



植物篇



家常菜谱

张胜文 编著



吉林科学技术出版社

家常菜典

(植物篇)

张胜文 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜典. 植物篇 / 张胜文编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2001

ISBN 7-5384-2481-4

I. 家... II. 张... III. 素菜—菜谱
N. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070459 号

责任编辑: 郝沛龙 司荣科 封面设计: 王 博 郑 丽

家常菜典

(植物篇)

张胜文 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

磐石印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 17.75 印张 507 000 字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

定价: 24.00 元

ISBN 7-5384-2481-4/Z · 123

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

序 言

中国烹饪是文化、是科学、是艺术。这在人们心目当中已经达成了共识。说它是文化，人们在烹饪中要的是品味与意境，要的是场面与氛围，要的是渊源与效应；说它是科学，人们在烹饪中要的是刀工与形状，要的是火候与调味，要的是保健与营养；说它是艺术，人们在烹饪中要的是节奏与乐章，要的是审美与和谐，要的是形象与空间……

由于人们基础文化水准的提高，加上市场原料供给的丰富，当二者有机地结合起来的时候，自然反映在家庭烹饪上来。

目前看，市场出版的烹饪书籍，大多以菜写谱，但我却独辟蹊径，写谱论菜，将读者从狭隘的菜谱文字束缚中解脱出来，去领略家常烹饪的广阔空间。简略归纳，特点有三：

一、分门别类，知识全面

烹饪原料是丰富的，但本书却将其有条理地区分开来，集基本性质、营养成分、药用价值、初步加工、保管方法、常见菜例等多项内容于一体，使知识更具体、更全面。

二、简捷明快，条理自然

烹饪技术是复杂的，但只要我们将每道菜肴的烹饪类别与方法确切定位，加上精确的投料标准和合理的操作程序，那么就会得到色、香、味、形、质、养俱佳的菜肴来。这种简捷明快的行文，在书中体现得非常条理自然。

三、主妇必备，厨师高参

家庭主妇学习烹饪技术，学好烹饪技术应该说是自己应尽的职责，要想使全家人在饮食上得到充分的改善和科学的安排，那么这套书就会帮您解决这个问题。而厨师学习烹饪技术，学好烹饪技术是为了造人类之口福，本书有很多知识可供您借鉴，尤其在提倡和追求饮食返璞归真的今天，众多食者在大型的饮食场所，也会深深品味和细细咀嚼家常菜肴的风格。据此，本书可以做您技术参谋。

本套书分“动物篇”和“植物篇”共两册。

本册为《家常菜典》植物篇。

作者于 新千年深秋

目 录

第一篇 叶 菜 类

一、大 白 菜

凉拌白菜丝·····	3	荷花白菜·····	11
酸辣白菜·····	4	白菜炖冻豆腐·····	12
朝鲜辣白菜·····	5	栗子烧白菜·····	13
油辣白菜·····	6	香炸白菜卷·····	14
白菜熬粉条·····	6	熘白菜夹·····	15
脊骨炖白菜·····	7	虾仁扒白菜·····	16
大烩菜·····	8	鱼香白菜·····	17
猪肚炒白菜片·····	9	渍菜粉·····	17
醋熘白菜·····	10	猪肉炖酸菜·····	19

二、小 白 菜

小白菜氽粉条汤·····	20	开水白菜·····	21
--------------	----	-----------	----

三、韭 菜

木犀韭菜·····	25	肉丝炒韭菜·····	25
-----------	----	------------	----

四、菠 菜

炆菠菜根·····	28	豆腐炖菠菜·····	31
菠菜拌粉皮·····	29	扒菠菜·····	32
菠菜拌猪肝·····	29	锅塌菠菜·····	33
熟炆菠菜·····	30	生煸菠菜·····	34

五、油 菜

碎烧油菜	36	鲜蘑炒油菜柄	39
虾仁扒油菜	37	鱼香油菜	40
鸡片油菜	38	肉片浇菜心	41

六、苋 菜

蒜泥拌苋菜	43	烩苋菜	44
拌苋菜	43	鸡茸炒苋菜	45

七、雪 里 蕻

盐腌雪里蕻	48	雪里蕻炒豆芽	49
咸辣雪里蕻	49	雪里蕻炖小鱼	50

八、芹 菜

酱油泡芹菜根	54	羊肉炒芹菜	59
酱芹菜根	55	炒芹菜粉	60
虾米腌芹菜叶	56	拌三丝芹菜叶	61
桂花芹菜叶	57	鱼丝芹菜心	61
虾仁炆芹菜	57	芝麻香芹	63
黄豆芽炆芹菜	58	肉丁香芹	63

