



苏志浩 编著

JINPAI MEIWEI
SUCAI DAQUAN

金牌美味 素菜大全

美味，让厨房处处洋溢馨香；
健康，让生活时时沐浴阳光！

简简单单拥有清新美味，
轻轻松松拥抱健康生活！

爱“胃”佳肴展现让你
垂涎欲滴的魅力，时尚
美食让你感到温情满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

金牌美味 素菜大全

苏志浩◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

金牌美味素菜大全 / 苏志浩编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8298-8

I. ①金… II. ①苏… III. ①素菜—菜谱 IV.
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 056702 号



金牌美味素菜大全

苏志浩 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 5 月第 1 版
2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元



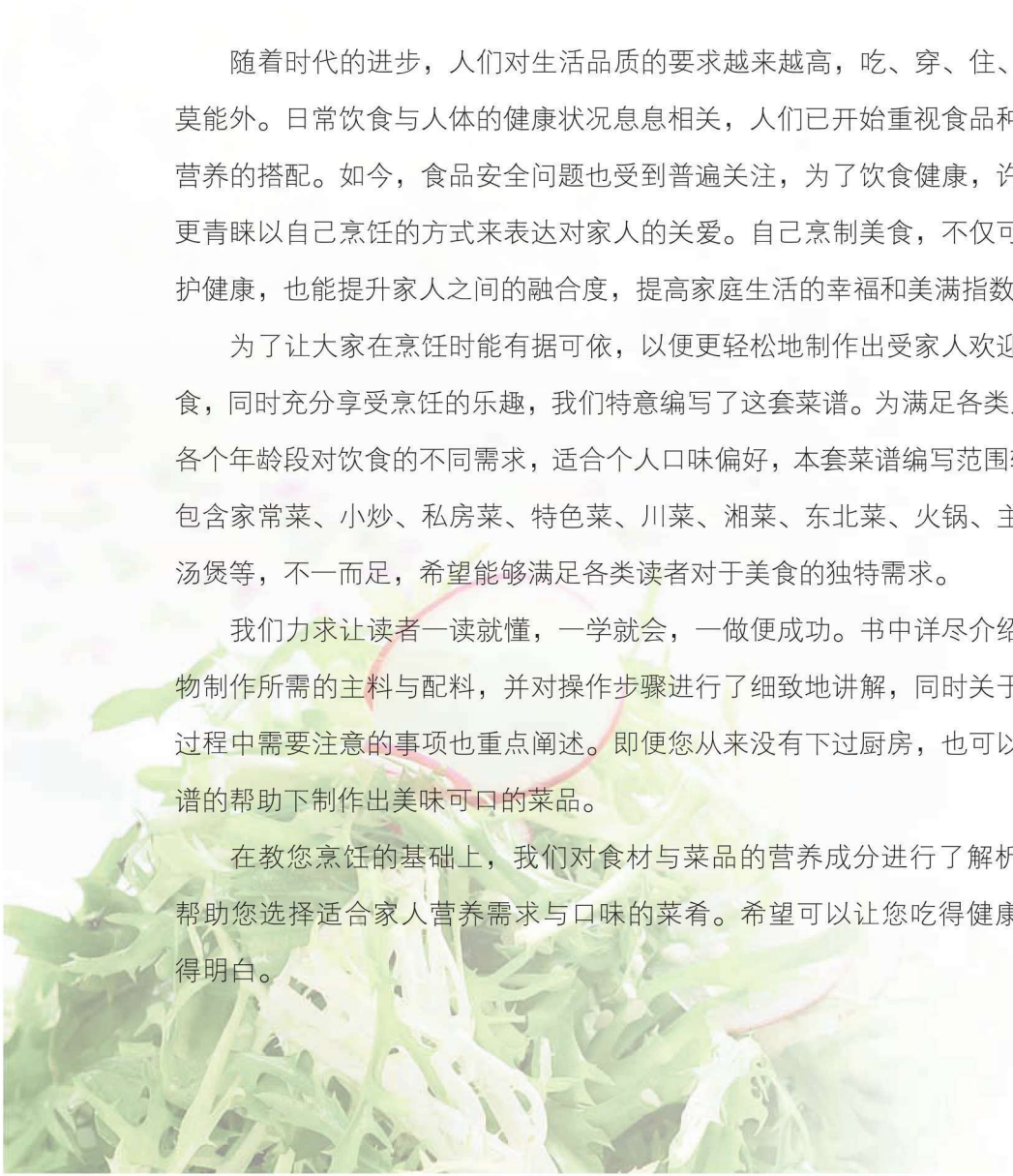
前言

随着时代的进步，人们对生活品质的要求越来越高，吃、穿、住、行概莫能外。日常饮食与人的健康状况息息相关，人们已开始重视食品种类和营养的搭配。如今，食品安全问题也受到普遍关注，为了饮食健康，许多人更青睐以自己烹饪的方式来表达对家人的关爱。自己烹制美食，不仅可以维护健康，也能提升家人之间的融合度，提高家庭生活的幸福和美满指数。

为了让大家在烹饪时能有据可依，以便更轻松地制作出受家人欢迎的美食，同时充分享受烹饪的乐趣，我们特意编写了这套菜谱。为满足各类人群、各个年龄段对饮食的不同需求，适合个人口味偏好，本套菜谱编写范围较广，包含家常菜、小炒、私房菜、特色菜、川菜、湘菜、东北菜、火锅、主食、汤煲等，不一而足，希望能够满足各类读者对于美食的独特需求。

我们力求让读者一读就懂，一学就会，一做便成功。书中详尽介绍了食物制作所需的主料与配料，并对操作步骤进行了细致地讲解，同时关于操作过程中需要注意的事项也重点阐述。即便您从来没有下过厨房，也可以在菜谱的帮助下制作出美味可口的菜品。

