

清清爽爽

素食谱

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 104 - 02161 - 2/C · 160

定 价:500 元(全 20 册)

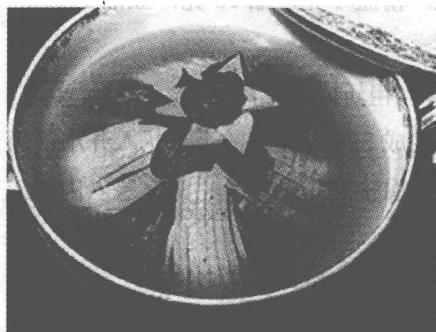
版权所有 违者必究



问政山笋

【原料】

山笋 500 克，香肠，冬菇各 50 克，火腿骨 1 根。



【制作】

1、将笋切成滚刀块，冬菇，香肠切片，将笋放入沙锅中，加火腿骨和水，旺火烧开后转小火炖 15 分钟。

2、另取一沙锅，将炖好的笋倒入锅中，上火烧开，

加入香肠片，冬菇片，白糖，精盐翻炒几下，待汤汁收浓，取出火腿骨，再用湿淀粉勾芡，起锅装盘即可。

砂锅豆腐

【原料】

嫩豆腐 150 克、胡萝卜 50 克、菜心 100 克、腐竹、水发粉丝 100 克。

【制作】

1、豆腐切块焯水后捞出，粉丝、腐竹泡发，胡萝卜切块。

2、砂锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜，在放入豆腐，加鸡清汤，调好味后大火烧开，小火煨至入味，淋香油即成。



瓢豆腐

【原料】

洁白嫩豆腐 500 克，精腿肉 100 克，虾仁、绍酒巴、白糖各 50 克，姜末 5 克，味精 1.5 克，精盐 4 克，醋 15 克，豆油 100 克。

【制作】

1、将精腿肉洗净，去皮去骨，粗斩成肉末，加盐、味精、姜末、虾仁，拌匀成馅料。将豆腐切成 5 厘米见方的小块，入开水锅焯一下，使豆腐变硬，在每块豆腐中间切开一个小洞，塞入肉馅成坯。

2、取鸡蛋清打成泡沫状，加绿豆粉拌成飞糊。

3、炒锅上旺火，下油烧至四五成热，将豆腐夹肉生坯分别滚上飞糊，下油锅炸至豆腐外表起软壳、呈金黄色，捞出装盘。

4、炒锅内留油少许，加糖、醋、绍酒、鲜汤烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋麻油，浇在豆腐上即成。

合菜盖被

【原料】

鸡蛋汁 150 克，猪肉 150 克，豆芽菜 150 克，菠菜 100 克，泡好的粉丝 100 克，盐 3 克，料酒 5 克，姜汁 5 克，味精 3 克，葱丝 5 克，将油 10 克，油 125 克。

【制作】

1、猪肉切成 3 厘米长的帘子棍丝，豆芽菜去两头洗净，菠菜择好



洗净切寸段，粉丝煮熟码在盘中。

2、起锅放底油烧热，投入肉丝煸炒，放入葱丝炒出香味，放入豆芽菜旺火烹炒，倒入酱油、盐、料酒、姜汁、味精，放菠菜翻炒，淋少许明油出锅，盛在盘中的粉丝上。

3、另起锅放有将鸡蛋煎熟，出锅盖在盘中菜上即可。

蜜汁红芋

【原料】

红芋 1000 克，蜂蜜 200 克，冰糖 125 克。

【制作】

- 1、选出过汗的聚橘黄色红芋洗净去皮，消成两头尖的块。
- 2、砂锅底部放竹加水、放冰糖放入火上熬划，再放入红芋、蜂蜜，烧开后移小火闷 1 小时。
- 3、汤汁浓缩后，将红芋装盘，浇上原汁即成。

清蒸花菇

【原料】

水发花菇 50 克，上汤约 3 杯，香油适量。

【制作】

- 1、将花菇去蒂洗净，菇面朝上放在汤碗内，加入盐、汤和浸泡花菇的水（滤去沉渣），淹没花菇，取一只大碟盖在汤碗上。
- 2、将碗放锅内，用大火蒸 15 分钟，取出去盖，淋上香油即可。



