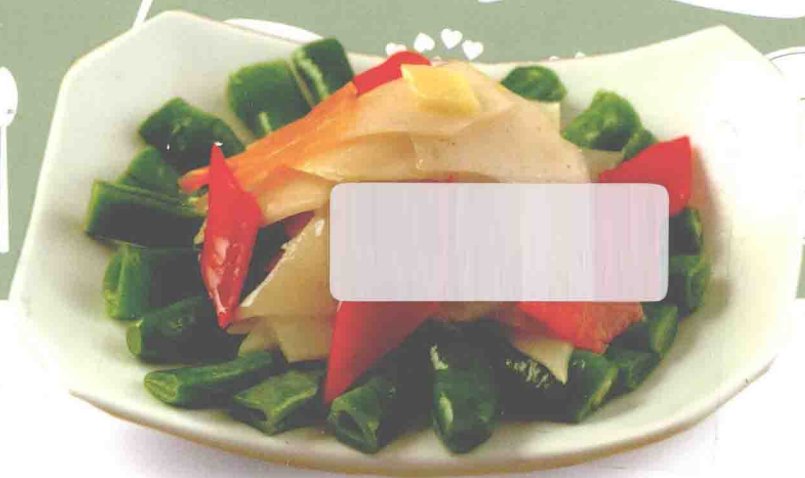


忘不了私房菜丛书

清雅素食



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了的私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

清雅素食



图书在版编目 (CIP) 数据

清雅素食 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6436-7

I . ① 清 … II . ① 名 … III . ① 素菜 — 菜谱
IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313490 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

清雅素食

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都说：家的味道就是妈妈做的饭，妈妈烧的菜！是的，不管长大的我们现时身在何处，舌尖上的妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也承载着对回家的一种期盼，对故乡的一份牵挂。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地具有代表性的各类美食家常菜，编辑了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。

《清雅素食》一册也是从素食食材的介绍和加工处理入手，全书按照各种不同蔬菜和素食种类进行分类，包括了日常最常吃常见的几十个品种。从介绍每种食物的营养、烹调、搭配、烹调处理，再到推荐的经典菜肴，娓娓为你道出妈妈制作各种素食和蔬菜的妙方，让我们在大快朵颐之余感叹，原来吃素也会如此的美妙。全书推荐菜肴的制作还遵循了取材容易、操作简便、搭配合理、营养健康的原则，让您在美食和营养兼得的同时，轻松品味到记忆中的妈妈的味道。

一书在手，学会并做出各式似曾熟悉的蔬菜和素食菜肴，寻找到家和妈妈的感觉，细细地去品味舌尖上妈妈的味道！



目录

CONTENTS

第一章 巧手处理蔬菜和素食

- 一、蔬菜的种类 10
- 二、蔬菜初加工刀工原则 11
- 三、常见蔬菜类食材的初加工刀法 11

第二章 清爽蔬果

- 白菜 20
 - 百丝白菜卷 20
 - 麻辣嫩白菜 21
 - 香辣白菜 21
 - 海米辣白菜 22
 - 鱼香辣白菜 22
 - 辣拌白菜丁 23
 - 酸辣白菜 23
 - 玉带芽白 24
 - 香辣酸白菜 24
- 卷心菜 25
 - 麻辣拌菜 25
 - 宫保卷心菜 25
 - 炆炒卷心菜 26
 - 手撕卷心菜 26
 - 红油双蓝 27
 - 青蒜炒卷心菜 27
 - 拌双丝 28
 - 清爽卷心菜虾干 28
- 娃娃菜 29
 - 上汤娃娃菜 29
 - 渝味娃娃菜 30
 - 香辣腊味娃娃菜 30

- 菠菜 31
 - 上汤菠菜 31
 - 椒盐菠菜 32
 - 菠菜拌豆腐泥 32
 - 蒜香菠菜 33
 - 肉末炒菠菜 33
- 苋菜 34
 - 上汤苋菜 34
 - 剁椒炒苋菜 35
 - 小炒冬苋菜梗 35
- 小白菜 36
 - 香菇扒奶白菜 36
 - 椒油小白菜 36
- 生菜 37
 - 拌香辣生菜 37
 - 蚝油香菇生菜 37
- 空心菜 38
 - 蒜香空心菜 38
 - 红椒炒空心菜 39
 - 手撕空心菜梗 39
- 油菜 40
 - 三鲜拌油菜 40
- 蕨菜 40
 - 豉香蕨菜 40
- 辣椒 41
 - 炒青椒片 41
 - 油焖青椒 42
 - 虎皮尖椒 42
 - 芝麻青椒丝 43
 - 烧拌红辣椒 43
 - 蒸豆豉红椒 44
 - 油淋红辣椒 44

