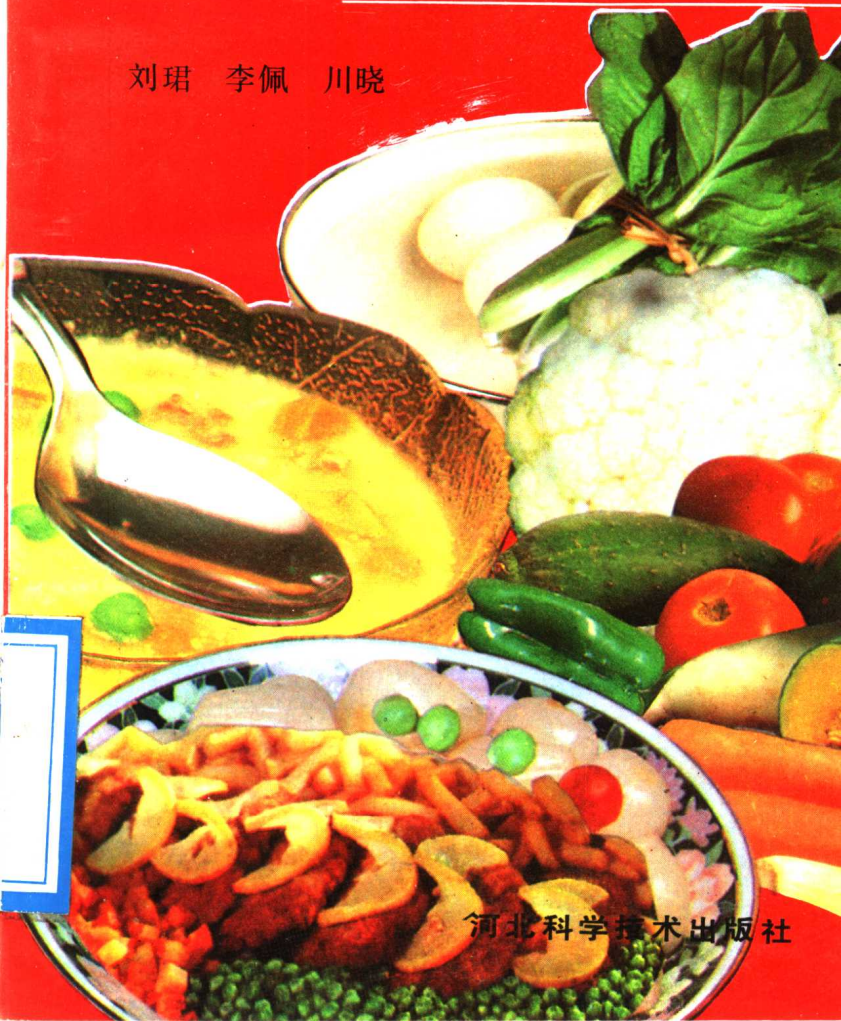


● 一菜多做丛书

# 巧做菜花46

刘珺 李佩 川晓



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

# 巧 做 菜 花 46

刘珺 李佩 川晓

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书

**巧做菜花46**

刘琨 李佩 川晓

---

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

---

787×960毫米 1/32 4插页 1.375印张 21,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数:1-10,000 定价:1.25元

**ISBN 7-5375-0714-7/TS·43**

## 出版者的话

常听人说,一个人只要积极进取,乐观处世,有一颗对美不懈追求的心,生活便处处有诗意。君不见,俗不可耐、俯拾皆是的树根,在艺术家那里便成了形神兼备、形态各异的自然缩影;千篇一律、枯燥单调的工业产品,只要潜心布置,巧妙安插,便有了美的排列组合;甚至布头、碎纸、铅笔屑都会变成花、变成草、变成生活中的宠物……

这是艺术。

而烹饪则是一种更美、更特殊的艺术。

也许,您有过这样的体验:……冬季,在菜市场上,到处都堆满了大白菜,而别的菜不是质次,便是价高,无奈之中只得将大白菜带回厨房;……有时,亲朋好友突然降临,欢快的心情却被菜篮子中的单调的青菜搞得尴尬不堪;……现代生活中,大鱼大肉吃腻

