

跟名厨学做家常菜

编著 赵国梁

摄影 杨中俭

制作 张军

素点更健康



福建科学技术出版社

跟名厨学做家常菜

素点更健康

编著 赵国梁 摄影 杨中俭 制作 张军



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

素点更健康/赵国梁编著;杨中俭摄. —福州: 福建科学技术出版社, 2005.2

(跟名厨学做家常菜)

ISBN 7-5335-2539-6

I. 素… II. ①赵…②杨… III. 素菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第131673号

书 名 素点更健康

跟名厨学做家常菜

编 著 赵国梁

摄 影 杨中俭

制 作 张 军

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 2.5

字 数 60千字

版 次 2005年2月第1版

印 次 2005年2月第1次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5335-2539-6/TS·248

定 价 16.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

瓜 蔬 菜



4 ↗ 瑶池青瓜文蛤

5 ↗ 苦瓜烧蚌肉

6 ↗ 佛手烧扁尖

7 ↗ 枸杞煨南瓜

9 ↗ 野蕨炒鱼丝

10 ↗ 芝士鱼香茄子

11 ↗ 柠香甜瓜盅

12 ↗ 嫩笋炒丝瓜



花 果 肴

13 ↗ 落英缤纷

15 ↗ 牡丹炖鹿肉

17 ↗ 傲雪凌霜

- 18 ↗ 紫黄太极
- 19 ↗ 桂花白玉羹
- 21 ↗ 茉莉浸大玉
- 23 ↗ 花醉鳕鱼
- 24 ↗ 极品财神鲍
- 25 ↗ 玛瑙映雪梨
- 26 ↗ 凤梨鸭脯
- 27 ↗ 椒盐香蕉
- 28 ↗ 缤纷色拉

菇 菌 菜

- 29 ↗ 鲜蛤炒地衣
- 31 ↗ 豆油烩双脆
- 32 ↗ 鲜蕨杂菌汤
- 33 ↗ 花油山菌汤
- 35 ↗ 金针烩肥牛
- 36 ↗ 韭黄牛肝菌
- 37 ↗ 虎掌托鸡丝
- 39 ↗ 鸡汁猴头菇



- 40 ↗ 扁尖鸡腿菇
- 41 ↗ 牛柳爆牛肝菌
- 42 ↗ 猴头煲乳鸽
- 43 ↗ 杏鲍菇炒鱼片

豆腐菜

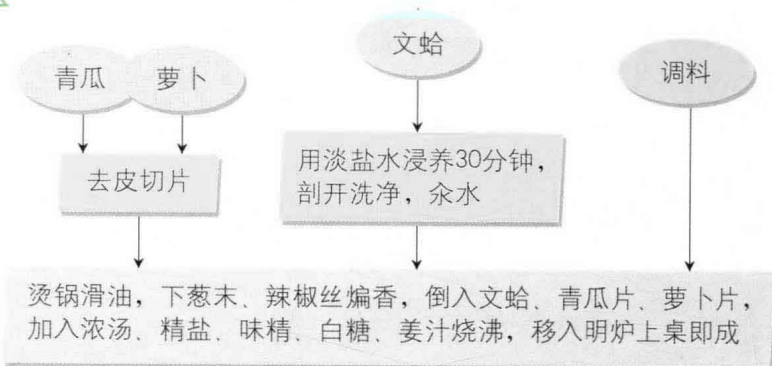
- 45 ↗ 素扒熊掌
- 46 ↗ 海鲜豆腐
- 47 ↗ 脆皮臭豆腐
- 49 ↗ 铁板香橙豆腐
- 50 ↗ 香椿拌豆腐
- 51 ↗ 鳕鱼蒸豆腐
- 53 ↗ 蹄筋腐竹煲
- 55 ↗ 灌汤蟹粉豆腐球
- 57 ↗ 肉馅罗汉包
- 59 ↗ 鸡丝扣干丝
- 60 ↗ 一品豆腐



