

时令

内容包括：原材料 调味料
制作过程 操作要点 特别提示

《食得其爽》丛书 02

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



素菜



123

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

时令素菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编 — 海口 : 南海出版公司, 2004

(食得其爽丛书·2)

ISBN 7-5442-2408-2

I 时 II 深 III 素菜—菜谱 IV TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第019075号

SHI DE QI SHUANG 02 —— SHILING SUCAI

食得其爽02——时令素菜

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

策划总厨 陈伟雄

主理厨师 郭 端 黄盛团

摄 影 立山摄影

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 65350227

社 址 海口市蓝大路友利园大厦B座3楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846

开 本 898mm×1194mm 1/24

印 张 30

版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2408-2

定 价 148.00元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

如有印刷装订质量问题 请直接与印刷厂联系调换

时令素菜



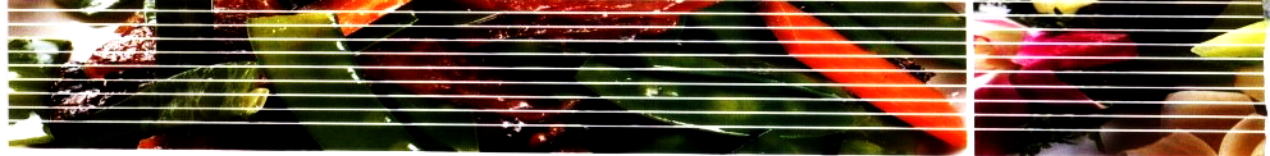
Seasonal vegetable

深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司

2004·海口





目录 CONTENTS

白玉藏珍	5
西兰花炒百合	7
雀巢杂菜丁	9
云腿煲淋娃娃菜	11
西芹炒百合	13
鱼肚扒小塘菜	15
蜜豆炒百合	17
豆豉鲛鱼炒麦菜	19
罗汉斋	21
蚝油草菇	23
瑶柱扒节瓜脯	25
咸鸡煲春菜	27
芝士焗西兰花	29
XO酱蒸茄瓜	31
淮山炒百合	33
姜汁芥兰	35
蚝油西兰花	37
砂锅虾酱空心菜	39





腿汁大芥菜	41
荷兰豆炒腊味	43
蚝油芥兰	45
西兰花炒小塘菜	47
煎酿三宝	49
咸猪骨煲大芥菜	51
榄菜肉松爆四季豆	53
菜心炒鱼松	55
盐水菜心	57
生炒菜心	59
双菇扒菜胆	61
雀巢冰镇杂丁	63
豉汁鲮鱼肉酿彩椒	65
上汤天绿香	67
香芋南瓜煲	69
白灼西芹远	71
虾酱上海青	72





白玉藏珍



【原材料】

冬瓜300克、上海青50克、青瓜20克、红萝卜20克、木耳5克、蜜豆30克、西芹25克、百合20克、蒜蓉5克

【调味料】

生粉3克、蚝油3克、盐3克、鸡精2克、白砂糖2克、油15克

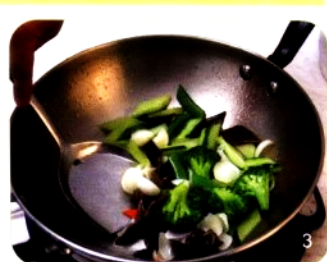
步骤 ...



1 冬瓜取一圈，切去皮、去瓤。放锅中蒸软。上海青洗净，青瓜对半剖开去瓤切片，西芹洗净切菱形片，红萝卜、百合切片，蜜豆去筋切菱形段，木耳泡发洗净切菱形片。



2 锅上火，注入适量清水，调入些许糖、盐、鸡精，待水沸，放入切好的除冬瓜外的原材料，焯一下捞出，沥干水分。



3 净锅上火，烧热油，爆香蒜蓉，倒入焯过的原材料，翻炒至水分快干时，调入盐、鸡精炒匀，盛出放在蒸熟的冬瓜圈内。另锅上火，放入少许清水，待水沸，调入生粉、蚝油、盐、鸡精、白砂糖勾成芡汁，浇在盘里即可。

