



中国美食丛书

四季南北风味蔬菜

500 例



中国旅游出版社

四季南北风味蔬菜 500 例

栗 健 王 滨 编著

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:潘笑竹

技术编辑:吴子文

封面设计:滕义仿

四季南北风味蔬菜 500 例

栗健 王滨 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京仰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8.5625 字数:185千

1993年2月第一版 1993年2月第一次印刷

印数:7000册 定价:5.70元

ISBN 7-5032-0545-8/TS·83

内 容 简 介

目前我国市场上出售的蔬菜,具有明显的季节性,大多数家庭习惯于购买价廉物美的应季蔬菜,却又往往苦于口味太单调。本书按照各类蔬菜上市的季节,荟萃了南北不同风味,为读者提供了 500 款操作简便、容易掌握的蔬菜烹调方法,一种菜可变幻出多种花样,是目前菜谱中专门收集蔬菜做法较全的普及读物。

人人都知道多吃蔬菜有益于健康,但烹调不得法,也很难达到多吃蔬菜的目的,本书为您正确、科学地烹制蔬菜,提供了详细的服务,一书在手,烹尽蔬菜的南北风味。

目 录

春季蔬菜 1

芝麻拌菠菜(1) 菠菜拌腐竹(1) 拌麻辣菠菜(2) 蒜泥拌菠菜
(3) 麻酱菠菜(3) 菠菜拌猪肝(4) 炸菠菜鱼(4) 焦溜菠菜(5)
蛋皮菠菜卷(5) 菠菜泥鸡蛋(6) 生煨菠菜(6) 烩酸菠菜(7) 虾皮
炒菠菜(7) 肉丝菠菜丝(8) 鸡蛋炒菠菜(8) 炒苋菜(9) 翡翠苋菜
(9) 苋菜炒豆腐(10) 炒红苋菜(10) 青蒜炒肉丝(11) 肉丝蒜苗
(11) 蒜苗鱿鱼汤(12) 糖蒜苔(12) 肉片腐丝蒜苔(13) 蒜苔炒腐
干(13) 蒜苔炒鸡蛋(14) 肉片焖蒜苔(14) 蒜苔炒肉丝(15) 香椿
拌豆腐(16) 香椿拌黄豆芽(16) 腌香椿(17) 香椿炒鸡蛋(17) 炸
香椿鱼(18) 韭菜炒鸡蛋(18) 炒韭菜虾皮(19) 新繁面鱼(19) 素
炒韭菜(20) 韭菜炒河虾(20) 韭菜炒羊肾(21) 拌圆白菜(21) 圆
白菜胡萝卜沙拉子(22) 溜莲花白(22) 海米烧圆白菜(23) 炒圆白
菜(23) 素烧圆白菜(24) 甜酸圆白菜(24) 醋溜圆白菜(25) 珊瑚
卷心菜(25) 香辣五丝(26) 生煨豌豆苗(27) 双丝豆苗(27) 拌豌
豆苗(28) 豆苗肉丝(28) 生煨豆苗菜(29) 豆苗四味虾(29) 余凤
肝豆苗(30) 豆苗茄汁虾仁(30) 豆苗鸡片(31) 鸡茸豆苗(32) 白
扒豆苗蘑(32) 兔眼竹荪汤(33) 花生仁拌芹菜(34) 三丝芹菜(34)
拌芹菜(35) 芹菜拌干丝(36) 椒油芹菜(36) 拌芹菜生(37) 肉
丝炒芹菜(37) 芹黄海米(38) 炆芹菜(38) 海米炆芹菜(39) 红油
芹黄(39) 牛肉丝炒芹菜(40) 酸辣莴笋(41) 生拌莴笋(41) 麻酱
笋尖(41) 脆嫩双笋(42) 玻璃莴笋(42) 糖醋莴笋(43) 椒油莴笋
丝(43) 莴笋炒肉丝(44) 炆麻辣莴笋(45) 炒鲜莴笋(45) 炆莴笋
(46) 奶油海米莴笋(46) 蕨菜里脊丝(47)