黄瓜	45	米汤老南瓜	62
清炒百合黄瓜	45	蜜枣蒸南瓜	63
山药蒸黄瓜	46	熘酸辣南瓜丸	63
木耳香拌黄瓜	47	西葫芦	64
川辣黄瓜	47	鱼香双瓜	64
油辣黄瓜卷	48	豆豉西葫芦	64
酸辣黄瓜	48	茄子	65
多味鲜黄瓜	49	香炸茄盒	65
肉泥黄瓜丁	49	鱼香辣茄饼	66
冬瓜	50	酥炸茄饼	66
鸡汤豆酱烧冬瓜	50	咸香茄子煲	67
麻辣冬瓜	51	鱼香茄子煲	67
腐乳烧冬瓜	51	铁板香辣茄	68
瑶柱焖冬瓜	52	红油茄泥	68
冬瓜燕	52	川香茄子	69
丝瓜	53	家常糖醋茄子	69
枸杞烧丝瓜	53	海米焖黄金片	70
煎丝瓜	54	辣味茄丝	70
蟹黄虾蓉蒸丝瓜	54	干炒茄子	71
蒜香火腿蒸丝瓜	55	鱼香辣茄子	71
蒜末蒸丝瓜	55	红烧辣茄子	72
桃仁丝瓜	56	香辣肉末茄条	72
丝瓜烧毛豆	56	莲藕	73
苦瓜	57	香甜糯米藕片	73
客家酿苦瓜	57	橙子藕片	73
苦瓜酿鱼	58	糖醋泡莲藕	74
白辣椒梅菜蒸苦瓜	59	藕断丝连	74
豆瓣苦瓜	59	双椒酸辣藕夹	75
双椒炒苦瓜	59	香辣藕夹	75
干煸青椒苦瓜	60	干煸莲藕	76
红椒丝炒苦瓜	60	干锅湖藕	76
南瓜	61	土豆	77
酸辣南瓜丝	61	剁椒土豆泥	77
咸蛋南瓜片	62	酸辣土豆丝	78



鲜拌土豆丝	78	麻辣胡萝卜	92
夹心土豆	79	炸金丝	93
红烧土豆丸	79	炸黄金片	93
莴笋	80	山药	94
四味莴笋卷	80	酥炸山药	94
香炸莴笋	81	鲜辣山药	94
红油莴笋丝	81	拔丝山药	95
鱼腥草拌莴笋	82	芝麻甜山药	95
拌炒莴笋	82	芋头	96
竹笋	83	蒸芋头	96
油焖春笋	83	肉末香芋丝	97
春笋豌豆苗	83	剁椒煮芋头	97
麻辣冬笋	84	花菜	98
干烧冬笋	84	奶香烧花菜	98
拌双冬	85	软炸花菜	99
油辣腐乳炒冬笋	85	奶油花菜	99
茭白	86	西兰花	100
油辣茭白丝	86	蛋皮扒西兰花	100
麻辣拌茭白	86	百花齐放	100
芦笋	87	豇豆	101
油焖芦笋	87	泡椒豇豆	101
胡萝卜炒芦笋	87	虾胶酿豆角	101
芹菜	88	四季豆	102
白辣椒炒芹菜	88	泡椒四季豆	102
红油芹菜	89	干煸四季豆	102
香拌芹菜核桃仁	89	三鲜炒豆角	103
萝卜	90	金沙四季豆	103
干烧萝卜	90	平菇	104
萝卜丝炒海带	90	蒜辣烧平菇	104
炸萝卜丸子	91	素炒三鲜	104
烧麻辣萝卜	91	鸡腿菇	105
胡萝卜	92	软炸鸡腿菇	105