了,想搞点清淡、素雅的小菜调理胃口,可又奈何不了菜蔬的单调;……也许,家中某成员有着挑剔的嗜好,偏爱吃某种青菜,而对别的不感兴趣;这时作为主妇主夫的您未免会唉声叹气:这单调乏味的青菜哟……

朋友,《一菜多做丛书》会解您烦恼、释您尴尬、表您爱心,使您体会美雅的情趣。

读了这本书,您会学会在厨房只有一种原料主料菜时,如何做出丰盛、风味多样的菜品;

读了这本书,您会知道怎么做,才能利用一种菜蔬做出具有不同营养价值的、口味各异的菜品;

读了这本书,您会学会将那视觉单调的原料主料菜做成具有鲜明艺术特色的、五颜六色的菜品。

这才是真正的艺术,通俗而实用,经济而实惠,看得见、摸得着,简单易学,老少皆宜,永远不会枯竭源头的生活艺术。

当然,这套丛书带给您最多的恐怕还是经济、实惠的菜品,家人向您伸出的大拇哥,举一反三的智慧的启迪……

愿您在这温馨的艺术之河中弄波、扬帆、成功、幸福……

1991年5月



|              |      |
|--------------|------|
| 酸甜菜花.....    | (1)  |
| 珊瑚菜花.....    | (1)  |
| 笋片拌菜花.....   | (2)  |
| 拌菜花泥.....    | (3)  |
| 青豌豆菜花.....   | (4)  |
| 红果拌菜花.....   | (4)  |
| 花生拌菜花.....   | (5)  |
| 咖喱菜花.....    | (6)  |
| 炆咖喱菜花.....   | (6)  |
| 咖喱油菜花.....   | (7)  |
| 炆菜花.....     | (8)  |
| 炆菜花豆腐.....   | (9)  |
| 炆三白.....     | (9)  |
| 海米拌菜花 .....  | (10) |
| 温炆菜花 .....   | (11) |
| 清盐菜花 .....   | (12) |
| 甜椒菜花 .....   | (12) |
| 菜花拌西红柿 ..... | (13) |
| 煮菜花 .....    | (14) |
| 干贝烧菜花 .....  | (14) |
| 海米烧菜花 .....  | (15) |

|              |      |
|--------------|------|
| 开洋菜花 .....   | (16) |
| 奶油菜花 .....   | (17) |
| 奶油翡翠菜花 ..... | (17) |
| 西卤菜花 .....   | (18) |
| 肉片烧菜花 .....  | (19) |
| 芙蓉菜花 .....   | (20) |
| 鸡烙菜花 .....   | (21) |
| 鸡茸菜花 .....   | (21) |
| 鸡粥菜花 .....   | (22) |
| 炒“素虾仁” ..... | (23) |
| 炸菜花 .....    | (24) |
| 虾子菜花 .....   | (25) |
| 面糊炸菜花 .....  | (26) |
| 香菇炒菜花 .....  | (27) |
| 蚌肉烧菜花 .....  | (27) |
| 翡翠菜花 .....   | (28) |
| 猪肉烧菜花 .....  | (29) |
| 菜花丸子 .....   | (30) |
| 菜花芙蓉蛋羹 ..... | (30) |
| 清汤素菜丝 .....  | (31) |
| 鱿鱼菜花 .....   | (32) |
| 酥炸两样 .....   | (33) |
| 瓢菜花 .....    | (34) |
| 瓢菜花豆腐 .....  | (35) |
| 三鲜“海参” ..... | (36) |

## 酸甜菜花

### 原料：

菜花 750 克，白糖 175 克，食醋 75 克。

### 做法：

1. 将菜花去梗、筋，掰成小朵，洗净，投入沸水锅中焯熟，捞出，过凉，沥去水，放平盘内；
2. 将白糖加少量水入勺，熬化成浓的糖汁，起锅冷却后，调入食醋，倒入菜花中，放冰箱内，浸泡 24 小时即可食用。