凉拌番茄(48) 美式番茄汁(48) 麻酱拌西红柿(49) 肉松番茄(49) 香肠番茄(50) 炸鲜番茄(50) 什锦番茄(51) 炒西红柿(51) 奶油番茄(52) 番茄鸡蛋(52) 酿西红柿(53) 八宝番茄(53) 番茄窝奔(54) 双菇鲜茄(55) 翡翠米椒(55) 素炒青椒(一)(56) 素炒青椒(二)(56) 肉片炒青椒(一)(57) 肉片炒青椒(二)(57) 青椒豆豉(58) 生煨青椒(58) 青椒炒鸡蛋(59) 酱爆青椒(59) 糖醋红椒(60) 酿青椒(60) 善酿双椒(61) 炒蕹菜(62) 鸡蛋豌豆(62) 豆腐酱拌青豌豆(63) 白油豌豆(63) 什锦鲜豌豆(64) 鸡蛋豌豆沙拉(64) 英国奶油炒豌豆(65) 青豌豆菜花(66) 豌豆白肉(66) 豌豆炒虾仁(67) 豌豆肉米(68) 豌豆鸡丁(68) 鸡末烩鲜豌豆(69) 咸拌苣荬菜(69) 甜拌苣荬菜(70) 豆豉苦瓜(70) 苦珍珠(71) 苦瓜炒肉丝(71) 酿苦瓜(72) 炒苦瓜辣椒(72) 干煸苦瓜(73) 葱油苦瓜(74) 凉拌苦瓜(74) 油焖菜豆(75) 肉片焖豇豆(75) 肉片炒豇豆(76) 金钩烧豇豆(76) 酸豇豆炒肉丝(77) 腌豇豆炒牛肉丁(77) 酸脆蛤豇豆(78) 拌素豇豆(78) 双色豆沙拉子(79) 凉拌发芽豆(80) 家常蚕豆(80) 洋葱拌豆瓣(81) 葱油带沙蚕豆(82) 葱油发芽豆(82) 糖醋蚕豆菜(83) 鲜蚕豆泥(83) 鲜蚕豆瓣炒肉片(84) 青煨鲜蚕豆(84) 五香豆(85) 兰花豆(85) 炸开花豆(86) 竹笋蚕豆瓣(86) 煨蚕豆仁(87) 火腿蚕豆(87) 甜酸去皮发芽豆(88) 什锦豆生(88) 老虎茄(89) 麻油茄泥(89) 凉拌秋茄(90) 素烧茄子(90) 素炒茄丝(91) 干烧茄子(91) 素肘子(92) 醋熘茄子(92) 煎酿茄夹(93) 酱爆茄子(93) 辣味茄丝(94) 油焖茄子(95) 清熬茄子(95) 青酱茄块(96) 美味茄子(96) 煎酿鲜茄子(97) 法式烩茄子(97) 清酱茄(98) 烧香茄(98) 罐儿茄(99) 拌丝瓜(99) 番茄丝瓜(100) 素炒丝瓜(100) 鲜蘑丝瓜(101) 滚龙丝瓜(101) 丝瓜酿肉(102) 丝瓜炖豆腐(103) 核桃烧丝瓜(103) 烧三鲜(104) 干贝盖菜(104) 炆盖兰菜(105) 鸡油盖菜(105) 蟹

黄盖菜(106) 口蘑盖菜(106) 盐水毛豆(107) 花椒毛豆(107) 番茄毛豆烧肉丁(108) 腌菜毛豆(108) 毛豆米豆腐汤(109) 芝麻拌黄瓜(110) 酱拌黄瓜丁(110) 瓜丝拌豆腐(111) 凉粉黄瓜(111) 蒜泥拌黄瓜(112) 麻酱拌黄瓜(112) 腐竹拌黄瓜(113) 海米炆三样(113) 姜汁黄瓜(114) 炒黄瓜片(114) 黄瓜炒肉丝(115) 籽虾爆黄瓜(115) 黄瓜卷(116) 海米垂黄瓜(116) 炆黄瓜条(1)(117) 炆黄瓜条(2)(117) “黄瓜鱼”(118) 炒黄瓜酱(118) 三层塔(119) 拌什锦(120) 素红烧肉(120) 红烧冬瓜(121) 素烧冬瓜(121) 麻茸冬瓜(122) 鲜菇冬瓜球(122) 奶油冬瓜(123) 白云冬瓜(123) 和尚肉(冬瓜)(124) 冬瓜夹(124) 干贝冬瓜(125) 草菇冬瓜(125) 素肥肉(126) 金钩烧冬瓜(127) 金菇冬瓜汤(127) 香菜黄瓜(128) 凉拌香菜(128) 糖醋胡萝卜(129) 胡萝卜炒肉丝(129) 溜胡萝卜丸子(130) 烧三色(130) 酱爆胡萝卜丁(131) 奶汁胡萝卜(131) 麻香酥胡萝卜(132) 胡萝卜炒虾仁(133) 胡萝卜丝醋鸡肝(133) 奶汤瓢菜(134) 烧瓢菜(134)

