

素食

苏志国 编著

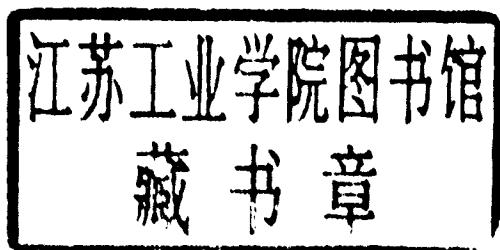
四季素菜谱



辽宁科学技术出版社

四季素菜谱

苏志国 编著



辽宁科学技术出版社

(辽)新登字4号

四季素菜谱

SijiSueaipu

苏志国 编著

辽宁科学技术出版社出版(沈阳市和平区北一马路108号)
辽宁省新华书店发行 锦州印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 18¹/₂ 字数: 398,000
1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良 责任校对: 王莉
封面设计: 庄庆芳

印数: 1-12,061
ISBN7-5381-1156-5/TS·121 定价: 7.95元

内 容 提 要

素菜，是中国饮食体系中一大流派，不仅原料丰富，而且风味别致，尤其它对养身之道的作用更是举世公认的。经常进食清淡素雅的素菜，除可清理肠胃，有益健康，还可享受生活。本书在介绍了70种素菜原料性能特点的同时，还向读者推出近千例素菜菜肴的制作方法，供读者尝试。

中華佳音
揚名在界
劉安
九〇年
二月

中共辽河石油勘探局党委
书记刘安同志为本书题词

目 录

大 白 菜

醋熘白菜	1
茄汁白菜卷	2
腐乳爆白玉肉片	3
煎蒸白菜卷	3
锅塌白菜盒	4
奶汁靠白菜	5
栗子烧白菜	5
葱烧海米辣白菜	6
干烧白菜	7
油焖白菜心	7
蟹黄扒白菜	8
菜心扒肉	9
鸡茸扒白菜心	10
三鲜白菜卷	11
扒海米白菜	12
京糕白菜卷	12
白菜叶烧麦	13
千层白菜	14
佛手白菜	14
素什锦白菜卷	15

俄式白菜卷	16
火腿炖筒菜	17
清汤鲜贝白菜墩	17
奶汤白菜	18
清汤白菜	19
氽鱼茸白菜心	20
家常熬白菜	21
砂锅白菜	21
排骨炖白菜	22
宫廷辣白菜	23
冰镇酸辣白菜	23
果汁白菜心	24
芝麻白菜丁	24
朝鲜泡菜	25
四川泡菜	25
糖渍白菜	26
炒肉渍菜粉	27
炒肉渍菜烹汤	27
氽白肉渍菜粉	28

土 豆

油炸洋芋蛋	29
-------------	----

芝麻素鱼排	30
京糕土豆盒	31
蒲棒白蜜	31
麻辣土豆条	32
炸土豆白肉丸子	32
炸土豆团	33
炸土豆牛肉卷	33
炸千层	34
美国式炸土豆	35
欧式炸土豆丸子	36
土豆牛肉饼	36
炒素蟹粉	37
茄汁素鱼片	38
鱼香土豆条	38
番茄土豆块	39
素樱桃	40
番茄土豆饼	40
素樱桃丸子	41
糖熘土豆丸子	42
烧熘土豆盒	42
德式煎土豆片	43
葱烧土豆条	44
葱烧素参	44
锅塌白蜜	45
白鸽归巢	46
绣球白蜜	47
土豆烧牛肉	47
蜜汁土豆饼	48
蜜焖土豆球	49

翻砂土豆丁	49
冰花土豆丸子	50
阿尔萨斯式煮土豆	50
四喜白蜜	51
德式熟牛肉土豆汤	52
土豆丸子汤	52
香菜拌土豆丝	53

萝卜

炸白肉萝卜丸子	54
松炸萝卜丸子	54
萝卜松	55
煎萝卜丝饼	55
萝卜醋鱼	56
萝卜烧牛肉	57
葱烧萝卜条	57
干贝萝卜球	58
酿蒸百花萝卜	59
奶油萝卜球	60
粉蒸萝卜条	60
宫廷素蒸菜	61
萝卜丝烹汤	61
奶汤萝卜丝鲫鱼	62
萝卜丝口蘑锅巴汤	63
萝卜丝海带汤	63
萝卜粥	64
奶汤干贝萝卜球	64
清蒸羊肉萝卜	65
兔肉炖萝卜	65

