



# 素菜巧作

李静丹 主编

四川科学技术出版社



李静丹 王明生

沐微 李琳 编

赵友松 瑞雯



# 素菜巧作

四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

素菜巧作/李静丹编. - 成都:四川科学技术出版社,  
1999.8

ISBN 7-5364-4302-1

I.素… II.李… III.素菜-菜谱 IV.T8972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 34289 号

## 素 菜 巧 作

---

|                           |                                        |
|---------------------------|----------------------------------------|
| 编 者                       | 李静丹 王明生 沐 微<br>李 琳 赵友松 瑞 雯             |
| 责任编辑                      | 侯矶楠                                    |
| 封面设计                      | 韩健勇                                    |
| 版面设计                      | 翁宜民                                    |
| 责任校对                      | 楼 军 叶 战 李承新                            |
| 责任出版                      | 何明理                                    |
| 出版发行                      | 四川科学技术出版社<br>成都盐道街 3 号 邮政编码 610012     |
| 开 本                       | 787mm × 1092mm 1/32<br>印张 9.5 字数 201 千 |
| 印 刷                       | 彭山彩印厂                                  |
| 版 次                       | 1999 年 7 月成都第一版                        |
| 印 次                       | 2000 年 3 月第二次印刷                        |
| 印 数                       | 5 001 ~ 1 0000 册                       |
| 定 价                       | 11.00 元                                |
| ISBN 7-5364-4302-1/TS·244 |                                        |

---

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012



## 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 前 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

## 素菜炒作

|              |    |
|--------------|----|
| 红烧素鱼 .....   | 4  |
| 干煸苦瓜 .....   | 5  |
| 木耳烧菜花 .....  | 6  |
| 炒三丝 .....    | 7  |
| 海米烧菜心 .....  | 8  |
| 虾皮炆菜花 .....  | 8  |
| 茄汁菜花 .....   | 9  |
| 鸡油葵菜 .....   | 10 |
| 冬菜苦瓜 .....   | 10 |
| 干煸萝卜丝 .....  | 11 |
| 清蒸平菇 .....   | 12 |
| 椒油炆海带丝 ..... | 13 |
| 炒辣莲白 .....   | 13 |
| 糖醋白菜 .....   | 14 |
| 粉丝烩白菜 .....  | 15 |



|              |    |
|--------------|----|
| 干烧白菜 .....   | 16 |
| 珊瑚白菜 .....   | 17 |
| 栗子白菜 .....   | 18 |
| 醋熘白菜 .....   | 19 |
| 素烧瓢儿白 .....  | 19 |
| 辣白菜 .....    | 20 |
| 干煸野鸡红 .....  | 21 |
| 烧藕丸 .....    | 22 |
| 烧拌茄子 .....   | 23 |
| 炒茄丝 .....    | 24 |
| 青椒茄泥 .....   | 25 |
| 炸烧茄子 .....   | 25 |
| 酱烧茄子 .....   | 26 |
| 椒盐茄饼 .....   | 27 |
| 韭菜炒鸡蛋 .....  | 28 |
| 韭菜炒绿豆芽 ..... | 29 |
| 炒扁豆 .....    | 30 |
| 干煸四季豆 .....  | 31 |
| 油焖四季豆 .....  | 32 |
| 姜汁四季豆 .....  | 32 |
| 家常四季豆 .....  | 33 |
| 姜汁蕪菜 .....   | 34 |
| 溜藕片 .....    | 35 |
| 干煸豇豆 .....   | 35 |
| 金钩黄瓜 .....   | 36 |
| 炆黄瓜 .....    | 37 |
| 炆油菜 .....    | 38 |



|              |    |
|--------------|----|
| 素炒油菜薹 .....  | 38 |
| 粉蒸豌豆 .....   | 39 |
| 糖醋韭黄 .....   | 40 |
| 丝瓜烧油条 .....  | 41 |
| 青椒丝瓜 .....   | 42 |
| 红油土豆片 .....  | 42 |
| 鸡汁平菇 .....   | 43 |
| 炆酸菜 .....    | 44 |
| 干煸茭白 .....   | 45 |
| 糖醋鲜藕 .....   | 45 |
| 蘑菇菜头 .....   | 46 |
| 鱼香平菇 .....   | 47 |
| 干煸黄豆芽 .....  | 48 |
| 芽菜鲜笋 .....   | 49 |
| 滚龙丝瓜 .....   | 49 |
| 双色素菜 .....   | 50 |
| 鱼香菜心 .....   | 51 |
| 香酥冬瓜 .....   | 52 |
| 鸡刨豆腐 .....   | 53 |
| 素香肠 .....    | 54 |
| 素火腿 .....    | 55 |
| 蒜苗炒豆腐 .....  | 56 |
| 香菇豆腐 .....   | 57 |
| 白油豆腐 .....   | 58 |
| 烩豆腐 .....    | 59 |
| 红白豆腐 .....   | 60 |
| 骨头炖冻豆腐 ..... | 61 |



