

HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

秋冬蔬菜料理



吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

秋冬蔬菜料理



制作家常菜时，最基本的原则就是简单易做，而又能兼顾美味。这个「快乐厨房」系列，就是将简便又可口的家常菜收集起来，依食材与种类为别，介绍给读者们。如果您为每天三餐的菜色苦恼，或想学习更多不同的佳肴，建议您把这个系列的食谱放在身边，随时应用与变化。本书是介绍秋冬的蔬菜料理。举凡本季最可口的蔬菜，例如萝卜、白菜、芋类、菇类、青菜、根菜类等，都尽在其中，您可以清楚地了解它们的调理方式。此外，书中还收录了许多凉拌菜、腌渍品等轻松易做的副菜。希望您好好利用本书，充分享受大自然所赋予的美味蔬菜，吃出健康与自信吧！

吉林科学技术出版社

HAPPY CONTENTS COOKING

基本料理

马铃薯炖肉	6
炸肉饼	8
卷心菜卷	10
香炖青芋	12
蔬菜炖牛肉	14
八宝菜	16
筑前煮	18
肉酱萝卜	20
牛蒡炒胡萝卜	22
香炒藕片	23
酱汁炒萝卜皮	23
凉拌柴鱼菠菜	24
芝麻拌菠菜	25
油菜炖牛肉	26

主菜

根菜类

基本准备与保存	28
芝麻马铃薯炖肉	29
火腿炸薯饼	30
肉馅炸薯饼	31
咖喱鲑鱼炒马铃薯	32
奶焗马铃薯	33
泡菜马铃薯煎饼	34
马铃薯色拉	35
青芋芝麻饼	36
青芋炖鸡丁	37
煎山药牛肉卷	38
牛肉炒山药	39
3种甘薯天妇罗	40
甘薯炖猪肉	41

萝卜

基本准备与保存	42
萝卜炖鸡肉	43
麻婆萝卜	44
萝卜泥鳅鱼	45
章鱼炖萝卜	46
牛肉萝卜汤	47

白菜

基本准备与保存	48
千层白菜卷	49
奶油炖白菜	50
蚝油炒白菜牛肉	51
盐渍白菜炒鸡肉	52
蒸白菜	53

菇类

基本准备与保存	54
蒜香四菇	55
鲜奶油牛肉菇香通心面	56
奶油菇香煎猪排	57
金针菇炸肉片卷	58
香菇炸肉馅	59

莲藕、牛蒡、胡萝卜

基本准备与保存	60
炸莲藕鲑鱼夹心饼	61
糖醋炸鸡莲藕	62
莲藕饼	63
牛蒡牛肉丝炸饼	64
牛蒡鸡肉饼	65
炸牛蒡豆腐色拉	66
酱汁炒胡萝卜肉片	67

菜花 西兰花

基本准备与保存 68

西兰花肉卷天妇罗	69
麻婆西兰花	70
奶焗西兰花鸡肉	71
香炒虾仁西兰花	72
咖喱猪肉炒菜花	73

青菜、茼蒿

基本准备与保存 74

酱炒猪肉菠菜	75
咖喱菠菜	76
奶焗菠菜牡蛎	77
油菜鸡排	78
油菜炖猪肉	79
西班牙式油菜蛋饼	80
牛肉茼蒿色拉	81
虾香茼蒿	82
泡菜炒茼蒿猪肉	83

