

湘菜新潮流



家常 素菜

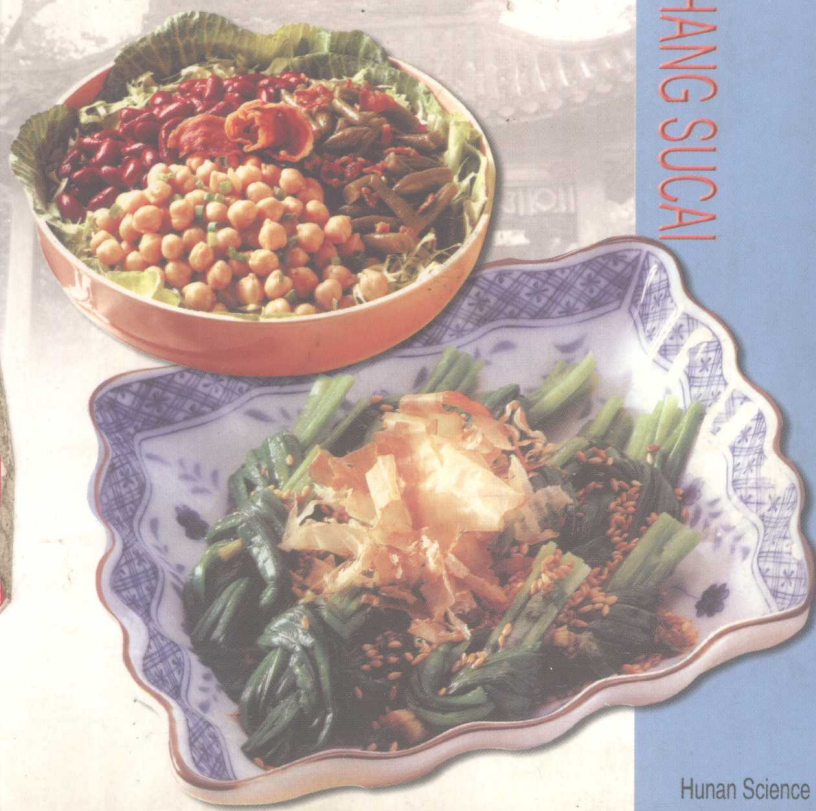


主编 鄢满英 林伟

主审 谭添三

湖南科学技术出版社

JIACHANG SUCAI



Hunan Science & Technology Press

湘菜新潮流



家常 素菜

主编 马两英 林伟 主审 傅德三

江苏工业学院图书馆
藏书章

SUCAL

湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press



湘菜新潮流

家常素菜

主 编：鄢满英 林 伟

主 审：谭添三

责任编辑：贾平静

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙美术印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市南阳街 105 号

邮 编：410005

出版日期：2003 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm × 1168mm 1/32

印 张：5.75

插 页：2

书 号：ISBN 7-5357-3732-3/TS·158

定 价：12.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

随着生活水平的提高，营养过剩的现象日趋突出，肥胖症、高血脂和脂肪肝等“富贵病”患者也越来越多。出于对自身健康的关爱，更多的人改变了高脂肪、高营养的饮食方式，投入了“素食”的怀抱。

素菜的原料主要包括五谷杂粮、豆类、蔬菜、果品等，其富含维生素C、胡萝卜素、维生素B₂、多种无机盐及纤维素、果胶、酶、有机酸等，为人体不可缺少的主要食品；烹调方法基本上与荤菜相似，如炒、炸、烧、蒸、炖、汤、羹及各种冷菜、甜菜等；在造型、装饰上，“仿荤”是素菜的一大特色，如“素鸡”、“素鱼”、“素鸭”等。总的来说，素菜制作讲究，品种繁多，味美适口，营养特殊，选料严谨。

