

李凤林 王金芝 编

蔬菜烹调 60种



目 录

1. 炆芹菜花生米	2. 炆海带丝	3
3. 炆卷心菜	4. 炆干豆腐丝	5
5. 炆绿豆芽	6. 炆豆角丝	7
7. 海米炆菜花	8. 炆树椒菠菜	9
9. 香椿拌豆腐	10. 海米炆芹菜	11
11. 糖拌青萝卜丝	12. 炆黄豆芽	13
13. 凉拌海带丝	14. 炆佛手瓜	15
15. 糖醋心里美萝卜	16. 鸡蛋炒韭菜	17
17. 腐竹烧油菜	18. 炒干豆腐蒜薹	19
19. 香菇烧油菜	20. 海米烧西葫芦	21
21. 炒肉豆芽粉	22. 肉丝炒韭菜	23
23. 红烧冬瓜	24. 烧土豆蒜薹	25
25. 烧油菜海米	26. 炒芹菜粉条	27
27. 炒豆芽韭菜	28. 炒芹菜胡萝卜	29
29. 洋葱炒鸡蛋	30. 炒肉豆角丝	31
31. 炒肉豆角片	32. 炒韭菜鱿鱼	33
33. 白肉炒油菜	34. 海米烧冬瓜	35
35. 炒肉丁黄豆芽	36. 炒肉丝雪里蕻	37
37. 鸡蛋炒豌豆	38. 烧土豆芹菜	39
39. 虾皮炒菠菜	40. 珍珠菜花	41
41. 雪里蕻炖豆腐	42. 鸡蛋炒菠菜	43
43. 香椿炒鸡蛋	44. 炒卷心菜辣椒	45
45. 肉片炒菠菜	46. 肉片炒菜花	47
47. 炒肉丝卷心菜	48. 炒肉丝芹菜	49
49. 素炒萝卜丝	50. 肉末炒豌豆	51
51. 火腿肠炒芹菜	52. 炒肉丝萝卜	53
53. 西葫芦烧土豆	54. 火腿肠炒油菜	55
55. 肉片炒油菜	56. 炒肉佛手瓜	57
57. 海带丝炒绿豆芽	58. 蒜薹炒鸡蛋	59
59. 肉片焖豆角	60. 炒肉洋葱	61



