

家庭四季美食丛书

四季素菜

500款可口素菜

紫毫 编



72

JIATINGSIJIMEISHICONGSHU

陕西旅游出版社

家庭四季美 合从书



* T184002 *

四季素菜

紫毫 编

500款可口素菜



美味宣言 & 四季饮食
MeiWeiXuanYan & SiJiYinShi

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价：12.80 元



素炒高丽菜芽



韭菜炒南瓜籽



凉拌藕片



红油片兰



乾煸鮮筍



翡翠苦瓜





芝麻菠菜卷

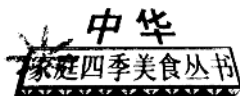


麻酱拌茭白

美

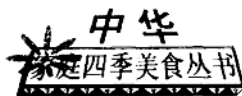


目录



目 录

(一)春季菜谱	
肉丝炒野鸡脖	(3)
雪菜熬豆腐	(3)
干烂豆腐	(4)
炸香椿鱼儿	(4)
椒蕊黄鱼	(5)
葱烹小白鱼	(5)
黄豆芥丝	(6)
白汤卜萝卜	(6)
烩酸菠菜	(7)
锅塌菠菜	(7)
肉丝馅馍	(8)
焦炸烙馍	(9)
肉丝佛手	(9)
肉末雪里蕻芽豆	(10)
炸春段	(10)
炒合菜	(11)
酱汁焖扁豆	(12)
鼎湖上素	(12)
菜胆百合上素	(14)
发菜生筋	(14)
荔茸酿冬菇	(15)
发菜扒北菇	(15)
满地金钱	(16)
玉树金钱	(16)
蚝油扒花菇	(17)
蚝油鲜菇冧	(17)
香菇扒菜胆	(18)
草菇伴双花	(18)
兰花伴金菇	(19)
鲍片扒兰花	(19)
甘笋枝竹炆磨菇	(20)
云耳扒茄鱼	(20)



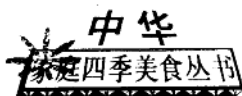
红烧茄子·····	(21)	(二)麻辣豆腐·····	(30)
蚝油扒柚皮·····	(21)	(三)肉片烧海参·····	(30)
虾子扒柚皮·····	(22)	(四)烤鸭粉丝汤·····	(31)
煎藕饼·····	(22)	第五套菜谱·····	(31)
第一套菜谱·····	(23)	(一)家制叉烧肉·····	(31)
(一)红油拌牛肚·····	(23)	(二)虾子炒双菇·····	(32)
(二)糟汁炒鸡片·····	(23)	(三)芙蓉蒸鲫鱼·····	(32)
(三)香菇排菜心·····	(24)	(四)鸡火三丝汤·····	(33)
(四)芥菜豆腐羹·····	(25)	第六套菜谱·····	(33)
第二套菜谱·····	(25)	(一)香肠拌马兰·····	(33)
(一)白芷三黄鸡·····	(25)	(二)酱包嫩鸡丁·····	(34)
(二)糖醋溜鲤鱼·····	(26)	(三)菜薹炒腊肉·····	(34)
(三)蚌肉烧豆腐·····	(26)	(四)火腿莼菜汤·····	(35)
(四)开洋紫菜汤·····	(27)	第七套菜谱·····	(35)
第三套菜谱·····	(27)	(一)蒜椒拌牛肚·····	(35)
(一)凉拌海蜇头·····	(27)	(二)墨鱼烤猪肉·····	(36)
(二)杏仁熘酥肉·····	(28)	(三)白虾炒韭菜·····	(36)
(三)清蒸大鲳鱼·····	(28)	(四)家常肉片汤·····	(37)
(四)榨菜鸡蛋汤·····	(29)	第八套菜谱·····	(37)
第四套菜谱·····	(29)	(一)五香熏青鱼·····	(37)
(一)蜜汁牛肉脯·····	(29)	(二)芥菜炒鸡丁·····	(38)



