

清素

齋菜

越来越多的人相信：质朴的素食中蕴含着陶冶性情、纯洁心灵的境界，能带来妙不可言的雅趣。

犀文资讯编

图书在版编目（CIP）数据

清素斋菜 / 犀文资讯编. —汕头：汕头大学出版社，

2010.6

ISBN 978-7-81120-924-2

I. ①清… II. ①犀… III. ①素菜-菜谱 IV.

TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第118653号

清素斋菜

策划出品：犀文图书

编者：犀文资讯

责任编辑：钱丹 林一萍

封面设计：吴展新 宋丽

排版：陈晓珊

出版发行：汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印刷：广州泽美印业有限公司

开本：710mm×1000mm 1/16

版次：2010年7月第1版

印次：2010年7月第1次印刷

定价：29.80元

ISBN 978-7-81120-924-2

责任校对：叶思源

责任技编：姚健燕

摄影：袁荣攀

邮编：515063

电话：0754-2903126

印张：10

字数：100千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编：510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换



清素

齋菜

犀文资讯编著

汕頭大學出版社

前言



P R E F A C E

千百年来，素食文化在全球范围内得到迅速传播，并相继成为人们的饮食信仰，被奉为解放心灵与和谐处世的途径之一，在时间长河中得到了发展与升华。越来越多的人相信：质朴的素食中蕴含着陶冶性情、纯洁心灵的境界，能带来妙不可言的雅趣。

本书包括素净斋菜和象形斋菜两部分。素净斋菜以清淡与营养为基准，为读者推介一道道既美味营养又兼具文化内涵的素食；象形斋菜则精选了70款仿荤菜式，它们惟妙惟肖，以假乱真，使人眼花缭乱，忍不住大快朵颐。

全书从素食文化、营养健康的角度告诉大家，如何吃出趣味，吃得营养，注重美味也兼顾健康，是一本集合文化、“食”用性强的素食营养指导书。

崇尚素菜饮食，期待自然、健康生活方式的您，马上阅读，就会带来意想不到的收获。

新编素食食疗歌

素食食疗数千载，如今再度领风骚。
营养美味强体魄，低碳生活不可少。
萝卜祛痰助消化，冬瓜消肿也利尿。
番茄有益前列腺，菇类抗癌名气高。
海带含碘散瘀结，韭菜补肾暖膝腰。
白菜利尿能排毒，芹菜减轻血压高。
茄子祛风治便秘，莲藕化瘀解酒好。
植物蛋白藏豆类，养颜往往选红枣。
莴笋丝瓜能解毒，红薯通便防结燥。
玉米抑制胆固醇，荞麦能防血糖高。
荸荠性凉能消火，菜花功似抗癌药。

土豆补中兼益气，健脾首选推山药。
大蒜对付肠胃炎，祛寒除湿有胡椒。
苦瓜清心又明目，核桃多食可健脑。
黑豆绿豆排毒物，姜葱辣汤防感冒。
杨梅樱桃去暑热，草莓开胃振食欲。
黄瓜减肥还美容，补充维C猕猴桃。
梨子润肺并化痰，枇杷止咳显功效。
素食把握四原则，食疗养生乐陶陶：
食物选择多样化，对症择食方见效，
腌制食物少食用，平衡搭配第一条！



目录

C O N T E N T S

上篇 素净斋菜 7

长寿菜	9
素炒三鲜	10
银花四季豆	10
银丝菠菜	11
翡翠豆腐	12
葱油炒黄豆芽	12
佛手三丝	13
红油芹菜	13
美味腐竹	14



干煸苦瓜青椒	15
生煸荷兰豆	15
油焖花菇	16
青蒜煮萝卜	16
珊瑚白菜墩	17
烧四宝	18

炒金针	19
如意豆腐卷	20
西蓝花金针	21
罗汉全斋	22
软炸腰花	23
素干炸响铃	24
番茄煮蘑菇	25
鼎湖上素	27
糟醉冬笋	28
八宝素烩	29
白汁青豆	30
干炸平菇	30
荷兰豆炒胡萝卜	31
茄汁筋条	32
芝麻豆腐饼	33
脆熘豆腐	34
青红椒煮豆腐	35
栗豆腐	36
七彩香菇	37
吉利豆饼	38
黄瓜卷	39
麻辣豆腐干	40



