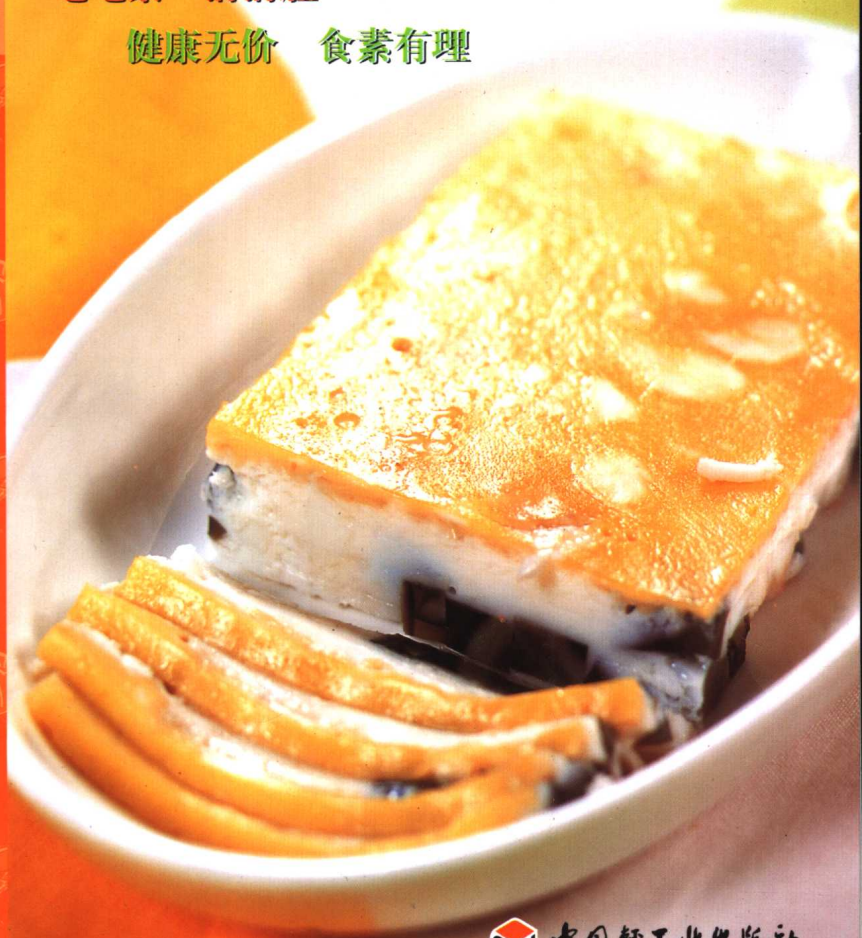


素食

“大众菜谱”编写组 编

吃吃素 清清肚

健康无价 食素有理



中国轻工业出版社

Ⓐ 大众菜谱

素食

“大众菜谱”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

素食 / “大众菜谱”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.5
(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4309-5

I. 素… II. 大… III. 素食—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020720 号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 叶 蕾
版式设计: 王佳芄 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4

字 数: 100 千字 插页: 4

书 号: ISBN 7-5019-4309-5/TS·2556 定价: 8.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40110S1X101ZBW

绿芹红娇

材料 西芹1棵，红提子适量，红椒10克。

调料 蜂蜜2小匙。

- 做法**
- ①将西芹择洗干净，切成5厘米左右的长段，放入沸水中略烫，捞起，冲凉，备用。
 - ②提子洗净，去皮；红椒去蒂及子，洗净，切丝。
 - ③将蜂蜜调匀后淋于西芹段、提子、红椒丝上拌匀即可。

