

家庭饮食天地丛书之九

美味素菜

吴佳越等
编著



安徽科学技术出版社



炸萝卜丸子



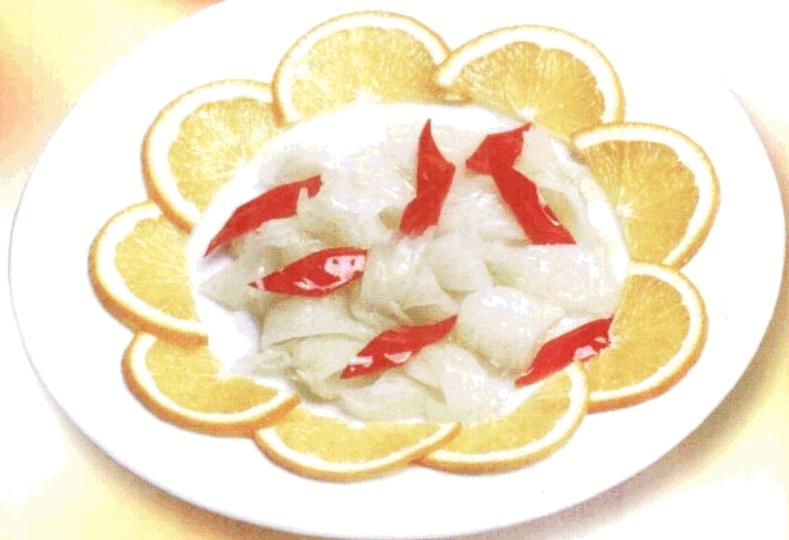
包菜卷



白玉莼菜

酱汁豆米绞肉





金边白菜



炒藕丝



蜜汁糯米藕



油焖茭白



双味香菜



凉拌空心菜



桃仁西芹



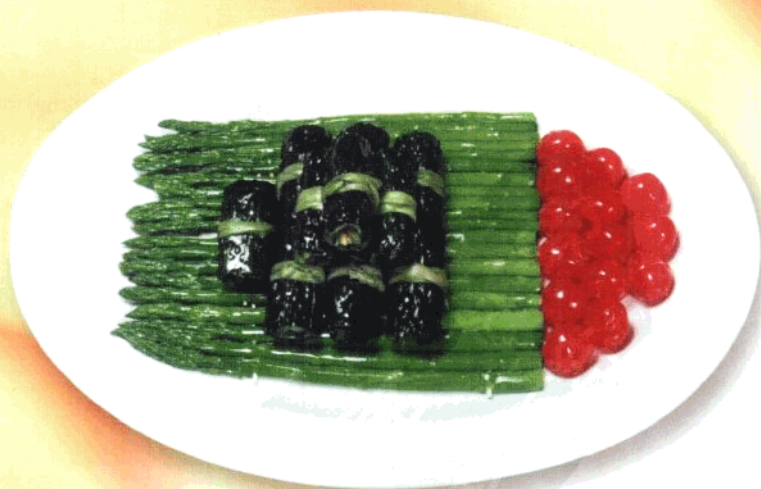
油焖扁豆



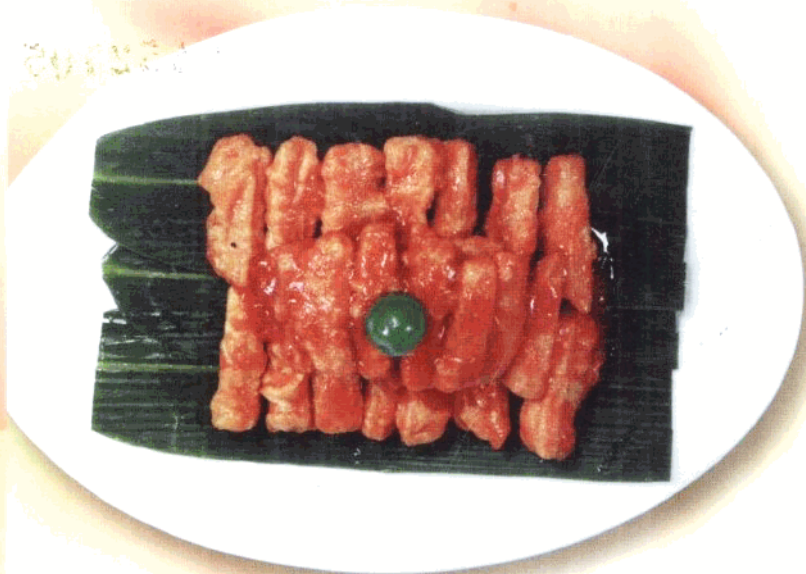
金华扣玉带



香芹包菜卷



江南竹筏



茄汁素排



翡翠香茸粥

前 言

随着人民生活水平的不断提高，人的饮食结构也逐渐发生着变化，人们不再满足于大鱼大肉，而转向食用绿色蔬菜和瓜果。这样既可避免因过多摄入高脂肪、高蛋白而引起的身体肥胖，又能获得丰富而均衡的营养。众所周知，蔬菜中含有丰富的各类维生素、矿物质、糖、纤维素和蛋白质。除此之外，据营养学家测定，蔬菜中钙的含量比牛奶还高，如100克菠菜中含钙约达120毫克，100克萝卜叶中含钙达190毫克，100克芹菜中含钙达200多毫克。另外，对增强大脑记忆、保护心脏以及参与新陈代谢有帮助的磷、镁、钾、锰、碘等元素，在紫菜、海带、洋葱等素菜中均大量存在，而人体所必需的蛋白质在大豆中含量最为丰富。蔬菜、瓜果价廉物美，而且易于吸收、利用率高、胆固醇少。故在日常膳食中，每天有意识地摄取一定量的蔬菜、瓜果，对身体是有百益而无一害的。

本书中的“素菜”与“素食”不可混为一谈，但二者也有共同之处：都以“素”为主。“素菜”已经演变成饮食体系中的一大流派，它以蔬菜为主料，根据各种蔬菜的特质，配上适量的鸡、鸭、鱼、肉做辅料，经过烹制而成。这也体现了早在春秋战国时期的《黄帝内经·素问》中谈及的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的原则以及食物要全面、营养要均衡的要求。

