一、叶菜类

我国栽培的蔬菜有数百种，其中较常见、常吃的大概有 70 多种。将这些蔬菜按可食用部位来分，可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类、食用菌类和豆及豆制品类等。

叶菜类　是食用其肥嫩的菜叶和菜柄部分。常见的有大白菜、小白菜、油菜、菠菜、苋菜、荠菜、包心甘蓝（也称洋白菜、卷心菜）、瓢菜（又分油塌菜、青菜、白梗菜）、薤菜、韭菜、芹菜（又分水芹、旱芹、药芹）、香菜（即芫荽）、豆苗、大葱、雪里蕻、结球叶菜、青蒜等。

蔬菜的清洗　除无土栽培的蔬菜外，一般蔬菜的表面都容易附上泥土、污物、微生物、虫卵和残留农药，所以必须洗涤后方能烹调食用。但一般的清水冲洗只能洗去看得见的污物，要洗去残留农药，可采用以下的办法：(1)菜洗好后用清水浸泡 10分钟，中间换一次水；(2)用淘米泔水浸泡，使其与农药中和，但仍无法洗去附在叶茎上的油脂乳剂；(3)去医药用品或化工商店购盐酸 1 小瓶，按 1∶200 比例用清水将盐酸稀释成稀盐酸溶液，将蔬菜放入浸泡后再用清水冲洗干净。它可除去含砷、铅等多种农药残留物质，效果好且价廉，又无特殊气味，不损坏蔬菜营养。

叶茎类蔬菜含有丰富的水溶性维生素 C，所以应洗后再切。

烹制的炊具　经比较试验表明，蔬菜烹制时维生素 C 损失的多少与炊具有很大的关系，其中用铝

需要全本请访问 www.ertongbook.com

锅损失最少，约为 0～12%；铁锅为 0～30.7%；因铜有促进维生素 C氧化的作用，所以用铜锅的损失高达 30%～80%。

烹制的火候　蔬菜品种繁多，性能各异，所以烹制时的火候也就当然互不相同。如：(1)薯、笋类加热时间要长些，应旺火烧开后，改微火再焖　(2)冬瓜、茄子等含水分多，不易入味，所以要用小火烤，也可用六成热的油锅炸一下，蒸发掉部分水分后再用小火烤；(3)丝瓜则一滚就好，否则色泽不绿；(4)卷心菜、大白菜烧的时间就要略长些，才能入味，所以要先用大火再转中火多烧会儿；(5)油菜、小白菜类较嫩，用旺火炒至断生即可；(6)豆苗、草头用旺火边炒边翻拌，断生即出锅，不要多炒；(7)四季豆、豇豆、扁豆等带豆荚食用的，要用旺火，油多些，煸透后再加少许水，改中火烧熟、煮透。尤其是四季豆，不炒透食后会中毒。这些绿色蔬菜都不能用小火焖烧，以免破坏叶绿蛋白，叶绿素变成褐色，维生素 C 被氧化溶解。烹制蔬菜除需用不同火候外，还要注意每次菜的投入量。旺火速炒的蔬菜，落锅量以 250 克左右为好，用小火焖烧的以 500 克为宜。

蔬菜的调味　蔬菜调味与荤菜略有不同，如白色蔬菜冬瓜、萝卜、茭白、花椰菜、薯类等，含有不同淀粉质，其葡萄糖成分比绿色蔬菜高，调味时就要偏咸些；其他蔬菜可偏淡些，宁淡勿咸；土豆、芋头、南瓜、笋等烹调时应先加调料，再加水，这样可以保持其原味和香味。

