

大厨



家常菜

11

特级厨师 李志鸿 © 著

汕头大学出版社

72变



惊喜
超低价

可口蔬菜

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味

★★★★★

全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw



鲜蔬手卷、奶油烤白菜、佛手茄争艳、辣花椰泡菜……
健康蔬菜缤纷 72 变，让你大口尝鲜，齿颊留香！

图书在版编目(CIP)数据

72 变可口蔬菜 / 李志鸿著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.10

(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-768-4

I. 7… II. 李… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120126号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版

中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

72变可口蔬菜

作 者: 李志鸿

责任编辑: 廖醒梦 梁志英

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 50.00元(全5册)

ISBN 7-81036-768-4/TS·101

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路

177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



大厨简介



李志鸿

台湾特级厨师，拥有台湾中餐丙级厨师执照与特级厨师证书。曾于圆山大饭店、福田团膳公司、华国洲际饭店、ACC美侨俱乐部担任厨师，亦曾在天津福肴人间台菜餐厅担任料理长。现任职于统一安盟团膳公司，同时也是杨桃烹饪学校的老师，并不定期地在《快乐厨房》杂志发表美食创意食谱，也受邀在三立电视台“美食风味”的美食节目中展露料理身手。

年轻帅气的李老师，对于烹调很有自己的一套想法和做法，对美食的热情与执着完全呈现在料理菜肴中。敢于尝试也敢于创新的李老师，是位积极且乐于分享的人，只要向他请教问题，绝对可以得到满满的收获。

其著作有，《40道经典鸡肉菜式》《卤汁kiss卤肉饭》《单身族开伙》《轻松做台南虾卷》等书。

大厨家常菜的故事

如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？怎样让大厨走出殿堂，为更多人的生活带来美味呢？

怀着这样美好的初衷，汕头出版社通过拥有全球最大华文食谱搜寻网站的杨桃文化事业有限公司，邀约众位大师级专业厨师，精选出“大厨家常菜”系列。系列中的每一道菜式的烹饪，都经过大厨亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄，图书制作的过程十分专业和严谨。



汕头社生活编辑室推出本系列的企望是，让大厨教人们在自家的厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、好营养的各种家常菜。让初入厨的人，也有大师的从容，让普通百姓人家也能做得出五星级酒店的非凡美味！

“大厨家常菜”系列的每一道菜谱，都有完整的材料、调味料、做法、制作工具、水量、时间等重要信息。不论你是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老到日煮万饌的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴喔！希望你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！





