

The image features a large, vibrant green okra (ladyfinger) running diagonally across the frame. In the upper left, a dark bowl contains a colorful stir-fry of vegetables, including red bell peppers, white tofu cubes, and sliced lotus root. To the left of the okra, a stack of bright green, round tomatoes is visible. The background is a plain, light color.

素菜大全

农村读物出版社

素 菜 大 全

屈小洪 吴芳 建勇 编

(京)新登字169号

康 案 大 全

屈小洪 吴芳 建勇 编

责任编辑 陈真

农村读物出版社 出版

北京市通县永乐印刷厂 印刷

各地新华书店经销

787×1092毫米1/32 8印张 180千字

1991年7月第2版 1993年6月北京第5次印刷

印数：07 880—75 880

ISBN 7-5048-1239-0/Z·132

平装定价：4.60元 精装定价：8.45元

前 言

我国既是一个“美食大国”，也是一个素食之邦。常言道：“要长寿，需食素”。时至今天，我国人民偏爱素食的习俗恰与当代营养学的基本理论不谋而合，这正是我们与发达国家相比，所谓“文明病”的发病率较低的原因之一。

素食主要由素菜组成。为了进一步推广普及素食菜的制做方法，以便继承和发扬祖国传统的烹饪技艺，我们编写了这部《素菜大全》。本书介绍的素菜品种均为城乡人民喜闻乐见的菜肴，它们往往都有经济实惠、富于营养、选料方便、制做容易等特点，可以成为广大家庭的良师益友。本书共介绍素菜390余种，以充分满足读者之需。

由于编者水平所限，不免有错漏之处，恳望广大读者不吝指正。

编者

1990.3.

目 录

热菜类

白菜栗子	1	油焖茄子	11
双色白菜	1	糖汁烧茄子	12
炒白菜丝	2	煎茄排	12
珊瑚白菜	2	炒茄泥	13
白汁菜心	3	酱汁茄子	13
醋熘白菜	4	海米烧茄子	14
扒白菜	4	红烩茄子	15
熘白菜	5	瓤茄子	15
三丝菜卷	5	焖茄豆	16
番茄焖酸白菜	6	芙蓉菜花	16
奶汁白菜	6	海米烧菜花	17
三色白菜	7	炸菜花	17
椒油小白菜	7	炆菜花	18
海米烧白菜	8	番茄菜花	18
菠菜杉	8	菜花炒虾球	19
烩酸菠菜	9	豌豆菜花	19
鱼丝菠菜	9	芥末菜花	20
锅烧菠菜	10	青椒里脊丝	20
鱼香茄子	10	酿馅青椒	21
烧茄子	11	炸青椒盒	21
		生煸青椒	22
		炆青辣椒	22
		青椒炒黄瓜	23

虎皮辣椒·····	23	鲜薯萝卜·····	39
二冬烧扁豆·····	24	糖醋佛手萝卜·····	40
鲜蘑烧扁豆·····	24	清蒸萝卜球·····	41
烧扁豆·····	25	樱桃萝卜·····	41
黄瓜虾仁·····	25	酸辣萝卜·····	42
三丝黄瓜卷·····	26	胡萝卜冬菇熘马蹄·····	42
油吃黄瓜·····	26	烧小萝卜·····	43
黄瓜炒籽虾·····	27	胡萝卜炒雪菜·····	43
瓢黄瓜·····	28	金壳红玉·····	44
黄瓜肉丝·····	28	炒韭菜·····	44
奶汁番茄·····	29	豆腐干炒韭菜·····	45
番茄炒香菇·····	29	韭菜炒豆腐丝·····	45
番茄炒鸡蛋·····	30	虾皮炒韭菜·····	46
番茄马蹄·····	30	韭菜炒鸡蛋·····	46
蛋包番茄·····	31	雪里蕻豆瓣酥·····	47
炒素鱼·····	31	雪里蕻炒冬笋·····	47
炒香芹·····	32	熘绿豆芽·····	48
香干炒芹菜·····	33	炒黄豆芽·····	48
柴把芹菜·····	33	黄豆芽炒雪里蕻·····	49
海米烧芹菜·····	34	干煸黄豆芽·····	49
干煸牛肉丝·····	34	烧冬笋·····	50
虾米烧冬瓜·····	35	油焖笋尖·····	50
奶油冬瓜条·····	35	烧二冬·····	51
冬瓜盅·····	36	鸡油笋豆·····	51
雪菜冬瓜汤·····	36	虾籽烧冬笋·····	52
口蘑烧冬瓜·····	37	氽冬笋片·····	52
四方冬瓜肉·····	37	炒笋皮·····	53
素蹄筋·····	38	茭白炒毛豆·····	53
炸萝卜丸子·····	39	麻辣茭白·····	54

