

素菜精粹



学苑出版社

S
U
C
A
I
J
I
C
H
U
I



空军医学专610 2 0058947 7

素菜精粹

本书编写组编著



学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜精粹/《素菜精粹》编写组编著. —北京:学苑出版社,1995.9

ISBN 7-5077-0859-4

I. 素… II. 素… III. 素菜-菜谱 IV. TS972.1

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街11号 邮政编码:100036

河北地质六队胶印厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 7印张 157千字

1995年9月北京第1版 1995年9月北京第1次印刷

印数:10 000

定价:7.60元

目

录

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 热菜类 | (1) | 麻辣茭白 | (11) |
| 番茄菜花 | (1) | 茭白烧香菇 | (11) |
| 芥末菜花 | (1) | 口蘑锅巴 | (12) |
| 芙蓉菜花 | (2) | 鲜蘑盖菜 | (12) |
| 香菇菜花 | (2) | 熘鲜蘑豌豆 | (13) |
| 豌豆菜花 | (2) | 鲜蘑菜心 | (13) |
| 炸菜花 | (3) | 奶汁蘑菇 | (14) |
| 炅菜花 | (3) | 鲜蘑鸡片 | (14) |
| 冬瓜盅 | (4) | 滑熘鲜菇 | (15) |
| 三鲜冬瓜 | (5) | 炸鲜蘑 | (15) |
| 奶油冬瓜条 | (5) | 熘平菇 | (16) |
| 四方冬瓜肉 | (6) | 烧豇豆 | (17) |
| 口蘑烧冬瓜 | (6) | 红油豇豆丁 | (17) |
| 奶汤茭白 | (7) | 鲜蘑烧扁豆 | (17) |
| 油辣茭白 | (7) | 炒扁豆 | (18) |
| 京冬茭白 | (8) | 二冬烧扁豆 | (18) |
| 茭白炒毛豆 | (8) | 韭菜炒鸡蛋 | (19) |
| 虾籽烧茭白 | (9) | 韭菜炒豆腐干 | (19) |
| 油焖茭白 | (9) | 韭菜炒虾皮 | (20) |
| 炒茭白 | (10) | 炒韭菜 | (20) |
| 鱼香茭白 | (10) | 锅烧菠菜 | (21) |

菠菜杉·····	(21)	蛋包番茄·····	(35)
烩酸菠菜·····	(22)	炒脆丝·····	(35)
炒酸菜·····	(22)	三色白菜·····	(36)
干煸苦瓜·····	(22)	白菜栗子·····	(36)
苦瓜炒冬菜·····	(23)	珊瑚白菜·····	(37)
炒鲜菜头·····	(23)	炒白菜丝·····	(37)
扒鱼翅·····	(24)	熘白菜·····	(38)
豆泡油菜·····	(24)	奶汁白菜·····	(38)
海米烧油菜·····	(25)	双色白菜·····	(39)
烧四素·····	(25)	扒白菜·····	(39)
油菜烧二冬·····	(26)	白汁菜心·····	(40)
炆油菜·····	(27)	金丝菜心·····	(40)
酒泼油菜·····	(27)	椒油小白菜·····	(41)
青蒜粉条·····	(28)	醋熘白菜·····	(41)
四宝·····	(28)	三丝菜卷·····	(42)
扣三丝·····	(29)	番茄焖酸白菜·····	(42)
香菇烧卷心菜·····	(29)	多彩金菇·····	(43)
烧什锦·····	(30)	马蹄冬菇·····	(43)
香菇扒菜胆·····	(30)	雪花荸荠·····	(44)
清香三冬·····	(31)	茄汁荸荠·····	(44)
鱼香猴头蘑·····	(31)	素虾仁·····	(45)
鲜茄双菇·····	(32)	豆苗炒荸荠·····	(45)
番茄马蹄·····	(33)	葱头炒鸡蛋·····	(46)
番茄炒鸡蛋·····	(33)	炒芹菜·····	(46)
奶汁番茄·····	(34)	海米烧芹菜·····	(47)
番茄香菇·····	(34)	柴把芹菜·····	(47)

