

World
delicacies
series

经常食用不仅可以为人体提供各种营养成分，
而且还可以全面改善人体内环境，达到健身减肥，
美容养颜的效果。



图说生活天下美食系列



时尚果蔬

段晓猛◎主编

新鲜蔬菜、水果中含有
丰富的维生素、
酵素及促进人体新陈代谢
的多种生物活性物质。



内蒙古人民出版社

World
delicacies
series



图说生活天下美食系列



时尚果蔬

段晓猛◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚果蔬 / 段晓猛主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 10

(图说生活·天下美食系列)

ISBN 978-7-204-10193-1

I. 时… II. 段… III. ①水果—菜谱②蔬菜—菜谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187303号



图说生活天下美食系列

主 编 段晓猛

责任编辑 朱莽烈

封面设计 创品牌

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 180

字 数 2700千

版 次 2009年 11 月第 1 版

印 次 2009年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10193-1/G · 3042

定 价 534.00元 (全18册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



时尚果蔬

目录

妙手厨艺 经典美味轻松上桌

FOOD
COOKING

时尚果蔬



- | | |
|----------------|-----------------|
| 冬瓜玉米面粥..... 9 | 荔枝扒脯..... 18 |
| 木耳炒白菜..... 9 | 白糖拌番茄..... 19 |
| 千岛百合盏..... 10 | 鲜白果烧莴笋..... 20 |
| 咖喱风味土豆..... 10 | 蜜汁枸杞山药泥..... 21 |
| 素扒白菜..... 11 | 爱情仙人掌..... 22 |
| 佳肴美果..... 11 | 菠萝烧鸡沙律..... 22 |
| 红茄汁核桃..... 12 | 拔丝苹果..... 22 |
| 番茄烧芦子..... 12 | 橙汁甜蜜瓜条..... 23 |
| 拔丝山药..... 13 | 菠萝滑牛肉..... 23 |
| 鲜菇炒豌豆..... 13 | 橙粒牛仔骨..... 23 |
| 芥蓝沙拉..... 14 | 拔丝苹果..... 24 |
| 水果沙拉堡..... 14 | 水果沙拉..... 24 |
| 豆腐樱桃..... 15 | 什锦沙拉..... 24 |
| 果仁豆沙甜饼..... 15 | 清凉西瓜盅..... 25 |
| 蜜柚烧牛蛙..... 16 | 椰子炖鸡..... 25 |
| 菠萝鸡片..... 16 | 茄汁鲜果菠萝船..... 25 |
| 菠萝片炒虾球..... 17 | 田园时蔬粥..... 26 |
| | 鲜菇豆腐汤..... 26 |
| | 黄瓜竹荪汤..... 27 |
| | 冬瓜绿豆汤..... 27 |
| | 冬瓜鲜贝汤..... 28 |
| | 黄瓜木耳汤..... 28 |



冬笋木耳汤	29	山楂粥	43
红薯粥	29	丝瓜杏仁排骨粥	43
冬瓜薏米粥	30	香蕉酸奶	44
香菇竹笋粥	30	山竹哈密瓜汁	44
芡实辛夷粥	31	橙香丝瓜露	45
荠菜粥	31	金橘杨桃汁	46
茴香菜粥	32	山药苹果牛奶	47
茭白粥	32	综合牛奶	48
百合小米粥	33	草莓山药奶昔	49
水果麦片粥	33	鲜椰菠萝汁	50
莲子山药粥	34	奶汤藕块	50
桑葚百合粥	34	胡萝卜拌青笋	50
绿豆南瓜汤	35	凉拌大头菜	51
青萝卜老鸭汤	35	辣拌菠菜	51
干姜红糖粥	36	凉拌蕨菜	51
樱桃银耳汤	36	姜汁菠菜	52
木瓜鲤鱼汤	37	美味花生	52
木瓜大骨煲	37	麻辣土豆片	52
杂烩蔬菜汤	38	拌青笋尖	53
苹果小米粥	38	生拌牛百叶	53
胡萝卜甜粥	39	凉拌苦瓜	53
猪肝绿豆粥	39	拌香黄豆	54
土豆肉末粥	40	五香豌豆	54
生菜豆腐汤	40	蒜泥拌蚕豆	54
百合冰糖蛋花汤	41	甘笋拌冬瓜	55
番茄鸡蛋汤	41	枸杞苦瓜	55
鸡蓉玉米羹	42		
草莓奶昔	42		





