

每日 一点点丛书



素菜佳肴

李顺义 乔旭东 编

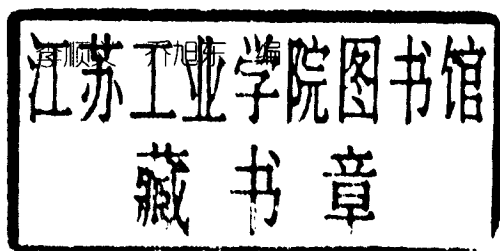


天津科学技术出版社

素菜卦筮

●每日营养一点点丛书

素菜佳肴



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜佳肴 / 李顺义编 - 天津: 天津科学技术出版社,
1992.5(2001.5 重印)

(每日营养一点点丛书)

ISBN 7-5308-1127-4

I. 素 II 李·· III 素菜-菜谱 IV. TS972 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74978 号

责任编辑:雷彭年

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 159 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 103 000

2001 年 5 月第 1 版第 4 次印刷

定价:6.00 元

目 录

素 菜 荤 烧

肉 类

干烹肉片	(1)	香笋腰花	(10)
干煸牛肉丝	(2)	素香肠(一)	(11)
白玉丸子	(3)	素香肠(二)	(11)
肉柳红梅	(3)	彩色里脊丝	(12)
走油全蹄	(4)	桂花肉	(13)
汤烧丸子	(5)	捆蹄	(13)
鱼香肉丝	(6)	熘肥肠	(14)
红烧狮子头	(7)	腐乳大烤	(15)
炒腊肉	(8)	糖醋排骨	(16)
炒腰花	(9)	樱桃肉	(16)
炸熘荔枝肉	(9)	蟹粉狮子头	(17)

禽 蛋 类

干炸黄雀	(19)	白切鸡	(21)
三丝黄雀	(20)	红焖鸭	(21)

百燕腾飞	(22)	核桃鸡块	(31)
鱼香鸽蛋	(23)	脆皮烧鸡(一)	(32)
虎皮鸽蛋	(24)	脆皮烧鸡(二)	(33)
咖喱鸡块	(25)	素烧鹅	(33)
花生鸡球	(26)	清烧凤腿	(34)
松子肥鹅	(27)	酱爆鸡丁	(35)
海参鸽蛋	(28)	酥皮蛋饭	(36)
鸡茸蹄筋	(29)	翡翠鸡丝	(37)
鸡茸涨蛋	(30)	赛龙凤腿	(38)
脆皮烧鸭	(30)		

水 产 类

八宝鳊鱼	(39)	红烧鱼(一)	(50)
干炸鱼片	(40)	红烧鱼(二)	(51)
三鲜海参	(41)	红烧鱼片	(52)
三鲜鱼肚	(42)	红烧鲤鱼翅	(53)
五色虾仁	(42)	炒蟹粉	(54)
玉带虾仁	(43)	龟蟹戏草	(55)
扒鱼翅	(44)	罗汉菜(素鱼)	(56)
瓜丁鳝鱼	(45)	炸熘明虾	(56)
白烧干贝	(46)	油烧虾饼	(57)
白花海参	(47)	鱼香鳝丝	(58)
四丝鱼翅	(47)	油爆鳝背	(59)
生炒海参片	(49)	茄汁鱼片	(60)
红烧甲鱼	(49)	浇汁鱼	(60)

面包虾仁	(61)	酥炸鱼卷	(70)
焦熘鱼片	(62)	鸳鸯鱼丝	(71)
烧蟹壳黄	(63)	群鱼戏珠	(71)
雪梨鱼片	(64)	赛过鱼	(73)
素脆鳝	(65)	醋熘黄鱼	(73)
菜心鱼翅	(66)	鲤鱼戏金钱	(74)
麻油鳝丝	(67)	糟油鱼片	(75)
葱烧全鱼	(67)	爆鳝丝	(76)
椒盐虾仁	(68)	蟹粉鱼翅	(77)
葡萄鱼	(69)		

