

名菜家做系列

名菜家做

Nutritious diet

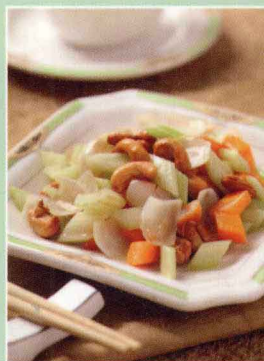
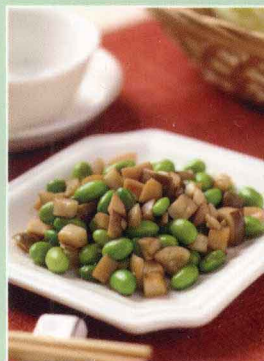
MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著

蔬菜



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

名菜家做蔬菜 / 犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 1

(名菜家做系列)

ISBN 978-7-5064-6740-7

I. ①名… II. ①犀… III. ①蔬菜—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159093号

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

装帧设计: 吴展新 宋 丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

名菜家做系列

名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著

蔬菜

前言

P R E F A C E



味、形、器俱佳的协调统一，有很高的声誉。

《名菜家做蔬菜》根据“荟萃南北名菜之精华”的原则精选“八

大菜系”中的名菜，具体介绍每种菜肴的原料配比、制作方法、菜肴特点、功效、宜忌及小贴士，并配有精美彩图。其中，我们除了介绍西芹百合炒腰果、麻婆豆腐、虎皮毛豆腐等传统名菜外，还推介了春意盎然、糖醋黑白菜及葱烧木耳等广为流传的菜式，新旧兼顾，让读者多学多会，享尽美味。一书在手，可以轻松学会制作中国名菜，在家中也能烧出“老馆子味”，也能享用大餐馆做出来的独特风味和口感。“八大菜系”各种色、香、味、形俱佳且营养丰富的地道名菜，为您的生活增添美的享受。

本书在编写过程中参阅了大量烹饪书籍和杂志，内容丰富，通俗易懂，具有较强的科学性、知识性、实用性、趣味性，非常适合广大家庭及烹饪爱好者使用。

中国饮食文化源远流长，博大精深，已经形成和发展了众多名菜。中国菜由历代宫廷菜、官府菜及各地方菜系所组成，主体是各地方风味菜，其高超的烹饪技艺和丰富的文化内涵，堪称世界一流。我国幅员辽阔，各地自然条件、人们生活习惯、经济文化发展状况不同，在饮食烹调 and 菜肴品类方面，形成了不同的地方风味。南北两大风味，自春秋战国时期开始出现，到唐宋时期完全形成。到了清代初期，鲁菜、苏菜、粤菜、川菜，已成为我国最有影响力的地方菜，称“四大菜系”。随着饮食业的进一步发展，有些地方菜愈显其独有特色而自成派系，这样，到了清末时期，加入浙、闽、湘、徽地方菜，成为“八大菜系”。尽管菜系繁衍发展，但人们还是习惯以“四大菜系”和“八大菜系”来代表我国多达数万种的各地风味菜。各地方风味菜中著名的有数千种，它们选料考究，制作精细，品种繁多，风味各异，讲究色、香、



目录

CONTENTS



吃蔬菜好处多多——05

做好菜，从选对菜开始——06

粤菜——07

红烧茄子 8

扒双冬 9

橙汁豆腐羹 10

六味萝卜 11

清淡西瓜皮 12

五香兰花干 13

春意盎然 14

西芹百合炒腰果 15

丝瓜炒蛋 16

鱼香菠菜 17

双冬油面筋 18

甜椒炒丝瓜 19

咖喱酸辣菜花 20

闽菜——21

太极芋泥 22

糖醋金裹银 23

糖醋白菜卷 24

素炒黑白菜 25

彩色四季豆 26

糖醋豆腐丸子 27

芥菜干丝 28

乌发素什锦 29

笋焖蕨菜 30

翡翠豆腐 31

浙菜——32

甜辣藕片 33

珍珠菜花 34

雪菜冬笋 35

黄瓜拌素鸡 36

银耳炒芹菜 37

银芽贡菜 38

茭白炒蚕豆 39

芥蓝腰果炒香菇 40

芋头豆腐 41

冬笋香菇 42

香菇苦瓜 43

面筋丝瓜 44

糖醋海蜇芹菜 45

上汤兰花菇 46

烧藕丸 47

冬菇扒菜胆 48

土豆烧苦瓜 49

湘菜——50

酸辣莴笋 51

油辣冬笋尖 52

煎焖苦瓜 53

油辣包菜卷 54

手撕包菜 55

腐竹拌菠菜 56

尖椒皮蛋 57

青红椒拌豆干 58

熠皮蛋 59

酿蛋黄豆腐 60





苦瓜酿蛋黄	61
香辣金针菇	62
洞庭臭干	63
香辣绿豆芽	64
湘味蒸丝瓜	65
冰糖湘莲	66
尖椒茄子煲	67
板栗烧菜心	68
蚕豆烧熏干	69
鱼香苦瓜丝	70



