



BAICHIBUYAN1000YANG

你会在本书中惊喜地发现：原来，素食也能变化出这么多妙美味的好滋味！

百吃不厌
1000样

本书设计出精致万千的美味素肴；让素食不再淡而无味，从清淡爽口到辛辣酸甜，口味十分丰富，让您做起菜来更加得心应手。

美味素菜

夏金龙 主编

吉林科学技术出版社



美味素菜

百吃不厌1000样

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样 · 美味素菜

主 编:夏金龙

责任编辑:齐 郁 赵 鹏 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880 × 1275 毫米 32 开本 9 印张 250 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3436 - 1

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科技出版社



No. 1

白果炒青笋

特色 咸鲜清脆

原料 ●●

白果 150 克, 青笋 250 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤少许, 水淀粉、色拉油各适量。

制法 ●●

(1) 青笋去皮切条, 与白果一同焯水, 备用。

(2) 热锅入色拉油, 下葱花爆香, 放入原料, 加少许清汤和调料, 翻炒均匀后, 水淀粉勾芡, 淋明油即可。



大师叮咛

青笋要嫩, 焯完水立即冲凉, 使原料更加翠绿。



No. 2

糖醋藕片

特色 酸甜爽口



原料 ●●

白藕片 300 克, 红辣椒粒少许

调料 ●●

白糖 2 小匙, 白醋 2 小匙, 盐少许

制法 ●●

藕片用开水焯 2 分钟, 捞出冲凉, 加调料拌匀装盘, 上面撒上红辣椒粒即成。

大师叮咛

藕片切片后, 先用凉水冲去黏液, 保持色泽洁白。



特色 翠绿咸鲜

No.3

白灼菜心

原料 ●●

菜心 500 克, 红椒、姜、葱各适量

调料 ●●

精盐 1/2 小匙, 味精 1/3 小匙, 海鲜酱油适量, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 菜心洗净。(2) 净锅注入清水, 加入精盐、味精、色拉油少许, 煮沸放入菜心微灼, 快速捞出摆入盘中。盘底倒入海鲜酱油。(3) 将红椒、姜、葱切丝, 放在菜心上, 淋热油即可。

●● **大师叮咛**

菜心在焯水时, 少放点小苏打, 可使原料颜色更加翠绿。

No.4

香椿炒鸡蛋

特色 咸香滑嫩

原料 ●●

鸡蛋 6 个, 香椿 100 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 白糖少许, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 香椿洗净, 切末; 鸡蛋打入碗中, 搅拌均匀。(2) 热锅入色拉油, 下入鸡蛋, 煎成大块, 放入香椿拌炒均匀后, 加入调料快炒, 淋明油出锅即可。

●● **大师叮咛**

旺火速炒, 香椿断生即可。也可把香椿末搅在鸡蛋里煎成蛋饼, 效果亦佳。



彩 2

No.5

蛋黄蒸豆腐

特色 咸香滑嫩

大师叮咛

豆腐本身水分较大，蒸时用中火，时间不宜过长。

原料

大豆腐 1 块，咸鸭蛋黄 100 克

调料

精盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，鸡粉 2 小匙

制法

(1) 将豆腐切丁，放入盘中，加入调料入味。(2) 蛋黄切丁，匀撒在豆腐上，入蒸锅蒸 3 分钟，取出即成。

原料

苹果 1 个，小柿子 50 克，香蕉 1 个，橘子 1 个

调料

色拉酱 3 大匙

制法

(1) 苹果去皮切块；小柿子洗净，一切为二；香蕉去皮切块；橘子去皮扒瓣，同放盘中。(2) 将色拉酱均匀地淋在水果上即成。

大师叮咛

在家中制作，也可以把色拉酱和原料拌在一起。

No.6

水果色拉

特色 甜酸味浓



No.7

炆拌双花

特色 咸鲜爽口

原料

菜花 200 克, 西兰花 200 克

调料

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 蒜泥少许, 葱油 1 小匙

制法

将菜花和西兰花切小块, 放在开水锅里焯一下, 捞起冲凉, 加调料, 拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

