

快乐家庭丛书



Q 全素食谱

UANSU SHIPU

书中配有卡通图案

活泼可爱，轻松学做菜

爱心提示

如同小型生活百科全书

快乐家庭

延边大学出版社

快乐家庭丛书——全素食谱

责任编辑:张宏飞

作者:王宇

制版:张力

摄影:徐平

装帧设计:刘冰

出版发行:延边大学出版社

社址:延吉市公园路 105 号

邮编:133002

传真:0433—2732434

印刷:长春市东新印刷厂

开本:787×1092 16 开

字:90 千字

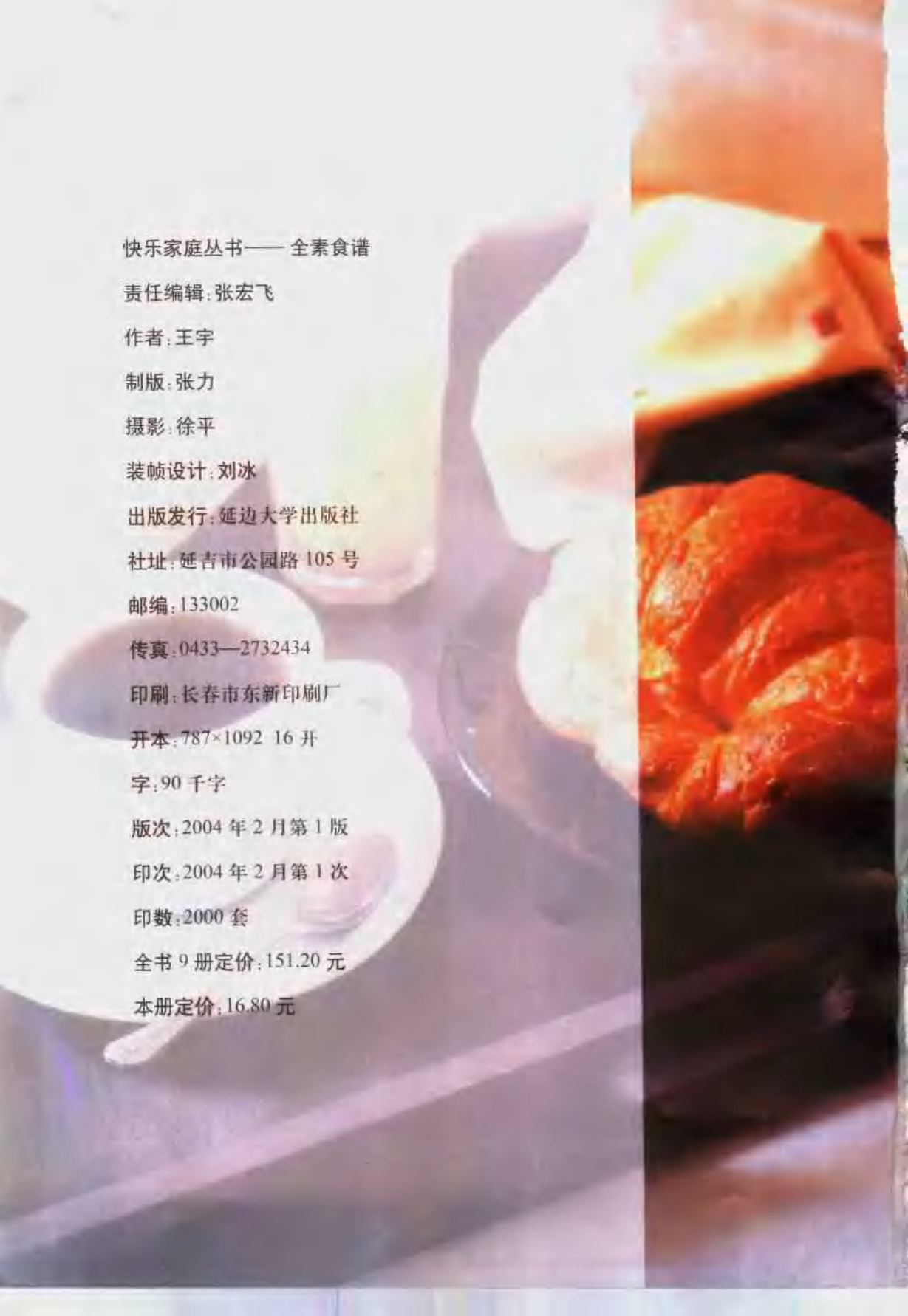
版次:2004 年 2 月第 1 版

印次:2004 年 2 月第 1 次

印数:2000 套

全书 9 册定价:151.20 元

本册定价:16.80 元



快乐家庭丛书



KUAILEJATING

全素食谱



延边大学出版社



目录

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 4 | 冬菇扒芥兰 | 24 | 素烤香菇 |
| 6 | 豆皮拌香芹 | 26 | 掐菜炒韭菜 |
| 8 | 豆腐烩双冬 | 28 | 素炒香芹 |
| 10 | 大豆腐炖海带 | 30 | 双菇烧冻豆腐 |
| 12 | 生拌茼蒿 | 32 | 清炖香菇山药 |
| 14 | 糖醋素排骨 | 34 | 冬瓜芦笋汤 |
| 16 | 清蒸南瓜 | 36 | 百合烩芦荟 |
| 18 | 什锦素烩 | 38 | 面筋扒双冬 |
