



中国烹饪大师邴吉和新书再现



让新手的你很快成为美食专家!

易学易做



邴吉和 编著

清香素菜

- 114道鲜嫩营养的清香素菜
- 28条实用的大厨支招
- 24道图文并茂，操作简单的分步详解
- 汇聚素菜常用知识，让日常烹饪生活更简单



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



简单易做

清香素菜

邢吉和 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

清香素菜 / 邴吉和编著. — 北京: 中国人口出版社,

2014.1

(易学易做)

ISBN 978-7-5101-1789-3

I. ①清… II. ①邴… III. ①素菜—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第262056号

易学易做·清香素菜

邴吉和 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	山东海蓝印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	9
字 数	60千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1789-3
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电 子 信 箱	rkcbbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序言

由中国人口出版社出版发行的《易学易做》系列丛书，今天终于与读者见面了……

我们在每次享受美食时，其实都在传递一种感官、心灵和舌尖上的感受，每一次与美食的交融，都会充满对最新“食”尚烹饪的憧憬与爱恋。《易学易做》系列丛书中的许多菜品，将会满足读者对饮食文化理念的渴求，引领美食爱好者徜徉在美食的天地，去领悟“民以食为天”的奥妙。

有选择，必然有所放弃——这让“食”尚烹饪也更具挑战性。《易学易做》系列丛书倡导绿色健康饮食，拒烹野生动物，菜品制作过程中不使用味精、食品添加剂。倡导在日常生活中低盐少油，多食用素食，这就是我们名厨大师终极的价值选择。当然，也值得我们把这件简单中却孕育着生命真谛的事情，当成使命去用心做好。

在这里，我们更愿意用心去描绘烹饪技艺，记录芸芸众生的油、盐、酱、醋、茶，烹饪的百种滋味，所思所想技艺根底。在这里，人们将生活的苦辣酸辛，在学习、烹饪、享受美食中得以暂时的憩息，名厨大师掌勺人的“食”尚和智慧，因此得以成长……

人们都期望成为名厨，每个人都能以饱满的热情、澎湃的激情地去面对生活，善待生命。我们期望，通过《易学易做》这十本书，使初学中餐的美食爱好者更多地感悟中华美食的魅力，感受生活的美好，停靠于一个属于自己的温馨宁静的港湾，

我会用最前沿的“食”尚理念、名厨大师的烹调风范来为您服务，我们会用最理想的烹饪技艺来提升您对味道的理解与感受……

本套书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、摄影师李爱刚、青岛宇德文化传播有限公司、中国人口出版社编辑老师们的支持鼓励，审稿指导，在此表示忠心感谢！

