

家庭餐厅



厨师必备

◆夏金龙

主编

素菜

好学易做

1000样

清淡可口，简单易懂，选料丰富，有益健康

时尚、环保、健康、纤体，吃素的好处不胜枚举。本书近千种菜色会让您充分感受到素食的花样及口味的千变万化。内容兼顾传统风味与创新搭配，做法简单实用。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

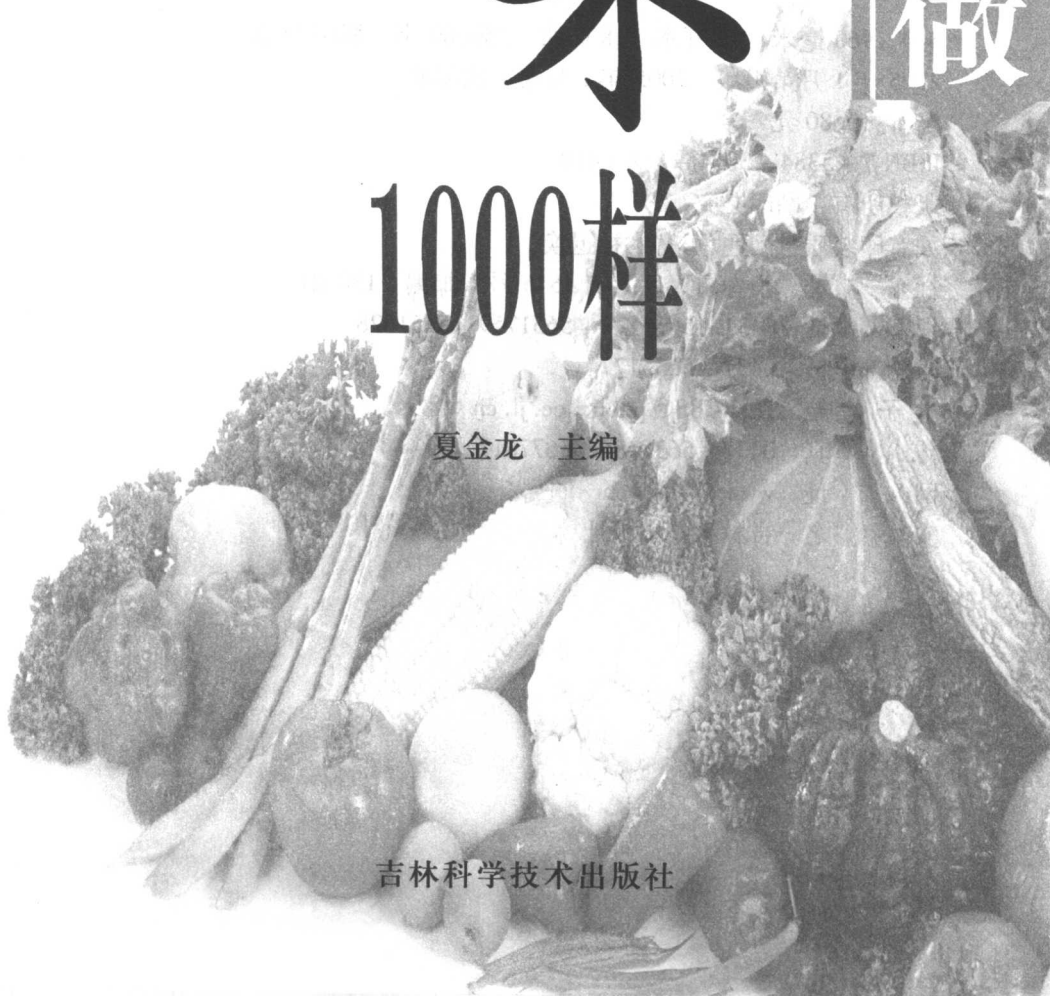
好学易做

采食

1000样

夏金龙 主编

吉林科学技术出版社



好学易做·素菜 1000 样

主 编:夏金龙

责任编辑:齐 郁 赵 鹏 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

640×960 毫米 16 开本 18 印张 250000 字 彩图 16 版

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3064-4/Z·419

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5635177

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

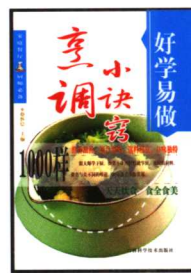
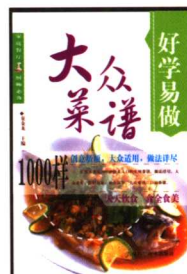
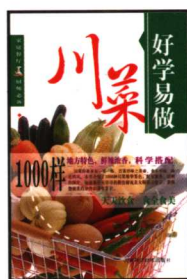


