



同步视频



码上扫

素食小菜



吉林科学技术出版社

李成国◎编著



素食 小菜

李成国◎编著



吉林科学技术出版社



李成国 中国烹饪大师，国家高级职业经理人，国家高级营养配餐师，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省吉菜研究专业委员会副会长，吉林省饮食文化委员会执行副会长，吉林省饮食文化研究会执行副主席，中华金厨奖获得者，吉林省鸿顺餐饮管理有限公司总经理，吉林省明阳春管理有限公司董事兼出品总经理，吉林省首家营养食谱创始人，吉林省儒易华宴酒店技术出品顾问，吉林省棠悦礼宴酒店行政总厨。

编委会（排名不分先后）

李成国	杨海洋	孟媛	张满	姜海洋	康雪峰	王营
张海君	闫镜国	宋健	陈勇	李明	常殿双	刘云飞
李满	李大伟	王明月	范立刚	张立阳	刘俊涛	庄孝波
李文权	单喜东	李小明	魏茂昌	张振富	代宝	李竺阳
邢跃东	杨俊	于彬	刘阳	高伟	宋继石	王玉龙
常城	李雪琦	张忠宝	张宝	金祥军	黄蓓	赵军
邵志宝						

特别鸣谢





美味对对碰

目录

第一章 素食



10 姜汁豇豆



11 酱拌茄子



12 香辣苦瓜



13 凉拌素什锦



14 酸辣黄瓜条



16 朝鲜辣酱黄瓜卷



17 奶汁花椰菜



18 腌泡什锦菜



19 蔬菜沙拉



20 糖醋脆皮茄



21 蒜泥茄子



22 酱烧茄子



24 椒盐小土豆



25 火爆大头菜



26 清炒黄瓜片



27 爆炒双素



28 绣球香芋



29 豆芽炒榨菜



30 莴笋豌豆粒



31 尖椒干豆腐



32 素烧鸡卷



33 萝卜炒木耳



34 滑子蘑小白菜



35 杏鲍菇炒甜玉米



36 草菇小炒



37 糖醋蟹味菇



38 甜木耳炒山药



39 杭椒炒鲜蘑



40 西蓝花炒冬笋



42 素烩山药



43 土豆菠菜汤



44 白菜豆腐汤



45 小白菜粉丝汤



46 菇耳豆腐汤



47 百年好合汤



48 豆泡白菜汤



49 豆腐松茸汤



50 银耳雪梨羹



51 白蘑田园汤



52 翡翠松子羹



53 木耳黄花汤



54 蚕豆奶油南瓜羹



55 红枣银耳羹



56 牛奶娃娃菜



58 南瓜包



59 杂粮包



60 豆面糍粑



61 玉米烙



62 三丝素春卷



63 桂花酥



64 番茄蛋煎面



65 时蔬饭团



66 香芋西米露



67 红豆南瓜饼

1/2小匙≈2.5克

1小匙≈5克

1大匙≈15克

第二章 小菜



70 美极小萝卜



71 酱油萝卜皮



72 糖醋脆萝卜



73 珊瑚萝卜卷



74 萝卜水晶卷



75 浪漫藕片



76 泡椒藕片



77 莲藕鲜蕨菜



78 糟卤蚕豆



79 椿芽蚕豆



80 珊瑚苦瓜



81 糟香番茄



82 多味黄瓜



83 冰糖冬瓜球



84 糖醋蒜薹



86 腌泡蒜薹



87 风味糖蒜



88 红油莴笋尖



89 豆豉浸芦笋



90 生拌茄条



91 香辣胡萝卜



92 滋补果色山药



93 秘制玫瑰山药



94 麻酱油麦菜



95 红油扁豆