在教您烹饪的基础上，我们对食材与菜品的营养成分进行了解析，以帮助您选择适合家人营养需求与口味的菜肴。希望可以让您吃得健康、吃得明白。



另外，我们为每道菜都配有精美的图片，在掌握制作方法的同时，给您带来一场视觉上饕餮盛宴。看着令人垂涎欲滴的图片，想必您一定能胃口大开，在享受美食的同时，体会到烹饪带给您的巨大乐趣。

美味的食物不仅可以给您带来味蕾上的满足感，更重要的是每一种食物都蕴藏着养生的智慧。希望在您享受美食的过程中，您的体质与生活质量都能得到更好的改变。

在这套菜谱的编写过程中，我们请教了烹饪大师、营养师等相关人士，他们给予了我们极大的帮助，在此表示深深的谢意。然而，我们的水平有限，书中难免出现疏漏之处，敬请读者指正。在此一并表示感谢！



目录

CONTENTS



Chapter 1

花叶类

001

芥末拌菠菜 / 2
家常蒸菜叶 / 2
八宝菠菜 / 3
素拌凉菜 / 4
油浸大白菜 / 4
开水白菜 / 5
脆口白菜 / 6
凉拌白菜 / 6
果汁白菜心 / 7
醋熘辣白菜 / 8
糖醋白菜 / 8
剁椒嫩白菜 / 9
粉蒸白菜 / 10
干椒炒烫白菜 / 10
辣味卷心菜 / 11
海带炒卷心菜 / 12
青椒炆卷心菜 / 12

酸辣包菜 / 13
莲白炒薯粉 / 14
剁椒娃娃菜 / 15
炆油菜 / 16
素油菜心 / 16
醋熘莲花白 / 17
夏果拌西芹 / 18
红椒拌芹菜 / 18
西芹拌百合 / 19
凉拌苦菊 / 20



麻酱拌凤尾 / 20
杏仁拌茴香 / 21
炒芥菜 / 22
蒜香茼蒿梗 / 22
锅塌灰菜 / 23
杏仁竹笋煮青菜 / 24
蒸拌面条菜 / 24
香煎黄花菜 / 25
炸薄荷叶 / 26
炸韭菜丸子 / 26
韭菜炒豆芽 / 27
蒜蓉西蓝花 / 28
凉拌菜花 / 28
辣椒油拌双花 / 29
辣炒菜花 / 30
椒盐菜花 / 30



Chapter 2 瓜果类

031



香油南瓜丝 / 32
南瓜糯米丸 / 32
金沙小南瓜 / 33
脆炒南瓜丝 / 34
米粉蒸南瓜 / 34
双红南瓜汤 / 35
豆豉拌南瓜 / 36
苦瓜煎蛋 / 36
冬菜烧苦瓜 / 37
豆豉苦瓜 / 38
糖醋苦瓜 / 38
梅干菜蒸苦瓜 / 39
麻辣苦瓜 / 40