拍黄瓜	55	冬笋炒鲜菇	70
双色银芽	56	冬笋三黄鸡	71
鲜蘑菜心	56	拔丝南瓜	72
丝瓜炖豆腐	57	鱼香菠菜	73
松子烩香菇	57	素炒豆苗	74
茼蒿炒萝卜	58	冬菇油菜	74
素烧山药	58	清炒苦瓜	74
韭菜炒绿豆芽	59	青椒炒毛肚	75
北杏炖雪梨	59	鸡丝青椒	75
清炒魔芋丝	60	空心菜炒腰花	75
香菇炒板栗	60	酒酿玉米	76
酸甜洋葱	61	炒香菇	76
西芹炒南瓜	61	鲜蘑冬笋	76
素炒三丁	62	鲜蘑萝卜条	77
芝麻苕枣	62	韭菜炒豆腐	77
小炒圆白菜	63	五彩四季豆	77
菊花豇豆	63	小番茄炒鸡丁	78
白果丝瓜	64	清炒空心菜	78
鱼香豇豆	64	丝瓜炒蚕豆	79
香菇烧菜花	65	芸豆蜜枣	79
洋葱炒番茄	65	油菜金针菇	80
蒜蓉油麦菜	66	土豆什锦沙拉	80
清炒莴笋	66	冬笋炒香菇	81
清炒荷兰豆	67	清香苦瓜	81
绿豆芽炒韭菜	67	冬瓜玉米面粥	82
海米炒黄瓜	68	奶香麦片粥	82
蒜蓉苦瓜	68	素炒丝瓜	83
香菇菜花	69	丝瓜炖豆腐	83



客家小炒	84	白里透红	99
冬笋烧扁豆角	84	海鲜豆腐	99
黄豆芽炒蒜薹	85	豆酱香麻叶	100
素炒黄豆芽	85	酸辣白菜条	100
三丝鱼卷	86	一清二白	100
烧羊肚	86	韭菜炒鸡蛋	101
海米笋尖豆腐	87	蘑菇白菜	101
西芹炒夏果	87	酱烧白菜	101
椿芽蚕豆	88	素炒木樨韭菜	102
红烧豆腐	88	核桃仁炒韭菜	102
冬菇韭菜	89	菠菜炒豆腐	102
冬菇扒茼蒿	89	炆黄瓜条	103
蒜蓉丝瓜	90	鸡蛋炒菜花	103
金橘蒸大肠	90	香菇烧菜花	103
熏五香草鱼	91	七彩香菇	104
番茄碗	92	扒鲜蘑冬瓜球	104
多味蔬菜丝	93	香菇豆角	105
肉碎扒小白菜	94	草菇炒冬瓜	105
蒜香豆豉青瓜	95	枸杞苦瓜	106
鸡蛋炒黄花菜	96	芥末黄瓜	106
冬笋炒香菇	97	辣椒炆黄瓜	107
清蒸五蔬	98	炸土豆团	107
笋尖焖豆腐	98	蒜味茄块	108
彩椒炒鲜鱿	98	青椒炒黄瓜	108
蛤蜊彩椒丝瓜	99	麻香茄丁	109





