

蔬菜

素菜

食谱



Sucaai Shipu

Shucaai Sucai

Shipu

95

种经典食谱

寿端兮 编著

养颜 瘦身

健体 防癌

 中国计划出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜素菜食谱 / 寿端兮编著. —北京: 中国计划出版社,

2005.5

ISBN 7-80177-421-3

I. 蔬… II. 寿… III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031264 号

蔬菜素菜食谱

责任编辑	凌 峰
编 著	寿端兮
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	889 × 1194 1/28
印 张	4
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-421-3/TS · 001
定 价	18.00 元

(本书由台湾汉光文化网络股份有限公司授权出版)

TS972.123/21

蔬菜

素菜

食谱



Shucaí Sucai Shipu

编 著 寿端兮

 中国计划出版社

前言

蔬菜中含有多种人体所需的维生素和矿物质，这早已是大家所熟知的事实。医学研究更进一步证明，蔬菜、水果食用后会转换成血碱，可以中和血液的酸性，经常食用可以促进人体健康。特别是人到中年之后，除非是身体有特定需要，一般来说，为了适应新陈代谢的变化，最好是少吃肉食，多吃蔬菜、素菜。这对于养颜、瘦身、健体、防癌，都是十分有益的。关于蔬菜的食用方法，中、西方略有不同，优劣互见。大致上，西方多采用生食，虽有助于营养的保全但口味缺乏变化；中国人偏爱熟食，菜式较多却有损失养分的缺点。如果能兼顾中西方饮食的优点，改善中餐的烹调方法（例如，缩短烹调时间），则不但可以提高国人的素食品质，又能充分吸收蔬菜中丰富的养分，增进健康，可谓两全之策。基于这些想法，继《现代健康食谱》之后，我们又编写了这本《蔬菜素菜食谱》，愿她带给您更均衡的饮食和更健康的生活。



目录

一、叶菜类

炸韭菜结	8
韭菜干丝	15
老少汤	32
三鲜豆苗	36
溜护国菜	52
牡丹富贵	54
卤塌棵菜	58
蒜茸菠菜	66
腐衣香菜	70
炒珍珠菜	72
苋菜羹	74
凉拌茼蒿	80
金针香菇炒白菜	92
双菇扒芥菜	98
农家乐	98

二、茎菜类

冰清玉洁	6
清醋云片	12
豉汁蒸荸荠	20
甜葱煎蛋	26
荷香仙子	32
奶汁芦笋	56
牛蒡芝麻	76
高风亮节	84
流芳百世	84

三、菌菇类

酿金钱	14
蚝油菜心烩鲍鱼菇	34
栗子烧香菇	38
木耳顺风	44
麻油金茸	82
木耳烧素肉	90

素鳊丝 108

四、球茎类

酸辣洋葱 58

芋泥 64

洋葱浓汤 86

炸洋葱饼 102

五、豆类

芥末蚕豆 42

圃园春浓 50

干煸豇豆 52

小炒四季 60

茄汁豆酥 86

乡味肉豆 92

六、豆腐类

红乳烩豆腐 16

翡翠豆腐 22

菇茸酿豆腐 28

炸素卷 40

千里飘香 44

永结同心 46

烧素肉饼 48

咖喱豆腐 60

烤素方 70

金花豆腐 80

香菌鸭 88

糟香面筋 90

麻酱豆腐 104

堆金积玉 106

铁板豆腐 110

七、瓜果类

奶汁冬瓜帽 6

酱爆青椒 16

凤梨盅 23

苦海慈航 24

清炒节瓜 30

小家碧玉 30

佛手飘香 36

酿茄夹 38

煎茄丝饼 48

辣炒软丝 64

锅贴丝瓜 74

脆味瓜片 100

八、芽菜类

韭花银芽 8

金钩挂玉牌 20

如意带玉 106

九、花菜类

烩油菜花 62

奶油双色 62

蒜薹干丝 76

十、什菜类

五味小拼盘 4

兴子旺孙暖锅 10

紫菜和合 12

素排骨 18

当归三仙 26

三素 42

菇香菜羹 46

十全炖三卷 51

四色沙拉 56

什锦燕粉 66

彩串 68

扒双冬 72

响铃锅巴 78

素鱼翅 82

麻菇鸡汤 88

福寿暖锅 94

全福暖锅 96

豆丝春浓 100

炸紫菜素卷 102

素酸辣汤 104

什锦紫菜汤 108



五味小拼盘

材 料:

毛豆150克, 绿竹笋(中型)2支, 素鸡2个, 豆包8片, 干豆腐皮4张, 花椒粉1/2茶匙, 沙拉油4~6大匙, 小红椒3粒。

①盐2茶匙, 味精1/2茶匙。

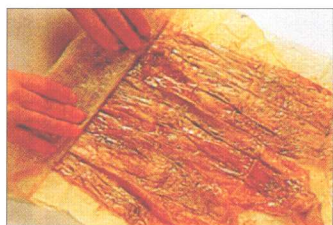
②酱油3大匙, 清水1.5饭碗, 八角1粒, 五香粉1/2茶匙, 甘草5~6片, 盐1/2茶匙, 冰糖1大匙。

③酱油3大匙, 清水4大匙, 糖1.5大匙, 味精1/2茶匙。

④葱屑1大匙, 麻油1/2大匙。

做 法:

1. 毛豆和绿竹笋(切去一小段叶尖部分)洗净, 放入清水中加①料同煮; 带皮毛豆煮15分钟后先行捞起, 笋续煮15分钟后亦可捞起, 于食前切去外皮切片即可。



2. 素鸡拆去包布, 用炸油炸至焦黄后捞起, 再与②料同煮20分钟, 然后继续浸泡20分钟后取出, 待凉即可切片(②料做成的卤汁留用)。
3. 豆包拆散后用③料仔细浸拌10分钟; 再取2张豆皮交叠成□形, 将豆皮平铺于上, 撒上花椒粉, 再仔细折卷包起成长扁方形(宽约4厘米)。
4. 豆腐皮卷(最好再用纱布包紧)入蒸锅蒸15分钟后取出, 待凉, 拆去纱布, 再用平底锅(或砂锅)入油, 煎到两面呈焦黄即可取出切片。
5. 豆腐干洗干净, 加进小红椒, 放入卤汁中用小火再卤煮10分钟后熄火, 继续在卤汁中浸泡至盛食前即可取出切片。
6. 将上述材料按色排放盘中, 并将④料淋加在豆腐干和素鸡上, 即可供食。

健康关照:

糖尿病患者请勿食用加糖的卤汁。

备 注:

1. 此菜如供家常食用毛豆可以不用去皮; 若宴会时可以去皮以增美观, 而烫煮毛豆的时间只需5分钟即可。
2. 烫煮时为避免鲜美笋味的流失, 请不要去皮。
3. 在折卷豆腐皮卷时可酌加香菇丁屑。



奶汁冬瓜帽

材 料:

冬瓜 600 克, 鲜奶 1/2 杯, 太白粉 1.5 大匙, 沙拉油 3 大匙。

①素高汤 1/2 饭碗, 老姜 1 片, 盐 1/2 茶匙, 味精 1/2 茶匙。

②香菇数朵, 豆干 3 片, 洋菇 5~8 朵。

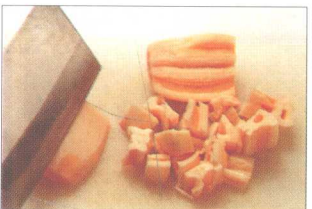
③盐 1 茶匙, 味精 1/3 茶匙, 糖 1 茶匙, 胡椒粉 1/2 茶匙。

做 法:

1. 冬瓜去皮及子, 切成 1/2 厘米厚、4 厘米长方形片块, 仔细排放在汤碗碗底和四周, 放入①料, 移入蒸锅蒸 20 分钟, 倒出汤汁留用 (姜片不要)。
2. 把②料洗净切细碎, 加入③料拌匀做成馅料。
3. 炒锅入油, 倒入馅料翻炒约 2 分钟, 然后倒入蒸好的冬瓜碗内紧压, 再入蒸锅蒸 15 分钟, 即可取出倒扣在深口盘内。
4. 把鲜奶、蒸冬瓜的汤汁和太白粉调匀, 用小火煮滚 (略呈稠糊状), 淋在冬瓜上即可食用。

健康关照:

鲜奶提高了此道菜蛋白质的含量。



冰清玉洁

材 料:

嫩藕 1 节, 素高汤 3.5 饭碗, 洋菜精 1/2 包, 纱布 1 条。

①盐 1.5 茶匙, 味精 1/2 茶匙。

做 法:

1. 嫩藕去皮及节头后切成小块状, 浸于清水中。
2. ①料、洋菜精及素高汤一起煮滚后改小火续煮 30 分钟, 熄火后取纱布将汤汁过滤一次。
3. 嫩藕放入滤好的汤汁中略滚后倒入模型内, 加盖一层保鲜膜存入冰箱, 凉透后切成小块状, 加上刨冰屑即可供食。

健康关照:

莲藕的糖类含量较高, 也可自此摄取热量。

备 注:

1. 洋菜精是将洋菜浓缩后制成的粉末, 在超市可买到。
2. 此菜的吃法在炎夏是很别致的, 可以作为自助式的菜点。



韭花银芽

材 料:

韭菜花 75 克, 绿豆芽 375 克, 沙拉油 4 大匙。

①盐 2/3 茶匙, 酱油 1/2 大匙, 味精 1/2 茶匙。

做 法:

1. 韭菜洗干净, 用手折茎枝根处, 摘去太老且多纤维的部分, 然后切成 3 厘米长段。

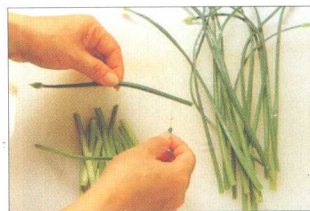
2. 豆芽摘去根尾和芽头, 同时放入①料用大火快炒 1 分钟即可。

健康关照:

痛风患者, 类似绿豆芽等发芽的菜宜少食用。

备 注:

此菜不但对身体有益, 而且白绿相映清爽可爱, 有时亦可作为家常宴客之用。



炸韭菜结

材 料:

韭菜 220 克, 水少许, 炸油 1 锅。

①面粉 4/5 饭碗, 盐 1/3 茶匙, 蛋 2 个, 地瓜粉 2 大匙。

②酱油膏 3 大匙, 糖 1/2 大匙, 辣椒酱 1/2 大匙, 蒜屑 1 大匙。

做 法:

1. 将水徐徐加入①料并搅拌均匀, 注意面糊不可太浓或太稀。

2. 韭菜捡去老残叶子, 洗净滴干水分; 取出其中数根用滚水烫软备用。

3. 将洗净的韭菜每 3 支合成一束, 折成 7 厘米长段, 再用一根烫软的韭菜捆扎好。

4. 把捆好的韭菜蘸上①料, 放至热油中炸至焦黄即可。

5. 食前切小段蘸食拌匀的②料, 美味可口。

健康关照:

此道菜热量主要来自面粉和炸油。

备 注:

1. 此菜亦可当点心食用。

2. 蘸料也可改用桂末花椒盐代替。





RIVAL
CROCK-POT
SLOW-COOKER

兴子旺孙暖锅

材 料:

甜玉米2条,毛豆150克,荷兰豆夹75克,草菇、洋菇、鲍鱼菇、金草、新鲜香菇各190克,洋葱1.5个,沙拉油4~6大匙,面粉3/5饭碗,素高汤5~6饭碗。

①盐2茶匙,味精1/2茶匙,糖1大匙,黑胡椒粉1/2茶匙。

做 法:

1. 甜玉米洗净后切成小段;毛豆搓洗去皮膜;荷兰豆夹摘去蒂,尾后洗净。
2. 所有菇类洗净,切去沙根。
3. 素高汤加面粉搅拌成混糊汤,备用。
4. 洋葱撕去皮膜,切去头、尾后切丝;炒锅入油,放入洋葱丝炒香,炒到洋葱丝呈焦黄色之后,倒入混糊汤用中火煮滚(注意搅拌以免焦底),再加入①料煮香,然后全部材料移入火锅或砂锅中。
5. 若移入火锅中,煮滚后改以小火保温;若移入砂锅中,则滚煮2~3分钟即可食用。

健康关照:

痛风患者宜少食用蕈菇类食物。

备 注:

此菜若以火锅方式来吃,亦可由食者自己将材料放入滚煮的汤中,现煮现吃;为增色泽美观可酌加红萝卜丁。





紫菜和合

材 料:

新鲜紫菜1/3饭碗, 鲍鱼菇150克, 酸菜梗2片, 蕃茄1个, 豆肠2条, 沙拉油4大匙, 姜汁1大匙。

①盐1茶匙, 味精1/2茶匙, 麻油2茶匙。

做 法:

1. 新鲜紫菜用清水漂洗干净(如用干紫菜要先泡开)。
2. 鲍鱼菇去沙根后切成小片; 酸菜梗洗净后亦切成小片; 蕃茄去蒂后洗净, 再切成小块。
3. 豆肠切成小段, 放入八分热的炸油中炸至焦黄。
4. 炒锅入油, 放下所有的材料, 淋下姜汁, 翻炒3~5分钟后加进①料炒匀, 即可供食。

健康关照:

紫菜、酸菜的含钠量较高, 高血压患者宜少食用。



清醋云片

材 料:

嫩藕1节, 开水3饭碗。

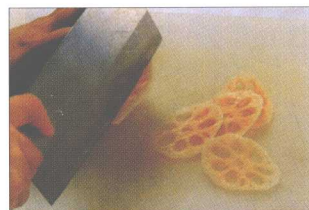
①盐1茶匙, 酱油1/2茶匙, 白醋2大匙。

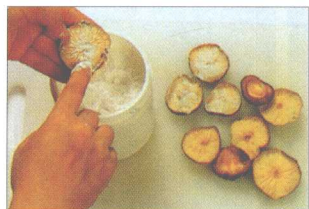
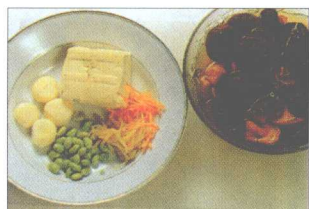
做 法:

1. 将嫩藕去皮, 切去节头后切成极薄片, 立刻放入滚热开水中浸泡3分钟。
2. 将①料拌匀做成味料备用; 捞起浸过开水的嫩藕片, 淋下味料拌匀即可供食。

备 注:

1. 喜冷食者可将嫩藕浸于冰开水中。
2. 嫩藕较白宜生吃, 略带甜味, 清香可口; 老藕呈粉红色宜煮汤熬烂。
3. 嫩藕极补血, 病中病后均宜食用。





酿金钱

材 料：

老豆腐1块，荸荠4个，毛豆、胡萝卜、榨菜（或酸菜）各2大匙，香菇约16~20朵，太白粉1大匙，沙拉油8大匙。

①白胡椒、味精、盐各1/3茶匙，糖、太白粉各1/2茶匙。

②酱油1.5大匙，糖1茶匙，高汤3大匙，盐1/3茶匙。

做 法：

1. 将老豆腐、荸荠、胡萝卜、榨菜洗净切成细屑粒，然后拌入①料搅拌均匀。
2. 炒锅入油4大匙，倒入拌匀的屑料炒1.5分钟后盛起备用。
3. 香菇去蒂，浸水2小时，取出挤干水分，并在内面抹上少许太白粉，然后填入一些炒过的屑料，仔细用手压成微凸状，然后再分别摆置一二粒毛豆于上面。
4. 炒锅洗净入油，先用油润遍全锅，再放入酿好的香菇（酿屑面朝下）略煎至焦硬，小心翻面（香菇面朝下）并倒入②料加盖焖煮1分钟，即可盛起供食。



韭菜干丝

材 料:

韭菜 75 克, 干丝 150 克, 素高汤 1/3 饭碗, 沙拉油 4 大匙。

①盐 1 茶匙, 糖 1.5 茶匙, 酱油 1/2 大匙, 味精 1/2 茶匙。

做 法:

1. 韭菜撕去老残叶, 洗净切成 4 厘米长段; 干丝洗净切成长段。
2. 炒锅入油, 放入高汤、干丝和①料, 用小火慢慢翻炒 5~7 分钟, 使干丝完全吸收汤汁的味道, 再放入韭菜续炒半分钟即可。

健康关照:

中医药认为韭菜能强壮身体, 所以常吃韭菜对身体极为有益。