香焖鸡腿菇	105
茶树菇	106
干锅茶树菇	106
高汤椒油茶树菇	106
香菇	107
双枣蒸香菇	107
松仁烧香菇	107
猴头菇	108
鲍汁扒猴头菇	108
红烧猴头蘑	108

第三章 营养豆类及素食

豆腐	110
鲜炖豆腐	110
煎炒豆腐	110
青蒜烧豆腐	111
鱼子烧豆腐	111
松花蛋拌豆腐	112
煎鸡蛋烧豆腐	112
煎酿豆腐	113
平锅豆腐	113
家常豆腐	114
麻辣豆腐条	114
宫保豆腐	115
麻婆豆腐	115
麻辣冻豆腐	116
香辣肉末豆腐	116
麻辣鸡豆腐	117
巴蜀蒸豆腐	117
柠檬汁豆腐	118
香炸豆腐块	118
雪菜豆腐煲	119
蘑菇烩豆腐	119

豆腐干	120
剁椒蒸豆干	120
煎焖香干块	120
香辣银鱼豆干	121
双鲜豆干	121
醋椒炒豆干	122
宫保豆腐干	122
开胃香干	123
红椒拌豆干丝	123
豆腐皮	124
川味豆卷	124
煎什锦豆皮	124
麻辣豆皮卷	125
辣子豆腐皮	125
蒜香拌双皮	126
白辣椒蒸豆腐皮	126
腐竹	127
鲜蘑腐竹	127
黄瓜花生拌腐竹	127
素鸡	128
白菜帮炒素鸡	128
面筋	128
家常烧面筋	128
蚕豆	129
芽菜炒蚕豆	129
豉椒双豆碎	129
黄豆	130
油炸麻辣豆	130
黄豆炒香芹	130
豌豆	131
干煸豌豆	131
泡辣椒炒豌豆	131
核桃仁	132
麻辣核桃仁	132



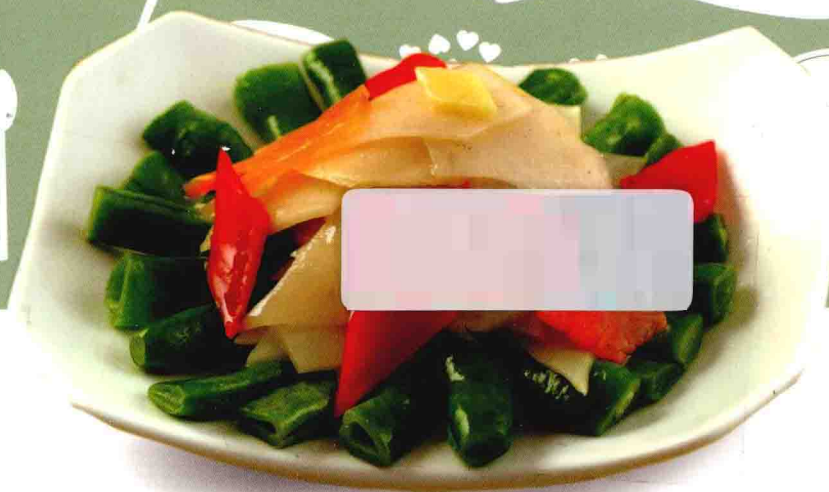
花生仁	132	麻辣素丝	145
麻辣蛋酥花生仁	132	香辣三丝	145
红薯粉	133	胡萝卜炒豌豆荚	146
牛肉什锦酸辣粉	133	三鲜炒百合	146
凉粉	133	丝瓜炒双菇	147
川北凉粉	133	西兰花烧双菇	147
粉皮	134	茄子炒土豆	148
酸泡菜炒粉皮	134	四季豆炒土豆	148
家常粉皮	134	土豆南瓜蒸皮蛋	149
粉丝	135	板栗煮南瓜	149
黄花菜煮粉丝	135	香菇烧芋丸	150
粉丝丸子汤	135	香辣爆四菇	150
卷心菜炒粉丝	136	炆炒三菌	151
香辣炒粉丝	136	蚝油香菇生菜	151
		芥蓝腰果炒香菇	152
		韭香猴头菇	152
		双冬烧油菜	153
		西红柿酿草菇	153
		莴笋炒三丝	154
		胡萝卜豌豆烧玉米	154
		五彩蔬菜冻	155
		西芹咸香白果	155
		扒盒菜	156
		干贝扒芥胆	156
		蒸四素	157
		玉米球蒸蛋	158
		栗子烧白菜	158
		双鲜烧冬瓜	159
		鲜味冬瓜卷	159
		五彩豆腐包	160
		韭菜焖双色豆腐	160

