

家庭饮食系列

家常

彩图

素菜

张乐
吴光

江西科学技术出版社



(赣) 新登字第 003 号

内 容 简 介

随着人民生活水平的不断提高,人们对饮食也提出了更高的要求。为了帮助广大读者以最快的速度提高烹调技术,做出色香味美的菜式,我们八家出版社联合出版了这套《家庭饮食》系列书。

本系列书的特点之一:全部菜式都附有彩图,并配以简单准确的文字说明,不仅使读者能以最高的效率学会制作各种菜肴、点心和果汁饮料,而且翻阅这些色彩斑斓、精美逼真的照片也是一种美的享受。本书特点之二:它由我国多家科技出版社联合出版,全丛书精选了不同款式的近800种菜、点心和冷饮,荟萃了我国东南西北中的烹调特点,可以说这是一套富有地方特色的实用饮食全书。

本书不仅适合家庭主妇从中选择称心的菜谱,而且也是广大厨师们的得力助手。

《家常素菜》

张乐 吴光

江西科学技术出版社出版

(江西南昌新魏路5号) 邮编:330002

新华书店总店科技发行所发行

中国人民解放军1205厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张

1992年6月第一版 1992年6月第一次印刷

印数 1—30,000册

ISBN 7—5390—0486—X/Z·83 定价:4.80元

家庭饮食系列书

家常素菜

张 乐 吴 光

江西科学技术出版社

家常素菜 目 录

油焖香菇	4	金丝拌银珠	22
红烧香干	4	什锦素排	22
香菇冬粉羹	6	芹菜炒素排	24
连心汤	6	腰果伴佛珠	24
玉米炒鲍菇	8	九丸艳红	26
鲜菇素丸汤	8	蕃茄酱拌芋球 ..	26
香菇白莲花	10	金针炒凤梨	28
四彩聚锦	10	五彩香丝	28
麻油炒什锦	12	蕃茄香包	30
蕃茄玉米饼	12	金针紫菜汤	30
芋皮包银芽	14	炒四季豆	32
蘑菇包豆腐	14	白玉珧柱	32
金菇拌小白菜 ..	16	五果八宝	34
酸甜韭黄	17	翠珠拌黄丝	34
三彩香丝	18	素炒四丝	36
豆腐酿香菇	18	煮白蛋	36
双喜临门	20	炸薯仔	38
珠红翠绿	20	炸素丸子	38

好聚四神	40	双珠欢聚	52
油炸豆腐角	40	红心夹香	54
金腿绕翠玉	42	红烧排骨	54
红心蕃薯	42	香滑薯丸汤	56
洋菇烩笋	44	紫菜白玉蛋花汤	
豆芽烩荷兰豆 ...	44		56
火腿草菇面	46	青椒烩豆包	58
什锦果菜冻	46	面筋烩丝瓜	58
什锦银丝	48	什锦煮蛋	60
腊味生菜	49	海带伴金珠	60
面筋粘红糟	50	香心麻花	62
焖莲藕	50	豆皮卷香茄	62
深宫黑玉	52	海陆素	64



油焖香菇

材料：香菇 12 朵。

调料：花生油 2 汤匙，盐、味精各 1/2 小匙，糖 1 小匙，酱油 1/3 汤匙，生粉少许。

做法：(1) 将香菇洗净、浸软、去蒂；(2) 油入锅煮沸，将香菇放入锅内，爆香后，加入调料盐、糖、味精和酱油，再下 1 小碗泡过香菇的水；(3) 加盖改用文火焖至水分将干时，勾芡后，即铲起装碟食用。

材料：五香豆干 400 克，水发香菇 100 克。

调料：生油 1 汤匙，酱油 2 汤匙，糖 1/3 汤匙，味精适量，水 2 汤匙。

做法：(1) 五香豆干洗净、沥干，切成 1 厘米见方的小块，香菇洗净切块；(2) 烧热锅下 1 汤匙生油，待油沸，放入豆干轻翻炒，待豆干煎至呈黄色，随后将香菇和调料酱油、糖、味精一齐加入，拌匀后加 2 汤匙水；(3) 以文火烧至汁干，取出装碟，并以西红柿、茼蒿饰边即可。

