

## 前 言

“民以食为天”。人民群众不仅是我国灿烂饮食文化的创造者,而且也应是饮食文化的享用者。因此,让传统的饮食文化与现代人的饮食要求、饮食水平有机结合,并让其进入千家万户,是非常有意义的。

素菜是中国菜肴的一个重要组成部分,尤其在普通家庭中,素菜在饮食结构中约占 70%,其特点以时鲜为主,清爽素净,营养丰富。如今,人们的生活水平已迈向小康,对自身健康有着越来越高的期望,素食对吃惯了鸡鱼肉佳肴的人们是一种时新的追求。

本书分三篇,共介绍时新素菜谱 300 余款:上篇介绍“蔬菜菜谱”100 款,中篇介绍“豆制品菜谱”100 款,下篇介绍“食用菌菜谱”118 款,均以江、浙、沪、皖烹饪方法为主导,同时吸收各地特色菜和创新菜的烹饪技巧。菜谱均以原料易得、操作简便见长,配有精美的特色菜和创新菜照片,文字浅显,具有初中以上文化水平的读者就能读得懂,用得上。

本书在编写过程中,得到了几十家著名饭店、酒家和宾馆的合作与帮助,在此谨表谢意。愿本书能同《时新荤菜谱》一样成为你生活中又一好帮手,为新生活创造出更多色、香、味俱全的美味佳肴。

作 者



## 目 录

### 上篇 蔬菜菜谱

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1 酸辣白菜····· (1)     | 26 炆苋菜····· (21)    |
| 2 油吃白菜心····· (2)    | 27 红烧萝卜····· (22)   |
| 3 辣白菜····· (3)      | 28 糖醋心里美····· (23)  |
| 4 熘洋白菜····· (4)     | 29 拌酸辣萝卜····· (23)  |
| 5 拌辣油菜梗····· (4)    | 30 煎萝卜饼····· (24)   |
| 6 盐渍油菜薹····· (5)    | 31 糖醋小萝卜····· (25)  |
| 7 鱼香油菜····· (6)     | 32 清蒸萝卜····· (26)   |
| 8 海带拌白菜····· (7)    | 33 生菜胡萝卜卷····· (27) |
| 9 糖醋卷心菜····· (8)    | 34 酸辣土豆片····· (27)  |
| 10 姜汁薹菜····· (8)    | 35 大葱炒土豆丝····· (28) |
| 11 生煨菠菜····· (9)    | 36 咖喱土豆····· (29)   |
| 12 炆菠菜····· (10)    | 37 香脆芹菜叶····· (30)  |
| 13 姜丝拌菠菜····· (11)  | 38 红油芹菜····· (31)   |
| 14 素炒韭菜····· (11)   | 39 腰果拌西芹····· (32)  |
| 15 栗子焖大芥菜····· (12) | 40 酱拌莴苣····· (32)   |
| 16 香菜拌双丝····· (13)  | 41 炆莴笋····· (33)    |
| 17 腐乳菜花····· (14)   | 42 拌双笋····· (34)    |
| 18 红烧菜花····· (15)   | 43 烧芦笋····· (35)    |
| 19 酥炸菜花····· (16)   | 44 炆冬笋····· (35)    |
| 20 百合炒西兰花····· (17) | 45 雪菜炒冬笋····· (36)  |
| 21 炆西兰花····· (18)   | 46 冬笋烩扁豆····· (37)  |
| 22 拌豌豆苗····· (18)   | 47 油焖春笋····· (38)   |
| 23 冬笋烧豆苗····· (19)  | 48 香糟笋片····· (38)   |
| 24 生煨豌豆苗····· (20)  | 49 糖醋茭白····· (39)   |
| 25 拌马兰头····· (21)   | 50 糟煎茭白····· (40)   |

