

家常素菜

100道

尚锦文化 编



健康飲食新潮流

家常素菜

100道

素菜食譜



中國醫藥出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常素菜100道/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2006.8

(尚锦100系列)

ISBN 7-5064-4005-9

I. 家… II. 尚… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第095515号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年8月第1版第1次印刷

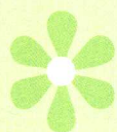
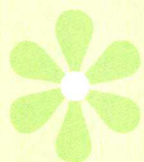
开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 16.80元

ISBN 7-5064-4005-9/TS · 2242

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书



伴你健康每一天



尚锦图书



尚锦文化

尚锦健康  系列

伴你健康每一天



尚锦高手系列



尚锦梁琼白系列



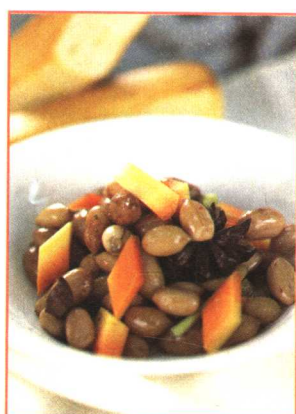
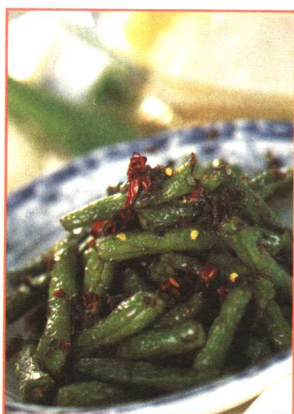
16开全彩 定价 25.00 元 联系电话: 81811588 64160816

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

尚锦 100 系列 5

家常素菜 100道

尚锦文化 编 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

目录

凉菜

- 1 凉拌双笋 4
- 2 凉拌苦瓜 5
- 3 柠檬藕片 6
- 4 素三鲜 7
- 5 香芹拌腐竹 8
- 6 凉拌腐竹 8
- 7 芥末凉拌豆腐 9
- 8 香椿拌豆腐 10
- 9 肉松拌豆腐 10
- 10 青蒜烫百页 11
- 11 酱油豆 12
- 12 药芹拌干子 13
- 13 凉拌三样 14
- 14 三色上素 15
- 15 糖醋红蒜 16
- 16 酱黄瓜 17
- 17 麻油榨菜 18
- 18 辣萝卜干 19
- 19 卤煮花生 20
- 20 怪味海带丝 20
- 21 白糖蒜 21
- 22 五香花生米 22
- 23 炆萝卜 23

热菜

- 24 蚕豆百合 24
- 25 西芹炒百合 25
- 26 百合烧菜心 26

- 27 香辣四季豆 27
- 28 蒜香扁豆 28
- 29 糖醋豆苗 29
- 30 泡椒莴笋 30
- 31 方干炒青椒 31
- 32 剁椒粉皮 32
- 33 炒鲜菇 33
- 34 蚝油扒鲜菇 34
- 35 炒滑子菇 35
- 36 金蒜鸡腿菇 36
- 37 青椒藕丝 37
- 38 炒藕片 38
- 39 酸辣藕丁 38
- 40 干椒苦瓜 39
- 41 健身苦瓜 40
- 42 双色菜心 40
- 43 香菇菜心 41
- 44 毛豆咸菜 42
- 45 鲜蘑毛豆 43
- 46 一枝独秀 44
- 47 草菇菜花 44
- 48 开水白菜 45
- 49 脆香菠菜 46
- 50 家常豆腐 47
- 51 花菇莴笋 48
- 52 蒜蓉荷兰豆 49
- 53 雪菜豆瓣 50



