



★ 200余款适合家庭制作的美味素菜
★ 送给家人、朋友和自己的爱心佳肴

家常素菜大全

Jiachang sucai daquan 夏金龙◎编著



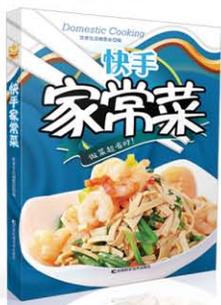
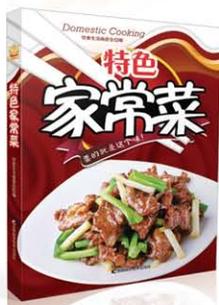
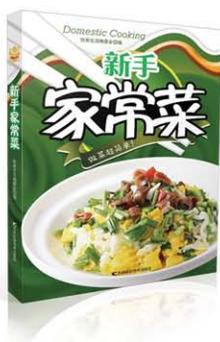
时鲜为主 清爽素洁 制作简便
排毒养颜 美白肌肤 健康相伴

吉林科学技术出版社



Domestic Cooking

新品登陆，震撼新春！



定价：25.00元

我们用着相同的锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

家常素菜

大全

夏金龙◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

家常素菜大全 / 夏金龙编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5384-8756-5

I. ①家… II. ①夏… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302091号

*Jiachang
sucai
daquan*

家常素菜大全

Jiachang sucai daquan

编 著 夏金龙
出 版 人 李 梁
责任编辑 郑 旭
封面设计 雅硕图文工作室
制 版 雅硕图文工作室
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1-7 000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8756-5

定 价 30.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





Author
作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍数十种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

编 著	夏金龙							
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	
	贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	
	姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	
	郭久隆	张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚		



Foreword 前言

素食养生在我国可谓源远流长，自古就有药食同源之说。也就是说食物与药物并没有明确的界线，每一种食物都具备一定的药性，这就是饮食调养之精髓。

素食作为一种环保、健康、时尚的生活方式，在国际上渐渐流行，表现出人们对回归自然，保护地球生态环境的追求。如今的素食，与环境保护、动物保护一样代表着一种不受污染的文化品味和健康时尚。

《家常素菜大全》选取家庭中最为常见的食材，按照清爽凉菜、美味热菜、滋养汤煲、米面杂粮加以分类，为读者介绍了200余款家常美味素菜。本书在素菜品种的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则，每道素菜不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的素菜，还对制作过程配以多幅彩图进行详解，使您能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常素菜。

素菜与人们的健康息息相关，在这个走向普遍富足的时代，愿《家常素菜大全》能为大家的身心健康助力。



目录

contents

蔬菜食用菌小百科

蔬菜的分类及品种·····	10
蔬菜的营养价值·····	11
蔬菜的保健作用·····	13
蔬菜的选购与贮存·····	14
食用菌的选购·····	15
蔬菜的烹调窍门·····	17

Part 1 清爽凉菜

朝鲜辣白菜·····	28
爽口老虎菜·····	29
橙汁白菜·····	24
多味黄瓜·····	26



椒麻扁豆·····	27
腐乳汁豆腐松·····	27
咖喱萝卜块·····	28
水果拼盘·····	28
葱油鲜笋·····	29
葱油蚕豆·····	30
麻酱葱段生菜胆·····	31
红油萝卜丝·····	32
翠笋拌玉蘑·····	33
西芹拌香干·····	34
香菇拌粉皮·····	36
亚参拌芦笋·····	37
糟香番茄·····	37
红油蕨菜·····	38
红油豆干雪菜·····	38
核桃仁拌翠韭·····	39
豆酱拌茄子·····	40
红油扁豆·····	41
红油双嫩笋尖·····	42
椒香醋莴苣·····	43
蒜泥茄子·····	44
姜汁西蓝花·····	46
姜汁芸豆丝·····	47



椒条荷兰豆	47
芥末拌蕨菜	48
生拌萝卜皮	48
口蘑扁豆	49
冰镇芦笋	50
冰汁凉桃脯	51
怪味白菜	52
橙汁山药	53
酱香腰豆	54
红椒鲜蚕豆	56
红油拌四丝	57
黄瓜拌豆干	57
红油土豆丝	58
黄豆拌雪里蕻	58
姜丝菠菜	59
翡翠百合	60
香菜花生拌卤干	61
醋汁豇豆	62
大杏仁拌芦笋	63
葱油拌双耳	64
葱油茭白	66
柠檬汁拌苹果	67
凉拌黄瓜木耳	67
什锦白菜丝	68
枸杞鲜藕	68

