

简单好吃的家常



瑞雅 编著

素菜

享幸福滋味，从爽口素菜开始

百变换蔬果肉之滋味

让家常素菜丰富你的餐桌饮食

有滋有味

素凉，热菜，素主食，素汤饮

满足四季爽口之欲

科学搭配之素菜 营养均衡且全面

爆红料理
MOST
POPULAR



品最新鲜的
幸福滋味
从吃素开始



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



简单好吃的家常



瑞雅
编著

素菜

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

简单好吃的家常素菜 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5101-2730-4

I. ①简… II. ①瑞… III. ①素菜-菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180911号

简单好吃的家常素菜

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2730-4
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

营养素食，保障健康

- 001 什么是素食
- 001 吃素好处多
- 001 料理素食的三大方针

自制素食调料，烹饪更有味道

- 002 教你自制美味剁椒
- 002 教你自制辣椒油
- 002 教你自制葱油
- 003 教你自制豆瓣酱
- 003 教你自制蘑菇精
- 003 教你自制花椒油

素食的常用调配料

清新素凉菜



- | | |
|-------------|-------------|
| 006 豆芽拌双菇 | 015 鲜核桃仁拌韭菜 |
| 006 菠菜姜汁塔 | 015 香干拌花生 |
| 007 豆干拌金针菇 | 016 椒丝拌豆干 |
| 007 清脆萝卜条 | 016 蒜泥木耳 |
| 008 自制芥菜泡菜 | 016 豆酥圆白菜 |
| 008 爽脆黄瓜条 | 017 爽口豆芽 |
| 008 泡椒木耳 | 017 香椿豆腐 |
| 009 浇汁海带 | 017 三色凉拌木耳 |
| 009 油泼海带丝 | 018 蒜香海带丝 |
| 009 凉拌香椿蒜薹 | 018 菠菜拌花生 |
| 010 凉拌白菜心 | 018 凉拌三丝 |
| 010 凉拌蒸茄 | 019 甜心藕片 |
| 010 彩椒拌藕 | 019 清新油麦菜 |
| 011 西蓝花拌腐竹 | 019 芝麻菠菜 |
| 011 蒜香拌笋 | 020 芹菜拌胡萝卜丝 |
| 011 豇豆木耳 | 020 五色拌菜心 |
| 012 黄豆芽拌粉条 | 021 柠檬瓜条 |
| 012 辣拌圆白菜 | 021 檬汁脆藕 |
| 012 火龙果菠萝沙拉 | 022 糖醋胡萝卜 |
| 013 冰镇洋葱沙拉 | 022 冰糖桂花糯米藕 |
| 013 凉拌藕片 | 023 莴笋两吃 |
| 013 皮蛋豆腐 | 023 香菇丝拌黄瓜 |
| 014 凉拌鱼腥草 | 024 紫甘蓝拌苦菊 |
| 014 凉拌秋葵 | 024 芝香拌菜 |
| 014 鲜蔬凉拌 | 024 蒜香空心菜 |
| 015 海带拌黄瓜 | |

025 如意菜
025 糖醋樱桃萝卜
025 盐水拌毛豆
026 凉拌胡萝卜丝
026 胡萝卜丝拌白菜
026 椒盐金针菇
027 紫菜芹菜卷
027 香拌凉皮
027 吉祥三宝
028 拌花生仁
028 清爽茼蒿
028 红油藕片
029 黑木耳拌笋丝
029 脆笋老虎菜
029 素拌金针菇
030 泡长生果
030 香油拌三丝
030 三丝腐皮卷
031 干椒熏干
031 三丝豆腐
031 香卤腐竹
032 凉拌山药
032 奇味苦瓜
032 鲍汁浇萝卜
033 酸辣蕨根粉
033 豆腐皮卷腐竹
033 蜜汁果脯莲藕
034 糖醋韭黄
034 花开莲现
034 咸鸭蛋拌豆腐

