

健康素食馆

# 家常素菜

JIACHANG SUCAI 700 SHI

## 700式

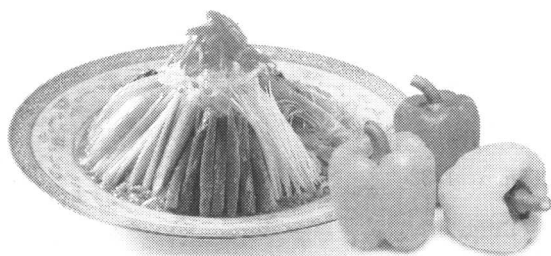
关亮等 编著



农村读物出版社

# 家常素菜700式

关 亮等 编著



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常素菜 700 式 / 关亮等编著. —北京: 农村读物出版社, 2005. 8

ISBN 7-5048-4729-1

I. 家... II. 关... III. 素菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076058 号

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 编著 | 关亮 | 瑞海 | 薛燕 | 张华 |
|    | 赵铮 | 洪春 | 于强 | 裴真 |
|    | 李锋 | 邱楠 |    |    |

---

出版人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 10

字数 251 千

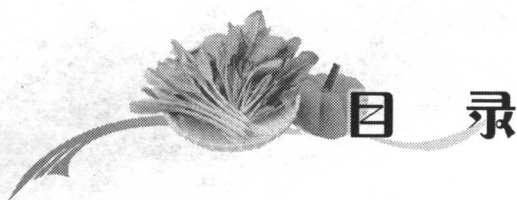
版次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

印数 1~8 000 册

定价 12.80 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



# 目 录

## 热 菜



- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 栗子烧白菜 (1)  | 炒酸菜丝 (8)   | 黄瓜盅 (14)   |
| 双色菜卷 (1)   | 八宝素菜 (8)   | 黄瓜虾仁羹 (15) |
| 奶油菜心 (2)   | 素炒芹菜 (9)   | 黄瓜炒鸡蛋 (15) |
| 笋片菜心 (2)   | 栗子炒芹菜 (9)  | 香酥菠菜 (16)  |
| 椒油菜心 (3)   | 熏干炒芹菜 (10) | 锅塌菠菜 (16)  |
| 鱼茸菜心 (3)   | 芹菜炒南干 (10) | 八宝菠菜 (16)  |
| 海米白菜 (4)   | 海米芹菜 (10)  | 菠菜炒蛋 (17)  |
| 炆汁白菜 (4)   | 西芹百合 (11)  | 菠菜余丸子 (17) |
| 熏干炆白菜丝 (5) | 脆皮百合 (11)  | 菠菜炒粉丝 (18) |
| 糖醋素鳊 (5)   | 西芹鳊鱼 (12)  | 烧茄子 (18)   |
| 珊瑚菊花 (5)   | 芹菜豆腐丝 (12) | 南味烧茄子 (19) |
| 醋熘白菜 (6)   | 芹菜炒蛋 (12)  | 蜜汁茄子 (19)  |
| 冬菇菜心 (6)   | 三鲜酿黄瓜 (13) | 酱汁茄子 (20)  |
| 三丝白菜卷 (7)  | 猴头黄瓜片 (13) | 海米烧茄子 (20) |
| 白菜炖豆腐 (7)  | 黄瓜素虾仁 (14) | 什锦茄子 (20)  |
| 小白菜余丸子 (8) | 什锦黄瓜卷 (14) | 茄子焖黄豆 (21) |