1. 炆芹菜花生米

主 料：

芹菜 200 克、花生米 50 克

调 料：

碘盐 10 克、味精 5 克、花椒粒 15 克、色拉油 25 克

制 作：

(1) 芹菜择去叶子，洗干净，切成象眼段，锅内加水，烧沸，放入芹菜段焯一下，捞出，用凉水浸凉，沥净水分，备用

(2) 温水内加 5 克花椒做成花椒水，将花生米浸泡半天，再放入锅内煮熟，用凉水浸凉

(3) 将焯好的芹菜和花生米放入盆内，加碘盐、味精拌均匀。

(4) 锅内加色拉油，油温时放花椒粒炸出香味，将花椒粒捞出，把花椒油浇在盆内拌匀，装盘即可。

2. 炆海带丝

主 料：

海带 200 克。

调 料：

蒜 3 克、醋 2 克、碘盐 10 克、味精 5 克、花椒 10 克、色拉油 25 克。

制 作：

(1) 将海带洗净后，上屉蒸 15 分钟，取出投凉，切丝。

(2) 将蒜去皮切碎。将海带丝放入盆内，加蒜末、醋、碘盐、味精等调料拌匀。

(3) 锅内加色拉油，待油温时放入花椒粒炸出香味后，捞出花椒粒，将花椒油浇入海带丝上，炆拌好，装盘即可。



3. 炆卷心菜

主料：

卷心菜 250 克，胡萝卜 5 克，香菜 2 克。

调料：

碘盐 10 克，味精 5 克，花椒 10 克，色拉油 25 克。

制作：

(1) 将卷心菜洗净，切成丝，锅内的水烧开后，将切好的卷心菜丝投入锅内迅速焯一下，保持菜丝脆嫩，捞出，用冷水浸凉，沥净水分，备用。

(2) 将胡萝卜洗净去皮后，切成细丝，锅内的水烧开后，将切好的胡萝卜丝用开水焯好，浸凉，沥净水分，备用。香菜洗净切段。

(3) 将卷心菜丝、胡萝卜丝、香菜段放盆内，加碘盐、味精，拌均匀。

(4) 锅内加色拉油，待油温时，放入花椒粒，花椒炸出香味后，将花椒粒捞出，再将花椒油浇在主料盆中拌均匀，装盘即好。

4. 炆干豆腐丝

主料：

干豆腐 200 克，香菜 10 克

调料：

碘盐 10 克，味精 5 克，葱、姜各 3 克，花椒 5 克，色拉油 25 克。

制作：

(1) 将干豆腐切成丝，锅内的水烧开，将豆腐丝投入略焯一下，捞出，用冷水浸凉，沥净水分。

(2) 香菜洗干净，切成段，葱、姜洗净后均切细丝。

(3) 将豆腐丝、香菜放入盆中，加碘盐、味精、葱丝、姜丝拌匀。

(4) 锅内加色拉油，油温后，放入花椒粒，待花椒炸出香味后，将花椒粒捞出，再将油浇在干豆腐丝上炆拌好，装盘即可。



5. 炆绿豆芽

主 料：

绿豆芽 250 克、胡萝卜 5 克、香菜 5 克。

调 料：

碘盐 10 克、味精 5 克、花椒 5 克、色拉油 25 克。

制 作：

(1) 锅内加水、烧开后、将绿豆芽放入焯一下、捞出、用冷水浸凉、沥净水分。

(2) 将胡萝卜洗净、去皮、切丝、用开水焯好、再用凉水浸凉、沥净水分、备用、香菜切段。

(3) 将绿豆芽、胡萝卜丝、香菜段放在盆里、加碘盐、味精拌均匀。

(4) 锅内加色拉油、油温后放入花椒粒、待炸出香味后、捞出花椒粒、将油浇在绿豆芽盆内炆拌好、装盘即可。

6. 炆豆角丝

主 料：

豆角 250 克、胡萝卜 10 克。

调 料：

碘盐 10 克、味精 5 克、花椒 5 克、色拉油 25 克。

制 作：

(1) 掐去豆角筋、洗净、切成丝、锅内加水、烧开后、放入豆角丝焯一下、捞出、浸凉后、沥净水分。

(2) 将胡萝卜去皮、洗净、切丝、用开水焯好、浸凉、沥净水分。

(3) 将焯好的豆角丝、胡萝卜丝放入盆内、加碘盐、味精拌匀。

(4) 锅内加色拉油、油温后放花椒粒、待花椒炸出香味后、捞出花椒粒、再将油浇在豆角丝盆内、炆拌好、装盘即成。



7. 海米炆菜花

主 料：

水发海米 50 克、菜花 200 克。

调 料：

碘盐 5 克、味精 5 克、花椒 4 克、色拉油 30 克。