素 菜 巧 做

蔬 菜 类

三丝甘蓝卷	(79)	油焖茭白	(89)
八宝冬瓜	(80)	板栗烧菜心	(89)
三下锅	(81)	炒五丁	(90)
双冬焖菜心	(81)	炸藕丸	(90)
五彩丝	(82)	炸萝卜球	(91)
灯影苕片	(83)	炸青椒盒	(92)
丝萝望月	(84)	炸响铃	(93)
芙蓉菜花	(85)	珊瑚菜花	(94)
芙蓉菜卷	(85)	烧三圆	(94)
金银冬瓜	(86)	烧三冬	(95)
金边白菜	(87)	清汤燕菜	(96)
金钱茄饼	(88)	烹柿子盒	(96)

鸳鸯白菜	(97)	酿茄罐	(100)
番茄萝卜团	(98)	樱桃萝卜	(101)
葱油茭白	(99)	鹦鹉穿衣	(102)
赛香瓜	(99)	瓢馅冬笋	(102)

食 用 菌 类

三丝卷	(104)	油爆三圆	(115)
干炸凤尾	(105)	炸玉枝	(116)
双耳会宴	(105)	香菇板栗	(116)
玉树花园	(106)	蚂蚁上树	(117)
玉手猴头蘑	(107)	烧二冬	(118)
平菇素鸡盒	(108)	烧什锦	(118)
平菇水晶笋	(109)	素什锦	(119)
冬菇烤麸	(109)	银珠猴头	(120)
扒四宝	(110)	银耳素烩	(121)
扒猴头蘑	(111)	紫云三仙	(122)
玉莲拥金	(111)	群英会	(123)
红烧金针菇	(112)	酱爆蘑菇丁	(123)
花菇全素	(113)	熘平菇	(124)
牡丹银耳	(114)	熘发菜球	(125)
金盘托玉	(114)		

豆 制 品 类

三鲜豆腐	(126)	六味合香	(127)
------------	-------	------------	-------

发菜豆腐·····	(127)	桑莲献瑞·····	(135)
豆腐瓢苹果·····	(128)	朱砂豆腐·····	(136)
豆腐狮子头·····	(129)	鱼香豌豆·····	(137)
花棒豆腐·····	(130)	菊花吐艳·····	(138)
花篮迎春·····	(130)	熘豆腐盒·····	(139)
咖喱炒干丝·····	(131)	蜈蚣豆腐·····	(140)
香椿豆腐·····	(132)	槟榔豆腐·····	(141)
美人豆腐·····	(132)	蝴蝶豆腐·····	(141)
炸响铃·····	(133)	樱桃豆腐·····	(142)
炸酥丝·····	(134)	翠堤银柳·····	(143)
莲蓬豆腐·····	(134)		

其 他 类

生煸枸杞·····	(144)	发菜丸子·····	(148)
半月沉江·····	(144)	炒葛仙米·····	(149)
龙眼菊花·····	(145)	炒万年青·····	(149)
阳春白雪·····	(146)	狮子滚绣球·····	(150)
烧四色球·····	(147)		

素菜荤烧

肉

类

干烹肉片

原料

水面筋 200 克,元葱 25 克,青椒 25 克,精盐适量,酱油 15 克,料酒 5 克,白糖 5 克,味精 2.5 克,醋 5 克,淀粉 60 克,食油 500 克(约耗 100 克),葱、姜、鲜汤、芝麻油各少许。

做法

1.将水面筋压成 1 厘米厚的片,放入开水锅中煮熟,晾凉,改刀切成 2.5 厘米长、1.5 厘米宽的块,然后放入碗内,加精盐、味精、淀粉,调拌均匀,即成肉片,待用。