# 目 录



|                |      |                 |      |
|----------------|------|-----------------|------|
| 51 油焖茭白 .....  | (41) | 76 酱炒苦瓜 .....   | (60) |
| 52 葱油茭白 .....  | (41) | 77 煎焖苦瓜 .....   | (61) |
| 53 茄汁茭白 .....  | (42) | 78 怪味苦瓜 .....   | (62) |
| 54 翡翠茭白 .....  | (43) | 79 炆辣油苦瓜 .....  | (63) |
| 55 家乡糯米藕 ..... | (44) | 80 素炒茄子 .....   | (63) |
| 56 素炒藕片 .....  | (44) | 81 油焖茄子 .....   | (64) |
| 57 糖醋藕丝 .....  | (45) | 82 清蒸茄子 .....   | (65) |
| 58 香麻藕丝 .....  | (46) | 83 青豆炒茄丝 .....  | (66) |
| 59 茄汁荸荠片 ..... | (47) | 84 糖醋西红柿 .....  | (67) |
| 60 茄汁荸荠 .....  | (48) | 85 素氹西红柿 .....  | (67) |
| 61 番茄烧洋葱 ..... | (49) | 86 炸柿子椒 .....   | (68) |
| 62 生拌洋葱 .....  | (49) | 87 酱香甜椒 .....   | (69) |
| 63 山药泥 .....   | (50) | 88 煎塌甜椒 .....   | (70) |
| 64 糖醋山药 .....  | (51) | 89 醋熘青椒 .....   | (71) |
| 65 蜜汁山药 .....  | (52) | 90 生拌辣椒 .....   | (71) |
| 66 姜汁拌黄瓜 ..... | (53) | 91 青辣椒炒玉米 ..... | (72) |
| 67 酱扣冬瓜 .....  | (53) | 92 炆豇豆 .....    | (73) |
| 68 扒冬瓜球 .....  | (54) | 93 麻酱拌豇豆 .....  | (74) |
| 69 葱油南瓜 .....  | (55) | 94 干煸豇豆 .....   | (74) |
| 70 麻辣南瓜 .....  | (56) | 95 鱼香豇豆 .....   | (75) |
| 71 蒸南瓜 .....   | (57) | 96 炆扁豆 .....    | (76) |
| 72 粉蒸南瓜 .....  | (57) | 97 酱汁扁豆 .....   | (77) |
| 73 锅烧丝瓜 .....  | (58) | 98 姜末拌四季豆 ..... | (78) |
| 74 辣椒炒苦瓜 ..... | (59) | 99 干煸四季豆 .....  | (78) |
| 75 干炒苦瓜 .....  | (60) | 100 炸素丸子 .....  | (79) |



## 目 录

### 中篇 豆制品菜谱

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1 翡翠豆腐····· (81)    | 26 雪菜豆腐····· (104)        |
| 2 瓜丝拌豆腐····· (82)   | 27 咖喱豆腐····· (105)        |
| 3 香葱拌豆腐····· (83)   | 28 酸菜蒸豆腐····· (106)       |
| 4 香椿头拌豆腐····· (83)  | 29 夹沙豆腐····· (106)        |
| 5 荠菜拌豆腐····· (84)   | 30 甜酸脆豆腐····· (107)       |
| 6 韭菜花拌豆腐····· (85)  | 31 烧虎皮豆腐····· (108)       |
| 7 芹菜炆豆腐····· (86)   | 32 海带熬豆腐····· (109)       |
| 8 干炸豆腐(一)····· (86) | 33 翡翠豆腐羹····· (109)       |
| 9 干炸豆腐(二)····· (87) | 34 素烧臭豆腐····· (110)       |
| 10 南熘豆腐····· (88)   | 35 油汆臭豆腐····· (111)       |
| 11 醋熘豆腐····· (89)   | 36 清蒸臭豆腐····· (112)       |
| 12 滑炒豆腐····· (90)   | 37 香干拌马兰头····· (112)      |
| 13 炒豆腐泥····· (91)   | 38 豆腐干拌荠菜····· (113)      |
| 14 干炒豆腐····· (92)   | 39 豆腐干拌白菜心<br>····· (114) |
| 15 青椒炒豆腐丁····· (93) | 40 豆腐干拌笋····· (115)       |
| 16 锅爆豆腐····· (94)   | 41 香干拌花生米····· (115)      |
| 17 锅烧豆腐····· (95)   | 42 香干炒芹菜····· (116)       |
| 18 大葱烧豆腐····· (96)  | 43 莴苣豆干炒酱····· (117)      |
| 19 酱汁豆腐····· (97)   | 44 腐干炒蒜苗····· (118)       |
| 20 荷叶豆腐····· (98)   | 45 青蒜炒豆腐干····· (118)      |
| 21 素烩豆腐····· (99)   | 46 塔菜炒香干····· (119)       |
| 22 豆腐墩····· (100)   | 47 卤五香豆腐干····· (120)      |
| 23 挂霜豆腐····· (101)  | 48 素煮干丝····· (121)        |
| 24 豆腐狮子头····· (102) | 49 嫩姜干丝····· (122)        |
| 25 麻椒豆腐····· (103)  |                           |

