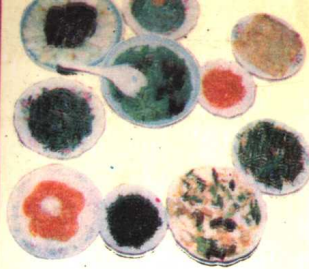


素菜谱

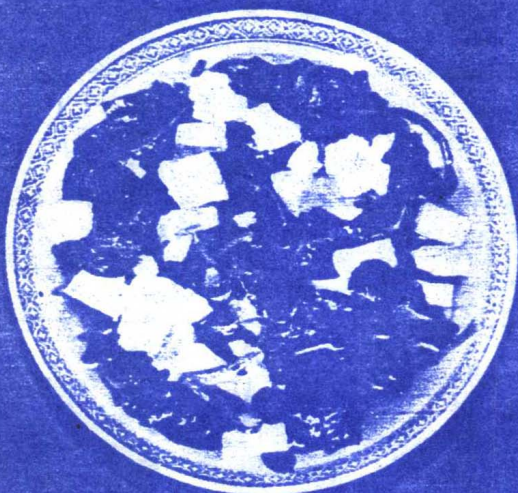


江苏科学技术出版社



素菜谱

高翔
怡书



江苏科学技术出版社

(苏)新登字第 002 号

素 菜 谱

高翔 怡青

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：高 淳 县 印 刷 厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.375 插页 2 字数 93,000

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—6,000 册

ISBN 7—5345—1492—4

Z·232

定价：2.60 元

责任编辑：傅 梅

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换

前 言

随着社会生产的发展,生活水平的提高,人们愈来愈重视有关营养和保健的饮食问题。在餐桌上,猪牛羊、鸡鸭鹅等肉食品种明显增多,以致出现了脂肪摄入量过剩的趋势。据《新民晚报》报道:上海居民膳食来自脂肪的热能达总能的 28%,日本为 24%,多数国家控制在 30%;动物脂肪摄入量达脂肪总摄入量的 55%,世界平均为 52%,亚洲平均为 46%。由此看来,比较讲究膳食搭配的海尚且如此,全国其他地方就可想而知了。这是引起肥胖病、心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等“文明病”的危险因素。显然,这不利于健康和长寿。

据统计资料显示,大量食用动物脂肪的人,平均寿命偏低。爱斯基摩人、吉尔吉斯人等,均因大量摄入动物脂肪而其平均寿命只有 30—40 多岁,是世界上最底的;习惯偏重素食的保加利亚人、高加索人,平均寿命竟高达 90—100 岁。食肉量占世界首位的美国人,其平均寿命在工业发达国家中只占第 21 位。第一次世界大战期间,丹麦人被迫从食物中取消了肉类,结果,这一年底居民的体质得到了增强,死亡率下降到 17%。

无数医学专家、营养学专家认为,人们要健康长寿,一定要在“吃什么”上作出新的选择。首先,必须调整食物结构,既要调整荤、素比例,多吃素菜,减少荤菜,又要调整荤菜品种,多吃像鸡肉那样蛋白质含量高(22%),脂肪含量低(2.5%)的荤食品,少吃像猪肉那样蛋白质含量低(9.5%)、脂肪含量高

(59%)的荤食品,以减少动物脂肪的摄入量。

鉴于以上所述,对于日趋注重营养和保健的现代人来说,素菜菜肴有着极大的诱惑力,并正在被愈来愈多的人所接受。为此,我们根据我国的经济状况和人们的日常饮食习惯,选编了这本《素菜谱》。在编写过程中,我们参考了许多有关资料,结合自己多年的烹调实践,力图用普通蔬菜烹调出色、香、味俱佳的素菜,以丰富寻常百姓家的素菜花色品种。所谓普通蔬菜,就是日常生活中人们最常吃的,市场上最普遍、最易买到的,也是大家都能买得起的常见四季蔬菜。素菜谱中的调料和配料也是一般人家常用或易备的。所以,本菜谱具有普及性和大众化的特点,具有一定的实用价值。