1. 干烧菜心

用料　青菜心500克，开洋末50克，葱花、姜末、味精、黄酒各5克，麻油、糖各2克，精制油适量。

制法　1. 青菜心洗净、沥干，下六成热油锅拉油至菜心见软时捞出、沥油。

2. 锅留余油，放入开洋、姜末，煸炒至干并起香时加入黄酒、味精、糖，再放入菜心，开大火，炒匀，使其入味，撒入葱花，淋上麻油，起锅装盆。

特点　干香鲜嫩，墨绿色。

> 大小白菜、芹菜、菠菜等叶菜，是人们经常食用的主菜。这些菜含有硝酸盐，炒熟后如放置过久，由于细菌作用，使硝酸盐还原成亚硝酸盐，食用后会使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而丧失供氧能力，使机体因缺氧而引起皮肤黏膜发绀、青紫等症状，所以宜现炒现吃。

2. 酿菜心

用料　嫩菜心20棵，小虾仁150克，猪肥膘50克，熟咸蛋黄1个，火腿末3克，黄酒、盐、味精各5克，糖3克，胡椒粉少许，鸡蛋2只（取蛋清），淀粉20克，鲜汤250克，鸡油10克，猪油75克。

制法　1. 将虾仁与猪肥膘一起斩成细茸，放入碗中加黄酒、少许蛋清、盐、糖、味精、胡椒粉、淀粉，拌匀。

2. 将菜心根部修成橄榄形，洗净，一剖二，入沸水锅汆一下捞起，挤干水分，根朝外逐棵排放入盆，成车轮形，上撒少许盐、味精，再撒少许淀粉。

3. 将斩细的虾茸挤成鸽蛋形，放在菜心上。咸蛋黄揿扁后再掰成小块，放在虾茸上，上面再撒些火腿末，上笼开大火蒸2分钟取出。

4. 热锅放猪油，落鲜汤，加盐、糖、味精，将菜心等整齐地推放入锅，略烧一下，下水淀粉勾芡，淋入鸡油，出锅入盆。

特点　菜绿色，味鲜、软糯、爽口。

诀窍　菜心等推入时不能将其弄散，烧时不能翻身，出锅时要将锅端起，使整体慢慢滑入盆中。蒸菜心时蒸汽要足，时间不宜太长。

3. 奶汁菜心

用料　青菜心750克，牛奶50克，鲜汤250克，盐、味精、糖各少许，水淀粉、精制油各适量。

制法　1. 菜心洗净，入沸水锅焯水后沥干待用。

2. 净锅用油滑锅后，放入鲜汤、菜心、盐、味精、糖，烧滚后转中火再续烧2分钟，加入牛奶，用水淀粉勾芡，淋入油，起锅装盆。

特点　清鲜、嫩滑，奶白色汤汁中镶嵌着翠绿的菜叶。

诀窍　如换用小白菜作原料，即成“奶汁小白菜”。

4. 宁式烤菜

用料　大青菜心500克，生抽50克，老抽、冰糖各10克，味精5克，麻油、香叶、茴香、干辣椒各2克，精制油适量。

制法　1. 青菜心洗净、沥干，下六成热油锅，用中火炸至水分将干时捞出待用。

2. 锅留余油，放入干辣椒、茴香、香叶煸炒，加清水100克和生抽、老抽、冰糖，开大火烧浓汁水，投入菜心，加味精炒

匀，烧1分钟左右使其上色，然后淋入麻油，起锅装盆。

特点　香嫩，鲜润，微甜。

诀窍　选择菜心要大小一致，才便于烹制。

5.鹦鹉菜包

用料　青菜心24棵，胡萝卜1根，鲜汤250克，盐、味精、淀粉、精制油各适量。

制法　1.胡萝卜去皮，切成3厘米长、0.4厘米粗的长条。

2.青菜心洗净，用小刀将菜心根部削尖，挖一小洞，将胡萝卜小条镶入，然后将露在根外部位的胡萝卜条修尖，入沸水锅焯水后捞出待用。

3.净锅，放入鲜汤、菜心，加盐、味精，烧滚后用水淀粉勾芡，淋入油，起锅装盆。

特点　鲜嫩、鲜艳，造型美观。

