



家庭素菜制作 680例

祁宁
编



经济日报出版社

家庭素菜制作 680 例

编者：祁 宁 叶榕晨 吴 江
张燕华 宫能荣 孙海娜

经济日报出版社

责任编辑:留 实

封面设计:杨 林

图书在版编目(CIP)数据

**家庭素菜制作 680 例/祁宁编. —北京:经济日报出版社,
1996.1**

ISBN 7-80127-102-5

I. 家… I. 祁… III. 菜谱, 素菜 N. TS927.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 20193 号

家庭素菜制作 680 例

主编 祁宁

*

经济日报出版社出版发行

(北京崇文区龙潭西里 54 号)

全国各地新华书店经销

北京巨山印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 印张 13.50 字数 220 千字

1996 年 1 月第一版

1996 年 1 月第一次印刷

印数 1—30000

ISBN7—80127—102—5/G·48

定价 15.80 元

前 言

随着社会的发展,人们生活节奏加快,对饮食的要求,也从温饱型转向更高的层次,讲究营养、味道及制做方便省时。从我国人民的生活水平及饮食习惯来看,人们常吃的还是蔬菜,蔬菜不仅价格低廉,而且营养丰富,占广大工薪阶层生活消费的很大比例。

我们在这本书中,收集了几十种蔬菜的几百种做法,包括了我国南北各地常吃的大部分蔬菜品种,还适当收进了一些地方风味的小菜制做方法。在介绍烹调技术方面,尽量做到制作简单,通俗易懂。

这本“家庭素菜制作 680 例”配合以前出版过的“米类食品家庭制法集锦”“面类食品家庭制法集锦”“杂粮食品家庭制法集锦”“蛋类食品家庭制法集锦”等丛书,是居家过日子不可缺少的生活用书。

我们搞这本书是一种新的尝试,限于水平有限,难免会有不足,诚望广大读者及时指正。

编 者

目 录

白菜..... (1)	火腿白菜..... (13)
酸甜白菜..... (1)	✓ 蘑菇白菜..... (13)
香辣白菜..... (1)	回锅肉炒白菜..... (14)
糖醋三丝..... (2)	✓ 白菜丸子..... (14)
红辣菜卷..... (2)	白菜木须..... (15)
山楂菜心..... (3)	如意白菜卷..... (15)
菜心腐干..... (3)	鸡汁菜卷..... (16)
芥末菜墩..... (4)	茄汁菜包..... (17)
✓ 素炒大白菜..... (4)	鲫羹白菜..... (17)
素扒白菜..... (5)	合页白菜..... (18)
✓ 干烧白菜..... (5)	千层白菜..... (19)
醋溜白菜..... (6)	双色白菜..... (19)
油焖白菜..... (7)	菊花白菜..... (20)
金钩菜心..... (7)	双色菜松..... (21)
✓ 蝗菇白菜..... (8)	炸白菜盒..... (21)
肉丝白菜..... (8)	海米白菜汤..... (22)
锅塌白菜..... (9)	油菜..... (23)
滑肉白菜..... (9)	海米拌油菜..... (23)
✓ 肉烧白菜..... (10)	炆油菜..... (23)
奶汤白菜..... (10)	大油烧油菜..... (24)
奶油白菜..... (11)	白肉油菜..... (24)
栗子白菜..... (12)	清汤油菜心..... (25)