其他蔬菜

白果

烤白果	84
-----------	----

甘蓝芽

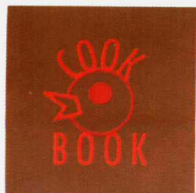
甘蓝芽色拉	84
-------------	----

水菜

水菜煮鸡肉	85
-------------	----

壬生菜

壬生菜煮豆腐皮	85
---------------	----



副菜

芝麻醋拌茼蒿墨鱼	7
油菜腌肉汤	9
鳀鱼炒藕片	11
鸡肉色拉	13
蒜香水芹炒饭	15
香辣鸡翅	17
酱汁醋拌鲑鱼葱葱	19
涮猪肉色拉	21
奶油马铃薯	88
银鱼青芋色拉	88
鱼子色拉酱拌山药	89
芝麻甜薯	89
咸海带腌萝卜	90
梅酱萝卜鸡丝	90
真珠菇醋拌萝卜泥	91
萝卜炒樱花	91
白菜腌肉色拉	92
白菜煮海瓜子	92
柚香白菜	93
醋拌辣味白菜	93
山葵酱油拌烤香菇鸡肉	94
粉烤香菇	94
橙香烤菇	95
凉拌金针菇小黄瓜	95
芝麻拌牛蒡	96
牛蒡色拉	96
色拉酱汁拌莲藕葱葱	97
柴鱼莲藕	97
银鱼西兰花煮豆腐	98
蒜香火腿西兰花	98
醋拌胡萝卜色拉	99
乳酪炒菠菜	99
海苔拌菠菜	100

蒜香醋拌油菜	100
--------------	-----

本书的特色及使用方法	4
------------------	---

香味蔬菜	86
------------	----



材料笔记

红高汤酱汁	20
-------------	----

番茄糊	56
-----------	----

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字: 07-2002-1068

COOK BOOK ⑥

YASAI NO OKAZU AUTUM~WINTER

(c)2000 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC.,

Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有, 翻印必究

美食新主张

——秋冬蔬菜料理

责任编辑: 车 强

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街124号

邮 编: 130021

发行电话: 0431-5677817 5635177

印 刷: 沈阳新华印刷厂

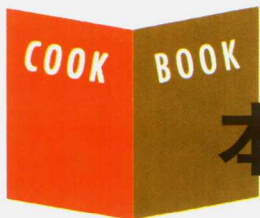
版 次: 2003年1月第1版第1次印刷

规 格: 889 × 1194毫米16开本

印 张: 6.25

书 号: ISBN 7-5384-2067-3/Z · 224

定 价: 25.00元



下厨前须知

本书的特色及使用方法

分量有2人份与4人份

本书中刊载的料理，分别列出2人份与4人份所需材料与做法(除了“基本料理”的副菜和“其他蔬菜”“蔬菜的预先料理与微波炉”的页数)，请配合家中人数采用。当然，也有时是按此种料理制作上较为方便(例如4~6人份等等)的分量标示。这时就请按照食谱的分量制作。“做法”栏中出现在()内的分量、时间是指制作4人份。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每一项料理都将热量、盐分以1人份、或容易了解的单位标示出来。同样地，也标出烹调时间，方便读者斟酌调配。主要使用的烹调器具、烹调法，也都以明显的图示标明。开始烹调前别忘了先确认一下。热量、盐分、烹调时间的各个数值，是依据2人份来计算的。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。
低温(160℃~165℃)：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至锅底再慢慢浮上来。
中温(170℃~180℃)：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至将近锅底，便立刻浮上来。
高温(185℃~190℃)：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至将近一半便会立刻浮上来。

附有菜单搭配建议

为了让读者方便搭配每天的菜单，作为主菜的料理都附有“菜单搭配建议”，介绍对味的配菜。可以在决定菜单时多加参考。

以要诀、笔记来解答读者的疑问

在烹调时，做法上的秘诀部分以“烹调要诀”来说明；对于一般人较不熟悉的材料以“材料笔记”来解说；与食材、料理有关的小常识、可以用以替代的材料则在“厨房笔记”项目解说。

关于高汤

在材料中所列出的日式高汤，指的是用海带、柴鱼片、小鱼干所熬出的日式高汤。如果是速食高汤块，可用热水溶解后再使用。
西式高汤块，指的是牛肉蔬菜汤块，鸡骨高汤块指的是中式高汤块。
日式高汤块和西式高汤块，各家厂牌产品风味咸淡都不一样，所以先少量加入，试过味道之后再适量追加。

主要材料以红色区分

每一项料理，为了让主要材料能够一目了然，材料表中特别以不同的颜色印刷标示。在采购材料时也就更加方便了。

常用材料与分量

在本书的材料表中，盐都是指精盐、砂糖指细白糖、面粉指低筋面粉。酱汁除了特别注明(红酱汁、白酱汁)之外，只要使用手边现有的酱汁就可以了。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时，1杯=180ml。



