

现代生活方式入门丛书

XIANDAI SHENGHUO FANGSHI RUMEN CONGSHU

素菜巧做十日通

入门绝窍

张哲普◎主编



京华出版社

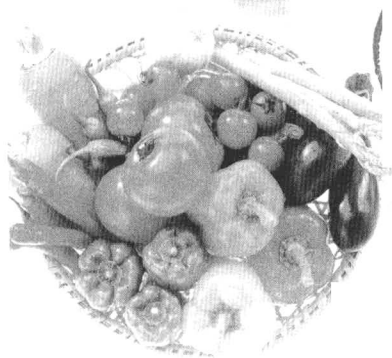
素菜巧做十日通

144751

SUCAIQIAOZUO

SHIRITONG

◎张哲普 / 主编



京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

素菜巧做十日通/张哲普主编. —北京: 京华出版社, 2000

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-485-8

I. 素… II. 张… III. 素菜-基本知识
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07387 号

素菜巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑: 李 征 责任校对: 晶 华
技术编辑: 李卫星 封面设计: 陈 辉

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京泽明印刷有限责任公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850 × 1168 毫米 大 32 开 8.75 印张 100 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001 - 10000 册 定价: 18.00 元

前 言

十日通烹饪系列丛书，由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共12种组成。每种书的内容，都具有一定的知识性和实用性，每种书中既有传统菜，又有时兴的创新菜，能使广大读者学到很多技能，是当前我国家庭中最为实用的一套丛书。

本书分十日课程，讲述了素菜菜肴的制作过程、素菜的基本知识、素菜的概况、素菜的起源、素食的分类、素菜的原料种类等，以及素菜的分类制作方法。素菜富含营养，健身疗疾。素菜含有

丰富的蛋白质、维生素和矿物质，是非常理想的保健食品。所以人们都喜食素菜，特别是中老年人食用素菜，对于增强体质、防病治病大有益处。某些素菜还有助于美容和促进细胞分裂，推迟衰老，延年益寿。

该书通俗易懂，内容丰富，读者一看即懂，一学即会，是广大家庭制作素菜的好参谋，是不可多得的一本好教科书。

本书不但适合广大家庭主妇使用，也可作为餐厅、酒楼、饭馆及机关食堂厨师的教科书，特别是初学厨师，更为适合使用。

由于作者水平有限，书中错误在所难免，望广大读者提出宝贵的意见，我们深表谢意。

作 者

目 录

第一日课程 素菜的基本知识.....	(1)
一、素菜的概况.....	(1)
二、素菜的分类.....	(3)
1. 寺院素菜.....	(4)
2. 宫廷素菜.....	(5)
3. 民间素菜.....	(5)
三、素菜的特征.....	(6)
1. 花色繁多,制作考究.....	(6)
2. 富含营养,健身疗疾.....	(7)
四、素食的原料种类.....	(8)
1. 蔬菜类.....	(8)
2. 豆制品类.....	(26)
3. 干鲜果品类.....	(30)

第二日课程 叶菜类菜肴制作.....	(35)
一、白菜菜肴制作.....	(35)
浇汁白菜	(35)
糖醋炒白菜	(36)
素炒大白菜	(37)
菊花白菜	(38)
熬大白菜	(39)
二、结球甘蓝菜肴制作.....	(40)
凉拌圆白菜	(40)
素烧圆白菜	(41)
醋熘圆白菜	(41)
珊瑚卷心菜	(42)
卷心菜沙拉	(44)
三、油菜菜肴制作	(45)
鱼香油菜心	(45)
芝麻油菜	(46)
干贝油菜	(47)
冬菇油菜心	(48)
菜心鲜蘑	(49)
四、芹菜菜肴制作.....	(50)
炆芹菜.....	(50)

椒油芹菜	(51)
凉拌芹菜	(52)
芹菜海米	(52)
红油芹菜	(53)
五、菠菜菜肴制作	(54)
焦熘菠菜	(54)
炸菠菜鱼	(56)
拌麻辣菠菜	(57)
蒜泥拌菠菜	(58)
烩酸菠菜	(59)
第三日课程 茎菜类菜肴制作	(60)
一、莲藕菜肴制作	(60)
糖醋拌藕片	(60)
糖醋藕丝	(61)
素拌藕片	(62)
藕鲜四合	(62)
藕戏八仙	(63)
二、莴笋菜肴制作	(64)
糖醋莴笋	(64)
麻酱拌笋尖	(65)

酸辣莴笋拌三丝	(66)
鲜莴笋炒豆干	(67)
海米奶油莴笋	(68)
三、马铃薯菜肴制作	(69)
烧土豆	(69)
鱼香土豆	(70)
醋烹土豆丝	(71)
炸土豆片	(72)
酥皮鸽蛋	(73)
四、竹笋菜肴制作	(74)
竹笋蚕豆仁	(74)
凉拌竹笋	(75)
竹笋油焖香菇	(76)
清炖虎爪笋	(77)
竹笋鱼	(78)
五、茭白菜肴制作	(79)
凉拌茭白	(79)
炆茭白	(80)
茄汁茭白	(81)
珊瑚茭白	(82)

第四日课程 根菜类菜肴制作.....(83)**一、萝卜菜肴制作.....(83)**

爆腌心里美.....(83)

糖醋萝卜.....(84)

萝卜丸子.....(85)

素烧萝卜.....(86)

油酥萝卜.....(86)

烧萝卜块.....(87)

二、胡萝卜菜肴制作.....(88)

胡萝卜熘丸子.....(88)

糖醋胡萝卜.....(89)

胡萝卜烧三色.....(90)

麻香酥胡萝卜.....(91)

奶油胡萝卜.....(92)