目 录

奶油蘑菇菜心..... (25)	锅塌菠菜..... (39)
鸡油菜心..... (26)	酥松菠菜丝..... (39)
鱼香菜心..... (27)	奶油菠菜..... (40)
奶油扒菜心..... (27)	菠菜泥老鸡蛋..... (40)
蘑菇油菜心..... (28)	菠菜卷..... (41)
炒双色素菜..... (28)	烤菠菜..... (41)
口蘑烧菜心..... (29)	菠菜饺..... (42)
菠菜 (30)	芹菜 (43)
芥末菠菜..... (30)	拌芹菜..... (43)
蒜泥菠菜..... (30)	腌芹菜..... (43)
麻酱菠菜..... (31)	糖醋拌芹菜..... (44)
芝麻菠菜..... (31)	红椒拌芹菜..... (44)
姜汁菠菜..... (32)	椒油炆芹菜..... (44)
菠菜拌粉丝..... (32)	酸辣芹菜..... (45)
蛋皮拌菠菜..... (33)	海米拌芹菜..... (45)
腐竹拌菠菜..... (33)	蜇皮拌芹菜..... (46)
拌肉丝菠菜..... (34)	芹菜拌干丝..... (46)
猪肝拌菠菜..... (34)	芹菜拌腐竹..... (47)
生煸菠菜..... (35)	花生仁拌芹菜..... (47)
虾皮炒菠菜..... (35)	拌三丝芹叶..... (48)
肉片炒菠菜..... (36)	内丝拌芹菜..... (48)
肉丝炒菠菜粉..... (36)	炆芹菜..... (49)
鸡蛋炒菠菜..... (37)	金钩炆芹菜..... (49)
两吃菠菜..... (37)	花椒油炒芹菜..... (50)
肉茸菠菜..... (38)	香干炒芹菜..... (50)
金钩绿叶..... (38)	肉丝炒芹菜..... (51)

牛肉丝炒芹菜..... (51)	肉片炒卷心菜..... (64)
芹菜炒猪心..... (52)	卷心菜炒香肠..... (64)
栗子芹菜..... (53)	韭菜 (66)
焖芹菜..... (53)	拌韭菜..... (66)
柴把药芹..... (53)	韭菜拌豆芽..... (66)
扒芹菜..... (54)	辣韭花..... (66)
芹菜鱼丝..... (54)	韭菜炒鸡蛋..... (67)
人参地芹茎..... (55)	韭根三丝..... (67)
芹菜肉末..... (56)	韭菜炒绿豆芽..... (68)
芹菜叶炒豆腐..... (56)	炒韭菜虾皮..... (68)
卷心菜 (57)	炸春卷..... (69)
拌卷心菜..... (57)	韭菜肉片汤..... (69)
酸甜泡菜..... (57)	韭黄炒肉丝..... (70)
虾米拌卷心菜..... (58)	韭黄银丝..... (70)
炆卷心菜卷..... (58)	萝卜 (72)
白菜卷..... (59)	麻酱水萝卜..... (72)
白菜泥子..... (59)	麻辣萝卜丝..... (72)
圆白菜什尼斯..... (60)	糖醋心里美..... (73)
素炒圆白菜..... (61)	糖拌青萝卜丝..... (73)
素烧圆白菜..... (61)	葱末拌萝卜丝..... (73)
醋溜卷心菜..... (61)	凉拌萝卜叶..... (74)
糖醋卷心菜..... (62)	香菜拌水萝卜..... (74)
珊瑚卷心菜..... (62)	葱油白萝卜丝..... (75)
栗子白菜..... (63)	银丝蜇皮..... (75)
青椒炒卷心菜丝	三色萝卜卷..... (76)
..... (63)	素炒萝卜..... (76)