家常素菜 100 道

54 五香生仁	51
55 东北拉皮	52
56 蒜泥茄子	53
57 米饭茄子	54
58 素炒五丁	55
59 植物四宝	56
60 慈姑炒大蒜	57
61 炒芋仔	58
62 素火腿	59
63 豆豉南瓜	60
64 油浸南瓜	61
65 生焗南瓜	62
66 油浸蚕豆	63
67 五彩时蔬烙	64
68 宫保豆腐	65
69 苦瓜炒豆腐	66
70 鱼香豆腐	66
71 百页炒芹菜	67
72 兰花干子	68
73 芦蒿香干	69
74 香菜炒香干	70
75 清炒韭黄	71
76 豆芽炒韭菜	72
77 四喜烤麸	73

汤煲

78 辣子臭干	74
79 油炸臭干	75
80 农家香芋	76
81 水煮鲜笋	77
82 金丝银芽	78
83 冻豆腐汤	79
84 番茄豆腐汤	80
85 萝卜豆腐汤	81
86 腐竹木耳汤	82
87 咸菜豆腐汤	83
88 咸菜豆瓣汤	84
89 圆白菜汤	85
90 白菜粉丝汤	86
91 莴笋春笋煲	87
92 芥菜春笋煲	87
93 海带冬瓜汤	88
94 五色蔬菜汤	89
95 素什锦汤	90
96 神仙素汤	91
97 金针菇汤	92
98 芋头萝卜汤	93
99 苋菜汤	94
100 生菜汤	95