# 目 录



|    |                  |     |                  |
|----|------------------|-----|------------------|
| 50 | 雪菜炒百叶·····(123)  | 76  | 香椿拌黄豆芽·····(144) |
| 51 | 蒜苗炒百叶·····(124)  | 77  | 炆黄豆芽·····(145)   |
| 52 | 百叶炒韭菜·····(124)  | 78  | 冬笋炆黄豆芽·····(146) |
| 53 | 素烧百叶结·····(125)  | 79  | 雪菜炒黄豆芽·····(146) |
| 54 | 菠菜拌豆腐皮·····(126) | 80  | 黄瓜拌绿豆芽·····(147) |
| 55 | 榨菜拌豆腐皮·····(127) | 81  | 酒醉银芽·····(148)   |
| 56 | 菜薹炒豆腐皮·····(128) | 82  | 韭菜炒绿豆芽·····(149) |
| 57 | 木耳炒豆腐皮·····(129) | 83  | 粉皮拌莴苣·····(149)  |
| 58 | 腐皮点翠·····(130)   | 84  | 黄瓜拌粉皮·····(150)  |
| 59 | 清拌腐竹·····(131)   | 85  | 咸菜炒粉皮·····(151)  |
| 60 | 榨菜拌腐竹·····(131)  | 86  | 菠菜炒粉丝·····(152)  |
| 61 | 花生焖腐竹·····(132)  | 87  | 黄瓜拌粉丝·····(152)  |
| 62 | 滑炒番茄腐竹·····(133) | 88  | 粉丝拌豇豆·····(153)  |
| 63 | 盐爆腐竹·····(134)   | 89  | 白菜熬粉丝·····(154)  |
| 64 | 盐水腐竹·····(135)   | 90  | 熬酸菜粉丝·····(155)  |
| 65 | 西芹烧腐竹·····(136)  | 91  | 炒面筋·····(155)    |
| 66 | 腐竹烧油面筋·····(136) | 92  | 红烧面筋·····(156)   |
| 67 | 笋豆·····(137)     | 93  | 煮油面筋·····(157)   |
| 68 | 香椿拌黄豆·····(138)  | 94  | 素瓢油面筋·····(158)  |
| 69 | 茄汁黄豆·····(139)   | 95  | 冬笋烧油豆腐·····(159) |
| 70 | 炒蚕豆泥·····(139)   | 96  | 芦笋炒素火腿·····(160) |
| 71 | 蒜泥蚕豆仁·····(140)  | 97  | 咖喱素鸡块·····(160)  |
| 72 | 葱炒蚕豆仁·····(141)  | 98  | 西芹素鸡丁·····(161)  |
| 73 | 葱花炒豆瓣·····(142)  | 99  | 五香烤麸·····(162)   |
| 74 | 葱油发芽豆·····(142)  | 100 | 粉蒸烤麸·····(163)   |
| 75 | 糖醋发芽豆·····(143)  |     |                  |



## 目 录

### 下篇 食用菌菜谱

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 1 蘑菇炒菜心 ..... (165)   | 26 荸荠炒香菇 ..... (185)       |
| 2 蘑菇炒银芽 ..... (166)   | 27 番茄炒香菇 ..... (185)       |
| 3 鲜菇炒菜花 ..... (167)   | 28 春笋炒香菇 ..... (186)       |
| 4 白菜烩蘑菇 ..... (167)   | 29 香菇炒冬笋 ..... (187)       |
| 5 蘑菇炒洋葱 ..... (168)   | 30 香菇炒刀豆 ..... (188)       |
| 6 蘑菇炒芦笋 ..... (169)   | 31 栗肉烧香菇 ..... (188)       |
| 7 素炒蘑菇 ..... (169)    | 32 菜花烧香菇 ..... (189)       |
| 8 清炒蘑菇 ..... (170)    | 33 腐竹烧香菇(一)<br>..... (190) |
| 9 红烧蘑菇 ..... (171)    | 34 腐竹烧香菇(二)<br>..... (191) |
| 10 蘑菇烧冬瓜 ..... (172)  | 35 香菇拌西兰花 ..... (192)      |
| 11 鲜蘑菇腐竹 ..... (173)  | 36 麻油拌香菇 ..... (192)       |
| 12 鲜菇烧萝卜 ..... (174)  | 37 拌香菇泥 ..... (193)        |
| 13 鲜蘑菇烧番茄 ..... (174) | 38 油焖香菇 ..... (194)        |
| 14 蘑菇烩什锦 ..... (175)  | 39 软卤香菇 ..... (195)        |
| 15 鲜蘑菇核桃仁 ..... (176) | 40 脆嫩菇笋 ..... (195)        |
| 16 鲜蘑菇豆腐 ..... (177)  | 41 香菇冬笋烩菜心<br>..... (196)  |
| 17 油浸蘑菇 ..... (178)   | 42 莼菜香菇汤 ..... (197)       |
| 18 软炸鲜蘑 ..... (178)   | 43 香菇豆腐羹 ..... (198)       |
| 19 卤蘑菇 ..... (179)    | 44 荸荠炒冬菇 ..... (199)       |
| 20 蘑菇炖土豆 ..... (180)  | 45 冬菇烧面筋 ..... (200)       |
| 21 蘑菇烩三冬 ..... (181)  | 46 蒸冬菇笋 ..... (200)        |
| 22 鲜香菇煮豆腐 ..... (181) | 47 清炖冬菇 ..... (201)        |
| 23 蘑菇冬瓜汤 ..... (182)  |                            |
| 24 鲜蘑菇腐汤 ..... (183)  |                            |
| 25 桃仁炒香菇 ..... (184)  |                            |