|               |    |
|---------------|----|
| 三丁豆腐 .....    | 62 |
| 木须豆腐 .....    | 62 |
| 雪里红烧豆腐 .....  | 63 |
| 番茄豆腐 .....    | 64 |
| 香酥豆腐 .....    | 65 |
| 清蒸豆腐 .....    | 66 |
| 韭菜炒豆干 .....   | 66 |
| 一品豆腐 .....    | 67 |
| 四喜豆腐 .....    | 68 |
| 虾米炒豆腐 .....   | 69 |
| 鸡蛋炒豆腐 .....   | 70 |
| 桃花豆腐 .....    | 71 |
| 炒豆腐脑 .....    | 72 |
| 豆干炒菜脯 .....   | 73 |
| 酸辣干丝 .....    | 73 |
| 青椒炒豆干 .....   | 74 |
| 熏素鸡 .....     | 75 |
| 蒜薹炒五香茶干 ..... | 76 |
| 腐竹拌二鲜 .....   | 77 |
| 黄豆芽炖豆腐 .....  | 78 |
| 烧豆腐皮 .....    | 79 |
| 油菜烧豆腐 .....   | 80 |
| 普酥豆腐 .....    | 81 |
| 八宝豆腐 .....    | 82 |
| 香菇炒豆筋 .....   | 83 |
| 炒豆腐皮 .....    | 84 |
| 红烧腐竹 .....    | 85 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 鲜蘑腐竹 .....   | 86  |
| 虾子烧腐竹 .....  | 87  |
| 干煸苦瓜青椒 ..... | 88  |
| 香菇豆角 .....   | 89  |
| 干煸青椒 .....   | 90  |
| 虎皮海椒 .....   | 91  |
| 烧卷心菜 .....   | 91  |
| 酥炸菠菜 .....   | 92  |
| 炆虾子菠菜 .....  | 93  |
| 奶油凤尾莴笋 ..... | 94  |
| 炒莴笋尖 .....   | 95  |
| 炆冬笋 .....    | 96  |
| 黄豆芽炒菠菜 ..... | 96  |
| 炒杂烩 .....    | 97  |
| 干煸青菜 .....   | 98  |
| 鱼香菜花 .....   | 99  |
| 炆土豆丝 .....   | 100 |
| 家常土豆丝 .....  | 101 |
| 干煸苦瓜 .....   | 102 |
| 金钩豇豆 .....   | 103 |
| 蒜泥苋菜 .....   | 103 |
| 鱼香油菜 .....   | 104 |
| 鱼香菜羹 .....   | 105 |
| 炒薤菜 .....    | 106 |
| 炒黄瓜条 .....   | 107 |
| 家常平菇 .....   | 108 |
| 炒香菇 .....    | 109 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 葱油芋头 .....  | 110 |
| 生炒笋尖 .....  | 110 |
| 糖醋藕 .....   | 111 |
| 炒玉兰片 .....  | 112 |
| 青椒玉米 .....  | 113 |
| 芝麻玉球 .....  | 113 |
| 金菊蛋 .....   | 114 |
| 百花蛋卷 .....  | 115 |
| 芙蓉鸡蛋 .....  | 116 |
| 翡翠鸡蛋 .....  | 117 |
| 香葱煎蛋 .....  | 118 |
| 回笼蛋 .....   | 119 |
| 双色蛋卷 .....  | 120 |
| 荷包鸭蛋 .....  | 122 |
| 蛋黄炒胡豆 ..... | 123 |
| 白烧鸽蛋 .....  | 123 |
| 象眼鸽蛋 .....  | 124 |

