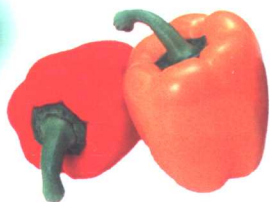


休闲文化书库



素菜



巧制作

◎主编 方玉



延边人民出版社

休闲文化书库

素菜巧制作

方 玉 编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·休闲文化书库·
素菜巧制作

主 编:方 玉
责任编辑:张光朝
封面设计:梅 平
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:787×1092 毫米 1/32
字 数:2600 千字
印 张:120
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051 - 5050 册
书 号:ISBN7 - 80648 - 134 - 6 /Z·20

定价:156.00 元(每册 7.80 元)

素菜巧制作

糖醋素鱼



冰镇黑木耳



泥鳅钻豆腐



素菜巧制作



麻辣笋条



鱼香豆腐



三鲜海参

素菜巧制作



甜辣黄瓜



扒鸡腿猴头



灵芝银耳汤

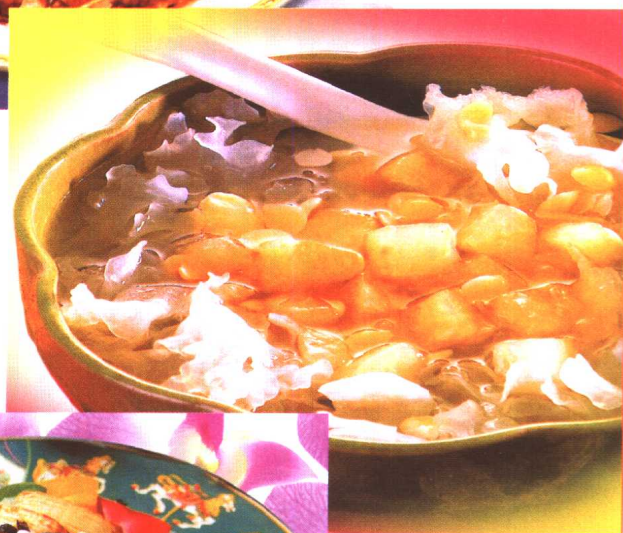


油焖香菇

素菜巧制作



麻婆豆腐



冰糖银耳



油焖冬笋

内 容 提 要

在人们生活水平不断提高的同时,许多人越来越重视食用素菜,以平衡膳食,减少常食荤菜给身体健康带来的不良影响。

素菜的烹调方法有炒、炸、炸熘、烧焖、蒸、炖、汤、羹、糊、煮卤和各种冷菜、甜菜等。

素菜烹调是一门独具特色的烹调技术。本书所列各种素菜肴,重在传统制作法,以供广大家庭、厨师参考。读者可在此基础上举一反三,灵活多变,如变名称、变原料、变调料复合味,但不要形成一般化,要突出素菜风味和特色,确保素菜制作的特殊性。

