



大众

健康素菜

DAZHONG MEISHI

DAZHONG JIANKANG SUCAI

【陈翠莲 编著】

大众美食



中国轻工业出版社



大众美食

大众健康素菜

陈翠莲 编著
李宏涛 摄影



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众美食/陈翠莲编著. —北京:中国轻工业出版社,
2000.6

ISBN 7-5019-2877-0

I. 大… II. 陈… III. 菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25768 号

版权声明:

原书名:健康素菜食谱

©唐代文化 1997

本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

策 划:食品图书事业部

责任编辑:冯雪梅 李炳华 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云

版式设计:赵益东 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

制 版:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司印刷

经 销:各地新华书店

版 次:2000年6月第1版 2000年6月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:20

字 数:520千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7-5019-2877-0/TS·1742

定 价:138.00元(共10册),本册13.80元

著作权合同登记 图字:01-2000-1200号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



大众美食



目 录



彩翠香菇	3	凤炒双菇	33
油丝素蟹黄	5	油炸香菇	35
炸素虾球	7	什烩蒸蛋	37
红烧冻豆腐	9	香菇玉米笋	39
豆豉素鸡	11	红烧扣素肉	41
青椒炒素肉丝	13	菠萝炒饭	43
清炒盐菜素肚	15	鲜奶洋菇	45
蘑菇豆腐	17	素虾仁乃滋	47
咖喱素鸡	19	素鱼翅盅	49
金针菇素肉丝	21	玉米浓汤	51
豆豉苦瓜	23	发菜金针汤	53
芙蓉素蟹黄	25	四宝汤	55
锦绣素肉羹	27	丝瓜素干贝	57
素包三丝	29	水果豆花	59
包罗万象	31	水梨莲子盅	61

●本书调味料有关酒和味精的使用，可依个人饮食习惯决定是否添加 另味精可用“糖”取代



彩翠香菇

材料：

生香菇 300 克、豆苗 350 克、胡萝卜 200 克、姜 3 片。

调味料：

(A) 酱油 3 大匙、糖 1 小匙、料酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、水 2 大碗。

