

刘自华 解丽娟 著



可口

素菜

SSMSXL

时尚美食系列



河北科学技术出版社

KEKOU XIANGSU CAI

刘自华 解丽娟 著



时尚美食系列 SSMSXL

可口香素菜

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

可口香素菜/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(时尚美食系列)

ISBN 7-5375-2927-2

I. 可... II. ①刘... ②解... III. 素菜 - 菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113617 号

时尚美食系列

可口香素菜

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 5

字 数 100000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 19.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目
录

CONTENT



司厨小常识 [1]

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 豆芽毛血旺 [6] | 茼蒿煮百叶 [28] | 韭菜炒鲜鱿 [52] |
| 湘味毛血旺 [7] | 海米小白菜 [29] | 韭菜炒虾仁 [53] |
| 豉椒毛血旺 [8] | 虾仁小白菜 [30] | 韭菜炒干丝 [54] |
| 家常毛血旺 [9] | 蟹柳小白菜 [31] | 韭菜爆双蔬 [55] |
| 酸菜毛血旺 [10] | 蚝油小白菜 [32] | 红根烧苦瓜 [56] |
| 蚝油鸡血旺 [11] | 蒜茸小白菜 [33] | 尖椒炒魔芋 [58] |
| 平菇鸡血旺 [12] | 香菇小白菜 [34] | 魔芋西兰花 [59] |
| 泡椒鸡血旺 [13] | 草菇小白菜 [35] | 魔芋荷兰豆 [60] |
| 菜头鸡血旺 [14] | 菜胆扒平菇 [36] | 蚝油烧魔芋 [61] |
| 鲜笋烧血旺 [15] | 板栗扒菜心 [38] | 家常烧魔芋 [62] |
| 血旺烩鸡杂 [16] | 红椒辣白菜 [40] | 魔芋烧平菇 [63] |
| 蒜茸鸭血旺 [17] | 蒜茸炒盖菜 [42] | 奶汤烩金针 [64] |
| 鸭肠煮血旺 [18] | 川椒炆盖菜 [43] | 蚝油烧鲜蘑 [66] |
| 水煮毛血旺 [19] | 中虾炒盖菜 [44] | 鱼香熘鲜蘑 [67] |
| 豆花毛血旺 [20] | 茄汁熘盖菜 [45] | 茄汁熘鲜蘑 [68] |
| 蒜茸蒿子秆 [21] | 蒜茸空心菜 [46] | 豉椒烧鲜蘑 [69] |
| 姜汁蒿子秆 [22] | 川椒空心菜 [47] | 红椒铁板菇 [70] |
| 香辣炒茼蒿 [23] | 蒜茸炒苋菜 [48] | 鱼丸烧草菇 [72] |
| 杏仁豆腐羹 [24] | 椒麻炆苋菜 [49] | 萝卜烧草菇 [73] |
| 豉椒炒茼蒿 [26] | 韭菜鲜贝尖 [50] | 草菇烩玉笋 [74] |
| 川椒炆茼蒿 [27] | 韭菜炒墨斗 [51] | 蚝油猴头蘑 [76] |



