

尚锦精品101系列

尚锦文化

# 精品素菜

## Jing Pin Su Cai

# 101道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精品素菜101道 / 陈绪荣著. —北京: 中国纺织出版社,  
2009.1

(尚锦精品101系列)

ISBN 978-7-5064-5347-9

I.精… II.陈… III.素菜—菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第178124号

---

责任编辑: 向 隽

责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮编电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

天津市光明印务有限公司印刷

各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 53千字 定价: 19.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社市场营销部调换

尚锦精品 101 系列

# 精品素菜

## 101 道

陈绪荣 著  
刘志刚 摄影

编委会 贺志华 高志明 邹攀  
马先德 陈细华 徐峰  
何虹胤 陈细富 高红利  
摄影助理 杨世峰 赵娣 刘巍  
刘柱良 李永兵 徐安林  
杨惠云

中国纺织出版社



## 叶类

|                |    |
|----------------|----|
| 1 美味渍白菜 .....  | 5  |
| 2 蒜炒苋菜 .....   | 6  |
| 3 花仁辣白菜 .....  | 7  |
| 4 蒜蓉油麦菜 .....  | 8  |
| 5 麻酱油麦菜 .....  | 8  |
| 6 蒜蓉西兰花 .....  | 9  |
| 7 白灼娃娃菜 .....  | 10 |
| 8 香辣圆白菜 .....  | 11 |
| 9 醋溜白菜 .....   | 12 |
| 10 麻辣茼蒿 .....  | 12 |
| 11 栗子烧白菜 ..... | 13 |
| 12 粉蒸茼蒿 .....  | 13 |
| 13 红烩菜花 .....  | 14 |
| 14 红油菜 .....   | 15 |
| 15 炆炒空心菜 ..... | 16 |
| 16 素炒三丝 .....  | 17 |
| 17 拌三样 .....   | 18 |
| 18 三鲜豆苗 .....  | 19 |
| 19 菠菜粉丝 .....  | 20 |
| 20 凉拌海带 .....  | 21 |
| 21 泡包菜 .....   | 21 |
| 22 凉拌黄花菜 ..... | 22 |
| 23 蜜汁白果 .....  | 23 |
| 24 手撕莲白 .....  | 24 |

## 瓜果类

|               |    |
|---------------|----|
| 25 卤水花生 ..... | 26 |
|---------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 26 空心菜梗炒玉米粒 ..... | 27 |
| 27 三丁玉米 .....     | 27 |
| 28 松仁玉米 .....     | 28 |
| 29 青椒茄条 .....     | 29 |
| 30 苦去甘来 .....     | 29 |
| 31 酱爆茄子 .....     | 30 |
| 32 炆拌黄瓜 .....     | 31 |
| 33 烧汁西葫芦 .....    | 32 |
| 34 鱼香丝瓜 .....     | 33 |
| 35 白果冬瓜汤 .....    | 34 |
| 36 三色冬瓜丝 .....    | 34 |
| 37 杂粮南瓜饭 .....    | 35 |

## 根茎类

|                 |    |
|-----------------|----|
| 38 白灼芦笋 .....   | 37 |
| 39 清炒芦笋 .....   | 38 |
| 40 干烧冬笋 .....   | 39 |
| 41 卤水笋尖 .....   | 40 |
| 42 香椿苗拌竹笋 ..... | 41 |
| 43 雪菜春笋 .....   | 42 |
| 44 油焖春笋 .....   | 42 |
| 45 春笋炒豌豆 .....  | 43 |
| 46 百合黄花菜 .....  | 44 |
| 47 百合甜豆 .....   | 45 |
| 48 酱香炒茼蒿 .....  | 46 |
| 49 凉拌茼蒿 .....   | 47 |
| 50 木耳烧山药 .....  | 48 |

|    |        |    |
|----|--------|----|
| 51 | 拔丝山药   | 49 |
| 52 | 什锦山药粒  | 50 |
| 53 | 醋熘土豆丝  | 51 |
| 54 | 橙汁山药   | 52 |
| 55 | 香辣甘蓝   | 53 |
| 56 | 洋葱烧番茄  | 54 |
| 57 | 干煸藕条   | 55 |
| 58 | 蓑衣萝卜   | 56 |
| 59 | 海苔拌水萝卜 | 57 |
| 60 | 凉拌蕨菜   | 58 |

