

素肴

黄镜生 冼月心/编著



广西科学技术出版社

美味佳肴丛书

素 肴

黄镜生 洗月心 编著

广西科学技术出版社

(桂)新登字 06 号

素 肴

黄镜生 冼月心 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 38 号 邮政编码 530022)

南宁地区印刷厂印刷

(南宁市友爱南路 39 号 邮政编码 530001)

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 2 字数 154 000

1994 年 9 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印 数: 3 001—5 000

ISBN 7-80619-115-1

TS · 2

定价: 7.90 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换。

目 录

一、蔬菜类

(一) 叶菜类

1. 白菜 (1)

炆白菜卷	炆	四川..... (1)
珊瑚白菜	余	山东..... (1)
糖醋白菜	炒	湖北..... (2)
糖醋辣白菜	泡	安徽..... (3)
烧白菜栗子	烧	清真菜..... (3)
白汁白菜	煮	匈牙利..... (4)
炒辣白菜	炒	朝鲜..... (4)
扒白菜	扒	 (5)
海米炖白菜	炖	 (5)

2. 菜心 (6)

鸡油菜心	烧	江苏..... (6)
脯酥油菜心	炸、烧	山东..... (7)
板栗烧菜心	烧	湖南..... (7)
春白菜心	烧	安徽..... (8)
金钩青菜心	余、烧	四川..... (8)
炒油菜心	炒	朝鲜..... (9)
炒菜心	炒	 (10)

海米烧菜心 烧 (10)

3. 菠菜 (10)

锅煽菠菜 煽 山东 (10)

酥炸菠菜 炸 安徽 (11)

菜松 炸 清真菜 (12)

菠菜与酸乳酪沙拉 冻 伊朗 (12)

油焖菠菜葱头丁 焖 德国 (13)

菠菜苏福利 炒、蒸 意大利 (13)

芝麻菠菜 拌 朝鲜 (14)

炒菠菜泥 炒 (14)

4. 菜花 (15)

溜菜花 溜 安徽 (15)

煮菜花 煮 西菜 (15)

炸菜花 炸 阿拉伯 (16)

淡少司菜花 煮 德国 (16)

菜花色拉 煮、拌 匈牙利 (17)

酸辣菜花 炒 朝鲜 (17)

软炸菜花 炸 法国 (18)

牛奶烧菜花 烧 (18)

5. 芹菜 (19)

夹菜鸡蛋饼 煎 阿拉伯 (19)

奶酪芹菜 拌 德国 (20)

和多福色拉 煮、拌 匈牙利 (20)

酸辣芹菜丝	拌	法国·····	(21)
香干烧芹菜	烧	·····	(21)
海米炒芹菜	炒	·····	(22)
三丝芹菜	余	·····	(22)

6. 包菜 ····· (23)

糖醋包心菜	泡	安徽·····	(23)
圣——奥迪尔凉拌包心菜拌		法国·····	(23)
烧包菜	烧	·····	(24)
炒包菜丝	炒	·····	(24)
海米扒包菜	扒	·····	(25)

7. 其他叶菜 ····· (25)

腿汁扒菜胆	扒	广东·····	(25)
麒麟酿竹笙	酿	香港·····	(26)
煮生菜辣味少司	煮	匈牙利·····	(27)
煨三色生菜	煨	法国·····	(27)
冰糖炖西洋菜	炖	香港·····	(28)
扒金针素翅	扒	清真菜·····	(28)
烧黄花菜	烧	·····	(29)
炒鲜黄花菜	炒	·····	(30)
雪菜松	炸、炒	安徽·····	(30)
芥菜冬笋	烧	安徽·····	(31)
雪维菜汤	汤	德国·····	(31)
烤洋蓟	烤	意大利·····	(32)
白煮朝鲜蓟	煮	法国·····	(33)

烧瓢菜	烧	 (33)
大蒜调拌芡芡菜	拌	 (34)
炒空心菜	炒	 (34)
炒苋菜	炒	 (34)
冬菇炒塔菜	炒	 (35)

(二) 瓜类

1. 黄瓜 (35)