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 红烧猴头蘑 [77] | 水煮金针菇 [102] | 灵芝菇炖鸡 [128] |
| 黄花烧耳菜 [78] | 金针干豆腐 [103] | 灵芝炖鲜鲫 [129] |
| 木耳烧魔芋 [79] | 香炸金菇卷 [104] | 杏仁烩金菇 [130] |
| 木耳炒凉瓜 [80] | 虾仁烩金菇 [105] | 里脊杏鲍菇 [131] |
| 木耳炆盖菜 [81] | 金菇炒三丝 [106] | 鸡翅杏鲍菇 [132] |
| 木耳炒西芹 [82] | 金菇烩玉米 [107] | 蚝油杏鲍菇 [133] |
| 蛋炒木耳肉 [83] | 金菇炸酥脆 [108] | 火腿杏鲍菇 [134] |
| 羊肚菌烧肉 [84] | 金菇荷兰豆 [109] | 蒜茸炒双耳 [135] |
| 蚝油羊肚菌 [85] | 时蔬一锅鲜 [110] | 海米炆芥兰 [136] |
| 茄羊肚菌 [86] | 金菇肉炒面 [112] | 川椒炆芥丝 [138] |
| 小鸡炖榛蘑 [87] | 金菇炆带丝 [113] | 川椒炆凉瓜 [140] |
| 榛蘑红烧肉 [88] | 鲜菊熘金菇 [114] | 白汁素腰花 [142] |
| 黄花炒肉丝 [89] | 金菇烩豆腐 [115] | 鱼香素腰花 [143] |
| 黄花炆百叶 [90] | 金菇炒蕨菜 [116] | 宫保素腰花 [144] |
| 黄花肉炒粉 [91] | 银耳扒菜胆 [117] | 板栗素腰花 [145] |
| 黄花炒鲜椒 [92] | 银耳炒盖菜 [118] | 豆角猴头蘑 [146] |
| 黄花炒豆芽 [93] | 银耳炒西芹 [119] | 干煸鸡腿菇 [147] |
| 黄花木须肉 [94] | 银耳炒凉瓜 [120] | 香炸可口酥 [148] |
| 黄花木须蛋 [95] | 双耳烩鱼丸 [121] | 银耳烩豌豆 [150] |
| 黄花炒西芹 [96] | 时蔬烩银耳 [122] | 银耳炒三丁 [151] |
| 尖椒炒金菇 [97] | 银耳西兰花 [123] | 酥炸萝卜卷 [152] |
| 金菇炒蒜薹 [98] | 翅根鸡腿菇 [124] | 五彩拌时蔬 [154] |
| 鱼头鸡腿菇 [99] | 红焖鸡腿菇 [125] | 干煸酥鲜蘑 [156] |
| 滑子菇炒肉 [100] | 蚝油鸡腿菇 [126] | |
| 鱼丸滑子菇 [101] | 沙茶鸡腿菇 [127] | |

司厨

小常识



Chang Shi

绿色厨房 家庭时尚

“绿色”为大自然所固有，返璞归真已成为新世纪人们崇尚的饮食新观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶，更为人们所青睐，这些绿色食品集美食美味营养健康于一体，正日益走上人们的餐桌。

然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与其相适应的烹调方法来做菜呢？司厨实践告诉我们，这一点很难完全做到，起码是有相当一部分以老年人为“厨师”的家庭不能做到，因为他们还多以经验做菜，而且又是数十年养成的持家习惯。从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但我们的厨师，我们的司厨观念却还没有转变过来，依然达不到“绿色”的效果。所以陈旧的司厨习惯，无疑应是要改变转化的。

合理烹调 吃出健康

随着饮食观念的改变，人们把“吃饭”已不再单单作为“充饥”之目的了，而是要兼吃营养，获得健康。但是，要想真正做到这一点，也不是那么容易的。这需要有一定的烹调常识为基础，也就是说，必要的烹调书籍还要看，必要的烹调技能还要掌握，但要提醒大家的是，切勿完全“照书做菜”，因为每个人的口味有差异，

而且我们的菜肴制作，从目前水平看，科技含量还不高，而且中餐菜肴目前还没有一个统一的标准。结合饮食习惯，因人而异的做菜原则，是我们家庭烹饪的永恒。

菜肴未做 调料备齐

家庭做菜和饭店做菜，从火候的角度来看是一样的，原料的受热时间无疑应是同等讲究的。但是，为什么从菜肴的口感上讲，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因之一就是调味品没有充分准备好。在饭店，调味品都是备好备足且又是放入碗中的，厨师取用十分方便。而家庭中调味品一般都是瓶装的，且又无序，如果事先不按菜备好，临时选取肯定要延误时间，如最简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已呈熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，火候肯定过了，因为此时火还在烧着，醋又不能“熄火”而放。要知道，原料的成熟在某些菜肴制作时，是以“秒”来计算的。

