



布衣餐饮丛书
厨师必读系列

BUYI CANYIN CONGSHU

LIUXING-SUCAI

流行素菜

弘扬烹饪文化

提升生活品质



邓渠 编著

四川人民出版社

二流行素菜二

策 划 巴国布衣烹饪技术研究所

主 编 王胜武

编著者 邓 渠

图书在版编目(CIP)数据

流行素菜/邓渠编著. —成都:四川人民出版社,
2002.11
ISBN 7-220-06129-3
I. 流… II. 邓… III. 素菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2002) 第082894号

流行素菜

编著: 邓渠

责任编辑: 秦蜀鄂
封面设计: 韩健勇
出版发行: 四川人民出版社·成都·盐道街3号
经 销: 新华书店
印 刷: 成都市墨池教育印刷总厂
开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 8.25
字 数: 150千
版 次: 2002年12月成都第一版
印 次: 2002年12月成都第一次印刷
印 数: 1-10000册
书 号: ISBN 7-220-06129-3 G·1231
定 价: 9.80元

■版权所有·违者必究■

防盗版举报电话 028-86679239

|| 布衣餐饮丛书编委会 ||

顾 问：魏明伦 史正良

主 任：何 农

副主任：胡志强 何 学 苏一祥

编 委：刘明友 曹明亮 尹华林

张 刚 刘志伟 陈 曦

陈天应 杨强莎 郭安峰

黄 槟 韩 峰 葛林红

蓝文其 陈 海 王 峰

陈 伟 杨雪梅 王胜武



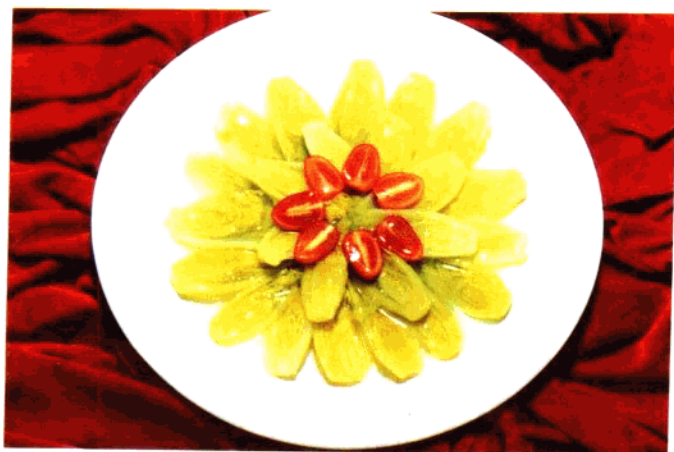
兰花猴头菇



兰花玉笋猴头



翡翠腐糕



鸡汁菜心



竹花菜心



五彩素烩



竹海三珍



象形腐蛋



炆炒西兰花



菊花山竹笋



蒜茸荷兰豆



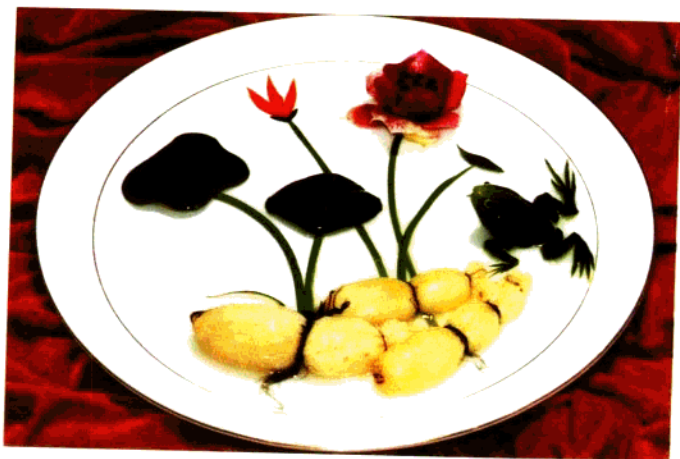
辣炒四棱豆



红花栗子白菜



炸鲜奶



莲藕竹荪



什景素烩



白汁扇面



绿豆沙糕



胭脂萝卜丝



冬瓜烧白



炆炒芥兰



烤青椒



葱油滑菇



土豆松



编者的话

自从饮食习惯上有了荤素之分，荤菜便常常和“富贵”联系在一起，以至于因享用荤菜过度而导致的疾病也被称为“富贵病”。随着生活水平的提高和人们饮食观念的变化，用平常多食用荤菜抑或素菜来衡量、评价一个人的饮食质量，这样的标准显然已逐渐过时。

荤和素，是一组相对的概念。按大众饮食习惯，人们将动物性原料制作的菜肴称为荤菜，将植物性原料制作的菜肴称为素菜。目前市场上这两类烹饪原料都日益丰富起来，家庭饮食结构发生了极大变化，家庭饮食内容可谓异彩纷呈。人们在饮食实践中渐渐认识到，荤菜品种自然是美味佳肴，但是，素菜也是饮食中不可或缺的珍贵品种，如果一味贪恋享受荤菜类食品带给人的吃食兴奋，那么久而久之，人的身体“负载”必将加重，进而影响健康。甚至有专家大声疾呼，要少荤多素。这是现代人健康的觉醒，是现代饮食的理想选择。

的确，多吃素菜，好处实在太多。因为素菜有其鲜明的特点。第一，它新鲜自然，纯朴洁净。素菜绝大多数都生长于大自然中，它博采大地之灵气，深得阳光雨露之滋润，朴素洁净，滋养宜人，非常适应现代人回归自然、追求自然天成的饮食观念。第二，它营养丰富，健身祛病。现代医学表明，素菜、特别是蔬菜，是具有丰富营养价值的食物。蔬菜含有各类维生素以及各种矿物质、糖、淀粉、纤维素和蛋白质等，这些营养素均能促进人体的新陈代谢，补充日常所消耗的能量，尤其是蔬菜中含有大量的粗纤维，人们食用后既