煎焖苦瓜 / 40
凉拌苦瓜 / 41
清拌苦瓜 / 42
湘味炒丝瓜 / 42
辣味丝瓜 / 43
蒜蓉蒸丝瓜 / 44
虫草花蒸丝瓜 / 44
地三鲜 / 45
酱香茄子 / 46
甜辣茄花 / 46
酥炸小山茄 / 47
煎茄饼 / 48
炒茄丝 / 48
蒜蓉蒸茄子 / 49
鱼香黄瓜片 / 50
酸辣黄瓜条 / 50
柠檬汁黄瓜 / 51
脆炒黄瓜丁 / 52
爽口老虎菜 / 52
麻酱淋冬瓜 / 53



蒸素扣肉 / 54
烧汁西葫芦 / 54
辣炒葫芦瓜 / 55
跳水杭椒 / 56
香煎番茄片 / 56
脆皮香蕉 / 57
雪花梨片 / 58
青苹果炖芦荟 / 58
火龙玉米粒 / 59
山药柿子沙拉 / 60
养颜蔬果沙拉 / 61
柠檬圣女果 / 62

Chapter 3 根茎类

063

紫衣薯饼 / 64
椒盐土豆片 / 64
干炒土豆条 / 65
煎土豆饼 / 66

酸辣土豆丝 / 66
剁椒蒸土豆 / 67
香菜拌土豆丝 / 68
豉香土豆 / 68

干煸野鸡红 / 69
糖醋萝卜丝 / 70
麻辣萝卜丝 / 70
葱烧胡萝卜条 / 71



干炸胡萝卜丝 / 72
粉蒸胡萝卜丝 / 72
素烧三元 / 73
胡萝卜沙拉 / 74
冰镇小红丁 / 74
酸菜炒鸡婆笋 / 75
凉拌笋丝 / 76
干锅野山笋 / 76
酱苕笋 / 77
泡鲜笋 / 78
笋叶面疙瘩 / 78
姜丝拌苕笋 / 79
糟汁醉芦笋 / 80
雪菜炒冬笋 / 80
菜椒笋尖 / 81



双椒炒春笋 / 82
玉米笋炒山药 / 82
腐乳冬笋 / 83
枸杞烧冬笋 / 84
香拌嫩笋 / 84
杭椒炒藕丁 / 85
糖醋藕 / 86
粉蒸藕片 / 86

果味蒸芋珠 / 87
粉蒸芋头 / 88
椒盐芋头丸 / 88
糖油炸薯片 / 89
红薯玫瑰饼 / 90
蜜汁地瓜 / 90
炸洋葱圈 / 91
炒三色蔬 / 92
素炒鲜笋 / 92
豆瓣大头菜 / 93
剁椒香芋 / 94
开胃子姜 / 94
拌山药丝 / 95
蓝莓雪山 / 96
炸山药 / 96

Chapter 4 菌 类

097

丝瓜烩草菇 / 98
油焖草菇灰树花 / 98
酱烧香菇 / 99
松仁香菇 / 100
红烧香菇 / 100



香菇烩芥菜 / 101
香菇红枣汤 / 102
香菇拌蕨菜 / 102
面筋香菇汤 / 103
板栗香菇烩丝瓜 / 104
香菇山药 / 104
香菇炆脆笋 / 105
双冬素鳝丝 / 106
素食养生锅 / 106
炒猫耳朵 / 107
罗汉炒双耳 / 108
金针菇拌黄瓜 / 109

烧二冬 / 110
翡翠玉卷 / 110
蚝油平菇 / 111
平菇素火腿 / 112
如意韭菜卷 / 112





红烧蘑菇 / 113
 炖三菇 / 114
 口蘑炒花菇 / 114
 草菇烧丝瓜 / 115
 醋浸尖椒蘑菇 / 116
 茶树菇烧豆笋 / 116
 云南小瓜炒茶树菇 / 117
 春季杂锦菜 / 118
 白菜炒木耳 / 118



香葱炒木耳 / 119
 芥末红椒拌木耳 / 120

双耳蒸蛋皮 / 120
 甜辣木耳 / 121
 木耳拌金钩 / 122
 素熘花菜 / 122
 木耳炒黄瓜 / 123
 木耳炒西兰花 / 124
 酱烧腐竹木耳 / 125
 开胃寒菌 / 126

