

贝太厨房 Betty's Kitchen

# 一步一棵菜

和60种蔬菜佳肴邂逅



 中国旅游出版社

Betty's Kitchen  
**贝太厨房**

# 一步一棵菜

和60种蔬菜佳肴邂逅



中国旅游出版社

策 划: Tim Murray 钟宁 高欣茹  
主 编: 高欣茹  
菜品创意造型: 向华  
编 辑: 向华  
摄 影: 董老虎  
菜品造型助理: 张磊  
图 书 设 计: 李明宇 万雅欣 高俊强  
责 任 编 辑: 潘笑竹

---

图书在版编目(CIP)数据

一步一棵菜: 和60种蔬菜佳肴邂逅 / 《贝太厨房》工作室编.

——北京:中国旅游出版社, 2005.1

ISBN 7-5032-2449-5

I. 一… II. 贝… III. 蔬菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105347号

---

书 名: 一步一棵菜

---

作 者: 《贝太厨房》工作室

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

版 次: 2005年1月第一版

2005年7月第三次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 5

印 数: 8030册

定 价: 32.00元

---

版权所有 翻印必究

## 卷首语

蔬菜的烹调，也许更需要慧心和妙手。豆腐的滋味如同一张白纸，如何点染全都存乎一心；蔬菜又各自不同，芦笋与茭白的差别之大，无疑比牛羊肉之间的远甚。而对于每种蔬菜，我们都不得不顺着它们的天性去梳理，才能有色香味诸般周全的作品。

谓余不信，可以菠菜为证。西餐做菠菜是下白水煮成糊状，放点调味然后就用勺子把这惨绿色的糊糊舀一团到盘子里。此种手段颇合卫生但人们却难以接受。因此每一个成年人都有了义务露出牙齿、坚硬地微笑着，以劝说下一代多吃一小口。作为一贯具有务实精神的民族，他们对于菠菜的这种态度足可令人诧异。既然能够在菠菜的宣传上表现出那样多的聪明才智，那么料理出好吃一点的菠菜，本也不应是什么难事。而我们却都知道，只要焯一焯、再炒一炒，一盘味道让任何孩子都不会拒绝的蔬菜佳肴就做好了。而那菜的颜色、形状仍鲜活碧绿。

