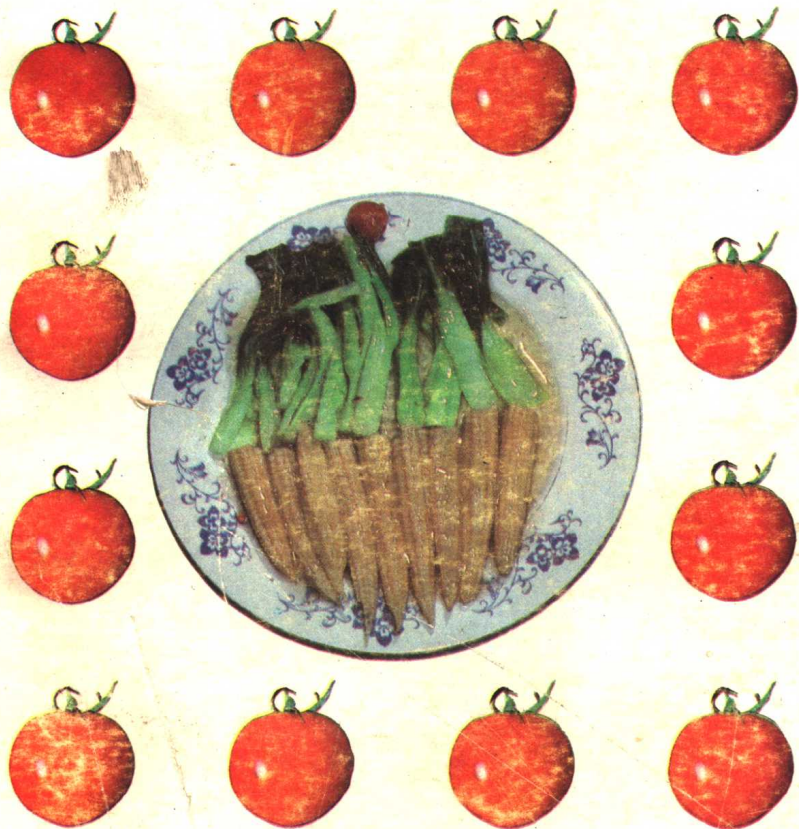


蔬菜巧做

冯鸣山 马桂荣 邵宗伟 郑津生 编

天津科学技术出版社



蔬菜巧做

冯鸣山 马桂荣
邵宗伟 郑津生 编

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑: 雷彭年

蔬菜巧做

冯鸣山 马桂荣 编
邵宗伟 郑津生

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张19 字数392 000

1992年4月第1版

1992年4月第1次印刷

印数, 1—5 650

ISBN 7-5308-1031-6/TS·19 定价: 7.90元

内 容 提 要

本书介绍了五大类27种时令蔬菜的千余个菜品，以中低档为主、高档为辅，包括一些具有地方特色的传统菜、营养菜和创新菜。所列菜品均具有原料易得、操作方便、色香味美、经济实惠的特点。力求在选料、刀工、烹饪技艺等方面叙述清楚，语言通俗，以方便读者参照操作。此外，还特别注意各种蔬菜的营养调剂问题，对老、弱和病患者的菜肴选配亦有一定的实用价值。

目 录

一、茎、叶、花类

白 菜

三丝拌白菜····· (1)	白菜豆腐卷····· (11)
三丝白菜墩····· (2)	白菜板栗····· (12)
三下锅····· (2)	汁浇白菜心····· (13)
山楂酱拌菜心····· (3)	扒白菜····· (13)
川白菜粉····· (3)	扒白菜卷····· (14)
小白菜炖豆腐····· (4)	扒二白····· (15)
干煸白菜苔····· (4)	扒三白····· (16)
干烧白菜····· (5)	扒酿菜心····· (16)
火腿炖筒菜····· (6)	扒肥肠白菜····· (17)
双色菜松····· (6)	肉片炒菜根····· (18)
双冬焖菜心····· (7)	余丸子白菜····· (19)
清汤白菜····· (8)	余芙蓉菜卷····· (19)
四川泡菜····· (9)	余鸡茸白菜····· (20)
生煸菜心····· (10)	红辣白菜····· (21)
白菜扒豆腐····· (10)	芝麻小白菜····· (21)
白肉拌酸菜····· (11)	合页白菜····· (22)

