

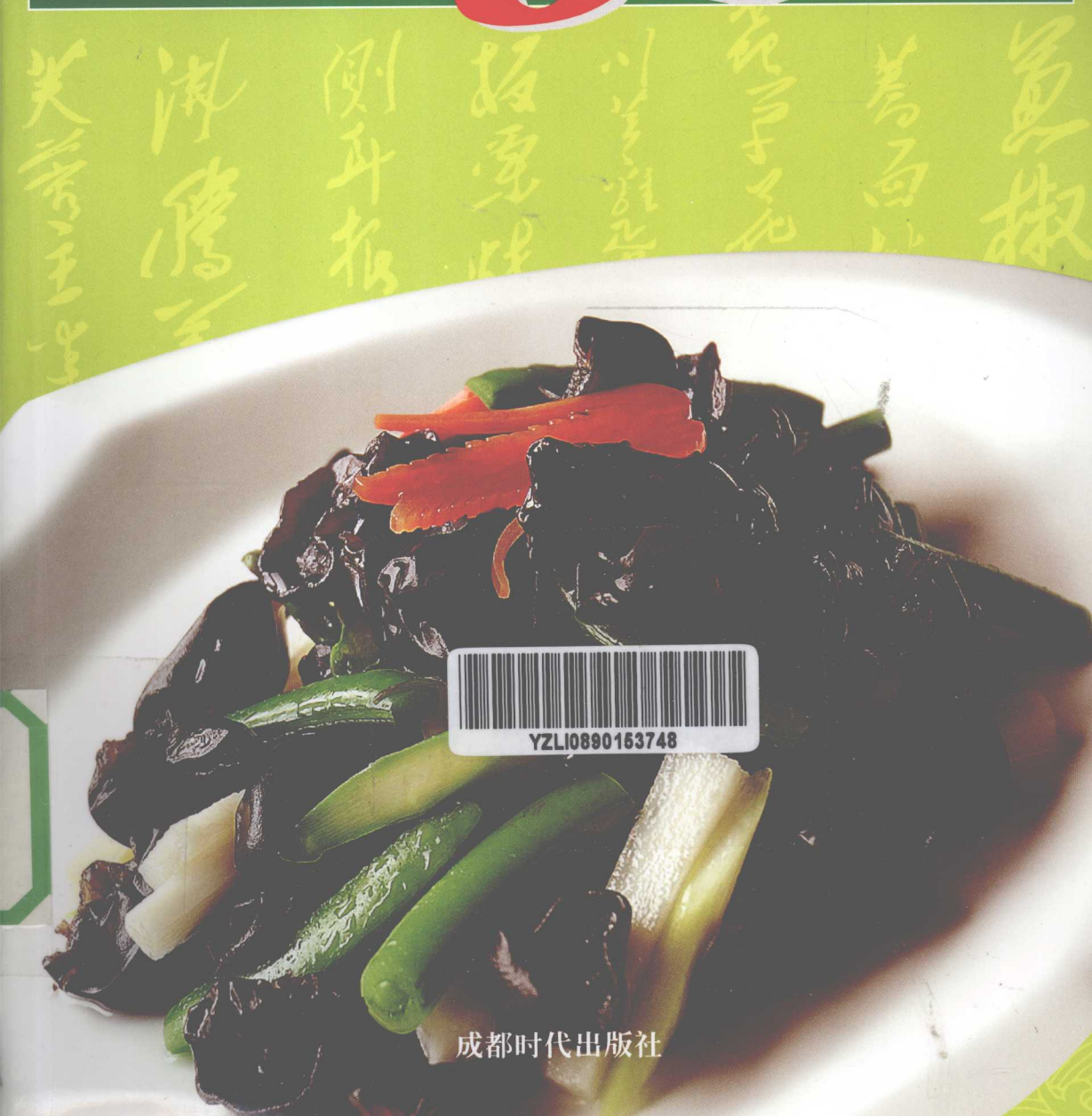
百姓厨房360美食系列

典尚文化工作室 编著

川式家常素食菜 精选

JIA CHANG SU SHI CAI

360



YZLI0890163748

成都时代出版社



川式家常素食菜 精选360

JIA CHANG SU SHI CAI

百姓厨房360美食系列



YZLI0890163748

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

川式家常素食菜精选360 / 典尚文化工作室编著. —
成都: 成都时代出版社, 2012. 1

(百姓厨房360美食系列)

