



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

非常素

VEGETABLE FOOD

食尚系列
18

吴振忠 洪昌维 梁琼白 徐茂鑫 连珮如 著



惊喜价
16.00元

荤菜放一边，素菜闹革命

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常素 / 吴振忠等著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.1
(现代人食谱·时尚系列18)

ISBN 7-5019-4185-8

I. 非… II. 吴… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108236号



版权声明

原书名: 非常素

作者: 吴振忠 洪昌维 梁琼白 徐茂鑫 连佩如

© 本书中文简体版由台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作人或本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 王恒中 严芳

策划编辑: 龙志丹 责任编辑: 滕炎福 封面设计: 李云飞

版式设计: 王佳凡 责任编辑: 郎静涵 责任编辑: 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: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4185-8/TS · 2464 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8277

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

30818S1X101ZYW



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

食尚系列 18

Vegetable Foods

非常素

吴振忠 洪昌维 梁琼白 徐茂鑫 连珮如 著



 中国轻工业出版社

目 录



食谱示范 • 吴振忠

根茎炸春卷	5
菠萝南瓜炒饭	6
豆瓣酱炒鲜菇	8
什锦豆腐羹	10
椰香咖喱豆腐	11
豆豉炒河粉	12
香煎鲍鱼菇	14
奶香烤大白菜	16
茄酱烩茄子	18
奶香南瓜西米露	19

食谱示范 • 洪昌维

香蒜意大利面	21
蘑菇炖煮什蔬	22
松子青酱细面	24
番茄蔬菜宽扁面	26
焗烤菌菇镶番茄	28
蘑菇奶酪蝴蝶面	29
有机生菜沙拉	30
奶酪香料焗野菇	32
意大利黄瓜茄子饼	34
番茄奶油土豆团	36

食谱示范 • 梁琼白

雪菜炒山药	39
三鲜豆腐团	40
素藕盒	42
素浇山药泥	44
百合南瓜	46
素拌什蔬	47
什锦素煲	48
杏鲍豆腐	50
素肠茄子煲	52
香酱豆腐丁	54

食谱示范 • 徐茂鑫

凉拌什蔬	57
虾仁松子炒饭	58
美式素汉堡	59
咖喱炒饭	60
酪梨沙拉	62
油醋香菇	63
奶油生机面	64
辣味咖喱	66
瑞士薯饼	68
罗勒鲜菇	69

单位换算表

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 毫升
 1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升
 1 杯 = 240 毫升
 适量、少许：可依个人喜爱的口味自行斟酌分量



食谱示范 • 连珮如

芥末珊瑚菇	71
香草盐酥甜薯	72
松子油渍甜椒	74
奶酪嫩烤芦笋	76
鲜奶炖烤菠菜盅	77
烤酪梨青酱沙拉	78
炖蘑菇法国面包	79
橙汁奶酪番茄盅	80
奶油烤茄浓汤	81
咖喱土豆	82