诀窍　胡萝卜条镶入菜心根部时要镶得紧一些，烹制时才不易脱落。

6.芹叶竹耳

用料　芹菜叶250克，腐竹50克，黑木耳10克，盐3克，味精1克。

制法　1.腐竹用温水浸泡；黑木耳用凉水浸发后洗净。芹菜叶洗净后入沸水锅汆烫后捞起，用冷开水过冷后挤干水、切碎。

2.水发腐竹切成斜条，入沸水锅汆一下，用熟水冲淋后沥干，撒上盐拌匀。黑木耳内加少许水，上火煮一下，捞起放入芹菜叶内加盐拌匀，随后三样原料放在一起加味精拌和即成。

特点绿、白、黑三色分明，清爽无油，夏令食用尤佳。

诀窍　也可加入花生酱或南乳汁等拌食。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

7. 果仁芹叶

用料　芹菜叶200克，油汆花生仁30克，盐3克，糖5克，味精1克，油适量。

制法　1. 芹菜叶用水浸泡、洗净后沥干，入八成热油锅炸至芹菜叶呈深墨绿色、发脆时捞出。

2. 原锅倒出油，芹菜回锅，加盐、糖、味精翻拌均匀，撒入油汆花生仁即成。

特点　制作简便，香脆鲜甜，清香可口。

诀窍　芹菜叶含的维生素和矿物质均比茎梗高，其所含的苦味，用水浸泡或用沸水焯过后能去除。用它做菜，具独特的清香。

8. 奶油芹菜汤

用料　芹菜200克，奶粉10克，面粉15克，白脱油20克，盐4克，味精1克。

制法　1. 芹菜去叶、洗净，入沸水锅焯水后用冷水冲凉，挤干水分，剁成泥。

2. 炒锅烧热，用文火将白脱油熬融化，加入面粉炒和，待面粉略泛黄色、透出香味时，起锅离火，即成油面浆。

3. 奶粉先用少量冷开水调开，再冲入250克开水搅匀，落锅，随即放入芹菜泥，再沸时加盐、味精，最后分次加入油面浆，搅和，见汤汁略稠厚即成。

特点　芹菜香伴奶香，醇厚香肥，色绿白相映。

诀窍　(1) 也可撒上些熟火腿末以增味添色。(2)口味应偏淡，以突出奶味。

9.金钩香芹

用料　净药芹250克，开洋50克，盐、味精、葱油各适量，胡椒粉、糖各少许。

制法　1.开洋洗净，用沸水泡软，沥干待用。

2.药芹洗净，用刀拍松，切成2厘米长的段，下沸水锅煮至断生，捞出沥干后入容器，投入开洋，加盐、味精、葱油、胡椒粉、糖，拌匀即成。

特点　清鲜、爽口，为冷菜。

注　药芹又名"香芹"开洋又名"金钩"。

10.芹黄鱼丝

用料　芹黄150克，上浆鱼丝100克，红椒丝25克，淀粉、盐、味精、精制油各适量，葱油、胡椒粉、糖、黄酒各少许。

制法　1.芹黄洗净、拍松，切成3厘米长的段。

2.净锅烧热，用油滑锅后放250克油，开大火，烧至六成热时投入鱼丝拉油，捞出、沥油。

3.锅留余油，放入芹黄、红椒丝煸炒至断生，加盐、味精、胡椒粉、糖、黄酒，炒匀后用水淀粉勾芡，倒入鱼丝拌匀，起锅时淋入少许葱油即成。

特点　清香、滑嫩。

注　(1)芹黄即芹菜的嫩心。(2)鱼丝上浆，参照鱼片上浆法。

11.西芹百合

用料　西芹750克，百合100克，淀粉、盐、味精、精制油各适量，糖少许。

制法　1.西芹洗净，刨去外面的筋、皮，横向批成0.5厘

米厚的斜刀片。百合洗净，一瓣瓣分开，瓣大的可略切小。

2.净锅放油250克，烧至五成热，投入西芹、百合，拉油至断生，倒出沥油。

3.锅内放清水10克，加盐、味精、糖，用水淀粉勾芡后倒入西芹、百合炒匀即成。

特点　清口、鲜嫩，色泽雅致。