96 炆拌苦瓜



97 爽口山野菜



98 嫩芹腐竹



99 花生拌西芹



100 钵子黄瓜



102 芥菜毛豆仁



103 麻酱拌扁豆



104 香辣西蓝花



105 芥味花椰菜



106 炆拌三丝



107 生拌茼蒿



108 口蘑菜心



109 蒜蓉平菇



110 拌豆腐丝



112 黄瓜干豆腐



113 兰花豆腐干



114 特色土豆丸



115 酱汁小土豆



116 怪味蚕豆



117 五香毛豆



118 酱香黄豆



119 辣酱四季豆



120 碎椒雪菜



121 芥菜蚕豆瓣



122 辣味金针



123 五彩金针菇



124 酱卤香菇



125 五香黄蘑



126 香菇焖果仁

1/2杯≈125毫升

1大杯≈250毫升

此菜配有视频制作过程



第一章

素食



姜汁豇豆



材料

豇豆	300克
红尖椒	25克
鲜姜	15克
精盐	1小匙
味精	1/2小匙
白糖	少许
香油	1大匙

做法

- 1 豇豆洗净，切成4厘米长的段，放入沸水锅内，加入少许精盐焯烫一下，捞出、过凉，沥净水分；鲜姜去皮，切成小块，放入榨汁机内榨取姜汁，取出。
- 2 红尖椒去蒂、去籽，洗净，切成红椒圈，放在碗内，淋上烧至九成热的香油烫出香味。
- 3 豇豆段放入容器中，加入红椒圈、姜汁、精盐、味精、白糖及少许香油搅拌均匀，装盘上桌即可。





酱拌茄子

难度
初级时间
20分钟口味
麻酱味

材料

茄子500克, 洋葱50克, 紫苏30克

葱花、姜末、蒜末各10克, 精盐、花椒油各2小匙, 白糖1大匙, 酱油、米醋、芝麻酱各2大匙, 蚝油、香油各少许

做法

- 1 茄子置于炭火上烤至熟, 放入清水中浸泡片刻, 捞出、剥去外皮, 撕成小条; 洋葱剥去老皮, 用清水洗净, 切成细丝; 紫苏择洗干净, 切成小条。
- 2 芝麻酱放入容器内, 加入米醋、酱油、精盐、白糖和蚝油调拌均匀成味汁。
- 3 味汁容器内放入熟茄子条, 淋入花椒油、香油调拌均匀, 放入洋葱丝、紫苏条、葱花、姜末、蒜末搅拌均匀, 装盘上桌即可。



香辣苦瓜



材料

苦瓜	750克
辣椒酱	2大匙
甜面酱	1大匙
精盐	1/2大匙
花椒粉	1小匙
五香粉	1/2小匙
白糖	少许

做法

- 1 将苦瓜洗净，顺长切成两半，去掉瓜瓢，放入容器内，加上精盐拌匀，腌渍出水分。
- 2 将腌渍好的苦瓜漂洗干净，擦净水分，表面削上浅十字花刀，切成小块。
辣椒酱放入容器内，加入甜面酱、花椒粉、五香粉、白糖和少许精盐拌匀成酱汁，放入苦瓜块拌匀，腌渍20分钟至入味，即可上桌食用。
- 3

凉拌素什锦



材料

黄豆芽200克, 白萝卜、胡萝卜、芹菜各75克, 金针菇、水发木耳、香菜各15克

精盐1小匙, 米醋、白糖各2小匙, 味精少许, 香油1大匙

做法

- 1 白萝卜、胡萝卜削去外皮, 洗净, 切成细丝; 芹菜取嫩茎, 切成小段; 金针菇洗净, 去掉根; 香菜去根和老叶, 洗净, 切成小段; 水发木耳去蒂, 切成丝。
- 2 锅内加入清水, 放入黄豆芽、白萝卜丝、胡萝卜丝、木耳丝、芹菜段、金针菇焯烫至熟, 捞出、沥水。
- 3 将黄豆芽、白萝卜丝、胡萝卜丝、水发木耳丝、芹菜段、金针菇放入大碗内, 加入香菜段、米醋、白糖、味精、精盐和香油拌匀, 装盘上桌即可。