茄子烧土豆	109	小炒圆白菜	124
熘西红柿	110	蟹味鸡蛋	125
西红柿汁土豆	110	炒蛋黄	125
虎皮青椒	111	柿子椒炒毛肚	125
鲜酿青椒	111	麻香山药	126
西芹炒南瓜	112	什锦扁豆角	126
素炒三丁	112	酸辣土豆丝	126
羊肝炒芥菜	113	脆皮山药	127
韭菜炒墨鱼仔	113	鸡蛋炒笋丝	127
冬笋炒香菇	114	五彩炒蚕虫	127
鱼香菠菜	114	鲜藕夹山楂	128
紫菜河虾油麦菜	115	拌两样	128
香菇西施舌	115	拌兰花腐竹	129
鱼香冬笋	116	冬笋拌油菜	129
清炒虾仁	116	白菜拌黄瓜丝	130
醋烹土豆丝	117	大白菜拌木耳	130
白菜炒木耳	118	蒜蓉拌苦菜	131
蚕豆烘蛋	119	怪味鸡片	131
咸鸭蛋炒苦瓜	120	小葱拌豆腐	132
荷包豆芽面	121	一品豆腐	132
二笋烧胗丁	122	四川泡菜	133
麻辣小黄瓜	122	拌香黄豆	133
西芹炒百合	122	侧耳根拌蚕豆	134
椒盐菜花	123	蒜泥白肉	134
软炸冬笋	123	黄瓜拌粉皮	135
芝麻苕枣	123	龙抄手	135
家常蒜薹	124	麻花双脆	136
韭菜炒鸡蛋	124		



麻辣土豆片	136	荔枝糙米粥	152
三丝拌蜆皮	137	山药荸荠粥	153
凉拌牛肉	137	绿豆冬瓜粥	153
拌兔丝	138	口蘑香菇粥	154
拌青笋尖	138	四仁鸡子粥	154
辣油小菜	139	芹菜香菇粥	155
生拌牛百叶	139	青菜玉米面粥	155
凉拌苦瓜	140	豌豆粥	156
日式凉拌茄子	140	生滚鱼肉粥	156
葱拌老虎菜	141	猪肝绿豆粥	157
黄瓜丝拌肉丝	141	黑豆粥	157
菠菜拌黄瓜	142	绿豆粥	158
香菇拌豆角	142	鸭肉粥	158
糖醋蚕豆菜	143	红薯粥	159
乡村连锅汤	144	土豆粥	159
干贝玉米羹	145	菠菜太极粥	160
牛蒡排骨煲	146	奶香麦片粥	160
刺梨冰粥	147		
鱼干凉瓜粥	148		
鸳鸯香芋粥	148		
姜汁鸡腿煲	148		
菜花鸡腿煲	149		
咸鱼茄子煲	149		
木瓜生姜蜂蜜粥	149		
虾仁粥	150		
豌豆火腿粥	150		
赤小豆粥	150		
冬瓜薏米粥	151		
阿胶粥	151		
苦瓜糯米粥	151		
皮蛋排骨粥	152		





冬瓜玉米 面粥

【主材料】

冬瓜100克，玉米面

【调味料】

盐2克

● 做法

- 1 连皮冬瓜洗净，切成小块。锅内注入约800毫升冷水，放入冬瓜块，用旺火稍煮片刻。
- 2 将玉米面撒入锅内拌匀，改用小火慢煮。以瓜烂粥熟为度，下盐调味即可。