制作要领：文蛤内多有泥沙，煮前最好浸在淡盐水中，再加一两滴油，以利吐沙洗净。

成菜特点：汤色淡黄醇浓，口感清淡鲜美。

营养分析：青瓜富含多种维生素、矿物质、氨基酸等成分，有降低胆固醇、抗衰老、减肥美容、抗癌等功效。



材料用量表：

青瓜	300克
萝卜	200克
文蛤	150克
精盐	12克
味精	6克
白糖	5克
姜汁	5克
浓汤	500克
葱末	}
辣椒丝	
豆油	适量

苦瓜烧蚌肉

瓜 蔬 菜

苦瓜

去籽，切菱
形块，焯水

蚌肉

洗净，切块

调料

菜油烧热，下葱末煸香，放蚌肉翻炒，倒入浓汤烧沸，小火煨烂，下苦瓜，加入精盐、味精、鸡精、胡椒粉，移入明炉上桌即成

制作要领：要挑选未完全成熟的嫩瓜做菜。

成菜特点：浓汤型，汤色乳白，黄绿相间，诱人食欲。

营养分析：苦瓜维生素含量为瓜类之最，有防暑、清热、提神之功效。

材料用量表：

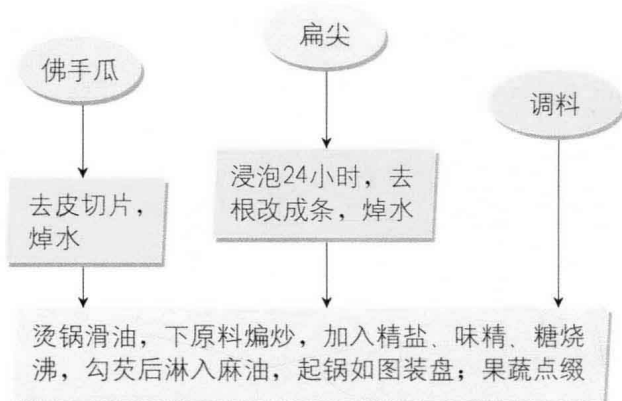
苦瓜	300克	
蚌肉	200克	
菜油	50 克	
精盐	12克	
味精	8克	
鸡精	8克	
浓汤	600克	
胡椒粉	}	适量
葱末		



制作要领：扁尖一定要泡透，去根。

成菜特点：色泽美观，口感清爽。

营养分析：富含挥发油、柠檬橘内酯、布枯叶甙、橙皮甙等营养成分，具有理气化痰之功效。



材料用量表：

佛手瓜	300克
扁尖	200克
胡萝卜丝	50克
精盐	6克
味精	6克
糖	5克
麻油	}
湿淀粉	
紫菜	
	适量

枸杞煨南瓜

瓜 蔬 菜

南瓜

去皮，改4厘米×1厘米
×1厘米长条，焯水

配料

西兰花入淡盐水中
焯熟；枸杞浸透

调料

油烧热，下南瓜条炒匀，加入枸杞、精盐、味精
煨熟，勾芡，淋上明油，起锅装盘，西兰花围边

制作要领：南瓜条不宜烧太烂而失其形。

成菜特点：瓜香浓郁，色泽金黄。

营养分析：南瓜富含多种维生素、微量元素，
低糖少钠，适合糖尿病患者食用。

材料用量表：

南瓜	300克	
枸杞	5克	
西兰花	100克	
精盐	8克	
味精	6克	
湿淀粉	}	适量
油		





野蕨炒鱼丝

瓜 蔬 菜



材料用量表:

草鱼肉	300克
蕨菜	100克
红椒	半粒
蛋清	1个
精盐	8克
味精	6克
淀粉	5克
油	适量

草鱼肉

净肉开片切丝，
加精盐、味精、
蛋清、淀粉上
浆，滑熟

配料

蕨菜洗净，切成4厘米长段，
焯水；红椒洗净，切丝

调料

油烧热，下所有原料，加精盐、味精翻炒，勾薄芡，撒上
红椒丝，淋上熟油，即可起锅如图装盘

制作要领: 蕨菜为半成品已有咸味，应先尝一下咸淡，再下调味料。

成菜特点: 鲜嫩滑爽，诱人食欲。

营养分析: 富含氨基酸和多种微量元素，老少皆宜。

瓜 蔬 菜

芝士鱼香茄子



茄子

洗净，切
段剖4半

咸鱼

切细粒

调料

茄子放入盘内，皮朝上，加精盐、味精、糖、芝士粉、咸鱼粒，上笼蒸烂取出，撒上葱丝、红辣椒丝，淋上熟油；盘头花蔬雕刻装饰

材料用量表：

茄子	400克
咸鱼干	50克
芝士粉	10克
精盐	6克
味精	5克
糖	6克
葱丝	} 适量
红辣椒丝	
熟油	

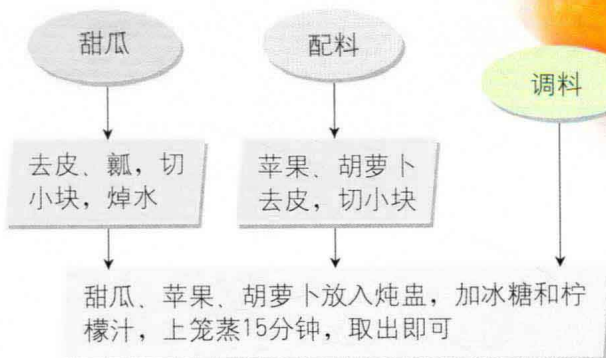
制作要领：茄子一定要蒸烂。

成菜特点：芝士香浓，茄肉滑爽。

营养分析：茄子富含多种矿物质和维生素，具有防止出血、抗衰延老的作用。

柠香甜瓜盅

瓜 蔬 菜



材料用量表：

甜瓜	100克	
苹果	50克	
胡萝卜	30克	
冰糖	}	适量
柠檬汁		

制作要领：甜瓜品种繁多，应根据不同原料作相应的刀工和调味处理。

成菜特点：汤味甘甜，色泽美观，极具滋补性。

营养分析：富含多种维生素、微量元素，而且其特有的转化酶有利于肾脏病人的康复。



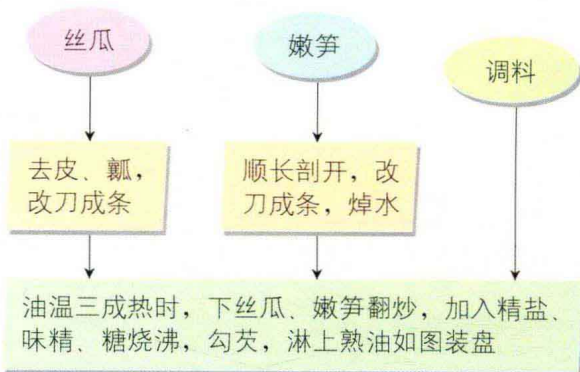