72变 可口蔬菜

鲜蔬手卷、奶油烤白菜、佛手茄争艳、辣花椰泡菜……
健康蔬菜缤纷 72 变，让你大口尝鲜，齿颊留香！





72变可口蔬

4..... 导读·今天你吃蔬菜了吗？

5..... 三分钟简易烫蔬菜

6..... 将好菜带回家

今天你想煮哪一道？

卷心菜

9..... 辣豆瓣炒卷心菜苗

10..... 卷心菜卷、腐乳炒卷心菜、卷心菜泡菜

11..... 醋溜卷心菜、鲜蔬手卷

12..... 高纤蔬菜饼、凉拌卷心菜

大白菜

13..... 蟹肉白菜心

14..... 白菜煮、奶油烤白菜

15..... 开阳白菜、白菜卤

16..... 白菜泡菜、酸白菜

菠菜

17..... 三合油菠菜

18..... 鲜虾菠菜浓汤、奶油菠菜浓汤

19..... 菠菜炒双菇、芝麻菠菜、菠菜豆腐汤

空心菜

20..... 虾酱炒空心菜

21..... 沙茶牛柳炒空心菜

22..... 素炒空心菜、豆腐乳炒空心菜

上海青

23..... 冬菇扒菜心

24..... 红萝卜丝炒上海青、豆包炒上海青

25..... 腊肉炒上海青、上海青泡菜



菜

CONTENTS

豆芽

- 26 缤纷银芽沙拉
- 27 锡箔纸烤银芽、豆芽春卷
- 28 豆芽木耳汤、凉拌黄豆芽、香肠炒豆芽

四季豆

- 29 干煸四季豆
- 30 椒盐四季豆、辣拌四季豆
- 31 腊肉四季豆、辣味四季豆、椒麻四季豆

茄子

- 32 鱼香茄子
- 33 芝麻酿茄子、凉拌茄子
- 34 佛手茄争艳、茄子酿肉
- 35 味噌佛手茄、芥末炆紫茄、焗烤茄块

苦瓜

- 36 酿苦瓜
- 37 豆豉苦瓜、咸酥苦瓜、凤梨苦瓜鸡汤
- 38 咸蛋苦瓜、腐乳苦瓜、卤苦瓜

洋葱

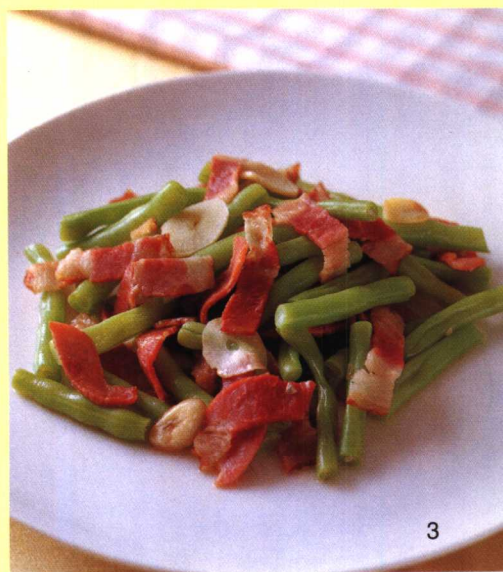
- 39 法式洋葱汤
- 40 铁板洋葱、洋葱滑蛋
- 41 洋葱鲔鱼沙拉、醋拌洋葱丝

花椰菜

- 42 焗烤花椰菜
- 43 蚝油花椰菜、辣花椰菜
- 44 美式花菜浓汤

萝卜

- 45 优格胡萝卜汤
- 46 紫山药萝卜沙拉、干贝萝卜球
- 47 萝卜玉味噌、萝卜泡菜、炖萝卜



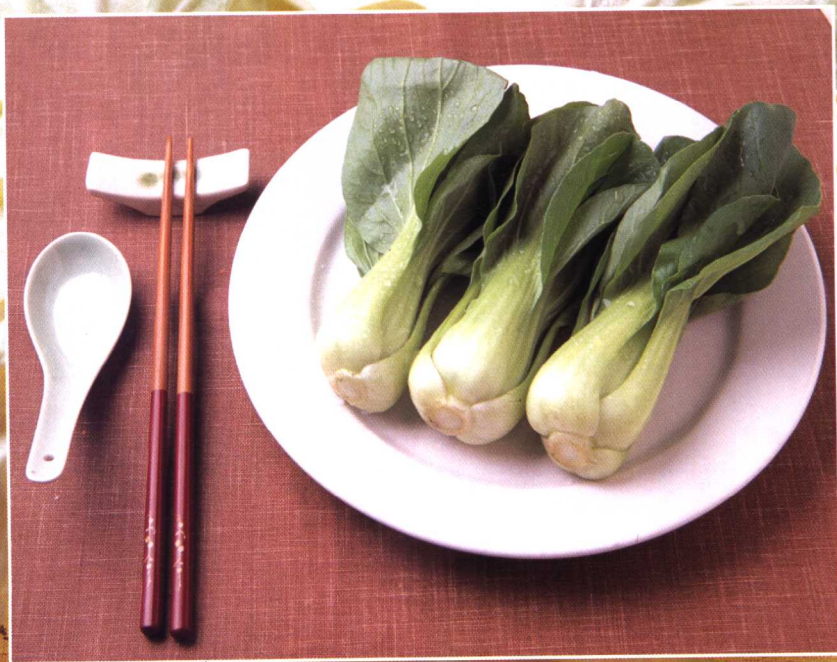
导读

INTRODUCTION

今天你吃**蔬菜**了吗？

蔬菜是公认的健康食品，虽然效果没有药物那般立竿见影，但对身体的影响却是更深远的。每天吃300克蔬菜，可以改善肠道功能，减少罹患大肠癌的几率，也可降低血糖和血脂肪，有助于预防心血管疾病。另外，其富含膳食纤维且热量低，是瘦身纤体一族最佳的健康食品选择。

虽然蔬菜容易取得，但也容易被忽略，随着在外就餐机会的大量增加，在每天繁忙之余，大鱼大肉之后，你是否想起该来点蔬菜，让身体酸碱中和，平衡一下呢？本书精选了日常食用最普遍的12种蔬菜，由此变化出72道蔬菜料理，提供给你多样的选择，就算同一种蔬菜，巧妙利用不同煮法，天天吃也不会腻喔！



三分钟简易烫青菜

还在为了青菜易变黄而苦恼吗？且看我们提供的烹调小秘方吧！现在就从最简单的烫青菜开始，教你做出颜色漂亮、口感绝佳的烫青菜。

烫出美味又青翠青菜的方法

- 1 青菜切好后，区分为菜梗与菜叶两部分。
- 2 煮一锅水，水量以能盖过青菜为宜。
- 3 水滚后，可加入约1大匙的色拉油（图1），目的在使青菜的颜色较为翠绿。
- 4 菜梗部分因较难软化，所以在水一滚沸时就可先下锅（图2），约30秒后，再放入菜叶部分（图3）汆烫约30秒，即可捞起沥干。
- 5 若要做成凉拌，可在烫好捞起后（以图4的西兰花为例），再放入冰水中冰镇一下（图5、6），以保持颜色青翠。