葱油拌黄豆芽	69
菠萝沙拉船	70
碧绿脆笋	71
木耳拌三丝	72
香葱拌香干	73
朝鲜辣白菜	74
泡菜凉瓜	76
兰花青笋	77
蜜汁三彩	77
梅干拌黄瓜	78
蜜制番茄	78
绿豆芽拌椒丝	79
酱油泡萝卜皮	80
凉拌芦笋	81
凉拌苦苣	82
凉拌苦瓜丝	83
麻辣萝卜丝	84
泡酸辣萝卜皮	84

◀ Part 2 美味热菜 ▶

红蘑土豆片	86
麻辣冻豆腐	88
豆干炒瓜皮	89
蓝花素冬笋	89





冬菇炒芦笋·····	90	双色炒土豆粒·····	99
剁椒白菜·····	90	蒜蓉炒茼蒿·····	99
番茄炒豆腐·····	91	蛋黄 南瓜·····	100
翡翠豆腐·····	92	芦笋扒竹笙·····	100
什锦豌豆粒·····	93	芦笋小炒·····	101
树椒土豆丝·····	94	干煸青椒·····	102
双花炒口蘑·····	95	干煸土豆片·····	103
芥菜心炒素鸡·····	96	素烧冬瓜·····	104
金菇三素·····	98	鱼香茭白·····	105
		清炒荷兰豆·····	106
		家常蒜椒茄子·····	106
		香菇炒西葫芦·····	107
		板栗香菇烧丝瓜·····	108
		风林茄子·····	110
		生爆菠菜·····	111
		油焖西葫芦·····	111
		红烧香菇·····	112
		鲜香味美茄·····	112



咖喱土豆·····	113
酱汁炒鲜香菇·····	114
金沙山药·····	115
豇豆炒豆干·····	116
尖椒干豆腐·····	117
榄菜四季豆·····	118
黄豆芽炒榨菜·····	120
年糕炒南瓜·····	121
糖醋熘白菜木耳·····	121
清炒空心菜·····	122
芥蓝腰果炒香菇·····	122
手撕圆白菜·····	123
蒜香西兰花·····	124
素烩茄子块·····	125
杭椒炒素菇·····	126
栗子扒白菜·····	127
醋熘白菜·····	128
黄豆芽炒雪菜·····	130
番茄土豆片·····	131
滑炒豌豆苗·····	131
鱼香白菜卷·····	132
芦笋炒三菇·····	132
炸炒豆腐·····	133
炒山药泥·····	134
草菇小炒·····	135
香煎豆腐·····	136
荷兰百合北风菌·····	137
南瓜炒百合·····	138
滑菇炒小白菜·····	140
芦蒿香干·····	141
木耳炒腐竹·····	141
双冬炒芥菜·····	142
豆瓣茄子·····	142
辣味大头菜·····	143



豆皮炒韭菜·····	144
咕嘟豆腐·····	145
胡萝卜炒木耳·····	146
白菜炒三丝·····	147
春笋豌豆·····	148
碎椒炆雪菜·····	148

Part 3 滋养汤煲

滋补野山菌汤·····	150
双椒豆腐煲·····	152
白蘑田园汤·····	153
双色萝卜丝汤·····	153
豆泡白菜汤·····	154
冰糖银耳汤·····	154
芹菜叶土豆条汤·····	155
竹笋香菇汤·····	156
玉米羹·····	157
白菜地瓜豆皮汤·····	158
发菜豆腐汤·····	159
口蘑锅巴汤·····	160
山珍什菌汤·····	162
黄瓜木耳汤·····	163
石耳豆腐汤·····	163
红萝卜荸荠汤·····	164

白菜豆腐汤	164
黄豆芽豆腐汤	165
百合冰糖蛋花汤	166
奶汁炖萝卜	167
百合鸡蛋汤	168
小白菜粉丝汤	169
草菇木耳汤	170
香菇时蔬炖豆腐	172
杞子百合莲花汤	173
腐竹瓜片汤	173
清润补汤	174
青蒜豆腐煲	174
泡椒咖喱豆腐汤	175
银耳大枣莲子羹	176
青瓜腐竹素汤	177
豆腐皮鸡蛋汤	178
豆腐蛋黄汤	179
口蘑汤	180
什锦三丝汤	182
百合南瓜羹	183
板栗菜心煲虎掌	183
榨菜丝汤	184
山药润肺汤	184
草菇蔬菜包汤	185



