

中國名素菜譜



中国名素菜谱

蕴娴 天中编

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

责任编辑：周 军

中国名素菜谱

蕴娴 天中 编

中国妇女出版社出版 新华书店科技发行所发行

北京门头沟印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 10 印张 彩图 8 张 207 千字

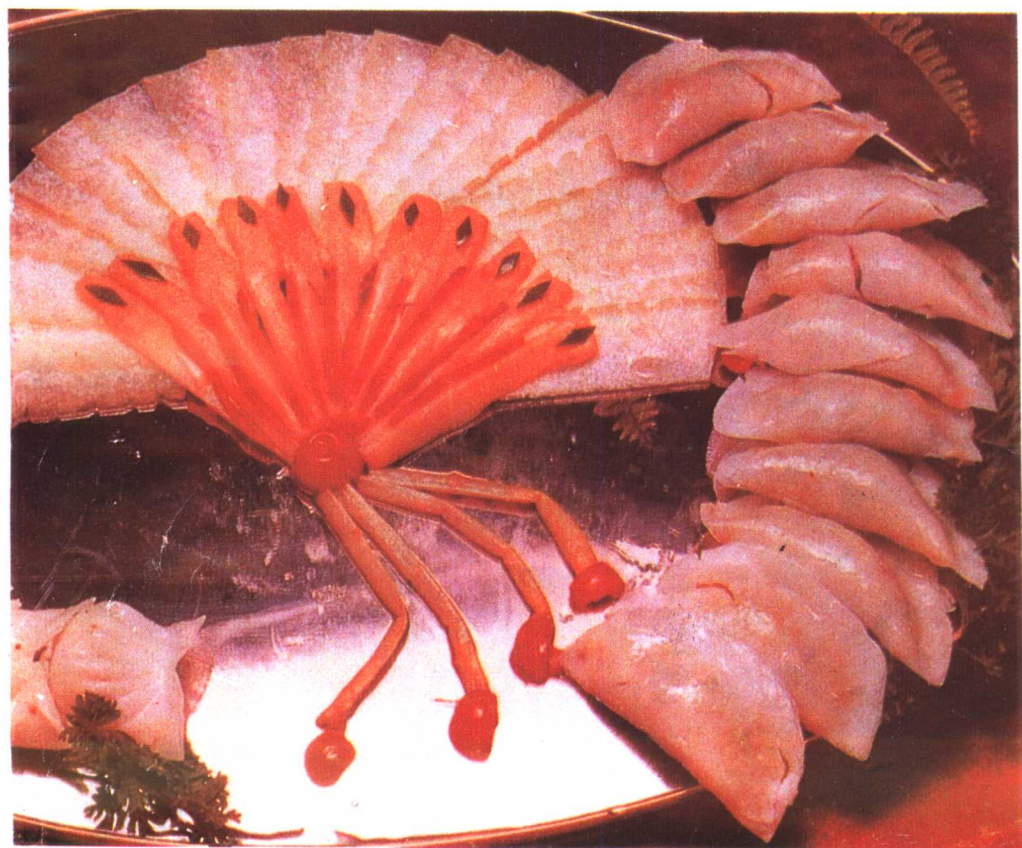
1991 年 12 月北京第一版 1991 年 12 月第一次印刷

印数 1—6,000 册

ISBN7-80016-284-2/G·162 定价：6.80 元

