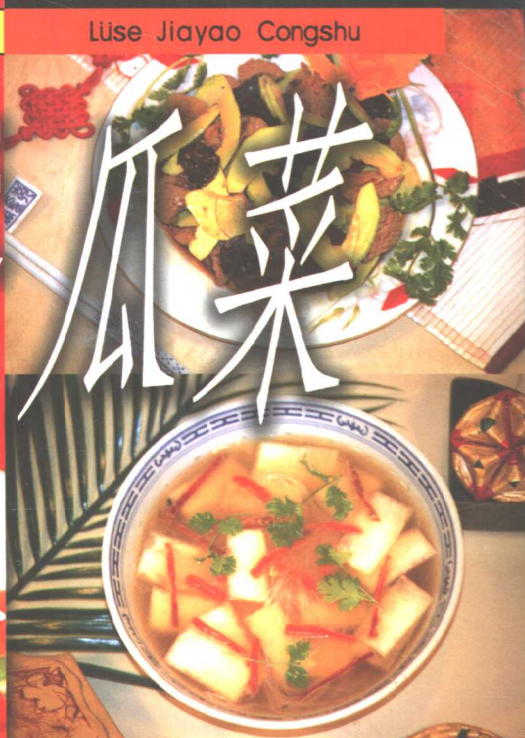


绿色佳肴丛书

Lüse Jiayao Congshu

健康瓜菜

张恩来 编著



江苏科学技术出版社

绿色佳肴丛书

健康瓜菜

编著 张恩来



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康瓜菜/张恩来编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2002. 5

(绿色佳肴丛书)

ISBN 7-5345-3577-8

I. 健… II. 张… III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023489 号

(绿色佳肴丛书)

健康瓜菜

主 编 张恩来

责任编辑 许礼光

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 常熟市华通印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 3.5
版 次 2002 年 5 月第 1 版
印 次 2002 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1—6000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3577-8/Z·552
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录



彩色甜椒

- 金针炒彩椒 (2)
- 彩色甜椒炒鱿鱼 (3)
- 彩椒鲜鱿串烧 (4)



茭瓜

- 火腿炒茭瓜 (21)
- 茭瓜浓汤 (22)



地瓜

- 地瓜炒肉片 (6)
- 腐竹拌地瓜 (7)
- 地瓜肝片汤 (8)



瓠瓜

- 茄汁瓠瓜酿 (24)
- 瓠瓜炒牛腩 (25)



碟瓜

- 碟瓜烧鸡翅 (10)
- 碟瓜酿虾茸 (11)
- 碟瓜肉丝汤 (12)



黄瓜

- 拌瓜丁花仁 (27)
- 白玉酿黄瓜 (28)
- 酱烧黄瓜 (29)



冬瓜

- 冬瓜油菜汤 (14)
- 冬瓜烩口蘑 (15)



棱瓜

- 棱瓜炒肉片 (31)
- 棱瓜烧冬笋 (32)
- 什锦棱瓜汤 (33)



佛手瓜

- 鸡丁爆佛瓜 (17)
- 佛手三丝 (18)
- 佛瓜肉汤 (19)



苦瓜

- 凉拌苦瓜丁 (35)
- 苦瓜牛肉片 (36)
- 番茄炒苦瓜 (37)



南瓜

- 脆炸南瓜饼 (39)
咖喱烧南瓜 (40)
南瓜红枣羹 (41)



甘薯

- 甘薯沙拉 (59)
素熘甘薯丝 (60)



丝瓜

- 凉拌丝瓜 (43)
丝瓜烧肥肠 (44)
丝瓜肉片汤 (45)



辣椒

- 肉酿青红椒 (62)
青红椒爆鲜鱿 (63)



乳黄瓜

- 乳黄瓜拌菠萝 (47)
干贝蒸乳黄瓜 (48)
乳黄瓜烩肉片 (49)



萝卜

- 萝卜三丝 (65)
炒萝卜银丝 (66)
煎萝卜丝饼 (67)



