



# 家庭蔬菜烹调

(第三次修订版)

叶连海 郝淑秀 编著

# 350种

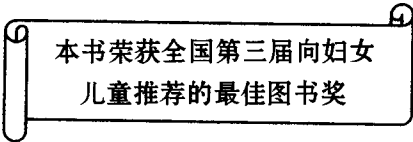


金盾出版社

# 家庭蔬菜烹调 350 种

(第三次修订版)

叶连海 郝淑秀 编著



本书荣获全国第三届向妇女  
儿童推荐的最佳图书奖

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

这是一本非常实用的家庭烹调用书,书中介绍了 70 种常用蔬菜的 350 多种烹调方法,可供一般家庭一年四季随时参考。对每种菜肴的做法,都着重指出了“制作关键”,也就是“窍门”。它能够帮助大家在不用花费更多钱的情况下改善生活。书中还对各种蔬菜的特性、营养成分、药用价值、搭配的宜忌以及怎样去污均作了扼要介绍,具有一定的参考价值。

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭蔬菜烹调 350 种/叶连海,郝淑秀编著. —第 3 次修订版. —北京:金盾出版社,2006. 3

ISBN 7-5082-3961-X

I. 家… II. ①叶…②郝… III. 蔬菜-菜谱  
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 009967 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京外文印刷厂

黑白印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 彩页:16 字数:215 千字

2006 年 3 月第 3 次修订版第 25 次印刷

印数:1690001—1702000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、

倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



白菜栗子煲

白扒白菜卷



香菇烧菜心



冰糖银耳羹



拌海带丝



五色紫菜汤



酿油菜



八宝菠菜



摄影：郝淑秀  
菜肴制作：叶连海

菠菜双圆汤







鱼香菜蔓



鱼腐芥蓝

生菜鸡翅



芫爆里脊



火腿拌萵薹



芹菜炆熏干







炆卷心菜卷



雪里蕻炖豆腐

清炒蕨菜



茄汁莴笋



滑肉莴笋



椒盐蛋皮春卷





蒜薹炒鸡蛋



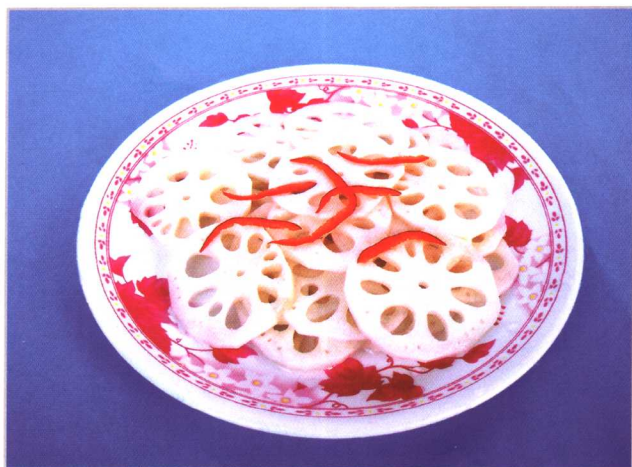
红果拌菜花

西兰花虾球





泡藕



梅花藕



西芹百合



红油土豆片



糖熘卷果



糖茶菜



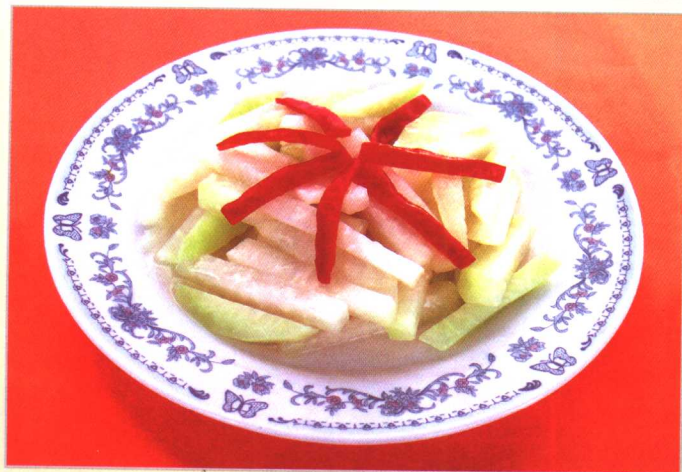
冬笋里脊丝



珊瑚萝卜卷



扒莖蓝条







葱头煎牛肉饼



鱼球黄瓜圈



海米冬瓜方

汆丸子冬瓜



炆苦瓜

酿苦瓜





酿丝瓜

鱼香南瓜



清蒸西葫芦排骨