在饮食业中，“营养均衡”也逐渐成为了菜肴质量的一大要素。在烹饪大赛上以及许多菜谱书籍、菜单上，都标明了菜肴的营养成分。更多的消费者在饮食过程中，也

开始考虑菜肴的营养搭配。以前为人所不屑的野菜，如芥菜、南瓜叶、马齿苋、香椿等，以其丰富的营养、独特的风味，受到人们的宠爱。

本书共收集了 235 道湖南菜中可口的素菜，旨在满足人们对美食及营养均衡的追求。本书在编写过程中，得到了烹饪界前辈石荫祥、谭添三、《湘菜》杂志主编谭鑫铭及刘志筠、王勇、邓雁侠、秦兵、李卫国、卢立平、李利民等同志的大力支持，在此一并表示感谢。

鄢满英 林伟



◀ 31.清蒸豆腐

▶ 36.酱香萝卜干条



◀ 51.炒芽白



◀ 53. 炒菜苔

▶ 61. 烧花菜



▼ 184. 辣油黄瓜片



▲ 188. 凉拌藕片

目 录

类 别

一、豆制品类

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 荷包米粉肉 \ 1 | 14. 炒三鲜 \ 12 |
| 2. 豆腐浇白菜 \ 2 | 15. 炒素肉丝 \ 12 |
| 3. 溜豆腐 \ 2 | 16. 红烧栗子鸡 \ 13 |
| 4. 宫保鸡丁 \ 3 | 17. 滚绣球丸子 \ 14 |
| 5. 酥炸素黄雀 \ 4 | 18. 向日豆腐 (葵花豆腐) \ |
| 6. 茄汁虎皮素卷 \ 5 | 15 |
| 7. 酸辣豆腐 \ 6 | 19. 番茄豆腐 \ 16 |
| 8. 五香套肠 \ 7 | 20. 酥香鸭 \ 17 |
| 9. 酥炸大肠 \ 7 | 21. 菊花香干 \ 18 |
| 10. 豉油豆腐 \ 8 | 22. 水煮香干 \ 18 |
| 11. 豆柿豆腐 \ 9 | 23. 十色豆腐 \ 19 |
| 12. 余豆腐丸子 \ 10 | 24. 豆腐松 \ 20 |
| 13. 红烧鱼 \ 10 | 25. 炒三丝 \ 20 |

- 26. 乡里豆腐 \ 21
- 27. 烧腐竹 \ 22
- 28. 荷包豆腐 \ 23
- 29. 炒豆腐脑 \ 24
- 30. 素烧油豆腐 \ 24

- 31. 清蒸豆腐 \ 25
- 32. 香炸蚕蛹 \ 25
- 33. 海带炖豆腐 \ 26
- 34. 椒盐玉子豆腐 \ 27
- 35. 香酥千层卷 \ 28

二、蔬菜瓜果类

- 36. 酱香萝卜条 \ 29
- 37. 老姜炖白萝卜 \ 30
- 38. 炸萝卜丸子 \ 30
- 39. 米粉蒸萝卜 \ 31
- 40. 红烧萝卜条 \ 32
- 41. 红椒酸萝卜丝 \ 32
- 42. 烧三色葫芦 \ 33
- 43. 什锦素菜丁 \ 34
- 44. 油焗心里美 \ 34
- 45. 翡翠菜心 \ 35
- 46. 珊瑚白菜 \ 35
- 47. 酸辣白菜丝 \ 36
- 48. 栗子烧白菜 \ 37
- 49. 扒白菜 \ 37
- 50. 五彩白菜 \ 38
- 51. 炒芽白 \ 39
- 52. 素三鲜汤 \ 39

- 53. 炒菜薹 \ 40
- 54. 万年青 \ 41
- 55. 生焗菠菜 \ 41
- 56. 菠菜炖豆腐 \ 42
- 57. 黄雀菠菜 \ 42
- 58. 炒香干菠菜 \ 43
- 59. 小炒香干芹菜 \ 44
- 60. 油炸芹菜 \ 44
- 61. 烧花菜 \ 45
- 62. 清炒韭菜 \ 46
- 63. 蒜苗炒香干 \ 46
- 64. 千丝万缕 \ 47
- 65. 红椒炒雪菜 \ 47
- 66. 豆豉青椒 \ 48
- 67. 双椒争艳 \ 48
- 68. 炒青椒 \ 49
- 69. 素炒杂烩 \ 50

