

时尚蔬菜

120例

百 家 出 版 社
主编◎赵国梁 摄影◎杨中俭

绿 色 蔬 菜



养 身 健 体



时 尚 美 饌

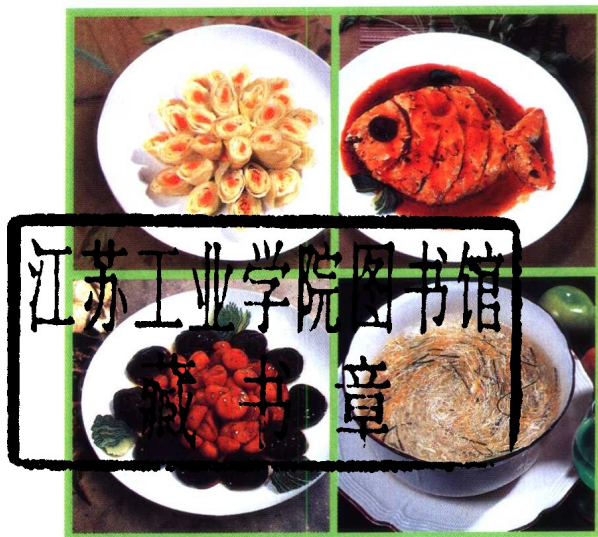


家 常 佳 肴



食 文 化 系 列 丛 书

时 尚 蔬 菜 120 例



江苏工业学院图书馆
藏书章

主编 赵国梁

摄影 杨中俭

百 家 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚蔬菜 120 例 / 赵国梁主编. —上海: 百家出版社,
2003.8

ISBN: 7-80656-956-1

I. 时... II. 赵... III. 蔬菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065528 号

丛 书 名	食文化系列丛书 (三)
书 名	时尚蔬菜 120 例
主 编	赵国梁
摄 影	杨中俭
参 与 者	赵 俊 薛秀明 王守东 张志强 赵 健 戚黎明 杨 青 杨云金 薛建俊 范 进
责任编辑	张天民
封面设计	梁业礼
图文制作	上海腾胜图文设计制作有限公司
出版发行	百家出版社 (上海天钥桥路 180 弄 2 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	上海精英彩色印务有限公司
开 本	889×1194 1/24
印 张	5.5
版 次	2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-6000 册
ISBN	7-80656-956-1/T·76
定 价	22.00 元

前言

p r e f a c e

中国烹饪有着悠久的历史,一代又一代烹饪大师为中国的烹饪文化作出了积极的贡献。

随着经济的腾飞,交通业、养殖业的快速发展,带动饮食业的发展,促进南北烹饪技艺与文化的交融,为传统菜系的推陈出新提供了肥沃的土壤。本着交流学习的宗旨,今将《时尚蔬菜120例》推出,以供同仁切磋参考,并为百姓家庭厨房提供新菜单。

在本书的编撰过程中,江苏省常州市太阳港饭店董事长李宁先生、总经理盛雅琴小姐为本书菜品的制作提供了便利和帮助,在此表示深深谢意!同时对参加菜品制作的赵俊、薛秀明、王守东、张志强、赵健、戚黎明、杨青、杨云金、薛建俊等同志一并致以诚挚的谢意!

由于时间仓促,加上本人水平有限,书中难免有不足之处,恳请广大同仁和读者批评指正。

编 者

2003年7月



本书主编赵国梁，江苏省常州市人，曾任江南春宾馆行政总厨兼餐饮部副经理、分店经理，和平假日大饭店餐饮总监、餐饮部经理，全国政法综治干部培训中心（长安大厦）常务副总经理，大白鲨餐饮有限公司副总经理，太阳港饭店副总经理。多次在省市烹饪大赛中获奖，曾应邀赴阿联酋进行食雕表演。1998年12月获星级旅游饭店“五星名厨”称号。主编有《时尚菜肴调味料配方》、《虾肴120例》、《蛇肴120例》、《食雕120例及运用》、《主题围边120例》、《蟹肴120例》、《鹿肴120例》等。



本书制作者薛剑俊，江苏省常州市人，从“五星名厨”赵国梁学艺。曾在常州和平假日大饭店等饭店从事餐饮工作，现从厨于太阳港饭店。

目 录

c o n t e n t s

■ 一 ■ 冷菜类

冰镇剑兰	2
西汁瓜条	3
玫瑰青豆糕	4
珊瑚白菜卷	5
桂花糯米藕	6
四喜拌豆腐	7
鱼香蒸茄子	8
松仁拌豆瓣	9
银芽贝酥	10
宫廷蜜枣	11
纸包山菌	12
蔬菜色拉	13
蛋黄万年青	14
百页翡翠卷	15
浇汁豆干	16
特色酱萝卜	17
橙汁泡山药	18
五味泡青瓜	19
红粉兰花干	20
话梅胡萝卜	21
奇鲜野山菌	22
柠汁西瓜皮	23

