

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目



倾情奉献

● 伦洋生活馆·美食系列 ●
彩图超值版



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

清爽家常素菜



北京出版社



金牌栏目



倾情奉献

● 伦敦生活馆·美食系列 ●
彩图超值版

清爽家常素菜

中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

清爽家常素菜 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2008. 1

(伦洋生活馆·美食系列)

ISBN 978-7-200-07030-9

I. 清… II. ①张…②杨… III. 素菜—菜谱

IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183691 号

伦洋生活馆·美食系列

清爽家常素菜

QINGSHUANG JIACHANG SUCAI

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 978-7-200-07030-9

TS·197 定价:24.80元

质量监督电话: 010-58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡，主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可是在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少。指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来隐患。所以每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为营养和美食两大系列，通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见的食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效以及适用人群，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么、该怎么吃、怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅会从中学到各种滋补养生佳肴的做法，而且还会在书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅生活的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师，食物将会在您的手中发挥着魔力，给您的家人带去健康、快乐。

如果您是事业忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康吧，伦洋生活馆系列丛书会带给您健康的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以便加以改进。

中国烹饪大师

张序隆

2008年4月

目录

CONTENTS



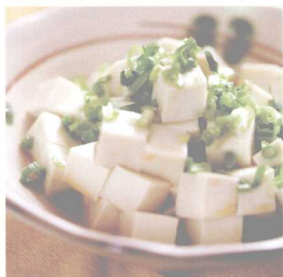
凉拌菜

黄瓜拌豆腐 / 8

蒜泥拌豆腐 / 9

香菜拌豆腐 / 9

小葱拌豆腐 / 10



虾油拌豆腐 / 10

青椒拌豆腐 / 10

虾皮拌豆腐 / 11

松花蛋拌豆腐 / 11

鱼松拌豆腐 / 12

咸鸭蛋拌豆腐 / 12

雪里蕻拌豆腐 / 13

芝麻酱拌豆腐 / 13

油辣豆腐块 / 13

甜面酱拌豆腐 / 13

香菇芹菜拌豆腐 / 14

锅熏豆腐 / 14

清炸豆腐 / 14

油炸香椿豆腐卷 / 15

炸豆腐丸子 / 15



拌豆腐丝 / 16

黄瓜拌豆腐丝 / 16

虾皮香干 / 16

白切素鸡 / 17

芹菜拌腐竹 / 18

莴笋拌腐竹 / 18

鸭梨拌腐竹 / 18



凉拌五丝 / 19

凉拌三丝 / 19

拌绿豆芽 / 20

绿豆芽拌蛋皮丝 / 20

绿豆芽拌干丝 / 21

香糟豆芽 / 21

盐水黄豆 / 22

凉拌豌豆 / 22

黄瓜拌粉丝 / 22

凉拌粉丝 / 23

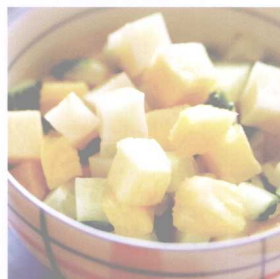
海带拌粉丝 / 23

青菜拌粉丝 / 24

什锦粉丝 / 25

香菇拌粉皮 / 25

黄瓜拌粉皮 / 25



芥末粉皮 / 26

蒜泥拌凉粉 / 26

多味凉粉 / 26

椒盐花生米 / 27

拌梨丝 / 27

挂浆水梨 / 28

拌瓜皮 / 28

蜜汁香蕉 / 29

夹沙红果 / 29
拌菠萝 / 29
水晶菠萝 / 30
脆皮红枣 / 30
虎皮核桃 / 30

素 粥

绿豆荷叶粥 / 32
小米绿豆粥 / 32
绿豆麦片粥 / 32
紫米荷叶粥 / 33
紫米核桃粥 / 33



大麦红枣粥 / 34
大麦酸枣仁粥 / 34
小麦糯米粥 / 34
椰汁黑米粥 / 35
三黑蛋粥 / 36
黑芝麻小米粥 / 36
黑芝麻糙米粥 / 37
冬笋粳米粥 / 38
粳米青菜粥 / 38
五仁粳米粥 / 38
毛豆荞麦粥 / 39
松子桂圆粥 / 39
松子四仁粥 / 40
松子核桃小米粥 / 40

