



WENWEN ZIXUN
Wenwen Information



农家土菜馆丛书

农家

素菜

易成刚 主编



就是好吃



农家特色菜，地道美味



湖南美术出版社



农家土菜馆丛书

农家

素菜

易成刚
主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

农家素菜/易成刚主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.2

(农家土菜馆丛书)

ISBN 978-7-5356-3561-7

I. ①农... II. ①易... III. ①素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021271号

参编人员:

易成刚 唐似葵 朱丽华 袁 婷 陈晓珊 冯新美 苏 金
柯小红 盛小静 陈竞强 邱洪斌 刘秀娟 曹桔方 石嘉琳
许海妹 宋 丽 杨 名

农家土菜馆丛书

农家素菜

策划出品: 犀文资讯

主 编: 易成刚

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 12

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3561-7

定 价: 45.00元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 PREFACE

当今社会，人们都崇尚健康与天然，饮食尤甚，而对于食材的追求也是一样。所以，原料天然、制作方法传统的农家菜大受欢迎。很多都市白领在节假日都喜欢三五成群地去农家菜馆，甚至真正的农村地区寻找饮食乐趣，在乡间田园寻找真正属于自己的那份饮食快乐。

其实，农家菜的制作相当简单快捷。如果你是一个下厨高手，同时也喜欢清新自然的饮食，你只需要选购合适的原料，就可以在家里简简单单地烹制出一桌丰盛的农家菜肴，令你的家人和朋友更健康 and 满足。

农家菜的烹调方法不复杂，但选料比较考究。因为要做正宗的农家菜，自然要选择正宗的农家用料，其实无论是在超市还是普通的市场，要找农家菜的原料也不困难。当然，你也可以趁着节假日，去农村乡间搜集一番。各种各样的原料购买回来，你也许就要为如何烹制而发愁了……

在制作的时候，你要注意，农家菜的味道，有人说以原汁原味为最佳，其实，你也可以照自己喜欢的味道进行烹制，完全自由自在地去发挥。这套《农家土菜馆丛书》共精心搜集了200多款精品农家菜，包括《农家荤菜》、《农家素菜》和《农家汤羹》三册，每一款菜式都配有清晰的大图和步骤图，令你一册在手，就可以调制出中华大地上每处乡村的美味了。

目录 CONTENTS

农家菜概述	4
糖醋蒜苔	5
青椒拌豆片	6
宜昌百搭酱爆四季豆	7
泡椒拌双花	8
四季豆素三丝	10
黄豆芽炒酸菜	11
醋溜大白菜	12
上汤枸杞叶	13
本溪十香拌菜	14
郊区菜心	16
豉汁苦麦菜	17
萝卜煲淋大芥菜	18
蒜子红椒炒油麦菜	19
豆豉酸菜煮芥菜	20
腐乳炒塘筍	22
菠菜烩甘笋丝	23
蒜泥芽菜炒莴笋丝	24
虾酱爆通菜	26
虾酱通菜梗	27
酸菜粉丝大白菜	28
豆酱拌麻叶	30
葱油三丝	31
香蒜酸辣炒南瓜	32
糖醋大白菜	34
香麻大白菜	35
大小白菜烩	36
豉汁煮南瓜	38
广东醋溜白瓜	39
花生拌三丁	40
云南大理金银蒜蒸胜瓜	42
虎皮尖椒	43



鱼香茄子煲	44
红烧茄子	45
甜面酱萝卜干煮茄子	46
醋溜土豆丝	48
酸豆角炒土豆片	49
头菜丝煸土豆丝	50
腐乳炆冬瓜	52
中山南乳炒藕片	53
酸豆角面筋炆冬瓜	54
五香煮云南小瓜	56
云南酒煮红薯	57
云南油麻双萝卜	58
老干妈爆茄子	59
酸笋豆豉青椒炒青瓜	60
豆酱煮凉瓜	62
金银蒜蒸南瓜	63
杂菜煮土豆	64
五香土豆粒	66
酸辣酱烩茄盒	67
沙葛杂锦丁	68
北京甜面酱京葱拌干丝	70
辽宁生菜叶拌豆丝	71
藕丝南瓜丝炒酸笋	72

北京小葱拌豆腐	74
茶树菇蒸豆腐	75
江苏秋茄煮豆腐	76
葱烧豆卜	77
香麻酱炆生筋	78
香草烩双筋	80
湖北香菇油菜	81
蘑菇炒白菜	82
鲜木耳炒蘑菇	84
蚝油鲜菇	85
冬瓜豆腐烩鲜菇	86
杂菇煲	88
茼蒿豆腐浸水瓜	89
豆腐烩芥菜蓉	90
榄菜蒸豆腐	92
素肝豆角煲	93