双花焯水时要加一点盐。

健康贴士

具有润肺生津、养阴清燥之功效。

No.8

凉拌苦瓜

大师叮咛

苦瓜切片要用盐水洗一下，再冲水，这样可令苦瓜清香爽口。

特色 独特爽口

原料

苦瓜 400 克，胡萝卜丁少许

调料

盐适量，味精 1/2 小匙，蒜泥少许，葱油 2 小匙

制法

苦瓜切片，用水洗一下，加胡萝卜丁、调料拌匀入味，装盘即成。

原料

鲜金针菇 500 克，小葱段少许，红辣椒丝少许

调料

盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，白糖少许，白醋少许，葱油 2 小匙

制法

金针菇切段，放在开水锅里焯一下，捞起冲凉，加小葱段、红辣椒丝、调料拌匀入味，装盘即成。

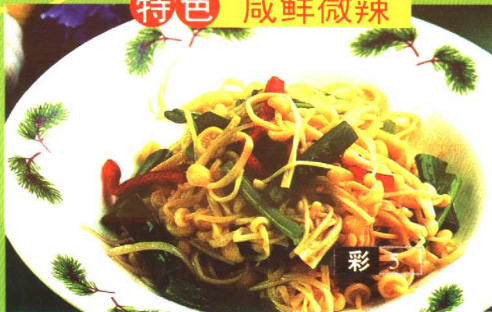
大师叮咛

金针菇焯水时加一点盐。

No.9

炆拌金针菇

特色 咸鲜微辣



彩 5

No. 10

特色 鲜美嫩滑

皮蛋拌白玉

原料 ●●

内脂豆腐 1 盒, 皮蛋 2 个, 葱花、蒜泥、红辣椒各少许

调料 ●●

宴会酱油 2 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油 1/2 小匙, 辣油 1/2 小匙

制法 ●●

豆腐切块, 放在深盘里。松花蛋切小块, 放在豆腐两边, 上面放入调料即成。



大师叮咛

豆腐要用内脂豆腐。

No. 11

松花蛋拌山药

特色 味美爽口

原料 ●●●

山药 500 克, 松花蛋 1 个, 胡萝卜少许

调料 ●●●

白糖 2 小匙, 白醋、葱油各 1 小匙, 盐少许, 辣椒油少许

制法 ●●●

山药去皮, 切片; 松花蛋切块, 胡萝卜切丁; 山药、胡萝卜用开水焯一下, 冲凉, 加松花蛋、调料拌匀入味, 装盘即成。



大师叮咛

洗山药片时, 要放一点白醋; 山药片焯水 1 分钟即可。

特色 酸甜爽口

No. 12

凉糕苹果



原料 ●●

山楂糕 100 克, 苹果 300 克切条

调料 ●●

白糖 2 小匙, 白醋 1 小匙

制法 ●●

将山楂糕、苹果切条, 加调料拌匀入味, 装盘即成。

●● 大师叮咛

苹果条在盐水中洗一下再用, 效果更佳。

芥蓝腰果炒香菇

特色 清脆咸鲜

原料 ●●

芥蓝 400 克, 腰果 50 克, 香菇 10 朵, 红椒圈、蒜片各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 鸡精少许, 糖适量, 色拉油 3 大匙, 水淀粉适量

制法 ●●

(1) 将芥蓝取茎切花, 串上红椒圈。(2) 将芥蓝、香菇分别焯水; 腰果炸熟。(3) 净锅入底油, 将原料倒入锅中翻炒调味, 勾芡, 淋明油出锅即成。

●● 大师叮咛

芥蓝在切花时刀工要均匀, 否则影响成菜效果。



彩

No. 14

如意金条



特色 口味香甜

原料 ●●

冬瓜 350 克, 红椒圈适量, 面粉 100 克, 鸡蛋 1 个

调料 ●●

淀粉 50 克, 白糖适量, 色拉油 500 克
(实耗 70 克)

制法 ●●

(1) 将冬瓜切条, 放入汤碗中, 加糖蒸六成熟待用。(2) 将面粉、鸡蛋、淀粉调成三合糊, 把冬瓜蘸三合糊下油锅中, 炸至金黄色, 摆入盘中, 撒上红椒圈即成。