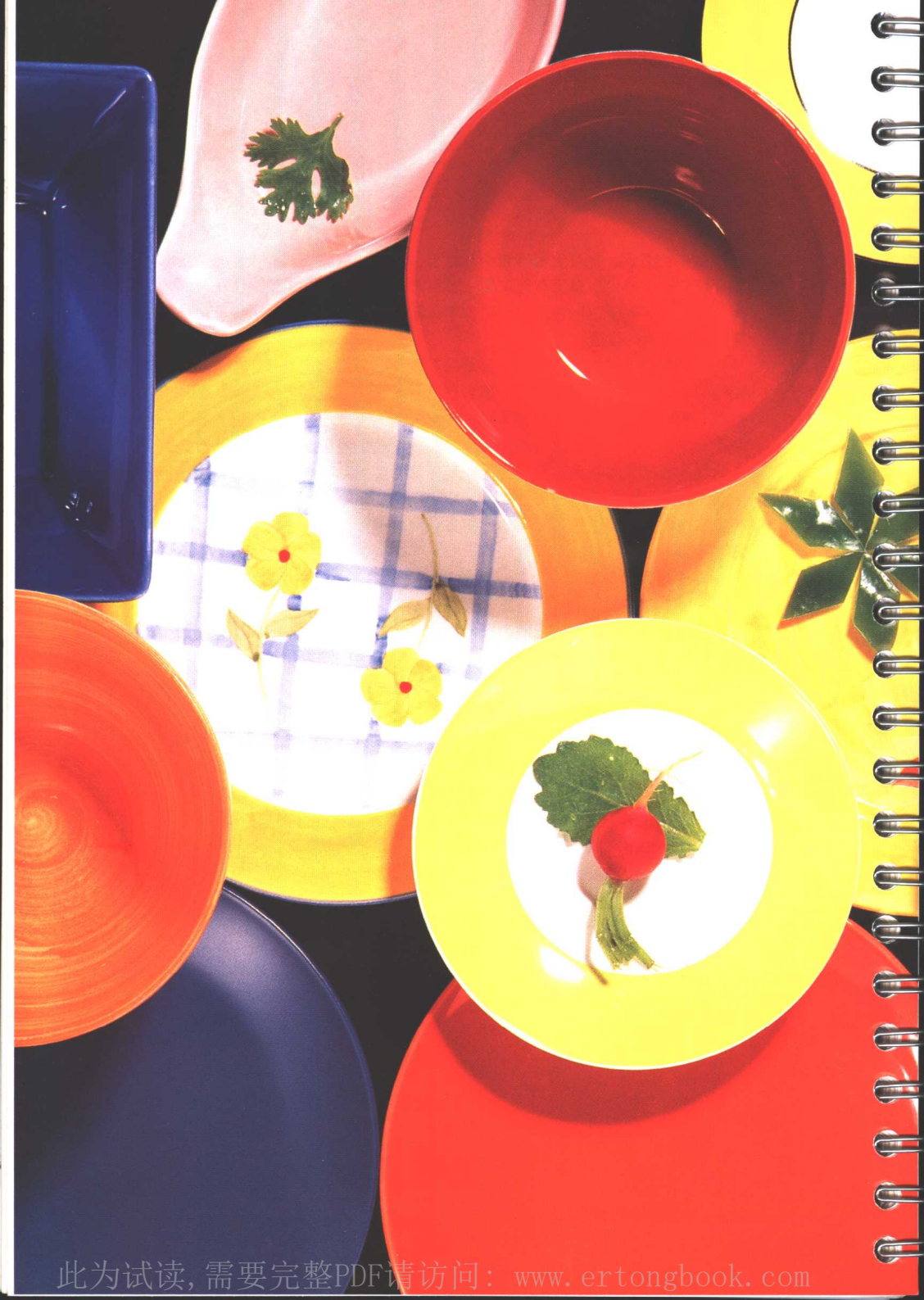
由于蔬菜的种类实在太多，对美味蔬食的操作会发生类似博物学的兴致。每一棵蔬菜都有源远流长的历史，看似简单，实则都是学问。如何才存得下菜香？如何保存菜色？哪里产的莲藕丝最长？哪里萝卜更清甜？最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。就连侍女晴雯都知道去净叶子的蒿秆有清清爽爽的好处，那么王熙凤炮制茄鲞的秘法，更不知含了多少巧心思。

诗曰：“采薇采薇，薇亦柔止”。即使在供给贫乏的时期，把蔬菜做得精致的人，也更彰显着对生活的热情和信心。当物质丰富的如今，创作出一餐形制具佳的蔬食，无疑更是身心两宜。如今采薇一词不再让人联想到将士们的劳苦，而成了文艺作品中女孩子爱用的名字。也只有天性温和、细致和敏锐的人们，才能更好地照拂到每棵植物的生命特点。其实真正的蔬菜之美不只在精贵的用料与繁复的烹调，只要对她们怀有爱心，略加心意稍加尝试就可以做出令人刮目的蔬菜。

做菜的结果并不重要，关键在于尝试的过程，个中乐趣还需各位慢慢体会。其实这种文雅的烹调，原本就有资格成为像花艺一样的怡情乐事。我们在制作这本书的时候，就经历了一次美的历程和无数次的惊喜。正是：

蔬饌是花亲眷，知味有妙心人。

高欣茹  
2004年10月





# 目录

---

## 果菜类

- 10 锦丁番茄羹
- 12 手撕茄子
- 14 尖椒拌皮蛋
- 16 南瓜甜豆沙拉
- 18 如意冬瓜盅
- 20 孜然西葫芦
- 22 蓑衣黄瓜
- 24 雪菜苦瓜
- 26 酿青椒
- 28 榨菜四季豆
- 30 蚕豆春笋
- 32 三丝荷兰豆
- 34 咖喱烤玉米

## 叶菜类

- 38 韭菜炒豆芽
- 40 姜汁菠菜
- 42 菜心烩面筋
- 44 芝麻小白菜
- 46 酸豆角炒空心菜
- 48 开水白菜
- 50 开洋卷心菜
- 52 芥兰马蹄
- 54 椒油炆芹菜