### 素菜荤作

|             |     |
|-------------|-----|
| 芹菜炒肉丝 ..... | 127 |
| 碎肉辣菜 .....  | 127 |
| 蒜薹肉丝 .....  | 128 |
| 三鲜腐丝 .....  | 129 |
| 鱼香茄饼 .....  | 130 |
| 百叶炒肉丝 ..... | 131 |
| 蒜薹烧肉 .....  | 132 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 肉末炒番茄 .....   | 133 |
| 四季豆炒木须肉 ..... | 134 |
| 鸡油豌豆 .....    | 135 |
| 肉末炒豌豆 .....   | 136 |
| 肉末榨菜炒豌豆 ..... | 136 |
| 肉片烧茄子 .....   | 137 |
| 肉末冬瓜 .....    | 138 |
| 青椒炒肉丁 .....   | 139 |
| 肉片炒苦瓜 .....   | 140 |
| 肉片炒油菜 .....   | 141 |
| 瓢油菜 .....     | 142 |
| 白菜木须 .....    | 143 |
| 肉丝白菜 .....    | 144 |
| 肉末茄子 .....    | 144 |
| 香肠烧菜头 .....   | 146 |
| 肉片烧茄子 .....   | 147 |
| 韭黄肉丝 .....    | 147 |
| 羊肉丝炒土豆 .....  | 148 |
| 肉片焖四季豆 .....  | 149 |
| 两香笋 .....     | 150 |
| 肉片滑溜卷心菜 ..... | 151 |
| 黄瓜肉丁 .....    | 152 |
| 洋葱炒肉丝 .....   | 153 |
| 火腿豌豆 .....    | 154 |
| 雪里红炒肉丝 .....  | 154 |
| 鸡脯小白菜 .....   | 155 |
| 鸡汁儿菜 .....    | 156 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 鸡汁瓢黄瓜 ..... | 157 |
| 番茄烩鸡腰 ..... | 158 |
| 香肠烧菜花 ..... | 159 |
| 鱼菇鸡腰 .....  | 160 |
| 芹菜炒牛肉 ..... | 161 |
| 鸡火青豆 .....  | 162 |
| 青椒牛肉丝 ..... | 163 |
| 泡菜肉末 .....  | 164 |
| 蚂蚁上树 .....  | 164 |
| 泡椒黄瓜 .....  | 165 |

### 素菜凉拌

|              |     |
|--------------|-----|
| 椿芽胡豆 .....   | 168 |
| 拌白菜 .....    | 168 |
| 拌菜心 .....    | 169 |
| 素拌莲花白 .....  | 170 |
| 酸白菜 .....    | 171 |
| 香辣白菜 .....   | 172 |
| 小葱拌土豆丝 ..... | 173 |
| 红油玉米笋 .....  | 174 |
| 葱白拌双耳 .....  | 174 |
| 辣椒拌木耳菜 ..... | 175 |
| 清拌苦瓜丝 .....  | 176 |
| 五彩藕丁 .....   | 177 |
| 凉拌土豆青椒 ..... | 178 |
| 麻辣苕蓝 .....   | 178 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 凉拌青笋丝 .....  | 179 |
| 拌辣莴笋 .....   | 180 |
| 糖醋莴笋 .....   | 181 |
| 辣油粉丝海带 ..... | 182 |
| 辣椒粉丝 .....   | 183 |
| 香油豇豆 .....   | 183 |
| 拌红油菜薹 .....  | 184 |
| 拌辣油菜 .....   | 185 |
| 糖醋番茄 .....   | 186 |
| 莴笋拌番茄 .....  | 187 |
| 板蓝根拌莴笋 ..... | 188 |
| 拌侧耳根 .....   | 189 |
| 拌凉粉 .....    | 189 |
| 糖醋葫豆 .....   | 190 |
| 蚕豆泥 .....    | 191 |
| 盐水毛豆 .....   | 192 |
| 五香花生 .....   | 193 |
| 油酥花仁 .....   | 193 |
| 油辣冬笋尖 .....  | 194 |
| 凉拌魔芋 .....   | 195 |
| 凉拌雪魔芋 .....  | 196 |
| 冲 菜 .....    | 197 |
| 凉拌三丝 .....   | 198 |
| 红油泡菜 .....   | 199 |
| 糖醋萝卜丝 .....  | 199 |
| 拌胡萝卜丝 .....  | 200 |
| 海米冬笋 .....   | 201 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 金钩黄瓜 .....  | 201 |
| 辣黄瓜条 .....  | 202 |
| 银针萝卜丝 ..... | 203 |
| 凉拌韭菜 .....  | 204 |
| 糖醋黄瓜 .....  | 205 |
| 大蒜黄瓜 .....  | 205 |
| 脆皮黄瓜 .....  | 206 |
| 菠菜拌粉丝 ..... | 207 |
| 凉拌茄子 .....  | 208 |
| 拌茄泥 .....   | 209 |
| 拌菠菜 .....   | 210 |
| 姜汁菠菜 .....  | 211 |
| 辣味菠菜 .....  | 211 |
| 素拌三丁 .....  | 212 |
| 蒜泥豆角 .....  | 213 |
| 芝麻菠菜 .....  | 214 |
| 拌芹菜 .....   | 214 |
| 三丝生菜 .....  | 215 |
| 拌黄瓜丝 .....  | 216 |
| 糖醋嫩姜 .....  | 217 |
| 椒盐豌豆 .....  | 217 |
| 拌平菇 .....   | 218 |
| 酸辣笋瓜 .....  | 219 |
| 醉 笋 .....   | 220 |
| 酸辣蒜薹 .....  | 220 |
| 三丝生菜 .....  | 221 |
| 青椒拌干丝 ..... | 222 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 绿豆芽拌腐丝 ..... | 223 |
| 芹菜干丝 .....   | 224 |
| 花生米拌豆干 ..... | 224 |
| 麻辣豆腐皮 .....  | 225 |
| 清拌豆筋 .....   | 226 |
| 芹菜拌豆腐 .....  | 227 |
| 莴笋豆腐 .....   | 228 |
| 香椿豆腐 .....   | 229 |
| 葱油拌豆腐 .....  | 229 |
| 椒油豆腐 .....   | 230 |
| 红油拌豆腐 .....  | 231 |
| 卤豆腐 .....    | 232 |
| 皮蛋豆腐 .....   | 233 |
| 多味银芽 .....   | 233 |
| 小葱拌豆腐 .....  | 234 |
| 香油胡豆 .....   | 235 |
| 香油菜薹 .....   | 235 |
| 桂花土豆 .....   | 236 |
| 泡仔姜 .....    | 237 |
| 泡青菜 .....    | 238 |
| 泡青菜头 .....   | 238 |
| 泡大蒜 .....    | 239 |
| 泡藠头 .....    | 240 |