青椒烧腐竹	41
豉汁蒸腐竹	42
虎皮素鸽蛋	43
烩冬笋	45
扒茄条	46
烧腐竹	47
炸菜卷	48
咖喱酸辣菜花	49
干酱高笋	50
面筋丝瓜	51
什锦豆腐卷	52
甜椒炒丝瓜	53
黄豆芽炖豆腐	54
铁扒豆腐	54
黄花菜炒黄豆芽	55
青椒面筋汤	55
青椒焖豆皮	56
炒白花藕	57
青菜炒草菇	58
鲜菇烧萝卜	59
拌掐菜	59
凉拌荸荠	60

凉拌洋芋丝	61
凉拌茄子	62
拌马齿苋	63
糖醋海蜇芹菜	64
蜜汁酿藕	65
蜜汁金枣	67
炒黑白菜	68
蜜汁双球	68
酸甜菜花	69
香菇苋菜	70
蒜苗炒豆腐	71
洋葱炒蛋	71
双冬鲜蚕豆	72
莴苣炒香菇	73
蒜蓉豌豆苗	74



下篇 象形斋菜 75

茄汁鸡腿	77
白切家乡鸡	78
白云凤爪	79
糖醋凤爪	79
蜜汁素鸡翅	81
五香烧鸡翅	82
榆黄蘑素鸡	82
荷兰豆炒素火腿	83
茭白炒素火腿	83



香酥鸭	85
腐包鸭块	87
美极鹅肠	88
素鹅肝	88
精炒牛肚	89
三丝肚片	89
清汤肚条	91
九转肥肠	93
芹黄肉块	94



红油猪耳	95
樱桃肉	96
白切肉	96
炒肝片	97
东坡肉	99
红烧肉	100
鸿运烤乳猪	101
梅菜扣肉	103
蒸排骨	105
鲜菇肉排	107
狮子头	108
芥蓝炒牛肉	109

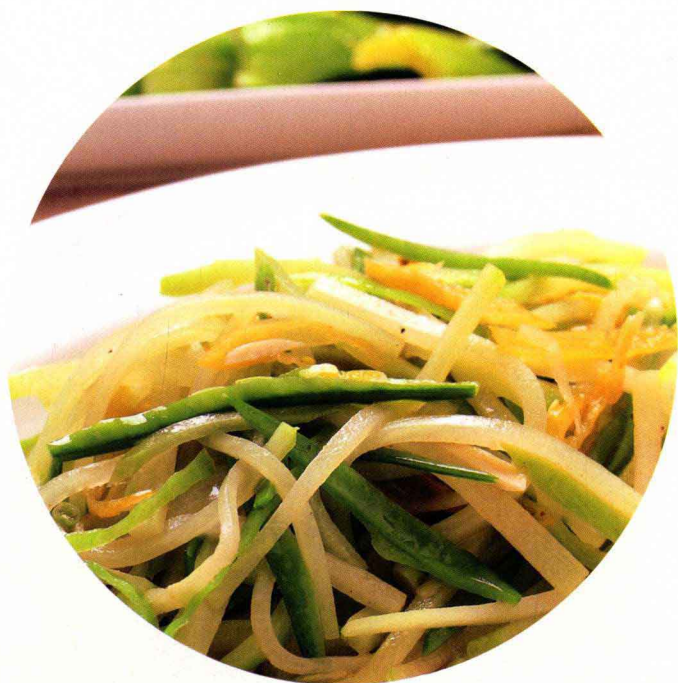
草菇牛肉	111
香辣素牛肉	113
西芹炒牛肉	114
羊腩煲	115
白勺虾	117
沪式炒虾仁	119
糖醋对虾	121
雪球明虾	123
油焖大虾	125
熘鱼片	127
素桂鱼	129
黄金如意鱼	130
瓦块茄鱼	131
北海鲍鱼	132
原汁烩珍珠鲍	132
蒜薹鲜鱿	133
绍子鱿鱼	135
鲜炒墨鱼仔	136
发财蚝豉	137
生炒海参片	139
黑刺参	140
素海参	141
桂花干贝	142
龙凤贝	143
素炒螺肉	143
海鲜卷炒兰豆	144
海鲜寿司	145