炸蜜枣

【原料】

蜜枣 500 克，鸡蛋 4 只，面粉 100 克，白糖适量。

【制作】

- 1、将蜜枣放锅中隔水蒸约 5 分钟取出，去核。鸡蛋打入碗内，加入面粉和少量清水调成蛋糊。
- 2、烧热锅，下油至五成熟时，将蜜枣涂上蛋糊下锅，炸至金黄色捞出滤油装碟，洒上白糖即成。

蒸香菇盒

【原料】

水发香菇 36 个，熟火腿末 25 克，猪瘦肉 200 克，鸡蛋 1 只，酱油 1 汤匙，上汤 1 杯，熟食用油、生粉、葱花、香油各适量。

【制作】

- 1、将猪瘦肉剁成泥，放碗中，加火腿末、葱花、1/2 汤匙酱油、盐、白糖、味精、适量生粉和熟食用油，打入鸡蛋，拌匀成肉馅。
- 2、香菇洗净，用上汤煮滚调味后捞出摊平，菇面向下，用砧板压平（泡香菇水去沉渣留用）。取其中 18 个，菇面向下摆在案板上，洒上适量生粉，每个菇上放一份馅心，用余下 18 个香菇一一盖起来，即成香菇盒生坯，整齐地摆在碟内，放锅中蒸 10 分钟左右。
- 3、烧热锅，加入鸡汤、香菇水、酱油、盐和味精煮滚，用生粉水



勾芡，淋上香油，浇在香菇盒上即可。

红果拌梨丝

【原料】

红果（150克）、鸭梨（500克）、冰糖（200克）。

【制作】

- 1、把红果放入开水略泡几分钟，取出去皮去核；把鸭梨也去皮去核，切成1寸长的丝。
- 2、起干锅，将冰糖放入锅内化开，随即加红果炒成透明起锅，同梨丝拌和装盘。

【特点】

味酸甜清脆。

莫家干丝

【原料】

黄豆豆腐十块，虾仁七十五克，熟火腿十五克，绿菜叶少许，骨汤五百克，料酒10克，味精2克，盐5克，熟食用油25克。

【制作】

- 1、豆腐干切成丝，用沸水烫过，虾仁上浆。炒锅烧热放食用油至四成热下虾仁滑油，倒出沥油。
- 2、锅里留少量余油，加汤、绍酒，再放下干丝，烧沸加盐、味精、绿叶菜，立即装盆，撒上火腿丝即成。



【特点】

汤清味醇，干丝软嫩，口味咸鲜。

炆芹菜

【原料】

鲜嫩芹菜一斤五两、姜末二钱、精盐五钱、味精十粒、椒油五钱、陈醋二钱。

【制作】

- 1、将鲜芹菜摘去叶和根洗净，直刀切成八分长段（粗根可劈两半），放进开水锅中氽熟捞出，用凉水冲冷控干。
- 2、再将精盐、味精、陈醋拌匀盛盘，放上姜末，倒上加热的椒油炆味即可。

【特点】

营养丰富，扑鼻喷香。

寿桃豆腐

【原料】

八公山豆腐 400 克，精盐 2、5 克，虾仁 50 克，味精 1 克，熟火腿末 25 克，葱姜汁 4 克，青菜叶末 25 克，绍酒 5 克，咸面包 150 克，芝麻油 25 克，鸡蛋清 1 个，熟食用油 500 克（约耗 100 克），胡椒粉 1 克，干淀粉 100 克。

【制作】



1、豆腐削去边皮塌成泥，虾仁也剁成泥，同放碗内，加入鸡蛋清、葱姜汁、味精、精盐、胡椒粉，搅拌上劲，再加干淀粉和匀。

2、咸面包切成约 0.3 厘米厚的片，修成桃形，共 10 块，平摊在案板上，撒上一层干淀粉拍匀，每片抹上约 1 厘米厚的豆腐泥，涂上一层鸡蛋清，在桃尖上撒火腿末，底部撒上菜叶末，制成寿桃豆腐坯。