九、豌 豆 苗

肉丝炒豌豆苗	66	氽豌豆苗	67
--------------	----	------------	----

十、甘 蓝

红油甘蓝根	69	炖甘蓝	71
生炆甘蓝	70	炒三鲜	72
甘蓝炒粉丝	71	麻辣甘蓝	73

十一、香 菜

盐腌香菜根	76	芝麻拌香菜梗	77
-------------	----	--------------	----

十二、茴 香

茴香酱	79	羊肉炒茴香	80
-----------	----	-------------	----

十三、生 菜

拌生菜	83	蒜茸生菜	84
腰片拌生菜	83	余生菜	85

十四、茼 蒿

扒茼蒿	88	肉丝炒茼蒿	90
鱼香茼蒿	89	鱼肉烩茼蒿	90

十五、蒜 苗

炒蒜苗	93	鸡蛋皮炒蒜苗	93
-----------	----	--------------	----

第二篇 茎 菜 类

一、蒜 薹

咸蒜薹	96	猪耳炆蒜薹	97
甜蒜薹	97	肉片炒蒜薹	98

二、茼 笋

五香茼笋	100	虾子烧茼笋	102
虾干炆茼笋	101	炒茼笋	103
拌茼笋	102	滑炒茼笋丁	104

三、苕 蓝

生拌苕蓝丝	107	五香苕蓝干	107
-------------	-----	-------------	-----

苕蓝炒黄豆芽·····	108	肉丝炒苕蓝·····	109
-------------	-----	------------	-----

四、紫 菜 薹

腌紫菜薹·····	111	腊肉炒紫菜薹·····	112
-----------	-----	-------------	-----

五、土 豆

炆土豆丝·····	114	五彩土豆丁·····	121
拌土豆丝·····	115	酱爆土豆丁·····	122
干炸土豆片·····	116	炒土豆片·····	123
麻辣土豆条·····	117	土豆辣椒酱·····	124
板炸土豆·····	118	拔丝土豆·····	125
土豆松·····	119	玫瑰土豆泥·····	126
土豆丝炒芹菜·····	119	干烧土豆块·····	126
熘土豆条·····	120	烧三鲜·····	127

六、芋 头

香炸芋片·····	130	牛肉炖芋艿·····	132
干炸芋头丸子·····	131	拔丝芋头·····	133
牛奶芋丸·····	132	冰糖芋头羹·····	134

七、地 瓜

白烧地瓜·····	137	炒地瓜泥·····	140
炒地瓜丝·····	138	拔丝地瓜·····	141
鱼香地瓜·····	138	蜜汁地瓜·····	142
地瓜丸子汤·····	139	炸地瓜片·····	143

八、魔 芋

炸魔芋条·····	146	魔芋烧泥鳅·····	148
香辣魔芋·····	146	魔芋炖鸡块·····	149
双菇烩魔芋·····	147	炆魔芋丝·····	149

九、荸 荠

炸荸荠盒·····	152	羊肝炒荸荠·····	154
荸荠熘鸡片·····	153	拔丝荸荠·····	155

十、慈 姑

香酥姑夹·····	157	鸡片炒慈姑·····	158
-----------	-----	------------	-----

十一、藕

糖醋藕条·····	161	鸡茸藕夹·····	164
果酱藕夹·····	162	拌藕片·····	164
米粉蒸藕·····	163	蜜汁鲜藕·····	165

十二、姜

泡子姜·····	168	姜丝肉·····	169
糖醋姜片·····	169	拔丝姜条·····	170

十三、芦 笋

糖醋芦笋·····	173	扒芦笋·····	174
煎芦笋蛋饼·····	173	肉片炒芦笋·····	175

十四、大 蒜

酱醋蒜·····	178	大蒜肚条·····	179
怪味蒜仁·····	179	大蒜烧鲢鱼·····	180

十五、圆 葱

圆葱炒粉条·····	183	肉炒圆葱·····	184
------------	-----	-----------	-----

十六、大 葱

大葱炒鸡蛋·····	186	葱爆羊肉·····	187
------------	-----	-----------	-----

十七、百 合

百合鲜奶羹·····	190	西芹炒百合·····	191
------------	-----	------------	-----

十八、竹 笋

红烧笋片·····	193	酱烧春笋·····	195
干煸笋条·····	194	五彩笋丁·····	195

十九、茭 白

鱼香茭白·····	198	滑炒茭白·····	199
葱烧茭白·····	198	麻辣茭白·····	200

第三篇 果 菜 类

一、黄 瓜

糖醋黄瓜·····	204	拍黄瓜·····	208
酱腌黄瓜·····	205	拌黄瓜菜·····	209
五香黄瓜条·····	206	肉炒瓜片·····	210
酸辣黄瓜·····	206	余瓜片汤·····	210
炆辣黄瓜条·····	207	番茄瓜盒·····	211