c o n t e n t s

吴振忠

丰富多变，满足刁钻味蕾。

吴师傅示范的素菜偏向东南亚口味，除了为人熟知的炒河粉以及咖喱豆腐之外，还有甜品南瓜西米露，喜爱东南亚料理的人千万不能错过。



香港人，20 多年的西餐烹饪经验，曾任职于香港文华饭店及台北凯悦饭店，现为台北法式逛街素食餐馆主厨。

根茎炸春卷



豆豉炒河粉



菠萝南瓜炒饭



香煎鲍鱼菇



豆瓣酱炒鲜菇



奶香烤大白菜



什锦豆腐羹



茄酱烩茄子



椰香咖喱豆腐



奶香南瓜西米露



根茎炸春卷

作法



- 1 将材料1入锅炒熟，加入调味料拌匀后待凉。
- 2 将作法1的原料包入春卷皮内(图1)，周围用面糊粘紧，再用热油炸熟即可。



图1

材料



- 1 胡萝卜丝 20 克
凉薯(切丝)20 克
芋头(切丝)20 克
豆芽菜 20 克
- 2 春卷皮适量

调味料



- 蚝油适量
- 黑胡椒适量
- 盐适量
- 糖适量
- 植物油适量

注 本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再列出。



Tips

材料入锅炒之前，一定要先把水分沥干，以方便包入春卷皮中。



菠萝南瓜炒饭

材料

- 白米饭 200 克
- 南瓜 100 克
- 菠萝 100 克
- 素火腿 50 克

调味料

- A 料：盐适量 胡椒适量
糖适量
- B 料：姜粉 5 克

Tips

此道炒饭不加蛋，炒的难度较高，使用不粘锅比较容易拌炒。

作法

- 1 菠萝、南瓜去皮切丁，素火腿切成小丁。
- 2 热锅入油爆香南瓜，先入白米饭、调味料A略炒，再放入姜粉、素火腿、菠萝炒香（图1）即可。



图1



豆瓣酱炒鲜菇

材料

- 金针菇 50 克
- 鲜香菇(切丝) 50 克
- 柳松菇(茶树菇) 50 克
- 姜末 适量
- 秀珍菇 100 克
- 辣椒(切丝) 1/2 个

调味料

- A 料：素辣豆瓣酱 适量
- B 料：酱油 适量
胡椒 适量
糖 适量
- C 料：水淀粉 适量
香油 少许

Tips

此道菜的制作方法很简单，如果不想太多菇类，可以用青椒或喜爱的其他材料代替。

作法

锅内入油加热，加入姜末、辣椒和素豆瓣酱爆香(图1)，再加入其余材料和调味料B炒熟，最后加入调味料C即可。



图 1



什锦豆腐羹

作法

- 1 木耳、干香菇泡发，材料1切丝。
- 2 油入锅烧热爆香材料1，加入适量水煮滚，再加调味料A、豆腐（图1），待熟后加入水淀粉和香油，放上香菜即可。



材料

- 1 木耳 100 克
笋 100 克
干香菇 30 克
金针菇 20 克
胡萝卜 20 克
- 2 豆腐 200 克
香菜 适量

调味料

- A 料：盐 适量
糖 适量
素蚝油 少许
香菇精 少许
- B 料：水淀粉 适量
香油 适量

Tips

豆腐先切条，最后才放入，以免煮得过老或外观散碎，若是喜欢酸一点的口味也可以加醋。



椰香咖喱豆腐

作法

辣椒入油锅爆香，加入咖喱粉和椰汁(图1)，放入油豆腐、番茄和调味料拌炒均匀至熟，再放上香菜即可。



图 1

材料

- 油豆腐 150 克
- 辣椒(切片) 1 个
- 咖喱粉 40 克
- 椰汁 250 毫升
- 番茄(切块) 1 个
- 香菜 适量

调味料

- 盐 适量
- 糖 适量
- 胡椒 适量

Tips

此道菜使用油豆腐，不用传统豆腐，可以省略炸的步骤，煮的时候注意不要加水。

豆豉炒河粉



材料

- 河粉 250 克
- 豆豉 100 克
- 辣椒 1 个
- 豆豉 10 克

调味料

- 糖 适量
- 盐 适量
- 胡椒 适量
- 深色酱油 适量

作法

- 1 河粉切宽条(图1), 豆豉和辣椒切碎。
- 2 锅内入油, 爆香豆豉和辣椒, 先入河粉和调味料略炒, 再放入豆芽菜(图2)炒匀即可。

Tips

河粉可以切成自己想要的宽度, 炒的时候不要加水。



图 1



图 2



香煎鲍鱼菇

材料

- 鲍鱼菇 200 克

调味料

- A 料：黑胡椒 10 克，水淀粉适量
- B 料：酱油适量，香菇精适量，盐适量，胡椒适量，糖适量
- C 料：胡椒适量，盐适量，面粉适量

作法

- 1 黑胡椒用油爆香，加入调味料B拌匀，再入水淀粉勾芡，即成酱汁。
- 2 鲍鱼菇加上胡椒和盐，蘸上面粉，入油锅以小火煎熟至外皮呈金黄色(图1)，捞出后淋上酱汁即可。

Tips

煎鲍鱼菇的时候不可以加水，否则味道不香；煎的时候锅要热，火要慢。



图 1