ISBN 978-7-5464-0543-8

I. ①川… II. ①典… III. ①川菜—素菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 71②TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第256612号

百姓厨房**360**美食系列
川式家常素食菜精选360 典尚文化工作室 编著
CHUANSHI JIACHANG SUSHICAI JINGXUAN 360

出品人 段后雷 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 刘 静
装帧设计 余显涛
责任印制 陈晓容

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川联翔印务有限公司
规 格 170mm × 240mm 1/16
印 张 10
字 数 250千
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0543-8
定 价 29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 85952167

生命中

难以抵抗之诱惑（代序）

如果，吃仅仅是为了果腹，为了生存，那么，它对我们来说，就太没意思了。大圣人孔夫子说：食色性也。他还要求食不厌精，脍不厌细。也许你觉得那是上流社会的事，离平民百姓太过遥远，那你就错了。就算在经济不发达的古代，民间有关“打牙祭”的趣说，不也透露出对美食的企求？而今天那么多人为了某个也许是乡野餐馆的一道菜，不惜呼朋唤友，驱车几十里的现实故事，是不是也说明了吃绝不是果腹那么简单的一回事。

所以，在我看来，吃对于人类来说，有远高于维系生存的意义——当我们把吃演绎成美食的时候，吃其实表达了我们对于生命的热爱，对于活着的意义的探寻。如果说建功立业青史留芳是少数精英的辉煌，我想吃好则应该是大多数普通人最乐于享受的人生了。从这个意义上说，美食作为与生命最亲近最亲切之物，无疑是我们难以抵抗之诱惑。

美食世界，浩如烟海。川、粤、鲁、苏四大菜系，基本代表了中国东西南北的不同风味，精彩纷呈，各有千秋。有人说“鲁菜”是官府菜的代表，“苏菜”是文人菜的代表，“粤菜”是商人菜的代表，而“川菜”是平民菜的代表。这样的说法虽然不无道理（因为它毕竟发现了影响这些菜发展的一些重要因素），但是，其实菜系间最根本的区别还是味型。所以现在有个比较普遍的说法——“南甜北咸，西辣东鲜”。毫不夸张地说，经过近三十多年的发展演变，今天的川菜无论在空间、时间和食用人数的绝对值等方面，已经是中国第一大菜系。无数中国人用自己的美食体验标明：如果说美食是生命中难以抵抗的诱惑，那么川菜川味则是中国美食中最致命的诱惑。

从川菜世界到世界川菜，川菜凭什么完成了自己的嬗变？又凭什么成为了中国美食中“最致命的诱惑”？在我看来，不外三个原因，也就是川菜的三个性所决定的。此“三性”便是麻辣性、人民性和开放性。

先说麻辣性。麻辣是川菜之于其他菜系最不可替代的特点，也是食用过川菜的人们留下的最深刻印象。“痛并快乐着”是无数非川人爱上麻辣川菜的精神轨迹，

也是川菜摧城拔寨的胜利法宝。其实从中国传统医学来说，麻辣本属刺激性强的辛辣之物，有行血、散寒、解郁、除湿、促进唾液分泌、增强食欲的作用。吃川菜，能开胃，能解郁，能让人神清气爽，能让人精神振奋，能让人信心百倍，何乐而不为呢？更何况它内含的那种叫Capsinacin的物质，有超越味觉直达人的神经系统促其兴奋的功能，能让人越吃越上瘾，你又如何躲得掉呢？！麻辣鲜香，是川菜麻辣所有生命之所在。如果说麻辣是最后的征服者，那鲜香就是出色的排头兵，是麻辣征服之旅最有力的助手。鲜香让食者觉得麻辣得舒服、有味和大爽。于是变被动为主动，变自发为自觉，食者终于成为川菜的热爱者。对鲜香的追求，既是川菜人享受生活的证明，也是川菜人对征服之道的成功认知。