2.将元葱剥去老皮、洗净,切成 1 厘米见方的丁。青椒去蒂、籽,洗净,也切成 1 厘米见方的丁。葱、姜切末,待用。

3.取一小碗,放入酱油、料酒、白糖、醋、味精和鲜汤少许,对成调味汁,待用。

4.炒勺置火上,放宽油,烧至六成熟时,依次放入浆好的

肉片,待炸呈金黄色时捞出。

5.炒勺留底油,烧热,葱、姜末炝勺,随即加入元葱、青椒丁煸炒,再倒入炸好的肉片,颠翻煸炒,倒入对好的调味汁,迅速颠翻炒勺,淋入芝麻油,出勺装盘即可。

特点

外焦里嫩,汁鲜香适口。

干 煸 牛 肉 丝

原料

豆腐皮 100 克,胡萝卜 50 克,芹菜 50 克,姜 20 克,葱 20 克,酱油 10 克,精盐 2 克,白糖 2 克,辣椒面 2 克,花椒面 2 克,菜油 30 克。

做法

1.豆腐皮用开水泡软后切成丝;胡萝卜去皮、洗净,切成长 5 厘米长的细丝;芹菜去叶、洗净,切成长 5 厘米的丝;葱、姜切丝。

2.勺内放油烧至六成热,放豆皮丝、姜丝煸干水气,放入胡萝卜丝、芹菜丝,炒至断生,加入精盐、酱油、白糖炒匀,装盘,撒上葱丝、辣椒面、花椒面即成。

特点

麻辣干香,家常风味。

白玉丸子

原料

嫩豆腐 300 克,鸡蛋清 2 个,水淀粉 50 克,鲜牛奶 20 克,精盐 5 克,胡椒面 2 克(泡水),味精 2 克,姜 20 克,葱头 10 克,黄豆芽 100 克,香菇 100 克,芝麻油 10 克,青菜叶 50 克。

做法

1. 嫩豆腐用纱布包住挤出水分成豆腐茸,加入蛋清、水淀粉、精盐、牛奶、味精,搅拌均匀。

2. 锅内加水、精盐、姜(拍碎)、葱头(切片)、黄豆芽、香菇、胡椒水,熬汤。汤好后去掉葱、姜、豆芽、香菇。

3. 用勺将豆腐茸做成丸子放入汤内,用小火将丸子焖烧至熟,加入青菜叶、味精、芝麻油即成。

特点

汤清菜绿,丸子如玉,鲜嫩可口,久食不腻。

肉柳红梅

原料

烤麸 200 克,青椒丁 25 克,熟笋丁 25 克,胡萝卜丁 25 克,番茄酱 25 克,精盐 6 克,白糖 5 克,味精 2 克,姜末 1 克,料酒 2.5 克,鲜汤适量,水淀粉 5 克,面粉 100 克,发酵粉适量,熟花生油 500 克(约耗 100 克)。

做法

1. 将烤麸切成小方块,投入开水锅内焯水后用凉水清洗,

挤干水分,放入碗内,加精盐、味精、姜末、料酒拌和,使之入味待用;取碗一只,加面粉、味精、精盐、清水、发酵粉拌匀成发粉糊。

2. 炒勺置旺火上,倒入熟花生油,烧至七成热时,将挂糊的烤麸逐块投入油勺炸制,并用手勺轻轻翻动,炸呈金黄色,捞出沥油。

3. 勺内留余油 40 克,先下番茄酱煸炒待出红油时,放入青椒丁、熟笋丁、胡萝卜丁、精盐、白糖、鲜汤,烧开后用水淀粉勾芡,倒入肉柳,淋明油翻勺装盘即成。

特点

外脆里嫩,甜中带酸。

走油全蹄

原料

豆腐皮 2 张,水发香菇 50 克,熟笋 50 克,素鸡 50 克,菜花 50 克,水发木耳 50 克,胡萝卜 30 克,黄花菜 30 克,鲜蘑菇 50 克,青豆 50 克,油面筋 30 克,酱油 50 克,味精 2.5 克,白糖 2.5 克,料酒 1.5 克,熟土豆 50 克,水淀粉 10 克,鲜汤适量,熟花生油 500 克(约耗 150 克)。