二、冬 瓜

酱腌冬瓜·····	214	羊肉炖冬瓜·····	218
鸡肉炒冬瓜·····	215	锅塌冬瓜·····	219
软炸冬瓜·····	216	火腿瓜夹·····	220
冬瓜熬土豆·····	216	普通烩冬瓜·····	221
冬瓜奶油汤·····	217	酒醉瓜条·····	222

三、南 瓜

干炸南瓜条·····	224	粉蒸南瓜·····	227
炒南瓜丝·····	225	糖醋南瓜丸子·····	228
倭瓜炖土豆·····	226	南瓜酿肉·····	229
酸辣南瓜·····	227	拔丝南瓜·····	230

四、瓠 瓜

酱腌瓠瓜·····	233	虾仁烧瓠瓜·····	235
瓠瓜酱·····	233	瓠瓜蒸排骨·····	236
烩瓠瓜·····	234	酸辣瓠瓜条·····	236

五、苦 瓜

拌五香苦瓜·····	239	鱼香苦瓜·····	241
苦瓜鸡蛋饼·····	240	羊肝炒苦瓜·····	242
清炒苦瓜·····	241	煎酿苦瓜·····	243

六、菜 瓜

咸菜瓜炒黄豆芽·····	246	夹馅菜瓜·····	246
--------------	-----	-----------	-----

七、西 瓜

糖醋瓜皮·····	249	花色西瓜糕·····	251
麻汁瓜皮·····	249	西瓜冻·····	252
西瓜盅·····	250	拌什锦西瓜·····	252

八、丝 瓜

酥炸丝瓜夹·····	255	蒸丝瓜卷·····	257
肚片烧丝瓜·····	256	肉丝炒丝瓜·····	258
酸菜丝瓜汤·····	257	肉馅酿丝瓜·····	259

九、茄 子

酱茄包·····	262	腌蒜茄子·····	263
----------	-----	-----------	-----

肉片烧茄子·····	263	鱼香茄条·····	268
酱茄子·····	264	茄子炖土豆·····	268
羊肉炖茄子·····	265	口袋茄子·····	269
香炸茄盒·····	266	烧龙茄·····	270
红油茄丁·····	267	拔丝茄子·····	271

十、番 茄

麻酱拌西红柿·····	274	牛肉炖西红柿·····	277
松炸西红柿·····	275	什锦西红柿·····	278
木犀柿子·····	276	蜜汁西红柿·····	279

十一、青 椒

羊肉炒青椒·····	281	酿馅青椒·····	282
炒青椒土豆片·····	281	鸡丁爆青椒·····	283

十二、尖 椒

肉片炒尖椒·····	287	醋烹尖椒丝·····	288
油焖尖椒·····	287	蒸辣椒酱·····	289

十三、豆 角

肉片烧豆角·····	291	红煨豆角·····	294
肉片炖豆角·····	292	鱼香扁豆角·····	295
炆嫩豆角·····	293	酱爆豆角·····	295

十四、豇 豆

肉丝炒豇豆·····	298	干烧豇豆·····	299
------------	-----	-----------	-----

十五、蚕 豆

渍蚕豆·····	302	滑炒虾仁蚕豆·····	303
茴香豆·····	303	肚片烩蚕豆·····	304

十六、豌 豆

里脊炒豆荚·····	307	豌豆鱼羹·····	308
鸡丝烩豌豆·····	308	炒什锦豌豆·····	309

第四篇 根 菜 类

一、大 萝 卜

糖醋萝卜丝·····	314	八宝萝卜·····	319
酱萝卜·····	315	怪味萝卜丁·····	320
萝卜熬土豆·····	315	鱼香萝卜丝·····	321
萝卜豆芽汤·····	316	虾米烧萝卜条·····	322
鲜辣萝卜丁·····	317	焦熘萝卜·····	323
萝卜丸子·····	318	粉蒸萝卜夹·····	324
三色萝卜球·····	319	炒萝卜片·····	325