由于编著者水平有限,难免有失误和不到之处,热忱欢迎读者提出宝贵意见。

目 录

一、蔬菜类·····	(1)		
醋熘白菜·····	(1)	蜜汁土豆饼·····	(14)
锅煽白菜盒·····	(2)	香菜拌土豆丝·····	(15)
奶汁熘白菜·····	(2)	葱烧萝卜条·····	(15)
栗子烧白菜·····	(3)	萝卜丝烹汤·····	(16)
油焖白菜心·····	(4)	萝卜丝海带汤·····	(16)
三鲜白菜卷·····	(5)	炸茄盒·····	(17)
千层白菜·····	(6)	锅贴茄盒·····	(18)
佛手白菜·····	(7)	鱼香茄条·····	(19)
砂锅白菜·····	(7)	糖醋茄条·····	(19)
排骨炖白菜·····	(8)	法式茄丁·····	(20)
果汁白菜心·····	(9)	锅煽茄盒·····	(21)
朝鲜泡菜·····	(9)	松汁茄子·····	(22)
京糕土豆盒·····	(10)	酱焖茄子·····	(22)
麻辣土豆条·····	(11)	东坡茄子·····	(23)
炸土豆团·····	(11)	烤茄子·····	(24)
美国式炸土豆·····	(12)	木须炒瓜片·····	(24)
鱼香土豆条·····	(12)	三鲜瓜片汤·····	(25)
番茄土豆块·····	(13)	猪肝瓜片汤·····	(26)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 拌瓜菜····· (26) | 鱼香油菜心····· (42) |
| 酸辣瓜条····· (27) | 酱腌油菜····· (43) |
| 盐水瓜条····· (27) | 番茄菜包····· (44) |
| 泡黄瓜····· (28) | 拌甘蓝丝····· (44) |
| 酸黄瓜····· (28) | 甘蓝泡菜····· (45) |
| 甜辣黄瓜····· (29) | 圆白菜沙拉····· (46) |
| 菠菜炒豆腐····· (29) | 脆皮芸豆····· (46) |
| 菠菜烧豆腐····· (30) | 干烧芸豆····· (47) |
| 菠菜梗烧蘑菇····· (31) | 鱼香扁豆····· (48) |
| 翡翠鸡粥····· (31) | 炸西红柿····· (49) |
| 猪肝菠菜汤····· (32) | 炒木须柿子····· (49) |
| 菠菜肉丁汤····· (33) | 拔丝西红柿····· (50) |
| 海米炆菠菜····· (33) | 蜜汁西红柿····· (50) |
| 凉拌菠菜····· (34) | 番茄冰果····· (51) |
| 水炒木须韭菜····· (34) | 海米拌芹黄····· (51) |
| 韭黄炒鸡丝····· (35) | 芝麻芹菜段····· (52) |
| 炒木须尖椒····· (36) | 腌芹菜叶····· (52) |
| 小葱拌豆腐····· (36) | 木须苗菜····· (53) |
| 盐水大葱····· (37) | 奶油冬瓜条····· (53) |
| 炸胡萝卜糕····· (37) | 红油冬瓜条····· (54) |
| 熘胡萝卜····· (38) | 炸窝瓜条····· (54) |
| 胡萝卜色拉····· (39) | 茄汁窝瓜饼····· (55) |
| 炸菜花····· (40) | 熘南瓜块····· (56) |
| 奶油菜花····· (40) | 拔丝北瓜····· (57) |
| 香菇烧菜花····· (41) | 炒西葫芦丝····· (57) |
| 海米拌菜花····· (41) | 麻辣角瓜片····· (58) |

丝瓜豆腐····· (58)	茄汁芦笋····· (67)
菱角丝瓜····· (59)	油炸薯片····· (68)
盐水香菜····· (60)	蜜汁地瓜····· (68)
香菜拌青辣椒丝·····	煎藕饼····· (69)
····· (60)	藕丝羹····· (70)
人参果····· (60)	芝麻藕丸····· (71)
炒莴笋····· (61)	糖醋鲜藕····· (71)
麻辣笋条····· (61)	茄汁茭白····· (72)
腐汁莴笋····· (62)	油辣茭白····· (72)
笋叶豆腐汤····· (62)	夹心荸荠····· (73)
芝麻笋片····· (63)	拌荸荠····· (74)
糖醋笋条····· (63)	松炸春芽····· (74)
拌生菜····· (64)	炸香椿鱼····· (75)
芥末拌生菜····· (64)	香椿煎豆腐····· (75)
茄汁元葱西红柿·····	香椿焖蛋····· (76)
····· (65)	凉拌空心菜····· (77)
麻辣笋块····· (66)	姜汁空心菜····· (77)
油焖冬笋····· (67)	
二、禽类、海产类 ····· (79)	
八宝全鸭····· (79)	脆皮鸽····· (85)
白鸡····· (80)	冬虫夏草炖双鸽·····
卤鸭····· (81)	····· (86)
烤鸭····· (83)	炒鸽片····· (87)
芝麻鹅脯····· (83)	铁扒鹌鹑····· (87)
荷叶乳鸽····· (84)	炸麻雀····· (88)
白鸽归巢····· (84)	玉兰山鸡片····· (89)

