

现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU



素菜素做 家常菜

绿色饮食 味美易做1000样

郑成刚 © 编著



- 经典素菜 一天一样
- 清淡可口 味美易做

内蒙古科学技术出版社



素菜素做

王 膳 编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜素做:家常菜 1000 样/王膳编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2004. 12.

ISBN 7—5380—1309—1

I. 素… II. 王… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 115653 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/浩毕斯

封面设计/李晓伟

印 刷/北京市书林印刷有限公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230mm 1/32

印 张/12

字 数/300 千

版 次/2005 年 7 月第 1 版

印 次/2005 年 7 月第 1 次印刷

定 价/25.80 元



目

录

第一章 蔬 菜

1. 大白菜	1
素什锦白菜卷	1
宫廷辣白菜	2
冰镇酸辣白菜	2
果汁白菜心	2
麻酱拌菜心	3
芝麻白菜丁	3
油淋白菜心	4
朝鲜泡菜	4
四川泡菜	4
兰州酸白菜	5
糠渍白菜	6
2. 土豆(马铃薯)	6
芝麻素鱼排	6
凉糕土豆盒	7
蒲棒白蜜	7
麻辣土豆条	8
油炸土豆片	8
炸土豆松	8
灯影薯片	9
炸土豆团	9
乳香土豆糕	10
炸土豆丸子	10
素炒“玉兰片”	11
炒素蟹粉	11





茄汁素鱼片·····	11	5. 黄瓜·····	27
番茄土豆块·····	12	五丝黄瓜卷·····	27
素樱桃·····	13	酸辣瓜条·····	27
番茄土豆饼·····	13	盐水瓜条·····	28
素樱桃丸子·····	14	泡黄瓜·····	28
糖熘土豆丸子·····	14	酸黄瓜·····	28
煎风味土豆片·····	15	糠腌黄瓜·····	29
葱烧土豆条·····	15	酿黄瓜·····	29
葱烧素参·····	16	甜辣黄瓜·····	30
锅白蜜·····	16	炆黄瓜皮·····	30
蜜汁素樱桃·····	17	草莓黄瓜·····	30
蜜汁土豆饼·····	18	6. 菠菜·····	31
四喜白蜜·····	18	金丝菠菜·····	31
香菜拌土豆丝·····	19	菠菜炒豆腐·····	32
3. 萝卜·····	19	7. 韭菜·····	32
萝卜松·····	19	炸“十”菜卷·····	32
宫廷素燕菜·····	20	水炒木须韭菜·····	33
萝卜粥·····	20	核桃仁炒韭菜·····	33
群花争艳(萝卜花)·····	20	蛋丝拌韭菜·····	33
徐州萝卜豆·····	22	8. 辣椒·····	34
菊花萝卜·····	23	青椒炒皮蛋·····	34
米糠白萝卜·····	24	虎皮辣椒·····	34
拌萝卜芽·····	24	尖椒焖子·····	35
4. 茄子·····	24	酿烤青椒·····	35
炸茄片·····	24	冰镇青椒丝·····	36
炸茄丝·····	25	腌拌青椒块·····	36
脆皮茄条·····	25	酱小青辣椒·····	36
松汁茄子·····	26	酱腌辣椒叶·····	37
清蒸茄子·····	26	9. 大葱·····	37
		鸡蛋炒大葱·····	37

