



现代家庭

Modern family

美

厨

丛书

■ 阿香 编著

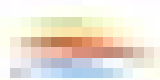
美味

MEI WEI

营养素菜

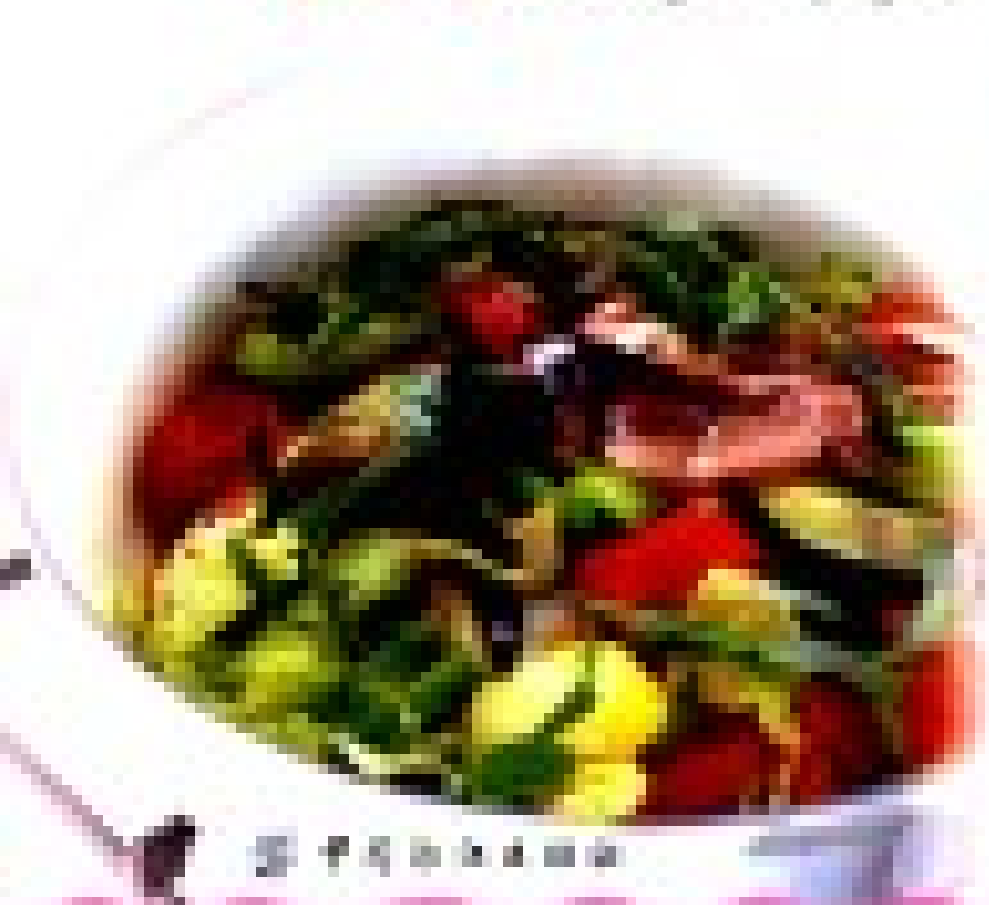


中国纺织出版社



中国轻工业出版社

美味 营养菜



中国轻工业出版社



现代家庭

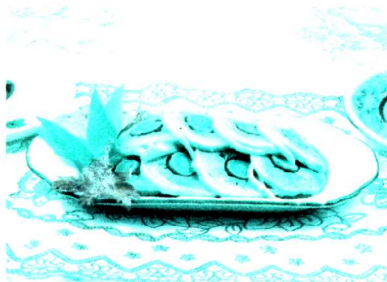
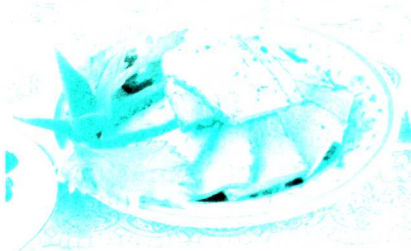


丛书

美味

营养菜

■ 阿香 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍各种素菜烹饪方法的书。本书不仅介绍了我国蔬菜的烹调方法及其特点,还介绍了相关蔬菜的营养价值、食用疗效等方面的内容,特别适合现代家庭使用,也可供从事餐饮业的专业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

美味营养素菜 / 阿香编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004. 11

(现代家庭美厨丛书)

ISBN 7-5064-3105-X / TS · 1853

I. 美… II. 阿… III. 素菜 — 菜谱

IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 090956 号

责任编辑: 李秀英 向连英

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

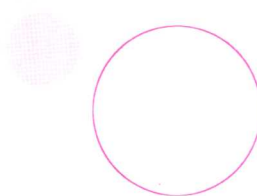
北京市燕山印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.5 彩插: 8

字数: 228 千字 印数: 1-10000 定价: 19.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



现代家庭**美厨**丛书

味
美 **营** 养 素 菜

这是一本专门介绍各色素菜烹饪方法的书。本书不仅介绍了我国蔬菜的烹调方法及其特点，还介绍了相关蔬菜的营养价值、食用疗效等方面的内容，特别适合现代家庭使用，也可供从事餐饮业的专业人员参考。



五彩大拉皮



五彩茄子

(欣赏图)



