

笋菜

美食

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉一百单八将
今有鲜爽美食一百单八样

★★★★★
竹笋、芦笋、莴笋、玉米笋
爆炒、凉拌、煲汤、做色拉
笋类美食全收录
附赠营养常识、选购指南
五星级健康美味 在家轻松DIY

双福 朱太治 ◎ 主编
农村读物出版社

美食一百单八样

系列



108

英雄聚义美食集香

享受最出众的经典味道

笋类美食108

双福 朱太治◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

笋类美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 5
(美食一百单八样系列)
ISBN 978-7-5048-5223-6

I. 笋… II. ①双…②朱… III. 竹笋—菜谱 IV.
TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069694号

主 编	双 福 朱太治
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 孙 鹏 王雪蕾 陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 赵 晶 裴 丽 李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治
制 作	王修强 赵明星
摄 影	
设 计	

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	90千
版 次	2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数	1~6 000册
定 价	15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。

目录 Contents



冬笋拌油菜	6
鲜笋海参	8
鲜笋焖汁烤麸	9
笋丝炒鱿鱼	10
笋烧咸肉	11
春笋香菇炒鱼片	12
春笋炒鸡片	13
黄焖春笋	14
春笋炒香菇	15
肉末烧竹笋	16
鱼香腰花	17
笋片炒蛎黄	18
鱼香扇贝柱	19
合川肉片	20
笋炒鳕鱼片	21
辣炒肚片	22
辣味酱爆肉丁	23
拌鸳鸯笋	24

春笋炒鱼片	25
竹笋色拉	26
油焖春笋	27
素炒什锦	28
鸡汁鱼片	29
排骨笋汤面	30
笋香三菇	31
清炒五丝	31
油辣笋尖	32
芙蓉五彩素	33
酱烧冬笋	33
笋香五花鲫鱼	34
笋拌肚丝	35
麻辣羊肚丝	35
冬笋炒腊肉	36
五丝拌白菜	37
笋片烧菜心	37
香菇烧冬笋	38
火腿肉炖冬笋	39
冬笋炒螺片	39

冬笋牛肉丝	40
冬笋里脊丝	41
冬笋胡萝卜鸡片	41
笋椒炒腰花	42
青椒拌笋丝	43
冬笋炆黄豆芽	43
冬笋羊肉丝	44
笋椒炒肉丝	45
豆皮炒冬笋	45
海米拌笋椒	46
清汤柴把鸭	47
美味笋丝汤	47
冬笋鲫鱼汤	48
鲜汤扣素菜	49
冬笋鱿鱼汤	49



芦笋美食

菇笋炒菜心	50
百合炒芦笋	52
鲜虾芦笋	53

百合芦笋汤	54
笋茄虾仁	55
皮蛋芦笋汤	56
椒油芦笋	57
茄汁芦笋烧面筋	58
瑶柱烧芦笋	59
芦笋鲜蘑	60
芦笋鸡丝汤	61
胡椒炒菇笋	62
芦笋烩蟹肉	63
芦笋炒肉片	64
芦笋扒冬瓜	65
芦笋煎鸡蛋	65
干煸芦笋	66
凉拌芦笋	67
芦笋色拉	67
芦笋菠萝色拉	68
麻酱拌芦笋	69
芦笋粥	69



莴笋美食

葱香莴笋	70
菇香莴笋	72
酸辣莴笋丝	73
油辣莴笋	74
滑肉莴笋	75
辣拌四丝	76
鲜蘑炒莴笋	77
莴笋炒肉片	78
鱼香莴笋丝	79
木耳莴笋拌鸡丝	80
草菇莴笋汤	81
莴笋炒牛肉丝	82
莴笋炒鸡蛋	83
豉香莴笋	83
鸡腿菇炒莴笋	84
泡莴笋炒鸡丁	85
奶香莴笋	85
香辣莴笋鸡翅	86
橘香青笋	87
番茄拌莴笋	87
双色鱼丝	88

凉拌青红丝	89
凉拌三丝	89
姜汁莴笋	90
莴笋拌肝片	91
桃仁拌笋丝	91
莴笋蜇皮	92
蒜酱笋片	93
海米拌莴笋	93
糖醋莴笋	94
莴笋豆干	95
莴笋鸡肉汤	95
豆浆莴笋汤	96



附录

笋类美食面面观	97
饮食安全知识	103





冬笋拌油菜

美食英雄帖

绿白相间，鲜嫩咸香。

原料

油菜250克，冬笋50克，花椒、葱、姜、盐、味精、色拉油各适量。

制作

- 1.冬笋、油菜分别择洗净切片，下入开水锅中焯烫，捞出沥干水分；葱、姜切丝。
- 2.炒锅注油烧热，下入花椒粒炸香拣去，制成花椒油。
- 3.冬笋、油菜加入葱丝、姜丝、花椒油、盐、味精拌匀即可。