基本料理



品品品
拌拌拌
炒炒炒
炸炸炸
炖炖炖

马铃薯炖肉

这道炖品最能展现马铃薯松软香浓的口感。将酱油2分次淋洒，让整道菜更为浓郁可口。



基本料理

炖品

热量
1772kJ
(1人份)

盐分
3.4g
(1人份)

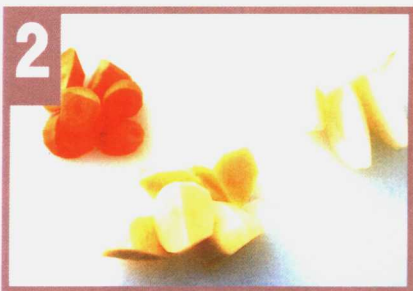
烹调时间
40
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
马铃薯	3个	6个
牛肉薄片	150g	300g
胡萝卜	1/2大根	1大根
洋葱	1/2个	1个
青豆(冷冻)	2大匙	4大匙
色拉油	1大匙	2大匙
酒	2大匙	4大匙
砂糖	1/2大匙	1大匙
料酒	2大匙	4大匙
酱油	3大匙	6大匙



处理马铃薯

马铃薯去皮后，切成2~4等份，放进水中浸泡10分钟左右。泡水的时间若过短，容易煮得太烂、无法保持形状；如果浸泡的时间太长，又会变得水分过多、口感不够松软。请务必留意。



将胡萝卜、洋葱切块

胡萝卜去皮后，以滚刀切成入口大小。将洋葱切半(若采用1整个)，再切成宽1.5cm的月牙形。把泡水的马铃薯沥干备用。



以中火将牛肉、马铃薯、胡萝卜拌炒一下

起油锅，将火候调至中火；待油热后，放入牛肉片拌炒。等肉片变色后，再放入马铃薯与胡萝卜，仔细拌炒。



小心地捞除浮沫

洒上适量的酒，倒入1/2杯(2 1/2杯，4人份)的水，待煮沸后，转成小火、捞除汤面上的浮沫。仔细把浮沫捞除干净，成品看起来会更美味可口。



加入甜味调味料 用小火炖煮

加入砂糖、料酒调味，另将烤箱垫纸裁成比锅面稍大一点，在上面刺穿3~5个小孔、当作锅盖(参照P12炖青芋)，以小火炖煮约10分钟。由于甜味酱入味的速度较慢，所以必须先做甜味酱的调味。



酱油分成2次加入

倒入洋葱以及半量的酱油，再盖上纸盖、炖煮5分钟左右。取下纸盖，添加剩余的酱油与冷冻青豆(不需解冻)，以小火再煮约5分钟(这次不必盖上纸盖)，即可熄火盛盘。



菜单

搭配建议

芝麻+甜醋
清爽香醇的滋味
让人入口难忘。

芝麻醋拌茼蒿墨鱼

材料(2人份) 茼蒿 $\frac{1}{2}$ 把(100g) 墨鱼(生鱼片用) $\frac{1}{2}$ 小只 白芝麻3大匙 砂糖1小匙 醋、酱油各1大匙 盐少许

做法

1. 将茼蒿的叶片摘下,把茎部纵切成一半,切成3cm的长度。另将墨鱼表面切成格纹状。
2. 把茼蒿放进加盐的沸水中汆烫后,用冷水冲洗一下、沥干水分备用。墨鱼也用沸水汆烫一下,待变色后立即捞起,以冷水冲过后沥净,切成入口大小。
3. 把白芝麻放进研钵中,磨成半碎状,再加上砂糖、醋、酱油混拌均匀。接着放入茼蒿与墨鱼,拌匀即可。

(1人份560kJ 盐分1.7g)

