

营养 · 健康 · 美味 — 家庭烹饪良友丛书

家庭蔬菜 制作集粹

刘永 杨深洪 李任 编



北京出版社

家庭蔬菜 制作集粹

刘永 杨深洪 李任 编

(京) 新登字 200 号

家庭蔬菜制作集粹
JIATING SHUCAI ZHIIZUO JICUI

刘永 杨深洪 李任 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

北 京 广 益 印 刷 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 4.5印张 92000字

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-200-01532-6/G·495

定价: 2.20元

目 录

一、白菜

- 鱼香白菜……………(1)
银丝白菜……………(1)
双色白菜……………(2)
笋尖焖白菜……………(2)
奶油白菜墩……………(3)
菜炒鸡球……………(3)
脆皮“石榴”……………(4)
炸油条白菜……………(4)
五彩白菜丝……………(5)
清蒸菜墩……………(5)
姜汁白菜……………(6)
炸白菜鱼卷……………(6)
木须炒白菜丝……………(7)
油炸菜心……………(7)
滑炒鸡丝白菜……………(8)
红油白菜卷……………(8)
千层白菜……………(9)
肉丝炒白菜丝……………(9)
肉片栗子烧白菜……………(10)
小白菜氽丸子……………(10)

四味白菜墩……………(10)

白菜扣三片……………(11)

二、油菜

- 焖拌油菜……………(12)
多味油菜心……………(12)
香辣油菜条……………(13)
腌油菜……………(13)
鱼香油菜苔……………(13)
油豆腐油菜……………(14)
冬菇油菜……………(14)
双菇菜扇……………(15)
蘑菇油菜心……………(15)
蚝酱油菜……………(16)
海米菜叶卷……………(16)
海棠菜心……………(17)
砂锅油菜……………(18)
三鲜油菜心……………(18)
腊肉菜苔……………(19)
火腿菜苔……………(19)
回锅肉油菜……………(20)

三、芹菜

- 香脆芹叶……………(21)
酸辣芹菜……………(21)
芹拌腐竹……………(22)
花生拌芹菜……………(22)
金针翡翠菜……………(23)
香干炒芹菜……………(23)
多丝拌芹菜……………(24)
海米炒芹菜……………(24)
炒鱿鱼卷芹菜……………(24)
芹菜鳝鱼片……………(25)
肉丝炒香干芹菜丝……………(25)
芹菜腰蔬……………(26)
芹菜猪心……………(26)

四、菠菜

- 素炒菠菜……………(28)
焦炸菠菜鱼……………(28)
豆芽炒菠菜……………(29)
鱼丝菠菜……………(29)
炆肉丝菜梗……………(30)
肉末炆菠菜豆腐……………(30)
木须肉菠菜……………(30)

五、雪里蕻、苋菜

- 腌雪里蕻……………(32)
肉末雪里蕻……………(32)
雪里蕻炖豆腐……………(33)

- 雪里蕻炒肉丝……………(33)
雪里蕻余肉丝……………(34)
炒冬笋雪里蕻……………(34)
炒苋菜……………(35)
炒海米苋菜……………(35)
干贝苋菜……………(36)

六、韭菜

- 韭菜炒绿豆芽……………(37)
韭根三丝……………(77)
韭菜炒鸡蛋……………(38)
炒韭菜虾皮……………(38)
韭菜炒肉丝……………(38)
韭黄肉丝……………(39)
韭菜肉片汤……………(39)
炸春卷……………(40)

七、香椿

- 腌香椿……………(41)
香椿豆……………(41)
香椿煎豆腐……………(42)
香椿拌豆腐……………(42)
香椿炒鸡蛋……………(42)
炸香椿鱼……………(43)

八、卷心菜

- 拌卷心菜……………(44)
泡菜……………(44)
素炒卷心菜……………(45)

糖醋卷心菜……………(45)
 麻辣卷心菜……………(45)
 鸳鸯卷心菜……………(46)
 青椒炒菜丝……………(46)
 醋溜卷心菜……………(47)
 珊瑚卷心菜……………(47)
 海米拌卷心菜……………(48)
 卷心菜包……………(48)
 三丝卷心菜……………(49)
 家常沙拉子……………(49)

九、茭白

麻辣茭白……………(50)
 茄汁茭白……………(50)
 翡翠茭白……………(51)
 虾子烧茭白……………(51)
 茭白炒肉丝……………(52)