糖醋京葱	38	清炒菜豆	50
小葱拌豆腐	38	酱汁菜豆	50
盐水大葱	38	家制豆角(青椒)	
10. 胡萝卜	39	罐头	51
炸胡萝卜糕	39	酱豆角	51
麻香胡萝卜条	40	拌芸豆籽泥	52
素炒胡萝卜丝	40	葱花芸豆	52
胡萝卜粳米羹	41	15. 扁豆	52
拔丝红玉	41	酱汁扁豆	52
11. 菜花	41	红油扁豆	53
炸菜花	41	葱油扁豆	53
酸甜菜花	42	蒜泥扁豆	54
咖喱菜花	42	清拌嫩扁豆	54
金菇西兰花	43	姜汁扁豆	54
奶香西兰花	43	腌扁豆	55
12. 油菜	44	16. 豇豆	55
酱腌油菜	44	椒油豇豆	55
13. 甘蓝	44	红油豇豆	55
蒜香包菜丝	44	糖醋豇豆	56
奶油炒洋白菜	45	芥末豇豆	56
麻辣甘蓝	45	麻酱拌豇豆	56
拌甘蓝丝	46	泡豇豆	57
芥末菜卷	46	腌豇豆	57
炆洋白菜卷	47	酱豇豆	57
甘蓝泡菜	47	17. 西红柿(番茄)	58
泡菜卷	47	西施饼	58
渍大头菜	48	酿炸脆皮西红柿	58
花篮白菜	48	锅西红柿	59
14. 芸豆	49	木须柿子汤	59
脆皮芸豆	49	冰镇糖醋番茄	60





目 录

蜜汁西红柿	60	蒸油盐窝瓜	71
番茄冰果	60	22. 西葫芦	71
18. 芹菜	61	炸角瓜条	71
芹菜炒香菇	61	麻辣角瓜片	72
芹菜粥	61	蒜泥酱油泡角瓜	72
芝麻芹菜段	61	23. 丝瓜	72
五香芹菜豆	62	锅丝瓜	72
腌芹菜叶	62	干炒蛇瓜	73
芝麻拌西芹	62	鱼香蛇瓜	73
19. 大蒜	63	24. 香菜	74
蒜泥拌茄子	63	酸辣香菜汤	74
蒜泥凉拌白木耳	63	芥末拌香菜	74
糖醋蒜	64	人参果	75
腊八蒜	64	25. 莴笋	75
芝麻蒜薹	64	麻辣笋条	75
青蒜拌豆腐	65	笋叶面疙瘩	76
木须苗菜	65	辣炆莴笋叶	76
20. 冬瓜	66	芝麻笋片	76
香菇冬瓜汤	66	奶油拌莴笋	77
蒜酱蒸拌冬瓜块	66	酸辣莴笋	77
红油冬瓜条	66	糖醋笋条	78
21. 南瓜	67	26. 生菜	78
糖醋窝瓜丸子	67	蚝油生菜	78
茄汁窝瓜饼	67	蒜茸生菜	79
煎南瓜饼	68	拌生菜	79
咖喱南瓜条	68	芥末拌生菜	79
煮南瓜块	69	27. 洋葱	80
炸蒸南瓜	69	炸元葱丝	80
酿蒸窝瓜饼	70	茄汁元葱西红柿	80
黄泥烤窝瓜	70	泡元葱	81

- | | | | |
|----------------|----|------------------|-----|
| 28. 鲜姜 | 81 | 32. 地瓜(甘薯) | 94 |
| 甜姜片 | 81 | 油炸薯片 | 94 |
| 糖醋姜片 | 82 | 炸桂花红薯饼 | 95 |
| 拔丝姜条 | 82 | 红薯乳香芝麻饼 | 95 |
| 29. 竹笋 | 83 | 红薯“鸡腿” | 96 |
| 干烧冬笋(1) | 83 | 煎薯米饼 | 96 |
| 干烧冬笋(2) | 83 | 酿地瓜 | 97 |
| 麻辣笋块 | 84 | 葱油薯块 | 97 |
| 烧假鱼翅 | 84 | 地瓜块 | 98 |
| 素笋汤 | 85 | 清蒸地瓜块 | 98 |
| 火焙麻辣鲜笋 | 85 | 麻浆地瓜块 | 99 |
| 烧拌春笋 | 86 | 蜜汁地瓜 | 99 |
| 峨嵋泡笋 | 86 | 红薯羹 | 100 |
| 30. 芦笋 | 86 | 红薯酱 | 100 |
| 炸芦笋 | 86 | 33. 藕 | 101 |
| 茄汁芦笋 | 87 | 莲莲似蜜 | 101 |
| 锅龙须菜 | 87 | 翻砂藕条 | 101 |
| 椒油龙须菜 | 88 | 琉璃藕 | 102 |
| 31. 山药 | 88 | 糖拌藕丝 | 102 |
| 松炸山药夹 | 88 | 姜拌藕 | 102 |
| 炸山药饼 | 89 | 糖醋鲜藕 | 103 |
| 糖醋山药 | 90 | 34. 茭白 | 103 |
| 蒸山药桃 | 90 | 糟煎茭白 | 103 |
| 金糕山药卷 | 91 | 茄汁茭白 | 104 |
| 拔丝山药丸子 | 91 | 干烧茭白 | 104 |
| 霜花山药 | 92 | 油辣茭白 | 105 |
| 冰花山药 | 92 | 35. 荸荠 | 105 |
| 蜜汁山药兔 | 93 | 荸荠糕 | 105 |
| 蜜焖山药 | 93 | 糖熘荸荠 | 106 |
| 自制芝麻山药糖棒 | 94 | 拔丝荸荠盒 | 107 |