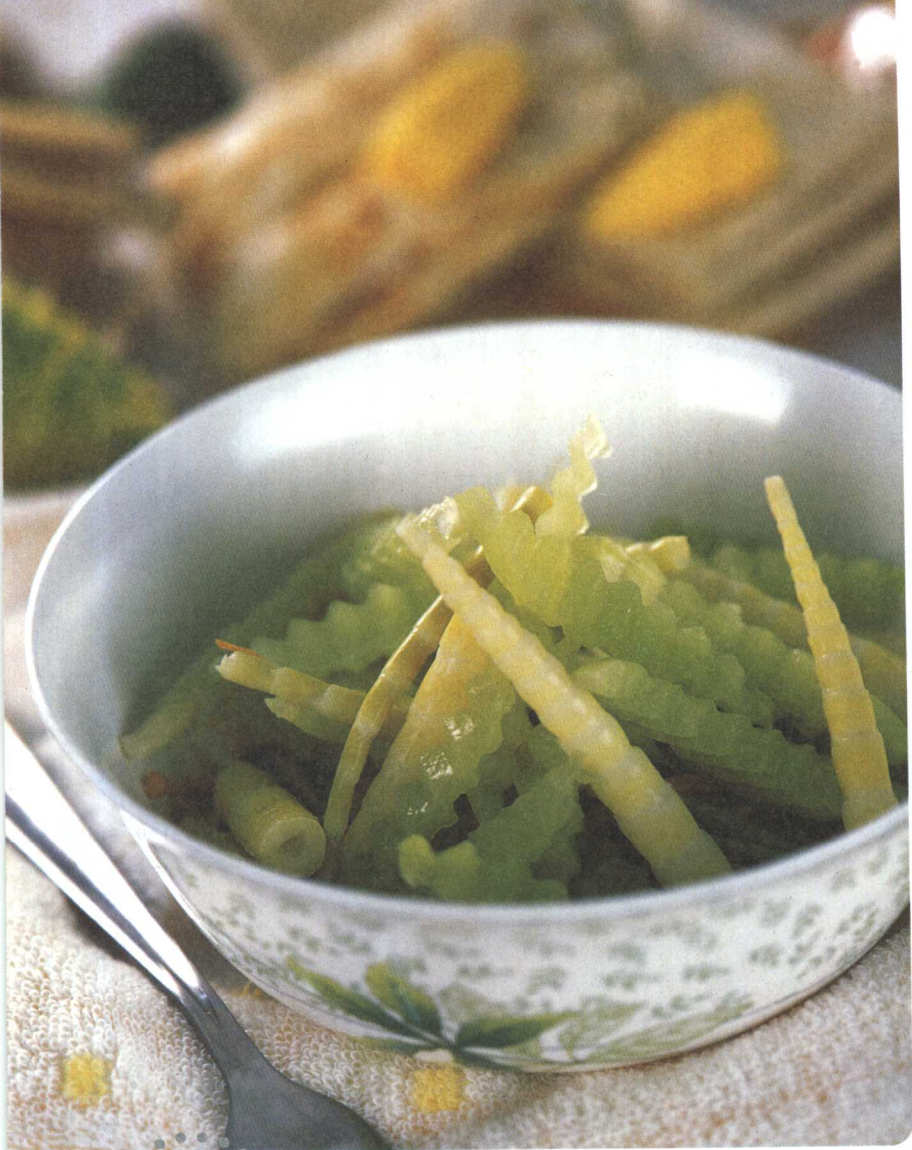


特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS



tips

鲜竹笋中草酸含量较高, 故烹调时应先采用焯水、焗油等方法减少其含量。

1

凉拌双笋

» 原料

莴笋条 200 克, 鲜笋尖 350 克

» 调料

姜汁、盐、味精、黄酒、香油各适量

» 做法

- 1 莴笋条用盐腌渍 5 分钟, 控出卤汁, 笋尖去壳及质地老硬部分, 放入水锅中煮沸约 10 分钟, 晾凉备用。
- 2 将莴笋、笋尖、姜汁、盐、味精、黄酒、香油拌匀即可。

