



新编

家常素菜谱

张家伟 主编



上海科学普及出版社

新编家常素菜谱

主编 张家伟

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常素菜谱/张家伟主编. —上海:上海科学普及出版社,2009.2

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4185 - 1

I. 新... II. 张... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 211976 号

责任编辑 郭子安

新编家常素菜谱

主编 张家伟

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7.25 字数 161 000

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4185 - 1 定价:9.60 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

序

人类的生命活动就是不断消耗能量,又不断补充能量的过程。自古以来又有药食同源之说,这种思想使医学和营养学相互渗透、相互联系、相互发展。现代科学认为导致人类疾病有两大重要因素:一是不健康的饮食,二是不健康的心理。因此,合理的、安全的、营养的、科学的饮食习惯和烹饪方法是人类健康长寿的保障之一。

素菜通常指使用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、菌藻和干鲜果品等植物性原料烹制的菜肴。素菜营养丰富,含有大量维生素、矿物质、有机酸、蛋白质、糖类、钙等对人体有益的成分,能调节人体器官的功能,增强体质,具有一定的保健价值。还有一种营养成分叫纤维素,主要存在于蔬菜和水果中。如果肉食过多,纤维素过少,引起结肠癌的可能性就很大,所以常吃含纤维素多的蔬菜,对人体是大有裨益的。

如今,人们对自身健康有着越来越高的期望,素食已成为人们生活的一大时尚。在爱吃素菜的人群中,女性占了相当大的比例,这与多吃素菜身体不易发胖有关。此外,由于人们的摄取物质有了极大改善,中老年人中患肥胖症、高血脂和脂肪肝疾病的增多,因此在医生的指导下要合理饮食,讲营养卫生,重自我保健,形成了新的饮食时尚。

素菜的烹饪方法与荤菜基本相仿,但在具体制作过程中又

有其独到之处。素菜的烹饪技艺主要在于色、香、味，最好的素菜在于原料本身的特色，失去固有的特色，也就不能成为佳肴了。素菜是中国菜的重要组成部分，其显著特点是时鲜为主，清淡素净，选料考究，制作精湛，品种繁多，风味别致。

《家常素菜谱》以现代、营养、保健为宗旨，力求每道菜都具有选料容易、操作简便、造型独特、回味无穷，适合普通家庭和中小型饭店烹饪。本书对菜肴的原料、调料、烹饪方法采用了普及性的描述，在制作关键提示中告诉您必须把握的要点和环节，才能使菜肴具备色香味俱佳。本书对成品标准和应有的风味、口感作了较形象的概括，其“特点”可增进读者的制作向往和食欲。“营养与保健”是本书的又一特色，别具一格的营养成分提示，通过合理烹饪后的菜肴，揭示了对身体某些器官的保健作用和对某些疾病的防治功效，让读者吃出健康，吃出营养，吃出乐趣，其中菜肴的药用价值和保健功效方面的知识，可供您参考。

《家常素菜谱》为了方便读者阅读习惯，按凉菜、热菜、汤类和甜食进行分类，还在“附录”章节中增添了“家庭烹饪小常识”，菜谱中的素菜都是一般读者最爱吃、最常吃、最需要吃的。本书会忠实地为您服务，随时为您提供咨询。

