

薇薇小厨 新手下厨系列

# 蔬菜心经

最经典的健康蔬菜食谱



中国旅游出版社

新手下厨



# 蔬菜心经

薇薇小厨工作室 著

中国旅游出版社

策 划 : 萨巴蒂娜  
主 编 : 高瑞珊  
艺术总监 : 招 财  
版式设计 : 邵 淳  
责任编辑 : 高 瑞 朱轶佳

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

蔬菜心经 / 薇薇小厨工作室著. -- 北京 : 中国旅游出版社,  
2010.1

( 新手下厨系列 )

ISBN 978-7-5032-3857-4

I . ①蔬… II . ①薇… III . ①蔬菜—菜谱 IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205538 号

---

书 名 : **蔬菜心经**

作 者 : 薇薇小厨工作室

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 )

http : // www.cttp.net.cn

E-mail : cttp @ cnta . gov . cn

发行部电话 : 010 - 85166507 85166517

经 销 : 全国各地新华书店

印 刷 : 北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次 : 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 : 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16

印 张 : 5

印 数 : 10000 册

字 数 : 50 千

定 价 : 15.80 元

I S B N 978-7-5032-3857-4

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题, 请致电 : 010-83531193



# 蔬果爱好者的狂欢

---

新手下厨房，蔬菜其实是最容易搞定的。

有很多蔬菜，经过烹制后往往比荤菜还香，比如最下饭的鱼香茄子，香甜酸辣的浓汁能把你的胃口充分调动起来；还有地三鲜，也是一盘敢和肉菜比美的好素食。更有鲜得让眉毛都能跳舞的咸鸭蛋黄焗南瓜，好吃得不得了干煸豆角，男女老少通吃的尖椒土豆丝，喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜，女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合，任何家宴都不可少的虎皮尖椒，还有无论怎么吃都不会厌倦的酸辣白菜……你都会做吗？

其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，也正因为如此，现在越来越多的人开始喜欢吃素了，于是就有了这本《蔬菜心经》。

需要提一句的是，做菜不同于化学实验，各家各户的火力大小、调料的味淡味重都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，要想精益求精，达到最佳效果，还需要自己经常摸索练习。

这本书专门介绍了各种蔬菜类菜品，书里的每一道菜，从原材料清洗、加工到具体做菜步骤，都有详细的说明和步骤图演示；每一道菜都经过了在厨房里三遍以上的试做，为的就是确保无论你是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

高瑞珊

主编邮箱: ruishangao@vip.sohu.com

客服MSN: viviskitchen@hotmail.com

2009年12月



# 菜帮炒肉片

原料：菜帮100克，猪肉片50克，葱、姜、蒜、料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉、香油。

做法：1. 菜帮洗净，切成片，焯水备用。2. 猪肉片用料酒、酱油、胡椒粉、盐腌制。3. 锅中加油，炒香葱、姜、蒜，放入肉片炒熟。4. 加入菜帮片，翻炒均匀，调入盐、味精、香油即可。

特点：菜帮清脆，肉片鲜嫩，是一道家常小炒。

小贴士：菜帮焯水时加少许盐，可以保持其脆嫩口感。

营养师点评：菜帮富含维生素C和膳食纤维，有助于消化。

营养师提醒：猪肉片尽量选择瘦肉，减少脂肪摄入。

营养师建议：这道菜可以作为日常饮食的一部分，搭配米饭食用。

营养师推荐：菜帮炒肉片是一道营养均衡、美味可口的菜肴。

营养师总结：菜帮炒肉片是一道简单易学、营养丰富的家常小炒。



# 目录

## 小菜一碟

9

- 再来一盘也不多——拌三丝(学一送一:老虎菜) 11
- 挑着吃还是大口嚼——蔬菜沙拉(学一送一:水果沙拉) 13
- 拿得起,放不下——凉拌素什锦 15
- 最爱红脸蛋——芝麻花生菠菜 17
- 巾帼本色——蒜蓉姜丝芥蓝(学一送一:川味拌豇豆) 19
- “吃苦”的享受——凉拌苦瓜(学一送一:凉拌黄瓜) 21

## 素雅全席

23

- 只此君与米饭足矣——酸辣白菜 24
- 万千宠爱于一身——鸡汤娃娃菜 25
- 一次只吃一大盘——尖椒土豆丝(学一送一:薯星饼) 27
- 出淤泥而不染——荷塘月色 29
- 60秒香甜陶醉——咸鸭蛋黄焗南瓜 31
- 软硬兼施——芹菜炒干丝(学一送一:韭黄炒熏干) 33
- 数它最下饭——红烧茄子(学一送一:尖椒茄子) 35
- 有葱香,更妖娆——葱烧草菇 36
- 美到耳根——木耳白菜 37
- 无肉尚可,无辣不欢——干煸豆角 39
- 爱人笑脸,百合花开——西芹百合 41
- 比肉还香——地三鲜 43
- 从小吃到大——海米冬瓜(学一送一:琥珀冬瓜) 45
- 虎威犹存——虎皮尖椒 47
- 少了谁也不成菜——胡萝卜豌豆 49
- 拿个大勺来——松仁玉米 51
- 解馋又管饱——糊塌子 53
- 蒜蓉也要吃光光——蒜香苜蓿菜 55

吃多少也不腻——素丸子	57
“筒筒”吃掉——奇妙黄瓜筒	58
不再斯文——蒜拍丝瓜	59
藏起来的全是精品——金针冬瓜卷	61

## 蔬食心经

## 63

一分钟靓倩果蔬汁	65
先来学买菜	68
帮你成为切菜高手的食品加工机	72
健康蔬菜健康保存之一归大类	73
健康蔬菜健康保存之二细数来	75
妙手洗菜篇	78
薇薇小厨已出版图书及团队介绍	79

\* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。



书中参考用量单位：大匙 (15ml) 小匙 (5ml)



# 目录

## 小食一瞥

1. 小食一瞥

2. 小食一瞥

3. 小食一瞥





# 小菜一碟

---

无论是作为餐前序曲，还是大筵席的前奏，这些小菜都不能被你忽略。别看都是“小菜一碟”，但是有了它们，这顿饭不但更加完美，而且吃什么都香。“小菜一碟”这个词形容的既是菜的规模——小巧玲珑，也是制作的难易程度——新手们一样轻松搞定。虽然是小菜，却不可小看。





## 学一送一： 老虎菜

这名字听起来挺唬人，其实就是黄瓜丝、尖椒丝、葱丝和香菜段，再加上盐、鸡精、香油一起凉拌而成，就这么简单，关键是味道一级棒。

## 再来一盘也不多 拌三丝

### 准备及烹饪时间：15分钟

#### ■ 特点：

把你喜欢的味道做成细丝，千丝万缕全都拌在一起，然后让它们的味道一缕缕地袭上唇舌，这是一种非常美妙的体验。

#### ■ 做法：

1. 白萝卜、红彩椒、黄瓜分别洗净备用。将白萝卜切去蒂部比较硬的部分和尾部的小细须，斜切成若干段。这样，每段的两个切面都是可爱的椭圆形，把它转一下，一个椭圆面稳稳地就贴在案板上了，这时再从侧面将白萝卜段切成菱形薄片，最后把这些菱形片一片搭一片地码好，切成细丝；如果需要比较长的丝，切段的角度就应该大些。
2. 处理黄瓜的方法和处理白萝卜差不多，先将黄瓜顶部的小柄切去，再按照萝卜切丝的方法切就可以了。红彩椒去掉蒂和内子，切丝备用。
3. 盘内放入全部的蔬菜丝，淋上香油，加入盐和鸡精，搅拌均匀后这道清清爽爽的凉菜就完成了。

#### ■ 温馨提示：

新手如果觉得切丝有困难，也可以使用擦丝器，不过擦丝的时候一定要注意力度，防止手被弄伤。

#### ● 主料：

白萝卜	1根
红彩椒	1个
黄瓜	2根

#### ● 调料：

盐	1小匙
香油	少许
鸡精	1小匙





## 学一送一： 水果沙拉

将草莓、猕猴桃、木瓜、苹果等你喜欢的水果洗净切块，放在一起，加入炼乳或者沙拉酱搅拌，一道清甜爽口的水果沙拉就做成了。

# 挑着吃还是大口嚼 蔬菜沙拉

## 准备及烹饪时间：5 分钟

### ■ 特色：

这可以算得上是与蔬菜最亲密的接触了。配着沙拉酱和黑胡椒，味道既刺激，又柔和诱人——看似矛盾的两种味道，结合在一起却是妙不可言！喜欢的话可以再多拌几样蔬菜进去，每样蔬菜的味道都不尽相同，让所有人全都有得挑——有的人会照单全收也说不定呢！

### ■ 做法：

1. 将所有原料洗净，紫甘蓝、黄彩椒切丝，洋葱切成圈，樱桃萝卜切成薄片备用，生菜叶洗净用手撕开。
2. 将紫甘蓝和洋葱放入沸水中焯一下，然后捞出沥干水分。
3. 将所有原料和适量沙拉酱一起搅拌，然后撒上黑胡椒拌匀即可。

### ■ 温馨提示：

为了不失去新鲜感，原料可以常变常新，沙拉酱的口味也可以变一变。

### ● 主料：

紫甘蓝	50g
洋葱	30g
樱桃萝卜	2 个
黄彩椒	30g
生菜叶	30g

### ● 调料：

沙拉酱	适量
黑胡椒	少许





## 拿得起，放不下 凉拌素什锦

**准备及烹饪时间：15 分钟**

### ■ 特色：

各色原料簇拥在一起，料多味全，虽说是道小菜，但每年的年夜饭或是在家请客吃饭的时候，素什锦都是筵席前奏曲中不可缺少的一环——所以可千万不要小瞧了这道小菜哦！

### ■ 做法：

1. 腐竹用温开水泡开。木耳也用温水泡开，择去根洗净。
2. 胡萝卜去皮切成片。苦瓜洗净去子。切成片。西蓝花掰成小朵备用。
3. 锅中烧开水，把花生米煮熟。将胡萝卜、苦瓜、西蓝花放进去焯一下，泡好的腐竹和木耳也焯一下，取出后马上放入凉水中，这样才能保证口感清脆。
4. 把蒜剁成蓉（可以先拍再剁），放在小碗里，加香油浸泡，再加糖、盐、鸡精、醋，搅拌均匀，最后将拌好的蒜蓉放到焯好的菜中拌匀即可。

### ■ 温馨提示：

泡腐竹记住一定要用温开水，不能用热水，否则外面熟了，里面还是硬心。

### ● 主料：

腐竹	50g
胡萝卜	50g
木耳	30g
苦瓜	30g
西蓝花	50g
花生米	20g

### ● 辅料：

蒜	4 瓣
---	-----

### ● 调料：

盐	1 小匙
糖	1 小匙
醋	1 小匙
香油	1 小匙
鸡精	1/2 小匙



