

家常素菜



家常饭菜系列

Jia chang fan cai ci liao

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

吃出健康与美丽!



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

家常素菜 / 周范林编著; 杨跃祥摄. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4921-0

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132533 号

编委名单

编 著: 周范林

菜肴总监: 张奔腾

菜肴制作:

徐晓辉、林全德、

韩继成、李 钢、

王 震、刘 利、

张 鹏、王 伟、

赵国宁、周 围、

余冠廷、王 旭、

朱保国、吴 凯

摄 影: 杨跃祥

摄影助理:

丁 亮、张定南、

赵望成、小 兵、

曾 勇、赵国宁、

黄丽莉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 141mm × 167mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 15000

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

版式设计: Wensilai

封面设计: 张 婷

责任校对: 刘 庶

定 价: 10.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn





编 著 周范林
菜肴总监 张奔腾
摄 影 杨跃祥

家常素菜

吃 出 健 康 与 美 丽 ！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

• 沈 阳 •

目录

锦上添花.....5	茄汁芦笋24
玉珠鲜蘑.....7	咖喱茭白26
滚龙丝瓜.....9	三色萝卜29
红烧苦瓜10	素小三圆31
土豆南瓜12	什锦山药33
酿西红柿14	五彩土豆34
清蒸茄子17	桂花糖藕36
糖醋青椒19	白汁四素38
雨后春笋21	椒盐菜心41
田园四素22	百合芹菜43





素炒韭菜	45	草菇瓜耳	65
糖醋圆白	46	双耳金菇	67
白扒四宝	48	椒酱猴头	69
雪冬香菇	50	白扒松蘑	70
青蒜腐竹	53	竹荪四素	72
双笋木耳	55	鸡扒菜心	74
双耳蘑菇	57	仙子下凡	77
炒双色素	58	发财如意	79
珍品四素	60		
蚝油三菇	62		



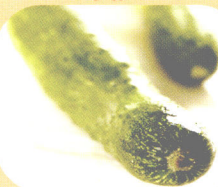
N T E N T S



锦上添花

黄瓜

>> 黄瓜 <<



【**营养**】蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、胡萝卜素、钙、磷和铁等。

【**功效**】清热解毒，利水解渴，减肥利尿。

【**选购**】顶花、带刺、挂白霜的是新摘的鲜瓜，青绿、有纵棱的是嫩瓜，条直、粗细均匀的黄瓜肉质好。

【**保鲜**】黄瓜最好放在篮子里，置于背阴凉爽的地方，勤通风散热，降低温度，以控制微生物的活动。

【**宜忌**】一般人均可食用，特别适宜烦热口干、小便不畅、四肢浮肿和水肿腹胀者食用。黄瓜一次不能吃得过多，更不宜长期大量食用。

【材料】

黄瓜丁 150 克，胡萝卜丁、冬笋丁、藕丁、土豆丁共 400 克，花生（煮熟）、口蘑、蛋皮丝各少许

【调料】

湿淀粉、鸡汤、葱末、姜末、盐、鸡精各适量

【做法】

- 1 将胡萝卜丁、冬笋丁、藕丁、黄瓜丁和土豆丁加入盐和鸡精拌匀，腌渍 2~3 分钟，再放入煮熟的花生。
- 2 锅中热油，爆香葱末和姜末（爱吃辣的人可加入辣椒），再放入腌好的 5 种蔬菜丁和花生煸炒，然后加入口蘑和鸡汤，用湿淀粉勾流水芡，盛入盘中，撒上蛋皮丝即可。

Point小贴士

♥ 将黄瓜切成薄片，敷在清洁过的面部，闭目 10 余分钟，待皮肤吸收黄瓜内的维生素后，再清洗面部；能使肌肤娇嫩润滑，减缓皱纹产生。



玉珠鲜蘑



❖ 冬瓜

【营养】蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、胡萝卜素、钙、磷和铁等。

【功效】清热毒，利小便，止渴除烦，祛湿解暑。

【选购】冬瓜以体大，肉厚，湿润，表皮呈粉状，分量重，无结疤，质地细嫩者为优。

>> 冬瓜 <<



【保鲜】冬瓜切开后，切面上会渗出黏液，用保鲜膜贴紧并用手抹平，可保持 3~5 天不烂。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜水肿、腹胀、脚癣、暑热、消渴和痈肿患者食用。体弱、体质虚寒、阴虚久病、脾胃虚弱、大便稀溏者不宜多食；服滋补药品期间禁食。