荤素搭配 美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。下面的一些原则，可供大家参考：荤中有素，素中有荤；荤素搭配，浓淡有致；素可解腻，荤保口福；调配均衡，美食美味；荤素同饌，养在其中；荤多素少，吃饱吃好；荤少素多，颐养快乐；不宜偏食，获益多多。

先洗后切 营养无伤

蔬菜原料制菜时，应是“先洗后切”，切勿先切后洗，这样维生素A等营养成分会从刀口处溢出，洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬鲜煸炒 时间勿长

新鲜蔬菜制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之维生素是极易受到损害的；且更要随炒随食，切忌反复加热，反之营养损失同样较大。

锅热油温 味无异常

中餐制菜，最忌油热，原料猛然受热极易烫糊（也就是平常所说的有糊锅味），且无论荤素菜肴都是如此。应是“热锅温油”，才可做到“荤素”不糊锅，“素食”无异味。

绿色菜蔬 酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以“食本色、吃本味”为主，酱油绝对应慎放，反之菜肴会失去“爽目爽心，爽口宜人”的效果。

小火炖肉 大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，好像原料熟得更快，其实不然。旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能消耗更快，而原料受到汤汁的“撞击”是相同的；反之温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原汁原味 原料原汤

烧菜制作最忌“旺火汤汁大开”。旺火大开必然要中途加汤，而这时原料还并未熟透，这样，菜肴原有形成的口味的完整性就会因此受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放 反而味美

味精历来被视为中餐菜肴“增鲜”之佳品，但它的使用却大有讲究：切勿受热时间过长，特别是高温，反之不仅鲜味全无，而且还会生成有毒性的谷氨酸钠。所以，应是菜熟调入、拌匀出锅。

巧拌凉菜 味汁后放

正宗的凉菜调味，调味品是应先对汁而用的，不仅有助于相互溶解，而且易使菜肴着味均匀。但味汁也不宜过早调入原料中，随调随食才好，反之原料在“腌渍”的作用下极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧 鲜味更佳

鱼菜制作，未烧先炸，已成习惯，其实活鱼应是除外的。因为鲜活之鱼所含氨基酸在高油温的作用下极易受到破坏，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜之味”的原因所在。活鱼直接烧制，不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻 黄酒烹放

家庭制菜，同样少不了“黄酒”（料酒），但通常我们多是直接往汤汁里放。其实这是不科学的，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的。正确的方法是：只要是条件允许，要“烹入”热锅中，随着酒气的挥发，才可达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜 调法得当

与以往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿受热时间过长，调匀即要出锅，反之碘不起作用。对于

质地较为细嫩的蔬菜原料，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜 油勿多放

“清淡”已成为当今饮食之时尚。烹调制菜，切勿油腻，有些原料可以先用开水稍煮再炒制，这样可以减少油的用量，如油菜、鲜笋、菠菜、西芹等，都是如此。

粗纤佳蔬 每周必尝

“食勿过精，有益健康”。粗纤维的菜肴每周食用一至二次，对清除肠胃垃圾十分有益。含粗纤维较多的有：蕨菜、蒿子秆、韭菜、菌类、魔芋等。

巧食火锅 烫涮有别

涮火锅人人喜爱，特别是在北方的冬季，更是家家涮肉香。但需要提醒的是，各种火锅原料的火候是不一样的。质地较为鲜嫩的原料，只要是“烫熟”就可以了，反之口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老、韧性较强的原料，则需要“烫透”或是“煮熟”，反之口感不嫩，味则不厚，如蹄筋、牛鞭花、鳝鱼、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳和面筋、魔芋、粉条等。

