



Jiating Chuyi Congshu

家庭厨艺丛书

——精挑细选·百吃不厌——

素菜精选 100例

犀文资讯 编著

精选版

Selected Version

精选100道美味家常素菜，
无论是营养结构还是制作方法，都有详细讲解，
让你不会在数千种菜谱面前无从下手。



湖南美术出版社

家庭厨艺丛书

——精挑细选·百吃不厌——

素菜精选 100例



犀文资讯 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜精选 100 例 / 犀文资讯编著. -- 长沙: 湖南美术出版社,
2010.2

(家庭厨艺丛书)

ISBN 978-7-5356-3563-1

I. ①素... II. ①犀... III. ①素菜-菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 021283 号

家庭厨艺丛书

素菜精选 100 例

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 18

版 次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3563-1

定 价: 64.00 元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688 转 8328

前言

家庭厨艺丛书

P R E F A C E

如果要概括现代都市人的典型特点，我们很快就会想到“风风火火”这个词，因为都市人在人们印象中好像整天忙忙碌碌，他们匆匆去上班，匆匆用午饭，匆匆返回工作；他们谈公事开门见山，没有客套，直截了当切入话题；他们办事不拘形式，讲速度，重效率。

然而，这种视时间为生命的价值观并没有淡化都市人对生活的品味，特别是在饮食方面，他们注重养生保健，更注重饮食情调，可是他们又并没有很多的空闲时间来学习烹饪知识与技艺，更不用说抽出时间参加相关烹饪培训了。于是，我们编写了这套很适合自学的“家庭厨艺丛书”。

类似家庭厨艺、家庭菜谱的相关书籍市面上也不少，但大部分菜谱繁杂，针对性不强，不易学习掌握。而“家庭厨艺丛书”则不同，整套丛书包括素菜、荤菜、汤羹、粥品四类厨艺，在设计与编撰的过程中，编者高度关注烹饪知识与技巧的学习，每册书从浩瀚的食谱中各精选操作性最强、最具代表性、最受大众青睐的100个菜例，从原料、调料、制作方法、功效、营养结构和小贴士等六个方面进行描述与指引。

烹饪技巧一般有煮、炒、炸、炸熘、烧焖、蒸、煲、炖、熬、滚等。各种制作方法是有所区别的，例如煮是很常用的烹饪方法，适用于体小质软类原料，将食物加工后，放置锅中，加入配料，注入适量的清水或汤汁，用武火煮沸后，再用文火煮熟，整个煮的时间比炖短，应注意与炖的区别，这样才能既节省时间，又使食物保持清新、美味；炒是我国传统的烹调方法，在炒的过程，将食物扒散在锅边……

要真正谙熟各种烹饪技艺的要领，快速将美味的菜肴摆上餐桌，必须结合具有代表性的菜肴制作，才能举一反三，触类旁通。愿“家庭厨艺丛书”成为每个都市家庭日常烹饪的贴心助手！