Signature

作者简介：

中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。2004—2005年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”被聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《蘑菇主厨》系列等书。有数十种作品曾在杂志及报纸上发表。





责任编辑: 齐郁 赵鹏

封面设计: 红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO

前 言

素食在历史上具有“修身养性”和“养生保健”的作用，具有非常神秘的色彩。现代科学证明，食素至少具有益寿延年、体重较轻、降低胆固醇含量、减少患癌症的机会、无寄生虫、减少肾脏负担等作用，同时还具备美发、减肥、美容、补钙、健脑、降脂等功效，深受人们喜爱。

为此，我们在有关素食烹饪大师的指导下，特别编辑了《好学易做·素菜 1000 样》。本书包括菜叶类、瓜果类、根茎类、花子类、菌菇类、豆腐类等七大类若干小类共计 1000 余个素菜菜谱，每个菜谱都包括用料、制法、特效等三个方面的内容，非常简单实用，非常易于操作实施，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。



No.1

白果炒青笋



原料 ●●

白果 150 克, 青笋 250 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤少许, 水淀粉、色拉油各适量。

制法 ●●

(1) 青笋去皮切条, 与白果一同焯水, 备用。
(2) 热锅入色拉油, 下葱花爆香, 放入原料, 加少许清汤和调料, 翻炒均匀后, 水淀粉勾芡, 淋明油即可。

特色 咸鲜清脆



大师叮咛

青笋要嫩, 焯完水立即冲凉, 使原料更加翠绿。



No.2

糖醋藕片

特色 酸甜爽口



原料 ●●

白藕片 300 克, 红辣椒粒少许

调料 ●●

白糖 2 小匙, 白醋 2 小匙, 盐少许

制法 ●●

藕片用开水焯 2 分钟, 捞出冲凉, 加调料拌匀装盘, 上面撒上红辣椒粒即成。

大师叮咛

藕片切片后, 先用凉水冲去黏液, 保持色泽洁白。



特色 翠绿咸鲜

No.3

白灼菜心

原料 ●●

菜心 500 克, 红椒、姜、葱各适量

调料 ●●

精盐 1/2 小匙, 味精 1/3 小匙, 海鲜酱油适量, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 菜心洗净。(2) 净锅注入清水, 加入精盐、味精、色拉油少许, 煮沸放入菜心微灼, 快速捞出摆入盘中。盘底倒入海鲜酱油。(3) 将红椒、姜、葱切丝, 放在菜心上, 淋热油即可。

●● 大师叮咛

菜心在焯水时, 少放点小苏打, 可使原料颜色更加翠绿。

No.4

香椿炒鸡蛋

特色 咸香滑嫩

原料 ●●

鸡蛋 6 个, 香椿 100 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 白糖少许, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 香椿洗净, 切末; 鸡蛋打入碗中, 搅拌均匀。(2) 热锅入色拉油, 下入鸡蛋, 煎成小块, 放入香椿拌炒均匀后, 加入调料快炒, 淋明油出锅即可。

●● 大师叮咛

旺火速炒, 香椿断生即可。也可把香椿末搅在鸡蛋里煎成蛋饼, 效果亦佳。



No.5

蛋黄蒸豆腐

特色 咸香滑嫩

大师叮咛

豆腐本身水分较大，蒸时用中火，时间不宜过长。

原料

大豆腐 1 块，咸鸭蛋黄 100 克

调料

精盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，鸡粉 2 小匙

制法

(1) 将豆腐切丁，放入盘中，加入调料入味。(2) 蛋黄切丁，匀撒在豆腐上，入蒸锅蒸 3 分钟，取出即成。

原料

苹果 1 个，小柿子 50 克，香蕉 1 个，橘子 1 个

调料

色拉酱 3 大匙

制法

(1) 苹果去皮切块；小柿子洗净，一切为二；香蕉去皮切块；橘子去皮扒瓣，同放盘中。(2) 将色拉酱均匀地淋在水果上即成。

大师叮咛

在家中制作，也可以把色拉酱和原料拌在一起。

No.6

水果色拉

特色 甜酸味浓



彩 3

No.7

炆拌双花

特色 咸鲜爽口

原料 ●●

菜花 200 克, 西兰花 200 克

调料 ●●

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 蒜泥少许, 葱油 1 小匙

制法 ●●

将菜花和西兰花切小块, 放在开水锅里焯一下, 捞起冲凉, 加调料, 拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