鲜味海鲜盅	147
一品海鲜盅	149
鱼丸汤	151
炒双宝丸子	152
酥皮豆腐丸子	154
四喜肉丸	155
蔬菜丸子汤	156
鸳鸯丸	157
炸麻雀头	158
状元福抱	159



上篇

素净 斋菜





长寿菜

营养分析

此菜富含高蛋白、低脂肪、多种维生素等。



主料:

香菇(干) 200克。

辅料:

冬笋50克, 淀粉(蚕豆) 3克。

调料:

味精2克, 花生油30克, 酱油20克, 香油15克, 白砂糖5克。



特点:

软韧可口, 滋味鲜美清香。

功效:

健脾开胃、防癌、抗癌、润肠通便。

禁忌:

便秘者及老人宜多食。

小贴士

香菇用水浸软, 剪去蒂, 加盐少许搓揉, 再用清水冲洗, 可以很快除净泥沙; 香菇浸软发透, 取用中等肉厚的香菇为佳。

做法: >>>.....>

1. 将水发香菇剪去蒂洗净; 净冬笋切成长4厘米的薄片。
2. 炒锅烧热, 下油烧至六、七成热时, 将冬笋片先入锅煸炒。
3. 下香菇, 加酱油、白砂糖、味精和鲜汤150毫升, 旺火烧开。
4. 移小火煮15分钟左右, 至香菇软熟吸入卤汁发胖时, 移旺火上收紧卤汁, 用湿淀粉勾芡, 颠炒几番, 淋上香油, 出锅装盘。





- 主料：
西芹、土豆（黄皮）、
胡萝卜各150克。
- 辅料：
湿淀粉（玉米）8克。
- 调料：
花椒2克，盐4克，味
精、白砂糖各3克，醋1克，
姜5克，花生油40克。

■做法：>>>.....>

1. 将芹菜切成3厘米长的段。
2. 土豆、胡萝卜、姜去皮切成细丝。
3. 勺内加花生油40克烧热，加姜丝、花椒水，放土豆丝、胡萝卜丝略炒。
4. 放入芹菜、盐、白砂糖、醋、湿淀粉炒至嫩熟，加味精出勺装盘。

■特点：
色彩艳丽，清淡爽口。

■功效：
促消化、健脾开胃、润肠通便。

■宜忌：
营养不良者常食。

此菜维生素B、碳水化合物、维生素C及钙含量丰富。

营养分析

素炒三鲜

小贴士

将西芹先放沸水中焯烫（焯水后要马上过凉），可以使菜颜色翠绿。



- 主料：
四季豆250克。
- 辅料：
银耳（干）10克。
- 调料：
盐4克，味精3克，香油10克，花椒油10克，白砂糖2克。

■做法：>>>.....>

1. 四季豆洗净，切成5厘米长的段；银耳洗净，摘成小朵。
2. 四季豆、银耳入沸水锅焯透捞出，投凉沥水。
3. 将四季豆、银耳放在一起，加盐、味精、香油、花椒油、白砂糖拌匀。
4. 把四季豆整齐地摆在盘中间，银耳放在四季豆两边即成。