目 录

70. 烧茄子 \ 50
71. 香辣茄子 \ 51
72. 清蒸茄子 \ 52
73. 炒茄丝 \ 52
74. 瓢茄子 \ 53
75. 韭黄炒素肉丝 \ 54
76. 腐乳烧瓜块 \ 54
77. 奶汁冬瓜蛋糕 \ 55
78. 炒嫩南瓜丝 \ 56
79. 米粉蒸南瓜 \ 56
80. 酿南瓜 \ 57
81. 红烧冬瓜 \ 58
82. 锅煽丝瓜 \ 59
83. 辣味连环苦瓜 \ 59
84. 瓢苦瓜 \ 60
85. 家常苦瓜 \ 61
86. 红油焖茭白 \ 62
87. 茄汁鱼片 \ 62
88. 四丝鱼翅 \ 63
89. 卤汁浇藕片 \ 64
90. 干炸藕片 \ 65
91. 酸辣莴笋丝 \ 65
92. 炒莴笋丝 \ 66
93. 干烧冬笋 \ 66
94. 酸辣冬笋 \ 67
95. 玉兰春笋尖 \ 68
96. 火焖烧笋 \ 69
97. 油焖春笋 \ 69
98. 双豆争艳 \ 70
99. 龙舟载宝 \ 70
100. 油焖四季豆 \ 71
101. 炒南北 \ 72
102. 炸栗丸 \ 72
103. 葶荠鸡 \ 73
104. 烧蹄筋 \ 74
105. 烩素柴把鸭 \ 75
106. 草菇烧丝瓜 \ 76
107. 麻辣冬笋尖 \ 76
108. 烩双冬 \ 77
109. 朝珠双冬芽白卷 \ 78
110. 油淋芽白饼 \ 79
111. 菜末挂冬笋 \ 80
112. 兰花笋 \ 80
113. 苔菜花生米 \ 81
114. 桂花干贝 \ 82
115. 炸山药饼 \ 83
116. 糖醋山药 \ 84
117. 五彩山药 \ 84
118. 青红丝浇山药丸 \ 85
119. 芹菜炒土豆丝 \ 86

- | | |
|------------------|-------------------|
| 120. 三色炸土豆片 \ 87 | 136. 水煮笋子 \ 97 |
| 121. 香辣土豆 \ 87 | 137. 芝麻素菜包 \ 98 |
| 122. 炒空心菜 \ 88 | 138. 椒香野菜丸 \ 98 |
| 123. 烩扁豆 \ 89 | 139. 南瓜蒜豆皮卷 \ 99 |
| 124. 五味香豆 \ 90 | 140. 荔浦芋泥饼 \ 100 |
| 125. 炒双黄 \ 90 | 141. 茄汁香芋 \ 101 |
| 126. 黄豆芽炖豆腐 \ 91 | 142. 油酥腊八豆 \ 102 |
| 127. 青蒜炒黄豆芽 \ 91 | 143. 蒜油冬苣菜 \ 102 |
| 128. 葱油炒黄豆芽 \ 92 | 144. 炒甜菜 \ 103 |
| 129. 干煨黄豆芽 \ 92 | 145. 炒马齿苋 \ 103 |
| 130. 炒绿豆芽 \ 93 | 146. 芋头萝卜菜 \ 104 |
| 131. 双味素翅 \ 94 | 147. 红油烟笋 \ 105 |
| 132. 腐乳芥菜 \ 95 | 148. 香芋烧丝瓜 \ 105 |
| 133. 香瓜盅 \ 95 | 149. 泡椒烧蘑芋 \ 106 |
| 134. 翠玉黄瓜 \ 96 | 150. 草菇烧芋丸 \ 107 |
| 135. 玉针竹排 \ 96 | 151. 橄榄菜炒小笋 \ 108 |

三、其他类

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 152. 静养千年 \ 109 | 158. 炒双冬 \ 113 |
| 153. 茉莉银耳 \ 110 | 159. 炒鳝丝 \ 114 |
| 154. 油爆海带 \ 111 | 160. 豆腐脑烧香菇 \ 115 |
| 155. 炒木耳 \ 111 | 161. 面筋烧香菇 \ 115 |
| 156. 豆油木耳 \ 112 | 162. 炸口蘑 \ 116 |
| 157. 什锦木耳 \ 113 | 163. 红烧冬菇 \ 117 |

