

素菜

SHIJI



黄春生 著

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜/黄春生著. —广州: 广东经济出版社, 2003.1

(新e代食谱. 第2辑)

ISBN 7-80677-365-7

I. 素... II. 黄... III. ①食谱—中国②菜谱—中国

③素菜—菜谱 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第006147号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年1月第1版
印次	2003年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-365-7/TS·46
定价	全套(1-10册)168.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部(020)83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号)

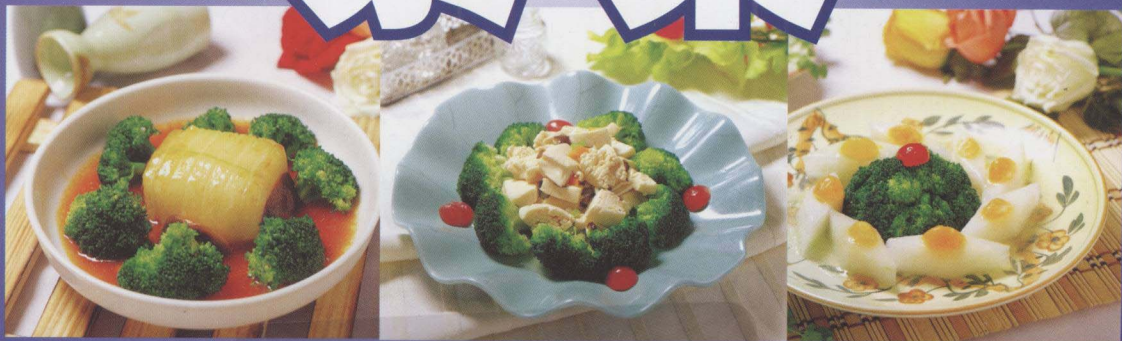
网址: www.sun-book.com

•版权所有 翻印必究•

新e代食谱II



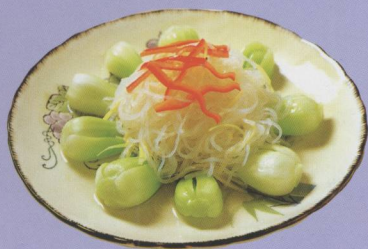
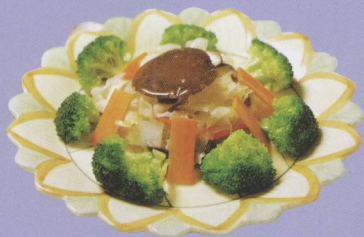
素菜