特点：清脆、甜酸。

## 珊瑚菜花

### 原料：

菜花 300 克，青椒 2 个，番茄酱、精盐、白糖适量，食醋、味精、香油少许。

**做法：**

1. 将菜花放淡盐水中浸泡 10 分钟，然后取出冲洗干净，掰成小朵，放沸水中烫熟，捞出，晾凉，放盘内；

2. 将青椒去蒂和籽，冲洗干净，放沸水中烫至颜色变深即捞出晾凉（或放凉水中漂凉），切成小块，放入菜花盘内，撒上精盐，拌匀；

3. 将番茄酱放小碗内，加入少许凉开水，精盐、白糖、食醋、味精、香油调匀后浇在菜花上，拌匀即可。

**特点：**三色相映，味道鲜美，清淡爽口。

## 笋片拌菜花

**原料：**

菜花 200 克，罐装笋 200 克，嫩黄瓜 100 克，辣酱油、食醋、白糖适量，精盐、味精、香油少许。

**做法：**

1. 将菜花放淡盐水中浸泡 20 分钟，取出洗净，掰成小朵，放沸水中烫熟，捞出，晾凉，放盘内；

2. 将嫩黄瓜去蒂把，洗净，切成薄片，放菜

花上；

3. 将罐头笋切成薄片，也放菜花上，撒上精盐拌匀，腌 30 分钟；

4. 滗去菜盘中的盐水，加入白糖、食醋、辣酱油、味精，淋入香油，拌匀即可。

**特点：**味道鲜美，清淡适口。

## 拌菜花泥

**原料：**

菜花 300 克，罐装蘑菇 100 克，榨菜 1 小块，熟芝麻、精盐适量，山楂糕、香油、味精少许。

**做法：**

1. 将菜花放淡盐水中浸泡 20 分钟，捞出，洗净，掰成小朵，放沸水中烫熟，捞出，晾凉，切成碎末，放盘内；

2. 将蘑菇剥成碎末，放在菜花末上；

3. 将榨菜洗净，也切成碎末，撒在菜花末上，加入精盐、味精、芝麻，淋入香油，拌匀；

4. 将山楂糕切成碎末，撒在拌好的菜花泥上即可。

**特点：**鲜香味美，清淡适口。

## 青豌豆菜花

### 原料：

菜花 200 克，青豌豆 100 克，山楂糕 50 克，精盐适量，味精、香油少许，植物油少许。

### 做法：

1. 将菜花放淡盐水中浸泡 20 分钟，捞出洗净，掰成小朵，放沸水中烫熟，捞出，晾凉，放盘内，撒上少许盐，拌匀；

2. 将青豌豆放热油勺中加精盐，炒熟，出勺，晾凉，放在菜花盘内；

3. 将山楂糕切成小丁，撒在菜花盘内，放入香油、味精，拌匀即可。

特点：色泽美观，味道鲜香。

## 红果拌菜花

### 原料：

菜花 500 克，红果罐头 1 听。

### 做法：

1. 将菜花掰成小朵，洗净，放入开水中焯一下，捞出，用凉开水过凉后控去水分，置于一大

盘内；

2. 打开红果罐头，倒在菜花上。
3. 食用时，将菜花与红果汁拌匀即可。

特点：酸甜适口，增加食欲。

## 花生拌菜花

原料：

菜花 200 克，花生仁 100 克，精盐适量，山楂糕、香油、味精少许。

做法：

1. 将花生仁洗净，加适量水和精盐，煮熟，捞出晾凉；
2. 将菜花放淡盐水中浸泡 20 分钟，捞出，洗净，掰成小朵，放沸水中烫熟，捞出，晾凉；
3. 将山楂糕切成小丁；
4. 将菜花和煮熟的花生同放盘内，加入适量精盐、味精和香油拌匀，最后撒上山楂糕小丁即可。

特点：色泽美观，味道鲜美适口。

## 咖喱菜花

### 原料：

菜花 500 克，白糖 150 克，精盐 25 克，醋精少许，咖喱粉适量，红干辣椒 2 个，大蒜 4 瓣。

### 做法：

1. 将菜花掰成小朵，洗净，放入开水中焯一下，见开后 2 分钟即可捞入冷水中浸泡，冷透后，捞出，控水，倒入盆内，加上白糖、精盐、醋精（少许）、凉开水（以没过菜花为适）；

