

精致厨艺系列

JINGZHICHUYIXILIE

美味素菜

蒋金龙 主编



福建科学技术出版社

精致厨艺系列

美味素菜

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

著作权合同登记号: 图字 13-1999-35

原书名:《简易素食》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

美味素菜/蒋金龙主编. - 福州: 福建科学技术出版社,
2000.4

(精致厨艺系列)

ISBN 7-5335-1610-9

I. 美… II. 蒋… III. 素菜 - 菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54705 号

美味素菜

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5335-1610-9/TS · 146

定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目录

美味素菜

素排骨	4	香菇面筋	34
素宫保鸡丁	6	青椒米笋	36
香炸花菜	8	玉兰笋片	38
麻菇烧苋菜	10	什锦锅巴	40
干烧四季豆	12	炒金针菜	42
白汁菜包	14	香拌茄子	44
糖醋包菜	16	四味番茄	46
腰果芹菜	18	油焖辣椒	48
炒麻菇	20	草菇生菜	50
炒三鲜	22	雪菜粉皮	52
炒香菇	24	菜心粉皮	54
炒什锦	26	五彩粉皮	56
脆皮鲜菇	28	莲子青豆	58
烧猴头菇	30	苋菜羹	60
素二筋叶	32	杏仁豆腐	62

素排骨

材料

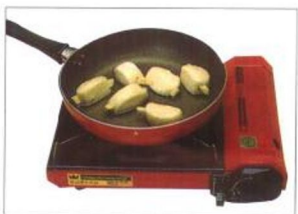
白馒头200克
冬笋100克
香菇10只
白糖、清水、香油、
太白粉适量



● 馒头切成方块，冬笋切成粗条状。



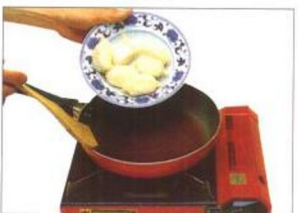
● 馒头中心挖一孔，插入冬笋。



● 放入油锅炸脆。



● 锅内放酱油、白糖、清水煮溶后用太白粉勾芡。



● 投入馒头翻炒，淋上香油出锅即可。



泰宫保鸡丁

材料

素鸡200克

去皮花生仁100克

菜籽油、盐、味精、白

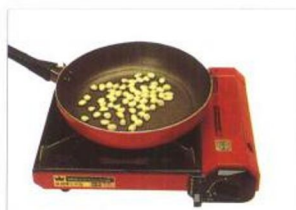
糖、酱油适量

豆瓣酱、干辣椒少许

太白粉适量



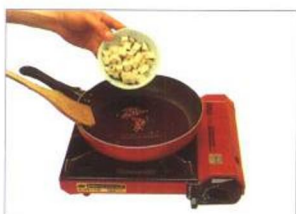
● 素鸡切成丁状。



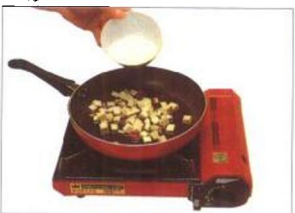
● 花生入油锅炸脆。



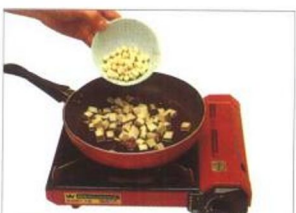
● 起油锅，投入盐、味精、白糖、酱油、豆瓣酱、干辣椒翻炒。



● 倒入素鸡翻炒几下，加清水适量烧透。



● 用太白粉勾芡。



● 再投入花生炒匀，装盘即可。



香炸花菜

材料

白花菜(或青花菜)