2

凉拌苦瓜

» 原料

苦瓜 400 克，泡椒 50 克

» 调料

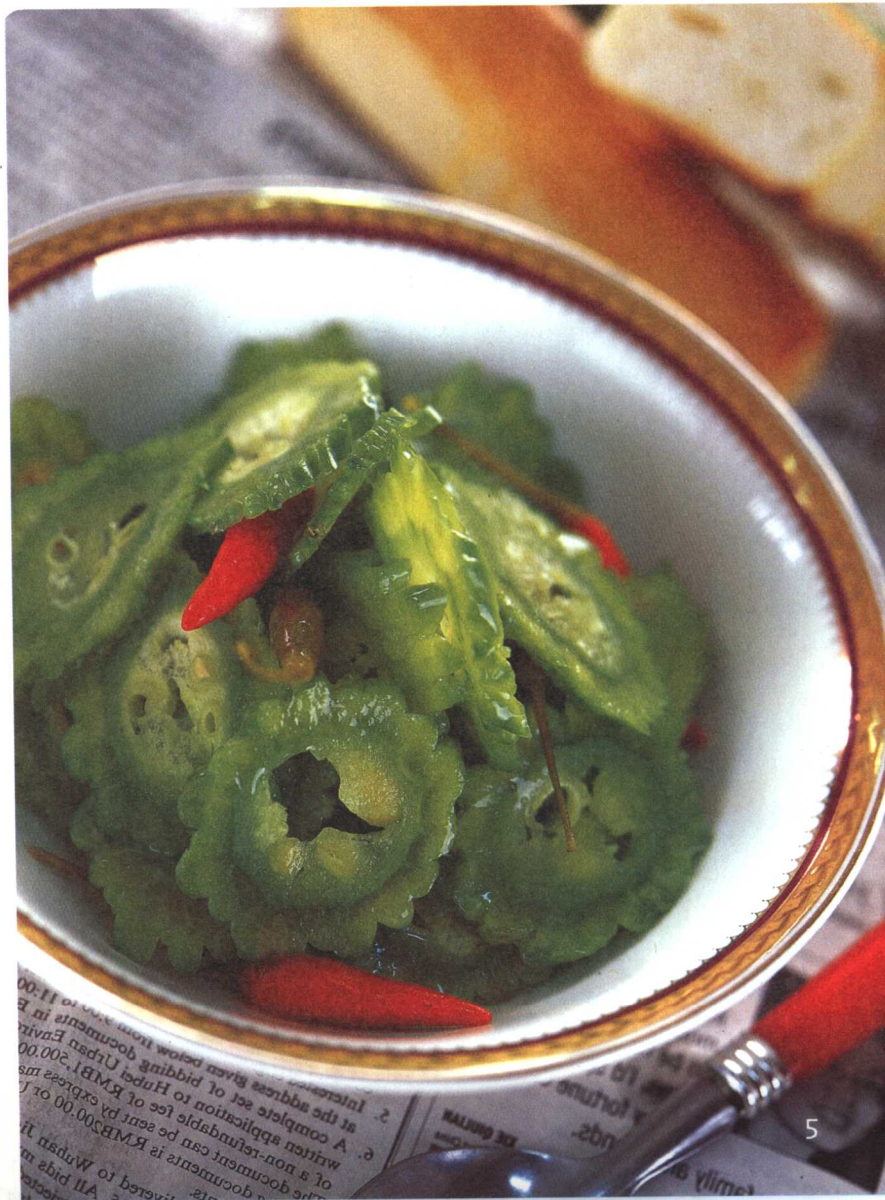
泡椒汁、盐、味精、香油各适量

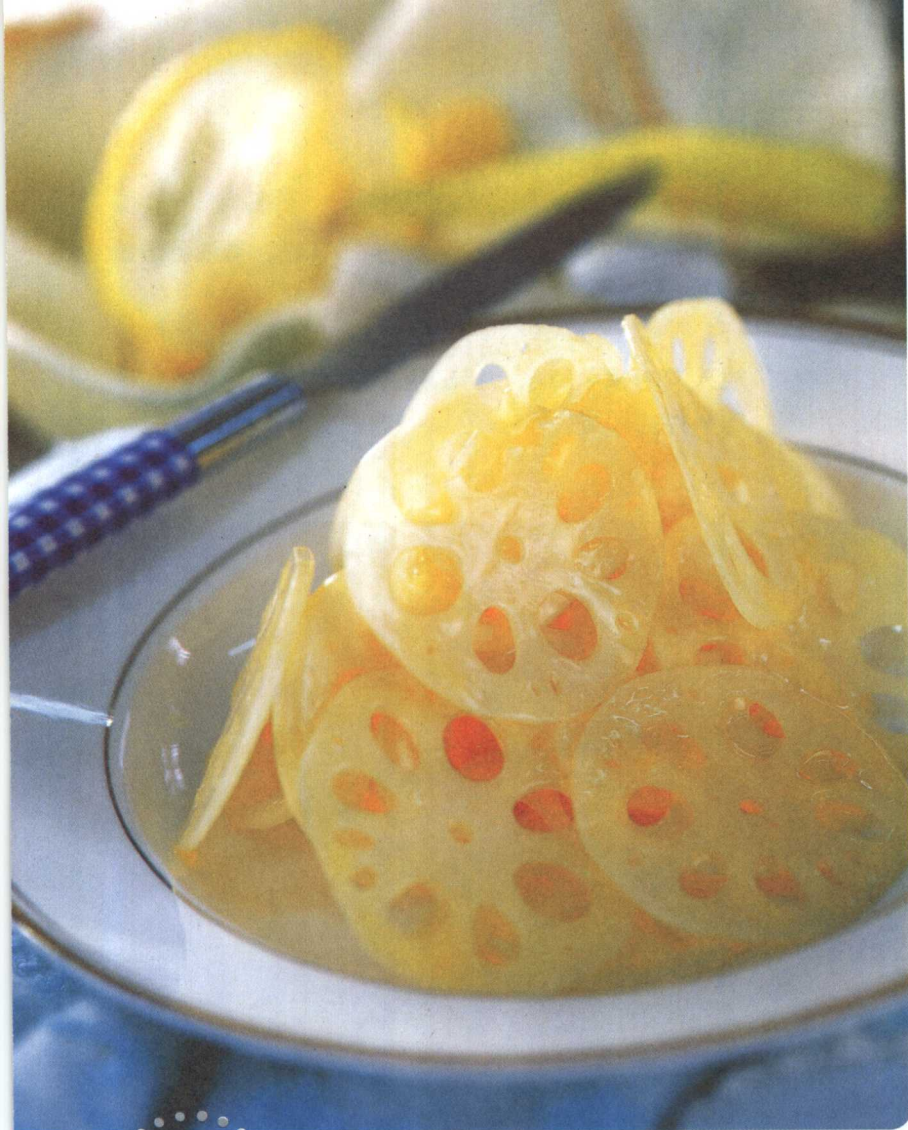
» 做法

- 1 苦瓜洗净切片，放入沸水锅中焯水，捞出用冷开水冷却。
- 2 将苦瓜、泡椒、调料拌匀即可。

tips

苦瓜焯水时，锅中可放少许小苏打，有利于保持苦瓜的翠绿色。





tips

1. 藕刨皮或切片后，不宜长时间暴露在空气中，否则易氧化变色（俗称“生锈”）。
2. 柠檬汁能起到防止藕氧化变色的作用。

3

柠檬藕片

» 原料

鲜藕 300 克