- 56 青蒜炒腊肉
- 58 老虎菜
- 60 萝卜缨干贝羹
- 62 鱼香油菜薹
- 64 拌豌豆苗
- 66 蒸茼蒿
- 68 香菇扒生菜

## 根茎类

- 72 炆炒芥菜头
- 74 炸洋葱圈
- 76 麻辣萝卜丝
- 78 糖浸小萝卜
- 80 炒胡萝卜丝
- 82 咖喱烩土豆
- 84 炸藕丸子
- 86 拔丝白薯
- 88 炒山药泥
- 90 粉蒸芋
- 92 干煸茭白
- 94 熏干炒蒜苗
- 96 油焖笋
- 98 芦笋浓汤
- 100 菠萝莴笋
- 102 马蹄草莓球

## 食用菌类

- 106 烧汁草菇
- 108 希腊蘑菇
- 110 白灼金针菇
- 112 烤香菇
- 114 蚝油焖平菇
- 116 素烹鸡腿菇
- 118 炒黑白菜
- 120 银耳莲子羹
- 122 扒白菇

## 杂类（花菜野菜海菜）

- 126 彩丝豆芽
- 128 蚝油西兰花
- 130 蕨菜炒海米
- 132 鲜炒黄花菜
- 134 醒胃菜花
- 136 百合甜豆

## 蔬菜巧加工

- 140 绿叶蔬菜的加工方法
- 141 番茄的加工方法
- 142 大叶蔬菜的加工方法
- 143 茎类蔬菜的切法
- 144 蘑菇类蔬菜的加工方法

- 145 菜椒类蔬菜的加工方法
- 146 瓜类蔬菜加工方法
- 147 根类蔬菜加工方法
- 148 三合油、辣椒油和花椒油
- 150 葱的加工方法
- 151 姜的加工方法
- 152 蒜的加工方法
- 153 蔬菜的烹饪方式



## 果菜类

凡是能以果实、种子入菜的植物，都可以归在果菜一类。像冬瓜西瓜南瓜、刀豆毛豆豇豆、茄子辣椒甜玉米鲜菱角，都是果菜类的成员。也许是由于“传承种族”的目标，果菜类相对便于储藏，并且毫无疑问地拥有丰富营养。在“食不厌精”的严谨态度之下，身为种子的稻米被归于饭类，身为果实的蜜桃被归于餐外的零食。而果菜类的成员们之所以能成为一碟菜，则是因为它们对煎炒烹炸诸般花样的适应力，和它们丰厚而变幻无穷的口味。



# 锦丁番茄羹

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

## 特色：

浓郁的汤汁裹着鲜嫩的美味，其中的番茄红素可随脂肪被人体充分吸收，成为重要的抗氧化营养素。在香脆润滑，浓郁可口的味道中又饱含着丰富的营养元素，是老幼皆宜的健康菜肴。