■ 二 ■ 热菜类

鲍汁八合脯	25
红酒炖雪梨	26
玫瑰芋头	27
蛤蜊炖豆腐	28
鸡油扒四宝	29
丝丝情缕	30
奶汁芦笋	31
草莓拌西芹	32
糖醋豆渣饼	33
翡翠冬笋	34
黄金炒白玉	35
鲜果土豆松	36
菌皇芦笋	37
花果满园	38
油浸臭干	39
柴把百叶卷	40
雪菜豆瓣酥	41
酿青椒	42
藏心臭豆腐	43
干炸响铃	44
竹荪豆腐	45
金盏青豆泥	46

目 录

c o n t e n t s

鸡油菜心	47
玉米炒百合	48
干煸四季豆	49
蟹黄豆腐夹	50
栗子烧香菇	51
鲍汁白灵菇	52
臭味相投	53
玉脂芙蓉虾	54
梅香豆腐	55
窝蛋牛松草头	56
蟹黄烩豆腐	57
酱香什锦芹	58
福星高照	59
荷叶冬菇	60
雪菜老豆腐	61
农家嫩豆腐	62
农家双宝	63
浓汤煮干丝	64
酱瓜炒青瓜	65
南肉春笋	66
红梅踏雪	67
香炸臭豆腐	68
鲜果鬼马沙律	69

蟹粉炒冬笋	70
翡翠粉皮卷	71
鸡油扒花菇	72
冰糖养颜南瓜	73
金沙茄盒	74
粒粒归真	75
尖椒炒春笋	76
家常豆腐	77
生菜素鸽松	78
虾脑烩豆腐	79
红粉佳人	80
芦笋炒百合	81
八珍冬瓜脯	82
太极双泥	83
碧绿扣冬笋	84
蚬肉炒韭菜	85
美极银芽海蜇丝	86
咸肉蒸春笋	87
鸡油香菇	88
鲞鱼茄条	89
血糯腊肉卷	90
枸杞烩南瓜	91
肉汁四季豆	92

目 录

c o n t e n t s

肉末烧粉条	93
竹荪素烩	94
干焙土豆丝	95
大烧百叶	96
铁板酿豆腐	97
仙菇酿海棠	98
鲜茄鲍仔	99
辣子油豆腐	100
肉松茄子	101
鸡汁烩瓜脯	102

■ 三 ■ 象形菜类

铁板素鳝糊	104
素炒虾仁	105
醋溜素排	106
蟹粉扒素鱼翅	107
鲍汁素鲳鱼	108
红烧素海参	109

■ 四 ■ 汤羹类

植物四宝汤	111
-------------	-----

蟹肉烩玛瑙	112
碎金白玉羹	113
明炉什锦汤	114
翡翠芦蒿羹	115
干贝炖白菜心	116
菠饺炖银肺	117
翡翠白玉羹	118
鸡汤炖上蔬	119
新文思豆腐羹	120
金腿炖菜心	121
豆泥鱼仔羹	122
桃仁芋艿丸	123
砂锅炖菜心	124