萝卜酱羊肉.....66

茄 子

炸茄片.....67

炸茄盒.....68

脆皮茄条.....68

吉利茄卷.....69

煎茄饼.....70

锅贴茄盒.....70

鱼香茄条.....71

糖醋茄条.....72

法式茄丁.....73

锅塌茄盒.....73

烧熠茄盒.....74

煎蒸茄盒.....75

肉片海米烧茄子.....75

松汁茄子.....76

酱焖茄子.....77

清蒸茄子.....77

东坡茄子.....78

一品茄子.....79

鱼鳞茄子.....79

烤茄子.....80

烤茄串.....81

黄 瓜

松炸三鲜瓜盒.....82

木须炒瓜片.....82

松焗三鲜瓜盒.....83

酿蒸黄瓜墩.....84

三鲜瓜片汤.....84

全钩瓜片汤.....85

猪肝瓜片汤.....85

五丝黄瓜卷.....86

拌蜇未瓜菜.....87

拌瓜菜.....87

肘花拍黄瓜.....88

酸辣瓜条.....88

盐水瓜条.....89

泡黄瓜.....89

酸黄瓜.....90

日式糠腌黄瓜.....90

酿黄瓜.....91

甜辣黄瓜.....91

卤盐黄瓜.....92

菠 菜

雪花菠菜.....93

松炸菠菜盒.....93

菠菜松.....94

金丝菠菜.....95

鸡油炒菠菜.....95

菠菜炒豆腐.....96

煎蒸菠菜盒.....96

菠菜烧豆腐.....97

菠菜梗烧蘑菇.....98

鱼茸菠菜心.....98

奶汁菠菜心.....99

翡翠鸡粥	100
菠菜丸子	100
猪肝菠菜汤	101
菠菜豆腐汤	102
菠菜肉丁汤	102
海米炆菠菜	103
凉拌菠菜	103

韭 菜

炸十菜卷	104
炸韭菜猪肉卷	105
青贡鱼条	106
水炒木须韭菜	106
核桃仁炒韭菜	107
虾皮炒韭菜	107
韭菜炒乌鱼	108
韭黄炒鸡丝	108
韭菜摊鸡蛋	109
煎韭菜盒	109
蛋丝拌韭菜	110

辣 椒

炸青椒	111
炒木须尖椒	112
酿烧青椒	112
煎酿青椒	113
葵花青椒	114
荷花青椒	115
醃烤青椒	116

炆板筋青椒	116
虾皮拌尖椒	117
冰镇青椒丝	118
腌拌青椒块	118

大 葱

松炸葱卷	119
葱心排骨	120
葱爆羊肉	120
葱爆兔肉片	121
葱包肉	122
熘里脊海米葱	122
葱烧肉段	123
糖醋京葱	124
小葱拌豆腐	124
盐水大葱	125

胡 萝 卜

炸胡萝卜丸子	126
炸胡萝卜糕	126
麻香胡萝卜条	127
炸胡萝卜盒	128
茄汁红玉	128
炒胡萝卜酱	129
靠胡萝卜	130
靠荤素	130
拔丝红玉	131
胡萝卜色拉	132

菜 花

炸菜花	133
松炸菜花	134
软炒鸡茸菜花	134
番茄菜花	135
鸡抓菜花	136
奶油菜花	136
珍珠菜花	137
海米葱烧菜花	137
火腿烧菜花	138
香菇烧菜花	138
鸡皮烩菜花	139
海米拌菜花	140
酸甜菜花	140

油 菜

炒肉片油菜	141
海米玉片烧油菜	142
鱼香油菜心	142
彩蛋海米烧油菜心	143
火腿烧油菜	144
鸡皮烧油菜	145
扒鸡油菜心	145
罗汉菜心	146
奶油菜心	147
百花菜心	147
清汤万年青	148
酱腌油菜	149

甘 蓝

炸三鲜菜卷	151
炒甘蓝块	151
奶油炒洋白菜	152
麻辣甘蓝	152
番茄菜包	153
蒸素菜卷	154
苏泊汤	155
拌甘蓝丝	155
芥末菜卷	156
炆洋白菜卷	157
甘蓝泡菜	157
泡菜卷	158
渍大头菜	158
圆白菜沙拉	159

菜 豆

脆皮芸豆	160
松炸芸豆	161
干烧芸豆	161
海米烧芸豆	162
焖芸豆	162
瓢芸豆	163

扁 豆

鱼香扁豆	164
红油扁豆	165
葱油扁豆	165

西 红 柿

炸西红柿	166
------------	-----

松炸番茄	167
炒木须柿子	167
锅煽西红柿	168
酿蒸西红柿	168
拔丝西红柿	169
木须柿子汤	170
冰镇糖醋番茄	170
蜜汁西红柿	171
番茄冰果	171

芹 菜

钳子米芹菜	172
海米拌芹黄	172
虾子炆芹菜	173
芝麻芹菜段	173
五香芹菜豆	174
芹菜叶土豆汤	174
腌芹菜叶	175

大 蒜

肉片炒蒜	176
蒜子牛蹄黄	176
大蒜烧鲮鱼	177
蒜泥肥肠	178
蒜泥拌茄子	178
蒜泥凉食白木耳	179
蒜薹炒肉	179
芝麻蒜薹	180
炆蒜薹	180