- |           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| 果味茄条 (21) | 茄子炖鲈鱼 (36) | 酱烧茼蒿 (48)    |
| 炸烹茄条 (22) | 酱味茄子煲 (36) | 炒三丝(1) (49)  |
| 糖醋茄条 (22) | 椒油茄子 (37)  | 炒三丝(2) (49)  |
| 焦熘茄条 (23) | 琉璃茄子 (37)  | 茼蒿炒蛋 (49)    |
| 芝麻茄条 (23) | 酱茄泥 (38)   | 素炒扁豆 (50)    |
| 五色茄丝 (24) | 红油茄泥 (38)  | 软炸扁豆 (50)    |
| 菊花茄子 (24) | 蒜泥茄子 (38)  | 干煸四季豆 (51)   |
| 鱼香茄花 (25) | 茄泥拌土豆 (39) | 酥脆四季豆 (51)   |
| 酱焖茄子 (25) | 花蔬茄泥 (39)  | 冬菇扁豆 (52)    |
| 麻辣茄夹 (26) | 芙蓉菜花 (40)  | 鲜蘑扁豆 (52)    |
| 锅塌茄盒 (26) | 豌豆菜花 (40)  | 清炒荷兰豆 (52)   |
| 椒盐茄盒 (27) | 海米菜花 (41)  | 鱼香荷兰豆 (53)   |
| 枣泥茄盒 (27) | 番茄菜花 (41)  | 焖烧豇豆 (53)    |
| 烧熘茄盒 (28) | 虾球菜花 (41)  | 卤煮白芸豆 (54)   |
| 蒸瓤茄子 (28) | 翡翠菜花 (42)  | 番茄鸡蛋 (54)    |
| 酿茄墩 (29)  | 咖喱菜花 (42)  | 什锦番茄(1) (54) |
| 茄子盅 (29)  | 菜花炒蛋 (43)  | 什锦番茄(2) (55) |
| 虾茸茄饼 (30) | 红烩菜花 (43)  | 番茄蛋饺 (55)    |
| 熘茄饼 (30)  | 椒盐青椒条 (44) | 酿番茄 (56)     |
| 油煎茄片 (31) | 青椒炒丝瓜 (44) | 锅塌番茄 (56)    |
| 炸茄排 (31)  | 青椒面筋丝 (45) | 番茄草菇 (56)    |
| 法式茄排 (32) | 香油柿子椒 (45) | 番茄炒豆腐 (57)   |
| 脆皮茄卷 (32) | 彩椒熏干 (45)  | 海米冬瓜 (57)    |
| 吉利茄卷 (33) | 虎皮尖椒 (46)  | 奶油瓜条 (58)    |
| 松仁茄花 (33) | 青椒土豆片 (46) | 冬瓜盅 (58)     |
| 什锦茄丁 (34) | 青椒盅 (47)   | 浇汁四方瓜 (59)   |
| 东坡茄子 (34) | 麻辣茼蒿 (47)  | 素烧瓜瓢 (59)    |
| 一品茄子 (35) | 虾子烧茼蒿 (47) | 清汤“燕窝” (60)  |
| 香酥茄子 (35) | 素三丁 (48)   | 浇汁酿瓜 (60)    |

- |              |             |            |
|--------------|-------------|------------|
| 清炒翠衣 (61)    | 熘素虾仁 (73)   | 海米玉米笋 (85) |
| 甜辣南瓜条 (61)   | 青蒜炒粉条 (73)  | 茭白炒毛豆 (85) |
| 油拌瓜条 (61)    | 蒜苗炒蛋 (74)   | 麻辣茭白 (85)  |
| 青椒南瓜 (62)    | 熏干炒蒜苗 (74)  | 干煸茭白 (86)  |
| 莲叶素丝卷 (62)   | 熏干炒韭菜 (74)  | 酱烧茭白 (86)  |
| 炸萝卜丸子 (63)   | 虾皮韭菜 (75)   | 蚝油茭白 (87)  |
| 酸甜萝卜糕 (63)   | 韭菜炒鸡蛋 (75)  | 油焖茭白 (87)  |
| 海米烧萝卜 (64)   | 雪菜焖蚕豆 (75)  | 茭白烧香菇 (87) |
| 萝卜烧蘑菇 (64)   | 雪菜冬笋 (76)   | 虾皮茭白 (88)  |
| 红烧萝卜 (64)    | 雪菜豆芽 (76)   | 虾子熘茭白 (88) |
| 鲜蘑菇卜丝 (65)   | 炆豆芽 (77)    | 鱼香茭白 (89)  |
| 萝卜烧鲜贝 (65)   | 银芽炒蒜苗 (77)  | 奶汤茭白 (89)  |
| 清蒸水晶球 (66)   | 银芽炒蛋 (77)   | 炸藕丝 (90)   |
| 鱼香萝卜 (66)    | 银芽干贝 (78)   | 炸藕片 (90)   |
| 干贝萝卜 (66)    | 醉香银芽 (78)   | 熘藕片 (90)   |
| 胡萝卜丁炒豌豆 (67) | 珊瑚银芽 (79)   | 烧藕丸 (91)   |
| 炒双丝 (67)     | 干煸豆芽 (79)   | 冬菇藕盒 (91)  |
| 雪菜胡萝卜 (68)   | 黄豆芽炖豆腐 (79) | 糖醋藕丝 (92)  |
| 红根青椒 (68)    | 珊瑚金钩 (80)   | 蜜汁糯米藕 (92) |
| 胡萝卜炒蛋 (68)   | 烧二冬 (80)    | 桂花糯米藕 (92) |
| 红根熘马蹄 (69)   | 炒三冬 (81)    | 芙蓉雪藕 (93)  |
| 素蟹黄 (69)     | 油焖鲜笋 (81)   | 芝麻藕片 (93)  |
| 番茄马蹄(1) (70) | 醉香笋片 (82)   | 酸菜藕片 (94)  |
| 番茄马蹄(2) (70) | 冬笋蚕豆 (82)   | 煮素菜串 (94)  |
| 夹心马蹄 (71)    | 海米冬笋 (82)   | 油焖蚕豆 (94)  |
| 雪花马蹄 (71)    | 豆皮炒冬笋 (83)  | 爆炒蚕豆 (95)  |
| 马蹄炒豆苗 (72)   | 白汁冬笋盒 (83)  | 芥菜炒蚕豆 (95) |
| 马蹄海米鸡蛋 (72)  | 笋片绣球 (84)   | 冬菜蚕豆 (95)  |
| 马蹄冬菇 (72)    | 炒“鳝丝” (84)  | 糖醋蚕豆 (96)  |



- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 麻辣蚕豆 (96)    | 长寿菜 (108)    | 干煸苦瓜 (120)   |
| 余毛豆丸子 (97)   | 香酥猴头菇 (109)  | 雪菜苦瓜 (121)   |
| 松仁玉米 (97)    | 麻婆猴头菇 (109)  | 油焖苦瓜 (121)   |
| 什锦玉米 (97)    | 滑溜平菇 (110)   | 豆豉苦瓜 (122)   |
| 麦香杏仁 (98)    | 咖喱土豆 (110)   | 海鲜酿苦瓜 (122)  |
| 松仁粉丝 (98)    | 法式烩土豆 (111)  | 素炒榨菜 (123)   |
| 海米油菜心 (99)   | 番茄三素 (111)   | 清炒芥蓝 (123)   |
| 炆油菜 (99)     | 葱油土豆丝 (111)  | 白灼芥菜 (123)   |
| 酒泼油菜 (99)    | 烧土豆条 (112)   | 奶油芥菜 (124)   |
| 豆泡油菜 (100)   | 土豆胡萝卜片 (112) | 椒油龙须菜 (124)  |
| 扒鱼翅 (100)    | 油焖双丁 (113)   | 油焖龙须 (125)   |
| 冬菇油菜心 (100)  | 三鲜土豆泥 (113)  | 龙须扒菜心 (125)  |
| 桃仁油菜 (101)   | 葱香土豆泥 (114)  | 咖喱面筋 (125)   |
| 烧四素 (101)    | 银杏土豆泥 (114)  | 翡翠素鸡丝 (126)  |
| 鲜蘑油菜心 (102)  | 菠萝土豆丁 (114)  | 三鲜面筋 (126)   |
| 香菇炒卷心菜 (102) | 大团圆 (115)    | 虾子面筋 (127)   |
| 香菇桃仁 (103)   | 甜辣薯丝 (115)   | 三鲜豆腐 (127)   |
| 奶香蘑菇 (103)   | 葱香薯块 (116)   | 蘑菇炖豆腐 (128)  |
| 什锦金菇 (103)   | 蜜汁红芋 (116)   | 蟹香豆腐 (128)   |
| 干煸鲜蘑 (104)   | 香芋泥 (116)    | 鲜贝蒸豆腐 (128)  |
| 豌豆烩鲜蘑 (104)  | 炒山药泥 (117)   | 虾仁炖豆腐 (129)  |
| 草菇烩番茄 (105)  | 香炸“鱼排” (117) | 莲蓬豆腐 (129)   |
| 口蘑锅巴 (105)   | 烩素鱼片 (117)   | 豆腐墩 (130)    |
| 香菇扒菜心 (106)  | 炒素虾仁 (118)   | 瓢馅豆腐蛋 (130)  |
| 素什锦 (106)    | 油焖丝瓜 (118)   | 红白豆腐羹 (131)  |
| 酿蘑菇 (107)    | 香辣丝瓜 (119)   | 豆腐羹(1) (131) |
| 鱼香猴头蘑 (107)  | 三鲜丝瓜 (119)   | 豆腐羹(2) (132) |
| 香卤猴头 (107)   | 丝瓜焖豆腐 (120)  | 三鲜蒸豆腐 (132)  |
| 鲜蘑龙眼虾仁 (108) | 荔枝炒丝瓜 (120)  | 什锦豆腐丸 (133)  |



