

素

菜

大全

第二版



洪等 编著

农村读物出版社

丛书

2.1
2

家庭美食丛书

素菜大全

第二版

屈小洪等 编著

农村读物出版社



编著者 屈小洪 吴 芳 高 岩

家庭美食丛书

素 菜 大 全

屈小洪等 编著

第 二 版

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 6.5

字 数 134 千

版 次 1998 年 11 月第 2 版 1998 年 11 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

书 号 ISBN 7-5048-2889-0/TS·82

定 价 8.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

素 菜 类

栗子白菜	1	糖汁烧茄子	12
双色白菜	1	煎茄排	12
炒白菜丝	2	炒茄泥	13
珊瑚白菜	2	酱汁茄子	13
白汁菜心	3	海米烧茄子	14
醋熘白菜	4	红烩茄子	14
扒白菜	4	瓢茄子	15
熘白菜	5	焖茄豆	15
三丝菜卷	5	芙蓉菜花	16
番茄焖酸白菜	6	海米烧菜花	16
奶汁白菜	6	炸菜花	17
三色白菜	7	炆菜花	17
椒油小白菜	7	番茄菜花	18
海米烧白菜	8	菜花炒虾球	18
菠菜杉	8	豌豆菜花	19
烩酸菠菜	9	芥末菜花	19
鱼丝菠菜	9	青椒里脊丝	20
锅烧菠菜	10	酿馅青椒	20
鱼香茄子	10	炸青椒条	21
烧茄子	11	生煨青椒	21
油焖茄子	11	炆青椒	22
		青椒炒黄瓜	22
		虎皮辣椒	22
		二冬烧扁豆	23

鲜蘑烧扁豆	23	酸辣萝卜	38
炒扁豆	24	烧小萝卜	39
黄瓜炒虾仁	24	胡萝卜冬菇熘马蹄	39
三丝黄瓜卷	25	胡萝卜炒雪菜	40
油吃黄瓜	25	金壳红玉	40
黄瓜炒籽虾	26	炒韭菜	41
瓢黄瓜	26	豆腐干炒韭菜	41
肉丝黄瓜	27	虾皮炒韭菜	42
奶汁番茄	27	韭菜炒鸡蛋	42
番茄炒香菇	28	雪里蕻豆瓣酥	42
番茄炒鸡蛋	28	雪里蕻炒冬笋	43
番茄马蹄	29	熘绿豆芽	43
蛋包番茄	29	炒黄豆芽	44
炒素鱼	30	黄豆芽炒雪里蕻	44
炒香芹	30	干煸黄豆芽	45
香干炒芹菜	32	烧冬笋	45
柴把芹菜	31	油焖笋尖	46
海米烧芹菜	32	烧二冬	46
干煸面筋丝	32	鸡油笋豆	47
虾米烧冬瓜	33	虾籽烧冬笋	47
奶油冬瓜条	33	氽冬笋片	48
冬瓜盅	34	炒笋皮	48
口蘑烧冬瓜	34	茭白炒毛豆	49
四方冬瓜肉	35	麻辣茭白	49
素蹄筋	35	油焖茭白	50
炸萝卜丸子	36	油辣茭白	50
鲜蘑萝卜	36	茭白烧香菇	51
糖醋佛手萝卜	37	虾皮炒茭白	51
清蒸萝卜球	37	虾籽烧茭白	52
樱桃萝卜	38	虾干烧茭白	52