第四章 精巧搭配

什锦芒果沙拉	138		
土豆沙拉	138		
香芋土豆火腿沙拉	139		
梅子沙拉菜	139		
香拌五鲜	140		
爽口拌菜	140		
家常凉拌	141		
拌山药双鲜	141		
香菇拌豆角	142		
金针菇拌黄瓜	142		
小黄瓜拌豆干粒	143		
香拌六鲜菜	143		
双椒银芽丝	144		
山楂银芽	144		

忘不了私房菜丛书

主 清雅 素食



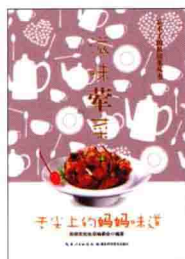
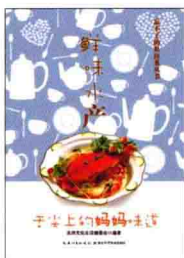
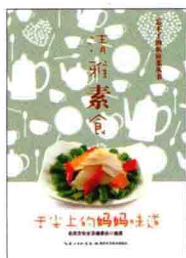
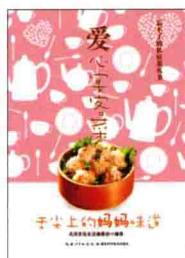
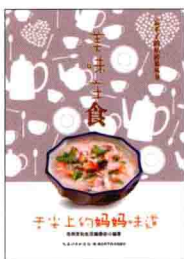
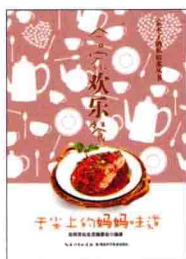
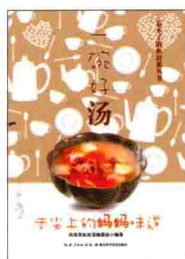
舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著



扫一扫，更多精彩

家的味道就是妈妈做的饭菜，

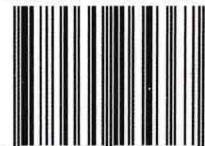
舌尖上的妈妈味道总是
每个人的一种带着淡淡乡愁的

别样的思念，

忘不了私房菜。

上架建议：生活类

ISBN 978-7-5352-6436-7



9 787535 264367 >

定价：23.50 元

前言

清雅素食，

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都说：家的味道就是妈妈做的饭，妈妈烧的菜！是的，不管长大的我们现时身在何处，舌尖上的妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也承载着对回家的一种期盼，对故乡的一份牵挂。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地具有代表性的各类美食家常菜，编辑了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。

《清雅素食》一册也是从素食食材的介绍和加工处理入手，全书按照各种不同蔬菜和素食种类进行分类，包括了日常最常吃常见的几十个品种。从介绍每种食物的营养、烹调、搭配、烹调处理，再到推荐的经典菜肴，娓娓为你道出妈妈制作各种素食和蔬菜的妙方，让我们在大快朵颐之余感叹，原来吃素也会如此的美妙。全书推荐菜肴的制作还遵循了取材容易、操作简便、搭配合理、营养健康的原则，让您在美食和营养兼得的同时，轻松品味到记忆中的妈妈的味道。

一书在手，学会并做出各式似曾熟悉的蔬菜和素食菜肴，寻找到家和妈妈的感觉，细细地去品味舌尖上妈妈的味道！



目录

CONTENTS

第一章 巧手处理蔬菜和素食

- 一、蔬菜的种类 10
- 二、蔬菜初加工刀工原则 11
- 三、常见蔬菜类食材的初加工刀法 11

第二章 清爽蔬果

- 白菜 20
 - 百丝白菜卷 20
 - 麻辣嫩白菜 21
 - 香辣白菜 21
 - 海米辣白菜 22
 - 鱼香辣白菜 22
 - 辣拌白菜丁 23
 - 酸辣白菜 23
 - 玉带芽白 24
 - 香辣酸白菜 24
- 卷心菜 25
 - 麻辣拌菜 25
 - 宫保卷心菜 25
 - 炆炒卷心菜 26
 - 手撕卷心菜 26
 - 红油双蓝 27
 - 青蒜炒卷心菜 27
 - 拌双丝 28
 - 清爽卷心菜虾干 28
- 娃娃菜 29
 - 上汤娃娃菜 29
 - 渝味娃娃菜 30
 - 香辣腊味娃娃菜 30

