

家常科学饮食丛书

素菜巧制作



黑龙江科学技术出版社

内 容 简 介

本书以素菜为主,介绍300多种素菜,分蔬菜类、蛋类、果菜类、豆制品类、禽类等进行介绍。这些素菜与丛书介绍的各类主食、热菜、凉拌菜、小菜搭配,便是一桌丰盛的佳肴。

著 吴 和 卫
编 王 常 磊 小 泥

责任编辑:郑 奕

封面设计:刘道毅

素 菜 巧 制 作

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

黑龙江省教育委员会印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本 6.75印张 140千字

1990年12月第1版·1995年4月第5次印刷

印数:26001—31000册 定价:5.30元

ISBN 7-5388-1282-2/TS·89

前 言

这套家庭菜及米面食巧制作小套书是家常科学饮食丛书的一部分。随着人民生活水平的提高，家庭主妇对烹饪技艺的要求也在不断提高。为此我们编写了这套小书。因为是为家庭主妇编写的，所以本书的特点是充分利用家庭现有条件，在用料上经济实惠，并且在制作上也适合于在家庭进行。愿每一位家庭主妇能从这套小书中为美化家庭生活得到一点帮助和乐趣。

编 者

目 录

蔬 菜 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 香菇油菜..... 1 | 21. 水笋焖黄豆..... 10 |
| 2. 胡萝卜炒雪菜..... 1 | 22. 清炒鲜菜头..... 10 |
| 3. 素炒茄丝..... 2 | 23. 胡萝卜烧芽豆..... 11 |
| 4. 烧二冬..... 2 | 24. 香菇面筋..... 11 |
| 5. 咖喱土豆..... 2 | 25. 香菇豆腐..... 11 |
| 6. 栗子烧白菜..... 3 | 26. 烩鲜蘑..... 12 |
| 7. 油炸雪菜叶..... 3 | 27. 炒素丝..... 12 |
| 8. 葱椒蚕豆..... 4 | 28. 炒苋菜..... 13 |
| 9. 葱椒豌豆..... 4 | 29. 醋溜藕片..... 13 |
| 10. 炒鲜小辣椒..... 4 | 30. 白烩萝卜球..... 14 |
| 11. 炒泡菜..... 5 | 31. 毛豆烧茄子..... 14 |
| 12. 酒泼油菜..... 5 | 32. 拔丝山药..... 15 |
| 13. 番茄菜花(一)..... 6 | 33. 拔丝白薯..... 15 |
| 14. 香菇菜花..... 6 | 34. 罗汉斋..... 15 |
| 15. 炒素什锦..... 7 | 35. 青蒜粉条..... 16 |
| 16. 红绿椒炒干丝..... 7 | 36. 菠菜炒粉丝..... 16 |
| 17. 茄皮焖黄豆..... 8 | 37. 豆泡油菜..... 17 |
| 18. 糖醋萝卜丝..... 8 | 38. 熏干元白菜..... 17 |
| 19. 醋溜咯喳..... 9 | 39. 炒土豆泥..... 18 |
| 20. 菠菜炒咯喳..... 9 | 40. 炒水磨年糕..... 18 |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 41. 笋丝青豆·····19 | 68. 一品梳肉·····31 |
| 42. 炒白菜花·····19 | 69. 酱爆肉丁·····32 |
| 43. 素炒雪菜·····20 | 70. 干煸牛肉丝·····32 |
| 44. 炒酸菜·····20 | 71. 栗子冬菇·····33 |
| 45. 炒麻豆腐·····20 | 72. 干烧鲜蘑·····33 |
| 46. 红烧冬瓜·····21 | 73. 软炸鲜蘑·····34 |
| 47. 炒西葫芦片·····21 | 74. 溜发菜·····34 |
| 48. 炒丝瓜·····22 | 75. 口蘑金钱椒·····35 |
| 49. 酸辣黄瓜卷·····22 | 76. 玉兰春笋·····36 |
| 50. 葱炒萝卜干·····22 | 77. 干烧冬笋·····36 |
| 51. 酸辣盖菜·····23 | 78. 五彩金菇·····37 |
| 52. 烩豌豆·····23 | 79. 什锦猴头·····37 |
| 53. 炒茭白·····24 | 80. 鱼香猴头蘑·····38 |
| 54. 红烩粉皮·····24 | 81. 干烧猴头蘑·····38 |
| 55. 酸辣粉皮·····24 | 82. 盒托双菇·····39 |
| 56. 油炸锅巴·····25 | 83. 酿扒竹笙·····39 |
| 57. 酸辣莴笋条·····25 | 84. 烧双冬·····40 |
| 58. 蒜黄炒白菜·····26 | 85. 清炒木耳·····40 |
| 59. 千张炒柿子椒·····26 | 86. 软炸香菇·····40 |
| 60. 芥菜干丝·····27 | 87. 香菇扒菜胆·····41 |
| 61. 荠菜豆腐羹·····27 | 88. 金钱冬菇·····41 |
| 62. 清炒扁豆·····27 | 89. 金银双针·····42 |
| 63. 腐乳糟大肠·····28 | 90. 炒香芹·····42 |
| 64. 凤尾麻花肚·····28 | 91. 鱼香土豆丝·····43 |
| 65. 咖喱大肠·····29 | 92. 金钱黄瓜·····43 |
| 66. 宫爆肉丁·····30 | 93. 鲜蘑菜心·····44 |
| 67. 鱼香肉丝·····30 | 94. 番茄菜花(二)·····44 |