鱼香茭白	53	咖喱土豆	66
奶汤茭白	53	茄汁三素	67
炸藕丝	54	葱油土豆泥	67
炸藕片	54	熘土豆丝	68
冬菇藕盒	55	葱油土豆丝	68
炸藕夹	55	烧土豆	69
糖醋藕丝	56	熘土豆青椒片	69
烧藕丸	56	熘土豆胡萝卜片	70
蜜汁糯米藕	57	葱头炒鸡蛋	70
糖醋莴笋	57	奶汁蘑菇	71
麻辣莴笋	58	干煸鲜蘑	71
虾籽烧莴笋	58	熘鲜蘑豌豆	72
三色葫芦	58	熘平菇	72
酱烧莴笋	59	熘番茄草菇	73
二冬炒蚕豆	59	炸鲜蘑	73
焖蚕豆	60	□蘑锅巴	74
炒蚕豆	60	鲜蘑菜心	75
鸡油蚕豆	61	香菇烧卷心菜	75
芥菜炒蚕豆	61	香菇扒菜胆	75
冬菜炒蚕豆	61	炒三冬	76
糖醋蚕豆	62	烧四宝	76
麻辣蚕豆	62	鱼香猴头蘑	77
海米烧油菜	63	甜椒炒丝瓜	78
烧油菜	63	锅烧丝瓜	78
油菜烧冬菇	64	鸡油丝瓜	79
拌油菜	64	炒辣味丝瓜	79
烧四素	64	三鲜丝瓜	80
酒泼油菜	65	苦瓜炒冬菜	80
豆泡油菜	65	干煸苦瓜青椒	81
扒鱼翅	66	干煸苦瓜	81

锅烧龙须	81	三鲜豆腐	96
扒双菜	82	蘑菇炖豆腐	96
鸡油龙须菜	82	蟹粉豆腐	97
海带松	83	鸡爪豆腐	97
炸熘海带	83	蛋黄豆腐	98
雪花荸荠	84	锅烧豆腐	98
豆苗炒荸荠	84	红烧豆腐	99
茄汁荸荠	85	熘豆腐	99
素虾仁	85	家常豆腐	100
马蹄冬菇	86	沙锅豆腐	101
熘鱼片	86	烩豆腐	101
炒虾仁	87	宫保豆腐丁	102
炸玉枝	87	芙蓉豆腐	102
烧豇豆	88	麻婆豆腐	103
红油豇豆丁	88	麻辣豆腐	103
甜辣白薯丝	89	托炒豆腐	104
葱油薯块	89	媒人豆腐	104
炒脆丝	90	美人豆腐	105
多彩金菇	90	炒豆腐脑	106
青蒜粉条	91	豆腐饺	106
炒榨菜	91	糖醋豆腐丁	107
炒酸菜	91	烧素丸	107
烩豌豆	92	爆豆腐	108
白油青豆	92	崩山豆腐	108
甜酸蜆丝	93	香椿豆腐	109
熘发菜	93	三丝豆腐	109
二椒炒干丝	94	焖豆腐	110
翡翠鸡丝	94	瓢馅鸭蛋	110
咖喱面筋	95	香酥豆腐	111
丝瓜豆腐	95	烧白丸	111

软烧豆腐	112
鱼香豆腐	112
宫保豆干丁	113
蚂蚁豆腐	114
烧腐竹	114
宫保素鸡丁	115
玉兰豆腐	115
熘白果	116
凤凰蛋	116
鱼香炒蛋	117
菊花蛋	117
番茄白果	118
鸳鸯蛋	118
清蒸蛋	119
卧鸡蛋	120
百花蛋卷	120
熘蛋白	121
芙蓉鸡蛋	121
翡翠鸡蛋	122
赛螃蟹	122
虎皮鸭蛋	123
醋熘松花蛋	123
炸熘松花蛋	124
熘鹌鹑蛋	124
香葱鹌鹑蛋	125
红烧鸽蛋	125
虎皮鸽蛋	126

凉 菜 类

辣白菜	127
拌白菜心	127

姜汁菠菜	128
粉丝拌菠菜	128
番茄拌菠菜	129
番茄拌粉丝	129
麻酱拌番茄	130
水晶番茄	130
酸辣芹菜	131
海蜇拌萝卜丝	131
凉拌三色	132
拌芹菜	132
拌三丝	132
拌水萝卜	133
葱油汁萝卜丝	133
甜酸小萝卜	134
挂浆白果	134
珊瑚菜花	135
清拌苦瓜丝	135
甜酸圆白菜	136
油菜叶拌粉丝	136
姜汁黄瓜	137
清拌三丝	137
黄瓜拌粉皮	138
拌黄瓜	138
凉拌西瓜皮	139
油吃茭白	139
拌芥菜	140
拌双色	140
拌豆芽	141
绿豆芽拌粉皮	141
凉拌三鲜	141