油焖茭白.....	54	烧油菜.....	69
油辣茭白.....	55	油菜烧冬菇.....	69
茭白烧香菇.....	55	炆油菜.....	70
虾皮炒茭白.....	56	烧四素.....	70
虾籽烧茭白.....	56	酒泼油菜.....	71
虾干烧茭白.....	57	豆泡油菜.....	71
鱼香茭白.....	57	扒鱼翅.....	72
奶汤茭白.....	58	咖喱土豆.....	72
炸藕丝.....	58	番茄土豆.....	73
炸藕片.....	59	葱油土豆泥.....	73
冬菇藕盒.....	59	熘土豆丝.....	74
炸藕夹.....	60	葱油土豆丝.....	74
糖醋炒藕丝.....	60	烧土豆.....	75
烧藕丸.....	61	熘土豆青椒片.....	75
蜜汁糯米藕.....	61	烧熘土豆片.....	76
糖醋莴笋.....	62	葱头炒鸡蛋.....	76
麻辣莴笋.....	62	奶汁蘑菇.....	77
虾籽烧莴笋.....	63	干煸鲜蘑.....	77
三色葫芦.....	63	熘鲜蘑豌豆.....	78
酱烧莴笋.....	64	熘平菇.....	78
炒蚕豆.....	64	滑熘鲜蘑.....	79
焖蚕豆.....	65	炸鲜蘑.....	80
青煸鲜蚕豆.....	65	口蘑锅巴.....	80
鸡油炒蚕豆.....	66	鲜蘑菜心.....	81
芥菜炒蚕豆.....	66	香菇烧卷心菜.....	81
冬菜炒蚕豆.....	67	香菇扒菜胆.....	82
糖醋蚕豆.....	67	炒三冬.....	82
麻辣蚕豆.....	68	四宝.....	83
海米烧油菜.....	68	鱼香猴头蘑.....	83

甜椒炒丝瓜	84
锅烧丝瓜	85
鸡油丝瓜	85
炒辣味丝瓜	86
三鲜丝瓜	86
苦瓜炒冬菜	87
干煸苦瓜青椒	87
干煸苦瓜	88
锅烧龙须	88
扒双菜	89
鸡油龙须菜	89
海带松	90
炸熘海带	90
雪花荸荠	91
豆苗炒荸荠	91
茄汁荸荠	92
素虾仁	92
马蹄冬菇	93
熘鱼片	93
炒虾仁	94
炸玉枝	94
烧豇豆	95
红油豇豆丁	95
甜辣白薯丝	96
葱油薯块	96
炒脆丝	97
多彩金菇	97
青蒜粉条	98
炒鲜菜头	98

炒酸菜	99
烩豌豆	99
白油青豆	100
甜酸蜆丝	100
熘发菜	101
二椒炒干丝	101
翡翠鸡丝	102
咖喱大肠	102

豆腐类

丝瓜豆腐	104
三鲜豆腐	104
蘑菇炖豆腐	105
蟹粉豆腐	105
鸡爪豆腐	106
蛋黄豆腐	107
锅烧豆腐	107
红烧豆腐	108
熘豆腐	108
家常豆腐	109
砂锅豆腐	110
烩豆腐	110
官保豆腐丁	111
芙蓉豆腐	111
麻婆豆腐	112
麻辣豆腐	112
托炒豆腐	113
媒人豆腐	113

