

Dazhongsucaipu

大

众

素

菜谱

周爱东 主编

天津科学技术出版社

大众素菜谱

主料：茼蒿200克

配料：豆浆200克

鸡制法蛋清50克。

调料：姜5克，盐3克，味精1克，鲜汤10克，色拉油10克。

制法：1. 茼蒿切成段；姜切成沫。

2. 淀粉20克水搅匀，放入鸡蛋清搅打均匀，炒锅中放入豆浆烧沸。

● 天津科学技术出版社
● 周爱东 主编

图书在版编目(CIP)数据

大众素菜谱/周爱东主编. —天津:天津科学技术出版社, 2003.1

ISBN 7-5308-3335-9

I. 大... II. 周... III. 素菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075688 号

责任编辑:赵玲玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 13.75 插页 2 字数 281 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

定价:15.00 元

编者名单

主编 周爱东

编者 周爱东 宋 雷 张建军

陈正荣 束友琴

前 言

人们素食的目的有两种：一种是宗教性的素食，即为了某种信仰而素食，如佛教、道教的素食，动物保护主义者的素食等；还有一种是营养性的素食，是出于养生的目的才不吃荤，现在的素食大多数是出于后一种目的。

在文明世界里的文明病越来越多的今天，素食以其低脂肪、高纤维越来越受到人们的欢迎，逐渐成为一种世界性的流行，但不同地方、不同宗教信仰的人们的素食概念并不完全相同。佛教的素食是不吃除鸡蛋、牛奶以外的其他动物原料，也不吃葱、蒜等所谓的“小五荤”；西方一些国家的素食则是可以吃鱼的。

对于大多数人来说，做菜是个难题，单纯用蔬菜、豆腐、面筋而不用鱼、肉，做菜就变得更难了。怎样做，怎样翻出新花样，怎样吃得更有意思，这可是很让人费一番心思的，即使是专业的厨师也要抓抓脑袋。对于编者来说，如何让人们能按我们这本书做出可口的菜肴，又要照顾传统的素食概念，也是一个难题。因为不用鸡、鸭、鱼、肉的菜肴吃多了难免会觉得有些单调。为了解决这个问题，我们对以往的素食的概念有一点小小的越轨，即菜肴的主要原料基本上是素的，而在调料

的使用上,荤素的界限不是太严,不仅用了葱、蒜,也有许多地方用了鸡汤、虾米等动物原料。希望以此来补充素菜的滋味的不足,并且这样做也是符合普通人的日常饮食习惯的。

在编写时,我们将菜肴按主料进行分类,每种原料的菜肴开始时都有一段介绍,对该原料的各种异名、性状特点、烹调宜忌做了简单的介绍;在一些菜肴的后面,还对其制作过程中的要点做了一点提示,希望能对读者有所帮助。

本书在编写过程中,请淮扬菜烹饪大师张建军先生编写了食用菌的部分内容,淮扬菜烹饪大师陈正荣先生编写了豆制品的部分内容,淮扬菜烹饪大师宋雷先生编写了蔬菜的部分内容。在编写本书时还参考了许多原料和烹调方面的资料、书籍。本书的照片由王兵先生提供,在此一并表示感谢。

编者



根 菜

胡萝卜	2	11	麻香酥胡萝卜
锦上添花	3	11	烧三色
樱桃萝卜	3	12	生拌胡萝卜丝
拔丝萝卜	4	12	番薯
糖醋双丝	4	13	糖汁薯条
糖醋萝卜	5	13	一品薯包
脆皮萝卜	5	14	桂花红薯饼
凉拌三丝	6	14	绣球红薯丸
泡金笋条	6	15	拔丝红薯
花生仁拌胡萝卜	7	15	鸳鸯泥
拌胡萝卜丝	7	16	红苕泥
素炒胡萝卜	8	17	蜜汁橄榄山芋
炸金丝	8	17	萝卜
金笋冬瓜夹	9	19	烧四色萝卜球
溜金笋球	10	19	香萝卜丝
奶汁胡萝卜	10	20	清汤萝卜燕