珍瓢黄瓜	酿、蒸	福建..... (35)
姜汁黄瓜	烧	安徽..... (36)
迷你金盅	蒸、炖	香港..... (37)
黄瓜豆腐罐	蒸	清真菜..... (37)
蔬菜沙拉	冻	伊朗..... (38)
茴香黄瓜	焖	德国..... (38)
黄瓜色拉	浸、拌	匈牙利..... (39)
薄荷凉拌黄瓜	拌	法国..... (39)
拌辣黄瓜	拌	 (40)
黄瓜拌粉丝	拌	 (40)
酸黄瓜	泡	 (41)
油激黄瓜	炸	 (41)

2. 冬瓜 (42)

冬瓜茸	蒸、冻	安徽..... (42)
高汤瓜茸	蒸、煮	福建..... (42)
冬瓜蟹柳夹百花	酿、蒸	香港..... (43)
红梅藏白玉	扣	香港..... (43)

八宝冬瓜盅	蒸	湖南·····	(44)
香酥冬瓜	炸	·····	(45)
扒冬瓜球	扒	·····	(46)
海米烧冬瓜	烧	·····	(46)
三鲜冬瓜汤	汤	·····	(47)

3. 其他瓜类 ····· (47)

滚龙丝瓜	烧	安徽·····	(47)
干煸苦瓜	炒	四川·····	(48)
八宝瓢香瓜	酿	安徽·····	(48)
南瓜盅	汤	法国·····	(49)
夹馅南瓜	煮	阿拉伯·····	(50)
炒南瓜丝	炒	·····	(50)
奶油酿节瓜	酿	·····	(51)

(三) 豆类

1. 豆角 ····· (52)

三色豆角	炒	安徽·····	(52)
干煸云豆	炸、炒	四川·····	(52)
德味青豆	焖	德国·····	(53)
麻酱拌豆角	拌	·····	(53)
炒梅豆角	炒	·····	(54)

2. 豌豆 ····· (54)

炒青豆泥	炒	安徽·····	(54)
白油青丸	烧	四川·····	(55)
酥豌豆泥	酥	四川·····	(55)

美味色拉豆	拌	德国·····	(56)
匈式烩豌豆	烩	匈牙利·····	(56)
杂烩豌豆	烩	法国·····	(57)
西卤豌豆	汤	·····	(57)

3. 蚕豆····· (58)

金钩蚕豆	烧	四川·····	(58)
火腿蚕豆	烧	安徽·····	(58)
蚕豆沙拉	煮	阿拉伯·····	(59)
夏朗德式煮蚕豆	煮	法国·····	(59)
麻辣蚕豆	炒	·····	(60)

4. 豆芽····· (60)

锦绣银针	拌	安徽·····	(60)
三色炒掐菜	炒	四川·····	(61)
拌豆芽	拌	朝鲜·····	(61)
干煸黄豆芽	炒	·····	(62)

5. 其他豆类····· (63)

干煸四季豆	炒	安徽·····	(63)
烩扁豆	烩	匈牙利·····	(63)
干烧刀豆	烧	·····	(64)
扁尖炆毛豆	炆	·····	(64)

(四) 笋类

1. 竹笋····· (65)

酱烧冬笋	烧	四川…………… (65)
八味瓢笋	酿	浙江…………… (66)
凤尾笋	炸	浙江…………… (66)
油辣冬笋尖	煮、焖	湖南…………… (67)
冬冬青	烧	江苏…………… (68)
干烧冬笋	烧	北京…………… (68)
椒盐笋尖	烧、炸	安徽…………… (69)
鸡油冬笋	烧	安徽…………… (69)
红烧笔笋	烧	广东…………… (70)
炒三冬	炒	福建…………… (71)
卤素	煨	清真菜……… (71)
虾子冬笋	拌	清真菜……… (72)

2. 芦笋 …………… (72)

奶汤芦笋	汤	山东…………… (72)
奶油芦笋	烧	安徽…………… (73)
芦笋竹笙卷	氽、蒸	香港…………… (73)
芦笋色拉	煮	德国…………… (74)
美味芦笋	煮	法国…………… (74)
烧芦笋	烧	…………… (75)