## 豆类

|    |        |    |
|----|--------|----|
| 61 | 煎豆腐烧扁豆 | 60 |
| 62 | 醋熘黄豆芽  | 61 |
| 63 | 芹黄拌豆干  | 62 |
| 64 | 炆炒黄豆芽  | 63 |
| 65 | 五香蚕豆   | 64 |
| 66 | 香辣蚕豆   | 64 |
| 67 | 农家炒豇豆角 | 65 |
| 68 | 家常酥碗豆  | 66 |
| 69 | 开胃毛豆   | 67 |
| 70 | 黄豆芽烧豆泡 | 68 |
| 71 | 红烧豆泡   | 68 |
| 72 | 红烧腐竹   | 69 |
| 73 | 鲜蘑腐竹   | 70 |
| 74 | 尖椒炒豆皮  | 71 |
| 75 | 清炒四季豆  | 72 |

|    |         |    |
|----|---------|----|
| 76 | 豆皮卷     | 72 |
| 77 | 豆干拌花生米  | 73 |
| 78 | 洋葱炒豆干   | 74 |
| 79 | 泡豇豆炆腐丁  | 75 |
| 80 | 油豆腐炒小白菜 | 76 |
| 81 | 香椿拌豆腐   | 77 |
| 82 | 番茄烧豆腐   | 77 |
| 83 | 雪里蕻炖豆腐  | 78 |
| 84 | 韭黄炒素鸡   | 79 |

## 菌类

|     |         |    |
|-----|---------|----|
| 85  | 香菇荷兰豆   | 81 |
| 86  | 香菇油菜    | 82 |
| 87  | 鲜炒香菇    | 82 |
| 88  | 西兰花烧双菇  | 83 |
| 89  | 葱爆木耳    | 84 |
| 90  | 鲜蘑扒菜心   | 85 |
| 91  | 烩素什锦    | 86 |
| 92  | 鲜芦猴头菇   | 87 |
| 93  | 炒平菇     | 88 |
| 94  | 素炒鸡腿菇   | 89 |
| 95  | 豌豆尖扒蟹味菇 | 90 |
| 96  | 杭椒炒蟹味菇  | 91 |
| 97  | 蟹味菇炒丝瓜  | 92 |
| 98  | 榛蘑茄子干   | 93 |
| 99  | 榛蘑炒西芹   | 93 |
| 100 | 百合拌金针菇  | 94 |
| 101 | 香油金针菇   | 95 |

# 叶类

叶类蔬菜是我国膳食中钙、胡萝卜素、铁、核黄素、抗坏血酸及纤维素等的主要来源。叶类蔬菜几乎是人人每餐必备的菜肴，在我们餐桌上常见的叶类蔬菜就有圆白菜、菠菜、油麦菜、茼蒿、包菜等。它们都含有哪些营养成分？怎样烹饪能最好的吸收其营养呢？

## 1. 圆白菜

圆白菜中的膳食纤维含量丰富且粗糙，所以消化功能不佳、脾胃虚寒或腹泻的人最好少吃；圆白菜富含叶酸，孕妇、贫血患者适合多吃；圆白菜对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病患者和肥胖者的理想食品。圆白菜含维生素C多，若存放时间长，维生素C会被大量破坏，所以最好买后尽快食用。

圆白菜要先用大火炒至菜叶出水变软，加点水盖上锅盖用小火焖煮至熟，才能将甘甜味完全发挥。

## 2. 菠菜

菠菜含有丰富的维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素和铁质，有助于预防感冒、贫血及高血压等疾病。

菠菜适合快炒和煮汤，由于含有草酸，有一些涩味，可用盐水焯烫约1分钟，就可有效消除涩味。菠菜的红色根部也可一起食用。另外，炒菠菜除了要大火热油、油要多一些外，在油中先加盐，再放菠菜，可使菠菜熟得更快。

## 3. 油麦菜

油麦菜质地脆嫩，口感清香，略带一种独特的苦味。它含有大量的钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等营养成分，所含的膳食纤维也十分丰富，具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

烹饪时要注意保持油麦菜鲜、嫩、脆的口感和特有的风味，快炒速成是关键。

## 4. 茼蒿

茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲。其丰富的粗纤维有助肠道蠕动、促进排便，达到通腑利肠的目的。茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，并且气味芳香，可以养心安神、稳定情绪、降压补脑、防止记忆力减退。

烹饪茼蒿时，采用焯汤或凉拌的方式，有利于胃肠功能不好的人。茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，这样会减弱茼蒿的健胃作用，所以烹调时应注意旺火快炒。