3、炒锅置旺火上，放入熟食用油，烧至四成热，下寿桃豆腐坯炸至面包片发硬、现出微黄色时捞出。待油温升至七成热后，再炸一次，捞起装盘，淋芝麻油少许即成。

【特点】

面包酥脆，豆腐鲜嫩，一香一鲜。

三不粘

【原料】

鸡蛋黄 5 个，白糖 125 克，湿淀粉 30 克，食用油适量。

【制作】

1、将鸡蛋黄、白糖、湿淀粉加清水 35 克，用筷子搅匀，再加清水 125 克搅匀。

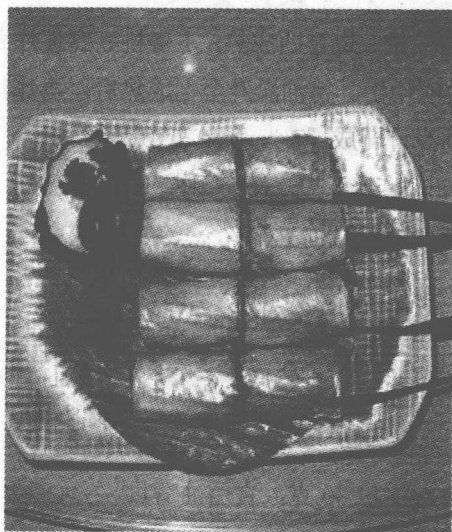
2、将锅置旺火上，烧热，下食用油，滑锅后倒出余油，随即倒入搅匀的蛋黄，用手勺不断的翻炒两分钟，再把 25 克食用油用手勺分 3~4 次陆续淋入锅中，同时不停翻炒，至金黄色不见油迹时，即可出锅装盘。

【特点】



色金黄，味香甜，炒制时不粘锅、勺、盛时不粘碟、筷，吃时不粘牙。

脆皮卷



【原料】

猪大肠（500克）、豌豆苗（300克）、八角（3只）、精盐（4克）、酱油（4克）、葱姜（12.5克）。

【制作】

1、把大肠里外洗净，加黄酒、葱、姜、八角炖熟（约两小时）。取出放在酱油内拌一拌，再下旺食用油锅炸脆。取出

去掉头尾。切成1寸上下的小段，装在盘的中央。

2、把豌豆苗放入油锅，加极少的盐炒好，镶在大肠的周围。另外在大肠上撒少许香醋、花椒盐即成。

【特点】

味香脆而嫩。



豆茸酿枇杷

【原料】

枇杷 300 克、甜豆沙 150 克、糖猪板油 30 克、松子仁 10 克、红樱桃 7.5 克。白糖 75 克、糖桂花 5 克、淀粉 15 克。

【制作】

1、削去枇杷顶端，剥去皮、挖去核及内膜，口朝上放入盘中。将糖猪板油丁掺入豆沙中拌和，分别酿入枇杷内，再在每只枇杷口的周围插上松子仁 5 粒，中间缀以红樱桃末，上笼旺火蒸 15 分钟，取出整齐排入另一盘中。

2、锅上火放清水，加白糖，糖桂花烧沸，用水淀粉勾芡，浇在枇杷上即成。

【特点】

形似梅花，口味香甜，枇杷汁多细腻，豆沙油润味美。

八宝酿香瓜

【原料】

黄皮香瓜一个、糯米 50 克、去核蜜枣 35 克、青梅 15 克、糖莲子 25 克、金桔饼 15 克、香橼条 15 克、熟白果肉 25 克、核桃仁 30 克、生猪板油 40 克。白糖 75 克、淀粉 10 克。