备注：做法4的烫青菜时间，以青菜切块的大小与水量多寡来斟酌时间，整体来说，叶菜类约烫30秒，根茎类约30秒~2分钟。



将好菜带回家

买得安心，吃得放心！

一堆菜当中，你知道要如何选购，才能买到新鲜、健康的蔬菜吗？照着以下的选购诀窍，包你能将好菜带回家！

绿花椰菜
(西兰花)

地瓜叶

白花椰菜

紫卷心菜

上海青

苦瓜

卷心菜

红萝卜

豆芽

四季豆

山苦瓜

购买叶子类蔬菜时，需选择叶色鲜绿不枯黄、叶片完整不腐烂枯萎、菜梗幼嫩者。而根茎状的蔬菜，就要选质地较重（代表含水量较多、较新鲜），且叶片完整密实、含光泽者。避免选购已开花的，因表示已不新鲜了。购买豆芽时，应避免选购太过白胖的，因为有商家为使其颜色洁白，多掺入荧光化学物质，或是为加速生长添加了催生剂，因此在选购时，可先抓一把闻闻有无药味。

为避免吃进农药残余物，烹煮前需多清洗几次，或在水中加少许盐巴先浸泡一下。亦可选用标示有农产品检验合格标志的蔬菜，更为安心。



菠菜

大白菜

空心菜

洋葱

白萝卜

茄子

72道蔬菜料理

今天你想煮哪一道？

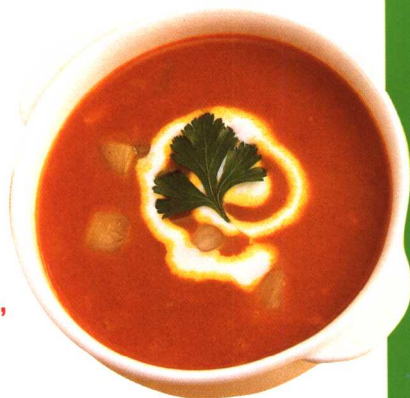


白菜煮

佛手茄争艳



优格胡萝卜汤



蔬菜买好了，
却变不出新把戏吗？
李老师要教大家利用快炒、
汆烫、凉拌、焗烤、煲汤，
这些不同的烹调方式来做变化，
可口的72道菜，
邀您一起大口尝鲜！

紫山菜萝卜沙拉



酿苦瓜



卷心菜

卷心菜有绿色及紫色两种，其热量低，是瘦身者的好帮手。它的做法既简单又多样，可热炒、凉拌，或打成蔬果汁，另外还可晒干制成卷心菜干，或腌制成泡菜保存。

辣豆瓣炒卷心菜苗

材料

卷心菜苗..... 300 克
红萝卜..... 10 克
鱼板..... 10 克
蒜头..... 1 瓣
红辣椒..... 1/2 条

调味料

辣豆瓣酱..... 1 大匙
盐..... 1 小匙
鸡粉..... 少许
白醋..... 1 大匙

做法

- 1 卷心菜苗切块，蒜头、红辣椒、红萝卜、鱼板切片备用。
- 2 锅中加 1 大匙色拉油小火爆香蒜片、辣椒片、红萝卜片、辣豆瓣酱。
- 3 炒香后放入卷心菜苗、鱼板，转大火拌炒约 1 分钟，加入其余调味料炒匀即可起锅。

烹调小秘方

✓ 卷心菜苗也可加少许水，盖锅盖焖 30 秒，加速烹调时间，但口感就不会那么脆了。

材料

A

卷心菜叶.....12叶
原味鸡高汤....400ml
罐头蕃茄糊...3大匙
生粉.....适量

B

猪绞肉.....150克
传统豆腐.....100克
洋葱(小).....1个
荸荠.....50克

鸡蛋.....1个
牛奶.....1大匙
盐.....适量
胡椒粉.....适量

做法

- 1 将卷心菜叶氽烫(水中加少许盐)后,取出泡冷水。
- 2 豆腐用滚水烫煮(水中加少许盐)后取出放凉,用纱布包起弄碎,挤干水分;将洋葱、荸荠切末。
- 3 将所有材料B混拌均匀成内馅,先在做法1的卷心菜叶上涂一层薄薄的生粉,再取适量馅料包入,卷起成椭圆状,接缝处用牙签固定。
- 4 将高汤、蕃茄糊倒入锅中,再放入做法3的卷心菜卷,盖上锅盖,用中火煮约25分钟即可。

卷心菜卷



材料

卷心菜.....300克
红辣椒.....1支

蒜头.....1大颗
色拉油.....1大匙

调味料

麻油腐乳.....20克
水.....45ml

糖.....1/3小匙
酒.....15ml

做法

- 1 卷心菜、蒜头、红辣椒均切成片状。
- 2 将所有调味料混合调匀备用。
- 3 热锅,加入1大匙色拉油,以中火炒香蒜片,再依序加入辣椒片、卷心菜,续以中火拌炒一下,最后倒入做法2的混合调味料,转大火拌炒均匀即可。

