醋适量。

制作

1. 新鲜的油麦菜择洗干净，顶刀切成 3 厘米长的段。

2. 锅内放入色拉油烧热，下入干辣椒烧至出香味，捞出辣椒不要，制成辣椒油；花生米放入锅内炸至酥脆备用。

3. 用盐、白糖、醋、辣椒油调成味汁，拌匀油麦菜和花生米即可。

烹饪心得

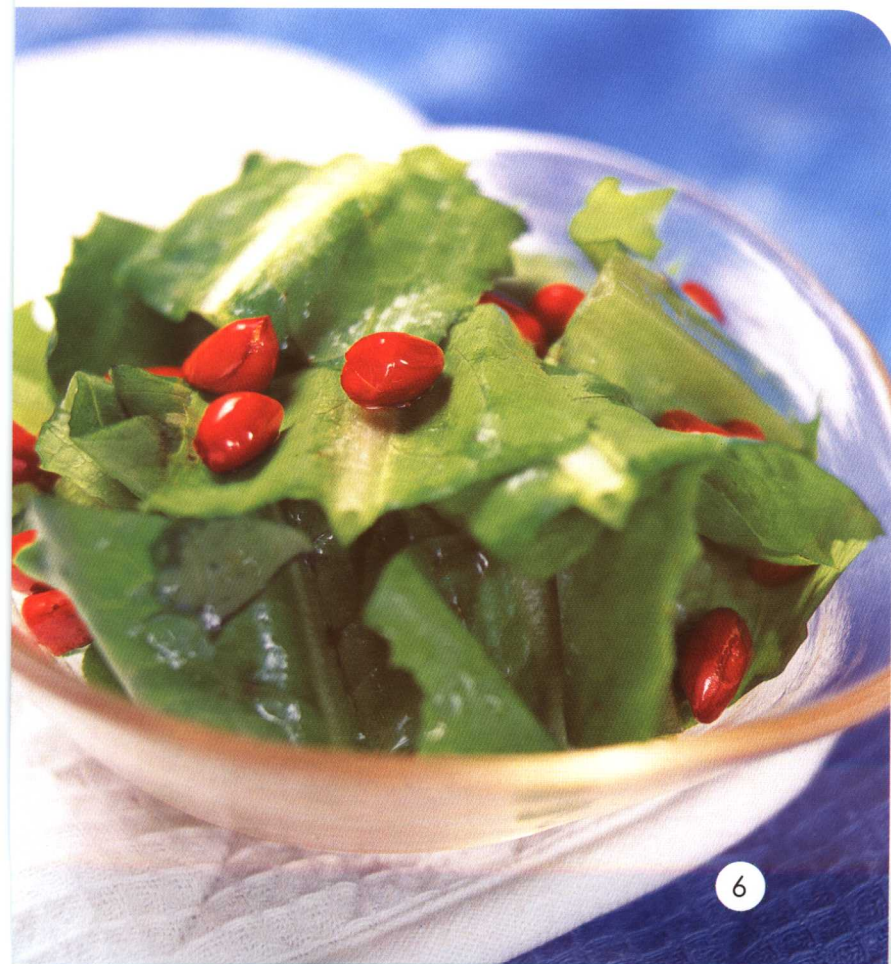
油炸花生米是有窍门的，锅里同时放油和花生米，冷锅起炸，待油烧热后，花生米也炸好了。因为是逐渐生温，所以花生米受热均匀，酥脆一致，既好看又可口。花生米不能炸的时间太长，油热了就要关火，让花生米在油锅中继续熟化一会儿，然后再取出花生米。

食蔬巧计

◎ 花生的内皮含有抗纤维蛋白溶解酶，可防治各种外伤出血、肝病出血、血友病等，所以我们要尽量食用花生衣。

◎ 花生米很容易受潮变霉，产生致癌性很强的黄曲霉菌毒素，这种毒素很顽固，煎、炒、煮、炸等烹调方法都分解不了它。所以一定不能吃发霉的花生米。

◎ 四种体质的人不适合吃花生：高脂血症患者，胆囊切除者，肠炎、痢疾等脾胃功能不良者，跌打损伤、血脉淤滞者。



酸酸甜甜就是我 杨梅黄瓜柳

准备时间.....15分钟

制作时间.....2分钟

原料：黄瓜1根，盐渍杨梅8粒。

调料：杨梅酱1大匙。

原料采买

盐渍杨梅是一种蜜饯，外面裹着一层盐，但好的盐渍蜜饯是吃不出咸味的，现在的品牌很多，可以根据需要选择合适的包装，一般价格在5元左右。

制作

1. 黄瓜洗净，切成大薄片，泡在水中备用；盐渍杨梅用凉水洗去表面的盐，再用开水泡上10分钟。
2. 待黄瓜泡至发硬爽脆时取出装入盘中，加入杨梅和杨梅酱拌匀即可。

烹饪心得

- ◎ 用新鲜杨梅或者杨梅罐头代替盐渍杨梅都是可以的，但是新鲜杨梅也要用蜂蜜和白糖稍微腌渍片刻再用，以免口味太酸。
- ◎ 杨梅酱也可以用其他的果酱代替，但是为了口味上的一致，最好选择莓类的，比如草莓酱、蓝莓酱等等。

