

解酒除腻 四季皆宜

主编 秋实

美味素菜

Meiwei Sucai



美食专家
郑重推荐

绿

色

健

康

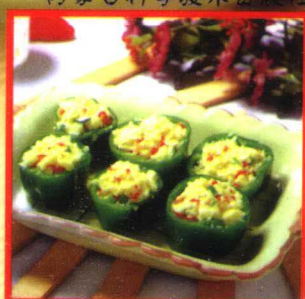
清

淡

爽

口

内蒙古科学技术出版社



美味食谱

美味素菜

MeiWei
SuCai

主编 秋实



江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	羊肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 醋酸



橘瓣炒小瓜

原料 无籽蜜橘 100 克，云南小瓜 80 克，葱 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水淀粉适量。

做法

1. 蜜橘去皮剥成瓣，云南小瓜去籽切厚片，葱洗净切段。
2. 炒锅加水，待水开时下入云南小瓜，煮至七成熟时出锅待用。
3. 炒锅下油，放入葱段煸香，下入小瓜片、橘瓣炒片刻，调入盐、白糖，用中火炒至入味，用水淀粉勾芡，炒匀出锅，入碟即成。

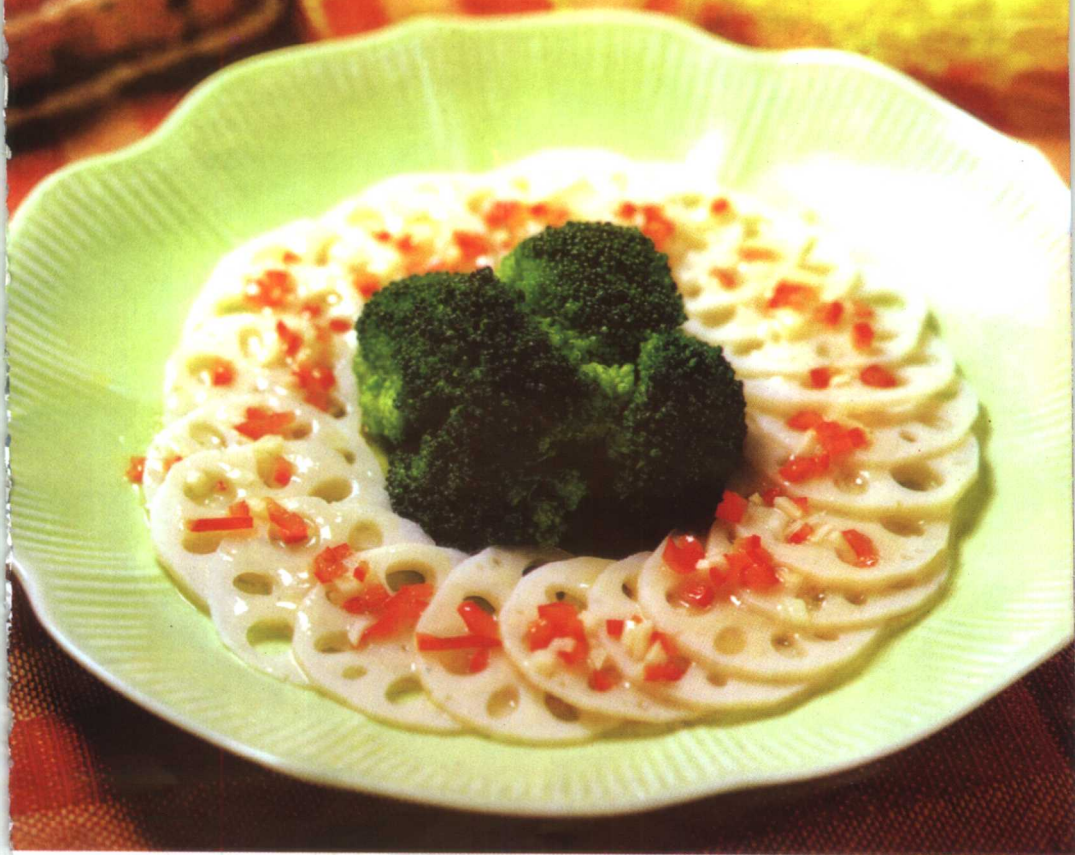


冬菇烧木瓜

原料 鲜冬菇 50 克，木瓜 200 克，五花肉 20 克，生姜、葱、花生油、蚝油各 10 克，盐、味精、白糖、水淀粉、麻油各适量。

做法

1. 鲜冬菇去蒂，切片洗净，木瓜去皮去籽，切厚片，五花肉切薄片，生姜切片，葱切段。
2. 炒锅下水，待水开时放入木瓜片，用中火煮去其中苦味，倒出冲凉待用。
3. 炒锅下油，放入姜片、五花肉片炒香，下入冬菇片、木瓜，注入清汤煮至快熟时，调入盐、味精、白糖、蚝油，烧透用水淀粉勾芡，淋上麻油出锅入碟即成。



珊瑚嫩藕片

原料 嫩藕 300 克，红椒 30 克，西兰花 30 克，蒜 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 1 克，豆腐乳 15 克，水淀粉适量，麻油少许。

做法

1. 嫩藕去皮切薄圆片，红椒切粒，西兰花切颗，蒜切米。
2. 嫩藕片用开水烫熟，加豆腐乳、味精少许，用水淀粉勾芡，摆入碟内成圆形。
3. 炒锅下油，先把西兰花炒入味，摆入藕片中间，然后把姜粒、红椒粒加入盐、白糖炒透入味，将麻油淋在西兰花上面即成。



芥兰炒白玉