035 椒麻四季豆
035 香菇拌茄泥
035 金针菇拌西兰花
036 开胃京糕萝卜条
036 双椒拌皮蛋
037 酸甜胭脂藕
037 美人黄瓜卷
038 蔬果三脆
038 辣拌香干
038 酸辣木瓜丝
039 清爽芥蓝
039 扒银耳
039 蒜味拌秋葵
040 醋拌金针菇
040 西红柿土豆沙拉
040 松仁菠菜
041 青椒丝拌土豆
041 芝麻拌苋菜
041 凉拌什锦粉丝



- 042 西蓝花拌黑木耳
- 042 凉拌海带结
- 043 银耳拌豆芽
- 043 猕猴桃素虾球沙拉
- 044 西红柿拌三丝
- 044 金针拌香干
- 045 荠菜拌豆腐
- 045 香辣油麦菜
- 046 南瓜豌豆沙拉
- 046 大拌菜
- 047 韭菜拌蛋丝
- 047 三彩萝卜
- 048 松香娃娃菜
- 048 炸洋葱沙拉
- 048 素蚝油芥蓝

Part 2

淡雅素热菜

- 050 紫背菜煎黄瓜
- 050 香煎杏鲍菇
- 051 回锅青红藕片
- 051 茭白炒笋丁
- 052 油菜蒜炒油条
- 052 油菜香菇烧豆腐
- 053 芦笋炒小西红柿
- 053 山药炒双瓜
- 054 芙蓉炒蛋
- 054 韭薹蛋丝
- 055 红烧豆腐
- 055 青椒炒干丝

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 056 | 葱煎土豆 | 069 | 风味水煮玉米 |
| 056 | 西红柿炒圆白菜 | 069 | 回锅蛋 |
| 056 | 四季豆炒鸡蛋 | 070 | 蒜末空心菜 |
| 057 | 蚝油芥蓝 | 070 | 香香豆干 |
| 057 | 咸蛋黄炒苦瓜 | 070 | 西蓝花炒胡萝卜 |
| 057 | 胡萝卜葱炒鸡蛋 | 071 | 葱香萝卜丝 |
| 058 | 三色菜花 | 071 | 红烧芋头 |
| 058 | 四色小炒 | 071 | 花椒莴笋丝 |
| 059 | 白菜烧板栗 | 072 | 冬日小菜 |
| 059 | 酱香苦瓜 | 072 | 清炒三椒 |
| 060 | 酱烧茄子 | 072 | 竹笋炒豆丁 |
| 060 | 红烧冬瓜 | 073 | 小炒芦笋 |
| 060 | 蚝油蒸茄子 | 073 | 小西红柿炒土豆片 |
| 061 | 洋葱炒黄瓜 | 073 | 莴笋炒香菇 |
| 061 | 酱烧豆腐 | 074 | 蒜苗炒豆干 |
| 061 | 茄汁豆腐 | 074 | 西红柿烧茄子 |
| 062 | 彩椒炒百合 | 075 | 香菇炒双花 |
| 062 | 土豆片炒青椒 | 075 | 油豆腐烧小白菜 |
| 063 | 小炒杏鲍菇 | 075 | 青椒丝炒紫茄子 |
| 063 | 炆炒麻辣土豆丝 | 076 | 油炸金针菇 |
| 064 | 干煸辣椒 | 076 | 素蚝油烧平菇 |
| 064 | 辣炒魔芋杏鲍菇 | 077 | 菊花茄子 |
| 065 | 芥辣魔芋丝 | 077 | 红烧猴头菇 |
| 065 | 红烧日本豆腐 | 078 | 三色杏鲍菇 |
| 066 | 白果炒芦笋 | 078 | 鲜香口蘑 |
| 066 | 素烧口蘑芦笋 | 078 | 洋菇炒青豆 |
| 067 | 菠萝烧苦瓜 | 079 | 四季豆炒山药 |
| 067 | 炸豆腐 | 079 | 香煎腐皮 |
| 068 | 蚝油韭菜豆芽 | 079 | 散花木耳 |
| 068 | 下酒韭香干 | 080 | 西红柿炒菜花 |