95. 炒银芽	44	115. 杨梅虾球	55
96. 炒茄盒	45	116. 炸溜明虾	56
97. 酿番茄	45	117. 鲤鱼跃水	57
98. 烩豌豆	46	118. 土豆素鱼	57
99. 干烧萝卜	46	119. 素熏鱼	58
100. 三色葫芦	47	120. 素溜明虾	59
101. 醋滑白菜	47	121. 糖醋鲤鱼	60
102. 白扒芦笋	47	122. 炸烹“刀鱼”	60
103. 番茄马蹄	48	123. 油烧虾饼	61
104. 鲜蘑烩冬瓜	48	124. 吉力板鱼	62
105. 鸡茸菜花	49	125. 素肉	63
106. 竹帘芦笋	49	126. 五花香肉	63
107. 炸溜丸子	50	127. 糖醋素鱼	64
108. 素炒蛋	51	128. 八宝芋泥	64
109. 三鲜丸子	51	129. 金钱土豆夹	65
110. 脆皮烧鸡	52	130. 椒盐土豆片	66
111. 卷筒嫩鸡	52	131. 榄仁豆腐皮卷	66
112. 百鸟归巢	53	132. 蘑菇土豆拼盘	67
113. 五香鸽子	54	133. 香辣土豆丝	68
114. 精炒蚧粉	55		

禽类、海产类

1. 出骨扒野鸭	69	5. 烤鹅	72
2. 芋头烧野鸭	70	6. 蒸鹅	72
3. 胡葱野鸭	70	7. 潮州烧雁鹅	73
4. 腐皮野鸭片	71	8. 芝麻鹅脯	73

