

吃

吃

家庭绿皮书系列

□张世泉／王德深

西红柿

茄子·辣椒

巧吃妙做



吉林科学技术出版社

吃

吃

家庭绿皮书系列

巧吃妙做茄子 辣椒西红柿

唐 文 牟忠臣 编著

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

家庭绿皮书系列

巧吃妙做茄子、辣椒、西红柿

唐 文 牟忠臣 编著

责任编辑：齐 郁 杨晓蔓

封面设计：曲 刚

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本

3.75 印张

78 000 字

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—15 140 册

定价：2.80 元

印刷 磐石县印刷厂

ISBN 7-5384-1312-X/TS·74

目 录

概述	(1)	麻辣茄子.....	(18)
第一部分 茄子类		椒油茄丁.....	(19)
拌茄泥	(5)	姜汁茄子.....	(20)
凉拌茄子	(6)	糖汁茄子.....	(20)
多味茄子	(6)	烧茄子.....	(21)
酸辣茄片	(7)	干烧茄子.....	(22)
辣茄丝	(8)	素烧茄子.....	(23)
蒸白水茄子	(8)	烧茄夹.....	(23)
蘸茄子	(9)	肉丝烧茄子.....	(24)
炸茄盒.....	(10)	海米烧茄子.....	(25)
炸茄卷.....	(11)	酱烧茄子.....	(26)
焦炸茄子.....	(12)	火烧茄子.....	(26)
酱炸茄子.....	(12)	鱼香茄子.....	(27)
茄子饼.....	(13)	鱼香茄盒.....	(28)
脆皮茄条.....	(14)	鱼香茄花.....	(29)
炸三鲜茄盒.....	(15)	红油茄块.....	(30)
炒茄丝.....	(15)	鱼鳞茄子.....	(30)
炒肉茄子.....	(16)	兰花茄子.....	(31)
茄子素卤.....	(17)	千层茄子.....	(32)
辣味茄丝.....	(18)	青酱茄子.....	(33)

芝麻茄条·····	(34)	青椒炆腰片·····	(55)
菊花茄子·····	(34)	青椒拌猪肝·····	(56)
鹌鹑茄子·····	(35)	酸辣椒·····	(56)
东坡茄子·····	(36)	青椒炒干豆腐·····	(57)
兴化玻璃茄子·····	(37)	木须青椒·····	(58)
糖醋茄盒·····	(38)	青椒炒黄瓜·····	(58)
西法茄丁·····	(39)	素炒青椒·····	(59)
扣荤素·····	(39)	青椒炒毛豆·····	(60)
素过油肉·····	(40)	肉丝炒青椒·····	(60)
醋溜茄子·····	(41)	青椒炒薤菜·····	(61)
煎茄排·····	(42)	青椒炒草菇·····	(62)
肉末煎茄子·····	(42)	青椒炒鱿鱼·····	(63)
煎酿茄子·····	(43)	炒青椒卷心菜·····	(63)
酿茄子·····	(44)	青椒炒甘蓝丝·····	(64)
酿八宝茄子·····	(45)	炒青椒土豆丝·····	(65)
柿汁烩茄子·····	(46)	青椒炒圆葱·····	(66)
黄焖茄子·····	(47)	青椒肉丁·····	(66)
油焖茄子·····	(48)	肉片青椒·····	(67)
砂锅焖香茄·····	(48)	糖醋青椒·····	(68)
锅贴茄盒·····	(49)	豆豉青椒·····	(69)
锅塌茄盒·····	(50)	青椒牛肉·····	(69)
玻璃茄子·····	(51)	青椒嫩姜牛肉·····	(70)
拔丝茄子·····	(51)	银芽青椒·····	(71)
第二部分 辣椒类		青椒三丝·····	(71)
青椒拌蜆米·····	(53)	双色青椒·····	(72)
翡翠心嘴·····	(54)	青椒鸡丝·····	(73)
海米炆青椒丝·····	(54)	番茄青淑豆腐·····	(74)