【材料】

冬瓜 400 克，蘑菇 200 克，虾米 50 克，高汤 100 毫升

【调料】

盐、鸡精、料酒、葱姜汁、湿淀粉、香油各适量

【做法】

- 1 将冬瓜去皮和瓤，洗净，切成 3 厘米立方的块，再修削成球状；蘑菇去蒂，洗净，个儿大的撕成长条。
- 2 锅中油烧至六成热，放入冬瓜炸至断生后捞出控油。锅内留少许油再烧至五成热，放入料酒、葱姜汁、高汤、盐、鸡精、蘑菇、冬瓜球和虾米烧沸，撇去浮沫，烧至入味，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油搅匀即可。

Point 小贴士

♥ 将冬瓜切成块，挖去中心的肉，填入各种肉馅，蒸后食用，形美，味更美。



滚龙丝瓜



丝瓜

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、胡萝卜素、钙、磷和铁等。

【功效】清暑凉血，解毒通便，祛风化痰，润肌美容，生津止渴。

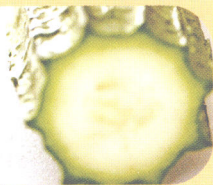
【选购】丝瓜以皮色新鲜，大小适中，表面有细皱，附有一层白色绒状物，无外

伤者为优。

【保鲜】暂时不食用的丝瓜，不要削皮或折断。如果已削皮，可装入保鲜袋内，暂时放入冰箱中保鲜。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜咳嗽痰喘、便秘、便血者食用。

>> 丝瓜 <<



【材料】

丝瓜 1000 克，罐头蘑菇 100 克

【调料】

盐 3 克，鸡精 2 克，湿淀粉 8 克，香油 5 毫升

【做法】

- 1 选用大拇指粗细的嫩丝瓜，去皮洗净后切成 6 厘米长的段，再切成兰花刀形；罐头蘑菇切成片。
- 2 锅中油烧至六成热，放入丝瓜段滑油后盛出。锅内留少许油烧热，放入蘑菇片略炒后加入 300 毫升清水烧沸，再倒入丝瓜段、盐和鸡精烧至入味，把丝瓜段和蘑菇片用漏勺捞出装入盘内。将锅里的卤汁用湿淀粉勾薄芡，和香油一同浇在蘑菇与丝瓜上即可。

Point小贴士

♥ 用丝瓜做菜时，应注意一定要在临起锅时才加入盐调味，以免丝瓜变黑。

>> 苦瓜 <<



红烧苦瓜



山 苦瓜

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素B、胡萝卜素、钙、磷和铁等。

【功效】清暑泻热，明目解毒，养血滋阴，滋阴降火，清心除烦，益气壮阳，润脾补肾。

【选购】苦瓜有绿色和白色之分，苦味也因品种不同而有很大差异。一般来说，瘤体较大、表面较平滑、瘤少者苦味会淡一些；相反，瘤体小而密者，苦味较重。

【保鲜】苦瓜最好不要长时间保存，采摘或购买后应尽早食用。若一次购买较多，应用保鲜膜包好，放入冰箱中保存，以不超过3天为宜。食用时若发现表面出现黄褐色斑点，应削去后食用。