## 用料：

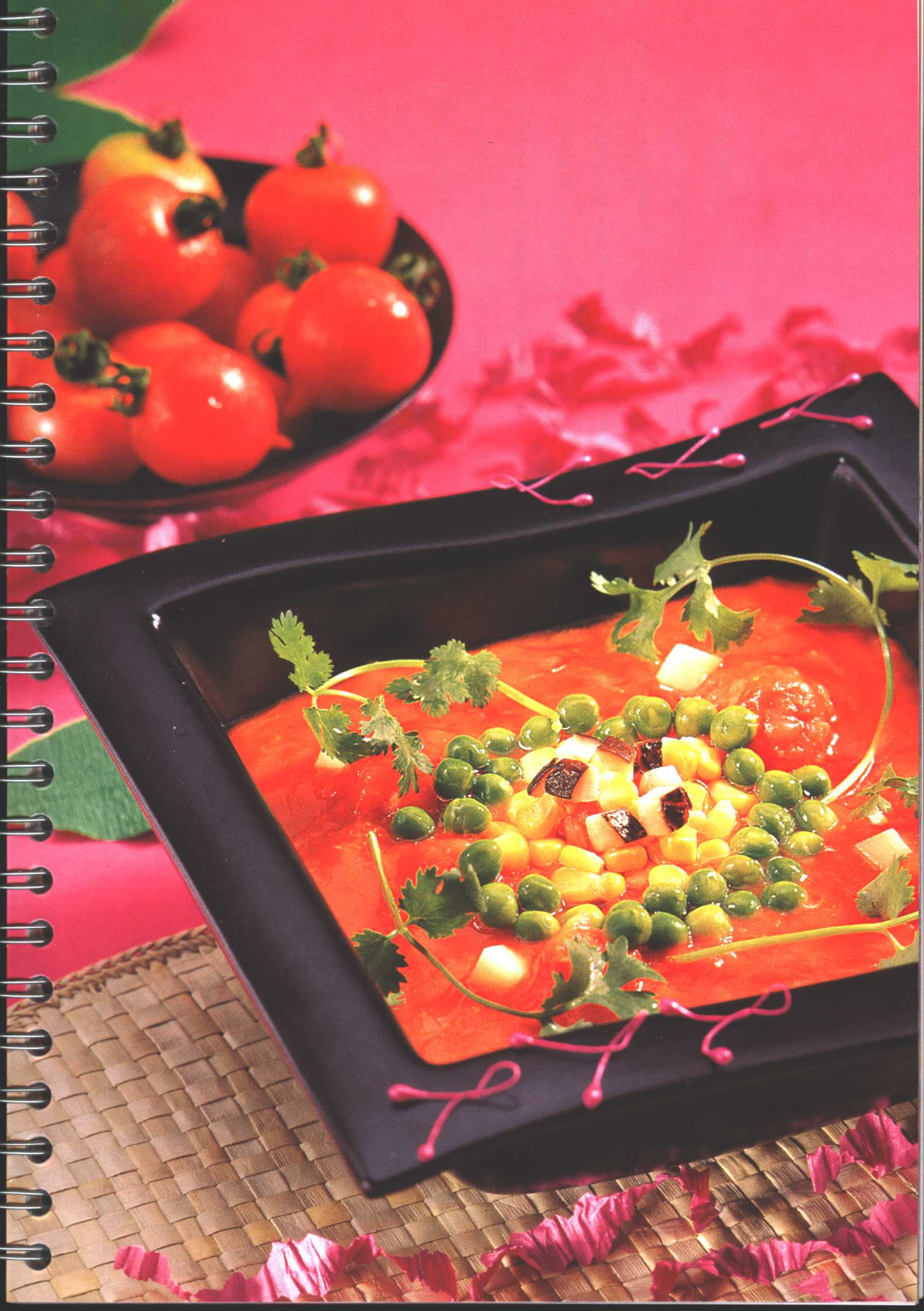
|      |           |
|------|-----------|
| 番茄   | 3个        |
| 鲜香菇  | 4朵        |
| 水发冬笋 | 1小块       |
| 鲜玉米粒 | 1汤匙（15g）  |
| 鲜青豆粒 | 1汤匙（15g）  |
| 盐    | 1茶匙（5g）   |
| 白砂糖  | 1茶匙（5g）   |
| 鸡精   | 1茶匙（5g）   |
| 番茄酱  | 2汤匙（30ml） |
| 香菜末  | 适量        |
| 油    | 1汤匙（15ml） |

## 做法：

1. 番茄去蒂，切成碎丁。鲜香菇去蒂后，和水发冬笋一起切成小丁。
2. 热锅后放油，把番茄丁倒入，大火翻炒，逼出番茄浓汁后，依次加入青豆粒、玉米粒、冬笋丁、香菇丁，调入盐、白砂糖和鸡精。
3. 改小火，加盖炖约10分钟，放入番茄酱，将汤汁熬浓，盛出后撒上香菜末即可。

## 小贴士：

1. 玉米、青豆可以用罐头或速冻的代替。
2. 如想增加肉味，适当添加香肠丁、火腿丁也可以。
3. 熬番茄浓汤时，先用大火逼出新鲜番茄的汁水，然后转为小火慢熬。
4. 如想保护食盐中的碘不被过多蒸发，可在熄火后临起锅时再加盐，亦不影响口味。



# 手撕茄子

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

## 特色：

炎热的夏天，总是让人没有食欲。这款四川风味的凉菜，做起来简单，吃起来凉快。软嫩的口感，鲜香的蘸汁，会让你在炎热的午后胃口大开。

## 用料：

紫皮长茄子 2只

蘸料：

葱花 2茶匙 (10g)