青椒腊肉····· (75)	软炸西红柿····· (93)
辣椒嵌肉····· (75)	素炒西红柿····· (94)
青椒豆花····· (76)	肉末炒西红柿····· (95)
糖醋红椒····· (77)	西红柿炒鸡蛋····· (95)
豆腐酿青椒····· (77)	西红柿炒豆腐····· (96)
烧酿尖椒····· (78)	炒西红柿丁····· (97)
炸酿青椒条····· (79)	西红柿炒大头菜····· (98)
酿青椒····· (80)	西红柿炒鱼片····· (98)
青椒烧土豆····· (81)	西红柿里脊丁····· (99)
盐煎青椒····· (82)	蜜汁西红柿····· (100)
虎皮青椒····· (82)	荷花西红柿····· (101)
浇汁青椒····· (83)	菊花西红柿····· (101)
青椒烧皮蛋····· (84)	奶油番茄····· (102)
油焖尖椒····· (84)	奶汁扒西红柿····· (103)
烩青椒····· (85)	酿西红柿····· (104)
第三部分 西红柿类	水晶西红柿····· (104)
糖拌西红柿····· (87)	锅塌西红柿····· (105)
麻酱拌西红柿····· (88)	煎烹柿盒····· (106)
圆葱拌西红柿····· (88)	拔丝西红柿····· (107)
黄瓜拌西红柿····· (89)	西红柿黄焖牛肉····· (108)
炆西红柿····· (90)	鸡蛋柿子汤····· (109)
蜂蜜番茄····· (90)	西红柿豌豆汤····· (109)
炸西红柿····· (91)	什锦西红柿汤····· (110)
酥炸番茄····· (92)	土豆柿子汤····· (111)
苏打番茄····· (93)	番茄鲍鱼汤····· (112)

概 述

我国种植蔬菜有着悠久的历史,从西安半坡遗址中发现贮藏有十字花科植物种子可知,距今 6 000 年就已经种植蔬菜了。我国地域辽阔,气候和土壤等自然条件很适于蔬菜生长,因此,我国蔬菜的种植资源非常丰富,品种和产量都居于世界前列,以种类多,品种全,质量佳而闻名于世界。蔬菜是一种需要量大,要求新鲜的烹饪原料。蔬菜含有大量的水分和一定量的淀粉、糖、有机酸、蛋白质等,也富含调节人体正常生理活动所必需的维生素和矿物质,某些蔬菜还含有芳香成分和辛辣物质,是人们日常生活中必不可少的食物。

本书主要介绍番茄、辣椒、茄子三种蔬菜的制作方法、巧做要点和菜肴质量标准。为了使广大读者对以上三种原料的概况进一步了解,下面分别介绍番茄、辣椒、茄子的历史演变过程,生长状态,烹调应用,营养与保健。

番茄,属茄科番茄属,为一年生或多年生草本植物,又称西红柿、洋柿子,以幼嫩多汁的肉质浆果供食用。番茄起源于南美洲的安第斯山地带,现广泛栽培的番茄是由野生的樱桃番茄在墨西哥驯化培育的,16 世纪上半叶由墨西哥向西传到西班牙、葡萄牙,后相继传到意大利、英国及欧洲各国,17 世纪经菲律宾传入亚洲各国。中国明代从欧洲及东南亚引入栽培番茄,当时仅作为观赏植物,至 20 世纪初才开始食用,现已成为夏秋季主要蔬菜之一。番茄按其生物特性分为栽培番茄、

樱桃番茄、大叶番茄、梨形番茄和直立番茄五个变种。中国栽培番茄的品种来自北美和欧洲，经多年的栽培和选育，培育出有限生长型的早熟品种北京早红、青岛早红、早粉二号及无限生长型的中、晚熟品种长箕大红、武昌大红、强丰等优良品种。

番茄以鲜食为主，既可生食，又可熟食，且适于炒、拌、腌等多种烹调方法。可作主料，又可作配料。番茄成熟后不宜长时间烧煮，否则易致烂糊一团，作菜肴宜于快速加热成菜，如炒制、烧菜应后放，作汤宜余入。这样，可保持其所含维生素C，使之少受损失。常见的菜肴有：木须番茄、蜜汁番茄、糖拌番茄、番茄蛋花汤等。此外，番茄还可加工成番茄酱、番茄汁等，是调味料中的重要原料。番茄营养丰富，每100g鲜果中约含水分94g、蛋白质0.6~1.2g、碳水化合物2.5~3.8g、维生素C20~30mg，以及胡萝卜素、矿物盐、有机酸等微量元素。中医认为，番茄性平，味酸甘，具有止渴生津，健胃消食，清热解毒，凉血平肝的功效。适用于高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴、中暑等症。

