

潘玮翔 著

餐桌上的 蔬菜 百科

跟着季节吃好菜
聪明采买轻松料理的全食材事典
选购要点·实用切法·保存要诀·烹调秘籍

228
种蔬菜




中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

潘玮翔 著

餐桌上的 蔬菜 百科

跟着季节吃好菜
聪明采买轻松料理的全食材事典
选购要点 · 实用切法 · 保存要诀 · 烹调秘籍

228
种蔬菜

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的蔬菜百科 / 潘玮翔著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5184-0867-2

I. ①餐… II. ①潘… III. ①蔬菜-普及读物
IV. ①S63-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第057678号

《餐桌上的蔬菜百科 (全新增订版) 》中文简体版©2014通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版事业部授予中国轻工业出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 伊双双 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年6月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 19.5

字数: 350千字

书号: ISBN 978-7-5184-0867-2 定价: 68.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141727S1X101ZYW

CONTENTS

PART 1

春季蔬菜

- 12 **菠菜**
根部营养丰富但不易清洁，可用刀将脏污刮除以清水冲洗
- 14 **焗烤菠菜派**
- 16 **豆瓣菜**（水田芥、西洋菜）
水生蔬菜易有微生物附着，烹调时需仔细清洗
- 17 **豆瓣菜排骨汤**
- 18 **芹菜**
拍开茎部再切成所需长条，较易吸附酱汁
- 22 **凉拌芹菜豆腐干**
- 20 **青椒**
想让口感清脆，温炸一下即可
- 23 **焗烤海鲜青椒盅**
- 24 **甜椒**
放上燃气灶快烤，即可轻松去皮
- 26 **彩椒香料渍**
- 28 **红凤菜**
叶脉容易卡脏污，需特别用手搓洗
- 29 **猪肝红凤菜炒饭**
- 30 **韭黄**
泡水 10 分钟可去除农药与脏污
- 31 **蛋酥韭黄**
- 32 **韭菜**
若做内馅，可切碎拌入食盐，让韭菜脱水

- 34 **豆干韭菜花**
- 36 **四季豆**
加盐搓洗，可确保干净并保留甜度
- 37 **干煸四季豆**
- 38 **石莲花**
微酸带点甘甜，蘸着蜂蜜吃就很美味！
- 39 **双鲜石莲花**
- 40 **竹笋**
生米辣椒一起煮，降低竹笋苦味
- 42 **柴味鱿鱼笋**
- 44 **南瓜**
瓜囊不用挖得太干净，以保留南瓜香气
- 46 **梅子南瓜**

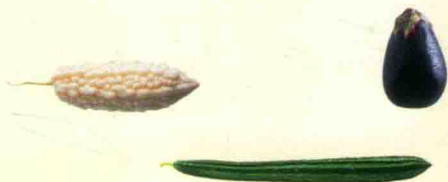
PART 2

夏季蔬菜

- 50 **芦笋**
去皮余烫 1 分钟，不怕草腥与生味
- 52 **水波蛋芦笋**
- 54 **空心菜**
一节一节摘取，可同时吃到茎叶口感
- 55 **腐乳空心菜**
- 56 **水莲**
细长身型，顺着卷曲方向搓洗较易清洁
- 57 **炒水莲**
- 58 **过猫**
担心咬舌，加盐搓洗，吃来清脆顺口
- 60 **月见过猫**
- 62 **秋葵**
余烫时加少许盐，可保持翠绿模样