本菜谱共选编了180样素菜的烹饪方法,其中有素炒、素烧、荤名素菜、凉菜和素汤几部分。希望它能给众多的普通人家在调整膳食结构中,以有益的参考,使每一位读者及其家庭成员都能吃得新鲜,吃得满意。

由于我们的水平有限,书中的缺点和错误在所难免,希望读者给予批评和指正。

编 者

目 录

前言	1
----------	---

烧、炒 菜

烧杂烩	1	酱爆茄	12
如意卷	2	蒸茄子	13
卤面筋	3	红烧茄子	14
腐乳面筋	3	菊花茄子	14
五香面筋	4	花菇烧菱角	15
白莲面筋	5	烩腐皮	16
冬菇面筋	6	冬笋烩三菇	17
双冬烧腐竹	6	干烧笋	17
烧腐竹	7	黄焖笋	18
红烧冬瓜	8	三色口蘑	19
瓢冬瓜	8	板栗菜心	19
瓢黄瓜	9	双冬烩菜心	20
瓢茄子	10	海米菠菜头	21
香菇盒	11	四季豆腐	22

麻婆豆腐	22	白汁鞭笋	42
荷包豆腐	23	糟汁鞭笋	43
雪菜炖豆腐	24	虾籽焖春笋	44
三鲜豆腐	25	多味瓢笋	44
葱煎豆腐	26	酱烧冬笋	45
家常豆腐	26	板栗烧冬菇	46
油焖豆腐	27	炒什锦菜	47
焦熘豆腐	28	雪菜炒冬笋	48
麻辣豆腐	29	雪菜花生米	48
番茄豆腐	29	炒双冬	49
清炖豆腐	30	炒双耳	50
烫豆腐	31	金钩银芽	50
锅塌豆腐	31	翡翠银芽	51
面筋镶豆腐	32	干煸黄豆芽	51
毛豆米烧豆腐	33	生煸菠菜	52
煮干丝	34	生煸枸杞	52
兰花干	34	炒豇豆	53
回卤干	35	茭瓜丝炒辣椒	53
糯米珍珠丸	36	西瓜皮炒辣椒	54
糖醋栗丸	37	炒三丁	55
炸熘丸子	38	糖醋藕丝	55
双冬烩素丸	38	毛豆米炒辣椒丝	56
素熘黄糊	39	爆炒萝卜丝	56
烧烩丝瓜	40	韭菜炒干丝	57
烧扁豆	41	韭菜炒绿豆芽	58
干烧茭瓜	41	香干炒芹菜	59
咖喱土豆	42	海米炒芹菜	59

五丝盖银须	60	炸茄夹	68
麻辣薯片	61	干炸豆腐丸	69
酱爆油条丁	61	炸萝卜丸	70
凤尾笋	62	土豆丸子	71
炆白菜卷	63	麻辣莴笋	71
糖醋白菜	63	菜松	72
炒酸辣白菜	64	带松	73
炸熘白菜梗	65	三色松	73
软炸蘑菇	65	皮松	74
炸三丝皮卷	66	胡萝卜松	74
炸土豆片	67	玫瑰松	75
炸腐竹	68	豆腐松	76

荤 名 素 菜

素鸡	77	茄汁鸡腿	87
油鸡	78	咖喱鸡块	88
素火腿	78	滑炒鸡片	88
烧鹅	79	辣子鸡丁	89
熏鸭	80	黄蘑素鸡	90
熘鹅皮	81	多味鸡块	91
腐包海参	82	炸黄雀	91
烩海参	83	菜心肉圆	92
香肠	83	糖醋全鱼	93
糖醋排骨	84	清蒸刀鱼	94
熘排骨	85	炸熘黄鱼	95
炸腐皮鸡卷	86	烧银鱼	96