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 080 | 鲍汁冬瓜 | 091 | 四季豆烧茄子 |
| 080 | 竹笋青豆杏鲍菇 | 092 | 锅巴豆腐 |
| 081 | 芹菜烧豆渣 | 092 | 微波炉烤甘薯 |
| 081 | 辣白菜烧豆腐 | 093 | 咖喱豆腐 |
| 081 | 手撕圆白菜 | 093 | 茶香豆干 |
| 082 | 干酪菠菜 | 094 | 五香卤豆干 |
| 082 | 辣炒黄瓜皮 | 094 | 清炒韭黄 |
| 082 | 高汤炖西兰花 | 095 | 青椒炒腐竹 |
| 083 | 上汤苋菜 | 095 | 鱼香鸡蛋 |
| 083 | 油焖茭白 | 096 | 香熏鹌鹑蛋 |
| 083 | 剁椒芋头 | 096 | 西芹炒黑木耳 |
| 084 | 咖喱土豆 | 097 | 蒜泥炒茼蒿 |
| 084 | 香烤土豆条 | 097 | 姜汁豆腐泡 |
| 084 | 孜然土豆 | 097 | 红椒炒毛豆 |
| 085 | 家常草菇 | 098 | 小炒刀豆丝 |
| 085 | 竹笋炒香菇 | 098 | 油炸香椿 |
| 085 | 枸杞子炒芥蓝 | 098 | 烧香菇 |
| 086 | 沙茶炒什锦 | 099 | 蒜烧香菇 |
| 086 | 咸蛋丝瓜 | 099 | 青椒炒香菇 |
| 087 | 平菇烧白菜 | 099 | 拌炒香菇 |
| 087 | 油醋香菇 | 100 | 白灼金针菇 |
| 088 | 鸡蛋炒西葫芦 | 100 | 芹菜胡萝卜碎 |
| 088 | 鲍汁西葫芦 | 100 | 素蚝油豉汁油菜 |
| 088 | 椒盐油炸蘑菇 | 101 | 咖喱素三宝 |
| 089 | 百合蒸南瓜 | 101 | 百合西芹 |
| 089 | 素煎茄片 | 101 | 剁椒黄瓜 |
| 089 | 尖椒炒南瓜 | 102 | 茄汁黄豆花生仁 |
| 090 | 炅炒牛肝菌 | 102 | 时蔬十八鲜 |
| 090 | 红烧黑木耳 | 102 | 三丁炒茄子 |
| 091 | 双耳炒金针菇 | 103 | 青椒炒毛豆 |

- 
- 103 椒烧豆腐
103 椒盐煎豆腐
104 香菇炒菜心
104 芹菜香菇素炒
104 香菇炆竹笋
105 杏鲍菇炒玉米笋
105 芹菜炒腐竹
105 双椒炒茶树菇
106 双椒滑菇
106 蛋黄茶树菇
106 剁椒蒸芋头
107 芽菜蒸冬瓜
107 核桃仁炒西芹
107 双椒炒藕片
108 双椒炒豆腐皮
108 胡萝卜炒冬菇
108 西芹炒腰果
109 香炒豆腐干
109 宫保豆腐
109 香炒豆腐
110 百合炒南瓜
110 香菇炒山药
110 红抹芦笋
111 泡菜炖豆腐
111 双味老人头
111 豉香牛肝菌
112 干煸双笋
112 春日合菜

112 菠萝炒木耳
113 莴笋炒豆腐干
113 辣炒空心菜豆腐干
113 清炒魔芋丝
114 辣炒圆白菜
114 炸山药球
114 芥蓝炒白玉
115 丝瓜蒜香毛豆
115 蛋炸秋葵
115 葱烧山药
116 白菜烧菇
116 茶香豆腐
117 素烧冬瓜
117 香菇焖春笋
118 田园小炒
118 咕咾豆腐
119 砂锅蟹味菇
119 油菜炖豆腐
120 平菇炒瓜片
120 秋葵炒蛋
121 罗汉笋烧香菇