12.茄汁西芹

用料　西芹300克，洋葱末10克，番茄沙司25克，糖15克，盐、味精、精制油、水淀粉各适量。

制法　1.西芹洗净，用刨刀刨去面上的筋、皮，切成3.5厘米长的菱形块，入沸水锅焯水后沥干水，下五成热油锅拉油，捞出沥油。

2.锅留余油，放入洋葱末、番茄沙司、糖，煸炒至糖溶化，加味精、盐，用水淀粉勾芡，倒入西芹炒匀即成。

特点　咸鲜带甜，茄红色夹翠绿色，色彩鲜艳。

13.双香芹叶

用料　芹菜嫩叶250克，水发香菇50克，香肠50克，盐、味精、精制油各适量，黄酒、糖各少许。

制法　1.芹菜嫩叶洗净、沥干。水发香菇、香肠均切成斜刀薄片。

2.净锅上火，用油滑锅后放2汤匙油，投入香肠、香菇片，加黄酒，开大火煸炒出香味后，倒入芹菜叶，加盐、味精、糖，炒匀即成。

特点　清香、清口，新颖、时尚。

14. 芹菜春螺

用料　芹菜250克，螺蛳肉50克，姜末、葱油、黄酒各5克，糖少许，味精、盐、水淀粉、精制油各适量。

制法　1. 芹菜洗净，切成3.5厘米长的段。

2. 热锅，用油滑锅后放1汤匙油，开大火，投入姜末、芹菜煸炒至断生，放入螺蛳肉，加黄酒、盐、糖、味精，烧滚后用水淀粉勾芡，淋入葱油，炒匀即成。

特点　清鲜、爽口。

诀窍　切芹菜时，先用刀身将芹菜梗拍松再切，这样切时服贴，烹时易入味。

15. 鱼香菜薹

用料　菜薹500克，上浆猪肉丝50克，泡椒酱、糖、香醋各8克，蒜泥、姜末各5克，味精、盐各少量，水淀粉、精制油各适量。

制法　1. 将菜薹洗净，切成5厘米长的段待用。

2. 热锅滑油后放油，烧至六成热，先将肉丝下锅拉油后倒出沥油。

3. 锅留余油，放蒜泥、姜末、泡椒酱，煸炒出红油后放入菜薹煸炒，断生后加糖、味精、香醋、盐，再放入肉丝，烧滚后用水淀粉勾芡，起锅装盆。

特点　甜酸、香辣、鲜嫩，菜绿色。

诀窍　(1) 炒菜薹火候要旺，投料、翻炒速度要快。(2) 如换用茭白作原料，即成“鱼香茭白”。(3) 泡椒酱含咸味，加盐时要注意。

注　菜薹上海地区叫菜苋。

16. 爽口辣白菜

用料　大白菜梗500克，红椒丝、姜丝各50克，干辣椒、花椒粒各2克，糖100克，白醋15克，盐20克，精制油25克。

制法　1. 白菜梗洗净，切成8厘米长、1厘米宽的条，放容器内加盐拌匀，腌渍1小时，然后用净水洗净、挤干，加糖、白醋拌匀待用。

2. 热锅放油，开小火，投入花椒熬至香味透出时捞去，放入干辣椒，熬至咖啡色时起锅（即锅离火），倒入白菜梗内，另将红椒丝、姜丝也拌入，然后进冰箱冷藏2小时后食用。

特点酸、甜、辣、咸、微麻，吃口爽脆。

诀窍　辣白菜做好后放冰箱冷藏后食用，吃口更佳。

17. 素鸡白菜

用料　大白菜750克，素鸡100克，盐、味精、精制油各适量。

制法　1. 将白菜洗净，切块。素鸡切成1厘米厚的大片，下八成热油锅炸至表皮硬结，捞起，切成4厘米长的条待用。

2. 热锅，放2汤匙油，开大火，投入白菜煸炒至断生，加盐、味精，放入素鸡条，烧入味，起锅装入窝盆即成。

特点　鲜糯、爽口，原汁原味。

18. 珊瑚白菜

用料　白菜心1000克，蟹肉200克，蟹黄100克，黄酒、葱、姜、淀粉各10克，盐6克，糖3克，味精5克，胡椒粉2克，鸡油5克，鲜汤750克，水淀粉、猪油各适量。