姜末 2茶匙 (10g)

蒜茸 2茶匙 (10g)

盐 1茶匙 (5g)

白砂糖 1茶匙 (10g)

酱油 1茶匙 (5ml)

米醋 2茶匙 (10ml)

辣椒油 1茶匙 (5ml)

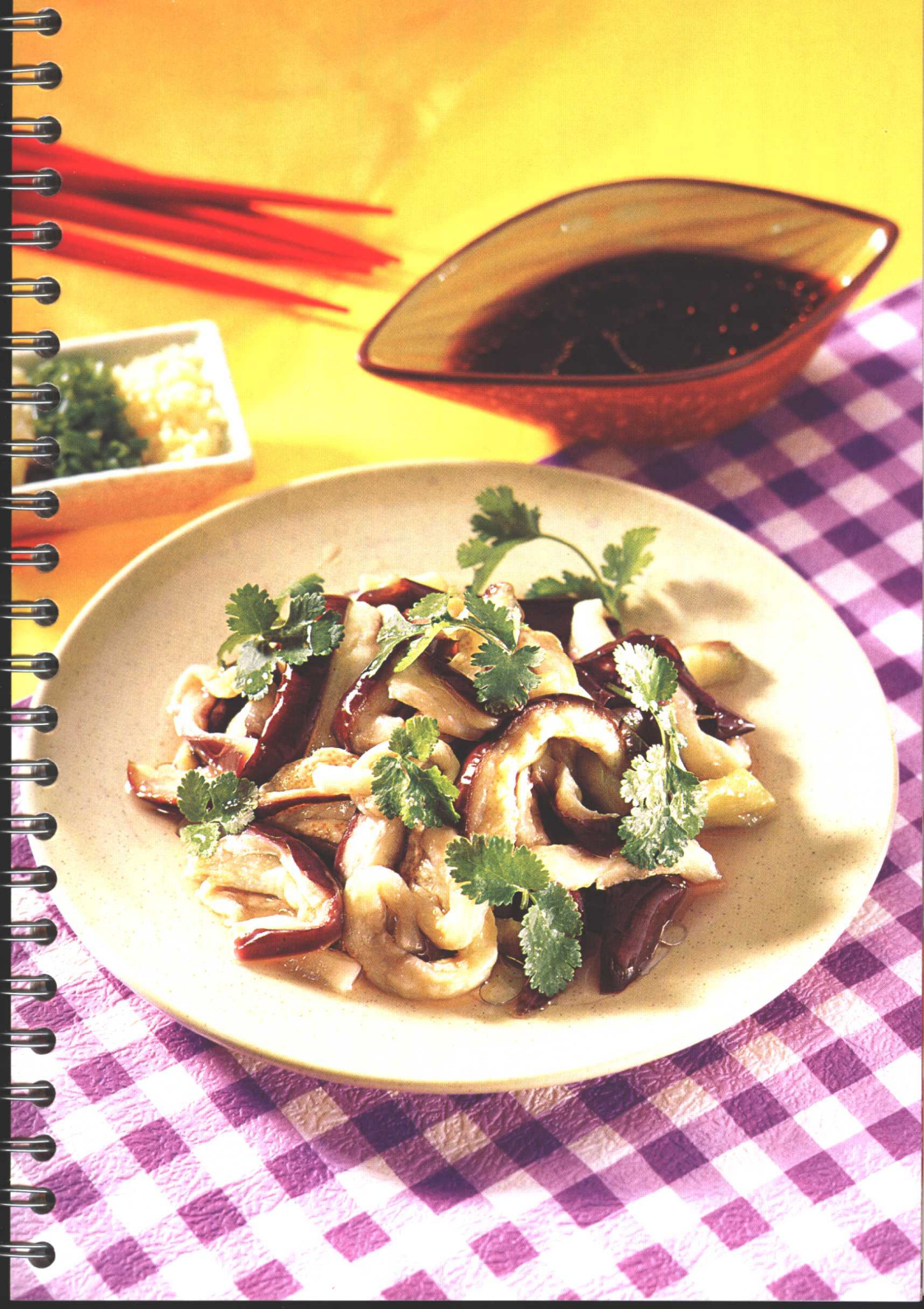
香菜 适量

## 做法：

1. 蒸锅添水，大火烧开，将整只长茄子一切两半，上屉蒸15分钟至熟，取出晾凉。
2. 用手将软熟的茄子撕成1cm左右宽的长条，待用。
3. 在小碗里放入葱花、姜末、蒜茸，调入盐、酱油、米醋、白砂糖和辣椒油，拌匀后撒入香菜。
4. 手撕茄子装盘，和蘸料小碟一起上桌食用。