一、冷菜类



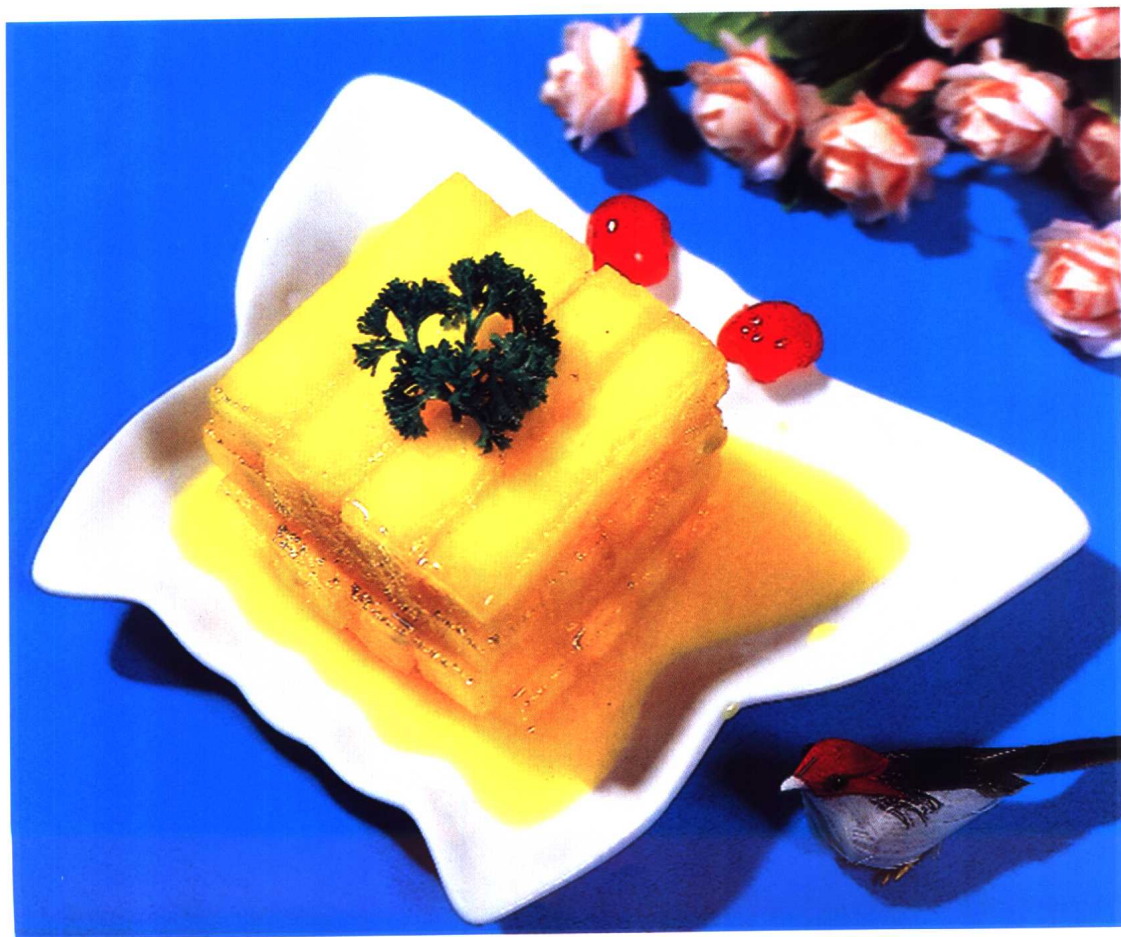
冰镇剑兰

- **原料** 剑兰、七喜、柠檬各适量。
- **制作** 剑兰焯水、用冰激透；玻璃盘底部铺层薄冰，用锡纸盖好，四边围上柠檬，排入剑兰，倒入七喜即可。
- **特点** 剑兰冰镇爽口，口味别有风味。



西汁瓜条

- **原料** 冬瓜、橙汁、白醋、白糖、柠檬汁各适量。
- **制作** 1. 冬瓜切成条，入沸水中以焯至成熟，捞出待用。
2. 橙汁、白醋、白糖、柠檬汁放在一起调好口味，放入冬瓜条浸泡5小时即成。特点：色泽金黄，酸甜适口。
- **特点** 色泽金黄，酸甜适口。



玫瑰青豆糕

■ **原料** 青豆、鱼胶粉、盐、糖、桂花、蜂蜜、玫瑰花瓣各适量。

■ **制作** 1. 青豆蒸熟制成泥，放入水、盐、糖、鱼胶粉，入锅中熬至成熟后，放入方盘中待凉，切块，装盘待用。
2. 桂花、蜂蜜调匀好口味浇在青豆糕上，放上花瓣即成。

■ **特点** 色泽鲜艳，口味甜美。



珊瑚白菜卷

- **原料** 白菜叶、胡萝卜、生姜、蒜片、花椒、盐、味精、糖、白醋各适量。
- **制作** 1.白菜叶用盐稍渍，胡萝卜切片，用白菜叶包卷好待用。
2.水烧沸后，放入生姜、蒜片、花椒、盐、味精、糖、白醋，调好口味，放入白菜卷泡5小时捞出，切段，装盘即成。
- **特点** 形态美观，色泽鲜艳。



桂花糯米藕

■ **原料** 藕、糯米、红枣、火腿末、栗子末、桂花、蜂蜜、红曲米、酱油、盐、冰糖各适量。

■ **制作**

1. 红枣去核切成米，和入火腿末、栗子末、糯米，塞入藕孔中。
2. 红曲米、冰糖加水放入锅中，将塞好的藕放入锅中同煮6~8小时，待藕酥熟切片即可。
3. 将红曲米、蜂蜜、桂花加入少量酱油及盐，兑成糖藕汁，上桌前淋在藕上即成。

■ **特点** 色泽红润，美味可口。



四喜拌豆腐

- **原料** 内脂豆腐、虾米、火腿末、皮蛋末、肉松、盐、味精、红油、香油各适量。
- **制作** 内脂豆腐切片装入盘中，分别放上虾米、火腿末、皮蛋末、肉松，撒上盐、味精，浇上红油、香油。食用时拌匀即可。
- **特点** 口味鲜美，一菜四味。



鱼香蒸茄子

- **原料** 茄子、葱末、蒜末、姜末、酱油、红油、糖、盐、味精、香醋、香油各适量。
- **制作**
 1. 茄子切段，上笼蒸制熟烂，放盘中待用。
 2. 葱末、姜末、蒜末放入酱油、红油、糖、盐、味精、香醋、香油，调成鱼香汁浇在茄子上即成。
- **特点** 鱼香味浓，制作方便。



松仁拌豆瓣

■ **原料** 松仁、豆瓣、番茄、盐、味精、胡萝卜油各适量。

■ **制作** 1.松仁走油、豆瓣焯水，番茄切丁焯水待用。
2.将松仁、豆瓣、番茄、盐、味精、胡萝卜油拌匀即可。

■ **特点** 色彩鲜艳，口味咸鲜。