农家素菜



农家菜概述

农家菜，简单地讲，就是农村人家以用传统方法养殖的禽畜、种植的蔬菜以及当地自然生长的特产为原材料烹制的佳肴菜式。按照传统的农家养殖和种植习惯，家养禽畜一般只喂稻谷、杂粮、菜叶、青草等，生长较慢，成熟期长，故禽畜的肉质结实，食味胜于饲料喂养的禽畜；而在山前屋后、沟渠路边种植的各类蔬菜，也均以施牛粪、猪粪、草木灰等有机肥为主，故种植出来的蔬菜自然菜味浓郁、鲜甜可口。

现今，在各大中城市和人口密集的地区，大量引进快餐食品，开设连锁店。加之我们食用的很多食品或过多施用农药、化肥，或热量过高，已引发了一场严重的健康危机。而农家菜或施用的是没有危害的农家肥料，或是纯天然的山里土货，食用更安全。

翻看各大菜系，并无“农家菜”一说，但近年农家菜餐馆大有“农村包围城市”之势，其原因更多在于城市人的某种心理补偿，为“农家菜”这个名词赋予更多隐喻，比如空旷山林、开阔视野、清新空气以及走地鸡、鹅、鸭满地跑，喝露水，吃小虫……现实中无法诗意栖居，那么就以想象补救。农家菜、家乡菜，吃的是谁人家乡谁家口味都不重要，关键是“我们走出去了，看到了，清静了并吃美了”。

而农家菜的烹制方法，也透着一种古朴的风气，用木草灶、瓦制锅具，烧木柴，或者烧禾草，整个厨房都升起袅袅的炊烟。而在食材处理上，也多是切得大块大块的，加一些水就放在碗盆内。另外，农家菜也会放味道比较浓烈的调味品。当然，味道清淡的款式也有不少，总之，一打开锅盖端上桌，满桌的香味，诱人食欲。

中国有八大菜系，而农家菜也如同菜系一般，有着自己的特色。如广东地区的农家菜就有大量的河鲜和海鲜制品，鸡鸭也多是就地放养的。而湖南地区的就有更多的辣椒，让整个菜都浓香开胃。中原地区更多的是粗粮，如玉米、高粱、土豆。东北地区的更喜欢大块肉和大块土豆、红萝卜、玉米等蔬菜一起炖的香味。可见，农家菜其实也脱胎于各大菜系之中，但现在已经成为美食爱好者追求的天然原味了。

另外，如果要制作正宗的农家菜，当然是以正宗的农家土碗土灶为主，享受慢火烹饪的那份乐趣。虽然，慢火烹饪可能会比较浪费时间，但是随处可摘的农家原料加上这样的做法，才是地道的农家原味。但有时候为了追求快捷，也会采用现代化的煤气炉灶，不过，用传统的方法来烹饪，本身也是一种乐趣和享受了。

其实，农家菜的烹饪方法一点也不复杂，你大可以安心地在家，烹制出色、香、味、卖相均上乘的农家菜。原料的选择也相当方便。各位有心大展身手的厨神们，快来试一试吧！





糖醋蒜苔



原料

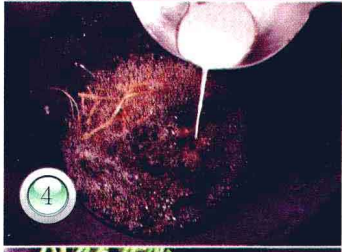
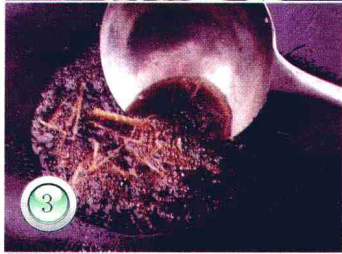
蒜苔250克，香醋25毫升，糖25克，盐10克，味粉5克。