好招助您减少蔬菜农药残留 71
烹饪蔬菜时，留住维生素C 71

徽菜 ———— 72

虎皮毛豆腐	73
山野菜炒蘑菇	74
香菇板栗	75
香菜笋干	76
萝卜干炒黄豆	77
香菇扁豆丝	78
豆腐干炒蒜苗	79
茭白炒面筋	80



苏菜 ———— 81

荷包辣椒	82
糖醋素肉	83
海米炒蕨菜	84
全福豆腐	85
三鲜花干	86
丝瓜炒豆腐	87
香菇苋菜	88
蒜苗炒豆腐	89
什锦茄子	90

川菜 ———— 91

麻婆豆腐	92
开水白菜	93
麻辣茄条	94
香辣海带丝	95
麻辣冬瓜	96
麻辣笋块	97
豉椒豆腐	98
油辣香菇	99
炒辣苦瓜	100
椒油菜心	101
冬菜炒兰豆	102
回锅豆腐	103
皮蛋剁椒蒸土豆	104
剁椒蒸香干	105
雪菜腰果	106

干锅茶树菇	107
麻酱豆腐	108
冬瓜盅	109
地耳烧豆腐	110
醋椒冬瓜	111



鲁菜 ———— 112

乌云托月	113
松仁茄花	114
拔丝甘薯	115
白油冬瓜	116
鲜蘑烧扁豆	117
玉米蛋黄	118
挂霜豆腐	119
豆干炒粉丝	120
青蒜煮萝卜	121
番茄煮蘑菇	122
青红煮土豆	123
豆泡烧油菜	124
地三鲜	125
葱烧木耳	126
决明烧茄子	127



吃蔬菜好处多多

好处1 维生素最佳来源

蔬菜含有丰富的维生素，其中以维生素C和胡萝卜素最为重要，不过维生素C在烹煮时会大量流失，蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的胡萝卜素和维生素C就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁等矿物质，不仅能平衡血液中的酸碱值，也是儿童生长发育的重要营养来源。

好处2 增加饱腹感

蔬菜中的纤维素可使饱腹感增加，蔬菜体积大，可减少食物的摄取量，并进而减少热量的摄入。

好处3 整肠健胃，调整体质

蔬菜中的纤维素不能被人体的肠胃所吸收，但本身会吸收大量的水分，增加粪便的软度，有益排便。多摄入纤维素可以促进身体的代谢，达到控制体重的目的。

蔬菜中的纤维素能有效促进肠与胃的蠕动，减少食物在肠道停留的时间，协助排出对人体无益的废物。现代人的饮食，摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，抵消一部分垃圾食品对人体的危害，并提高人体自身免疫力。



做好菜，从选对菜开始



我们在选购蔬菜时，一看新鲜程度；二看老或嫩脆程度；三看大小是否均匀、形块是否完整；四看有无病变；五看有无虫害；六看色泽正常与否；七看有无农药残留的可能。另外，还应挑选形状、颜色正常的蔬菜购买。例如：

番茄：果蒂绿色硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜的。有些商店将番茄装在不透明的容器中出售，在不能查看果蒂及色泽的情况下，最好不要选购。

黄瓜：表面上有疣状突起，一摸有刺，且硬挺，颜色浓绿有光泽，前端的茎部切口嫩绿、颜色漂亮，这才是新鲜的。

圆白菜：叶子的绿色带光泽，且颇具重量感的圆白菜才新鲜。切开的圆白菜，切口白嫩表示新鲜度良好，切开时间久的切口会呈茶色。

茄子：深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最新鲜，反之带褐色或有伤口的茄子不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口易变色，只需要泡在水中即可保持鲜嫩。

土豆：肉色浅黄（或白色）、质地紧密、皮色光洁，形状圆整，芽眼较浅，表皮完整，则新鲜度高。发芽或发绿者含有毒素，不宜购买。过白的土豆可能经过漂白。



粤菜

广东菜系，简称粤菜。粤菜，即广东地方风味菜，是我国著名四大菜系之一，它以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

粤菜选料广博奇特，配合四时更替，四季时令菜肴重在色、香、清、鲜，品种花样繁多，令人眼花缭乱。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。鹧鸪、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼等飞禽野味自不必说；猫、狗、蛇、鼠、猴、龟，甚至不识者误认为“蚂蝗”的禾虫，亦在烹制之列，而且一经厨师之手，顿时就变成异品奇珍、美味佳肴，每令食者击节赞赏，赞叹不已。

