

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨 10
美

学让蔬菜上餐桌：一览营养大集合

巧做蔬菜

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

叶菜类

炒蕨菜	5
高汤白菜	7
鸡蓉菜心	9
锅塌菠菜	11
炸菠菜脯	13
蛋饺烧菜胆	15
金钩香芹	17
珍珠翡翠汤	19
沙锅炖菜心	21
芹菜炒熏干	23



根茎类

雪里蕻干烧冬笋	27
豆豉笋丁	29
腊味烧莴笋	31
扬花萝卜	33
咖喱茭白	35
豉香莴笋	37



蔬菜制作技巧之二 ——味精的科学食用 38

蔬菜制作技巧 之一 ——凉拌 24

豆类、菌藻类

八珍豆腐煲	41
火腿炒豆芽	43
芝麻豆腐	45
松子香菌	47
炒素什锦	49
炸香菇	51
口蘑氽豆腐	53
凉拌豇豆	55
永和园什锦凉粉	57
客家酿豆腐	59



瓜果、茄果类

素炒苦瓜	63
什锦冬瓜	65
苦瓜酿虾仁	67
炒茄丝	69
酿茄斗	71



蔬菜制作技巧之三
——8大要领要记牢 60

叶菜类

之

炒蕨菜



材 料

蕨菜 300 克，
蒜末、姜末、
胡萝卜各适量

调 味 料

盐、味精各少许

炒蕨菜

做 法

- ① 将新鲜蕨菜去硬梗和腐叶，洗净沥干切成段。
- ② 胡萝卜去皮后切丝，入开水中氽烫片刻。
- ③ 锅中加 2 大匙油，烧至七成热，放入蒜末、姜末爆香，随后放入蕨菜和胡萝卜丝炒至熟再加入调味料调味即可。

TIPS

- ◆ 蕨菜营养非常丰富，味道清香，鲜美润滑。除胡萝卜素外，还含有维生素 C、粗蛋白、粗纤维和少量的钙、磷等物质。
- ◆ 因为蕨菜性微寒，有寒症者不适宜食用。吃过蕨菜后的几天常有空腹感，但食欲不会增强，也不会拉肚子。

叶菜类



高汤白菜



材 料

大白菜 150 克，
火腿片 20 克，
皮蛋半个，
姜 3 片。
青、红椒丝适量

调味料

八角 1 粒，
盐、味精各适量，
鸡汤 1 大碗

高汤白菜

做 法

1. 取大白菜的叶子，切成大块，先放在开水里烫一下。
2. 锅中油烧至七成热，加入 1 粒八角炸一下，有香味出来即可。
3. 倒入鸡汤，汤不要太多，没过白菜即可。放入姜片煮，直到锅开，放入切好的白菜叶、火腿、皮蛋，加入适量的盐和味精，煮至菜叶软塌，起锅，将姜片拣出，倒入汤盆加青、红椒丝调色即可。

TIPS

- ◆ 在冰箱里好像“没什么吃的”的时候，用废弃的鸡骨架、超市的火腿肠，现成的皮蛋，再撕两片白菜就能“变出”非常“专业”的美味汤来，所以“手巧”的前提是要有巧思、巧心。
- ◆ 熬煮清汤要“旺火煮沸，小火熬煮”才能汤清味浓哟！

叶菜类

2

鸡蓉菜心



材 料

调味料

净菜心 500 克， 盐 1 小匙，
火腿末 1 大匙， 味精少许，
鸡肉末 50 克， 水淀粉 2 大匙
鸡蛋清 1 个

鸡蓉菜心

做 法

- ① 菜心洗净，再剖开摘成片状备用。鸡肉末加蛋液拌匀备用。
- ② 炒锅置旺火上烧热，下油至四成热时，将菜心排齐下锅，沸后加盐和味精烧入味。
- ③ 另起一锅烧热加少许油，下鸡肉末后边转动锅边淋入水淀粉和盐，烧稠后即可盛在菜心上。最后淋上香油，撒上火腿末即成。