鸡蛋拌豌豆	142	椒盐土豆片	156
凉拌蚕皮	142	油吃土豆丝	156
凉拌海带丝	143	芝麻拌土豆	157
拌彩丝	143	糖汁土豆	157
拔丝花生米	144	炆土豆丝	158
小葱拌豆腐	144	凉拌粉条	158
香椿拌豆腐	145	薄荷鲜桃	159
拌腐竹(一)	145	水晶桃	159
拌腐竹(二)	145	果味锅巴	160
香菇拌干丝	146	拔丝山药	160
拌干丝	146	蜜汁山药	161
菜心拌干丝	147	芝麻山药	161
麻辣粉丝	147	琉璃山药	162
麻酱拌粉皮	147	桂花栗子	162
拔丝香蕉	148	栗子酥	163
豆沙香蕉	148	蜜汁梨球	163
姜汁扁豆丝	149	冰糖雪花梨珠	164
拌扁豆	149	赛香瓜	164
油菜拌干丝	150	油炸山楂糕	165
酸辣黄瓜	150	焐红果	165
糖醋藕丝	151	百果羹	165
姜拌藕	151	琉璃桃仁	166
冰激凌拌藕	152	拔丝苹果	166
糖醋藕片	152	油炸苹果片	167
酱味西瓜皮	152	菠萝杏仁豆腐	167
拔丝西瓜	153	杏仁豆腐	168
酸辣莴笋	154	豆沙球	169
炆莴笋	154	奶油卷菜	169
酸辣荸荠片	155	奶香菜花	170
拔丝荸荠	155	黄油菜花	170

红烩菜花	171
西式烩茄子	171
茄子泥	172
番茄焖白菜	172
炸番茄	173
奶油菜绒	173
青椒盒	174
油焖红菜头	174
蛋黄菠菜泥	175
菠菜托鸡蛋	175
鸡蛋沙拉	176
炒胡萝卜	176
咖喱豌豆	177
炒豌豆	177
土豆沙拉	177
炸土豆条	178
炸香蕉	178
黄豆沙拉	179

素 汤 类

蛋丝菜汤	180
菠菜鸡蛋汤	180
番茄蛋汤	181
鱼圆汤	181
丝瓜汤	182
豆芽豆泡汤	182
黄瓜汤	183
口蘑芙蓉蛋汤	183
蘑菇汤	183
香菜萝卜汤	184
三鲜汤	184

沙锅炖冻豆腐	185
酸辣豆腐汤	185
豆腐皮汤	186
腐竹海米汤	186
虾米豆腐羹	186
虾米冬瓜汤	187
酸辣干丝汤	187
豆苗紫菜汤	188
榨菜粉丝汤	188
奶油菠菜泥汤	188
奶油番茄汤	189
番茄泥子汤	189
鸡汤素菜丝	190
奶油汤	190
三丝紫菜汤	191
清汤群蟹	191
冬瓜汤	192
三鲜冬瓜汤	192
雪菜冬瓜汤	193
清凉酸汤	193
芙蓉笋衣汤	193
双冬汤	194
珍珠菜花汤	194
清素汤	195
土豆番茄汤	195
粉丝汤	196
芙蓉发菜汤	196
白菜汤	197
酸辣双菇汤	197
莲子银耳汤	198

素 菜 类

栗 子 白 菜

原料：

栗子 250 克，白菜心 750 克，精盐、味精、料酒、葱姜末、清汤、奶汤适量，素油 500 克（约耗 50 克），湿淀粉 30 克。

做法：

1. 栗子一切两块，去壳去衣，放在冷水里浸胀待用。白菜切成长 6 厘米、宽 1 厘米的条，用开水煮熟，排列在盘子上。

2. 锅内放入油，烧至六成熟时，放入栗子，熟后起锅倒入漏勺，沥去油，原锅内倒入奶汤，将栗子放入烧烂后取出，去汤汁。锅内注油烧热，下葱姜末炝锅，随后加清汤、精盐、料酒、味精，并放入栗子，再将白菜放在栗子上面，文火煨 5 分钟，下湿淀粉勾芡，端锅将白菜翻身，再煨烧半分钟，浇上明油，装盘即可。