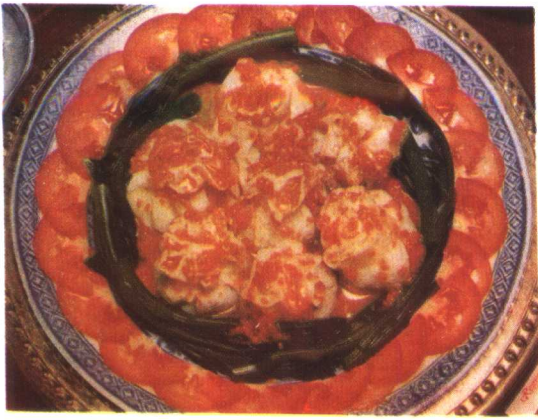


福如东海



玉扇奇珍

54.11.82 64



法观金身



素 鱼



沙律素拼盘

凉拌鲜笋



杏香果冻





露珠成群



仙子下凡尘



核桃素鸡



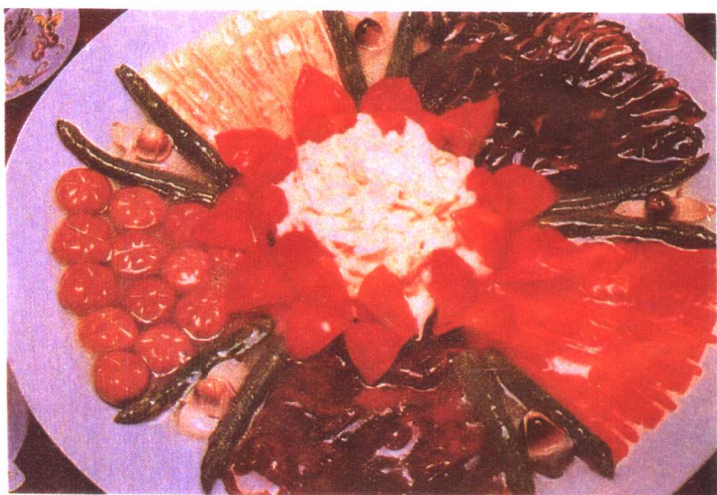
五子莲登



彩丝金柳



麒麟白玉卷



荷花上素



和合二仙



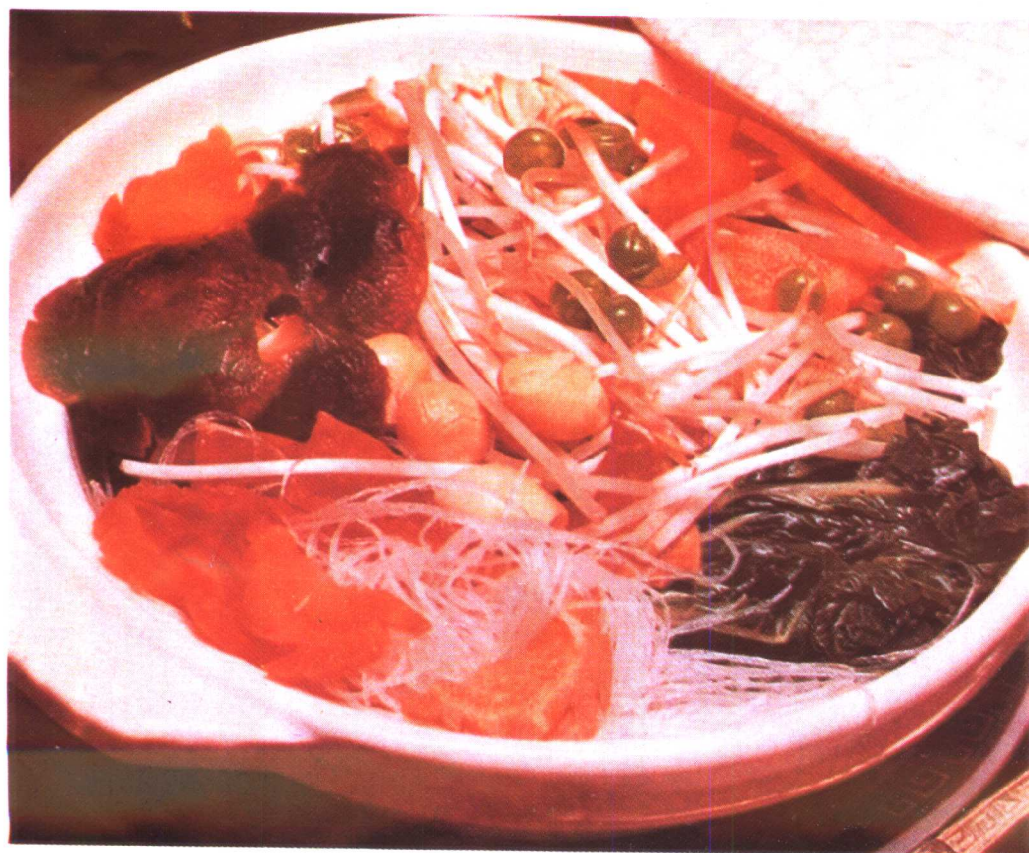
京燻素鸡



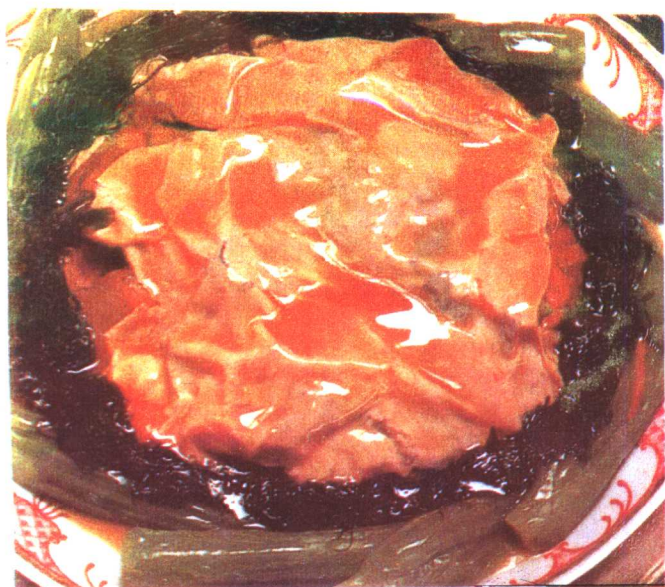
素烧海参



夏日櫻桃紅