目 录

油酥萝卜…………… (77)	煮胡萝卜…………… (90)
奶油萝卜球…………… (77)	胡萝卜圈…………… (90)
红烧萝卜…………… (78)	胡萝卜圈…………… (91)
肉片烧水萝卜…………… (78)	炒胡萝卜酱…………… (91)
猪肉炒白萝卜…………… (79)	胡萝卜炒肉丝…………… (92)
虾仁白萝卜…………… (79)	溜胡萝卜丸子…………… (93)
红烧牛肉白萝卜 …………… (80)	酱爆胡萝卜肉丁 …………… (93)
白萝卜加酱…………… (80)	咖喱胡萝卜…………… (94)
干贝萝卜球…………… (81)	西红柿 …………… (95)
炸萝卜丝球…………… (82)	糖拌西红柿…………… (95)
开洋萝卜汤…………… (82)	胡椒西红柿…………… (95)
干贝萝卜汤…………… (83)	炆西红柿…………… (95)
炸年糕白萝卜汤 …………… (83)	洋葱拌西红柿…………… (96)
火腿萝卜丝汤…………… (84)	蒜味西红柿…………… (97)
清汤蒸菜…………… (84)	蜜汁西红柿…………… (97)
萝卜丝酥饼…………… (85)	煎西红柿…………… (98)
萝卜丝油墩子…………… (86)	素炒西红柿…………… (98)
萝卜丝糕…………… (86)	西红柿炒鸡蛋…………… (99)
胡萝卜 …………… (88)	肉末炒西红柿…………… (99)
腌胡萝卜…………… (88)	西红柿烧豆腐 …… (100)
糖醋胡萝卜…………… (88)	西红柿黄焖牛肉 …………… (100)
拌萝卜干…………… (89)	西红柿炒鱼片 …… (101)
拌胡萝卜丝…………… (89)	西红柿炒肉片 …… (101)
糖拌双丝…………… (90)	奶汁西红柿 …… (102)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 西红柿香肠 (102) | 醋溜茄子 (115) |
| 白汁西红柿 (103) | 油焖茄子 (116) |
| 炸西红柿 (103) | 肉片烧茄子 (116) |
| 酿西红柿 (104) | 油吃茄子 (117) |
| 拔丝西红柿 (104) | 烧黄豆茄夹 (118) |
| 茄子 (106) | 油煎茄片 (118) |
| 生拌茄丝 (106) | 煎茄子 (119) |
| 糖醋生茄片 (106) | 肉末煎茄子 (119) |
| 糖醋五彩生茄丝
..... (107) | 鱼香全茄 (120) |
| 拌茄泥 (107) | 鳝味茄条 (121) |
| 拌余茄丝 (107) | 咖喱茄子 (121) |
| 熟拌茄羹 (108) | 奶油茄子 (122) |
| 茄泥 (108) | 菊花茄子 (123) |
| 芝麻拌茄泥 (109) | 焖茄子条 (123) |
| 茄糕 (109) | 烩茄子 (124) |
| 冰冻茄丁 (110) | 口袋茄子 (124) |
| 茄子沙拉 (110) | 琉璃茄子 (125) |
| 蒜拌烤茄子 (111) | 炸茄子 (126) |
| 湖南茄泥 (111) | 炸茄盒 (126) |
| 多味茄泥 (112) | 酥炸茄盒 (127) |
| 炒茄泥 (113) | 锅塌茄盒 (128) |
| 炒茄丝 (113) | 酿茄子 (128) |
| 辣味茄丝 (114) | 三鲜茄子 (129) |
| 烧茄子 (114) | 云南茄子鲈 (130) |
| 酱烧茄子 (115) | 烤茄子 (130) |
| | 烤西红柿茄子 ... (131) |

目 录

烤包馅茄子	(132)	麻辣青椒块	(145)
莴笋	(133)	炆柿子椒	(145)
拌莴笋	(133)	青椒拌干丝	(145)
糖醋莴笋	(133)	糖醋红椒	(146)
花椒油莴笋丝 ..	(134)	海米翡翠青椒 ..	(146)
姜汁莴笋	(134)	素炒青椒	(147)
海米拌莴笋	(134)	青椒炒黄瓜	(147)
醋拌莴笋	(135)	青椒炒毛豆	(148)
麻酱莴笋尖	(135)	青椒炒肉丝	(148)
炆麻辣莴笋	(136)	青椒炒肉丁	(149)
麻辣莴笋	(136)	青椒炒鸡蛋	(150)
笋叶拌豆腐	(137)	酿青椒	(150)
炒鲜莴笋	(137)	冷酿青椒	(151)
生炒笋尖	(138)	焖酿青椒	(151)
油爆笋丁	(138)	扁豆	(153)
肉片炒莴笋	(139)	凉拌扁豆	(153)
滑肉莴笋	(139)	蒜泥拌豆角	(153)
奶油海米莴笋 ..	(140)	葱油拌豆角	(154)
笋肉虾仁	(140)	麻酱拌豆角	(154)
白肉莴笋	(141)	芥菜拌豆角	(155)
酸辣莴笋	(141)	酸辣甜豆角	(156)
橄榄莴笋	(142)	多味扁豆	(156)
笋叶面疙瘩	(142)	姜汁扁豆	(157)
青椒	(144)	素焖扁豆	(157)
凉拌青椒丝	(144)	油焖扁豆	(158)
香拌青椒丝	(144)	酱汁扁豆	(158)