TIPS

- ◆ 动物脂肪具有挥发性的香味，添加少许肉类在蔬菜中，不仅能增加风味，促进食欲，而且能溶解蔬菜中的脂溶性维生素，有助于人体吸收。
- ◆ 饮食要想清淡，烹调时用油要避免大量、高温，这样可以减少热量，也可避免厨房的油烟污染。

巧 做 蔬 菜

叶菜类

2

锅塌菠菜



材 料

菠菜 200 克，
鸡蛋黄、香菇、
胡萝卜丝少许，
葱丝、姜丝各
适量

调味料

水淀粉 3 大匙，
盐少许，
鲜汤 2 大匙

锅塌菠菜

做 法

- 1 将菠菜削去根部，去掉老皮及前梢，齐刀切成长 6 厘米的段，入开水中略焯，迅速捞出。
- 2 蛋黄放入汤盘中打散，再放入水淀粉，盐搅匀成蛋黄糊。将菠菜整齐地放入盘内，使其沾满蛋黄糊。
- 3 锅中放油烧至四成热，放入葱、姜丝稍炸，然后整齐地推入挂糊的菠菜，用微火塌煎，至金黄色时翻个，塌煎两面至金黄色。再放入鲜汤、盐，加盖塌煎 1 分钟，待汤汁将尽时撒上胡萝卜丝，出锅即成。

巧 做 蔬 菜

TIPS

◆ 炸蔬菜要掌握油温和油量。若炸得好，菜丝应该呈现翠绿色，无明显的脱水，口感酥脆。

叶菜类

之

炸菠菜脯



炸菠菜脯

材料

菠菜心 250 克，
海米、猪肥肉膘、
冬笋、冬菇各 20 克，
豆腐皮 15 克，
鸡蛋清 1 个

调味料

盐适量，
味精少许，
料酒 25 克，
葱姜汁 1 大匙，
水淀粉 50 克，
面粉适量

做法

1. 菠菜心洗净，用沸水烫过，切成末。
2. 蛋黄放入汤盘中打散，再放入水淀粉，盐搅匀成蛋黄糊。将海米、肥肉膘、冬笋、冬菇均切成小方丁，与菠菜一起加盐、味精、料酒、葱姜汁调成菜馅。豆腐皮截成 3.5 厘米的圆片，包上菠菜馅。
3. 鸡蛋清打成雪丽糊，加面粉、干淀粉，搅成糊。将做法 2 逐个挂匀糊，入四成热的油锅中炸至漂起后，翻个捞出，再入五成热油锅中炸成杏黄色，捞出沥油装盘。

TIPS

◆ 雪丽糊（蛋泡糊）是烹调时很常用的一种面糊，质地细腻，蓬松饱满，色泽洁白。食材用这种糊油炸，发胀性强，外酥香，内鲜嫩，外观还特别好看。

巧做蔬菜

叶菜类

之 蛋饺烧菜胆



材 料

熟蛋饺适量，
菜胆 300 克，
姜少许

调 味 料

白糖、料酒、
香油各适量，
鸡清汤 1 小碗，
盐、水淀粉各少许

蛋饺 烧菜胆

做 法

1. 炒锅加油烧热，加入菜胆炒熟，移出码放盘内。
2. 将煮热的蛋饺码在菜胆上。
3. 鸡汤烧热后，加入盐、白糖、料酒、姜，用水淀粉勾芡，烹香油后收汁浇在盘上即可。

TIPS

◆ 蛋饺制作：肉末加葱姜末、盐、味精、黄酒，搅拌均匀制成肉馅，起热锅，淋油，以微润锅底为宜，用大调羹把打好的鸡蛋液均匀地涂在锅底上，制成厚薄均匀的蛋皮，把肉馅放在蛋皮里，小心翼翼地把手扇蛋皮拎起来，与另外半扇的边缘重合，即成蛋饺。

巧 做 蔬 菜