有棱丝瓜

- 清炒有棱丝瓜 (51)
有棱丝瓜炒鸡条 (52)
烧烩有棱丝瓜 (53)



马铃薯

- 炆土豆丝 (69)
土豆烧板栗 (70)



胡萝卜

- 胡萝卜炒酱 (55)
素爆萝卜丝 (56)
胡萝卜肉丝汤 (57)



迷你萝卜

- 鸭肉片炒迷你萝卜 (72)
干贝烩迷你萝卜 (73)



牛蒡

牛蒡炒芹菜 (75)

牛蒡炖乌鸡 (76)

牛蒡鸡蛋汤 (77)



洋葱

爆洋葱牛肉 (95)

番茄洋葱汤 (96)



秋葵

秋葵拌腐竹 (79)

肉片炒秋葵 (80)

秋葵磨菇汤 (81)



芋头

腊肠炒芋片 (98)

咖喱肉芋 (99)

香甜芋泥 (100)



山西葫

山西葫沙拉 (83)

山西葫爆腰花 (84)

豆腐烧山西葫 (85)



仔姜

仔姜爆肚片 (102)

仔姜烩双片 (103)

酸辣仔姜汤 (104)



山药

五彩山药丝 (87)

香酥山药饼 (88)

素炒山药 (89)



仔茄

仔茄烧肚块 (106)

凉拌仔茄 (107)

仔茄羹 (108)



樱桃番茄

樱桃番茄冻 (91)

烩玉子豆腐小番茄 (92)

樱桃番茄蛋汤 (93)



caisetianjiao

彩色甜椒

简述

彩色甜椒又称彩色大椒,为茄科辣椒属甜味浆果,我国彩色甜椒品种基本上引自荷兰等欧洲国家,是目前比较流行的蔬菜新品。

营养

彩色甜椒根据色泽不同,比较常见的为紫色甜椒、黄色甜椒、橙红甜椒等,彩色甜椒核小籽少果实大,色泽漂亮,除含有丰富的维生素C外,还含有辣椒色素、挥发油等,有开胃消食和减肥效果。

应用

彩色甜椒肉质厚嫩多汁,风味独特,既可作为水果生食,也可作配菜炒食、烧烤或拌色拉等。

金针炒彩椒



■ 制法

1. 彩色甜椒去蒂和籽,顺切成细丝;金针菇切去两端,用清水洗净;大葱洗净切成丝。
2. 把盐、料酒、白糖、味精、汤和水淀粉放碗里兑成芡汁备用。
3. 净锅置火上,放油烧至七成热,放入葱丝、彩色甜椒丝和金针菇爆炒一下,倒入兑好的芡汁,淋上麻油,快速炒拌均匀,起锅装盘上桌。

■ 原料

彩色甜椒 300 克,金针菇 1 罐。

■ 调料

大葱 10 克,盐 3 克,料酒 10 克,白糖 5 克,味精 3 克,汤 50 克,水淀粉 15 克,油 50 克,麻油 10 克。

● 要领 炒制时要用旺火,动作要快,不要过火。

● 特点 色泽艳丽,鲜香爽淡。



彩色甜椒炒鱿鱼



1. 把彩色甜椒去蒂和籽,洗净后切成丝备用;鲜鱿鱼洗净,去外皮、内脏和鱼须,改刀切成丝。
2. 锅置火上,放油 50 克,烧至六成熟,下入鱿鱼丝和彩色甜椒丝煸炒片刻,一起捞出控净油。
3. 净锅复置火上,放油 25 克烧热,用葱末爆香,加上汤、盐、料酒、米醋和胡椒粉烧沸,用水淀粉勾芡,倒入滑好的鱿鱼丝和彩色甜椒丝,淋上花椒油,快速炒拌均匀即可。