锅包素肉	20
清炒素虾仁	21
素粉蒸肉	22
绣球萝卜	22
萝卜丝炒粉条	23
素人参萝卜	23
牡丹素燕菜	24

25	干贝萝卜条
25	糖醋萝卜
26	葱油萝卜丝
26	萝卜烧豆腐
27	醋炒什锦
27	红烧萝卜
28	酸辣萝卜

叶 菜

大白菜	30
开水白菜	30
金边白菜	31
酸辣白菜	31
板栗烧菜心	32
鲜香白菜羹	33
千层白菜	33
开洋白菜墩	34
黄芽菜焖面筋包	35
黄芽菜烧粉丝	35
青椒炒黄芽菜丝	36
包菜	37
西式烤包菜	37
糖醋包菜	37
酥香包菜	38
椒盐菜卷	39

39	红油炆包菜
40	素烧包菜
40	奶油莲花白
41	青菜
41	菜 松
42	金粟菜羹
43	鱼麻油菜
43	口蘑扒菜心
44	鲜菜梗炒毛豆
45	姜米炒青菜
45	干贝菜羹
46	小油菜沙拉
46	青菜豆腐汤
47	鸡油菜心
47	菠菜
48	姜汁菠菜



菠菜炒鸡蛋	48	61	蒲菜蛋汤
菠菜炒粉丝	49	61	凉拌蒲菜
核桃菠菜	49	62	蒲菜烩蚕豆
椒盐菠菜心	50	62	芥菜
蛋皮丝拌菠菜	51	63	芥菜豆腐羹
菠菜炒百页	51	63	芥菜春笋
韭菜	52	64	双冬芥菜汤
韭花炒豆芽	52	64	清炒芥菜
韭菜炒百页	53	65	芥菜拌香干
韭菜炒毛豆	53	65	芹菜
韭菜炒鸡蛋	54	65	西芹百合
核桃炒韭菜	55	66	香干姜米拌芹菜
锅塌韭菜	55	67	花生仁拌芹菜
韭黄豆干汤	56	67	三丝芹菜
韭菜炖鸡蛋	56	68	西芹拌干丝
蕨菜	57	68	红油芹黄
拌蕨菜	57	69	酸辣芹菜
蕨菜烧豆腐	58	69	生菜
清炒蕨菜	58	70	蚝油生菜
红油蕨菜	59	70	蒜香生菜
蒲菜	59	71	茼蒿
开洋烩蒲菜	60	71	凉拌茼蒿
奶汤蒲菜	60	72	茼蒿豆腐汤

茼蒿素鱼丸	72
蒿杆炒干丝	73
炒茼蒿	73
薤菜	74
姜米炆薤菜	74
青椒炒薤菜	74
薤菜烩干丝	75
蒜香炒薤菜	75
苋菜	76
蒜香苋菜	76
豆瓣苋菜汤	77
凉拌苋菜	77
豆腐苋菜羹	78
苋菜蛋汤	78
银芽苋菜	79

79	香菜
80	香菜拌花生仁
80	凉拌香菜
81	香菜蛋汤
81	香椿
81	香椿烘蛋
82	凉拌香椿
82	椒盐香椿
83	香椿拌豆腐
84	豌豆苗
84	拌豌豆苗
84	酒炆豆苗
85	糖醋豌豆苗
85	生煏豆苗菜
86	白扒豆苗蘑