十、蒜苔、蒜黄

脆糖蒜苔……………(53)
 蒜苔炒豆腐干……………(53)
 蒜苔炒鸡蛋……………(54)
 肉丝炒蒜苗……………(54)
 肉片豆腐丝蒜苔……………(55)
 蒜黄炒肉丝……………(55)

十一、茼蒿(莴笋)

肉末炒茼蒿叶……………(56)
 茄汁茼蒿……………(56)

酸辣茼蒿丝……………(57)
 鱼香茼蒿丝……………(57)
 茼蒿蘑菇……………(58)
 拌双笋……………(58)
 腐乳茼蒿叶……………(59)
 五柳凤尾笋……………(59)
 鸡汁凤尾笋……………(60)
 炒鸡条茼蒿笋尖……………(60)
 焦煨肉片茼蒿笋片……………(61)

十二、菜花

汤煨皮肚菜花……………(62)
 肉片炒菜花……………(62)
 烩鸡片菜花……………(63)
 软炸菜花……………(63)
 沙司菜花……………(64)
 菜花炒虾球……………(64)
 海米烧菜花……………(65)
 香菇烧菜花……………(65)
 牛奶菜花……………(65)
 糖醋菜花……………(66)
 腐乳拌菜花……………(66)

十三、萝卜类

粉蒸萝卜……………(68)
 蛋花萝卜丝……………(68)
 萝卜丝蛋卷……………(69)
 萝卜鸡茸蛋汤……………(69)
 炸萝卜盒……………(70)

口蘑烧水萝卜·····(70)

肉末烧水萝卜·····(71)

十四、藕

酸辣藕片·····(72)

炆藕·····(72)

糖醋藕片·····(73)

糖醋炒藕丝·····(73)

凉拌藕片·····(74)

蜜汁甜藕·····(74)

藕蛋丸子·····(75)

炸藕夹·····(75)

十五、土豆

炒土豆丝·····(76)

椒盐土豆条·····(76)

香菇土豆丝·····(77)

炒三丁·····(77)

酸辣土豆片·····(78)

肉片炒土豆·····(78)

土豆烧肉·····(79)

十六、山药、红

薯、芋头

拔丝山药·····(80)

蜜汁山药段·····(80)

枣泥山药桃·····(81)

糖汁薯条·····(81)

蜜汁红薯·····(82)

鸡肉末芋头·····(82)

芋头猪排·····(83)

十七、黄瓜

糖醋黄瓜·····(84)

酸黄瓜·····(84)

油吃黄瓜·····(85)

肉片黄瓜·····(85)

肉炒黄瓜丁·····(86)

猪肝炒黄瓜片·····(86)

三丝黄瓜·····(86)

清炒河虾·····(87)

三鲜黄瓜酱·····(87)

十八、冬瓜

四方冬瓜肉·····(89)

腐乳冬瓜·····(89)

金银冬瓜·····(90)

冬瓜盅·····(90)

白汁火腿冬瓜·····(91)

烧丸子冬瓜·····(91)

肉片冬瓜·····(92)

鲜蘑冬瓜·····(92)

十九、苦瓜

凉拌苦瓜·····(93)

葱油苦瓜·····(93)

怪味苦瓜·····(94)

干煸苦瓜青椒·····(94)

炒苦瓜 (95)

烧苦瓜 (95)

二十、丝瓜

炒辣味丝瓜 (96)

丝瓜豆腐 (96)

番茄丝瓜 (97)

桃仁烧丝瓜 (97)

香菇烧丝瓜 (98)

丝瓜汤 (98)

滚龙丝瓜 (99)

丝瓜酿肉 (99)

二十一、冬笋

辣味笋 (101)

酱烧冬笋 (101)

冬笋菜心 (102)

酒醉冬笋 (102)

干烧冬笋 (103)

二十二、茄子

酱炒茄子 (104)

酱汁茄子 (104)

熬茄子 (105)

鱼鳞茄子 (105)

油焖茄子 (106)

黄焖茄子 (106)

油煎茄片 (107)

辣味茄丝 (107)

鱼香素茄子 (108)

西式茄子泥 (108)

家常茄子 (109)

琉璃茄子 (109)

麻油茄子 (110)

红烩茄子 (111)

烧黄豆茄夹 (111)

素过油肉 (112)

口蘑烧茄子 (112)

炸茄盒 (113)

