



雷 彭 年



家庭素菜

300 例



河北科学技术出版社

家庭素菜300例

雷彭年

河北科学技术出版社

家庭素菜300例

雷彭年

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 7.5印张 148,000字 1989年4月第1版

1989年4月第1次印刷 印数: 1—30,000 定价: 2.20元

ISBN 7-5434-0170-X/TS·12

内 容 提 要

这是一本适合家庭使用的理想的烹饪工具书。书中所列菜例，除极小部分是传统的名菜佳肴外，其余大部分均是以四季应时蔬菜、食用菌、豆制品及瓜果为主要原料，加植物油烹制而成的中、低档菜品。这些菜品味道鲜香，清淡适口，营养全面，原料易得，制作容易。对于个体餐馆，也有一定的使用价值。

希望您能喜欢。

目 录

蔬 菜 类

炒白菜丝·····(1)	扒白菜·····(13)
炒辣白菜·····(2)	扒二白·····(14)
栗子烧白菜·····(2)	烧白菜豆腐干·····(14)
醋熘白菜·····(3)	鸳鸯白菜·····(15)
奶油扒白菜·····(4)	烩酸菜·····(16)
熬白菜粉·····(4)	辣白菜卷·····(16)
熘白菜·····(5)	四川泡菜·····(17)
醋熘卷心菜·····(6)	凉拌三丝·····(18)
醋熘藕片·····(6)	芙蓉菜卷·····(19)
熬小白菜·····(7)	拌白菜心·····(20)
小白菜炖豆腐·····(7)	烧油菜·····(20)
芙蓉菜花·····(8)	油菜松·····(21)
炆扁豆·····(9)	冬菇烧油菜·····(21)
扒冬瓜条·····(9)	菠菜松·····(22)
醋熘辣白菜·····(10)	炆菠菜·····(23)
炒白菜辣子·····(11)	拌菠菜·····(23)
栗子白菜·····(11)	烧菠菜·····(24)
荷花白菜·····(12)	姜汁菠菜·····(25)

炒菠菜·····	(25)	二冬烧扁豆·····	(47)
煨茄片·····	(26)	海米烧冬瓜·····	(48)
拌茄泥·····	(27)	金银冬瓜·····	(48)
蒸茄子·····	(27)	扒冬瓜笋·····	(49)
炸茄盒·····	(28)	番茄冬瓜盒·····	(50)
红油茄块·····	(29)	口蘑烧冬瓜·····	(51)
海米烧茄子·····	(30)	烧三冬·····	(52)
酿茄罐·····	(30)	酿冬瓜·····	(52)
扒茄子·····	(31)	熬冬瓜·····	(53)
菊花茄子·····	(32)	冬瓜盅·····	(54)
烧茄子·····	(33)	炒芹菜·····	(55)
炒茄丝·····	(34)	炆芹菜·····	(55)
酱爆茄子·····	(34)	海米拌芹菜·····	(56)
椒盐茄饼·····	(35)	双冬焖菜心·····	(57)
炆青椒·····	(36)	炆黄瓜·····	(57)
炸青椒盒·····	(37)	酸辣黄瓜·····	(58)
炆菜花·····	(38)	拍黄瓜·····	(59)
虾子菜花·····	(38)	糖醋黄瓜·····	(59)
海米烧菜花·····	(39)	黄瓜拌粉皮·····	(60)
香菇炒菜花·····	(40)	滑蛋黄瓜·····	(61)
拌西红柿·····	(40)	清拌三丝·····	(61)
水晶西红柿·····	(41)	奶汁瓜条·····	(62)
锅煽柿饼·····	(42)	酿黄瓜·····	(63)
烹柿子盒·····	(43)	炒五丁·····	(63)
西红柿炒鸡蛋·····	(44)	炒黄瓜片·····	(64)
西红柿炒圆白菜·····	(44)	海米炒黄瓜片·····	(65)
烧扁豆·····	(45)	木犀黄瓜·····	(65)
拌扁豆·····	(46)	青椒黄瓜片·····	(66)
豆腐烧扁豆·····	(46)	姜汁黄瓜·····	(67)