* 欲制作4人份时,请使用2倍的材料。



炸肉饼



老少咸宜的西式名品。
先将马铃薯炖得熟软后，
再趁热捣成泥状。



处理马铃薯

马铃薯去皮后，纵切成一半、再切成3等份。浸泡在水中10~15分钟后，沥干水分、放入锅中。倒入足量的水（恰可淹过马铃薯），煮至熟软，捞起沥干。把马铃薯放回锅中，以大火烘煮，同时摇动锅子、直到水分收干为止。



制作馅料

把薯泥倒进平底锅，与洋葱、绞肉一起拌匀。再把馅料均匀压平，分成4等份（8等份，4人份）。



趁热把马铃薯捣成泥状

趁热以磨杵或捣碎器捣成粗泥。冷却之后比较难捣烂，最好尽早进行这个步骤。



捏成小饼、裹上面衣

待馅料稍微冷却后，取 $\frac{1}{4}$ 的量（ $\frac{1}{8}$ ，4人份）、捏成圆盘形。依照面粉、蛋汁、面包粉的顺序裹上面衣。另在炸锅中倒入足量的炸油，高温加热。



爆炒洋葱与绞肉

将洋葱切成细末。把奶油放进平底锅，用中火煮融，放入洋葱爆香。等到洋葱炒软、呈透明色，再加入绞肉拌炒。肉变色之后，撒上适量的盐、胡椒、肉豆蔻，即可熄火。



用高温的热油炸

一次把2~3个肉饼放入油锅中，将两面炸成浅咖啡色，捞出沥干。另将卷心菜切成细丝，用冷水冲一下，更加清脆爽口。番茄去蒂、切成4等份（8等份，4人份）的瓣形。最后将炸肉饼盛盘，饰以卷心菜丝与番茄片，再淋上伍斯特辣酱即可。

热量
2575kJ
(1人份)

盐分
1.3g
(1人份)

烹调时间
60
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
马铃薯	3个	6个
洋葱	$\frac{1}{2}$ 个	1个
绞肉	100g	200g
奶油	$\frac{1}{2}$ 大匙	1大匙
盐	$\frac{1}{3}$ 小匙	$\frac{2}{3}$ 小匙
胡椒、肉豆蔻	各少许	各少许
面粉、蛋汁、面包粉	各适量	各适量
炸油	适量	适量
卷心菜叶	2~3片	3~4片
番茄	$\frac{1}{2}$ 个	1个
伍斯特辣酱	适量	适量



菜单

搭配建议

搭配简单的蔬菜清汤
感觉营养更均衡。

油菜腌肉汤

材料(2人份) 油菜 1把(300g) 腌肉 3片
色拉油 1小匙 固体汤料(牛肉) 1/2个 盐
1/3小匙 胡椒少许

做法

1. 油菜去除根部，切成3~4等份。另将腌肉切成4cm长的小片。
2. 起油锅，转成中火，把腌肉片与油菜倒入锅中，充分拌炒均匀。
3. 添加1杯水；待煮沸后转小火，把高汤块剥散放入。随后添加盐与胡椒调味。以小火炖煮约5分钟，直到油菜煮软为止。

(1人份614kJ 盐分2.0g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



卷心菜卷

冬季的卷心菜清脆甜美，这是最受欢迎的蔬菜。炖煮入味的卷心菜，别有一番难忘的滋味。



以中火爆炒洋葱

将奶油放进锅子或平底锅以中火煮融，倒入洋葱末拌炒。待炒软之后，再倒进大碗静置放凉。



制作馅料

在放入洋葱末的大碗中，倒入绞肉、切末的卷心菜芯、1/4小匙的盐(1/2小匙，4人份)、少许的胡椒，混拌至出现粘度为止。



汆烫卷心菜

准备叶片大一点的卷心菜，较易制作。先煮沸一大锅的水，放进少许盐，再一次放进3~4片的卷心菜叶，待煮软之后，摊开沥干。把准备的菜叶全部烫妥备用。



用卷心菜叶将馅料包妥

把馅料分成4等份(8等份，4人份)，捏成圆筒形。将一片卷心菜叶摊开，使茎部朝向自己这个方向，把馅料摆在叶片上。将茎部往前对折、左右叶片往内折，把馅料整个裹紧。依照这个步骤，将准备的馅料一一包妥。