秋季蔬菜 135

豆角烧干豆腐(135) 豆角烧腐竹(136) 干烧四季豆(136) 炒三丁(137) 酥皮四季豆(137) 鸡油扁豆(138) 焖四季豆(138) 德式牛肉扁豆(139) 香菇扁豆丝(139) 扁豆木须(140) 豆角炆黄豆芽(140) 肉片四季豆(141) 炆豆角豆腐(141) 肉焖扁豆(142) 鱼香扁豆(142) 凤尾菇炒扁豆(143) 缠丝扁豆(144) 干烧扁豆鸭条(144) 汁司扁豆(145) 蚝油鲍鱼菇豆角(146) 腌豆角(146) 炆豆角(147) 姜末豆角(147) 鸡肉扁豆沙拉子(148) 干豆沙拉子(148) 拌扁豆段(149) 凉拌四季豆(149) 蛋黄酱拌豆角(150) 海蜇头拌豆角(150) 凉拌豆角(151) 麻酱豆角(151) 蒜味扁豆(152) 芥末豆角(152) 姜末豆角(153) 开洋银豆(154) 酱汁刀豆(154) 凉拌竹笋(155) 红油麻辣鲜笋(155) 青笋拌折耳根(156) 白玉鞭笋

(156) 竹笋蚕豆瓣(157) 炆冬笋(157) 炒雪笋(158) 干烧笋
 (158) 酒醉冬笋(159) 炒三冬(159) 油辣冬笋尖(160) 炆笋尖
 (160) 香菇油焖笋(161) 合蒲珠还(161) 芦笋丝干(162) 清炖虎
 爪笋(162) 油焖笋(163) 虾子竹笋(163) 石棍鞭笋(164) 橄榄鞭
 笋(164) 鲫鱼冬笋(165) 珊瑚茭白丝(166) 油焖茭白(166) 麻辣
 茭白(167) 红油茭白(167) 炆茭白(168) 什锦带帽(168) 凉拌茭
 白(169) 茭白炒肉丝(170) 葱头炒肉丝(170) 葱头炒鸡蛋(171)
 玫瑰炒三酥(171) 酸辣葱头(172) 玉丝浓汤(172) 素拌藕片(173)
 糖醋藕丝(173) 糖醋藕片(173) 四合鲜(174) 蝙蝠莲藕(174)
 炸肉藕盒(175) 八仙戏莲(175) 藕片汤(176) 凉拌菜花(177) 糖
 醋菜花(177) 腌菜花(178) 炸菜花(178) 肉片烧菜花(179) 冬菇
 菜花(179) 烧菜花(180) 翡翠白玉(181) 玉米菜花(181) 芙蓉菜
 花(182) 鸡茸菜花(182) 南瓜蔗棒(183) 春南瓜尖(184) 酸炆菜
 (184) 口蘑菜苔(185) 干贝菜苔(185) 腐竹烧油菜(186) 鱼香菜
 心(186) 肉片炒油菜(187) 干贝菜心(187) 火腿烧油菜(188) 大
 油油菜(189) 鲜蘑菜心(189) 冬菇菜心(190) 虾仁油菜(190) 芝
 麻油菜(191) 赛龙凤腿(191) 素烧青菜(192) 鸡油菜心(193) 奶
 油菜心(193) 红盐青菜(194) 酸扒菜(194) 鹌鹑菜心(195) 海米
 菜心(196) 拌辣菜(196) 拌甜菜泥(197) 油炒大头菜(197) 香辣
 土豆丝(198) 糖醋京糕土豆球(199)