» 调料

浓缩柠檬汁、白糖、盐各适量

» 做法

鲜藕刨皮洗净，放入用浓缩柠檬汁、白糖、盐、冷开水调成的汁中浸泡 10 分钟以上即可。

4

素三鲜

» 原料

胡萝卜150克, 白萝卜150克, 莴笋200克

» 调料

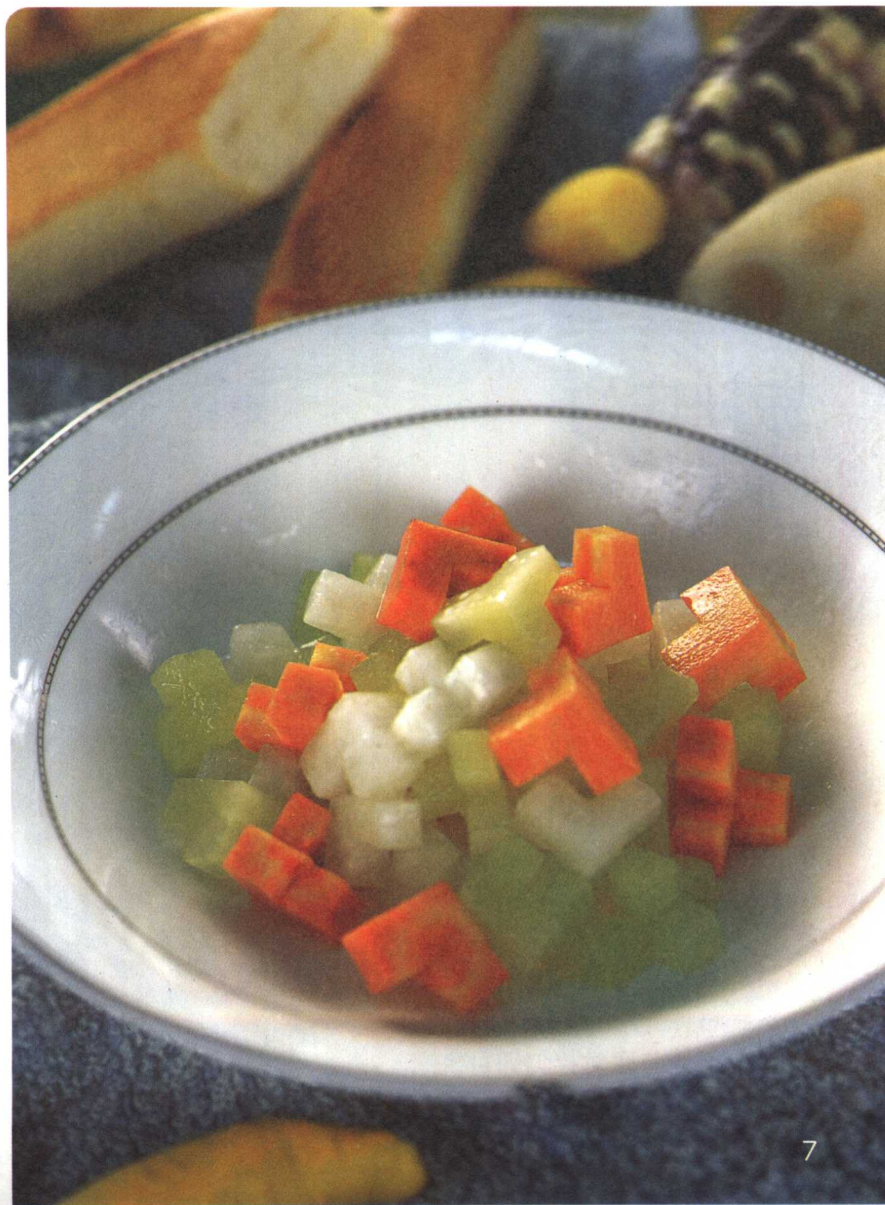
泡椒汁适量

» 做法

- 1 胡萝卜、白萝卜、莴笋切成吉祥块(亦称“城墙垛”)。
- 2 三种原料入泡椒汁中浸泡数小时即可。

tips

1. 莴笋切块后不宜长时间暴露在空气中, 否则易氧化变色。
2. 如泡椒汁量不足, 可加适量冷开水、盐、白醋、白糖调制增量。



5

香芹拌腐竹

» 原料

腐竹 2 根, 芹菜 150 克, 红椒 1 个

» 调料

盐、香油、白糖各少许

» 做法

- 1 腐竹用温水泡软切段, 打成结, 入沸水中焯透捞出; 芹菜切小段, 入沸水中烫熟捞出, 用水冲凉; 红椒切成丝, 用盐略腌备用。
- 2 将腐竹、芹菜、红椒加调料拌匀入味即可。

凉拌腐竹

» 原料

腐竹 100 克, 胡萝卜 20 克, 芹菜 50 克, 红椒 1 个

» 调料

盐、味精、料酒、红油、葱、姜、清汤各适量

» 做法

- 1 腐竹用温水泡发开, 切成寸段, 加清汤、葱、姜、盐、料酒煮 20 分钟, 捞出过凉备用。
- 2 胡萝卜、红椒洗净均切成丝, 芹菜洗净切成寸段, 再将三者入沸水锅略焯一下, 捞出, 加盐、味精、红油与腐竹拌匀即可。