三鲜丝瓜·····	(48)	干烧茄子·····	(61)
锅烧丝瓜·····	(48)	炒茄泥·····	(62)
炒辣味丝瓜·····	(49)	烩豌豆·····	(62)
甜椒炒丝瓜·····	(49)	白油青豆·····	(63)
鸡油丝瓜·····	(50)	熘发菜·····	(63)
黄瓜肉丝·····	(50)	炸藕丝·····	(64)
三丝黄瓜卷·····	(51)	烧藕丸·····	(64)
炒黄瓜片·····	(51)	冬菇藕盒·····	(65)
黄瓜虾仁·····	(52)	糖醋藕丝·····	(65)
瓢黄瓜·····	(52)	蜜汁糯米藕·····	(66)
油吃黄瓜·····	(53)	炸藕片·····	(66)
雪里蕻豆瓣酥·····	(54)	三色葫芦·····	(67)
雪里蕻炒冬笋·····	(54)	炒西葫芦片·····	(67)
黄豆芽炒雪里蕻·····	(55)	茄汁芦笋·····	(68)
干煸黄豆芽·····	(55)	酸辣粉皮·····	(68)
炒黄豆芽·····	(56)	炒素鱼·····	(69)
熘绿豆芽·····	(56)	素蹄筋·····	(69)
炸熘海带·····	(56)	炸青椒盒·····	(70)
海带松·····	(57)	虎皮辣椒·····	(71)
煎茄排·····	(57)	炝青辣椒·····	(71)
油炸茄子·····	(58)	生煸青椒·····	(71)
瓢茄子·····	(58)	酿馅青椒·····	(72)
油焖茄子·····	(59)	青椒里脊丝·····	(72)
酱爆茄子·····	(60)	青椒炒黄瓜·····	(73)
糖汁烧茄子·····	(60)	炒玉兰片·····	(73)
焖茄豆·····	(61)	炒虾仁·····	(74)

熘鱼片····· (74)	炸萝卜丸子····· (87)
冬菜炒蚕豆····· (75)	胡萝卜炒雪菜····· (88)
焖蚕豆····· (75)	酸辣萝卜····· (88)
麻辣蚕豆····· (76)	炸玉枝····· (89)
芥菜炒蚕豆····· (76)	冬菇塔菜····· (89)
糖醋蚕豆····· (77)	氽冬笋片····· (90)
炒蚕豆····· (77)	烧二冬····· (90)
鸡油炒蚕豆····· (78)	芥菜烧冬笋····· (91)
青煸鲜蚕豆····· (78)	炒笋皮····· (91)
葱油薯块····· (79)	油焖冬笋····· (92)
甜辣白薯丝····· (79)	烧冬笋····· (92)
炒金花菜····· (80)	鸡油笋豆····· (93)
葱油土豆泥····· (80)	虾籽烧莴笋····· (93)
咖喱土豆····· (80)	酱烧莴笋····· (94)
炒土豆丝····· (81)	麻辣莴笋····· (94)
烧熘土豆片····· (81)	扒双菜····· (95)
拔丝麻仁土豆球····· (82)	蛋品类 ····· (96)
熘土豆青椒片····· (82)	翡翠鸡蛋····· (96)
烧土豆····· (83)	熘白果····· (96)
金壳红玉····· (83)	菊花蛋····· (97)
樱桃萝卜····· (84)	脆皮蛋····· (97)
烧萝卜····· (85)	鱼香炒蛋····· (98)
鲜蘑萝卜····· (85)	挂浆白果····· (98)
清蒸萝卜球····· (86)	卧鸡蛋····· (99)
胡萝卜冬菇熘马蹄····· (86)	熘黄菜····· (99)
炒萝卜丝····· (87)	鸳鸯蛋····· (100)

赛螃蟹	(101)	烧素肉圆	(114)
芙蓉鸡蛋	(101)	三鲜豆腐	(115)
熘蛋白	(102)	媒人豆腐	(116)
虎皮块鸭蛋	(102)	板栗豆腐	(116)
糖醋松花	(103)	香酥豆腐	(117)
炸熘松花蛋	(103)	卤煮豆腐	(117)
虎皮鸽蛋	(104)	托炒豆腐	(118)
香葱鹌鹑蛋	(104)	红烧豆腐	(119)
熘鹌鹑蛋	(105)	绣球丸子	(119)
豆腐类	(106)	炒豆腐脑	(120)
丝瓜豆腐	(106)	沙锅豆腐	(120)
松子豆腐	(106)	素什锦	(121)
鱼香豆腐	(107)	焖豆腐	(121)
三丝豆腐	(107)	虎皮豆腐	(122)
香菇煎豆腐	(108)	宫保豆腐丁	(122)
糖醋豆腐丁	(108)	松花蛋豆腐	(123)
烩豆腐	(109)	崩山豆腐	(123)
美人豆腐	(109)	卤豆腐干	(124)
番茄豆腐	(110)	熘豆腐	(124)
软烧豆腐	(111)	蚝油豆腐	(125)
蘑菇烧豆腐	(111)	蚂蚁豆腐	(126)
瓢馅“鸭蛋”	(112)	香菇肉丝	(126)
锅烧豆腐	(112)	宫保素鸡丁	(127)
麻辣豆腐	(113)	黄瓜肉丝	(127)
爆豆腐	(113)	干煸牛肉丝	(128)
香椿豆腐	(114)	青菜炒豆腐皮	(128)