3. 取咖喱粉放入碗内，用开水冲开，晾凉；将腌渍好的菜花捞在盘内，倒入咖喱粉汁；再将红干辣椒切成长段，用开水烫后捞出控水；大蒜切成薄片与红辣椒段一起撒在菜花上，食用时稍加调和即可。

特点：微辣爽口，清淡不腻。

## 炆咖喱菜花

### 原料：

菜花 500 克，咖喱粉 25 克，精盐、味精、香油适量。

**做法：**

将菜花去梗、筋，洗净，掰成小朵，放入开水中焯透，捞出，控去水，放到盆里，加入咖喱粉拌匀，食用时，装盘再放入精盐、味精、香油拌匀即可。

**特点：**此菜颜色金黄，清鲜适口。

## 咖喱油菜花

**原料：**

净菜花 1000 克，咖喱粉 20 克，香叶 1 片，干辣椒 1 个，葱头 150 克，鸡汤 250 克，味精、姜、蒜少许，菜子油 150 克。

**做法：**

1. 先将葱头、蒜去皮洗净，和姜一起都切成片；

2. 取煎盘 1 个，放上菜子油，上火烧热，将葱头、姜、蒜下入，煸炒片刻下干辣椒、香叶。待葱头炒成黄色时再下入咖喱粉，炒出香味后放鸡汤，烧开后改小火，煸至油呈黄色，汁已浓时，撤火；

3. 将菜花去梗、筋，掰成小朵，洗净；取钢精锅 1 个，放水（2500 克），上火烧开，把菜花下

入，在旺火上煮至八成熟时，把菜花捞入漏勺内，控净水分；

4. 取盆1个，将煮好的菜花倒入，加盐、味精拌匀。再将炒好的咖喱油用箩过于菜花盆内，用勺将素菜中的油汁稍挤一下，拌匀；

5. 装盘时，将菜花码成花朵形，把油浇上即成。

**特点：**黄色，菜鲜香，微辣。

## 炆菜花

**原料：**

菜花500克，精盐、味精、花椒油、香油少许。

**做法：**

1. 将菜花去梗、筋，掰成小块，洗净待用；
2. 炒勺放火上，添入凉水烧开，倒入菜花焯一下，然后捞出放入凉水中投凉，捞出控净水分，装盆内，然后放入精盐腌制20分钟，再控去渗出的水分，加入味精、花椒油、香油，调料均匀，装盘即可。

**特点：**脆嫩鲜香，清淡适口。

## 炆菜花豆腐

### 原料：

菜花 100 克，鲜嫩豆腐 200 克，水发木耳 25 克，精盐、味精、花椒油适量。

### 做法：

1. 将豆腐放入沸水焯透，捞出，沥净水，晾凉，切成 1 厘米见方的丁；

2. 将菜花去梗、筋掰成小朵，放入沸水中焯至断生，捞出，沥净水；

3. 木耳洗净，改刀成块；

4. 将豆腐丁、菜花、木耳放入平盘内；

5. 旺火，热勺，放花椒油。烧热后加入精盐、味精炒匀，趁热浇在盘中即可。

特点：黑白分明，香鲜适口。

## 炆三白

### 原料：

菜花 50 克，鲜嫩豆腐 200 克，熟猪肚 50 克，精盐、味精、姜丝、花椒各适量。

**做法：**

1. 将豆腐用沸水焯透，捞出，沥净水，切成1.2厘米见方的丁；

2. 将熟猪肚切成1.2厘米方丁，放入沸水氽一下，捞出，沥净水；

3. 将菜花去梗、筋，掰成小朵，洗净，放入沸水焯至断生，捞出，沥净水；

4. 将豆腐丁、猪肚丁、菜花装入大碗内；

5. 旺火热勺，放花椒油，烧热后，放入姜丝略煸炒，随即放入精盐、味精，炒匀后趁热浇在碗内，拌均匀后装盘即可。

**特点：**色泽美观，清香爽口。

## 海米拌菜花

**原料：**

菜花400克，海米15克，精盐、香油、味精少许。

**做法：**

1. 将菜花的梗、筋去掉，掰成小朵，洗净，待用；

2. 将菜花放沸水锅内烫透，捞出，沥水，晾凉，放盘内加入精盐、味精拌匀腌10分钟；