竹笋正传

竹笋适应性强，分布极广，在我国自古被作为“菜中珍品”。中医认为竹笋味甘、微寒，无毒。

竹笋的种类繁多，大致可分为冬笋、春笋、鞭笋三类。

竹笋含有蛋白质、糖、钙、磷等营养成分，脂肪含量极低，尤其适合减肥者食用。



鲜笋海参

美食英雄帖

滋补营养，润肤瘦身。

原料

水发海参200克，鲜竹笋100克，葱花、盐、糖、淀粉、料酒、鲜汤、香油、色拉油各适量。

制作

1. 海参切长条，鲜竹笋切片。
2. 炒锅注油烧热，下入葱花爆锅，放入海参条、笋片煸炒，加入盐、糖、料酒、鲜汤，小火烧透，勾芡，滴入香油，出锅即成。



鲜笋焖汁烤麸

美食英雄帖

酱香味浓，鲜美可口。

原料

烤麸、鲜笋各1个，香菇6朵，白糖、盐、味精、酱油、花生油各适量。

制作

1. 烤麸撕成片；鲜笋去壳洗净切片，下入开水锅中焯熟，捞出沥干；香菇泡发，对半切开，泡香菇水留用。
2. 炒锅注油烧热，下入烤麸炸至金黄色，捞出沥油。
3. 炒锅留油烧热，下入香菇、笋片煸炒，加入烤麸、泡香菇水烧开，再加入酱油、盐、白糖，小火焖至汤汁收浓，撒入味精翻匀，出锅即成。





笋丝炒鱿鱼

美食英雄帖

香辣味美，细嫩可口。

原料

水发鱿鱼1条，竹笋150克，香菇50克，红辣椒、葱、姜、盐、胡椒粉、淀粉、醋、酱油、高汤、花生油各适量。

制作

1. 鱿鱼、葱、姜、红辣椒分别洗净切丝，竹笋去皮，香菇泡发去蒂洗净。
2. 鱿鱼丝、笋丝分别下入开水锅焯烫，捞出沥干。
3. 炒锅注油烧热，下入葱丝、姜丝、红辣椒丝爆锅，放入鱿鱼丝、笋丝、香菇炒香，加入高汤、醋、酱油、盐烧开，勾芡，撒入胡椒粉即可。



笋烧咸肉

美食英雄帖

汤浓肉鲜，营养丰富。

原料

竹笋300克，咸肉、猪五花肉各150克，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

制作

- 1.咸肉、猪五花肉分别洗净切块，下入开水锅烫一下，捞出沥干；竹笋洗净切块。
- 2.锅内添入清水，放入咸肉、五花肉、葱、姜、盐、料酒烧开，撇净浮沫，盖盖烧至肉酥。
- 3.加入笋块烧熟，拣去姜、葱，撒入味精即成。





春笋香菇炒鱼片

美食英雄帖

鱼片细嫩，春笋清新。

原料

青鱼350克，竹笋50克，鲜香菇、鸡蛋清各25克，盐、淀粉、料酒、高汤、色拉油各适量。

制作

- 1.青鱼去刺、皮切片，加盐、蛋清、淀粉上浆；竹笋、香菇分别切片。
- 2.炒锅注油烧热，下入鱼片滑熟，捞出沥油。
- 3.炒锅注油烧热，下入笋片、香菇片略炒，加入料酒、高汤、盐烧沸，再下入鱼片翻炒，勾芡即可。



春笋炒鸡片

美食英雄帖

色淡黄，味鲜香。

原料

鸡脯肉300克，春笋100克，鸡蛋50克，葱花、姜片、白糖、盐、淀粉、胡椒粉、味精、料酒、鲜汤、香油、鸡油、花生油各适量。

制作

1. 鸡肉切片，加蛋清、盐、淀粉上浆；春笋切片。
2. 炒锅注油烧热，下入鸡肉片滑熟，捞出沥油。
3. 炒锅留油烧热，下入姜爆香，再下入笋片略炒，加入料酒、盐、白糖、味精、胡椒粉、葱花、鲜汤烧沸，勾芡，滴入香油即可。





黄焖春笋

美食英雄帖

色艳质脆，甜咸适口。

原料

春笋500克，白糖、酱油、料酒、高汤、香油、花生油各适量。

制作

1. 春笋切条，下入油锅中略炸，捞出沥油。
2. 锅中放入笋条、料酒、酱油、白糖、味精、高汤，大火烧开，转小火焖至汤汁浓厚，滴入香油即可。



春笋炒香菇

美食英雄帖

软嫩味厚，甜脆鲜美。

原料

春笋350克，干香菇50克，盐、味精、白糖、胡椒粉、淀粉、酱油、色拉油各适量。

制作

- 1.春笋洗净切片，香菇泡发洗净切片。
- 2.炒锅注油烧至八成热，下入春笋片、香菇片煸炒，加入酱油、盐、白糖炒入味，撒入味精、胡椒粉，勾芡，出锅即成。





肉末烧竹笋

美食英雄帖

鲜香味美，营养丰富。

原料

冬笋400克，猪里脊肉50克，榨菜25克，葱花、姜、红尖椒、盐、酱油、肉汤、料酒、香油各适量。

制作

1. 冬笋切条，下入开水锅中焯烫，捞出沥干；猪里脊肉、榨菜、葱、姜、红尖椒均切末。
2. 炒锅注油烧热，下入笋片略炸，捞出沥油。
3. 炒锅注油烧热，下入肉末、榨菜、姜、辣椒末煸炒，加入肉汤、盐、酱油，小火烧熟，撒入葱花，淋入香油即成。