黄春生 著

广东经济出版社

目录



香素咕鲁肉.....4

椒盐花菜.....6

三彩素虾仁.....8

多味茄粒.....10

多宝冬瓜盅.....12

素回锅肉.....14

黄金酿白玉.....16

蒸三丝.....18

腐竹炒小瓜.....20

明珠豆泡.....22

三丝千张丝.....24

棒打素鱼翅.....26

花生炒三丁.....28

炸素蛋卷.....30

素扣肉.....32

奶香番茄.....34

玉丝漫元宝.....36

香煎莲藕饼.....38

扣罗汉斋.....40

蒜子焖苦瓜.....42

鱼香茄条.....44

番茄煮瓜球.....46

芥兰炒白玉.....48

碎金神仙豆腐.....50

银雪西兰花.....52

青椒酿素肉.....54

芹菜炒三丝.....56

素杂烩.....58

朝珠瓜脯.....60

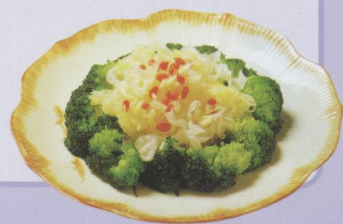
银丝菜胆.....62

珊瑚嫩藕片.....64

金钱三宝.....66

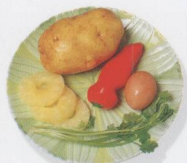
玉树罗汉.....68

橙香素排骨.....70



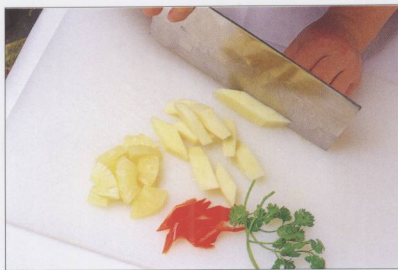
香素咕噜肉

原材料



土豆 250 克、鸡蛋 1 个、菠萝 20 克、红椒 1 只、香菜少许。

制作过程



① 土豆去皮切块，菠萝肉切块，红椒切片，香菜叶洗净。

调味料



花生油 500 克（实耗油 100 克）、盐 5 克、白糖 30 克、湿生粉适量、茄汁 15 克、白醋 10 克。



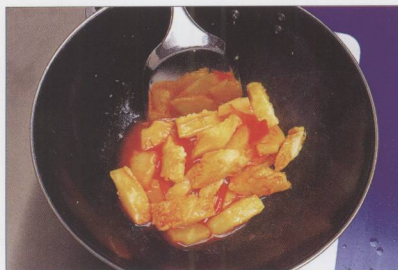
② 鸡蛋打入深碗内，放入土豆、湿生粉拌匀成糊，烧锅下油，待油温 100 度时逐块下入土豆块，炸至金黄色捞起，沥干油。