次说人民性。川菜是最草根的菜系，最适合于普通大众的居家生活。川菜的萌芽、生成和发展、演变，都是在民间发生和完成的。无论是普通人家的家常菜，还是仗剑天下的江湖菜，都是普通民众或自发或自觉的精神力量的伟大创造，体现了最广大人群的“本质力量的对象化”，因而是一种最广大的“美”。它烹饪的对象不稀奇古怪，而是最常见最易得的蔬菜和鸡鸭鱼肉；它使用的调味品也是最简单的油盐酱醋和辣椒花椒；它的烹饪手段也是最常见最易学的炒、烧、蒸、炖。即使在物价飞涨的年代，能在家中用最普通之物，烹饪出美妙的食物，既经济，又养身，还饱了口福，岂不快哉！

再说开放性。川人川菜“好辛香”、“尚滋味”的传统已有一千六百多年，但是现代意义上的川菜的形成最多不超过两百年，而且与历史上数次大规模移民特别是湖广“填四川”有密切关联。来自各地区、各民族人民的饮食习俗、烹调技艺，与四川原住民的饮食习俗在四川汇集、碰撞、交融、创造，形成了今天我们能品尝到的以麻辣为特点的口味体系，使川菜享有了“一菜一格，百菜百味”的美誉。特别是1996年以来的新川菜运动，更是以开放的胸怀、世界的视野、现代的饮食观念，主动融合外来各种菜系，在“拿来”的同时，也坚守自己的特色。其目的是成为有自己个性，又兼容并包，能适应最广大人民的中国菜风的代表品牌。所以，从某种意义上讲，吃川菜，学川菜，做川菜，你就已经能体会川菜的神韵了。

本套丛书共四册，汇集了近几年较流行和具有代表性的传统和流行的家常川菜，非常具有实用性和可操作性。编著者历经近一年时间的搜集整理成书，以供热爱川菜的朋友参考。

胡杨树 辛卯深秋于锦城西

目录

CONTENTS



蔬菜瓜果类

竹笋扒冬瓜·····	14	海米烧玉笋·····	21
尖椒炒苦笋·····	14	咸鱼茄条·····	21
家常煸双笋·····	15	泰汁烧茄夹·····	22
生拌苦笋·····	15	酱椒蒸碎茄·····	22
火腿笋衣·····	15	鱼香茄饼·····	23
水豆豉浸剑笋·····	16	尖椒炒藕片·····	23
鸡汤茗笋·····	16	檬汁脆藕·····	23
鸡汁脆笋钵·····	16	芥菜煮莲藕·····	24
蛋黄香酥冬笋·····	17	茄汁莲藕片·····	24
辣味冬笋·····	17	糖醋藕排·····	24
盐菜炒冬笋·····	18	芹菜炒藕片·····	25
鱼香笋夹·····	18	肉馅酿藕盒·····	25
葱油浸针笋·····	19	夹沙冬瓜·····	26
韭菜小炒烟笋·····	19	珧柱酿瓜角·····	26
鲜汤酿脆笋·····	19	果汁瓜条·····	27
鸡汁浸鲜笋·····	20	鱼香藕夹·····	27
黑木耳拌笋丝·····	20	百合瓜衣·····	27
小炒黄瓜干·····	20	蛋黄南瓜·····	28
		蒜蓉蒸小菜瓜·····	28
		奇味苦瓜·····	28

八宝南瓜糕·····	29
花枝酿翠瓜·····	29
煎苦瓜鸡粒饼·····	30
辣味薯条·····	30
红焖苦瓜·····	31
苦瓜酿桃柱·····	31
炆炒丝瓜片·····	31
蜜糖仙女果·····	32
红油金瓜丝·····	32
鸿运番茄饼·····	32
姜汁地瓜条·····	33
麻辣葱丝·····	33
蜜汁紫薇珠·····	34
鲜酿番茄·····	34
橙香浸山药·····	35
山药炒白果·····	35
酢辣椒蒸芋儿·····	35
山椒芋丝·····	36
纸包香芋·····	36
玉枕白菜·····	36