- 66  高钙秋葵汤
- 64 **山苏**
切好后泡水，可去除山苏涩味
- 67  小鱼干炒山苏
- 68 **川七**
脱水的川七，泡水十分钟，即可轻松回春
- 69  麻油川七
- 70 **龙须菜**
热水烫一下，滋味更纯净
- 71  肉丝炒龙须菜
- 72 **苋菜**
叶面较脆弱，切小段再洗，可保完整翠绿
- 73  小鱼苋菜汤
- 74 **大黄瓜**
电锅蒸半熟做镶肉料理，紧密又好看
- 76  大黄瓜酸奶沙拉
- 78 **小黄瓜**
凉拌时，上下45°切斜刀，烹调时间省一半
- 82  青龙小黄瓜
- 80 **茭白**
纤维丰富、热量低，肉质细嫩，有“美人腿”之称
- 83  金沙茭白
- 84 **紫苏**
切碎加食盐，可搭配海鲜一起食用
- 85  紫苏鲑鱼卵饭团
- 86 **茄子**
用食盐腌制或浸在加醋的水中，可防止变色
- 89  凉拌紫茄
- 90 **瓠瓜**
切块后用滚水余烫1~2分钟，
可让接下来的料理更省时
- 92  瓠瓜鲜蚝炒米粉
- 94 **冬瓜**
整颗都可吃！冬瓜皮还可解咳嗽
- 96  酱焖冬瓜
- 98 **栉瓜**
间隔削去皮，让视觉与口感更有层次
- 99  普罗旺斯炖菜
- 100 **青木瓜**
连皮一起煮，疗效会更好
- 101  青木瓜炖小排
- 102 **苦瓜**
吃苦是吃补，盐水白醋可降苦味
- 104  苹果酒苦瓜
- 106 **丝瓜**
与海鲜一起煮，鲜甜度大加分
- 108  面托丝瓜
- 110 **甜麻**
惜物苦甘农家菜，叶红素超丰富！
- 112  甜麻地瓜汤
- 113 **红枣**
产期只有一个半月，新鲜的吃起来像加了蜜的水果
- 114 **越瓜**
提香增味好食材，煮汤、炒蛋都适合
- 115  越瓜炒羊肉
- 116 **槟榔花**
滚水煮5分钟，轻松去除槟榔碱
- 117  泰式凉拌槟榔花




CONTENTS

PART 3


秋季蔬菜

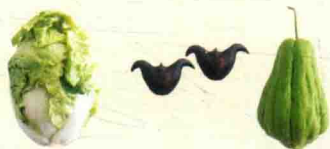
- 120 **绿金针**
花苞立体有弹性，吃来口感较好
- 121  **金针鸡肉卷**
- 122 **莲藕**
整支下去煮，可保完整甘甜
- 123  **酥炸藕夹**
- 124 **牛蒡**
蘸盐包保鲜膜冷藏，可防止氧化和水分流失
- 125  **牛蒡丝海苔卷**
- 126 **山药**
先泡盐水再烹调，降低氧化变色速度
- 130  **山药海鲜汤**
- 128 **芋头**
黏液容易让手痒，处理时可蘸食盐、小苏打粉
- 131  **芋头烧小排**
- 132 **豇豆**
氽烫后冰镇 1~2 分钟，可保脆度口感
- 133  **传统豇豆饭**
- 134 **豆薯**
切片、切条适合快炒，煮汤大块口感较好
- 135  **豆薯飞龙球**
- 136 **木耳**
挑选耳瓣卷起的木耳，饱满脆口有嚼劲
- 138  **木耳番茄乌冬面**
- 137 **银耳**
放入料理机中打碎，可缩短烹调时间
- 139  **麻酱银耳**

- 140 **菱角**
新不新鲜？看两端的牛角就知道

- 141  **菱角排骨汤**







- 142 **佛手瓜**
刨丝后晒干冲茶，可降火气





















- 143  **佛手瓜煎蛋**



PART 4

冬季蔬菜

- 146 **大白菜**
逆着纤维切，烹调时可轻松吸附汤汁
- 148  **千层奶油白菜**
- 150 **小白菜**
栽种期短的平民蔬菜，营养健康又可口
- 151  **蘑菇培根小白菜**
- 152 **油菜**
不只根叶可食，花蕾也可炒来吃
- 153  **叉烧油菜**
- 154 **芥菜**
可腌制酸菜和福菜，常见于客家菜系中
- 156  **芥菜干贝鸡**
- 158 **大心菜**
久煮不变黄，和排骨、鸡肉一起炖能释放甘味
- 159  **豆酱大心菜**
- 160 **茼蒿**
挑选叶片厚实、根部饱满的，吃来口感细滑美味
- 161  **开阳茼蒿**