164. 煨寒菌 \ 117

165. 烧刺参 \ 118

四、凉拌菜类

166. 素鸡 \ 120

167. 素鸭 \ 121

168. 素腊肠 \ 122

169. 螺蛳卷 \ 122

170. 凉拌千丝 \ 123

171. 香椿拌豆腐 \ 124

172. 芸豆拌豆腐 \ 124

173. 油辣四宝 \ 125

174. 葱烤萝卜丝 \ 126

175. 糖醋心里美 \ 126

176. 凉拌油包二菜 \ 127

177. 姜汁菠菜 \ 127

178. 素拌芹菜 \ 128

179. 芹菜拌腐皮 \ 128

180. 凉拌韭菜 \ 129

181. 烧青椒 \ 130

182. 亭亭玉立(红柿坐荷叶)
\ 130

183. 糖醋黄瓜 \ 131

184. 辣油黄瓜片 \ 131

185. 腌拌西瓜皮 \ 132

186. 拌丝瓜 \ 133

187. 麻辣茭白 \ 133

188. 凉拌藕片 \ 134

189. 红花雪莲 \ 134

190. 油辣茼蒿丝 \ 135

191. 蒜油空心菜 \ 135

192. 五色卷 \ 136

193. 油炆蚕豆 \ 137

194. 油炆板栗 \ 137

195. 梅苏拌藕 \ 138

196. 油辣包菜卷 \ 139

197. 凉拌生菜 \ 139

198. 翡翠白玉卷 \ 140

199. 变蛋 \ 140

200. 菊花蛋 \ 141

201. 凉拌海带 \ 142

202. 拌山珍海味 \ 143

203. 葱油双耳 \ 143

五、甜菜、甜品类

204. 雪花排骨 \ 145
205. 南瓜饼 \ 146
206. 西瓜糕 \ 146
207. 糯米桂花藕 \ 147
208. 出水荷花 \ 148
209. 霜打荷花 \ 149
210. 琉璃山药 \ 149
211. 芝麻土豆 \ 150
212. 拔丝白果 \ 151
213. 烩百合 \ 152
214. 琥珀核桃 \ 152
215. 核桃酪 \ 153
216. 蜜汁樱桃肉 \ 154
217. 炒三泥 \ 154
218. 蜜汁山药 \ 155
219. 雪衣花生 \ 156
220. 水晶莲子 \ 157
221. 挂霜红枣 \ 157
222. 冰糖百合 \ 158
223. 冰糖薏仁米 \ 158
224. 冰糖莲子 \ 159
225. 蜜汁小山药球 \ 159
226. 拔丝山药 \ 160
227. 蜜汁浇土豆 \ 160
228. 拔丝土豆 \ 161
229. 夹心芋泥饼 \ 162
230. 富贵土豆饼 \ 162
231. 葵花湘莲 \ 163
232. 拔丝苹果 \ 164
233. 橘味醒酒汤 \ 165
234. 瓤苹果 \ 165
235. 冰糖银耳 \ 166
- 附录 \ 167
- 附录一 熬制素清汤的方法 \ 167
- 附录二 做菜怎样保持养分 \ 167
- 附录三 蔬菜瓜果含营养素介绍 \ 168
- 附录四 家宴四季菜单 \ 169

一、豆制品类

一、豆制品类

菜白腐豆腐

1. 荷包米粉肉

◆原料

主料：豆腐 500 克，五香米粉 100 克。

调料：植物油 500 克（实耗 100 克），精盐、味精、酱油、葱、姜各 3 克，白糖 15 克，料酒 25 克，香油 5 克，素清汤 500 克，荷叶 1 张。

◆制法

1. 将豆腐切成长方形薄片；葱、姜切丝。
2. 锅置旺火上，倒入植物油，烧至六成热后，将豆腐片放入油中炸成金黄色，捞出沥干油。
3. 锅内留底油，下葱、姜丝煸香，再加入素清汤、豆腐片、精盐、酱油、味精、白糖、料酒，烧至豆腐入味后捞出，汤汁留用。
4. 将捞出的豆腐倒在盆中，加入五香米粉、香油拌

