

健康美味系列
4

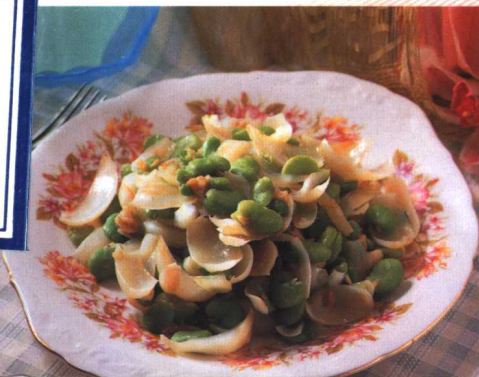
尚錦文化

好菜

素一素

清淡 爽口 健康

梁琮白 著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

好菜素一素 / 梁琼白著. — 北京: 中国纺织出版社,
2003.9 (2004.2 重印)

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2711-7/TS · 1700

I. 好… II. 梁… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074172号

《好菜素一素》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6086

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈 思 燕 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

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

美航快速彩色印刷公司印刷 各地新华书店经销

2003年9月第1版 2004年2月第3次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 15101-20100 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康系列

4

好菜素一素

梁琼白 著



中国纺织出版社

目录

4 素狮子头

6 双冬豆苗

8 百合鲜豆瓣

10 素烩腐包

12 素四蔬

14 金钩挂玉牌

16 腐皮香芋卷

18 柳菇甜豆

20 三鲜菇塔

22 味噌洋芹

24 酱溜豆酥

26 咕噜素肉

28 雪笋香干

30 素排骨

32 芋艿小油菜

34 凉拌秋葵

36 五香干丁

38 银杏百合

40 香芹拌腐竹

42 香麻素肠

44 北菇烩山药

46 豆豉南瓜

48 鲜菇焖笋





- 50 咖喱素角
- 52 鲜菇扒茼蒿
- 54 红烩冻豆腐
- 56 素春卷
- 58 木耳烧素肉
- 60 桂竹梅香
- 62 翡翠百合
- 64 香菇卤豆干
- 66 干炸笋
- 68 起司焗双菇
- 70 葡汁焗四蔬

- 72 素炒粉丝
- 74 什锦炒素面
- 76 三色素卷煲
- 78 山药清汤
- 80 甘笋菜心汤
- 82 香菇白菜羹

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



素狮子头

材 料

长形豆腐2块，香菇4朵，胡萝卜1/3根，鸡蛋1个，青菜300克

调味料

- (1) 盐半茶匙，胡椒粉少许，淀粉2大匙
- (2) 盐适量
- (3) 高汤1杯，酱油2大匙，糖1茶匙，水淀粉1大匙，香油少许

做法

- 1 豆腐用刀碾碎，用纱布包好，沥干水分；香菇泡软，去蒂，切丁；胡萝卜去皮，切碎末，一并放入豆腐泥中，加蛋搅匀，并加调味料(1)调匀。
- 2 油3杯烧热，将豆腐泥分成四等份，搓成圆球，放入热油中炸黄，捞出。
- 3 另用2大匙油炒青菜，并加盐调味后，盛出，沥干水分放盘内。
- 4 将调味料(3)烧开，放入素狮子头烧煮入味，待汤汁黏稠时盛出，淋在青菜上即成。

重点Tips提示

- 1 豆腐一定要沥干水分，入油炸时油温要热，才不会散开。
- 2 垫底的青菜没有一定限制，本食谱用的是塌棵菜，此外，菠菜、芥菜或豆苗亦可。



素狮子头

双冬豆苗

材 料

冬笋（或绿竹笋）2根，冬菇（或香菇）8朵，豆苗150克

调味料

- (1) 酱油4大匙，糖1大匙，清水2杯
- (2) 料酒半大匙，盐半茶匙，清水1/3杯
- (3) 水淀粉少许

做法

- 1 冬笋去壳，削净外皮后，先煮熟，再改刀切成条状，冬菇泡软，去蒂。豆苗拣除老梗留嫩芽。
- 2 用2大匙油先爆炒冬菇，再放入笋条同炒，加入调味料(1)烧入味。
- 3 另用2大匙油炒豆苗，并加入调味料(2)，炒匀盛出后，沥干汤汁垫入盘内。
- 4 待双冬烧至汤汁稍干时，淋调味料(3)勾芡，盛出铺在豆苗上即成。