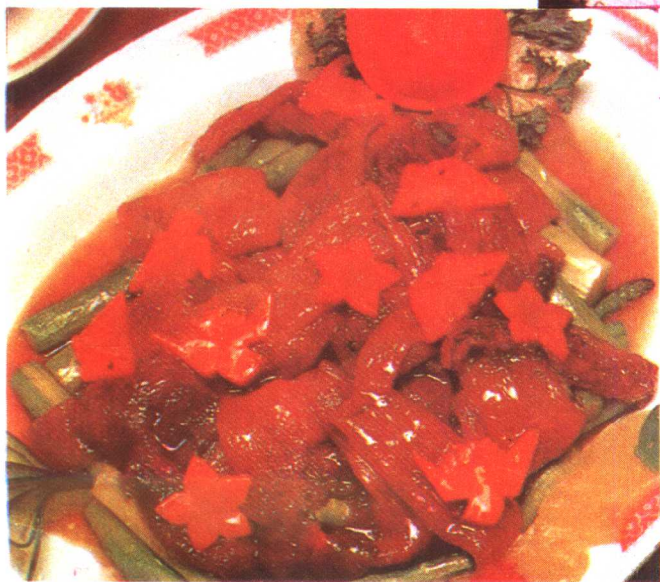


什錦齋煲



法海蒲团

翡翠鸳鸯



竹影灵芝

目 录

炒菜 (1)

一、白菜类 (1)

1. 板栗烧菜心 (1)

2. 鸳鸯白菜 (1)

3. 糖醋辣白菜 (1)

4. 口蘑椒油白菜 (1)

5. 扒奶汁白菜 (2)

6. 鸡冠白菜 (2)

7. 挤辣白菜 (2)

8. 醋溜白菜 (2)

9. 鱼香白菜丝 (3)

10. 炆莲花白 (3)

二、菇类 (3)

11. 炒二冬 (3)

12. 烧三冬 (3)

13. 炒大三冬 (4)

14. 冬菇菜心 (4)

15. 炒双菇 (4)

16. 炒鲜花菇 (4)

17. 鲜磨蚕豆 (5)

18. 植物四宝 (5)