芡实茯苓粥 / 41
淮山薏苡仁萝卜粥 / 41
五谷豆糙米粥 / 42
小米龙眼粥 / 42



百合莲子粥 / 42
杏仁花生粥 / 43
薏米苹果粥 / 43
薏米空心菜粥 / 44
美容三红粥 / 44
红豆粥 / 45
鲜奶核桃粥 / 46
核桃仁红豆粥 / 46
姜汁核桃粥 / 47
核桃仁粥 / 47



白果荞麦粥 / 48
芡实白果粥 / 48
花生山药粥 / 49
荔枝山药粥 / 49
莲枣山药粥 / 50
桑葚枸杞粥 / 50

扁豆小米粥 / 51
银耳樱桃粥 / 51
银耳枇杷粥 / 52
大枣松子粥 / 52
大枣木耳粥 / 53
胡萝卜玉米渣粥 / 54
菊花核桃粥 / 54
菊花普洱茶粥 / 55
西红柿鸡蛋粥 / 55
西红柿海带粥 / 55
土豆蜂蜜粥 / 56
黄瓜蜜桃粥 / 56
雪梨黄瓜粥 / 57
南瓜大麦粥 / 58
南瓜蜂蜜粥 / 58
红薯粥 / 59



红薯鸡蛋粥 / 59
西瓜丁粥 / 59
翠衣甜粥 / 60
西瓜皮粥 / 60
姜茶乌梅粥 / 61
苋菜大蒜粥 / 61
仿真燕窝粥 / 61
葡萄乌梅粥 / 62
冬瓜玉米面粥 / 62
桂花石榴粥 / 63