- |              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| 烧玉丸 (133)    | 宫爆豆腐丁 (146)  | 赛螃蟹(2) (159)  |
| 蟹黄豆腐丸 (134)  | 芙蓉豆腐 (147)   | 三鲜蛋卷 (160)    |
| 香椿豆腐卷 (134)  | 麻辣豆腐 (147)   | 熘蛋白 (160)     |
| 香酥豆腐饼 (135)  | 糖醋豆腐 (148)   | 桂花蛋 (161)     |
| 焖豆腐 (135)    | 酸辣豆腐 (148)   | 西式煮蛋 (161)    |
| 软烧豆腐 (135)   | 鱼香豆腐 (149)   | 片蒸蛋 (162)     |
| 豆腐炖菜心 (136)  | 五香豆腐 (149)   | 芙蓉鸡蛋 (162)    |
| 鱼头炖豆腐 (136)  | 怪味脆豆腐 (149)  | 翡翠鸡蛋 (163)    |
| 炖豆腐饺 (137)   | 日式炸豆腐 (150)  | 炒蛋奶片 (163)    |
| 芝麻豆腐块 (137)  | 三丝豆腐 (150)   | 熘黄菜 (164)     |
| 什锦豆腐 (138)   | 八宝豆腐 (151)   | 炒黄菜 (164)     |
| 茼蒿豆腐 (138)   | 干焖豆腐 (151)   | 炸玉枝 (165)     |
| 香椿炒豆腐 (139)  | 江南豆腐 (152)   | 木樨蟹 (165)     |
| 蛋黄豆腐 (139)   | 海米煮干丝 (152)  | 拌三丝 (165)     |
| 双菇豆腐 (139)   | 蚂蚁豆腐 (153)   | 春日合菜 (166)    |
| 韭菜老豆腐 (140)  | 焖烧腐竹 (153)   | 蛋饺白菜 (166)    |
| 玉兰豆腐 (140)   | 宫爆豆腐干 (154)  | 姜丝炒蛋 (167)    |
| 豆腐烧扁豆 (141)  | 宫爆素鸡丁 (154)  | 毛豆炒蛋 (167)    |
| 豆腐烧菜心 (141)  | 木耳豆腐卷 (155)  | 土豆炒蛋 (167)    |
| 番茄烧豆腐 (142)  | 红烧烤麸 (155)   | 茭白炒蛋 (168)    |
| 白木耳炒豆腐 (142) | 熘白蛋 (156)    | 韭黄炒蛋 (168)    |
| 核桃熘豆腐 (143)  | 鱼香炒蛋 (156)   | 葱头炒蛋(1) (169) |
| 松仁豆腐 (143)   | 炸洋葱 (157)    | 葱头炒蛋(2) (169) |
| 色拉豆腐 (144)   | 煎香椿鱼 (157)   | 椒盐炒蛋 (170)    |
| 崩山豆腐 (144)   | 菊花蛋 (158)    | 奶油炒蛋 (170)    |
| 锅塌豆腐 (145)   | 番茄白果 (158)   | 豆腐炒蛋 (170)    |
| 红烧豆腐 (145)   | 萝卜干炒蛋 (158)  | 丝瓜炒蛋 (171)    |
| 熘豆腐 (145)    | 卧鸡蛋 (159)    | 西瓜炒蛋 (171)    |
| 沙锅豆腐 (146)   | 赛螃蟹(1) (159) | 香菜炒蛋 (171)    |