原料

彩色甜椒 200 克, 鲜鱿鱼 250 克。

调料

油 75 克, 汤 50 克, 葱末 3 克, 盐 3 克, 料酒 15 克, 米醋 2 克, 胡椒粉少许, 水淀粉 15 克, 花椒油 5 克。

● 要领 汁芡要合适;用旺火热油速炒。

● 特点 色泽淡雅,鲜咸脆嫩。



彩椒鲜鱿串烧



■ 制法

1. 把彩色甜椒择洗干净，分别切成大小相近的小块；鱿鱼洗净，也切成小块，入沸水锅内烫一下，取出备用；蒜、鲜姜洗净剁成末。
2. 把彩色甜椒块、鱿鱼块放碗里，加上蒜末、鲜姜末、盐、白酒、黑胡椒粉和柠檬汁拌匀腌制 10 分钟。
3. 用竹签将彩色甜椒和鱿鱼按次序串好，入微波炉内，用中火烤约 5 分钟至熟，取出即可食用。

■ 原料

彩色甜椒 200 克，鱿鱼 1 只。

■ 调料

蒜 10 克，鲜姜 1 小块，盐 3 克，白酒 15 克，黑胡椒粉少许，柠檬汁 15 克。

● 要领 入微波炉烤制时，要翻动两三次；也可放平锅内，用油煎制。

● 特点 色彩多样，爽嫩鲜滑。



digua

地瓜

简述

地瓜别名豆薯、沙葛、凉薯、土瓜等,为一年生或多年生草质藤本植物,原产于美洲热带地区,我国以西南、华南、华北地区和台湾省栽种较多。

营养

地瓜含有丰富的碳水化合物及一些矿物质、维生素等,中医认为其性凉微寒味甘淡,有清热解暑、利尿等功效。

应用

地瓜耐储藏,可调节蔬菜供应,以前用于鲜食及制成地瓜粉,烹调时主要和肉类等原料一起烧制,还可用于炒、炆、焖等方法制成菜肴,另外地瓜的嫩叶也可食用,多做成美味汤羹。

地瓜炒肉片



■ 制 法

1. 将地瓜去皮洗净,切成薄片,放碗内,加盐2克腌制5分钟,用清水洗净;猪瘦肉去筋膜,切成薄片,放碗内,加酱油5克和料酒腌几分钟;青、红椒均切成块。

2. 炒锅置旺火上,放油烧至六成热,放猪肉片和青、红椒块煸炒1分钟,加入葱末、姜末和地瓜片炒熟,放上盐2克、酱油10克、米醋和麻油调好口味,炒匀后装盘上桌即可。

■ 原料

地瓜250克,猪瘦肉150克,青、红椒各25克。

■ 调料

葱、姜末各3克,盐4克,酱油15克,料酒10克,油40克,米醋3克,麻油5克。

● 要领 可加上少许木耳、香菇等一起炒制,以使色泽美观。

● 特点 菜肴脆嫩,口味鲜香。



腐竹拌地瓜



■ 制法

1. 地瓜去皮洗净,改刀切成4厘米长的条,放沸水锅内焯一下,捞出过凉;腐竹用清水泡软,挤干水分,也切成条,放碗内,加盐2克和少许清水,上屉蒸5分钟,取出晾凉;胡萝卜去皮,切成条,焯后沥水。