酱烤扁豆	(159)	红果拌菜花	(171)
干煸扁豆	(159)	素扒菜花	(171)
肉片焖扁豆	(160)	醋溜菜花	(172)
肉丝炒豆角	(161)	红烧菜花	(172)
鸡丝烩豆角	(161)	冬菇烧菜花	(173)
酱烧四季豆	(162)	鲜卤菜花	(173)
鲜蘑扁豆	(162)	珍珠菜花	(174)
番茄烤扁豆	(163)	肉片烧菜花	(175)
扁豆炒木须肉	(163)	芙蓉菜花	(175)
鱼香扁豆丝	(164)	奶油扒菜花	(176)
拌素豇豆	(164)	奶味菜花球	(176)
凉拌豇豆	(165)	咖喱菜花	(177)
麻酱拌豇豆	(165)	炸菜花	(177)
糖醋豇豆	(166)	软炸菜花	(178)
椒油豇豆	(166)	金酥菜花	(179)
虾皮拌豇豆	(166)	蟹扒菜花	(179)
素炒豇豆	(167)	鸡蓉菜花	(180)
肉片炒豇豆	(167)	蒜苔	(182)
肉片焖豇豆	(167)	麻辣蒜苔	(182)
红油豇豆丁	(168)	五香蒜苔	(182)
菜花	(169)	芝麻蒜苔	(183)
酸辣菜花	(169)	拌五香二丁	(183)
炆菜花	(169)	糖蒜苔	(183)
海米拌菜花	(170)	蒜苔炒肉丝	(184)
珊瑚菜花	(170)	蒜苔炒鸡蛋	(184)
渍菜花	(171)	蒜苔炒腐干	(185)

目 录

肉片焖蒜苔 (186)	鱼肉土豆 (198)
肉片腐丝蒜苔 ... (186)	三鲜土豆 (198)
葱头 (187)	甜味土豆 (199)
拌葱头 (187)	土豆沙拉 (199)
拌葱片 (187)	炸土豆片 (200)
鲜辣脆元葱 (188)	炸土豆条 (201)
酱拌洋葱头 (188)	炸土豆球 (201)
咖喱洋葱 (188)	炒土豆丝 (202)
酸辣洋葱 (189)	炒三丁 (202)
洋葱炒土豆片 ... (189)	彩色里脊丝 (203)
奶汁葱头 (190)	椒盐土豆 (204)
黄油焖葱头 (191)	酸辣土豆 (204)
糖粘葱头 (191)	肉片烧土豆 (204)
包馅葱头 (191)	咖喱土豆 (205)
炸葱头 (192)	土豆烧肉 (206)
摩纳哥葱头 (192)	喇嘛猪肉 (206)
土豆 (194)	桃仁土司 (207)
炔土豆丝 (194)	红煨土豆 (208)
土豆青椒丝 (194)	樱桃土豆 (208)
雪花菜 (195)	辣炒二丁 (209)
煮土豆 (195)	蘑菇焖土豆 (209)
土豆泥 (195)	鲜西红柿焖土豆 (210)
香味土豆 (196)	奶油土豆 (210)
葱油土豆 (196)	包馅土豆 (211)
番茄汁土豆 (197)	铁扒土豆 (211)
咖喱土豆 (197)	