- 162 **球生菜**
搭配蚝油、大蒜炒食，或做成西式沙拉吃都美味
- 163  蚝油球生菜
- 164 **萝蔓生菜**
湿纸巾包梗直立放冰箱，可保持鲜度与水分
- 166  培根焖生菜
- 167  凯撒综合沙拉
- 168 **福山莴苣**
氽烫时滴油，可让颜色翠绿油亮
- 170 **苦苣**
氽烫或抓盐脱水，可减少涩味
- 171  苦苣金橘鸭蛋煎
- 172 **卷心菜**
叶子剥下，包入内馅即可制作各式菜卷
- 174  蔬香卷心菜卷
- 176 **甜豆**
豆仁取出可煮汤，豆荚另外清炒或做配菜
- 177  甜豆炒鸡心
- 178 **菜豆**
豆膜不剥除，保留纤维好营养
- 179  菜豆卤面筋球
- 180 **豌豆**
透光看一看，过大豆仁口感较老
- 181  豌豆浓汤
- 182 **四棱豆**
豆荚较厚，可用颜色判断火候，从青绿转深绿，即可准备起锅
- 183  豆豉炒四棱豆
- 184 **西蓝花**
颜色越浓、花蕾越细，表示养分与鲜度越佳
- 186  原烧西蓝花
- 188 **京水菜**
略微氽烫捞起，才能享受清脆口感
- 189  寿喜京水菜
- 190 **栗子**
煮 15 分钟，剥壳更容易
- 194  栗子烧鸡
- 192 **甜菜根**
担心土味太重，可在汤水里加姜片与米酒
- 195  经典罗宋汤
- 196 **大豆苗**
挑选芽根细致的，口感滑嫩，香气较足
- 197  蘑菇豆苗
- 198 **豌豆苗**
大火快炒，才不会影响口感、破坏叶绿素
- 199  绿咖喱虾仁豆苗
- 200 **白萝卜**
冷冻一天再解冻，可软化纤维，让萝卜更易入味
- 202  麻婆萝卜丁
- 204 **胡萝卜**
油炒加热，营养才容易释出
- 206  胡萝卜浓汤
- 208 **马铃薯**
整颗都可以吃！薯皮烤一下，化身健康小零嘴
- 210  焗烤马铃薯盅
- 212 **荸荠**
切成细末当馅料，增加爽脆口感
- 213  珍珠丸子
- 214 **大头菜**
尺寸如拳头大小，口感最优
- 215  糖渍大头片

CONTENTS

- 216 洋葱
放冰箱 1~2 小时，减少刀切时的刺激与流泪
- 218 烤洋葱派
- 220 慈菇
配菜烹调味道苦涩，搭配肉煮口感香甜
- 221 慈菇烩海参
- 222 番茄
用汤匙挖出果肉，
可填入绞肉或意大利面做创意料理
- 224 番茄莎莎虫



PART 5

全年蔬菜

- 228 地瓜
品种多，滋味异，连皮一起吃，营养价值高
- 230 甜蜜地瓜球
- 232 地瓜叶
选购嫩芽多的吃起来更细腻顺口
- 233 地瓜叶水饺
- 234 苜蓿芽
可中和体内酸性，常吃肉者可以多食
- 235 苜蓿海苔卷
- 236 豆芽
将芽与根摘除即为银芽，口感更精致
- 240 泡菜豆芽煎饼
- 238 芥蓝
氽烫时加少许米酒，可减少苦味
- 241 清炒牛肉芥蓝
- 242 青江菜
挑选茎部宽大者，滋味较浓郁
- 243 翡翠蛋炒饭
- 244 A 菜
大火快炒，口感较脆，叶绿素也不会被破坏
- 245 姜丝 A 菜
- 246 塔菇菜
切成细末炒饭，或当饺子馅料都适合
- 247 腊肠塔菇菜饭
- 248 木耳菜
搭配黑芝麻油共炒，即是温和的坐月子美食
- 249 木耳菜蒸蛋
- 250 珍珠菜
剁碎作馅料，香气口感都加分
- 251 珍珠菜炒蛋
- 252 百合根
挑选鳞片紧密包覆的，香气较明显
- 253 百合薏仁花生汤
- 254 毛豆
豆荚饱满挺直，滋味较好
- 255 毛豆豆腐
- 256 玉米
玉米须煮水喝，可消水肿
- 257 奶油玉米
- 258 海带
氽烫几分钟，运送杂质全去除
- 259 海带玉米汤
- 260 杏鲍菇
冷藏时需完整包覆，以免吸附异味
- 261 三杯杏鲍菇
- 262 金针菇
穿葱再烹调，煮汤不会散光光
- 263 琉璃金针菇
- 264 香菇
蒂头裹上面粉炸，美味素食咸酥鸡
- 265 香菇镶肉

