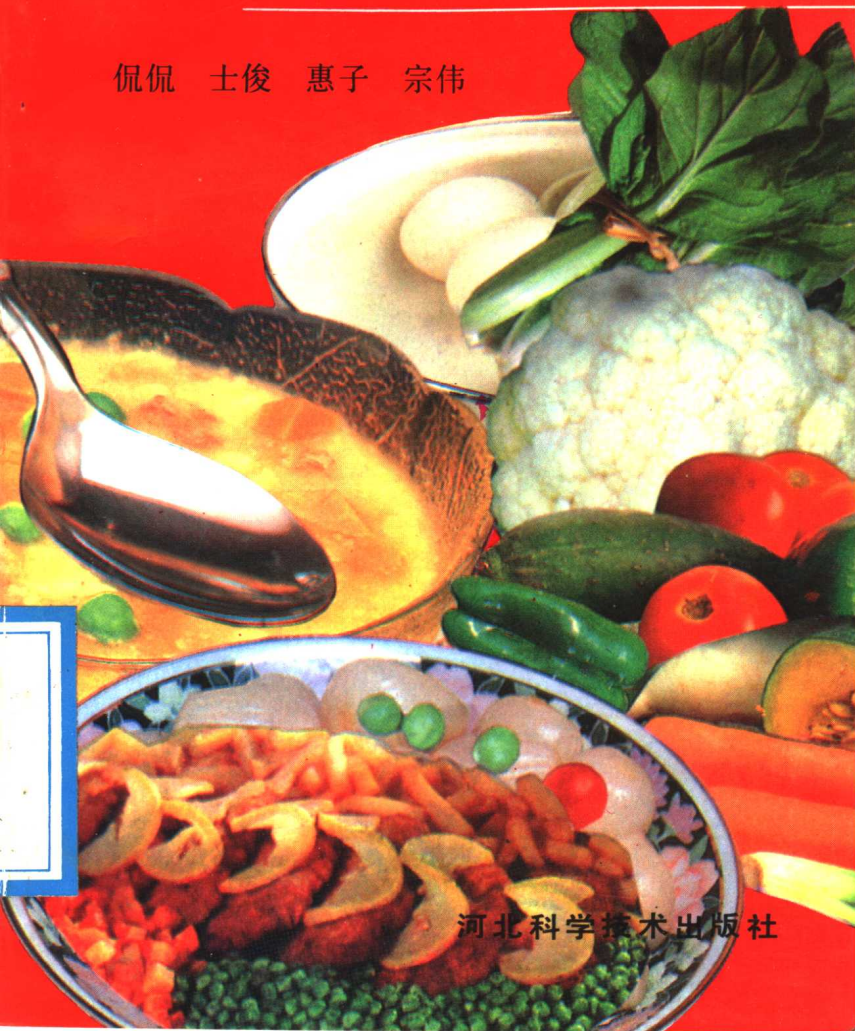


● 一菜多做丛书

巧

做西红柿59

侃侃 士俊 惠子 宗伟



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧做西红柿 59

侃侃 士俊 惠子 宗伟

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书

巧做西红柿59

侃侃 士俊 惠子 宗伟

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 1.75印张 27,300字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.50元

ISBN 7-5375-0724-4/TS·53

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



五月鲜桃·····	(1)
水晶柿子·····	(2)
西红柿碗蛋沙拉·····	(3)
西红柿花拼盘(一)·····	(3)
西红柿花拼盘(二)·····	(4)
西红柿拌土豆丁·····	(5)
西红柿拌粉丝·····	(5)
红柿双蛋·····	(6)
拌五丁·····	(7)
拌三片·····	(8)
西红柿虾仁盒·····	(8)
面包粉炸西红柿·····	(9)
炸西红柿·····	(10)
烤西红柿·····	(10)
烹柿子盒·····	(11)
麻酱拌西红柿黄瓜·····	(12)
麻酱西红柿·····	(13)
酸西红柿·····	(13)
蟹肉西红柿·····	(14)

双冬西红柿	(15)
西红柿苋菜盅	(16)
西红柿肉末炒豆腐	(16)
奶蓉番茄	(17)
奶油番茄	(18)
奶汁番茄	(19)
番茄丁炒豆腐	(19)
拔丝西红柿	(20)
乳香西红柿	(21)
炒木犀西红柿	(22)
青西红柿炒鸡丝	(22)
荷花西红柿	(23)
西红柿拌粉丝菠菜	(24)
蛋包西红柿	(25)
西红柿香菱	(25)
西红柿香蕉	(26)
西红柿炒火腿	(27)
西红柿肉丸	(27)
西红柿炒香菇	(28)
西红柿溜蛋	(29)
西红柿嵌肉糜	(30)
西红柿烧豆腐	(31)
西红柿烧大豆	(31)
西红柿豆腐泥	(32)