Tips提示

- ①西芹含有特殊的清新香味，它和提子肉相拌可消除油腻，增进食欲，也是补血的佳肴。
- ②西芹不可烫太久，否则会失去清脆的口感。



双花咖喱*

❖ 材料 绿菜花 1 个，菜花 1 个。

❖ 调料 咖喱粉 5 克，盐 5 克，白糖 10 克，淀粉少许。

❖ 做法 ①绿菜花、菜花洗净，均掰成小朵，放入沸水中焯熟后沥干。
②油烧至八成热，将绿菜花、菜花放入，并加入所有调料烧至入味。
③做法②用淀粉勾芡，炒匀即可。

Tips提示

- ①挑选绿菜花和菜花的时候，要选择颜色均匀的，表面不要有黑斑，花朵要疏松，质地才嫩，如果长得太密，质地则硬。
- ②咖喱粉也可换成咖喱块，味道更足。



蒸三素

材料 胡萝卜 100 克，鲜香菇 50 克，大白菜 100 克。

调料 盐 5 克，味精少许。

做法 ①胡萝卜去皮，切丝；香菇洗净，留一朵，其余去蒂切丝；大白菜洗净，切丝，都用沸水烫软。

②取一小碗，先抹少许油，碗底中间放一片香菇，再依序排入胡萝卜丝、白菜丝、香菇丝，倒入少量水，蒸 10 分钟后加盐、味精调味。

③将蒸好的做法②扣入汤碗中，淋入适量做法②蒸出的汤水即可。

Tips 提示

如果不喜欢吃白菜，改成莴笋亦可。



双宿双飞

材料 口蘑 50 克，草菇 50 克，红甜椒 100 克，柿子椒 100 克。

调料 盐 5 克，白糖 5 克，味精少许。

做法 ①红甜椒、柿子椒去蒂及子，洗净，切块；口蘑及草菇洗净后用沸水烫过并沥干。
②先炒柿子椒及红甜椒，炒约 2 分钟后再放入烫过的草菇和口蘑，翻炒片刻，加入调料炒匀即可。

Tips 提示

双菇的品种可以依个人喜好更换。



烧豆腐干五丁* * * *

材料 豆腐干 250 克，冬笋肉 50 克，水发冬菇 25 克，胡萝卜 50 克，黄瓜 50 克，葱花 5 克，姜末 2 克。

调料 料酒 1 小匙，盐 4 克，香油 2 小匙，味精少许。

做法 ①将豆腐干、冬笋肉洗净；冬菇去蒂，洗净；胡萝卜去皮，洗净；黄瓜洗净。将上述材料均切丁，分别放入沸水锅中焯烫后捞出，控干水分备用。

②油烧热后用葱花、姜末炝锅，出香味后陆续加入豆腐干丁、冬菇丁、冬笋丁、胡萝卜丁、黄瓜丁，煸炒，加入料酒、盐、味精调味，出锅前淋入香油即可。

Tips 提示

①五丁的内容可根据个人喜好、季节变化选择。

②如用干冬菇要事先水发，先将冬菇放温水中泡 30 分钟，洗去沙泥，去根蒂，再放干净温水中浸泡至涨透。



三蒸蛋

❖ **材料** 咸鸭蛋1个，松花蛋1个，鸡蛋2个。

❖ **调料** 盐5克，味精少许。

❖ **做法** ①咸鸭蛋与松花蛋同剥去外皮，切成小块，放入碗中；将鸡蛋打开，把蛋清蛋黄分盛于两小碗中，蛋清打散后倒入盛咸鸭蛋、松花蛋的碗中拌匀；蛋黄加少许盐和味精，搅拌均匀备用。
②将拌好的咸鸭蛋、松花蛋丁上笼稍蒸，待蛋清凝固后，倒入调好的蛋黄，再蒸5~6分钟，然后取出晾凉，切成薄片，盛入盘中即可。