八宝鸭子····· (89)	清蒸桂鱼····· (102)
香酥鸭子····· (91)	红烧瓦块鱼····· (103)
香酥鸡····· (92)	白扒鱼翅····· (104)
百花鸡····· (94)	罗汉大虾····· (105)
宫爆肉丁····· (95)	三鲜鱼肚····· (106)
炒金鸡····· (96)	三鲜海参····· (107)
黄焖鸡翅····· (97)	菊黄蟹斗····· (108)
荷花鸡米····· (98)	煎烧鸡····· (109)
翡翠鸡丝····· (99)	松子全鸡····· (110)
脆皮肥鹅····· (99)	清炖鸡····· (110)
糖醋鱼····· (100)	五香烧鸭····· (111)
武昌鱼····· (101)	

三、食用菌类····· (113)

炒鸡茸银耳····· (113)	冰镇黑木耳····· (120)
云片银耳····· (114)	炆木耳鸡片····· (121)
冰糖银耳····· (114)	红烧猴头····· (121)
枸杞炖银耳····· (115)	扒鸡腿猴头····· (122)
清汤银耳····· (115)	奶油扒猴头····· (123)
人参银耳汤····· (116)	云片猴头····· (124)
灵芝银耳汤····· (116)	砂锅猴头····· (125)
烩双耳····· (117)	炆猴头板筋····· (125)
银耳茶汤····· (118)	炸冬菇····· (126)
炆银耳瓜片····· (118)	油焖香菇····· (127)
炒木须黑菜····· (118)	香菇菜卷····· (127)
珍珠黑菜汤····· (119)	炸口蘑····· (128)
糖水木耳汤····· (120)	红烧口蘑····· (129)

芙蓉口蘑汤 ····· (130)	酥炸鲜蘑 ····· (137)
松茸鸡球 ····· (130)	干煸鲜蘑 ····· (138)
拌松蘑 ····· (131)	鸡茸鲜菇菜心 ··· (138)
金针菇春卷 ····· (132)	烧鲜蘑 ····· (139)
金针菇三丝鱼 ··· (133)	扒鲜蘑芦笋 ····· (140)
金针菇炒鳝丝 ··· (134)	鲜蘑炖豆腐 ····· (141)
三丝金菇汤 ····· (135)	鸡块烧黄蘑 ····· (141)
金针菇拌海蜇 ··· (135)	黄蘑焖肉尖椒 ··· (142)
金针菇沙拉 ····· (136)	鸡腿扒黄蘑 ····· (143)
松炸鲜蘑 ····· (136)	小鸡炖黄蘑 ····· (144)
四、豆制品 ····· (145)	
酥炸豆腐排 ····· (145)	泥鳅钻豆腐 ····· (157)
油炸豆腐 ····· (145)	豆腐汤 ····· (157)
炒豆腐脑 ····· (146)	砂锅冻豆腐 ····· (158)
八宝豆腐 ····· (147)	香菜拌豆腐 ····· (159)
麻婆豆腐 ····· (148)	日式凉拌豆腐 ··· (159)
日式麻婆豆腐 ··· (149)	肉丝炒干豆腐 ··· (160)
家常豆腐 ····· (149)	拌干豆腐丝 ····· (161)
锅煽豆腐 ····· (150)	五香干豆腐 ····· (161)
东坡豆腐 ····· (151)	酱干豆腐丝 ····· (162)
鱼香豆腐 ····· (152)	腌干豆腐 ····· (162)
酿豆腐 ····· (152)	辣子干丁 ····· (163)
一品豆腐 ····· (153)	红烧豆腐干 ····· (163)
凤眼豆腐 ····· (155)	鸡汤煮干丝 ····· (164)
鱼头豆腐 ····· (155)	怪味干丝 ····· (165)
珍珠豆腐汤 ····· (156)	香干拌花生米 ··· (165)