双花焯水时要加一点盐。

健康贴士

具有润肺生津、养阴清燥之功效。

No.8

凉拌苦瓜

大师叮咛

苦瓜切片要用盐水洗一下，再冲水，这样可令苦瓜清香爽口。

特色 独特爽口

原料

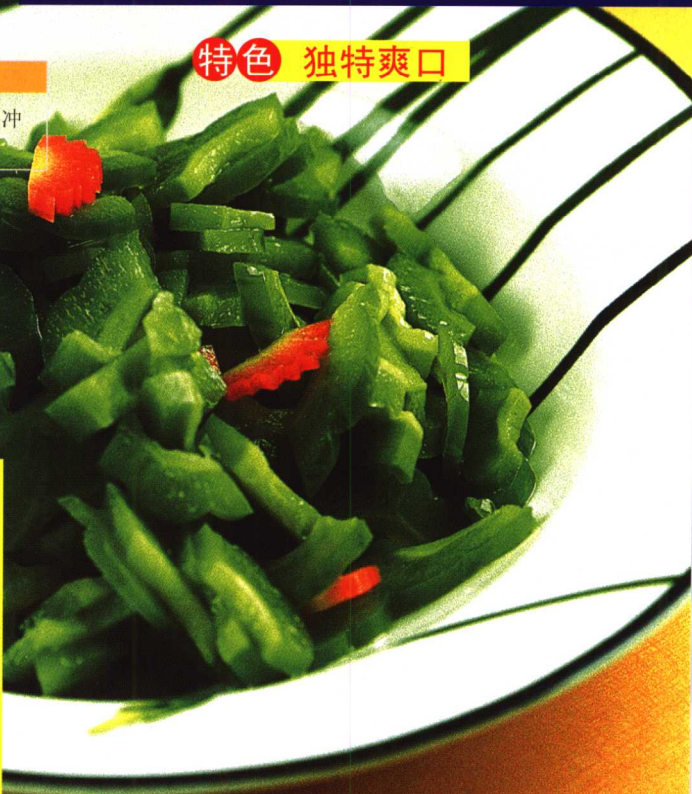
苦瓜 400 克，胡萝卜丁少许

调料

盐适量，味精 1/2 小匙，蒜泥少许，葱油 2 小匙

制法

苦瓜切片，用水洗一下，加胡萝卜丁、调料拌匀入味，装盘即成。



原料

鲜金针菇 500 克，小葱段少许，红辣椒丝少许

调料

盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，白糖少许，白醋少许，葱油 2 小匙

制法

金针菇切段，放在开水锅里焯一下，捞起冲凉，加小葱段、红辣椒丝、调料拌匀入味，装盘即成。

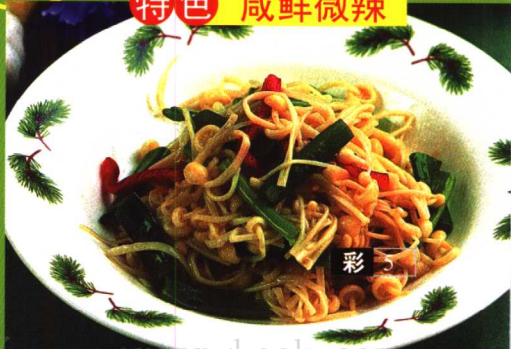
大师叮咛

金针菇焯水时加一点盐。

No.9

炆拌金针菇

特色 咸鲜微辣



彩 5

No.10

特色 鲜美嫩滑

皮蛋拌白玉

原料 ●●

内脂豆腐 1 盒, 皮蛋 2 个, 葱花、蒜泥、红辣椒各少许

调料 ●●

宴会酱油 2 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油 1/2 小匙, 辣油 1/2 小匙

制法 ●●

豆腐切块, 放在深盘里。松花蛋切小块, 放在豆腐两边, 上面放入调料即成。



大师叮咛

豆腐要用内脂豆腐

No.11

松花蛋拌山药

特色 味美爽口

原料 ●●

山药 500 克, 松花蛋 1 个, 胡萝卜少许

调料 ●●

白糖 2 小匙, 白醋、葱油各 1 小匙, 盐少许, 辣椒油少许

