

Easy to learn cooking!



素食小点心



辽宁科学技术出版社

您就是生活美食家!

一流餐饮情趣

自己动手做

简单学烹饪



Easy to learn cooking!



素食小点心

苏明煌 / 著



辽宁科学技术出版社

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

素食小点心/苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
1998.3

(生活美食家丛书)

ISBN 7-5381-2744-5

I. 素… II. 苏… III. 食谱, 面点 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28618 号
(辽图 06—1997—25 号)

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 20 千字 印张: 2
1998 年 3 月第 1 版 1999 年 6 月第 3 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

责任校对: 李秀芝

印数: 10 001—12 000

定 价: 12.80 元

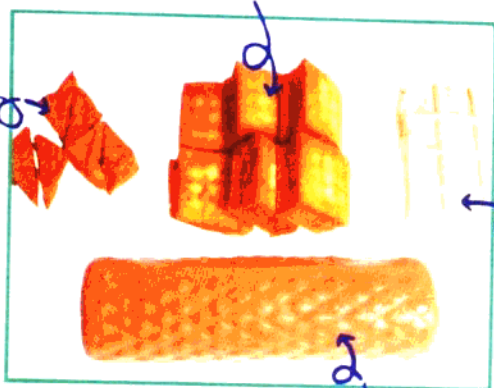
邮购咨询电话: (024)23873845

目 录

- | | | | |
|---------|----|-------|----|
| 粉蒸肉 | 6 | 八宝汤圆 | 36 |
| 糍糰 | 8 | 油炸吐司球 | 38 |
| 豆泥核桃 | 10 | 莲甜藕香 | 40 |
| 汤圆甜汤 | 12 | 面线羹 | 42 |
| 椰青马蹄鲜奶露 | 14 | 拔丝苹果 | 44 |
| 虾仁蒸饺 | 16 | 三色卷 | 46 |
| 豆腐三明治 | 18 | 炸吐司 | 48 |
| 烤什锦 | 20 | 珍珠丸 | 50 |
| 马铃薯手卷 | 22 | 糯米卷尖 | 52 |
| 凉拌莲藕 | 24 | 高丽菜卷 | 54 |
| 炸南瓜条 | 26 | 糯米卷 | 56 |
| 南瓜盅 | 28 | 炸吐司夹饼 | 58 |
| 南瓜奶油汤 | 30 | 糯米球 | 60 |
| 芝麻糯米球 | 32 | 素粽 | 62 |
| 素米糕粥 | 34 | | |

四方形油豆腐

三角形油豆腐



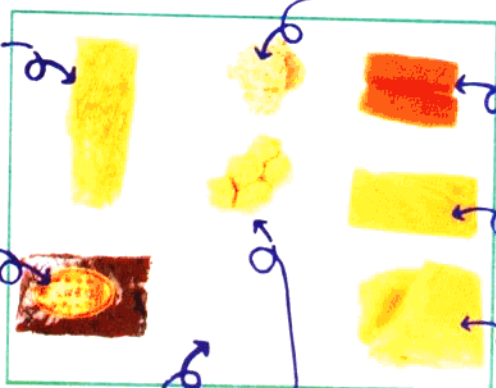
豆腐

素火腿



素鱼排

素鱼翅



素鱿鱼

百页

豆皮

香菇肉松

粉皮

烤麸

烹调方法

1. 材料全部处理后，放入碗中，并加盖放入有水的锅中：然后盖紧外锅锅盖，用大火煮约三小时即完成。
2. 以大火煮沸并捞去浮沫，再改以小火煮至材料软熟即可。



高汤或水以強火煮沸后，放入材料、调味料，煮沸后取出。或将材料放入碗中，再将已做好的热汤倒入。



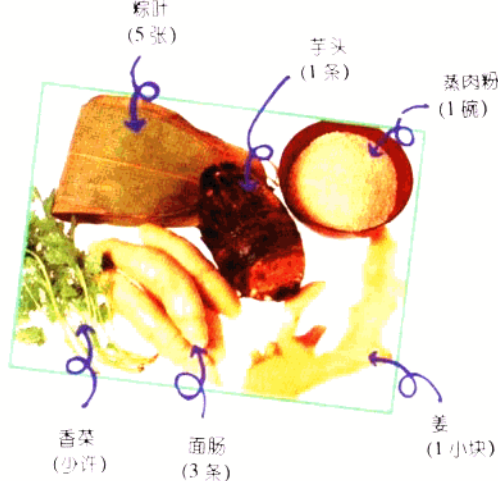
1. 先用強火煮沸后，再改小火煮至熟即可。
2. 将整水放入外锅烧開，把整碗材料、调味料及水或汤放入蒸笼內蒸熟即可。



热锅入油烧热后，放入切成片、块、丁、条、丝等小材料。再放入汤、调味料以小火煮熟。



粉蒸肉



【基本调味料】

酱油 5 大匙，香油少许，胡椒粉、糖各 3 大匙

【要领】

面肠一定要浸足够的时间，才能入味。蒸后的面肠也才有味道。

【作法】

- ① 面肠洗净切成适当大小的斜片，芋头削皮后切块，香菜切成末，姜磨成姜汁，粽叶以清水洗干净，与蒸肉粉倒在碗中备用。
- ② 面肠加所有调味料及姜汁、蒸肉粉拌匀后，浸腌 30 分钟。
- ③ 切块的芋头放入热油中略炸 2 ~ 3 分钟。
- ④ 面肠、芋头排放在铺有粽叶的蒸笼约 40 分钟，取出撒上香菜末即完成。