做法

1. 将水发香菇、熟笋、素鸡、菜花、水发木耳、胡萝卜、黄花菜、鲜蘑菇、青豆洗净、土豆去皮,熟笋、胡萝卜分别切成片;除青豆外,其余分别切成块。

2. 豆腐皮淋一些酱油,炒勺内放熟花生油,烧至八成热,把豆腐皮下勺炸制,炸呈金黄色,捞入开水锅中浸泡,使其变

软,然后平放在汤碗内,平放时将豆腐皮四边露出碗边。

3.炒勺置火上,放入熟花生油 100 克,将以上所切配好的原料入勺煸炒,加酱油 30 克,味精 1.5 克、料酒、白糖、鲜汤,烧开后,用水淀粉勾芡,制成猪蹄馅心。

4.将制成的馅心盛装在豆腐皮的碗中,并把豆腐皮四周包拢,再覆扣在汤盆内,插上笋条(“猪蹄骨”)。炒勺留余油,放鲜汤、酱油、味精、青豆、料酒,烧开后,用水淀粉勾芡,淋上熟花生油,将卤汁均匀地浇在猪蹄上即成。

特点

色泽金黄,鲜香松软,肥而不腻。

汤 烧 丸 子

原料

豆腐 200 克,荸荠 50 克,冬笋适量,料酒 5 克,酱油 10 克,味精 2.5 克,淀粉 25 克,面粉 15 克,鸡蛋 1 个,鲜汤、精盐各适量,食油 500 克(约耗 100 克),芝麻油、葱、姜各少许,花椒面少许。

做法

1.将豆腐先在开水锅中氽烫透,捞出,沥水,再将豆腐捣碎挤压成泥,放入碗内,待用。

2.将冬笋去皮,择洗干净,切成碎末。荸荠去皮,洗净,也切成碎末。葱、姜切末。

3.将部分葱、姜末和冬笋、荸荠末放入豆腐碗内,搅拌均匀,再磕入鸡蛋,加料酒、味精、精盐、花椒面、淀粉、面粉搅拌均匀,待用。

4. 炒勺置中火上,放食油 50 克,烧热,将豆腐泥挤成蛋黄大小的丸子,逐个下勺煎,并用手勺将丸子按扁,煎时勿使粘连。待两面煎呈金黄色时,捞出,码放在盘内。

5. 勺内打底油,烧热,用葱、姜末炝勺,煸炒出香味后,将葱、姜末捞出不要,添汤,放料酒、酱油、精盐、味精,烧开后放入豆腐丸子,改用小火煨烧 5 分钟,再回大火,水淀粉勾芡,淋入芝麻油,大翻勺后装盘即可。

特点

豆腐丸子酥嫩,清香适口。

鱼 香 肉 丝

原料

水面筋 250 克,红辣椒 50 克,玉兰片 50 克,花生油 100 克,辣面酱、精盐、料酒、酱油、白糖、米醋、味精、水淀粉各适量,葱丝、姜末、辣油各少许。

做法

1. 将水面筋洗净,挤干水分,切成细丝。辣椒去蒂、籽,洗净后切成细丝。玉兰片也切成细丝,同放一盘内,待用。

2. 取碗一只,将精盐、料酒、酱油、白糖、米醋、味精、水淀粉同放一碗内,对成调味汁。

3. 灼勺置旺火上,注油,烧至七成热时,下水面筋丝,煸炒片刻后放入辣椒丝、玉兰片丝,煸炒几下,加姜末、葱丝、辣面酱,炒出香味后,将调味汁倒入勺内,迅速煸炒几下,淋入辣油,颠翻炒匀,装盘即成。

特点

色泽金黄,鱼香味醇,带辣。

红烧狮子头

原料

豆腐 250 克,冬菇 50 克,胡萝卜 100 克,玉兰片 50 克,水发木耳 50 克,鸡蛋 1 个,油菜 50 克,酱油 25 克,料酒 10 克,白糖 10 克,淀粉 25 克,鲜汤 15 克,味精、精盐、葱、姜、大料、花椒面各适量,食油 500 克(约耗 150 克),芝麻油少许。