本书主编为张家伟，参加编写的人员有：钱大武、吕云媛、顾萍、肖庆华、苏水平、俞一诗、关爱、王银生、丁好。

由于水平有限，书中不当之处敬请读者给予指正。

中华名医协会高级顾问 张家伟
苏州市民俗学会 饮食文化研究会研究员

目 录

一、凉 菜

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 1 凉拌海带丝 | (3) | 22 大葱拌香干 | (24) |
| 2 凉拌空心菜 | (4) | 23 蒜泥拌菜瓜 | (25) |
| 3 凉拌银耳 | (5) | 24 马兰头拌香干 | (26) |
| 4 凉拌苦瓜片 | (6) | 25 双耳拌黄瓜 | (27) |
| 5 凉拌冬瓜片 | (7) | 26 三丝拌银芽 | (28) |
| 6 凉拌卷心菜 | (8) | 27 香菜拌干丝 | (29) |
| 7 清拌荠菜 | (9) | 28 香菜拌胡萝卜 | (30) |
| 8 清拌刀豆 | (10) | 29 香椿拌豆腐 | (31) |
| 9 清拌金针菇 | (11) | 30 黄瓜拌香菜 | (32) |
| 10 拌荸荠(马蹄) | (12) | 31 糖醋芥菜 | (33) |
| 11 拌菠菜 | (13) | 32 糖醋藕片 | (34) |
| 12 拌玉米笋 | (14) | 33 糖醋紫甘蓝 | (35) |
| 13 拌西瓜皮 | (15) | 34 炆茼蒿 | (36) |
| 14 姜拌藕 | (16) | 35 炆绿豆芽 | (37) |
| 15 酱拌洋葱球 | (17) | 36 炆黄豆芽 | (38) |
| 16 腐乳拌茼蒿 | (18) | 37 糟冬笋 | (39) |
| 17 花生拌雪里蕻 | (19) | 38 拍黄瓜 | (40) |
| 18 杏仁拌空心菜梗 | (20) | 39 蛇皮黄瓜 | (41) |
| 19 苔条拌花生米 | (21) | 40 素海蜇 | (42) |
| 20 蒜泥拌茄子 | (22) | 41 橘味海带丝 | (43) |
| 21 芥末拌卷心菜 | (23) | 42 水煮栗子 | (44) |

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 43 五香花生果 | (45) | 45 五香黄豆 | (47) |
| 44 盐水毛豆 | (46) | 46 茴香豆 | (48) |

二、热 菜

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 1 炒藕片 | (51) | 25 素炒慈姑 | (75) |
| 2 魔芋豆腐炒韭黄 | (52) | 26 素炒洋葱球 | (76) |
| 3 菇丁炒油菜 | (53) | 27 豆腐干炒青蒜 | (77) |
| 4 清炒黑豆芽 | (54) | 28 百页炒韭菜 | (78) |
| 5 双丝炒豌豆苗 | (55) | 29 韭菜炒干丝 | (79) |
| 6 素炒姜芽 | (56) | 30 炒苋菜梗 | (80) |
| 7 葱球煎地瓜片 | (57) | 31 炒苋菜 | (81) |
| 8 桃仁炒丝瓜 | (58) | 32 素炒豇豆 | (82) |
| 9 青葱炒南瓜 | (59) | 33 山楂炒银芽 | (83) |
| 10 炒素鳝糊 | (60) | 34 黄豆芽炒海带丝 | (84) |
| 11 香菇炒冬笋 | (61) | 35 瓜姜炒毛豆 | (85) |
| 12 鸡腿菇炒白菜心 | (62) | 36 金针炒木耳 | (86) |
| 13 素炒茼蒿 | (63) | 37 金针炒鲜丝 | (87) |
| 14 炒萝卜条 | (64) | 38 素炒荸荠(马蹄) | (88) |
| 15 素炒菠菜 | (65) | 39 干煸豇豆 | (89) |
| 16 素炒西红柿 | (66) | 40 油焖冬笋 | (90) |
| 17 豆干炒芦笋 | (67) | 41 发菜焖白菜 | (91) |
| 18 素炒茄丝 | (68) | 42 枸杞焖山药 | (92) |
| 19 百合炒芹菜 | (69) | 43 油焖茭白 | (93) |
| 20 素炒芹菜 | (70) | 44 焖胡萝卜丸子 | (94) |
| 21 双丝炒水芹 | (71) | 45 蒜子焖芦笋 | (95) |
| 22 青椒炒玉米 | (72) | 46 木耳焖腐竹 | (96) |
| 23 平菇炒青豆 | (73) | 47 焖蒜苗 | (97) |
| 24 素炒空心菜 | (74) | 48 焖鲜蚕豆 | (98) |