(B) 盐 $\frac{1}{3}$ 小匙、味精 1 小匙。

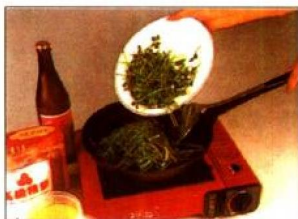
作法：



① 起锅爆姜。



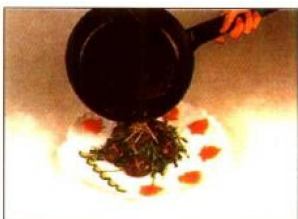
② 在生香菇表面划上十字，放入锅中翻炒，再加上(A)调味料。



③ 起锅炒豆苗并放入(B)调味料。



④ 将胡萝卜放在盘缘，中间放豆苗，把焖好的香菇摆在豆苗上。



⑤ 淋上焖香菇剩余的汤汁即成。



油丝素蟹黄

材料：

丝瓜 1 条、油条半条、素蟹黄 2 大匙。

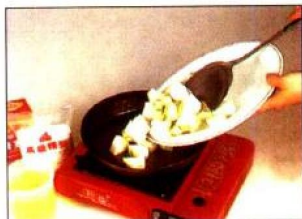
调味料：

盐 1 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、水 $\frac{1}{2}$ 碗。

作法：



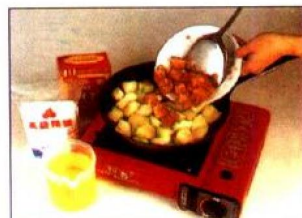
①起油锅，把切段的油条炸 30 秒即捞起沥油。



②起锅后把切块的丝瓜炒约 3 分钟。



③加入水、盐和味精。



④将油条倒入锅中，须搅拌一下。



⑤炒好的丝瓜倒进盘内，再放入 2 大匙素蟹黄即可食用。

注：素蟹黄作法请参照“芙蓉素蟹黄”的步骤



炸素虾球

材料：

面包半条、素虾仁 300 克、荸荠 150 克、素肉丸 3 颗。

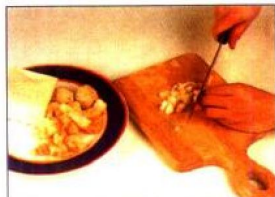
调味料：

盐 1 小匙、味精 1 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、面粉 3 大匙。

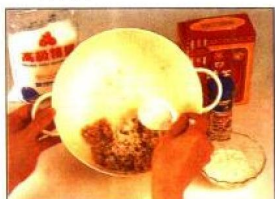
作法：



① 将荸荠切碎、压汁拧干备用。



② 素虾仁及素肉丸须剁细。



③ 将全部材料倒入容器中，加上调味料，搅和均匀后揉成球状。



④ 将面包切皮，再切细丁。



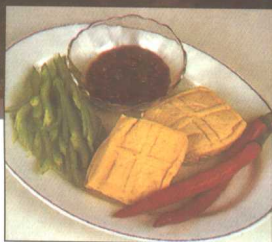
⑤ 将揉好的素虾球沾上面包丁。



⑥ 起油锅炸至金黄色。



⑦ 将炸好的素虾球，放入盘中即可。



红烧冻豆腐

材料：

豆腐 2 块、青椒 1 个、辣椒 2 个

调味料：

辣豆瓣酱 2 大匙、料酒 1 大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖 1 小匙、水少许。

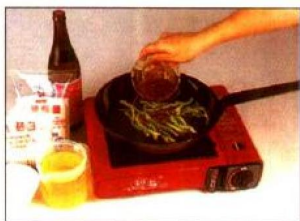
作法：



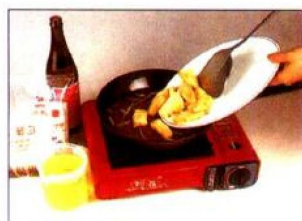
① 先把豆腐放进冷冻柜，冰约 5 小时后取出解冻，切成长条形，再用平底锅煎至金黄色。



