



新编



家庭素菜 518



田凤林 主编

河北科学技术出版社



新★编 家★庭★素★菜★518

田凤林 主编



河北科学技术出版社

主编 田凤林

编委 王大江 林 辉 马湘勇 吴英华 王 素
李二顺 王 凯 赵 莹 赵 建 郭士彪
孙玉珠 陈秩军 龚彦明 李佳男 王 枫

图书在版编目 (C I P) 数据

新编家庭素菜 518/田凤林主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003
ISBN 7 - 5375 - 2946 - 9

I. 新... II. 田... III. 素菜 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104411 号

新编家庭素菜 518

田凤林 主编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)
保定市印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 1/32 11 印张 2 插页 260000 字 2004 年 1 月第 1 版
2004 年 1 月第 1 次印刷 印数:1 - 4000 定价:25.00 元



素炒草菇



丰收茄子

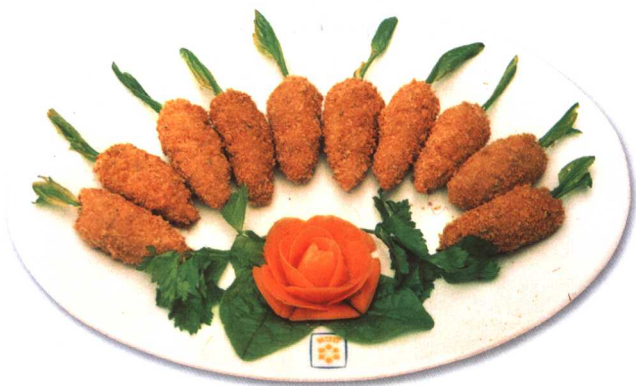


野菊拌粉丝

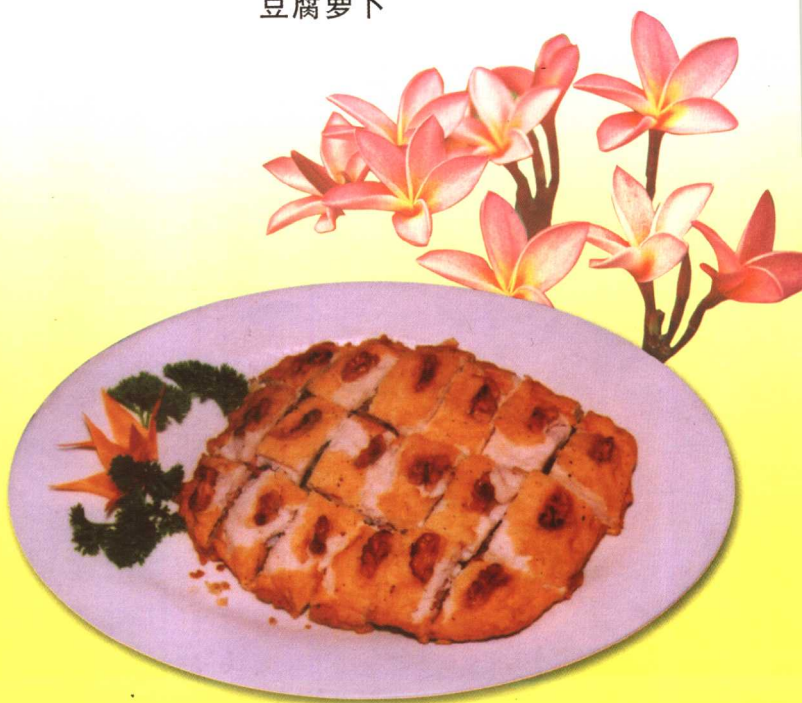


香菜拌菊花





豆腐萝卜



五仁香酪



五彩金瓜



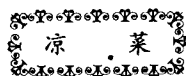
XINBIAN JIATING SUCAI



滑炒菜心



目 录



豆制品类

- | | |
|----------------|----------------|
| 拌干豆腐丝 …… (3) | 香干拌芹菜 …… (12) |
| 金钩拌干丝 …… (3) | 凉拌芹菜叶 …… (13) |
| 菠菜拌腐竹 …… (4) | 三丝拌芹菜 …… (13) |
| 黄瓜拌腐竹 …… (4) | 芹菜拌干丝 …… (14) |
| 花生米拌干丁 …… (5) | 芹菜拌豆腐 …… (14) |
| 五香酱豆腐干 …… (5) | 花生米拌芹菜 …… (15) |
| 拌三丝 …… (6) | 香干拌芹菜叶 …… (15) |
| 莴笋拌豆腐丝 …… (6) | 蒜拌冬瓜块 …… (16) |
| 腐竹拌粉皮 …… (7) | 广东泡菜 …… (16) |
| 豆腐丝拌菜叶 …… (7) | 北京泡菜 …… (17) |
| 香椿拌豆腐 …… (8) | 四川泡菜 …… (18) |