操作要点



切好的土豆一定要洗净淀粉，以免变黑而影响成品质量。

炸土豆时的油温要掌握好，内要熟透。



③ 锅内留油，放红椒片，注入少许水、茄汁、盐、白糖、醋烧开，放入菠萝和炸好的土豆，用湿生粉勾芡，出锅即成。



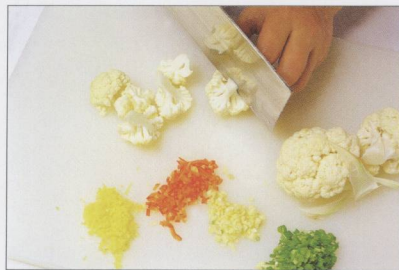
椒盐花菜

原材料



花菜300克、鸡蛋1个、生姜5克、蒜子5克、红椒1只、葱10克。

制作过程



① 花菜切颗洗净，沥干水，生姜切粒，蒜子切粒，红椒切粒，葱切段。

调味料



花生油500克(实耗油100克)、椒盐(商场有售)5克、味精5克、麻油1克、干生粉适量。

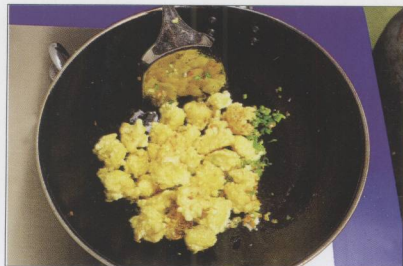


② 鸡蛋打入碗内，放入花菜、干生粉搅匀，锅烧油，待油温110度时，逐块放入花菜，炸至金黄时捞起待用。

操作要点



鸡蛋糊要挂满花菜，炸出的成品才会香酥。

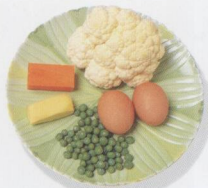


③ 锅内留油，放入姜米、红椒米，下入炸好的花菜，调入椒盐、味精、葱花炒透，淋入麻油即成。



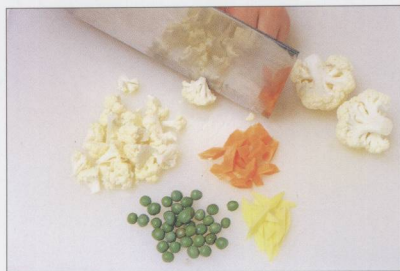
三彩素虾仁

原材料



花菜 300 克、红萝卜 10 克、青豆粒 10 克、鸡蛋 2 个、生姜 10 克。

制作过程

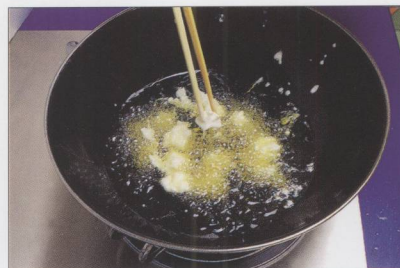


① 花菜切成小丁，用沸水烫至八成熟时捞起，沥干水，红萝卜去皮切丁，生姜去皮切小片。

调味料



花生油 500 克（实耗油 80 克）、盐 10 克、味精 8 克、白糖 2 克、湿生粉适量、麻油 5 克。

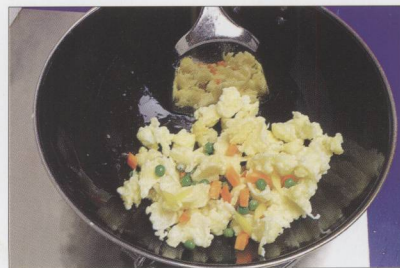


② 鸡蛋去黄留白，加入湿生粉、花菜丁拌匀，烧锅下油，待油温 100 度时逐个下入花菜，炸成白色时捞起沥净油。

操作要点



花菜丁的大小要与配料相同，炒出的菜式才会美观。鸡蛋只要蛋白，油温要适中，不能把花菜炸焦，以白色为佳。



③ 锅内留油，加入姜片、红萝卜丁、青豆粒，炒透放入花菜丁，调入盐、味精、白糖炒匀，用湿生粉勾芡，淋入麻油，入碟即成。



多味茄粒

原材料



嫩茄子300克、红椒1只、香菜少许、
生姜10克、蒜子10克。

制作过程

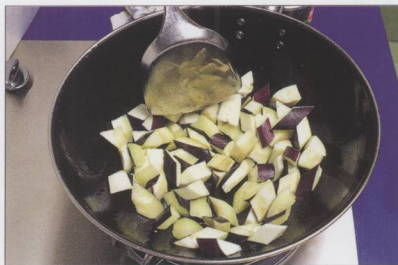


① 嫩茄子切丁，红椒切丁，香菜洗净切粒，生姜去皮切粒，蒜子切粒。

调味料



花生油30克、盐6克、味精5克、豆瓣酱10克、湿生粉适量、麻油5克。



② 烧锅下油，待油热时放入姜米、蒜米、豆瓣酱、茄丁，用中火炒至松软。

操作要点



茄子要买大条的，以紫色为佳，切好的茄子先要用水泡上，以免变色。炒菜时锅要热，用中火炒出的菜味才香。



③ 调入盐、味精、红椒粒炒透，用湿生粉勾芡，撒入香菜粒，出锅入碟即成。



多宝冬瓜盅

原材料



嫩冬瓜半个(约1000克)、红萝卜10克、丝瓜10克、冬菇10克、马蹄10克、枸杞10克。

制作过程

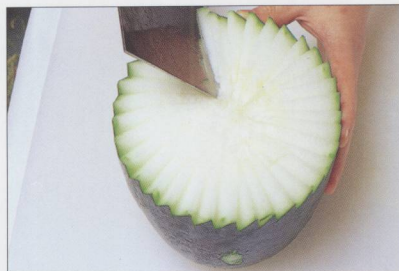


① 嫩冬瓜在切断的一边切上花刀，挖去冬瓜内部籽，红萝卜切粒，丝瓜切粒，冬菇切粒，马蹄去皮切粒，枸杞泡透。

调味料



熟鸡油10克、盐5克、味精5克、白糖3克、鸡精粉少许。

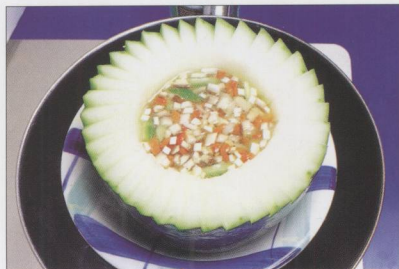


② 烧锅加水，把冬瓜盅煮片刻拿出，倒干水，然后把红萝卜粒、丝瓜粒、冬菇粒、马蹄粒、枸杞用开水煮过，捞起，放入冬瓜盅内。

操作要点



原料的颜色搭配要合理，蒸的火候要保持一致，不宜中途停火。



③ 然后注入清汤，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，放入蒸柜内，用中火蒸40分钟，拿出即可。



素回锅肉

原材料



冬瓜 250 克、红椒 1 只、蒜苗 10 克、
生姜 10 克。

制作过程

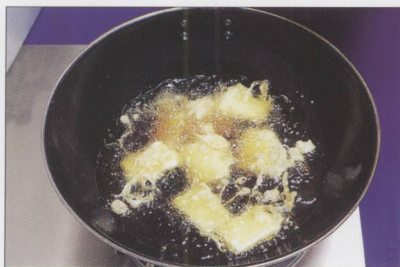


① 冬瓜去皮去粒切长片，红椒切片，蒜苗切段，生姜去皮切片。

调味料



花生油 500 克（实耗油 100 克）、盐 5 克、味精 5 克、白糖 2 克、豆瓣酱 5 克、老抽王 5 克、湿生粉适量。



② 冬瓜加入湿生粉拌匀，烧锅下油，待油温 100 度时下入冬瓜片，炸至金黄，捞起待用。

操作要点



冬瓜片不能切得太薄或太厚，要适中。
炸时油温不宜过高，以免炸焦。



③ 锅内留油，放入姜片、豆瓣酱、红椒片、蒜苗段，翻炒至断生，加入炸好的冬瓜片，调入盐、味精、白糖、老抽王，用中火炒透，用湿生粉勾芡，倒入碟内即成。

