

川味居家厨房

SU CAI JING ZUO

素菜精做

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团 重庆出版社



SU CAI JING ZUO

素菜精做

陈夏辉 陈小林 主编

家庭烹饪



图书在版编目(CIP)数据

素菜精做 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9556-6

I. 素… II. ①陈…②陈… III. 素菜—菜谱—四川省
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035598 号

素菜精做

SUCAIJINGZUO

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 周玉平

装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9556-6

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主 编 简 介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加 2000 年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业 36 年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等 10 余部烹饪图书,1994 年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000 年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作 者 简 介



罗志彪 重庆“东方花苑饭店”餐饮部副经理、行政总厨,国家二级技师,国家特级烹调师,《中国大厨》重庆办事处副主任,“德厚源餐馆管理有限公司”常务副总经理。从厨近 30 年,曾在重庆、长沙、株洲、深圳等地的星级酒店任行政总厨,其代表菜肴曾获华南神龙美食节金奖,并入编“湖南名菜”。



张吉富 国家特一级烹调师,特级面点师。从厨 44 年,曾在重庆、北京、南宁等地酒楼任厨师长、行政总厨;曾参加重庆美食节烹饪比赛,获得菜品金牌;曾与人合编《重庆江湖菜》一书。

目 录



- | | |
|-----------|----------|
| 1 一品白灵菇 | 21 开水白菜 |
| 2 美极鲜双菇 | 22 家常南瓜 |
| 3 鲜菇石榴球 | 23 蒸素烧白 |
| 4 白菜爽口卷 | 24 豉椒凉粉 |
| 5 吉祥烩山珍 | 25 铁板风味茄 |
| 6 炸素鳝 | 26 蛋黄玉米 |
| 7 什锦素烩 | 27 松仁瓜丁 |
| 8 水晶冬瓜球 | 28 金钩刷把笋 |
| 9 灯影紫薇 | 29 炒蟹黄 |
| 10 南瓜泥 | 30 鸡油烩菜头 |
| 11 酿苦瓜 | 31 素烩三元 |
| 12 酿莲藕 | 32 美味南瓜 |
| 13 鸡蒙葵菜 | 33 黄豆芽煎饼 |
| 14 玫瑰水晶魔芋 | 34 马蹄鱼丁 |
| 15 金毛针菇 | 35 金沙三菇 |
| 16 金丝南瓜 | 36 青豆雪里红 |
| 17 鱼香茄饼 | 37 香煎土豆饼 |
| 18 香芋夹 | 38 鱼香脆血旺 |
| 19 炸溜青椒 | 39 粉蒸青圆 |
| 20 冰汁番茄 | 40 酸菜蚕豆 |





● 菜品解析 ●

白灵菇——菇中上品，其口感细腻香甜，植物蛋白含量极高。



一品白灵菇

● 制作方法 ●

1. 将白灵菇煮熟，切成长方片。鹌鹑蛋磕入瓷羹勺内，上笼蒸2分钟取出。西兰花洗净，入开水锅中焯熟。
2. 将白灵菇片均匀地摆入碗内，加入鲜汤、精盐、鸡精、胡椒粉、味精和料酒，最后放入姜片和葱节，上笼蒸至入味，倒出蒸菇的原汤汁，将碗取出翻扣于盘内将碗取走，盘边摆上鹌鹑蛋和西蓝花围边。
3. 将蒸白灵菇的原汤汁入锅内，下水豆粉勾芡，淋在白灵菇上即成。

你知道吗？

白灵菇是一种高档食用菌，色泽洁白、菌肉肥厚、质地细腻、脆嫩可口、味道鲜美、营养丰富，有“素鲍鱼”之称。具有调节人体生理平衡，提高免疫力的作用，被誉为“东方神菇”。

● 用料 ●

白灵菇	500 克
姜片	10 克
葱节	10 克
料酒	10 克
鲜汤	100 克
精盐	2 克
鸡精	2 克
胡椒粉	1 克
味精	1 克
鹌鹑蛋	10 个
西兰花	30 克
水豆粉	5 克



美极鲜双菇

● 制作方法 ●

1. 将香菇和杏鲍菇洗净切成长条，用料酒将菇条拌匀，扑上豆粉。
2. 净锅置旺火上，下色拉油烧至六成热时，下双菇条炸呈金黄色起锅待用。
3. 锅内留少量油，放入香菇和杏鲍菇，下美极鲜酱油、青红椒粒、鸡精和味精翻匀起锅装盘即成。

● 用料 ●

鲜香菇	200 克
杏鲍菇	200 克
美极鲜酱油	10 克
青、红椒粒	5 克
豆粉	20 克
色拉油	1 000 克
(实耗 150 克)	
鸡精	1 克
味精	1 克
料酒	5 克

