



主 编 邵万宽 周妙林
编 著 史红根



健康素菜

江苏科学技术出版社



健康素菜

百花满园	5
花式拼盘	5
翡翠青椒	6
鸳鸯双笋	6
圈点江山	6
橙汁南瓜	7
斋味大肠	7
爆蛙蛙菜	7
凉拌粉丝	8
糖渍百合	8
菜胆扒鲍脯	9
孔雀鱼翅	10
文思豆腐羹	12
乌龙吐珠	13
竹荪鲍片汤	14
糖醋菊花鱼	15
豉油皇蒸镶豆腐	16
糟熘腐皮黄鱼卷	19
知了白菜	20
鱼香肉丝	21
腰果虾仁	22
香炸银鱼排	23
佛手白菜	24
宫灯枸杞鱼米	25
翠带江米肉	26
玉环瑶柱	27
豉汁苦瓜	28
香菇菜心	29
家常豆腐	30
沙锅菜核	31
雪里藏金	32
米粉蒸肉	33

目录

健康素菜



目录

虫草扒猴头	34	鱼香茄夹	71
清炖狮子头	35	柴把双梗	72
鼎湖倩影	36	碧绿鲜带子	73
罗汉上素	39	西芹百合	74
菠萝咕嚕肉	40	沙锅苕菜煲	76
水晶素冻	41	凤巢荔芋	77
咖喱煎镶豆腐	42	顶汤珍蘑	78
红椒荷兰豆	43	明锅竹荪炖豆腐	79
鲜辣青笋头	44	清汤鱼圆	80
椒盐豆腐	45	果仁南瓜露	80
沙律煎鱼排	46		
糖醋荸荠	47		
脆皮洋葱派	48		
时素石榴	48		
素味三圆	49		
糖醋刀鱼	50		
口蘑锅巴	52		
素味鲜鱿	53		
东坡香肉	55		
姜汁脆鳝	56		
怪味慈姑片	57		
滑炒花枝片	58		
鲜果玉带	59		
大煮干丝	60		
滑炒尖椒	62		
柠汁藕夹	63		
避风塘茄子	64		
麻婆豆腐	65		
水煮肉片	67		
栗子白菜	68		
草菇扒芥蓝	69		
脆皮豆腐	70		



主编 邵万宽
周妙林
编著 史红根

健康 素菜



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康素菜 / 史红根编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000.10

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-3221-3

I. 健... II. 史... III. 素菜-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 47098 号

食味鲜系列

健康素菜

主 编 邵万宽 周妙林
编 著 史红根
责任编辑 金宝佳
美术编辑 温克信

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 2.5
版 次 2000 年 10 月第 1 版
印 次 2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3221-3/Z·520
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



健康素菜

百花满园	5
花式拼盘	5
翡翠青椒	6
鸳鸯双笋	6
圈点江山	6
橙汁南瓜	7
斋味大肠	7
爆蛙蛙菜	7
凉拌粉丝	8
糖渍百合	8
菜胆扒鲍脯	9
孔雀鱼翅	10
文思豆腐羹	12
乌龙吐珠	13
竹荪鲍片汤	14
糖醋菊花鱼	15
豉油皇蒸镶豆腐	16
糟熘腐皮黄鱼卷	19
知了白菜	20
鱼香肉丝	21
腰果虾仁	22
香炸银鱼排	23
佛手白菜	24
宫灯枸杞鱼米	25
翠带江米肉	26
玉环瑶柱	27
豉汁苦瓜	28
香菇菜心	29
家常豆腐	30
沙锅菜核	31
雪里藏金	32
米粉蒸肉	33

