

同步视频



码上扫

新手必备

让家常料理不再麻烦

毫无保留

多款美味菜肴巧制作

素菜心经

欢喜厨房

欢喜厨房◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜心经 / 欢喜厨房著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5578-1270-6

I. ①素… II. ①欢… III. ①素菜—菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第209775号

素菜心经

Sucai Xinjing

著 欢喜厨房

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10

印 数 1-6 000册

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1270-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Part 01 爽口凉菜

农家酱茄子·····	10
珊瑚苦瓜·····	12
蔬菜沙拉·····	13
热拌粉皮茄子·····	14
三丝芹菜·····	16
花生仁拌芹菜·····	17
果香拌莴笋·····	18
麻酱油麦菜·····	20



姜汁四季豆·····	21
多味沙拉·····	22
珊瑚萝卜卷·····	24
美极小萝卜·····	25
滋补果色山药·····	26
秘制玫瑰山药·····	28
老虎菜·····	29
浪漫藕片·····	30
炆拌三丝·····	32



山药火龙果·····	33
酱拌茄子·····	34
生拌萝卜皮·····	36
椿芽蚕豆·····	37
朝鲜辣酱黄瓜卷·····	38
糟卤蚕豆粒·····	40
拌姜汁豇豆·····	41
紫菜蔬菜卷·····	42
酱油萝卜皮·····	44
凉拌素什锦·····	45
油吃鲜蘑·····	46
酱卤香菇·····	48
辣味金针蘑·····	49



Part 02 美味热菜

银杏炒五彩时蔬·····	52
糖醋脆皮茄·····	54
椒盐小土豆·····	55
火爆大头菜·····	56



西红柿烧茄子·····	58
蒜泥茄子·····	59
西蓝花彩蔬小炒·····	60
莲花茄子·····	62
滑子蘑小白菜·····	63
香芋地瓜丸·····	64
绣球香芋·····	66
炒山药泥·····	67
糖醋素排骨·····	68
爆炒双素·····	70
清炒黄瓜片·····	71
青椒炒土豆丝·····	72

黄豆芽炒榨菜·····	74
春笋豌豆粒·····	75
素鲍菜心·····	76
油焖杏鲍菇·····	78
杏鲍菇扣西蓝花·····	79
苦瓜蘑菇松·····	80
杏鲍菇炒甜玉米·····	82
糖醋蟹味菇·····	83
素鳝鱼炒青笋·····	84
草菇小炒·····	86
烧栗子双菇·····	87
甜木耳炒山药·····	88
胡萝卜炒木耳·····	90
杭椒炒鲜蘑·····	91
红烧日本豆腐·····	92
孜然土豆烩豆腐·····	94
素烧鸡卷·····	95
土豆丸子地三鲜·····	96
尖椒干豆腐·····	98
香菇豆腐饼·····	99



目录 Contents

Part 03 营养汤羹

酸辣魔芋丝·····	102
白菜豆腐汤·····	104
小白菜粉丝汤·····	105
奶油番茄汤·····	106
菇耳豆腐汤·····	108



豆泡白菜汤·····	109
银耳雪梨羹·····	110
白蘑田园汤·····	112
豆腐松茸汤·····	113
酱香土豆粉·····	114
翡翠松子羹·····	116
木耳黄花汤·····	117
蚕豆奶油南瓜羹·····	118
百年好合汤·····	120
素烩山药·····	121

如意鸳鸯羹·····	122
土豆菠菜汤·····	124
红枣银耳羹·····	125



Part 04 花样主食

三丝拌面·····	128
番茄蛋煎面·····	130
三丝素春卷·····	131
时蔬饭团·····	132
奶油蔬菜炒饭·····	134





五彩玉米饭·····	135
三色疙瘩汤·····	136
豆面糍粑·····	138
桂花糯米枣·····	139
韩国泡菜饼·····	140

香芋西米露·····	142
玉米烙·····	143
双色菊花酥·····	144
桂花酥·····	146
红豆南瓜饼·····	147
翡翠巧克力包·····	148
南瓜包·····	150
杂粮包·····	151
栗蓉艾窝窝·····	152
辣炒年糕·····	154
奶香松饼·····	155
果仁酥·····	156
沙琪玛·····	158
马蹄糕·····	159