鱼香茄子 (113)

二十三、青椒

生煸青椒 (114)

生炒苦瓜青椒 (114)

清炒青椒 (115)

青椒拌豆腐丝 (115)

青椒塞肉 (115)

肉酿青椒 (116)

青椒炒肉丝 (117)

青椒炒肺丝 (117)

青椒鸡片 (117)

青椒鱼片 (118)

二十四、番茄(西红柿)

番茄肉片 (119)

瓢番茄 (119)

肉片番茄炒扁豆 …(120)

肉片西红柿烧茄

子 ……………(120)

肉片西红柿炒元

白菜 ……………(121)

肉末西红柿烧豆

腐 ……………(121)

二十五、豆角类

鱼香扁豆丝 ……………(122)

辣子豆角 ……………(122)

酱烧刀豆 ……………(122)

豆腐烧豆角 ……………(123)

干烧豆角 ……………(123)

炸豆角 ……………(124)

二十六、豌豆、蚕豆

白油豌豆 ……………(125)

炸豆腐豌豆 ……………(125)

什锦素烩 ……………(126)

豉油豌豆 ……………(126)

肉茸豌豆羹 ……………(127)

炒豌豆酱 ……………(127)

肉末炒豌豆 ……………(128)

肉末炒豌豆榨

菜 ……………(128)

干煸鲜蚕豆 ……………(128)

酥青豆泥 ……………(129)

糖醋胡豆 ……………(129)

蚕豆炒虾仁 ……………(130)

二十七、其他

豆芽丸子 ……………(131)

鸡丝掐菜 ……………(131)

豆苗鸡片 ……………(132)

泡菜炒肉末 ……………(132)

生炒苜蓿(金花
菜) ……………(132)

炆盖菜 ……………(133)

青韭西葫芦 ……………(133)

烧太古菜 ……………(134)

干烧菜头 ……………(134)

炒薺菜 ……………(135)

炒罗汉菜 ……………(135)

炒杂素 ……………(135)

锅塌三鲜菜盒 ……………(136)