本书最具特色之处在于每种美味素菜菜肴所用的原料都是菜市场里常见易得的，而且无需繁复的烹饪技艺，易学易做。我们本着盯住家庭主妇的“菜篮子”、贴近百姓生活的宗旨，力求做到使书中既有家常菜，又有美味特色菜。

有这样一则小故事，从前有位秀才在朋友家小住，嫌朋友家整日以素为主，便在墙上题了一行字：“没有鸡，鸭也可以，豆腐青菜不可少。”朋友看后笑而不语，趁秀才不注意，将句中的第一个逗号去掉，使此句变成“没有鸡鸭也可以，豆腐青菜不可少。”秀才见后自觉惭愧。换句话说，如果秀才的这位朋友，能将豆腐、青菜做成香、甜、酸、辣等不同风味的菜肴，估计秀才也不会在墙上题字了。

书中向读者介绍的素菜食谱有 320 余款，我们真切地希望读者能从中获益。最后我们想对那些偏爱营养液或崇尚药膳的朋友说一句：其实食物才是人类获取养分的最佳来源。

作 者

目 录

干烧菜帮	1	素鱼排	16
茄汁菜卷	1	茄汁土豆饼	17
三鲜菜卷	3	土豆烧牛肉	18
玻璃白菜	4	炒土豆丝	19
金边白菜	4	麻辣土豆条	20
佛手白菜	5	香菜土豆丝	20
糖醋双丝	6	黄焖茄子	21
千层白菜	7	酱焖茄子	22
双色菜卷	7	拌茄泥	23
醋熘菜帮	8	炒茄子	23
熬白菜	9	干烧茄子	24
炒绿豆芽	9	瓢黄瓜	25
银芽四菜	10	鸡蛋炒黄瓜片	25
炒金银丝	11	虾皮炒黄瓜片	26
拌绿豆芽	11	炒黄瓜酱	27
什锦银丝	12	凉拌黄瓜	27
干煸黄豆芽	13	鸡油炒菠菜	28
黄豆芽炖豆腐	13	蛋丝炒菠菜	29
黄豆芽熬粉条	14	虾米炆菠菜	29
黄豆芽炖鲫鱼	15	炒菠菜	30
拔丝土豆	16	奶汁菠菜	31