tips

腐竹本无味, 需要在清汤中煮制入味。

6

tips

豆腐焯水可去掉豆腥味。



7

芥末凉拌豆腐

» 原料

豆腐 300 克，青、红椒片各 25 克

» 调料

芥末酱(膏)15克，生抽王15克，
醋、盐、调和油各适量

» 做法

- 1 豆腐切块，入沸淡盐水(浓度约1%)中浸泡或略焯，青、红椒片焯至断生，分别捞出，用冷开水冲凉，装入盘中。
- 2 调料调匀，浇入盘中即可。

» 原料

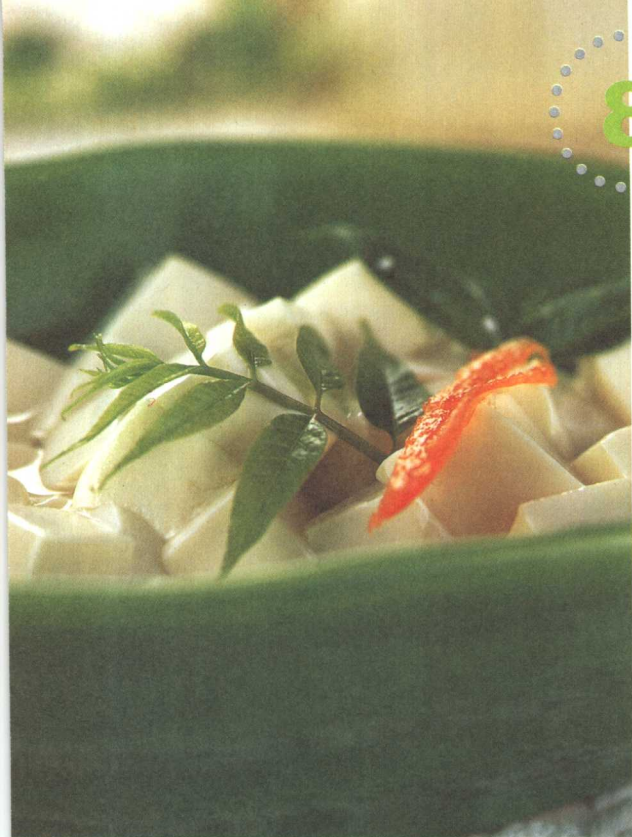
豆腐 250 克，香椿芽 100 克，红椒片 10 克

» 调料

盐、味精、调和油各适量

» 做法

- 1 豆腐切块，入沸淡盐水（浓度的 1%）中浸泡或略焯，捞出装盘。
- 2 香椿芽焯水后切成末，红椒片焯水、晾凉，一起放入盘中，加调料拌匀即可。



肉松拌豆腐

» 原料

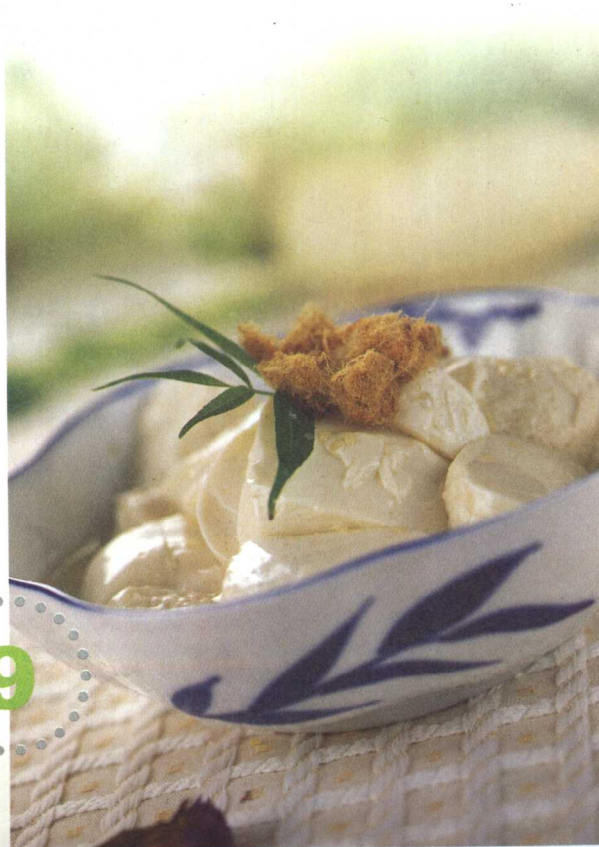
豆腐 250 克，肉松 80 克，熟芝麻、榨菜末、熟花生仁末、葱花各 5 克

» 调料

盐、味精、香油各适量

» 做法

