

家庭

素菜

123

刘虹 主编

四川科学技术出版社



编委会

朱普蓉 叶青 王小宇 黄静
李梅 远岸 张黎 王宁
刘小可 田菲



前 言

“民以食为天”。怎样合理而科学地进食才有利于健康,已成为 21 世纪人类关注的热点之一。

随着生活水平的提高,现代文明病——动脉硬化、糖尿病、高血压、冠心病等日益威胁着人们的健康。因此适当减少脂肪和过多碳水化合物的摄入,合理地增加粗纤维——蔬菜类的食用,从而抑制上述疾病的发生,缓解糖代谢降低、新陈代谢不好、排泄不畅、钙含量减少、骨质疏松等症状。

如何将青翠欲滴、琳琅满目的蔬菜搭配合理、烹饪得当、余香满口,请翻开我们编著的《家庭素菜》一书。





炒 菜

- 黄豆芽炒菠菜 (2)
炒杂烩 (3)
炒香菇 (4)
炒黄瓜条 (5)
炒玉兰片 (6)
生炒笋尖 (6)
蛋黄炒胡豆 (7)
素炒油菜薹 (8)
炒扁豆 (9)
韭菜炒绿豆芽 (10)
韭菜炒鸡蛋 (11)
炒茄丝 (11)
空心菜炒玉米 (12)
炒辣莲白 (13)
炒三丝 (14)
木耳炒菜花 (15)
炒莴笋尖 (16)
炒豆腐皮 (16)
香菇炒豆筋 (18)
蒜薹炒五香茶干 (19)
青椒炒豆干 (20)





- 豆干炒菜脯 (20)
- 蒜苗炒豆腐 (21)
- 清炒灰灰菜 (22)
- 番茄炒粉皮 (23)
- 木犀炒四季豆 (23)
- 黑木耳炒黄花菜 (24)
- 清炒芥蓝 (25)
- 炒豆苗鸡蛋 (26)
- 蛋皮丝炒菠菜 (27)
- 香菇炒油菜 (28)
- 姜丝炒油菜 (29)
- 黄花菜炒鸡蛋 (29)
- 青椒炒鸡蛋 (30)
- 韭黄炒干丝 (31)
- 菠菜炒鸡蛋 (32)
- 炒芹菜 (33)
- 炒三丁 (33)
- 姜汁素菜 (34)
- 炒绿豆芽 (35)
- 炆炒黑木耳 (36)
- 番茄炒扁豆 (36)
- 干煸青菜 (37)
- 干煸苦瓜 (38)
- 干煸四季豆 (38)
- 干煸豇豆 (39)
- 干煸茭白 (40)
- 干煸黄豆芽 (41)
- 干煸野鸡红 (42)

干煸萝卜丝	(43)
干煸青椒	(43)
干煸冬笋	(44)
炆油菜	(45)
炆黄瓜	(46)
炆酸菜	(47)
椒油炆海带丝	(47)
炆冬笋	(48)
炆西兰花	(49)
鱼香平菇	(50)
鱼香菜心	(51)
鱼香煎蛋	(52)
鱼香茄丝	(53)
鱼香豌豆	(54)
鱼香菜花	(55)
鱼香油菜薹	(56)
糖醋藕	(57)
青椒玉米	(58)
芙蓉鸡蛋	(58)
木须豆腐	(59)
泡菜魔芋	(60)
桃花豆腐	(61)
芽菜鲜笋	(62)
滚龙丝瓜	(62)
甜椒金针菇	(63)
醋熘白菜	(64)
粉丝烩白菜	(65)
椒油炆海带丝	(65)



目
录



- 冬菜苦瓜 (66)
- 茄汁菜花 (67)
- 脆玉米粒 (67)
- 奶油凤尾 (68)
- 虎皮海椒 (69)
- 鲜蘑腐竹 (70)
- 三丁豆腐 (71)
- 素香肠 (71)
- 泡椒黄瓜 (73)
- 香菇豆腐皮 (74)
- 桂花土豆 (75)
- 鸡纵菌椒丝 (76)
- 干香竹笋 (76)
- 香芹豆干 (77)
- 芦笋百合 (78)
- 蚂蚁上树 (79)
- 炸蔬菜 (80)
- 酱爆猴头菇 (81)
- 冬菇菜心 (82)
- 什锦藕片 (83)
- 腐乳空心菜 (84)
- 麻酱凤尾 (84)
- 葱香滑菇 (85)
- 芽菜煨土豆 (86)
- 多宝辣椒丁 (87)
- 土豆泥 (88)
- 香油青圆 (89)
- 茄汁鸽蛋 (89)

鱼香豆腐·····	(90)
糖醋红椒·····	(92)
海米炒萝卜·····	(92)
蒜茸荷兰豆·····	(93)
川味土豆·····	(94)
豆瓣芋头·····	(95)
三丁黄豆·····	(95)
蛋花萝卜丝·····	(96)
番茄土豆丝·····	(97)
蒜香茼蒿菜·····	(98)
蒜泥苋菜·····	(98)
蒜香木耳菜·····	(99)