- 蜜汁马蹄 107
- 拌荸荠 108
- 拌京糕荸荠 108
36. 香椿 108
- 松炸香椿芽 108
- 酥炸香椿芽 109
- 香椿豆腐卷 109
- 香椿烘蛋 110
- 香椿煎豆腐 110
- 香椿焖蛋 111
- 香椿拌豆腐 111
- 椿芽拌松花豆干 111
- 腌香椿芽 112
37. 空心菜 112
- 生炒蕹菜 112
- 鸡蛋空心菜汤 113
- 蘸汁空心菜 113
- 凉拌空心菜 113
- 姜汁空心菜 114
38. 苦瓜 114
- 苦瓜炒尖椒 114
- 清拌苦瓜丝 115
- 拌五香苦瓜 115
39. 雪里蕻 115
- 雪菜松 115
- 雪里蕻炖豆腐 116
- 鲜拌雪里蕻 116
- 土豆丁拌雪里蕻 117
40. 葫芦 117
- 炸葫芦 117
41. 蕨菜 117
- 葱油蕨菜 117
- 腌蕨菜 118
42. 榆钱 118
- 炸榆钱 118
- 榆钱煎蛋 119
- 榆钱豆腐 119
- 糖拌榆钱 120
43. 树芽 120
- 软炸柳芽 120
- 拌树芽 121
- 酥炸榆叶 121
- 双芽蛋卷 121
44. 荠菜 122
- 荠菜豆腐羹 122
- 荠菜粥 123
- 拌荠菜丝 123
45. 芋头 123
- 双菇芋头 123
- 桂花芋头 124
46. 魔芋 124
- 软炸魔芋 124
- 魔芋三丝 125
- 魔芋冻粉豆腐 125
47. 马齿苋 126
- 熟辣马齿苋 126
- 酸辣马齿苋蛋花汤 126
- 马齿苋粥 127
- 蒜茸马齿苋 127

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 48. 紫苏 | 127 | 57. 茼蒿 | 136 |
| 紫苏粥 | 127 | 拌蒿子杆 | 136 |
| 紫苏面 | 128 | 58. 慈菇 | 137 |
| 拌紫苏叶 | 128 | 五香卤慈菇尾 | 137 |
| 腌紫苏叶 | 128 | 59. 芦芽 | 137 |
| 49. 榨菜 | 129 | 口蘑炒苇锥 | 137 |
| 豆腐干炒榨菜丝 | 129 | 60. 野葱 | 138 |
| 榨菜笋丝汤 | 129 | 野葱炒鸡蛋 | 138 |
| 糖醋榨菜丝 | 129 | 61. 苦菜 | 138 |
| 50. 甜菜 | 130 | 拌苣荬菜 | 138 |
| 甜菜豆腐丸子 | 130 | 62. 野茼蒿(革命菜) | 139 |
| 拔丝糖萝卜 | 130 | 拌革命菜 | 139 |
| 甜菜莲枣汤 | 131 | 63. 蒲公英 | 139 |
| 51. 盖菜 | 131 | 蒲公英粥 | 139 |
| 酒香芥蓝菜 | 131 | 拌蒲公英 | 140 |
| 拌盖菜 | 132 | 64. 鱼腥草 | 140 |
| 52. 洋姜 | 132 | 拌鱼腥草 | 140 |
| 甜酱洋姜 | 132 | 65. 牛蒡 | 140 |
| 腌洋姜 | 133 | 芝麻牛蒡 | 140 |
| 53. 菜苔 | 133 | 炒牛蒡叶 | 141 |
| 鱼香菜苔 | 133 | 66. 合制菜 | 141 |
| 54. 苕蓝 | 134 | 炒雪冬 | 141 |
| 拌苕蓝 | 134 | 香椿炒笋 | 142 |
| 炆苕蓝 | 134 | 烧地三鲜 | 142 |
| 糖醋苕蓝 | 134 | 京菜茭白 | 143 |
| 55. 薄荷 | 135 | 烧四宝 | 143 |
| 油炸薄荷 | 135 | 扒双菜 | 144 |
| 凉拌薄荷 | 135 | 拌双笋 | 144 |
| 56. 塌菜(太古菜) | 136 | 拌三丝 | 144 |
| 塌菜松 | 136 | 四川泡菜 | 145 |