Tips提示

①做法①中在材料倒进碗前可先铺一层保鲜膜，以方便三蒸蛋蒸熟后取出切片。

②蒸蛋的火不能大，否则蒸熟的蛋会呈蜂窝状。



酸辣素羹*

❖ **材料** 大白菜 100 克，香菇 30 克，胡萝卜 50 克，竹笋 50 克。

❖ **调料** 盐 5 克，素高汤 2 杯，醋 2 小匙，胡椒粉少许，香油 1 小匙，水淀粉适量。

❖ **做法** ①大白菜洗净，切丝；香菇泡软，去蒂，切丝；胡萝卜去皮，切丝；竹笋去壳，洗净，煮熟后切丝。

②用 3 大匙油先炒香菇丝，再放入胡萝卜丝、笋丝同炒，加盐调味后，放入高汤煮开，再改小火将所有材料煮至软烂。

③做法②用水淀粉勾芡，关火，再加入醋、胡椒粉和香油即可。

Tips提示

①醋一定要关火后再加，否则酸味会因加热而蒸发。

②素高汤可用圆白菜、香菇、胡萝卜、白萝卜、豆芽菜、海带等加入清水，熬煮，过滤后制成。



甜三样*

❖ **材料** 鸡蛋 4 个，枣泥 150 克，山药 150 克，山楂糕、葡萄干各适量。

❖ **调料** 白糖 40 克，料酒、淀粉各适量。

❖ **做法** ①将 3 个鸡蛋煮熟，去壳，顺长切为六瓣；枣泥用小匙舀成丸子形；山药洗净，去皮，切成小滚刀块；山楂糕切成小丁；葡萄干洗净。

②把剩下的 1 个鸡蛋磕入小盆中，加入淀粉打匀成糊状。将做法①中的鸡蛋瓣、枣泥丸子、山药块分别蘸上鸡蛋糊，下入热油锅中炸熟，呈金黄色时捞出，控油，装盘。

③炒锅加适量水烧沸，放入山楂糕丁、葡萄干、白糖、料酒，至沸，勾芡，浇在做法②上即可。

Tips提示

发挥你的想像力，很多水果都可做成甜三样，比如苹果、菠萝加香蕉。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“大众菜谱”系列图书。第一批先推出6本，包括凉菜、素食、肉食、主食、汤羹、炖补，并将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，新版“大众菜谱”系列在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“大众菜谱”系列不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿您拥有家常美味，拥有幸福生活。

“大众菜谱”编写组

目 录

蔬菜类

酸辣白菜	2	烧茄子	15
金边白菜	2	鱼香茄子	16
醋熘白菜	3	炸茄盒	16
酸白菜丝	3	多味茄泥	17
炆白菜卷	4	酱汁三丁	17
珊瑚白菜	4	胡萝卜松	18
板栗烧菜心	5	果料奶油胡萝卜	18
双色菜丝	5	油酥萝卜	19
奶油白菜	6	红烧萝卜	19
口蘑椒油小白菜	6	响萝卜丝	20
蒜泥菠菜	7	金玉满堂	20
芥末菠菜	7	咖喱土豆	21
麻酱菠菜	8	葡萄酒焖土豆	21
生煸菠菜	8	葱炒土豆片	22
鱼香菜心	9	三色土豆	22
双菇菜心	9	蒜泥拌豆角	23
清汤油菜心	10	素焖豆角	23
炆炒圆白菜	10	干烧豆角	24
烤菜花	11	腐竹豆荚	24
甜椒烧菜花	11	素炒黄瓜	25
香菇烧菜花	12	桂花黄瓜	25
枸杞丝瓜	12	蒜末冬瓜	26
芥末西芹	13	香酥冬瓜条	26
椒油炆芹菜	13	扒冬瓜球	27
香干炒芹菜	14	南乳冬瓜	27
芹菜拌干丝	14	原味苦瓜	28
豆瓣茄子	15	梅菜苦瓜	28
		香炸苦瓜	29
		芹菜苦瓜	30
		炒豌豆苗	30

糖醋藕片	31
姜拌藕	31
珊瑚藕片	32
桂花糖藕	32
醋熘青椒	33
豆干青椒丝	33
凉拌香椿	34
香酥菜	34
韭菜豆芽	35
贡菜干丝豆芽	35
芥蓝花干	36
五香韭黄	36
茴香毛豆荚	37
素炒苋菜	37
菜梗干丁	38
冬菜烩彩球	38
拔丝芋头	39
芋丝饼	39
炸芋枣	40
灯影薯片	40
千岛百合	41
麻香秋葵	41
奶汁荸荠	42
糖醋荸荠	42
西湖莼菜汤	43
藕杞长生汤	43
雪里红豆瓣汤	44
罗宋蔬菜汤	44