制作步骤

1. 将蒜苔切成段。
2. 蒜苔飞水至熟。
3. 香醋加糖、盐、味粉调味。
4. 加入芡汁。
5. 放蒜苔拌匀即可。

农家特色

蒜苔的辛辣味比大蒜要轻，加之它所具有的蒜香能增加菜肴的香味，因此更易被人们所接受。



青椒拌豆片



原料

烟豆干2块, 辣椒250克, 盐5克, 糖5克, 味粉3克, 蚝油10克, 姜葱、生抽适量。

制作步骤

1. 青椒切片。
2. 烟豆切片。
3. 姜、葱起锅炒豆干至变色即可。
4. 再加入生抽和蚝油及其他调料。
5. 放青椒拌匀。

农家特色

烟豆干其实就是烟熏过的豆腐干, 有浓重的烟熏味, 很紧实, 绝对不同于一般的豆腐干, 光是咬劲普通豆腐干就没法比, 这种豆干做凉拌菜是最合适的。



宜昌百搭酱爆四季豆



原料

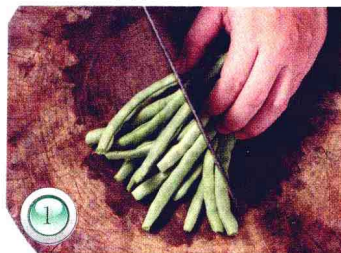
四季豆250克，百搭酱适量，蒜适量，盐5克，糖5克，味粉3克，蚝油10克。

制作步骤

1. 将四季豆切开。
2. 然后将四季豆飞水至变色熟透。
3. 将姜丝炒香，放入百搭酱。
4. 将四季豆放入炒香加调料即可。

农家特色

百搭酱，就是你可以选择自己喜欢的酱料进行搭配，呈现出不同的味道。



泡椒拌双花





原料

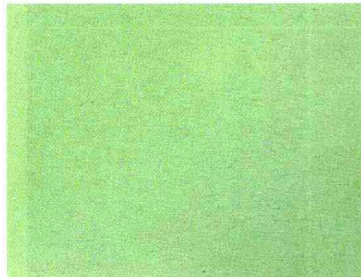
菜花200克, 西兰花200克,
泡椒10个, 盐5克, 糖5克,
味粉3克, 蚝油10克。

制作步骤

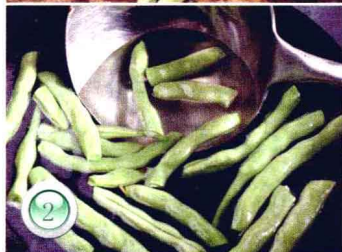
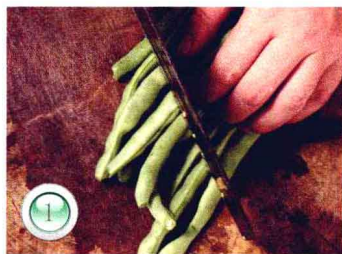
1. 将西兰花切开。
2. 然后再将菜花切开。
3. 将锅里的水煮熟放盐。
4. 然后放入菜花和西兰花焯熟。
5. 将菜花和西兰花捞起后, 再将泡椒加调料拌匀, 浇在菜花上面。

农家特色

泡椒是川菜中特有的调味料, 具有色泽饱满、辣而不燥、辣中微酸的特点, 一般的子弹头泡辣椒, 体短, 呈鸡心状, 其辣味足, 因成形较好, 在泡椒菜肴中常整个使用。



四季豆素三丝



农家特色

柱侯酱配四季豆味道独特，所以这堪称是一对绝配。

原料

四季豆150克，茭笋100克，京葱丝100克，红椒100克，柱侯酱适量，盐5克，糖5克，味粉3克，蚝油10克。

制作步骤

1. 将四季豆切开。
2. 然后飞水。
3. 慢火、低温油，放入柱侯酱炒出香味，加四季豆翻炒。
4. 放入三丝炒熟加调料拌匀即可。



黄豆芽炒酸菜



原料

酸菜150克，黄豆芽200克，
盐5克，糖5克，味粉3克，
蚝油10克。

制作步骤

1. 酸菜切碎。
2. 然后将豆芽切开。
3. 慢火、低温将姜丝、酸菜放锅里干炒，炒出香味。
4. 放入芽菜、椒丝及各种调味料即可。

农家特色

黄豆芽营养丰富，酸菜开胃助餐，搭配二者相得益彰。



醋溜大白菜



原料

大白菜500克，陈醋50毫升，盐5克，糖5克，味粉3克，蚝油10克。

农家特色

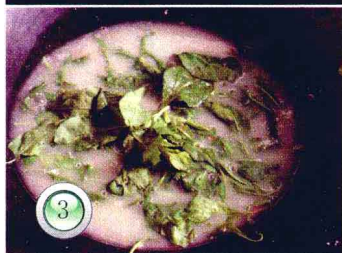
陈醋是乡村常见的调味品，美味而且对身体有益。

制作步骤

1. 大白菜切片。
2. 然后将大白菜焯熟。
3. 猛火，用蒜蓉起锅，放陈醋及其他调味料调味，炒香即可。



上汤枸杞叶



制作步骤

1. 用猛火、高温炒姜丝、皮蛋。
2. 加水煮开。
3. 放入枸杞叶调味。

原料

枸杞叶300克，皮蛋1只，姜丝适量，盐5克，糖5克，味粉3克，蚝油10克。

农家特色

其实拿皮蛋来烧汤是很出味的。