- 菠菜 31
 - 上汤菠菜 31
 - 椒盐菠菜 32
 - 菠菜拌豆腐泥 32
 - 蒜香菠菜 33
 - 肉末炒菠菜 33
- 苋菜 34
 - 上汤苋菜 34
 - 剁椒炒苋菜 35
 - 小炒冬苋菜梗 35
- 小白菜 36
 - 香菇扒奶白菜 36
 - 椒油小白菜 36
- 生菜 37
 - 拌香辣生菜 37
 - 蚝油香菇生菜 37
- 空心菜 38
 - 蒜香空心菜 38
 - 红椒炒空心菜 39
 - 手撕空心菜梗 39
- 油菜 40
 - 三鲜拌油菜 40
- 蕨菜 40
 - 豉香蕨菜 40
- 辣椒 41
 - 炒青椒片 41
 - 油焖青椒 42
 - 虎皮尖椒 42
 - 芝麻青椒丝 43
 - 烧拌红辣椒 43
 - 蒸豆豉红椒 44
 - 油淋红辣椒 44

黄瓜	45	米汤老南瓜	62
清炒百合黄瓜	45	蜜枣蒸南瓜	63
山药蒸黄瓜	46	熘酸辣南瓜丸	63
木耳香拌黄瓜	47	西葫芦	64
川辣黄瓜	47	鱼香双瓜	64
油辣黄瓜卷	48	豆豉西葫芦	64
酸辣黄瓜	48	茄子	65
多味鲜黄瓜	49	香炸茄盒	65
肉泥黄瓜丁	49	鱼香辣茄饼	66
冬瓜	50	酥炸茄饼	66
鸡汤豆酱烧冬瓜	50	咸香茄子煲	67
麻辣冬瓜	51	鱼香茄子煲	67
腐乳烧冬瓜	51	铁板香辣茄	68
瑶柱焖冬瓜	52	红油茄泥	68
冬瓜燕	52	川香茄子	69
丝瓜	53	家常糖醋茄子	69
枸杞烧丝瓜	53	海米焖黄金片	70
煎丝瓜	54	辣味茄丝	70
蟹黄虾蓉蒸丝瓜	54	干炒茄子	71
蒜香火腿蒸丝瓜	55	鱼香辣茄子	71
蒜末蒸丝瓜	55	红烧辣茄子	72
桃仁丝瓜	56	香辣肉末茄条	72
丝瓜烧毛豆	56	莲藕	73
苦瓜	57	香甜糯米藕片	73
客家酿苦瓜	57	橙子藕片	73
苦瓜酿鱼	58	糖醋泡莲藕	74
白辣椒梅菜蒸苦瓜	59	藕断丝连	74
豆瓣苦瓜	59	双椒酸辣藕夹	75
双椒炒苦瓜	59	香辣藕夹	75
干煸青椒苦瓜	60	干煸莲藕	76
红椒丝炒苦瓜	60	干锅湖藕	76
南瓜	61	土豆	77
酸辣南瓜丝	61	剁椒土豆泥	77
咸蛋南瓜片	62	酸辣土豆丝	78