红烧香干

香菇冬粉羹

材料：香菇、金针各 50 克，冬粉 150 克。

调料：麻油 1 小匙，味精 1/2 小匙，盐适量。

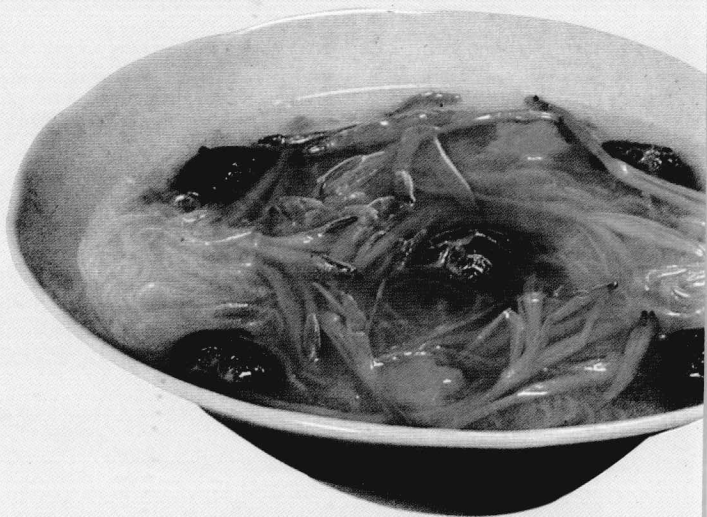
做法：(1) 将香菇、金针浸泡在温水中，软后取出，洗净并去蒂头，每朵香菇切成 4 片；(2) 冬粉用凉水洗净、沥干；(3) 在热锅内加入一大碗清水，煮滚后放入香菇、金针约半分钟，放入冬粉及调料，再煮滚后即可盛碗，洒上 1 小匙麻油即可食用。

材料：红萝卜 2 个，香菇 4 朵，咸菜 200 克，匏瓜干 2 条。

调料：麻油 1 小匙，味精 1/2 小匙，盐适量。

做法：(1) 将香菇、咸菜、红萝卜洗净，分别切成 4 厘米的长条，放在碗中备用；(2) 将匏瓜干洗净，切成 10 厘米的长条，用每条匏瓜干捆扎红萝卜、咸菜、香菇条各一根；(3) 将每束捆扎牢的条物，放入锅内，加盐、味精和 1500 克水，煮熟后盛碗内，再滴上麻油，即可食用。

连心汤





※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※

玉米炒鲍鱼菇

材料：玉米笋 8 个，鲍鱼菇 4 朵，小黄瓜 1 条约 150 克。

调料：生油 1 汤匙，盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙。

做法：(1) 玉米笋洗净在滚水中煮熟，鲍鱼菇洗净切丝，小黄瓜洗净切薄片；(2) 热锅下生油 1 汤匙，放入玉米笋和鲍鱼菇丝炒 3 分钟，再加入黄瓜片及盐和味精，炒 1 分钟就可盛碟食用。

材料：草菇 200 克，鲍鱼菇 200 克，香菇 3 朵，素丸子 6 只。

调料：生油 1 汤匙，盐 1/3 汤匙，味精 1/2 小匙。

做法：(1) 将草菇洗净，鲍鱼菇洗净切丝，香菇浸软，洗净去蒂、切丝；(2) 热锅加油将香菇炒香，然后倒入一大碗水，并加入盐、味精，煮滚后，放进素丸子一道煮，约 1 分钟即可盛起。