| 绿豆芽拌蛋皮丝 …… (9) | 圆白菜拌芹菜 …… (19) |
| 松花蛋拌豆腐 …… (9) | 酸辣白菜 …… (20) |
| 柿子椒拌豆腐 …… (10) | 芥末白菜 …… (20) |
| 拌双丝 …… (10) | 果汁白菜 …… (21) |
| | 怪味白菜帮 …… (21) |

蔬菜类

- | | |
|----------------|----------------|
| 柿子椒拌干丝 …… (11) | 菜花拌西红柿 …… (22) |
| 咸拌菜心 …… (11) | 拌油菜 …… (22) |
| | 拌油菜梗 …… (23) |



- | | | | |
|-----------------|------|----------------|------|
| 蛋丝拌油菜叶 | (23) | 酸黄瓜 | (38) |
| 油菜叶拌豆腐丝 | (24) | 酸奶拌黄瓜 | (39) |
| 芥末粉皮黄瓜丝 | (24) | 糖醋黄瓜 | (40) |
| 双耳拌黄瓜 | (25) | 拌茄泥 | (40) |
| 脆辣黄瓜条 | (26) | 多味茄泥 | (40) |
| 什锦黄瓜 | (26) | 蒜拌茄泥 | (41) |
| 麻辣黄瓜 | (27) | 拌蒸茄子 | (42) |
| 拌黄瓜 | (27) | 拌双泥 | (42) |
| 炆辣黄瓜条 | (28) | 怪味茄泥 | (43) |
| 拌三片 | (28) | 麻辣三丝 | (43) |
| 拌三丝 | (29) | 甜酸萝卜 | (44) |
| 黄瓜皮拌笋丝 | (29) | 赛泡菜 | (44) |
| 拌瓜丁 | (30) | 三色松 | (45) |
| 拌黄瓜梨丝 | (31) | 拌胡萝卜丝 | (46) |
| 三色丁 | (31) | 胡萝卜拌绿豆芽 | (46) |
| 拌三丝 | (32) | 胡萝卜丁色拉 | (47) |
| 麻酱拌黄瓜 | (32) | 酸辣萝卜 | (47) |
| 绿豆芽拌黄瓜丝 | (33) | 麻酱番茄 | (48) |
| 海带丝拌黄瓜丝 | (33) | 西红柿鸡蛋沙拉 | (49) |
| 豆腐拌黄瓜丝 | (34) | 西红柿拌土豆丁 | (49) |
| 腐竹拌黄瓜 | (34) | 西红柿拌粉丝 | (50) |
| 花生米拌黄瓜丁 | (35) | 番茄双蛋 | (50) |
| 甜酸黄瓜条 | (35) | 拌三片 | (51) |
| 黄瓜土豆拌粉丝银耳 | (36) | 麻酱拌西红柿黄瓜 | (51) |
| 果汁三丁 | (36) | 凉拌五丝 | (52) |
| 泡黄瓜条 | (37) | 木耳拌黄瓜 | (53) |
| 蒜味黄瓜 | (37) | 凉拌西瓜皮 | (53) |
| 辣黄瓜条 | (38) | 凉拌海带丝 | (54) |