3. 莴笋 (又名莴苣) …………… (76)

麻酱凤尾	氽	四川…………… (76)
玻璃莴苣	泡	安徽…………… (76)
椒油莴笋	拌	清真菜……… (77)
烤莴苣	烤	德国…………… (77)

虾子烧莴笋	烧	 (78)
酸辣青笋	炒	 (78)

4. 茭笋 (又名茭白) (79)

虾子茭白	煨	江苏..... (79)
糟煎茭白	煎	山东..... (79)
凉拌茭笋	蒸、拌	广东..... (80)
炒茭白	炒	清真菜..... (80)
茄汁茭白	炸、炒	 (81)

(五) 其他蔬菜

1. 茄子 (81)

红烧茄子	烧	山东..... (81)
酱炸茄子	炸	江苏..... (82)
红油茄子	炸	安徽..... (83)
五柳扒茄子	扒	香港..... (83)
酱烧鲜茄	烧	四川..... (83)
烧茄子	烧	土耳其..... (84)
醋汁茄子	煮	意大利..... (85)
焖茄子	焖	法国..... (85)
辣炒茄子	炒	朝鲜..... (86)
芝麻茄子	拌	 (86)

2. 土豆 (87)

雪花土豆	蒸	安徽..... (87)
德式土豆汤	汤	德国..... (88)
烤土豆条	烤	意大利..... (88)

烩土豆酸奶油	烩	匈牙利…… (89)
韭葱土豆汤	汤	法国…… (89)
素炒二丁	炒	朝鲜…… (90)
炸土豆片	炸	…… (90)
炒咖喱土豆	炒	…… (91)
醋熘土豆丝	熘	…… (91)

3. 萝卜…… (92)

响萝卜丝	炒	湖南…… (92)
糖醋萝卜	泡	安徽…… (93)
珠型萝卜	蒸、煮	福建…… (93)
萝卜色拉	拌	朝鲜…… (94)
海米炖萝卜丝	炖	…… (94)
海米烧萝卜条	烧	…… (95)
酸辣萝卜条	泡	…… (95)
抓炸萝卜丸	炸	…… (96)

4. 胡萝卜…… (96)

奶汤素烩	烩	四川…… (96)
素鸽蛋	烧	江苏…… (97)
糖醋胡萝卜	腌	清真菜…… (98)
黄油焖胡萝卜	焖	德国…… (98)
匈式胡萝卜	焖	匈牙利…… (98)
橙汁凉拌菜	拌	法国…… (99)
炸胡萝卜虾	炸	…… (99)

5. 西红柿.....(100)

瓜果满园	腌、煨、余	广东.....(100)
番茄羊肉汤	汤	阿拉伯.....(100)
什锦菜	煮、炸、炒	土耳其.....(101)
西红柿罗勒	焖	德国.....(102)
西红柿色拉	拌	匈牙利.....(102)
酿番茄	酿	法国.....(103)
番茄虾仁	烧	(103)
番茄鲜汤	汤	(104)

6. 辣椒.....(104)

炒八宝辣椒丁	炒	东山.....(104)
青椒色拉	拌	匈牙利.....(105)
凉拌三鲜	拌	(105)
酿双色元椒	酿	(106)
爆炒五色丝	炒	(106)
泡尖红椒	泡	(107)
爆青椒	爆	(107)
烧酿青椒	烧、酿	(108)

7. 山药.....(109)

拔丝山药	炸、炒	山东.....(109)
水晶山药球	蒸、炸	安徽.....(109)
蜜枣扒山药	扒	江苏.....(110)
一品山药	蒸	清真菜.....(111)

8. 薯.....(111)