- 266 **蟹味菇** 细嫩脆口，煮汤可释放苦味
- 267 **白玉菇** 挑选蕈伞圆润者，口感厚实饱满度好
- 268 **秀珍菇** 伞褶完整分明，饱水度佳
- 269 **扫把菇** 蕈柄不过黄出水，新鲜有口感
- 270 **精灵菇** 久煮不失口感，美味营养都兼顾
- 271 **茶树菇** 香气明显，炖汤增添好滋味
- 272 **猴头菇** 蕈伞介于白色至澄黄较新鲜
- 273 **草菇** 余烫再冷冻，可多存放几天
- 274 **蘑菇** 蕈伞完整，新鲜好指标
- 275  **辣炒香料蘑菇**
- 275  **百菇养生锅**
- 276 **舞茸** 香气独特，避免刀切压伤可用手轻剥
- 277 **鲍鱼菇** 口感似鲍鱼，根部坚挺饱水度佳
- 278  **香蕈瘦肉粥**



PART 6

调味蔬菜

- 282 **青葱**
葱管饱满，吃起来甜且脆
- 283  **葱酱小卷天使面**
- 284 **九层塔**
红梗适合爆香，白梗取其清香
- 285  **九层塔奶酪蛋饼**
- 286 **香椿**
切碎加盐放冷藏，随时可取用
- 287  **欧风香椿酱**
- 288 **香茅**
叶子可泡茶，茎部拿来做柠檬鱼或海鲜汤
- 289  **嫩烤香茅鸭胸**
- 290 **茴香**
起锅前洒米酒，可减少强烈气味
- 291  **茴香鲑鱼锅贴**
- 292 **香菜**
泡水 30 分钟，防止生食农药残留
- 293  **皮蛋香菜鲷鱼汤**
- 294 **大蒜**
外皮包覆完整，新鲜度较好
- 295  **焦糖蒜片牛排**
- 296 **青蒜**
主茎与叶片易夹泥沙，清洗时要特别留意
- 300  **鱿鱼螺肉蒜**
- 298 **红辣椒**
冰水泡 30 分钟，可减少呛辣味
- 301  **自制麻辣酱**
- 302 **红葱头**
制作油葱酥，炸至金黄色需赶紧捞出，以免焦化变苦
- 303  **猪油葱酥**
- 304 **老姜**
逆纹方向切，吃起来较不会咬到纤维
- 306  **紫苏梅嫩姜**
- 308 **刺芫荽**
越南香菜，做沙拉、炖汤都适合
- 309  **越南河粉**
- 310 **稻米香草**
酸辣海鲜汤里的秘密武器
- 311  **泰式酸辣海鲜汤**




潘玮翔 著

餐桌上的 蔬菜 百科

跟着季节吃好菜
聪明采买轻松料理的全食材事典
选购要点 · 实用切法 · 保存要诀 · 烹调秘籍

228
种蔬菜

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

吃当季，煮好菜

吃当季，买好菜，一直是极为自然与健康的事。

但是，你知道要怎么挑选当季的蔬菜吗？你知道当季蔬菜该如何保存，如何处理，如何做出简单又美味的好菜吗？

以前我想要买相关的书籍，就非得从日本挑选或是买好多本相关的书来当我的工具书，当学生上课的教材。少说也要买个20本书，然后自己再来整理出上百种的蔬菜常识及料理手法。

这件事，我一直认为，应该要有一本专为当季蔬菜做出来的参考工具书。

《餐桌上的蔬菜百科》，这本就是最重要的一本蔬菜的参考工具书，这里面搜罗了市面上一百多种蔬菜，从采买、处理、保存到烹调，是每个做菜者的最佳指南。不管你是厨房老手，还是要开始进入厨房，一定要拥有这本书。