削除硬芯部分

用厚纸巾或干净的布把卷心菜叶的水分拭干，再用菜刀削下硬芯，使叶片更为平坦。将削下的硬芯切成细末。



以小火炖煮

把所有的菜卷放进炖锅中，使折尾朝下；倒入1杯水(1 1/2杯，4人份)，用大火炖煮。煮沸后转小火，将固体汤料剥散后放入，并加入1/3小匙(2/3小匙，4人份)的盐、少许胡椒与香叶片调味。盖上锅盖，用小火焖煮约15分钟。捞起盛盘，把炖锅里的汤汁淋在菜卷上即可。

热量
941kJ
(1人份)

盐分
1.9g
(1人份)

烹调时间
50
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
卷心菜叶	4大片(250~280g)	8大片(500~560g)
猪绞肉	200g	400g
洋葱(切末)	1/4个份	1/2个份
奶油	1/2大匙	1大匙
香叶	1片	1片
固体汤料(鸡肉为佳)		
	1/4个	1/2个
盐、胡椒	各适量	各适量



菜单

搭配建议

莲藕香脆的口感，
鳀鱼特殊的风味，
使这道菜充满了魅力。

鳀鱼炒藕片

材料(2人份) 莲藕(小)1节(200g) 胡萝卜
1/2根 鳀鱼(罐头)4片 蒜头1/2瓣
荷兰芹(切末)2大匙 橄榄油(或色拉油)
2大匙 盐1/3小匙 胡椒少许 醋少许

做法

1. 莲藕去皮、切成厚5mm的半月形，放进加醋的水中浸泡约5分钟，沥干水分。另将胡萝卜去皮、切成厚3mm的圆形薄片。蒜头切成细末、鳀鱼切成5mm的小段。
2. 将橄榄油倒进平底锅中加热，放入莲藕、胡萝卜，以小火拌炒。等莲藕呈半透明时，再添加蒜末、鳀鱼一起拌炒。炒至香味散出后，可撒上荷兰芹末，以盐、胡椒调味。

(1人份844kJ 盐分1.9g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



香炖青芋



这道纯以青芋制作的炖品，充满日本乡村的风味。粘稠香软的青芋加上酱油的气味，好吃得令人难以抗拒。



将青芋上的泥巴洗净

把青芋放进调理碗中，注入清水，用手翻动清洗、去除上面附着的泥巴。如果芋皮太厚，沾粘过多泥巴的话，可用刷子仔细刷洗。



加入调味料炖煮

将青芋与高汤放入炖锅中，以中火炖煮。待煮沸后，添加料酒、砂糖、酱油调味。尽可能采用锅底较宽的炖锅，青芋不致叠在一起，成品会较为美观可口。



削去芋皮

将青芋上下部分略微切除，以纵向方式削去外皮部分。较大的青芋可切成两半。用清水漂洗一下，放置5分钟左右，即可捞起、沥干水分。



盖上纸盖以小火焖煮

把烤箱垫纸裁成比锅子略大的大小，在上面穿3~5个洞，做成纸盖。等青芋再次煮沸时，覆上纸盖，上面再盖锅盖，以小火炖煮15~20分钟左右。



以盐搓去粘液

再将青芋放回调理碗中，撒上较多的盐，用手摩擦混拌，使青芋内的粘液充分释出。在水龙头下洗去粘液，放进筛网沥干水分。



炖煮至竹签可穿透的程度

等炖煮得差不多时，用竹签穿刺看看，如果可以轻易穿透的话，就表示已经大功告成了。将青芋捞起盛盘，撒上细柚丝。

热量
865kJ
(1人份)

盐分
3.4g
(1人份)

烹调时间
40
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
青芋	10~12 小个 (450~500g)	20~24 小个 (900g~1kg)
盐	适量	适量
日式高汤	1 杯	1½ 杯
料酒	2 大匙	4 大匙
砂糖	½ 大匙	1 大匙
酱油	2~2½ 大匙	4~5 大匙
日本柚子皮(细丝)	少许	少许