金沙小白菜·····	37
白菜煮鱼蛋·····	37
栗子烧白菜·····	38
辣子白菜·····	38
奇味白菜卷·····	39
蒸白菜丸子·····	39
蚝油生菜·····	39
麻酱凤尾·····	40
蒜蓉莴笋丝·····	40
开洋玉牌·····	40
莴笋炒香菇·····	41
酱香莴笋片·····	41
金钩炒银针·····	42
玉竹满堂鲜·····	42
时蔬十八鲜·····	43
火腿银芽·····	43
出水芙蓉·····	43
百合西芹·····	44
腐皮毛毛菜·····	44
芦笋爆鱼丁·····	44
蚕豆烩腐圆·····	45
樱花美容散·····	45
时果樱花·····	46
炒双丝·····	46
干贝浸多彩·····	47
三宝炒鲜奶·····	47
小炒皇·····	47



鲜炒四季·····	48
豆豉油麦菜·····	48
青菜钵·····	48
茄汁香菠茭白·····	49
茭白炒虾皮·····	49
一品萝卜丝·····	50
萝卜炒韭菜·····	50
风味青椒·····	51
酱汁萝卜皮·····	51
鱼子烩萝卜·····	51
红萝卜煮蘑菇·····	52
芙蓉玉米粒·····	52
风味油油豆·····	52
鱼香酥豌豆·····	53
豌豆松仁果·····	53
翡翠镶钻·····	54
虎皮胡豆·····	54
蚝油云豆·····	55
椒麻四季豆·····	55
熘炒三丝·····	55
开洋五彩丝·····	56
红玉招宝·····	56
侧耳根煨腐丝·····	56
雀巢映三宝·····	57
碧绿双艳·····	57
三色炒百合·····	58
家乡米凉粉·····	58



吉祥三宝·····	59
香拌凉皮·····	59
椒麻桃仁·····	59
琥珀核桃仁·····	60
生拌花仁·····	60
泡长生果·····	60
三彩核桃仁·····	61
核桃仁拌芹菜·····	61
什锦酿苹果·····	62
剁椒花仁·····	62
什锦蜜饯酿苹果·····	63
腊味珍珠麦·····	63
拔丝大红枣·····	63
虾仁炒粉丝·····	64
双味吉祥卷·····	64
咖喱素三宝·····	64
家庆仙斋·····	65
荤素花菜·····	65
白雪映花菜·····	66
三色炒芦笋·····	66

木瓜沙拉·····	67
橄榄蒸芥菜·····	67
炆炒芦笋尖·····	67
西柠芦荟·····	68
炸菠菜脯·····	68
白灼青菜·····	68
韭黄炒鱼籽·····	69
多宝菠菜·····	69
三色土豆丝·····	70
蜀府地三鲜·····	70

百合土豆泥·····	71
锅煎土豆球·····	71
鸡粥红苕尖·····	71
糖醋炸皮蛋·····	72
皮蛋煮苋菜·····	72
三色肉松蒸水蛋·····	72
炆炒菜心·····	73
洋葱炒蛋·····	73
鸡腐蛋卷·····	74
松子鹌鹑蛋·····	74

食用菌类

油菜扒冬菇·····	76
依水缘香菇·····	76
香菇炒笋丝·····	77
花椒香菇·····	77
西兰花酿香菇·····	77
鱼香香菇包·····	78
锅贴香菇·····	78
木姜油拌双耳·····	78
木耳炒西芹·····	79
冬菇烧菱角·····	79
香炆黄榆蘑·····	80
三色金针菇·····	80
山椒野木耳·····	81



散花木耳·····	81
爽口小木耳·····	81
鸡汁花菇·····	82
玉兰花菇·····	82
花菇长生果·····	82
椒盐平菇·····	83
金针菇菜胆·····	83
素炒金针菇·····	84
椒盐金针菇·····	84
鸡汁金针菇·····	85