- 1 面肠切斜片，芋头切块，粽叶洗净，姜磨成姜汁。



- 2 面肠加入调味料、姜汁、蒸肉粉拌腌。



- 3 芋头块放入油锅炸。

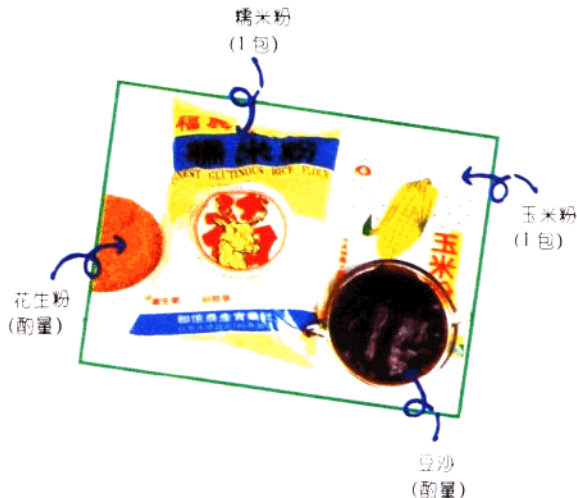


- 4 芋头、面肠铺于粽叶上并放入蒸笼中蒸熟。



糍

糰



【基本调味料】

糖适量、油少许

【要领】

蒸时要在蒸笼抹少许油，以免糍糰粘住不好拿。

蒸好的糍糰，可再滚抹上花生粉。

【作法】

- 1 玉米粉加 1/2 杯热开水调匀，再加入糯米粉、糖、油及适量的水，揉压成软面团。
- 2 再将面团分成适当大小，分别包入豆沙、花生粉，然后放入蒸笼蒸约 10 分钟即可。



- 1 玉米粉加水、糯米粉、糖及油揉压成软面。



- 2 将面团分成适当大小，包上豆沙、花生粉入蒸笼蒸。



豆泥核桃



【基本调味料】

盐 1/2 匙，沙拉酱 80 克，胡椒粉少许

【要领】

- ① 豆腐尽量打得愈细愈好，入口即化，口感较好。
- ② 核桃不可烤得过火，以免烤焦。

【作法】

- ① 将核桃用锡箔纸包起，放入烤箱中烤香，取出待凉后压碎。
- ② 把豆腐揉碎后，用滤网筛过。
- ③ 将筛过的豆腐与调味料放入果汁机，打匀后倒入碗中，放入冰箱冰凉，等欲食用时再撒上碎核桃即可。



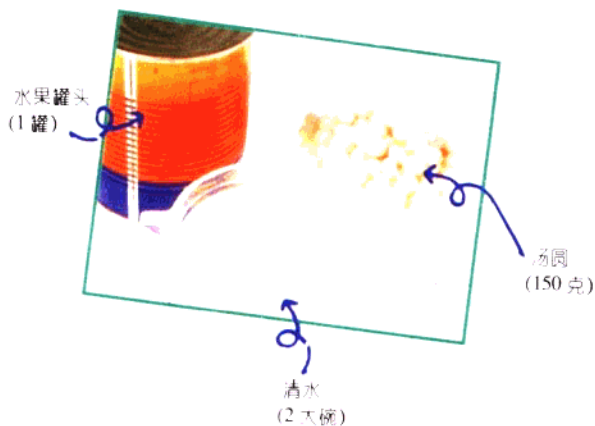
核桃处理好备用。



豆腐处理好备用。



汤圆甜汤



【基本调味料】

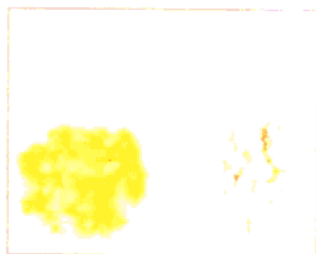
糖适量

【要领】

水未煮开即放入汤圆，汤圆会煮烂。

【作法】

- ① 水果盛于碗内，汤圆、糖备用。
- ② 锅中放入2大碗清水，煮开，再放入汤圆、糖，煮至汤圆浮起，放入罐头水果，煮开即可。



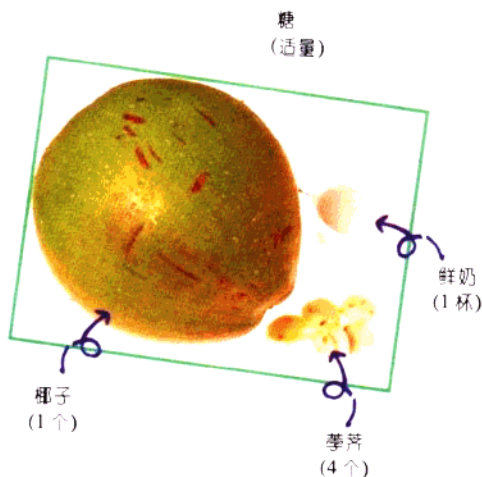
1 所有材料处理好备用。



2 点开水后，再放汤圆、糖，最后放下罐头料。



椰青马蹄鲜奶露



【要领】

注意鲜奶不要在室温中搁太久，打开后立即入锅煮开。

【作法】

- 1 荸荠洗净，拍成茸状，椰子剖开倒出汁来，鲜奶盛于杯中备用。
- 2 将椰子汁倒入锅中，再加入荸荠茸、鲜奶、糖，煮开后即可。



- 1 荸荠拍成茸状，椰子汁、鲜奶盛于容器备用。



- 2 锅中依序放入椰子汁、荸荠、鲜奶、糖煮开。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com