② 取锅，将辣椒及青椒炒熟。



③ 加入调味料及水。



④ 放入煎好的豆腐。



⑤ 焖约 2 分钟，放入盘中即可。



豆豉素鸡

材料：

素鸡 1 只、辣椒 1 个。

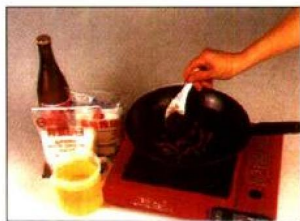
调味料：

豆豉 2 大匙、糖 1 小匙、料酒少许、油 1½ 大匙、水 ⅓ 碗。

作法：



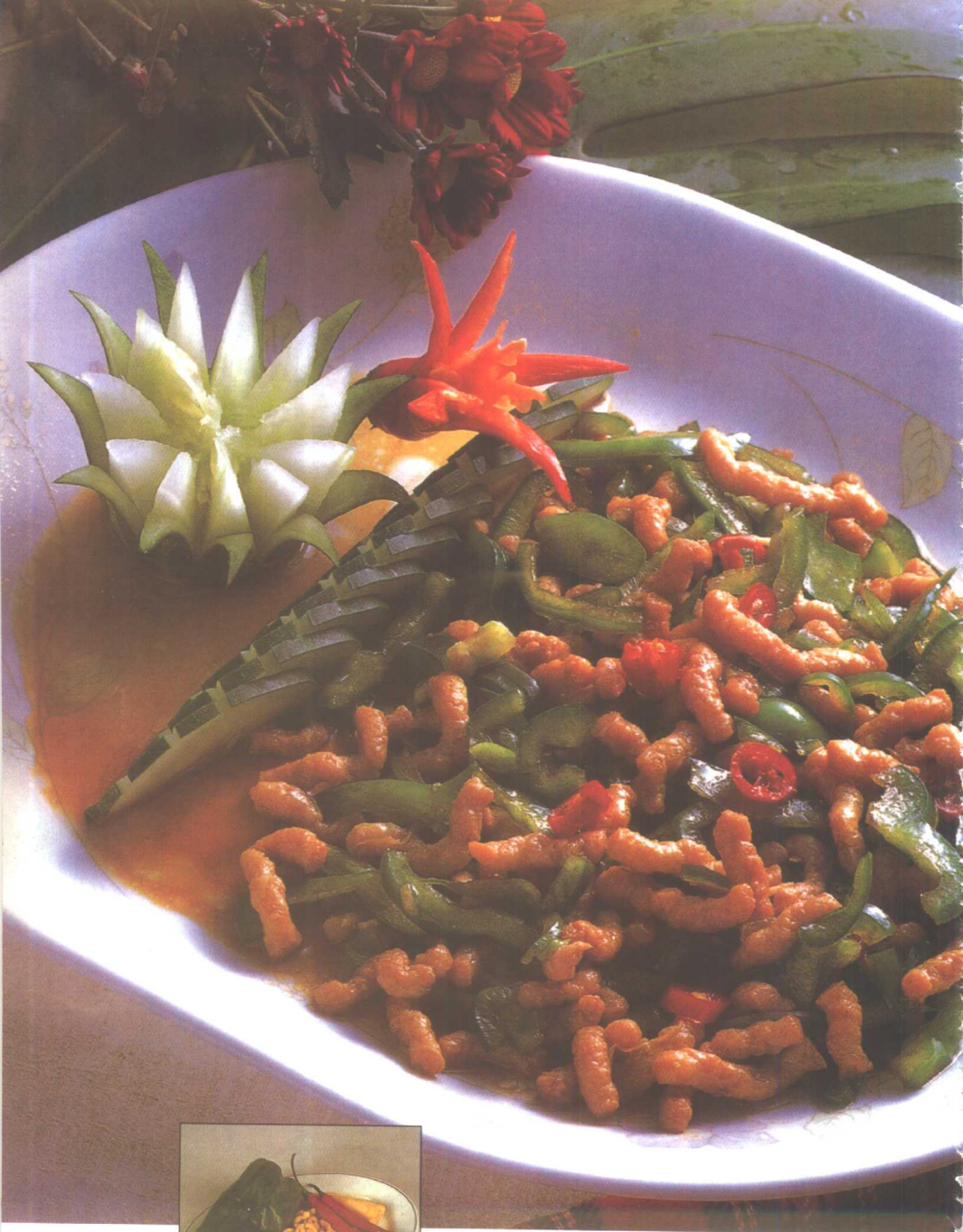
① 起油锅，素鸡炸约 3 分钟即捞起沥油。



② 辣椒切成长丝状，起锅爆辣椒，放入调味料并搅拌均匀。



③ 把素鸡斜切成块状，淋上煮好的汤汁即成。



青椒炒素肉丝

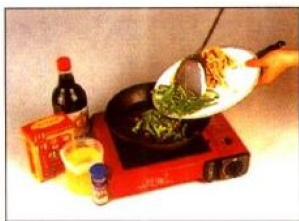
材料：

素肉丝 120 克、青椒 1 个、姜 3 片、辣椒少许。

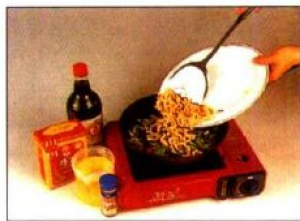
调味料：

酱油 2 大匙、味精 1 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙、水 $\frac{1}{3}$ 碗。

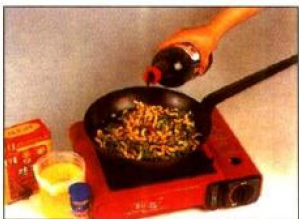
作法：



❶ 先将青椒切丝，辣椒切丁，再把前述材料倒入锅中略炒数下。



❷ 把素肉丝放入锅中搅拌。



❸ 加入调味料炒约 2 分钟。



❹ 将炒好的菜放入盘中即成。