潘玮翔，他是我这几年来所见过的年轻厨师里最优秀的，最认真的，也是最有资格来做这本书的人。书里所设计示范的料理，图示清楚，简单易学，什么季节吃什么蔬菜，怎么处理这些蔬菜，要怎样做出美味的菜肴，这里面全部都告诉你。

利小华

(烹饪节目知名料理人)

做菜，常是为了犒赏自己， 或分享给最爱的人。

理解食材特性，善用蔬菜本身的好风味，那简单的初心，就和家里的滋味一样，单纯，却饶富心意。

我们从季节开始，走到刀工，漫步到如何保存、烹调要诀，最后再以料理作结。从市场到餐桌，搜罗了坊间最多种类的蔬菜，连工带料，是理解蔬菜的基础，也是提升料理关键的指南。

回想在菜市场里不断寻觅与采买的过程，怀着感恩的心，感谢主！让我有机会分享多年来对蔬菜的知识与实作。身为一位随时补充能量的料理人，我知道，当蔬菜跃上餐桌，成为令人食指大动的美食时，一切都美好且值得。

这是一本蔬菜全记录，也是我料理手法的忠实呈现。用心加专业，得以成就出一盘色香味的情义好菜。我们仅以想要做菜给家人吃的简单初心，道出蔬菜的秘诀与专业。

理解食材特性，烹调原味，就是最贴近人性的奢华。

期待看见大家吃下东西的幸福模样……

想飞料理人















(本书作者)

CONTENTS

PART 1

春季蔬菜

- 12 **菠菜**
根部营养丰富但不易清洁，
可用刀将脏污刮除以清水冲洗
- 14  **焗烤菠菜派**
- 16 **豆瓣菜**（水田芥、西洋菜）
水生蔬菜易有微生物附着，
烹调时需仔细清洗
- 17  **豆瓣菜排骨汤**
- 18 **芹菜**
拍开茎部再切成所需长条，较易吸附酱汁
- 22  **凉拌芹菜豆腐干**
- 20 **青椒**
想让口感清脆，温炸一下即可
- 23  **焗烤海鲜青椒盅**
- 24 **甜椒**
放上燃气灶快烤，即可轻松去皮
- 26  **彩椒香料渍**
- 28 **红凤菜**
叶脉容易卡脏污，需特别用手搓洗
- 29  **猪肝红凤菜炒饭**
- 30 **韭黄**
泡水 10 分钟可去除农药与脏污
- 31  **蛋酥韭黄**
- 32 **韭菜**
若做内馅，可切碎拌入食盐，让韭菜脱水

- 34  **豆干韭菜花**
- 36 **四季豆**
加盐搓洗，可确保干净并保留甜度
- 37  **干煸四季豆**
- 38 **石莲花**
微酸带点甘甜，蘸着蜂蜜吃就很美味！
- 39  **双鲜石莲花**
- 40 **竹笋**
生米辣椒一起煮，降低竹笋苦味
- 42  **柴味鱿鱼笋**
- 44 **南瓜**
瓜囊不用挖得太干净，以保留南瓜香气
- 46  **梅子南瓜**

PART 2

夏季蔬菜

- 50 **芦笋**
去皮汆烫 1 分钟，不怕草腥与生味
- 52  **水波蛋芦笋**
- 54 **空心菜**
一节一节摘取，可同时吃到茎叶口感
- 55  **腐乳空心菜**
- 56 **水莲**
细长身型，顺着卷曲方向搓洗较易清洁
- 57  **炒水莲**
- 58 **过猫**
担心咬舌，加盐搓洗，吃来清脆顺口
- 60  **月见过猫**
- 62 **秋葵**
汆烫时加少许盐，可保持翠绿模样