茎 菜

竹笋	88
酱汁春笋	88
春笋蚕豆	89
黄瓜炒冬笋	89
油焖春笋	90
家常冬笋	90
松仁笋排	91

92	酒醉冬笋
92	玉兰素烩
93	烩冬笋
93	茭苳
94	脆嫩双笋
94	椒油茭笋丝
95	芥末青笋



奶油海米莴笋	95	109	油炆茭蒿
蒜、葱	96	110	茭蒿炒臭干
金钩蒜薹	97	111	山药
蒜薹炒鸡蛋	97	111	雪梨素鱼片
拌青蒜	98	112	炖山药
青蒜豆干	98	112	芝麻鱼排
焖蒜苗	99	113	山药泥
蒜黄千张	100	113	蜜汁金枣
炸银鱼丝	100	114	炸山药
葱头排	101	115	蜜汁山药
奶油葱头	101	115	茄汁素虾仁
红焖葱头	102	116	五色虾仁
葱头炒蛋	102	117	拔丝山药
炸葱头丝	103	117	土豆
茭白	104	118	蒜炆土豆丝
虾籽茭白	104	118	炸土豆
腐乳汁茭白	104	119	青椒土豆丝
鱼香茭白	105	119	土豆泥
素烩茭白	105	120	煎土豆片
干炸茭白	106	120	酥炸鱼卷
蒜泥炆茭白	107	121	醋熘土豆丝
姜汁茭白	107	121	鸡汁土豆
脆溜茭白	107	122	咖喱土豆
茭白辣椒炒毛豆	108	123	炸溜对虾
茭蒿	109	124	香鲜土豆汤
拌茭蒿	109	124	炸素虾球



炒蟹粉	125
芋	126
水煮芋头	126
干炸芋头	127
红光芋鱼	127
蜜汁芋头	128
红烧芋头	128
素烧芋头	129
茨菇	130
茨菇炒咸菜	130
咸菜茨菇汤	131
红烧茨菇	131
蜜汁茨菇	131
茨菇甜羹	132
清炸茨菇片	132
藕	133
橙汁泡藕	133
青椒炒藕丝	134
蜜汁捶藕	134

果

冬瓜	146
碧绿冬瓜球	146
冬瓜炖三菇	147
香炸冬瓜排	147

京糕拌藕丝	135
醋渍新藕	136
烧藕饼	136
糖醋藕片	137
糯米藕	137
芦笋	138
白汁芦笋	138
黄油芦笋	139
凉拌芦笋	139
烤芦笋	140
清炒芦笋	140
椒油芦笋	141
芦笋蛋饼	141
芦笋蘑菇汤	142
炸芦笋	142
锅塌芦笋	143
百合芦笋汤	143
素烧芦笋	144
鲜奶芦笋	144

菜

蘑菇烧冬瓜	148
海米烧冬瓜	148
奶油冬瓜条	149
咸蛋黄炒冬瓜	149



芙蓉冬瓜	150
冬瓜海带汤	150
茄子	151
油焖茄子	151
脆皮茄子	152
鱼香茄子	153
蒜茸炆茄子	153
金沙茄子	154
青椒炒茄子	155
西式烤茄子	155
薑香茄条	156
西红柿	156
西红柿炒蛋	157
素炒三丁	158
酥炸西红柿	158
雪里红梅	159
番茄蛋汤	159
熘番茄	160
黄油烧甜薯西红柿	160
西红柿焖土豆	161
烤包西红柿	161
蜜汁西红柿	162
西红柿汤	163
黄瓜	163
黄瓜鸡蛋汤	164

酸辣黄瓜	164
拍调黄瓜	165
炆黄瓜条	165
黄瓜拌海蜇丝	165
蒜泥黄瓜	166
红油黄瓜	166
蜜汁黄瓜	166
赛香瓜	167
酱拌黄瓜	167
凉粉黄瓜	168
苦瓜	168
凉拌苦瓜	169
炒苦瓜丝	169
干煸苦瓜	170
酱炒苦瓜	171
葱油苦瓜	171
辣椒炒苦瓜	172
怪味苦瓜	172
酿苦瓜	173
鱼香苦瓜丝	173
拌苦瓜	174
酱烧苦瓜	174
海米拌苦瓜	175
南瓜	175
麻辣南瓜	176



青椒南瓜	176
南瓜泥	177
花生南瓜条	177
南瓜浓汤	178
腐乳南瓜	178
锅塌南瓜	179
南瓜粥	179
白菜南瓜饼	180
炒南瓜	181
咸蛋黄炒南瓜	181
鲜奶南瓜饮	182
辣椒	182
青椒拌干丝	182
干煸青椒	183
炆柿子椒	183
翡翠米椒	183
素炒青椒	184
青椒炒鸡蛋	184
酱爆青椒	185
锅煎甜椒	185
善酿双椒	186
素炒红椒	186
糖醋红柿子椒	187
笋瓜	187
凉拌笋瓜	188