双 色 白 菜

原料：

大白菜叶、青菜叶各 50 克，土豆 250 克，精盐适量，

味精、面粉、奶油各少许。

做法：

1. 将菜叶分别在开水内烫一下，捞出过凉，沥干切成长6厘米、宽2厘米的长方块。

2. 将土豆蒸熟去皮捣成泥，加精盐、味精调匀。将面粉加水调成糊。

3. 将两种菜叶分别摊在案板上，糊上面糊，将土豆泥捏成与菜叶等长的条铺在菜叶上，然后将菜叶卷成菜卷，接口处用面糊封好，即成双色菜卷，上笼蒸5分钟取出。

4. 取锅加清汤，烧开后勾入流水芡，加奶油搅匀成白色卤汁，起锅浇在菜卷上即成。

炒 白 菜 丝

原料：

大白菜 300 克，香干 50 克，花生油 50 克，酱油、白糖、湿淀粉、花椒油、姜末、甜面酱、精盐、味精适量。

做法：

1. 将白菜切成细丝，香干切成与白菜等长的段。

2. 锅置火上，放油烧热，下姜末炝锅，再下甜面酱，待甜面酱炒熟时，下白菜丝、香干丝煸炒，菜熟，放酱油、精盐、白糖、味精，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，翻炒至粘稠状时，装盘即可。

珊 瑚 白 菜

原料：

嫩白菜 1500 克，胡萝卜 150 克，干辣椒 15 克，罐头冬笋、水发香菇、鲜姜、花生油各 50 克，精盐 10 克，白糖 200 克，醋精 25 克。

做法：

1. 将白菜切掉根，择叶洗净，一劈为四，放沸水锅内稍烫，捞出，控净水。干辣椒、冬笋、香菇、胡萝卜、鲜姜均洗净切丝。

2. 锅置火上烧热，放油，投入辣椒丝煸出红油，再放入姜丝、胡萝卜丝煸炒，随后加入笋丝和香菇丝稍煸，倒入 150 克沸水，加入白糖和精盐，熬至糖化汤汁发粘时，离火晾凉加入醋精，搅匀，即成珊瑚汁。

3. 将白菜段码入盆内，浇上珊瑚汁，压上一个瓷盘，使白菜浸泡在汁中，腌泡片刻即可食。

白 汁 菜 心

原料：

青菜心 750 克，奶油 30 克，精盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，清汤 250 克，葱姜末 3 克，素油 75 克，鸡油湿淀粉各 25 克。

做法：

1. 将青菜心从根部一剖为四，放入高汤锅里煮熟，捞出冷却，排列在盆内。

2. 烧热锅，放入油，下葱姜末炆锅，加入清汤、精盐、味精、料酒，投入菜心，煨约 5 分钟，入味后，即加入奶油、湿淀粉勾成流芡，并沿锅边淋入鸡油，端锅将菜心翻身，装盆即可。

醋 熘 白 菜

原料：

大白菜心 500 克，辣椒 150 克，精盐、白糖适量，醋、香油各 25 克，葱姜末、湿淀粉各 10 克，植物油 50 克。

做法：

1. 将白菜切成 4 厘米长、2 厘米宽的条，辣椒也切成条。
2. 烧热锅，加入油，下葱姜末炆锅，随即倒入白菜，用旺火煸炒，约半分钟加入精盐、白糖、醋，再将辣椒倒入煸炒约 1 分钟，即下湿淀粉勾成流芡，淋上香油装盘即成。

扒 白 菜

原料：

大白菜 500 克，水发冬菇 30 克，高汤 200 克，花生油 50 克，淀粉 25 克，料酒、精盐、葱、姜适量。

做法：

1. 将白菜洗净后切成 15 厘米长的段，并顺刀一切两半，放入开水中烫一下，过凉，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条。
2. 姜切块拍松，葱切段，冬菇切块。
3. 把冬菇块放在盘中，白菜码在冬菇块上。
4. 锅上火，放油，油热后下葱、姜炆锅，再下高汤，捞出葱、姜，加料酒、精盐，即放入白菜、冬菇，用大火烧开后，改用文火烧熟，用湿淀粉勾芡，淋上明油，盛入盘内