- 1 豆腐切块，入沸淡盐水（浓度约 1%）中浸泡或略焯，捞出装入盘中。
- 2 将调料调匀，浇在豆腐上，放上其余各种原料，拌食即可。



tips

1. 百页丝一定要烫透。
2. 青蒜焯水或烫制要恰到好处，以刚断生为佳。



10

青蒜烫百页

» 原料

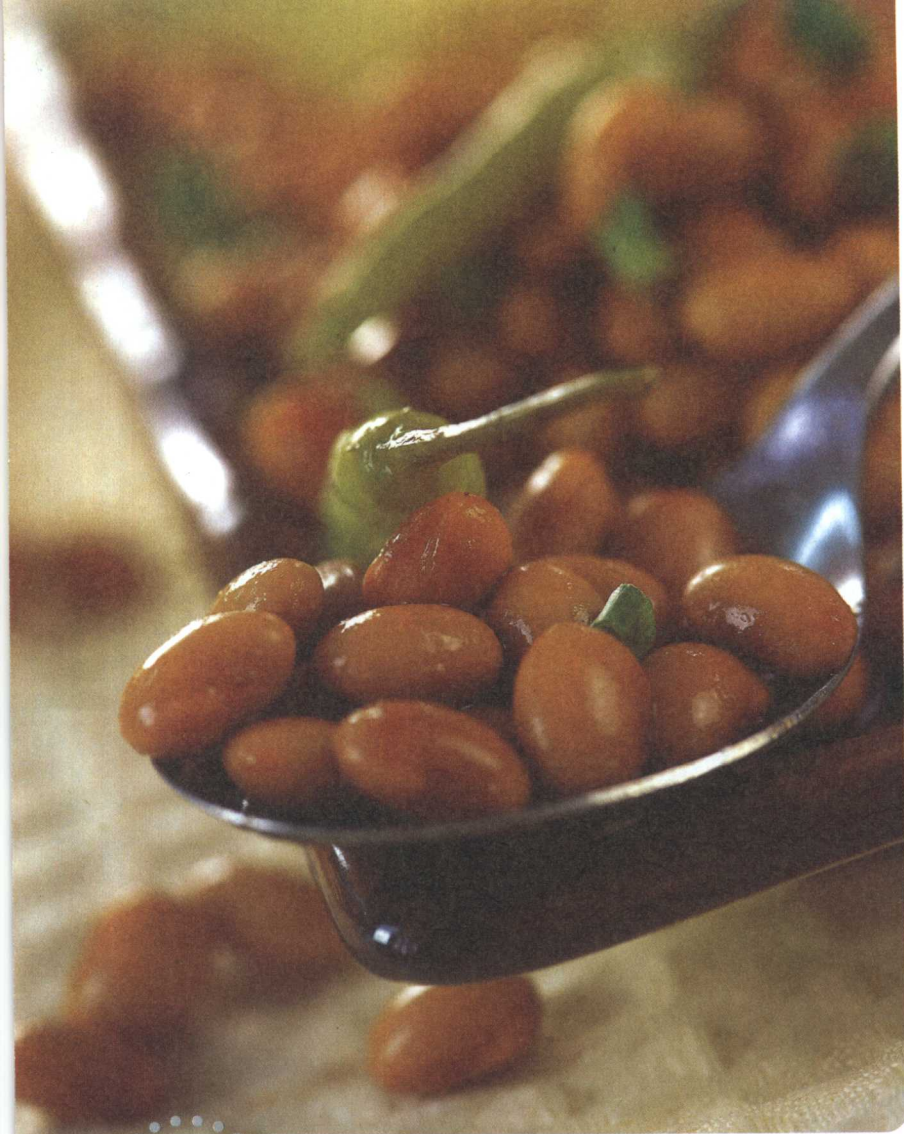
净青蒜 150 克，百页丝 150 克，红
椒 30 克，姜丝 30 克

» 调料

盐、味精、香油各适量

» 做法

- 1 青蒜入沸水锅焯水，漂凉、挤干水，切成段；百页丝用沸水加少许盐烫透，沥干；红椒焯水，晾凉，切成丝。
- 2 将百页丝趁热与其他原料、调料拌匀即可。



tips

1. 干黄豆要涨发透，如炒熟后再涨发，效果更佳。
2. 浸渍的过程很重要。

11

酱油豆

» 原料

干黄豆 250 克，野山椒 30 克，葱
花 15 克

» 调料

盐、酱油、胡椒粉、八角、桂皮、
香油各适量

» 做法

- 1 干黄豆洗净，用温水涨发，入水锅加八角、桂皮煮至酥烂，再加入野山椒、盐、酱油、胡椒粉浸入味。
- 2 食时捞出，加香油、撒葱花即可。