匀（如太干，可加点烧豆腐的汤汁），将荷叶用开水烫一下，铺在笼中，将拌好的豆腐放在荷叶上，蒸熟取出，扣入碗内即成。

◆特点

形似米粉肉，鲜香细嫩，并带有荷叶清香。

2. 豆腐浇白菜

◆原料

主料：豆腐 500 克。

配料：白菜 100 克。

调料：植物油 40 克，精盐 4 克，味精 3 克，豆瓣酱 8 克，干椒 5 克，姜、蒜各 4 克，水淀粉 5 克。

◆制法

1. 将豆腐、白菜均切成条，锅内加水，下入豆腐氽透待用；豆瓣酱剁细；干椒切段；姜、蒜切末。

2. 锅内放植物油烧热，下入豆瓣酱、姜末，蒜末炒香，再放入白菜条煸炒几下，加水烧熟白菜，捞出倒入汤盆中，再将氽好的豆腐放在汤汁中，下入精盐、味精烧透入味，勾芡，盖在白菜上，撒上用油炸过的辣椒段和蒜末，再淋上热油即可。

◆特点

香辣适口，风味独特。

3. 溜豆腐

◆原料

主料：豆腐 500 克。

一、豆制品类

配料：红椒 10 克。

调料：植物油 500 克（实耗 50 克），精盐 2 克，味精 2 克，酱油 4 克，醋 2 克，香油 5 克，蒜子 5 克，干淀粉 5 克，素清汤 20 克。

◆制法

1. 将豆腐切成 1 厘米见方的丁，拍上干淀粉，入六成热油锅中炸成金黄色捞出，沥干油后装入盘中；红椒去蒂去子切成小粒；蒜子切末。

2. 锅内留底油，放入蒜末炒香，加素清汤、红椒粒、精盐、味精、酱油、醋、香油调匀成汁，浇在炸好的豆腐上即成。

◆特点

色泽金黄，焦酥适口。

4. 宫保鸡丁

◆原料

主料：豆腐皮 700 克。

配料：去皮熟花生米 50 克，青、红椒各 25 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 100 克），精盐 10 克，味精 2 克，酱油 25 克，料酒 25 克，花椒 2 克，干红椒 10 克，香油 20 克，水淀粉 10 克，素清汤 100 克。

◆制法

1. 将豆腐皮切成丝，放入开水内，加入适量的碱浸软后捞出，再下入沸水锅内煮一下，捞出用净白布包紧，用绳扎好放冷水盘内，上面压上重物，待其冷却后取出，切成 2 厘米大小的丁而成素鸡丁。

2. 干红椒去蒂，切成3毫米的段；青、红椒去蒂、去子，洗净后切成2厘米的象眼片；精盐、味精、酱油、素清汤、水淀粉调成兑汁芡。

3. 将素鸡丁用酱油、味精、香油、水淀粉、素清汤拌匀，入六成热的油锅炸成金黄色，倒入漏勺沥油。

4. 锅内留50克油，下入干红椒炸呈紫红色，再下入青、红椒片、花椒，加精盐略炒，倒入素鸡丁，烹料酒，随即倒入兑汁芡，放花生米，翻簸均匀，出锅装入盘中即成。

◆特点

麻辣酥香，味美可口。

5. 酥炸素黄雀

◆原料

主料：油豆腐300克。

配料：包菜250克，水发香菇50克，净冬笋50克，土豆25克。

调料：植物油1000克（实耗100克），精盐10克，味精2克，白糖50克，料酒25克，泡打粉3克，面粉50克，干淀粉50克，番茄酱25克，花椒油20克，胡椒粉5克。

◆制法

1. 将土豆削去皮，上笼蒸熟取出，压成泥。包菜切丝，用精盐腌一下后，挤干水分，加入白糖、番茄酱拌匀。水发香菇和冬笋切成米，下入油锅炒熟，烹料酒，加精盐炒拌入味，然后放入土豆泥、冬笋、香菇、白糖、味精、胡椒粉搅拌成馅。