

大众美食厨房丛书

家庭主妇的好参谋

一

日

一

菜

主编 刘傲阳

# 素菜

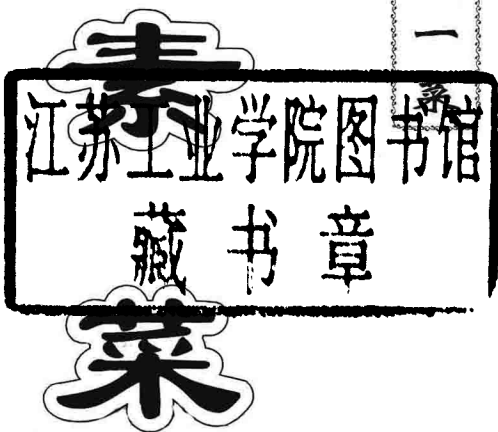
美食伴您每天

天津科技翻译出版公司



大众美食厨房丛书

一  
日  
一  
餐



天津科技翻译出版公司

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一日一菜·素菜 / 刘傲阳主编. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.3  
(大众美食厨房丛书)  
ISBN 7-5433-1198-4

I. 一… II. 刘… III. 素菜-烹饪-方法  
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04426 号

---

出 版: 天津科技翻译出版公司  
出 版 人: 边金城  
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号  
邮 政 编 码: 300192  
电 话: 022-23693561  
传 真: 022-23369476  
E - m a i l: tsutbc@public.tpt.tj.cn  
印 刷: 天津市蓟县印刷厂印刷  
发 行: 全国新华书店  
版本记录: 850×1168 32 开本 12 印张 184 千字  
2000 年 3 月 第 1 版 2000 年 3 月 第 1 次印刷  
印数: 1-5000 册  
定价: 12.00 元

(如发现印有印装问题, 可与出版社调换)

# 目 录

## ● 名家素菜 ●

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 一品金丝····· (1)  | 茉莉银耳····· (9)   |
| 贵妃鸡翅····· (2)  | 炒青白线····· (10)  |
| 脆皮炸荔枝····· (3) | 香菇上素····· (11)  |
| 软煎番茄····· (4)  | 熘黄菜····· (12)   |
| 爆炒青红丝····· (5) | 炸四样····· (13)   |
| 赛香瓜····· (6)   | 香菇炒冬笋····· (14) |
| 赛泡菜····· (7)   | 罗汉斋····· (15)   |
| 素拌三丁····· (8)  |                 |

## ● 单名素菜 ●

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 炸脆皮鸡····· (16)  | 素海参····· (23)   |
| 烧鳝丝····· (17)   | 白切素鸡····· (24)  |
| 炸素螃蟹····· (18)  | 鱼香肉丝····· (25)  |
| 红烩素干贝····· (19) | 素蹄筋····· (26)   |
| 松花素肉片····· (20) | 炒素山鸡片····· (27) |
| 番茄鱼片····· (21)  | 烧素排骨····· (28)  |
| 三色虾仁····· (22)  | 炸素丸子····· (29)  |



芙蓉素鸡片 .....	(30)	炒杂素 .....	(40)
烧三鲜 .....	(31)	红烧素鸡 .....	(41)
翡翠鸡丝 .....	(32)	素肉卷 .....	(42)
素咖喱鸡块 .....	(33)	扒鱼翅 .....	(43)
素鸡腿 .....	(34)	核桃鸡丁 .....	(44)
韭黄炒鸡丝 .....	(35)	熘肉丝 .....	(45)
奶油鱼片 .....	(36)	鱼香螃蟹蛋 .....	(46)
糖醋素排骨 .....	(37)	糖醋炒素鸡片 .....	(47)
炒素虾仁 .....	(38)	三鲜鱼肚 .....	(48)
素卷切 .....	(39)		

## ● 造型素菜 ●

三丝菊花 .....	(49)	云抱月 .....	(55)
鸳鸯白菜 .....	(50)	苹果豆腐 .....	(56)
翡翠珍珠 .....	(51)	双鱼戏珠 .....	(57)
芙蓉海底松 .....	(52)	狮子头 .....	(58)
椒盐玉松 .....	(53)	佛手丝瓜 .....	(59)
芝麻白果 .....	(54)	鱼鳞茄子 .....	(60)

## ● 吉祥素菜 ●

双莲花 .....	(61)	吉祥如意 .....	(63)
万年长青 .....	(62)	满园春色 .....	(64)



拔丝如意 ..... (65) |

## ● 番茄 ●

糖醋熘番茄 ..... (66) | 奶油番茄 ..... (68)  
生煎番茄饼 ..... (67) | 番茄烧豆腐 ..... (69)

