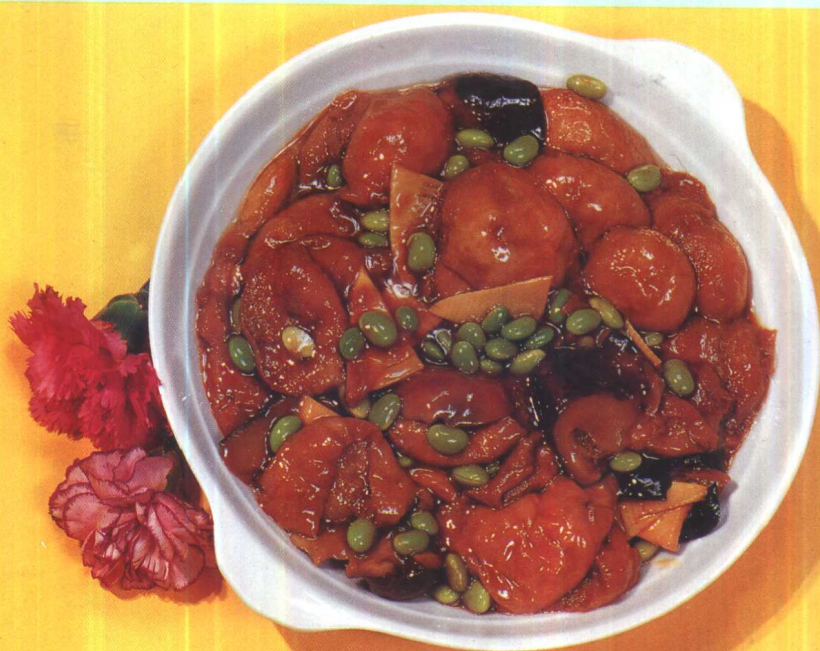


素食

SUSHI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

素食美味 30 种

赵洪顺 编著

程炳新 摄影

金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味素食而编写。书中精选了能满足家庭需要、且适合家庭制作的素食美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

素食美味 30 种/赵洪顺编著. —北京:金盾出版社,2000.9

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1325-4

I. 素… II. 赵… III. 素菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67315 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京百花彩印有限公司印刷

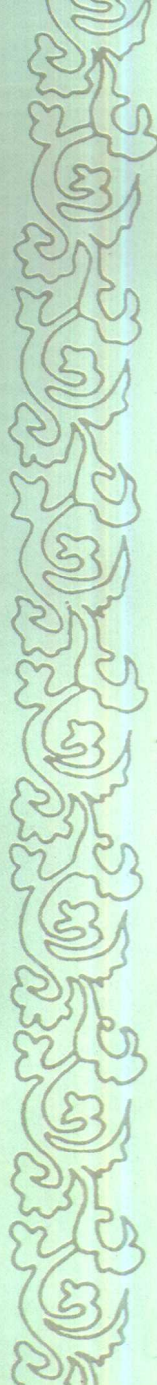
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2001 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—42000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



家庭美食系列丛书

素食美味 30 种

赵洪顺 编著

程炳新 摄影

金盾出版社

前 言

《素食美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

素食在我国有着悠久的历史,同时又是当代风行世界的时尚食品。所谓素食,是指以植物性原料为主制作的菜肴,历史上分为寺院素菜、宫廷素菜和民间素菜三大系列。所用植物性原料,通常包括:植物油、豆制品、面筋、蔬菜、菌藻类、笋类和干鲜果品等。素食被古人概括为“无酒肉之食”。从周代开始,历代学者大多提倡“少荤多素”。用现代观点看,这比较符合科学要求。素食,应时的多,品质新鲜,味清淡,少油腻,且含有丰富的蛋白质、维生素和微量元素,既能为人们提供营养需求,又有利于减少肥胖。以素为主,有利于保健疗疾,可以有效地延缓衰老和预防威胁人类最大的心脑血管系统疾病。

本书精选的能满足家庭需要、且适合家庭制作的素食美味 30 种,有些还取了荤菜的名字,但都用料普通,制法简便,按书习做,定会使你厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,促进家人的健康,给家庭生活带来快乐与温馨。

编 者

目 录

糖醋排骨	(4)	桂花干贝	(34)
炒鳝鱼丝	(6)	桂花糯米藕	(36)
咖喱鸡	(8)	板栗烧菜心	(38)
酱爆雪贝	(10)	素鸡	(40)
炸羊肉串	(12)	奶汤干丝	(42)
鱼丸汤	(14)	雪菜腰花	(44)
干烧鱼	(16)	烩鲜茄	(46)
清炖狮子头	(18)	炸香椿鱼	(48)
芝麻鱼排	(20)	桃仁豆腐	(50)
面拖银鱼	(22)	锅塌菠菜	(52)
香辣鸡丁	(24)	香煎藕饼	(54)
蚂蚁上树	(26)	赛香瓜	(56)
拔丝苹果	(28)	焖烤麸	(58)
香菇面筋	(30)	锦囊豆腐	(60)
干炸丸子	(32)	炸春卷	(62)