木耳炒 白菜

【主材料】

黑木耳100克，大白菜150克，花椒碎、蒜蓉、白糖

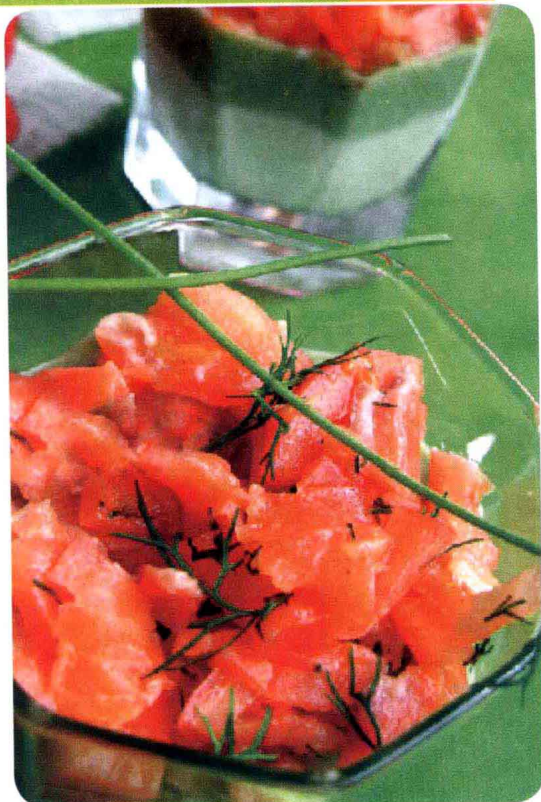
【调味料】

生抽各少许，葱白适量，盐、花椒油、食用油各5克，辣椒油10克，高汤20克

● 做法

- 1 黑木耳用温开水浸2小时至透，去根，切开。
- 2 起锅爆香蒜蓉、葱白；加入木耳、大白菜，放入花椒碎、调料、高汤拌匀略煮。
- 3 上碟时将大白菜铺碟底可增加美感。





千岛百

合盏

【主材料】

鲜百合3个、苹果1个、番茄1个、生菜1片

【调味料】

盐、千岛沙拉酱、番茄酱

● 做法

- 1 将百合洗净，掰开成单瓣，泡入清水中；苹果削皮去核切成丁，泡入淡盐水；生菜洗净沥干铺在盘底；番茄洗净去蒂，剁碎后和沙拉酱、番茄酱拌匀备用。
- 2 将百合瓣、苹果丁捞出沥干，放入盘中，淋上调好的酱汁拌匀即可。

咖喱风

味土豆

【主材料】

土豆300克、洋葱1个

【调味料】

葱末、盐、白糖、咖喱卤、味精、油

● 做法

- 1 将土豆去皮洗净，切块，放入锅中煮熟捞出晾凉；洋葱剥皮洗净切末备用。
- 2 锅内倒油，烧至五成热，放入咖喱粉炒香，放入土豆块，加盐、白糖、味精和少量清水翻炒均匀，撒入葱末、洋葱末，炒匀即可。





素扒

白菜

【主材料】

白菜心3棵(约500克), 花生油40克, 酱油40克, 葱10克, 大蒜5克, 味精3克

【调味料】

料酒4克, 姜5克, 大料3克, 高汤100克, 白糖4克, 水淀粉30克

做法

- 1 白菜心的疙瘩用刀削圆, 每棵顺长切成8条, 使每条的尾部都带着疙瘩, 3棵共切24条。
- 2 用开水烫熟, 捞出用凉水过凉, 根部朝一个方向逐条码在盘内。
- 3 把白菜条轻轻推入锅内, 加酱油、味精、白糖。再烧开后, 去净浮沫, 用水淀粉徐徐淋入, 最后取花生油淋在锅内周围, 转动炒锅, 将锅内的白菜翻过来装盘即成。