49	发菜烧豆腐	(99)	77	酱扒茄条	(127)
50	干烧笋	(100)	78	椒油炆蒜苗	(128)
51	酱烧冬笋	(101)	79	生煸红花菜	(129)
52	素烧卷心菜	(102)	80	醋溜青椒	(130)
53	青椒烧芋艿	(103)	81	蒸米粉素肉	(131)
54	红烧冬瓜	(104)	82	粉蒸四季豆	(132)
55	面筋烧丝瓜	(105)	83	清蒸香菇	(133)
56	红烧萝卜	(106)	84	松子仁豆腐	(134)
57	豆豉烧豆腐	(107)	85	姜汁四季豆	(135)
58	白菜炒粉条	(108)	86	糖醋芋艿	(136)
59	酱烧白菜	(109)	87	葱油鲜笋尖	(137)
60	大蒜烧平菇	(110)	88	酱香冬瓜	(138)
61	口蘑烧刀豆	(111)	89	酱扣冬瓜	(139)
62	猴头烧菜花	(112)	90	麻油丝瓜	(140)
63	红烧猴头菇	(113)	91	豆豉辣椒	(141)
64	葱烧蘑菇	(114)	92	葱油苦瓜	(142)
65	腐皮鲜蘑菇	(115)	93	五香南瓜饼	(143)
66	炸蒜茸花生	(116)	94	香酥山药丁	(144)
67	香炸地瓜条	(117)	95	咖喱山药	(145)
68	油炸鸡腿菇	(118)	96	糖醋素排骨	(146)
69	炸素蛙腿	(119)	97	素瓢油面筋	(147)
70	炸紫菜条	(120)	98	红油茭白	(148)
71	煎南瓜片	(121)	99	双色萝卜球	(149)
72	煎焗灯笼椒	(122)	100	茉莉银耳	(150)
73	烩三鲜扁豆	(123)	101	笋菇豆腐	(151)
74	烩发菜球	(124)	102	葱油土豆泥	(152)
75	香菇扒茼蒿	(125)	103	豆苗平菇	(153)
76	扒栗子白菜	(126)	104	银丝扁豆	(154)

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 105 椒盐慈姑条 | (155) | 110 五味猴头菇 | (160) |
| 106 双冬金针菇 | (156) | 111 翡翠竹荪 | (161) |
| 107 酸甜洋葱球 | (157) | 112 雪菜豆瓣酥 | (162) |
| 108 咖喱菜花 | (158) | 113 蒜耳素斋 | (163) |
| 109 酸甜菜花 | (159) | | |

三、汤 类

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 1 荠菜荸荠汤 | (167) | 7 香菜木耳汤 | (173) |
| 2 三丝紫菜汤 | (168) | 8 芋艿咸菜汤 | (174) |
| 3 猴头菇炖菜汤 | (169) | 9 雪里蕻冬瓜汤 | (175) |
| 4 双菇竹荪汤 | (170) | 10 清汤银耳 | (176) |
| 5 香菇炖菜汤 | (171) | 11 慈姑素煲 | (177) |
| 6 香菜笋片汤 | (172) | 12 白果素煲 | (178) |