## ● 食用菌 ●

软炸口蘑 ..... (70) | 红烧冬菇 ..... (83)  
草菇扒豆腐 ..... (71) | 红烧口蘑 ..... (84)  
韭黄草菇 ..... (72) | 二冬油菜 ..... (85)  
蘑菇烧油菜 ..... (73) | 油焖冬菇 ..... (86)  
茄汁蘑菇 ..... (74) | 红扒猴头蘑 ..... (87)  
炆冬菇 ..... (75) | 香菇煎蛋 ..... (88)  
炒鲜蘑 ..... (76) | 香菇烧卷心菜 ..... (89)  
烩口蘑豆腐 ..... (77) | 口蘑烧菱角 ..... (90)  
冬菇煎豆腐 ..... (78) | 凉拌蘑菇 ..... (91)  
鲜蘑拌豆腐 ..... (79) | 蘑菇炖土豆 ..... (92)  
炒双菇 ..... (80) | 蛋白熘口蘑 ..... (93)  
炒猴头蘑 ..... (81) | 蚝油鲜菇 ..... (94)  
香菇芦笋 ..... (82)



## ● 莲子 ●

- |             |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| 莲子银耳羹 ..... | (95) | 冰糖莲子 ..... | (97) |
| 蜜汁莲心 .....  | (96) | 葡萄莲子 ..... | (98) |

## ● 香蕉、山楂、格炸 ●

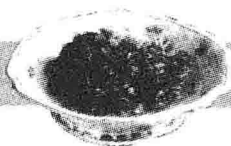
- |              |       |            |       |
|--------------|-------|------------|-------|
| 拔丝金皮香蕉 ..... | (99)  | 糖醋格炸 ..... | (101) |
| 山楂苔干 .....   | (100) | 拔丝格炸 ..... | (102) |

## ● 银芽、葱头 ●

- |              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 青蒜炒银芽 .....  | (103) | 炒葱头 .....    | (105) |
| 胡萝卜拌银芽 ..... | (104) | 甜菜葱头沙拉 ..... | (106) |

## ● 银耳、木耳 ●

- |             |       |            |       |
|-------------|-------|------------|-------|
| 雪花银耳 .....  | (107) | 三鲜海参 ..... | (110) |
| 红糖木耳晶 ..... | (108) | 芙蓉银耳 ..... | (111) |
| 糖醋木耳 .....  | (109) | 樱桃银耳 ..... | (112) |



## ● 腐竹 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 烧腐竹····· (113)   | 海带拌腐竹····· (115) |
| 芹菜炒腐竹····· (114) | 腐竹炆鲜蘑····· (116) |

## ● 菠菜 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 红油菠菜····· (117)  | 三丝菠菜····· (121)  |
| 鸡蛋拌菠菜····· (118) | 翡翠白玉汤····· (122) |
| 鸡蛋炒菠菜····· (119) | 芥末菠菜····· (123)  |
| 麻酱菠菜····· (120)  | 蒜泥菠菜····· (124)  |

## ● 茄子 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 鱼香茄子····· (125)  | 椒盐茄饼····· (131)  |
| 海米烧茄子····· (126) | 酱烧茄子····· (132)  |
| 辣椒茄子····· (127)  | 蒜拌烧茄子····· (133) |
| 干烧茄子····· (128)  | 煎茄排····· (134)   |
| 素烧油茄子····· (129) | 咖喱茄子····· (135)  |
| 醋熘茄子····· (130)  | 烧茄子····· (136)   |





## ● 苋菜·蕨菜 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 蒜茸苋菜····· (137)  | 炆蕨菜····· (139)   |
| 海米炒苋菜····· (138) | 海米炒蕨菜····· (140) |

## ● 薯 ●

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 蜜汁红薯····· (141) | 炸薯片····· (143)  |
| 拔丝红薯····· (142) | 红薯蜜枣····· (144) |

## ● 西瓜 ●

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 炒瓜皮····· (145) | 西瓜酪····· (147) |
| 炸西瓜····· (146) |                |

## ● 藕 ●

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 糖醋藕丝····· (148) | 醋熘藕片····· (151) |
| 糖拌藕丝····· (149) | 炆嫩藕····· (152)  |
| 藕丝羹····· (150)  |                 |



## ● 菜花 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 奶汁菜花····· (153)  | 海米菜花····· (157)  |
| 木耳炒菜花····· (154) | 素扒菜花····· (158)  |
| 芙蓉菜花····· (155)  | 炆咖喱菜花····· (159) |
| 红果拌菜花····· (156) |                  |