目录

素菜精选 100 例

CONTENTS



养生保健话素食..... 3

走出素菜制作误区..... 4

素菜中的维生素和矿物质..... 5

酸菜藕片..... 6

山野菜炒冬菇..... 7

蒜泥苋菜..... 8

油焖茭白..... 9

酱焖四季豆..... 10

核桃仁莴笋..... 11

什锦豌豆..... 12

香辣绿豆芽..... 13

荸荠炖藕..... 14

炒鲜芦笋..... 15

醋熘白菜..... 16

蒜苗炒淮山..... 17

双菇苦瓜丝..... 18

凉拌三皮..... 19

芦笋扒冬瓜..... 20

香菇酿豆腐..... 21

黑木耳炒大白菜..... 22

芥蓝炒冬瓜..... 23

芹菜炒香菇..... 24

蒜蓉炒西兰花..... 25

马蹄丝瓜..... 26

辣椒炒豆腐干丝..... 27

茄子炒青蒜..... 28

金银豆腐..... 29

香菇松子..... 30

双耳瓜仁..... 31

冬瓜草菇..... 32

黑芝麻茄丝..... 33

尖椒香干炒蜜豆..... 34

花生仁炒冬瓜..... 35

素炒三瓜片..... 36

淡菜炒笋尖..... 37

豆腐干炒青蒿..... 38

缤纷玉米粒..... 39

干烧冬笋..... 40

煮豆腐..... 41

酱烧冬瓜条..... 42

香菇炒西兰花..... 43

炒土豆丝..... 44

酸甜莴笋..... 45

蛋白豆腐渣..... 46

炒洋葱头..... 47

三丝炒绿豆芽..... 48

菠萝莴笋..... 49

黄豆芽炒酸菜..... 50





CONTENTS

素菜精选 100 例

咖喱酸辣白菜	51
清炒苦瓜	52
玫瑰南瓜盅	53
香辣土豆块	54
青蒜煮萝卜	55
水焯白菜	56
青红椒土豆	57
翡翠豆腐	58
番茄煮蘑菇	59
三色裙带菜	60
白汁青豆	61
莲藕炒绿豆芽	62
荷包青椒	63
豆腐皮瓜丝	64
椒油萝卜丝	65
尖椒土豆丝	66
红椒炒香干	67
爆炒青椒	68
番茄豆腐羹	69
蘑菇烩腐竹	70
酸辣洋葱	71
黑糯米莲藕片	72
香干烧芹菜	73
香蕉薯泥	74
咖喱酸辣菜花	75

芝麻茄子泥	76
甜椒炒丝瓜	77
银耳豆浆羹	78
芹菜叶花生仁	79
白菜丝拌紫菜	80
黑木耳炒白菜	81
炸葱头	82
香菇苕菜	83
茼蒿炒香菇	84
蒜苗炒豆腐	85
豆豉苕菜	86
菜花香菇	87
蒜蓉豌豆苗	88
双冬鲜蚕豆	89
芝麻蒜薹	90
辣椒爆藕丁	91
素炒紫椰菜	92
三色瓠瓜片	93
番茄大蒜拌黄瓜	94
苦瓜炖豆腐	95
蜜渍苦瓜条	96
蕨菜炒香菇	97
土豆烧番茄	98
美味腐竹	99
四宝煮豆腐	100
黄瓜沙拉	101
糖醋嫩藕片	102
蚝油生菜	103
碧绿菜心	104
荸荠豆浆	105



养生保健话素食

随着生活水平的提高，在饮食上我们有了更多的选择。素食已经成为一种新的时尚饮食，被越来越多的人所喜爱。我国的素食历史源远流长，元代名医朱丹溪的《茹淡论》中记载：“多食谷菽菜果，自然冲和之味。”《明孝文皇后语》中说：“饮食茹素，祛病延龄。”

素食为什么有祛病之效？保加利亚推崇天然生活方式的学者曾这样谈养生：“遵照自然规律，保持头脑清洁、愿望清洁、食用食品清洁，这样才能保持身体健康。”素食便是天然饮食。中国传统阴阳学说指出，植物生长靠的是枝叶直接从太阳光照下吸取阳能，以及根扎于泥土直接吸取大地的阴能。可以说，一切素食都是阳能和阴能有机结合的自然结晶，是适宜于人体的天然饮食。

现代科学研究认为，植物类食物，不论是米、面、豆类，还是蔬菜、瓜果类，都含有相当丰富的碳水化合物、植物脂肪、植物蛋白、纤维素、维生素、矿物质等营养成分。这些营养成分都比较容易吸收，参与细胞的新陈代谢，调整生理功能，补充人体所需的各种营养素，而且没有副作用，食之对人体有益无害。

但是吃素食也不可盲目，不同的素食材料营养成分不同，只有通过不同素食材料的合理组合，才能营养互补，提高食物的营养价值。专家提醒要注意谷类和豆类搭配，主食与副食搭配，杂粮、薯类与细粮搭配等。素食中的菠菜、芝麻、核桃等食物，所含的铁、钙、锌等微量元素比较丰富，发酵的豆制品所含的维生素B类比较丰富。总之，只有做到合理搭配、科学食用素食，才能达到健康的目的。

走出素菜制作误区



专家建议，每人每天要吃 500 克的新鲜蔬菜。多吃新鲜蔬菜好谁都知道，但并不是多吃新鲜蔬菜就可以达到营养需求，原因是人们吃菜的时候总是存在一些错误的食用方法，以致事倍功半。常见的吃素菜误区有以下几个：

成分取舍不当

人们的一些习惯性蔬菜加工方式也影响着蔬菜中营养素的含量。例如，有人为了吃豆芽的芽而将豆瓣丢掉，实际上豆瓣的维生素 C 含量比豆芽多 2~3 倍。在做菜馄饨、包子的馅心时，需把蔬菜斩细，这时会有大量的汁水流出，有的人为了成型或包馅的方便把汁水挤掉，这样就把菜中 70% 的维生素、矿物质丢弃了。正确的方法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一起剁切、搅拌，让蔬菜的汁水渗到其他馅中。