冬季蔬菜 200

咖喱土豆肉片(200) 芝麻土豆(201) 黄油土豆泥(201) 榨菜
 肉末土豆泥(202) 虾仁土豆泥(202) 锅烧土豆(203) 烧土豆(204)
 土豆烧牛肉(204) 土豆烧豆腐(205) 辣炒二丁(206) 鱼香土豆
 (206) 土豆炒葱头(207) 煎土豆出骨鱼条(207) 德式煎土豆片
 (208) 醋烹土豆丝(208) 素什锦沙司(209) 夹沙酥球(209) 虎皮
 鸽蛋(210) 清炒蚬粉(211) 炸土豆片(211) 鸡蛋拌土豆(212) 蟹

肉土豆丝(212) 番茄拌土豆丁(213) 拌土豆干丁(213) 拌土豆丝(214) 酸辣土豆(214) 椒盐土豆(215) 芥末白菜(215) 山虎白菜(216) 浇汁菜心(216) 金边白菜(217) 海米炖津白(218) 白菜烩蘑菇(218) 奶汁白菜(219) 糖醋炒白菜(219) 红烧醋熘白(220) 辣子白菜(220) 椒油菜梗(221) 白菜丝炒干豆腐(221) 白菜木须(222) 珊瑚白菜(222) 荷花豆腐(223) 三丝菜墩(224) 酸辣白菜(224) 醋溜白菜(225) 干贝白菜(225) 酸辣津菜(226) 白菜“烧麦”(227) 酥肉煮白菜(227) 熬大白菜(228) 素炒大白菜(228) 虾丸煨白菜(229) 白菜肉丝(229) 绣球白菜(230) 菊花白菜(230)

黄豆芽焖肉片(231) 黄豆芽炖豆腐(231) 肉丝炆黄豆芽(232) 烧黄豆芽(232) 素炒黄豆芽(233) 豆芽沙拉子(233) 豆芽丸子(234) 豆花蘸碟(234) 肚丝炆黄豆芽(235) 腰片炆黄豆芽(235) 素黄豆浆丸子(236) 肉丁炒黄豆芽(236) 干煸黄豆芽(237) 镶豆芽菜(237) 辣拌豆芽(238) 炆青白蛇(238) 烹豆芽菜(239) 豆芽干丝(239) 掐菜牛肉丝(239) 绿豆芽炒肉丝(240) 炒黑白丝菜(241) 韭菜银芽(241) 银芽鸡丝(242) 蔬菜猪肉卷(242) 银芽炒猪肝(243) 银芽素卷(243) 鱼香银芽(244) 肉丝拌银芽(244) 凉拌豆芽(245) 肉末雪里蕻(245) 雪里蕻炒肉丝(246) 雪里蕻炖豆腐(246) 雪花菜(247) 芥菜炒牛里脊(248) 油烧芥菜(248) 韭黄炒肉丝(249) 韭黄银丝(250) 韭黄鸡丝(250) 糖醋山药(251) 咖喱山药(251) 奶油山药(252) 山药猪排(252) 灌香山药(253) 麻条山药(254) 凉拌山药丝(254) 麻辣心里美(255) 爆腌心里美(255) 糖醋萝卜(256) 凉拌三丝(256) 香干肉燥(257) 芥末素鸡丝(257) 素烧萝卜(258) 干贝萝卜球(258) 蘑菇银芽(259) 干炒白萝卜(259) 珠形萝卜(260) 油酥萝卜(260) 虾仁萝卜(261) 萝卜丸子(261) 锅肉萝卜(262) 炒萝卜(262) 冻豆腐炖萝卜(263) 炒鸡冠(263) 萝卜松(264)