四季

菜谱

目录



中华

家庭四季美食丛书

- (三)清炒素鳝糊····· (38) 烩鲜豌豆····· (51)
- (四)香菜粉丝汤····· (39) 炒什锦豌豆····· (51)
- 第九套菜谱····· (39) 椒油莲花白····· (52)
- (一)酱汁核桃仁····· (39) 尖椒丝瓜····· (52)
- (二)大蒜焖鱼块····· (40) 红根芹菜····· (53)
- (三)炒香酥肉丝····· (40) 炆茼蒿····· (53)
- (四)火腿汤干丝····· (41) 酥炸西红柿····· (54)
- 第十套菜谱····· (41) 麻酱冬瓜脯····· (54)
- (一)南京盐水鸭····· (41) 羊肉冬瓜盒····· (55)
- (二)油爆青鱼芹····· (42) 肉丝蒿子杆····· (56)
- (三)鱼香炒嫩蛋····· (43) 凉拌苦瓜····· (56)
- (四)菠菜猪肝汤····· (43) 盐水毛豆····· (57)
- (二)夏季菜谱
- 糖醋“排骨”····· (57)
- 素烧小萝卜····· (47) 红烧豆腐····· (58)
- 酸辣黄瓜····· (47) 蚝油扒豆腐····· (58)
- 羊肉烧西葫芦····· (48) 腐皮韭黄卷····· (58)
- 炒西葫芦酱····· (48) 腐卷蛋片····· (59)
- 蒜泥刺菜····· (49) 蚝油生菜····· (59)
- 笃鲜茄····· (49) 蚝油扒菠菜····· (60)
- 秦椒酱····· (50) 炒三丝····· (60)
- 豆豉炆苦瓜····· (61)

中华
家庭四季美食丛书

四季
蔬菜
目录

- 蟹肉一品瓜..... (61) (二)抓炒草鱼块..... (71)
五味黄瓜..... (62) (三)虾仁溜锅巴..... (72)
瑶柱胜瓜脯..... (62) (四)银鱼木樨汤..... (72)
苦瓜炒肉丝..... (63) 第四套菜谱..... (73)
酿苦瓜..... (63) (一)金钩炆蒜苗..... (73)
豉椒炒粒粒..... (64) (二)鱼香炒肉丝..... (73)
五彩龙凤丁..... (64) (三)炸香酥茄夹..... (74)
燕巢五色丁..... (65) 肉糜冬瓜羹..... (74)
榄仁炒鸡丁..... (65) 第五套菜谱..... (75)
第一套菜谱..... (66) (一)火腿四季豆..... (75)
(一)香油拌竹笋..... (66) (二)软溜青鱼段..... (76)
(二)红烧塘鳢鱼..... (67) (三)辣酱油排骨..... (76)
(三)酥炸猪肚块..... (67) (四)砂锅炖豆腐..... (77)
(四)奶汤煮茭白..... (68) 第六套菜谱..... (77)
第二套菜谱..... (68) (一)烤鸭拌苦瓜..... (77)
(一)酒醉猪腰丝..... (68) (二)锅塌牛肺利..... (77)
(二)海参烧中段..... (69) (三)虾仁烧豆腐..... (78)
(三)田螺嵌猪肉..... (69) (四)竹笋黄鱼羹..... (79)
(四)黄瓜香肠汤..... (70) 第七套菜谱..... (79)
第三套菜谱..... (71) (一)盐水鲜豌豆..... (79)
(一)开洋拌腐竹..... (71) (二)家常河鲫鱼..... (80)



四季

目录

中华

家庭四季美食丛书

- (三) 苦瓜黄焖鸭····· (80) (四) 肉蓉烩白玉····· (90)
- (四) 碧绿芙蓉蛋····· (81)
- 第八套菜谱····· (81)
- (一) 椒麻拌时件····· (81) 炖牛肉胡萝卜····· (93)
- (二) 油酱炒毛蟹····· (82) 炒青豆粉····· (93)
- (三) 咖喱焖鸡块····· (83) 冬瓜余丸子····· (94)
- (四) 鸡汤煮干丝····· (83) 毛豆烧茄子····· (94)
- 第九套菜谱····· (84) 肉丝苦瓜····· (95)
- (一) 五彩拌鸡粒····· (84) 炸大扁儿盒····· (96)
- (二) 鱼香炒猪肝····· (84) 桂花嫩藕····· (96)
- (三) 什锦酿丝瓜····· (85) 炖肉····· (97)
- (四) 淡菜冬瓜汤····· (86) 清蒸茄盒····· (97)
- 第十套菜谱····· (86) 柿子烧豆腐····· (98)
- (一) 香笋拌海蜇····· (86) 炆豇豆····· (98)
- (二) 沙茶炒鱼丁····· (87) 熏干芹菜····· (99)
- (三) 火腿蚕豆瓣····· (87) 醋熘白菜····· (99)
- (四) 雪菜竹笋汤····· (88) 豌豆烩鲜蘑····· (100)
- 第十一套菜谱····· (88) 菠菜泥····· (100)
- (一) 油炸香酥虾····· (88) 炒菠菜····· (101)
- (二) 蒜苗炒鱼片····· (89) 奶油菜花····· (101)
- (三) 白煨奶油鸭····· (89) 葱炒蚕豆····· (102)