制作顺序不当

先切菜后洗菜，其实这样做也会令大量的维生素白白流到水中。

冷藏保存不当

低温可以延缓蔬菜出现腐败变质，但绝不是温度越低越好，大多数蔬菜的适宜保存温度是 3℃~10℃。但黄瓜是个例外，其贮存温度不能低于 10℃；如果放在 4℃ 左右的冰箱里冷藏，黄瓜颜色会变深，瓜体会变软，切开后可见到透明状的胶状液体，黄瓜的清香味也荡然全存。

炒菜方式不当

据测定，大火快炒的菜，维生素 C 损失仅 17%，若炒后再焖，菜里的维生素 C 损失则为 59%。因此炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色味好，而且营养损失少。炒菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。

调味方式不当

由于素食较为清淡，有些人会添加大量的油脂、糖、盐和其他调味品来烹调。殊不知，这些做法会带来过多的能量，精制糖和动物脂肪一样容易升高血脂，并诱发脂肪肝，而钠盐会升高血压。很多人还忽视了一个重要的事实：植物油和动物油含有同样多的能量，食用过多一样可引起肥胖。

素菜中的维生素和矿物质

各种各样的素菜其实也具备我们每天必需的营养,大家不妨参考以下的素菜营养成分表去准备你的膳食:

脂肪——豆类、核仁、植物油。

蛋白质——谷类、豆类、核仁、芽菜。

维生素A——胡萝卜、菠菜、南瓜、紫菜、辣椒、香蕉、豆腐、红米及各种核仁。

维生素B1——米及面、豆类、核仁、芽菜、葵花子、多种水果和蔬菜。

维生素B2——油菜、菠菜、青蒜、黄瓜、豆类以及大量水果。

维生素B3——米及面、干果、芝麻、芽菜、全麦粉、香蕉、提子干、花生、小麦草。

维生素B12——紫菜、苜蓿、小麦草、根茎类蔬菜、叶酸、西兰花、花生及各种核仁。

胆碱——豆类、酵母、小麦草。

全生酸——豆类、杏仁、全谷、小麦草。

肌醇——核仁、蔬菜、黄豆、黍米、全谷。

维生素C——所有水果、大部分蔬菜及紫菜、豆浆、小麦草。

维生素D——蕃茄、红枣、芹菜、扁豆、苋菜、冬菇、苜蓿芽。

维生素E——各种核仁、植物油、牛油果、叶类蔬菜、苜蓿芽。

卵磷脂——黄豆、黍米。

维生素F——植物油、葵花子、黄豆、小麦草、核果。

维生素H——植物油、葵花子、黄豆、小麦草、核仁、椰菜花等蔬菜、全谷、豆类。

维生素K——绿色蔬菜、黄豆、苜蓿芽、蜜糖。

磷——几乎所有食物都有,以豆类、面、瓜子最多。

锌——绿色蔬菜、芝麻、核仁、瓜子、全麦面、黄豆。

铁——大多数绿色蔬菜、豆类、小麦草、苜蓿芽、蜜糖、干果、瓜子、小米。

铜——核仁、豆类、蜜糖、提子干、各种水果及根茎类蔬菜。

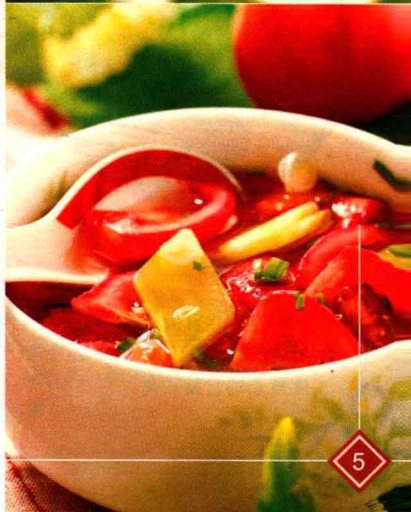
钙——深绿色蔬菜、花生、核桃、蜜糖、小麦草、苜蓿芽。

钴——绿色蔬菜、水果、豆类、小麦草、提子干。

钾——全谷食品、各种蔬菜、豆类、葵瓜子、小麦草、苜蓿芽。

钠——盐、发粉、芹菜、苏打粉、海带、小麦草。

硫——卷心菜、芽甘蓝、小麦草。



酸菜藕片



小贴士

烹制时，藕片刚煮熟即可，以保其脆嫩。



1



2



3

原料

生藕 400 克，干冬菇 20 克，
瘦肉 50 克。

调料

白糖 10 克，猪油 100 克，
精盐 4 克。

制作方法

1. 将藕去节，削皮洗净，切成小片；将酸菜浸泡干净，切成酸菜末待用。
2. 炒锅倒入适量油烧热，爆香葱、姜末，倒入酸菜末，炒3分钟。
3. 下藕片同炒，加入鸡粉、盐和少许水翻炒均匀，藕片熟后调味出锅即可。

营养结构

莲藕含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁及多种维生素，尤以维生素 C 的含量较高。

功效

能清热生津，凉血止血，消散淤血。熟藕性温，味甘，能养心生血，补益脾胃，补虚止泻。

山野菜炒冬菇



小贴士

蕨菜最受青睐，享有“山珍之王”的美誉，适宜跌打损伤、头晕失眠、高血压和慢性关节炎等人食用；山野菜清洗要干净彻底，炒制时须旺火速成。



制作方法

1. 山野菜洗净切段；青、红椒去籽切成条；小冬菇泡发回软洗净，加入上汤、浓缩鸡汁，蒸透入味备用。
2. 炒锅上火烧热，加少许底油，爆香葱、蒜蓉，烹绍酒，再倒入所有原料，添少许汤后调进牛肉清汤粉、蚝油，翻炒均匀。
3. 用罂粟粉勾薄芡，淋明油，出锅装盘即可。