【制作】

1、香瓜削去皮，在瓜蒂处开 7 厘米见方的口，取下作盖，掏出瓜



瓢子。放在清水中洗净，在瓜的正面刻菱形花刀（刀深 0.4 厘米）。

2、糯米淘洗干净，放入盘中，上笼蒸后取出，用白糖拌和，从方口处填入瓜中，盖上方盖，放在碗中，上笼蒸 20 分钟取出，将瓜方口向上放入汤盘中，四周围糯米饭。

3、炒锅上火，舀入清水，放入白糖烧沸，用水淀粉勾芡，浇在香瓜上即成。

【特点】

糯软香甜，味美可口。

杏仁葛粉包

【原料】

葛粉 400 克、去皮熟花生 25 克、熟猪肥膘 40 克、杏仁霜 25 克、鲜牛奶 75 克、白糖 75 克、淀粉 15 克。

【制作】

1、熟猪肥膘肉斩细，熟花生米碾成末，与白糖一起拌匀，搓成黄豆大小的圆粒，边搓边放入内有葛粉的筐中，然后将筐转动，让圆粒沾上一层葛粉，取出放入漏勺中。

2、炒锅上火，放清水烧沸，将盛有圆粒的漏勺放入沸水中略烫，取出倒入葛粉筐中，迅速转动，使圆粒再粘上一层葛粉，按上法再烫一下，再滚上一层葛粉，放入沸水锅中，烧沸后移至小火上。

3、另取锅上火，放清水，加白糖烧沸。将牛奶、杏仁霜和水淀粉一起调和均匀，徐徐倒入糖水锅中，沸时撇去浮沫，将糖乳汁倒入汤碗中，再用漏勺将葛粉包捞出，轻轻倒入汤碗中即成。

【特点】



滑润香糯，香味浓郁。

香蕉果炸

【原料】

面粉 200 克、干淀粉 20 克、鸡蛋 50 克、蜜冬瓜丁 25 克、葡萄干 25 克、香蕉精 0.5 克、白糖 75 克、芝麻油 5 克、花生油 750 克（实耗油 150 克）。

【制作】

1、鸡蛋加入白糖、面粉、干淀粉调和均匀，再加清水调成稀面糊。锅置火上，舀入清水，将稀面糊徐徐倒入，边倒边用铁勺搅动，打熟成厚糊状，见锅内四面发出气泡时离火，加香蕉精搅和，放入葡萄干。

2、蜜冬瓜丁搅搓匀，然后倒入用芝麻油抹过的盘中，冷却后撒上干淀粉，切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的长方块，再用干淀粉拌和。

3、锅上旺火烧热，放入花生油。烧至七成时，放入果炸块，炸至浮于油面、色呈淡黄时，捞出装盘，撒上白糖即成。

【特点】

色呈淡黄，香蕉味浓，外脆里嫩，软润香甜，菜点兼优。



桂花糖大栗

【原料】

净栗子肉 200 克、糖桂花 5 克、红绿丝 5 克。白糖 50 克、熟食用油 30 克、淀粉 15 克。

【制作】

- 1、将栗子肉上笼蒸 30 分钟，取出切成筷头大小的丁状。
- 2、炒锅上火烧沸，舀入清汤。放入栗丁，加入白糖、熟食用油烧沸，1 分钟后加入糖桂花，用水淀粉勾芡，起锅盛入碗中，撒上红绿丝即成。

【特点】

栗肉细腻，酥糯香甜。

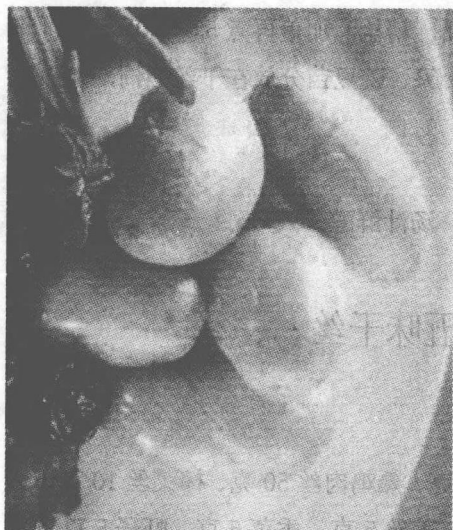
响铃球

【原料】

猪板油 150 克、核桃仁 100 克、鸡蛋清 25 克、菱粉 25 克、红绿丝 5 克。白糖 50 克、熟食用油 450 克（实耗油 50 克）。

【制作】

- 1、将猪板油撕去膜，斩成茸，加入白糖拌匀。
- 2、锅置火上，舀入熟食用油，烧至六成熟时，投入核桃仁炸至酥脆取出，去掉外衣，将核桃仁包入板油中，逐一搓成圆形，再滚上菱粉。