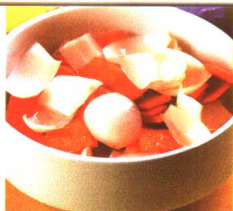


大师叮咛

油温以四五成热为宜, 炸时勤翻动。

健康贴士

润肺消肿。



No. 15

金瓜百合

特色 清香适口

原料 ●●

南瓜 400 克, 百合 250 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 水淀粉适量, 葱油 2 大匙

制法 ●●

(1) 将南瓜切片; 百合洗净焯水。(2) 锅中加葱油炆锅, 将南瓜、百合放入锅中同炒, 加入调料, 勾芡出锅即成。



香菇栗子

No. 16

特色 咸鲜适口

原料 ●●

香菇 200 克, 栗子 200 克, 红、绿椒各适量, 葱花、姜末、蒜末各少许

调料 ●●

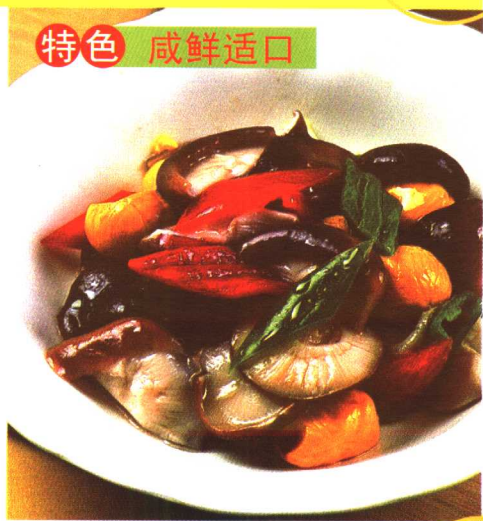
精盐 1/2 小匙, 味精适量, 蚝油 1 小匙, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 将香菇、栗子焯水。(2) 净锅入底油, 放葱、姜、蒜爆锅, 放入香菇、栗子, 再放入红、绿椒、调料翻炒, 装盘即成。

大师叮咛

在焯水时一定要焯透, 以中火翻炒为宜。



No. 17

白果嫩豆腐

特色 口感滑嫩

大师叮咛

豆腐应选择内脂盒豆腐，焯水时不可一直翻动，否则易碎。

原料

内脂豆腐 1 盒，白果 100 克，红、绿椒各少许

调料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，鸡精少许，糖适量，水淀粉适量，色拉油 2 大匙，老汤少许

制法

(1)将豆腐切成片，焯水后按原形摆入盘中；红、绿椒均切粒。(2)锅中注水烧开，加少许盐，把白果焯一下，摆在豆腐四周。(3)净锅加色拉油，放入红、绿椒粒炒香，注入老汤，加调料，勾薄芡，淋在豆腐上即成。

No. 18 清香小炒

特色 香辣可口

原料

南瓜 100 克，青笋 100 克，木耳 100 克，小油蘑 100 克，葱、蒜片少许

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，色拉油 1 大匙

制法

(1)将南瓜、青笋、木耳、小油蘑切片，焯水待用。(2)净锅入底油，用葱、蒜爆锅，放入原料，加调料翻炒，淋明油出锅即成。

大师叮咛

须旺火速成。

No. 19

清蒸蔬菜饼

特色 清香可口

原料 ●●
蔬菜饼 1 盒

调料 ●●
精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 白糖少许, 水淀粉适量, 色拉油 1 大匙

制法 ●●

(1) 将盒装蔬菜饼取出, 摆在盘中, 入蒸锅蒸 3 分钟取出。(2) 净锅入底油烧热, 加清汤、调料烧开, 用水淀粉勾芡, 淋在蔬菜饼上即成。



原料 ●●

盒装水果派 1 盒, 滑菇 100 克, 姜丝、红椒丝各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 白糖 1/2 小匙, 水淀粉适量, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 将水果派与滑菇一起放入盘内, 上面撒上姜丝、红椒丝, 入蒸锅蒸 3 分钟后取出。(2) 锅中入 2 大匙色拉油, 加清汤、调料烧开, 用水淀粉勾芡, 淋在水果派上即成。