※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※

鲜菇素丸子汤

香菇白蓮花

材料：白萝卜 2 条约 100 克，香菇 100 克。

调料：糖、麻油各 1/3 汤匙，酱油 1/2 汤匙。

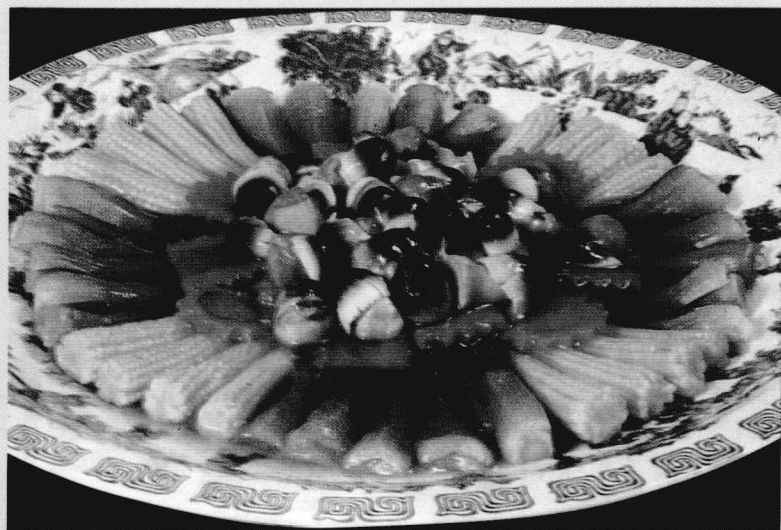
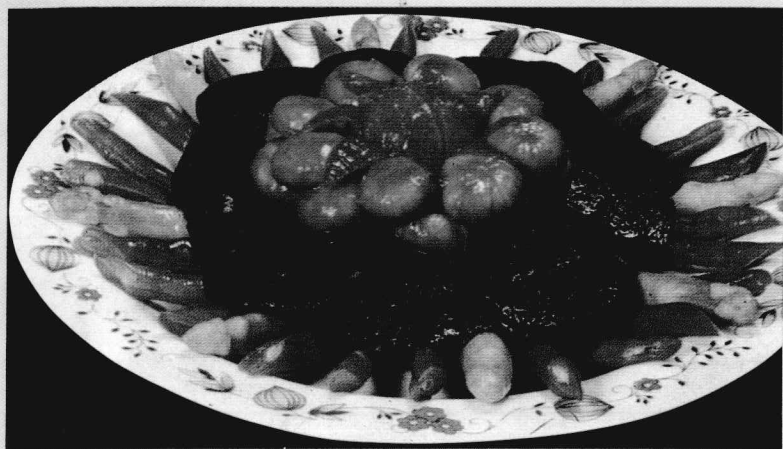
做法：(1) 白萝卜去皮切成圆薄片，香菇泡软、洗净、去蒂；(2) 将白萝卜、香菇与酱油、糖放入锅内，加入 1 小碗水，用猛火煮沸后改用文火加盖焖煮，至水分干时，洒下麻油拌匀铲起上碟，摆成莲花状。碟边可用灼熟的四季豆或荷兰豆装饰。

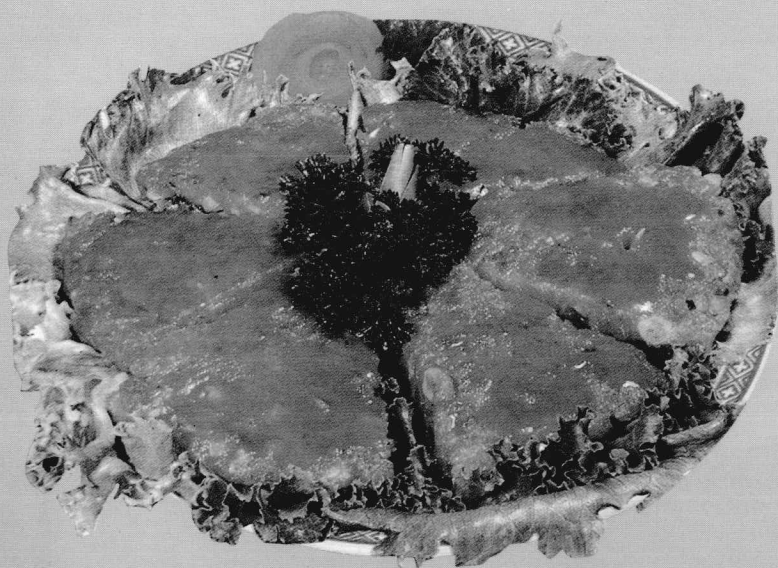
材料：草菇 200 克，红萝卜 1 根，熟玉米笋 16 只，青江菜 300 克。