做法

1. 将豆腐在开水锅中氽烫一下捞出,控水,再将豆腐捣碎挤压成泥,盛入盆内。将冬菇用温水泡发好,择洗干净,切细末。玉兰片、胡萝卜洗净,切细末。木耳切细末,一起放入豆腐泥盆内,再磕入鸡蛋,加淀粉、味精、料酒、花椒面、精盐、酱油(少许),搅拌均匀,团成 4 个大丸子。葱切丝,姜拍松,待用。

2. 油菜去掉黄叶,择洗干净,切抹刀片,放入开水锅中氽烫一下捞出,用清水投凉,沥净水分,待用。

3. 炒勺置中火上,放宽油,烧至六成热时,将丸子逐个下入油内,炸呈金黄色时捞出,盛至大碗内,放酱油,料酒、白糖、味精、大料、花椒面、葱丝、姜块和鲜汤,上屉蒸 30 分钟后将丸子捞出,码放在盘内(油菜垫底,铺匀)。

4. 将汤汁放入勺内,烧开,水淀粉勾芡,淋入芝麻油,浇在丸子上即可。

特点

形似狮子头,酥嫩汁鲜,咸香适口。

炒 腊 肉

原料

面筋 400 克,水发香菇 75 克,去皮荸荠 100 克,青豆粒 50 克,番茄 75 克,淀粉 100 克,醋 15 克,食红微量,白糖 25 克,水淀粉 15 克,味精 5 克,酱油 20 克,芝麻油 5 克,花生油 500 克(约耗 100 克)。

做法

1. 面筋斩成小方块,加入糖、酱油(12.5 克)、淀粉、食红色、水 7.5 克抓匀腌渍。荸荠、番茄切片,香菇去蒂(大朵切片)。

2. 炒勺放旺火上,倒入花生油,烧至八成热,放入面筋炸红,倒进漏勺内沥油,晾凉后将粘块分开。

3. 炒勺留底油(10 克)放中火上烧热,放入荸荠、香菇、青豆粒、番茄稍炒,放入过油面筋、味精、酱油(7.5 克)、水 250 克煮沸,再用水淀粉勾芡,最后烹入醋,淋上芝麻油调匀,起勺装盘即成。

特点

形似肉片,红赤美观,酸甜滑润,芳香可口。

炒 腰 花

原料

面筋 350 克,水发香菇 25 克,冬笋片 75 克,荸荠 50 克,淀粉 15 克,胡萝卜 20 克,水淀粉 10 克,芹菜 10 克,糖色 5 克,食红微量,酱油 10 克,味精 5 克,白酒 15 克,芝麻油 2.5 克,花生油 500 克(约耗 100 克)。

做法

1. 将面筋顺长切 4 块每块面上剞上斜十字花刀,即成腰花生坯。荸荠去皮切片,胡萝卜去皮切滚刀块,芹菜切段,香菇去蒂。

2. 将腰花、淀粉、水 25 克、酱油 5 克、食红一并放在碗中抓匀。炒勺放旺火上,倒入花生油烧至八成热,放入挂匀淀粉的腰花,炸呈红色时,倒进漏勺内沥油。

3. 炒勺留底油(10 克),下香菇、冬笋、荸荠、胡萝卜煸炒,再放入 250 克水煮沸,放入过油的腰花,加入酱油(5 克)、糖色、味精、芹菜、白酒、水淀粉、芝麻油稍烧,起勺装盘即成。

特点

色泽黑赤,软嫩清香。

炸 熘 荔 枝 肉

原料

烤麸 200 克,青红椒 50 克,面粉 75 克,花生油 500 克(约耗 100 克),精盐、味精、酱油、白糖、米醋、水淀粉各适量,芝麻