原料 大芥兰 200 克，冬瓜 100 克，红萝卜 10 克，蒜 10 克，水发木耳 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水淀粉适量。

做法

1. 大芥兰去皮切斜片，冬瓜去皮去籽切稍厚“日”字片，红萝卜去皮切“日”字片，蒜切片，木耳切片。
2. 炒锅加水，待水开时下入芥兰、冬瓜、红萝卜，煮至八成熟时捞起，冲凉待用。
3. 炒锅下油，放入蒜片、木耳炒香，加入大芥兰片、冬瓜片、红萝卜，调入盐、味精、白糖，炒透入味，用水淀粉勾芡，出锅入碟。



花生炒三丁

原料 油炸花生米 20 克，白萝卜、莴笋 50 克，红椒 1 只，生姜 10 克，花生油、盐、味精、白糖、水淀粉适量。

做法

1. 油炸花生米去皮，莴笋去皮切丁，红椒切丁，白萝卜去皮切丁，生姜去皮切小片。
2. 锅内加水烧开，放入莴笋丁、白萝卜丁，用中火煮至快熟，泡入冷水待用。
3. 另将炒锅下油，待油热时放入姜片、红椒丁、莴笋丁、白萝卜丁翻炒几下，调入盐、味精、白糖，炒至入味，用水淀粉勾芡，加入花生米炒匀，出锅入碟即成。



土豆南瓜蒸皮蛋

原料 大土豆 100 克，老南瓜 100 克，皮蛋 100 克，熟猪油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水淀粉适量。

做法

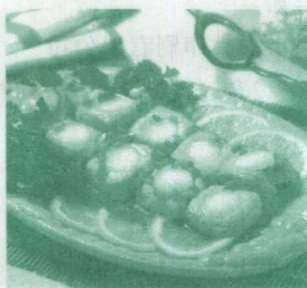
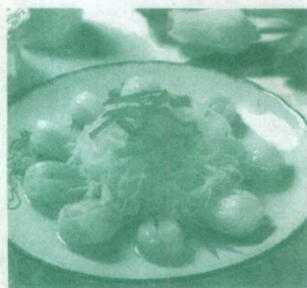
1. 土豆去皮切成“日”字厚片，老南瓜去籽切“日”字片，皮蛋去壳切直片。
2. 炒锅加水，待水开时放入土豆块、南瓜块，煮至快熟时，倒出冲凉，然后把土豆、南瓜、皮蛋相间摆入碟内。
3. 蒸笼烧开水放入摆好的土豆，用大火蒸 8 分钟后拿出，另烧油，注入清汤，调入盐、味精、白糖，烧开，用水淀粉勾芡，淋到蒸好的原料上即成。



美味素菜

MEI WEI SU CAI

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味素菜/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-5380-1318-0

I. 美… II. 秋… III. 素菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121469 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/乌日图