炒韭菜·····(67)	炒青椒·····(90)
豆腐干炒韭菜·····(68)	生拌辣椒·····(90)
炒韭黄·····(69)	辣椒炒鸡蛋·····(91)
韭菜炒鸡蛋·····(69)	酱爆辣椒·····(92)
韭菜炒土豆丝·····(70)	炒雪菜·····(92)
拌生菜·····(71)	雪里蕻烧豆腐·····(93)
拌金银丝·····(71)	拌雪里蕻·····(94)
炒绿豆芽·····(72)	雪菜松·····(94)
炒葱头·····(73)	雪里蕻炒黄豆芽·····(95)
葱头炒鸡蛋·····(73)	炒黄豆芽·····(95)
拌水萝卜·····(74)	炒蚕豆·····(96)
葱油萝卜丝·····(74)	醋熘藕片·····(97)
海蜇拌萝卜丝·····(75)	炒莲菜·····(97)
烧水萝卜球·····(76)	炸藕盒·····(98)
烧三元·····(77)	炸藕片·····(98)
脆皮萝卜·····(77)	糯米莲藕·····(99)
樱桃萝卜·····(78)	干煸春笋·····(100)
烧萝卜·····(79)	干烧冬笋·····(101)
炸萝卜球·····(80)	烧二冬·····(101)
番茄萝卜团·····(81)	烩冬笋片·····(102)
糖醋萝卜·····(82)	炒冬笋·····(103)
焦熘萝卜·····(83)	氽冬笋片·····(103)
丝萝望月·····(84)	瓢馅冬笋·····(104)
番茄萝卜饼·····(85)	炆莴笋·····(105)
鲜蘑萝卜·····(86)	糖醋青笋·····(106)
双色萝卜球·····(87)	麻辣青笋·····(107)
干烧萝卜·····(87)	乳汁青笋·····(107)
酸辣萝卜·····(88)	酱汁刀豆·····(108)
土豆丝炒青椒·····(89)	干烧刀豆·····(109)

麻辣蚕豆·····	(109)	麻条山药·····	(120)
鲜蘑豆瓣·····	(110)	番茄虾仁·····	(121)
冬菜炒蚕豆·····	(111)	熘鱼片·····	(122)
姜汁扁豆·····	(111)	红烧鱼·····	(123)
麻酱拌扁豆·····	(112)	茄汁鱼片·····	(124)
炒蟹粉·····	(113)	清蒸燕菜·····	(125)
炸银鱼·····	(113)	四丝鱼翅·····	(126)
玉带虾仁·····	(114)	糖醋排骨·····	(127)
面包虾仁·····	(115)	鸡茸蹄筋·····	(128)
炸虾仁·····	(116)	桃仁吐司·····	(129)
五色虾仁·····	(117)	酥炸鱼卷·····	(129)
椒盐虾球·····	(118)	炸虾球·····	(130)
五彩丝·····	(118)	炸八块·····	(131)
樱桃肉·····	(119)	炸响铃·····	(132)

食 用 菌 类

平菇素鸡盒·····	(134)	葱烧鲜蘑·····	(141)
熘平菇·····	(135)	鲜蘑烧油菜·····	(142)
糖醋平菇·····	(136)	鲜蘑萝卜球·····	(142)
茄汁平菇·····	(136)	酸辣草菇·····	(143)
平菇水晶笋·····	(137)	麻辣草菇·····	(144)
清炒蘑菇·····	(138)	脆皮平菇·····	(144)
奶汁蘑菇·····	(139)	炆鲜笋·····	(145)
酥炸蘑菇·····	(139)	烧冬菇·····	(146)
酱爆蘑菇丁·····	(140)	香菇板栗·····	(146)
卤五香蘑菇·····	(141)	清炖猴头蘑·····	(147)

烩鲜蘑·····(148)	扒海参·····(157)
扒四宝·····(148)	溜莲花白·····(158)
扒猴头蘑·····(149)	双耳会宴·····(159)
玉手猴头蘑·····(150)	素烧全蹄·····(159)
口蘑烧扁豆·····(151)	烧什锦·····(160)
素什锦·····(152)	溜鱼片·····(161)
三丝卷·····(153)	芙蓉银耳·····(162)
银珠猴头·····(154)	罗汉斋·····(163)
猴头扒菜心·····(155)	银耳素烩·····(164)
红烧金针菇·····(156)	凉拌银耳·····(164)
炒龙须·····(157)	牡丹银耳·····(165)