高粱米薄荷粥 / 63

酪梨玉米粉粥 / 64

芋头芹菜粥 / 64

素汤

冬菇黄豆汤 / 66

鲜冬菇水瓜汤 / 66

冬菇油菜汤 / 66

冬菇花生白菜汤 / 67



莲藕竹荪冬菇汤 / 67

白菜香菇汤 / 68

香菇红枣汤 / 68

香菇冬瓜汤 / 69

萝卜香菇汤 / 69

玉兰香菇紫菜汤 / 70



粉丝香菇蛋汤 / 70

香菇茭白汤 / 71

香菇荠菜蛋花汤 / 71

双菇竹荪汤 / 71

山楂竹荪汤 / 72

清汤竹荪 / 72

猴头菇紫菜汤 / 73

猴头菇红腰豆汤 / 73

金针菇豆苗汤 / 73

金针菇口蘑汤 / 74

黄瓜金针菇汤 / 75

蘑菇菠菜汤 / 75

口蘑芙蓉蛋汤 / 76

蘑菇冬瓜西红柿汤 / 76

草菇汤 / 77

山药木耳汤 / 77

丝瓜木耳汤 / 77

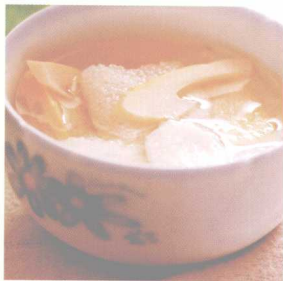
胡萝卜银耳汤 / 78

银耳银杏汤 / 78

菠菜银耳汤 / 78

莲子银耳汤 / 78

海带绿豆汤 / 79



海带枸杞鲜汤 / 79

海带决明汤 / 80

薏米海带汤 / 80

豆腐海带汤 / 80

鲜蘑豆腐汤 / 81

鸡蛋豆腐汤 / 81

胡椒姜蛋汤 / 82

丝瓜竹荪汤 / 82

丝瓜香菇汤 / 83

蘑菇丝瓜汤 / 84

三鲜冬瓜汤 / 84

冬瓜粉丝海米汤 / 85

冬瓜木耳汤 / 85



清汤裙带菜 / 86

裙带菜冬笋汤 / 86

莼菜冬笋香菇汤 / 87

双冬汤 / 87

莲藕降压汤 / 88

鲜味罗宋汤 / 89

绿豆茶叶冰糖汤 / 89

桂圆红枣莲豆汤 / 90

核桃桑椹羹 / 90

酸梅红枣汤 / 91

红枣黑木耳红糖汤 / 92

妙香红枣羹 / 92



红糖枣姜汤 / 92

鲜玉米汤 / 93

樱桃甜汤 / 93

奶汤圆白菜 / 94

山楂橘皮甜汤 / 94

豆浆莴笋汤 / 94

木瓜汤 / 95

什锦水果羹 / 95

红薯补气羹 / 96

栗子桂花汤 / 96

素小炒

鸡油菜心 / 98

菇笋烧菜心 / 98

核桃仁香油生菜 / 99

蚝油生菜 / 99

蒜蓉茼蒿 / 100

麻辣白菜 / 100

三丝白菜 / 100



辣白菜 / 101

清炒芦笋 / 102

素炒香芹 / 102

葱烧薯条 / 102

熘土豆丝 / 103

五彩土豆丝 / 103

地三鲜 / 103

虾米烧油菜 / 104

香菇油菜 / 104

熏干圆白菜 / 104

黄油炒胡萝卜 / 105

炸胡萝卜豆腐丸 / 105

雪里蕻烧茭白 / 105

鱼香茭白 / 106

芥蓝腰果炒香菇 / 107

炒二冬 / 107



酱烧椒片冬笋 / 107

雪菜笋丁 / 108

蒜茸油麦菜 / 108

油爆茄片 / 108

鱼香茄子 / 109

怪味茄子 / 109

红烧茄子 / 110

素炒茄丝 / 110

烧黄豆茄子 / 110



栗子芹菜 / 110

干炒芹菜 / 111

熏干炒芹菜 / 111

三丝菠菜 / 111

五彩菠菜 / 112

鲜蘑菠菜 / 113

双耳炒菠菜根 / 113

蜜汁山药 / 113

清炒山药丝 / 114

韭菜炒蚕豆瓣 / 114

豆芽炒韭菜 / 114

蘸汁空心菜 / 115

腐乳空心菜 / 115

糖醋菜花 / 115

西红柿菜花 / 115

生煨豆荚 / 116

糊辣白萝卜 / 117

黄豆芽烧豆泡 / 117

果味豆芽 / 117



香菇烧丝瓜 / 118

西红柿酿丝瓜 / 118

炆炒西红柿 / 118

银丝黄瓜 / 119

木犀炒瓜片 / 119

素烧冬瓜 / 119

红烧冬瓜 / 119

南乳冬瓜方 / 120