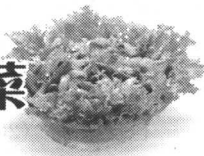


- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 香椿炒蛋 (172)   | 虎皮鸽蛋 (184)   | 瓜姜鱼丝 (197)   |
| 笋丁炒蛋 (172)   | 烤鱼 (184)     | 清蒸鲈鱼 (198)   |
| 什锦炒蛋 (173)   | 辣味烤鱼 (185)   | 菊花鲈鱼 (198)   |
| 西班牙炒蛋 (173)  | 泰国烤鱼 (185)   | 清烩鲈鱼片 (199)  |
| 红白双色蛋 (173)  | 鱼卷 (186)     | 香脆银鱼 (199)   |
| 菠萝汁蛋 (174)   | 法式鱼卷 (186)   | 奶汁银鱼 (200)   |
| 啤酒蛋饼 (175)   | 美味鱼丸 (187)   | 芫爆鱿鱼卷 (200)  |
| 银鱼炒蛋 (175)   | 清汤鱼丸 (187)   | 炒鱿鱼丝 (200)   |
| 银鱼煎蛋 (176)   | 蟹黄鱼肉丸 (187)  | 兰花炒鱿鱼 (201)  |
| 鸡蛋玉米丸子 (176) | 奶油番茄鱼片 (188) | 炸鱿鱼圈 (201)   |
| 鱼翅炒蛋 (176)   | 鲜笋炒鱼片 (188)  | 芫爆墨鱼 (202)   |
| 鱼肚炒蛋 (177)   | 莼菜氽鱼片 (189)  | 墨鱼苦瓜 (202)   |
| 蟹黄炒蛋 (177)   | 五柳鱼丝 (189)   | 熘墨鱼 (203)    |
| 干贝炒蛋 (178)   | 柳叶鱼丝 (189)   | 圆白菜墨鱼卷 (203) |
| 虾仁炒蛋 (178)   | 柴把鱼 (190)    | 泡椒墨鱼仔 (203)  |
| 黄鱼炒蛋 (178)   | 松仁鱼米 (190)   | 油浸墨鱼 (204)   |
| 蛎黄炒蛋 (179)   | 葡萄鱼 (191)    | 东坡墨鱼 (204)   |
| 蛤肉烧蛋 (179)   | 鱼肉酿冬菇 (191)  | 炒鳝丝(1) (205) |
| 虾仁黄瓜炒蛋 (179) | 糖醋脆皮鱼 (192)  | 炒鳝丝(2) (205) |
| 虎皮鸭蛋 (180)   | 侉炖鱼块 (192)   | 芙蓉鳝鱼丝 (206)  |
| 醋熘松花蛋 (180)  | 蟹肉鱼肚 (193)   | 豉蒸海鳗 (206)   |
| 熘松花蛋 (180)   | 红烧鱼皮 (194)   | 鲫鱼余白玉 (207)  |
| 糖醋松花 (181)   | 糖醋鲤鱼 (194)   | 蛤蜊余鲫鱼 (207)  |
| 炒三色蛋 (181)   | 韭黄鱼丝 (195)   | 菊花黄鱼羹 (208)  |
| 熘鹌鹑蛋 (182)   | 酱汁鱼 (195)    | 苋菜黄鱼羹 (208)  |
| 香葱鹌鹑蛋 (182)  | 豆瓣鱼 (196)    | 干蒸黄鱼 (209)   |
| 鹌蛋银耳 (183)   | 菠菜炖鱼 (196)   | 锅塌黄鱼 (209)   |
| 红烧鸽蛋 (183)   | 酱汁鲤鱼 (196)   | 红糟鱼块 (210)   |
| 葱味鹅蛋 (183)   | 醋椒鱼 (197)    | 豆瓣鲫鱼 (210)   |



- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 糖醋鱼花 (211)  | 茉莉虾仁 (222)   | 糟田螺 (231)   |
| 回锅鱼 (211)   | 荔枝虾仁 (222)   | 白炒响螺 (232)  |
| 奶油鱼片 (212)  | 龙井虾仁 (222)   | 糟香螺片 (232)  |
| 鲜笋平鱼片 (212) | 腰果虾仁 (223)   | 海螺炒韭菜 (233) |
| 豆豉鳕鱼 (213)  | 清炒虾仁 (223)   | 蛤肉烩银耳 (233) |
| 鲜味带鱼 (213)  | 醪糟虾仁 (224)   | 浇汁蛤蜊 (233)  |
| 扒三文鱼 (214)  | 虾仁生菜 (224)   | 蛤蜊氽鲫鱼 (234) |
| 红油鱼子 (214)  | 熘虾仁 (225)    | 三丝拌蛭 (234)  |
| 烩乌鱼蛋 (215)  | 软炸虾仁 (225)   | 蒜茸蛭子 (235)  |
| 香煮对虾 (215)  | 花生米炒虾仁 (225) | 姜葱炒蛭子 (235) |
| 卤煮大虾 (215)  | 面包虾排 (226)   | 锅塌蛭子 (235)  |
| 卤味醉虾 (216)  | 凤尾虾排 (226)   | 炒蚰子 (236)   |
| 吉利虾 (216)   | 鲜贝菜心 (227)   | 三丝海蟹 (236)  |
| 纸包虾 (217)   | 姜汁赤贝 (227)   | 啤酒蟹 (237)   |
| 枸杞烹大虾 (217) | 软炸鲜贝 (228)   | 糖醋蜇丝 (237)  |
| 虫草炖虾 (218)  | 贝茸燕菜 (228)   | 滑熘海带 (238)  |
| 富贵虾 (218)   | 辣炒干贝 (229)   | 油炸海带丝 (238) |
| 沙锅鲜虾 (219)  | 蒜味扇贝 (229)   | 双味海带 (238)  |
| 糖炒虾段 (219)  | 油爆鲜贝 (229)   | 氽发菜卷 (239)  |
| 咖喱虾段 (220)  | 什锦海参 (230)   | 熘发菜 (239)   |
| 什锦虾段 (220)  | 葱烧海参 (230)   | 香蕉卷 (240)   |
| 萝卜虾卷 (221)  | 油爆海螺 (231)   | 苹果排 (240)   |
| 炒虾片 (221)   | 油炸海螺 (231)   | 蜜汁梨 (241)   |