豆制品及其他类

炒青豆粉·····(167)	硃砂豆腐·····(176)
烩素冒·····(168)	烩豆腐丸子·····(177)
炒香干(豆腐干)·····(168)	炸熘豆腐丸子·····(178)
小葱拌豆腐·····(169)	烩什锦丝·····(179)
芥末拌粉皮·····(169)	烧素什锦·····(179)
凉拌粉皮·····(170)	爆豆腐·····(180)
香椿拌豆腐·····(171)	溜豆腐盒·····(181)
麻辣豆腐·····(171)	桂花豆腐·····(182)
软熘豆腐片·····(172)	烩豆腐·····(183)
南式豆腐·····(173)	砂锅豆腐·····(184)
渡豆腐·····(174)	汤烧丸子·····(184)
焦熘豆腐·····(174)	狮子头·····(185)
灯笼豆腐·····(175)	一品豆腐·····(186)

三鲜豆腐.....(188)	官保豆腐丁.....(198)
美人豆腐.....(189)	樱桃豆腐.....(199)
蜈蚣豆腐.....(190)	干烹肉段.....(200)
蚂蚁豆腐.....(191)	溜肥肠.....(201)
鲤鱼戏金钱.....(191)	冬菇面筋.....(202)
蝴蝶豆腐.....(192)	烧腐竹.....(202)
如意豆腐.....(193)	炸玉枝.....(203)
百燕腾飞.....(194)	炸腐竹.....(204)
菊花吐艳.....(195)	扒鱼翅.....(205)
花篮迎春.....(196)	浇汁鱼.....(206)
枇杷豆腐.....(197)	花生鸡球.....(207)

甜 制 品 类

蜜汁山药.....(209)	烩果羹.....(218)
蜜汁红薯.....(210)	攒素.....(219)
蜜汁芝麻锅炸.....(210)	蜜三果.....(220)
糖拌梨丝.....(211)	琉璃苹果.....(221)
金丝苹果.....(212)	八宝梨罐.....(222)
蜜汁南荠.....(213)	红果梨丝.....(223)
八宝梨颗.....(213)	甜蜜枣核桃.....(223)
蜜汁山药球.....(214)	冰糖银耳.....(224)
香蕉脆皮锅炸.....(215)	雪焗桃脯.....(225)
八宝苹果.....(216)	玫瑰荸荠饼.....(225)
拔丝“沙果”.....(217)	西瓜盅.....(226)

蔬 菜 类

炒 白 菜 丝

原料：

净白菜 200 克，香干 50 克，菠菜梗 20 克，酱油、淀粉适量，花生油 50 克，姜末、面酱、精盐、花椒油、酱豆腐卤、味精少许。

做法：

1. 净白菜顺刀切成 4.5 厘米长的细丝，香干、菠菜梗也切成与白菜相应长的段。

2. 炒勺置于火上，姜末炝勺，下面酱，视面酱炒熟时，下白菜丝、香干丝、菠菜梗煸炒，菜熟，放酱油、精盐，用味精找口后水淀粉勾芡，下酱豆腐卤，淋花椒油，颠翻炒匀，装盘即可。

特点：

清淡，醇香。

炒辣白菜

原料：

净白菜 200 克，干辣椒 1 个，酱油、醋、淀粉适量，精盐、花椒油少许，花生油 25 克。

做法：

1. 将净白菜切成象眼块，干辣椒洗净后切成细丝。
2. 炒勺置于旺火上，注油，油热后将辣椒丝下勺，炸成金黄色，下白菜，加精盐煸炒，烹醋、酱油，水淀粉勾芡，淋上花椒油，抖匀，装盘即可。

特点：

辣、咸、酸味浓。

栗子烧白菜

原料：

净白菜头 250 克，生栗子 100 克，料酒、酱油、高汤、淀粉适量，精盐、味精、白糖、姜末、香油少许，花生油 500 克（约耗 75 克）。

做法：

1. 将白菜头切成 3 厘米宽、6 厘米长的条；生栗子一劈两半，用开水煮两开，捞出，去掉皮，每半再劈两开，待用。
2. 炒勺置于火上，放入花生油，烧至七成熟时，将白

菜炸成金黄色，捞出控油；将栗子也用热油一氽即捞出，控油。

3. 坐开水勺，将过好油的白菜、栗子用沸水氽一下，捞出沥干水分。

4. 坐炒勺，打油，油热后姜末炝勺，炸出香味后烹料酒、酱油，打高汤，将白菜、栗子下勺，加精盐、白糖、味精找口。移微火煨烂，再改旺火，水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻炒勺，装盘即可。