调料

上汤、浓缩鸡汁、葱、蒜蓉、绍酒、牛肉清汤粉、蚝油、罂粟粉各适量。

原料

山野菜（可用蕨菜代替）200克，小冬菇25克，青、红椒各15克。

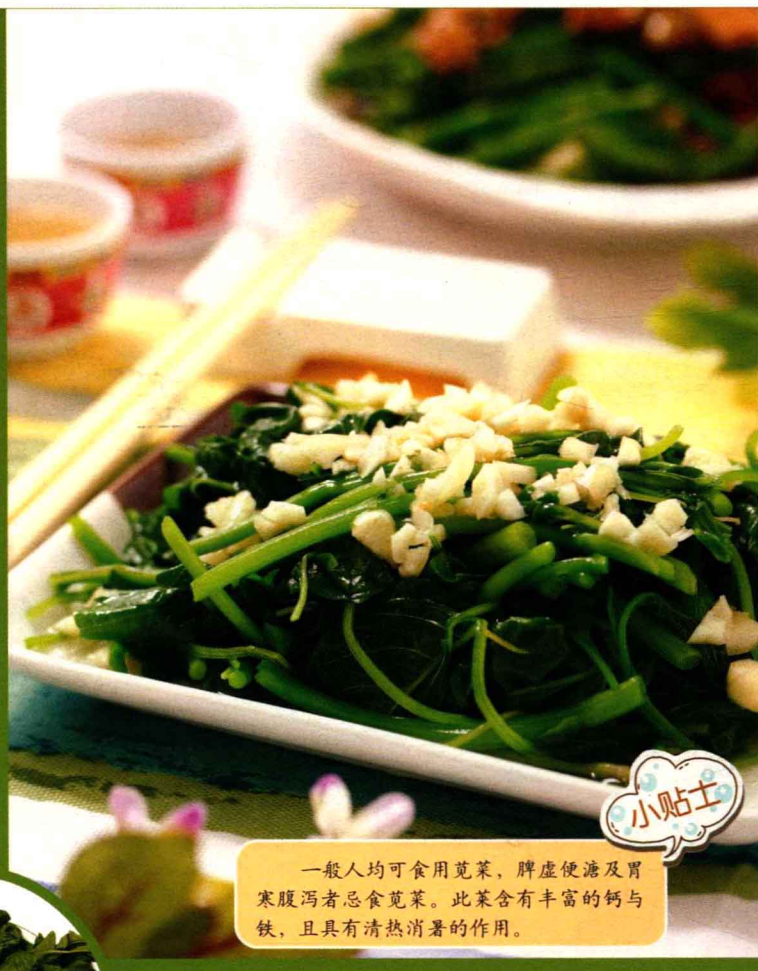
功效

山野菜亦菜亦药，具有很高的医疗价值，对高血压、冠心病、糖尿病、癌症有很好的疗效，能预防多种疾病。

营养结构

山野菜，质地新鲜，风味独特，并具有很高的营养价值，含有大量人体所需的脂肪、蛋白质、维生素以及多种矿物质和微量元素。

蒜泥苋菜



小贴士

一般人均可食用苋菜，脾虚便溏及胃寒腹泻者忌食苋菜。此菜含有丰富的钙与铁，且具有清热消暑的作用。



1



2



3

原料

苋菜 600 克。

调料

香油1/4大匙，食用油、精盐各1/2大匙，大蒜4瓣。

制作方法

1. 苋菜洗净，沥干水分，摘除老茎及老叶，切成3厘米长段备用；大蒜去皮，磨成泥，放入碗中加香油拌匀做成酱汁。
2. 锅中倒入3杯水煮滚，加入苋菜、食用油和精盐，烫煮约3分钟，捞出沥干水分。
3. 将苋菜盛入盘中，再淋上蒜泥、酱汁，拌匀即可。

营养结构

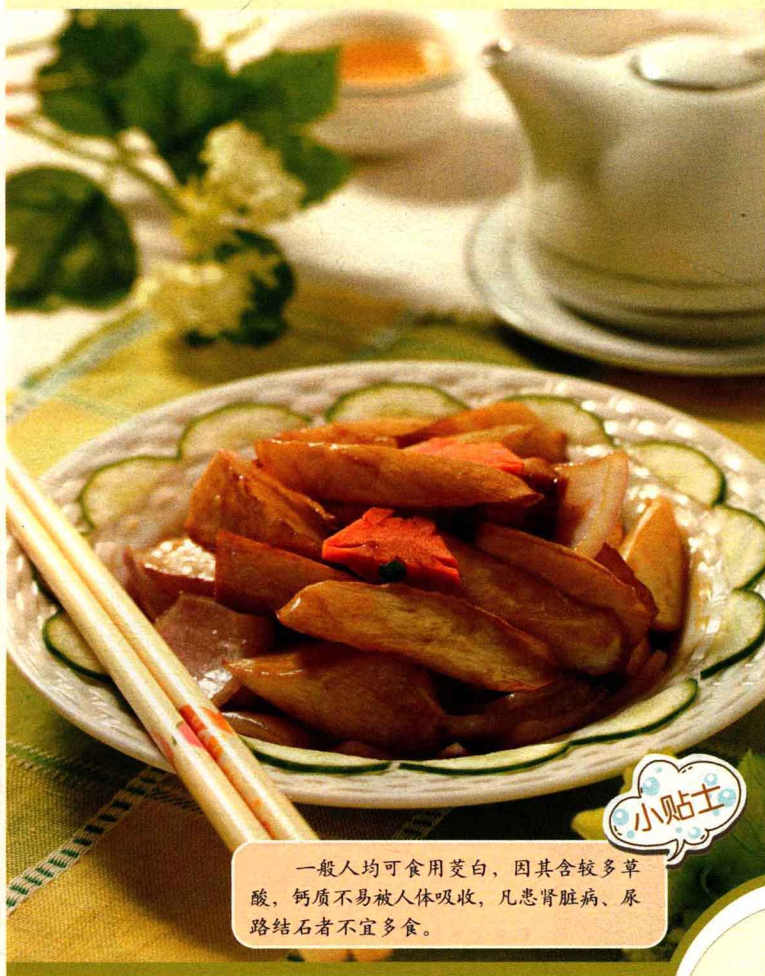
苋菜性微寒，味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁和胡萝卜素、烟酸、维生素C、赖氨酸，营养价值较高。

功效

具有清热解毒、利尿除湿、通便之功效。



油 焖 茭 白



小贴士

一般人均可食用茭白，因其含较多草酸，钙质不易被人体吸收，凡患肾脏病、尿路结石者不宜多食。



制作方法

1. 茭白去皮，洗净，切成“滚刀块”；洋葱切片。
2. 将茭白下入五成热油中浸炸透，倒入漏勺控净油分，备用。
3. 原锅留少许底油，用洋葱炆锅，添汤烧开，加入精盐、味精、生抽、白糖及茭白，转小火焖至入味。用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。