粤菜的另一突出特点是，用量精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，品种繁多，1965年“广州名菜美点展览会”介绍就有5457种之多。

粤菜的第三个特点是，烹调技艺考究，刀工操作精细，常用的有熬、煲、蒸、炖、扣、炒、泡、扒、炸、煎、浸、滚、烩、烧、卤等。并且注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、淡中求美。而且随季节时令的变化而变化，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁，追求色、香、味、型。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；同时，调味遍及香、松、脆、肥、浓五滋和酸、甜、苦、辣、咸、鲜六味，此即所谓五滋六味，具有浓厚的南国风味。

粤菜的著名菜肴有：西芹百合炒腰果、蚝油生菜、酿豆腐、清淡西瓜皮等，都是饶有地方风味的广州名菜。

总之，粤菜广采“京都风味”、“姑苏风味”和“扬州炒卖”之长，贯通中西，扬名海内外。





红烧茄子

菜肴特点：
蒜香浓郁，
软糯入味，
咸鲜可口。

主 料

嫩茄子500克。

辅 料

大蒜6克，葱5克，
姜5克，植物油50
克，酱油、糖、
盐、味精、香油各
适量。

营养分析

茄子里面含有丰富类黄酮和B族维生素，茄子中还含有可延缓人体衰老的维生素E，常吃茄子，可有效抑制血液中胆固醇水平增高。

制作方法

- 1.将茄子洗净，切去蒂，再切成长条，浸泡在盐水中；大蒜拍开切成粒状；葱、姜均切成末。
- 2.将炒锅置于中火加热，倒入植物油烧至六成热，放入蒜粒、葱姜末爆锅，溢出香味。
- 3.将茄子倒入翻炒，至软熟后加入酱油、糖、盐，再翻炒至茄子软瘪熟透，放入味精和香油，改用大火翻炒至汁浓稠即可。

小-贴-士

红烧茄子必须重油烹制，可确保其油润、入味；撕拉后的茄块浸泡在盐水中，可防止茄肉氧化而出现黑褐色的物质。



扒双冬

菜肴特点：色彩美观，质嫩爽口。

主 料

冬笋200克，油菜100克，冬菇100克。

辅 料

蚝油3毫升，盐2克，糖、淀粉各适量。

营养分析

冬笋含有蛋白质、多种氨基酸、维生素、钙、磷、铁及丰富的膳食纤维，能促进消化，有润肠通便的功效。

制作方法

1. 冬笋和油菜洗净，分别放入沸水中烫熟，冬笋去皮切滚刀块，油菜盛入盘中；冬菇泡软，去蒂备用。
2. 锅内放油烧热，放入笋块炸至金黄色，捞起待用。
3. 将油锅再次加热，爆香冬菇，放入冬笋，加入蚝油及适量清水，小火煮至汤汁收干，再加盐、糖、淀粉调匀，盛起时放在油菜上即可。

小-贴-士

浸泡冬菇不宜用凉水，否则会影响冬菇的食用风味。

橙汁豆腐羹

菜肴特点：鲜嫩香酥，色泽诱人。

主 料

老豆腐250克，香橙1个，猪瘦肉末50克。

辅 料

黄酒10毫升，盐3克，味精2克，姜末5克，葱末8克，淀粉15克，糖2克，花生油50毫升。

营养分析

橙子中有含量丰富的维生素C、类黄酮，能增加人体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血液中胆固醇含量。高血脂、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。

Steps >>>



小贴士

豆腐中缺少人体必需氨基酸—蛋氨酸，与其他的肉类、蛋类食物搭配，可大大提高蛋白质营养价值。



制作方法

- 1.豆腐切成方形小块，挖去中心，然后撒入少许淀粉；橙子挤汁待用。（图1）
- 2.猪瘦肉末中放入姜末、葱末、盐、黄酒、味精，拌匀，塞入被挖去中心的豆腐上。（图2）
- 3.锅内倒入花生油烧热，将豆腐口朝上码在锅内，以小火煎熟后取出装盘。将橙汁加少量清水，倒入油锅中烧开，加入淀粉拌匀，加糖，将汁浇在豆腐上即可。（图3）

六味萝卜

菜肴特点：咸、辣、鲜、香兼备，口感佳。

主料

白萝卜200克。

辅料

五香粉5克，辣椒粉4克，盐5克，酱油150毫升，花生油15毫升，味精4克，葱末适量。

营养分析

白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，其所含的淀粉酶能分解食物中的淀粉，使之得到充分的吸收。