烧 菜

丝瓜烧油条·····	(101)
烧豆腐皮·····	(101)
油菜烧豆腐·····	(103)
素烧鸽蛋·····	(104)
红烧腐竹·····	(105)
烧卷心菜·····	(106)
红烧素鱼·····	(107)
干烧白菜·····	(108)
素烧瓢儿白·····	(109)
烧藕丸·····	(110)
酱烧茄子·····	(111)
泡辣椒烧芋头·····	(112)
素烧三元·····	(113)





- 鲜贝烧冬瓜·····(114)
- 香菇烧油菜·····(115)
- 青蒜烧豆腐·····(116)
- 口蘑烧茄子·····(117)
- 海带烧黄豆芽·····(118)
- 白菜烧栗子·····(119)
- 面筋烧青豆·····(120)
- 烧胡萝卜·····(120)
- 磨菇烧冬瓜·····(121)
- 红烧猴头菇·····(122)
- 酱烧冬笋·····(123)
- 豆角烧豆腐·····(124)
- 红烧苦瓜·····(125)
- 素烧鸡腿菇·····(125)
- 烧青菜头·····(126)
- 烩什锦·····(127)
- 烩豆腐·····(128)
- 油焖四季豆·····(128)
- 焖扁豆·····(129)
- 葱油芋头·····(130)
- 香菇豆角·····(131)
- 栗子白菜·····(132)
- 蚝油鲜菇·····(133)
- 回锅冬苋菜·····(133)
- 茄汁豆腐·····(134)
- 松仁玉米·····(135)
- 木犀豌豆·····(136)
- 白汁春笋·····(137)

琥珀蛋·····	(137)
荷包鸭蛋·····	(138)
三鲜腐丝·····	(139)
白菜木犀·····	(140)
两香鲜笋·····	(141)
素儿菜·····	(142)
瓢黄瓜·····	(143)
花菇白菜·····	(144)
三色豆腐·····	(145)
木耳炖豆腐·····	(146)
白油豆腐·····	(146)

蒸 菜

清蒸豆腐·····	(149)
牛肝菌蒸蛋·····	(149)
粉蒸豌豆·····	(150)
糟味冬笋·····	(151)
酒醉银杏·····	(152)
蜜糯米藕片·····	(153)
四喜豆腐·····	(154)
凉瓜卷·····	(155)
炖三菇·····	(156)

凉 菜

拌白菜·····	(158)
烧拌茄子·····	(158)
腐竹拌二鲜·····	(159)





- 小葱拌土豆丝·····(160)
- 葱白拌双耳·····(161)
- 辣椒拌木耳菜·····(162)
- 拌苦瓜丝·····(163)
- 凉拌土豆椒·····(163)
- 凉拌青笋丝·····(164)
- 拌辣莴笋·····(165)
- 拌红油菜薹·····(166)
- 板蓝根拌莴笋·····(166)
- 莴笋拌番茄·····(167)
- 拌辣油菜·····(168)
- 拌侧耳根·····(169)
- 拌凉粉·····(170)
- 凉拌雪魔芋·····(171)
- 凉拌魔芋·····(172)
- 凉拌三丝·····(173)
- 拌冲菜·····(173)
- 拌胡萝卜丝·····(174)
- 菠菜拌粉丝·····(175)
- 拌茄泥·····(176)
- 凉拌茄子·····(177)
- 拌芹菜·····(178)
- 拌黄瓜丝·····(178)
- 拌平菇·····(179)
- 凉拌韭菜·····(180)
- 青椒拌干丝·····(181)
- 绿豆芽拌腐丝·····(182)
- 花生米拌豆干·····(183)

凉拌豆筋·····	(183)
芹菜拌豆腐·····	(184)
小葱拌豆腐·····	(185)
拌蒜头·····	(185)
核桃仁伴芹菜腐竹·····	(186)
豆腐拌花生米·····	(187)
姜拌脆藕·····	(188)
芝麻酱拌番茄·····	(188)
豆芽拌蛋皮·····	(189)
凉拌白菜·····	(190)
凉拌三丁·····	(191)
凉拌萝卜丝·····	(191)
凉拌长生果·····	(192)
椿芽胡豆·····	(193)
椿芽白菜丝·····	(194)
面筋拌莲花白·····	(194)
辣白菜·····	(195)
辣黄瓜条·····	(196)
银针萝卜丝·····	(197)
拌黄瓜·····	(198)
酸白菜·····	(198)
红油玉米笋·····	(199)
香辣白菜·····	(200)
五彩藕丁·····	(201)
麻辣苕蓝·····	(202)
辣油粉丝海带·····	(202)
糖醋莴笋·····	(203)
香辣粉丝·····	(204)