笋类

椒油莴笋丝	46
炆麻辣莴笋	46
家常莴笋	47
辣炒二丁	47
烤芦笋	48
芦笋豆腐	48
酸奶拌芦笋	49
鲜蘑芦笋	49
梅菜竹笋	50
清拌竹笋	50
香菇笋子	51
笋香豆角	51
油焖春笋	52
象牙雪笋	52
干煸冬笋	53
酱烧冬笋	53
炒双冬	54
双冬油面筋	54
二冬白雪	55
雪菜干烧冬笋	55
黄泥烤笋	56
麻辣笋	56
生炒笋尖	57
麻酱笋尖	57
竹报平安	58
扣三素	58
笋耳汤	59

苋菜冬笋汤	59
香菇笋片汤	60
榨菜笋片汤	60

豆腐类

小葱拌豆腐	62
香椿拌豆腐	62
家常豆腐	63
菜心豆腐丸	63
木樨豆腐	64
滑炒豆腐	64
干炸豆腐	65
脆皮豆腐	65
炸豆腐素菜饼	66
三鲜豆腐	66
荠菜烧豆腐面筋	67
炝果仁豆腐	67
锅塌豆腐	68
蘑菇豆腐	68
海带炖冻豆腐	69
红烧冻豆腐	69
油豆腐烧黄豆芽	70
嫩姜拌干丝	70
蒜薹炒豆腐干	71
扬州干丝	71
腐皮点翠	72
黄瓜丝拌粉皮	72
咖喱花干	73

豆豉素鸡	73
炒口蘑面筋	74
腐竹烧木耳油面筋	74
烤麸	75
卤汁面筋	75
红烧软筋	76
香炒百叶	76
素百叶卷	77
翡翠百叶	77
卤五香豆	78
鲜卤豌豆	78
粉丝豆腐汤	79
毛豆腐汤	79
茼蒿豆腐汤	80
冻豆腐黄花汤	80

菌类

白果扒香菇	82
烤香菇串	82
鲜奶香菇	83
猴头菇扒菜心	83
番茄草菇	84
栗子草菇	84
红烧平菇	85
蘑菇烧海参	85
鲜三色	86
白汁鲜蘑	86
口蘑锅巴汤	87

鲜奶口蘑汤	87
口蘑芙蓉蛋汤	88
双菇鲜茄汤	88
鲜蘑豆腐汤	89
蘑菇浓汤	89
双冬豆腐羹	90
草菇蛋汤	90

素蒸蛋卷	101
蒸鸡蛋布丁	102
蒸蛋羹	102
拔丝鸡蛋	103
辣味煮蛋	103
家常蛋汤	104
醪糟蛋花汤	104

蛋类

水抓鸡蛋	92
蛋炒丝瓜	92
乳香蛋丁	93
果酱蛋卷	93
豆浆鸡蛋	94
口蘑芙蓉蛋羹	94
什锦蒸蛋	95
香椿炒蛋	95
番茄青豆炒蛋	96
拌蛋皮海带粉丝	96
青椒炒蛋	97
油煎蛋片	97
香菇馅煎鸡蛋	98
玉米蒸蛋	98
醉饼	99
西味虎皮蛋	99
芙蓉蛋豆沙	100
鸡蛋白熘口蘑	100
五香蛋	101

水果类

草莓沙拉	106
甜橙果丁	106
水果煎蛋	107
京糕梨	107
凉拌果丁	108
金橘杨桃	108
糖拌三样	109
橘汁三丁	109
西瓜冻	110
凉拌西瓜皮	110
辣油瓜条	111
酱味西瓜皮	111

了解素食	112
素食烹饪	115



蔬菜类



近

年来，吃素成风，少年人以增加营养促进身体全面生长为理由，年轻人以减肥塑身为理由，中年人以预防疾病为理由，老年人以健康长寿为理由，正是因为这些理由，素菜便以不可阻挡的速度将我们的餐桌全面占领。

素菜在某种程度上意味着健康，意味着一种全新的生活方式。

老话说“萝卜白菜保平安”，正体现出蔬菜与我们零距离的亲密关系，菜蔬的味道在各种调料的调理下千变万化，就算每天吃同一种菜，都可以因做法、调味的不同，体会出不同的味道。