油爆大虾	97
炒虾仁	98
椒盐辣虾仁	98
酥炸葱虾	99
炒鳝糊	100

虾仁鳝丝	101
糖醋里脊	102
红烧狮子头	102
素肉松	103

凉 菜

拌风菜	105
拌辣丝黄瓜	106
金钱黄瓜	106
炆豇豆	107
炆四季豆	107
炆青椒	108
拌银须	109
凉拌三丝	109
拌五丁	110
拌西瓜皮	110
粉皮拌百页	111
辣丝莴笋	111
拌辣丝白菜	112

海蜇皮拌萝卜丝	113
拌香菜	113
拌豆腐皮	114
拌豆腐	114
拌腐竹	115
拌芹菜	116
拌双耳	116
拌菠菜	117
凉拌茄子	117
凉拌番茄	118
拌洋花萝卜	118
拌海带	119
拌香椿头	119

汤 菜

三鲜锅巴汤	121
椒油菜心汤	122
番茄蛋汤	122

豆腐皮鸡蛋汤	123
枸杞头蛋汤	124
菊花叶蛋汤	124

海米白菜汤	125	酸辣豆腐汤	128
榨菜黄豆芽汤	125	丝瓜汤	129
菠菜豆腐汤	126	冬瓜海带汤	129
菠菜粉丝汤	126	海米冬瓜汤	130
菠菜豆腐皮汤	127	附 注	131
粉皮酸辣汤	127		

烧、炒·菜

烧 杂 烩

原料：

烤麸 50 克，香干 2 块，胡萝卜 50 克，油面筋 5—6 只，白菜心 75 克，时令绿蔬菜（如菠菜、鸡毛菜等）25 克，木耳 15 克，金针菜 25 克，水发香菇 50 克，鲜笋 100 克。精盐 4 克，味精 3 克，酱油 25 克，白糖 15 克，料酒 3 克，水淀粉 30 克，素汤 500 克，花生油 75 克，麻油 10 克。

制法：

1. 烤麸冲洗一下切成长方块；香干斜切成片；胡萝卜削去两头，也切成斜刀片；油面筋用刀一切两半；鲜笋剥去外壳，削去老根，切成片，用开水烫一下，沥干水分；木耳、金针菜用温水泡开，发透，捡去杂质洗干净，金针菜用刀一切两段；水发香菇洗净，斜切成块；绿蔬菜摘洗干净，沥干水，备用。

2. 炒锅上火，下花生油，待油烧至七、八成热时，将以上诸菜（绿蔬菜除外）放入锅中煸炒一会，加素汤少许，再加精盐、白糖、酱油，烹料酒，继续炒透，待入味后，再将剩余素汤倒入，用旺火烧开后，放入绿蔬菜，下味精，再度烧开，随即用水淀粉勾芡，并用手勺不断翻动，使芡汁均匀地附着菜上，最后淋上麻油，颠翻一下，出锅装盘即成。

特点：

色泽油亮美观,汁浓汤鲜,味香可口。

如意卷

原料:

豆腐皮 2 张,豆腐 2 块,水发玉兰片 50 克,罐头蘑菇 40 克,胡萝卜 75 克。精盐 3 克,味精 4 克,胡椒粉 4 克,干淀粉、葱、姜末少许,菠菜汁(事先用菠菜做好)适量,花生油 50 克。

制法:

1. 将豆腐放在锅中用水煮一下,捞出沥干水分,晾凉放入碗中搅成细泥;胡萝卜煮(或蒸)熟,用刀背拓成泥;罐头蘑菇、玉兰片,分别切成细丝备用。

2. 取豆腐泥的一大半(约 $2/3$)加入玉兰丝、葱、姜末(总量的一半),适量干淀粉、菠菜汁、精盐(1.5 克)、味精(2 克)、胡椒粉(2 克)和花生油(25 克)调拌成绿色馅。将其余的豆腐泥加入胡萝卜泥、蘑菇、葱、姜末、精盐、味精、胡椒粉、干淀粉和花生油调拌均匀成红色馅。