2. 把地瓜条、腐竹条和胡萝卜条放碗内,加上盐3克、米醋、味精和辣椒油调拌均匀,码盘上桌即成。

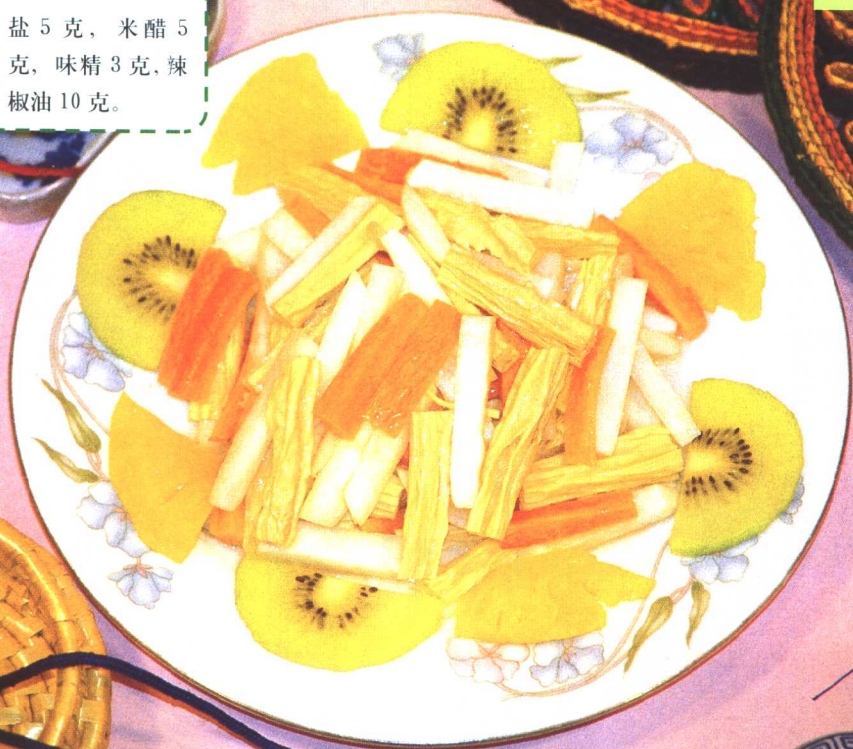
■ 原料

地瓜1个(约重250克)、腐竹35克、胡萝卜25克。

■ 调料

盐5克、米醋5克、味精3克、辣椒油10克。

- 要领 水发腐竹要蒸透。
- 特点 鲜咸微辣,清脆爽口。



地瓜肝片汤



■ 制 法

1. 将地瓜去皮,洗净后,切成小条;猪肝洗净,片成薄片,放碗内,加上鸡蛋、盐1克和淀粉拌匀,放入沸水锅内烫一下,捞出控水;油菜洗净,切成小段;水发木耳撕成小块。

2. 净锅置火上,放清汤、地瓜条、木耳块、料酒、胡椒粉和味精煮3分钟至熟,加入猪肝片和油菜段,淋入米醋和麻油即成。

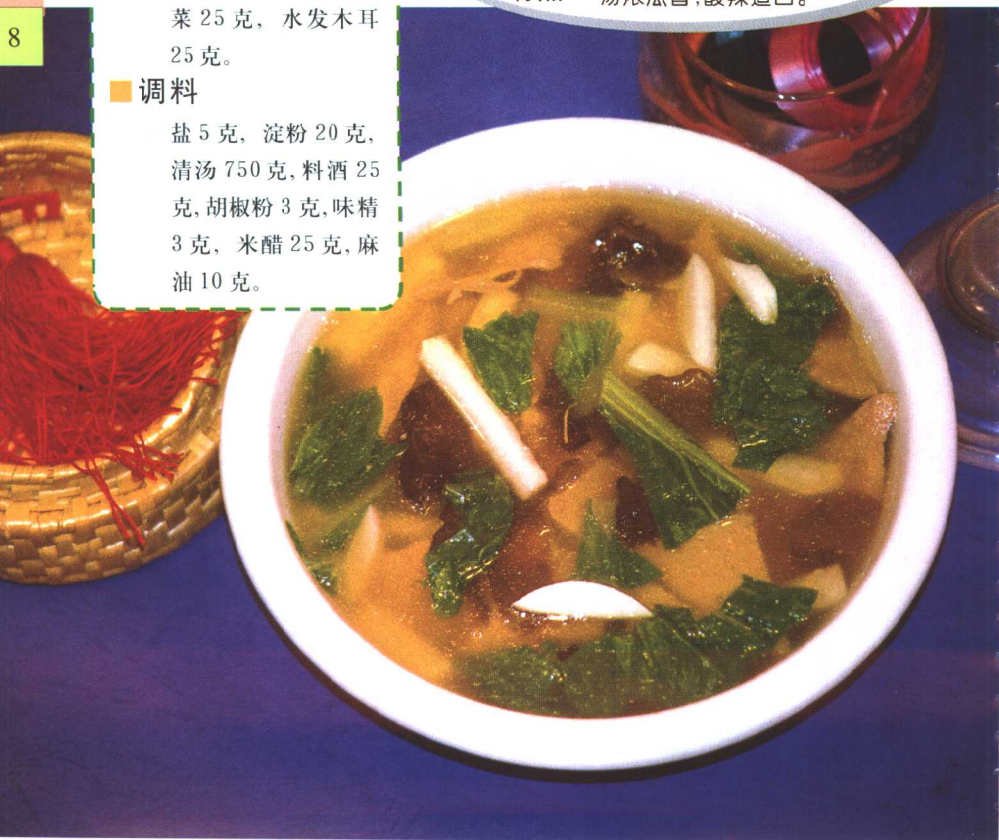
■ 原料

地瓜 150 克, 猪肝 100 克, 鸡蛋半个, 油菜 25 克, 水发木耳 25 克。

■ 调料

盐 5 克, 淀粉 20 克, 清汤 750 克, 料酒 25 克, 胡椒粉 3 克, 味精 3 克, 米醋 25 克, 麻油 10 克。

- 要领 猪肝和油菜段要最后加入,以防煮老。
- 特点 汤浓瓜香,酸辣适口。



diegua

碟瓜

简述

碟瓜别称飞碟瓜，为葫芦科南瓜属美洲南瓜的一种变种，一年生草本植物，碟瓜果形新颖美观，颜色漂亮，因酷似碟子，故名，现少数大中城市有栽种。

营养

碟瓜营养丰富，含有较丰富的维生素C和胡萝卜素，此外还含有一定量的铁、磷等矿物质，其性平味甘，有消炎止痛、清热解毒功能，可用于治疗咳嗽、痰喘、湿热等症。