制法 ●●

山药去皮, 切片; 松花蛋切块, 胡萝卜切丁; 山药、胡萝卜用开水焯一下, 冲凉, 加松花蛋、调料拌匀入味, 装盘即成。



彩 6

大师叮咛

洗山药片时, 要放一点白醋; 山药片焯水 1 分钟即可。

特色 酸甜爽口

No. 12

凉糕苹果



原料

山楂糕 100 克, 苹果 300 克切条

调料

白糖 2 小匙, 白醋 1 小匙

制法

将山楂糕、苹果切条, 加调料拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

苹果条在盐水中洗一下再用, 效果更佳。

芥蓝腰果炒香菇

特色 清脆咸鲜

原料

芥蓝 400 克, 腰果 50 克, 香菇 10 朵, 红椒圈、蒜片各少许

调料

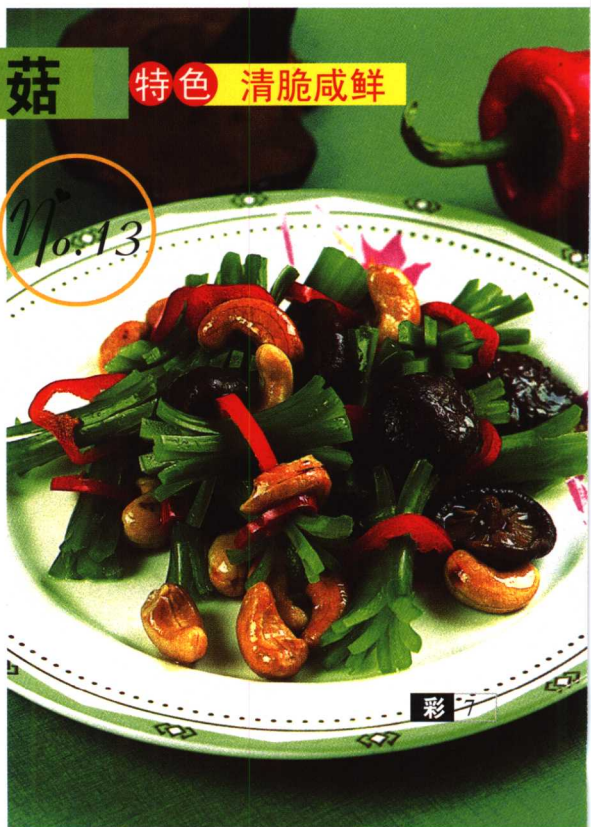
精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 鸡精少许, 糖适量, 色拉油 3 大匙, 水淀粉适量

制法

(1) 将芥蓝取茎切花, 串上红椒圈。(2) 将芥蓝、香菇分别焯水; 腰果炸熟。(3) 净锅入底油, 将原料倒入锅中翻炒调味, 勾芡, 淋明油出锅即成。

大师叮咛

芥蓝在切花时刀工要均匀, 否则影响成菜效果。



彩

No. 14

如意金条

特色 口味香甜

原料 ●●

冬瓜 350 克, 红椒圈适量, 面粉 100 克, 鸡蛋 1 个

调料 ●●

淀粉 50 克, 白糖适量, 色拉油 500 克 (实耗 70 克)

制法 ●●

(1) 将冬瓜切条, 放入汤碗中, 加糖蒸六成熟待用。(2) 将面粉、鸡蛋、淀粉调成三合糊, 把冬瓜蘸三合糊下油锅中, 炸至金黄色, 摆入盘中, 撒上红椒圈即成。