121 蜂窝豆腐
122 炸软香菇
122 白菜炖豆腐
123 蚝油猴头菇
123 咖喱蔬菜
124 油炸杏鲍菇
124 水煮豆腐
125 卤蛋
125 素炒杏鲍菇
126 什锦小炒
126 洋葱烤茄子
127 蛋黄豆腐
127 蒜烤茄子
128 蒜香菜花
128 蒜香虫草花豆皮
129 椒炒腐竹
129 蒜烤西红柿
130 豆芽炒双椒
130 烤香菇
131 炸蔬菜
131 脆炸嫩豆腐
132 焗烤芦笋
132 韭菜炒豆芽
132 脆炸土豆丝



Part 3

温润素汤饮

134 南瓜洋葱汤
134 上汤皮蛋西兰花

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 135 | 木瓜杏仁银耳汤 | 148 | 红豆炖鹌鹑蛋 |
| 135 | 苋菜皮蛋汤 | 148 | 白菜柚子汤 |
| 136 | 紫背萝卜蛋花汤 | 148 | 蔬菜浓汤 |
| 136 | 酸辣蘑菇汤 | 149 | 山药红豆汤 |
| 137 | 紫背冬瓜蓉汤 | 149 | 牛奶花生糊 |
| 137 | 西红柿土豆蛋花汤 | 149 | 豆腐杂菌汤 |
| 138 | 粉丝豆腐汤 | 150 | 黑糖甘薯汤 |
| 138 | 洋葱汤 | 150 | 纤瘦蔬菜汤 |
| 139 | 西红柿豆腐汤 | 150 | 牛奶炖花生 |
| 139 | 西红柿紫菜蛋花汤 | 151 | 玫瑰枸杞子养颜羹 |
| 140 | 蒜香菜花汤 | 151 | 山药奶油浓汤 |
| 140 | 西红柿土豆汤 | 151 | 大枣荸荠汤 |
| 141 | 荸荠豆腐紫菜汤 | 152 | 海带豆芽汤 |
| 141 | 田园杂蔬汤 | 152 | 黑豆莲子甜汤 |
| 142 | 鲜菇土豆汤 | 152 | 四神桂圆汤 |
| 142 | 西红柿疙瘩汤 | 153 | 银耳鸡蛋羹 |
| 143 | 榨菜金针菇汤 | 153 | 罗汉果芥菜莲藕汤 |
| 143 | 丝瓜豆腐汤 | 153 | 陈皮酸梅汤 |
| 144 | 家味浓煲 | 154 | 荷叶莲子羹 |
| 144 | 洋葱西红柿玉米汤 | 154 | 香芋百合芡实煲 |
| 144 | 玉米蔬菜汤 | 154 | 奶汤冬瓜 |
| 145 | 草莓梨子汤 | 155 | 芹菜叶土豆汤 |
| 145 | 豆浆鲜菇汤 | 155 | 蘑菇萝卜汤 |
| 145 | 杏仁苹果豆腐羹 | 155 | 莲藕毛豆汤 |
| 146 | 甘薯煮姜汤 | 156 | 枣香山药羹 |
| 146 | 薏米南瓜浓汤 | 156 | 五物蔬菜汤 |
| 146 | 豆芽蘑菇汤 | 156 | 奶汤花生藕块 |
| 147 | 冬瓜绿豆汤 | 157 | 疙瘩饼丝汤 |
| 147 | 芡实莲子薏米汤 | 157 | 绿豆芽豆腐汤 |
| 147 | 甜脆银耳盅 | 157 | 白菜素汤 |



- 158 冬瓜莲子绿豆汤
- 158 苹果鲜蔬汤
- 159 清肝芦荟汤
- 159 大枣木耳汤
- 160 苋菜豆腐羹
- 160 什锦栗子煲

Part 4

美味素主食

- 162 麻辣拌面
- 162 莲子西红柿炒面
- 163 清爽薯粉
- 163 西红柿鸡蛋面
- 164 银耳木瓜糯米粥
- 164 山楂糯米粥
- 164 甘薯大米粥
- 165 养肝四宝粥
- 165 枸杞燕麦大枣粥
- 165 南瓜燕麦粥
- 166 南瓜蜂蜜粥
- 166 豌豆核桃粥
- 167 山药枸杞粥
- 167 薏米绿豆粥