■特点：
色彩分明，四季豆清鲜，银耳脆爽，清淡适口。

■功效：
利尿、健脾开胃、防暑。

■宜忌：
适宜营养不良者食用。

此菜碳水化合物、维生素A、维生素E、胡萝卜素含量丰富。

营养分析

银花四季豆

小贴士

花椒油制作方法为锅内加适量植物油烧热，放入花椒适量，炸出香味，捞出花椒即可。

银丝菠菜

营养分析

此菜碳水化合物、维生素A、胡萝卜素含量丰富。



特点:

色泽白绿，菠菜嫩爽，粉丝脆香，口味独特。

功效:

延缓衰老。

宜忌:

便秘、营养不良者宜多食用。



做法: >>>.....>

1. 将细粉丝洗净，沥干水；菠菜洗净，切成段。
2. 勺内加植物油烧热，放入粉丝炸至酥香捞出。
3. 勺内留油30克，放入姜末炆锅。
4. 下菠菜段旺火煸炒，加盐、白砂糖、味精炒匀。
5. 用淀粉10克加水勾薄芡，出勺盛在粉丝上即成。

主料:

菠菜300克。

辅料:

粉丝100克，淀粉（玉米）10克。

调料:

盐3克，味精2克，白砂糖1克，姜末5克，植物油300克。

小贴士

本品有油炸过程，因此植物油要多备些。



- 主料：
豆腐250克。
- 辅料：
茭笋250克。
- 调料：
生姜15克，味精1克，盐5克。

■做法：>>>.....>

1. 茭笋洗净后，切4厘米长片；生姜切丝；豆腐切1厘米的厚块。
2. 油热后，放姜爆炒出香味后，加半碗水即放茭笋，立即加盖，2分钟后打开。
3. 放入豆腐加味精和盐，然后轻轻翻炒几下即可。

●特点：
清脆适口，碧乳交融。

●功效：
通经脉、消水肿、通乳汁。

●宜忌：
有眼疾、脾胃虚寒者忌食。

营养分析

茭苳富含蛋白质、脂肪、灰分、胡萝卜素、膳食纤维、各种维生素和矿物质等。

翡翠豆腐

小贴士

此菜肴少放盐才好吃。



- 主料：
黄豆芽500克。
- 辅料：
大葱20克。
- 调料：
色拉油30克，盐3克。

■做法：>>>.....>

1. 将黄豆芽洗净，去根须；葱切段。
2. 置旺火放入色拉油，烧热后下葱段煸香。
3. 下黄豆芽、盐迅速炒拌断生，出锅装盘即可。

●功效：
对高血压患者有一定的食疗作用。黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。

●特点：
葱香味浓，爽口不腻。

●宜忌：
尤其适宜老年人食用。

营养分析

此菜富含蛋白质、胡萝卜素、维生素C。

葱油炒黄豆芽

小贴士

黄豆芽烹调过程要迅速，或用油急速快炒。

佛手三丝

营养分析

此菜富含蛋白质和钙等。



- 主料：
佛手瓜500克。
- 辅料：
泡椒、荷兰豆各100克。
- 调料：
盐4克，香油10克。

做法：>>>.....>

1. 将佛手瓜洗净切成细丝。
2. 泡椒去籽切丝；荷兰豆切细丝。
3. 将佛手丝、荷兰豆丝、泡椒丝下入开水锅内焯一下，捞出过凉控水。
4. 加盐拌匀，淋入香油即可。

- 特点：
色泽明艳、清脆爽口。
- 功效：
健脾开胃。
- 宜忌：
一般人均可食用。

小贴士

锌对儿童智力发育影响较大，常食含锌较多的佛手瓜，有助于提高孩子的智力。



- 主料：
芹菜300克。
- 辅料：
干辣椒15克。
- 调料：
盐3克，味精2克，香油、花椒油各10克，大豆油50克。

做法：>>>.....>

1. 将干辣椒切成粒状，放碗内加热油制成辣椒油。
2. 嫩芹菜去叶，切成3厘米长的段。
3. 入沸水锅中焯透，捞出投凉，沥干水装盘。
4. 用盐、味精拌匀，再放香油、花椒油、辣椒油拌匀即成。