热 菜

豆制品类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 麻辣蚕豆 (57) | 五香“烧鸡” (75) |
| 干丝煮“火腿” (57) | 炸腐皮冰淇淋 (76) |
| 双冬煮豆腐 (58) | 五彩豆腐 (77) |
| 油菜炒百叶 (59) | 东坡豆腐 (77) |
| 素鸡 (59) | 三色豆腐 (78) |
| 素火腿烧豆腐 (60) | 豆腐烧素什锦 (79) |
| 西红柿炒豆腐 (61) | 三鲜豆腐 (80) |
| 香干炒芹菜 (62) | 黄瓜片豆腐汤 (80) |
| 鱼香豆腐 (63) | 豆腐奶汤 (81) |
| 榨菜烧豆腐 (63) | 萝卜豆腐汤 (82) |
| 沙锅鲜蘑烧豆腐 (64) | 沙锅鲜蘑豆腐汤 (82) |
| 素什锦 (64) | |
| 烧什锦 (65) | 蔬 菜 类 |
| 家常豆腐 (65) | 葱油茼笋丝 (83) |
| 沙锅豆腐 (66) | 虎皮辣椒 (83) |
| 腐竹鲜蘑羹 (67) | 雪里蕻豆瓣酥 (84) |
| 红油腐竹 (67) | 冬菜炒蚕豆 (85) |
| 珊瑚金钩 (68) | 绿豆芽炒韭菜 (86) |
| 板栗烧素鸡 (69) | 炒苦瓜 (86) |
| 桂花糖腐皮 (70) | 雪里蕻炒冬笋 (88) |
| 腐皮菠萝 (70) | 柿子椒炒土豆丝 (88) |
| 素鱼 (71) | 咖喱葱头炒土豆 (89) |
| 熏素鹅 (71) | 葱油土豆泥 (90) |
| 素肘子 (73) | 葱油土豆丝 (90) |
| 素香肠 (73) | 炸素板鱼 (91) |
| 素海参 (74) | 糖醋素鱼 (92) |
| 素烧鹅 (75) | 炸金钱饼 (94) |
| | 干煎柿子椒 (95) |
| | 木须柿子椒 (95) |



- | | | | |
|---------------|--------|---------------|-------|
| 五色素丝 | (96) | 烧三冬 | (116) |
| 柿子椒炒黄瓜 | (96) | 扒冬瓜条 | (117) |
| 柿子椒炒双丁 | (97) | 扒冬瓜球 | (118) |
| 柿子椒炒素鸡片 | (98) | 扒冬瓜鲜笋 | (118) |
| 柿子椒炒松花蛋 | (98) | 扒蘑菇冬瓜球 | (119) |
| 柿子椒炒丝瓜 | (99) | 平菇冬瓜球 | (120) |
| 柿子椒炒豆芽 | (100) | 冬瓜芹菜回锅肉 | (120) |
| 柿子椒炒毛豆 | (100) | 冬瓜肘子 | (121) |
| 椒盐锅巴 | (101) | 冬瓜扣肉 | (122) |
| 葱油薯块 | (101) | 冬瓜盅 | (122) |
| 甜辣红薯丝 | (102) | 红烧冬瓜 | (123) |
| 橘皮炒大头菜 | (103) | 回锅肉 | (124) |
| 炒西瓜皮丝 | (104) | 夹沙肉 | (125) |
| 炒脆丝 | (104) | 芦笋扒冬瓜 | (125) |
| 赛酱瓜 | (105) | 金银冬瓜 | (126) |
| 口蘑椒油小白菜 | (106) | 黄红白绿 | (127) |
| 三丝白菜 | (106) | 金钱冬瓜盒 | (128) |
| 双色菜松 | (107) | 炖冬瓜 | (129) |
| 奶油扒白菜 | (108) | 香酥冬瓜 | (129) |
| 油焖茭白 | (108) | 烧冬瓜 | (130) |
| 糖醋圆白菜 | (109) | 烧蹄筋 | (130) |
| 干烧白菜 | (110) | 素烧瓜方 | (131) |
| 佛手白菜 | (110) | 笋扒冬瓜 | (132) |
| 咖喱白菜 | (111) | 粉蒸肉 | (133) |
| 栗子烧白菜 | (112) | 番茄冬瓜盒 | (134) |
| 清蒸白菜 | (113) | 酱味冬瓜皮 | (134) |
| 辣酱烧白菜 | (113) | 酱烧冬瓜 | (135) |
| 芹菜胡萝卜丁 | (114) | 鲜蘑冬瓜 | (136) |
| 冬菇烧芹菜 | (114) | 烩素瓦块“鱼” | (136) |
| 豆腐干炒芹菜 | (115) | 酿冬瓜 | (137) |
| 杏仁豆腐炒芹菜 | (116) | 蘑菇烧冬瓜 | (138) |