西红柿青豆	(33)
酥炸西红柿	(33)
锅爆西红柿	(34)
锅爆柿饼	(35)
煎烹柿盒	(36)
锦上添花	(37)
酿西红柿	(38)
糖醋西红柿	(39)
瓢馅西红柿	(39)
西红柿汤	(40)
西红柿粉丝汤	(41)
肉松西红柿汤	(42)
西红柿猪肝汤	(42)
西红柿皮蛋汤	(43)
奶油西红柿浓汤	(44)
珍珠三鲜汤	(45)

五月鲜桃

原料:

西红柿 3 个, (约 250 克), 黄瓜 1 条 (约 150 克), 白糖适量。

做法:

1. 将西红柿去蒂, 用刀片成 0.5 厘米厚的 V 形片 (从西红柿顶部开始, 沿左右约 45° 角片), 然后用手指轻轻将西红柿逐层向前推成桃形 (切时注意使西红柿仍保持整体状);

2. 将黄瓜切成 7~10 厘米长的段, 片下皮。注意片时尽量使瓜皮成一整体。然后用刀在瓜皮上刻出桃枝、桃叶, 放入盘中;

3. 将西红柿放于枝叶处, 使其成一桃枝上长有 3 个桃的图形;

4. 在盘中堆放适量糖, 吃时拌匀即可。

特点: 色彩鲜艳, 形状美观, 营养丰富。

水晶柿子

原料：

西红柿 300 克，冻粉 25 克，鲜苹果 1 个，京糕 1 块，汽水 1 瓶，白糖 350 克。

做法：

1. 将西红柿去皮去籽，切成小块，平码在方形的搪瓷盘中；

2. 将冻粉洗净，装在一个大碗里，加入水（500 克）、白糖（150 克），上屉蒸化冻粉后取出，倒在西红柿上，待晾凉后，切成 1.5 厘米宽、3.5 厘米长、0.7 厘米厚的片，码放在另一大碗中；

3. 将苹果去皮削成米粒大小的丁；京糕也切成米粒大小的丁，两种丁都撒在码好的西红柿片上；

4. 炒勺放火上，添入适量水，加入糖熬化至汤汁不太多时，将炒勺端离火口，冷却后倒入装西红柿片的碗里，食用前倒入汽水即可。

特点：色泽鲜艳，酸甜适口，是降暑佳肴。

西红柿碗蛋沙拉

原料：

西红柿 5 个，黄瓜 150 克，煮熟鸡蛋 3 个，精盐、糊椒粉、白糖、食醋各适量，葱 50 克，鲜嫩青菜叶少许。

做法：

1. 将西红柿剝去蒂把并挖出瓢籽，取西红柿外壳（形状似碗）；

2. 将黄瓜、葱、剥壳的熟鸡蛋一切碎后与西红柿瓢籽一起盛入容器内，加入精盐、糊椒粉、白糖、食醋拌匀并调好口味，即成为鸡蛋沙拉；

3. 用小勺将沙拉逐一装入西红柿“碗”内，填满，即成西红柿碗蛋沙拉；

4. 取平盘一只，先铺一层用沸水焯过后又经清水过凉的青菜叶，中间码上西红柿碗即成。

特点：造型、色泽美观，味鲜美。

西红柿花拼盘（一）

原料：

大小西红柿各 1 个，猪熟肠（香肠、茶肠、蒜

肠等均可)、熟小肚、熟肝、熟口条适量，芹菜叶少许。

做法：

1. 将西红柿去蒂，用水果刀从顶部五等分向四周切下，使底部相连，轻掰成花朵形状；
2. 将肠、肚、肝、口条等切片；芹菜泡挺；
3. 取长鱼盘一个，两端各放一大一小西红柿花，中间拼摆熟肉食，四周缀好芹菜叶，即可上桌。

特点：红花绿叶，清芳馨香，美观实惠。

西红柿花拼盘（二）

原料：

西红柿 1 个，松花蛋 2 个，熟鸡蛋 2 个，芹菜叶、姜末少许，酱油、香油、醋适量。

做法：

1. 将西红柿作成花朵，方法同（一）；
2. 将两种蛋去壳，用水果刀切成均匀桔子瓣形；
3. 取一大浅盘，将西红柿花放于中央，周围交替码一圈松花蛋瓣和鸡蛋瓣，使青、白相间。再将用凉水泡挺芹菜叶放在花旁，也可放在盘适当

处点缀之。小碗盛调味汁（酱油、香油、醋、姜末）上桌，食前浇于拼盘菜上即可。

特点：制作简单，美观大方。

西红柿拌土豆丁

原料：

西红柿 2 个，土豆 2 个，莴笋 1 根，酱油、精盐适量，白糖、香油、味精少许。

做法：

1. 将土豆煮熟，去皮、切小丁，放盘内；
2. 将莴笋去叶，削皮，切成小丁，放土豆丁上，用精盐、白糖、味精拌匀；
3. 将西红柿去蒂把，去皮，对开，挖去籽，切成碎块，放土豆丁上，加入辣油、酱油，拌匀即可。