Chapter 5 豆类

127

黄金炸豆腐 / 128
 烧虎皮豆腐 / 128
 三鲜豆腐 / 129
 油焖豆腐 / 129
 甜辣豆腐 / 130
 煎炒豆腐 / 130
 蜜汁豆干 / 131
 菜心豆腐 / 132
 豆腐穿黄瓜 / 132
 家常煎焖豆腐 / 133
 红枣枸杞蒸蛋 / 134



素罗宋汤 / 134
 豌豆凉粉 / 135
 辣炒豆腐 / 136
 腐乳炒空心菜 / 137
 快炒素肉丝 / 137
 花生仁拌芹菜 / 138
 麻辣花生米 / 138
 炸花生米 / 139
 美极腌花生 / 139
 陈醋花生 / 140
 川北凉粉 / 141
 麻辣蚕豆 / 142
 蚕豆玉米笋 / 142
 绿豆团 / 143
 椒香荷兰豆 / 144
 水煮毛豆 / 144
 干煸芸豆 / 145
 凉拌豇豆 / 146



罗汉斋 / 146
 慢焖茄豆 / 147
 炆炒豆芽菜 / 148
 糖醋面筋丝 / 148
 春日合菜 / 149
 醋熘黄豆芽 / 150
 豆芽炒双丝 / 151
 豆角炒茄子 / 152
 芋头烧扁豆 / 152

花叶类

Chapter 1





芥末拌菠菜

主料 菠菜 250 克

配料 食盐 3 克，白醋、香油、芥末油各适量

·操作步骤·

- ① 菠菜择好洗净，放入提前准备好的沸水锅中焯水，捞出后用凉水冲凉，控去多余的水分。
- ② 将处理好的菠菜放到碗中，加入食盐、白醋、芥末油、香油，拌匀后即可食用。

·营养贴士· 菠菜具有平肝、止血、润燥等功效。



家常蒸菜叶

主料 芹菜叶 200 克

配料 干面粉、酱油、盐、蘑菇精、香醋、熟油各适量

·操作步骤·

- ① 芹菜叶洗净，撒入适量干面粉拌匀。
- ② 上锅蒸 7~8 分钟，取出放凉。
- ③ 加入适量酱油、盐、蘑菇精、香醋、熟油拌匀即可。

·营养贴士· 芹菜叶富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、B 族维生素、钙、磷、铁、钠等营养物质。





八宝菠菜

主料 菠菜 300 克，花生仁、干黄豆各 50 克，杏仁 30 克

配料 食盐、鸡精、橄榄油各适量



准备所需主材料。



将干黄豆用水泡开。



把黄豆、花生仁和杏仁放入锅内煮熟。

操作步骤



将菠菜放入开水中焯至软嫩。



放入橄榄油、食盐、鸡精拌匀，即可食用。



烹饪心得

营养贴士：杏仁含有丰富的脂肪油，有降低胆固醇的作用。

操作要领：在焯菠菜时，为了尽量减少养分的流失，最好先焯后切。



素拌凉菜

主料 菠菜、胡萝卜、绿豆芽各适量

配料 精盐、糖、醋、蒜蓉各适量

·操作步骤·

- ① 菠菜洗净，用沸水焯熟，放入凉水中过凉，挤去多余的水分，切段。
- ② 绿豆芽去头、尾，洗净入沸水中煮熟，放入凉水中过凉，滤干。
- ③ 胡萝卜去皮，洗净切丝，与菠菜、绿豆芽一起盛入容器中，加入精盐、醋、糖、蒜蓉拌匀即可。

·营养贴士· 本菜具有开胃消食的作用，可以增强食欲。

油浸大白菜

主料 大白菜 300 克，红椒适量

配料 葱白 20 克，姜 5 克，蒸鱼豉油 15 克，鸡精 2 克，酱油 5 克，食盐 10 克，植物油适量

·操作步骤·

- ① 大白菜剥片，洗净切长段；红椒、姜、葱白都切成细丝。
- ② 蒸鱼豉油加酱油、鸡精、水烧开制成豉油汁。
- ③ 锅内加水、食盐烧开，下入大白菜，煮至八成熟，取出摆入盘中，把红椒丝、姜丝、葱白丝放在大白菜上面，并倒入豉油汁。
- ④ 锅内下植物油，烧至八成熟时淋在大白菜上即可。