糖醋排骨



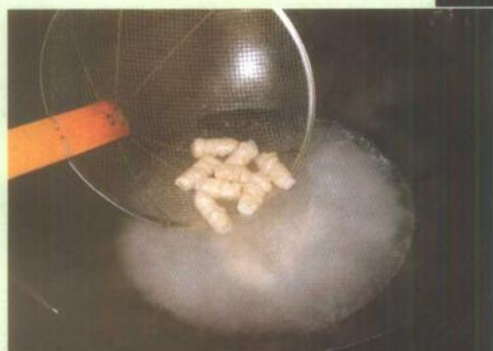
原料 生面筋 150 克,藕 200 克,植物油、白糖、盐、醋、酱油、水淀粉、香油、面粉、姜汁各适量。

制作 ①将藕洗净切成寸条,绕上面筋呈排骨状,入开水锅中煮熟捞出捋干水分。②用面粉、盐、水淀粉及适量水调成糊。③锅上火烧热下入油烧至六成热,将排骨粘匀糊逐块放入锅中炸 3 分~4 分钟捞出控油。④另锅上火放入少许汤、白糖、姜汁、酱油、醋,烧开调好味,用水淀粉勾芡,并加入少许热油推成活汁,再加入炸好的排骨,翻炒均匀,淋少许香油起锅



装盘即可。

特点 藕似骨，面筋似肉，形象逼真，酸甜适口。



本页图示说明(自上至下)

- 藕切条
- 绕面筋
- 入水煮
- 粘糊炸制



原料 水发香菇 250 克,冬笋、胡萝卜、青椒、姜、酱油、盐、白糖、味精、水淀粉、料酒、胡椒粉、香油、面粉、植物油各适量。

制作 ①将香菇去掉根部,沿边剪成 4.5 厘米长、0.5 厘米宽的丝,挤干水分放在盘内,加入少许面粉拌匀。胡萝卜刮去皮,青椒洗净去子,冬笋洗净先去掉质老的部分,分别切丝(比香菇丝略细)。姜洗净切末。②锅上火放油烧至七成热,放入香菇丝,边炸边搅拌至外表酥脆捞起。③将酱油、料酒、盐、糖、味精、水淀粉、胡椒粉、香油及少许汤放入碗内,调成芡汁。

④另锅上火烧热放少许油下入姜末、冬笋丝、胡萝卜丝和青椒丝翻炒几下烹入料酒，再放入炸好的香菇丝，倒入芡汁翻炒均匀，起锅装入盘中即可。



特点 形似鳝丝，鲜香滑爽，韧中带脆。



本页图示说明(自上至下)

- 剪冬菇
- 拌入面粉
- 炸鳝丝
- 倒入芡汁

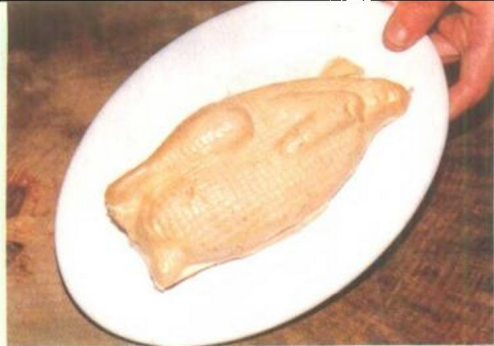




原料 素随缘鸡 1 只, 土豆 80 克, 胡萝卜 50 克, 植物油、蘑菇、荷兰豆、咖喱粉、椰浆、味精、盐各适量。

制作 ①将随缘鸡解冻切块。土豆、胡萝卜均去皮切滚刀块。蘑菇切片。荷兰豆切菱形片。②锅内放入适量清水, 加入土豆、胡萝卜、蘑菇煮至八成熟。③锅内放入少许油, 加入咖喱粉, 用小火炒香, 加入椰浆, 继续炒几下, 再加入煮好的原料及素鸡块, 小火煮约 10 分钟, 加入盐、味精、荷兰豆再煮一会儿, 即可起锅。

特点 香浓, 鲜美。



本页图示说明(自上至下)

- 将鸡解冻
- 胡萝卜切滚刀块
- 加入咖喱粉
- 加入煮过的鸡块



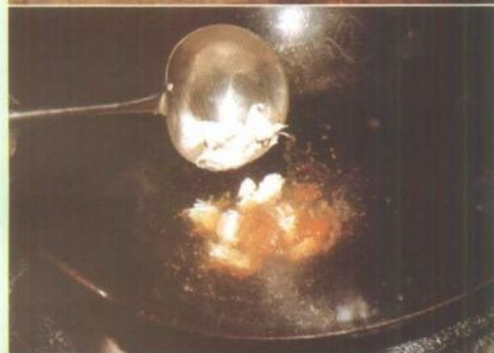
酱爆雪贝



原料 雪贝 500 克, 黄瓜 80 克, 植物油、香菜、豆瓣酱、甜面酱、味精、白糖、水淀粉各适量。

制作 ①雪贝用冷水浸泡 1 小时后沥干。黄瓜洗净切片。 ②锅内放油烧至六成热倒入雪贝过油, 捞起控油。 ③锅内留少许底油, 加入豆瓣酱、甜面酱炒香, 加入雪贝、黄瓜片、味精、糖和少量上汤大火快炒一会儿, 立刻勾芡, 起锅前撒些香菜即可。