茄子，属茄科茄属，为一年生草本植物，古称伽，又称落苏、昆仑瓜、小菰、紫膨亨、矮瓜等，以幼嫩的浆果供食用。茄子源于东南亚热带地区，古印度为其最早驯化地，中世纪传到非洲，13世纪传到欧洲，后陆续传入美洲并遍及世界各地。中国栽培茄子的历史悠久，被认为是茄子的第二起源地。文字记载始见于晋代《南方草木状》，此后历代文献均有记载。现中国各地均有栽培，为夏季主要蔬菜之一。茄子按果实形状可分为长茄、矮茄和圆茄三类。长茄植株生势中等，果实呈细长棒状，长达30cm以上。皮色紫、绿或浓绿。全国普遍栽培品种，多为中、早熟种，主要品种有南京紫线茄、广东紫茄及成熟墨茄等。矮茄植株较矮，果实呈卵形或长卵形，种子较多，品质劣，多为

早熟种,主要品种有灯泡茄、济南一窝猴及北京小圆茄等。圆茄植株高大,果实多呈圆球、扁球或椭圆球形,皮色紫、黑紫、红紫或绿白,为北方普遍栽培品种,多数为中、晚熟种,主要品种有北京大红袍、六叶茄、九叶茄、山东大红袍及天津二敏茄等。此外,自 20 世纪 70 年代以来,中国还利用杂交优势培育出许多新的品种。茄子以鲜用为主,圆茄偶可生食。烹调时常用烧、蒸、拌、炆、炒等方法,也可用酿、扒、煎等法。可作主料,又可作配料。常见的菜肴有:肉片烧茄子、鱼香茄子、蒜泥拌茄子、煎茄盒、酱汁茄子等。此外,也可腌、酱或晒制茄干,供饌。茄子鲜品每 100g 食用部分约含水分 94g、碳水化合物 2.5~5.4g,蛋白质 0.7~2.3g,还含有钙、磷、钾等多种微量元素。中医认为,茄子味甘性凉,有清热解毒、活血、止痛、利尿、消肿等功效。常吃茄子,有助于增强大脑和神经系统功能,促进伤口愈合,防止坏血病、高血压、动脉硬化等疾病。夏季食茄能消炎,对易患痱子、疮疖和大便干结、痔疮出血者较为适宜。民间用茄子拌蒜,当菜吃,治急性肠炎。但有慢性腹泻、消化不良者不宜多食。

辣椒,属茄科辣椒属,一年生或多年生草本植物。以果实供食用。又称番椒、海椒、秦椒、辣茄、大椒、青椒、辣子等。原产南美洲的秘鲁,在墨西哥驯化为栽培种,15 世纪传入欧洲,明代传入中国。我国现在栽培的主要有 5 个变种:灯笼椒(又称甜椒)类,肉质好,味甜,辣柔和;长椒类,果实为长角形,顶端尖,微弯,似牛角、羊角、线形,肉质好,色艳,味辣,多用于干制、腌渍或制酱。品种有陕西大角椒、长沙牛角椒;簇生椒类,果实簇生,色红味辣,多作干椒。品种有四川七星椒等;圆锥椒类,果实为圆锥形或圆筒形,味辣。品种有广东仓平鸡心椒等;樱桃椒,果小如樱桃,圆形或扁圆形,色红、黄或微紫,辣味甚

强,主要供干制或观赏,品种有成都扣子椒、五色椒等。后三类辣椒形小,辣味极强烈。辣椒的辣味来于辣椒碱。辣椒已作为辣味料的代表,作主料、辅料、调料均可。作主料者多为辣味较轻的灯笼椒,可单炒、爆、熘。作辅料,可配主料炒、爆、拌,也可酿上馅心,如湖南菜的红椒酿肉,北方的酿青椒、炒肉青椒等,且有配色的功效。作调味者多为辣味较重的干辣椒,川、湘素菜中运用甚广,川菜的红油味、麻辣味等均离不开辣椒。辣椒还可制成辣椒粉、辣椒油、辣酱、泡辣椒、辣椒汁等,烹调中广泛应用。使用辣椒还要注意因人、因时、因物而宜,青年人对辣味普遍较喜爱,老年人、儿童则宜少用;秋冬季,气候干燥、寒冷,当多用;春夏季,气候温和、炎热,当少用;清鲜味浓的蔬菜、水产、海鲜当少用,而腥膻味重的牛、羊肉及野味可多用。辣椒每 100g 鲜品中约含水分 80~94g、淀粉 2.8~16.1g、蛋白质 0.9~3g、维生素 C 26~198mg,干品富含维生素 A,是一种营养价值很高的蔬菜。中医认为,辣椒味辛性热,具有温中散寒、开胃消食的作用,对寒滞腹痛、呕吐、食欲不振等有较好的疗效。辣椒外用时,可使皮肤局部血管扩张,促进血液循环,对风湿痛、腰肌痛、冻疮有疗效。食用辣椒不宜过量,患有胃和十二指肠溃疡、急性肠炎、肺结核、咯血、食道炎、喉痛、痔疮等病应慎食。