- 香油豇豆.....(205)
- 糖醋三色.....(205)
- 糖醋番茄.....(206)
- 糖醋胡豆.....(207)
- 蚕豆泥.....(208)
- 盐水毛豆.....(209)
- 五香花生.....(209)
- 油酥花生.....(210)
- 油辣冬笋尖.....(211)
- 葱油竹荪.....(212)
- 红油萝卜丝.....(212)
- 拌冬笋.....(213)
- 脆皮黄瓜.....(214)
- 姜汁菠菜.....(215)
- 辣味菠菜.....(216)
- 蒜泥豆角.....(216)
- 芝麻菠菜.....(217)
- 椒盐豌豆.....(218)
- 醉笋.....(218)
- 酸辣笋瓜.....(219)
- 三丝生菜.....(220)
- 酸辣蒜薹.....(221)
- 芹菜干丝.....(222)
- 麻辣豆腐皮.....(222)
- 莴笋豆腐.....(223)
- 香椿豆腐.....(224)
- 红油拌豆腐.....(225)
- 椒油豆腐.....(226)

卤豆腐	(227)
皮蛋豆腐	(228)
白味银芽	(228)
香油胡豆	(229)
青椒豆豉	(230)
泡青菜	(231)
香油黄丝	(232)
青椒皮蛋	(232)
椒油笋片	(233)
麻辣萝卜丝	(234)
红油豆干	(235)
怪味苦瓜	(236)
芥末青笋	(237)
芥末琼脂	(237)
葱麻桃仁	(238)
麻酱笋尖	(239)
麻酱明笋	(240)
糖醋仔姜	(240)
珊瑚雪莲	(241)
姜汁空心菜	(242)
酸辣萝卜丝	(243)
甜酱姜芽	(244)
酱香豆干	(245)
烟辣冬笋	(245)
白油花菜	(246)
鸡汁番茄	(247)
甜咸蒜瓣	(247)
豆瓣仔姜	(248)





- 三色银芽·····(249)
多味花生仁·····(250)
糖醋黄瓜·····(251)
三色玉米粒·····(251)
青椒海带丝·····(252)
美味双耳·····(253)
泡仔姜·····(253)
泡蔸头·····(254)
家常四季豆·····(255)

汤 菜

- 清汤苦瓜·····(258)
口蘑锅巴汤·····(258)
素三鲜汤·····(259)
沙锅豆腐汤·····(260)
小白菜汤·····(261)
黄豆芽汤·····(262)
丝瓜木耳汤·····(262)
黄瓜汤·····(263)
泡菜豆腐汤·····(264)
一清二白汤·····(265)
土豆番茄汤·····(266)
酸菜粉丝汤·····(266)
三菇冬瓜汤·····(267)
菠菜汤·····(268)
酸菜开胃汤·····(269)
韭黄带丝汤·····(270)

丝瓜汤	(270)
绿豆冬瓜汤	(271)
酸菜胡豆汤	(272)
黄瓜三丝汤	(273)
冬瓜汤	(273)
竹荪蘑菇汤	(274)
绿叶口蘑汤	(275)
嫩玉米汤	(276)
丝瓜木耳汤	(277)
豌豆尖鸡蛋汤	(278)
番茄煎蛋汤	(278)
番茄蛋花汤	(279)
酸辣煎蛋汤	(280)
酸辣豆腐蛋蛋汤	(281)
酸菜皮蛋汤	(282)
紫菜蛋汤	(282)
番茄皮蛋汤	(283)
蘑菇干丝汤	(284)
酸辣豆腐汤	(285)
香菇豆腐汤	(286)
黄豆芽豆腐汤	(286)
豆尖豆腐汤	(287)
冬苋菜豆腐汤	(288)
白菜冻豆腐汤	(289)
黄瓜皮蛋汤	(290)
酸味蚕豆汤	(291)
酸菜青圆汤	(291)
榨菜笋丝汤	(292)





- 酸辣汤.....(293)
- 雪菜笋片汤.....(294)
- 海带豆腐汤.....(295)
- 蛋黄菜花汤.....(295)
- 紫菜豆花汤.....(296)
- 淡菜海带汤.....(297)
- 五彩鲜蔬汤.....(298)
- 草菇黄花汤.....(298)
- 口蘑豆腐汤.....(299)
- 海带冬瓜汤.....(300)
- 酸菜土豆汤.....(301)
- 家常蛋汤.....(302)
- 黄瓜紫菜汤.....(302)
- 萝卜丝汤.....(303)
- 黄瓜木耳汤.....(304)
- 蛋黄三鲜汤.....(305)
- 紫菜萝卜汤.....(306)
- 发菜豆腐汤.....(306)
- 生菜豆腐汤.....(307)
- 黄瓜蛋花汤.....(308)
- 丝瓜豆腐汤.....(309)
- 酸菜苦瓜汤.....(309)
- 木耳蕨菜汤.....(310)
- 清炖木耳香菇.....(311)
- 桂花竹荪汤.....(312)
- 清炖莲藕.....(313)
- 豌豆尖笋羹.....(313)
- 奶汤素烩.....(314)