菜单

搭配建议

以鸡胸肉与蔬菜丝调制的色拉，增添不少分量与营养。

鸡肉色拉

材料(2人份) 鸡胸肉3块 萝卜1/6根(150g)
胡萝卜1/2根 酱油1 1/2~2大匙 山葵泥少许

做法

1. 鸡胸肉去白筋(如果有筋的话),放入沸水中氽烫一下;等表面变色之后,即用清水冲洗冷却,然后用纸巾拭去水分。
2. 萝卜与胡萝卜去皮,用刨丝器刨成细丝;然后用冷水冲一下,使之维持脆度,并予以沥干水分。另将山葵泥加进酱油中调匀备用。
3. 把鸡胸肉切成薄片。将双色萝卜丝堆在盘中央,做成小丘状;然后把鸡肉片排在周围,淋上山葵酱油即可。

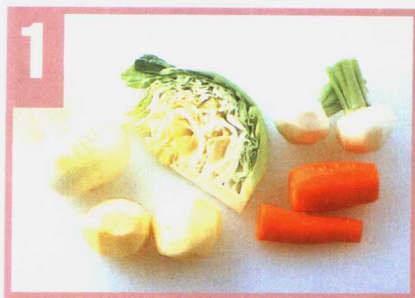
(1人份414kJ 盐分2.1g)

* 若欲制作4人份的菜量,请准备2倍的材料。



蔬菜炖牛肉

这是一道西式炖汤，充满蔬菜浓郁的美味。记得不要把蔬菜切得太细太小，以小火慢慢炖熬。



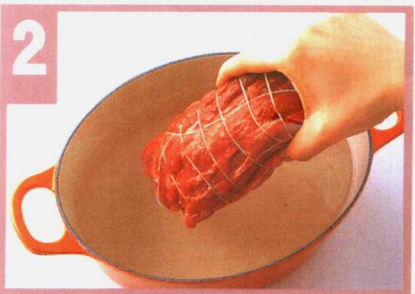
处理蔬菜部分

在准备制作的30分钟前，将牛肉从冷冻库取出，使之解冻。马铃薯去皮，浸水10分钟后沥净。洋葱纵切成半。胡萝卜去皮，对切成一半。芜菁留4cm的茎部，切除其他枝叶；去皮后泡水5分钟，将茎部残留的污垢洗净。卷心菜则连芯纵切成半(纵4等份，4人份)备用。



添加调味料以小火炖煮

将高汤块剥散，添加盐、胡椒、香叶，盖上锅盖，以小火炖煮1小时左右。



水煮牛肉

把牛肉用棉线捆妥，以保持牛肉的形状。在炖锅里放入8杯水(12杯水，4人份)与绑好的牛肉，以大火炖煮。



放入蔬菜熬煮

将马铃薯、洋葱、胡萝卜、芜菁放进锅里，以中火煮开，再转成小火，盖上锅盖炖煮20分钟，直到所有的蔬菜都煮熟变软为止。



仔细捞除浮沫

煮沸之后，把火转小，将汤面的浮沫捞除。



最后加卷心菜即可

最后放入卷心菜，以小火再炖10~15分钟。将牛肉切成易食用的大小，与蔬菜一起盛盘(小心不要让蔬菜散开)。注入高汤，撒上芥末粒即可。

热量 1751kJ (1人份)
盐分 4.8g (1人份)
烹调时间 120分钟

(牛肉解冻的时间除外)

材料	(2人份)	(4人份)
马铃薯	2小个	4小个
洋葱	1小个	2小个
胡萝卜	1根	2根
芜菁	2个	4个
卷心菜	1/4小棵	1/2小棵
牛腿肉	400g	800g
香叶	1片	2片
固体汤料(牛肉为佳)	1/2个	1个
盐	1 1/2小匙	3小匙
胡椒(黑胡椒粒为佳)	1/2小匙	1小匙
固体汤料芥末粒	适量	适量