一、白 菜

鱼 香 白 菜

原料：

嫩白菜帮400克、猪油50克、精盐2.5克、酱油10克、姜末10克、葱白10克、蒜末10克、泡辣椒50克、白糖15克、醋10克、水淀粉15克。

制法：

1. 将嫩白菜帮洗净切成粗丝，泡辣椒去籽切成末，葱白切成末。姜、蒜和糖、醋、水淀粉对成卤汁。

2. 锅内下油烧至8成热，放白菜丝，加精盐快速炒匀，即放下泡辣椒末、葱末和匀后，倒入卤汁炒匀起锅。

银 丝 白 菜

原料：

白菜帮250克、绿豆芽50克、水发粉丝100克、芝麻酱25克、精盐3克、酱油10克、白糖10克、醋15克、麻油和味精各少许。

制法：

1. 白菜帮切成细丝，放入盆中。一层白菜丝洒一撮盐，排放整齐，腌制2、3小时。

2. 绿豆芽与粉丝分别用沸水氽一下，捞起浸在冷开水中，待凉沥干水份。

3. 白菜丝轻轻挤去水份，加入粉丝与绿豆芽，加入调料拌匀即成。爱食辣者可加红辣椒丝或辣椒油。

双 色 白 菜

原料：

大白菜叶和油菜叶各60克、土豆400克、盐、味精、面粉、奶油、淀粉各适量。

制法：

1. 将两种菜叶分别在开水内烫一下，使其柔软，然后放在清水中浸一下，晾干切成长6.6厘米、宽1.7厘米的长方形叶片。

2. 将土豆蒸熟去皮捣成泥，加盐、味精调匀。将面粉加水调成糊。

3. 将两种菜叶分别摊在案板上，涂上面糊，将土豆泥做成与菜叶等长的条铺在菜叶上。然后将菜叶卷成菜卷，接口处用面糊封好，即成双色菜卷，上笼蒸5分钟取出。

4. 取锅加清汤，烧开后用淀粉勾芡，加奶油搅匀成白色卤汁，起锅淋浇在菜卷上即成。

笋尖焖白菜

原料：

白菜200克、笋尖10克、干口蘑5克、虾米5克、酱油、油、葱、姜、白糖、精盐、味精各适量。

制法：

1. 将白菜洗净，切成3.3厘米的段。将干口蘑、笋尖、虾米等分别用温水泡开，捞出切成小块，口蘑汤、虾米汤澄清留用。

2. 油锅熬热后先把葱、姜煸好，然后将白菜放入，炒至7、8成熟，再将口蘑、虾米、笋尖等放入，并加酱油、味精、口蘑汤、虾米汤、白糖、精盐，拌匀，烧至入味即成。

奶油白菜墩

原料：

白菜心300克、熟栗子肉50克、鲜奶100克（或奶粉30克冲成）、精盐4克、味精2克、料酒10克、水淀粉10克、葱、姜各5克、花生油15克。

制法：

1. 取小盆1只，放进白菜，并在白菜上放小葱段、姜片、料酒、栗子、精盐，放入蒸锅蒸10分钟，至白菜酥软取出，拣去葱段、姜片。

2. 炒锅里放入适量鲜汤、鲜奶、精盐、味精烧沸，水淀粉勾芡，淋上少许熟花生油，均匀地浇在白菜上即可。

白菜炒鸡球

原料：

白菜250克、素鸡150克、香菇8只、冬笋片50克、青椒1只、花生油50克、精盐3克、酱油10克、白糖6克、麻油、味精各少许。

制法：

1. 香菇用温水浸软洗净后切片，素鸡沸水浸5分钟后切成小球形，白菜切长方块，青椒切小块。

2. 花生油烧至6成热，下白菜块略煸，加少许盐拌匀起锅；青椒块用油煸熟起锅。

3. 另起油锅，下香菇片、笋片煸香，加入素鸡球及调

料、泡香菇的汤，煮沸后用中火火燎至汁水略干，加白菜和青椒块，炒匀后加味精，淋上麻油。

脆皮“石榴”

原料：

白菜250克、罐头蘑菇75克、嫩笋75克、富强粉75克、发酵粉1克、精盐4克、植物油500克（实耗50克）、胡椒粉、味精、淀粉各少许、咸菜茎（如咸雪里蕻等）12根。

制法：

1. 选用6片白菜叶，每片切成两片，放入开水中略烫一下，捞出用冷水过凉沥干，蘑菇和笋切成丝。

2. 炒锅上火放入少量植物油略烧，放入笋丝、蘑菇丝煸炒一下，加精盐、味精、胡椒粉烧熟，用水淀粉勾芡成馅盛入碗内。将白菜叶摊开逐片把馅包入菜心，收口处涂少量面糊，并用咸菜茎在口上扎紧成烧麦形即为“石榴”。

3. 取碗放入富强粉、发酵粉、清水和植物油调成糊。锅烧热，放植物油烧至7成热，将“石榴”挂糊，（顶端不挂糊），逐个下油锅炸至外面结壳起脆捞出，全部炸完后待油温升至8成热，再将“石榴”放入复炸至呈金黄色捞出装盆。

炸油条白菜

原料：

嫩白菜叶150克、水发香菇50克、榨菜25克、油条3根、植物油500克（实耗50克）、鸡蛋1个、盐、味精、淀粉各少许。

制法：

1. 将白菜、香菇洗净切成丝，榨菜切成米粒状。

2. 锅上火烧热，放植物油少许，煸炒白菜丝、香菇丝和榨菜粒，加盐、汤、味精烧开，用少量淀粉勾芡制成馅料，装在盛器中。

3. 取碗磕入鸡蛋搅匀，加淀粉调成蛋糊待用。油条一分为二，截切成3厘米长的段，将馅料塞入油条中间，全部塞完后待用。

4. 炒锅上火烧热，加植物油烧至5成热，将油条两端挂上蛋糊封口，入油锅炸脆装盘上锅。

五彩白菜丝

原料：

白菜心500克、水发香菇50克、嫩冬笋50克、鸡蛋2个、青红甜椒2只、肉汤250克、盐5克、糖3克、味精2克、水淀粉20克、植物油25克、麻油10克。

制法：

1. 将白菜、香菇、冬笋、青红甜椒分别切成细丝。鸡蛋磕在碗里，加盐少许打匀。

2. 烧热锅，下油涂擦锅底，倒入鸡蛋液摊成蛋皮，并切成细丝。

3. 锅再烧热，下植物油35克熬熟，倒入白菜丝、香菇丝、笋丝、青红甜椒丝后用旺火煸炒，见白菜丝变软，即加盐、糖，同时倒入蛋皮丝，轻轻炒匀，下肉汤煮沸1分钟，加味精，下水淀粉勾芡，淋上麻油装盘。

