

# 家庭蔬菜烹调350种



[家庭蔬菜烹调350种\\_下载链接1](#)

著者:郝淑秀

出版者:金盾出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787508204659

## 内容提要

这是一本非常实用的家庭烹调用书，书中介绍了65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”。它可以通过普及烹调技术，帮助大家在不用更多花钱的情况下改善生活。书中还对各种蔬菜的营养成分、药用价值作了扼要介绍，具有一定的参考价值。

## 作者介绍:

### 目录: 目录

#### 一、嫩茎、叶、花类蔬菜

##### (一) 白菜

醋熘白菜  
虾米白菜  
北京冬菜  
山楂菜心  
糖醋三丝  
渍酸白菜  
速腌白菜帮  
芥末菜墩  
素扒白菜  
奶油白菜  
辣白菜卷  
干烧白菜  
锅塌白菜  
炸白菜盒  
滑肉白菜  
炒回锅肉  
腐竹白菜  
海米白菜汤  
白菜丸子  
栗子白菜  
羊肉酸菜  
如意菜卷  
合叶白菜  
佛手白菜  
千层白菜  
双色白菜  
荷花白菜  
口蘑椒油小白菜  
鸡脯扒小白菜

##### (二) 油菜

鱼香菜心  
白肉油菜  
蘑菇油菜心  
香菇烧菜心  
火腿烧油菜

香肠炒油菜  
油菜炒猪肝  
酿油菜

(三) 菠菜  
虾皮炒菠菜

芝麻菠菜  
姜汁菠菜

蛋皮拌菠菜  
肉片炒菠菜

鸡蛋炒菠菜  
鲜蘑鸡茸菠菜

炸菠菜脯  
(四) 蕹菜 (空心菜)

姜汁空心菜  
香菇扒空心菜

肉丝炒空心菜  
鱼香空心菜

(五) 木耳菜  
蒜泥木耳菜

清炒木耳菜  
香菇扒木耳菜

(六) 苋菜  
蒜片苋菜

冬菇扒苋菜  
粉蒸苋菜

苋菜炒腊肉  
(七) 塌菜 (瓢菜)

塌菜鲜蘑  
火腿扒瓢菜

瓢菜炒肉片  
(八) 生菜

麻辣生菜  
蚝油生菜

生菜拌大虾  
生菜鸡翅

(九) 香菜  
香菜双丝

芜爆里脊  
芜爆肚丝

(十) 茼蒿 (蒿子杆)  
姜丝炒茼蒿

茼蒿拌芥菜  
火腿拌茼蒿

(十一) 芹菜  
腌芹菜

芹菜拌腐竹  
花生仁拌芹菜

肉丝拌芹菜  
肉丝炒芹菜

芹菜炒猪心  
(十二) 韭菜

韭根三丝  
韭菜炒鸡蛋

韭黄银丝

韭黄炒肉丝  
韭菜肉片汤  
韭菜炒虾皮  
炸春卷  
    (十三) 卷心菜  
青椒炒卷心菜丝  
糖醋卷心菜  
香辣五丝卷  
炝卷心菜卷  
酸甜泡菜  
四川泡菜  
卷心菜炒香肠  
肉片炒卷心菜  
    (十四) 雪里蕻  
腌雪里蕻  
雪里蕻炖豆腐  
雪里蕻汆肉丝  
肉末雪里蕻  
炒雪冬  
雪菜黄鱼汤  
    (十五) 莼菜  
莼菜鸡片汤  
莼菜凤珠汤  
鱼圆莼菜汤  
    (十六) 蕨菜  
清炒蕨菜  
肉丝炒如意菜  
蕨菜扣肉  
凤翅蕨菜  
    (十七) 芥菜  
芥冬肉丝  
芥菜里脊片  
翡翠豆腐羹  
    (十八) 蒲菜  
口蘑炒蒲菜  
开洋扒蒲菜  
锅煽蒲菜  
    (十九) 黄花菜  
炒鲜黄花菜  
金针炒肉丝  
芭蕉素鱼翅  
    (二十) 草头 (苜蓿)  
生煨草头  
草头茄汁薯枣  
草头炖豆腐  
    (二十一) 马兰  
拌马兰头  
马兰头豆腐松  
马兰青笋盅  
    (二十二) 茭白  
红油茭白  
麻辣茭白  
茭白炒肉丝  
茭白炒鸡蛋