我最愿意做您，最最忠实的朋友！

中国烹饪大师 国家餐饮业一级评委

邢吉和



Contents

目录



跟我学做清香素菜

常用蔬菜食用指导

- 1. 叶菜类 2
- 2. 花、芽及茎类 4

3. 瓜果类 6

4. 根茎类 8

食问食答 10



叶菜篇

白菜

- 开开水白菜 14
- 糖醋白菜 15
- 油焖白菜 16
- 奶汁煸白菜 17
- 芥末拌生菜 18
- 生菜豆腐 19

卷心菜

- 黄芥末菜卷 20
- 香菇炒菜丝 21
- 豆瓣酱大头菜 22
- 翡翠玉卷 23
- 干煸卷心菜 24

菠菜

- 雪花菠菜 25
- 蛋煎菠菜 26
- 菠菜炒豆腐 27

油菜

- 鱼香油菜 28
- 香菇油菜心 29
- 彩蛋油菜 30

韭菜

- 韭香蛋皮 31
- 虾皮炒韭菜 32
- 木须韭菜 33
- 如意韭菜卷 34

海带

- 凉拌海带卷..... 35
糖醋海带..... 36

紫菜

- 紫菜鸭蛋汤..... 37
松炸紫菜卷..... 38



花、芽及茎篇

菜花

- 咖喱炒菜花..... 42
黄金珠菜花..... 43
番茄菜花..... 44
脆煎菜花..... 45

西蓝花

- 木耳炒西蓝花..... 46
奶油西蓝花..... 47
罗汉素烩..... 48

芹菜

- 海米炒芹黄..... 49
芹菜土豆条..... 50
五香芹菜豆..... 51
粉蒸芹菜叶..... 52

茭白

- 茭白炒蛋..... 53
干烧茭白..... 54
茄汁茭白..... 55
虾米烧茭白..... 56

笋

- 麻辣青笋..... 57
红腐汁莴笋..... 58
笋叶面疙瘩..... 59
欧式拌莴笋..... 60
枸杞烧冬笋..... 61

- 一品素笋汤..... 62

黄花菜

- 红烧素翅..... 63
雪丽金针菜..... 64

菌菇

- 黄花烩双菇..... 66
春季杂锦菜..... 67
酱烧香菇..... 68
香菇烩芥菜..... 69
香菇烩山药..... 70
蘑菇烩腐竹..... 71
蜜汁杏鲍菇..... 72
丝瓜烩草菇..... 73



瓜果篇

茄子

清蒸茄子	76
灯笼茄子	77
梅干菜烧茄子	78
家常煎茄子	79
蚝油茄片	80
香煎茄子盒	81
蒜烤茄子	82
糖醋茄条	83

番茄

果酱番茄饼	84
蜜汁圣女果	86
锅塌番茄	87

椒

虾皮拌尖椒	88
腌拌青椒块	89
干煸青椒苦瓜	90

黄瓜

花生米拌黄瓜	91
金玉满堂	92
蛋黄烧黄瓜	93
黄瓜炒鸡蛋	94
炒黄瓜酱	95



苦瓜

凉拌苦瓜	96
酿苦瓜	97
干煸苦瓜	98
梅干菜蒸苦瓜	99

丝瓜

滚龙丝瓜	100
香菇烧丝瓜	101
丝瓜炖豆腐	102

西葫芦

蒜泥拌西葫芦丝	103
海米烧西葫芦	104
酸辣西葫芦汤	105



南瓜

- 南瓜烩芦笋..... 106
鱼香南瓜..... 107
糖醋南瓜丸..... 108
拔丝南瓜..... 109



根茎篇

萝卜

- 砂锅萝卜丝煲..... 112
萝卜丝炒虾皮..... 113
平民燕窝..... 114
葱烧萝卜条..... 115
胡萝卜色拉..... 116
茄汁红参..... 117
油吃胡萝卜..... 118
炸胡萝卜盒..... 119