## 凉 菜



- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 豆角炆豆腐 (242) | 豉油豆腐 (242) | 腰豆拌豆腐 (243) |
|-------------|------------|-------------|



- |               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| 怪味豆腐 (243)    | 酸辣豇豆 (254)   | 冰冻茄丁 (265)   |
| 老豆腐 (243)     | 鲜味茼蒿丝 (255)  | 草莓黄瓜 (266)   |
| 红油豆腐 (244)    | 甜酸茼蒿 (255)   | 花生米拌芹菜 (266) |
| 香菜拌干丝 (244)   | 酸甜莴笋 (256)   | 酸辣芹菜 (267)   |
| 什锦色拉 (244)    | 菠萝莴笋 (256)   | 姜拌藕 (267)    |
| 奶油菜花色拉 (245)  | 酱香莴笋 (256)   | 甜酸山药泥 (267)  |
| 茄子色拉 (245)    | 桃仁笋丝 (257)   | 糖醋马蹄 (268)   |
| 京糕色拉 (246)    | 爽口苦瓜 (257)   | 红汁黄瓜 (268)   |
| 土豆鲜蘑色拉 (246)  | 凉拌白菜丝 (257)  | 草莓黄瓜 (268)   |
| 什锦色拉 (247)    | 酱泡菜 (258)    | 炆黄瓜 (269)    |
| 菠菜色拉 (247)    | 珊瑚白菜 (258)   | 姜汁黄瓜 (269)   |
| 田园色拉 (248)    | 芥末芹菜 (259)   | 翡翠黄瓜 (270)   |
| 胡萝卜香橙色拉 (248) | 拌三素 (259)    | 黄瓜拌粉丝 (270)  |
| 鲜虾蟹柳色拉 (249)  | 酸辣芹菜 (259)   | 椒油芦笋 (270)   |
| 鲜虾色拉 (249)    | 凉拌红绿丝 (260)  | 凉拌蕨菜 (271)   |
| 卤煮白芸豆 (250)   | 山椒藕片 (260)   | 炆双耳 (271)    |
| 糖醋豌豆 (250)    | 莲藕萝卜 (260)   | 三丝木耳 (272)   |
| 茄汁黄豆 (250)    | 冰凉鲜果 (261)   | 老醋蜇头 (272)   |
| 蒜泥蚕豆 (251)    | 嫩姜拌藕 (261)   | 酸辣海蜇 (272)   |
| 茴香蚕豆 (251)    | 冰汁番茄 (262)   | 葱油蜇皮 (273)   |
| 麻辣蚕豆 (251)    | 西红柿拌黄瓜 (262) | 美味鱼皮 (273)   |
| 酥炸蚕豆 (252)    | 姜汁菠菜 (262)   | 酸辣海参 (274)   |
| 蒜苗拌黄豆 (252)   | 菠菜腐竹 (263)   | 葱油海带 (274)   |
| 干笋黄豆 (252)    | 麻酱菠菜 (263)   | 海带拌粉丝 (274)  |
| 五香黄豆 (253)    | 芝麻菠菜 (263)   | 怪味海带 (275)   |
| 盐水青豆 (253)    | 凉拌茼蒿 (264)   | 尖椒虾皮 (275)   |
| 麻酱扁豆 (253)    | 橙皮银芽 (264)   | 毛蛤拌菠菜 (276)  |
| 香菇豆角 (254)    | 花果荠菜 (265)   | 拌蛭子 (276)    |
| 凉拌四季豆 (254)   | 酸辣茄条 (265)   | 蒜酱鱿鱼 (276)   |



- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| 黄瓜拌鲑鱼 (277) | 麻酱三丝 (279)  | 五香辣萝卜皮 (282) |
| 蛋黄鱼片 (277)  | 辣味金针菇 (280) | 红油茄泥 (282)   |
| 酱汁鱼条 (277)  | 冬菇松子 (280)  | 酸辣瓜片 (283)   |
| 五香鱼 (278)   | 双色萝卜 (281)  | 芝麻青椒丝 (283)  |
| 香辣银鱼 (278)  | 花生萝卜干 (281) | 麻酱青椒 (283)   |
| 凉拌鲜贝 (279)  | 糖醋小萝卜 (281) | 蜜汁鲜果 (284)   |
| 酱汁核桃仁 (279) | 怪味萝卜丝 (282) |              |



- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| 豆腐海带汤 (285)   | 桂鱼汤 (292)     | 素菜泥汤 (298)   |
| 紫菜豆腐汤 (285)   | 天麻鱼头汤 (292)   | 腐竹酸菜汤 (299)  |
| 香菇豆腐汤 (286)   | 带鱼番木瓜汤 (293)  | 三丝白菜汤 (299)  |
| 翡翠豆腐汤 (286)   | 苦瓜文蛤汤 (293)   | 白菜清汤 (299)   |
| 双色鱼圆汤 (286)   | 青蛤豆腐汤 (293)   | 白菜红枣汤 (300)  |
| 鲜鱼丸汤 (287)    | 番茄青蚝汤 (294)   | 丝瓜竹荪汤 (300)  |
| 番茄鱼片汤 (287)   | 虾皮粉丝海带汤 (294) | 口蘑竹荪汤 (301)  |
| 冬瓜鲤鱼汤 (288)   | 奶油海鲜汤 (294)   | 鲜蘑锅巴汤 (301)  |
| 清汤鲤鱼丸 (288)   | 虾仁仙人掌汤 (295)  | 芦笋浓汤 (301)   |
| 小豆鲤鱼汤 (289)   | 鹌蛋紫菜汤 (295)   | 黑木耳大枣汤 (302) |
| 鲤鱼牛奶汤 (289)   | 鹌蛋竹荪汤 (295)   | 葡萄莲藕汤 (302)  |
| 鳗鱼鲜汤 (289)    | 皮蛋菜花汤 (296)   | 萝卜干贝汤 (303)  |
| 菠菜鳗鱼汤 (290)   | 鸽蛋银耳汤 (296)   | 红白萝卜汤 (303)  |
| 冬笋雪菜黄鱼汤 (290) | 茉莉银耳汤 (297)   | 法式胡萝卜汤 (303) |
| 鲫鱼汤 (291)     | 番茄豌豆汤 (297)   | 瓜皮蚕豆汤 (304)  |
| 鲫鱼平菇汤 (291)   | 胡萝卜豌豆汤 (297)  | 冬瓜小豆汤 (304)  |
| 百合鲫鱼汤 (291)   | 咖喱绿豆汤 (298)   | 荷叶冬瓜汤 (304)  |



家常素菜 700 式

冬瓜虾仁汤 (305)

南瓜酱汤 (306)

青椒面筋汤 (307)

百果冬瓜汤 (305)

茄子海米汤 (306)

大枣冬菇汤 (308)

南瓜奶汤 (305)

茄子腐竹汤 (307)

荸荠海蜇汤 (308)

## 热 菜



### 栗子烧白菜

**原料：**白菜心 500 克，栗子 250 克，植物油、料酒、鲜牛奶、清汤、水淀粉、精盐、味精、葱姜末各适量。

**制作：**

1. 将栗子去壳、衣，洗净后用冷水浸泡待用；白菜心洗净切细长条，焯熟控水后码在盘内。

2. 炒锅注油烧至六成热，放入栗子，炒熟后盛出，再倒入盛有鲜牛奶的煮锅内，煮烂后取出。

3. 炒锅注油烧热，下入葱姜末炆锅，倒入清汤，加入精盐、料酒，放入栗子，将白菜放在栗子上面，小火煨 5 分钟，用水淀粉勾芡，将白菜翻身，稍煨，撒入味精，装盘即可。