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 9. 拌鹅掌.....74 | 34. 红烧肥鸭.....89 |
| 10. 口蘑乳鸽.....74 | 35. 香酥鸡.....90 |
| 11. 荷叶乳鸽.....74 | 36. 雪莲白鸡.....91 |
| 12. 白鸽归巢.....75 | 37. 百花鸡.....92 |
| 13. 脆皮鸽.....76 | 38. 咖喱鸡块.....93 |
| 14. 冬虫夏草炖
双鸽.....76 | 39. 宫爆肉丁.....94 |
| 15. 蒸仔鸽.....77 | 40. 炒金鸡.....94 |
| 16. 原卤春鸽.....77 | 41. 栗子卷鸡.....95 |
| 17. 炒鸽片.....78 | 42. 炒鸡闹.....95 |
| 18. 走油鸽脯.....79 | 43. 酱爆肉丁.....96 |
| 19. 铁扒鹌鹑.....79 | 44. 黄焖鸡翅.....97 |
| 20. 冬虫夏草炖
鹌鹑.....80 | 45. 香酥鸡腿.....97 |
| 21. 芽菜香酥斑鸠.....80 | 46. 荷花鸡米.....98 |
| 22. 炸溜斑鸠.....81 | 47. 银芽鸡丝.....99 |
| 23. 五香卤斑鸠.....81 | 48. 翡翠鸡丝.....99 |
| 24. 炸麻雀.....82 | 49. 焦溜鸡干卷.....100 |
| 25. 豆苗氽山鸡片.....82 | 50. 滑炒野山鸡片.....101 |
| 26. 炒平菇山鸡丝.....82 | 51. 挂卤素鹅.....101 |
| 27. 玉兰山鸡片.....83 | 52. 脆皮肥鹅.....102 |
| 28. 宫保山鸡.....84 | 53. 香菇烩素鸡.....102 |
| 29. 八宝鸭子.....84 | 54. 烤鸭.....103 |
| 30. 芝麻鸭肝.....85 | 55. 糖醋鱼.....104 |
| 31. 虫草鸭子.....86 | 56. 干烧鱼.....105 |
| 32. 湖塘野鸭.....87 | 57. 武昌鱼.....106 |
| 33. 香酥鸭子.....88 | 58. 清蒸桂鱼.....106 |
| | 59. 麒麟鱼.....107 |
| | 60. 茄汁鱼片.....108 |

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 61. 红烧瓦块鱼 | 109 | 75. 金钱鱼肚 | 118 |
| 62. 发菜甲鱼 | 109 | 76. 菊黄蟹斗 | 118 |
| 63. 白扒鱼翅 | 110 | 77. 早蒸灯笼鸡 | 120 |
| 64. 银湖翅 | 111 | 78. 煎烧鸡 | 120 |
| 65. 罗汉大虾 | 112 | 79. 松子全鸡 | 121 |
| 66. 杨梅虾球 | 112 | 80. 五彩鸡 | 121 |
| 67. 五彩虾仁 | 113 | 81. 清炖鸡 | 122 |
| 68. 雀巢虾仁 | 114 | 82. 黄酒焖鸡块 | 123 |
| 69. 锅巴虾仁 | 115 | 83. 樟茶鸭子 | 123 |
| 70. 爆炒蟾丝 | 115 | 84. 裹炸鸭子 | 124 |
| 71. 三鲜鱼肚 | 116 | 85. 神仙鸭子 | 125 |
| 72. 三鲜海参 | 117 | 86. 金陵加汁鸭 | 125 |
| 73. 鸡茸鱼肚 | 117 | 87. 五香烧鸭 | 126 |
| 74. 鸡茸鲍鱼 | 118 | 88. 菊花鸭子 | 127 |

蛋 类

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 溜白果 | 128 | 11. 芙蓉鸡蛋 | 132 |
| 2. 凤凰蛋 | 128 | 12. 翡翠鸡蛋 | 133 |
| 3. 鱼香炒蛋 | 129 | 13. 赛螃蟹 | 133 |
| 4. 菊花蛋 | 129 | 14. 虎皮块鸭蛋 | 134 |
| 5. 番茄白果 | 129 | 15. 醋溜松花蛋 | 134 |
| 6. 鸳鸯蛋 | 130 | 16. 炸溜松花蛋 | 134 |
| 7. 清蒸蛋 | 131 | 17. 溜鹌鹑蛋 | 135 |
| 8. 卧鸡蛋 | 131 | 18. 香葱鹌鹑蛋 | 135 |
| 9. 百花蛋卷 | 131 | 19. 红烧鸽蛋 | 136 |
| 10. 溜蛋白 | 132 | 20. 虎皮鸽蛋 | 136 |