- 66  高钙秋葵汤
- 64 山苏
切好后泡水，可去除山苏涩味
- 67  小鱼干炒山苏
- 68 川七
脱水的川七，泡水十分钟，即可轻松回春
- 69  麻油川七
- 70 龙须菜
热水烫一下，滋味更纯净
- 71  肉丝炒龙须菜
- 72 苋菜
叶面较脆弱，切小段再洗，可保完整翠绿
- 73  小鱼苋菜汤
- 74 大黄瓜
电锅蒸半熟做镶肉料理，紧密又好看
- 76  大黄瓜酸奶沙拉
- 78 小黄瓜
凉拌时，上下45°切斜刀，烹调时间省一半
- 82  青龙小黄瓜
- 80 茭白
纤维丰富、热量低，肉质细嫩，有“美人腿”之称
- 83  金沙茭白
- 84 紫苏
切碎加食盐，可搭配海鲜一起食用
- 85  紫苏鲑鱼卵饭团
- 86 茄子
用食盐腌制或浸在加醋的水中，可防止变色
- 89  凉拌紫茄
- 90 瓠瓜
切块后用滚水氽烫1~2分钟，
可让接下来的料理更省时
- 92  瓠瓜鲜蚝炒米粉
- 94 冬瓜
整颗都可吃！冬瓜皮还可解咳嗽
- 96  酱焖冬瓜
- 98 栉瓜
间隔削去皮，让视觉与口感更有层次
- 99  普罗旺斯炖菜
- 100 青木瓜
连皮一起煮，疗效会更好
- 101  青木瓜炖小排
- 102 苦瓜
吃苦是吃补，盐水白醋可降苦味
- 104  苹果酒苦瓜
- 106 丝瓜
与海鲜一起煮，鲜甜度大加分
- 108  面托丝瓜
- 110 甜麻
惜物苦甘农家菜，叶红素超丰富！
- 112  甜麻地瓜汤
- 113 红枣
产期只有一个月，新鲜的吃起来像加了蜜的水果
- 114 越瓜
提香增味好食材，煮汤、炒蛋都适合
- 115  越瓜炒羊肉
- 116 槟榔花
滚水煮5分钟，轻松去除槟榔碱
- 117  泰式凉拌槟榔花




PART
3

秋季蔬菜


- 120 **绿金针**
花苞立体有弹性，吃来口感较好
- 121  **金针鸡肉卷**
- 122 **莲藕**
整支下去煮，可保完整甘甜
- 123  **酥炸藕夹**
- 124 **牛蒡**
蘸盐包保鲜膜冷藏，可防止氧化和水分流失
- 125  **牛蒡丝海苔卷**
- 126 **山药**
先泡盐水再烹调，降低氧化变色速度
- 130  **山药海鲜汤**
- 128 **芋头**
黏液容易让手痒，处理时可蘸食盐、小苏打粉
- 131  **芋头烧小排**
- 132 **豇豆**
氽烫后冰镇 1~2 分钟，可保脆度口感
- 133  **传统豇豆饭**
- 134 **豆薯**
切片、切条适合快炒，煮汤大块口感较好
- 135  **豆薯飞龙球**
- 136 **木耳**
挑选耳瓣卷起的木耳，饱满脆口有嚼劲
- 138  **木耳番茄乌冬面**
- 137 **银耳**
放入料理机中打碎，可缩短烹调时间
- 139  **麻酱银耳**