酱腌咸菜	145
------------	-----

第二章 干 菜

1. 银耳	147
-------------	-----

蜜柑银耳汤	147
-------------	-----

冰糖银耳	147
------------	-----

枸杞炖银耳	148
-------------	-----

茉莉银耳	148
------------	-----

清汤银耳	148
------------	-----

人参银耳汤	149
-------------	-----

灵芝银耳汤	149
-------------	-----

银耳茶汤	149
------------	-----

冰镇蒜味白木耳	150
---------------	-----

炆银耳瓜片	150
-------------	-----

自制银耳罐头	150
--------------	-----

2. 木耳	151
-------------	-----

炒木须黑菜	151
-------------	-----

葱烧素参	152
------------	-----

糖水木耳汤	152
-------------	-----

冰镇黑木耳	153
-------------	-----

3. 猴头蘑	153
--------------	-----

软炒脊茸猴头	153
--------------	-----

4. 香菇	154
-------------	-----

炸冬菇	154
-----------	-----

香辣素鳝丝	154
-------------	-----

油焖香菇	155
------------	-----

炆香菇	155
-----------	-----

5. 口蘑	156
-------------	-----

炸口蘑	156
-----------	-----

奶油扒白蘑	157
-------------	-----

6. 松茸	157
-------------	-----

拌松蘑	157
-----------	-----

7. 蘑菇	158
-------------	-----

酥炸鲜蘑	158
------------	-----

烧鲜蘑	159
-----------	-----

鲜蘑炖豆腐	159
-------------	-----

8. 平菇	160
-------------	-----

煎平菇蛋卷	160
-------------	-----

9. 草菇	160
-------------	-----

炸草菇	160
-----------	-----

草菇烧菜花	161
-------------	-----

菱仁草菇	161
------------	-----

奶汤草菇豌豆苗	162
---------------	-----

10. 其它蘑菇	162
----------------	-----

竹荪银耳汤	162
-------------	-----

瓢羊肚菌	163
------------	-----

虫草素鸭块	163
-------------	-----

椒油榆黄蘑	164
-------------	-----

软炸凤尾菇	165
-------------	-----

11. 海带	165
--------------	-----

海带松	165
-----------	-----

糖醋海带	166
------------	-----

炸烹海带	167
------------	-----

绿豆海带汤	167
-------------	-----

海带酱	168
-----------	-----

五香海带丝(1)	168
----------------	-----

五香海带丝(2)	169