藕

- 糖醋藕排..... 120
香炒藕片..... 121
香煎藕饼..... 122
咸酥藕片..... 123
挂霜藕条..... 124

土豆

- 香菜拌土豆丝..... 125
青椒土豆条..... 126
德式煎土豆片..... 127
芝麻素鱼排..... 128
素炒蟹粉..... 129

地瓜

- 香煎薯饼..... 130
蜜汁地瓜..... 131

山药、荸荠、紫薯

- 蜜汁山药墩..... 132
砂锅山药棍..... 133
桂花蜜汁荸荠..... 134
拌荸荠..... 135
麻香紫薯球..... 136

跟我学做清香素菜

祝·您·成·为·美·食·专·家

Gen Wo XueZuo QingXiang SuCai



常用蔬菜食用指导·叶菜类



白菜的选购

1. 看颜色

白菜分结球与不结球，本文指的是结球的品种。

结球的大白菜，一般要挑看上去新鲜的，不要挑茎干变色或有损伤的。叶子应该是淡绿色，茎干没有伤痕。

2. 看大小

如果不是限定分量买的话，尽量挑个儿大的大白菜，因为里面可食用的叶茎多。

3. 看外表

要挑选外表卷得密实的大白菜，同时也要看看根部，根部要小一点，因为大白菜的根是吃不得的。当然，外表有腐烂的最好不买。

4. 看手感

好的大白菜非常结实，用手掂掂会感觉比较沉的大白菜口感会更加甘甜。

5. 看叶茎

大白菜可以稍微放一小段时间，特别是在冬天。但挑选时还是要尽量

挑新鲜的，从外面的叶茎就可以看出。叶茎水分比较足的才够新鲜。

白菜的储存

把新鲜的大白菜晾晒一周左右，去掉黄叶、烂叶、老叶，根部不要切掉。大白菜适宜在阴凉通风、气温零度左右的环境中贮藏，楼房的阳台具备这个条件。

卷心菜的选购

叶球要坚硬紧实，松散的代表包心不紧。叶球坚实，但顶部隆起，表示球内开始挑苔，中心柱过高，食用风味变差。

卷心菜的营养价值

卷心菜含优质的植物性蛋白质，富含叶酸。还有维生素A，维生素B₁、B₂、维生素C，能益心肾，健脾胃，促进消化，提高人体免疫力，养胃，保护肝脏，防止皮肤松弛。

菠菜的选购

挑选菠菜以菜梗较短，叶子新鲜翠叶有弹性的为佳。

菠菜的储存

将叶子略微沾一点水，最好用纸包起来，然后装进保鲜袋，放入冰箱冷藏室中竖直存放。

菠菜的烹调技巧

菠菜含有草酸，草酸与钙质结合易形成草酸钙，影响人体对钙的吸收。烹调菠菜时，先将菠菜用开水烫一下，即可除去 80% 的草酸。

油菜的选购

选购的时候宜选择颜色鲜嫩、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的为好。

油菜的储存

油菜与其他绿叶蔬菜相比，可以保存更长时间。冷藏的时候，用潮湿的纸将油菜包裹好，放入冰箱内呈竖直状态摆放，但也不宜时间过久。

油菜的烹调技巧

宜现切现做，急火快炒，既能保持口感鲜嫩，又能保证营养成分不被破坏。



韭菜的选购

韭菜虽然一年四季皆有，但冬季到春季出产的韭菜，叶肉薄且柔软，夏季出产的韭菜则叶肉厚且坚实。民间有“六月韭驴不啖”的说法。要选韭菜上带有光泽，用手抓时叶片不会下垂，结实而新鲜水嫩的。

韭菜的烹调技巧

韭菜荤素皆宜，可炒食，可做馅，风味独特。由于韭菜遇空气后味道加重，所以待烹调前再切较好。

常用蔬菜食用指导·花、芽及茎类



西蓝花的选购

挑选西蓝花，一看菜上有没有长出黄色花朵，再看西蓝花的球茎大小，球茎大的更好；二看花球表面有没有凹凸，凹凸比较少的较好；三用手掂一掂两个同样大小花球的重量，轻的更好；四用指头捏一捏花茎，假如硬，说明比较老。

在买西蓝花的时候，最好以花蕾青绿、柔软和饱满，中央隆起的为选择目标。而“吃幼齿，补身体”也可作为选购西蓝花的评判准则之一。也就是说，西蓝花的幼嫩程度在于花蕾，凡是含苞未放的就是嫩的西蓝花，口感比较好。另外，挑选时还要注意西蓝花花蕾的完整性，如果菜花变成了黄色，说明这棵西蓝花已经不新鲜了。

西蓝花的储存

1. 低温及缺氧能降低西蓝花的呼吸强度，因此，可用纸张或保鲜膜包住西蓝花，直立放入冰箱冷藏室内保存，大约可保鲜1周。

2. 酒精能抑制西蓝花的乙烯释放量，减慢呼吸速率，因此纸张上亦可喷少量的酒。

西蓝花的烹调技巧

1. 西蓝花品质柔嫩，纤维少，水分多，风味鲜美。西蓝花主要供西餐配菜或做色拉。

2. 西蓝花虽然营养丰富，但常有农药残留，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，这样也有助于去除残留农药。

3. 吃的时候要多咀嚼，这样才更有利于营养的吸收。

4. 西蓝花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，在烫西蓝花时，时间不宜太长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣。