【禁忌】一般人均可食用，特别适宜中暑、痢疾、赤眼疼痛、痈肿丹毒者食用。脾胃虚寒者不宜生食，以免食后吐泻或腹痛；孕妇不宜食用。

Point 小贴士

♥ 在烹炒苦瓜时，加入少许糖和醋，这样炒出来的苦瓜清香适口，没有苦味。

【材料】

白苦瓜 350 克，干红辣椒 5 个

【调料】

豆豉、蒜瓣、酱油、鸡精、糖、醋、香葱末各适量

【做法】

- 1 将白苦瓜洗净，切成片；干辣椒斜刀一切为二；蒜瓣用刀拍扁。
- 2 锅中热油，爆香干红辣椒、蒜瓣和豆豉，放入白苦瓜片翻炒片刻，再加入酱油、糖、鸡精、几滴醋和适量的清水，改用小火焖至苦瓜熟透，最后撒入香葱末即可。



土豆南瓜



南瓜

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素B₆、维生素C、胡萝卜素、维生素E、钴、钙、磷、钾、硅、铜和铁等。

【功效】补中益气，消炎止痛，解毒杀虫。

【选购】南瓜以果梗坚硬且呈五角形，表面有深纵沟，基部稍膨大者为优。用来烧或炒时，嫩一点的南瓜为好；用来制作饼时，老一点的为好。南瓜的老嫩，可看其蒂部，南瓜皮干且呈黄或青色，含水多

>> 南瓜 <<



的是嫩瓜；用手指掐果皮和肉，掐不动者为老瓜。

【保鲜】南瓜不宜久存。南瓜切开后，切面上会渗出黏液，如用保鲜膜贴紧并抹平，可保持3~5天不烂。

【禁忌】一般人均可食用，特别适宜气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾、驱蛔虫、支气管哮喘、糖尿病患者食用。过多食用南瓜等食物，会使人的皮肤变黄；南瓜不宜与辣椒或羊肉同食。

【材料】

南瓜 300 克，土豆片 200 克，高汤 3000 毫升

【调料】

盐 6 克，鸡精 5 克，料酒 10 毫升，香菜 10 克，猪油 50 克，香油、葱花、姜末各适量

【做法】

- 1 将南瓜去皮和子，洗净，切成 1 厘米厚的片；香菜洗净，切成段。
- 2 锅中放入猪油烧热，爆香葱花和姜末，加入高汤、土豆片、南瓜片、盐和料酒烧沸，用小火烧至土豆熟烂，再淋入香油，撒入鸡精和香菜即可。

Point小贴士

♥ 煮南瓜时，锅里放入少许茶叶，这样煮出来的南瓜绵软又好吃。

>> 西红柿 <<



酿西红柿



西红柿

【营养】蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素B族、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、锰、铜、碘和锌等。

【功效】生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，补血养血，增强食欲。

【选购】西红柿以色正，脐小，无畸形、破裂，大小均匀，味纯，成熟适度者为佳。

【保鲜】可选些半红的西红柿装入保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉通风处，每隔一天打开袋口一次，去掉袋内的水珠，并

将熟红的西红柿取出食用，待全部转红后，就不要扎紧袋口了。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜高血压、眼底出血、热性病发热、口干渴、食欲不振、牙龈出血、贫血、头昏、心悸、急性肝炎、急性肾炎、夜盲症和近视眼者食用。未成熟的西红柿呈青绿色，不宜食用；不空腹吃西红柿；脾胃虚寒和便溏腹泻者不宜过量生食西红柿。

【原料】

西红柿10个，葡萄干、瓜子、果脯、瓜条、桂圆肉、核桃仁各10克，糯米100克，山楂糕50克

【调料】

湿淀粉15克，猪油25克，糖150克，香蕉精少许

【做法】

- 1 将西红柿洗净，在蒂部开一个三角形口，挖出瓢；葡萄干、瓜子、果脯、瓜条、桂圆肉、核桃仁和山楂糕均切成小方丁；糯米洗净，加水煮熟后，加糖和葡萄干等各种副料拌匀（山楂糕除外），分装入10个西红柿内，并将蒂放回原处，上笼蒸熟后，取出摆在盘中。
- 2 锅内加入糖与150毫升水煮至糖溶化，去除浮沫，再放入山楂糕丁并用湿淀粉勾芡，然后淋入热猪油，再点入香蕉精，淋在西红柿上即可。



Point 小贴士

♥ 将西红柿捣烂取汁，加少许糖，每天用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美容抗衰老效果极佳。