

薇薇小厨

一天一蔬菜

不应该只听自己舌头的，多吃些素食吧

高瑞珊 编著



2



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

从零开始学做菜



一天一蔬菜

高瑞珊 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一天一蔬菜/高瑞珊编著. --北京:中国人口出版社,
2014.5

(薇薇小厨)

ISBN 978-7-5101-2454-9

I. ①—… II. ①高… III. ①蔬菜-菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075152号

一天一蔬菜

高瑞珊 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 5
字 数 50千字
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2454-9
定 价 18.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83534662
传 真 (010)83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



蔬果爱好者的狂欢

新手下厨房，蔬菜其实是最容易搞定的。

有很多蔬菜，经过烹制后往往比荤菜还香。比如最下饭的鱼香茄子，香甜酸辣的浓汁能把你的胃口充分调动起来；还有地三鲜，也是一盘敢和肉菜比美的好素食。更有鲜得让眉毛都能跳舞的咸鸭蛋黄焗南瓜，好吃得不得了干煸豆角，男女老少通吃的尖椒土豆丝，喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜，女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合，任何家宴都不可少的虎皮尖椒，还有无论怎么吃都不会厌倦的酸辣白菜……你都会做吗？

其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，也正因为如此，现在越来越多的人开始喜欢吃素了，于是就有了这本《一天一蔬菜》。

需要提一句的是，做菜不同于化学实验，各家各户的火力大小、调料的味淡味重都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，要想精益求精，达到最佳效果，还需要自己经常摸索练习。

这本书专门介绍了各种蔬菜类菜品，书里的每一道菜，从原材料清洗、加工到具体做菜步骤，都有详细的说明和步骤图演示；每一道菜都经过了在厨房里三遍以上的试做，为的就是确保无论你是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

高瑞珊

邮箱：328961468@qq.com



目录

小菜一碟

1

- 再来一盘也不多——拌三丝(学一送一:老虎菜) 3
- 挑着吃还是大口嚼——蔬菜沙拉(学一送一:水果沙拉) 5
- 拿得起,放不下——凉拌素什锦 7
- 最爱红脸蛋——芝麻花生菠菜 9
- 巾帼本色——蒜蓉姜丝芥蓝(学一送一:川味拌豇豆) 11
- “吃苦”的享受——凉拌苦瓜(学一送一:凉拌黄瓜) 13

素雅全席

15

- 只此君与米饭足矣——酸辣白菜 16
- 万千宠爱于一身——鸡汤娃娃菜 17
- 一次只吃一大盘——尖椒土豆丝(学一送一:薯星饼) 19
- 出淤泥而不染——荷塘月色 21
- 60秒香甜陶醉——咸鸭蛋黄焗南瓜 23
- 软硬兼施——芹菜炒干丝(学一送一:韭黄炒熏干) 25
- 数它最下饭——红烧茄子(学一送一:尖椒茄子) 27
- 有葱香,更妖娆——葱烧草菇 28
- 美到耳根——木耳白菜 29
- 无肉尚可,无辣不欢——干煸豆角 31
- 爱人笑脸,百合花开——西芹百合 33
- 比肉还香——地三鲜 35
- 从小吃到大——海米冬瓜(学一送一:琥珀冬瓜) 37
- 虎威犹存——虎皮尖椒 39
- 少了谁也不成菜——胡萝卜豌豆 41
- 拿个大勺来——松仁玉米 43
- 解馋又管饱——糊塌子 45
- 蒜蓉也要吃光光——蒜香莜麦菜 47

吃多少也不腻——素丸子	49
“筒筒”吃掉——奇妙黄瓜筒	50
不再斯文——蒜拍丝瓜	51
藏起来的全是精品——金针冬瓜卷	53

蔬食心经

55

一分钟靓倩果蔬汁	57
先来学买菜	60
帮你成为切菜高手的食品加工机	64
健康蔬菜健康保存之一归大类	65
健康蔬菜健康保存之二细数来	67
妙手洗菜篇	70

* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。



书中参考用量单位：大匙 (15ml) 小匙 (5ml)



小菜一碟

无论是作为餐前序曲，还是大筵席的前奏，这些小菜都不可忽略。别看都是“小菜一碟”，但是有了它们，这顿饭不但更加完美，而且吃什么都香。“小菜一碟”形容的既是菜的规模——小巧玲珑，也是制作的难易程度——新手们一样可以轻松搞定。虽然是小菜，却不可小看。





学一送一： 老虎菜

这名字听起来挺唬人，其实就是黄瓜丝、尖椒丝、葱丝和香菜段，再加上盐、鸡精、香油一起凉拌而成，就这么简单，关键是味道一级棒。

再来一盘也不多 拌三丝

准备及烹饪时间: 15分钟

■ 特点:

把你喜欢的味道做成细丝，千丝万缕全都拌在一起，然后让它们的味道一缕缕地袭上唇舌，这是一种非常美妙的体验。

■ 做法:

1. 白萝卜、红彩椒、黄瓜分别洗净备用。将白萝卜切去蒂部比较硬的部分和尾部的小细须，斜切成若干段。这样，每段的两个切面都是可爱的椭圆形，把它转一下，一个椭圆面稳稳地就贴在案板上了，这时再从侧面将白萝卜段切成菱形薄片，最后把这些菱形片一片搭一片地码好，切成细丝；如果需要比较长的丝，切段的角度就应该大些。
2. 处理黄瓜的方法和处理白萝卜差不多，先将黄瓜顶部的小柄切去，再按照萝卜切丝的方法切就可以了。红彩椒去掉蒂和内子，切丝备用。
3. 盘内放入全部的蔬菜丝，淋上香油，加入盐和鸡精，搅拌均匀后这道清清爽爽的凉菜就完成了。

■ 温馨提示:

新手如果觉得切丝有困难，也可以使用擦丝器，不过擦丝的时候一定要注意力度，防止手被弄伤。

● 主料:

白萝卜	1根
红彩椒	1个
黄瓜	2根

● 调料:

盐	1小匙
香油	少许
鸡精	1小匙





学一送一：

水果沙拉

将草莓、猕猴桃、木瓜、苹果等你喜欢的水果洗净切块，放在一起，加入炼乳或者沙拉酱搅拌，一道清甜爽口的水果沙拉就做成了。

挑着吃还是大口嚼

蔬菜沙拉

准备及烹饪时间：5 分钟

■ 特色：

这道菜可以算得上是与蔬菜最亲密的接触了。蔬菜配着沙拉酱和黑胡椒，味道既刺激，又柔和诱人——看似矛盾的两种味道，结合在一起却是妙不可言！喜欢的话可以再多拌几样蔬菜进去，每样蔬菜的味道都不尽相同，让所有人全都有得挑——有的人会照单全收也说不定呢！

■ 做法：

1. 将所有原料洗净，紫甘蓝、黄彩椒切丝，洋葱切成圈，樱桃萝卜切成薄片备用，生菜叶洗净用手撕开。
2. 将紫甘蓝和洋葱放入沸水中焯一下，然后捞出沥干水分。
3. 将所有原料和适量沙拉酱一起搅拌，然后撒上黑胡椒拌匀即可。

■ 温馨提示：

为了不失去新鲜感，原料可以常变常新，沙拉酱的口味也可以变一变。

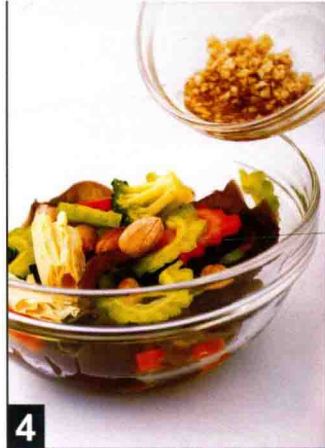
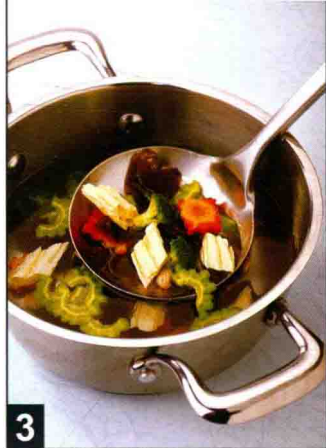
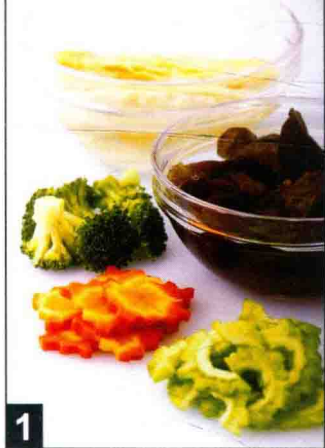
● 主料：

紫甘蓝	50g
洋葱	30g
樱桃萝卜	2 个
黄彩椒	30g
生菜叶	30g

● 调料：

沙拉酱	适量
黑胡椒	少许





1

3

4

拿得起，放不下

凉拌素什锦

准备及烹饪时间：15 分钟

■ 特色：

各色原料簇拥在一起，料多味全，虽说是道小菜，但每年的年夜饭或是在家请客吃饭的时候，素什锦都是筵席前奏曲中不可缺少的一环——所以可千万不要小瞧了这道小菜哦！

■ 做法：

1. 腐竹用温开水泡开。木耳也用温水泡开，择去根洗净。
2. 胡萝卜去皮切成片。苦瓜洗净去子。切成片。西蓝花掰成小朵备用。
3. 锅中烧开水，把花生米煮熟。将胡萝卜、苦瓜、西蓝花放进去焯一下，泡好的腐竹和木耳也焯一下，取出后马上放入凉水中，这样才能保证口感清脆。
4. 把蒜剁成蓉（可以先拍再剁），放在小碗里，加香油浸泡，再加糖、盐、鸡精、醋，搅拌均匀，最后将拌好的蒜蓉放到焯好的菜中拌匀即可。