农家六合粉·····	85	水煮乳牛肝菌·····	96
干烧茶树菇·····	85	牛肝菌苔片·····	96
青椒茶树菇·····	86	腊肉炒鸡枞菌·····	97
米网茶树菇·····	86	香炒鸡枞菌·····	97
茶菇煮嫩鳝·····	86	蛋黄鸡枞菌·····	97
糖醋脆皮茶树菇·····	87	牛肝菌熘鸡片·····	98
脆皮鸡菇·····	87	老干妈牛肝菌·····	98
蘑菇烩青豆·····	88	金沙牛肝菌·····	98
葱油滑菇·····	88	双椒牛肝菌·····	99
清炒鸡油菇·····	89	羊肚银花·····	99
云腿鸡菇·····	89	花椒炆牛肝菌·····	99
腐竹双菇·····	89	番茄烧松茸·····	100
青椒炒大腿菇·····	90	山菌滑鱼片·····	100
滑菇豆腐·····	90	高汤羊肚菌·····	101
鲜菇桃仁·····	90	花蟹炖羊肚菌·····	101
蛋黄滑子蘑·····	91	松茸炒脆兔肚·····	101
双椒蒸白灵菇·····	91	松茸烧脆鳝·····	102
三彩鲍鱼菇·····	92	松茸炖猪蹄·····	102
青椒滑菇·····	92	白果烩松茸·····	102
鲍汁百灵菇·····	93	松茸肉饼·····	103
油焖草菇·····	93	蚝油松茸·····	103
泡椒蒸金钱菌·····	93		
云腿鸡枞·····	94		
酱爆鸡枞菌·····	94		
青瓜烧鸡枞·····	94		
什锦鸡枞菌·····	95		
鸡枞发菜卷·····	95		



南瓜鱼蓉竹荪·····	104
竹荪熘鸡丝·····	104
金钩扒松茸·····	105
酸菜松茸羹·····	105
竹荪盖炒蜆头·····	105
锦囊妙计·····	106
蟹黄鲜竹荪·····	106
腰果西芹炒荪盖·····	106
竹荪三鲜·····	107
竹荪蛋熘鱼片·····	107
干锅神仙菇·····	108
山椒喇叭菌·····	108
葱蓉竹荪·····	109
鸡油炒竹花·····	109
思乡喇叭菌·····	109
姜汁老人头菌·····	110
龙眼喇叭菌·····	110
双味老人头菌·····	110

果蔬老人头菌·····	111
老人头菌拌牛筋·····	111
天府黑虎掌·····	112
沸腾虎掌牛柳·····	112
榨菜老人头菌·····	113
芙蓉老人头菌·····	113
芝麻黑虎掌·····	113
黑虎掌菌烧牛肉·····	114
黑虎掌菌土豆泥·····	114
蛋饺珊瑚菌·····	114
珊瑚鱼子·····	115
块菌花王·····	115
韭菜块菌角·····	116
水蛋蒸块菌·····	116
雪茸菜心·····	117
醉块菌三文鱼·····	117
虫草鸭脯·····	118
野菌一品钵·····	118

豆腐及豆制品类

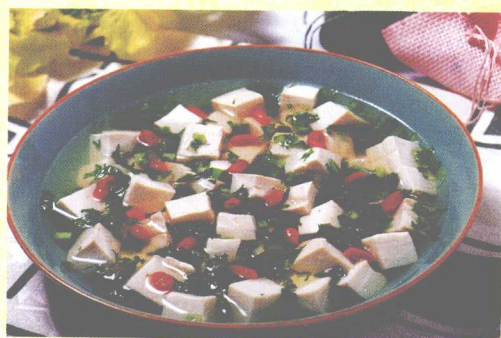
家常煎豆腐·····	120
怪味豆腐·····	120
宫保豆腐·····	121
小葱煎豆腐·····	121
烂肉豆腐·····	121
熊掌豆腐·····	122



生拌豆腐·····	122
白油豆腐·····	122

挂霜豆腐·····	123
风味豆腐盒·····	123
五丁豆腐·····	124
响铃豆腐·····	124
三丝豆腐·····	125
串烤豆腐·····	125
卤水豆腐·····	125
剁椒毛豆蒸臭豆腐·····	126
四喜豆腐·····	126
跳水乳鸽·····	126
夹沙豆腐·····	127
厚皮菜焖腐球·····	127
姜维豆腐·····	128
枇杷豆腐·····	128
榨菜肉丝蒸豆腐·····	128
灯笼豆腐·····	129
金钩豆腐·····	129
金银豆腐·····	129
客家酿豆腐·····	130
酥芙蓉豆腐·····	130
锅爆豆腐·····	131
雀巢豆腐·····	131
雪花豆腐·····	131
山椒泡豆腐·····	132
黄精嫩豆腐·····	132
无影豆腐·····	132
锅贴豆腐·····	133