## ● 豆腐 ●

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 家常豆腐····· (160)     | 木须豆腐····· (172)  |
| 锅塌豆腐····· (161)     | 蜜汁豆腐····· (173)  |
| 雪里红烧豆腐····· (162)   | 香菇豆腐····· (174)  |
| 白菜炖冻豆腐····· (163)   | 蛋清豆腐····· (175)  |
| 番茄烧豆腐····· (164)    | 豆腐狮子头····· (176) |
| 鲜蘑炖豆腐(一)····· (165) | 鲜贝豆腐羹····· (177) |
| 鲜蘑炖豆腐(二)····· (166) | 麻辣豆腐····· (178)  |
| 椿芽拌豆腐····· (167)    | 葱烧豆腐····· (179)  |
| 拌小葱豆腐····· (168)    | 干烧豆腐····· (180)  |
| 烩口蘑豆腐····· (169)    | 油炸豆腐····· (181)  |
| 素烧豆腐····· (170)     | 青椒烧豆腐····· (182) |
| 三丁豆腐····· (171)     | 鸡蛋豆腐羹····· (183) |



## ● 白菜 ●

- |            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 醋熘白菜·····  | (184) | 山楂酱拌菜心····· | (194) |
| 海米烧菜心····· | (185) | 三味酸菜·····   | (195) |
| 栗子烧菜心····· | (186) | 虾子烧菜心·····  | (196) |
| 炆辣白菜·····  | (187) | 梨丝拌白菜·····  | (197) |
| 糖醋辣白菜····· | (188) | 干烧白菜·····   | (198) |
| 鱼香白菜·····  | (189) | 砂锅白菜粉·····  | (199) |
| 栗子扒白菜····· | (190) | 奶油白菜汤·····  | (200) |
| 鲜蘑扣菜心····· | (191) | 炒酸辣白菜·····  | (201) |
| 腐乳爆白菜····· | (192) | 芥末白菜·····   | (202) |
| 拌凉白菜·····  | (193) |             |       |

## ● 瓜类 ●

- |            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 腐竹拌黄瓜····· | (203) | 凉拌二丝·····  | (211) |
| 炆黄瓜条·····  | (204) | 姜汁黄瓜·····  | (212) |
| 辣黄瓜·····   | (205) | 拔丝地瓜·····  | (213) |
| 酸辣黄瓜·····  | (206) | 干煸苦瓜·····  | (214) |
| 糖醋黄瓜·····  | (207) | 凉拌苦瓜·····  | (215) |
| 海米烧黄瓜····· | (208) | 豆豉苦瓜·····  | (216) |
| 海米拌黄瓜····· | (209) | 青椒炒苦瓜····· | (217) |
| 黄瓜炒鸡蛋····· | (210) | 红烧冬瓜·····  | (218) |



- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 虾皮烧冬瓜····· (219) | 丝瓜面筋····· (222)  |
| 拌丝瓜····· (220)   | 番茄丝瓜····· (223)  |
| 奶油冬瓜····· (221)  | 丝瓜烧香菇····· (224) |

### ● 海蜇 ●

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 糖醋海蜇····· (225) | 麻辣蜇皮····· (227) |
| 炒海蜇头····· (226) | 咖喱海蜇····· (228) |

### ● 豆腐干 ●

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 拌干丝····· (229)    | 青椒拌干丝····· (231)  |
| 豆腐干炒香菇····· (230) | 豆腐丝炒韭菜····· (232) |

### ● 粉皮 ●

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 麻酱粉皮····· (233) | 芥末粉皮····· (235) |
| 酸辣粉皮····· (234) | 茄汁粉皮····· (236) |

### ● 海带 ●

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 蜜汁海带····· (237)   | 凉拌海带····· (240) |
| 海带丝炒豆芽····· (238) | 红烧海带····· (241) |
| 拌五丝····· (239)    |                 |



## ● 韭菜 ●

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 韭黄香干····· (242)   | 韭菜炒鸡蛋····· (245) |
| 炒韭菜虾皮····· (243)  | 摊三鲜····· (246)   |
| 韭菜花拌豆腐····· (244) |                  |

## ● 粉丝 ●

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 菊花粉丝····· (247) | 拌粉丝黄瓜····· (248) |
|-----------------|------------------|

## ● 豆类 ●

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 麻辣蚕豆····· (249)  | 青椒香干炒毛豆····· (255) |
| 干煸蚕豆····· (250)  | 海米烧扁豆····· (256)   |
| 煮五香黄豆····· (251) | 糖醋酥脆豌豆····· (257)  |
| 盐水毛豆····· (252)  | 拌扁豆····· (258)     |
| 素炒毛豆····· (253)  | 奶汁毛豆····· (259)    |
| 干烧扁豆····· (254)  | 青豆炒茄丝····· (260)   |