# 目 录



|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 48 素炆冬菇.....(202)   | 75 金针菇炒白菜.....(224)   |
| 49 烹冬菇丝.....(203)   | 76 拌金针菇.....(225)     |
| 50 油焖冬菇.....(204)   | 77 口蘑炒玉兰片.....(226)   |
| 51 红烧冬菇.....(205)   | 78 口蘑炒面筋(一).....(227) |
| 52 脆炸冬菇.....(206)   | 79 口蘑炒面筋(二).....(228) |
| 53 冬菇苋菜汤.....(207)  | 80 裹炸口蘑.....(228)     |
| 54 清蒸花菇.....(207)   | 81 口蘑锅巴汤.....(229)    |
| 55 花菇烧冬瓜.....(208)  | 82 菱肉炒元蘑.....(230)    |
| 56 菱肉焖厚菇.....(209)  | 83 烩元蘑四鲜.....(231)    |
| 57 莲子炒猴头菇.....(210) | 84 滑菇炒菜心.....(232)    |
| 58 麻辣猴头菇.....(210)  | 85 双冬炒鸡腿菇.....(232)   |
| 59 酱烧猴头菇.....(211)  | 86 蟹味菇炒芋艿.....(233)   |
| 60 松树猴头菇.....(212)  | 87 杏鲍菇炖土豆.....(234)   |
| 61 松子烧平菇.....(213)  | 88 炒柳松菇.....(235)     |
| 62 红油拌平菇.....(214)  | 89 姬松菇烧豆腐.....(236)   |
| 63 黄瓜拌平菇(一)         | 90 松菇炒白萝卜.....(236)   |
| .....(214)          | 91 竹荪烧二菇.....(237)    |
| 64 黄瓜拌平菇(二)         | 92 双菇烩竹荪.....(238)    |
| .....(215)          | 93 双菇竹荪汤.....(239)    |
| 65 糖醋平菇.....(216)   | 94 双冬炒牛肝菌.....(239)   |
| 66 葱爆平菇.....(217)   | 95 红扒羊肚菌.....(240)    |
| 67 青菜炒草菇.....(218)  | 96 鸡枞烧小白菜.....(241)   |
| 68 草菇炒油菜.....(219)  | 97 红烧灰树花.....(242)    |
| 69 草菇拌芹菜.....(219)  | 98 糖醋木耳(一).....(242)  |
| 70 草菇拌双花.....(220)  | 99 糖醋木耳(二).....(243)  |
| 71 烩草菇.....(221)    | 100 木耳烧毛豆.....(244)   |
| 72 草菇炖豆腐.....(222)  | 101 慈姑炖木耳.....(245)   |
| 73 炒金针菇.....(223)   | 102 木耳烧豆腐.....(246)   |
| 74 金针菇炒菜心.....(223) | 103 黄瓜木耳汤.....(247)   |



