

清爽一夏

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

夏令素菜

Xia Ling Su Cai

爱心家肴美食文化工作室组织编写

青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

夏令素菜/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2006.5

ISBN 7—5436—3684-0

I. 夏... II. 爱... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第054014号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 夏令素菜 (爱心家肴——清爽一夏系列)

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 写 邴吉和

菜品制作 邴吉和 王清强 孙明辉

摄 影 高玉德 李爱刚

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开 本 20开(720×1020毫米)

印 张 5

印 数 10000

定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽一夏

夏令素菜

Dia Ling Su Cai

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写

青岛出版社



爱心家肴
Aixin Jiayao

目 录

- 4 醋熘青椒
- 6 枸杞炒丝瓜
- 8 双菇扒菜心
- 10 斋素四神
- 12 酱爆嫩笋
- 14 三色素小卷
- 16 煮山药素汤
- 18 麻酱淋茭白
- 20 豆豉烧苦瓜
- 22 板栗烤麸
- 24 四宝素汤
- 26 海带豆腐

- 28 竹报平安
- 30 雪菜莲子
- 32 素烧南瓜
- 34 玉米球蒸蛋
- 36 翠芹腐皮
- 38 咖喱花椰菜
- 40 金针烩豆腐
- 42 翡翠千张
- 44 鲜蘑绿芦笋
- 46 沙茶薯条
- 48 胡萝卜煮芥菜
- 50 双冬油面筋





52 牙菜苦瓜

54 凤窝木耳

56 菜心豆腐丸

58 清汤素燕窝

60 天妇罗素肉

62 素小炒

64 雪菜毛豆炒年糕

66 橄榄菜炒芥兰粒

68 兰花香菇

70 糖醋素虾仁

72 五福水晶卷

74 龙眼发菜

76 蘑菇炖豆腐

78 胡萝卜花

80 蔬菜沙拉

82 红颜开口笑

84 芋泥菜卷

86 草莓鲜百合

88 土豆香蕉卷

90 醋熘银芽

92 青瓜苹果烙

94 黑珍珠芒果捞

96 高粱苹果西瓜盅

98 酒酿芦荟



醋溜青椒

清爽一夏 夏令素菜

原料 青椒、酥炸粉、番茄酱、花生油、糖、醋、盐、芡汁各适量。

制作

- 1 青椒洗净，掰开，去籽，切长宽条。
- 2 酥炸粉加水调成面糊，放入青椒挂糊，用热油炸熟捞出。
- 3 将番茄酱、糖、醋、盐、芡汁用油炒匀，倒入炸好的青椒，快速拌匀，盛出即可。

特点 外酥里脆，口感清鲜。



爱心便笺

挂糊的青椒不要炸太久，以免青椒熟软，只要将外皮炸酥即可。青椒入锅拌炒时间不要太久，以保持酥脆。



枸杞炒丝瓜

清爽一夏 夏令素菜

原料 丝瓜、嫩姜、枸杞子、花生油、盐、芡汁各适量。

制作 1 丝瓜去皮，切滚刀块。嫩姜切丝，枸杞子用水略泡。

2 用热油炒香姜丝，放入丝瓜，加盐调味后，淋水烧芡，加入枸杞子，烧至丝瓜熟软时，勾芡盛出。

特点 清淡爽口。



爱心便笺

丝瓜质脆，不易出水，因此要加少许水烧芡，以免糊锅。

枸杞子不要泡太久，以免色泽及香甜味流失，而且泡太软再入锅煮时，颗粒会碎烂。



双菇扒菜心

清爽一夏 夏令素菜

原料 小油菜、香菇、鲜蘑、淀粉、花生油、酱油、白糖、盐各适量。

制作 ① 小油菜去除老叶，洗净，用盐水焯一下，捞出冲凉，再加油炒熟，加盐调味后盛出，摆在盘内。
② 香菇泡软，去蒂，用油炒过，加酱油、白糖烧入味。
③ 鲜蘑洗净，切除根部杂质，放入香菇中同烧，至汤将收干时勾芡，盛入盘内小油菜中间即成。

特点 香菇味浓郁，油菜鲜香。



爱心便笺

择洗油菜时注意每棵菜的大小一致，以使外观整齐。

香菇不易入味，因此要先将香菇烧入味后再放入鲜蘑，否则香菇太硬。



斋素四神

清爽一夏 夏令素菜

原料 四神料（芡实、薏仁、淮山、茯苓）、干莲子、素肚、素高汤、盐、花生油各适量。

制作 ① 将四神料放入锅内，加素高汤煮开，改小火继续煨煮。莲子洗净，放入同煮。

② 素肚用热油炸黄，捞出切条。待四神料煮20分钟时放入素肚条，炖至熟软，加盐调味，盛出即可。

特点 该菜肴为素食药膳，食之对身体有益。



爱心便笺

四神料可在药店买到。

干莲子不需泡浸，洗净后直接放入即可。



酱爆嫩笋

原料 鲜竹笋、甜面酱、酱油、糖、花生油、葱花各适量。

制作 1. 笋削净外皮，切粗条，放七成热的油中炒至外皮微干时捞出，沥油。

2. 将所有调味料调匀，成味汁。

3. 锅内加油烧热，加调好的味汁爆香，放入鲜竹笋烧入味，至汤汁收干时撒入葱花，盛出即可。

特点 清脆爽口，为瘦身菜肴。



爱心便笺

鲜竹笋应过油后再烧，吸足油水后口感较滑润。

甜面酱要用油炒过才香。



三色素小卷

清爽一夏 夏令素菜

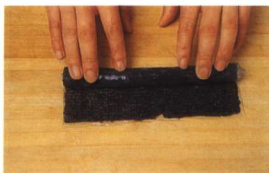
原料 河粉、烤紫菜、小黄瓜、胡萝卜、豆芽菜、蛋黄酱、芝麻盐、盐各适量。

制作 ① 胡萝卜去皮，切丝，拌入少许盐略腌，5分钟后冲净，沥干。

② 小黄瓜切成细条，放入盐水中略泡，10分钟后捞出。

③ 河粉摊开，直切成长条，每条铺入烤紫菜1张，再放入小黄瓜、胡萝卜、豆芽菜，撒少许芝麻盐，卷成长筒状，再切小段，摆盘，挤上蛋黄酱即可。

特点 外形美观，西餐风味。



爱心便笺

河粉最好当天买当天用，若经过冷藏会变硬，不适合包卷。