制作方法

1. 将白萝卜洗净，一层萝卜一层盐入缸进行腌制，大约腌2个月，捞出，晾3天，切成片，备用。
2. 将酱油、五香粉与萝卜片拌匀，酱制萝卜片，第二天再加入味精。
3. 锅放油烧热，将辣椒粉倒入热油锅中，5~10分钟后，掺入萝卜中，拌匀，撒葱末即成六味萝卜菜。



小贴士

萝卜要腌制入味口感才佳。

清淡西瓜皮

菜肴特点：口味清淡，有助消暑。

主 料

西瓜皮200克。

辅 料

植物油50毫升，青豆100克，红柿子椒25克，盐3克，鸡精2克。

营养分析

西瓜皮含有葡萄糖、枸杞碱、氨基酸、番茄红素及丰富的维生素C等营养物质，食之能清热消暑、通利小便，是夏天必吃食物之一。

制作方法

- 1.西瓜皮削去外皮，切成条状；青豆洗净；红柿子椒剖开、去籽，切成细丝状。
- 2.半锅水烧开，将切好的西瓜皮放入略烫后捞出沥干，接着放入青豆，煮3分钟去除豆腥味，捞出，沥干水分。
- 3.锅内放油烧热，爆炒西瓜皮1分钟，再放入青豆一起炒，加入盐和鸡精，撒上红柿子椒丝，大火再炒2分钟即可盛出。

小贴士

炒西瓜皮的时间不宜太长（一共不超过5分钟），以免失去部分营养和清脆的口感。

五香兰花干

菜肴特点：
质地筋软，
五香味浓。

主料

豆腐干200克。

辅料

桂皮4克，大料2克，
大葱7克，姜5克，酱
油10毫升，料酒10
毫升，糖10克，味
精1克，盐2克，植
物油50毫升。

营养分析

豆腐干中富含大豆
卵磷脂，有利于人
体神经、血管和大
脑发育。豆腐干也
是一种高蛋白食
品，多食能预防骨
质疏松。



制作方法

- 1.豆腐干打兰花刀；大葱切段、姜切片。
- 2.锅内加油，烧八成热后放入豆腐干，炒至水分净尽、色泽金黄时捞出沥油备用。
- 3.锅内倒油烧热，煸炒葱、姜，加桂皮、大料、料酒、酱油、糖、味精、盐和清水，烧开后放入豆腐干，用小火烧入味，最后用大火收汁即成。

小贴士

豆腐在制作过程中常加入茴香、大料、陈皮等调味，既香又鲜，久吃不厌。



春意盎然

菜肴特点：
味道鲜嫩清口。

主料

冬笋300克，芥菜100克。

辅料

葱末、胡萝卜各20克，盐4克，味精2克，玉米淀粉3克，花生油20毫升，鸡汤适量。

营养分析

芥菜是一种备受人们喜爱的野菜之一，它含的橙皮甙能够消炎抗菌，可增强人体维生素C的含量。芥菜含有的粗纤维，使人体肠道蠕动加快，长年便秘者可常食芥菜来改善便秘。

制作方法

- 1.冬笋去皮、洗净，煮熟后切成条状；淀粉放碗内加水调成水淀粉。
- 2.芥菜择洗干净，用开水氽一下，捞出放进冷水里冲凉后，挤出水分，切成粗末；胡萝卜洗净、煮熟，切成末待用。
- 3.锅内放油烧热，放入冬笋条略炒，加入鸡汤、盐、味精，烧开后放入芥菜、水淀粉勾稀芡，煮开后放入胡萝卜末，稍煮撒葱末即可装盘。

小贴士

烹饪冬笋最好用清水煮滚，再用冷水泡浸半天，可去掉苦涩味，味道更佳。

西芹百合炒腰果

菜肴特点：
色泽鲜艳，
爽脆可口。

主料

百合50克，西芹100克，胡萝卜50克，腰果50克。

辅料

盐4克，糖2克。

营养分析

百合含有淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养成分。百合被当作美容滋补圣品常用于菜品中，它富含黏液质，具有润燥清热的作用，还有益于皮肤细胞的新陈代谢。



制作方法

- 1.百合切去头尾、分开数瓣，西芹切丁，胡萝卜切小薄片。
- 2.锅内放油，立即放入腰果用小火炸至酥脆，捞起放凉。
- 3.将锅内油倒出一半，剩下的油烧热，放入胡萝卜片及西芹丁，大火翻炒约1分钟。
- 4.放入百合，加盐、糖，大火翻炒约1分钟即可盛出，洒上放凉的腰果即可。

小贴士

炸腰果时，一定要冷油、小火，一边炸一边要翻动以免烧糊。炸好后要彻底放凉才会酥脆。