19. 香菇菜心 (5)

20. 番茄炒香菇 (5)

21. 三鲜蘑菇 (6)

22. 春丝吐香 (6)

23. 罗汉会 (6)

24. 栗子炒冬菇 (6)

25. 红烧平菇 (7)

26. 香菇银杏 (7)

27. 扒双素 (7)

28. 三丝菜卷 (7)

29. 冬菇炒素肝 (8)

30. 冬菇拌素 (8)

31. 素炒发菜 (8)

32. 炒柑黄肉 (8)

33. 芝麻炒金菇 (8)

34. 炒冬菇包 (9)

35. 素肚香菇 (9)

36. 花菇无黄蛋 (9)

37. 酱烧菇笋 (9)

38. 玉丝拌菇香 (10)

39. 青山菇素 (10)

40. 炒豆腐菇 (10)

41. 草菇烩青 (10)

42. 炒杂锦 (11)

43. 冬菇面筋 (11)

44. 冬菇豆腐 (11)

45. 橄榄磨菇 (11)

46. 香菇软玉 (12)

47. 口蘑椒油小白菜 (12)

48. 鲜菇芙蓉蛋 (12)

49. 鲜菇泡带子 (12)

三、笋类 (12)

50. 荠菜冬笋 (12)

51. 炒雪冬 (13)

52. 卤双冬 (13)

53. 奶油凤尾莴笋 (13)

54. 油辣冬笋尖 (13)

55. 干烧冬笋 (14)

56. 芦笋丝干 (14)

57. 合蒲珠还 (14)

58. 炒芦笋花 (14)

59. 鲍菇玉笋 (14)

60. 炒红枣笋 (15)

61. 珍珠笋泡带子 (15)

62. 竹笋枸杞 (15)

63. 素双脆 (15)

64. 山海争珍 (16)

65. 爆炒三素 (16)

66. 金针炒木耳 (16)

四、豆腐类	(16)	105.盐挤烧豆腐	(25)
67.锅塌豆腐	(16)	106.辣酱豆腐	(25)
68.锅爆豆腐	(17)	107.素烧豆腐	(25)
69.东坡豆腐	(17)	108.口袋豆腐 (一)	(25)
70.南煎豆腐	(17)	109.口袋豆腐 (二)	(26)
71.一品豆腐	(17)	110.炒干烂豆腐	(26)
72.金钱豆腐	(18)	111.麻婆豆腐	(26)
73.素烧豆腐润	(18)	112.素火腿	(27)
74.三丁豆腐	(18)	113.炒素鸡丁	(27)
75.桃花豆腐	(18)	114.烟素鹅皮	(27)
76.木须豆腐	(18)	115.炒素什锦	(28)
77.烧老豆腐	(19)	116.烧腐竹	(28)
78.红烧豆腐	(19)	117.炒素丝	(28)
79.雪里蕻烧豆腐	(19)	118.丝瓜豆腐	(28)
80.焦熘豆腐	(19)	119.豆腐泡包心	(28)
81.竹笋豆腐	(20)	120.红烧素排	(29)
82.蒜苗炒豆腐	(20)	121.菠萝豆腐	(29)
83.芙蓉豆腐	(20)	122.白玉软翠香	(29)
84.土豆烧豆腐	(20)	123.翠白双烩	(29)
85.香酥豆腐	(20)	124.豆豉炒素排	(29)
86.五香豆腐	(21)	125.寿桃豆腐	(30)
87.鸡刨豆腐	(21)	126.叉烧豆腐	(30)
88.三丝豆腐	(21)	127.鱼香豆腐	(30)
89.醋熘豆腐	(21)	128.油炸冰淇淋豆腐	(31)
90.滑熘豆腐	(21)	129.樱桃豆腐	(31)
91.挂霜豆腐	(22)	130.夹沙豆腐	(31)
92.菠菜豆腐卷	(22)	131.蜜汁豆腐	(31)
93.糖熘豆腐	(22)	五、蛋类	(31)
94.枣泥豆腐	(22)	132.香椿烘蛋	(31)
95.如意豆腐	(22)	133.酿馅鸡蛋	(32)
96.酿馅豆腐	(23)	134.双色蛋菇	(32)
97.罗汉豆腐	(23)	135.罗汉迎春	(32)
98.普酥豆腐	(23)	136.鱼香炒蛋	(33)
99.油菜烧豆腐	(23)	137.水炒鸡蛋	(33)
100.口蘑豆腐	(24)	138.素鸽蛋	(33)
101.香菇烧豆腐	(24)	139.泸州烘蛋	(34)
102.抓炒豆腐	(24)	六、菜类	(34)
103.熘豆腐丸子	(24)	140.玉芽炒干丝	(34)
104.挂浆豆腐	(25)	141.川丝银芽	(34)