银耳雪梨小汤圆	186
酸辣凉粉冬瓜汤	187
番茄蛋花汤	188
什锦豆腐汤	189
香菇木耳豆腐汤	190
鲜蘑菜松汤	192
豆腐白菜汤	193
豆腐松茸汤	193
冬瓜芦笋鸽蛋汤	194
冬笋莴苣汤	194
冬菜鸡蛋汤	195
蜜汁地瓜	196
蘑菇炖豆腐	197
红汤豆腐煲	198
地瓜荷兰豆汤	199
雪里蕻炖豆腐	200
双冬豆皮汤	202
嫩玉米汤	203
蛋黄豆腐煲	203
紫竹莲池	204
豆腐皮汤	204
丝瓜粉丝汤	205
玉米豆腐汤	206
雪菜冬瓜汤	207
苋菜豆腐煲	208



酸辣豆皮汤·····	209	香煎鸡蛋饼·····	225
杞子南瓜汤·····	210	奶香玉米饼·····	225
茯苓冬瓜消肿汤·····	210	素馅包子·····	226
← Part 4 米面杂粮 →			
大枣银耳粥·····	212	南瓜奶包·····	227
香薷养生粥·····	214	芙蓉香蕉饼·····	228
桂花糖藕粥·····	215	千层酥饼·····	228
大枣山药粥·····	215	家常油酥饼·····	229
苦瓜皮蛋粥·····	216	金丝饼·····	230
黄花蛋粥·····	216	米面牛蹄卷·····	232
南瓜百合粥·····	217	糯沙凉卷·····	233
四川豆花面·····	218	豆面小窝头·····	233
素四宝烩饭·····	219	如意卷·····	234
猫耳面·····	220	黏豆包·····	234
素三鲜汤面·····	221	银丝卷·····	235
罗汉斋炒面·····	222	赖汤圆·····	236
南瓜包·····	224	藕粉桂花糖糕·····	237
		金豆糕·····	238
		甜松糕·····	239





蔬菜食用菌 小百科

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称。此外，还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶(如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等)、部分低等植物(如真菌、藻类等)也可作为蔬菜食用。蔬菜的种类繁多，据统计，我国的食用蔬菜(包括野生和半野生的)达200种以上，而且在同一种类中有许多变种，每一个变种又有许多栽培品种。我国有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术，是盛产蔬菜的国家之一，不仅品种多、产量大，而且品质优良。按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同，蔬菜可分为十几个大类。

蔬菜的分类及品种

叶菜类



叶菜类是以肥嫩的叶片及叶柄作为食用或烹调部位，主要包括：普通叶菜，如小白菜、菠菜、苋菜、芥蓝、油菜、空心菜等；结球叶菜，如结球甘蓝、孢子甘蓝、大白菜、结球莴苣等；香辛叶菜，如葱、韭菜、香菜等；鳞茎状叶菜，如洋葱、大蒜、百合等。叶类蔬菜以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。

叶菜是品种最多的一类蔬菜，是人体中维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等元素的重要来源。叶菜类的绿色越深，其胡萝卜素的含量越多。此外，叶菜中叶酸的含量也较多。

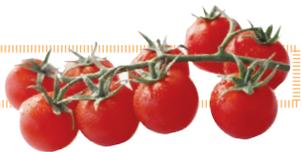
食用菌类



食用菌为孢子植物，通常以食用菌全株或嫩伞盖叶供食用。主要品种有茶树菇、草菇、滑子蘑、猴头蘑、金针蘑、口蘑、平菇、香菇、榛蘑、银耳、竹荪等。食用菌中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，脂肪含量很低，为非常好的保健食品。