制法　1. 白菜心切成块，入温猪油锅浸熟后捞出。

2. 倒出热油，留底油，趁热锅投入姜、葱，煸成牙黄色，放入蟹肉略炒几下，烹入黄酒，落鲜汤，加盐、糖、味精、胡

椒粉，放入白菜，滚烧至酥软，捞入盆。

3. 放蟹黄入锅，烧一下，下水淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在蟹肉白菜上即成。

特点　香鲜软糯，珊瑚色。

19. 鲜鱿白菜

用料　大白菜梗250克，鲜鱿250克，黄酒、味精各5克，糖、盐、胡椒粉、精制油各适量，水淀粉、葱油各少许。

制法　1. 白菜梗洗净，切成4厘米长、2厘米宽的小块，用盐腌渍30分钟，洗净、挤干，待用。

2. 鲜鱿洗净，切成4厘米长、2.5厘米宽的斜刀片，下沸水锅焯水后，洗净待用。

3. 净锅上火，放2汤匙油，开大火，放入白菜梗煸炒至断生，放入鱿鱼，加黄酒、味精、盐、糖，炒匀后用水淀粉勾芡，撒入胡椒粉，淋上葱油少许，起锅装盆。

特点　鲜嫩、滑润。

> 大白菜、小白菜、甘蓝类菜，以及花菜、菠菜等叶菜，腐烂后会产生有毒的亚硝酸盐，食后会缺氧中毒，故不能食用。

20. 烟肉莲花白

用料　卷心菜250克，培根片50克，盐、黄酒、味精、精制油各适量。

制法　1. 卷心菜洗净，切成3厘米见方的菱形小块。

2. 热锅上火，放2汤匙油，开大火，放入培根片煸炒至卷起，加黄酒，投入卷心菜，加盐，煸炒至卷心菜断生，加味

需要全本请访问 www.ertongbook.com

精，炒匀即成。

特点　中西结合，口味新颖、独特。

注　　培根即西式腌肉，有肋肉和排骨肉之分，超市有售。

21. 包烧白菜卷

用料　大白菜叶10张，猪肉糜150克，虾茸150克，鸡蛋1只（取蛋清），生抽、糖、小葱、姜片各10克，盐、味精、黄酒、淀粉、精制油各适量。

制法　1. 将虾茸、肉糜放容器内，加盐、味精、蛋清、黄酒、淀粉搅匀成虾肉馅。

2. 白菜叶洗净，入沸水锅焯水后用清水冲凉，沥干。将白菜叶摊在砧板上，上放虾肉馅，分别卷成白菜卷（共10卷）。

3. 将白菜卷放盆内，上放小葱、姜片，再加入生抽、糖和适量油，上笼开大火蒸10分钟，熟后取出，拣去葱、姜，将汤汁滗入锅，用水淀粉勾芡，淋入少许油，浇在白菜卷上即成。