白菜腌制时间不能过短，要确保腌制入味。

## 1 美味渍白菜

### ★ 原料

大白菜120克，青红椒各30克

### ★ 调料

盐2克，白糖1克，白醋5克，芥末酱3克，干辣椒2克，姜5克，葱10克，色拉油10克

### ★ 做法

1. 大白菜洗净，对剖成4瓣，入盆，掺入9%的淡盐水（没过大白菜），腌渍4小时。
2. 将腌渍入味的大白菜挤去水分，改刀成4厘米宽、6厘米长的片。青红椒分别切成菱形块。姜切成片。葱切成段。
3. 炒锅上火，入油烧至五成热，下入干辣椒、姜片、葱段爆出香味，加入清水烧沸，加盐、白糖、白醋、芥末酱调味，出锅浇在白菜上，腌渍12小时至入味后，装盘即可。



Tips

炒苋菜时容易出水，应大火快炒。

## 2 蒜炒苋菜

### ★ 原料

苋菜400克，蒜5瓣

调料：盐、味精、色拉油各适量

### ★ 做法

1. 苋菜择洗干净，去根，切段。蒜去皮切末。
2. 锅内加油烧热，放入蒜末爆香，放入苋菜、盐、味精，用大火翻炒至熟即可。





Tips

白菜装盆后，  
一定要与空气  
隔绝。

### 3 花仁辣白菜

#### ★ 原料

白菜帮200克，油酥花生仁50克

#### ★ 调料

葱虾酱15克，豆腐乳汁10克，辣椒面15克，姜8克，蒜瓣10克，葱15克，盐3克，白糖1克，味精1克，芝麻5克，香菜3克，红油25克，香油2克

#### ★ 做法

1. 将白菜帮切条，入盆，掺入9%的淡盐水，腌渍约1小时，捞出挤干水分。姜切成片。蒜瓣剁成蓉。葱洗净，切成5厘米长的段，备用。
2. 虾酱、豆腐乳汁、辣椒面、姜片、蒜蓉、葱段、盐、白糖、红油入盆调匀成味汁，加入白菜拌匀，装盆，用保鲜膜封好口，放入冰箱静置24小时。
3. 油酥花生仁去衣，压碎，同腌好的白菜条一起入盆，加盐、味精、芝麻、红油、香油拌匀，装盘，点缀上香菜即可。

Tips

炒油麦菜须  
大火。

## 4

## 蒜蓉油麦菜

### ★ 原料

油麦菜300克

### ★ 调料

蒜、盐、味精、色拉油各适量

### ★ 做法

- 1.油麦菜择洗干净，沥干水分，切段。蒜去皮剁成蓉。
- 2.炒锅加油烧热，放蒜蓉炒香，放油麦菜、盐、味精，用大火炒熟即可。

Tips

芝麻酱对人体骨骼、牙齿的生长有促进作用，重度肥胖者不宜多吃。

## 5

## 麻酱油麦菜

### ★ 原料

油麦菜200克

### ★ 调料

盐、酱豆腐、芝麻酱、熟芝麻各适量

### ★ 做法

- 1.芝麻酱放碗中，加入水、盐、酱豆腐搅拌均匀。
- 2.油麦菜择洗干净，用冷开水过一遍，切段装盘，浇上芝麻酱，撒上熟芝麻即可。





Tips

西兰花要用淡盐水浸泡洗净，焯水时加入适量盐焯熟。



## 6 蒜蓉西兰花

### ★ 原料

西兰花300克，蒜蓉20克

### ★ 调料

高汤、盐、味精、胡椒粉各适量

### ★ 做法

- 1.西兰花切成小朵，放入沸水中焯水。
- 2.炒锅加油烧热，放蒜蓉炝锅，加西兰花迅速翻炒。
- 3.加高汤，用盐、味精、胡椒粉调味翻炒均匀，淋明油即可。





## 7 白灼娃娃菜

### ★ 原料

娃娃菜400克

### ★ 调料

红椒丝15克、姜丝4克、葱丝5克，香菜叶、盐、油、豉油皇汁各适量

### ★ 做法

1. 娃娃菜洗净，切成条状待用。
2. 炒锅里放入水，加油、盐，烧开，将娃娃菜焯透捞出控净水，放入汤盘中，加入豉油皇汁，放上葱姜丝、红椒丝。
3. 炒锅里放入油烧至六七成热时浇入盘中娃娃菜上，再放上香菜叶即成。