网油白菜·····	(23)	炒白菜辣子·····	(39)
奶油白菜·····	(24)	炒白菜蘑菇·····	(40)
奶汤白菜·····	(24)	炒辣白菜·····	(40)
奶油扒白菜·····	(25)	炒黑白菜·····	(41)
奶汁白菜·····	(26)	炒肉酸菜粉·····	(41)
芥末白菜墩·····	(26)	炒合菜·····	(42)
芙蓉菜心·····	(27)	油淋白菜·····	(43)
芙蓉菜卷·····	(28)	油吃白菜心·····	(43)
纸包三鲜·····	(28)	金边白菜·····	(44)
佛手白菜·····	(29)	鸡冠白菜·····	(45)
如意白菜卷·····	(30)	鸡茸扒白菜·····	(45)
拌白菜心·····	(31)	鸡茸白菜羹·····	(46)
拌肉丝白菜·····	(32)	鸡油菜心·····	(47)
拌鸡毛菜·····	(32)	鸡窝菜·····	(48)
拌白菜黄瓜丝·····	(33)	鸡油三白·····	(48)
拌白菜豆腐丁·····	(34)	咖喱白菜·····	(49)
拌白菜水萝卜丝·····	(34)	果汁白菜·····	(50)
拌白菜土豆丝·····	(35)	怪味白菜帮·····	(50)
拌白菜海带丝·····	(35)	拆骨肉炖白菜·····	(51)
拌酸白菜丝·····	(36)	炸白菜盒·····	(51)
拌酸辣白菜丝·····	(36)	虾子炆菜心·····	(52)
拌胡萝卜白菜丝·····	(37)	虾米烧白菜·····	(52)
炆白菜·····	(37)	虾子烧白菜头·····	(53)
炒白菜丝·····	(38)	咸拌菜心·····	(54)
炒白菜帮·····	(38)	香菇烧菜心·····	(54)
炒白菜海带·····	(39)	珊瑚白菜·····	(55)

沙锅白菜····· (56)	菊花白菜 (二) ····· (73)
烂糊白菜····· (57)	甜拌菜心····· (74)
神仙木笔白菜····· (57)	菜心肉圆····· (74)
烧白菜丸子····· (58)	菜心炒肚片····· (75)
烧白菜豆腐干····· (59)	菜包鸡····· (75)
烩酸菜····· (59)	菜包里脊····· (76)
烩泡青菜····· (60)	菜心炒鸡蚶····· (77)
荷花白菜····· (60)	鸳鸯白菜····· (77)
素炒白菜丝····· (61)	银鱼烧白菜····· (78)
素熬白菜粉····· (61)	绣球白菜墩····· (79)
素拌三丁····· (62)	蒸白菜卷····· (79)
素扒白菜····· (63)	锅烧白菜····· (80)
素炒三鲜····· (63)	锅塌白菜····· (81)
虾米烧白菜····· (64)	椒油白菜心····· (81)
粉蒸白菜····· (64)	椒油菜头····· (82)
笋片熘白菜····· (65)	酱爆白菜丁····· (83)
栗子白菜····· (66)	酱爆菜帮····· (83)
栗子烧白菜····· (66)	酱拌白菜帮····· (84)
莲花大白菜····· (67)	酱烧白菜····· (85)
凉拌五柳····· (69)	猴头扒菜心····· (85)
速腌白菜帮····· (69)	酿白菜····· (86)
蛋卷白菜····· (70)	熬白菜····· (87)
鱼翅菜心····· (71)	熬小白菜····· (87)
黄焖津菜····· (71)	熬白菜粉····· (88)
清蒸鲜贝白菜墩····· (72)	熘白菜····· (88)
菊花白菜 (一) ····· (72)	酸辣白菜····· (89)

酸辣白菜根……………(90)
 酸菜白肉粉……………(90)
 醋熘白菜……………(91)
 醋熘辣白菜……………(91)
 醋渍大头白菜……………(92)
 鲫鱼煨白菜……………(92)

糖烧白菜……………(93)
 糖醋双丝……………(94)
 糖拌酸菜丝……………(94)
 蟹黄扒白菜……………(95)
 蘑菇青菜心……………(95)
 瓢白菜卷……………(96)

