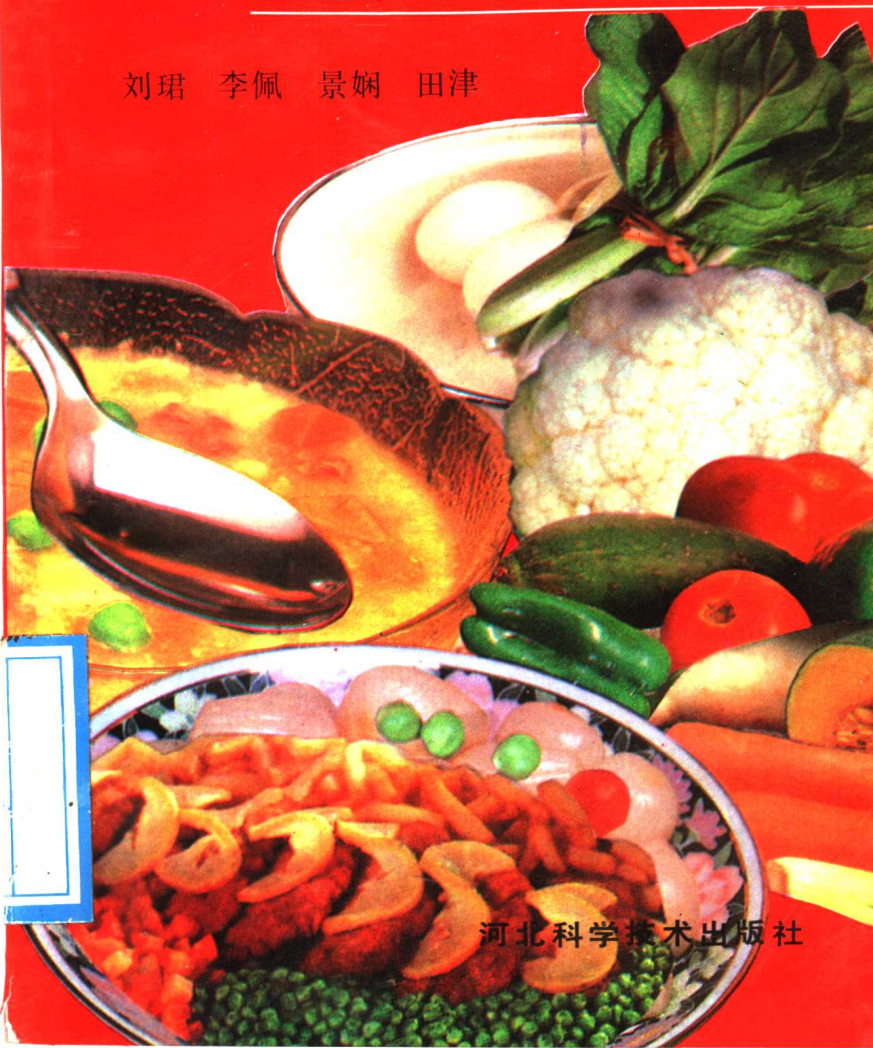


● 一菜多做丛书

巧做柿子椒68

刘珺 李佩 景娴 田津



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧做柿子椒 68 .

刘珺 李佩 景娴 田津

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书

巧做柿子椒68

刘珺 李佩 景娴 田津

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 1.875印张 28,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1-10,000 定价: 1.55元

ISBN 7-5375-0717-1/TS·46

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



- 三丝青笋卷…………… (1)
- 柿子椒拌皮蛋…………… (2)
- 柿子椒拌干丝(一)…………… (2)
- 柿子椒拌干丝(二)…………… (3)
- 柿子椒拌豆腐…………… (3)
- 柿子椒丝拌豆腐…………… (4)
- 柿子椒海带丝…………… (5)
- 炆柿子椒…………… (5)
- 炆羊肚拼柿子椒…………… (6)
- 拌三丝…………… (6)
- 柿子椒拌凉粉…………… (7)
- 青耳脆…………… (8)
- 冷食柿子椒…………… (8)
- 烧拌柿子椒…………… (9)
- 红油杂拌…………… (9)
- 心嘴炒柿子椒…………… (10)
- 鸭心柿子椒…………… (11)
- 酱甜椒…………… (12)
- 柿子椒炒土豆丝…………… (12)
- 干煎柿子椒…………… (13)