虾子烧茭白  
翡翠茭白  
(二十三) 芦笋  
扒芦笋菜心  
红烧笋卷  
香炸芦笋  
芦笋炒肉片  
芦笋煎鸡蛋  
(二十四) 莴笋

糖醋莴笋  
炝麻辣莴笋  
奶油海米莴笋  
莴笋炒肉丝  
滑肉莴笋  
(二十五) 香椿

香椿煎豆腐  
香椿炒鸡蛋  
炸香椿鱼  
香椿豆  
香椿凉拌牛肉  
椒盐蛋皮椿卷

(二十六) 蒜薹 (附: 青蒜、蒜黄)  
蒜薹炒肉丝  
蒜薹炒鸡蛋  
肉片腐丝蒜薹  
蒜黄炒肉丝  
青蒜炒肉丝  
糖蒜薹

(二十七) 菜花 (附: 西兰花)

红果拌菜花  
冬菇烧菜花  
鲜卤菜花  
炸菜花  
西兰花虾球  
蟹肉拌西兰花

二、根、茎类蔬菜

(一) 莲藕

蝙蝠莲藕  
糖醋藕丝  
珊瑚藕片  
糖醋藕排  
炸藕盒  
梅花藕

母子相会

(二) 土豆  
彩色“里脊丝”

炒土豆丝  
酸辣土豆  
咖喱土豆  
土豆烧肉  
黄焖猪肉  
桃仁土司

(三) 山药

蜜枣扒山药

枣泥山药桃  
糖卷果  
拔丝山药  
蜜汁三泥薯  
（四）红薯  
蜜汁一品薯包  
绣球薯圆  
糖茶菜  
（五）竹笋  
干烧冬笋  
酱烧冬笋  
冬笋里脊丝  
竹笋炒肉  
家常春笋  
糟烩鞭笋  
（六）萝卜  
麻辣萝卜丝  
糖醋心里美  
麻酱水萝卜  
辣萝卜条  
腌萝卜  
开洋萝卜汤  
三色萝卜卷  
奶油萝卜球  
油酥萝卜  
肉片烧水萝卜  
（七）胡萝卜  
腌胡萝卜  
拌萝卜干  
炸素菜  
溜胡萝卜丸子  
炒胡萝卜酱  
酱爆肉丁  
（八）苜蓿蓝  
凉拌苜蓿蓝  
扒苜蓿蓝条  
（九）葱头  
炸洋葱盒  
洋葱牛肉片  
葱头煎牛肉饼  
葱头烧猪排  
三瓜类蔬菜  
（一）黄瓜  
辣黄瓜条  
腌黄瓜  
花生米拌黄瓜  
肘子炒猪肝  
黄瓜溜肉片  
黄瓜炒鸡蛋  
炒黄瓜酱  
葱油瓜卷

酿黄瓜  
(二) 佛手瓜  
凉拌佛手瓜  
佛手瓜炒鸡丁  
炸熘佛手肉卷羹  
佛手瓜鸡茸汤羹

(三) 瓠瓜  
辣炒瓠瓜丝  
瓠瓜烧肉块

冠顶瓠瓜  
(四) 冬瓜

红烧冬瓜  
香酥冬瓜

虾皮烧冬瓜  
扒冬瓜球

酿馅冬瓜  
海米冬瓜汤

氽丸子冬瓜  
(五) 苦瓜

凉拌苦瓜  
肉丝炒苦瓜

干煸苦瓜  
酿苦瓜

(六) 丝瓜  
丝瓜酿肉

滚龙丝瓜  
丝瓜炖豆腐

丝瓜汤  
香菇烧丝瓜

(七) 南瓜  
鱼香南瓜

糖醋南瓜丸  
拔丝南瓜

煎南瓜粑粑  
蒸酿南瓜

南瓜蒸肉  
(八) 笋瓜 (搅瓜)