鸡油菜薹	31	奶汁菜花	48
兰花青菜心	32	虾米烧菜花	49
鸡油火腿菜心	33	油炸菜花	50
虾米炒青菜	34	火腿烧菜花	50
二冬炒青菜	34	肉片烧菜花	51
虾米炒芥菜	35	素烧菜花	52
包菜卷	36	茄汁菜花	53
烧包菜	37	炸洋葱丝	53
拌辣包菜丝	37	肉片炒洋葱	54
蒜味包菜丝	38	干烧豆角	54
红椒炒芹菜	39	炒豆角	55
香干炒芹菜	39	油焖豆角	56
虾米炒芹菜	40	虾米烧豆角	56
酸辣芹菜	41	凉拌豆角	57
腌芹菜叶	41	炒四季豆	58
炒茼蒿	42	肉末烧四季豆	58
酱干炒茼蒿	42	虾米烧四季豆	59
茼蒿肉丝	43	榨菜烧四季豆	60
炒莴笋	43	鸡蛋炒辣椒	60
腐汁莴笋条	44	肉丝炒辣椒	61
白肉莴笋丝	45	瓢烧青椒	62
凉拌莴笋	45	瓢双色甜椒	62
凉拌莴笋叶	46	炸瓢青辣椒	63
干烧莴笋	46	虎皮辣椒	64
火腿拌香菜	47	炸香椿鱼	65
花生米拌香菜	48	香椿烘蛋	65

香椿拌香干	66	凉拌番茄	82
香椿煎豆腐	66	炸胡萝卜丸子	82
香椿拌豆腐	67	香炒胡萝卜丝	83
炒空心菜	68	麻辣胡萝卜丝	84
肉丝炒空心菜	68	酱烧三丁	84
凉拌空心菜	69	拔丝胡萝卜	85
炒韭菜	70	炸萝卜丸子	86
蛋丝炒韭菜	70	炸萝卜丝	86
煎烘韭菜蛋	71	萝卜丝炒粉条	87
干丝炒韭菜	71	烧萝卜条	88
虾皮炒韭菜	72	兔肉萝卜	88
木耳韭黄豆腐羹	73	炒西葫芦	89
韭黄炒肉丝	73	虾米烧西葫芦	90
炒瓠子	74	麻辣西葫芦丝	90
虾米烧瓠子	75	面筋烩丝瓜	91
红烧瓠子	75	番茄烩丝瓜	92
炒茼蒿	76	辣味丝瓜	92
鸡油茼蒿	76	丝瓜豆腐	93
大蒜炒鸡蛋	77	菱角丝瓜	94
腊肉炒大蒜	78	瓢冬瓜	94
蒜薹炒肉丝	78	烧冬瓜条	95
蒜黄炒肉丝	79	虾皮烧冬瓜	96
瓢蒸番茄	79	冬瓜木耳	96
番茄荷包蛋	80	炸南瓜条	97
番茄炒蛋	81	炒南瓜丝	98
锅塌番茄	81	茄汁南瓜饼	98

蒸南瓜丝	99	五香蚕豆	116
兔肉苦瓜丝	100	肉末豌豆	117
苦瓜肥肠	101	虾仁豌豆	117
苦瓜山药烧肉	101	油焖豌豆	118
墨鱼苦瓜丝	102	豌豆黄	119
苦瓜牛肉丝	103	熘豌豆芽	119
炒佛手瓜丝	104	清炒豌豆苗	120
烧佛手瓜块	104	豆苗氽鸡肝	121
佛手瓜肉片汤	105	酱烧扁豆	121
炒笋瓜丝	106	油焖扁豆	122
醋熘笋瓜丝	106	辣油扁豆丝	123
炸笋瓜片	107	干烧扁豆	123
辣味西瓜皮	108	辣椒扁豆丝	124
凉拌西瓜皮	108	姜汁扁豆	125
豆米炒鸡蛋	109	辣炒山芋杆	125
萝卜干炒豆米	109	凉拌山芋杆	126
豆米胡萝卜丁	110	香炸山芋片	126
豆米炒虾仁	111	拔丝山芋	127
炒三丁	111	焦炸山芋饼	128
酱汁豆米绞肉	112	熘山芋丝	128
炸黄豆	113	蜜汁山芋球	129
油焖黄豆	113	青椒玉米	129
煨黄豆汤	114	煎玉米面饼	130
香炒蚕豆瓣	114	拔丝山药	131
青椒蚕豆瓣	115	蜜糖山药	131
油焖蚕豆瓣	116	清蒸山药	132