制 作：

(1) 把菜花掰成小朵、洗净、锅内加水、烧开、将菜花放入水中焯透、捞出、用凉水浸凉、沥去水分。

(2) 将焯好的菜花和海米放入盆中、放碘盐、味精拌均匀。

(3) 勺内放色拉油、油温后放花椒粒、待炸出香味、捞出花椒、将油浇在菜花上拌匀后、装盘即好。

8. 炆树椒菠菜

主 料：

菠菜 500 克、树椒 5 克、花生米 100 克、胡萝卜片 5 克。

调 料：

碘盐 5 克、味精 3 克、花椒 4 克、色拉油 20 克。

制 作：

(1) 将菠菜择好、洗净切长约 3 厘米的段、锅内加水烧开、将切好的菠菜段投入开水中焯透、捞出用凉水浸凉、沥去水分。

(2) 勺内加色拉油 10 克、烧热、放入树椒炸熟、倒入碗中备用。勺内再放剩余的油、油温后、放花椒粒炸出香味后、捞出花椒粒不用、油倒入装树椒的碗里。

(2) 将焯好的菠菜放盆内、浇入炸好的树椒油、花椒油、碘盐、味精拌匀、装盘即好。



9. 香椿拌豆腐

主 料：

豆腐 500 克，香椿 50 克

调 料：

碘盐 3 克，味精 3 克，香油 30 克

制 作：

(1) 锅内加水，烧热后将豆腐放在热水中焯一下捞出，控去水分，切成长约 6 厘米，宽约 2 厘米的一字条，放在盘中，撒碘盐腌渍入味，再控净水分。

(2) 洗去香椿盐渍，用开水焯好，捞出控净水分，切成末，撒在豆腐上，放味精，淋香油拌匀即好。

10. 海米炆芹菜

主 料：

芹菜 500 克，水发海米 10 克。

调 料：

碘盐 5 克，味精 3 克，花椒 2 克，色拉油 25 克。

制 作：

(1) 择去芹菜根和绿叶，洗净，将叶柄切成长约 4 厘米的段。

(2) 锅内加水，烧开后，把芹菜段用开水中焯一下，捞出，浸凉，沥去水分放盘中，加碘盐、海米、味精拌匀。

(3) 勺内加色拉油，油温后放花椒粒，待炸出花椒香味，捞出花椒粒，将油浇在芹菜上，拌匀即好。



11. 糖拌青萝卜丝

主 料：

青萝卜 500 克。

调 料：

香油 10 克，白糖 50 克，米醋 25 克，碘盐 4 克。

制 作：

(1) 将青萝卜去皮、洗干净，切成细丝，用凉水泡一下，捞出，沥去水分，装盘待用。

(2) 把碘盐、白糖、米醋、香油等调料撒在萝卜丝上，拌均匀即好。

12. 炝黄豆芽

主 料：

黄豆芽 300 克，黄瓜 50 克。

调 料：

碘盐 6 克，味精 3 克，姜、葱各 2 克，干辣椒丝 2 克，花椒 2 克，色拉油 40 克。

制 作：

(1) 将黄瓜洗净，切成 1 厘米见方的小丁，将黄豆芽去豆皮，锅内加水烧开，将黄豆芽放入开水中焯透，捞出，浸凉后沥去水分，放盆内。

(2) 勺内加色拉油 20 克，烧热放入干辣椒丝，炸成红油，倒出。勺内再加余下的色拉油，油温后，放花椒粒炸出香味，将花椒粒捞出，花椒油备用。

(3) 将黄瓜丁放在豆芽的盆中，先浇上红油、花椒油，再放葱末、姜末、碘盐、味精拌均匀即好。



13. 凉拌海带丝

主 料：

水发海带丝 250 克。

调 料：

香油 15 克、酱油 5 克、碘盐 4 克、味精 3 克、姜末 3 克。

制 作：

(1) 将海带丝洗净，用开水烫一下，捞出投凉，沥去水分，放入盘内，加酱油、碘盐、味精、姜末、香油拌匀即好。

14. 炆佛手瓜

主 料：

佛手瓜 300 克。

调 料：

碘盐 4 克、味精 5 克、蒜末 3 克、花椒 4 克、色拉油 30 克。

制 作：

(1) 将佛手瓜洗净后，顺刀切成两半，顶刀切成细丝，锅内加水，烧开，放入瓜丝略焯一下，浸凉，沥净水分，放盘中待用。

(2) 勺内加色拉油，油温时放入花椒粒，待炸出香味后，捞出花椒粒，将油浇在佛手瓜丝上，再加碘盐、味精、蒜末拌匀即好。

