



现代人食谱

家常素菜

梁琼白 著



 中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱

家常素菜

◆ 梁琼白 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常素菜 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3

(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3096-1

I. 家… II. 梁… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10701 号

版权声明

原书名: 家常素菜

作 者: 梁琼白

© 台湾膳书房文化事业有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 国 帅 责任终审: 杨西京 封面设计: 张 颖
版式设计: 丁 夕 责任校对: 郎静瀛 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

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-3096-1/TS · 1869

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0402

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

大众风味套餐共4册，每册定价18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

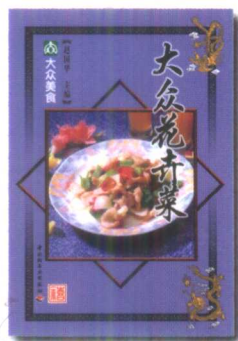
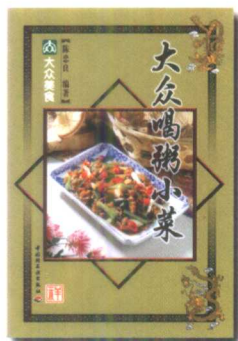
大众风味套餐



中国轻工业出版社

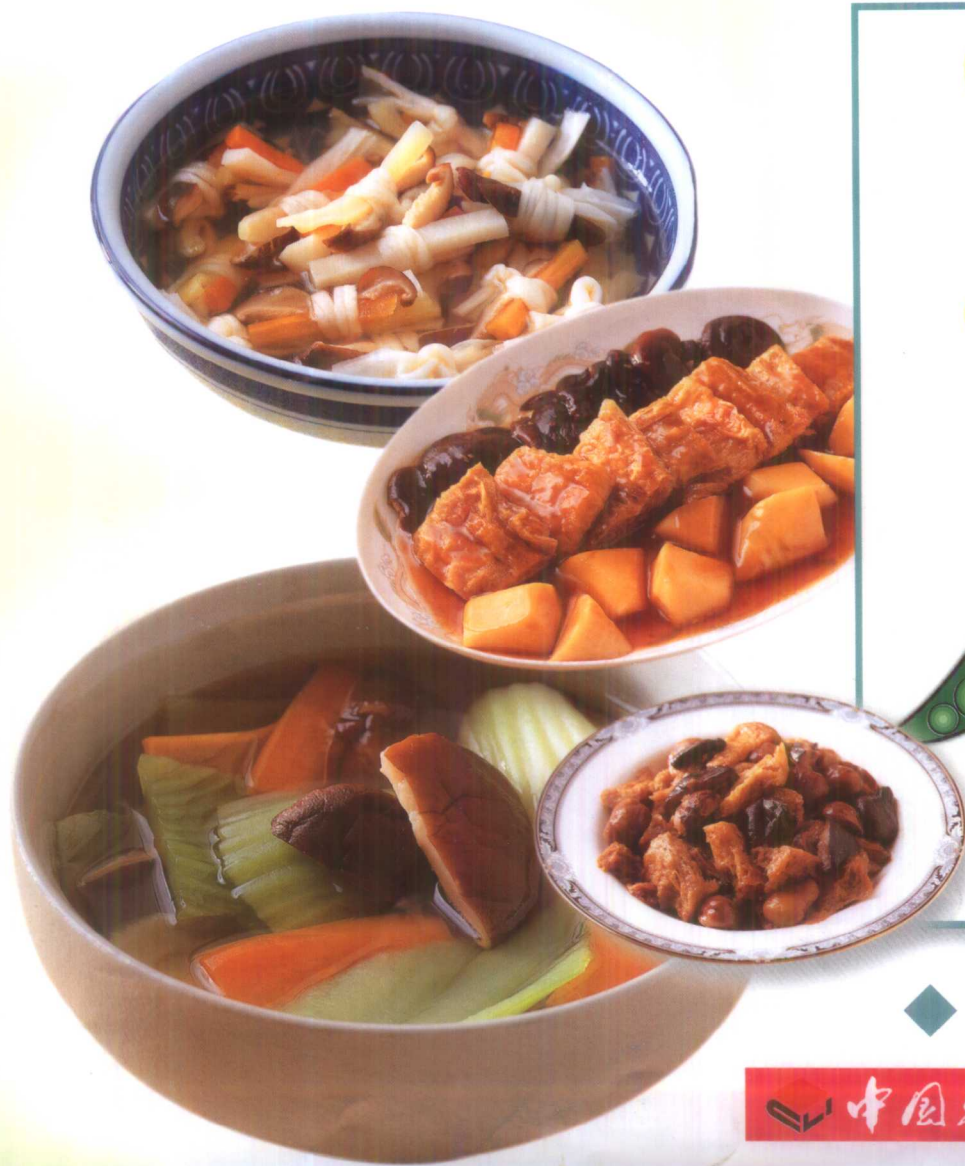


大众美食



大众美食系列丛书共 10 本，每册定价 12.80 元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

◆ 现代人食谱



家常素菜

◆ 梁琼白 著

 中国轻工业出版社

目 录



5 菜心豆腐丸

7 藕杞长生汤

9 凤窝木耳

11 梅菜苦瓜

13 双冬油面筋

15 胡萝卜芥菜汤

17 沙茶薯条

19 豆瓣茄子

21 翠玉竹笙



23 酸辣素羹

25 鲜蘑芦笋

27 梅菜竹笋

29 翡翠干张

31 金菇烩豆腐

33 香菇烩芥菜

35 咖喱花椰

37 翠芹干张

39 玉米蒸蛋



41) 素烧南瓜

43) 柴把汤

45) 十香菜

47) 扣三素

49) 雪菜莲子