果蔬类



果蔬类是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。严格来说，果蔬类可分为：瓠果类，如南瓜、黄瓜、冬瓜、瓠瓜、丝瓜、苦瓜等；浆果类，如茄子、辣椒、番茄等；荚果类，如扁豆、刀豆、豇豆、豌豆等。瓠果类蔬菜含有较多的蛋白质、脂肪和丰富的糖类，还含有多种维生素和矿物质；浆果类蔬菜主要含有丰富的维生素C和类胡萝卜素，还含有有机酸等；荚果类蔬菜则含有丰富的蛋白质和糖类等。

根茎类



根茎类是以植物肥嫩的茎秆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种比较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。其中，根菜类主要包括萝卜、胡萝卜、根用甜菜、牛蒡、山芋、豆薯等；茎菜类又有地上茎和地下茎之分，品种包括土豆、山药、慈姑、藕、荸荠、姜、茼蒿、茭白、芦笋、竹笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含丰富的糖类和蛋白质等，与叶菜类相比，根茎菜含水量少，原料表皮较厚，容易贮存。

蔬菜的营养价值

水	蔬菜中含量最多的是水，一般含有65%~96%的水分，蔬菜越鲜嫩多汁，其质量越高。蔬菜如失去水分，则降低了新鲜品质。
挥发油	许多蔬菜有特殊香气，这是因为它们含有挥发油的缘故，如大蒜、洋葱。挥发油是形成蔬菜特殊滋味的物质，能刺激食欲，帮助消化。葱、姜的挥发油具有杀菌、解腥的作用，是良好的调味品。
维生素	蔬菜中含有少量B族维生素，如维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₅ 等。维生素C的含量特别丰富，是人体所需维生素C的主要来源。大多数叶菜类，如番茄和辣椒含有较多的维生素C。但维生素C的性质极不稳定，易被高温所破坏。呈绿、黄、橙等色泽的蔬菜富含胡萝卜素，胡萝卜素在人体内可转化为维生素A。
有机酸	蔬菜中除番茄含有机酸较多外，其余的只含有少量的有机酸。在菠菜、茭白、竹笋中含有较多的草酸，能影响人体对钙的吸收。因此在烹调前应进行焯水处理，以除去过多的草酸。
矿物质	蔬菜中的矿物质含量为0.3%~2.8%，主要为钙、磷、铁、钾、钠、镁等元素，这些矿物质除具有调节人体生理功能的作用外，还是组成人体各种组织的重要成分。

蔬菜中含有的糖类

蔬菜的含糖量普遍不高，其中胡萝卜、南瓜、甜瓜、洋葱等含糖类较多；青菜、黄瓜、白菜仅含少量的糖。淀粉在土豆、芋头、山药和豆类蔬菜中含量较多，其他蔬菜中含量较少。纤维素含量，是衡量蔬菜质量的标志之一。纤维素含量少的蔬菜脆嫩多汁，品质好；纤维素含量多的则肉质粗，皮厚多筋，食用价值低。

蔬菜按营养价值分为4个等级

甲类蔬菜	主要富含胡萝卜素、维生素B ₂ 、维生素C以及钙等矿物质，这类蔬菜营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、苋菜、韭菜、雪里蕻等。
乙类蔬菜	其营养价值低于甲类蔬菜。可分为3种：第一种含维生素B ₂ ，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、番茄、辣椒等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、卷心菜、菜花等。
丙类蔬菜	其含维生素较少，但热量超过甲类和乙类蔬菜，主要包括红薯、山药、南瓜等。
丁类蔬菜	含有少量或微量的维生素C，营养价值较低，品种有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

蔬菜的颜色与营养



除了可以把蔬菜分为以上4个等级外，家庭中也可根据蔬菜的颜色来判断蔬菜的营养价值。蔬菜的颜色有多种，其中比较常见的为绿色蔬菜，由于其中含有较多的叶绿素，故其总体颜色为绿色，如菠菜、芹菜、香菜、青椒等。黄色及红色蔬菜中所含的色素以类胡萝卜素或黄酮类色素为主，故总体颜色呈黄色，如胡萝卜、黄花菜、土豆等。此外，还有一些其他颜色的蔬菜，但种类较少，以浅色或白色为主。

蔬菜的颜色与其营养价值关系密切。颜色深的蔬菜营养价值高，颜色浅的营养价值低，其排列顺序一般是“绿色蔬菜—黄色(红色)蔬菜—无色蔬菜”。

此外，在同类蔬菜中，因其颜色不同，营养价值也各不相同。如黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值高，除含有大量胡萝卜素外，还含有黄碱素，有预防癌症的作用。