中华
家庭四季美食丛书



椒麻蚕豆	(102)	第一套菜谱	(112)
栗子烧包菜	(102)	(一)什锦泡酸果	(112)
醋溜包菜	(103)	(二)碧绿炒虾球	(112)
鱼香茄丝	(103)	(三)水菱炒里脊	(113)
酱爆茄子	(104)	(四)豆瓣黄瓜汤	(114)
粉蒸苋菜	(104)	第二套菜谱	(114)
爆青椒	(105)	(一)香菇赛脆鳝	(114)
火烧拌青辣椒	(105)	(二)开洋煨刀豆	(115)
毛芋糊	(105)	(三)绿豆冻蹄膀	(115)
猪婆缠泥	(106)	(四)雪花银鱼羹	(116)
赣南豆腐	(106)	第三套菜谱	(116)
兴国豆腐	(107)	(一)洋菜拌虾仁	(116)
热拌馐豆腐	(108)	(二)鱼露蒸黄鱼	(117)
家乡豆腐	(108)	(三)叉烧烧豆腐	(117)
炒桂花豆腐	(109)	(四)发菜鸭血汤	(118)
丝瓜烩豆腐	(109)	第四套菜谱	(118)
烩千张	(109)	(一)姜蒜炆黄瓜	(118)
鸡爪豆腐	(110)	(二)炸吉利鸡块	(119)
绍子冬瓜	(110)	(三)咸菜煨脆肝	(119)
椒麻土豆	(111)	(四)冰汁鲜番茄	(120)
糖醋藕条	(111)	第五套菜谱	(120)

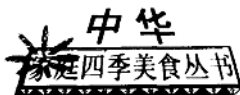


四季

美食



目录



中华

家庭四季美食丛书

- (一)银芽拌鸡丝 (120) (二)麻糖锅炸 (130)
- (二)木樨赛螃蟹 (121) (三)荷叶米粉肉 (130)
- (三)干菜焖猪肉 (121) (四)清炖芋艿鸭 (131)
- (四)砂锅炖鲮酥 (122) 第十套菜谱 (131)
- 第六套菜谱 (122) (一)椒香酒醉鸡 (131)
- (一)拌什锦粉丝 (122) (二)白灼牛百页 (132)
- (二)醋溜嫩仔鸡 (123) (三)过油一品鲳 (132)
- (三)原汁烩鲈鱼 (123) (四)肉丝豆腐汤 (133)
- (四)太湖银鱼羹 (124) 第十一套菜谱 (133)
- 第七套菜谱 (125) (一)盐水猪蹄胖 (133)
- (一)猪肤波罗冻 (125) (二)炒什锦素斋 (134)
- (二)红油馄饨鸡 (125) (三)油炸脆皮鸡 (135)
- (三)炸豆腐丸子 (126) (四)鲫鱼肉丸汤 (135)
- (四)发菜肉丝汤 (127) 第十二套菜谱 (136)
- 第八套菜谱 (127) (一)凉拌嫩塘藕 (136)
- (一)紫菜拌豆腐 (127) (二)炸烹猪肝片 (136)
- (二)白汁溜鸭肝 (128) (三)滑炒墨鱼珠 (137)
- (三)麻粉猪蹄胖 (128) (四)番茄鸡蛋汤 (138)
- (四)火腿冬瓜汤 (129) 第十三套菜谱 (138)
- 第九套菜谱 (129) (一)麻辣卤鸭膀 (138)
- (一)葱油拌鸭肠 (129) (二)葱油炒芋艿 (139)