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 葡萄酒焖土豆 … (211) | 葱油瓜卷 …… (224) |
| 法式烩土豆 …… (212) | 酿黄瓜 …… (225) |
| 德式土豆饼 …… (213) | 油吃黄瓜 …… (226) |
| 黄瓜 …… (214) | 炒黄瓜条 …… (226) |
| 蒜泥拌黄瓜丝 … (214) | 赛过鱼 …… (227) |
| 姜末拌黄瓜 …… (214) | 炸黄瓜盒 …… (227) |
| 辣椒炆黄瓜 …… (215) | 五丝黄瓜卷 …… (228) |
| 麻酱拌黄瓜 …… (215) | 冬瓜 …… (229) |
| 糖醋黄瓜 …… (215) | 凉拌冬瓜 …… (229) |
| 酸辣黄瓜条 …… (216) | 蒜酱冬瓜块 …… (229) |
| 芥末拌黄瓜 …… (216) | 辣油瓜丝 …… (229) |
| 红汁黄瓜 …… (217) | 芝麻瓜丁 …… (230) |
| 草莓黄瓜 …… (217) | 酸辣瓜片 …… (230) |
| 黄瓜拌肉丝 …… (218) | 肉末冬瓜 …… (230) |
| 黄瓜拌海米 …… (218) | 虾皮烧冬瓜 …… (231) |
| 黄瓜拌粉丝 …… (218) | 氽丸子冬瓜 …… (231) |
| 肘子肉拌黄瓜 … (219) | 红烧冬瓜 …… (232) |
| 猪肝拌黄瓜 …… (219) | 香酥冬瓜 …… (232) |
| 素炒黄瓜 …… (220) | 扒冬瓜球 …… (233) |
| 焦炒双丝 …… (220) | 细露冬瓜 …… (233) |
| 奶油黄瓜 …… (221) | 茄汁冬瓜排 …… (234) |
| 黄瓜炒猪肝 …… (221) | 炸冬瓜丸子 …… (235) |
| 黄瓜溜肉片 …… (222) | 焦炸冬瓜块 …… (235) |
| 黄瓜羊肉 …… (223) | 软炸冬瓜 …… (236) |
| 牛肉黄瓜 …… (223) | 甲鱼烧冬瓜 …… (236) |
| 黄瓜炒鸡蛋 …… (224) | 鲜蘑火夹冬瓜 … (237) |

目 录

干贝冬瓜	(238)	五味苦瓜	(253)
虾子抓瓜脯	(238)	葱油苦瓜	(253)
南乳冬瓜方	(239)	辣椒炒苦瓜	(254)
酿馅冬瓜	(240)	干煸苦瓜	(254)
素酿冬瓜	(240)	肉丝炒苦瓜	(255)
八宝冬瓜盅	(241)	扒苦瓜	(255)
面花蒸酿冬瓜 ...	(243)	干煸苦瓜鲜青椒	
什锦冬瓜露	(244)		(256)
海米冬瓜汤	(244)	六味苦瓜	(256)
奶油瓜菇汤	(245)	鱼香苦瓜	(257)
冬瓜粥	(245)	苦瓜炒猪肝	(257)
南瓜	(246)	糖醋苦瓜	(258)
嫩豆腐南瓜	(246)	香炒苦瓜	(258)
糖醋南瓜丸	(246)	豆豉苦瓜	(259)
脆炒南瓜丝	(247)	苦瓜烧肉	(259)
南瓜豆腐卷	(247)	墨斗鱼苦瓜	(260)
煎南瓜	(248)	兔肉苦瓜	(260)
南瓜米果	(248)	苦瓜肉冻	(261)
南瓜脯	(249)	酿苦瓜	(262)
辣味南瓜饼	(249)	红焖苦瓜塞肉 ...	(262)
南瓜汤	(250)	清蒸苦瓜塞肉 ...	(263)
红枣南瓜汤	(250)	苦瓜粥	(263)
绿豆南瓜汤	(251)	苦瓜芥菜瘦肉汤	
苦瓜	(252)		(264)
凉拌苦瓜	(252)	丝瓜	(265)
清拌苦瓜丝	(252)	炒丝瓜	(265)

肉末炒丝瓜 (265)	西瓜皮炒肉丝 ... (277)
木樨丝瓜 (266)	炸西瓜 (277)
烩蓑衣丝瓜 (266)	拔丝西瓜 (278)
滚龙丝瓜 (267)	西瓜酪 (279)
桃仁烧丝瓜 (267)	什锦西瓜 (279)
火腿丝瓜 (268)	西葫芦 (280)
牡蛎丝瓜 (268)	什锦瓜丝 (280)
丝瓜炖豆腐 (269)	素炒瓜片 (280)
香菇烧丝瓜 (269)	桂花葫芦球 (281)
丝瓜酿肉 (270)	焦炸瓜丝 (282)
菱肉丝瓜 (270)	酱汁四丁 (282)
拌丝瓜 (271)	藕 (284)
南腿翠板 (271)	凉拌藕片 (284)
番茄丝瓜 (272)	花椒油拌藕 (284)
丝瓜海米鸭蛋汤 (272)	甜酸辣泡藕 (285)
丝瓜汤 (272)	酸甜藕片 (285)
丝瓜烩馍 (273)	珊瑚藕片 (285)
西瓜 (274)	蝙蝠莲藕 (286)
拌西瓜皮 (274)	冰淇淋拌藕 (286)
辣油瓜条 (274)	蜜汁甜藕 (287)
糖醋瓜皮丝 (275)	糖醋炒藕丝 (287)
麻汁瓜皮 (275)	荤素扣肉 (288)
酱味西瓜皮 (275)	粉蒸排骨藕 (288)
炒西瓜皮 (276)	芙蓉雪藕 (289)
溜翡翠片 (276)	蜜饯捶藕 (289)
	母子相会 (291)