目录

健康素菜



目录

虫草扒猴头	34	鱼香茄夹	71
清炖狮子头	35	柴把双梗	72
鼎湖倩影	36	碧绿鲜带子	73
罗汉上素	39	西芹百合	74
菠萝咕嚕肉	40	沙锅苕菜煲	76
水晶素冻	41	凤巢荔芋	77
咖喱煎镶豆腐	42	顶汤珍蘑	78
红椒荷兰豆	43	明锅竹荪炖豆腐	79
鲜辣青笋头	44	清汤鱼圆	80
椒盐豆腐	45	果仁南瓜露	80
沙律煎鱼排	46		
糖醋荸荠	47		
脆皮洋葱派	48		
时素石榴	48		
素味三圆	49		
糖醋刀鱼	50		
口蘑锅巴	52		
素味鲜鱿	53		
东坡香肉	55		
姜汁脆鳝	56		
怪味慈姑片	57		
滑炒花枝片	58		
鲜果玉带	59		
大煮干丝	60		
滑炒尖椒	62		
柠汁藕夹	63		
避风塘茄子	64		
麻婆豆腐	65		
水煮肉片	67		
栗子白菜	68		
草菇扒芥蓝	69		
脆皮豆腐	70		



百花满园

由主盘及 8 个小盘组成。



花式拼盘

● 制法:

黄瓜、鲜香菇、胡萝卜、心里美萝卜、猴头菇、红樱桃、柠檬等原料按照图案形状，用各种刀法切制、拼摆而成。

● 特点：色彩分明，造型美观。





翡翠青椒

● 制法:

青椒切成菱形片, 放入沸水锅中烫熟后加盐、味精、麻油调味拌匀, 装盘即可。

● 特点: 色泽碧绿, 口感爽脆。

鸳鸯双笋

● 制法:

莴笋、胡萝卜切成大小相同的菱形小块, 放入沸水锅中烫熟取出。炒锅置火上放少量油, 加绍酒、咖喱、盐、味精、白糖调味, 放入双笋拌匀, 装盘即可。

● 特点: 色泽鲜艳, 咸鲜香辣。

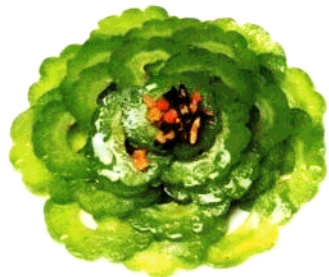


圈点江山

● 制法:

苦瓜整形切片成圆圈, 锅中放水加少量食碱烧沸, 将苦瓜焯水至透取出, 用豆豉、蒜茸加盐、味精调味拌匀, 装盘即可。

● 特点: 口感爽脆, 微苦带甜。





橙汁南瓜

● 制法:

南瓜去皮切成菱形小片, 入开水锅中烫熟取出, 炒锅置火上, 放入橙汁加清水、盐、白糖调制卤, 南瓜放入浸泡片刻, 装盘即可。

● 特点: 色泽金红, 酸甜适中。



斋味大肠

● 制法:

土豆泥调味制馅后, 用豆腐皮包裹卷成圆筒形(中间用胡萝卜切细丝点缀)。锅中放油加绍酒、素上汤、老抽、盐、味精、白糖调味烧沸制成卤, 将“斋大肠”放入卤制片刻后取出, 改刀装盘, 淋上少许老卤即可。

● 特点: 口感软糯, 味香咸甜。



爆蛙蛙菜

● 制法:

蛙蛙菜切片, 入开水锅中烫熟取出, 加盐、味精、白糖、花椒、红油拌匀, 装盘即可。

● 特点: 鲜嫩爽脆, 味咸鲜辣。



凉拌粉丝

● 制法:

日本粉丝用冷开水洗净后，改刀装盘。用榨菜末加盐、味精、白糖调成卤淋在粉丝上，面上撒炒熟的白芝麻点缀即可。

● 特点: 清凉爽口, 口味咸鲜。



糖渍百合

● 制法:

新鲜百合剥片，入沸水锅中烫熟取出，放入碗内加白糖腌制片刻后装盘即可。

● 特点: 造型别致, 爽脆香甜。





菜胆扒鲍脯

制法:

1. 菜心用清水加少量油焯水后,入炒锅中加盐、味精调味勾芡,淋油,整齐排在盘中。

2. 猴头菇加工成鲍脯形,焯水后放入锅中,加酒、素上汤、盐、味精、白糖、老抽、胡椒粉调味,小火煨至入味后勾芡,淋油,排在菜心之间即成。

- 特点: 菜心清爽味美,“鲍脯”软滑味鲜。
- 制作秘诀: 猴头菇应选用个大整齐的,烧制色泽不宜过深,要加素上汤煨至入味。

主辅料

青菜心 猴头菇

调味料

精盐 味精 白糖
老抽 绍酒 淀粉
素上汤 色拉油
胡椒粉



孔雀鱼翅

●制法:

1. 菜心修整成形后炒熟,按图形垫底。
2. 素鱼翅(即粉丝)泡发,放入锅中加酒、素上汤、盐、味精、白糖、老抽、胡椒粉,烧至入味上色,用湿淀粉勾芡,淋油,整齐地排放在菜心上,摆成孔雀尾羽。
3. 用白萝卜雕刻成头身,红樱桃、黄瓜切配点缀孔雀尾羽即成。

●特点:素鱼翅色泽黄红,口味咸鲜。

●制作秘诀:素鱼翅色泽不宜过深,扒在菜心上芡汁不宜过稠过多。



主辅料

粉丝 青菜心 黄瓜
白萝卜 红樱桃

调味料

精盐 味精 白糖
老抽 胡椒粉
淀粉 素上汤
绍酒 色拉油





文思豆腐羹

● 制法:

1. 嫩豆腐去老皮切成细丝,放入碗中过两次清水去除豆腥味,南瓜烫熟后切成茸。

2. 炒锅上火放少许油,入素上汤烧沸后放入豆腐丝,加盐、味精调味,用湿淀粉勾芡,淋少许油,装入玻璃碗中,上面用黄肉南瓜(蟹黄)和香菜叶点缀即可。

● 特点:色泽洁白,刀工精湛,口味咸鲜,质地嫩滑。

● 制作秘诀:

1. 刀工要精细。汤汁要清,油不宜过多。
2. 芡汁不宜过稠或过稀,过稠口感不佳,过稀豆腐丝会沉底。

主辅料

嫩豆腐 黄肉南瓜
香菜

调味料

精盐 味精 淀粉
素上汤 色拉油





● 制法:

1. 紫菜、发菜斩茸,加入姜米、盐、味精、白糖、胡椒粉、土豆泥、淀粉拌匀起筋,冬瓜挖成球焯水。

2. 炒锅置旺火上,放油烧至六成熟,将制好的馅料捏成海参(小刺参)状,入油锅炸透捞出。菜心用油加盐、味精煸炒至熟后装入盘的四周。

3. 锅中放少量油,加酒、素上汤、老抽、盐、味精、白糖,放入素海参烧至入味,勾芡淋油装在菜心之间。冬瓜球同法烧至入味,装入盘中间即成。

● 特点: 色泽鲜艳,滋味鲜美。

● 制作秘诀:

1. 制作素海参馅料时土豆泥及淀粉比例为4:1,否则粘性不够,油炸时易碎。

2. 菜肴勾芡不宜过稠过多。

主辅料

发菜 紫菜
土豆 冬瓜
菜心

调味料

姜 精盐 味精
白糖 胡椒粉
老抽 绍酒
素上汤 淀粉
色拉油

乌龙吐珠



竹荪鲍片汤

主辅料

竹荪 鲜猴头菇
香菜

调味料

精盐 味精
素上汤 胡椒粉
色拉油



● 制法：

1. 鲜猴头菇切片焯水，竹荪用水泡发，切成段洗净焯水。
2. 炒锅上火放入素上汤烧沸，入猴头菇片及竹荪段，用盐、味精、胡椒粉调味，汤汁烧沸后滴几滴色拉油，倒入盛器内，放入香菜叶点缀即可。

● 特点：汤汁清鲜，质地爽滑。

● 制作秘诀：

1. 竹荪要用水发透、洗净，猴头菇切成鲍片状。
2. 汤汁加热时间不宜过长，烧沸后宜小火，否则易浑浊。