三丁爆柿子椒	(14)
木须柿子椒	(14)
五色素丝	(15)
生爆盐煎肉	(16)
柿子椒炒鸭片	(16)
柿子椒鱼丁	(17)
柿子椒炒黄瓜	(18)
柿子椒里脊片	(19)
柿子椒鱼丝	(20)
柿子椒炒双丁	(21)
柿子椒鸡片	(21)
柿子椒炒皮蛋	(22)
柿子椒雪魔芋	(23)
柿子椒南瓜	(24)
柿子椒丝瓜	(24)
碧波银丝	(25)
柿子椒豇豆	(25)
柿子椒鸡丁	(26)
柿子椒炒子鸡	(27)
柿子椒香干炒毛豆	(28)
柿子椒墨鱼丝	(29)
柿子椒鳝鱼	(29)
柿子椒肉丝	(30)
柿子椒田鸡	(31)

油焖柿子椒	(32)
青素三丝	(32)
八宝柿子椒丁	(33)
柿子椒苦瓜	(34)
皇蘑海米柿子椒	(35)
素炒荷心	(36)
炒辣子素鸡丁	(36)
甜椒肺片	(37)
翠绿素仔鸡	(38)
糖醋红柿子椒	(39)
糖醋青柿子椒	(39)
爆青柿子椒	(40)
干煎瓢青红椒	(40)
白玉翡翠杯	(41)
罗汉甜椒	(42)
青、红柿椒塞肉	(43)
油烤柿子椒	(44)
炸甜椒	(45)
炸柿子椒盒	(45)
炸溜荔枝肉	(46)
甜辣双味椒	(47)
蒸柿子椒	(48)
酿馅柿子椒	(49)
瓢三鲜柿子椒	(49)

三丝青笋卷

原料:

柿子椒 150 克, 莴笋 150 克, 胡萝卜 150 克, 粉丝 10 克, 味精、精盐、香油少许。

做法:

1. 将莴笋切成 5 厘米长的段, 撒上精盐腌软后再用清水投洗一下, 切成极薄的片;

2. 将胡萝卜, 柿子椒分别切成细丝, 将粉丝发好, 断成 5 厘米长段;

3. 用开水将柿子椒丝氽熟, 捞出, 晾凉; 将胡萝卜丝用盐腌软, 洗去盐味后和粉丝放在一起用香油味精拌匀;

4. 将莴笋片逐片平铺开, 每片上横放三丝, 卷成直径 1.2 厘米的筒形, 制作整齐后即可盛盘。

特点: 色鲜形美, 脆嫩可口。

柿子椒拌皮蛋

原料：

柿子椒 100 克，皮蛋 4 个，酱油 5 克，醋 8 克，
味精少许，香油 5 克。

做法：

1. 将皮蛋去壳，切成三棱形的块，每个皮蛋切 6 块，摆入盘内；将柿子椒用暗火烧熟，撕成条，放在皮蛋上；

2. 用酱油、醋、味精、香油对成调味汁，食用时，浇在皮蛋上拌匀即可。

特点：清淡适口，微辣。

柿子椒拌干丝（一）

原料：

青柿子椒 300 克，豆腐干 200 克，精盐、味精、
香油少许。

做法：

将鲜柿子椒切成细丝，放平盘内（铺底），豆腐干用开水烫一下，捞出，切成薄片，再改刀切成细丝；码放在上面，撒上精盐、味精，淋浇香油拌匀即

可。

特点:清香爽口。

柿子椒拌干丝(二)

原料:

柿子椒 250 克,五香豆腐干 3 块(约 75 克),香油 20 克,精盐 3 克,味精 2 克,白糖 5 克。

做法:

1. 将柿子椒切成细丝;
2. 香干用沸水烫过切成细丝;
3. 勺内加水,烧沸,将柿子椒丝、香干丝同时放入煮透,捞出沥干冷却,装盘,淋入香油、放精盐、白糖、味精,拌和即成。

特点:鲜香淡口,经济实惠。

柿子椒拌豆腐

原料:

柿子椒 100 克,鲜豆腐 200 克,香菜少许,精盐适量,味精、葱末、姜末少许,香油适量。

做法:

1. 将鲜豆腐用开水烫透,晾凉,切成 1 厘米的

方丁；

2. 将柿子椒、香菜分别择洗干净，均切成末，放在豆腐丁上；再加葱末、姜末、精盐、味精、香油，拌匀即成。

特点：味道鲜美清香，色彩协调。

柿子椒丝拌豆腐

原料：

青柿子椒 100 克，豆腐 250 克，香菜末 25 克，精盐、味精、辣酱、香油适量。

做法：

1. 将豆腐放入沸水焯透，捞出，沥净水，晾凉，切成 0.6 厘米粗的丝；

2. 将柿子椒切成 0.6 厘米宽的丝，放入沸水略焯一下，捞出，沥净水，晾凉；

3. 将豆腐丝、柿子椒丝、香菜末装入平盘，加入调料，抖匀即成。

特点：白绿相间，味道鲜、嫩、香、辣。

柿子椒海带丝

原料:

柿子椒 100 克,干海带 150 克,精盐、味精、香油少许。

做法:

1. 将泡发好的海带,切成丝;柿子椒去蒂去籽,用水洗净,切成细丝;

2. 分别将海带丝、柿子椒丝放入沸水锅中焯一下,捞出,沥干水,同放入盘中。放入精盐、味精、香油拌匀即成。

特点:清淡爽口。

炆柿子椒

原料:

柿子椒 500 克,味精、精盐、花椒油(或辣椒油),香油各少许。

做法:

将柿子椒切成 2 厘米长、1.5 厘米宽的块,放开水中氽烫一下捞出,用凉水投凉,控干水分,放入碗内,加入精盐腌制 20 分钟,控去渗出的水,放

在盘内,然后加入味精、花椒油、香油,搅拌均匀即可。

特点:青椒脆嫩,清鲜适口。

炆羊肚拼柿子椒

原料:

柿子椒 100 克,熟羊肚 100 克,花椒面 10 克,姜丝、精盐、味精、胡椒粉少许。

做法:

1. 将羊肚切成片状;柿子椒切骨块;
2. 将羊肚和青柿子椒用开水焯一下,捞出后用凉开水冲凉,控干水分,装盘;
3. 将羊肚、柿子椒丝盘内,放入姜丝,撒入精盐、味精、胡椒粉,拌匀即可。

特点:味浓不腻,色泽典雅,营养丰富。

拌 三 丝

原料:

柿子椒 2 个,鸡脯肉 50 克,水发粉丝 50 克,鲜姜 2 片,料酒、白糖各适量,精盐、味精、香油各少许。

做法:

1. 将鸡脯放入开水中,加入料酒、精盐(少许)、姜片,盖锅煮煮后晾凉切成5厘米长的细丝,放盘内;

2. 将粉丝煮熟,晾凉,段成5厘米长的段与鸡丝同放一盘内;

3. 柿子椒放开水锅中烫熟(不宜太烂)捞出沥水,晾凉,切成细丝,放鸡丝盘内,加入精盐、白糖腌10分钟,加入香油、味精拌匀即可食用。

特点:色美味鲜,清淡爽口。

柿子椒拌凉粉

原料:

柿子椒3个,凉粉250克,蒜3瓣,食醋、白糖各适量,精盐、香油、味精各少许。

做法:

1. 将凉粉切成小块,放入盘内;

2. 将柿子椒放沸水中烫一下捞出,切成碎片,蒜剁成泥;

3. 将柿子椒片、蒜泥一起放入凉粉盘内,加入精盐、白糖、醋、味精、香油、拌匀即可食用。

特点:酸中带辣,清香适口。

青耳脆

原料：

青柿子椒 1 个，猪耳朵适量，黄瓜 50 克，酱油 25 克，食醋、香油、味精、精盐、白糖各适量。

做法：

1. 将猪耳朵煮熟，去掉耳根肥肉，切成细丝；将酱油、醋、精盐、白糖、味精同放一碗内，调成卤汁；

2. 将黄瓜切成与猪耳丝相同的丝；青柿子椒用开水烫一下，也切成丝；将黄瓜先放盘内，猪耳丝盖在黄瓜上；再撒上青椒丝，浇上卤汁，淋上香油即成。

特点：脆嫩，咸鲜爽口。

冷食柿子椒

原料：

青柿子椒 3 个，豆腐 150 克，精盐、味精、香油少许。

做法：

1. 柿子椒选中等个的，入沸水中氽一下，注意

不要余得太老；

2. 将豆腐放入盘内，上屉蒸熟，加精盐、味精搅碎成馅心，填入青椒盒内，入冰箱中冷冻一下，稍发硬，即取出切成厚约1厘米的圆片。装盘后，淋入香油即可。

特点：柿子椒素淡，营养丰富。

烧拌柿子椒

原料：

鲜嫩柿子椒 250 克，精盐 8 克，熟菜油 25 克。

做法：

将柿子椒去蒂、去籽，用铁丝穿住，放微火上反复翻烧至蔫、熟后取出，用布揩净，撕成丝，装盘，加精盐、菜油，拌匀即成。

特点：味清香鲜美，开胃助食。

红油杂拌

原料：

青、红柿子椒 150 克，净虾肉 100 克，水发海参 100 克，熟鸡肉 100 克，油发鱼肚 50 克（洗净的），鸡蛋糕（用鸡蛋黄蒸的）100 克，冬笋 50 克，