调料：胡椒粉 1/3 汤匙，糖 1 汤匙，味精 1/2 小匙，盐适量。

做法：(1) 青江菜洗净，在滚水中灼熟，捞出沥干和玉米笋相间排放在碟的边上；(2) 草菇、红萝卜洗净，红萝卜切成薄片，一齐在滚水中煮熟，取出放在碟中；(3) 在油锅内倒入玉米笋汤或清水 1 碗，下调料勾芡，淋在碟上即成。

四彩聚锦





材料：豆鸡约 400 克，黄帝豆 25 颗，香菇 6 朵，红萝卜 100 克。

调料：黑麻油 2 汤匙，盐、味精各 1/2 小匙。

做法：（1）将黄帝豆洗净，香菇浸软、去蒂，切丝备用，豆鸡切块，红萝卜去皮洗净切片；（2）将麻油倒入热锅内，待沸时放入香菇爆炒数下，再加入红萝卜炒2分钟，下黄帝豆继续炒片刻，然后倒入1小杯清水，再把豆鸡入锅轻轻拌匀。用中火焖至水将干时，撒下适量的盐和味精，炒匀后即可上碟。

材料：红萝卜 100 克，茭白笋 50 克，蕃茄 1 只，香菇 3 朵，玉米粉 3 汤匙。

调料：生油 2 汤匙，蕃茄酱 1 汤匙，
胡椒粉 1/3 汤匙，盐、味精适量。

做法:(1)红萝卜、蕃茄、茭白笋去皮、去壳洗净,剁成细末,香菇洗净、浸软、去蒂,剁成细末;(2)玉米粉、胡椒粉加 1 汤匙温水,再加入上述各种细末和适量的盐、味精均匀;(3)生油烧沸,再将各种细末拌匀的材料放入锅内摊成大圆饼,用文火煎 2 分钟,至两面呈金黄色,即可上盘,并切成 6 块,最后将蕃茄酱抹在玉米饼上,即可。

※※※※
※※芋皮包银芽※※※※
※※※※

材料:芋皮 2 张,鲜金针菇 100 克,豆芽 150 克,香菇 3 朵,甘笋丝、茼蒿叶各 1 汤匙。

调料:①麻油、生抽各 1/3 汤匙,生粉 1/2 小匙,蚝油 1 汤匙;②生抽 1/3 汤匙,老抽 1/2 小匙,生粉 1/3 汤匙,盐、麻油、胡椒粉各适量;③湿生粉 1 汤匙。

做法:(1)豆芽洗净沥干水,金针菇洗净切丝,与①拌匀腌 15 分钟;(2)香菇浸软去蒂切丝,并与豆芽、金针菇一起入油锅炒熟,盛起与②拌匀,再与甘笋丝、茼蒿末搅拌成馅;(3)每张芋皮去边抹净,切开成 4 块,分别包馅料,用湿生粉封口,以慢火滚油炸皮包,约 3 分钟至熟,切件上碟。

材料:鲜蘑菇 16 朵,豆腐 400 克,粉丝 100 克,甘笋粒 1 汤匙,榨菜粒 2 小匙,西兰花 300 克,茼蒿 2 棵,剁成茸。

调料:①蛋白 1 只,生粉 1/3 汤匙,盐少许,糖 1/2 小匙,麻油适量;②盐、糖各 1/4 小匙,生抽 1 小匙,生粉 1 小匙,清水 2 汤匙,麻油 1/2 小匙,虾酱 1 小匙。

做法:(1)将豆腐捣烂,粉丝切成粒,加甘笋、榨菜粒和茼蒿茸,再加调料①搅拌成馅;蘑菇洗净去蒂,抹上生粉,分别包进馅料,摆入盘中,隔水蒸 12 分钟;(2)把西兰花切小朵,在有油、盐的滚水中灼熟,取出沥干伴边;(3)调料②拌匀煮沸勾芡,淋在蘑菇上。

※※※※
※※蘑菇包豆腐※※※※
※※※※