春季蔬菜

芝麻拌菠菜

〔原料〕

菠菜 500 克,芝麻 25 克,酱油、麻油、味精、白糖各适量。

〔做法〕

将芝麻淘洗净,炒香待用,然后将菠菜投入沸水中焯熟,取出沥干水份,加入酱油、麻油、味精、白糖,然后装盘,撒上芝麻拌匀即成。

〔特点〕

色、香、味俱佳,而且诱人食欲。

菠菜拌腐竹

〔原料〕

菠菜 250 克,腐竹 200 克,海米 15 克,味精、花椒油、精盐、姜各适量。

〔做法〕

把腐竹洗干净,用沸水泡开,然后用开水焖透,去掉水份,

切成 3 厘米长的段,然后放精盐、花椒油、味精拌均匀,码放盘中。

把菠菜摘干净,洗好,放入开水中焯一下,捞出过凉,挤去水份,切成 3 厘米长的段,加入花椒油、精盐、味精,然后拌均匀,放在腐竹中间。

把海米泡好,放在菠菜之上,把姜切成末,放在菠菜和腐竹上即成。

〔特点〕

清淡适口,营养丰富。

拌麻辣菠菜

〔原料〕

嫩菠菜 300 克,精盐适量,芝麻酱 2 匙,白糖半匙,香油 1 匙,味精少许,辣酱油 2 匙。

〔做法〕

将菠菜去根,去黄叶,洗净,沥去水,放入沸水锅中烫熟即捞出,放入凉水中投凉,挤去水,切成短段,放大碗内,加入精盐、白糖拌匀。

将芝麻酱放小碗内,加少许凉开水 懈开,然后加入辣酱油、香油、味精,调匀后浇在腌好的菠菜上,拌匀后装入盘内即可。

〔特点〕

色泽翠绿,味道鲜香。

蒜泥拌菠菜

〔原料〕

菠菜 400 克，蒜头 1 头，精盐适量，白糖半匙，白醋 1 匙，香油 2 匙，味精少许。

〔做法〕

将菠菜的老根、老叶除去，清洗干净，放在沸水锅中烫熟，捞出放凉水中漂凉，捞出，挤去水，切碎后放入盘内，撒少许精盐拌匀。

将蒜头(大蒜)剥去皮，冲洗一下，用刀拍碎，剁成泥，放在小碗内，加入精盐、白糖、味精、白醋调匀成蒜泥汁。

将蒜泥汁浇在腌过的菠菜上，淋上香油即可。

麻 酱 菠 菜

〔原料〕

菠菜 500 克，麻酱 50 克，蒜少许，盐 15 克，醋 15 克，芥末少许。

〔做法〕

将菠菜摘去黄叶与根须，把根部劈开洗净，沥去水份，切成 3 厘米段待用。

锅内放水，在旺火上烧开，把洗净切好的菠菜放入锅内焯一下(要烫熟不要烫烂，又要保持鲜嫩)，随即捞起，沥去水放入碗中，加芝麻酱、盐、醋、芥末(要事先发好)、蒜等拌和即可食。