## 目 录

|     |            |       |     |            |       |
|-----|------------|-------|-----|------------|-------|
| 104 | 银耳牡丹 ..... | (247) | 112 | 双菇鲜茄 ..... | (255) |
| 105 | 银耳素绘 ..... | (248) | 113 | 扒三菇 .....  | (256) |
| 106 | 凉拌双耳 ..... | (249) | 114 | 三菇鲜笋 ..... | (256) |
| 107 | 炒素鳝糊 ..... | (250) | 115 | 冬笋三菇 ..... | (257) |
| 108 | 素香菇盒 ..... | (251) | 116 | 清香三冬 ..... | (258) |
| 109 | 凉拌笋菇 ..... | (252) | 117 | 田园四鲜 ..... | (259) |
| 110 | 烧二冬 .....  | (253) | 118 | 什锦素煲 ..... | (260) |
| 111 | 清香双冬 ..... | (254) |     |            |       |



## 上篇——蔬菜菜谱

### **1** 酸辣白菜

原料：

大白菜 500 克，干辣椒 2 个，醋 10 克，精盐 15 克，麻油 50 克，花椒 10 粒。

烹饪方法：

1) 大白菜切去菜头，去老梗，洗净，切成象眼块；干辣椒切成丝。将切好的白菜撒上精盐 5 克，上面压些重物，腌 2 个小时大白菜变软后，挤去水分，放在容器内。

2) 锅架火上，放麻油烧热，投入花椒炸焦，捞去花椒不要。然后放入干辣椒丝，炸至变色，趁热将油淋在大白菜上，放上精盐 10 克、醋，拌匀即成。

特点：

色泽洁白，清脆爽口。



## 2 油吃白菜心

### 原料:

大白菜 1 棵,鲜红柿椒 3 个,鲜姜 1 小块,大蒜 1 个,干红辣椒 3 个,精盐 5 克,白糖 15 克,醋 20 克,味精 1 克,麻油 20 克。

### 烹饪方法:

1)将白菜帮掰去留作别用,只留六七层紧的菜心,洗净,切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的段,撒上精盐腌 40 分钟,取出挤干水,放盘内。

2)将鲜红柿椒去蒂和子,洗净,切细丝,撒在白菜段上;鲜姜刮皮洗净,切细丝,也撒在白菜段上。白糖、醋放锅内烧至白糖溶化时,倒在白菜段上。

3)将干红辣椒放水中泡软后,去蒂和子,洗净,切成细丝;大蒜分瓣去皮,洗净,用刀拍碎再剁成细末,撒在白菜段上。锅架火上烧热,放麻油,油热后放入干辣椒丝,见辣椒丝变色后,趁热将油浇在白菜段上,速用碗将盘扣住,焖 30 分钟,加味精拌匀即成。

### 特点:

白菜脆嫩,鲜香微辣。



### 3 辣白菜

#### 原料:

白菜 500 克,白糖 75 克,白醋 25 克,精盐 6 克,干红辣椒 10 克,姜丝 5 克,色拉油 30 克。

#### 烹饪方法:

1)将白菜切去菜根,剥去老叶,洗净,切成 10 厘米长、1 厘米宽的条,放入盘内,加部分精盐腌渍 1 小时后,挤去水;干红辣椒去蒂、去子,用水泡软,切成细丝;把醋、白糖和余下的精盐调成味汁,将挤去精盐水的白菜放入调味汁内,拌匀,摆上姜丝和部分辣椒丝。

2)锅架火上,将油倒入烧至七成热,放入余下的辣椒丝,改用微火煎炸,待辣椒丝焦脆、油呈红色时,捞出辣椒丝,趁热倒入白菜丝盘内,拌和均匀,加一小盖压住,30 分钟后即成。