特点　鲜嫩、味美，银黄色。

诀窍　虾茸制法：取小虾仁洗净、沥干，用刀剁碎。

22. 川味泡菜

用料　卷心菜500克，冷开水500克，白酒50克，盐25克，干辣椒、花椒粒各10克，酒酿汁25克，泡菜坛1只。

制法　1. 卷心菜洗净，切成2.5厘米的斜刀块，用净水洗净，沥干。

2. 泡菜坛洗净、沥干水分，放入冷开水、白酒、盐、干辣椒、花椒粒、酒酿汁，搅匀，放入卷心菜，面上用盆子压住，加盖，坛边用熟水封口，放冰箱冷藏，　3天后即可食用。

特点　清香、爽口、开胃。

诀窍　可制泡菜的原料很多，如黄瓜、萝卜、大头菜、藕等脆性蔬菜均可。

23. 柠汁珊瑚卷

用料　卷心菜叶150克，胡萝卜丝100克，糖100克，白醋10克，盐5克，柠檬1只，花椒粒2克，精制油15克。

制法　1. 将胡萝卜丝入水锅煮熟后捞出，用净水冲凉，放容器内，拌入糖、醋、盐、油，再将柠檬洗净、切片，将汁也挤入。

2. 卷心菜叶洗净、焯水后捞出，用净水冲凉，用刀批去菜叶上的粗纹筋脉，使其平整并大小相仿，放入胡萝卜丝中一起腌渍，然后进冰箱冷藏2小时，取出，将菜叶摊在切熟食的砧板上，上放胡萝卜丝，包卷成手指粗的菜卷，切段装盆，即成。

特点　甜嫩，脆爽，含有柠檬清香。

诀窍　菜卷要包得紧点，切时才不会散开。

24. 酱爆莲花白

用料　卷心菜250克，海鲜酱10克，蒜泥、糖、味精、黄酒各5克，盐、水淀粉、精制油各适量，麻油少许。

制法　1. 卷心菜洗净，切成4厘米见方的斜方块，放盐腌渍30分钟，洗净，挤干待用。

2. 净锅烧热，放3汤匙油，再放入蒜泥煸香，然后放海鲜酱、糖、黄酒，炒匀，投入卷心菜，开大火煸炒入味后放味精，用水淀粉勾芡，淋入麻油，起锅装盆即成。

特点　咸鲜、微甜，带酱香味，酱红色。

25. 罗宋素汤

用料　卷心菜、胡萝卜、洋葱、土豆各100克，番茄沙司100克，黄油25克，味精、盐、水淀粉、精制油各适量，白醋、香叶、干辣椒、糖各少许。

制法　1. 卷心菜、胡萝卜、洋葱、土豆均洗净，切成指甲大小的片。

2. 净锅烧热，放50克油，开大火，放入洋葱、胡萝卜片，煸香，见软后加番茄沙司、清水750克，投入卷心菜、土豆片、黄油、干辣椒、香叶、糖、盐、味精，烧滚，改用小火烧2分钟，放少许醋，用水淀粉勾米汤芡即成。

特点　咸鲜味、微酸甜，香浓，茄红色。

诀窍　(1) 土豆切片后易发黑，应立即将其浸泡在清水中。(2) 番茄沙司先放入，煸出红油后再加水。(3) 米汤芡：是汤汁用水淀粉勾芡、烧开后的黏稠度似米粥。(4) 烧罗宋汤忌铁器，最好选用铝锅或不锈钢锅烹制。

卷心菜、花菜含有吲哚类物质。该物质是癌抑制剂，能显著地降低致癌物的致癌能力。卷心菜含的微量元素铜，能阻断亚硝酸胺的合成，具有抗癌作用。花菜、卷心菜还含有二硫酚酮，有防止诱发癌症的作用，可防止黄曲霉素诱发肝癌。