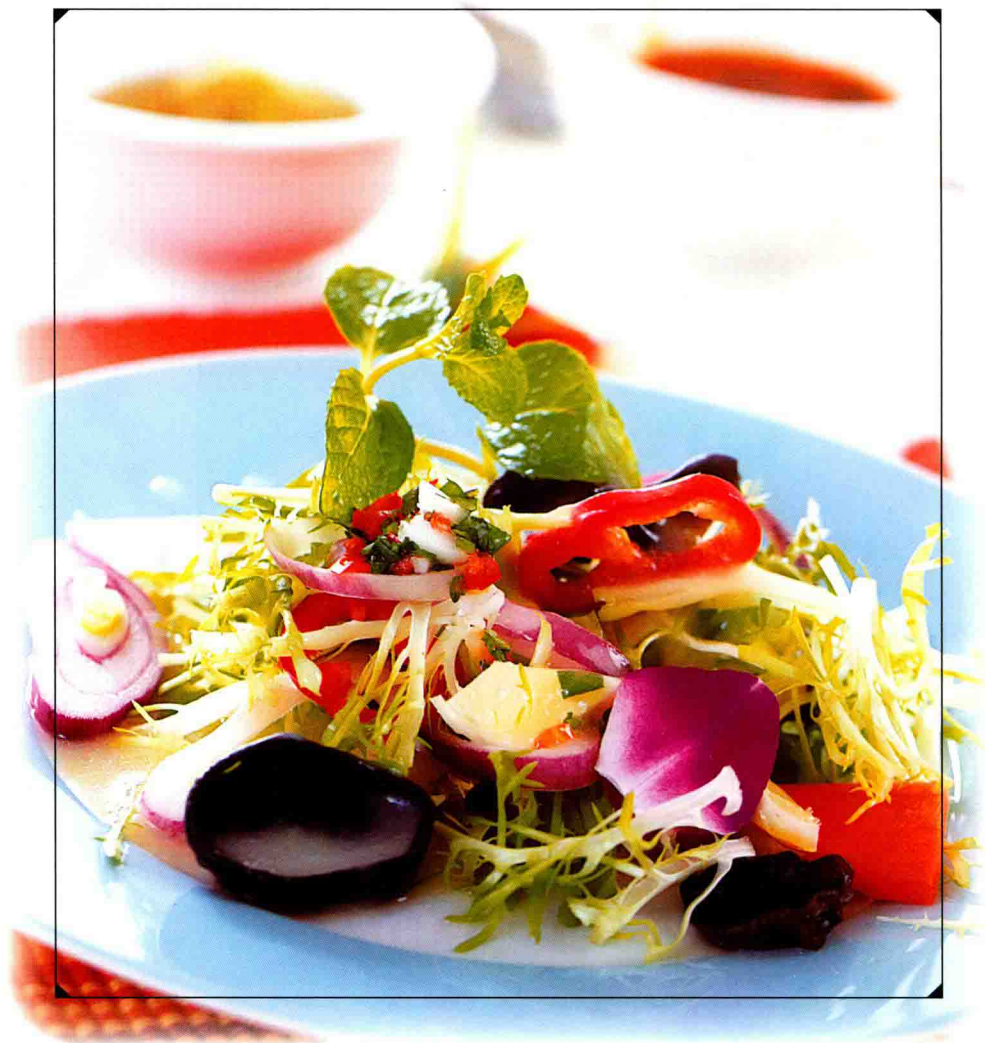
欢喜厨房

素菜 心经

欢喜厨房◎著



IC 吉林科学技术出版社



欢喜厨房编委会 (排名不分先后)

马敬泽 高玉才 李铁钢 朱奕生 王和平 韩密和
齐向阳 朱琳 邵志宝 赵军 张明亮 蒋志进

图片摄影: 黄蓓

Foreword

前言

《欢喜厨房》栏目是由长春电视台第五频道制作和播出的饮食栏目，其每期一个美食主题，每期四个美食环节，既有制作出色、香味兼具，简单易学的美味菜式，还有明星或达人之间的厨艺对抗赛，尽情展现精湛的厨艺与创意，为观众呈现最完美的演出和极致美味。另外对于厨房生活中的困扰，从锅碗瓢盆到厨具清理，用简单有效的窍门轻松解决生活难题，用最新的生活方式，享受最快乐的生活。

《欢喜厨房》栏目为读者带来了全新的美食烹饪享受。在菜品选择上，区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下足了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

《欢喜厨房》系列图书共四本，分别为《主厨上菜》《川湘菜典》《素菜心经》《8分钟上菜》。图书按照家庭中比较常见的原料加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从《欢喜厨房》栏目的资源中，精选了500余款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

本书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，用图片加以分解说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，部分重点菜式还配上二维码，通过扫描二维码，就可以看到整个菜式的视频制作过程，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿《欢喜厨房》系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，您可以参考菜肴的制作方法和窍门，烹调出一道道简便、健康、快捷的菜式，轻松享受烹调带来的乐趣。



Part 01 爽口凉菜

农家酱茄子·····	10
珊瑚苦瓜·····	12
蔬菜沙拉·····	13
热拌粉皮茄子·····	14
三丝芹菜·····	16
花生仁拌芹菜·····	17
果香拌莴笋·····	18
麻酱油麦菜·····	20