油 菜

二冬油菜……………(97)
 干贝双菜……………(97)
 大油烧油菜……………(98)
 口蘑烧菜心……………(99)
 开阳万年……………(99)
 火腿烧油菜……………(100)
 冬菇烧油菜……………(100)
 兰花油菜……………(101)
 扒酿菜心……………(102)
 扒脊髓菜心……………(103)
 白肉油菜……………(103)
 肉片炒油菜……………(104)
 奶油扒菜心……………(104)
 豆腐油菜心……………(105)
 拌油菜……………(106)
 拌油菜梗……………(106)
 拌油菜海米……………(107)
 炆油菜……………(107)

炆冬笋油菜……………(108)
 炒双色素菜……………(108)
 油菜叶拌豆丝……………(109)
 油菜松……………(109)
 油菜烧豆腐……………(110)
 油菜炒猪肝……………(110)
 油菜熘鱼片……………(111)
 鸡油菜心……………(112)
 虾米烧油菜……………(113)
 虾片油菜心……………(113)
 香菇菜心……………(114)
 香肠炒油菜……………(115)
 烧油菜……………(115)
 海米炒油菜平菇……………(116)
 鱼香菜心……………(116)
 清汤虾糊菜心……………(117)
 菜松虾球……………(118)
 菜心狮子头……………(119)

脯酥油菜心·····	(119)
酿油菜·····	(120)
腐竹烧油菜·····	(121)
银耳油菜心·····	(122)

蘑菇油菜心·····	(122)
蟹黄扒油菜·····	(123)
瓢菜心豆腐·····	(124)

卷 心 菜

生炆酸辣卷心菜·····	(124)
白烧排翅·····	(125)
西式泡菜·····	(126)
北京泡菜·····	(127)
肉片炒卷心菜·····	(127)
奶油卷心菜·····	(128)
改良泡菜·····	(128)
拌卷心菜·····	(129)
炆白菜卷·····	(129)
炆卷心菜卷·····	(130)
炒三丁·····	(130)
炒龙须·····	(131)
泡菜卷·····	(132)
青椒炒卷心菜丝·····	(132)
卷心菜拌西红柿·····	(133)
卷心菜炒香肠·····	(133)

咖喱卷心菜·····	(134)
虾米拌卷心菜·····	(134)
香辣五丝·····	(135)
珊瑚白菜·····	(136)
素烧卷心菜·····	(136)
素炒卷心菜·····	(137)
脆皮菜包·····	(137)
健康沙拉·····	(138)
清蒸包菜肉卷·····	(139)
菜卷·····	(139)
菜叶包地黄肉圆·····	(140)
番茄菜卷·····	(141)
酸辣卷心菜·····	(142)
辣白菜卷·····	(143)
醋熘卷心菜·····	(143)
糖醋卷心菜·····	(144)

芹 菜

三丝芹菜·····	(145)
牛肉丝炒芹菜·····	(145)

肉丝炒芹菜·····	(146)
肉丝拌芹菜·····	(146)

肉末炒芹菜·····	(147)
红油芹黄·····	(147)
芹菜拌干丝·····	(148)
芹菜拌腐竹·····	(149)
芹菜三丝·····	(149)
芹菜回锅肉·····	(150)
芹菜肉丝鱿鱼卷·····	(150)
芹黄牛肉丝·····	(151)
芹菜炒鸠肉·····	(152)
芹菜炒猪心·····	(153)
芹菜拌肚丝·····	(153)
芹菜炒猪脑·····	(154)
芹菜炒鸡蛋·····	(154)
芹酥鲫鱼·····	(155)
芹黄鱼丝·····	(156)
花生米拌芹菜·····	(156)
杏仁豆腐炒芹菜·····	(157)
豆腐干炒芹菜·····	(158)
拌芹菜·····	(158)

炆芹菜·····	(159)
炒芹菜·····	(159)
软爆“腰花”·····	(160)
虾仁烧芹菜·····	(161)
虾子烧芹菜头·····	(161)
虾皮炆芹菜·····	(162)
虾子炆芹菜·····	(162)
炸“龙虾”·····	(163)
香干炒芹菜·····	(163)
香干拌芹菜叶·····	(164)
柴把芹菜·····	(164)
烂肉芹菜·····	(165)
素拌芹菜·····	(166)
海米拌芹菜·····	(166)
海米烧芹菜·····	(167)
核桃仁拌芹菜·····	(167)
腌芹菜·····	(168)
温炆芹菜·····	(168)
煨辣肉丁·····	(169)