3. 豆腐皮用洁净湿毛巾润湿,使其回软,然后两张腐皮交叉叠放在砧板上,将两种颜色的馅分别摊在豆腐皮上,从一端紧紧卷起成圆筒状,至末端缝口处用湿淀粉封口,装入盘中,上屉蒸熟后取出。

4. 将腐皮圆筒横刀切成圆形片,码在平盘中即可食用。

特点:

此菜的切片截面呈圆形,且显双色馅心,极似“如意”,故名。

卤 面 筋

原料：

水面筋 500 克，酱油 50 克，白糖 30 克，料酒 15 克，味精 3 克，姜块 3 克，八角 2 颗，精盐少许，素汤^① 250 克，麻油 15 克，花生油 1000 克（约耗 150 克）。

制法：

1. 将水面筋冲洗净，挤干水分，用手撕成长条状（或块状），姜块去皮洗净用刀背拍松。

2. 炒锅上火，放入花生油，用旺火烧到八成热时，放入面筋炸至呈金黄色时，用漏勺捞起，沥净油。

3. 将锅内油倒出，放入炸好的面筋条，倒入素汤，再加精盐、酱油、料酒、八角、白糖、味精、姜块，用旺火烧开，加上盖，改用小火煮，在此过程中用手勺翻动面筋 1—2 次。继续用小火烧至锅内卤汁逐渐收干，拣去八角，淋上麻油，装盘即成。

特点：

香酥柔韧，味鲜耐嚼。

腐乳面筋

原料：

水面筋 250 克，熟鲜笋（或罐头笋）50 克，水发香菇 50 克，腐乳卤汁 25 克，精盐少许，白糖 15 克，味精 1.5 克，素汤^① 200 克，水淀粉 15 克，花生油 50 克，麻油 15 克。

制法：

1. 水面筋洗净后，撕成条或片，熟笋切成片，水发香菇去

蒂柄，洗净切成块状。

2. 炒锅上火烧热，放入花生油，接着下乳腐卤汁，煮出香味后，倒入水面筋、熟笋片、水发香菇煸炒。然后加精盐、白糖、味精、素汤烧开，用小火焖一会，待入味后，再用水淀粉勾芡，最后淋上麻油，颠翻几下，装盘即成。

特点：

色泽红艳，乳香四溢，软糯可口。

五香面筋

原料：

水面筋 500 克，姜块 5 克，花椒 4 粒，八角 2 颗，料酒、桂皮、五香粉各少许，精盐 2 克，味精 2 克，酱油 25 克，白糖 25 克，素汤 200 克，麻油 10 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

制法：

1. 将水面筋洗净，挤干水分撕成小块；姜块洗净，用刀背拍松。

2. 炒锅上火，加入花生油，用旺火烧至七、八成热时，将水面筋逐块放入锅中炸，待面筋炸呈淡黄色时，倒入漏勺沥油。

3. 原锅仍置火上，加素汤、酱油、精盐、白糖、料酒、八角、桂皮、花椒、味精，再倒入炸过的面筋，用旺火烧开，撇去浮沫，用手勺翻动一下，加盖改小火煮入味，撒入五香粉，再用手勺翻动一下，改用中火，烧至汤汁稠浓。拣去八角、花椒、桂皮，淋上麻油，出锅装盘即成。

特点：

面筋韧糯，香味浓郁，汤汁鲜美。

白莲面筋

原料:

水面筋 300 克,水发白果 25 克,水发莲子 50 克,荸荠 50 克。甜面酱^㉔ 10 克,桂花酱 3 克,白糖 150 克,水淀粉 50 克,糖色^㉕ 5 克,花生油 750 克(约耗 50 克),花椒油^㉖ 2.5 克。

制法:

1. 将荸荠削去皮洗净切成丁,和水发白果、水发莲子一道放入开水中烫一下;水面筋洗净挤干水分,撕成长条放入碗中,加甜面酱、水淀粉拌匀备用。

2. 炒锅上火,倒入花生油,待油烧至七、八成热时,将调拌好的面筋逐条下锅炸,炸至呈深红色时,倒入漏勺沥油。

3. 将锅内油倒出,加清水约 250 克,再放入桂花酱、糖色和白糖烧开,然后改用小火,把白果、莲子、荸荠和炸好的面筋一起倒入锅内,用手勺搅动、颠翻几下,烧煨到汤汁稠浓时,淋上花椒油,装入盘内即成。

特点:

此菜色泽红润,吃口柔滑,具有桂花香味。

注:糖色制法(一般制法)

炒锅上火,加入清水、白糖各 50 克,烧沸后,用手勺不断搅动,待水分渐干时转小火,再继续用手勺搅动至糖呈红黑色,速倒入约 100 克开水,再搅拌均匀后即成糖色。注意过程中要不断搅动,以免结成糖饼。

冬菇面筋

原料：

油面筋 100 克，水发冬菇 50 克。绿蔬菜(时令绿色蔬菜) 5 克，素汤^① 200 克，精盐少许，味精 2 克，酱油 25 克，白糖 10 克，水淀粉 5 克，麻油 10 克，花生油 25 克。

制法：

1. 将冬菇洗净，用刀把每个冬菇批成两瓣；绿蔬菜摘洗干净，放在开水中焯一下捞出沥干水分。

2. 炒锅上火，放花生油，用旺火将油烧热后，将冬菇倒入锅内略煸，加精盐、酱油、白糖、素汤，再倒入油面筋烧开，然后改小火再烧片刻，并用手勺翻动面筋，待入味后，转旺火，下味精，用水淀粉调稀勾芡，放上绿蔬菜，淋上麻油，出锅装盘即成。

特点：

冬菇鲜嫩，面筋柔韧，味香适口。

双冬烧腐竹

原料：

腐竹 100 克，冬菇 100 克，冬笋 200 克。精盐少许，味精 2.5 克，料酒 5 克，酱油 15 克，白糖 10 克，水淀粉 25 克，葱、姜适量，素汤^① 200 克，麻油 10 克，花生油 40 克。

制法：

1. 冬菇用温水泡发后，摘去根，拣去杂质洗净，个大者用刀一切两半；冬笋剥去外壳、削去老根洗净，切成斜刀片，再用

开水烫一会，捞出沥干水分。

2. 腐竹放入开水中烫透，使其回软，待完全无硬块时，捞出沥干水，切成约3厘米长的段，再竖刀一切两开；葱、姜去皮洗净切成末备用。

3. 炒锅上火，放入花生油，油热后，下葱、姜末炸锅，接着放入冬笋片、冬菇片、腐竹段煸炒几下，加酱油、料酒、精盐、味精、白糖，再加素汤用旺火烧开，然后用小火慢慢煨透。待入味后，用水淀粉勾芡，淋入麻油，装盘即成。

特点：

此菜腐竹软糯，二冬味鲜，润滑爽口。

烧 腐 竹

原料：

腐竹150克，水发木耳35克，水发玉兰片35克，菠菜100克。精盐2克，味精1.5克，素汤^①200克，料酒、酱油、胡椒粉少许，葱、姜末适量，花生油50克，麻油10克。

制法：

1. 将玉兰片洗净，切成薄片；木耳泡发透拣去杂质洗净；菠菜摘洗干净，大棵的根部用刀一剖2—3瓣；腐竹在开水中烫透，使回软，完全无硬块时捞出，切成约3厘米长的段，再竖刀一切两开。

2. 炒锅上火，倒入花生油，油热后，下葱、姜末炸锅，放入腐竹、木耳、玉兰片煸炒一下。加素汤，下精盐，烹料酒，再放酱油、味精烧沸，放入菠菜，撒上胡椒粉，用手勺搅动一下，待再度烧开后，淋上麻油，起锅装盘即成。

特点：