即成。

熘白菜

原料：

白菜心 250 克，笋片 100 克，高汤 250 克，料酒、淀粉、精盐、味精、酱油、姜汁、葱末少许，花生油 25 克。

做法：

1. 将白菜心、笋片洗净，然后均切成 1.5 厘米宽、3 厘米长的块。

2. 锅内放清水，烧沸后，先将笋片下锅，水开后再下白菜，烧沸后一起捞出，控净水分。

3. 炒锅放火上，放油，油热后下葱末炝锅，烹料酒、酱油，下白菜、笋片，烧开后加姜汁、味精、精盐，用湿淀粉勾芡，盛出装盘即成。

三丝菜卷

原料：

洋白菜嫩叶 500 克，冬笋丝 100 克，水发冬菇丝、胡萝卜丝各 100 克，酱油、料酒、香油、精盐、白糖、花椒、干辣椒丝、味精、姜丝、醋各适量。

做法：

1. 将洋白菜叶下开水内烫一下，冬笋、冬菇、胡萝卜丝亦烫一下，再用精盐、味精、香油拌一拌。把烫好的洋白菜叶平铺于案板上，放入三种丝卷成卷。

2. 烧热香油把花椒炸出香味后，将干辣椒丝、姜丝煸

一下，即下酱油、料酒、精盐、醋、白糖及少许汤，开后搅匀成醋辣糖汁，浇在白菜卷上即成。

番茄焖酸白菜

原料：

酸白菜 500 克，葱头 100 克，花生油 100 克，番茄酱 100 克，香叶 2 片，胡椒粒、白糖、醋精、干辣椒、精盐、清汤适量。

做法：

1. 葱头切丝，用油炒黄，加番茄酱炒至油呈光亮红色时，放入挤干水分的酸白菜，炒至半熟起锅。

2. 另取不锈钢锅，加清汤、香叶、胡椒粒、干辣椒、白糖、醋精焖熟，即成。

奶 汁 白 菜

原料：

大白菜嫩心 250 克，花生油 50 克，清汤 200 克，面粉 15 克，料酒、精盐、味精、白胡椒粉、葱姜末、香油各适量。

做法：

1. 白菜心洗净，切成小长方形块，放入开水中焯一下，捞出备用。

2. 炒锅上火烧热，放入花生油，油热时即将干面粉放入锅中，炒熟（不可炒黄）后，加清汤冲开，倒在碗中备用。

3. 原锅上火，加入少许香油，油热后煸葱、姜，炸出香味后捞出，再把白菜倒入煸炒，然后加清汤、料酒、味精、精盐、胡椒粉，待汤汁少而浓白时，出锅即成。

三 色 白 菜

原料：

净白菜心 500 克，水发冬菇 25 克，冬笋 100 克，干红辣椒 3 个，精盐 5 克，酱油 15 克，白糖 100 克，醋 50 克，葱姜丝适量，花生油 100 克。

做法：

1. 将白菜心在沸水中烫至八成熟，捞出放入盆内，加精盐 3 克，拌腌 5 分钟，挤去水，再切长 5 厘米的段，摆在盘内。

2. 冬菇、冬笋、干红辣椒均切成长 5 厘米的丝。

3. 锅上火，放入花生油，在中火上烧至三成热时放入干红辣椒丝、葱姜丝炸出香味，烹入醋，放入冬笋、冬菇丝煸炒几下，再加入清水、白糖、酱油、精盐稍煸，将汁浇到白菜上即成。

椒 油 小 白 菜

原料：

小白菜心 250 克，水发口蘑 50 克，精盐 2 克，酱油 5 克，味精 1 克，湿淀粉 15 克，花椒油 50 克，清汤 250 克。

做法：

1. 将小白菜心切成 4 厘米长的段，口蘑切成薄片，均