142.炆豆芽菜	(34)
143.清炒绿豆芽	(34)
144.烧菜心	(35)
145.椒乳空菜	(35)
146.鱼香油菜苔	(35)
147.鱼香油菜	(35)
148.素菜生香	(36)
149.酥青豆泥	(36)
150.荷包青椒	(36)
151.糖醋蚕豆	(36)
152.炒时香菜	(36)
153.七彩瑶柱丝	(37)
154.罗汉大斋	(37)
155.桃园三结义	(37)
156.醋熘茭白	(38)
157.红烧冬瓜	(38)
158.炒素里脊	(38)
159.素烧芸豆	(38)
160.烧拌辣椒	(38)
161.干煸青椒苦瓜	(39)
162.干烧菜头	(39)
163.炆柿子椒	(39)
164.炒野鸡红	(39)
165.炆黄瓜	(40)
166.炒豌豆荚	(40)
167.迎春罗汉斋	(40)
168.咖喱茭白	(40)
169.太极芋泥	(41)
170.荔香薯片	(41)
171.炒双泥	(41)
172.生煸草头	(42)
173.生煸豆苗	(42)
174.生煸枸杞	(42)
175.玉兰炒带子	(42)
176.芙蓉瑶柱	(42)
177.好市发财	(43)
178.发财瑶柱甫	(43)
179.栗子鸡	(43)
180.龙须辣豆衣	(43)

181.青炒海带	(44)
182.三豆香	(44)
183.素金瓜拌青	(44)
184.木瓜长生果	(44)
185.翠豆炒榨菜	(44)
186.炒莧菜	(44)
187.干贝莧菜	(45)
188.炒素什锦	(45)
189.炒薺菜	(45)
190.酸甜脆薯	(45)
191.六味杂陈	(45)
192.红苕泥	(46)
193.八宝五丁	(46)
194.三色素炒	(46)
195.五香炒炒	(46)
196.春卷香丝	(46)
197.丝瓜面筋	(47)
198.辣炒翠豆	(47)
199.玉莲素菜卷	(47)
200.青菜香	(47)
201.长命百岁	(48)
202.香炒双味	(48)
203.山珍粉丝	(48)
204.炒菜根香	(48)
205.素三圆	(48)
206.鱼香茄花	(49)
207.酱汁茄子	(49)
208.炒核桃泥	(49)
七、拔丝类	(50)
209.拔丝鸡蛋	(50)
210.拔丝汤圆	(50)
211.拔丝白果	(50)
212.拔丝苹果	(51)
213.拔丝金枣	(51)
214.拔丝山药	(51)
215.拔丝珍珠苹果	(52)
216.拔丝湘莲	(52)
217.拔丝西瓜	(52)
218.拔丝蜜桔	(53)