140 **菱角**

新不新鲜？看两端的牛角就知道

141  **菱角排骨汤**142 **佛手瓜**

刨丝后晒干冲茶，可降火气

143  **佛手瓜煎蛋**PART
4


冬季蔬菜

146 **大白菜**

逆着纤维切，烹调时可轻松吸附汤汁

148  **千层奶油白菜**150 **小白菜**


栽种期短的平民蔬菜，营养健康又可口

151  **蘑菇培根小白菜**152 **油菜**

不只根叶可食，花蕾也可炒来吃

153  **叉烧油菜**154 **芥菜**

可腌制酸菜和福菜，常见于客家菜系中





















156  **芥菜干贝鸡**158 **大心菜**

久煮不变黄，和排骨、鸡肉一起炖能释放甘味

159  **豆酱大心菜**160 **茼蒿**

挑选叶片厚实、根部饱满的，吃来口感细滑美味

161  **开阳茼蒿**

- 162 **球生菜**
搭配蚝油、大蒜炒食，或做成西式沙拉吃都美味
- 163  **蚝油球生菜**
- 164 **萝蔓生菜**
湿纸巾包梗直立放冰箱，可保持鲜度与水分
- 166  **培根焖生菜**
- 167  **凯撒综合沙拉**
- 168 **福山茼苣**
氽烫时滴油，可让颜色翠绿油亮
- 170 **苦苣**
氽烫或抓盐脱水，可减少涩味
- 171  **苦苣金橘鸭蛋煎**
- 172 **卷心菜**
叶子剥下，包入内馅即可制作各式菜卷
- 174  **蔬香卷心菜卷**
- 176 **甜豆**
豆仁取出可煮汤，豆荚另外清炒或做配菜
- 177  **甜豆炒鸡心**
- 178 **莱豆**
豆膜不剥除，保留纤维好营养
- 179  **莱豆卤面筋球**
- 180 **豌豆**
透光看一看，过大豆仁口感较老
- 181  **豌豆浓汤**
- 182 **四棱豆**
豆荚较厚，可用颜色判断火候，从青绿转深绿，即可准备起锅
- 183  **豆豉炒四棱豆**
- 184 **西蓝花**
颜色越浓、花蕾越细，表示养分与鲜度越佳
- 186  **原烧西蓝花**
- 188 **京水菜**
略微氽烫捞起，才能享受清脆口感
- 189  **寿喜京水菜**
- 190 **栗子**
煮 15 分钟，剥壳更容易
- 194  **栗子烧鸡**
- 192 **甜菜根**
担心土味太重，可在汤水里加姜片与米酒
- 195  **经典罗宋汤**
- 196 **大豆苗**
挑选芽根细致的，口感滑嫩，香气较足
- 197  **蘑菇豆苗**
- 198 **豌豆苗**
大火快炒，才不会影响口感、破坏叶绿素
- 199  **绿咖喱虾仁豆苗**
- 200 **白萝卜**
冷冻一天再解冻，可软化纤维，让萝卜更易入味
- 202  **麻婆萝卜丁**
- 204 **胡萝卜**
油炒加热，营养才容易释出
- 206  **胡萝卜浓汤**
- 208 **马铃薯**
整颗都可以吃！薯皮烤一下，化身健康小零嘴
- 210  **焗烤马铃薯盅**
- 212 **荸荠**
切成细末当馅料，增加爽脆口感
- 213  **珍珠丸子**
- 214 **大头菜**
尺寸如拳头大小，口感最优
- 215  **糖渍大头片**

CONTENTS

216 洋葱

放冰箱 1~2 小时，减少刀切时的刺激与流泪

218 烤洋葱派

220 慈菇

配菜烹调味道苦涩，搭配肉煮口感香甜

221 慈菇烩海参

222 番茄

用汤匙挖出果肉，可镶入绞肉或意大利面做创意料理

224 番茄莎莎菜



PART 5

全年蔬菜

228 地瓜

品种多，滋味异，连皮一起吃，营养价值高

230 甜蜜地瓜球

232 地瓜叶

选买嫩芽多的吃起来更细腻顺口

233 地瓜叶水饺

234 苜蓿芽

可中和体内酸性，常吃肉者可以多食

235 苜蓿海苔卷

236 豆芽

将芽与根摘除即为银芽，口感更精致

240 泡菜豆芽煎饼

238 芥蓝

氽烫时加少许米酒，可减少苦味

241 清炒牛肉芥蓝

242 青江菜

挑选茎部宽大者，滋味较浓郁

243 翡翠蛋炒饭

244 A 菜

大火快炒，口感较脆，叶绿素也不会被破坏

245 姜丝 A 菜

246 塔菇菜

切成细末炒饭，或当饺子馅料都适合

247 腊肠塔菇菜饭

248 木耳菜

搭配黑芝麻油共炒，即是温和的坐月子美食

249 木耳菜蒸蛋

250 珍珠菜

剁碎作馅料，香气口感都加分

251 珍珠菜炒蛋

252 百合根

挑选鳞片紧密包覆的，香气较明显

253 百合薏仁花生汤

254 毛豆

豆荚饱满挺直，滋味较好

255 毛豆豆腐

256 玉米

玉米须煮水喝，可消水肿

257 奶油玉米

258 海带

氽烫几分钟，运送杂质全去除

259 海带玉米汤

260 杏鲍菇

冷藏时需完整包覆，以免吸附异味

261 三杯杏鲍菇

262 金针菇

穿葱再烹调，煮汤不会散光光

263 琉璃金针菇

264 香菇

蒂头裹上面粉炸，美味素食咸酥鸡

265 香菇镶肉