中华
家庭四季美食丛书

四季
食谱
· 目录

- | | | | |
|----------|-------|--------|-------|
| (三)三虾煨丝瓜 | (139) | 酱瓜肉丁 | (152) |
| (四)发菜鲳鱼卷 | (140) | 榅椴白菜心 | (152) |
| 第十四套菜谱 | (140) | 醋溜面筋 | (153) |
| (一)汾酒卤乳鸽 | (140) | 青菜炒面筋 | (153) |
| (二)芽姜炒鸭脯 | (141) | 白切素鸡 | (154) |
| (三)麻糖甜烧白 | (141) | 素鱼 | (154) |
| (四)榨菜豆瓣汤 | (142) | 焦溜豆腐 | (155) |
| | | 熊掌豆腐 | (155) |
| | | 花椒油炒芹菜 | (156) |
| | | 三鲜土豆泥 | (156) |
| | | 葱油土豆泥 | (157) |
| | | 咖喱土豆泥 | (157) |
| | | 素拌土豆丝 | (157) |
| | | 素咸什 | (158) |
| | | 炒素什锦 | (158) |
| | | 青韭西葫芦 | (159) |
| | | 酱烧四季豆 | (159) |
| | | 炒大头菜 | (160) |
| | | 姜汁菠菜 | (160) |
| | | 烹菠菜梗 | (161) |
| | | 芝麻菠菜泥 | (161) |
| (四)冬季菜谱 | | | |
| 拌皮酢 | (145) | | |
| 北京辣菜 | (145) | | |
| 赛香瓜 | (146) | | |
| 笋豆 | (146) | | |
| 炸鹅脖 | (147) | | |
| 豆儿酱 | (147) | | |
| 炒咸什 | (148) | | |
| 芥末墩 | (149) | | |
| 烩红白豆腐 | (149) | | |
| 炒肉皮辣酱 | (150) | | |
| 炆青白蛇 | (151) | | |
| 炸藕盒 | (151) | | |



四季

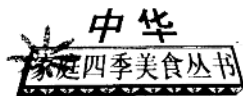
素菜

目录

中华

家庭四季美食丛书

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 麻辣黄瓜 | (162) | 第三套菜谱 | (171) |
| 豆苗炒荸荠 | (162) | (一)陈皮酥牛肉 | (171) |
| 盐水黄豆 | (163) | (二)清蒸鲜带鱼 | (172) |
| 香黄豆 | (163) | (三)干烧鲜冬笋 | (173) |
| 酸辣雪里蕻 | (163) | (四)什锦闹菜包 | (173) |
| 芦笋鲍鱼汤 | (164) | 第四套菜谱 | (174) |
| 芦笋烧干贝 | (164) | (一)葱烤小鲫鱼 | (174) |
| 芦笋溜肉片 | (165) | (二)香酥炸凤翅 | (175) |
| 糖醋芦笋片 | (165) | (三)栗子炒白菜 | (175) |
| 春笋炒香菇 | (166) | (四)腌肉青鱼汤 | (176) |
| 炒二笋 | (166) | 第五套菜谱 | (176) |
| 第一套菜谱 | (167) | (一)红曲卤酱鸭 | (176) |
| (一)香炸鹿肉排 | (167) | (二)荠菜炒肉丝 | (177) |
| (二)糖醋瓦块鱼 | (167) | (三)绿芽炒鳝丝 | (177) |
| (三)水煮猪肉片 | (168) | (四)奶汤煮白菜 | (178) |
| (四)冬笋雪菜汤 | (168) | 第六套菜谱 | (178) |
| 第二套菜谱 | (169) | (一)椒香红油虾 | (178) |
| (一)炒肉胡萝卜 | (169) | (二)碧绿山鸡片 | (179) |
| (二)沙茶焖鸭块 | (170) | (三)虾子焖冬尖 | (179) |
| (三)草菇排菜包 | (170) | (四)砂锅炖菜核 | (180) |
| (四)鸡鸭血汤 | (171) | 第七套菜谱 | (181) |



(一) 盐水卤鸭肫	(181)	(三) 荠菜炒冬笋	(189)
(二) 五味煨猪排	(181)	(四) 虾仁闹珊瑚	(189)
(三) 糖醋姜汁鱼	(182)	第十一套菜谱	(190)
(四) 鸡丝莼菜汤	(182)	(一) 柿汁溜排骨	(190)
第八套菜谱	(183)	(二) 抓炒猪肉丝	(190)
(一) 海蜇萝卜丝	(183)	(三) 酒醉贵妃鸡	(191)
(二) 肺椒煲牛蛙	(183)	(四) 奶汤烩鸡茸	(191)
(三) 炒植物四宝	(184)	第十二套菜谱	(192)
(四) 清炖大白蹄	(185)	(一) 新风海鳗鲞	(192)
第九套菜谱	(185)	(二) 香葱煨鸭脯	(193)
(一) 蜜汁塘鳢鱼	(185)	(三) 串烤羊肉片	(193)
(二) 炸溜嫩鹌鹑	(186)	(四) 三虾豆腐羹	(194)
(三) 红煨酥牛肉	(186)	第十三套菜谱	(195)
(四) 鸡血豆腐汤	(187)	(一) 白宝石蛋糕	(195)
第十套菜谱	(188)	(二) 炸芝麻鱼珠	(195)
(一) 陈皮油爆虾	(188)	(三) 豆瓣炒肉片	(196)
(二) 瓜姜鹿肉丝	(188)	(四) 开洋白菜汤	(197)