| 20 | 黄花炒黑菜 | 40 | 香拌花生 |
| 22 | 素炒四样 | 42 | 清汤烩白菜 |



44 西兰花炒芦笋

46 素熘北菇

48 萝卜丝海带炖豆腐

50 什香素菜

52 素炒百合

54 西红柿拌凉瓜

56 焗双花

58 丝瓜枸杞羹

60 虎皮尖椒

62 清蒸茄子

64 素酿兰花什锦

66 玉米百合烩松子

68 凉拌苦瓜

70 麻汁油麦菜

72 糖醋萝卜丝

74 熘三色

76 莲子白果炖冬瓜

78 南瓜杏仁汤



快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

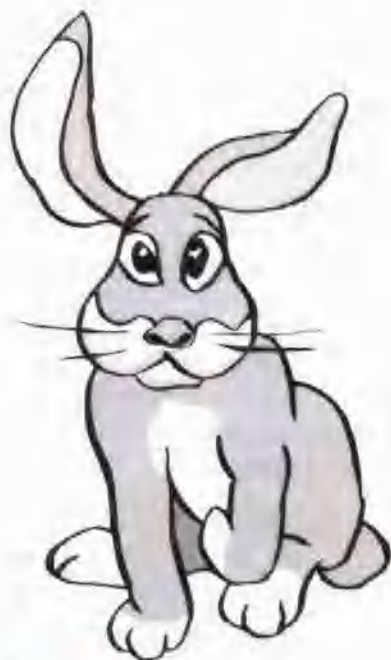
冬菇扒芥兰



用料:

新鲜芥兰、水发冬菇、生姜、植物油、白糖、蚝油、盐、鸡精、湿淀粉

制作方法:



(1) 将水发冬菇洗净去蒂,芥兰洗净去根切段,生姜切片。

(2) 锅内加水,待水翻开放入植物油,盐少许和鸡精,再放芥兰氽烫至熟颜色变翠绿时捞出,码摆入盘待用。

(3) 炒锅烧热下油,放姜片煸香,下冬菇翻炒加盐、白糖、鸡精、蚝油一起翻炒片刻,注入清汤用小火煨透,再下湿淀粉勾芡,淋入明油,将烧好的冬菇码在芥兰上即可。

爱❤️提示:

芥兰含丰富的维生素A,食之可防止细菌感染,且对皮肤及视力有益,但在氽烫过程中要注意时间的掌握,时间过长会破坏所含维生素。





快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

豆皮拌香芹



用料:

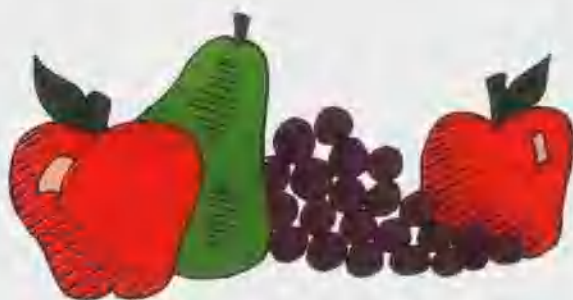
嫩芹菜、豆腐皮、红甜椒、盐、白糖、香油

制作方法:

(1)嫩芹菜去叶,洗净切成小段,豆腐皮用温水浸泡变软,捞出备用。

(2)将豆腐皮改成小片,放入开水中氽烫片刻捞出,锅内放水烧开,加盐少许放入切好的芹菜段,氽烫片刻捞出,用冷水过一下备用。

(3)红甜椒切丝,加盐略腌,将烫好的豆腐皮、芹菜段倒入其中加白糖、盐、香油适量,搅拌均匀即可食用。



爱❤️提示:

芹菜含丰富的矿物质和维生素,能补充人体之所需,而且其植物纤维含量甚高,能促进体内废物的排泄,净化血液,是高血压病人的食补良方。





快乐家庭一实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

豆腐烩双冬



用料:

大豆腐、冬菇、冬笋、小葱、植物油、蚝油、胡椒粉、白糖、香油、水淀粉

制作方法:

(1)将豆腐切成小片,用植物油将其炸至金黄色捞出待用。

(2)将冬菇发好去蒂,切片,冬笋用开水氽熟切片,小葱切段。

(3)炒锅放适量植物油,下冬菇翻炒待香味溢出,将冬笋放入,加胡椒粉、白糖、蚝油同炒,再将炸好的豆腐片放入,加少量清水同烧入味。

(4)待汤汁稍干,将水淀粉淋入勾芡加上小葱、香油即可出勺。



爱♥提示:

新鲜大豆腐买回后要用盐水浸泡片刻,这样可以防止其破碎,且油炸时不沾锅,这是做此菜肴之关键。





快乐家庭一实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

大豆腐炖海带



用料:

大豆腐、海带、盐、葱花、姜末、植物油

制作方法:

(1)将海带发泡好,洗净切成菱形片备用。

(2)将大豆腐用水浸泡片刻捞出切成小块,放入开水锅内氽烫两分钟,捞出过凉。

(3)锅内加植物油适量烧热,将葱花、姜末放入爆香,把豆腐块、海带片放入加盐少许然后注入清水,用大火将锅烧开,再转用小火慢炖,将海带炖软豆腐入味时即可出勺。



爱♥提示:

豆腐中的皂角苷可降低胆固醇的吸收,海带中含碘极高,可补充人体所需。两者综合相得益彰。





快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

生拌茼蒿



用料:

大叶茼蒿、大蒜、红甜椒、盐、醋、生抽、鸡精、芥末油、香油

制作方法:

- (1)将大叶茼蒿洗净,只留叶子,去除根部。
- (2)大蒜削皮,切成蒜末备用,将红甜椒切丝备用。
- (3)将茼蒿、蒜末、甜椒丝放入盘内,按个人口味放入调味料,将其搅拌均匀即可食用。



爱♥提示:

此菜属生食,所以必须将茼蒿洗净,且要选择新鲜、幼嫩的大叶茼蒿为最佳。





快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

糖醋素排骨



用料:

油条、嫩黄瓜、冬笋、面粉、植物油、番茄酱、白糖、醋、盐、清水、水淀粉

制作方法:

(1)将油条切成小段,冬笋洗净,削皮后切成粗条,穿入油条中。

(2)将面粉、清水适量调成面糊,裹到油条段上备用,嫩黄瓜切成滚刀块待用。

(3)锅内放植物油,烧至七成热时将油条段放入油锅中炸至金黄色捞出。

(4)炒锅内放少许油,将番茄酱倒入翻炒加适量白糖、盐、醋翻炒至浓香,再倒入油条和黄瓜段翻匀快炒,加水淀粉勾芡即可出勺。



爱❤️提示:

用料可随个人口味更换,黄瓜可以换成青椒,冬笋可以用萝卜代