红苕泥	蒸、炒	四川·····(111)
灯影苕片	炸	四川·····(112)
金枣红芋	蒸、炸	安徽·····(112)
蜜烧地瓜蛋	烧	福建·····(113)
蜜汁红薯丸	蒸、炸	·····(114)
炸红薯片	炸	·····(114)
9. 藕·····(115)		
枣泥糯米藕	蒸	福建·····(115)
蜜汁糖藕	煮	江苏·····(115)
糖拌藕	拌	山东·····(116)
糖醋嫩藕	泡	安徽·····(116)
鲜藕炒双笋	炒	香港·····(117)
10. 荸荠·····(117)		
玫瑰荸荠饼	炸	湖南·····(117)
梅花荸荠	蒸、煮	安徽·····(118)
七彩粒粒	炒	香港·····(119)
地力炒冬菇	炒	·····(119)
11. 其他·····(120)		
黄油焖大葱	焖	德国·····(120)
糖焖小洋葱	焖	法国·····(120)
青椒炒葱头	炒	·····(121)
海米拌蒜苗	拌	·····(121)
爆炒蒜薹	炒	·····(122)

菱角花菇	烧	安徽·····(122)
三色菱肉	烧	·····(123)
糖醋菱肉	炸、炒	·····(123)
桂花芋子	蒸	安徽·····(124)
香煎芋饼	煎	香港·····(124)
双菇芋芳	焖	·····(125)
什锦色拉	煮、拌	匈牙利·····(125)
醋溜西葫芦丝	溜	·····(126)
虾子烧蒲菜	烧	·····(126)
奶油炖蒲菜	炖	·····(127)
酸辣大芥丝	焖	·····(127)
青椒炒鲜芥	炒	·····(128)
黄焖莲菜	焖	·····(128)
烧莲菜棒	烧	·····(129)
炆银条	炆	·····(130)
醋溜银条	溜	·····(130)
炒茼蓝丝	炒	·····(130)
栗子烧白菜	烧	·····(131)
冬笋炒茼蒿	炒	·····(131)
炸香椿鱼	炸	·····(132)

二、菌类

(一) 蘑菇类		(133)
香露炖花菇	炖	广东.....(133)
蚝油鲜菇	烧	广东.....(133)
蚝油扒白菌	扒	广东.....(134)

植物四宝	烧	江苏…………(134)
黄蘑素鸡	炸	山东…………(135)
软炸口蘑	炸	四川…………(135)
油焖香菇	焖	安徽…………(136)
脆皮鲜菇	烧、炸	安徽…………(136)
清蒸花菇	蒸	清真菜……(137)
烧南北	烧	清真菜……(137)
红烧寒菌	烧	湖南…………(138)
梅花冬菇	蒸	福建…………(139)
七色素扇	炒、煨	香港…………(139)
荷包三菇两耳	煨、蒸	香港…………(140)
功德色拉	煮、拌	匈牙利……(141)
醋汁蘑菇	煮	意大利……(141)
炒松蘑	炒	朝鲜…………(142)
多色凉拌菜	拌	法国…………(142)
蘑菇汤	汤	德国…………(143)

(二) 耳类 ……………(143)

冰糖银耳	蒸	四川…………(143)
酒酿银耳	酿	江苏…………(144)
清汤银耳	汤	山东…………(144)
杏仁白木耳	蒸、煮	福建…………(145)
翡翠银耳	烧	清真菜……(145)
银耳柑羹	汤	湖北…………(146)
清汤雪耳	汤	广东…………(146)
炆拌黑白耳	炆、拌	…………(147)

糖醋木耳	烧	(147)
美味两耳	氽	(148)
炒芙蓉银耳	炒	(148)
(三) 猴头		(149)
砂锅炖猴头	炖	(149)
烧猴头	烧	(150)
白扒猴头	扒	(150)
清汤紫菜烩猴头	烩	(151)
扒金钱猴头	扒	(151)

三、果仁类

(一) 果类		(154)
蜜三果	煮、蒸	山东.....(154)
琉璃苹果	炸	山东.....(155)
八宝酿梨	酿、蒸	四川.....(155)
什锦果冻	冻	四川.....(156)
时果西瓜盅	炖	广东.....(157)
菠萝奶露	汤	广东.....(158)
鲜荔红菱	汤	广东.....(158)
水晶桃	蒸、冻	山东.....(158)
熘红果	煮、熘	山东.....(159)
炸双枣	炸	安徽.....(159)
红果梨丝	炒	安徽.....(160)
夹沙苹果	炸	江苏.....(160)
豆茸酿枇杷	酿、蒸	江苏.....(161)