封面设计/李自茹

印 刷/北京市书林印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.5

字 数/300 千字

版 次/2005 年 1 月第 1 版

印 次/2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价/13.80 元

前 言

中华民族是一个喜食蔬菜的民族,各种各样的蔬菜成为人们身体健康的主要营养来源。用蔬菜烹制五花八门的菜肴,更是我们这个古老民族的一个传统。

现在,随着科技的迅猛发展,人们对蔬菜的营养价值认识得更加全面了。尤其是对荤腻食品过多的摄入,使很多人的身体不负重荷,这个时候人们越来越喜欢素菜,而蔬菜则在素菜的烹制中担当起了主要的角色。

素菜的主要特点是清淡,它更能体现所加工菜肴的原汁原味。现代人在研究中发现,很多富含营养的蔬菜在经过高温烹制后,其营养成分要受到很大损失。所以人们在烹制素菜时,尽量考虑到怎样保持原料的营养成分不流失。这是素菜在烹制时有别于鱼肉类菜肴的一大特点。

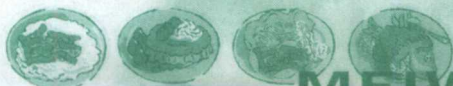
本书在编写中,也是本着这一特点,尽量选取那些营养全面,烹制科学,备受大众欢迎的菜例。由于食素的人越来越多,各种版本的“素菜”谱也会一一问世,我们力求扬长避短,突出“家常”特色。但由于编者的水平有限,本书难免有疏漏或谬误之处,敬请广大读者批评指正。

目 录



一、白菜..... (21)	俄式白菜卷..... (33)
栗子烧白菜..... (21)	火腿炖筒菜..... (33)
葱烧海米辣白菜..... (22)	清汤鲜贝白菜墩..... (34)
干烧白菜..... (22)	奶汤白菜..... (34)
油焖白菜心..... (23)	清汤白菜..... (35)
蟹黄扒白菜..... (23)	余鱼蓉白菜心..... (35)
菜心扒肉..... (24)	家常熬白菜..... (36)
醋熘白菜..... (24)	沙锅白菜..... (36)
茄汁白菜卷..... (25)	排骨炖白菜..... (37)
腐乳爆白玉肉片..... (26)	宫廷辣白菜..... (37)
煎蒸白菜卷..... (26)	冰镇酸辣白菜..... (38)
锅塌白菜盒..... (27)	果汁白菜心..... (38)
奶汁熘白菜..... (27)	芝麻白菜丁..... (38)
鸡蓉扒白菜心..... (28)	朝鲜泡菜..... (39)
三鲜白菜卷..... (28)	四川泡菜..... (39)
扒海米白菜..... (29)	糖渍白菜..... (40)
京糕白菜卷..... (30)	炒肉渍菜粉..... (40)
白菜叶烧麦..... (30)	炒肉渍菜烹汤..... (41)
千层白菜..... (31)	余白肉渍菜粉..... (41)
佛手白菜..... (31)	炸三鲜菜卷..... (42)
素什锦白菜卷..... (32)	炒甘蓝块..... (42)

美味素菜



MEIWEISUCAI





美味素菜



奶油炒甘蓝..... (43)

麻辣甘蓝..... (43)

番茄菜包..... (44)

蒸素菜卷..... (44)

苏泊汤..... (45)

泡菜卷..... (45)

渍甘蓝..... (46)

甘蓝沙拉..... (46)

拌甘蓝丝..... (47)

芥末菜卷..... (47)

炆甘蓝卷..... (48)

甘蓝泡菜..... (48)

二、大葱..... (49)

葱爆羊肉..... (49)

葱爆兔肉片..... (49)

松炸葱卷..... (50)

葱心排骨..... (50)

葱包肉..... (51)

熘里脊海米葱..... (51)

葱烧肉段..... (52)

糖醋京葱..... (52)

小葱拌豆腐..... (53)

盐水大葱..... (53)

三、芹菜..... (54)

海米拌芹黄..... (54)

钳子米芹菜..... (54)

虾米炆芹菜..... (55)

芝麻芹菜段..... (55)

五香芹菜豆..... (56)

芹菜叶土豆汤..... (56)

四、菜花..... (57)

软炒鸡蓉菜花..... (57)

炸菜花..... (58)

松炸菜花..... (58)

番茄菜花..... (59)

鸡抓菜花..... (59)

奶油菜花..... (60)

珍珠菜花..... (60)