#### 特点:

酸甜微咸,香辣脆嫩。



## 4 溜洋白菜

原料：

洋白菜 250 克，水发木耳 50 克，精盐 3 克，白糖 30 克，味精 1 克，醋 5 克，湿淀粉 15 克，色拉油 40 克。

烹饪方法：

1) 将洋白菜去掉老叶，洗净沥干水，切骨牌块；水发木耳洗净，用手撕成小块。取碗 1 只，放精盐、白糖、醋、味精、湿淀粉和少许水，调成芡汁。

2) 锅架旺火上，放油烧至七八成热时将洋白菜下入，快速煸炒 1 分多钟，见菜变软呈白玉色，下木耳同炒几下，随即倒入芡汁，见汤汁转稠，颠翻均匀，淋入少许明油即成。

特点：

清香脆嫩，酸甜适中。

## 5 拌辣油菜梗

原料：

油菜 500 克，干红辣椒 10 克，精盐 8 克，味精 2 克，花



椒 10 粒,麻油 15 克。

**烹饪方法:**

1) 油菜去叶留梗,洗净,切成大斜片,放入沸水锅内烫一下,捞出用冷水过凉,沥干水分,放入盘内;干红辣椒去蒂和子,切成丝。

2) 锅架火上,倒入麻油烧热,下花椒炸成黑色,捞出不,再放入辣椒丝炸一下,连油一起浇在油菜梗上,加精盐、味精拌匀即成。

**特点:**

色泽美观,香辣可口。

## **6 盐渍油菜薹**

**原料:**

油菜薹 250 克,水发木耳 25 克,精盐 3 克,味精 2 克,色拉油 50 克。

**烹饪方法:**

1) 将油菜薹去掉菜叶(可另做他用),用手掐成 1 至 2 厘米长的小段,放入碗内,加精盐拌匀,扣上碟子压实,腌 10 多小时,取出,挤去盐水;木耳洗净,朵大的可切小。

2) 锅架火上,加油烧至七八成热,下入菜薹段和木耳,



快速煸炒，见菜薹变色，淋入少许水，放精盐和味精，再炒2分钟左右，立即盛入盘中即可。

**特点：**

清香鲜醇，脆嫩爽口。

## 7 鱼香油菜

**原料：**

油菜 500 克，水发木耳 15 克，泡红辣椒 25 克，四川豆瓣酱 15 克，白糖 25 克，醋 10 克，酱油 15 克，味精 2 克，精盐 3 克，湿淀粉 25 克，葱花 10 克，姜末 5 克，蒜片 6 克，鲜汤少许，色拉油 60 克。

**烹饪方法：**

1) 油菜择洗干净，切成长 3 厘米的段；木耳泡软，洗净，朵大的撕小；泡红辣椒切成短节；豆瓣酱剁碎。取小碗 1 只，放入白糖、醋、酱油、味精、精盐、湿淀粉和鲜汤调成芡汁。

2) 锅架火上，放入 30 克油，烧至七八成热，下油菜、木耳快速煸炒几下，见菜色转为深绿色，立即盛入盘中。锅回火上，再放入油 30 克，烧至七八成热，下葱花、姜末、蒜片炝锅，待出香味后，放入豆瓣酱和泡红辣椒，炒匀炒透，烹入调好的芡汁，见汁转浓，把炒过的油菜下锅，拌匀即成。



**特点：**

滑润脆嫩，酸甜微辣，有鱼香味。

## **8** 海带拌白菜

**原料：**

海带 100 克，白菜 300 克，精盐 3 克，味精 2 克，麻油 10 克。

**烹饪方法：**

1) 将海带、白菜切成细丝。锅上火，加水烧开，将白菜、海带分别焯水捞出，用冷开水冲一下，挤干水分。

2) 白菜丝中加入精盐、麻油、味精拌和，装盘时将海带丝放在白菜丝上，拌匀即成。

**特点：**

质地脆嫩，清香爽口。



## 9 糖醋卷心菜

### 原料:

卷心菜 500 克,青椒 50 克,精盐 2 克,白糖 40 克,姜末 3 克,醋 15 克,色拉油 30 克。

### 烹饪方法:

1) 卷心菜洗净,用刀切成菱形片;青椒去蒂和子,洗净,切成小块。

2) 锅架旺火上烧热,放油烧至七成热,倒入姜末、卷心菜、青椒煸炒,加精盐、白糖拌匀,待卷心菜炒熟,烹入醋即成。

### 特点:

菜质脆嫩,酸甜味香。

## 10 姜汁薤菜

### 原料:

薤菜 500 克,精盐 5 克,醋 20 克,姜 30 克,麻油 10 克。

**烹饪方法：**

1)将蕹菜择洗干净，控去水，用手掐成长3厘米左右的段，并把菜茎捏破，投入开水锅中焯烫1分多钟，见菜色转为碧绿迅速捞出，滗掉水，装入盘内，摊开散热；姜刮去皮，洗净，切成碎末，放入厚边碗中捣烂出汁。

2)把姜汁倒在晾凉的蕹菜盘中，撒上精盐，淋入麻油，浇上醋拌匀即成。

**特点：**

色泽翠绿，清凉脆嫩，香味浓厚。

## **11** 生煸菠菜

**原料：**

菠菜500克，精盐5克，白糖6克，味精2克，麻油5克，色拉油50克。

**烹饪方法：**

1)将菠菜择去黄叶留根，洗净，切成3厘米长的段。

2)锅架火上，放油烧至八成热时，将菠菜段和精盐一起入锅，快速翻炒几下，见菠菜发软，出汁将熟时，立即放入白糖、味精拌匀，淋入麻油，即可出锅装盘。