凉拌胡萝卜丝.....(93)

三、山药菜肴制作.....(94)

凉拌山药丝.....(94)

糖醋山药.....(95)

咖喱山药.....(96)

芝麻山药条.....(97)

灌香山药.....(98)

拔丝山药	(99)
第五日课程 瓜菜类菜肴制作	(101)
一、黄瓜菜肴制作	(101)
凉粉黄瓜	(101)
蒜泥拌黄瓜	(102)
炒黄瓜片	(103)
黄瓜卷	(103)
黄瓜鱼	(104)
二、冬瓜菜肴制作	(106)
红烧冬瓜	(106)
素烧冬瓜	(107)
素肥肉	(108)
麻酱冬瓜	(109)
鲜菇冬瓜球	(110)
三、丝瓜菜肴制作	(111)
素炒丝瓜	(111)
拌丝瓜	(111)
番茄丝瓜	(112)
滚龙丝瓜	(113)
四、苦瓜菜肴制作	(114)

凉拌苦瓜.....	(114)
豆豉苦瓜.....	(115)
苦珍珠.....	(116)
葱油苦瓜.....	(117)

第六日课程 果菜类菜肴制作.....(118)

一、番茄菜肴制作.....(118)

凉拌西红柿.....	(118)
麻酱拌番茄.....	(119)
什锦西红柿.....	(120)
西红柿炒鸡蛋.....	(121)
红炒番茄.....	(122)
油炸西红柿.....	(122)
八宝西红柿.....	(123)
冷饮番茄汁.....	(125)
奶油西红柿.....	(125)
西红柿竹叶菜.....	(126)

二、茄子菜肴制作.....(127)

素烧茄子.....	(127)
干烧茄子.....	(128)
凉拌茄子.....	(130)

麻油茄泥·····	(130)
素炒茄丝·····	(131)
酱爆茄子·····	(132)
醋熘茄子·····	(133)
素肘子·····	(134)
油焖茄子·····	(135)
烩茄子·····	(136)

第七日课程 香辛菜类菜肴制作····· (137)

一、韭菜菜肴制作····· (137)

素炒韭菜·····	(137)
韭菜虾皮·····	(138)
韭菜炒鸡蛋·····	(139)
韭菜面鱼·····	(140)
红椒炒韭菜·····	(141)
韭菜炒干丝·····	(141)

二、葱头菜肴制作····· (142)

素炒葱头·····	(142)
葱头炒鸡蛋·····	(143)
酸辣葱头·····	(144)
玉丝汤·····	(145)

玫瑰洋葱.....	(146)
凉拌洋葱.....	(147)
三、香椿菜肴制作.....	(147)
香椿豆腐.....	(147)
香椿炒鸡蛋.....	(148)
腌香椿.....	(149)
炸香椿鱼.....	(150)
香椿拌豆芽.....	(151)
凉拌香椿芽.....	(151)
 第八日课程 籽实类菜菜肴制作	(153)
一、扁豆菜肴制作.....	(153)
焖四季豆.....	(153)
香菇扁豆丝.....	(154)
扁豆木须.....	(155)
鸡油扁豆.....	(156)
酥皮四季豆.....	(157)
二、豌豆菜肴制作.....	(157)
青豌豆拌豆腐.....	(157)
豌豆炒鸡蛋.....	(159)
豌豆什锦.....	(159)

豌豆沙拉.....	(161)
豌豆菜花.....	(162)
三、豇豆菜肴制作.....	(163)
素拌豇豆.....	(163)
豇豆沙拉.....	(163)
素炒豇豆.....	(164)
油焖豇豆.....	(165)
四、毛豆菜肴制作.....	(166)
毛豆腐汤.....	(166)
毛豆小白菜.....	(167)
花椒煮毛豆.....	(168)
盐水毛豆.....	(169)
毛豆米烧番茄.....	(170)
第九日课程 豆制品类菜肴制作	(172)
一、豆腐菜肴制作.....	(172)
锅塌豆腐.....	(172)
砂锅豆腐.....	(173)
焦熘豆腐.....	(174)
青菜豆腐.....	(175)
锅贴豆腐.....	(176)

小炒豆腐·····	(177)
小葱拌豆腐·····	(178)
豆腐酿黄瓜·····	(179)
豆腐丸子·····	(180)
二、粉皮菜肴制作·····	(181)
芥末粉皮·····	(181)
凉拌粉皮·····	(182)
麻酱拌粉皮·····	(183)
花生仁拌粉皮·····	(184)
三、腐竹菜肴制作·····	(185)
烧腐竹·····	(185)
腐竹拌菠菜·····	(186)
腐竹烧油菜·····	(187)
腐竹烧豆角·····	(188)
腐竹拌黄瓜·····	(189)
四、黄豆芽菜肴制作·····	(190)
炒黄豆芽·····	(190)
素炒黄豆芽·····	(191)
黄豆芽丸子·····	(192)
黄豆芽炒雪里蕻·····	(193)
素高汤·····	(194)

五、绿豆芽菜肴制作.....	(194)
凉拌绿豆芽.....	(194)
韭菜银芽.....	(195)
三色银芽.....	(196)
银芽什锦.....	(197)

第十日课程 干鲜果品类菜肴制作 (199)

一、苹果菜肴制作.....	(199)
拔丝苹果.....	(199)
炸苹果.....	(200)
什锦苹果.....	(201)
炸果卷.....	(202)
二、桃子菜肴制作.....	(204)
烩桃子.....	(204)
水晶桃.....	(205)
冻桃子.....	(206)
蜜汁凉桃.....	(206)
蜜汁鲜桃.....	(207)
三、橘子菜肴制作.....	(208)
拔丝蜜橘.....	(208)
烩橘子.....	(209)