海米葱烧菜花..... (60)

火腿烧菜花..... (61)

香菇烧菜花..... (61)

鸡皮烩菜花..... (62)

海米拌菜花..... (62)

酸甜菜花..... (63)

五、黄花菜..... (64)

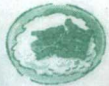
炒金针..... (64)

雪衣金针菜..... (64)

红烧金针翅..... (65)

玉盏金针..... (65)

金针汤..... (66)



三丝扒素鱼翅..... (66)

养心鸭子..... (67)

金针炖鸭子..... (68)

六、油菜..... (69)

海米玉片烧油菜..... (69)

炒肉片油菜..... (69)

火腿烧油菜..... (70)

鱼麻油菜心..... (70)

彩蛋海米烧油菜心... (71)

鸡皮烧油菜..... (72)

扒鸡油菜心..... (72)

罗汉菜心..... (73)

奶油菜心..... (74)

百花菜心..... (74)

清汤万年青..... (75)

酱腌油菜..... (76)

七、生菜..... (77)

生菜扒鸡腿..... (77)

生菜大虾..... (78)

生菜豆腐汤..... (78)

拌生菜..... (79)

生菜拌鸡丝..... (79)

芥末拌生菜..... (79)

八、萝卜..... (81)

萝卜醋鱼..... (81)

萝卜烧牛肉..... (82)

葱烧萝卜条..... (82)

干贝萝卜球..... (83)

炸白肉萝卜丸子..... (83)

松炸萝卜丸子..... (84)

萝卜松..... (84)

煎萝卜丝饼..... (85)

酿蒸百花萝卜..... (85)

奶油萝卜球..... (86)

粉蒸萝卜条..... (86)

宫廷素燕菜..... (87)

萝卜丝烹汤..... (87)

奶汤萝卜丝鲫鱼..... (88)

萝卜丝口蘑锅巴汤
..... (88)

萝卜丝海带汤..... (89)

萝卜粥..... (89)

兔肉炖萝卜..... (89)

萝卜酱羊肉..... (90)

奶汤干贝萝卜球..... (90)

清蒸羊肉萝卜..... (91)

九、胡萝卜..... (92)

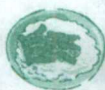
麻香胡萝卜条..... (92)

炸胡萝卜盒..... (93)

炸胡萝卜丸子..... (93)



美味素菜



MEIWEISUCAI





美味素菜



炸胡萝卜糕..... (94)

茄汁红玉..... (94)

焯胡萝卜..... (95)

炒胡萝卜酱..... (95)

胡萝卜色拉..... (96)

焯荤素..... (96)

拨丝红玉..... (97)

十、菠菜..... (98)

松炸菠菜盒..... (98)

雪花菠菜..... (99)

菠菜松..... (99)

金丝菠菜..... (99)

鸡油炒菠菜..... (100)

菠菜炒豆腐..... (100)

煎蒸菠菜盒..... (101)

菠菜烧豆腐..... (101)

菠菜梗烧蘑菇..... (102)

鱼蓉菠菜心..... (102)

奶汁菠菜心..... (103)

翡翠鸡粥..... (103)

菠菜丸子..... (104)

菠菜肉丁汤..... (105)

海米炆菠菜..... (105)

猪肝菠菜汤..... (105)

菠菜豆腐汤..... (106)

十一、韭菜..... (107)

素炒木犀韭菜..... (107)

核桃仁炒韭菜..... (107)

虾皮炒韭菜..... (108)

炸韭菜卷..... (108)

炸韭菜猪肉卷..... (109)

青韭鱼条..... (109)

韭菜炒乌鱼..... (110)

韭黄炒鸡丝..... (110)

韭菜摊鸡蛋..... (111)

煎韭菜盒..... (111)

蛋丝拌韭菜..... (111)

十二、茄子..... (113)

吉利茄卷..... (113)

煎茄饼..... (113)

锅贴茄盒..... (114)

炸茄片..... (115)

炸茄盒..... (115)

脆皮茄条..... (116)

鱼香茄条..... (116)

糖醋茄条..... (117)

法式茄丁..... (117)

锅塌茄盒..... (118)

烧焖茄盒..... (118)

煎蒸茄盒..... (119)

肉片海米烧茄子..... (120)



MEIWEISUCAI