## 小贴士：

1. 茄子的选择非常重要，要选那种很嫩的长条形茄子而不是圆茄子。
2. 蘸汁的调料一样也不能少，否则味道将有所改变，尤其是辣椒油，如果没有也可以用干红辣椒现炸。
3. 吃法多样，既可蘸食，也可以将蘸汁淋在茄子上食用。
4. 事先薄薄削去一层茄子皮，小朋友们更爱吃。



# 尖椒拌皮蛋

准备时间：5分钟

烹饪时间：20分钟

## 特色：

尖椒脆嫩，皮蛋软滑。清幽的辣味和着醇厚的蛋香，让你在清淡中品自然之美味，于唇齿间叹造物之神奇。此菜浓淡互补，意味绵长。



1. 筷子穿尖椒。



2. 烤黑的尖椒。



3. 裹糖颠勺。

## 用料：

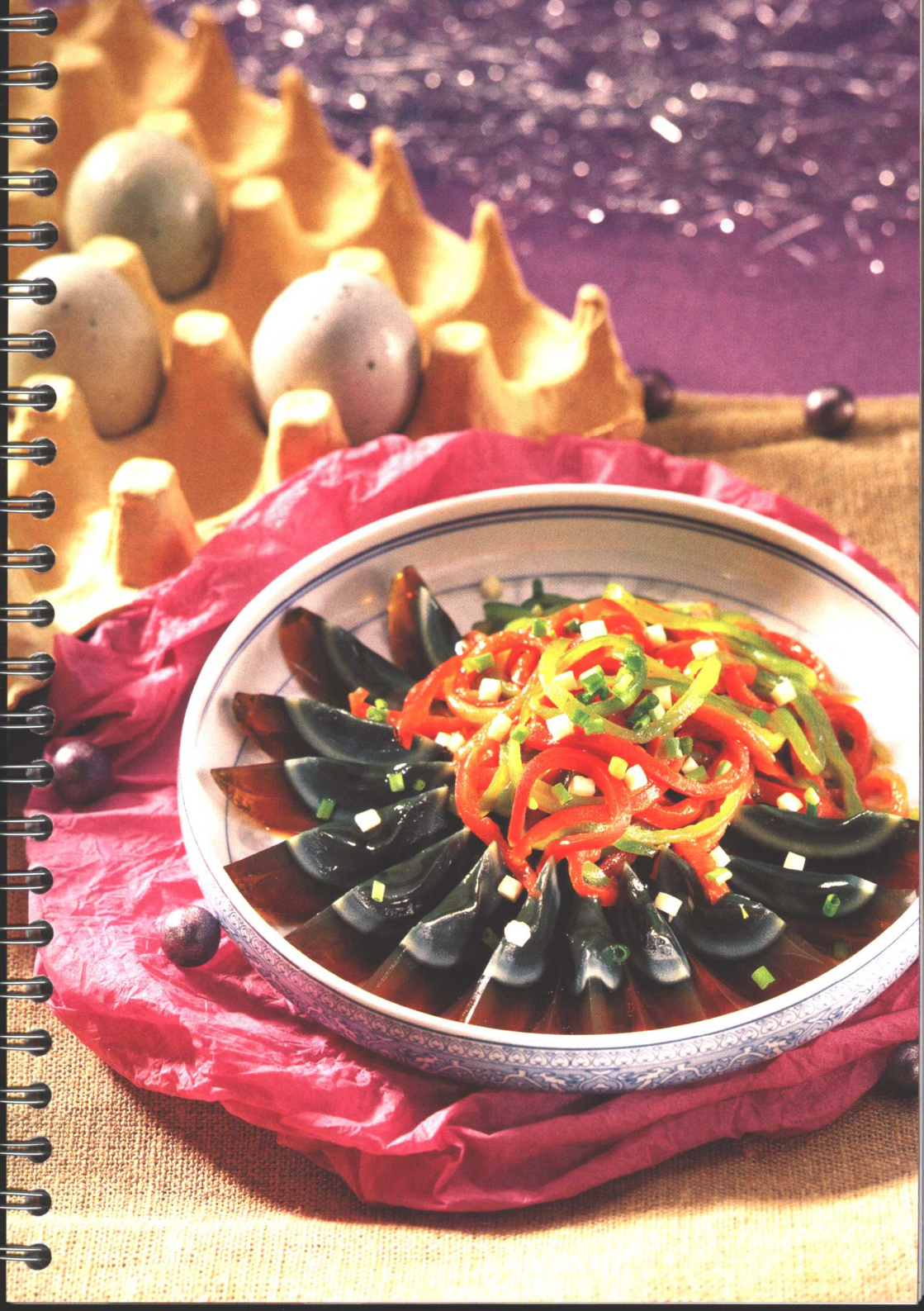
|     |           |
|-----|-----------|
| 绿尖椒 | 3根        |
| 红尖椒 | 1根        |
| 皮蛋  | 2枚        |
| 蒜茸  | 1茶匙（5g）   |
| 葱花  | 1茶匙（5g）   |
| 盐   | 1/2茶匙（3g） |
| 白砂糖 | 2茶匙（10g）  |
| 酱油  | 2茶匙（10ml） |
| 米醋  | 2茶匙（10ml） |
| 香油  | 1茶匙（5ml）  |

