

巧制蔬菜

135



浙江科学技术出版社

巧制蔬菜

135

陈善昌 祝宝均 编著



浙江科学技术出版社

(浙)新登字第 3 号

责任编辑: 李卓凡

封面设计: 詹良善

巧制蔬菜 135

陈善昌 祝宝钧 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 787×960 1/32 印张 5.875 插页 1 字数 90,000

1993 年 10 月第一版 1993 年 10 月第一次印刷

ISBN 7-5341-0561-7/TS·45

定 价: 3.50 元



芙蓉竹荪汤



黄瓜刀工与装盘

什景冬瓜盅



杭州卷鸡



虾火夜开花





金钱发菜

凤采牡丹



酿青椒



酸辣贡菜

蚂蚁上树



前 言

蔬菜与人类的生活十分密切,它是饮食结构中的重要组成部分,任何一个家庭和个人,几乎每天都离不开它。人们赖以维持生命的多种维生素及矿物质,主要来自蔬菜、水果等食物,它对调节人体的酸碱平衡和新陈代谢等有着重要的作用。维生素可以促进机体正常发育,提高抗病能力,并能加速伤口的愈合等。机体内如果缺乏某种维生素,就会导致某些新陈代谢环节发生障碍,影响正常生理功能,引起特殊的“维生素缺乏病”。如缺乏维生素 A 就会患干眼病、夜盲症;缺乏维生素 B₁、B₂ 会引起脚气病、神经炎、物质代谢的紊乱,以及口角溃疡、视觉不清等等;维生素 C 缺乏的典型症状是坏血病,可使患者全身乏力、食欲差、容易出血等,还可引起骨骼脆弱、坏死,易发生骨折等。再如矿物质,它是构成人体组织和维持正常生理活动的必需物质,缺乏钙、磷、铁等矿物质,就会影响骨、齿的构成,引起肌肉的自发收

缩(即“抽风”),造成贫血等等。蔬菜和水果为人类维持生命和健康提供必要的营养素,丰富了人们的物质生活,其功绩无量。

蔬菜在烹调上又有特殊的作用,它用途广泛,可以单独烹制成菜,也可与其他原料相配成肴,它可以作主、辅原料,也可制馅、酿料,它还可以加工成片、丝、条、块等各种形状,适应烧、炒、烩、炸、溜等多种烹调方法,调成咸、鲜、酸、甜等多样味型,烹制出五花八门的品种。无论是菜馆、饭店,还是食堂、家庭,蔬菜是你不可缺少的食物。

这本《巧制蔬菜 135》,从蔬菜原料的特点出发,介绍蔬菜食用的一些基础知识,按蔬菜原料的分类,介绍了一些常用菜肴的制作方法。作者从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发,把烹调理论与实践操作紧密结合,力求科学性与实用性有机结合。编写的菜肴,以通俗为主,难易结合,各地风味和传统与创新品种兼顾。在介绍一种菜肴品种的同时,附带说明类似品种的制法,并注释详尽,使读者能触类旁通举一反三,掌握烹调的规律。全书品类齐全,经济实用。

本书编者之一陈善昌,是中国特一级烹调师、高级中菜烹调技师,是《中国名菜谱》的编委,1988年第二届全国烹饪大赛的鉴评师,从事烹饪实践30余年。他结合运用自身的实践经验,广取精选,融会贯

通,深入浅出,语言朴实,使本书独具特色。

本书是家庭主妇、烹饪爱好者的益友和参谋,也可供食堂、饮食从业人员作烹饪参考。

编著者

1992年10月

目 录

一、蔬菜基础知识

什么叫蔬菜	1
蔬菜具体可分哪几类	2
蔬菜有什么营养价值	3
蔬菜在烹调上有什么特点	4
哪些蔬菜污染少	5
如何清洗蔬菜	6
有些蔬菜为什么要先焯水再烹调	7
蔬菜怎样焯水	8
怎样涨发脱水蔬菜	8
怎样选购与保管速冻蔬菜	10
使用罐装、瓶装蔬菜应注意什么问题	10
怎样对蔬菜进行刀工处理与美化	11
怎样切取菜心	11
怎样切取“寸金段”	12
怎样切“蓑衣花刀”	13

怎样切球形、扁圆形	13
怎样切“梳子花刀”	14
蔬菜怎样挂糊	16
蔬菜调味应掌握什么原则	16
烹制蔬菜怎样掌握火候	17
部分烹调专用名词问答	18
什么叫干烧	18
什么叫裹烧	18
什么叫清炸、干炸、香炸	19
什么叫“煽”和“溜”	20
什么叫“滑锅”	20
食用蔬菜要注意什么问题	21
部分调味品的制作和食用常识	23
怎样炒甜面酱	23
怎样炒番茄酱	24
什么叫番茄沙司？怎样食用	24
怎样炒花椒盐？如何食用	25