第一部分 茄子类

拌 茄 泥

原 · 料

茄子 400g 香油 5g 芝麻酱 10g 精盐 5g 香菜 2g
蒜 5g 韭菜 2g 酱油 10g 味精 5g

切 配

将茄子洗净,去蒂把,削去皮,切成 0.3cm 厚的片。蒜捣泥,香菜、韭菜均切末。

烹 制

将茄子放在笼屉内,上锅蒸熟,取出晾凉,控净水分,倒入盆内,用筷子搅成茄泥,把精盐、蒜泥、酱油、香油、芝麻酱、味精调好,浇在茄子上拌匀,装入盘内,把切好的香菜、韭菜放在上面即成。

巧做要点

茄子要蒸烂,晾凉后控净水分再进行拌制,以免影响茄子的滋味。

成品标准

咸香软烂,蒜香味浓。

凉拌茄子

原 料

茄子 400g 香油 5g 香菜 2g 花椒粒 10g 蒜 10g 白糖 2g 酱油 5g 米醋 3g 精盐 5g 味精 2g

切 配

将茄子洗净，削去皮，斜切成小片放碗内，撒上精盐拌匀，腌渍一会，然后用凉水浸泡一下捞出，放蒸锅内蒸熟，取出晾凉，控净水分装盘。蒜切末，香菜切段。

烹 制

炒勺置火上烧热，加入香油、花椒粒炸出香味后，倒入小碗内，放入酱油、米醋、精盐、味精、蒜末，调成汁，浇在晾凉的茄子上。香菜段撒在茄子片表面即成。

巧做要点

茄子去皮后会发生褐变，表面色泽变黑，所以用冷水浸泡，防止变黑色。茄子一定要蒸烂，便于食用。

成品标准

茄片整齐、味道鲜美。

多味茄子

原 料

嫩茄子 400g 大蒜 10g 香菜 5g 花椒粒 5g 小葱 5g 白糖 10g 酱油 15g 米醋 5g 辣油 10g 香油 5g 精盐 5g 味精 2g

切 配

将茄子洗净,削去皮,切成 1cm 宽,3.3cm 长的条,撒上精盐,放清水中浸泡一下捞出,控干水分。香菜、小葱洗净,分别切成碎末。花椒炒熟,碾碎成末。大蒜剥去皮,捣成蒜泥。

烹 制

把茄条装盘,放蒸锅内旺火蒸熟,取出晾凉。用酱油、米醋、白糖、花椒面、葱末、香菜末、辣油、蒜泥、精盐和味精和在一起对成浓汁。将对好的汁水均匀地浇在晾凉的茄条上面,拌匀即可供食用。