● 菜品解析 ●

菌菇类食物是植物蛋白含量极高的绿色健康食品，很受广大群众的欢迎。





鲜菇石榴球

● 制作方法 ●

1. 将香菇、荸荠和大葱洗净，分别切成粒。韭菜洗净，放入开水锅中焯熟。鸡蛋打入碗内，搅打散后放入精盐和豆粉调匀。
2. 净锅置小火上，将蛋浆分次下入锅内，摊成 10 张蛋皮，待用。将香菇、荸荠、大葱和肉末拌匀，加入精盐、胡椒粉、鸡精和味精制成馅。
3. 把馅包入蛋皮内，用韭菜扎紧成球状摆入盘中，上笼蒸熟即成。

● 用料 ●

鲜香菇	200 克
荸荠	100 克
肉末	50 克
大葱	10 克
精盐	2 克
味精	1 克
鸡精	2 克
鸡蛋	250 克
豆粉	3 克
胡椒粉	1 克
韭菜	50 克



白菜爽口卷

● 制作方法 ●

1. 选完整大张的黄秧白菜叶 10 张，洗净后放入开水锅中氽断生，待用。香菇和荸荠洗净，分别切成粒。
2. 香菇和荸荠装于碗内，加入肉末，下精盐、鸡精、味精和胡椒粉拌匀成馅。
3. 把拌好的馅包入白菜叶中，制成长方卷，摆入盘内，上笼蒸 5 分钟后取出上桌即成。

● 用料 ●

黄秧白	500 克
鲜香菇	100 克
荸荠	50 克
肥瘦肉末	100 克
精盐	2 克
鸡精	2 克
胡椒粉	1 克
味精	5 克

● 菜品解析 ●

成菜形态美观大方，清淡爽口。



●菜品解析●

菌菇类食物是植物蛋白含量极高的绿色健康食品，很受广大群众的欢迎。



吉祥烩山珍

●制作方法●

1. 将白蕈菇、杏鲍菇、白灵菇和西蓝花分别洗净，再分别将3种菇切成长6厘米、宽3厘米、厚0.5厘米的片。西蓝花改刀成朵状待用。玉米棒入锅中煮熟，切成10大块待用。
2. 净锅置旺火上，注入清水烧开，分别将3种菇及西蓝花入锅中煮熟捞起，再将菇片均匀地摆入蒸碗内。将鲜汤烧开，放入精盐、鸡精、味精和胡椒粉调好味，灌入碗内后上笼蒸熟入味，倒出原汁鲜汤待用，取出碗翻入盘内。
3. 将原汁鲜汤倒入净锅内用旺火烧开，放入蚝油，用生粉勾芡，浇在菌菇上，摆上西蓝花和玉米棒围边装饰餐盘即成。

●用料●

白蕈菇	100克
杏鲍菇	100克
白灵菇	100克
玉米棒	1只
西蓝花	50克
精盐	3克
鸡精	2克
味精	3克
鲜汤	100克
蚝油	5克
胡椒粉	1克
生粉	3克

你知道吗?

鲜汤是用猪肉、猪骨等熬成的汤，用于一般汤菜的汤汁或炒菜时兑汤汁用。



炸素鳝

● 制作方法 ●

1. 茄子去蒂洗净,切成1厘米粗、6厘米长的条,洒上料酒,扑上豆粉。
2. 净锅置火上,上下色拉油烧至五成热,下茄条炸至酥脆起锅。
3. 将锅洗净置火上,倒入炸好的茄子,下香油、精盐、味精和葱花,撒花椒粉,炒匀起锅装盘即成。

● 用料 ●

茄子	400 克
花椒粉	10 克
葱花	10 克
香油	10 克
色拉油	1 000 克 (实耗 100 克)
豆粉	200 克
精盐	3 克
味精	5 克
料酒	10 克

● 菜品解析 ●

此肴是一款仿荤菜肴,形态逼真,咸鲜味浓。





什锦素烩

用料

胡萝卜	200 克
老南瓜	300 克
白萝卜	200 克
西蓝花	250 克
莴笋头	300 克
棒骨汤	100 克
精盐	5 克
味精	5 克
水豆粉	8 克
香油	20 克

制作方法

1. 将胡萝卜、老南瓜、白萝卜和莴笋头洗净去皮，改刀成长方片。西蓝花切成朵状，待用。
2. 锅洗净注入清水，置旺火上，分别将胡萝卜、老南瓜、白萝卜、西蓝花和莴笋入锅中煮熟，捞起晾凉。
3. 将煮熟的胡萝卜和白萝卜、南瓜和莴笋 6 片一组，按颜色岔开，均匀摆入圆盘内成风车放射状，西蓝花居中。摆盘时注意色彩的搭配。
4. 净锅置旺火上，加入棒骨汤，下精盐和味精调好味，下水豆粉勾成玻璃芡，淋香油起锅，均匀地浇入盘内即成。



菜品解析

成菜色彩丰富，
味鲜适口，让人们既
饱眼富，又饱口富。



水晶冬瓜球

● 制作方法 ●

1. 将冬瓜去皮,去内瓢,切成小丁,下入开水锅中氽熟后漂冷,沥干水分。鸡肉切成末。虾仁切成末。荸荠洗净去皮,切成丁。
2. 鸡肉、虾仁和荸荠纳碗中,打入鸡蛋,加精盐、鸡精和豆粉搅打上劲制成馅。做成12个丸子,然后均匀地裹上冬瓜丁,摆入盘内上笼蒸熟。
3. 净锅后掺鲜汤,置于旺火上烧开,下入胡椒粉、精盐和味精调味,加水豆粉勾薄芡,淋于瓜球上即成。

你知道吗?