188	笋瓜炒青椒
188	咸蛋黄炒笋瓜
189	炆笋瓜
189	瓠瓜
190	海米烧瓠瓜
190	素烧瓠瓜
191	鸡汁瓠瓜豆腐
191	瓠瓜鸡蛋汤
192	丝瓜
192	拌丝瓜
192	丝瓜豆腐
193	菱米烧丝瓜
194	锅煎丝瓜
194	糟油丝瓜
195	虾米丝瓜
195	丝瓜炒鸡蛋
196	核桃烧丝瓜
196	香鲜丝瓜汤
197	烧三鲜
197	搅瓜
198	酸辣金瓜丝
198	普酥搅瓜
199	素炒搅瓜
199	葱油金瓜丝
200	海蜇金瓜丝

	花	菜	
菜花	202	212	软炸金针菜
烤菜花	202	213	斋八宝盅
香辣菜花	203	213	黄花粉丝
翡翠白玉	203	214	黄花紫菜汤
泡菜花	204	214	木樨汤
酥炸菜花	204	215	金针蛋花汤
西兰花煮油豆腐	205	215	车前叶黄花粥
滑炒虾仁	205	216	炒素什锦
炆菜花	206	217	金针木耳鸡蛋
炸菜花	207	217	玉盏金针
玉米烧菜花	207	218	素鱼翅
清蒸菜花	208	219	烧黄花菜
冬菇烧菜花	208	219	菊花
咖喱菜花	209	220	野菊拌粉丝
烧翡翠菜花	209	220	凉拌野菊花
芙蓉菜花	210	221	野菊绿豆粥
炆菜花	210	221	菊花鸡蛋汤
包蛎	211	222	黄豆菊花粥
黄花菜	211	222	菊苗粥
生煨金针菜	212		

	海	藻	
海带	224	224	海带炒干丝
怪味海带	224	225	海带豆芽汤

海带松	226
紫菜	226
烤紫菜	226
紫菜汤	227
紫菜芙蓉汤	227
紫菜蛋卷	228
紫菜三丝汤	228
凉拌紫菜	229
裙带菜	229

230	糖醋裙带菜
230	麻辣裙带菜
231	姜汁裙带菜
231	裙带菜汤
232	鹿角菜
232	醋汁鹿角菜
232	糖醋鹿角菜
233	葱油鹿角菜
233	酱拌鹿角菜

粮 食

面筋	236
糖醋面筋	236
清汤素肚片	237
卤面筋	238
麻辣素鸡片	239
什锦油面筋	239
口蘑面筋	240
花菇烧面筋	240
红烧素海参	241
素炒面筋	242
法式素肉排	243
素炒肉丝	244
素烧三样	244
糖醋素肉段	245

245	金针素饺
246	冬菇烤麸
247	米、面
247	三鲜炒面
248	三鲜猫耳朵
249	香辣炒饼
249	雪菜炒年糕
250	丝瓜烩油条
250	脆皮糯米卷
251	酒酿金蝶
252	新繁面鱼
252	卤汁馒头
253	拔丝馒头
253	番茄蛋炒饭



寿司 254
茄汁锅巴 254

255
256

锅巴素肉片
三鲜锅巴

食 用 菌

香菇 258
银芽香菇 258
罗汉上素 259
素炒鳝丝 259
香菇松仁卷 260
烧香菇 261
香菇盒子 262
樱桃香菇 262
蛋煎香菇 263
炒素鳝糊 264
素脆鳝 264
卤香菇 265
素烧鳝段 265
炸素鸡卷 266
素熘鱼片 266
冰糖甲鱼 267
竹荪 268
竹荪豆苗汤 269
清汤竹荪卷 269
清汤竹荪 270
罗汉竹荪 270
鸽蛋氽竹荪 271

272
273
273
274
274
275
275
276
277
277
278
279
279
280
281
281
282
282
283
283
284

扒酿竹荪
紫竹莲池
竹荪双菇汤
蘑菇
酥炸蘑菇
口蘑黄耳汤
珍珠口蘑
口蘑鲜黄瓜
裹烧鲜蘑
口蘑扒菜心
奶油扒白蘑
纸包口蘑
熘荸荠口蘑
软炸口蘑
黄蘑素鸡
清炒蘑菇
炒三鲜
鲜蘑烧面筋
蘑菇小炒
烤蘑菇
鲜菇冬瓜球