佳肴 美果

【主材料】

蟹柳5条, 腰果100克, 哈密瓜50克

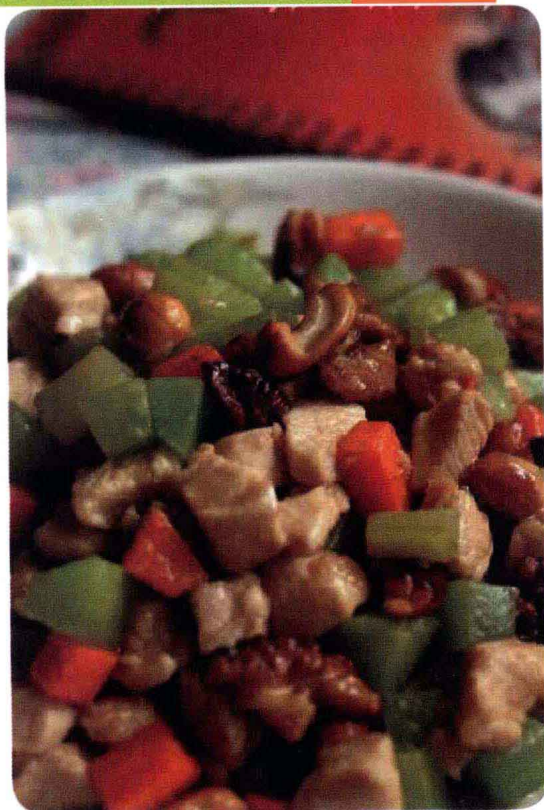
【调味料】

胡萝卜、黄瓜各半根, 姜片、葱段、食盐、胡椒粉、绍酒、鲍汁、芡汁各适量, 色拉油250克

做法

- 1 将蟹柳、哈密瓜、胡萝卜、黄瓜分别切丁。
- 2 起油锅烧至七成热, 放入腰果浸炸至酥脆, 捞起沥干油分。
- 3 起锅爆香姜片、葱段, 放入蟹柳丁、哈密瓜丁、胡萝卜丁、黄瓜丁, 淋入绍酒翻炒, 加食盐、胡椒粉、鲍汁炒匀。
- 4 推入芡汁, 再放入腰果, 加包尾油上碟即可。





红茄汁

核桃

【主材料】

核桃仁250克，牛百叶100克，鲜橙1个

【调味料】

葱花、白糖、酸奶、番茄汁各适量，色拉油500克

● 做法

- 1 将核桃仁飞水，沥干水分；牛百叶飞水至熟，上碟；鲜橙去皮，切片。
- 2 起油锅烧至五成热，放入核桃仁慢火炸至刚熟，捞起沥干油分，置于牛百叶上。
- 3 起锅注入番茄汁，加白糖烧开，与酸奶一同淋于核桃面，撒入葱花，用鲜橙片伴吃即可。

番茄烧

芦子

【主材料】

番茄200克，芦子300克，盐2克，味精2克，汤100克，葱末2克

【调味料】

姜末2克，水淀粉5克，植物油25克

● 做法

- 1 将番茄洗净后改刀成块；芦子洗净切块。
- 2 炒锅置中火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末煸炒出香味，再放入番茄、芦子煸炒片刻，加入汤、盐、味精搅匀后烧5分钟，用水淀粉勾芡即可。





拔丝

山药

【主材料】

山药2个，鸡蛋1个，白糖100克

【调味料】

生粉2茶匙，花生油1汤匙，清水2汤匙

做法

- 1 将山药去皮，切大块；鸡蛋打入碗中，打透成浆。
- 2 将山药块挂匀蛋浆，拍上生粉，用七成油温炸至金黄，捞起沥干油分。起锅加入白糖、清水慢火熬至可挑起丝时，放入山药块拌匀，上碟即可。

鲜菇炒

豌豆

【主材料】

鲜豌豆粒150克，鲜蘑菇100克

【调味料】

酱油15克，植物油10克，盐2克

做法

- 1 将鲜蘑菇洗净，切成小丁。
- 2 烧热油锅，把鲜蘑菇丁、豌豆、酱油、盐一同放入，用旺火快炒，炒熟即成。





芥蓝

沙拉

【主材料】

新鲜芥蓝300克

【调味料】

色拉油、沙拉酱

● 做法

- 1 将芥蓝洗净，用热水焯一下，取出后用冷水冲净，控干水分备用。
- 2 将焯好的芥蓝切成长段，放在盘内。
- 3 淋上少许的色拉油，挤上沙拉酱拌匀即可。

水果沙

拉堡

【主材料】

长条型面包2个、苹果1/2个

【调味料】

水蜜桃1片、哈密瓜1片、葡萄干10克沙拉酱

● 做法

- 1 将长条面包从一侧切开、但不要完全切断，放在一边备用。
- 2 把苹果切成和水蜜桃、哈密瓜相同大小的薄片。
- 3 再加入适量的沙拉酱搅拌均匀，撒上少许的葡萄干，把拌好的水果沙拉放入长条型面包即可。