松仁脆皮豆腐·····	133
水煮豆腐·····	134
雪菜烧豆腐·····	134
松子烩豆腐·····	135
板栗豆腐·····	135
果味豆腐·····	135
枸杞豆腐·····	136
榨菜蒸豆腐·····	136
泡炸豆腐·····	136
皮蛋豆腐·····	137
箱子豆腐·····	137
泥鳅钻豆腐·····	138
滑蛋豆腐·····	138
百合煨豆腐·····	138
罐蒸豆腐·····	139
醉豆腐·····	139
脆皮豆腐·····	139
榨菜肉碎扒豆腐·····	140
橙汁豆腐·····	140
金钱豆腐·····	141



鱼香千层腐·····	141	辣酱鲫鱼豆腐·····	151
飘香嫩豆腐·····	141	翡翠豆腐羹·····	152
芝麻豆腐·····	142	珍珠豆腐羹·····	152
肥牛豆腐·····	142	红白豆腐羹·····	152
芥菜拌豆腐·····	142	鸡丝豆花·····	153
罗汉豆腐·····	143	油炸豆腐饺·····	153
鲍汁山珍酿豆腐·····	143	鱼香豆腐饺·····	154
葵花豆腐·····	144	酸辣豆腐·····	154
虾仁豆腐·····	144	红糖豆花·····	155
茄汁豆腐·····	145	淋汁豆腐花·····	155
花仁拌豆腐·····	145	灯影豆皮·····	155
茼蒿炒豆腐·····	145	香卤腐竹·····	156
葱油冻豆腐·····	146	葱酥豆筋·····	156
葱辣豆腐·····	146	串串豆腐干·····	156
蛋黄嫩豆腐·····	146	三丝腐竹卷·····	157
鱿鱼豆腐·····	147	干椒熏干·····	157
蟹肉黄茸酿豆腐·····	147	酱爆香干丁·····	157
鱼香豆腐·····	148	木耳炒腐竹·····	158
鸡刨豆腐·····	148	蟹黄豆花·····	158
鸡蓉豆腐·····	148	腐竹烩菠菜·····	159
豆腐淖·····	149	夹丝豆腐干·····	159
麻辣豆腐·····	149	风味小炒香干·····	159
豆腐狮子头·····	149	麻辣素鸡·····	160
黄金豆腐渣·····	150	陈皮豆筋·····	160
黄焖豆腐·····	150	子姜拌干张·····	160
酸菜拌豆腐·····	151		
辣子豆腐·····	151		

蔬菜瓜果类

SHUCAI GUAGUO LEI





【竹笋扒冬瓜】

原料:

竹笋、嫩冬瓜、红萝卜、生姜、葱、色拉油、盐、味精、蚝油、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作方法:

- 1 竹笋切成粒，嫩冬瓜去皮去籽切成冬瓜脯，在外部一面切上花刀，红萝卜去皮切粒，生姜去皮切片，葱切花。
- 2 烧锅下油，待油温八成熟时，投入冬瓜脯，炸至金黄，倒出摆入碟内，放上姜片加上盖，入蒸笼蒸20分钟至酥烂，去掉姜片待用。
- 3 另烧锅下油，放入竹笋粒、红萝卜粒炒透，注入清汤，调入盐、味精、蚝油烧开，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，撒上葱花，扒在冬瓜脯上即可。

操作要领:

冬瓜脯要先炸才香，冬瓜要扣烂。

营养提示 冬瓜是一种很好的美容食物，《食疗本草》云“欲得美白，可长食之”。冬瓜含丰富的维生素C，竹笋含纤维素，二者相配成菜，对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有滋润作用，可使皮肤变得柔嫩光滑。

原料:

青辣椒、苦笋、精盐、味精、精炼油各适量。

制作方法:

- 1 苦笋切成片，入沸水中焯一水捞出，用凉开水冲一下，沥干待用；青辣椒改刀成块状。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下入青辣椒块炒一下，加入苦笋片、精盐、味精炒匀，起锅装盘即可。

操作要领:

苦笋要焯熟透。炒制时火力要大，快速成菜。

【尖椒炒苦笋】



【家常煸双笋】

原料:

苦竹笋、水竹笋、宜宾碎米芽菜、干辣椒节、鲜青红椒、姜蒜米、葱花、精盐、味精、花生油、香油各适量。

制作方法:

- ① 将水竹笋改为约6厘米的小节，苦竹笋取用尖部，切破成四瓣；青红椒切碎待用。
- ② 锅上火，倒入花生油烧热，将笋节下锅拉大油捞起。锅留油少许，放入姜蒜米、笋节煸炒，再放入干辣椒节、芽菜、青红椒、调味料等，炒上味，淋入香油，撒葱花起锅即成。

操作要领:

笋子入锅炸时不能炸得太久，以免脱水质地显老；煸炒时油不宜放得太多。

营养提示 水竹笋与苦竹笋都含蛋白质、膳食纤维等成分，有消渴利水、益气、化痰、助消化等功效。



【生拌苦笋】

原料:

鲜苦竹笋、小红椒、香油、精盐、味精、香醋各适量。

制作方法:

- ① 鲜笋去壳洗净，切成薄片；小红椒剁成细碎小块。
- ② 笋片加精盐码渍一下，再放入小红椒、味精、香油拌匀，最后放入少许香醋拌匀即成。

操作要领:

调味料应依序放入，并现吃现拌。

营养提示 苦竹笋与辣椒相拌，能清热解毒，有利于促进消化、增进食欲。



【火腿笋衣】

原料:

笋衣、金华火腿、精盐、味精各适量。

制作方法:

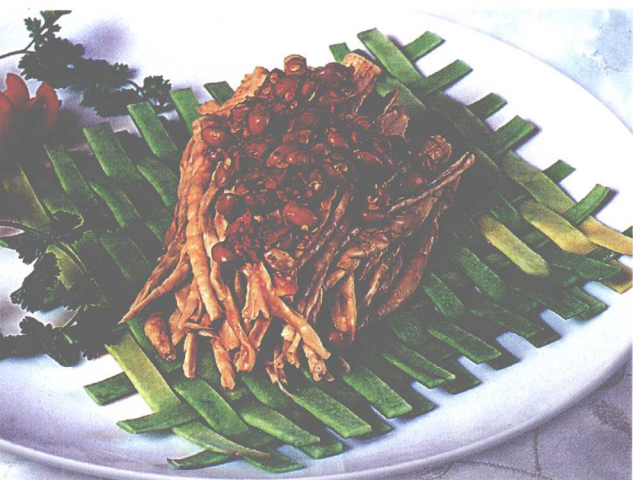
- ① 选鲜嫩竹笋衣，用沸水煮10分钟，用冷水漂凉，并切小。金华火腿切成指甲片。
- ② 将改好的笋衣、火腿片加上汤，用小火慢慢烧入味，起锅装入汤盆中。

操作要领:

笋衣、火腿均要烧熟入味。

营养提示 火腿性温味甘咸。《随息居饮食谱》认为火腿能“补脾开胃，滋肾生津，益气血，充精髓，治虚劳，止虚痢泄泻，健腰腿，愈漏疮”。





【水豆豉浸剑笋】

原料：

水豆豉、熟剑笋、香葱、青椒末等各适量。

制作方法：

- 1 熟笋改刀，放入水豆豉中浸泡入味，装盘，撒上葱花、青椒末即可。

操作要领：

鲜熟剑笋浸泡时间不宜过长，避免过咸。

营养提示 豆豉有消除自由基、抗氧化的功能，富含的钼和硒具有极强的抗癌作用，还含有能溶解血栓的尿激素，能有效地预防脑血栓的形成。



【鸡汤茗笋】

原料：

茗笋、精盐、味精、白糖、鸡汤各适量。

制作方法：

- 1 茗笋洗净改刀，氽水后装盘。
- 2 锅中加入鸡汤烧沸，调入精盐、味精、白糖，起锅浇于盘中即可。

操作要领：

茗笋要氽熟透。



【鸡汁脆笋钵】

原料：

罗汉笋、鸡肉、葱花、精盐、味精、高汤各适量。

制作方法：

- 1 罗汉笋切成细丝，焯水；鸡肉煮熟，切成丝。
- 2 锅中加高汤烧沸，放入笋丝、鸡丝、精盐、味精煮一下装盘，撒上葱花即可。

操作要领：

罗汉笋、鸡肉切丝要粗细均匀。