26. 蚝油广苋

用料　广苋500克，蚝油20克，蒜泥10克，盐、糖、味精、精制油各适量，麻油少许。

制法　1. 去掉广苋根部的老梗叶、洗净，切成8厘米长的段。

2. 热锅上火，用油滑锅后放2汤匙油，开大火，放入蒜泥煸

香后加蚝油，炒匀，放入广苋段煸炒至断生，加盐、糖、味精炒匀，淋入麻油少许即成。

特点　鲜香，爽口。

诀窍　如换用生菜或白菜作原料，即成“蚝油生菜”“蚝油白菜”。

注　　广苋即广东苋菜，外形似菜苋，但要比菜苋脆嫩。

27. 腊味炒广苋

用料　净广苋500克，熟五花腊肉100克，盐、味精、黄酒、精制油各适量。

制法　1. 广苋洗净，切成5厘米长的段。腊肉切成相应的小片。

2. 净锅，放2汤匙油，投入菜苋段、腊肉，开大火煸炒，加盐、味精、黄酒，炒至断生，起锅，滗去汤汁，装盆即成。

特点　腊肉鲜红、菜苋碧绿，清香、鲜嫩。

诀窍　如换用芥蓝菜作原料，即成“腊味炒芥蓝”。

28. 荠菜蘑菇片

用料　荠菜150克，蘑菇片150克，鲜汤250克，盐、素易鲜、精制油各适量，糖、水淀粉各少许。

制法　1. 荠菜洗净，下沸水锅烫一下捞出，用清水冲凉，挤干、切末。蘑菇片洗净、沥干待用。

2. 热锅上火，放1汤匙油，开大火，放入蘑菇片煸炒，加鲜汤、盐、素易鲜、少许糖，烧滚，投入荠菜末，用水淀粉勾米汤芡，再烧滚即起锅，装入窝盆。

特点鲜、滑、润，翡翠色。

注　素易鲜是第三代味精，超市有售。

29. 洋笋拌荠菜

用料　荠菜250克，开洋、净冬笋各25克，麻油5克，盐、味精各适量，胡椒粉、糖各少许。

制法　1. 开洋洗净，用开水泡软，切末。冬笋煮熟后也切成末。

2. 荠菜洗净，下沸水锅烫一下捞出，用净水冲凉，挤干、切末，放容器内加入开洋末、冬笋末、盐、味精、胡椒粉、麻油、少许糖拌匀，盛入一小碗中，倒扣入盆中即成。

特点　清香、鲜爽，翡翠色，为下酒冷菜。

30. 笋丝莴苣叶

用料　莴苣叶300克，熟笋丝50克，水发开洋25克，盐3克，糖、味精、辣油各少许，油适量。

制法　1. 莴苣叶去粗筋，用少许盐腌一下，放置片刻后挤去水。

2. 热锅放油，先下笋丝炒一下，再投入莴苣叶炒匀，加入开洋、盐、糖、味精，速炒入味，淋入辣油，出锅即成。

特点　鲜咸带辣，清香脆爽。

诀窍　莴苣叶炒时，速度要快。

31. 南乳莴苣叶

用料　莴苣叶300克，南乳汁30克，白酒5克，糖4克，蒜茸3克，盐2克，胡椒粉、味精各少许，水淀粉、油各适量。

制法　1. 拣嫩莴苣叶洗净、去粗筋。

2. 热锅放少许油，烧至五成热投入莴苣叶，煸至刚变色马上出锅，沥干，并用凉水稍冲，再沥干。

3. 热锅放底油，煸香蒜茸，加入南乳汁、盐、糖、味精、胡椒粉，倒入莴苣叶，待炒匀、入味，烹入白酒起香，下水淀粉勾芡，翻拌出锅。

特点　南乳香浓，脆嫩、爽口，色翠绿。

诀窍　莴苣叶首次入锅煸后用水冲是为了去其苦涩味，所以不能煸到过熟，以不影响第二次加热为度。成品卤汁不能过多。

莴笋叶苦味来自叶子当中的梗，除去叶片中间的粗梗，就可去除苦味。

32. 山药油麦菜

用料　油麦菜350克，山药150克，蒜泥10克，盐、味精、精制油各适量，糖少许。

制法　1. 油麦菜洗净，切成5厘米长的段。

2. 山药去皮、洗净，切成0.5厘米厚的片。

3. 炒锅放2汤匙油，投入蒜泥煸香，倒入油麦菜、山药片，开大火煸炒，加盐、味精、少许糖，炒至断生，起锅装盆。

特点　爽口，香嫩。

33. 香肠炒油麦

用料　油麦菜250克，香肠50克，蒜泥10克，盐、味精、精制油各适量。

制法　1. 油麦菜洗净，切成8厘米长的段；香肠切成薄片。

2. 热锅放2汤匙油，投入蒜泥、香肠煸炒至香味透出时转大火，放入油麦菜，加盐、味精，煸炒至油麦菜断生，即可起锅，滗去多余的汤汁，装盆。

需要全本请访问 www.ertongbook.com