

赵云辉 编著

大众

素菜谱



北京科学技术出版社

大众素菜谱

赵云辉 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众素菜谱/赵云辉编著. - 北京:北京科学技术出版社,
2002.1

ISBN 7-5304-2468-8

I. 大… II. 赵… III. 素菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077336 号

大众素菜谱

赵云辉 编著

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

固安县印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 244 千字 彩插 4

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价:18.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书,如有
缺页、倒页、脱页者,本社发行科负责调换)



银芽韭菜



全家福



金钱豆腐



鲜蘑素烩

仙手献扇



棋子山药



红椒佛手瓜



棒打猴头

八宝冬瓜盅

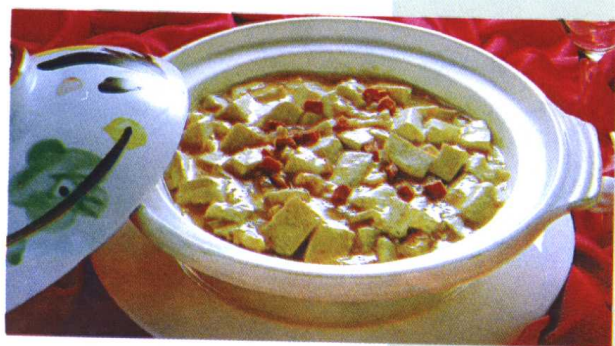




腐茸酿苦瓜



豆苗兰花笋



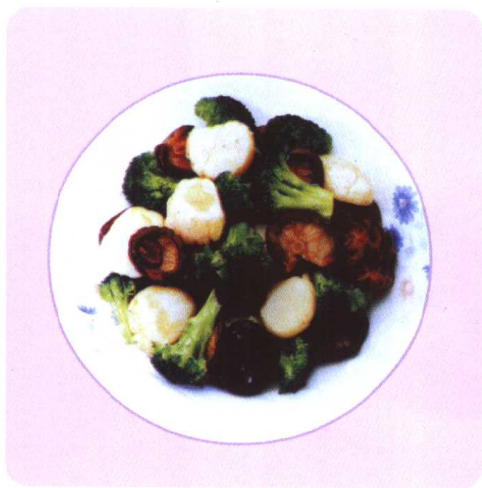
豆腐煲

蚝油芦笋



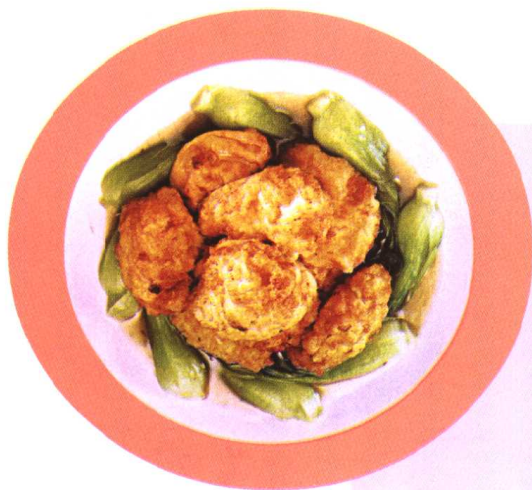
竹荪卷

蒜茸莴苣



冬菇兰花

烩三菇



百花豆腐



奶汁三笋



菜包豆腐松

目 录

茎叶花类

扒二白	(1)	三丝白菜墩	(8)
鸡窝菜	(1)	双冬焖菜心	(9)
红焖白菜	(2)	白菜菠萝卷	(10)
双色菜松	(3)	白菜豆腐卷	(10)
芙蓉菜卷	(3)	扒冬菇白菜	(11)
美人菜心	(4)	油吃白菜心	(11)
鱼翅菜心	(5)	香菇烧菜心	(12)
油淋白菜	(5)	猴头扒菜心	(13)
荷花白菜	(6)	菜卷	(13)
鸳鸯白菜	(7)	红焖鸭	(14)
锅烧白菜	(7)	炒三丁	(15)
糖烧白菜	(8)	炒龙须	(15)

白烧排翅·····	(16)	面糊炸菜花·····	(29)
香辣五丝·····	(16)	咖喱绿菜花·····	(29)
脆皮菜包·····	(17)	烧翡翠菜花·····	(30)
番茄菜卷·····	(18)	扒四宝·····	(30)
辣白菜卷·····	(18)	扒菜心·····	(31)
咖喱卷心菜·····	(19)	芝麻青菜·····	(31)
珊瑚卷心菜·····	(20)	鸡油菜心·····	(32)
酸辣卷心菜·····	(20)	砂锅菜心·····	(32)
炆酸辣卷心菜·····	(21)	明珠菜心·····	(33)
醋熘木耳卷心菜·····	(21)	脯酥青菜·····	(34)
一口酥·····	(22)	赛龙凤腿·····	(34)
红烧菜花·····	(22)	炒双色素菜·····	(35)
芙蓉菜花·····	(23)	蘑菇青菜心·····	(36)
珍珠菜花·····	(23)	万年青·····	(36)
椒盐虾仁·····	(24)	绘素冒·····	(37)
翡翠白玉·····	(24)	菠菜松·····	(37)
炒素虾仁·····	(25)	双菇菠菜·····	(38)
脆皮葫芦·····	(26)	双色菜松·····	(38)
素咕嚕肉·····	(26)	酥炸菠菜·····	(39)
菜花香菇·····	(27)	锅塌菠菜·····	(39)
椒盐菜花·····	(27)	鲜蘑菠菜·····	(40)
三丝莲菜花·····	(28)	鸚鵡穿衣·····	(40)