青蒜拌豆腐	180
木须苗菜	181
蒜黄炒肉	182

冬 瓜

奶油冬瓜条	183
海米烧冬瓜	183
干贝冬瓜球	184
蒸三鲜冬瓜夹	184
四宝冬瓜盅	185
清蒸冬瓜鸡块	186
琥珀冬瓜	186
三鲜冬瓜汤	187
蒜酱蒸拌冬瓜块	187
红油冬瓜条	188

窝 瓜

炸窝瓜条	189
糖醋窝瓜丸子	189
茄汁窝瓜饼	190
咖喱南瓜条	191
靠南瓜条	191
炸蒸南瓜	192
粉蒸窝瓜盅	192
什锦南瓜盅	193
酿蒸窝瓜饼	194
拔丝北瓜	194
黄泥烤窝瓜	195
蒸油盐窝瓜	196

角 瓜

炒西葫芦丝	196
海米烧西葫芦	197
虾皮角瓜汤	198
虾皮拌角瓜片	198
麻辣角瓜片	199
蒜泥酱油泡角瓜	199

丝 瓜

炒鲜桃仁丝瓜	200
丝瓜豆腐	201
锅塌丝瓜	201
火腿丝瓜条	202
滚龙丝瓜	202
菱角丝瓜	203
鸡油丝瓜	203
丝瓜海米甩袖汤	204

香 菜

香菜梗炒肚丝	205
香菜梗炒鳝丝	206
芜爆里脊片	206
盐爆脆花	207
盐爆鸡丝蜆头	208
酸辣香菜汤	209
盐水香菜	209
香菜拌青辣椒丝	209
芥末拌香菜	210
人参果	210

莴 笋

炒莴笋	211
麻辣笋条	212
腐汁莴笋	212
虾子烧莴笋	213
红烧莴笋肉块	213
笋叶面疙瘩	214
笋叶豆腐汤	214
橄榄莴笋	215
白肉莴笋	216
芝麻笋片	216
欧式拌莴笋	217
酸辣莴笋	217
糖醋笋条	218

生 菜

生菜大虾	219
生菜扒鸡腿	219
生菜豆腐汤	220
拌生菜	221
生菜拌鸡丝	221
芥末拌生菜	222

洋 葱

炸洋葱头虾饼	223
炸元葱丝	224
炸元葱盒	224
元葱炒肉	225

茄汁元葱西红柿	225
洋葱猪排	226
烤八宝元葱盒	227
泡元葱	227

鲜 姜

姜丝肉	228
姜芽鸡片	229
酸辣姜汤	229
甜姜片	230
糖醋姜片	230
姜汁里脊	231

竹 笋

冬笋炒肉丝	232
红烧冬笋	233
干烧冬笋	233
麻辣笋块	234
海米烧冬笋	235
烧假鱼翅	235
油焖冬笋	236
如意冬笋	237
虾茸笋卷	237
如意活页笋	238
菊花冬笋	239
素笋汤	240
烧拌春笋	240
炆鸡丝冬笋	241
鸡丝拌鲜笋	241

芦 笋

炸芦笋	242
茄汁芦笋	243
锅塌龙须菜	244
鸡油扒龙须菜	244
氽鸡茸芦笋	245
鲍鱼芦笋汤	246
椒油龙须菜	246

山 药

松炸山药夹	247
炸山药饼	248
水晶山药球	249
糖醋山药	249
蒸山药桃	250
金糕山药卷	250
清蒸山药	251
一品山药	252
拔丝山药丸子	253
霜花山药	253
冰花山药	254
蜜汁山药墩	254
蜜汁山药兔	255
蜜焖山药	256
山药汤	256
蒸素鸡腿	257

地 瓜

油炸薯片	258
炸桂花红薯饼	259
薯料“鸡腿”	259
红薯肉饼	260
煎薯米饼	260
酿地瓜	261
葱油薯块	262
靠地瓜块	262
清蒸地瓜块	263
麻酱地瓜条	263
蜜汁地瓜	264

藕

炸藕夹	265
煎藕饼	266
香酥捶藕	266
莲莲似蜜	267
荤素扣肉	268
母子相会	269
藕丝羹	270
翻砂藕条	270
芝麻藕丸	271
蜜汁江米藕	272
糖拌藕丝	272
姜拌藕	273
糖醋鲜藕	273