----------------	-----

凉拌海带卷	169
-------------	-----

腌海带	169
-----------	-----



豌豆黄	191	8. 干豆腐	201
拌豌豆苗	191	拔丝千张	201
盐水豌豆荚	191	干豆腐丝拌黄瓜	202
4. 小豆	192	五香干豆腐	202
炸“羊尾”	192	腌干豆腐	202
雪棉豆沙	192	素辣肠	203
脆皮豆沙	193	9. 豆腐干	203
红豆冻	193	辣子干丁	203
5. 蚕豆	194	红烧豆腐干	204
炸蚕豆	194	烩酸辣干丝	204
拔丝蚕豆	194	香干拌桃仁	205
拌蚕豆	195	香干拌花生米	205
蚕豆泥拌雪里蕻	195	10. 豆腐皮	205
6. 绿豆	195	炸腐皮雪糕	205
百合绿豆汤	195	腐皮银芽卷	206
北京豆汁	196	捆蹄	207
绿豆荷叶粥	196	糖醋排骨	207
绿豆粥	197	素鸡	208
八宝绿豆汤	197	素火腿	208
绿豆冻	197	11. 腐竹	209
翡翠豆腐	198	茄汁素肉	209
7. 豆腐	198	烧腐竹	210
酥炸豆腐排	198	12. 腐乳	210
炒干烂豆腐	199	腐乳拌茼蒿	210
烫豆腐	199	13. 臭豆腐	211
豆腐汤	200	烧熠臭豆腐	211
松花拌豆腐	200	炭烤臭豆腐干	211
香菜拌豆腐	200	14. 豆腐脑	212
油炸辣椒拌豆腐	201	翡翠腐脑羹	212
		自调豆腐脑	212

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 15. 水豆腐 | 213 | 挂霜西瓜 | 223 |
| 蜜汁水豆腐 | 213 | 西瓜蜜 | 224 |
| 16. 豆芽菜 | 213 | 西瓜露 | 224 |
| 油泼豆芽 | 213 | 时果西瓜船 | 225 |
| 干煸黄豆芽 | 214 | 鸳鸯戏水双喜临门 | |
| 炒辣味黄豆芽 | 214 | 西瓜罐 | 225 |
| 拌绿豆芽 | 214 | 西瓜糕 | 226 |
| 凉拌发芽豆 | 215 | 西瓜冻 | 226 |
| 炆黄豆芽 | 215 | 西瓜皮果脯 | 227 |
| 17. 其它豆制品 | 216 | 瓜皮冻 | 227 |
| 糖醋素肉 | 216 | 3. 甜瓜 | 228 |
| 烧素肉 | 216 | 酥炸香瓜 | 228 |
| 豆豉青蒜尖椒 | 217 | 拔丝香瓜 | 228 |
| 素肉松 | 217 | 糖拌香瓜丝 | 229 |
| | | 冰镇什锦甜瓜罐 | 229 |
| | | 糖渍甜瓜 | 229 |
| | | 拔丝白兰瓜 | 230 |
| | | 4. 梨 | 230 |
| | | 什锦梨瓠 | 230 |
| | | 挂霜白梨 | 231 |
| | | 拔丝白梨 | 231 |
| | | 蜜饯雪梨 | 232 |
| | | 红果梨丝 | 232 |
| | | 金糕拌梨丝 | 233 |
| | | 白梨冻 | 233 |
| | | 5. 山楂 | 233 |
| | | 煮红果 | 233 |
| | | 拔丝山楂 | 234 |
| | | 蜜饯山楂 | 234 |
| | | 山楂羹 | 235 |
| 1. 苹果 | 218 | | |
| 糖熘苹果 | 218 | | |
| 八宝苹果 | 218 | | |
| 拔丝苹果 | 219 | | |
| 金糕苹果 | 219 | | |
| 豆沙苹果夹 | 220 | | |
| 冰霜苹果 | 221 | | |
| 蜜汁苹果 | 221 | | |
| 蜜汁苹果罐 | 222 | | |
| 苹果酱 | 222 | | |
| 腌苹果 | 222 | | |
| 2. 西瓜 | 223 | | |
| 拔丝西瓜 | 223 | | |