Tips

娃娃菜不宜切得过细。焯制娃娃菜时要掌握好火候和时间。



## 8 香辣圆白菜

### ★ 原料

圆白菜350克

### ★ 调料

姜、干辣椒、花椒、盐、味精、色拉油各适量

### ★ 做法

- 1.圆白菜洗净切块。
- 2.炒锅加油烧热，放入姜、干辣椒、花椒爆香，放入圆白菜，加盐、味精调味，用旺火快炒至熟即可。



圆白菜有清热解毒、抗菌消肿的作用。





白菜要选嫩的部分，片要切得大小一致。烹炒时动作要快，要突出酸味，芡汁不宜过多。

## 9 醋溜白菜

★ 原料：白菜500克

★ 调料：葱姜末各4克，盐3克，汤、白糖、米醋、水淀粉、香油各适量

★ 做法

1.将白菜修去老的边叶，取嫩芯，切成棱形片。

2.取一小碗，里面放上适量的汤、盐、白糖、米醋、水淀粉，香油调均兑成芡汁。

3.炒锅里加油烧至四、五成热时，放入白菜冲炸一下，倒出控净余油。

4.炒锅里加底油，烧热放入葱姜末煸香，下入白菜翻炒一会，顺锅边倒入兑好的碗汁，翻炒均匀见白菜已熟即可出锅装盘。

## 10 麻辣茼蒿

★ 原料

茼蒿200克

★ 调料

蒜、干辣椒、豆瓣酱、花椒、盐、味精、色拉油各适量

★ 做法

1.茼蒿择洗干净，沥干水分。蒜去皮切片。

2.炒锅加油烧热，下蒜片、干辣椒、豆瓣酱、花椒炒香，放入茼蒿、盐、味精炒熟，淋明油出锅。



炒茼蒿要大火快炒，这样不易出水。





Tips

炸白菜先下帮，后下带叶部分。捞出白菜后，用锅铲挤压去掉油分。煸汁用小火。为保证汁亮，煸汁前撇去浮沫。汤汁剩1/3时勾芡。



2. 将白菜质老的部分去掉，切成长10厘米、宽1厘米的长条，放入温油锅中炸一下，捞出控净油。
3. 炒锅里放入底油，烧热放入葱姜末煸出香味，加入白糖、盐、酱油、味精、料酒、清汤和炸好的白菜条，再放入栗子，烧入味后淋入水淀粉，勾芡淋入明油出锅装盘。

11

## 栗子烧白菜

★ 原料：嫩白菜心500克，生栗子150克

★ 调料：白糖40克，精盐2克，酱油10克，味精2克，料酒3克，葱姜末各5克，花椒油10克，水淀粉20克，清汤150克

★ 做法：1. 将栗子煮透去掉皮，用热油炸一下使之呈金黄色。

Tips

茼蒿有清血、养心降压的功效。



12

## 粉蒸茼蒿

★ 原料

茼蒿200克

★ 调料

米粉、盐、味精、蒜蓉、醋、辣椒油、色拉油各适量

★ 做法

1. 茼蒿择洗干净，沥干水分。
2. 用米粉和茼蒿抓拌，再加盐、味精拌匀，上笼蒸5分钟取出。
3. 蒜蓉、醋、辣椒油调成味汁，装入味碟随菜上桌。



## 13 红烩菜花

### ★ 原料

菜花250克，胡萝卜50克，西红柿50克

### ★ 调料

番茄酱、盐、糖、胡椒粒、色拉油各适量

### ★ 做法

1. 菜花掰成小朵，用盐水浸泡10分钟，然后放入沸水焯5分钟，捞出沥干。
2. 胡萝卜、西红柿分别洗净切小块。
3. 炒锅加油烧热，下番茄酱炒到油呈红色时，放入水烧开，放入菜花、胡萝卜、西红柿、盐、糖、胡椒粒烧熟，淋明油出锅。

*Tips*

菜花可提高人体的免疫功能，但尿路结石患者忌用菜花。



Tips

泡菜菌属于厌氧菌，瓶口的密封十分重要。泡菜的时间不能太长，否则会过酸而烂。

## 14 红泡菜

### ★ 原料

紫甘蓝半个，胡萝卜1个，青椒2个

### ★ 调料

花椒20粒，高粱酒100克，盐、醋、香油、辣椒油适量

### ★ 做法

1. 紫甘蓝、胡萝卜、青椒洗净，沥干水分。
2. 首先在冷水里放入一些花椒、盐，烧沸，晾凉。
3. 取可以密封的坛子1个，加入水、高粱酒、醋和原料，封口泡5天左右。
4. 泡好的原料取出切条，加香油、辣椒油拌匀即可。