## ● 生菜 ●

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 蚝油生菜····· (261) | 拌生菜····· (262) |
|-----------------|----------------|



## ● 笋、苔干 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 芦笋蛋饼····· (263)  | 干贝拌鲜笋····· (273) |
| 芦笋烧干贝····· (264) | 烩三冬····· (274)   |
| 胡椒芦笋····· (265)  | 冬笋烧蜇头····· (275) |
| 糖醋芦笋片····· (266) | 干炸冬笋····· (276)  |
| 锅烧芦笋····· (267)  | 蚝油双冬····· (277)  |
| 糖醋苔干····· (268)  | 炒鲜茼蒿····· (278)  |
| 奶油玉米笋····· (269) | 炆冬笋油菜····· (279) |
| 炆茼蒿····· (270)   | 素炒什锦····· (280)  |
| 糖醋茼蒿····· (271)  | 韭菜笋片····· (281)  |
| 干烧冬笋····· (272)  |                  |

## ● 面筋 ●

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 炒素什锦····· (282) | 椒炒面筋丝····· (285) |
| 烧三丝····· (283)  | 熘面筋····· (286)   |
| 烧油面筋····· (284) |                  |

## ● 雪菜 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 雪菜炒冬笋····· (287) | 雪菜拌海米····· (288) |
|------------------|------------------|



- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 酸辣雪菜····· (289) | 雪菜辣豆腐····· (291)  |
| 炒雪菜····· (290)  | 雪里红炖豆腐····· (292) |

## ● 小白菜 ●

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 粉丝小白菜····· (293) | 小白菜豆腐····· (295)   |
| 海米小白菜····· (294) | 口蘑椒油小白菜····· (296) |

## ● 茭白 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 奶汤茭白····· (297)  | 虾干烧茭白····· (300) |
| 炒茭白····· (298)   | 糖醋茭白····· (301)  |
| 口蘑烧茭白····· (299) |                  |

## ● 萝卜 ●

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 素炒萝卜····· (302)   | 萝卜丸子····· (306) |
| 海米萝卜丝汤····· (303) | 五香萝卜····· (307) |
| 糖醋萝卜丝····· (304)  | 樱桃萝卜····· (308) |
| 糖醋心里美····· (305)  | 炒三丁····· (309)  |

## ● 芹菜 ●

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 芹菜拌海米····· (310) | 花椒油炒芹菜····· (311) |
|------------------|-------------------|



- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 海米炒芹菜····· (312) | 香油芹菜····· (314)  |
| 拌芹菜····· (313)   | 芹菜炒鸡蛋····· (315) |

### ● 土豆 ●

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 辣炒两丁····· (316)  | 烩土豆····· (322)    |
| 土豆色拉····· (317)  | 炒土豆青椒片····· (323) |
| 炸土豆丝····· (318)  | 熘地三鲜····· (324)   |
| 咖喱土豆····· (319)  | 椒盐土豆····· (325)   |
| 糖醋土豆丝····· (320) | 酸辣土豆丝····· (326)  |
| 鱼香土豆丝····· (321) |                   |

### ● 青椒 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 青椒土豆丝····· (327) | 虎皮辣子····· (331)  |
| 青椒炒鸡蛋····· (328) | 糖醋青椒····· (332)  |
| 青椒笋丝····· (329)  | 青椒黄瓜····· (333)  |
| 海米青椒····· (330)  | 青椒大头菜····· (334) |

### ● 香椿 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 椿芽拌豆腐····· (335) | 香椿拌腐竹····· (337) |
| 椿芽拌蚕豆····· (336) | 香椿炒鸡蛋····· (338) |





## ● 鸡蛋 ●

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 椰菜胡萝卜炒蛋····· (339) | 玉丁桂花蛋····· (341) |
| 水炒鸡蛋····· (340)    |                  |

## ● 卷心菜 ●

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 泡菜····· (342)      | 番茄炒卷心菜····· (346) |
| 香辣五丝····· (343)    | 糖醋卷心菜····· (347)  |
| 卷心菜拌西红柿····· (344) | 咖喱卷心菜····· (348)  |
| 卷心菜拌虾米····· (345)  | 卷心菜沙拉····· (349)  |

## ● 紫菜苔、蒜苔 ●

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 鱼香紫菜苔····· (350) | 蒜苔炒鸡蛋····· (352) |
| 海米炒蒜苔····· (351) | 糖蒜苔····· (353)   |

## ● 油菜 ●

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 腐竹烧油菜····· (354) | 蚝油菜心····· (358) |
| 油菜蘑菇····· (355)  | 虾皮油菜····· (359) |
| 拌油菜梗····· (356)  | 鱼香油菜····· (360) |
| 炆油菜····· (357)   |                 |