豆芽毛血旺

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以猪血豆腐为其主要原料，佐以鲜嫩黄豆芽合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，血旺质地细嫩，豆芽清香可口，咸鲜微辣，食之不腻，为家庭日常必食之佳肴。

用料

A 猪血豆腐 400 克，鲜嫩黄豆芽 150 克，葱姜蒜共 50 克，郫县豆瓣酱 1/2 汤匙，花椒 1 茶匙。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 血豆腐适当切片，放入凉水中浸透；黄豆芽择洗干净；葱姜蒜剥净表皮，切片。

2 把血豆腐和清水同放锅中，烧开，捞出，控净水分。

3 锅烧热，放入适量烹调油，把花椒、豆瓣酱、葱姜蒜同时下锅煸炒，待出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，烧开后，稍煮，用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净，放入黄豆芽、血豆腐和精盐等调味品，烧开后，煮透，汤汁收稠即可。

司

厨

心

得

猪血豆腐应先用开水稍烫，反之口味不醇；受热时间不宜过长，反之口感老化；豆芽不宜久煮，保其脆嫩；调味宜浓些，麻辣味更宜厚些。

湘味毛血旺

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩猪血豆腐为其主要原料，佐以干红辣椒和酸味汁合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，咸鲜可口，酸辣味浓，实为家庭用饭之美味。

■ ■ 用料

A 鲜猪血豆腐 400 克，葱姜蒜共 50 克，干红辣椒 3 只。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙，醋 1/2 汤匙，香油 1 茶匙。

■ ■ 制作

1 血豆腐适当切薄片，放入清水中浸透；葱姜蒜剥净表皮，切片；辣椒搓碎片。

2 把血豆腐和适量清水同放锅中，烧开，捞出，用清水漂净。

3 锅刷净，放入烹调油适量，辣椒、葱姜蒜同时下锅，待其炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，再把血豆腐、精盐、鸡精、胡椒粉依次放入，烧开，煮透，勾入水淀粉，烧熟，放入醋、香油，炒匀即可。

司
厨
心
得

血豆腐应以较鲜者为宜，开水烫透，反之有异味，属粗纤维之佳品，每周应食一次，对清除体内垃圾十分有益；辣椒应“搓碎”，醋更应最后下锅。

豉椒毛血旺

3人份

制作此菜需要 15 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以猪血豆腐为其主要原料，佐以尖椒豆豉合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，入口化渣，咸鲜微辣，食之不腻，为家庭血旺菜肴难得之佳品。

■ ■ 用料

A 鲜猪血豆腐 400 克，鲜绿尖椒 2 只，永川豆豉 1 汤匙，葱姜蒜共 40 克。

B 黄酒 1/2 汤匙，酱油 1/2 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 血豆腐适当切厚片，和适量清水同放锅中，烧开，捞出，用清水漂净。

2 尖椒收拾干净，切粒；葱姜蒜剥净表皮，切末。

3 锅中放入适量烹调油，烧热，放入尖椒、豆豉、葱姜蒜同时煸炒，待出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1/2 杯，再把血豆腐、精盐等调味品依次放入，烧开，勾入水淀粉，烧熟即可。

司

厨

心

得

“毛血旺”俗称血豆腐，粗纤维之佳品，有明显的肠胃清除垃圾之功能，但应以极鲜者为佳，开水烫过，反之会有异味；豆豉应温火温油炒出香味，反之菜中会有“生酱”之味。

家常毛血旺

3人份

制作此菜需要 15 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩猪血豆腐为其主要原料，佐以郫县豆瓣酱合炒而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，咸鲜微辣回甜，为家庭用饭难得之美味。

■ ■ 用料

A 鲜嫩猪血豆腐 400 克，葱姜蒜共 50 克，郫县豆瓣酱 1/2 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1/2 茶匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