- | | | | |
|---------------------|-------|--------------|-------|
| 二椒炒干丝 | (129) | 炒鲜豌豆 | (143) |
| 炒肉丝 | (129) | 咖喱豌豆 | (144) |
| 翡翠鸡丝 | (130) | 玉柱芦笋 | (144) |
| 炒面筋丝 | (131) | 番茄焖白菜 | (145) |
| 冬菇面筋丝 | (131) | 油焖红菜头 | (145) |
| 爆炒大肠 | (132) | 泡菜 | (145) |
| 烧腐竹 | (132) | 青椒盒 | (146) |
| 木耳烧腐竹 | (133) | 瓢青椒 | (147) |
| 西餐、凉菜类 | (134) | 面包粉炸番茄 | (147) |
| 马乃司少司 | (134) | 炸香蕉 | (148) |
| 咖喱素菜 | (134) | 奶油卷心菜 | (148) |
| 菠菜托鸡蛋 | (135) | 面包苹果布丁 | (149) |
| 蛋黄菠菜泥 | (136) | 奶油菜绒 | (149) |
| 柿汁烩茄子 | (136) | 炒胡萝卜 | (150) |
| 茄子泥 | (137) | 奶油汤 | (150) |
| 芝麻土司 | (137) | 拌芹菜 | (151) |
| 炸土豆条 | (138) | 酸辣芹菜 | (151) |
| 素沙拉 | (138) | 姜拌藕 | (152) |
| 黄豆沙拉 | (139) | 冰激凌拌藕 | (152) |
| 水果沙拉 | (139) | 糖醋藕丝 | (153) |
| 番茄鸡蛋沙拉 | (140) | 麻辣粉丝 | (153) |
| 奶香菜花 | (140) | 凉拌粉条 | (154) |
| 黄油菜花 | (141) | 麻酱拌粉皮 | (154) |
| 红烩菜花 | (141) | 拌黄瓜 | (155) |
| 黄油炒扁豆 | (142) | 辣油瓜皮 | (155) |
| 烩扁豆 | (142) | 清拌三丝 | (155) |

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 姜汁黄瓜 | (156) | 番茄拌菠菜 | (169) |
| 黄瓜拌粉皮 | (157) | 香椿拌豆腐 | (169) |
| 酸辣黄瓜 | (157) | 小葱拌豆腐 | (170) |
| 酸辣白菜 | (158) | 香菇拌豆腐丝 | (170) |
| 拌白菜心 | (158) | 豆丝拌菜心 | (171) |
| 油菜拌干丝 | (159) | 拌干丝 | (171) |
| 油菜叶拌粉丝 | (159) | 辣椒油拌腐竹 | (171) |
| 甜酸卷心菜 | (160) | 拌腐竹 | (172) |
| 清拌苦瓜丝 | (160) | 百粒面包 | (172) |
| 珊瑚菜花 | (160) | 麻酱拌扁豆 | (173) |
| 炆土豆丝 | (161) | 姜汁扁豆丝 | (173) |
| 芝麻拌土豆 | (161) | 水晶番茄 | (174) |
| 椒盐土豆片 | (162) | 番茄拌粉丝 | (174) |
| 糖汁土豆 | (163) | 麻酱拌番茄 | (175) |
| 油吃土豆丝 | (163) | 冰霜香蕉 | (175) |
| 海带拌粉丝 | (164) | 豆沙香蕉 | (176) |
| 拌彩丝 | (164) | 拔丝苹果酿桃仁 | (176) |
| 熘红果 | (164) | 油炸苹果片 | (177) |
| 油炸山楂糕 | (165) | 拔丝苹果 | (177) |
| 炒三泥 | (165) | 薄荷鲜桃 | (178) |
| 绿豆芽拌粉皮 | (166) | 蜜汁凉桃 | (178) |
| 拌豆芽 | (167) | 冰糖银耳 | (179) |
| 凉拌三鲜 | (167) | 油吃茭白 | (179) |
| 凉拌两色 | (167) | 素拌芥菜 | (180) |
| 粉丝拌菠菜 | (168) | 酱味西瓜皮 | (180) |
| 姜汁菠菜 | (168) | 拔丝西瓜 | (181) |