重点Tips提示

- 1 冬菇和冬笋比较脆，绿竹笋和香菇则比较嫩，各有风味，按季节不同选用应时品种，食用比较便宜。
- 2 炒豆苗时，先将料酒与清水混合，快速淋入锅边翻炒，可滋润豆苗，炒好不致太干涩，此法叫油水炒，对软性蔬菜有滋润油亮的效果。



双冬豆苗

百合鲜豆瓣

材料

新鲜百合1颗，新鲜蚕豆瓣225克

调味料

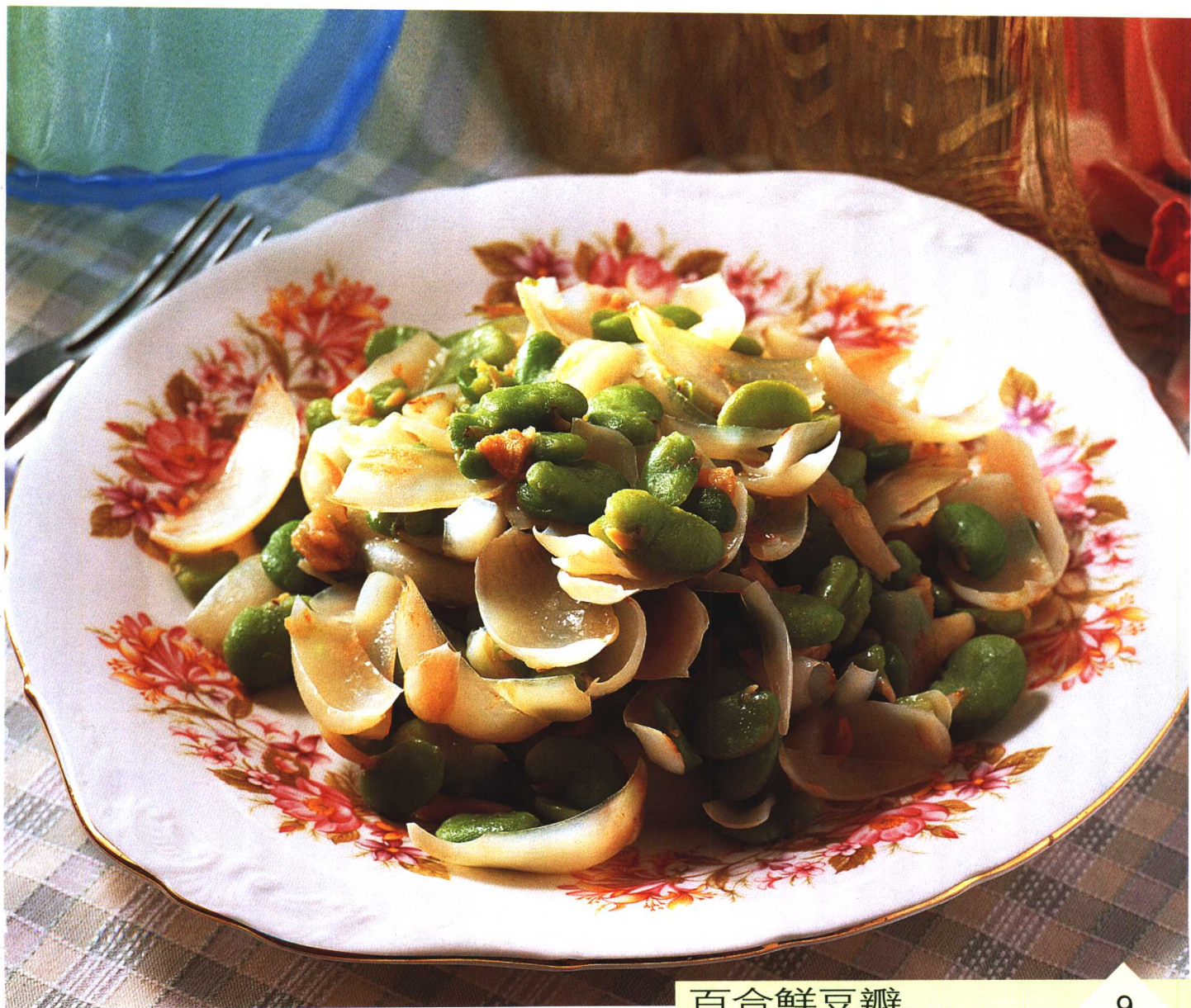
盐1茶匙，糖半茶匙，香油少许

做法

- 1 新鲜百合一瓣瓣剥下，去除杂质及边上微褐部分，洗净备用。
- 2 新鲜蚕豆瓣洗净后，先煮熟，再捞出冲凉。
- 3 用2大匙油先炒百合，并加少许水炒至半熟时，加入蚕豆瓣同炒，并加入盐、糖炒入味。
- 4 炒匀即可盛出，上面滴少许香油即可。