软熘山药·····	133	凉拌千张丝·····	151
山药汤·····	133	豆腐皮卷(一)·····	152
香煎芋艿饼·····	134	豆腐皮卷(二)·····	152
冬菇芦笋·····	134	菠菜豆腐皮·····	153
茄汁芦笋段·····	135	烧腐竹·····	154
黑鱼芦笋汤·····	136	蒜薹腐竹·····	155
香菇竹笋·····	136	砂锅腐竹·····	155
油焖笋块·····	137	红烧素鸡·····	156
竹笋炒肉丝·····	137	水煮香干·····	157
辣味笋丝·····	138	红烧香干·····	158
干烧冬笋·····	139	鱼香豆腐干·····	158
菜心假鱼翅·····	139	三色干丝·····	159
雪里蕻烧冬笋·····	140	辣椒干丝·····	160
香干炒冬笋·····	141	香干拌花生米·····	161
鸡丝冬笋·····	142	香菜干丝·····	161
木耳冬笋汤·····	142	香烧油豆腐·····	162
家常豆腐·····	143	香菇油面筋·····	163
麻辣豆腐·····	144	香炸面筋·····	163
东坡豆腐·····	145	红烧面筋·····	164
炒豆腐脑·····	146	香烩油面筋·····	165
草虾钻豆腐·····	146	慈姑虾仁·····	165
虎皮豆腐·····	147	梅花马蹄·····	166
豆腐瓢香菇·····	148	巧炸荸荠丸子·····	167
香烧豆腐·····	149	拔丝荸荠·····	168
鸭血豆腐汤·····	150	荸荠糕·····	168
炒千张丝·····	150	荸荠肉丸·····	169

荸荠炒猪肝·····	170	枸杞炖银耳·····	187
蜜汁荸荠·····	170	银耳黄瓜片·····	187
茄汁荸荠·····	171	木耳肉丝·····	188
子姜肉丝·····	172	炒木樨肉·····	189
甜姜片·····	172	木耳肉片汤·····	189
姜丝拌菜梗·····	173	油焖香菇·····	190
子姜鸡丁·····	173	香菇盒·····	191
拔丝藕条·····	174	香菇烧萝卜·····	191
玻璃藕片·····	175	香菇粉丝羹·····	192
炸藕夹·····	175	冬笋烧香菇·····	193
蜜汁糯米藕·····	176	扒猴头菇·····	193
炒藕丝·····	177	蚂蚁上树·····	194
焖藕片·····	178	茶叶炒海带·····	195
冰糖炖莲子·····	178	辣拌海带丝·····	196
莲子红豆沙·····	179	绣球海带·····	196
油焖茭白·····	179	海带焖黄豆·····	197
干虾烧茭白·····	180	香焖海带丝·····	198
茭白丝炒蛋·····	181	海带汤·····	198
辣油拌茭白·····	181	紫菜肉片汤·····	199
炒三丝·····	182	紫菜豆腐汤·····	199
瓢炸葱筒·····	183	紫菜冬瓜汤·····	200
葱爆二白·····	184	黄花紫菜汤·····	200
平菇豆腐汤·····	184	红烧素鱼翅·····	201
金针菇鳝丝·····	185	金针腰花·····	202
金针菇炒三丝·····	186	炒黄花菜·····	203
冰糖银耳·····	186	玻璃花生米·····	203