菠菜拌猪肝

〔原料〕

菠菜 100 克,猪肝 100 克,海米少许,酱油 15 克,醋 10 克,麻油 5 克,湿淀粉 5 克。

〔做法〕

先把菠菜洗净,切段,在沸水锅中烫一下,在凉开水中泡凉,挤净水份,放在盘内。

把猪肝切成薄片,放入湿淀粉抓匀,放入沸水中氽后,投入凉水内泡凉,摆在菠菜上,撒上海米,浇上酱油、醋、麻油即成。

炸菠菜鱼

〔原料〕

菠菜叶 100 克,椒盐、盐适量,食油 250 克(耗 75 克),鸡蛋 1 只,面粉 75 克。

〔做法〕

将菠菜去梗用叶,洗净沥去水。将鸡蛋打散在碗内,加面粉、盐及适量水调成稀糊,再把鸡蛋糊和菠菜叶搅在一起,待用。

把炒锅放在武火上烧热,倒入食油 250 克,油热后逐个把菠菜叶放在锅内炸,待炸至焦脆熟透捞出沥油,撒椒盐或蘸食之。

焦溜菠菜

〔原料〕

菠菜(红根)500克,植物油500克(实耗15克),水淀粉、高汤适量,鸡蛋5只,姜粉15克,盐10克,葱、姜、酱油少许。

〔做法〕

将菠菜摘去根及老叶,洗净。根大者劈开切3厘米段。

把姜粉撒在菠菜上,抓匀,再把鸡蛋与淀粉一起调制成裹粉糊,把菠菜粘住。

烧热炒锅,倒入植物油,放入挂浆菠菜,炸至焦脆熟透捞出装盘。另起油锅,加高汤及调料,用水淀粉勾银红汁浇上即可。

蛋皮菠菜卷

〔原料〕

鸡蛋2只,菠菜200克,红辣椒1只,盐、味精、麻油少许。

〔做法〕

将鸡蛋摊成2张蛋皮。

将菠菜摘根、洗净、沥去水,去掉红辣椒蒂、籽,洗净待用。

将菠菜、红辣椒放入沸水锅中烫一下,捞起,沥去水;把菠菜切碎,挤干水份,装入碗内,红辣椒切成丝,放入碗内,加味精、盐、麻油拌匀入味。

将鸡蛋皮铺开,放入菠菜,卷成4根粗细均匀的圆筒,改成斜刀段,整齐地码在盘里即成。

〔特点〕

外黄内绿，清淡可口。

菠菜泥鸡蛋

〔原料〕

菠菜、鸡蛋 5 只，黄油 75 克，葱头 50 克，面粉 75 克，牛奶 500 克，清汤 250 克，精盐适量。

〔做法〕

将菠菜摘好洗净，用沸水煮软，控干水份，用冷水浸凉，挤干水份，剁成泥。

把黄油放入锅内溶化，放入葱头末，稍炒后加入面粉，用文火炒出香味，加入部分煮沸的牛奶，用力搅匀，再逐渐把牛奶和清汤放进去，倒入菠菜泥，加盐调口味炒透即成。将菠菜泥放在盘中央，周围和上边码上鸡蛋角。

生煸菠菜

〔原料〕

菠菜 500 克，白糖 6 克，食油 45 克，味精 0.6 克，酱油 22 克。

〔做法〕

将菠菜摘去黄叶和根须(不去根)洗净，沥去水。

把炒锅置旺火上，烧热后倒入食油 30 克，烧到八成熟(见青烟)，将菠菜倒入翻炒，1 分钟左右，菜软近熟，加入酱油、白糖搅和再放味精、食油(15 克)，颠翻几下，即可出锅。

烩酸菠菜

〔原料〕

菠菜(净)500克,水淀粉少许,食油50克,醋15克,酱油25克,胡椒粉适量。

〔做法〕

将菠菜洗净,切成寸段备用。

炒锅置旺火上,烧热后倒入食油(30克),烧至八成熟(见青烟),将菠菜倒入翻炒1分钟左右,等菜软近熟,加入酱油搅和,再放入醋和胡椒面及食油(20克),颠翻几下,汤少后用水淀粉勾芡即可出锅。

虾皮炒菠菜

〔原料〕

菠菜400克,干虾皮5克,油25克,精盐10克,味精1克,葱花5克。

〔做法〕

将菠菜择洗干净,切成3厘米长的段;干虾皮用温水稍泡,洗净待用。

将炒锅置火上,放入油,热后放入葱花及虾皮略煸炒,将菠菜放入,一同煸炒几下,再放入精盐、味精炒匀即成。

〔特点〕

咸香、碧绿、诱人食欲。

注:炒菠菜时不要放酱油,放酱油影响色泽,味道发酸。

肉丝菠菜丝

〔原料〕

瘦猪肉 100 克,菠菜 250 克,粉丝 25 克,植物油 40 克,酱油 30 克,料酒 5 克,葱 10 克,鲜葱 5 克,蒜 5 克,香油 10 克。

〔做法〕

把猪肉切成细丝;菠菜择洗干净,切成 3 厘米长的段;粉丝用开水浸泡;把葱顺切成长 3 厘米、宽 2 毫米的丝;把姜皮去掉切成末,蒜剥去皮,用刀拍碎切成末。

将炒锅放在旺火上,倒入植物油,待油四成热时,放入肉丝、葱丝、姜末、蒜末、料酒煸炒,待肉丝煸炒散开后,放入菠菜、粉丝(如太长可用刀切短些),再炒几下,淋入香油即成。

〔特点〕

质鲜香,味清香。

鸡蛋炒菠菜

〔原料〕

鸡蛋 2 只,菠菜 350 克,花生油 50 克,精盐 10 克。

〔做法〕

将鸡蛋打入碗内,加入精盐 2 克搅匀;把菠菜择洗干净,切成 3 厘米长的段。

将炒锅置火上,倒入花生油,油热后倒入鸡蛋炒熟,盛出备用。放入葱、姜末炆锅,煸炒菠菜,撒入精盐,然后将熟鸡蛋倒入,和菠菜同炒几下即成。