219.拔丝豆腐	(53)	257.奶油素烩	(62)
焖烩类	(54)	258.红烧寒菌	(63)
220.烧面筋	(54)	259.油焖茄子	(63)
221.葱烧豆腐	(54)	260.番茄焖酸白菜	(63)
222.软烧豆腐	(54)	261.香豆烩芋梗	(63)
223.蘑菇炖豆腐	(54)	262.三色归元	(64)
224.卤汁面筋	(55)	263.海珍香	(64)
225.烤麸	(55)	264.糟煨茭白	(64)
226.皮箱豆腐	(55)	265.素拌长生果	(64)
227.番茄豆腐	(56)	266.栗子烧白菜	(64)
228.红焖豆腐	(56)	267.口蘑扒冬瓜球	(65)
229.双皮豆腐	(56)	268.酱焖茄子	(65)
230.蝴蝶豆腐	(56)	269.红焖茄子	(65)
231.豆芽豆腐	(57)	煎炸	(66)
232.酱汁豆腐	(57)	270.素烧鹅	(66)
233.冬菜豆腐	(57)	271.炸豆腐丸子	(66)
234.清烩莲藕	(57)	272.酥皮豆腐	(67)
235.莲生炒藕	(57)	273.青椒豆腐盒	(67)
236.海宫玉带	(58)	274.红尘素心	(67)
237.焖钵湘莲	(58)	275.满堂艳红	(67)
238.红焖萝卜	(58)	276.心怀翠玉	(67)
239.糖醋豆衣包	(58)	277.三狮会	(68)
240.白汁春笋	(58)	278.翠玉夹香	(68)
241.焖鲍鱼菇腿	(59)	279.紫衣含香	(68)
242.冬菇面筋	(59)	280.红糟面筋	(68)
243.蘑菇菜心	(59)	281.杏仁酥鸡	(68)
244.红焖素杂锦	(59)	282.香炸素肠	(69)
245.香菇豆腐干	(59)	283.罗汉迎春	(69)
246.绿焖双菇	(60)	284.糖醋烟蛋酪	(69)
247.双冬烤麸	(60)	285.椰茸南瓜脯	(69)
248.红焖素菇	(60)	286.玫瑰锅炸	(70)
249.素烩香菇	(60)	287.蛋卷金银丝	(70)
250.香露炖花菇	(61)	288.春香蛋卷	(70)
251.八味瓢笋	(61)	289.炸羊尾	(71)
252.三鲜海带	(61)	290.炸香椿豆腐	(71)
253.红烧冬笋	(61)	291.炸萝卜丸子	(71)
254.油焖春笋	(62)	292.挂霜荸荠丸	(72)
255.糟烩鞭笋	(62)	293.狮子头	(72)
256.银耳素烩	(62)	294.炸素丸	(72)

295.淡红虾枣	(72)
296.姑婆堆丸	(73)
297.红烧素丸	(73)
298.脆皮薯球	(73)
299.油炸藕元	(73)
300.香丝春卷	(74)
301.脆炸素卷	(74)
302.炸素春卷	(74)
303.寸金山药	(74)
304.素圆宝	(75)
305.炸咸芋酥	(75)
306.麻面佛心	(75)
307.香酥卷	(75)
308.紫花红薯	(75)
309.红江芋鱼	(76)
310.灯影苔片	(76)
311.炸酥饺	(76)
312.金丝菊	(76)
313.炸梅子肉	(77)
314.蛋酥土豆片	(77)
315.凤尾笋	(77)
316.脆皮金花	(77)
317.炸素虾	(78)
318.油酥蘑菇	(78)
319.炸鲜果卷	(78)
320.炸菜花	(78)
321.菠菜松	(79)
322.细纱山球	(79)
323.菊香片	(79)
324.香甜腰果	(79)
325.鱼皮花生	(80)
326.黄雀衔珠	(80)
327.脆鹅皮	(80)
328.酥炸金丝	(80)
329.佛珠善果	(81)
330.炸新高渣	(81)
331.川心油条	(81)
332.紫菜酥	(81)
333.金卷茄香	(82)

334.炸酥肠	(82)
335.金丝九层塔	(82)
336.炸大板煎	(82)
337.炸甜八宝卷	(82)
338.玉米菇蒲	(83)
339.鱼香清豆	(83)