特点：莴笋脆嫩，清淡爽口。

西红柿拌粉丝

原料：

西红柿 2 个，香菜 50 克，绿豆芽 100 克，粉丝 100 克，辣酱油适量，精盐、味精、白糖、香

油少许。

做法：

1. 将粉丝放水中泡软后放开水锅中煮熟，捞出，沥水，晾凉，剪成4厘米长的段，放盘内；
2. 将绿豆芽放沸水中烫熟，捞出，沥水，晾凉，放粉丝盘内，加入精盐、白糖、味精拌匀；
3. 将西红柿去蒂把，去皮，对开，挖去籽，切成碎块，放粉丝上面；
4. 将香菜切成2.5厘米长的段，撒在粉丝上面，淋上香油和辣酱油即可。

特点：色泽美观，味道鲜辣，凉爽适口。

红柿双蛋

原料：

西红柿2个，松花蛋、咸蛋各3个，酱油25克，香油5克。

做法：

将松花蛋用刀割成12块；咸蛋也切成12块；西红柿去蒂把剥皮、去籽，用刀切成1厘米见方的丁，放大盘内，再将松花蛋和咸蛋块沿盆子圆周交替铺放，如扇面散开。食用时，根据口味加入酱油、香油。注意割蛋时刀口要整齐；西红柿

不要太熟，否则难切丁。

特点：黑白相间，中心红果，甜而清口。

拌 五 丁

原料：西红柿 1 个，嫩黄瓜 1 条，荸荠 100 克，瘦猪肉 100 克，鸡蛋 2 个，面粉、奶粉、料酒各适量，香油、精盐、味精各少许。

做法：

1. 将瘦猪肉洗净，放开水锅中煮至断生，捞出，晾凉，切成肉丁，放盘内；

2. 将鸡蛋磕入碗内，加入少许精盐、料酒和味精，用筷子将鸡蛋打散，蒸熟，切成与肉丁同样大小的丁，也放在肉丁盘内；

3. 将嫩黄瓜去蒂把，切成丁，放肉丁盘内；

4. 将荸荠去皮，放开水中烫一下，捞出，切成丁，也放肉丁盘内，撒上少许精盐拌匀；

5. 将西红柿去蒂把，切成小丁；

6. 将奶粉和面粉放碗内，先加少许清水，调成糊状，再加适量水调稀；炒勺置火上，烧热，加入香油，再将调稀的奶粉倒入，烧开，至粘稠状的糊时停火，加入适量精盐和味精拌匀，浇在放各种丁的盘内，上面再撒上西红柿小丁，拌匀即

可。

特点：色泽美观，鲜美爽口。

拌 三 片

原料：

西红柿、土豆、黄瓜（三者比例为 3：2：2）
酱油、食醋、味精、芝麻酱各适量。

做法：

1. 将土豆洗净，煮熟，去皮，切成片；西红柿用沸水烫后去皮、籽，切成片；黄瓜去蒂把，切成菱形片。将三种片一起码入盘内；

2. 取碗一只，将酱油、醋、味精、芝麻酱调成汁，食用时淋浇在三片上，拌均即成。

特点：咸鲜适口，微酸。

西红柿虾仁盒

原料：

西红柿 4 个（约重 500 克），净虾仁 150 克，鸡蛋 1 个，料酒、味精、精盐、淀粉、白糖各适量，葱、姜末各少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法：

1. 将虾仁用精盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀；西红柿除去籽瓤及内部的肉，保留厚壁，并在壁上竖割几刀，用开水冲净，沥干水分放在盘内；

2. 炒勺上旺火，烧热，放油，烧至四成热，放入虾仁，划散至熟，倒入漏勺内控油。再把虾仁放入留有少量油的勺中上旺火，放味精、葱、酒、姜末、滴少许清汤（指鲜汤）煸炒，起勺，分别装在西红柿孔隙中，装盘，即可上桌。

特点：红白相间，造型美观。

面包粉炸西红柿

原料：

鲜而硬的西红柿 250 克，面包粉 40 克，面粉 10 克，鸡蛋 2 个，花生油 50 克，精盐 2 克，胡椒粉少许，黄油 15 克。

做法：

1. 将西红柿切 0.5 厘米~0.6 厘米厚的片，撒上精盐、胡椒粉，两面再拍一层干面粉，再放入打散的鸡蛋汁内拖过，外层裹一层面包粉；

2. 炒勺上火，放花生油（油量宽些为宜），烧热后将西红柿片放入，炸至两面金黄并熟透时捞