果 菜 类

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 苹果橙子汁138 | 18. 八宝梨罐146 |
| 2. 拔丝苹果(一)138 | 19. 酿雪梨147 |
| 3. 拔丝苹果(二)139 | 20. 拔丝西瓜148 |
| 4. 拔丝苹果(三)140 | 21. 瓤西瓜148 |
| 5. 苹果芹菜沙拉140 | 22. 什锦西瓜盅149 |
| 6. 苹果菠萝沙拉141 | 23. 酱西瓜皮149 |
| 7. 煎苹果片141 | 24. 拔丝香蕉149 |
| 8. 炸鲜果签141 | 25. 油炸香蕉(一)150 |
| 9. 炸苹果142 | 26. 油炸香蕉(二)150 |
| 10. 油炸苹果圈142 | 27. 炸香蕉夹151 |
| 11. 苹果排143 | 28. 醋溜香蕉151 |
| 12. 焦溜苹果143 | 29. 菠萝银耳152 |
| 13. 烩三鲜144 | 30. 银耳桔羹152 |
| 14. 八宝苹果144 | 31. 拔丝葡萄152 |
| 15. 梨饼145 | 32. 干炸葡萄153 |
| 16. 密汁整梨145 | 33. 软炸葡萄153 |
| 17. 赛香瓜146 | 34. 葡萄干煎蛋154 |

豆 制 品 类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 清拌豆腐155 | 5. 油焖豆腐156 |
| 2. 白沾豆腐155 | 6. 清烹豆腐157 |
| 3. 炆豆腐花生米155 | 7. 芝麻豆腐157 |
| 4. 家常豆腐156 | 8. 焦溜豆腐球158 |

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 9. 卤豆腐 | 158 | 36. 箱子豆腐 | 173 |
| 10. 五味豆腐 | 158 | 37. 家制酱豆腐 | 174 |
| 11. 翻锅豆腐 | 159 | 38. 素锅塌豆腐 | 174 |
| 12. 煎焖豆腐 | 160 | 39. 红烧烤麸 | 175 |
| 13. 琉璃豆腐 | 160 | 40. 香椿豆腐 | 175 |
| 14. 五香卤豆腐 | 160 | 41. 荸荠豆腐 | 176 |
| 15. 翡翠豆腐 | 161 | 42. 炒小豆腐 | 176 |
| 16. 焦溜豆腐 | 161 | 43. 青椒烧豆腐 | 177 |
| 17. 回锅豆腐 | 162 | 44. 炸豆腐托 | 177 |
| 18. 软溜豆腐片 | 162 | 45. 干煸豆腐 | 178 |
| 19. 干煎豆腐 | 163 | 46. 花样豆腐 | 178 |
| 20. 糟煎豆腐 | 163 | 47. 什锦豆腐 | 179 |
| 21. 煎蒸豆腐 | 164 | 48. 口袋豆腐 | 179 |
| 22. 葱烧豆腐 | 164 | 49. 麻婆豆腐 | 180 |
| 23. 油爆豆腐 | 165 | 50. 荷花芙蓉豆腐 | 180 |
| 24. 葱爆豆腐 | 165 | 51. 油焖腐竹 | 181 |
| 25. 珍珠豆腐丸 | 166 | 52. 糟烩腐竹 | 181 |
| 26. 寿字豆腐 | 166 | 53. 虾子烧腐竹 | 182 |
| 27. 溜豆腐 | 167 | 54. 炆腐竹香菇 | 182 |
| 28. 冰糖豆腐 | 168 | 55. 圆葱炒干豆腐 | 183 |
| 29. 什锦溜豆腐 | 168 | 56. 兰花豆腐干 | 183 |
| 30. 漏风豆腐 | 169 | 57. 蓑衣豆腐干 | 184 |
| 31. 虎皮豆腐 | 170 | 58. 五香豆腐干 | 184 |
| 32. 滑炒豆腐 | 170 | 59. 豆皮松 | 185 |
| 33. 冬笋煎豆腐 | 171 | 60. 皮箱豆腐 | 185 |
| 34. 锅烧豆腐 | 171 | 61. 莲蓬豆腐 | 186 |
| 35. 溜豆腐丸子 | 172 | 62. 三鲜豆腐 | 187 |