腐乳炒卷心菜



材料

卷心菜.....2颗
韭菜.....75克
山芹菜.....40克

葱.....5支
姜泥.....30克
蒜泥.....120克

调味料

盐.....1大匙
鱼露.....1又1/2大匙
糖.....2大匙
辣椒粉.....1杯

做法

- 1 卷心菜洗净后切成5厘米方片状,撒上少许盐拌匀,放入容器中腌至叶片变柔软(约3~4小时),再以清水洗2次后沥干水分。
- 2 葱、韭菜、山芹菜均洗净切段。
- 3 所有材料及调味料放入容器中搅拌均匀,密封后放入冰箱冷藏2天即可食用。

卷心菜泡菜





醋溜卷心菜

材料

卷心菜..... 300 克
黑木耳..... 20 克
蒜头..... 1 瓣
辣椒..... 1/2 条

调味料

盐..... 1 小匙
乌醋..... 3 大匙
糖..... 1 小匙

做法

- 1 卷心菜、蒜头、红辣椒、黑木耳均切片备用。
- 2 锅中加 1 大匙色拉油小火爆香蒜片、辣椒片、黑木耳片。
- 3 炒香后放入卷心菜，转大火拌炒约 30 秒，最后加入调味料拌炒均匀即可。

烹调小秘方

✓ 乌醋加热会使酸味及香气流失，所以最后才加入。

鲜蔬手卷

材料

海苔片..... 3 片
卷心菜..... 150 克
玉米笋..... 4 根

芦笋..... 4 根
苜蓿芽..... 30 克

调味料

美奶滋..... 3 大匙

做法

- 1 海苔片裁成约 10cm × 20cm 大小，玉米笋、芦笋汆烫后泡冷水。
- 2 卷心菜切细丝与苜蓿芽清洗干净，沥干。
- 3 将海苔片放于手中，加入卷心菜丝、苜蓿芽、玉米笋、芦笋置于 1/3 处，挤上美奶滋，卷成圆锥状即可。

烹调小秘方

✓ 海苔片容易受潮变软，使用前可先放入烤箱低温烘烤，可使海苔变干脆。

高纤蔬菜饼

材料

饼皮.....	2张	紫卷心菜.....	30克
绿卷心菜.....	150克	豌豆苗.....	10克
海苔.....	2片	花生粉.....	3大匙
芦笋.....	4根		

调味料

美奶滋.....	3大匙	糖.....	1大匙
----------	-----	--------	-----

做法

- 1 将花生粉加入糖混合，芦笋汆烫泡冷水。
- 2 两种卷心菜均切细丝与豌豆苗清洗干净，沥干。
- 3 摊开饼皮，依序加入海苔、花生糖粉、芦笋、卷心菜丝、豌豆苗，挤上美奶滋，卷成条状，食用时切段即可。

凉拌卷心菜

材料

卷心菜丝	1000克	红萝卜	1条
洋葱	120克	苹果	1颗

调味料

优格（酸奶）.....	240ml	白醋	1大匙
美奶滋	60ml	姜末.....	1/4大匙
柳丁汁	3大匙	芥末酱.....	1/2小匙
糖	1大匙		

做法

- 1 卷心菜、红萝卜、洋葱、苹果均切丝备用。
- 2 将做法1置于大碗中混合。
- 3 将所有调味料放入碗中搅拌均匀。
- 4 把做法3的酱汁与做法2的菜丝混合均匀后，置入冰箱冷藏至少3小时，取出后即可食用。



大白菜

大白菜又叫“结球白菜”或“包心白菜”，它与卷心菜一样，都是属于低热量的蔬菜，也是减肥者的最佳食物。冬季是大白菜的盛产季节，火锅当中加入大白菜也非常对味喔！

蟹肉白菜心

材料

白菜心..... 300克
蟹肉..... 50克
姜片..... 2片
葱..... 1/2根
高汤..... 100ml
生粉..... 2大匙
生粉水..... 适量

调味料

盐..... 1小匙
鸡粉..... 少许
酒..... 1大匙
香油..... 1小匙

做法

- 1 将白菜心切大片，葱切段备用。
- 2 锅中加1大匙色拉油小火爆香姜片、葱段，加入白菜心拌炒数下装盘。
- 3 蟹肉沾裹生粉过水，锅中倒入高汤煮开后，放入蟹肉以小火焖煮约30秒钟，加入调味料，用生粉水勾芡，淋于白菜上即可。

烹调小秘方

✓ 蟹肉不宜久煮，沾生粉后烹调才能保持鲜美。