- 168 辣白菜蛋炒饭
- 168 豌豆饭
- 169 紫米菜饭
- 169 八宝饭
- 170 紫米馒头
- 170 绿茶汤圆
- 171 状元饼
- 171 山楂酥
- 172 南瓜饼
- 172 什锦炒饼

Part 5

诱人素甜品

- 174 糯米莲藕
- 174 水晶莲子羹
- 175 冰糖百合汁
- 175 蜜梨葡萄汁
- 176 木瓜银耳莲子糖水
- 176 美味五果汤羹
- 177 木瓜糖汁
- 177 木瓜牛奶冻
- 178 桂花红豆甜糕
- 178 桂花南瓜糕
- 179 雪梨糖水
- 179 芝麻土豆条
- 179 山药百合木瓜汤
- 180 重庆花生奶露
- 180 拔丝甘薯
- 180 甘薯姜糖水

什么是素食

素食，顾名思义，就是不食用家禽、海鲜等动物肉类的一种饮食方式。素菜是素食中的一种，也就是用非动物性的烹饪材料，如蔬果、菌类、粮食等食材烹饪出来的一种菜肴。一般认为，素食分为寺院素食、宫廷素食、民间素食。寺院素食选材较为严谨，而宫廷素食和民间素食就没有特别严格了。

吃素好处多

◎经济实惠。绝大多数的蔬菜、水果、菌类的价格都比肉类便宜很多，尤其是蛋白质含量丰富的豆类食材价格更是异常便宜。

◎保健功效显著。多食用素食可以降低人体胆固醇的含量，可以缓解并预防动脉硬化及其他心血管和高血压等疾病。

◎养生抗癌。根据多项医学研究表明，植物里含有大量维生素、花青素等抗癌物质，多食用可降低我们患癌症的概率。

◎瘦身美容。素食不同于肉类食物含有过多的脂肪。素食中含有丰富的维生素，可以使我们的肌肤变得美丽动人，起到瘦身美容的作用。

料理素食的三大方针

方针一 油、盐各少许，糖适量

无论是荤是素，我们都应该采取少油、低盐、低糖、低脂的方式，尽量采取汆烫、清蒸、凉拌的烹饪方式，以此来保留食物中的维生素。

方针二 食物互补不容忽视

食物搭配相宜，可以提高食物中营养素的利用价值，使得养生功效倍增。如白萝卜和豆腐搭配一起吃，就可以起到健脾养胃、消食除胀的功效。

方针三 慎重选择素食加工食品

在选择素食加工食品时，要仔细研读该加工食品的化学剂用量，最好是选择天然成分较多的加工食品，以防对身体不利。



教你自制美味剁椒



适宜烹饪方法

适宜推荐单品

材料

红辣椒 250克
姜 适量
蒜 适量

调料

盐 适量
白糖 适量
白酒 适量

快炒、红烧、爆炒等

豆制品、菌菇、土豆、蛋类

做法

- ① 红辣椒去蒂，洗净，沥干，剁碎。
- ② 蒜去皮，姜洗净，沥干，姜和蒜一同剁碎。
- ③ 将辣椒碎、姜蒜碎放入大碗中，加盐、白糖拌匀，装入一干净碗中，放入适量白酒，覆盖保鲜膜，密封，放入冰箱冷藏保存10天即可。

教你自制辣椒油

烹饪更有味道，
自制素食调料，

适宜烹饪方法

适宜推荐单品

材料

干辣椒 25克
白芝麻 适量
姜片 适量

调料

草果 适量
桂皮 适量
大料 适量
香叶 适量
花椒 适量
花生油 适量

凉拌、快炒、红烧、爆炒等

适合香辣口味的所有蔬菜

做法

- ① 干辣椒洗净，晾干，切成末。
- ② 花生油放入锅内，油温热放入所有调料炸出香味；待香叶、姜片变色后捞出；锅内热油烧至八九成热，关火。
- ③ 取一耐热的容器，放入白芝麻和干辣椒末混合均匀，浇热油在辣椒面上。待辣椒油凉凉后即可装瓶，保存1周后食用风味更佳。