美人豆腐.....	114
炒豆腐脑.....	115
豆腐饺.....	115
糖醋豆腐丁.....	116
烧素肉圆.....	117
爆豆腐.....	117
崩山豆腐.....	118
香椿豆腐.....	118
三丝豆腐.....	119
焖豆腐.....	119
瓢馅“鸭蛋”.....	120
香酥豆腐.....	120
烧白丸.....	121
软烧豆腐.....	122
鱼香豆腐.....	122
宫保豆干丁.....	123
蚂蚁豆腐.....	123
烧腐竹.....	124
宫保素鸡丁.....	124
炒肉片.....	125

蛋品类

熘白果.....	127
凤凰蛋.....	127
鱼香炒蛋.....	128
菊花蛋.....	128
番茄白果.....	129
鸳鸯蛋.....	129

清蒸蛋.....	130
卧鸡蛋.....	131
百花蛋卷.....	131
熘蛋白.....	132
芙蓉鸡蛋.....	132
翡翠鸡蛋.....	133
赛螃蟹.....	133
虎皮块鸭蛋.....	134
醋熘松花蛋.....	134
炸熘松花蛋.....	135
熘鹌鹑蛋.....	135
香葱鹌鹑蛋.....	136
红烧鸽蛋.....	137
虎皮鸽蛋.....	137

凉菜类

辣白菜.....	139
拌白菜心.....	139
姜汁菠菜.....	140
粉丝拌菠菜.....	140
番茄拌菠菜.....	141
番茄拌粉丝.....	141
麻酱拌番茄.....	142
水晶番茄.....	142
炸红枣.....	143
挂霜红枣.....	143
酸辣芹菜.....	144
海蜇拌萝卜丝.....	144

凉拌三色.....	146	香椿拌豆腐.....	159
拌芹菜.....	145	拌腐竹.....	159
拌三丝.....	146	辣椒油拌腐竹.....	160
拌水萝卜.....	146	香菇拌豆腐丝.....	160
葱油汁萝卜丝.....	146	拌干丝.....	161
甜酸小萝卜.....	147	豆丝拌菜心.....	161
挂浆白果.....	147	麻辣粉丝.....	162
百粒面包.....	148	麻酱拌粉皮.....	162
珊瑚菜花.....	149	拔丝香蕉.....	163
清拌苦瓜丝.....	149	豆沙香蕉.....	163
甜酸圆白菜.....	150	冰糖银耳.....	164
油菜叶拌粉丝.....	150	姜汁扁豆丝.....	164
姜汁黄瓜.....	151	拌扁豆.....	165
清拌三丝.....	151	油菜拌干丝.....	165
黄瓜拌粉皮.....	152	酸辣黄瓜.....	166
拌黄瓜.....	152	糖醋藕丝.....	166
凉拌西瓜皮.....	153	姜拌藕.....	167
油吃茭白.....	153	冰激凌拌藕.....	167
素拌芥菜.....	154	糖醋藕片.....	168
凉拌两色.....	154	酱味西瓜皮.....	168
拌豆芽.....	155	拔丝西瓜.....	169
绿豆芽拌粉皮.....	155	酸辣莴笋.....	169
凉拌三鲜.....	156	炆莴笋.....	170
拌鸡蛋豌豆.....	156	酸辣荸荠片.....	170
拌蜜皮.....	157	拔丝荸荠.....	171
凉拌海带丝.....	157	椒盐土豆片.....	171
拌彩丝.....	158	油吃土豆丝.....	172
拔丝多味花生米.....	158	芝麻拌土豆.....	173
小葱拌豆腐.....	159	糖汁土豆.....	173

炆土豆丝	174
凉拌粉条	174
薄荷鲜桃	175
水晶桃	175
果味锅巴	176
拔丝山药	176
蜜汁山药	177
芝麻山药	177
琉璃山药	178
桂花栗子	178
栗子酥	179
蜜汁梨球	179
冰糖雪花梨珠	180
赛香瓜	180
油炸山楂糕	181
熘红果	181
炒三泥	182
琥珀莲子	182
百果羹	183
琉璃桃仁	184
拔丝苹果	184
油炸苹果片	185
菠萝杏仁豆腐	185
杏仁豆腐	186
豆沙球	186