## 做法：

1. 用筷子从红、绿尖椒蒂部插入，在明火上翻烤。尖椒外皮全部烤成焦黑色时，放在大碗里，蒙上保鲜膜，焖10分钟。
2. 用手将烤焦焖软的尖椒外皮剥去，划开尖椒肉，去籽，切成细长丝。
3. 皮蛋去皮，切成月牙瓣。
4. 在小碗中将蒜茸、葱花、盐、白砂糖、酱油、米醋和香油混合，做成调味汁。
5. 将红、绿尖椒丝、皮蛋瓣拌在一起，浇上调味汁即可。

## 小贴士：

1. 尖椒外皮烤焦后很容易用手剥去，也可以在水龙头下一边用凉水冲洗，一边搓去焦皮。水冲法比手剥法快些，但会损失一些椒香原味。
2. 烤过剥皮的尖椒辣味减弱，变得爽脆微甜，非常适合拌凉菜。只要体积够大的辣椒都可以用这种方法处理。



# 南瓜甜豆沙拉

准备时间：10分钟

烹饪时间：40分钟

## 特色：

南瓜橙黄香甜，芸豆洁白糯软，甜豆碧绿清脆。绚丽的色彩，独特的口味，让你吃一口不过瘾。更重要的是，它绝对绿色，是健康清新的营养素食。

## 用料：

|      |           |
|------|-----------|
| 小南瓜  | 1个        |
| 大白芸豆 | 1把        |
| 甜豆   | 70g       |
| 柠檬   | 1/2个      |
| 盐    | 1茶匙（5g）   |
| 黑胡椒粒 | 1/2茶匙（3g） |
| 橄榄油  | 1汤匙（15ml） |

## 做法：

1. 用勺子挖去南瓜的籽，连皮切成3cm大小的块，放入蒸锅中大火蒸20分钟至软熟。
2. 大白芸豆放入清水锅中，烧开后煮40分钟至软熟。
3. 甜豆择去老筋，整只洗净，在开水中氽烫1分钟，捞出后浸凉水。
4. 南瓜块、芸豆和甜豆都晾凉沥净水分，盛在碗中，撒上盐和现磨黑胡椒粉，挤入柠檬汁，调入橄榄油，拌匀即可。

## 小贴士：

1. 南瓜的瓜肉和皮都可以吃，因此烹饪时不需要削皮。如果不喜欢吃南瓜皮，可以在南瓜蒸熟后再剥去。生南瓜表皮又硬又滑，很不好削。
2. 如果喜欢吃甜口味，可以用酸奶代替盐，黑胡椒和橄榄油拌这道沙拉，也很别致。