5. 西蓝花焯水后应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，否则易丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

黄花菜的选购

1. 外观：色泽浅黄或金黄，质地新鲜无杂物，均匀粗壮。

2. 手感：抓一把捏成团，手感柔软且有弹性，松手后每根黄花菜又能很快伸展开。

3. 味道：有清香气。

黄花菜的储存

把新鲜的黄花用蒸锅蒸一下，蒸的程度是黄花差不多变颜色的时候，蒸好后再一个一个地摊开晾，还要勤翻动，这样才能保证黄花菜晒得均匀。

茭白的选购

茭白宜选购孕穗后期，肉质茎显著膨大，抱茎叶鞘中部向左右裂开，露出1~2厘米茭肉即所谓“露白”者。不新鲜的茭白肉质松软，纤维粗硬，甚至寄生的菌丝产生厚膜孢子，在茭白内发生黑点，逐渐扩大成为黑褐色，不宜购买。

茭白的储存

茭白水分极高，若放置过久会丧失鲜味，最好即买即食。若需保存，可以用纸包住，再用保鲜膜包裹，放入冰箱保存。

竹笋的挑选

选购竹笋时要看根部，根部的“痣”要红，“痣”红的笋才鲜嫩。竹笋节与节之间距离越近，笋越嫩。竹笋的外壳色泽鲜黄或淡黄中略带粉红、笋壳完整且饱满光洁的质量较好。最后看肉色，洁白如玉的为佳。

竹笋的储存

1. 将买多的鲜笋去皮切成段（每段为一次食用量），放入开水中煮熟，然后放凉分开放入保鲜袋里冷藏，随吃随取。

2. 买回竹笋后在切面上先涂抹一些盐，再放入冰箱中冷藏，可以保存更久一些。

竹笋的食用禁忌

1. 竹笋含有难溶性草酸钙，因而患有严重胃溃疡、胃出血、肝硬化、慢性肠炎以及泌尿系结石之人，应慎食。

2. 患有肾炎、骨质疏松、佝偻症病人不宜多吃。



常用蔬菜食用指导·瓜果类



丝瓜的选购

无论挑选普通丝瓜还是有棱丝瓜，都应该选择头尾粗细均匀的。挑选有棱丝瓜时，要注意其褶皱间隔是否均匀，越均匀越甜，表皮为嫩绿色或淡绿色，若皮色枯黄或瓜皮干皱，或瓜体肿大且局部有斑点和凹陷的，则表示该瓜过熟而不能食用。另外，可把丝瓜拿在手里掂量掂量，感觉整条瓜要有弹性，手指稍微用力一捏，如果感觉到硬硬的，最好不要买，硬的丝瓜可能就是苦的。

丝瓜的储存

丝瓜不宜久藏，可先切去蒂头再用纸包起来冷藏。切去蒂头可以延缓老化，包纸可以避免水分流失，最好在2~3天内吃完。

丝瓜的烹调技巧

要使丝瓜不变色，首先刮去丝瓜外面的老皮，洗净后将丝瓜先腌渍1~2分钟，然后用清水浸泡，再下锅炒，能保持丝瓜青绿的色泽。

辣椒的选购

有辣椒蒂的那一端若比较平滑的话，这样的辣椒说明不会太辣，如果这个部分有沟壑有起伏就是特辣的。

辣椒的烹调技巧

切辣椒不辣手的小妙招：辣椒中产生辣味的辣椒碱沾到皮肤上就会使血管扩张，刺激痛觉神经，让人感觉火辣辣的痛。切辣椒之前，先在手上均匀地涂抹一层醋，然后放在火上微烤，再处理辣椒时就不会有辣手的感觉了。同样，切过辣椒也可以用醋涂抹双手，同样可以缓解手部的辣感。