蒜泥拌搅瓜丝  
肉片炒笋瓜

海米烧搅瓜  
酸辣搅瓜汤

(九) 西葫芦  
软炸金元

西葫芦夹  
清蒸西葫芦排骨

(十) 西瓜  
炒西瓜皮

熘翡翠片  
西瓜皮炒肉丝

炸西瓜  
拔丝西瓜

西瓜酪  
什锦西瓜

四、茄果类蔬菜

(一) 茄子

拌茄泥  
辣味茄丝  
青酱茄子  
烧茄子  
酱烧茄子  
锅塌茄盒  
菊花茄子  
玻璃茄子  
酿茄子

(二) 辣椒

青椒炒黄瓜  
青椒炒毛豆  
糖醋红椒  
青椒拌干丝  
腌青辣椒  
海米翡翠青椒  
酿青椒  
青椒炒肉丝  
青椒炒肉丁  
青椒炒鸡蛋

(三) 西红柿

蜜汁西红柿  
西红柿炒鸡蛋  
西红柿烧豆腐  
炸西红柿  
酿西红柿

五、鲜豆类蔬菜

(一) 扁豆 (附: 豇豆)

姜末拌扁豆  
油焖扁豆  
酱汁扁豆  
扁豆炒肉丝  
扁豆炒木犀肉  
拌素豇豆  
肉片焖豇豆

(二) 豆芽

炝黄豆芽  
干煸黄豆芽  
肉丁炒黄豆芽  
烹绿豆芽  
绿豆芽拌干丝  
三色豆芽  
炒合菜  
肉丝炒绿豆芽

(三) 豌豆 (附: 豌豆苗、荷兰豆)

鸡油豌豆  
肉珠烩豌豆  
豌豆白肉丁  
炒豌豆酱  
鲜卤豌豆  
肉末炒豌豆榨菜  
炒荷兰豆  
葱油荷兰豆

生焗豆苗  
豆苗爆腰丝  
(四)蚕豆蚕豆  
咸蛋黄蚕豆  
鸡油蚕豆  
锅贴青蚕豆  
蚕豆炒虾仁  
(五)毛豆  
麻辣毛豆  
滑炒里脊丝毛豆  
氽毛豆丸子  
炒木犀毛豆  
六、菌藻类蔬菜  
(一)鲜蘑  
红烧平菇  
肉片鲜蘑  
白汁鲜蘑丁  
鲜蘑腐竹  
酥炸鲜蘑  
蘑菇炖豆腐  
(二)香菇  
七彩香菇  
茄汁香菇盒  
炒双菇  
煎酿香菇  
香菇蒸鸡  
小鸡炖蘑菇  
(三)口蘑  
口蘑锅巴  
口蘑芙蓉蛋汤  
口蘑烧菱角  
口蘑鸭子  
(四)猴头蘑  
红烧猴头蘑  
猴头蘑烧肉  
猴头蘑煨鸡  
(五)金针菇  
双鲜拌金针菇  
金针鸡丝  
荷花金针菇  
金针菇豆苗竹笋汤  
(六)竹荪  
双菇竹荪汤  
竹荪鹌鹑蛋汤  
酿竹荪  
(七)银耳  
雪花银耳  
银耳素烩  
酿银耳  
菠萝银耳  
冰糖银耳汤  
鸡托银耳  
(八)黑木耳  
肉炒木耳

糖醋木耳  
炒木犀肉  
三鲜素海参  
鱼香肉丝  
炆制双耳  
    (九) 海带  
怪味海带  
凉拌海带  
海带炒肉丝  
酥海带  
海带烧肉  
清蒸海带盒  
    (十) 裙带菜  
蒜泥裙带菜  
清炒裙带菜  
裙带菜炒肉片  
    (十一) 紫菜  
五色紫菜汤  
松炸紫菜卷  
附录：四季菜肴索引  
    (一) 春季常用菜  
    (二) 夏季常用菜  
    (三) 秋季常用菜  
    (四) 冬季常用菜  
    • • • • • [\(收起\)](#)

[家庭蔬菜烹调350种\\_下载链接1](#)

## 标签

蔬菜

菜谱

## 评论

A good enough cuisine book. --A. W.

-----  
[家庭蔬菜烹调350种\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[家庭蔬菜烹调350种\\_下载链接1](#)