鲜拌土豆丝	78	麻辣胡萝卜	92
夹心土豆	79	炸金丝	93
红烧土豆丸	79	炸黄金片	93
莴笋	80	山药	94
四味莴笋卷	80	酥炸山药	94
香炸莴笋	81	鲜辣山药	94
红油莴笋丝	81	拔丝山药	95
鱼腥草拌莴笋	82	芝麻甜山药	95
拌炒莴笋	82	芋头	96
竹笋	83	蒸芋头	96
油焖春笋	83	肉末香芋丝	97
春笋豌豆苗	83	剁椒煮芋头	97
麻辣冬笋	84	花菜	98
干烧冬笋	84	奶香烧花菜	98
拌双冬	85	软炸花菜	99
油辣腐乳炒冬笋	85	奶油花菜	99
茭白	86	西兰花	100
油辣茭白丝	86	蛋皮扒西兰花	100
麻辣拌茭白	86	百花齐放	100
芦笋	87	豇豆	101
油焖芦笋	87	泡椒豇豆	101
胡萝卜炒芦笋	87	虾胶酿豆角	101
芹菜	88	四季豆	102
白辣椒炒芹菜	88	泡椒四季豆	102
红油芹菜	89	干煸四季豆	102
香拌芹菜核桃仁	89	三鲜炒豆角	103
萝卜	90	金沙四季豆	103
干烧萝卜	90	平菇	104
萝卜丝炒海带	90	蒜辣烧平菇	104
炸萝卜丸子	91	素炒三鲜	104
烧麻辣萝卜	91	鸡腿菇	105
胡萝卜	92	软炸鸡腿菇	105

香焖鸡腿菇	105
茶树菇	106
干锅茶树菇	106
高汤椒油茶树菇	106
香菇	107
双枣蒸香菇	107
松仁烧香菇	107
猴头菇	108
鲍汁扒猴头菇	108
红烧猴头蘑	108

第三章 营养豆类及素食

豆腐	110
鲜炖豆腐	110
煎炒豆腐	110
青蒜烧豆腐	111
鱼子烧豆腐	111
松花蛋拌豆腐	112
煎鸡蛋烧豆腐	112
煎酿豆腐	113
平锅豆腐	113
家常豆腐	114
麻辣豆腐条	114
宫保豆腐	115
麻婆豆腐	115
麻辣冻豆腐	116
香辣肉末豆腐	116
麻辣鸡豆腐	117
巴蜀蒸豆腐	117
柠檬汁豆腐	118
香炸豆腐块	118
雪菜豆腐煲	119
蘑菇烩豆腐	119

豆腐干	120
剁椒蒸豆干	120
煎焖香干块	120
香辣银鱼豆干	121
双鲜豆干	121
醋椒炒豆干	122
宫保豆腐干	122
开胃香干	123
红椒拌豆干丝	123
豆腐皮	124
川味豆卷	124
煎什锦豆皮	124
麻辣豆皮卷	125
辣子豆腐皮	125
蒜香拌双皮	126
白辣椒蒸豆腐皮	126
腐竹	127
鲜蘑腐竹	127
黄瓜花生拌腐竹	127
素鸡	128
白菜帮炒素鸡	128
面筋	128
家常烧面筋	128
蚕豆	129
芽菜炒蚕豆	129
豉椒双豆碎	129
黄豆	130
油炸麻辣豆	130
黄豆炒香芹	130
豌豆	131
干煸豌豆	131
泡辣椒炒豌豆	131
核桃仁	132
麻辣核桃仁	132



麻辣素丝	145
香辣三丝	145
胡萝卜炒豌豆荚	146
三鲜炒百合	146
丝瓜炒双菇	147
西兰花烧双菇	147
茄子炒土豆	148
四季豆炒土豆	148
土豆南瓜蒸皮蛋	149
板栗煮南瓜	149
香菇烧芋丸	150
香辣爆四菇	150
炆炒三菌	151
蚝油香菇生菜	151
芥蓝腰果炒香菇	152
韭香猴头菇	152
双冬烧油菜	153
西红柿酿草菇	153
莴笋炒三丝	154
胡萝卜豌豆烧玉米	154
五彩蔬菜冻	155
西芹咸香白果	155
扒盒菜	156
干贝扒芥胆	156
蒸四素	157
玉米球蒸蛋	158
栗子烧白菜	158
双鲜烧冬瓜	159
鲜味冬瓜卷	159
五彩豆腐包	160
韭菜焖双色豆腐	160

什锦芒果沙拉	138
土豆沙拉	138
香芋土豆火腿沙拉	139
梅子沙拉菜	139
香拌五鲜	140
爽口拌菜	140
家常凉拌	141
拌山药双鲜	141
香菇拌豆角	142
金针菇拌黄瓜	142
小黄瓜拌豆干粒	143
香拌六鲜菜	143
双椒银芽丝	144
山楂银芽	144