大师叮咛

油温以四五成热为宜, 炸时勤翻动。

健康贴士

润肺消肿。



No. 15

金瓜百合



特色 清香适口

原料

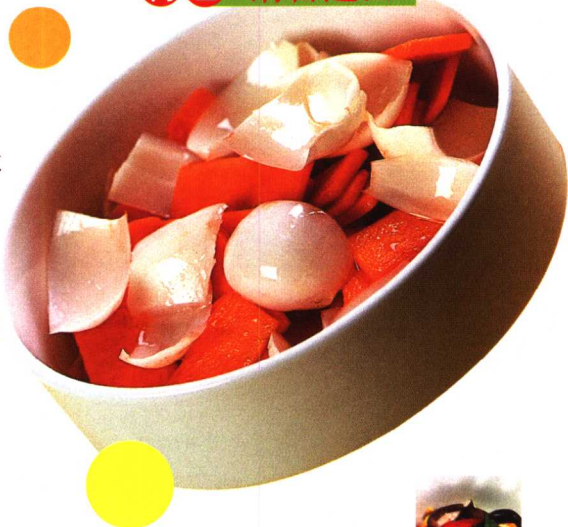
南瓜 400 克, 百合 250 克

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 水淀粉适量, 葱油 2 大匙

制法

(1) 将南瓜切片; 百合洗净焯水。(2) 锅中加葱油炆锅, 将南瓜、百合放入锅中同炒, 加入调料, 勾芡出锅即成。



大师叮咛

汁薄芡亮, 旺火速成。



香菇栗子

No. 16

特色 咸鲜适口

原料

香菇 200 克, 栗子 200 克, 红、绿椒各适量, 葱花、姜末、蒜末各少许

调料

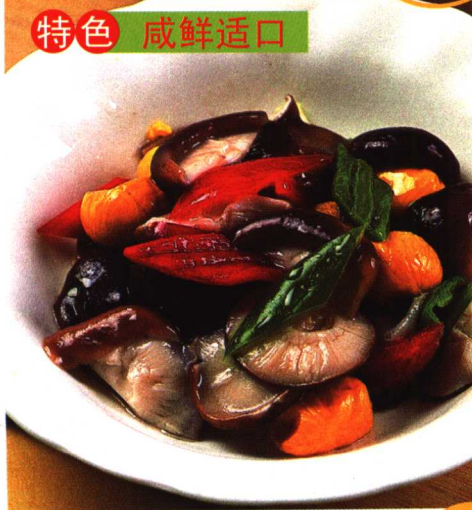
精盐 1/2 小匙, 味精适量, 蚝油 1 小匙, 色拉油 2 大匙

制法

(1) 将香菇、栗子焯水。(2) 净锅入底油, 放葱、姜、蒜爆锅, 放入香菇、栗子, 再放入红、绿椒、调料翻炒, 装盘即成。

大师叮咛

在焯水时一定要焯透, 以中火翻炒为宜。



No. 17

白果嫩豆腐

特色 口感滑嫩

大师叮咛

豆腐应选择内脂盒豆腐，焯水时不可一直翻动，否则易碎。

原料

内脂豆腐 1 盒，白果 100 克，红、绿椒各少许

调料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，鸡精少许，糖适量，水淀粉适量，色拉油 2 大匙，老汤少许

制法

(1)将豆腐切成片，焯水后按原形摆入盘中；红、绿椒均切粒。(2)锅中注水烧开，加少许盐，把白果焯一下，摆在豆腐四周。(3)净锅加色拉油，放入红、绿椒粒炒香，注入老汤，加调料，勾薄芡，淋在豆腐上即成。

No. 18

清香小炒

特色 香辣可口

原料

南瓜 100 克，青笋 100 克，木耳 100 克，小油蘑 100 克，葱、蒜片少许

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，色拉油 1 大匙

制法

(1)将南瓜、青笋、木耳、小油蘑切片，焯水待用。(2)净锅入底油，用葱、蒜爆锅，放入原料，加调料翻炒，淋明油出锅即成。

大师叮咛

须旺火速成。

彩 10

No. 19

清蒸蔬菜饼

特色 清香可口

原料

蔬菜饼 1 盒

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 白糖少许, 水淀粉适量, 色拉油 1 大匙

制法

(1) 将盒装蔬菜饼取出, 摆在盘中, 入蒸锅蒸 3 分钟取出。(2) 净锅入底油烧热, 加清汤、调料烧开, 用水淀粉勾芡, 淋在蔬菜饼上即成。



原料

盒装水果派 1 盒, 滑菇 100 克, 姜丝、红椒丝各少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 白糖 1/2 小匙, 水淀粉适量, 色拉油 2 大匙

制法

(1) 将水果派与滑菇一起放入盘内, 上面撒上姜丝、红椒丝, 入蒸锅蒸 3 分钟后取出。(2) 锅中入 2 大匙色拉油, 加清汤、调料烧开, 用水淀粉勾芡, 淋在水果派上即成。

滑菇蒸金丝水果派

特色 口感清香

No. 20