3、鸡蛋清打成发蛋，加入菱粉调成发蛋糊，放入油锅炸至起壳发亮，用牙签在两端穿一小孔，让壳内溶油排出，炸至摇动发出响声时，捞出装盘，撒上白糖和红绿丝即成。

【特点】

形似圆球，光滑洁白，香酥松脆可口。

大煮干丝

【原料】

方豆腐干 100 克、熟鸡丝 50 克、虾仁 20 克、熟鸡肫 20 克、熟鸡肝 20 克、熟火腿 15 克、冬笋 25 克、豌豆苗 15 克、虾子 5 克。熟食用油 25 克、酱油 15 克、盐 10 克、鸡清汤 200 克。

【制作】

- 1、将豆腐干先批成薄片，再切成细丝，放入沸水钵中浸烫，沥去水，再用沸水浸烫二次，捞出沥水。
- 2、锅置火上，舀入熟食用油，放入虾仁炒至乳白色时，倒入碗中。锅中舀入鸡清汤，放干丝入锅中，再将鸡丝。
- 3、肫、肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟食用油，置旺火烧 15



分钟，待汤浓厚时，加酱油、精盐，加盖再煮5分钟后离火，将干丝装入凹盘中，腕、肝、笋、豌豆苗分放在干丝四周，上放火腿丝，撒上虾仁即成。

【特点】

色彩美观，干丝鲜嫩绵软，汤汁鲜醇。

五味干丝

【原料】

豆腐干 150 克、肴肉丝 50 克、熟鸡肉丝 50 克、榨菜丝 10 克、熟笋丝 25 克、熟虾米 10 克、姜丝 5 克、香菜 5 克、虾子 5 克、酱油 15 克、白糖 5 克、芝麻油 15 克。

【制作】

- 1、豆腐干先平批成薄片，再切成细丝，放入盆内，用沸水浸泡三次以上，直至绵软、无豆腥味捞出。
- 2、将豆腐干丝挤去水分，装入盘内，撒上虾子，放上姜丝，再把肴肉丝、鸡丝、笋丝、榨菜丝、虾米围成四周，浇上用酱油、白糖、芝麻油调好的汁，放上香菜即成。

【特点】

干丝洁白，细如绵线，鲜嫩柔软，辅以五味，色彩调和，食之爽口。



炆思豆腐

【原料】

豆腐 200 克、水发冬菇 15 克、熟冬笋 25 克、熟火腿 15 克、熟鸡脯肉 50 克、熟青菜叶 15 克、鸡清汤 200 克、盐 7.5 克、味精 2 克。

【制作】

- 1、豆腐批去表层老皮，批切成细丝，用沸水浸泡焯去黄水和腥味。冬菇、熟冬笋、火腿，鸡脯肉均切成细丝。将冬菇丝放碗内，加鸡清汤上笼蒸半小时取出。
- 2、炒锅上火舀入鸡清汤，投入冬菇丝、笋丝、火腿丝、鸡丝和青菜叶丝，加入精盐烧沸，盛入汤碗内加味精。
- 3、原锅复置火上，舀入鸡清汤，烧沸，投入豆腐丝，待豆腐丝浮于汤面时，漏勺捞入汤碗中即成。

【特点】

豆腐丝软嫩，汤清味醇。

镜箱豆腐

【原料】

小箱豆腐 350 克、瘦猪肉 150 克、大虾仁 50 克、冬笋 25 克、水发冬菇 15 克、绍酒 25 克、葱 15 克、姜 10 克、盐 7.5 克、酱油 15 克、白糖 5 克、西红柿酱 10 克、猪肉汤 100 克、淀粉 15 克、