■ 温馨提示：

泡腐竹记住一定要用温开水，不能用热水，否则外面熟了，里面还是硬心。

● 主料：

腐竹	50g
胡萝卜	50g
木耳	30g
苦瓜	30g
西蓝花	50g
花生米	20g

● 辅料：

蒜	4 瓣
---	-----

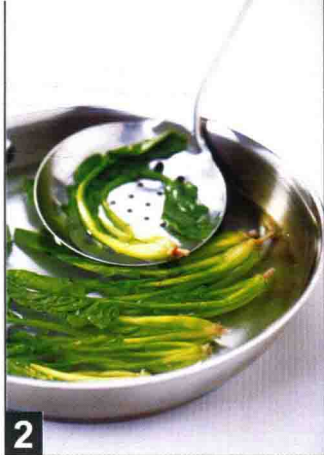
● 调料：

盐	1 小匙
糖	1 小匙
醋	1 小匙
香油	1 小匙
鸡精	1/2 小匙

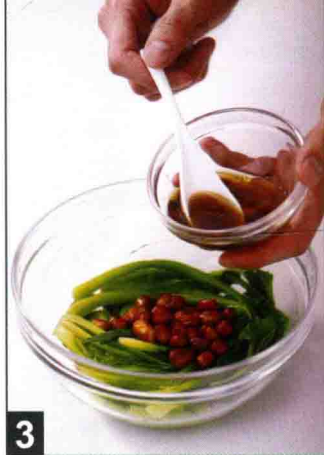




1



2



3

最爱红脸蛋

芝麻花生菠菜

准备及烹饪时间：5 分钟

■ 特色：

这是一道让你一吃就上瘾的小菜。菠菜里含有丰富的铁，论补血它可是高手中的高手，经常吃些菠菜，面色白里透红惹人喜爱。

■ 做法：

1. 花生米直接放在凉油锅里，再倒入少量油加热。加热时要不停地翻动花生。火要小些，直到听到不断有“噼啪”的声音，感觉花生米的分量轻了，就可以盛出。炸花生米的秘诀就是——凉锅！凉油！这样炸出来的花生米就不会是外面糊、里面生了。
2. 菠菜洗净，放在开水中焯一下，取出后放入凉水中浸一下，捞出沥干水分。
3. 把菠菜和花生米放在盘中，放盐、鸡精、香油、醋，最后撒上芝麻，搅拌均匀就可以吃了。醋最好是陈醋或者香醋，味道才会更棒。

■ 温馨提示：

菠菜是营养丰富的蔬菜，但是含有草酸，草酸进入人体后会和人体争抢锌和钙，所以菠菜在制作之前要先焯水，以去除草酸。

● 主料：

菠菜	200g
花生	50g

● 辅料：

芝麻	适量
----	----

● 调料：

盐	1/2 小匙
醋	1 大匙
鸡精	少许
香油	少许





学一送一：

川味拌豇豆

豇豆洗净切段焯熟之后，再用姜末和姜汁、盐、白醋、红油、香油拌匀就即可。姜汁可以买现成的，也可以用搅拌机制作——放入姜打碎，调入少许清水拌匀，就制成姜汁了。

巾帼本色

蒜蓉姜丝芥蓝

准备及烹饪时间：10 分钟

■ 特色：

有了姜和蒜的衬托，芥蓝会披上一层更有味道的外衣，看起来也更有姿色。吃完之后你会发现，无论多么花哨的装饰，也不会改变芥蓝的本色，只能为它锦上添花。

■ 做法：

1. 芥蓝择去老叶，清洗干净，切段备用。
2. 烧一锅开水，加入少许油、少许盐，把芥蓝放进去焯一下，接着在凉水中浸凉后捞出沥干水分，然后在盘中整齐地码好。
3. 锅中放少许油，烧至五成热时，把蒜蓉、姜丝放入锅中煸炒出香味。闻到香味后，倒入生抽、盐、鸡精、糖搅匀制成汁。
4. 最后将锅中的汁（连同锅中的蒜蓉、姜丝）淋在码好的芥蓝上即可；喜欢吃辣的话，还可以加上一点小红辣椒，口感更佳。

■ 温馨提示：

绿叶蔬菜在焯烫之后马上放入凉水中浸凉，可以让蔬菜更加脆嫩。焯菜的开水中加上少许盐和油，可以让青菜在焯过之后颜色青翠碧绿，更加好看。

● 主料：

芥蓝 300g

● 辅料：

姜丝 15g

蒜蓉 20g

● 调料：

盐 1 小匙

鸡精 1/2 小匙

糖 1 小匙

生抽 1 大匙

油 适量