西餐类

奶油卷菜	188
------	-----

奶香菜花	188
黄油菜花	189
红烩菜花	190
柿汁烩茄子	190
茄子泥	191
番茄烩白菜	191
面包粉炸番茄	192
奶油菜绒	192
青椒盒	193
油焖红菜头	193
蛋黄蔬菜泥	194
蔬菜托鸡蛋	194
鸡蛋沙拉	195
炒胡萝卜	195
咖喱豌豆	196
炒鲜豌豆	196
土豆沙拉	197
炸土豆条	197
炸香蕉	198
水果沙拉	198
黄豆沙拉	199
奶油汤	199

汤类

蛋丝菜汤	201
菠菜鸡蛋汤	201
番茄蛋汤	202
鱼圆汤	202

丝瓜汤	203
黄豆芽豆泡汤	203
黄瓜汤	204
口蘑芙蓉蛋汤	204
蘑菇汤	205
香菜萝卜汤	205
三鲜汤	206
砂锅冻豆腐	206
酸辣豆腐汤	207
腐衣汤	207
腐竹汤	208
虾米豆腐羹	208
虾米冬瓜汤	208
酸辣干丝汤	209
豆苗紫菜汤	209
榨菜粉丝汤	210
奶油菠菜泥汤	210
奶油鲜番茄汤	211
番茄泥子汤	211
鸡汤素菜丝	212
奶油汤	212
三丝紫菜汤	213
清汤群蟹	213
冬瓜汤	214
三鲜冬瓜汤	214
清涼酸汤	215
芙蓉笋衣汤	215
双冬汤	216
青萝卜汤	217

珍珠菜花汤	217
素菜清汤	218
土豆番茄汤	218
粉丝汤	219
芙蓉发菜汤	219
白菜汤	220
酸辣绒汤	221
鲜莲银耳汤	221

素食类

清酥面	222
家常面	222
椒油凉面	223
三菇窝面	223
丹元寿面	224
神面	225
咖喱炒饭	226
番茄炒饭	226
八宝果饭	226
豆腐炒饭	227
桃仁饼	228
煎土豆饼	228
茄丝饼	229
煎奶豆腐饼	229
荔枝甘露饼	230
黄油清酥饼	231
奶豆腐胡萝卜煎饼	231
吴山酥油饼	232

一品烧饼.....	233
黄桥烧饼.....	233
煎“卧夫”饼.....	234
三丁鸡包.....	235
素馅包子.....	235
豆沙包子.....	236
美味素菜包.....	237

枣泥包子.....	237
果料馒头.....	238
清酥素咖喱饺.....	239
水饺.....	239
月牙蒸饺.....	240
烫面饺子.....	241
荷花酥.....	241

热菜类

白菜栗子

原料：

栗子250克，白菜心800克，精盐、味精、料酒、清汤适量，葱、姜末适量，猪油700克（耗35克），湿淀粉30克。

做法：

1. 栗子一切两块，去壳去衣，放在冷水里浸胀待用。白菜切成长6厘米、宽1.2厘米的菜心条，用开水煮熟，排列在盘子上。

2. 锅烧热，放入猪油，待油烧至六成熟时，放入栗子，熟后起锅倒入漏勺，沥去油，原锅内倒入奶汤，将栗子放入烧烂后取出，去汤汁。锅内用猪油、葱姜末炆锅，随后加清汤、精盐、料酒、味精，并放入栗子，再将白菜推于栗子上面，文火煨5分钟，下湿淀粉勾芡，端锅将白菜翻身，再煨烧半分钟，浇上明油，装盘即可。