- 特点：
脆嫩清鲜，咸辣可口。
- 功效：
延缓衰老。
- 宜忌：
消化不良、高血压患者食用最佳。

素C、钙、镁含量丰富。

营养分析

此菜维生素E、胡萝卜素、维生素

红油芹菜

小贴士

选购芹菜，色泽要鲜绿，叶柄应是厚的，茎部稍呈圆形，内侧微向内凹，这种芹菜品质是上好的，可以购买。



美味腐竹

营养分析

生素E、钙含量丰富。
此菜碳水化合物、蛋白质、维



特点:

成菜色泽红润，质筋滑爽，鲜辣甜香，酒香诱人。



功效:

健脾开胃。



宜忌:

青少年食用效果佳。



主料:

腐竹250克。

辅料:

冬笋70克，素汤500毫升。

调料:

辣椒10克，豆瓣酱50克，小葱、酱油、白砂糖各15克，白酒10毫升，姜3克，味精2克，香油20克，醋5毫升，菜籽油40克，盐2克。

做法: >>>.....>

1. 水发腐竹切成粗丝，用开水氽透，捞出沥去水分。
2. 辣椒、净冬笋、葱姜、切成丝；豆瓣酱剁成细泥。
3. 炒锅置旺火上，加菜籽油，烧七成热时，投入腐竹丝，炸至金黄色，沥净油。
4. 炒锅置旺火上，加菜籽油，烧至六成热，投入辣椒丝，炒至深红色投入豆瓣酱、葱、姜煸出香味。
5. 油色变红时，加素汤、白砂糖、白酒、盐、酱油、腐竹丝、冬笋丝和醋烧沸。
6. 移小火上，加盖焖烧至汤汁不多时，起盖。
7. 再移至旺火，加味精，边烧边转动锅，边淋熟油至汁收浓，色红亮时，淋入香油，炒匀出锅，装盘即成。



小贴士

腐竹需用凉水浸泡6小时。

干煸苦瓜青椒

营养分析

此菜蛋白质和B族维生素含量丰富。



- 主料：
苦瓜250克。
- 辅料：
青椒250克。
- 调料：
盐5克，白砂糖10克，花生油25克，味精2克。

做法：>>>.....>

1. 苦瓜洗净，剖成两半，挖去籽，斜切成厚片。
2. 青椒去蒂，洗净切丝。
3. 锅内不放油，用小火分别将苦瓜、青椒煸去水分倒出。
4. 锅热注油，下入青椒、苦瓜煸炒，下盐、味精、白砂糖，炒匀盛盘即可。

小贴士

苦瓜不要选熟透的，一剖两半，籽呈红色者，质老而柴，不堪入菜；苦瓜亦可用盐少许腌去水分再煸，风味更佳。

特点：

咸辣苦香。

功效：

夏季养生、清热解暑、防暑。

宜忌：

夏天宜多食。



- 主料：
荷兰豆300克。
- 调料：
米醋1毫升，盐1克，植物油20克，味精2克。

做法：>>>.....>

1. 荷兰豆撕去夹筋，洗净沥干。
2. 将炒锅置旺火烧热，放入植物油，烧至五成热，投入荷兰豆，端锅不断翻煸，喷入米醋，续煸荷兰豆由青变绿。
3. 放入盐、味精，煸至荷兰豆断生入味，立即倒入盘里，摊平即可。

素A、胡萝卜素含量丰富。此菜蛋白质、碳水化合物、维生素

营养分析

生煸荷兰豆

小贴士

1. 用刚落花一两天的嫩豌豆荚亦可。
2. 急火短炒，不煸锅，不过油，一锅成菜，是生煸特色，有浓郁的乡土风味。

特点：

颜色翠绿，清香扑鼻。

功效：

益脾和胃、通利小便、增强人体新陈代谢。

宜忌：

一般人均可食用。