茭 白

桂花茭笋夹	274
-------------	-----

茭白丝炒蛋	275
茭白鱼片	276
精煎茭白	276
茄汁茭白	277
干烧茭白	278
虾子烧茭白	278
油辣茭白	279

草 芥

荸荠糕	280
糖熘荸荠	281
荸荠狮子头	282
夹心荸荠	282
拔丝荸荠盒	283
蜜汁马蹄	284
拌荸荠	284

香 椿

松炸春鱼	285
炸香椿鱼	286
香椿豆腐卷	286
香椿烘蛋	287
香椿煎豆腐	287
香椿焖蛋	288
香椿拌豆腐	288

空 心 菜

生炒蕹菜	289
肉片蕹菜	290

鱼香空心菜	290
鸡蛋空心菜汤	291
蘸汁空心菜	292
凉拌空心菜	292
姜汁空心菜	292

银 耳

炒鸡茸银耳	294
鸡茸扒银茸	294
云片银耳	295
蜜柑银耳汤	296
冰糖银耳	297
枸杞炖银耳	297
茉莉银耳	297
清汤银耳	298
人参银耳汤	298
灵芝银耳汤	299
清汤银耳蛤什蚬油	300
银耳白肺	300
清汤绣球银耳	301
银耳素烩	302
烩双耳	302
银耳茶汤	303
冰镇蒜味白木耳	303
烩银耳瓜片	304

木 耳

炒木须黑菜	305
葱烧素参	305

雪扒鱼脯黑菜	306
酿木耳金砖	307
珍珠黑菜汤	308
糖水木耳汤	308
冰镇黑木耳	309
炆木耳鸡片	309

猴 头 蘑

软炒脊茸狮头	310
红烧猴头	311
干烧猴头	312
群猴吸珠	312
扒鸡腿猴头	313
鸡茸扒猴头	314
瓢扒猴头海参	315
奶油扒猴头	316
扒猴头天梯	317
云头猴头	317
氽猴头瓜片	318
砂锅猴头	319
炆猴头板筋	319

香 菇

炸冬菇	320
锅塌香菇盒	321
油焖香菇	322
香菇菜卷	322
梅雪冬菇	323
仙菇托莲	324

口 蘑

炸口蘑	326
爆口蘑鸡丁	327
红烧口蘑	327
口蘑焖肘	328
口蘑锅巴汤	329
芙蓉口蘑汤	329

松 茸

红油松茸肉丁	330
松茸鸡球	331
松茸扒鲍鱼	332
烩什锦松茸	333
砂锅松茸兔肉	333
拌松茸	334

全 针 菇

金针菇春卷	335
金针菇三丝鱼	336
金针菇炒鳝丝	337
三丝金菇汤	338
金针菇拌海蜇	338
金针菇沙拉	339

罐 头 蘑 菇

松炸鲜蘑	340
酥炸鲜蘑	340
干煸鲜蘑	341

鸡茸鲜菇菜心	342
烧鲜蘑	343
扒鲜蘑芦笋	343
烤鲜蘑肉串	344
鲜蘑炖豆腐	345

黄 蘑

鸡块烧黄蘑	346
黄蘑焖肉尖椒	346
鸡腿扒黄蘑	347
小鸡炖黄蘑	348

海 带

海带松	349
海带炒肉丝	349
糖醋海带	350
炸烹海带	351
绣球海带	351
海带炖肉	352
海带扣鸭条	353
海带汤	353
肉丝海带汤	354
绿豆海带汤	354
海带酱	355
五香海带丝	356
五香海带丝	356
酥海带	357
酥肉海带	358
酥鲫鱼海带	358
辣味海带丝	359

凉拌海带卷	360
腌海带	360

冻 粉

五彩杏仁豆腐	361
冰镇什锦果羹	362
水晶樱桃	363
奶冻	363
糖水奶冻	364
可可奶糕	365
花篮西瓜糕	365
水晶桔子	366
水晶羊头	367
鸡丝拌冻粉	367

发 菜

雪衣发菜卷	368
熘发菜球	369
金线发菜	370
金鱼发菜	371
白汁发菜鱼卷	372
瓢发菜汤	373

紫 菜

松炸紫菜卷	374
美容紫菜汤	375
海米紫菜蛋花汤	376
紫菜汤	376
紫菜鸭蛋汤	377
紫菜卷	377

莲 子

麒麟送子	378
拔丝莲子	380
拔丝莲子	381
蜜焖莲子	381
冰糖莲子	382
蜜汁莲子	382
芙蓉金桔莲子	383
人参莲子羹	383
薏米莲子粥	384
莲子汤	384
莲子糕	385
莲子猪肚	385

黄 花 菜

雪衣金针菜	386
肉炒黄花菜	387
炒金针	387
红烧金针翅	388
三丝扒素鱼翅	389
玉盏金针	390
金针汤	390
养心鸭子	391
金针炖鸭子	392

百 合

百合鲤鱼	393
干蒸百合	394
百合莲子饭	394