食蔬巧计

- ◎ 黄瓜倘若不切丝凉拌，可以用菜刀将之拍成块，这样不会有刀锈味，味道更好。
- ◎ 需要注意的是，黄瓜不宜弃汁做馅，不宜加碱或高热煮后食用。



一口下去透心凉的 冰心黄瓜小番茄

准备时间.....5分钟

制作时间.....3分钟

原料：黄瓜1根，小番茄10个，冰块适量。

调料：芥末膏1小匙，生抽1大匙。

原料采买

1. 这里的芥末膏指的是那种日本料理中常用的 wasabi，现在市场上极为常见，一般为管状包装、绿色膏状体，一管10元左右，是吃生鱼片和寿司必须的搭配。
2. 生抽是酱油的一种，因为色淡味咸，一般做凉菜的时候用得比较多。各大调味品牌均有自己的生抽，价格相差不大，一般在5元左右1瓶。

制作

1. 黄瓜洗净后切成约10厘米长的细丝，用冰水泡透；小番茄去蒂洗净，对半切开，备用。
2. 在盘中放入冰块，小番茄放在冰块上，然后再放上黄瓜丝（可用红椒丝装饰）。
3. 在小碟子里挤入适量芥末膏和生抽，配合黄瓜番茄一同食用即可。

烹饪心得

- ◎ 小番茄可以用番茄替代，将之切成小块即成，不要选择太熟的番茄，以免汁水和黄瓜丝混淆。
- ◎ 芥末用水调匀，盛在容器里，放在火炉上烤或上笼稍蒸一下，可以除去部分辣味。

食蔬巧计

这样的做法和生鱼片料理很近似。所以，一样需要注意的是，在吃芥末的时候一定要张开嘴巴，这样就不至于太过刺激；如果在席间，吃芥末时辣味上冲，可以立刻将酒杯取来嗅一下，就不会打喷嚏或打嗝了。



一见钟情 虾干拌水萝卜

准备时间.....10分钟

制作时间.....3分钟

原料: 樱桃小萝卜150克, 虾干数只, 苦瓜1小段。

调料: 盐1/2小匙, 味精适量, 香油1/4小匙。

原料采买

虾干和虾皮不同, 和干的虾仁也不一样, 虾干带虾壳, 呈红色, 比虾皮和虾仁都要大, 一般大型超市的干货架上可以找到, 价钱约每500克40元。

制作

1. 小萝卜去根、叶, 洗净后用刀轻轻拍裂; 苦瓜洗净, 去瓤后切条, 放入开水中氽透, 放凉备用; 虾干用凉水泡软, 并用开水氽熟。
2. 用盐、味精、香油把所有材料拌匀即可。

烹饪心得

◎ 倘若不喜欢虾干太重的腥气, 可以用开水浸泡虾干, 或者直接放到热水中氽煮, 但是这样会流失虾干艳丽的红色, 也是一种遗憾。

◎ 去除苦瓜的苦味有以下几种方法: ①切好后撒上一些盐, 腌制片刻, 然后把苦汁倒掉。②把切好的苦瓜放入冰箱中冰镇片刻。③用开水氽烫苦瓜也可消除苦味。

食蔬巧计

小萝卜除了凉拌以外, 热炒和做汤也是最平常的技法, 是深冬和早春最受欢迎的生菜之一。



看上去很美的 巧手萝卜

准备时间.....10分钟

制作时间.....2分钟

原料：樱桃小萝卜200克，细纱布1块。

调料：盐1小匙，白醋1大匙，白糖适量。

原料采买

白醋有用高粱等粮食作物酿造出来的，也有加入化学成分勾兑的，购买时尽量选择酿造的白醋，价格会稍微高一点，一瓶10元左右。

制作

1. 将樱桃小萝卜去根、叶，洗净后改刀切成蓑衣萝卜球。
2. 切好的萝卜用盐腌5分钟左右，把白糖和白醋调成酸甜适中的糖醋汁。

3. 把腌过的小萝卜用清水洗去盐分，包在纱布里，轻轻挤干水分，然后将小萝卜放入调好的糖醋汁中腌制，入味即可。

烹饪心得

蓑衣刀不仅会让小萝卜更漂亮，还会使之更入味。在家切蓑衣刀有一个窍门，不管是萝卜还是别

的蔬菜，切的时候用筷子挡住一侧，这样就不会切断，然后再翻过来用筷子挡住切另外一侧，如此，蓑衣大王就是你了。

食蔬巧计

这道用白醋泡制的小萝卜有解酒的功效，特别适合亲朋好友小酌之后食用。



让人想家的 家乡蒜泥茄瓜

准备时间.....15 分钟

制作时间.....1 天

原料：长茄子2根，大蒜2头，青椒、红椒各半个。

调料：盐2小匙，味精适量，香油1小匙。

制作

1. 茄子洗净放入蒸笼里蒸至八成熟，取出后，马上用小刀将之从中间划开（不要划断），划到3/4的地方即可；青椒、红椒洗净，去蒂及子，均切成粒。
2. 将大蒜捣成蒜泥，然后用盐、味精、香油调味，将之塞入茄子里，青椒、红椒粒也塞入茄子，腌制一夜，次日即可食用。为美观可用烫过的香菜将茄子捆一下。

烹饪心得

◎ 夏季也可将其放在冰箱里腌制，享受冰凉口感。

◎ 也可以用大粒盐代替精盐，但是要确保盐基本化开。

食蔬巧计

茄子搭配大蒜不仅美味，而且它们寒温相济，茄子性寒，大蒜性温，两者相配，寒温调和。