- 川冬瓜 (138)
- 什锦圆白菜 (139)
- 椒油圆白菜 (140)
- 甜酸圆白菜 (140)
- 辣圆白菜 (141)
- 奶油圆白菜 (142)
- 黄油圆白菜 (142)
- 生炆酸辣圆白菜 (143)
- 生煨菜心 (143)
- 脆皮菜包 (144)
- 烩圆白菜 (145)
- 糖醋圆白菜 (145)
- 圆白菜炒面筋 (146)
- 油吃圆白菜 (147)
- 酸甜菜花 (147)
- 珊瑚菜花 (148)
- 咖喱油菜花 (149)
- 炆菜花 (149)
- 炆咖喱菜花 (150)
- 炆菜花豆腐 (150)
- 清盐菜花 (151)
- 奶油菜花 (151)
- 芙蓉菜花 (152)
- 炒“素虾仁” (153)
- 香菇炒菜花 (153)
- 翡翠菜花 (154)
- 酥炸两样 (155)
- 三鲜“海参” (155)
- 炆冬笋油菜 (156)
- 二冬油菜 (157)
- 口蘑菜心 (158)
- 油菜焖“鱼翅” (159)
- 扒奶油油菜 (160)
- 兰花油菜 (161)
- 冬菇烧油菜 (161)
- 栗子扒双菜 (162)
- 菜心烧“鱼翅” (163)
- 油吃脆皮 (163)
- 金丝瓜卷 (165)
- 香辣黄瓜 (165)
- 珊瑚三丁 (166)
- 虾皮炒黄瓜片 (167)
- 酱黄瓜丁 (167)
- 五丝黄瓜卷 (168)
- 瓜丁“鲮鱼” (169)
- 面筋炒黄瓜 (170)
- 青柿椒炒黄瓜 (170)
- 黄瓜炒“虾仁” (171)
- 黄瓜炒“肉丝” (171)
- 黄瓜炒“肉丁” (172)
- 醋炆黄瓜 (173)
- 酸辣黄瓜条 (174)
- 炒茄丝 (174)
- 干烧茄子 (175)
- 口蘑烧茄子 (176)
- 素炒茄条 (177)
- 素炒茄丝 (177)
- 醋炆茄片 (178)
- 蘑菇烧茄子 (179)
- 三色萝卜丝 (179)
- 油吃麻辣萝卜 (180)
- 三色葫芦 (181)



- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 丁香萝卜 | (182) | 西红柿烧豆腐 | (203) |
| 油焖萝卜片 | (183) | 煎烹柿盒 | (204) |
| 干烧萝卜条 | (183) | 糖醋西红柿 | (205) |
| 东坡肘子 | (184) | 黄瓜鸡蛋汤 | (205) |
| 香菇萝卜 | (185) | 黄瓜粉丝汤 | (206) |
| 清蒸萝卜 | (186) | 香菇冬瓜汤 | (206) |
| 什锦绣球 | (186) | 三鲜冬瓜汤 | (207) |
| 锅包“肉” | (187) | 冬瓜蛋花汤 | (208) |
| 番茄萝卜饼 | (188) | 紫菜萝卜汤 | (208) |
| 鲜蘑萝卜条 | (189) | 香菇萝卜汤 | (209) |
| 酸辣萝卜块 | (190) | 西红柿鸡蛋汤 | (209) |
| 烧萝卜条 | (190) | 番茄泡蛋汤 | (210) |
| 糖醋萝卜块 | (191) | 番茄蛋花汤 | (211) |
| 樱桃萝卜 | (192) | 西红柿汤 | (211) |
| 胡萝卜什锦 | (193) | 西红柿松花蛋汤 | (212) |
| 松仁萝卜米 | (193) | 西湖莼菜汤 | (212) |
| 双色萝卜球烧冬菇 | (194) | 酸辣冬瓜汤 | (213) |
| 素香肠 | (195) | 冬菜鸡蛋汤 | (214) |
| 素鸭 | (196) | | |
| 油炸西红柿 | (196) | 食用菌类 | |
| 烹柿子盒 | (197) | 炒双菇 | (215) |
| 双冬烧西红柿 | (198) | 香菇烧腐竹 | (216) |
| 奶蓉番茄 | (198) | 炒素肠 | (216) |
| 番茄丁炒豆腐 | (199) | 三丝黄花 | (217) |
| 拔丝西红柿 | (200) | 炒素蟹粉 | (218) |
| 乳香西红柿 | (200) | 五色素丝 | (218) |
| 炒木须西红柿 | (201) | 炒鳝糊 | (219) |
| 青西红柿炒鸡丝 | (201) | 冬菇炒塔菜 | (220) |
| 西红柿烧“香蕉” | (202) | 地力炒冬菇 | (220) |
| 西红柿炒香菇 | (203) | 龙须冬菇 | (221) |
| | | 冬菇瓢冬瓜 | (222) |
| | | 冬菇烧萝卜 | (223) |



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 冬菇烧面筋 | (224) | 菇盘包香 | (245) |
| 七彩香菇 | (225) | 翠玉香菇 | (246) |
| 冬菇烧芹菜 | (225) | 烩香菇 | (246) |
| 香菇烧菜花 | (226) | 香菇全素 | (247) |
| 香菇烧白菜 | (227) | 雪里蕻笋菇 | (247) |
| 香菇烧玉笋 | (227) | 香菇烧六素 | (248) |
| 花菇烧菱角 | (228) | 番茄香包 | (248) |
| 冬菇炒菠菜 | (229) | 炸香菇素片 | (249) |
| 冬菇炒扁豆 | (229) | 香菇烧豆腐干 | (250) |
| 香菇烧丝瓜 | (230) | 香菇圆饼 | (250) |
| 烧二冬 | (230) | 龙须烧素 | (251) |
| 炒什香菜 | (231) | 双菇烧扁豆 | (252) |
| 香菇烧板栗 | (232) | 烧四素 | (252) |
| 炸冬菇 | (232) | 香菇烧面筋 | (253) |
| 瓢冬菇 | (233) | 香菇烧素鸡 | (253) |
| 桃仁冬菇 | (234) | 香菇烧米粉 | (254) |
| 冬菇面筋 | (235) | 平菇炒菠菜 | (254) |
| 冬菇豆腐羹 | (236) | 平菇烧冬瓜球 | (255) |
| 油焖冬菇 | (236) | 扒平菇龙须菜 | (255) |
| 冬菇茄饼 | (237) | 平菇烧玉笋 | (256) |
| 笋菇橄榄 | (238) | 酸辣平菇 | (256) |
| 粉蒸冬菇 | (238) | 芦笋烩菇 | (257) |
| 青椒菇心 | (239) | 翠玉红菇 | (258) |
| 赛龙凤腿 | (239) | 番茄烧鲜菇 | (258) |
| 芦笋烧冬菇 | (240) | 软炸鲜蘑 | (259) |
| 香冬丸子 | (241) | 鲜蘑炒三素 | (260) |
| 素甲鱼 | (242) | 素八宝鸡腿 | (260) |
| 花菇烧素 | (243) | 烧素腰花 | (261) |
| 松仁烧香菇 | (244) | 烧蟹壳黄 | (262) |
| 香菇烧菜心 | (244) | 炒双菇 | (263) |
| 菇焖萝卜 | (245) | 鲜蘑烧豆瓣 | (264) |



- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 炸双孢菇 | (264) | 素烧猴头蘑 | (290) |
| 白扒四宝 | (265) | 麻辣猴头蘑 | (291) |
| 奶油烩五素 | (266) | 红烧猴头蘑 | (291) |
| 鲜蘑烧萝卜 | (267) | 清炖猴头 | (292) |
| 糟熘三白 | (267) | 松仁猴头米 | (293) |
| 什锦冬瓜盅 | (268) | 鱼香猴头蘑 | (294) |
| 烧素什锦 | (269) | 三色猴头片 | (295) |
| 烙素菜卷 | (270) | 多味猴头丝 | (295) |
| 珍藏酥盒 | (271) | 红烧金针菇 | (296) |
| 串烤“鸡肝” | (272) | 金茸色拉 | (297) |
| 八珍酥盒 | (273) | 脆皮金针 | (298) |
| 蘑菇烧素鱼肚 | (274) | 山珍粉条 | (298) |
| 酿双椒 | (274) | 蚝油什锦菇 | (299) |
| 双菇番茄 | (275) | 炒素什锦 | (300) |
| 奶油素鲍鱼 | (276) | 金针粉条 | (300) |
| 糖醋蘑菇 | (276) | 芥味木耳 | (301) |
| 草菇素鸡 | (277) | 炒四丝 | (302) |
| 软炸草菇 | (278) | 炒双耳 | (303) |
| 口蘑扒茄子 | (278) | 烧什锦 | (304) |
| 烧口蘑 | (279) | 锦烩玉米 | (305) |
| 口蘑豆腐 | (280) | 烩素鱼片 | (305) |
| 口蘑锅巴 | (281) | 炒素腰花 | (306) |
| 口蘑烩莲子 | (282) | 烩素肥肠 | (307) |
| 纸包三鲜 | (282) | 清蒸银耳 | (309) |
| 口蘑菜心 | (283) | 枸杞炖银耳 | (309) |
| 口蘑焖“鱼翅” | (284) | 橘酪银耳 | (310) |
| 蒸面筋口蘑 | (286) | 瓢竹荪 | (310) |
| 口蘑烧素鹅皮 | (286) | 罗汉竹荪 | (312) |
| 软炸口蘑 | (287) | 川荪烧素鸽蛋 | (313) |
| 白扒猴头蘑 | (288) | 白汁竹荪卷 | (314) |
| 猴头蘑扒菜心 | (289) | 半月沉江 | (315) |



- | | |
|---------------------|-------------------|
| 冬菇苋菜汤 (316) | 珊瑚莲子 (329) |
| 香菇豆腐汤 (317) | 什锦西米羹 (329) |
| 香菇顺气汤 (318) | 煮什锦水果 (330) |
| 菇笋汤 (318) | 什锦果羹 (331) |
| 纯菜蘑菇汤 (319) | 白糖煮山楂 (331) |
| 鲜蘑菇汤 (320) | 甜橙酪 (332) |
| 富贵玉米羹 (320) | 金橘汉果露 (332) |
| 口蘑“燕菜”汤 (321) | 橘味醒酒汤 (333) |
| 口蘑油菜汤 (322) | 红橘羹 (333) |
| 银耳桂花羹 (323) | 蜜三果 (334) |
| 西米银耳羹 (323) | 煮苹果梨 (335) |
| 银耳冻 (324) | 菠萝酪 (335) |
| 清汤竹荪 (324) | 甜酸菠萝片 (336) |
| 三丝“燕菜”汤 (325) | 奶油菠萝冻 (336) |
| 竹荪口蘑汤 (326) | 冰汁龙眼 (337) |
| | 香蕉冻 (337) |
| 甜 品 类 | 水果冷汤 (338) |
| 冰糖银耳 (326) | 杏冷汤 (338) |
| 益寿银耳汤 (327) | 什锦西瓜盅 (339) |
| 桂花栗子羹 (327) | 拔丝西瓜 (339) |
| 翡翠珊瑚 (328) | |

凉

菜