二、水 萝 卜

麻辣萝卜丝·····	328	羊肉炖水萝卜·····	329
麻酱拌水萝卜·····	328	烩水萝卜·····	330

三、胡 萝 卜

酱爆胡萝卜丁·····	333	蜜汁胡萝卜·····	335
肉丝炒胡萝卜·····	334	拔丝胡萝卜·····	336

四、芥 菜 头

芝麻拌芥菜丝·····	338	炒芥菜丝·····	338
-------------	-----	-----------	-----

生辣菜·····	339	熟辣菜·····	340
----------	-----	----------	-----

五、蔓 菁

肉烧蔓菁·····	342	羊肉炒蔓菁·····	342
-----------	-----	------------	-----

六、山 药

蜜焖山药·····	345	拔丝山药·····	346
-----------	-----	-----------	-----

第五篇 花 菜 类

一、花 椰 菜

腌菜花·····	348	醋熘菜花·····	351
椒油炆菜花·····	349	素炒三鲜·····	352
肉片烧菜花·····	350	木犀菜花·····	353

二、黄 花 菜

肉丝炒黄花菜·····	355	葱烧黄花菜·····	356
-------------	-----	------------	-----

三、韭 菜 花

腌韭菜花·····	358	韭菜花酱·····	359
-----------	-----	-----------	-----

四、其他花卉

茭瓜花酱·····	361	杏花烩三鲜·····	365
菊花炒鸡蛋·····	362	玉兰余鱼片·····	366
菊花鸡丝·····	362	牡丹鸡片·····	367
腊梅鱼香里脊·····	363	桃花鱼圆·····	367
腊梅豆腐汤·····	364	蛋炒槐花·····	368

清炒南瓜花·····	369	月季花烩豆腐·····	371
荷花双丝·····	370	茉莉花氽鸡片·····	372
肉片炒鸡冠花·····	371	晚香玉焖肝片·····	373

第六篇 食 用 菌 类

一、口 蘑

口蘑锅巴·····	377	口蘑烧腐竹·····	379
干烧口蘑·····	378	鱼香口蘑·····	380

二、鸡 枞

红烧鸡枞柄·····	381	清炸鸡枞·····	382
------------	-----	-----------	-----

三、猴 头

鸡腿猴头·····	385	沙锅炖山鸡猴头·····	386
-----------	-----	--------------	-----

四、其他蘑菇

金针蘑拌黄瓜·····	388	肉片炒杂蘑·····	390
炒鲜蘑·····	389	奶汁鲜蘑·····	391
蘑菇炖土豆·····	390	蘑菇扣肉·····	392

五、木 耳

炒肉木耳·····	396	烩木耳·····	397
氽木耳·····	396	糖醋木耳·····	398

六、银 耳

冰糖银耳·····	400	银耳炆芹菜·····	401
山楂拌银耳·····	401	滑炒银耳·····	402

第七篇 豆类制品

一、水豆腐

水熘豆腐·····	407	鱼香豆腐条·····	420
麻辣豆腐·····	408	酱烧豆腐·····	421
烧熘豆腐·····	408	抓炒豆腐·····	421
青椒炒豆腐泡·····	409	蒸豆腐膏·····	422
清煎豆腐·····	410	咸葱叶炖豆腐·····	423
干煎豆腐·····	411	果汁豆腐·····	424
锅煽豆腐·····	412	豆腐烩西红柿·····	425
豆腐炖油菜·····	413	沙锅豆腐·····	426
冻豆腐炖海白菜·····	414	糖醋豆腐丸子·····	427
酥炸豆腐·····	415	泥鳅钻豆腐·····	428
茄汁酥豆腐·····	415	酸辣豆腐汤·····	430
宫爆豆腐丁·····	416	果汁豆浆·····	430
酱爆豆腐丁·····	417	豆乳布丁·····	431
葱爆豆腐·····	418	豆腐脑·····	432
炸酿豆腐·····	419	炒雪花泥·····	434

二、干豆腐

炆干豆腐丝·····	437	蒸干豆腐卷·····	440
拌干豆腐丝·····	438	炸豆腐串·····	441
五香豆腐卷·····	439	炒干豆腐·····	442
素鸡豆腐·····	440	炖干豆腐·····	443

三、腐竹

腐竹炆油豆腐·····	446	葱烧腐竹·····	447
-------------	-----	-----------	-----