南瓜的选购

选购时，同样大小体积的南瓜，要挑选重量较为重实的。购买已经切开的南瓜，则选择果肉厚、新鲜水嫩不干燥的。

南瓜的储存

一般南瓜放在阴凉处，可保存一个月左右。

茄子的选购

茄子以果形均匀周正,老嫩适度,无裂口、腐烂、锈皮、斑点,皮薄籽少,肉厚细嫩的为佳品。嫩茄子颜色发暗,皮薄肉松,重量轻,籽嫩味甜,籽肉不易分离,花萼下部有一片绿白色的皮。老茄子颜色光亮,皮厚而紧,肉坚籽实,籽容易分离,籽黄硬,重量大,有的带苦味。

茄子的储存

茄子的表皮有一层蜡质,它不仅使茄子发出光泽,而且具有保护茄子的作用,一旦蜡质层被冲刷掉或受机械损害,就容易被微生物侵害而腐烂变质。因此,要保存的茄子绝对不能用水冲洗,还要防雨淋,防磕碰,防受热,并存放在阴凉通风处。

茄子的烹调技巧

切开的茄子可用清水浸泡,烹制前再捞出来,这样可以防止茄子变黑。



莴笋的选购

应选择茎粗大,肉质细嫩,多汁新鲜,无枯叶、空心,中下部稍粗或成棒状,叶片不弯曲,无黄叶,不发蔫不苦涩的。

莴笋的烹调技巧

莴笋怕咸,盐要少放才好吃。

莴笋下锅前挤干水分,可以增加莴笋的脆嫩,但从营养角度考虑,不应挤干水分,这会丧失大量的水溶性维生素。

焯莴笋时一定要注意时间和温度,时间过长、温度过高会使莴笋绵软,失去清脆口感。

黄瓜的选购

要选择新鲜水嫩、有弹力、色深绿、表面较硬且有光泽、带花、整体粗细一致的。那种尾粗尾细、中央弯曲的变形小黄瓜口感不佳。

黄瓜的储存

保存黄瓜,要将表面的水分擦干,再放入保鲜袋中,封好袋后冷藏即可。

常用蔬菜食用指导·根茎类



胡萝卜的选购

测试显示，细小的胡萝卜含糖更多，味道更甜，口感也脆一些。其中，紫色胡萝卜含有番茄红素最多，营养价值最高；红色细胡萝卜的胡萝卜素和番茄红素也比较多，营养排名居第二；橙黄色胡萝卜的口感和营养相对差一些。所以，挑选细小型、颜色呈紫红色的胡萝卜为佳。

胡萝卜的储存

1. 放在通风处，或者真空保存。
2. 胡萝卜存放前不要用水冲洗，只需将胡萝卜的“头部”切掉，然后放入冰箱冷藏即可。这样做是为使胡萝卜的“头部”不吸收胡萝卜本身的水分，延长保存时间。

胡萝卜的烹调技巧

1. 胡萝卜适用于炒、烧、拌等烹调方法，也可做配料。
2. 植物来源的胡萝卜是维生素A的重要来源，维生素A为脂溶性物质，最好以油炒或与肉同煮。

藕的选购

要选择切口处水嫩新鲜的，表面应有光泽无伤痕、无褐变现象，而且是每节之间的距离长且粗、藕孔小的。如果藕孔中带有红色或出现茶色黏液，就表示藕已经不新鲜了。

藕的储存

保存莲藕不要用清水清洗，可以糊上一些泥巴，放在阴凉湿润处保存。没切过的莲藕可在室温中放置一周的时间，但因莲藕容易变黑，切面孔的部分容易腐烂，所以切过的莲藕要在切口处覆以保鲜膜，可冷藏保鲜一个星期左右。

藕的烹调技巧

用铁锅炒藕，很容易变黑，这是因为藕中有一种化学成分单宁，也叫鞣质，它被氧化后会形成褐色色素。若不能及时烹调，可将藕放入清水或淡盐水中浸泡，可保持莲藕本身的洁白色泽。炒藕丝时，边炒边往锅中加入少量清水，这样炒出来的藕丝洁白如玉，不会变色。