鸡蛋炒菠菜····· (41)	红油芹菜····· (53)
豆腐烧菠菜····· (41)	芹菜二丝····· (53)
菠菜豆腐卷····· (42)	软爆腰花····· (54)
菠菜炒粉丝····· (42)	柴把芹菜····· (55)
椒盐菠菜心····· (43)	蛋皮芹卷····· (55)
蒜泥椒油菠菜····· (43)	百合炒芹菜····· (56)
油菜松····· (44)	芹菜“回锅肉”····· (57)
烧油菜····· (44)	豆腐干炒芹菜····· (57)
二冬油菜····· (45)	杏仁豆腐炒芹菜····· (58)
开阳万年····· (45)	韭菜炒干丝····· (58)
兰花油菜····· (46)	韭菜鸡蛋饼····· (59)
鸡油菜心····· (47)	韭菜炒淡菜····· (59)
酸辣菜心····· (47)	韭菜炒核桃仁····· (60)
口蘑烧菜心····· (48)	韭菜炒绿豆芽····· (60)
豆腐油菜心····· (48)	蒜苗炒山药····· (61)
烧双色素菜····· (49)	蒜苗炒豆腐····· (61)
油菜烧豆腐····· (50)	腐干炒蒜苗····· (61)
银耳油菜心····· (50)	雪冬香菇····· (62)
腐竹烧油菜····· (51)	雪里蕻煎蛋····· (63)
蘑菇油菜心····· (51)	雪里蕻炒冬笋····· (63)
鹿茸香菇菜心····· (52)	雪里蕻炒茭白····· (64)
炸龙虾····· (52)	雪里蕻烧豆腐····· (64)

雪里蕻花生米·····	(65)	酱汁春笋·····	(69)
干烧笋·····	(65)	翡翠竹笋·····	(70)
凤尾笋·····	(66)	冬笋烧荠菜·····	(70)
卤双冬·····	(66)	双冬烩菜心·····	(71)
三鲜竹笋·····	(67)	五丝盖银须·····	(71)
白扒鱼翅·····	(68)	冬笋烩三菇·····	(72)
酱烧冬笋·····	(68)	炆麻辣莴笋·····	(73)
炒辣味笋·····	(69)		



素鸽蛋·····	(74)	素烧三圆·····	(78)
干烧萝卜·····	(74)	清菠豆卷·····	(79)
三色葫芦·····	(75)	麻圆萝卜·····	(80)
五圆素烩·····	(76)	清蒸绣球·····	(80)
金钩玉片·····	(76)	焦熘萝卜·····	(81)
油酥彩球·····	(77)	群虾戏珠·····	(82)
炒野鸡红·····	(77)	樱桃萝卜·····	(82)
炒萝卜丝·····	(78)	人参萝卜条·····	(83)

三色萝卜球·····	(84)	寸金山药·····	(98)
番茄萝卜团·····	(84)	火烧雪山·····	(99)
蘑菇烩银萝·····	(85)	香酥八块·····	(100)
奶油三色萝卜球·····	(85)	炸梅子肉·····	(100)
素鱼·····	(86)	焖狮子头·····	(101)
虎皮酥·····	(87)	煨素排骨·····	(102)
炸八块·····	(87)	双味素虾仁·····	(102)
芝麻玉球·····	(88)	油炸藕蟹·····	(103)
桃仁土司·····	(89)	茄汁藕松·····	(104)
清蒸酥肉·····	(89)	软炸藕片·····	(104)
锅烧肘子·····	(90)	拔丝莲藕·····	(105)
椒盐虾球·····	(90)	珊瑚藕片·····	(105)
群鱼戏珠·····	(91)	酸辣脆藕·····	(106)
糖醋排骨·····	(92)	藕断丝连·····	(106)
金线吊葫芦·····	(93)	素炒金牌藕·····	(107)
卷筒素蟹粉·····	(93)	葱头排·····	(107)
黄油土豆排·····	(94)	奶油葱头·····	(108)
彩色里脊丝·····	(95)	红焖葱头·····	(109)
醋溜素黄鱼·····	(95)	葱头炒蛋·····	(109)
五彩丝·····	(96)	烤瓤馅葱头·····	(110)
熘鱼片·····	(97)	洋葱炒西红柿·····	(110)
樱桃肉·····	(98)	茭白卷·····	(111)

油泼茭白	(112)	口蘑烧茭白	(114)
茄汁茭白	(112)	鱼香茭苳丝	(115)
咖喱茭白	(113)	茭苳炒豆干	(115)
鱼香茭白	(113)	茭苳炒香菇	(116)
翡翠茭白	(114)	奶油凤尾茭苳	(116)



炆番茄	(117)	酿茄罐	(123)
双冬番茄	(117)	瓦块茄鱼	(124)
奶蓉番茄	(118)	红油茄块	(125)
蛋包番茄	(118)	多味茄泥	(125)
烹柿子盒	(119)	夹心茄饼	(126)
锅塌茄饼	(120)	油焖茄子	(127)
酥皮茄卷	(120)	脆皮茄子	(127)
番茄香菱	(121)	椒盐茄饼	(128)
番茄鲜蘑	(122)	酱爆茄子	(128)
番茄丝瓜卷	(122)	口蘑烧茄子	(129)
番茄豆腐泥	(123)	蒜茸烧茄子	(130)