滑菇蒸金丝水果派

特色 口感清香

No. 20



特色 软嫩甜香

No.21

开心红果



原料 ●●

大枣 150 克, 莲子 100 克, 菠萝块 100 克

调料 ●●

白糖适量, 蜂蜜少许

制法 ●●

(1) 莲子用热水泡开, 去心; 大枣切去两头, 去核, 将莲子插入大枣中。(2) 取大碗 1 个, 将莲心大枣摆碗内, 中间放菠萝, 加少许蜂蜜水, 入锅蒸 5 分钟取出。(3) 清水放糖、蜂蜜熬制成汁, 浇在红莲心大枣上即成。

●● **大师叮咛**

掌握准蒸制时间。

No.22

果味蒸芋珠

特色 甜酸适口

原料 ●●

芋头球 300 克, 柠檬 10 克, 猕猴桃 10 克, 菠萝 10 克, 葡萄干 10 克

调料 ●●

白糖 2 大匙, 橙汁 2 大匙

制法 ●●

(1) 将柠檬、猕猴桃切成片, 菠萝切成丁, 备用。(2) 取一大碗, 将芋头球放入碗中, 加入其他原料、白糖、橙汁, 入蒸锅蒸 6 分钟即成。

●● **大师叮咛**

也可以用南瓜球来做, 另有一番滋味。



No.23

双扣相蒸

特色 口味咸鲜



原料 ●●

干豆腐 150 克, 海带结 150 克, 葱花、姜丝、红椒丝各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 白糖 1/4 小匙, 鸡汤适量

制法 ●●

(1) 干豆腐切条系成豆腐扣, 与海带结焯水, 沥干, 摆入碗中, 放入鸡汤, 加入调料, 入蒸锅蒸 2 分钟取出, 扣在盘中。(2) 锅入鸡汤, 加入调料, 放入葱花、姜丝、红椒丝, 烧开, 勾芡, 淋在干豆腐、海带结上即成。

●● 大师叮咛

调味时一定要一次入味。

No.24

兰花奶黄角

特色 奶香浓郁

原料 ●●

西兰花 100 克, 鲜牛奶 1 袋, 鸡蛋 3 个

调料 ●●

白糖 2 大匙, 水淀粉适量, 牛油少许, 色拉油 1 大匙

制法 ●●

(1) 将西兰花洗净, 切瓣待用。(2) 将牛奶、鸡蛋、牛油、白糖、水淀粉同入一大碗里, 搅拌均匀, 倒入方盘内, 放上西兰花, 入蒸锅蒸 5 分钟, 取出, 按西兰花位置, 切三角块盛盘。(3) 锅中入色拉油加鲜奶, 烧开, 用水淀粉勾芡, 淋在奶黄角上即成。

●● 大师叮咛

淀粉要搅拌均匀, 蒸时用慢火为宜。



特色 甜酸脆嫩

No.25

糖醋藕片

原料 ●●

鲜藕 250 克, 青、红椒角 50 克, 花椒 10 粒

调料 ●●

油 1 大匙, 醋、白糖各 2 大匙, 精盐 1/2 小匙, 淀粉适量, 香油少许

制法 ●●

(1) 将藕去皮, 去节, 顶刀切成 0.3 厘米厚的片, 用凉水投一下捞出, 沥水。(2) 炒锅烧热, 加少许底油, 放入花椒粒炸出香味, 捞出花椒不要, 放入藕片, 烹醋, 加白糖、精盐, 添汤至烧入味, 见汤汁浓稠时, 下入青、红椒角, 翻拌均匀, 勾芡, 淋香油即成。

●● **大师叮咛**

藕切片后, 用凉水投洗可去黏液, 防止氧化, 并保持洁白。

No.26

干炸藕盒

特色 甜香脆嫩

原料 ●●

鲜藕 300 克, 豆沙馅 150 克, 鸡蛋 1 个, 面粉适量

调料 ●●

油 100 克(约耗 75 克), 白糖 2 大匙, 淀粉适量

制法 ●●

鲜藕去皮、去节, 顶刀切成 0.3 厘米厚、两片相连的夹盒。鸡蛋磕入碗内, 加适量面粉、淀粉调成糊备用。豆沙馅加入白糖调匀, 再夹入藕夹盒内, 沾一层干面粉, 逐个挂鸡蛋糊, 下入五成热油中炸透, 呈金黄色时捞出即可。

●● **大师叮咛**

鸡蛋糊中, 面粉与淀粉的比例为 1:2。



彩 14