特别提示：

※ 勾芡时要用小火，勾成的芡汁才均匀。





西兰花炒百合



【原材料】

西兰花300克、红萝卜20克、百合20克、蒜蓉5克

【调味料】

盐3克、白砂糖2克、鸡精2克、生粉3克、油15克

步骤



1 百合去根部，蒂托，洗净。红萝卜去皮切片，西兰花去根托，洗净切朵。



2 净锅上火，放入约600毫升清水，调入少许白砂糖，大火烧沸后，放入备好的原材料，焯后捞出沥干水分。



3 净锅上火，注入适量食用油，烧至四成热，爆香蒜蓉，倒入焯过的原材料，调入盐、鸡精、胡椒粉，炒匀，盛出装入盘。另锅置火上，放入清水少许，水沸后，调入鸡精粉、盐、生粉、白砂糖，勾成芡汁，浇在盘中即可。

特别提示：

※ 百合过水一定要过透，才不会呈现黑色。





雀巢杂菜丁



【原材料】

彩椒1个、红萝卜50克、蜜豆50克、青瓜50克、西芹50克、百合50克

【调味料】

白砂糖3克、盐3克、鸡精2克、油15克

步骤 ...



1 彩椒去蒂、籽，切菱形片，红萝卜去皮切菱形片，西芹切片，百合去根部，蜜豆去筋切菱形段；



2 净锅上火，放入约800毫升清水，加少量白砂糖，待水沸，放进备好的原材料，焯后捞出沥干水分；



3 锅置火上，注油适量，烧至四成热，倒入焯好的原材料，调入盐、鸡精炒匀，翻炒至熟，盛出装盘即可。

特色介绍：

※ 清脆爽口，色彩丰富，最适合夏天食用。





云腿煲淋娃娃菜



【原材料】

云腿50克、娃娃菜400克、草菇20克、红萝卜20克

【调味料】

盐3克、鸡精2克、清汤500克

步骤 ...



1 娃娃菜去蒂、托，切成四瓣，红萝卜去皮切菱形片，草菇洗净对半切开。云腿切菱形片备用。



2 锅置旺火上，放入约700毫升清水，调入盐、少许鸡精。大火烧开水，放入娃娃菜，焯烫后捞出沥干水分。



3 砂钵上火，将焯好的娃娃菜转入砂钵中，加入云腿、草菇、红萝卜，倒入清汤。大火烧开后，转用小火煲约20分钟，调入盐、鸡精，拌匀即可。

特色介绍：

※ 既有娃娃菜的清甜，又有云腿的肉香。





西芹炒百合



【原材料】

西芹500克、百合3个

【调味料】

盐3克、鸡精2克、食油15克

步骤 ...



1 西芹切去根，洗净去皮切菱形片，百合去根切开洗净。



2 净锅上火，加入约600毫升清水，调入盐、鸡精，待水沸后，放入西芹、百合焯透，捞出沥干水分。



3 锅上火，注入适量油，烧至四成热，倒入焯过的西芹、百合，炒热，调入鸡精、食盐，炒匀盛入盘中即可。

特别提示：

※ 百合一定要焯透才不会变黑影响美观。





鱼肚扒小塘菜



【原材料】

小塘菜400克、鱼肚5克

【调味料】

盐2克、鸡精1克、白砂糖2克、生粉4克、香油10克、
蛋清1个分量、油500克

步骤 ...



1 小塘菜切去根托，切去部分尾叶，洗净备用。鱼肚入油锅炸后，捞出泡清水30分钟。



2 锅上火，注清水约500毫升，加入些许盐与白砂糖，待水沸，放入小塘菜、泡发的鱼肚，焯后捞出沥干水分。小塘菜以叶朝碗里根部向外摆放于盘中，鱼肚置于盘中间。



3 净锅上火，放入少许清水，水沸后，转小火，调入盐、鸡精、生粉，加入香油，勾成芡汁后，拌入蛋清，出现蛋花时，盛出浇在盘中即可。

特别提示：

※ 鱼肚入油锅炸后，要用清水泡洗，才不至于油腻。