咸蛋黄炒南瓜 / 120

脆炒南瓜丝 / 121

青椒南瓜 / 121

拔丝南瓜 / 122

甜椒蒜薹 / 122

蒜薹炒豆腐干 / 122

素炒西葫芦 / 123

麻辣西葫芦片 / 123

熘土豆青椒片 / 123

桂花西葫芦 / 123

生煸青椒 / 124

青椒炒腐竹 / 124

豆苗炒荸荠 / 125

什香菜 / 125

清炒豌豆苗 / 125

芙蓉豆苗 / 126



豌豆炒鸡蛋 / 127

腐竹鲜蘑 / 127

炒双菇 / 128

蘑菇豆腐 / 128

油浸鲜蘑 / 128

油辣香菇 / 129

鲜蘑烧扁豆 / 130

炸香椿 / 130



炸葱头丝 / 131

香酥豆腐 / 132

回锅豆腐 / 132

炒豆腐松 / 132

藕断丝连 / 133

罗汉上素 / 133

炒素三丝 / 134

豆筋炒三丝 / 134



珊瑚金钩 / 134

炒三泥 / 134

金壳红玉 / 135

沙茶四宝 / 135

溜翡翠片 / 136

炒素什锦 / 136

宫保素鸡丁 / 137

酒糟炒芋丝 / 137

烧素四宝 / 137

素排骨 / 138

美味脆鳝 / 138

桂圆虾仁 / 138

主食

意大利炒面 / 140

刀削面 / 140

怪味凉面 / 141

素拌凉面 / 141

姜丝银芽冷面 / 142

南瓜饼 / 142

苹果比萨饼 / 143

摊饼 / 143

芝麻油酥饼 / 144

金丝饼 / 144

蒜辣煎饼 / 145

香椿家常饼 / 145

豆腐卷粉丝饼 / 146

千层蒸饼 / 146

葱花油饼 / 147

奶香小酥饼 / 148

玉米糊饼 / 148

豆沙面饼 / 149

豆沙煎饼 / 149

煎胡萝卜饼 / 150

土豆饼 / 150

鸡蛋西红柿水饺 / 151



素馅水饺 / 152

豆腐蒸饺 / 152

南瓜蒸饺 / 152

素什锦蒸饺 / 153

豌豆包 / 153

素包 / 154

花色小包 / 155

什锦糖包 / 155

五彩玉米饭 / 156

磨菜心炒饭 / 156

菠萝炒饭 / 157

素四宝烩饭 / 158

蜜汁八宝饭 / 158

素炒饭 / 159



凉

拌

菜



黄瓜拌豆腐

原料：

嫩豆腐250克，嫩黄瓜100克，精盐、味精、姜末、香油各适量。

做法：

- ① 嫩豆腐切成1厘米见方的块，放入开水内焯一下，捞出沥去水分，放入盘内。
- ② 嫩黄瓜洗净，顺劈成条，再切成1厘米见方的块，放入碗内，加入少许精盐拌匀，略腌片刻，沥去水分，放入盛豆腐的盘内。
- ③ 把精盐、味精、姜末、香油分别放入小碗内，调匀后，浇在盘内的黄瓜、豆腐上，拌匀后可上桌食用。



蒜泥拌豆腐

原 料:

嫩豆腐400克,大蒜、精盐、味精、香油各适量。

做 法:

- ① 嫩豆腐洗净,放入沸水内焯一下,捞出沥去水分,放入盘内。
- ② 大蒜剥去外皮,洗净,捣成蒜泥。
- ③ 蒜泥倒入盘内的豆腐上,撒上精盐、味精,淋上香油,拌匀后即可食用。

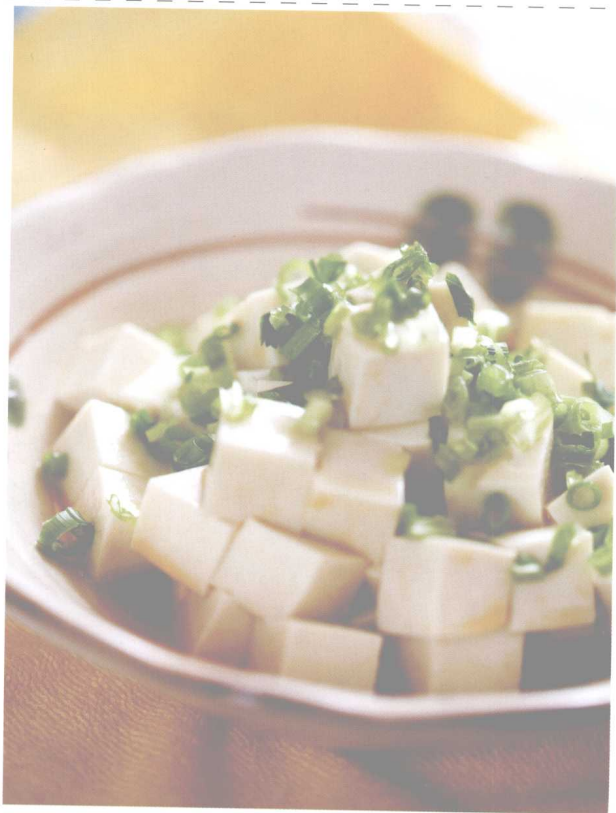
香菜拌豆腐

原 料:

嫩豆腐300克,香菜50克,精盐、味精、葱、香油各适量。

做 法:

- ① 嫩豆腐用冷开水冲洗一遍,切成丁,装入盘内。
- ② 香菜择洗干净,切成碎末;葱切成细末,放在盘内的豆腐丁上。
- ③ 把精盐、味精撒在盘内的豆腐、香菜、葱末上,淋上香油,拌匀后可上桌食用。





小葱拌豆腐

原料：

豆腐400克，小葱40克，精盐、味精、香油各适量。

做法：

- ① 豆腐用冷开水冲洗一遍，切成1厘米厚的大片，放入盘内。
- ② 小葱择洗干净，切成段。
- ③ 把切好的葱段放在盘内的豆腐上，撒上精盐、味精，淋上香油，拌匀后便可上桌食用。