63. 鸡爪豆腐187

64. 溜豆腐188

65. 芙蓉豆腐188

66. 媒人豆腐189

67. 烧素肉圆189

68. 瓢馅“鸭蛋”190

69. 烧白丸190

70. 宫保豆干丁191

71. 香椿煎豆腐191

72. 蜂窝豆腐192

73. 狮子头193

74. 焖豆腐193

75. 素豆卷194

76. 盐水腐竹194

77. 金镶豆腐195

78. 荷包豆腐195

79. 佛手豆腐196

80. 杏仁豆腐197

81. 黄皮豆腐197

82. 焖腐竹198

83. 烧腐竹(一)198

84. 烧腐竹(二)199

85. 三色扒豆腐199

86. 锅烧豆腐199

87. 番茄豆腐200

蔬 菜 类

1. 香菇油菜

原料：香菇25克，油菜250克，花生油25克，精盐、黄酒、白糖适量、味精少许。

做法：①热水发好蘑菇，去蒂，洗净（小香菇可去蒂整用，大的需破成块）；将油菜洗净切成长段。

②花生油热至八成，先放入少许精盐，再将香菇放入煸炒均匀，然后将油菜入锅一起翻炒，同时加入盐、糖，炒匀，使咸、甜味适当，再浇上少许黄酒，翻炒几下，加味精离火。

特点：碧绿与深褐色相间，加之酒香，极为引人。

2. 胡萝卜炒雪菜

原料：胡萝卜250克，腌雪菜200克，花生油25克，酱油、白糖适量，味精少许。

做法：①将胡萝卜洗净，去头、尾切成细丝，腌雪菜洗净切碎末，再用水过两遍去其过量咸味。

②将胡萝卜丝放入热油锅内煸炒，然后放入雪菜末一起翻炒均匀，加入酱油二汤勺，翻炒几下，再加入白糖一勺多炒几下，待胡萝卜与雪菜均炒熟、软后，加味精离火。（菜色为红褐色）。

特点：味道浓厚，鲜美下饭，为物美价廉之菜。

3. 素炒茄丝

原料：茄子300克，大葱少量、精盐、花生油、酱油、黄酒、白糖适量，味精少许。

做法：①将茄子去皮切成丝，撒上少许精盐，腌半小时左右将腌出汁液挤出；少量大葱切丝备用。

②油热，将茄丝腌出的水份挤净，与葱丝同时放入炒锅内并放少量黄酒煸炒多时，至茄丝完全熟透（半透明状）再加酱油和白糖，使其呈深褐色，咸甜适口，加味精离火。

特点：在于使用大葱和黄酒，如改用大蒜则失色。

4. 烧二冬

原料：冬菇30克，整冬笋500克。花生油35克、黄酒、酱油、白糖、精盐适量，味精少许。

做法：①用热水将冬菇泡半小时左右，然后去蒂洗净备用，冬菇汤亦备用。将冬笋外皮完全剥净，切成约3公分长的滚刀块（硬根去掉）然后上笼蒸15分钟备用。

②花生油八成热，将冬笋块放入煸炒均匀，再将冬菇放入锅内一起煸炒，然后洒上少许黄酒翻几翻，再洒上酱油、精盐及白糖，最后将泡冬菇的汤，澄去泥沙，将清汤倒入锅内，微火烧五分钟左右（也要翻动），待汤浓缩后，锅底出现油汁，同时咸中有甜味时（不可过甜），加入味精离火。

特点：色深红、味浓且鲜，为冬季菜肴上品。

5. 咖喱土豆

原料：土豆250克，洋葱100克，咖喱粉半袋，花生油30

克、精盐适量，白糖、味精、清水少许。

做法：①将土豆去皮，切成2厘米大小方片，厚度约半公分，洋葱切成方块，大小与土豆片约同。

②油八成热离火微凉后放入咖喱粉，稍煸即放入洋葱，翻炒均匀后放入土豆片来回翻炒，同时加适量精盐（有咸味）再加入少量的糖（调味）。然后加入少量清水，在火边上炒边翻，至土豆烂软好嚼，加味精少许即可出锅。此菜色泽金黄，具有咖喱香味，味道宜稍淡，不宜可咸或过甜。