氽水是一种半成品加工方法,与“焯水”“出水”同义,即将荤素原料治净后投入开水锅中煮至一定熟度或略煮一下捞出的初步熟处理方法。氽水时一般要求火旺、水开、水量大,根据原料的大小、多少来决定氽水的时间。

● 菜品解析 ●

看似晶莹剔透的水晶球,实则用常见的冬瓜加肉制作而成的。

● 用料 ●

冬瓜	400 克
鸡肉	200 克
虾仁	100 克
姜米	10 克
荸荠	15 克
精盐	5 克
鸡精	2 克
味精	5 克
鸡蛋	1 只
豆粉	5 克
胡椒粉	3 克
鲜汤	100 克

你知道吗?

红油又叫“辣椒红油”，是一种复制调味品。制作时把菜子油入锅中烧至八成热，即将锅端离火口，当锅内油温降至六成热时，把油倒入盛有辣椒粉的容器中搅拌均匀至出香味，冷却后取其油即成。



灯影紫薇



用料

番薯	400 克
食用油	1 000 克 (实耗 150 克)
精盐	2 克
白糖	2 克
味精	5 克
红油	500 克

制作方法

1. 将番薯去皮洗净，片成大薄片，入清水中漂去淀粉，捞起。
2. 净锅后下油烧至四成热，下番薯片炸至金黄酥脆且透明，捞起沥去余油。然后把精盐、味精和白糖均匀地撒在苕片上，再泡入红油中，冷后装盘即成。

菜品解析

“紫薇”即番薯、红苕，富含植物纤维，常食对人体消化机能的增强有帮助。



南瓜泥



● 用料 ●

老南瓜	500 克
鸡精	2 克
色拉油	20 克
精盐	1 克
味精	2 克

● 制作方法 ●

1. 将南瓜洗净去皮,切成片,入笼蒸烂,然后用搅拌器搅茸成泥状,用干净纱布包起吊干水分。
2. 净锅置小火上,下色拉油烧热,下南瓜泥用小火慢炒至翻沙,加精盐、味精和鸡精炒匀,起锅装盘即成。

● 菜品解析 ●

常食用南瓜,有利于身体健康,成菜色泽金黄、甜度适中。



酿苦瓜

● 制作方法 ●

1. 将苦瓜洗净切成3厘米长的节，挖去内瓤制成环。香菇和荸荠切成粒。
2. 将肉末、姜米、香菇粒、荸荠粒、鸡蛋、鸡精、胡椒粉和精盐一起拌匀，搅打上劲。
3. 在苦瓜环壁逐一抹上豆粉，酿入肉馅，摆入盘中，入笼蒸5分钟出笼。
4. 净锅至旺火上，加鲜汤，下精盐1克、味精和水豆粉4克，勾薄芡，烧开后浇在苦瓜上即成。

● 用料 ●



苦瓜	500 克
肉末	100 克
香菇	30 克
荸荠	30 克
姜米	8 克
精盐	3 克
鸡精	1 克
味精	1 克
豆粉	8 克
鸡蛋	1 只
胡椒粉	1 克
鲜汤	100 克

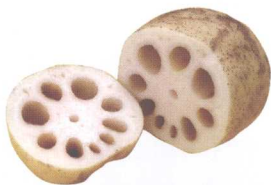


● 菜品解析 ●

成菜色泽翠绿，
口感细腻爽嫩，是既
素又荤的佳肴，有清
凉镇热的功效。



酿莲藕



● 用料 ●

莲藕 500 克
青豆 50 克
肉末 100 克
水发香菇 10 克
精盐 3 克
鸡精 5 克
味精 3 克
鲜汤 50 克
水豆粉 20 克

● 制作方法 ●

1. 将莲藕洗净,直刀切成二刀一断、0.4 厘米厚的片,放入开水锅中氽透起锅。香菇洗净,切成细粒。青豆铡成末。
2. 肉末、香菇和青豆加水豆粉制成馅,酿入藕片孔眼内,用手压平整,摆入盘中上笼蒸热取出。
3. 锅置旺火上,下鲜汤、精盐、鸡精和味精调味,用水豆粉勾芡,起锅浇在藕片上即成。

● 菜品解析 ●

成菜形态美观,
咸鲜味美。