瓜 蔬 菜

嫩笋炒丝瓜

制作要领：丝瓜滑油时要掌握火候，太生容易氧化发黑，太熟又不成形。

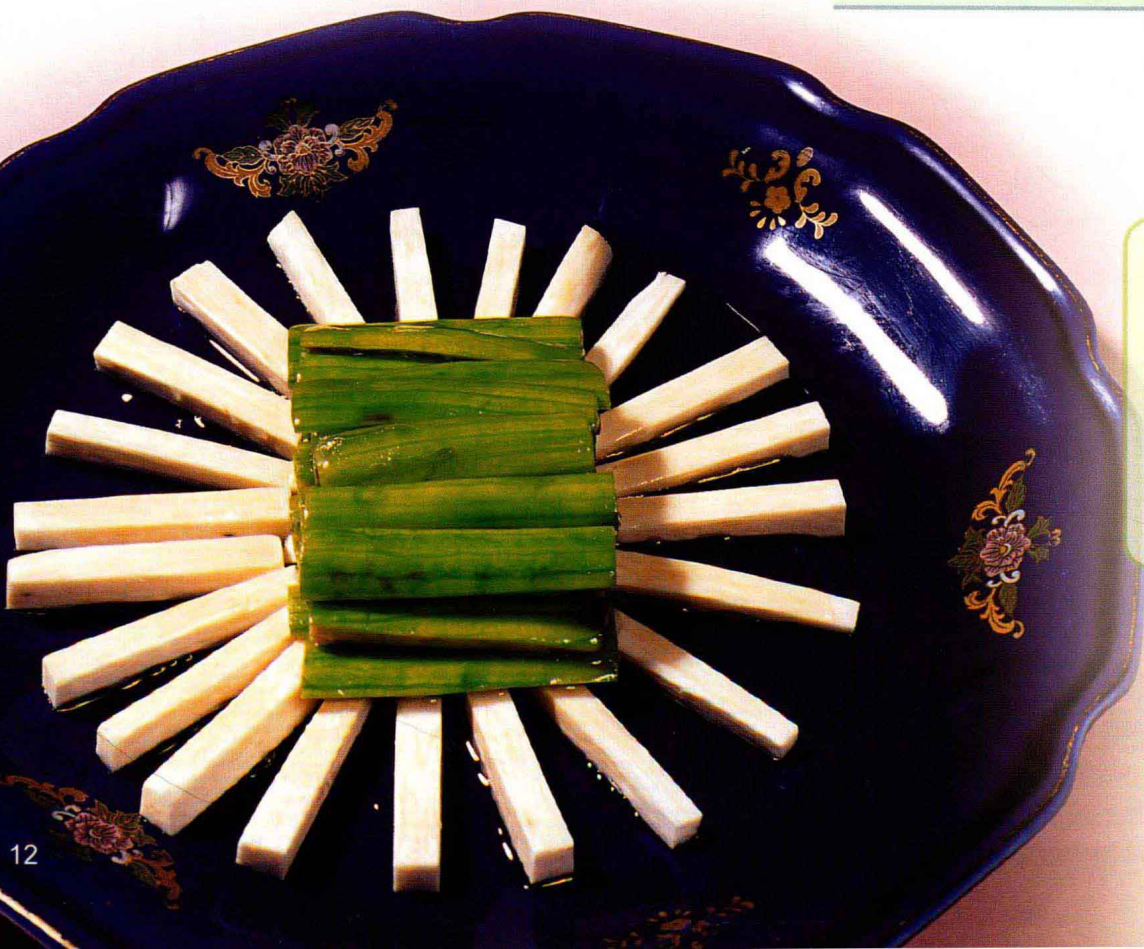
成菜特点：色泽明丽，清淡爽口。

营养分析：富含多种维生素、微量元素、胡萝卜素和烟酸等，具有清热利尿、活血祛风、延年益寿的作用。



材料用量表：

丝瓜	300克
嫩笋	150克
精盐	5克
味精	5克
糖	6克
湿淀粉	}
油	
	适量



花瓣

调料

各花取花瓣，
用淡盐水浸泡
后清水漂净

芥末与美极鲜调成
芥末汁与橙汁分装
在两个味碟中

花瓣装盘，果蔬围边，与味碟一同上桌

制作要领：新鲜花瓣用淡盐水浸泡消毒漂洗，以去除花粉间的反应。

成菜特点：颜色艳丽，生食鲜花，滋养肌肤。

营养分析：花朵中富含多种维生素、微量元素、氨基酸和核酸，更易于人体吸收。

材料用量表：

牡丹花	2朵
菊花	2朵
茶花	2朵
芥末	半支
美极鲜	15克
橙汁	20克







牡丹炖鹿肉

花果肴

材料用量表:

牡丹花	2朵
鹿腿肉	300克
精盐	8克
味精	5克
鸡精	5克
姜汁	6克
香料包	1袋
清汤	500克

注: 香料包是由花椒、桂皮、罗汉果组成。

牡丹花

浸泡30分钟,
一朵留整花,
一朵取花瓣

鹿腿肉

洗净, 改条再
切块, 氽水

调料

整朵牡丹花与鹿肉同入炖盅, 加精盐、味精、鸡精、香料包, 隔水炖烂, 去掉牡丹花、香料包, 撒上新鲜花瓣即可

制作要领: 花椒、桂皮、罗汉果要用纱布包起来炖。

成菜特点: 汤色清醇, 营养丰富。

营养分析: 牡丹性微寒味苦辛, 具有调经活血的作用, 孕妇或月经过多者不宜食用。