- | | | | |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 凉拌西瓜皮 | (181) | 拔丝山药 | (195) |
| 炸红枣 | (182) | 蜜汁山药段 | (195) |
| 挂霜红枣 | (182) | 琉璃山药 | (196) |
| 火烧鸳鸯蛋 | (183) | 赛香瓜 | (196) |
| 杏仁豆腐 | (183) | 蜜汁梨球 | (197) |
| 菠萝杏仁豆腐 | (184) | 冰糖雪花梨珠 | (197) |
| 拔丝桂圆 | (184) | 炆双仁 | (198) |
| 豆沙球 | (185) | 拔丝荸荠 | (198) |
| 百果羹 | (185) | 酸辣荸荠片 | (199) |
| 蜜汁金枣莲子 | (186) | 汤类 | (200) |
| 琉璃桃仁 | (187) | 蛋丝菜汤 | (200) |
| 葱油汁萝卜丝 | (187) | 番茄鸡蛋汤 | (200) |
| 凉拌三色 | (188) | 番茄泥子汤 | (201) |
| 糖醋萝卜丝 | (188) | 奶油鲜番茄汤 | (201) |
| 海蜇拌萝卜丝 | (189) | 口蘑芙蓉蛋汤 | (202) |
| 拌三丝 | (189) | 蘑菇汤 | (202) |
| 拔丝多味花生米 | (190) | 丝瓜汤 | (203) |
| 黄豆杂拌 | (190) | 榨菜粉丝汤 | (203) |
| 拌鸡蛋豌豆 | (191) | 豆苗紫菜汤 | (204) |
| 栗子酥 | (191) | 奶油汤 | (204) |
| 桂花栗子 | (192) | 花生仁汤 | (205) |
| 麻酱拌莴笋尖 | (192) | 腐衣汤 | (205) |
| 酸辣莴笋 | (192) | 酸辣干丝汤 | (205) |
| 糖醋莴笋 | (193) | 菠菜豆腐汤 | (206) |
| 芝麻山药 | (193) | 酸辣豆腐汤 | (206) |
| 蜜焖三鲜 | (194) | 腐竹汤 | (207) |

沙锅冻豆腐	(207)	三鲜汤	(210)
竹笋鸽蛋汤	(208)	红果羹	(210)
奶油菠菜泥汤	(208)	黄瓜汤	(211)
黄豆芽豆泡汤	(209)	虾米冬瓜汤	(211)
桂圆枣汤	(209)	雪菜冬瓜汤	(212)
鸡汤素菜丝	(209)	桔羹银耳汤	(212)

热菜类

番茄菜花

主料:菜花 500 克,番茄酱 50 克。

辅料:姜末、精盐、味精、白糖、湿淀粉、鸡汤各适量,花生油 20 克。

制法:

1. 将菜花掰成小块,放开水锅内焯一下,沥去水分,待用。
2. 锅放火上入油烧热,投入姜末、番茄酱,炒至鲜红色时,倒入鸡汤,加精盐、白糖烧开,撇去浮沫,放入菜花,烧 5 分钟,然后加入味精,用湿淀粉勾芡即成。

特点:色泽诱人,开胃宜人。

芥末菜花

主料:鲜菜花 500 克。

辅料:精盐 5 克,味精 2 克,芥末 15 克,白醋 10 克,香油 10 克。

制法:

1. 将鲜菜花掰成栗子大小的块,洗净,锅上火加水,烧开后,放入菜花,焯熟捞出。
2. 将芥末放入碗内,用开水一点点搅拌,至出辣味,调成稠糊状,加精盐、味精、香油、白醋拌匀。

3. 食用时,将芥末糊浇在菜花上即可。

特点:香辣可口。

芙蓉菜花

主料:菜花 200 克,蛋清 2 个。

辅料:料酒 10 克,精盐、猪油、味精适量。

制法:

1. 把菜花掰成小块,洗净备用。蛋清内对少量水、料酒、精盐,搅匀放在汤盘内,上锅蒸 4~5 分钟即成芙蓉。

2. 另起锅,把油烧热,放入料酒、精盐及适量清水或高汤。然后把菜花放入汤内烫熟,放入味精,捞出菜花,码在蒸好的芙蓉上,再把汤浇上即可。

特点:味香色美。

香菇菜花

主料:菜花 500 克,香菇 20 克。

辅料:葱、姜、精盐、味精、湿淀粉各少许,鸡汤适量,花生油 20 克。

制法:

1. 将菜花去老柄,掰成小朵,在开水锅中焯一下,捞出沥水。

2. 锅上火,放花生油烧热,投入葱、姜,炸出香味,加鸡汤、精盐,烧开后,撇去浮沫,放入菜花,烧几分钟,再放香菇,再烧 2 分钟,然后放味精,用湿淀粉勾芡,即可出锅。