教你自制葱油



适宜烹饪方法

适宜推荐单品

材料

小葱 100克
洋葱 20克

调料

大料 1粒
花椒 10粒

凉拌、快炒、红烧等

白萝卜、莲藕、芦笋等

做法

- ① 小葱切段；洋葱洗净切块。
- ② 净锅置于火上，倒入适量植物油，待油还没有热起来的时候倒入所有材料，并用中火烧至油滚，再改用小火慢慢熬，等葱变得焦黄时即可关火，凉凉后捞去料渣及洋葱块即可获得葱油。

教你自制豆瓣酱

适宜烹饪方法 快炒、红烧等

适宜推荐单品 豆制品

材料

鲜红辣椒	2500克	盐	500克
干辣椒	1000克	花椒	25克
干豆瓣	1000克	高度白酒	400克
姜末	500克	菜籽油	适量

调料

做法

① 豆瓣放入清水中浸泡，然后用水冲洗干净，放入沸水中氽烫后捞出晾干，再用白酒浸泡一夜。

② 将鲜红辣椒打成辣椒酱；干辣椒用搅拌机打成粉。

③ 辣椒酱与辣椒粉、姜末、干豆瓣、盐、花椒、菜籽油搅拌均匀，成豆瓣酱。

④ 将豆瓣酱装入密封的容器中，并在容器口用菜籽油封坛，发酵1个月即可。



教你自制蘑菇精

适宜烹饪方法 快炒、红烧、凉拌等

适宜推荐单品 豆制品及各种蔬菜

材料

香菇	50克
茶树菇	20克
姜	1块

做法

① 将香菇、茶树菇洗净后晾干水；盐和冰糖研成粉末，过筛；姜切碎。

② 把晾干的香菇和茶树菇切丁，放在平底锅上，用大火烘烤10分钟，并时刻翻面，直至水分全部蒸发即可。

③ 把烘干的香菇丁和茶树丁块放入搅拌机里，打碎成粉末。再用筛子把这些粉末筛一遍，去粗存细。把过好筛的蘑菇粉、冰糖粉、盐粉、姜碎倒在一个碗中搅拌，蘑菇精就制成了。

调料

冰糖	10克
盐	10克



教你自制花椒油

适宜烹饪方法 快炒、红烧、凉拌等

适宜推荐单品 土豆、莲藕、芦笋、圆白菜等蔬菜

材料

花椒	500克
----	------

做法

① 将花椒清洗干净，沥干水分。

② 锅置火上，擦干锅内水分，将植物油倒入锅内，放入沥干水分的花椒。

③ 将火开到中火，将沸后转成小火，继续熬约30分钟，直至将花椒的香味完全熬出为止。

调料

植物油	适量
-----	----





素食的常用调配料

- 番茄酱** 番茄酱是添色、增酸、助鲜的绝佳调味品。
- 素蚝油** 素蚝油主要是由香菇和酱油制作而成的，提鲜效果非常好。
- 酱油** 酱油是居家必备的调味品之一。由豆、麦、麸皮制作而成，增色助鲜，促进食欲。
- 香醋** 香醋是用糯米制作而成，香味浓郁，酸甜适中，是调味佳品。
- 生抽** 生抽色淡味咸，凉拌和炒菜用得比较多。
- 鸡精** 鸡精是在味精的基础上加入化学调料研制而成的，提鲜效果极佳。
- 干香菇** 无论是爆炒还是煲汤，都抵挡不住其浓郁的香味儿。
- 红辣椒** 既可调味又可调色。
- 香菜** 香菜味清香，是凉拌、煲汤不可或缺的提味调料。
- 姜** 姜具有浓烈的芳香和辛辣味，是厨房不可或缺的烹饪调料。