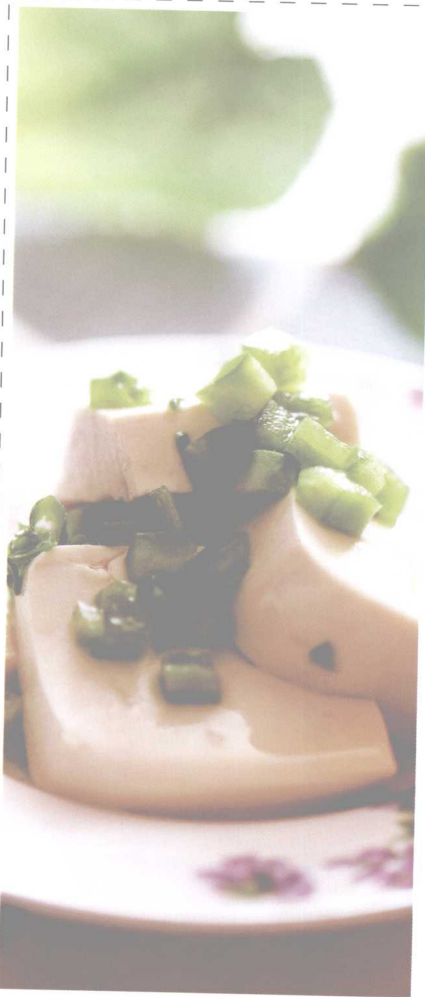
虾油拌豆腐

原料：

豆腐400克，虾油、精盐、葱末、味精各适量。

做法：

- ① 豆腐切成2厘米厚的大片，放入沸水内焯一下，捞出后放入盘内。
- ② 把葱末撒在盘内的豆腐上，加入精盐、味精，淋上虾油，拌匀后便可上桌食用。



青椒拌豆腐

原料：

嫩豆腐300克，小青椒30克，精盐、味精、葱、香油各适量。

做法：

- ① 嫩豆腐用冷开水冲洗一下，切成大片，放在盘内。
- ② 小青椒洗净，去蒂和籽，切成碎末；把葱切成碎末，都均匀地放在盘内的豆腐上。
- ③ 把精盐、味精、香油依次淋撒在盘内的豆腐上，食用前把豆腐拌碎即成。



虾皮拌豆腐

原料：

豆腐400克，虾皮、精盐、味精、葱、姜、香油各适量。

做法：

- ① 豆腐切成2厘米厚的大片，放入沸水内焯一下，捞出后放入盘内晾凉。
- ② 葱、姜均切成细丝；虾皮用凉开水洗净，沥去水分。
- ③ 葱丝、姜丝、虾皮均匀地撒在豆腐上面，再撒入精盐、味精，淋上香油，拌匀后便可上桌食用。



松花蛋拌豆腐

原料：

嫩豆腐400克，松花蛋2个，精盐、酱油、葱、姜、蒜、味精、香油各适量。

做法：

- ① 嫩豆腐用凉开水洗净，切成2厘米厚的大片，放入盘内。
- ② 松花蛋去壳后切成4瓣，放在盘内的豆腐上。
- ③ 葱、姜分别切成细末；把大蒜剥去外皮，捣蒜泥。
- ④ 葱末、姜末、蒜泥放在豆腐上，撒上精盐、味精，淋上酱油、香油，拌匀后便可上桌食用。



鱼松拌豆腐

原料：

豆腐250克，鱼松适量，酱油、葱、蒜、香油各适量。

做法：

- ① 豆腐切片，放入盘内；把鱼松放在豆腐上面（若用小虾米、小鱼干，应事先涨发，洗净）。
- ② 葱切成碎末，蒜捣成蒜泥，放入碗内，加入酱油、香油调成味汁。
- ③ 把调好的味汁浇在盘内的豆腐上，拌匀后即可食用。



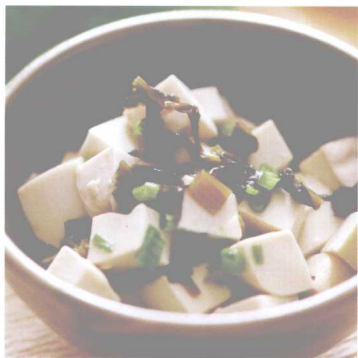
咸鸭蛋拌豆腐

原料：

嫩豆腐400克，咸鸭蛋2个，精盐、味精、香油各适量。

做法：

- ① 嫩豆腐切成2厘米厚的片，放入沸水内焯一下，捞出沥水后放在盘内。
- ② 咸鸭蛋蒸熟，剥去外壳，切成4瓣，放在盘内的豆腐上。
- ③ 精盐、味精撒在豆腐上，淋上香油，拌匀后即可上桌食用。