清蒸菜墩

原料：

嫩白菜300克、水发海米50克、麻油、姜、盐、料酒、

味精各适量。

制法：

1. 白菜洗净沥干，菜心部分洗时不使散开。
2. 白菜横切10厘米长墩，共5个，立着放入大碗，菜上放海米、姜片，碗中加入盐、料酒、味精及麻油。
3. 上锅蒸20分钟至白菜熟烂，端出即可。

姜汁白菜

原料：

白菜叶500克、海米30克、熟火腿精肉15克、生姜1小块、麻油、精盐、味精适量。

制法：

1. 白菜叶用冷开水洗净，平放在砧板上，用刀背拍一下，再以斜刀法切成菱形块，然后用盐腌渍15分钟。
2. 海米用温水浸软后，切成米粒状；火腿肉、姜都切成末。
3. 把白菜叶中的水份滗干，放入海米和火腿。锅上火烧热加入麻油，四五成热时放入姜末煸香，然后将油和姜末浇在白菜上，拌入味精后装盘。

炸白菜鱼卷

原料：

鲜鱼肉250克、嫩白菜叶10张、紫菜50克、鸡蛋3个、植物油400克（实耗50克）、精盐、白胡椒粉、味精、葱、姜汁适量。

制法：

1. 将鱼肉用刀背砸成茸，加入盐、味精、葱、姜汁、

白胡椒粉拌匀，鸡蛋打匀待用。

2. 把白菜叶和紫菜放在温水中漂软，再把白菜叶平摊在案板上，撒上一层干淀粉，再均匀地刮上一层鱼茸，铺上一层紫菜，再把白菜叶连同鱼茸和紫菜卷起来，并在封口处涂上鸡蛋液粘牢。

3. 把菜鱼卷滚上蛋糊后，放入5成热的油锅内炸熟，用漏勺捞起，沥净油切段装盆。食用时可蘸花椒盐或辣酱油等。

木须炒白菜丝

原料：

鸡蛋3个、白菜150克、酱油、盐、葱、姜、麻油、味精各适量。

制法：

1. 将鸡蛋放在碗内打匀，把白菜切成3.3厘米长丝。

2. 油锅熬热后倒入蛋液，炒后将鸡蛋起在碗内待用。

3. 用剩余油煸葱、姜末，将炒好的鸡蛋和白菜丝放入一起同炒几下，加入盐、酱油和味精，搅匀即成。

油炸菜心

原料：

小白菜1000克、鸡蛋3个、面粉、生姜汁、精盐、料酒、味精、胡椒粉、植物油1000克（实耗50克）。

制法：

1. 小白菜去根和老帮洗净，将每个菜心用干布擦净水。

2. 将鸡蛋磕入碗内打散，加入适量面粉，用筷子搅成稠粥状，将姜汁、盐、料酒、味精、胡椒粉加入拌匀备

用。

3. 锅热后加植物油烧至7成热，将一个个菜心薄薄蘸一层鸡蛋糊，下入油锅炸至金黄色，捞出装盘即可。

滑炒鸡丝白菜

原料：

生鸡脯肉50克、白菜帮200克、蛋清半份、食盐、淀粉、料酒、盐、油各适量。

制法：

1. 先将鸡肉切成丝，用蛋清、盐、淀粉（部分）、料酒拌好。将白菜截成长段再切成约3.3厘米长的丝。

2. 将油锅烧热放凉，然后视油温至4成热时，将鸡丝放在锅内滑过起出。

3. 将白菜丝用油煸至8成熟，加少许盐，并将鸡丝倒入，炒匀，最后把剩余的淀粉加少量水调匀，放入搅匀，待汁熟后即成。

红油白菜卷

原料：

嫩白菜200克、肉馅100克、鸡蛋50克、蒜泥7克、酱油25克、红油25克、盐、味精、胡椒粉、淀粉、白糖各少许。

制法：

1. 白菜叶洗净后顺长切成宽3厘米左右的条；再将肉馅放入盛器内，加鸡蛋、盐、味精、胡椒粉、淀粉拌匀上劲。

2. 将白菜条摊在砧板上，洒上干淀粉，抹上肉馅，从根部卷成白菜卷，抹平两边放在盘中上笼蒸5分钟取出。