蔬菜的保健作用

可以降低血压

蔬菜中含有微量元素钾，而研究发现，钾可以降低血压。研究人员认为，健康人群少摄入食盐，多吃富含钾的蔬菜，如土豆、番茄、南瓜、豆类、海藻等，可保持血压正常。此外，蔬菜中含有的大量纤维素，可降低心肌梗死的发生率。

有助于预防心血管病

蔬菜中含有多种维生素，其中维生素C和维生素E对预防心脏病有很好的效果；除了维生素外，蔬菜中还有一种重要物质——番茄红素，番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能起到保护血管功能的作用。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，尤以番茄、胡萝卜中含量较多。另外，蔬菜中的叶绿素，可以强化心脏功能，对防治心脏病有益处。

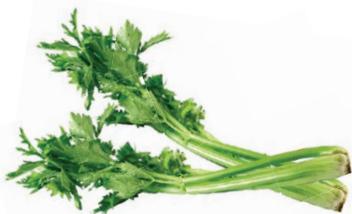
可减肥

减肥的方法很多，但最实惠的方法莫过于蔬菜减肥，多吃蔬菜，尤其是含糖分极少的绿色蔬菜，可减少人体热量摄入，同时人体新陈代谢的速度不会下降，且蔬菜中含有的食物纤维有利于肠道蠕动，对减肥非常有效。蔬菜中减肥效果较好的品种有黄瓜、萝卜、冬瓜、韭菜等。



有助于健脑益智

蔬菜中含有丰富的维生素A、维生素C和B族维生素，还含有较多的铁、锌、碘、硒等微量元素，对促进大脑发育和提高智力都有很大的作用。调查研究发现，蔬菜可以改善大脑的供血状况，尤其是脑力劳动者应多食蔬菜，以保证大脑的正常供血。



有助于延缓衰老

人随着年龄的增长，脂褐质色素(老年斑)在体内越积越多，并使人逐渐衰老。研究发现，蔬菜中的硫质和必需维生素，能有效地减少色素的产生和聚积，使机体保持洁净，延缓皮肤老化。其中，效果较好的品种有洋葱、菠菜、芹菜等。

有助于预防癌症

蔬菜抑制癌症的作用主要表现在以下几方面：蔬菜中的维生素C和维生素E可阻止致癌物亚硝胺在人体内的合成；蔬菜中广泛存在的叶绿素，可不被肠腔中的酸碱破坏，有抑制癌症的作用；蔬菜中含有的微量元素硒，可对致癌物质产生化学抑制作用，并可增加肝脏的排毒功能等。

对美容有特效

番茄	含有较丰富的钾和维生素C，对皮肤有良好的收敛作用，能收缩毛孔，清除面部油脂。
洋葱	具有良好的消毒作用，还可以减少皮肤的皱纹。方法是：取洋葱半个，用1碗水浸泡数小时后，用此水洗脸部皱纹处，效果良好。
黄瓜	对皮肤有滑润、清洁的作用，可以减少皱纹，消除褐斑、雀斑，是炎热夏季中最好的天然美容护肤品。
土豆	对皮肤有良好的舒展功能，如睡后眼皮浮肿，可取土豆薄片两片，贴于眼皮上，10~20分钟后，即可消减浮肿。
生菜	含有丰富的维生素及矿物质，对皮肤细胞有良好的修复作用。

蔬菜的选购与贮存

蔬菜的选购

蔬菜种类繁多，在选购时应注意以下7个基本要点：①新鲜程度；②壮老或嫩脆程度；③是否大小均匀、形状完整；④是否有病变；⑤是否有虫害；⑥色泽是否正常；⑦是否有农药残留。

番茄	果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜的。有些商店将番茄装在不透明的容器中出售，在未能查看果蒂或色泽的情况下，最好不要选购。
黄瓜	刚采收的小黄瓜表面上有疣状突起，一摸有刺，是十分新鲜的。
卷心菜 (结球甘蓝)	叶子的绿色带光泽，且颇具重量感的卷心菜才新鲜。切开的卷心菜，切口白嫩表示新鲜度良好。切开时间久的，切口会呈茶色，要特别注意。
茄子	深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的最新鲜，反之带褐色或有伤口的不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口处易变色，只要泡在水中即可保持鲜嫩。