雪里蕻拌豆腐

原料:

嫩豆腐300克, 腌雪里蕻50克, 葱末、味精、香油各适量。

做法:

- ① 嫩豆腐用冷开水洗一遍, 切成小块, 放入盘内。
- ② 选用腌雪里蕻的嫩梗和叶, 用清水洗净 (如果过咸可用清水浸泡、冲洗几遍), 切成碎末。
- ③ 把切好的雪里蕻末放在盘内的豆腐上, 撒上葱末、味精, 再淋上香油, 拌匀后便可上桌食用。



芝麻酱拌豆腐

原料:

嫩豆腐300克, 芝麻酱、酱油、葱、姜、辣椒油各适量。

做法:

- ① 嫩豆腐用冷开水洗净, 切成1厘米厚的片, 放入盘内。
- ② 葱、姜均切成末, 撒在盘内的豆腐上, 再淋上酱油、辣椒油、芝麻酱, 拌匀后便可上桌食用。



油辣豆腐块

原料:

豆腐500克, 植物油、精盐、酱油、白糖、米醋、辣椒面、花椒、大料、桂皮、茴香、葱、姜、香油各适量。

做法:

- ① 豆腐洗净, 切块; 花椒、大料、桂皮、茴香装在纱布袋内; 葱切段, 姜切片。
- ② 炒锅置火上, 倒入植物油, 烧热后, 分批投入切好的豆腐块, 用中火炸至表面金黄时捞出。
- ③ 锅内置入清水, 投入料袋, 放入精盐、酱油、白糖、米醋、辣椒面、葱段、姜片, 烧开后放入炸好的豆腐块, 用文火焖约15分钟, 待汤汁将尽时, 取出料袋, 拣出葱段姜片, 淋入香油, 起锅装入盘内即成。



甜面酱拌豆腐

原料:

嫩豆腐400克, 甜面酱、精盐、味精、白糖、葱、蒜、植物油各适量。

做法:

- ① 嫩豆腐放入沸水内烫一下, 捞出控水, 放入盘内, 撒上少许精盐。
- ② 葱切成碎末; 蒜洗净, 剁成碎末。
- ③ 炒锅置火上, 倒入植物油, 烧热后, 放入葱末、蒜末煸炒几下, 倒入甜面酱, 煸炒出香味后起锅放凉, 倒在盘内的豆腐上, 加入白糖、味精, 拌匀后便可上桌食用。



香菇芹菜拌豆腐

原料：

嫩豆腐300克，香菇、芹菜、精盐、白糖、香醋、味精、辣椒油、香油各适量。

做法：

- ① 嫩豆腐放入沸水内烫一下，捞出后沥去水分，放入盘内。
- ② 香菇泡发后，去蒂洗净，放入碗内上笼蒸透，取出放凉后切成细丝；芹菜择洗干净，放入沸水内烫一下捞出，切成细丝。
- ③ 香菇丝、芹菜丝放入盘内的豆腐上，撒上精盐、白糖、香醋、味精，淋上辣椒油、香油，拌匀后便可上桌食用。

锅熏豆腐

原料：

豆腐1000克，精盐、酱油、味精、料酒、花椒、大料、桂皮、葱段、姜块、白糖、红糖、香油各适量。

做法：

- ① 豆腐洗净，放入开水内煮透，切块。
- ② 锅置火上，加入适量清水和精盐、酱油、料酒、味精、白糖、葱段、姜块、花椒、大料、桂皮，用旺火烧开后转中火煮约15分钟，投入豆腐块煮至上色，入味后捞出，抹上香油。
- ③ 锅置火上，将红糖放入锅底，架上铁箅子，将煮好的豆腐块放在箅子上，将锅盖严，用旺火使红糖溶化，烧至冒烟，待烟将尽时，锅离火，10分钟后取出即成。食用时改刀、装盘。



清炸豆腐

原料：

豆腐300克，精盐、酱油、味精、花椒盐、植物油各适量。

做法：

- ① 豆腐洗净，切成长方形片，放入碗内，加入精盐、酱油、味精拌匀，腌约15分钟。
- ② 炒锅置火上，倒入植物油，烧至七八成热时，将豆腐逐片放入油中，用旺火炸至豆腐外表发挺、呈黄色时捞出，沥去余油。
- ③ 炸好的整片豆腐装入盘内；花椒盐放入小碟内，同时上桌蘸食。