酸辣黄瓜条



材料

黄瓜	500克
白芝麻	15克
蒜蓉	10克
精盐	2小匙
米醋	1大匙
白糖	少许
辣椒油	适量

做法

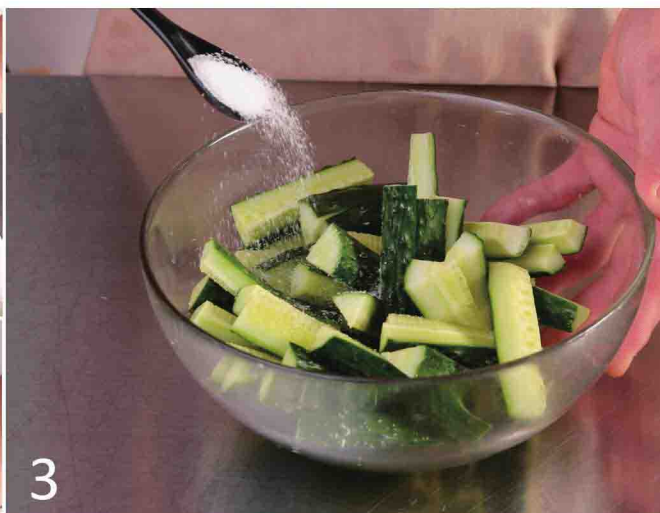
- 1 把黄瓜洗净，擦净水分，切成均匀的小段（图1），再切成小条（图2）。
- 2 把黄瓜条放入容器内，加上精盐拌匀（图3），腌渍20分钟，换清水冲洗一下，沥净水分。
- 3 把加工好的黄瓜条放入容器内，加入少许精盐和米醋拌匀（图4），淋入辣椒油（图5），加入白糖和蒜蓉搅拌均匀（图6），撒上白芝麻即可（图7）。



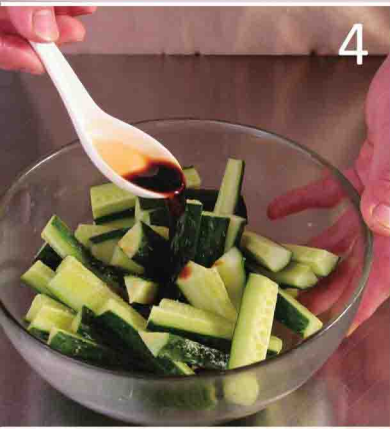
1



2



3



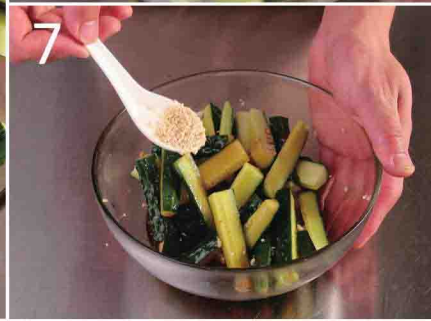
4



5



6



7

朝鲜辣酱黄瓜卷



材料

黄瓜	250克
胡萝卜	150克
白梨	1个
熟芝麻	少许
蒜瓣	15克
精盐	1/2大匙
朝鲜甜辣酱	1大匙
香油	2小匙

做法

- 1 胡萝卜去皮，切成细丝，加入少许精盐拌匀，腌渍几分钟；蒜瓣剥去外皮，剁成蓉；白梨削去外皮，去掉果核，切成细丝；黄瓜洗净，用刮皮刀刮成长条片。
- 2 熟芝麻放在碗内，加入蒜蓉、朝鲜甜辣酱、香油、少许精盐拌匀成味汁。
- 3 把黄瓜片放在盘内铺平，放入胡萝卜丝和白梨丝，用筷子卷成黄瓜卷，待把黄瓜卷全部卷好后，码放在盘内，淋上调好的味汁，直接上桌即可。