特点：色金黄，色香味均极引人。具西餐特色。

6. 栗子烧白菜

原料：熟栗子20枚，大白菜竖切半棵约500克，花生油25克，酱油适量，白糖、味精少许。

做法：①栗子去壳备用；白菜去掉外帮及菜根部分，然后切成3厘米大小的棋子块（菱形）。

②先将白菜入油锅内煸炒均匀，然后放进栗子，加入酱油适量，并少许白糖，烧炒一会儿，待白菜烧熟，栗子烧透，加入少许味精即可出锅。此菜为红褐色，熟食为宜。

特点：白菜咸中有甜，栗子甜中有咸，较为新颖。

7. 油炸雪菜叶

原料：腌雪里蕻，花生油200克（只耗去极少量油）。

做法：①将腌雪里蕻洗净，取其大叶数枚，将每枚菜叶稍晾，去掉部分水分。

②油七成熟，将菜叶边展平边入油内，菜叶片入油后立即变色，即刻用筷子及菜铲将其捞出平放在盘中，因已炸酥

需加小心，片片不能碎。此菜宜在久食油腻后，为调节口味时食用，与大米粥配食尤佳。

特点：口感咸鲜脆，极为开胃。

8. 葱椒蚕豆

原料：鲜蚕豆 500 克，大葱（或小葱）10 克，花椒少许，花生油 20 克，精盐、白糖少许。

做法：①鲜蚕豆剥去外厚皮保留内豆皮洗净备用，大葱（或小葱）切成碎末。

②花生油入锅内半热即将十来个花椒放入锅中，炸出香味后，将葱花与蚕豆同时入锅煸炒，加入精盐适量，白糖少许，然后加白水 200 克，盖锅闷烧一会儿，待蚕豆嫩皮烧软入味，即大火将水分完全蒸发然后出锅。此菜宜放冷后再吃，味道清香。

特点：不加味精，吃蚕豆本身鲜味为此菜特点。

9. 葱椒豌豆

原料：鲜豌豆 500 克。（豌豆不宜太嫩，稍老最好）。大葱（或小葱）10 克，花椒少许，花生油 20 克，精盐、白糖少许。

做法：同上

10. 炒鲜小辣椒

原料：鲜小辣椒 200 克（小青椒），大葱白 100 克，花生油、酱油、白糖适量，味精少许。

做法：①将小辣椒去根、籽洗净，斜切成细丝，大葱白切成碎末。

②油热，将葱末及辣椒丝同时入锅，煸炒均匀，然后倒进酱油及白糖翻炒几下，甜味需稍重，即加入味精出锅。此菜炒后，小辣椒不为青色，而稍带酱油色，味道又辣又甜极为引人。

特点：甜辣为本菜特色。

11. 炒 泡 菜

原料：已腌制好的泡菜，或因天气太热所致，坛内泡菜过醉，其中多种菜均已黄软无香脆之感。花生油一般用量，白糖稍多，酱油适量，味精少许。

做法：将切成小方丁的泡菜入热油锅内迅速翻炒几下，然后加入酱油（适量）并较多的白糖，速炒几下，待味道酸甜适口（稍具酱油咸味）加入味精出锅。此菜不宜久炒，以免泡菜过烂。

特点：酸甜味中具泡菜的特殊酸味，与醋味不同，引人。

12. 酒 泼 油 菜

原料：厚帮油菜500克，花生油25克，黄酒一汤勺，精盐、白糖适量，味精少许。

做法：①将油菜去掉老叶，洗净，并将每支厚邦竖切成2厘米宽的长条，然后再切成6厘米长的段。

②油八成热，撒入少许精盐，用铲搅两下，即把油菜入锅，来回翻炒，边炒边加入适量精盐及白糖，待油菜已炒熟且咸、甜适口时，泼上一汤勺黄酒，翻炒几下加入味精离火即可。

特点：黄酒的作用，使此菜较一般炒油菜更为清香。