菠 菜

八宝菠菜·····	(170)
万年青·····	(170)
双虾菠菜·····	(171)
双菇菠菜·····	(171)
双色菜松·····	(172)

生煨菠菜·····	(173)
生炒菠菜·····	(173)
白烧菠菜心·····	(174)
白油菠菜·····	(174)
肉丝菠菜粉·····	(175)

肉片炒菠菜……………(175)
 芝麻菠菜……………(176)
 芥末菠菜……………(176)
 豆腐烧菠菜……………(177)
 拌菠菜……………(177)
 拌肉丝菠菜……………(178)
 拌合菜……………(178)
 炆菠菜……………(179)
 炒菠菜……………(180)
 鸡蛋炒菠菜……………(180)
 虾皮炒菠菜……………(181)
 虾干烧菠菜头……………(181)
 姜汁菠菜……………(182)
 雪花菠菜……………(182)
 烧菠菜……………(182)
 烩素冒……………(183)
 核桃拌菠菜……………(184)

蛋皮拌菠菜……………(184)
 麻酱拌菠菜……………(185)
 猪肝拌菠菜……………(185)
 菠菜汤卧蛋……………(186)
 菠菜松……………(187)
 菠菜拌粉丝……………(187)
 菠菜粉丝拌西红柿…(188)
 菠菜番茄拌肉丝……(188)
 锅塌菠菜……………(189)
 蒜泥椒油菠菜…………(190)
 熬菠菜粉条……………(190)
 鲜蘑菠菜……………(191)
 鲜蘑鸡茸菠菜…………(191)
 腐竹拌菠菜……………(192)
 翡翠羹……………(193)
 鹦鹉穿衣……………(193)

韭 菜

炒韭菜虾皮……………(194)
 韭根三丝……………(195)
 韭黄银丝……………(195)

韭黄炒肉丝……………(196)
 韭菜炒鸡蛋……………(196)
 韭菜炒绿豆菜…………(197)

菜 花

一口酥……………(198)
 冬菇烧菜花……………(198)

肉片烧菜花……………(199)
 红烧菜花……………(199)

红果拌菜花·····	(200)
奶油翡翠菜花·····	(200)
芙蓉菜花·····	(201)
炆菜花·····	(202)
鸡茸菜花·····	(203)
鸡粥菜花·····	(203)
咖喱菜花·····	(204)
炸菜花·····	(205)
虾子菜花·····	(205)
香菇菜花·····	(206)
珍珠菜花·····	(206)
珊瑚菜花·····	(207)
面糊炸菜花·····	(207)
烧翡翠菜花·····	(208)
海米烧菜花·····	(209)

蛋白菜花瓣·····	(209)
清盐菜花·····	(210)
猪肉烧菜花·····	(211)
甜椒菜花·····	(211)
菜花丸子·····	(212)
菜花芙蓉蛋羹·····	(212)
鱿鱼菜花·····	(213)
椒盐“虾仁”·····	(213)
番茄菜花·····	(214)
温炆菜花·····	(214)
酸甜菜花·····	(215)
酸辣菜花·····	(215)
翡翠白玉·····	(216)
鲜卤菜花·····	(217)
瓢菜花·····	(217)

二、根 类

萝 卜

一品雪燕香·····	(219)	双色萝卜球·····	(225)
人参萝卜条·····	(220)	炒什锦菜·····	(225)
三色萝卜丝·····	(221)	白萝卜炖猪肉·····	(226)
三下锅·····	(221)	东坡肘子·····	(227)
三色葫芦·····	(222)	红烧萝卜·····	(228)
三丝青笋卷·····	(223)	红梅萝卜团·····	(228)
干烧萝卜·····	(223)	红烧牛肉萝卜·····	(229)
五香萝卜·····	(224)	肉片烧水萝卜·····	(230)

回锅胡萝卜……………(230)
 阴阳萝卜球……………(231)
 奶油萝卜球……………(231)
 奶油烤蔬菜……………(232)
 丝萝望月……………(232)
 牡丹燕菜……………(234)
 迎春香卷……………(235)
 花仁萝卜干……………(235)
 拌水萝卜……………(236)
 拌萝卜干……………(236)
 拌胡萝卜丝……………(237)
 拌双片……………(237)
 炒胡萝卜泥……………(238)
 炒胡萝卜酱……………(238)
 炒野鸡红……………(239)
 泡菜肉末……………(240)
 油辣双丝……………(240)
 油酥彩球……………(241)
 油爆三圆……………(242)
 油酥萝卜……………(242)
 油塌胡萝卜……………(243)
 金钩玉片……………(243)
 鸡肝炒胡萝卜……………(244)
 炸萝卜球……………(245)
 炸响铃……………(246)
 炸素菜……………(246)