四、甜 食

- | | | | |
|----------------|-------|-----------------|-------|
| 1 蜜汁西红柿 | (183) | 14 百合莲子汤 | (196) |
| 2 糖醋菱肉 | (184) | 15 蜜汁芡实 | (197) |
| 3 糖溜土豆 | (185) | 16 桂香糖白果 | (198) |
| 4 荷花西红柿 | (186) | 17 陈皮赤豆汤 | (199) |
| 5 桂花糖芋艿 | (187) | 18 百合绿豆汤 | (200) |
| 6 桂花栗子羹 | (188) | 19 苹果西米羹 | (201) |
| 7 糖醋核桃仁 | (189) | 20 拔丝苹果 | (202) |
| 8 琥珀桃仁 | (190) | 21 烤山楂果 | (203) |
| 9 香酥红枣 | (191) | 22 山楂蜜饯 | (204) |
| 10 蜜汁脆枣 | (192) | 23 山楂糕拌梨丝 | (205) |
| 11 白果枣子汤 | (193) | 24 黄瓜拌梨丝 | (206) |
| 12 蜜汁莲子 | (194) | 25 西瓜酱 | (207) |
| 13 黑芝麻糊 | (195) | 26 冰糖炖草莓 | (208) |

27 脆皮香蕉.....	(209)	29 桂花柑羹.....	(211)
28 冰糖佛手羹.....	(210)		

附:家庭烹饪小常识

(一)原料	(212)	2 制汤	(215)
1 动物性原料	(212)	(六)挂糊和勾芡	(216)
2 植物性原料	(212)	1 挂糊	(216)
3 水产原料	(213)	2 勾芡	(216)
(二)烹饪	(213)	3 勾芡时注意事项	(216)
1 杀菌消毒	(213)	(七)烹饪方法	(217)
2 便于消化	(213)	1 凉菜	(217)
3 香味四溢	(213)	(1)拌(2)炆(3)酱(4)熏	
4 出现复合美味	(213)	(5)腌	(217)
5 色泽鲜艳,形状美观		2 热菜	(217)
.....	(213)	(1)炸(2)炒(3)熘(4)烹	
(三)家庭菜肴	(214)	(5)爆(6)焖(7)煨(8)烧	
1 选料讲究	(214)	(9)煎	(218)
2 刀法多样	(214)	(10)焗(11)炖(12)扒	
3 调味和火候	(214)	(13)蒸(14)烤(15)涮	
4 配料和烹法	(214)	(16)氽(17)烩(18)煨	
5 讲究盛器	(214)		(219)
(四)火候	(215)	3 甜食	(219)
1 旺火	(215)	(1)拔丝(2)挂霜(3)蜜汁	
2 中火	(215)		(220)
3 小火	(215)	(八)热的传递	(220)
4 微火	(215)	1 油传热	(220)
(五)原料的初步熟处理	(215)	2 水传热	(221)
1 焯水	(215)		

一、凉菜

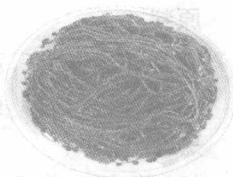
(46款)



1 凉拌海带丝

原料:

水发海带 250 克,豆腐干 100 克,精盐 3 克,白糖 3 克,酱油 5 克,味精 2 克,姜末 2 克,麻油 15 克。



烹饪方法:

(1) 将海带洗净,用开水煮过,捞出切成细丝,放在盘中;将豆腐干切成丝,放入装有海带丝的盘中。

(2) 取 1 只小碗,放入盐、糖、酱油、味精、姜末,兑成调味汁,浇入盘中,淋上麻油拌匀即成。

制作关键:

要将海带发透、煮熟,大约在开水锅中煮 15 分钟,将水分沥干,加上由 5 种调料组成的味汁,味汁调制时缺一不可,淋上麻油后要反复拌匀。

特点:

黑白相间 清淡鲜嫩

营养与保健:

海带含蛋白质、钙、碘、磷、锌等营养成分,本菜具有止咳化痰、利水泄热、降压、平喘等功效。

2 凉拌空心菜

原料:

空心菜 300 克, 蒜 15 克, 白糖 5 克, 精盐 1 克, 味精 1 克, 麻油 10 克。

烹饪方法:

(1) 将空心菜洗净, 切成段; 蒜洗净, 切成末。锅架火上, 放水烧开, 放入空心菜焯一下, 即刻捞出沥干。

(2) 将蒜末、糖、味精、盐和少量冷开水调匀, 浇入热麻油和空心菜拌匀即成。

制作关键:

要选择新鲜、脆嫩的空心菜做原料, 不用老叶和老茎, 在烫空心菜时不要烫过头, 以断生为好。调制味汁如用纯净水更好, 不能用生水和烫水, 否则会影响菜品质量。

特点:

入口细嫩 蒜香浓郁

营养与保健:

空心菜又名蕹菜, 含维生素和矿物质比较丰富, 脂肪含量很少。本菜具有解毒功效, 还有利尿和止血作用。





3 凉拌银耳

原料:

银耳 25 克,红胡萝卜 50 克,白糖 10 克,味精 2 克,精盐 3 克,葱丝 5 克,麻油 5 克,色拉油 25 克。

烹饪方法:

(1)将银耳用温水浸泡一小时左右,当银耳全部涨发后,去蒂和杂质,洗净,沥干水,撕成小块;胡萝卜刮皮,洗净,切成象眼片。

(2)锅架火上,放适量水加少许盐烧开,放入银耳,水再开时立即将银耳捞出,放入凉开水中投凉后,沥干水,放入盘内,加糖、味精拌匀。另用一锅架火上,放油烧至七八成热,下葱丝炆锅,放入胡萝卜片和余下的盐煸炒几下,离火晾凉后,胡萝卜片连油一起倒入银耳盘内,淋入麻油,拌匀即成。

制作关键:

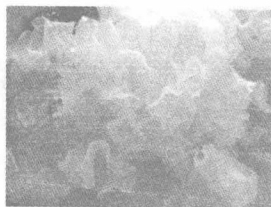
银耳一定要泡发至胀足,银耳放入开水锅前,水中先放一点精盐,充分溶化,这样放入银耳烫至断生后,银耳才有脆性。

特点:

红白分明 脆嫩清爽

营养与保健:

银耳是一种非常名贵的滋补品,含胶质和多种营养素,本菜具有养阴润肺、益胃生津等功效。



4

凉拌苦瓜片

原料:

苦瓜 100 克, 精盐 3 克, 姜末 3 克, 葱末 5 克, 醋 3 克, 麻油 5 克。

烹饪方法:

(1) 将苦瓜切开, 去瓢、头和蒂, 洗净切成小片, 入沸水锅中烫熟, 捞出沥干, 放盘中。

(2) 将姜末、葱末、盐撒入苦瓜盘中, 淋入麻油、醋拌匀即成。

制作关键:

苦瓜不能生拌, 必须在开水锅内烫至断生, 但又不要烫过头, 否则会变黄变软, 使菜肴失去特色。

特点:

苦瓜脆爽 清凉可口

营养与保健:

苦瓜含有类似胰岛素的物质, 有显著的降低血糖的作用, 是糖尿病患者的理想食品。李时珍对苦瓜的评价很高, 认为苦瓜味苦、性寒、无毒。本菜具有除邪热、解疲乏、清心明目、益气壮阳之功。





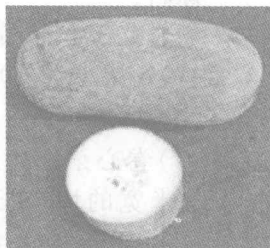
5 凉拌冬瓜片

原料:

冬瓜 250 克,麻酱 20 克,酱油 10 克,味精 1 克。

烹饪方法:

(1)将冬瓜洗净去皮去瓤,切成小薄片,放在沸水锅中烫透取出,沥净水分,放入盘中。



(2)将麻酱、酱油、味精加入少量冷开水调成味汁,浇在冬瓜片上即成。

制作关键:

冬瓜切片要薄而匀,才能在沸水锅中烫透断生时间一致,也有利于味汁均匀、美观。

特点:

麻酱醇香 清爽利口

营养与保健:

冬瓜完全不含脂肪。本菜含维生素 C,丙醇二酸,可使人体健美,又有利尿作用,肾脏病、浮肿、糖尿病患者常食有益。