·营养贴士· 白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、促进排毒的作用，有减肥养颜的功效。





开水白菜

主料 白菜心 300 克

配料 清汤 500 克，食盐 5 克，绍酒、胡椒粉、鸡精各适量，香油少许

·操作步骤·

- ① 白菜心掰开，洗净，放入沸水锅中氽烫至断生，捞起，整齐地码放在汤盆中。
- ② 另起锅注入清汤，加入绍酒、食盐、胡椒粉、鸡精调味。

- ③ 清汤烧开后浇在白菜心上，自然晾凉至入味，食用时调入香油即可。

·营养贴士· 本菜含有丰富的钙、维生素 C 及粗纤维，能促进肠胃蠕动，有通便的作用。

·操作要领· 如果条件允许，也可以将清汤换成鸡汤，这样会更加美味。



脆口白菜

主料 白菜 350 克

配料 白糖 10 克，白醋 10 克，食盐 5 克，
辣椒油 15 克，植物油少许，干辣椒
段适量

·操作步骤·

- ① 白菜剥去老帮，削去菜根和菜梢，切片，平码在小盆内，然后用开水在白菜上浇烫 2 次，沥尽水分。
- ② 锅中放少许植物油，烧热后加入干辣椒段，爆出香味后浇到白菜上，调入白糖、食盐、白醋、辣椒油，拌匀即可食用。

·营养贴士· 本菜不但能润肠，促进排毒，还能促进人体对动物蛋白质的吸收，有消食通便的功效。



凉拌白菜

主料 白菜 250 克，海带 50 克，胡萝卜
适量

配料 蒜 7 克，辣椒油、酱油、醋各 5 克，
精盐 2 克，味精 0.5 克

·操作步骤·

- ① 白菜掰开，洗净切丝；胡萝卜去皮，洗净切丝；蒜切末。
- ② 海带泡开后洗净切丝，放入开水中焯一下。
- ③ 白菜、海带、胡萝卜、蒜末、辣椒油、酱油、醋、精盐、味精一起放入碗中，拌匀即可。

·营养贴士· 白菜含有丰富的维生素和矿物质，特别是维生素 C、钙、膳食纤维的含量非常丰富，具有较高的营养价值。





果汁白菜心

主料 嫩白菜心 200 克，黄瓜、胡萝卜各适量

配料 鲜橙汁 20 克，白糖 5 克，盐 3 克

·操作步骤·

- ① 白菜心洗净，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮，洗净切丝；均盛入碗中撒盐腌 15 分钟。

- ② 滗去渗水，加入鲜橙汁、白糖，拌匀即可。

·营养贴士· 有丰富膳食纤维，有促进肠道蠕动，排出体内毒素的作用。

·操作要领· 鲜橙汁可根据个人喜好加量，拌好的白菜心若放入冰箱冷藏 1 个小时，味道更好。





糖醋白菜



主料 白菜 300 克，香芹 15 克

配料 白糖 10 克，醋 15 克，食盐 4 克，
花椒 3 克，干辣椒段、植物油各适量

·操作步骤·

- ① 白菜洗净，切去菜帮和菜根，菜叶撕片，加入食盐腌渍约 30 分钟，然后挤干水分备用；香芹洗净切段。
- ② 锅中倒入植物油，油热后放入干辣椒段、花椒爆香，加入香芹段、白菜片翻炒至熟，盛入盘中。
- ③ 净锅上火，倒入植物油烧热，加入少量水，加入醋、白糖，煮沸后反复浇在白菜片上即可。

·营养贴士· 本菜具有消食养胃、清热除烦的功效。

醋熘辣白菜

主料 白菜帮 300 克，红椒 1 个

配料 干红辣椒 3 个，醋 15 克，生抽 5 克，
白糖 8 克，淀粉 5 克，食盐 3 克，
鸡精 2 克，植物油、大蒜各适量

·操作步骤·

- ① 白菜帮洗净切片；红椒洗净切片；干红辣椒洗净切段；大蒜切末；空碗中加入醋、白糖、生抽、鸡精、淀粉，倒水兑成料汁。
- ② 锅中倒植物油烧至七成热，放入干红辣椒、蒜末爆香，放入白菜、红椒，翻炒至八成熟，加食盐调味。
- ③ 倒入调好的料汁，大火快速翻炒均匀即可。

·营养贴士· 本菜具有护肤养颜、开胃消食的功效。