- | | |
|----------------|----------------|
| 豆腐干拌芹菜 … (166) | 元葱炒干豆腐 … (174) |
| 五丝腐皮卷 …… (167) | 豆皮松 …… (175) |
| 腐皮肉茸卷 …… (167) | 鸡爪豆腐 …… (175) |
| 肉皮腐皮 …… (168) | 芙蓉豆腐 …… (176) |
| 腐皮扣肉 …… (169) | 烧白丸 …… (176) |
| 海蜇拌腐皮 …… (169) | 蜂窝豆腐 …… (177) |
| 煎焖豆腐 …… (170) | 焖豆腐 …… (178) |
| 翡翠豆腐 …… (171) | 荷包豆腐 …… (178) |
| 溜豆腐 …… (171) | 杏仁豆腐 …… (179) |
| 虎皮豆腐 …… (172) | 焖腐竹 …… (180) |
| 家制酱豆腐 …… (172) | 番茄豆腐 …… (180) |
| 青椒烧豆腐 …… (173) | |

一、蔬菜类

醋 熘 白 菜

主料：嫩白菜帮 300 克。

副料：水海米 25 克，鲜青椒 50 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克。

调料：花椒 5 粒，香油 10 克，糖 30 克，醋、精盐、味精、葱姜丝、蒜片、酱油各适量。

制作方法：

(1) 白菜帮切 4 厘米长，2 厘米宽的一字条形块，青椒切较白菜块小一点的一字条块。

(2) 勺内放油，加热至五成熟放入花椒粒，炸成紫红色（不要炸糊）时，捞出花椒粒不要。然后把白菜块放勺内翻炒几下，再放葱姜丝、蒜片、海米，再炒几下，速加醋、糖、味精、精盐、鲜汤（50 克），加盖焖 1 分钟去盖，白菜断生加青椒块，翻炒几下，调好口味，用湿淀粉勾芡，芡熟后，点香油出勺装盘。

特点：口味酸、甜、咸、脆、嫩，富有清香味。

注：如青椒改成尖青椒（辣），香油改成红椒油即是糖醋辣白菜的做法。

锅塌白菜盒

主料：白菜叶 150 克，猪肉馅 150 克。

副料：鸡蛋 3 个，面粉 50 克，花生油 50 克，香菜梗段 5 克。

调料：酱油 10 克，精盐、味精、葱姜末各适量。

制作方法：

(1) 将白菜叶洗净，用开水烫一下捞出，摊开晾凉。将鸡蛋打开，与面粉搅拌成鸡蛋糊备用。

(2) 将猪肉馅放入碗内，加酱油、精盐、味精、葱姜末，搅拌均匀制成馅备用。

(3) 将大白菜叶用干净纱布沾干水分，一半摊开，把和好的馅均匀的抹在上面，另一半白菜叶将肉馅盖上，切成十二块即成白菜盒生坯。

(4) 炒勺加热后放油，把白菜盒生坯沾匀鸡蛋糊，逐个码入炒勺内，用中火将菜盒两面煎成金黄色时，放入少许鲜汤，加入精盐、味精，香菜梗段用小火将汤汁靠尽即可出勺装盘。

特点：酥松鲜嫩，清淡适口。

奶汁爆白菜

主料：白菜 500 克，鲜牛奶 100 克。

副料：火腿末、水海米、淀粉各 15 克，用猪油 1250

克。

调料：味精、精盐、香油、姜末各适量。

制作方法：

(1) 把大白菜去叶切成 1.5 厘米宽，5 厘米长的块。

(2) 炒勺加热放猪油，油温达七成熟时，将白菜块下勺炸 1 分钟左右，见白菜块四周呈米黄色时捞出，控净余油，原勺留油 25 克，放入姜末炆锅，倒入炸好的白菜、牛奶、海米、精盐、味精和少许鲜汤，用文火靠之，待汁少许时放火腿末，用淀粉拢芡，芡熟后翻勺点香油出勺装盘即成。

特点：色泽美观，清香适口。

栗子烧白菜

主料：大白菜心 300 克，栗子 100 克。

副料：火腿、竹笋各 10 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 25 克，用花生油 1250 克。

调料：精盐、味精、白糖、香油各适量。

制作方法：

(1) 将白菜心根部用小刀削成尖形，一破两半，切成 7 厘米长，0.6 厘米宽的白菜条（菜根处竖着切几刀，使整个菜心相连）。火腿、竹笋切成排骨片。把每个栗子上切一十字小口（切破栗子皮即可），勺内加水，放入栗子，把皮煮软，趁热把栗子皮剥下。

(2) 将花生油倒入勺内，上火烧至六成熟时，下入