调料

香油1/2大匙，精盐1/2小匙，味精1/3小匙，食用油750克(实耗50克)，生抽、白糖1小匙，淀粉适量。

原料

茭白 300 克，洋葱半个。

功效

中医认为茭白可解热毒、除烦渴、利便，有清湿热、解毒、催乳等功效。

营养结构

茭白，又名茭笋、菰笋、茭瓜，是我国的特产蔬菜，内含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、矿物质和微量胡萝卜素等成分。

酱焖四季豆



小贴士

一般人都可食用四季豆，妇女白带者、皮肤瘙痒者、急性肠炎者更适合食用，脾胃虚寒者应少食。

原料

四季豆 250 克。

调料

食用油、酱油、白糖、甜面酱、葱末、姜末、蒜片、味精各适量。

制作方法

1. 将四季豆洗净，撕去老筋，对切成两段。
2. 炒锅上火倒油，放入四季豆，待油温升至三成热时，将浸炸好的四季豆捞出沥油。
3. 炒锅留少许油烧热，放入葱末、姜末、蒜片煸出香味，下入四季豆，加入酱油、甜面酱、白糖及少量开水，旺火烧沸，再放入味精烧至入味即可。

营养结构

四季豆的营养价值较高，蛋白质含量是青椒、番茄、黄瓜的1~4倍；维生素C含量较高。

功效

四季豆钠含量低，是心脏病、高血压、肾炎患者的理想蔬菜，具有健脾和中、清暑化湿之功效。



1



2

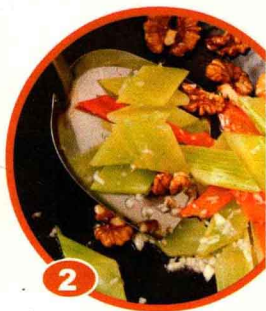


3

核桃仁莴笋



1



2



3



小贴士

核桃性温，一般人均可食用，凡阴虚火旺、鼻出血、咯血等患者忌食；又因其能滑肠通便，故便秘腹泻者忌食。

制作方法

1. 将莴笋去皮洗净，切成片，胡萝卜去皮切成片。
2. 锅内放油烧滚，投入核桃仁炸一下，捞出。
3. 烧锅下油，将蒜蓉爆香，投入莴笋片、胡萝卜片，翻炒，加入精盐、香油、鸡精，最后加入核桃仁炒匀即可。

调料

精盐、鸡精、香油各适量。

原料

莴笋300克，净核桃仁50克，胡萝卜50克，蒜蓉少许。



功效

具有补肾固精、温肺定喘、补脑益智、养血益气、润肠通便、排除结石之功效。

营养结构

核桃含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、钾、铬、镁、锌、锰、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素E等营养成分。

什锦豌豆



小贴士

一般人均可食用豌豆，脾胃虚弱者不宜多食，以免引起消化不良。

原料

鲜豌豆 200 克，胡萝卜、
荸荠、黄瓜、土豆、水发
木耳、豆腐干各 50 克。

调料

葱末、姜末、精盐、绍酒、
味精、白糖、水淀粉、食用
油、清汤各适量。

制作方法

1. 鲜豌豆洗净切成丁；胡萝卜、荸荠、黄瓜、土豆、豆腐干均洗净，切丁；木耳撕片，用开水焯过后过凉水备用。
2. 将炒锅烧热，加适量底油，下葱末、姜末煸炒出香味，再放入鲜豌豆及各种原料同炒。
3. 然后加绍酒、精盐、味精、白糖及清汤，烧开后用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

营养结构

豌豆富含蛋白质、维生素C、粗纤维、维生素A、维生素B1、维生素B2、烟酸等多种物质。

功效

能和中、下气、利水、通乳。



1



2



3



香辣绿豆芽



小贴士

绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人不宜久食。



调料

食用油1大匙，酱油、白醋各1小匙，精盐、味精各1/2小匙，花椒10粒，香油少许。

原料

绿豆芽 300 克，干红辣椒丝、葱花各少许。

功效

绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症的功效。

营养结构

绿豆芽含有丰富的营养成分，有维生素A、维生素C、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸等维生素类营养素。

制作方法

1. 绿豆芽择洗干净，下沸水中焯烫片刻，立即捞出，沥净水分备用。
2. 将炒锅烧热，加少许底油，下入花椒粒炸出香味，捞出不要，放葱花炆锅，烹白醋，下入绿豆芽、干红辣椒丝煸炒。
3. 片刻后，再加精盐、酱油、味精翻炒均匀，淋香油，撒上葱花，出锅装盘即可。