应用

碟瓜既可食用又可观赏，色泽有白色、黄色、绿色等，其味道鲜美，果肉清香细腻，可凉拌、炒食、烧烩及制汤菜等，近年来作为特种蔬菜栽培，很受欢迎。

碟瓜烧鸡翅

■ 制法

1. 将碟瓜去皮和瓢,洗净切成2厘米见方的块;鸡翅洗净,入沸水锅内焯一下,捞出沥水;胡萝卜去皮,切成块待用。
2. 锅置火上,放入花生油,烧至六成热,放入鸡翅炸4分钟,捞出沥油。
3. 锅留少许底油,复置火上烧热,放入葱、姜末爆香,倒入鸡翅,加上盐、酱油、料酒、白糖和汤,烧沸后,改用小火烧约30分钟至熟,倒入碟瓜块和胡萝卜块再烧焖5分钟,放入味精,用水淀粉勾芡,出锅装盘即可。

■ 原料

碟瓜1个,鸡翅10个,
胡萝卜75克。

■ 调料

花生油500克(约耗60克),葱、姜末各5克,盐4克,酱油5克,料酒25克,白糖10克,汤500克,味精3克,水淀粉15克。

- 要领 鸡翅用小火烧熟,颜色不要太深(酱油要少放)。
- 特点 软烂清香,鲜咸爽口。



碟瓜酿虾茸

■ 制法

1. 碟瓜洗净,在 2/3 处削去盖,挖去瓢成碟瓜筒备用;皮皮虾肉放碗里,加入盐 2 克、胡椒粉、味精 2 克和麻油拌匀成馅,分别填入碟瓜筒内,码在盘内,上屉用旺火蒸 6 分钟取出。

2. 炒锅置旺火上,放入鸡汤、盐 2 克、白糖和味精 3 克烧沸,出锅淋在碟瓜筒上面即可。

■ 原料

碟瓜 2 个,皮皮虾肉 150 克。

■ 调料

盐 5 克,胡椒粉少许,味精 5 克,麻油 10 克,鸡汤 75 克,白糖 5 克。

- 要领 皮皮虾馅一定要填实;碟瓜要用旺火蒸熟。
- 特点 瓜软馅嫩,清香可口。