### 双色菜卷

**原料：**大白菜叶、生菜叶各 50 克，土豆 250 克，奶油、精盐、味精、水淀粉、面粉各适量。

**制作：**



1. 将菜叶洗净，分别下入开水锅中烫一下，捞出过凉控水，切成长方块；土豆洗净蒸熟，去皮捣成泥，加精盐、味精搅匀；面粉加水调成糊。

2. 将土豆泥捏成条，分别放入菜叶中，将菜叶卷成卷，接口处蘸面糊封好，上锅蒸 5 分钟取出，码入盘中备用。

3. 炒锅添水烧开，用水淀粉勾芡，加奶油搅拌均匀制成白汁，浇在菜卷上即可。

## 奶油菜心

**原料：**菜心 750 克，奶油 25 克，植物油、料酒、清汤、水淀粉、精盐、味精、葱姜末各适量。

**制作：**

1. 将菜心洗净一剖为四，放入清汤锅内略焯，捞出备用。

2. 炒锅注油烧热，下入葱姜末炆锅，加入清汤、精盐、料酒，放入菜心煨 5 分钟，加入奶油，用水淀粉勾芡，撒入味精，装盘即可。

## 笋片菜心

**原料：**大白菜心 250 克，笋片 100 克，植物油、酱油、料酒、高汤、水淀粉、精盐、味精、葱末、姜汁各适量。

**制作：**

1. 将白菜心洗净片成薄片，与笋片同下入沸水锅中焯片刻，捞出控水备用。

2. 炒锅注油烧热，下入葱末炒香，烹入高汤、料酒、酱油，

放入白菜、笋片烧沸，加入姜汁、精盐，用水淀粉勾芡，撒入味精，装盘即可。

## 椒 油 菜 心

**原料：**小白菜心 300 克，鲜蘑 50 克，花椒油、酱油、清汤、水淀粉、精盐、味精各适量。

**制作：**

1. 将菜心洗净切成长段，鲜蘑切成片，分别用热水烫一下，控水待用。

2. 炒锅添清汤，加入酱油、精盐，放入菜心、鲜蘑烧开，用水淀粉勾芡，撒入味精，淋上花椒油即可。

## 鱼 茸 菜 心

**原料：**白菜心 150 克，鱼肉 100 克，嫩黄瓜 50 克，鸡蛋清 3 个，料酒、胡椒粉、面粉、淀粉、精盐、味精、葱姜汁各适量。

**制作：**

1. 将白菜心洗净，顺长一切两半，下入开水锅内烫至断生，捞出过凉，控水后切成长条，加精盐、味精、料酒腌 5 分钟，逐条蘸匀面粉；鱼肉剁成茸，加葱姜汁、精盐、味精、料酒、鸡蛋清、淀粉搅拌均匀成糊；黄瓜洗净，切成菱形片。

2. 炒锅添水烧至微开，将蘸匀面粉的白菜条挂上鱼糊，下入开水锅内氽熟，捞出控水，码入汤碗中。

3. 炒锅添水，加精盐、葱姜汁、胡椒粉烧开，撇去浮沫，放入黄瓜片，撒入味精，倒入装鱼茸的汤碗内即可。



## 海米白菜

**原料：**大白菜 300 克，胡萝卜 50 克，海米、水发香菇各 25 克，植物油、酱油、水淀粉、花椒粉、精盐、味精、葱、姜各适量。

**制作：**

1. 将白菜去叶洗净，切成长条，下入开水锅中烫一下，捞出控水备用；海米泡开，洗净控干；胡萝卜、香菇洗净切片，葱洗净切丝，姜洗净切末。

2. 炒锅注油烧热，下入葱、姜煸出香味，放入白菜、海米、胡萝卜、香菇、精盐及适量水，大火烧沸后改小火，烧至汤浓，加入味精，用水淀粉勾芡即可。

## 炝汁白菜

**原料：**大白菜 300 克，红尖辣椒 1 个，植物油、酱油、醋、水淀粉、精盐、味精、葱、姜各适量。

**制作：**

1. 将大白菜去叶洗净，切成长条；辣椒去蒂、籽洗净，同葱、姜均切成细丝。

2. 炒锅添清水煮沸，下入白菜焯一下，捞出控水，盛入盘中。

3. 炒锅注油烧热，下入葱、姜、辣椒丝煸出香味，烹入酱油、醋，加入精盐、少许清水烧沸，用水淀粉勾薄芡，撒入味精，浇在白菜上，装盘即可。