巧做要点

茄子蒸制时火要旺,将茄子蒸烂,各种调味品比例要掌握好。

成品标准

此菜麻、辣、酸、甜、咸多种味道,鲜香可口。

酸辣茄片

原 料

茄子 300g 醋 10g 辣椒油 10g 精盐 4g 酱油 2g
蒜 6g 味精 8g

切 配

将茄子洗净,削去皮,一切两瓣,顶刀切成 0.3cm 的薄片,蒜切成末。

烹 制

炒勺上火加入凉水烧沸,放入茄片焯透捞出,用凉水投凉,沥干水分,放入碗内,再放入蒜末、醋、辣椒油、精盐、酱油、味精拌匀,装盘即成。

巧做要点

烫茄子时水要热,烫制时间要短一些,茄子断生即可。

成品标准

口味咸香,酸辣适口。

辣 茄 丝

原 料

茄子 350g 红辣椒 10g 花椒油 8g 味精 6g 精盐 6g
蒜 6g

切 配

先将茄子洗净削去皮,切成 0.2cm 粗的细丝。蒜切成末,红辣椒切成丝。

烹 制

炒勺加水上火烧热,把茄丝放入热水中焯一下捞出,用冷水投凉,用干毛巾挤干水分,放入碗内,加蒜末、辣椒丝、花椒油、味精、精盐拌匀,装盘即成。

巧做要点

茄子丝粗细要均匀,烫制时间不要过长,断生即可。

成品标准

口味咸香,麻辣爽口。

蒸白水茄子

原 料

茄子 400g 白酱油 25g 红酱油 50g 豆豉汁 2.5g 花椒面 1g 葱 5g 红油 10g 香油 5g 鲜汤 150g

切 配

将茄子洗净,切去两头,葱切成末。

烹 制

将切好的茄子放入碗内,加鲜汤上屉蒸熟取出,滗净汤汁,码入盘内。再将白酱油、红酱油、豆豉汁、花椒面、香油、味精、葱末搅匀,放入碟内,同蒸茄一起上桌,蘸着食用。

巧做要点

此菜主要突出调味料的特点,茄子要蒸烂。

成品标准

清鲜,质嫩,咸香。

蘸 茄 子

原 料

长茄子 250g 花生油 10g 甜酱 10g 白糖 5g 香油 5g
酱油 10g 味精 2g

切 配

将茄子洗净,放锅中煮熟,捞出晾凉,把茄子撕成细长条,放入盘中。

烹 制

把炒勺置炉火上烧热,倒入花生油烧熟,倒在碗内。然后将甜酱倒勺中炒一下,盛于小碟中备用。熟花生油碗内加入酱油、香油、白糖、味精调匀备用。食用时可用茄子蘸甜酱或调好的调味汁。

巧做要点

茄子选择嫩的为好,一定要煮烂,晾凉。花生油要烧熟,以免有豆腥味。

成品标准

味道鲜美,风味独特。

炸 茄 盒

原 料

茄子 250g 净猪肉 100g 水发海米 10g 鸡蛋 2 个
花生油 75g 面粉 10g 淀粉 40g 味精 2g 精盐 2g 葱、姜
各 4g 绍酒 5g 花椒面 3g 花椒盐 20g 香油 5g

切 配

把茄子洗净去皮,切成合页状(就是切断一刀连一刀,两片一侧相连,即成合页状)。把猪肉剁成馅,放入碗内,加入葱花、姜末、海米、精盐、花椒面、味精、绍酒、香油调匀,然后把肉馅抹入茄盒内,刀口处蘸上面粉。把鸡蛋打在碗里,加入面粉,调和成糊状。

烹 制

炒勺内放油,置于火上,烧至六七成热时把茄盒刀口处蘸糊下勺内炸熟,捞出控净油,摆在盘内即可。上桌时可随带一小碟花椒盐。

巧做要点

糊干稀适度,糊不要挂太厚,封口要严,油温六七成热为宜。

成品标准

色泽金黄,皮软馅嫩,口味咸鲜。

炸茄卷

原 料

茄子 200g 猪肉 50g 虾仁 20g 水发兰片 15g 熟肥膘肉 10g 面包渣 50g 鸡蛋 2 个 面粉 15g 精盐 5g 味精 2g 料酒 2g 香油 5g 葱 10g 姜 5g 猪油 50g 花椒盐 10g

切 配

将虾仁、猪肉、熟肥膘肉剁成末，水发兰片切成丝，葱、姜切成末，一同放入碗内，加精盐、味精、料酒、香油、半个鸡蛋调匀。再用碗加半个鸡蛋，放入面粉，调成蛋糊。茄子切成 6cm 长、4cm 宽、2mm 厚的长方片，放入开水内略烫，捞出用冷水投凉，控净水分，沾面粉，将馅放在茄片的一端，卷成直径 2cm 的卷，接口处用蛋糊粘合，再将茄卷沾上一层面粉，拖鸡蛋液，沾面包渣，即成茄卷。

烹 制

勺放火上加入猪油，烧至五成热时，下茄卷炸至外表金黄色，内里熟透捞出，控净油，装入盘内即可，上桌时带花椒盐。

巧做要点

茄子在烫制时要烫透，使茄片变软，否则茄片在卷制过程中容易断裂。炸制时油温不可过高，油温过高则茄卷外表面包渣易糊，里面肉馅不熟。

成品标准

色泽金黄，外酥脆，内鲜嫩。