五 香 豆 腐 丝



五 香 豆 腐 干



双菇扒菜心



家常豆腐



尖椒土豆丝



尖椒豆腐皮



桂花藕片



清炒时蔬



清炒盖菜



清炒豆苗



清炒西兰花



熏干芹菜



脆皮茄盒



虎皮尖椒



目 录

瓜 类..... 1

黄 瓜..... 2

黄瓜炒鸡蛋/3

花生米拌黄瓜/3

菠菜拌黄瓜/4

酱爆黄瓜/5

粉丝拌黄瓜/6

麻酱黄瓜/6

糖醋黄瓜/7

芥末黄瓜/8

辣椒炆黄瓜/8

素炒黄瓜/9

姜汁黄瓜/10

炆黄瓜条/10

酸辣黄瓜条/11

冬 瓜..... 12

素烧冬瓜/13

草菇炒冬瓜/13

酸辣冬瓜片/14

芝麻冬瓜/15

凉拌冬瓜/16

苦 瓜..... 17

凉拌瓜片/18

干炸苦瓜/18

干烧苦瓜/19

清炒苦瓜/20

青椒煸苦瓜/21

枸杞苦瓜/21

怪味苦瓜/22

糖醋苦瓜/23

辣椒炒苦瓜/24

清拌瓜丝/24

丝 瓜..... 26

炆拌丝瓜/27

清拌丝瓜/27

香干丝瓜/28

素炒丝瓜/29

香菇烧丝瓜/29

番茄丝瓜/30

鸡蛋炒丝瓜/31

桃仁丝瓜/32

丝瓜炖豆腐/32



西葫芦.....34

素炒瓜片/35

炸西葫芦/36

莴笋西葫芦/35

豆芽瓜丝/37

茄 果 类.....38

茄 子.....39

香拌茄泥/40

麻香茄丁/46

辣味茄丝/40

茄子烧土豆/47

炒茄丝/41

炸茄子/48

黄瓜拌茄子/42

烧茄块/48

酱味茄子/42

麻辣茄块/49

红烧茄子/43

蒜味茄块/50

青椒烧茄子/44

熘茄丁/51

酱味茄丁/45

炸茄条/52

红油茄子/45

青 椒.....53

糖醋青椒/54

腐竹炒青椒/58

青椒萝卜丝/54

拌双椒/59

青椒炒鸡蛋/55

素炒青椒/59

青椒炒黄瓜/56

鲜酿青椒/60

虎皮青椒/57

香干炒青椒/61

炒双椒/57

青椒拌干丝/62

番 茄.....63

番茄炒鸡蛋/64

熘番茄/66

番茄烧豆腐/64

炖番茄/67

番茄炒青椒/65

糖拌番茄/68

炸番茄/66

玉 米.....69

番茄玉米/70

青椒玉米/72

红椒玉米/70

萝卜玉米/73

香菇玉米/71

叶 菜 类.....74**白 菜.....75**

糖醋白菜/76

酱烧白菜/80

一清二白/76

腐竹白菜/81

木耳白菜/77

蘑菇白菜/81

椒油白菜/78

翡翠白菜/82

菜心干丝/78

栗子白菜/83

银丝白菜/79

麻辣卷心菜/84

油 菜.....85

双冬烧菜心/86

木耳炒油菜/89

鲜蘑菜心/86

烧油菜/90

蘑菇油菜心/87

油炸双丝/90

香菇炒油菜/88

菠 菜.....92

蒜蓉菠菜/93

鲜蘑菠菜/96

鸡蛋菠菜/93

腐竹菠菜/96

过油菠菜/94

麻酱菠菜/97

银丝菠菜/95

芝麻菠菜/98

空心菜.....99

黄豆空心菜/100

豆煸菜梗/102

辣味空心菜/100

生煸空心菜/102

凉拌空心菜/101

蘸汁空心菜/103

马 兰.....105

- | | |
|-----------|-----------|
| 豆腐拌马兰/106 | 冬笋炒马兰/108 |
| 炒马兰/106 | 香干拌马兰/109 |
| 鸡蛋炒马兰/107 | 清拌马兰/109 |

韭 菜.....111

- | | |
|-----------|------------|
| 韭菜炒豆腐/112 | 韭菜炒绿豆芽/114 |
| 韭菜炒鸡蛋/112 | 香干韭菜/115 |
| 韭菜炒木耳/113 | |

雪里蕻.....116

- | | |
|-------------|-----------|
| 雪里蕻炖豆腐/117 | 清炒雪里蕻/118 |
| 黄豆芽炒雪里蕻/117 | |

黄花菜.....120

- | | |
|-----------|-----------|
| 木耳炒黄花/121 | 黄花炒蒜薹/122 |
| 黄花炒鸡蛋/121 | 黄花炒韭菜/123 |

茎 菜 类.....124

芹 菜.....125

- | | |
|-----------|----------|
| 清炒芹菜/126 | 酸辣芹菜/131 |
| 香菇炒芹菜/126 | 油焖芹菜/131 |
| 海带拌芹菜/127 | 炆芹菜/132 |
| 扒芹菜/128 | 什锦小菜/133 |
| 椒油芹菜/129 | 麻辣芹菜/134 |
| 糖醋芹菜/129 | 双冬芹菜/134 |
| 凉拌芹菜/130 | |

苋 菜.....136

- | | |
|-----------|-----------|
| 素炒苋菜/137 | 清拌苋菜/138 |
| 榨菜拌苋菜/137 | 香菇炒苋菜/139 |