200克

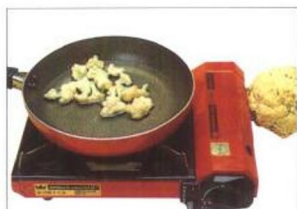
锅巴1块

面粉50克

蛋清1个

盐、味精、胡椒粉少许

油300克



❶ 花菜切成小块,用水煮熟,捞出。



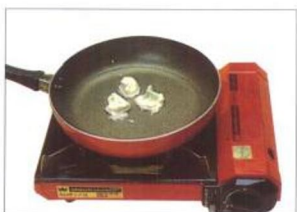
❷ 面粉加蛋清、清水调匀成糊。



❸ 花菜加盐、味精、胡椒粉拌匀。



❹ 蘸上面粉糊。



❺ 锅内放入油,将花菜放入炸至金黄捞出。



❻ 锅巴分成小块,入油炸脆,拼装在花菜盘中即成。



麻菇烧苋菜

材料

麻菇50克
苋菜250克
盐、味精、油适量

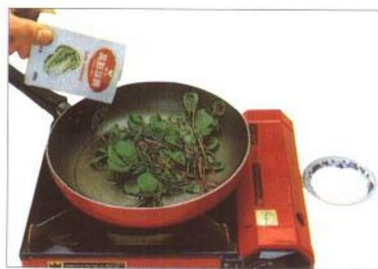
● 将麻菇、苋菜洗净。



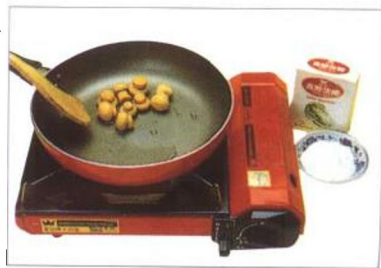
● 锅内放油，投入苋菜炒透。



● 加盐、味精烧至全熟，装盘。



● 再起锅，将麻菇投入翻炒，加入盐、味精，与苋菜一起装盘即可。

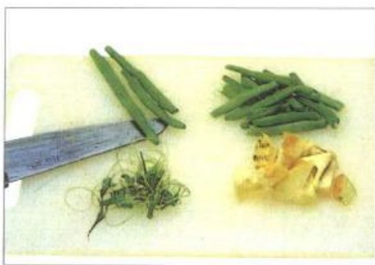




干烧四季豆

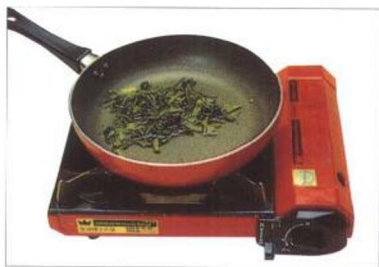
材料

四季豆300克
冬笋50克
雪菜50克
油500克



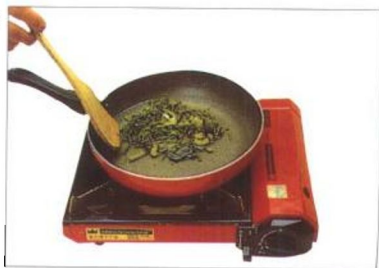
● 四季豆去筋切段，冬笋切成小块。

● 雪菜加水用小火煮酥，捞出。



● 锅内油烧热，投入四季豆、冬笋作熟，捞出装盘。

● 雪菜入油锅炸酥，捞出合装在盘。





白汁菜包

材料

包心菜1棵
马铃薯4个
榨菜丁25克
小黄瓜25克
盐、味精均适量



● 包心菜取菜叶，用开水烫过。



● 切成方块，待用。



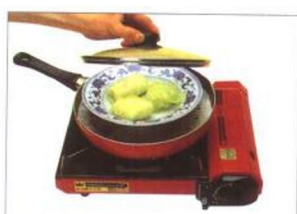
● 马铃薯去皮煮熟捣成泥。



● 加入盐、味精、榨菜丁、小黄瓜丁拌匀。



● 将马铃薯泥包入菜叶成方形。



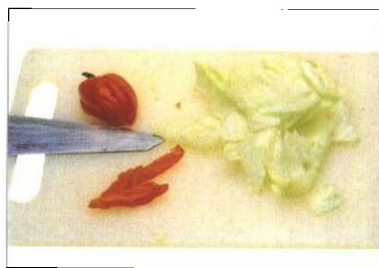
● 上笼蒸熟即可。



糖醋包菜

材料

包心菜1棵
红辣椒3个
白糖、醋、盐、味精
油适量



●包心菜切成片状,红辣椒洗净切成条。

●锅内放油烧熟,辣椒略爆炒几下。



●投入包心菜,煸炒至六成熟。

●加白糖、醋、盐、味精烧透即可。