胡萝卜炒肉丝……………(247)
 胡萝卜炖肉……………(248)
 香菇萝卜球……………(248)
 香菜双丝……………(249)
 烧水萝卜球……………(249)
 烧三元……………(250)
 烧三样……………(251)
 烧萝卜……………(251)
 海蜇拌萝卜丝……………(252)
 脆皮萝卜……………(252)
 脆皮萝卜丝……………(253)
 素烧三元……………(254)
 素炒萝卜……………(254)
 麻辣萝卜丝……………(255)
 麻酱水萝卜……………(255)
 麻辣三丝……………(256)
 麻辣红丝……………(257)
 麻圆萝卜……………(257)
 甜烧白……………(258)
 甜酸萝卜片……………(258)
 萝卜松……………(259)
 清菠豆卷……………(260)
 清蒸绣球……………(260)
 清汤素燕菜……………(261)
 萝卜拌蜇皮……………(262)
 菠萝雪卷……………(262)

菊花蛋……………(263)
 腌胡萝卜……………(264)
 腌白萝卜……………(265)
 葱油白萝卜丝……………(265)
 葱油双脆……………(266)
 葱油萝卜丝……………(266)
 焦溜萝卜……………(267)
 番茄萝卜团……………(268)
 番茄萝卜饼……………(268)
 酱萝卜拌花生丁……………(269)
 酱爆双丁……………(270)
 酱萝卜拌肉丝……………(271)
 群虾戏珠……………(271)
 烩珊瑚虾仁……………(272)
 烩胡萝卜丸子……………(273)
 裹烧萝卜……………(273)

辣萝卜条……………(274)
 酸辣萝卜……………(274)
 鲜蘑萝卜……………(275)
 鲜蘑萝卜条……………(276)
 鹌鹑烧萝卜……………(276)
 糖醋萝卜丝……………(277)
 糖醋彩卷……………(277)
 糖拌青萝卜丝……………(278)
 糖拌萝卜卷……………(278)
 糖醋萝卜……………(279)
 糖醋胡萝卜……………(280)
 糖醋心里美……………(280)
 樱桃萝卜……………(281)
 蘑菇烩银萝……………(281)
 魔芋酥卷……………(282)

土 豆

三鲜土豆泥……………(283)
 土豆丸子……………(283)
 土豆丝炒青椒……………(284)
 白蜜丸子……………(285)
 红末薯丝……………(285)
 芝麻土豆……………(286)
 芝麻玉球……………(286)
 芝麻“鱼排”……………(287)

羊肉丝炒土豆……………(288)
 芋酥……………(288)
 拌三片……………(289)
 拌菠萝土豆丁……………(290)
 炆芋丁……………(290)
 炒“蟹”粉……………(291)
 金丝菊……………(291)
 金钱吊葫芦……………(292)

虎皮酥	(293)
炸土豆球	(293)
炸土豆丝	(294)
炸土豆条	(294)
炸素虾球	(295)
炸八块	(295)
家常土豆丝	(296)
素鱼(一)	(297)
素鱼(二)	(297)
桂花土豆	(298)
彩色“里脊丝”	(298)
桃仁土司	(299)
蛋酥土豆片	(300)
黄油煮土豆	(300)
黄油土豆泥	(301)
鱼香土豆	(301)

清蒸“酥肉”	(302)
锅烧“肘子”	(303)
椒盐“虾球”	(303)
椒盐玉松	(304)
葱油土豆丝	(304)
葱油土豆泥	(305)
葡萄鱼	(305)
群鱼戏珠	(306)
酸辣土豆丝	(308)
蘑菇炖土豆	(308)
酿金枣	(309)
鲤鱼跃水	(309)
豌豆拌土豆泥	(310)
糖醋“排骨”	(311)
糖醋“桂鱼”	(311)
樱桃白蜜	(312)