二、蔬菜菜肴品种

(一) 叶茎类

辣白菜	26	干烧胶菜	33
醋溜白菜	27	奶油菜心	36
烂糊肉丝	29	鲜贝菜心	37
千层白菜	30	火腿菜心	38
三鲜菜墩	31	香菇菜心	39

炖菜核	40	鸡茸花菜	51
鲜蘑菜节	41	米苋黄鱼羹	52
菜包里脊	42	双虾菠菜	53
芙蓉木耳菜	43	椒盐菠菜心	54
虾火紫角汤	44	醉乳薤菜	55
海棠塌棵菜	45	蟹酱薤菜	56
开洋炆芹菜	46	麻辣莴笋	56
蚝油生菜	47	鸡油凤尾莴笋	57
奶油莲花白	48	干贝蒿菜	58
炸素蛭子	49	珍珠蒿菜	59
菜心氽丸子	50	厚菇芥菜	59

(二) 根茎类

葱油萝卜丝	62	油焖春笋	74
响萝卜丝	63	南肉春笋	74
漕油萝卜	64	东坡笋	75
白玉干贝	64	干烧冬笋	76
裹烧萝卜	66	裹烧冬笋	77
扒三球	67	神仙鞭笋	78
奶汤芋羹	68	锅塌芦笋	79
香炸芋角	69	麻辣芦笋	80
炸薯枣	70	蚂蚁上树	81
蟹黄蹄筋	71	鸡糝百合羹	82
嫩姜鸭片	72	蒲棒奉笋	83
砂锅寿星芋	73		

(三) 瓜、果、豆类

清汤冬瓜燕	87	青椒炒鱼片	103
火夹冬瓜	88	红椒秋葵	104
干贝水晶盒	89	奶油番茄	104
什锦冬瓜盅	90	酿番茄	105
金钩夜开花	92	番茄鱼丁	106
虾火夜开花	93	鱼香茄子	107
蒜泥黄瓜	94	焦溜茄夹	108
酿丝瓜	94	火腿蚕豆	110
干贝烩丝瓜	96	翡翠白玉杯	111
乳香南瓜	96	乳汁荷兰豆	112
南瓜栗子鸡	97	干烧四季豆	112
酿苦瓜	99	麻辣豇豆	113
煎酿青椒	100	鲜蘑四豆	114
红椒烹豆豉	102		

(四) 葱蒜类

酥鲫鱼	117	锅煽韭菜	118
干煸蒜苗	118	韭黄菱角卷	119

(五) 水生类

糖醋素排骨	122	红菱子鸡	126
茄汁藕夹	123	山楂马蹄夹	128
莼菜黄鱼羹	124	金钱菱角	128
挂霜荸荠丸	125	奶汤蒲菜	129

(六) 菌藻类

冬菇樱桃	132	猴蘑扒鸡翅	141
爆素鳝丝	133	鸽蛋银耳汤	142
梁溪素脆鳝	134	绣球银耳	143
油焖蘑菇	135	三丝竹荪卷	145
酿蘑菇	136	芙蓉竹荪汤	146
三丝金针菇	138	紫菜如意卷	147
明珠草菇	138	苔菜拖黄鱼	149
炆金针银芽	139	金钱发菜	150
蚝油猴蘑	140	洋菜拌鸡丝	151
(七) 花芽类			
炒金针	153	脆炸玉兰花	157
菊花桂鱼羹	154	炸香椿鱼	158
荷花虾仁	156	烘椿芽蛋	159
茉莉鱼丁	156	枸杞头炒肉丝	160
(八) 其他类			
四珍拌马兰	162	八宝如意菜	168
蕨菜拌鸡丝	163	糖醋贡菜	169
凤采牡丹	164	决明兜子	170
生煏草头	165	杭州卷鸡	171
炸藿香	166	炒藤菜	173
炒合菜戴帽	167		



一、蔬菜基础知识

什么叫蔬菜？

蔬菜是植物性原料中的一个大类群，指可被用来制作菜肴的植物，包括人工栽培和野生的品种。蔬菜植物种类繁多，门类极广，形态结构各异。作为烹饪原料的蔬菜，所利用的是各种植物的不同部分。如食用菌类主要利用其子实体；藻类利用其孢子体；瓜果类是食用其果实；菜类是利用它的茎、叶、根等。