菜单

搭配建议

蒜头的香味与水芹微苦的气味，
让人胃口大开。

蒜香水芹炒饭

材料(2人份) 水芹1把 米饭400g 蒜头
1瓣 红辣椒1根 橄榄油(或色拉油)2大
匙 酒 $\frac{1}{2}$ 大匙 盐 $\frac{2}{3}$ 小匙 胡椒少许

做法

1. 将水芹切成1cm的小段。蒜头切成薄片。红辣椒去蒂与籽，切末备用。
2. 把橄榄油与蒜片放进平底锅中，用小火炒成金黄色后捞出。
3. 把水芹放进平底锅中，用大火炒软。然后添加辣椒末、米饭，以中火均匀拌炒，起锅前淋上酒、加入盐与胡椒调味。最后撒上之前炒过的蒜片，快速地拌炒一下即可盛盘。

(1人份1781kJ 盐分1.9g)

*若欲制作4人份的菜量，请准备2倍的材料。



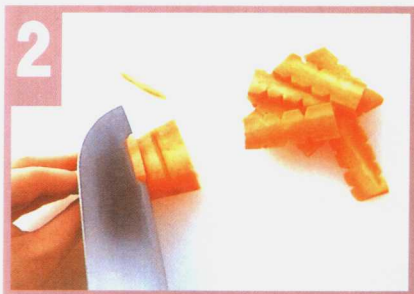
八宝菜

这道中式炒品包各色蔬菜、肉片与小虾，不管在色彩或营养方面都非常丰富。记得以大火快炒，起锅前勾芡，使之更加香浓有味。



处理白菜与木耳

把白菜纵切成一半，将菜叶切成宽4~5cm的小片。茎部则削切成3~4cm的小段。将干木耳泡水还原、沥净，切除根部，并切成易食用的大小。



准备其他材料

胡萝卜去皮，切成长4cm的小块，再如上图般将侧面切出小沟(以7~8mm的间隔切除三角形)。然后再纵切成厚3mm的薄片。豌豆荚去蒂及筋备用。猪肉切成宽3cm的薄片；虾去壳，以竹签挑除背部砂筋。



氽烫胡萝卜与豌豆荚

在沸水中添加少许盐，将胡萝卜放入氽烫；烫熟前加入豌豆荚，然后迅速熄火，将胡萝卜与豌豆荚捞起沥干。把鸡肉高汤颗粒以 $\frac{1}{2}$ 杯的热开水($\frac{2}{3}$ ~1杯，4人份)溶解。



爆炒猪肉、虾与白菜茎部

将色拉油倒进炒锅中，以中火烧热，首先放入猪肉片炒散，待肉片变色后，添加小虾一起拌炒。等虾肉也变色时，放入白菜的茎部，同时将炉火转大，充分地爆炒一番。



从较难熟的材料开始放入锅中拌炒

保持大火的热度，依照胡萝卜、木耳、豌豆荚、白菜叶、鹌鹑蛋的顺序倒入拌炒。然后洒上酒、 $\frac{1}{2}$ 小匙盐(1小匙，4人份)、胡椒、高汤，混拌后将炉火转小一点。另将淀粉以1大匙(2大匙，4人份)清水调开。



调淀粉水勾芡

等煮滚之后，将菜肴稍微拨向其中一角。把淀粉水调匀，倒在汤汁之中，转大火，整个拌炒一番。最后淋上麻油盛盘即可。

热量
1016kJ
(1人份)

盐分
1.9g
(1人份)

烹调时间
25
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
白菜叶	2片(200g)	4片(400g)
胡萝卜	$\frac{1}{2}$ 小根	1小根
豌豆荚	6片	12片
干木耳	5g	10g
猪肉薄片	80g	160g
小虾	4只	8只
鹌鹑蛋(烫过)	5个	10个
色拉油	1大匙	2大匙
酒	1大匙	2大匙
鸡肉高汤(颗粒)	$\frac{1}{3}$ 小匙	$\frac{2}{3}$ 小匙
盐	适量	适量
胡椒	少许	少许
淀粉	$\frac{1}{2}$ 大匙	1大匙
芝麻油	1小匙	2小匙