特点：

色金黄，菜软面，甜咸口。

醋 熘 白 菜

原料：

净白菜 250 克，淀粉、酱油、醋适量，花椒 15 粒，花生油 25 克，白糖、精盐、香油少许。

做法：

1. 将白菜洗净切成象眼块，待用。

2. 炒勺置于火上，注油，油热后将花椒炸糊，捞出，白菜下勺，煸炒片刻后烹醋、酱油，下白糖、精盐，用水淀粉勾芡，淋上香油装盘即可。

特点：

白菜脆，酸、咸、甜口。

奶油扒白菜

原料:

净白菜头 350 克, 鲜牛奶 100 克, 料酒、淀粉、高汤适量, 味精、精盐、葱末少许, 花生油 50 克, 香油少许。

做法:

1. 将净白菜头顺刀切成 0.6 厘米宽、15 厘米长的条, 待用; 将牛奶加入适量淀粉调成芡汁。
2. 锅内放清水, 烧沸后下白菜, 煮熟后捞出, 用清水过凉, 沥干水分, 然后用手理顺, 放在平盘内。
3. 炒勺置火上, 注油, 油热后葱末炝勺, 烹料酒, 打高汤, 加细盐, 烧开后下白菜条, 见旺火, 煸至汤汁少时, 放味精, 勾芡, 晃勺翻个儿, 淋上香油, 盛入平盘即可。

特点:

色洁白, 菜烂味鲜。

熬白菜粉

原料:

净白菜 250 克, 粉条 50 克, 酱油、料酒、高汤适量, 大料两瓣, 精盐、甜面酱、葱姜末少许。

做法:

1. 将净白菜切成 3.5 厘米长、1.5 厘米宽的长方片; 粉条用温水泡软后滗出水分, 待用。

2. 炒勺置火上，注油，油热后将大料投入炸煸，捞出。用葱姜末炆勺，下甜面酱，炸熟后下白菜，煸去水气，烹料酒、酱油，打高汤、加精盐，把粉条放在白菜上面，改用大火，熬熟后出勺装盘。

特点：

清淡适口。

熘白菜

原料：

净白菜心 150 克，水发玉兰片 100 克，料酒、淀粉适量，高汤 250 克，精盐、味精、酱油、姜汁、葱末少许，花生油 30 克。

做法：

1. 将净白菜心顺切成 1.5 厘米宽、3.5 厘米长的块，玉兰片切成 3.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片，待用。

2. 锅内放清水，烧沸后将玉兰片先下勺，见开再下白菜，烧沸后一起捞出，控出水分。

3. 炒勺置火上，注油，油热后葱末炆勺，烹料酒、酱油、打高汤，下白菜、玉兰片，烧开后加姜汁，用味精、精盐找口，撇去浮沫，水淀粉勾芡，出勺装盘。

特点：

菜脆嫩，清淡适口。

醋熘卷心菜

原料：

净卷心菜 250 克，花椒 15 粒，淀粉、清汤适量，花生油 30 克，精盐、醋、白糖、香油少许。

做法：

1. 将卷心菜一劈两开，去根，然后切成象眼块。
2. 炒勺置火上，打油，油热后放花椒炸糊，捞出，下卷心菜，煸炒片刻，烹醋，打汤，加白糖，盐找口，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻炒匀，出勺装盘。

特点：

酸、甜、咸、脆。

醋熘藕片

原料：

藕 300 克，花椒 15 粒，水淀粉、高汤适量，醋、白糖、精盐、香油少许，花生油 25 克。

做法：

1. 将藕去节削皮，顶刀切成 0.3 厘米厚的片，用清水投一遍，控干水分，待用。
2. 炒勺置火上，打油，油热后下花椒炸糊，捞出，下藕片，煸炒片刻，烹醋，打汤，加精盐、白糖，翻炒，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻炒匀，装盘即可。

特点：

色白，脆嫩，酸、咸、甜口。

熬 小 白 菜

原料：

小白菜 300 克，酱油、清汤、淀粉适量，精盐、味精、香油、葱丝少许，花生油 30 克。

做法：

1. 将小白菜去根、黄叶，择洗干净后切成 2 厘米 长的段；锅内放水，烧沸后将小白菜下锅，捞出后用清水投凉，沥净水分，待用。

2. 炒勺置火上，打油，油热后葱丝炝勺，烹酱油，下小白菜，点汤，用精盐、味精找口，烧开后水淀粉勾芡，淋上香油，出勺装盘即可。

特点：

色碧绿，清淡适口。

小白菜炖豆腐

原料：

小白菜 250 克，豆腐 100 克，高汤 300 克，花生油 20 克，味精、精盐、葱、姜、香油少许。

做法：

1. 将小白菜去根，摘去黄叶，洗净，切成 3.5 厘米 长