双色白菜

原料：

大白菜叶、青菜叶各50克，土豆400克，精盐适量，味精、面粉、奶油各少许。

做法：

1.将菜叶分别在开水内烫一下，使其柔软，然后放在清水中浸一下，晾干切成长6.6厘米、宽1.7厘米的长方块。

2.将土豆蒸熟去皮捣成泥，加精盐、味精调匀。将面粉加水调成糊。

3.将两种菜叶分别摊在案板上，糊上面糊，将土豆泥做成与菜叶等长的条铺在菜叶上。然后将菜叶卷成菜卷，接口处用面糊封好，即成双色菜卷，上笼蒸5分钟取出。

4.取锅加清汤，烧开后勾入流水芡，加奶油搅匀成白色卤汁，起锅浇在菜卷上即成。

炒白菜丝

原料：

大白菜300克，香干50克，酱油、白糖、湿淀粉适量，花生油50克，花椒油、姜末、甜面酱、精盐、味精少许。

做法：

1.将白菜切成细丝，香干也切成与白菜相应长的段。

2.锅置于火上，放油烧热，姜末炝锅，下甜面酱，待甜面酱炒熟时，下白菜丝、香干丝煸炒，菜熟，放酱油、精盐、白糖、味精后，湿淀粉勾芡，淋花椒油，翻炒至粘稠状时，装盘即可。

珊瑚白菜

原料：

嫩白菜1500克，干辣椒15克，罐头冬笋50克，水发香菇50克，胡萝卜150克，鲜姜50克，花生油50克，精盐7.5克，

白糖200克，醋精25克。

做法：

1.将白菜切掉根，择叶洗净，劈成4半，放沸水锅内稍烫，捞出，控净水。干辣椒切成细丝。冬笋和香菇均切成丝。胡萝卜和鲜姜洗净切丝。

2.锅放火上烧热放油，投入辣椒丝煸出红油，再放入姜丝、胡萝卜丝煸炒，随后加入笋丝和香菇丝稍煸，倒入150克沸水，加入白糖和精盐，熬至糖化汤汁发粘时，离火晾凉加入醋精，搅匀，制成珊瑚汁。

3.将白菜段码入盆内，浇上珊瑚汁，盖上一个瓷盘（能使白菜浸泡在汁中），腌泡片刻即可食用。

白汁菜心

原料：

青菜心750克，奶油35克，精盐5克，味精0.25克，料酒10克，清汤250克，葱、姜末0.25克，猪油75克，鸡油25克，湿淀粉20克。

做法：

1.青菜心用刀从根部剖成4块，放入高汤锅里煮熟，捞出冷却，排列在盆内。

2.烧热锅，放入猪油，葱、姜末炆锅，加入清汤、精盐、味精、料酒，推入菜心，约煨5分钟，入味后，即加入奶油、湿淀粉勾成流芡，并沿锅边淋入猪油，端锅将菜心翻身，浇上鸡油，装盆即可。

醋熘白菜

原料：

大白菜心500克，辣椒150克，精盐5克，味精、白糖适量，醋40克，葱、姜末10克，香油30克，湿淀粉10克，猪油50克。

做法：

- 1.将白菜切成4厘米长、2厘米宽的条，辣椒也切成条。
- 2.烧热锅，加入猪油，葱、姜末炆锅，随即倒入白菜，用旺火煸炒，约半分钟加入精盐、味精、白糖、醋，再将辣椒倒入煸炒约1分钟，即下湿淀粉勾成流芡，淋上香油装盘即成。

扒白菜

原料：

大白菜500克，水冬菇30克，高汤200克，花生油40克，淀粉20克，料酒5克，味精2克，精盐、葱、姜适量。

做法：

- 1.将白菜洗净去掉帮、叶后切成15厘米长的段，并顺刀一切两半，放入开水中煮一下，取出后用清水投凉，备用。
- 2.姜切块拍松，葱切段，冬菇切块待用。
- 3.将白菜改刀，切成4厘米长、1厘米宽的条，把冬菇块放在盘中，白菜码在冬菇块上。
- 4.锅上火，下油，油热后放葱、姜炆锅，再下高汤，捞出葱、姜，加料酒、精盐、味精，即放入白菜、冬菇，用大火烧开后，改用文火烧至烂，用湿淀粉勾芡，淋上明油，盛入盘