姜汁四季豆·····	21
多味沙拉·····	22
珊瑚萝卜卷·····	24
美极小萝卜·····	25
滋补果色山药·····	26
秘制玫瑰山药·····	28
老虎菜·····	29
浪漫藕片·····	30
炝拌三丝·····	32



山药火龙果·····	33
酱拌茄子·····	34
生拌萝卜皮·····	36
椿芽蚕豆·····	37
朝鲜辣酱黄瓜卷·····	38
糟卤蚕豆粒·····	40
拌姜汁豇豆·····	41
紫菜蔬菜卷·····	42
酱油萝卜皮·····	44
凉拌素什锦·····	45
油吃鲜蘑·····	46
酱卤香菇·····	48
辣味金针蘑·····	49



Part 02 美味热菜

银杏炒五彩时蔬·····	52
糖醋脆皮茄·····	54
椒盐小土豆·····	55
火爆大头菜·····	56



西红柿烧茄子·····	58
蒜泥茄子·····	59
西蓝花彩蔬小炒·····	60
莲花茄子·····	62
滑子蘑小白菜·····	63
香芋地瓜丸·····	64
绣球香芋·····	66
炒山药泥·····	67
糖醋素排骨·····	68
爆炒双素·····	70
清炒黄瓜片·····	71
青椒炒土豆丝·····	72

黄豆芽炒榨菜·····	74
春笋豌豆粒·····	75
素鲍菜心·····	76
油焖杏鲍菇·····	78
杏鲍菇扣西蓝花·····	79
苦瓜蘑菇松·····	80
杏鲍菇炒甜玉米·····	82
糖醋蟹味菇·····	83
素鳝鱼炒青笋·····	84
草菇小炒·····	86
烧栗子双菇·····	87
甜木耳炒山药·····	88
胡萝卜炒木耳·····	90
杭椒炒鲜蘑·····	91
红烧日本豆腐·····	92
孜然土豆烩豆腐·····	94
素烧鸡卷·····	95
土豆丸子地三鲜·····	96
尖椒干豆腐·····	98
香菇豆腐饼·····	99



目录 Contents

Part 03 营养汤羹

酸辣魔芋丝·····	102
白菜豆腐汤·····	104
小白菜粉丝汤·····	105
奶油番茄汤·····	106
菇耳豆腐汤·····	108



豆泡白菜汤·····	109
银耳雪梨羹·····	110
白蘑田园汤·····	112
豆腐松茸汤·····	113
酱香土豆粉·····	114
翡翠松子羹·····	116
木耳黄花汤·····	117
蚕豆奶油南瓜羹·····	118
百年好合汤·····	120
素烩山药·····	121

如意鸳鸯羹·····	122
土豆菠菜汤·····	124
红枣银耳羹·····	125



Part 04 花样主食

三丝拌面·····	128
番茄蛋煎面·····	130
三丝素春卷·····	131
时蔬饭团·····	132
奶油蔬菜炒饭·····	134





五彩玉米饭·····	135
三色疙瘩汤·····	136
豆面糍粑·····	138
桂花糯米枣·····	139
韩国泡菜饼·····	140

香芋西米露·····	142
玉米烙·····	143
双色菊花酥·····	144
桂花酥·····	146
红豆南瓜饼·····	147
翡翠巧克力包·····	148
南瓜包·····	150
杂粮包·····	151
栗蓉艾窝窝·····	152
辣炒年糕·····	154
奶香松饼·····	155
果仁酥·····	156
沙琪玛·····	158
马蹄糕·····	159





Part 01

爽口凉菜







农家酱茄子



材料

茄子400克
青辣椒50克
红辣椒25克
香菜叶15克
枸杞子10克
鸡蛋2个
大葱15克
田园酱2大匙

做法

- 1 青辣椒、红辣椒分别去蒂、去籽，洗净，切成小丁；大葱择洗干净，切成葱花；香菜叶、枸杞子分别洗净；将鸡蛋磕在碗内，打散成鸡蛋液。
- 2 将青辣椒丁、红辣椒丁、葱花放在鸡蛋液内，加入田园酱和少许清水搅拌均匀，再放入蒸锅内，用旺火蒸8分钟，取出成鸡蛋酱。
- 3 将茄子去蒂，洗净，放入蒸锅内蒸约10分钟至熟，取出茄子，切成小段，再切上十字花刀，摆放在盘内。
- 4 将香菜叶撒在蒸熟的茄子上，然后将鸡蛋酱均匀地浇在茄子上，用枸杞子加以点缀即可。



↓鸡蛋液搅拌均匀，上屉蒸成鸡蛋酱。