51) 竹报平安

53) 芋泥菜卷

55) 海带豆腐

57) 四宝素汤

59) 栗子烤麸

61) 豆豉苦瓜

63) 酱淋茭白

65) 金针面筋

67) 山药素汤

69) 三色素卷

71) 酱爆笋

73) 素四神

75) 芋丝饼

77) 双菇扒菜心

79) 梅菜烧素肉

81) 枸杞丝瓜

83) 醋溜青椒





菜心豆腐丸



材料

小油菜 12 棵、豆腐 1 长块、香菇 4 朵、
胡萝卜 1/4 根、植物油适量



调味料

- (1) 盐 1 茶匙、淀粉 1 大匙
- (2) 酱油 2 大匙、盐半茶匙、胡椒粉少
许、糖 1 茶匙、清水半杯、芡汁半大
匙



作法

1. 豆腐用刀碾碎、沥干水分，放大碗内；香菇泡软、去蒂切丁；胡萝卜切丁放入豆腐内拌匀。
2. 加入调味料(1)调匀，然后挤成丸子放入热油中炸黄，浮起时捞出。
3. 将炸油倒出，留 1 大匙油炒调味料(2)，再将豆腐丸回锅烧入味。
4. 小油菜剥除老叶，修齐后用开水氽一下，捞出后冲冷，再用 1 大匙油炒过，铺在盘内。
5. 烧好的豆腐丸铺在小油菜上即成。

重点提示

1. 炸豆腐丸的油要热，放入时才不会散开。
2. 植物油为烹调常用材料，以后不再介绍。



藕杞长生汤



材料

莲藕1小截、素肚半个、花生150克、黑枣4粒



调味料

盐1茶匙



作法

1. 素肚先用热油炸黄，再捞出切条。
2. 莲藕洗净、切块，花生洗净，连同黑枣一併放入炖锅内，小火熬煮半小时，使材料熟烂，再放入素肚同煮。
3. 加盐调味，待所有材料已软烂即可盛出食用。

重点

提示

1. 莲藕选择肥短圆浑的，比较松软好吃，而且煮时易烂，外形瘦长的比较脆，不适合炖汤。
2. 花生要先浸泡，而且煮开后要倒掉一次水再入锅煮，汤汁较清爽。



凤窝木耳



材料

新鲜菠萝1小块(约1/6个), 木耳4片、
枸杞子2大匙



调味料

盐1茶匙、清水4大匙、芡汁半大匙



作法

1. 菠萝切片; 木耳洗净用手撕片; 枸杞子用水洗净备用。
2. 用2大匙油先炒木耳, 再放菠萝同炒, 加入盐调味, 再加清水炒匀, 放入枸杞子烧入味。
3. 勾芡, 炒匀即盛出。

重点

提示

1. 也可以用菠萝罐头, 但新鲜菠萝比较香。
2. 木耳用手撕会形成不规则的边, 外形富有变化, 不刻板。



梅菜苦瓜



材料

苦瓜 1 条、梅干菜 1 把(约 190 克)



调味料

盐半茶匙、糖 1 茶匙、清水 2 杯、芡汁
1 大匙



作法

1. 苦瓜洗净、剖开、将籽去掉、切小块，先用七分热的油余一下。
2. 梅干菜泡软、洗净、切碎，先用 3 大匙油炒过，再放入苦瓜，加盐、糖调味后，加水烧开，改小火烧入味。
3. 汤汁快收干时，勾芡，炒匀即盛出。

重点提示

1. 这道菜油要重才好吃，因此除苦瓜过油外，炒梅干菜的油也要多，这样才不会太干涩。
2. 梅干菜种类很多，视个人喜好即可，但要选择质地嫩的部位，而且要切得细才入味。