特点 雪贝嫩爽, 鲜甜微辣。



本页图示说明(自上至下)

- 浸泡雪贝
- 黄瓜切片
- 将雪贝过油
- 加入雪贝

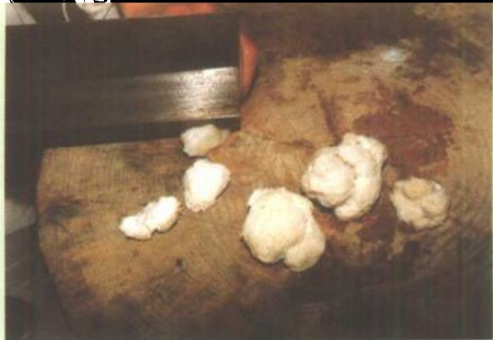
炸羊肉串



原料 猴头蘑 300 克, 芝麻 80 克, 酱油、盐、湿淀粉、白糖、味精、孜然、辣椒面、花生油各适量。

制作 ①将猴头蘑改成小块用热水冲洗干净, 挤干水分, 放酱油、孜然、糖、盐、味精、辣椒面、湿淀粉拌匀后腌 10 分钟, 用竹签串起, 再粘匀芝麻。 ②锅内放入油烧至六成热, 放入“肉串”炸至呈金黄色捞起控油, 码入盘中即可。

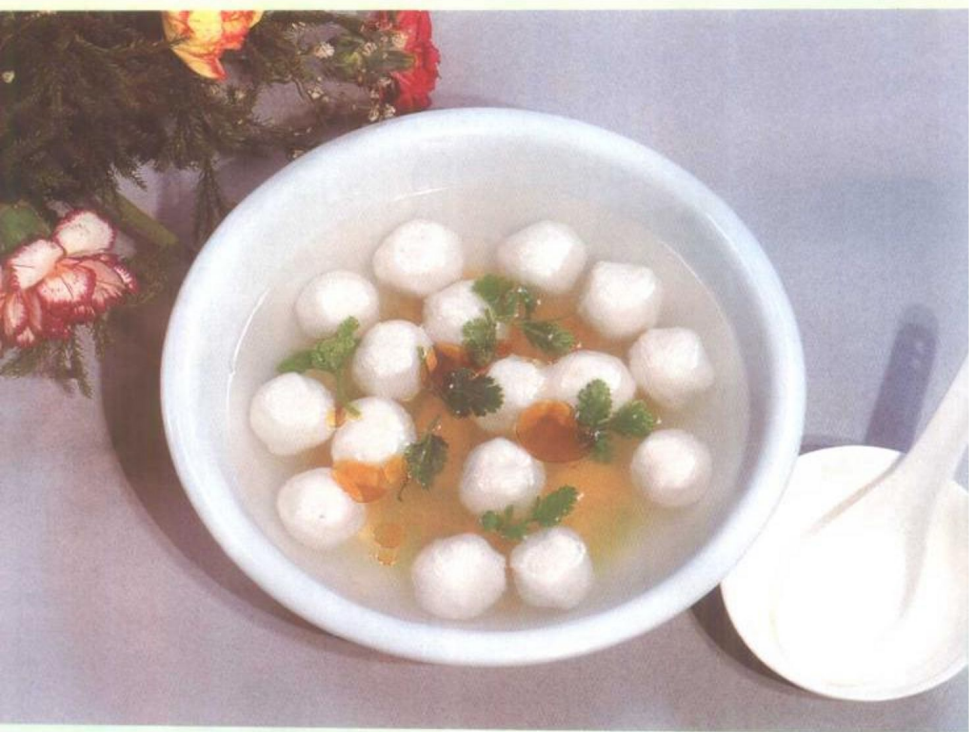
特点 荤香不腻, 造型逼真。



本页图示说明(自上至下)

- 蘑菇切小块
- 加入调料腌制
- 粘芝麻
- 入油炸制





原料 鲜牛奶 150 克,鲜蘑 25 克,嫩丝瓜 25 克,湿淀粉、精盐、味精、白胡椒面、素汤、熟花生油各适量。

制作 ①湿淀粉用清水 100 克加牛奶调稀成浆。炒锅放在旺火上,加清水 50 克烧开,将淀粉浆搅拌匀,边投入锅内,边用手勺连连搅拌,直至倒完浆汁,搅拌成熟糊时,倒在碗里,再用竹筷继续搅拌约一分钟,趁热用左手抓起挤成直径 2 厘米的“鱼丸”放入清水碗中,让它冷凝结即可。 ②鲜蘑、丝瓜均洗净切成薄片。 ③炒锅放在旺火上,加入素汤烧开,将鲜蘑、丝瓜