目 录

炸藕盒	(291)	酸甜荸荠	(305)
烧藕饼	(292)	奶汁荸荠	(305)
藕丝糕	(292)	荸荠炒猪肝	(306)
芋头	(294)	荸荠肉丸子	(306)
咖喱肉芋	(294)	夹心荸荠	(307)
酒糟炒芋丝	(294)	荸荠狮子头	(307)
蜜汁玫瑰芋	(295)	荸荠果	(308)
香炸芋片	(295)	荸荠焖鱼	(308)
奶芋丸	(295)	荸荠盒	(309)
粉蒸芋	(296)	拔丝荸荠	(309)
芋艿肉汤	(296)	茭白	(311)
辣炸芋头片	(297)	炆茭白	(311)
香芋盒	(297)	油吃麻辣茭白	(311)
芋茸锅贴鸭	(298)	葱油茭白	(312)
拔丝芋头	(299)	翡翠茭白	(312)
椰丝芋枣	(299)	茭白炒肉丝	(313)
脆皮芋块	(300)	茭白炒鸡蛋	(313)
红煨槟榔头	(301)	虾子烧茭白	(314)
鸡茸芋泥羹	(301)	麻辣茭白	(314)
芋鱼丸	(302)	茄汁茭白	(315)
珍珠芋丸	(302)	红油茭白	(316)
荸荠	(303)	油焖茭白	(316)
拌荸荠	(303)	三丝茭白	(317)
炆荸荠	(303)	桂花茭白夹	(317)
炆南荠	(304)	金钩玉条	(318)
油吃荸荠片	(304)	糟煎茭白	(319)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 鲜蘑 (320) | 鲜蘑冬笋 (332) |
| 鲜蘑菜心 (320) | 干烧冬笋 (332) |
| 红烧平菇 (321) | 锅贴冬笋 (333) |
| 油浸鲜蘑 (321) | 鸡油冬笋丁 (334) |
| 白汁鲜蘑 (321) | 海茸刷把笋 (334) |
| 鲜蘑腐竹 (322) | 玉米笋 (335) |
| 蘑菇炖豆腐 (323) | 清炒玉米笋 (335) |
| 肉片鲜蘑 (323) | 笋香肉丝 (335) |
| 春笋、冬笋 (324) | 滑溜玉米笋 (336) |
| 香油春笋 (324) | 扒玉米笋条 (336) |
| 冷荤辣味笋 (324) | 公包玉米笋 (337) |
| 春笋炒香菇 (325) | 焦熘玉米 (338) |
| 黄焖玉兰片 (325) | 芦笋 (339) |
| 红烧肉片笋 (325) | 糖醋芦笋片 (339) |
| 玉丁桂花蛋 (326) | 芦笋溜肉片 (339) |
| 地地菜春笋 (326) | 芦笋煎鸡蛋 (340) |
| 蚕豆春笋 (327) | 芦笋烧干贝 (340) |
| 笋丝烩鲜鱼 (327) | 芦笋鲍鱼汤 (341) |
| 笋耳汤 (328) | 豌豆 (342) |
| 辣味笋 (328) | 拌豌豆苗 (342) |
| 炒双冬 (329) | 青豌豆拌土豆泥
..... (342) |
| 冬笋里脊丝 (329) | 白油豌豆 (343) |
| 雪花冬笋 (330) | 鸡油豌豆 (343) |
| 干烧冬笋 (330) | 肉末炒豌豆 (344) |
| 酱烧冬笋 (331) | 豌豆白肉丁 (344) |
| 雪菜干烧冬笋 (331) | |