1 血豆腐适当切厚片，和适量清水同放锅中，烧开后，捞出，用清水漂净。

2 葱姜蒜剥净表皮，切片；豆瓣酱剁细。

3 锅中放入烹调油适量，豆瓣酱、葱姜同时下锅，炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，烧开后，稍煮，用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净，放入血豆腐、蒜片、精盐等调味品，烧开后，勾入水淀粉，烧稠即可。

司

厨

心

得

血豆腐口感细嫩，营养丰富，为保健佳味之上品，但应用开水烫透，反之有异味；豆瓣酱更应温火温油炒出香味，反之菜中有“生辣”之味。

酸菜毛血旺

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜猪血豆腐为其主要原料，佐以川味酸菜合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，咸鲜稍酸，可口不腻，为家庭佐酒用饭之佳肴。

■ ■ 用料

A 血豆腐(猪)350克，泡酸菜75克，葱姜蒜共50克。

B 黄酒1汤匙，酱油1/2茶匙，鸡精1茶匙，精盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水淀粉1/2汤匙。

■ ■ 制作

1 血豆腐适当切厚片，放入清水中浸泡；酸菜切末；葱姜蒜剥净表皮，切片。

2 把血豆腐、清水同放锅中，烧开，捞出，清水漂净。

3 锅刷净，放入烹调油适量，葱姜蒜、酸菜同时下锅，煸炒，待出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水1杯，把血豆腐、精盐等调味品依次放入锅中，烧开，烧透，勾入水淀粉，烧熟即可。

司

厨

心

得

猪血豆腐要氽透，反之菜中有腥味；酸菜也就是平常我们所见到的川味酸菜鱼之“酸菜”，喜荤，煸透，反之有涩味。

蚝油鸡血旺

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 菜肴特点

此菜系以鲜嫩鸡血豆腐为其主要原料，佐以水发香菇、大蒜瓣合制而成。色泽红亮，口感细嫩，入口醇香，蚝香甚浓，咸鲜可口，食之不腻，为家庭用饭难得之佳肴。

■ ■ 用料

A 鸡血旺 1 盒，水发香菇 10 只，大蒜瓣 6 只。

B 蚝油 1 汤匙，黄酒 1 汤匙，酱油 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，
精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■ ■ 制作

- 1 鸡血旺取出，适当切厚片，放入清水中浸泡。
- 2 香菇用温水淘洗干净，切厚片；大蒜收拾干净，切片。
- 3 锅烧热，放入适量清水，把鸡血旺放入，烧开，烫透，捞出，控净水分。
- 4 锅刷净，烧热，放入适量烹调油，蒜片、蚝油同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，放入鸡血旺、香菇、精盐等调味品，烧开，勾入水淀粉，烧熟即可。

司

厨

心

得

鸡血豆腐营养丰富，口感甚是细嫩，开水烫透，反之菜中有腥味；大蒜的用量宜够，菜中要有明显的蒜香气味，反之口味不醇。

平菇鸡血旺

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩鸡血豆腐为其主要原料，佐以平菇、大蒜瓣合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，入口醇香，咸鲜味美，食之不腻，为家庭用饭之佳肴。

用料

A 鸡血旺 1 盒，鲜嫩平菇 300 克，大蒜瓣 10 只。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

制作

1 鸡血旺取出，适当切厚片，放入碗中，冲入清水；平菇择洗干净，掰块；大蒜瓣收拾干净，切片。

2 锅中放入清水，烧开后，平菇下锅，烫透，捞出，挤净水分，再把鸡血旺和清水同放锅中，烧开后，捞出，控净水分。

3 锅刷净，烧热，放入适量烹调油，蒜片下锅，炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，把鸡血旺、平菇、精盐等调味品依次放入锅中，烧开后，勾入水淀粉，烧熟即可。

司
厨
心
得

鸡血豆腐也就是平常我们所见到的盒装鸡血旺，口感细，营养较为丰富，但要开水烫透，反之菜中有腥味；平菇同样稍烫，但水分要挤净，反之易出汤。