藕

炸藕盒	(313)
拌藕丝	(314)
珊瑚藕片	(314)
凉拌藕片	(315)
凉拌三丝	(315)
姜拌藕	(316)
花椒油拌藕	(316)
炆鲜藕	(317)

果味藕片	(317)
酸甜藕片	(318)
甜酸辣泡藕	(318)
蜜汁甜藕	(319)
蝙蝠莲藕	(319)
糖醋藕丝	(320)
糖醋“排骨”	(320)
藕丝糕	(321)

山 药

- | | |
|------------------|------------------|
| 一品山药桃……………(322) | 炸“虾仁”……………(333) |
| 寸金山药……………(322) | 面包“虾仁”……………(333) |
| 五彩丝……………(323) | 桂花山药……………(334) |
| 五色“虾仁”……………(324) | 素卷肘……………(335) |
| 龙眼山药……………(325) | 素酱肉……………(335) |
| 玉带“虾仁”……………(325) | 玻璃山药……………(336) |
| 百花山药……………(326) | 麻条山药……………(336) |
| 余山药球……………(327) | 梅花山药……………(337) |
| 炒“虾仁”……………(327) | 椒盐“虾球”……………(338) |
| 炒三泥……………(328) | 番茄“虾仁”……………(338) |
| 油炸山药饼……………(329) | 蜜汁山药……………(339) |
| 拔丝山药……………(330) | 蜜汁山药墩……………(340) |
| 拔丝“沙果”……………(330) | 蜜汁金枣白果……………(340) |
| 香酥八块……………(331) | 熘“鱼片”……………(341) |
| 炸梅子肉……………(332) | “樱桃肉”……………(342) |

三、瓜 类

黄 瓜

- | | |
|------------------|------------------|
| 五丝黄瓜卷……………(343) | 肉丝拌黄瓜……………(347) |
| 木耳黄瓜……………(344) | 肉片黄瓜……………(348) |
| 木樨黄瓜……………(344) | 奶汁瓜条……………(348) |
| 双耳拌黄瓜……………(345) | 花生米拌黄瓜……………(349) |
| 瓜丁“鳝鱼”……………(345) | 肘子肉拌黄瓜……………(349) |
| 白油黄瓜……………(346) | 拌三丁……………(350) |

拌小料·····	(350)	黄瓜拌粉皮·····	(365)
拌黄瓜凉粉·····	(351)	黄瓜拌粉丝·····	(366)
酱拌黄瓜粉皮·····	(351)	黄瓜炒猪肝·····	(366)
拌海螺黄瓜·····	(352)	黄瓜炒鸡蛋·····	(367)
拌双丝·····	(352)	黄瓜熘肉片·····	(368)
炆辣黄瓜条·····	(353)	黄瓜炒子虾·····	(369)
炆黄瓜·····	(353)	黄瓜拌绿豆芽·····	(369)
炆黄瓜皮·····	(354)	黄瓜虾仁·····	(370)
炒黄瓜酱·····	(354)	黄瓜肉丝·····	(370)
炒黄瓜片·····	(355)	黄瓜肉丁·····	(371)
炒五丁·····	(356)	猪肝拌黄瓜·····	(372)
油吃黄瓜条·····	(356)	麻酱拌西红柿黄瓜·····	(372)
油吃嫩黄瓜·····	(357)	清拌三丝·····	(373)
鸡丝拌黄瓜·····	(358)	腌黄瓜·····	(374)
青柿椒炒黄瓜·····	(358)	葱油瓜卷·····	(374)
拍黄瓜·····	(359)	酱拌黄瓜丁·····	(375)
香辣黄瓜·····	(359)	蒜泥黄瓜·····	(376)
珍瓢黄瓜·····	(360)	滑蛋黄瓜·····	(376)
姜汁黄瓜·····	(361)	辣黄瓜条·····	(377)
素烧瓜条·····	(361)	赛香瓜·····	(377)
海米拌黄瓜·····	(362)	酿黄瓜·····	(378)
海米炆三样·····	(362)	酸辣黄瓜·····	(378)
海米炒黄瓜片·····	(363)	醋熘黄瓜·····	(379)
高丽鱼条黄瓜·····	(364)	糖醋三丝·····	(379)
鱼香黄瓜·····	(364)	糖醋黄瓜·····	(380)
黄瓜丝拌海带·····	(365)	瓢黄瓜·····	(381)