蒸类

340.五香素肝	(84)
341.甜糕	(84)
342.香菇水饺	(84)
343.白玉五香	(84)
344.苦珍珠	(84)
345.菩提香包	(84)
346.菇豆生香	(85)
347.翠玉怀菇	(85)
348.青椒菇心	(85)
349.福豆蒸香	(85)
350.丝瓜酿豆腐	(86)
351.蜜汁莲子藕	(86)
352.芙蓉白莲	(86)
353.枣蒸山药	(86)
354.翠玉茸白菜	(87)
355.双凤朝牡丹	(87)
356.素鸡	(87)
357.佛手白菜	(88)
358.扒素白菜卷	(88)
359.珊瑚白菜	(88)
360.双色白菜卷	(88)
361.三丝白菜墩	(89)

凉菜类:

362.凉拌香椿	(90)
363.腌香椿	(90)
364.椿芽拌豆腐	(90)
365.五彩豆腐	(90)
366.椿芽蚕豆	(90)
367.杏仁豆腐	(91)
368.什锦雪蛤杏仁豆腐	(91)
369.芹菜拌豆腐	(91)
370.绿豆芽拌干丝	(91)

371.甜面酱拌豆腐	(92)	410.金丝白菜松	(99)
372.松花拌豆腐	(92)	411.糖醋凤尾白菜	(100)
373.花生米拌豆腐干	(92)	412.咸拌白菜	(100)
374.青椒拌干丝	(92)	413.茄子羊尾	(100)
375.凉拌腐竹	(92)	414.拌茄子	(100)
376.熏豆腐	(92)	415.白水茄子	(100)
377.小葱拌豆腐	(93)	416.麻酱软茄	(101)
378.榨菜拌豆腐	(93)	417.凉拌肥芹	(101)
379.生油拌豆腐	(93)	418.凉拌绿珠红	(101)
380.油吃黄瓜	(93)	419.翠绿香豆干	(101)
381.蒜泥黄瓜	(93)	420.清脆甜绿芽	(101)
382.辣黄瓜皮	(94)	421.香丽高拌凉	(101)
383.脆黄瓜条	(94)	422.烧青椒拌松花蛋	(102)
384.开胃脆黄瓜	(94)	423.咸菜什锦	(102)
385.酸辣黄瓜	(94)	424.麻菇献瑞	(102)
386.黄瓜拌粉皮	(94)	425.凉拌豌豆丝	(102)
387.糖拌番茄	(95)	426.罗汉朝佛	(103)
388.烤番茄茄子面包托	(95)	427.佛飞仁	(103)
389.番茄杏仁凉粉	(95)	428.四色锦	(103)
390.糖拌藕	(95)	429.凉拌三色	(103)
391.珊瑚藕	(95)	430.芦笋柑拼盘	(104)
392.糖醋嫩藕	(96)	431.苦中求道	(104)
393.五彩莲藕	(96)	432.脆甜笋片	(104)
394.芥末粉皮	(96)	433.芹黄冬笋	(104)
395.凉拌空心菜	(96)	434.冰糖银耳	(104)
396.麻酱豆角	(96)	435.烧拌鲜笋	(105)
397.姜汁扁豆	(96)	436.糟醉冬笋	(105)
398.菠菜松	(97)	437.麻辣莴笋	(105)
399.姜汁菠菜	(97)	438.麻辣凤尾	(105)
400.珊瑚雪莲	(97)	439.蒜泥茄子	(105)
401.辣白菜	(97)	440.红油粉皮	(106)
402.麻辣白菜卷	(98)	441.麻辣粉皮	(106)
403.四川泡菜	(98)	442.麻辣萝卜丝	(106)
404.糖醋辣白菜	(98)	443.糖醋萝卜丝	(106)
405.酸辣白菜丝	(98)	444.凉拌鹿耳菜	(106)
406.西式泡白菜	(98)	445.花仁萝卜干	(106)
407.汁浇白菜心	(99)	446.炒香元	(107)
408.蒜茸白菜	(99)	447.朵朵鲜	(107)
409.芝麻酱拌白菜	(99)	448.糖醋肚片	(107)