在自然界中，蔬菜主要分两大类群：一类是菌、藻、地衣等低等植物。这些植物没有花与果实，没有明显的叶、茎、根。如常食用的海带、紫菜、苔菜、发菜

和蘑菇、香菇、草菇、金针菇及石耳等食用菌类。另一类是有明显的根、茎、叶、花和果实的高等被子植物，这是蔬菜的主要来源。如食用其植物根部的有萝卜、番薯、甜菜和外表像根其实是变态茎的芋艿、马铃薯、藕、百合及酱菜上常用的苤蓝等；食用其茎的如芹菜、莴苣、芦笋、竹笋等，一般称这些为根茎类蔬菜。食用部分为叶的就更多，如大白菜、小白菜、菠菜、香椿头、荠菜、马兰头、韭菜、大蒜等，正确地说，这些蔬菜是叶与茎均被食用。食用植物的花与果实也很广泛，常见的如黄花菜、花菜、黄瓜、番茄、茄子、冬瓜、辣椒等，不常食用的如荷花、菊花、白玉兰、苦瓜等。还有食用植物果实核中的仁，植物分类上称“坚果”的，如核桃仁、板栗、银杏、松子仁、腰果仁等。

蔬菜具体可分哪几类？

常用的蔬菜品种有 200 余种，主要可分以下几类：

1. 叶茎类。主要指食用部分为茎和叶的蔬菜，包括白菜类、芥菜类、甘蓝类以及苋菜、菠菜、莴苣、芹菜、空心菜等其他叶茎类蔬菜。

2. 根茎类。包括直根类中的萝卜、胡萝卜，薯芋类的马铃薯、芋艿、山药、魔芋、生姜，以及竹笋、芦笋、百合等其他根茎类蔬菜。

3. 瓜果豆类。包括瓜类、茄果类、豆类等蔬菜,如冬瓜、丝瓜、茄子、番茄、辣椒、毛豆、菜豆、豇豆等。

4. 葱蒜韭类。如大葱、小葱、洋葱、大蒜、韭菜、韭黄等。

5. 水生类。指生长在水中的蔬菜,包括藕、莼菜、蒲菜、慈姑、菱、荸荠等。

6. 菌藻地衣类。包括蘑菇、香菇、竹荪、石耳、海带、紫菜、发菜等食用菌、藻类和可食的地衣。

7. 花木类。包括黄花菜、菊花、玉兰花、荷花、枸杞头、香椿脑等一些植物花朵和一些木本植物的嫩芽。

8. 野菜类。常食用的有荠菜、马兰头、蕨菜等,不常食用的有苦菜、马齿苋等。

9. 其他类。这类蔬菜在日常生活中接触很广,品种很多,如脱水制品中的笋干、苔干菜,用水催发的豆芽,淀粉制品粉皮、粉丝,一些植物的嫩茎、幼苗,如草头、豆苗、番薯藤等。这类蔬菜还包括腌渍和发酵蔬菜,如大头菜、冬腌菜、雪里红、宁波咸菜等。

蔬菜有什么营养价值?

蔬菜是饮食结构中的重要组成部分,它含有多种人体必需的营养物质,对调节人体的生理、酸碱平衡和新陈代谢等起着重要的作用。其主要的有:

1. 维生素。特别是胡萝卜素和维生素C含量比较高,常吃蔬菜能保证人体对维生素的正常供应。

2. 矿物元素。蔬菜中除钙、磷、铁外,还含有一些人体所必需的稀有元素,如番茄和洋葱中的硒,萝卜和豆类中的铜,多种绿叶菜中的锰,一些食用菌中的铬,海带、紫菜中的碘,绿叶菜、马铃薯和豆类中的镁,菠菜、洋葱和蘑菇中的锌,大小白菜中的镍,叶菜和豌豆中的钼等等。

3. 部分能量物质。如豆类中的蛋白质、脂肪,薯芋类和藕、菱、慈姑等的碳水化合物。

4. 大部分纤维素和全部叶绿素的来源,及有利于健康的多种化学物质,如具有抗癌功效的维生素A、C,纤维素、酶干扰素及蘑菇多糖等。许多蔬菜具有降低高血脂、高胆固醇和高血压的作用,以防治心血管系统疾病有积极作用。

蔬菜在烹调上有什么特点?

蔬菜在烹饪运用中主要有以下几个特点:

1. 可作主料,也可作辅料。如油焖春笋、虾油菠菜、鸡油萝卜、炒两冬等,都是由蔬菜唱主角;作辅料,即为荤菜当配角,如荠菜山鸡片、青椒炒子鸡等;作填料,即为荤菜打底,如黄焖鸡块、清蒸干贝,就是分别用黄花菜、萝卜打底。还可运用蔬菜的自然色