重点Tips提示

- 1 除了新鲜蚕豆，也可以用新鲜豌豆仁炒这道菜。
- 2 未熟之前的百合色泽雪白，转热时色泽较暗，呈象牙色。
- 3 嫩蚕豆瓣煮的时间不必太长，若质地较老的蚕豆瓣最好煮熟后再剥去一层外皮，口感较佳。
- 4 蚕豆瓣煮好捞出后要马上冲冷水，以保持翠绿，否则会变黄。



百合鲜豆瓣

素烩腐包

材 料

百叶1叠，土豆1个，笋1根，
胡萝卜半根，豌豆荚150克

调味料

- (1) 小苏打1茶匙
- (2) 盐1茶匙，色拉油1大匙，
胡椒粉少许
- (3) 酱油2大匙，糖半大匙，
清水半杯，盐1/4茶匙，水淀
粉半大匙

做法

- 1 百叶放入加有1茶匙小苏打的开水中漂软，色泽变白时捞出。
- 2 土豆去皮、切片、蒸熟，趁热碾碎，加入调味料(2)调成馅料。
- 3 每张百叶包入土豆泥少许，包成长方形小包，用电锅蒸5分钟取出。
- 4 另用2大匙油炒笋片、胡萝卜片，再将腐包回锅，加调味料(3)烧入味。
- 5 最后放入豌豆荚，汤汁收干即可盛出。

重点Tips提示

- 1 百叶浸泡时间不宜过长，以免化掉。
- 2 笋和胡萝卜最好先煮熟再炒，以免夹生。
- 3 腐包入锅后不要过度翻动，以免散开，最好把调味料调好后再放，避免翻炒。



素烩腐包

素四蔬

材料

小油菜12棵，玉米笋14根，
香菇10朵，番茄1个

调味料

- (1) 盐少许
- (2) 酱油2大匙，糖1大匙
- (3) 素高汤半杯，盐1茶匙，香油少许，水淀粉1大匙

做法

- 1 小油菜摘除老叶，取嫩心，用刀削整齐后，用开水加少许盐汆烫过，捞出立刻冲凉，再用2大匙油炒熟，加盐调味后盛出。
- 2 玉米笋用盐水煮熟后盛出。
- 3 香菇泡软、去蒂，用2大匙油略炒，再加调味料(2)调味，用香菇水烧入味后盛出。
- 4 番茄用开水将皮烫软、剥除，再沿四边切片。
- 5 将四种蔬菜排列入盘，再将调味料(3)烧开后，淋在面上即成。

重点Tips提示

- 1 这道菜的配色及排列都可当做酒席菜用，而且成本便宜，只要选用四种颜色的蔬菜即可。
- 2 香菇也可以将调味料拌和之后入锅蒸，不能只是汆烫过就排列，否则会无味。



素四蔬

金钩挂玉牌

材料

长形豆腐1块，黄豆芽75克，
芹菜1根

调味料

酱油1大匙，盐1/4茶匙，清
水1杯，香油少许，水淀粉半
大匙

做法

- 1 豆腐切长片，用4大匙油两面煎黄，先盛出。
- 2 黄豆芽摘除根部，洗净，用煎豆腐的余油略炒，加入调味料(水淀粉除外)烧开，再放入豆腐同烧入味。
- 3 芹菜洗净切小段，待汤汁稍干时放入，并用水淀粉勾芡后盛出即可。

重点Tips提示

- 1 板豆腐较香，若用盒装豆腐，虽整齐光滑但不易入味。
- 2 豆腐买回来要用水浸泡，以防止因脱水而萎缩，且天热也不易变质。水中放1茶匙盐，可使豆腐固定，煎时不易碎，而且上色快。
- 3 黄豆芽形如黄色的钩子，所以取名为金钩，但其根部杂而不洁，所以要摘除，留下豆瓣部位即可。



金钩挂玉牌