豆腐

樱桃

【主材料】

豆腐5块，蒸馒头100克，淀粉、面粉各5克，鸡蛋1个

【调味料】

植物油500克，酱油、盐水、八角粉、姜末各适量

做法

- 1 将豆腐攥碎成泥状；将馒头去皮，用凉水泡开，用净布将水挤干，和豆腐一同放入盆内；加入鸡蛋、淀粉、面粉、酱油、盐、八角粉、姜末和水适量和匀。
- 2 锅放火上，油烧六成热，用手将豆腐挤成樱桃桃大的丸子，下入锅内，炸成黄红色，捞出即成。

果仁豆沙

甜饼

【主材料】

澄面300克、豆沙馅200克、腰果100克

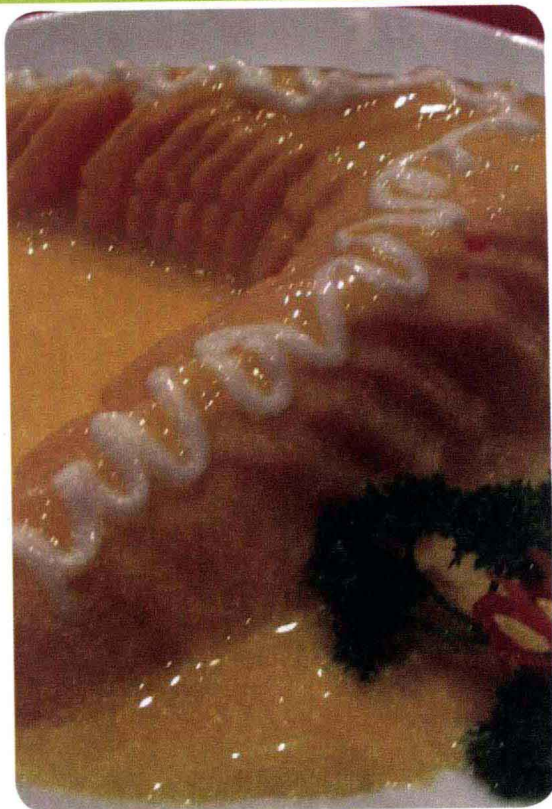
【调味料】

淀粉150克，植物油、糖粉、白糖各适量

做法

- 1 将澄面加淀粉、白糖用沸水烫熟和匀成面团，饧20分钟，待胀发后，搓成长条，揪成小剂子；将腰果入油锅炸熟，捞出沥油，晾凉后打成碎末。
- 2 将豆沙馅加糖粉，植物油、腰果末拌匀，分为约15克大小的数个馅剂；取面剂包入豆沙馅，压扁，封口朝下捏出花边，上笼用大火蒸5分钟即可。





蜜柚烧

牛蛙

【主材料】

牛蛙250克, 柚子500克, 鸡蛋150克, 大葱4克, 姜3克, 盐3克, 味精3克

【调味料】

淀粉(豌豆)5克, 料酒3克, 蚝油20克, 花生油25克, 高汤适量

● 做法

- 1 将牛蛙宰杀, 去皮、内脏, 洗净, 剁成小块; 蜜柚去皮, 分成瓣备用。
- 2 将牛蛙块用鸡蛋清、料酒、淀粉上浆备用。
- 3 锅内注油烧热, 将牛蛙下锅过油后捞出; 锅内留少许油, 下入葱、姜爆锅, 放入高汤、蚝油、牛蛙、蜜柚烧熟, 加入盐、味精, 用淀粉勾芡, 装盘即可。



菠萝

鸡片

【主材料】

鸡胸脯肉100克, 菠萝70克, 鸡蛋清25克

【调味料】

辣椒(红、尖)50克, 淀粉(玉米)5克

● 做法

- 1 鸡脯肉洗净切成薄片。鸡脯肉加少量盐腌片刻。鸡脯肉拌上蛋清待用。
- 2 红辣椒洗净、切块。菠萝切块备用。鸡肉下锅滑炒后下红辣椒和菠萝块。用水淀粉10克(淀粉5克加水)勾芡, 翻炒后装盘即可。