第四章 水 果





山楂拌银耳	235	红珠蜜桃	247
山楂冻	235	薄荷鲜桃	247
山楂糕	236	9. 香蕉	248
油炸山楂糕	236	夹沙香蕉	248
夹沙金糕	236	炸香蕉盒	248
松炸金糕	237	脆皮香蕉	249
京糕千层卷	237	啤酒香蕉	249
蜜饯金糕	238	拔丝香蕉	250
山楂拉皮冻	238	蜜汁香蕉	250
6. 桔子	239	香蕉冻	251
芙蓉蜜桔莲子	239	10. 荔枝	251
拔丝桔子	239	雪棉荔枝	251
翻砂桔子	240	冰花荔枝	252
蜜桔银耳羹	240	烩荔枝	252
桔子醒酒汤	241	11. 菠萝	253
桔羹汤圆	241	拔丝菠萝	253
桔皮酱	242	菠萝冻	253
7. 葡萄	242	菠萝糕	254
炸葡萄球	242	12. 枇杷	254
葡萄羹	243	豆蓉酿枇杷	254
拔丝葡萄	243	蜜焖枇杷果	255
葡萄糕	243	枇杷银耳羹	255
蜜饯葡萄	244	13. 杏	256
葡萄醒酒冻	244	糖渍杏	256
醉葡萄	245	杏酱	256
渍葡萄	245	14. 樱桃	256
葡萄干	245	水晶樱桃	256
8. 桃	246	樱桃龙眼	257
江米桃	246	15. 无花果	257
八宝蜜桃	246	无花果蘑菇汤	257

16. 合制菜	258	2. 芝麻	268
炸鲜果卷	258	芝麻山药	268
蜜桔苹果	258	麻菇献寿	269
蜜焖三鲜	259	香甜锅炸	269
群鲜荟	259	香甜锅巴	270
雪花果羹	260	芝麻土豆	270
水果冻	260	芝麻青椒丝	271
		芝麻豆角丝	271
		芝麻条	271
		麻浆黄菜	272
		芝麻香蕉	272
		芝麻笋片	273
		麻酱拌粉皮	273

第五章 干 果

1. 花生	261	3. 红枣	274
炸花生米	261	酿炸蜜枣	274
脆皮花生米	261	蜜枣山药	274
糖酥花生米	262	拔丝枣泥丸子	275
麻辣花生米	262	冰花枣泥卷	275
糖酥花生球	262	蜜汁红枣	276
香酥花生球	263	蜜汁红枣花生	276
炒五香花生米	264	红枣汤	277
腐乳花生	264	葱枣汤	277
炒花生蘸	264	参枣汤	277
翻砂花生米	265	红枣木耳汤	277
挂霜花生	265	4. 核桃	278
花生糖蘸	265	琥珀桃仁	278
煮五香花生	266	脆皮核桃仁	278
浸五香花生米	266	核桃仁炒韭菜	279
炆花生米	267	糖醋核桃仁	279
酱五香花生米	267	酱爆核桃仁	279
卤花生	267		
香辣花生酱	268		





核桃糕	280	9. 柿饼	292
拔丝桃仁	280	蜜芝柿饼	292
核桃酪	281	10. 白果	292
核桃脑	281	糖熘白果	292
核桃糖蘸	281	11. 腰果	293
芝麻核桃糖蘸	282	挂霜腰果	293
5. 松子	282	12. 开心果	293
素鱼米松仁	282	开心果炒西芹	293
熏松子腐皮卷	283	怪味开心果	294
酥皮松仁	284		
松子仁糖蘸	284		
6. 栗子	284		
板栗炒香菇	284		
八珍板栗泥	285		
糖醋栗子	285		
栗子糕	286		
麻仁栗子	286		
糖酥栗子	287		
红枣桂圆栗子羹	287		
桂花鲜栗羹	287		
7. 杏仁	288		
炸杏仁	288		
蜜饯双仁	288		
炖杏仁奶豆腐	289		
杏仁豆腐	289		
杏仁茶	290		
蒜苔拌美国大杏仁	290		
8. 菱角	291		
菱肉香菇	291		
糖醋菱角	291		
		第六章 米面及其它	
		1. 糯米	295
		煎枣泥江米饼	295
		拔丝糯米豆沙丸子	295
		百子汤圆	296
		珍珠羹	296
		2. 珍米	297
		黑米美发粥	297
		黑米寿桃粥	297
		3. 锅巴	298
		香甜锅巴	298
		拔丝锅巴	298
		4. 米粉	299
		香酥米粉捶藕	299
		粉蒸萝卜条	300
		5. 玉米	300
		炸青玉米粒	300
		油焖香菇珍珠米	301
		拔丝康乐果	301