特点:菜嫩味香。

豌豆菜花

主料:菜花 200 克,青豌豆 100 克,山楂糕 50 克。

辅料:精盐适量,花生油、香油、味精各少许。

制法:

1. 菜花洗净后,放淡盐水中浸泡10余分钟,捞出洗净,切成小朵,放沸水中烫熟,捞出晾凉,放盘中,撒上少许精盐,拌匀。

2. 炒锅上火,放花生油,将青豌豆放入,加精盐炒熟,出锅晾凉,放在菜花盘内。

3. 山楂糕切成小丁,撒在菜花盘内,加入香油、味精,拌匀即可食用。

特点:色鲜味美,酸甜宜人。

炸菜花

主料:菜花500克,鸡蛋2个。

辅料:面粉100克,葱10克,姜5克,精盐适量,味精、五香粉少许,香油50克,花生油500克(实耗100克)。

制法:

1. 将菜花择净切成小块,用开水煮到八成熟捞出,沥去水分。

2. 鸡蛋打入碗内,放入面粉搅匀,再放入精盐、味精、五香粉、香油、葱、姜末搅拌成糊。

3. 炒锅上火放入油,油热时将菜花挂匀糊,下锅用勺轻搅,炸至嫩黄时出锅沥油。油热六成时再将菜花回锅用勺紧搅,炸至红黄色时出锅,控干油装盘即成。

特点:色味俱佳。

炆菜花

主料:菜花500克。

辅料:精盐适量,味精 2.5 克,花椒油 3 克,香油适量。

制法:

1. 将菜花掰成小块,洗净待用。
2. 锅置火上将水烧开,把菜花焯一下,取出放凉,沥干水分,加精盐腌 20 分钟,控去渗水,加入味精、花椒油、香油调拌均匀即可上桌。

特点:家常小菜,爽口宜人。

冬瓜盅

主料:小冬瓜 1 个,冬菇 100 克,冬笋 100 克。

辅料:精盐、高汤适量,料酒 10 克,味精 2.5 克,香菜、香油少许。

制法:

1. 将冬瓜洗净,刮去外皮(薄薄一层),切下上端 1/3 做盖,挖去瓜瓤、去籽,用沸水烫至六成熟,再放入凉水中浸泡;香菜摘洗干净后切段,待用。

2. 将冬菇用温水泡软,去蒂、去杂质,切成 1 厘米见方的丁;冬笋洗净后切成 1 厘米见方的丁。

3. 锅放火上添高汤,将冬菇丁、冬笋丁一起下锅,用大火烧开,小火煮熟后放入冬瓜盅里。

4. 冬瓜盅内另添高汤,加料酒、精盐、味精、香油,调好口后,用冬瓜盖盖好,上屉蒸 15 分钟左右,取出放在汤碗内,撒上香菜即可。

特点:味美汤鲜,营养可观。

三鲜冬瓜

主料:水发香菇 50 克,鲜番茄 50 克,熟笋 50 克,熟冬瓜 100 克,绿叶菜 50 克,面筋 50 克。

辅料:精盐 5 克,味精 2 克,清汤 1 千克,熟花生油 50 克。

制法:

1. 香菇、熟笋、熟冬瓜切成长 4 厘米的片;番茄、面筋洗净,切成 3 厘米的长方块;绿叶菜切成相应的片。

2. 锅上火,下熟花生油 40 克,烧至七成热,投入清汤和香菇片、笋片、冬瓜片、面筋、番茄,再加精盐、味精,烧开后,投入绿叶菜再烧一会儿,淋上熟花生油 10 克,起锅装入大汤碗内。

特点:色泽和谐,美味可口。

奶油冬瓜条

主料:冬瓜(去皮)40 克。

辅料:鲜牛奶 100 克,高汤 100 克,花生油 500 克,精盐、味精、湿淀粉适量。

制法:

1. 把冬瓜洗净,切成块,用刀在冬瓜肉面上切划成斜格子形,然后直切为长条。

2. 将锅烧热,放入花生油(500 克),烧至七成热时,放入冬瓜条,见冬瓜肉略微收缩和发软,即捞出沥去油。

3. 另把炒锅放在旺火上,倒入花生油 10 克,油热,放入高汤,把炸过的冬瓜条放入汤内,加盖,焖烧 2 分钟,揭开盖见冬瓜条浮起,如棉花絮,即放精盐、味精,并倒入牛奶,把湿淀粉徐徐淋入锅内,边淋边搅,至冬瓜条抱紧卤汁,即可起锅。