### 素菜鲜汤

|             |     |
|-------------|-----|
| 绿叶口蘑汤 ..... | 242 |
|-------------|-----|



|              |     |
|--------------|-----|
| 冬瓜燕清汤 .....  | 242 |
| 竹荪蘑菇汤 .....  | 243 |
| 绿豆冬瓜汤 .....  | 244 |
| 酸菜胡豆汤 .....  | 245 |
| 黄瓜三丝汤 .....  | 246 |
| 丝瓜虾米蛋汤 ..... | 246 |
| 海米冬瓜汤 .....  | 247 |
| 韭黄带丝汤 .....  | 248 |
| 豌豆尖笋羹 .....  | 249 |
| 酸菜开胃汤 .....  | 250 |
| 酸菜粉丝汤 .....  | 251 |
| 菠菜汤 .....    | 252 |
| 土豆番茄汤 .....  | 253 |
| 一清二白汤 .....  | 253 |
| 泡菜豆腐汤 .....  | 255 |
| 黄瓜汤 .....    | 255 |
| 丝瓜汤 .....    | 256 |
| 异味花仁 .....   | 257 |
| 金钩豆芽汤 .....  | 258 |
| 素三鲜汤 .....   | 259 |
| 小白菜汤 .....   | 260 |
| 清汤苦瓜 .....   | 260 |
| 口蘑锅巴汤 .....  | 261 |
| 嫩玉米汤 .....   | 262 |
| 沙锅豆腐 .....   | 263 |
| 清蒸豆腐汤 .....  | 264 |
| 珍珠豆腐汤 .....  | 265 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 白菜冻豆腐汤 ..... | 265 |
| 冬苕菜豆腐汤 ..... | 266 |
| 红白豆腐汤 .....  | 267 |
| 豆芽豆腐汤 .....  | 268 |
| 酸辣汤 .....    | 269 |
| 酸辣豆腐汤 .....  | 270 |
| 香菇豆腐汤 .....  | 271 |
| 蘑菇干丝汤 .....  | 272 |
| 连锅汤 .....    | 273 |
| 酸辣豆花汤 .....  | 274 |
| 火腿炖冬瓜 .....  | 275 |
| 番茄皮蛋汤 .....  | 276 |
| 酸味蛋花汤 .....  | 277 |
| 紫菜蛋汤 .....   | 277 |
| 酸菜皮蛋汤 .....  | 278 |
| 酸辣蛋花汤 .....  | 279 |
| 酸辣煎蛋汤 .....  | 280 |
| 番茄煎蛋汤 .....  | 281 |
| 番茄蛋花汤 .....  | 282 |
| 豌豆尖鸡蛋汤 ..... | 282 |
| 丝瓜木耳汤 .....  | 283 |



## 前 言

民以食为天，这是中国人从几千年前就笃信不疑的真理。

中国饮食文化，源远流长。烹饪技艺，博大精深；菜肴绝活，数不胜数。具体而言，有炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、煊、烧、焖、蒸、酥、煮、氽、卤、熏、醉、腌、泡……或厚重醇浓，或清淡素雅，或麻辣烫兼备，或酸甜咸广集。百肴百味，一菜一格。菜肴讲究色、香、味、形、质、器，美轮美奂，妙趣无穷。

今天，中国人的生活水平正在不断提高，人们感觉最明显的就是每一个家庭的菜篮子越来越充实，餐桌上的菜肴越来越丰盛，普通城乡居民的膳食结构正在向讲究质量、从吃饱到吃好这方面转变。因此，家庭的菜肴也从简单的粗作变为讲求质量和口味的细制。鉴于这一实际需要，也考虑到家庭制作