

Tasty Food
食在好吃

素食家常菜 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

低卡轻食，健康吃素，远离现代文明病
近300道最具人气素食菜单，科学搭配，健康又养生



Tasty Food
食在好吃

素食家常菜 一本就够

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

素食家常菜一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4241-0

I. ①素… II. ①杨… III. ①素菜—菜谱 IV.

① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049082 号

素食家常菜一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4241-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

素食主义最早源自古印度的宗教，它是一种回归自然、追求环保的文化理念。在注重环保、追求健康生活方式的现代社会，素食正悄然成为一种时尚生活的标签，而素食主义者的队伍也在不断地壮大。

素食主义者分为全素食主义者和半素食主义者。前者严格遵守素食的要求，在某些地区，甚至蛋、奶类、奶酪都被素食主义者排除在外；而后者大多基于健康、道德或信仰，只是不食用某些肉类，比如牛、羊、猪等传统意义上的红肉，但是会食用部分的禽类和海鲜。不管是哪种素食主义者，都会在坚持原则的基础上，寻求美食的存在。

吃素有很多的好处，素食中的饱和脂肪酸含量非常低，这可以有效降低体内血压和胆固醇的含量。素食者患心脏病的概率仅为一般人群的 1/3，癌症的发病率是一般人的一半。并且素食还能起到许多食疗的功效，是日常生活保健、排毒养颜的有效方式。素食减肥法是相当有效的，可以促进新陈代谢活动，从而把堆积在体内的脂肪燃烧掉，自然就达到了减肥的目的。如果你身边有素食主义者，你可以发现他们全身充满了活力，脏腑器官功能也比较活跃，皮肤会显得光滑、红润，因此吃素也被认为是一种由内而外的美容法。

一说到素食，很多人想到的就是寡淡无味，谁说素食就是淡而无味和一成不变的呢？本书就要打破你对素食菜品的既定印象，教你运用创意巧思和丰富的调味方式，做出富有变化又好吃的素食家常菜。在日常生活中，我们不需要像素食主义者那样，做到那么的极致，但是我们也可以通过常吃素食，来有效调节身体功能。如果素食做得好，我们还可以在品尝美味的同时收获健康哦！

本书一共分为 5 个章节，分为简单快炒菜、下饭卤味菜、色香请客菜、蒸煮凉拌菜和家常素汤品，让您可以根据自己的需求，快速地找到自己需要的素食菜品；并附有精美的成品图，详细的食材用料、调料，还有详细的制作步骤，让你快速定位、一学就会。一起来进入健康美味的素食世界吧！





目录 Contents

巧做素食完备攻略

- | | |
|-----------|-------------|
| 8 素食的常用配料 | 10 素食快炒好吃秘诀 |
| 9 素食的常用调料 | |

第一章 简单快炒菜

- | | |
|----------|-----------|
| 12 罗汉豆腐 | 13 海带炒黄豆芽 |
| 12 酸菜炒面肠 | 14 芝麻炒牛蒡 |
| 13 宫保杏鲍菇 | 14 空心菜炒素肉 |

- | |
|------------|
| 15 甜椒土豆丝 |
| 15 茭白西兰花 |
| 16 雪里蕻炒豆干丁 |
| 17 西红柿炒秋葵 |
| 17 素炒山药 |
| 18 西红柿烧豆皮 |
| 18 当归猴头菇 |
| 19 芹菜炒豆皮 |
| 19 绿豆芽炒甜椒 |
| 20 宫保卷心菜 |
| 20 银杏炒芦笋 |
| 21 鲍菇烩卷心菜 |
| 21 枸杞子炒山药 |
| 22 素小炒 |
| 22 龙须菜炒素肉 |
| 23 辣炒酸菜 |
| 23 辣炒酸豆角 |
| 24 毛豆剑笋 |
| 24 豉汁花干 |
| 25 丝瓜炒面筋 |
| 25 回锅素肉 |
| 26 甜椒炒百合 |
| 27 京酱素肉丝 |
| 27 鲜菇烩腐竹 |
| 28 辣炒素肉丝 |
| 28 银杏烩三丁 |
| 29 蚝油腐竹 |
| 29 菠萝炒黑木耳 |
| 30 芹菜炒藕丝 |
| 30 豆干炒豆角 |
| 31 什锦素菜 |
| 31 香辣土豆丝 |
| 32 蟹黄豆腐 |
| 32 香菜草菇 |
| 33 黑木耳娃娃菜 |
| 33 麻辣素鸡丁 |
| 34 金针菜炒素肚 |
| 34 杏鲍菇炒面筋 |

35 酱烧青甜椒
35 姜汁烧素肉片
36 红糟面肠
37 川味茄子
37 剑笋炒花干
38 黑椒素鸡柳
38 三杯素面肠
39 双菇炒素肉丝
39 南瓜素肉丝
40 豆酱炒素肚
40 豆豉茄子
41 蟹黄白菜
41 香辣莲子
42 红糟茭白
42 萝卜炒海带
43 素火腿卷心菜
43 烩什锦菇
44 老烧蛋
44 素蟹黄珍珠菇
45 药材烧杏鲍菇
45 姜汁豆腐
46 豆酱烧豆腐
46 焖冬瓜
47 香椿酱烧百叶
47 黄咖喱素腰花
48 素肉丝白菜
48 花生拌面筋

53 菊花卤汁
54 卤卷心菜
54 笋香焖面轮
55 竹笋卤面筋
55 卤双萝卜
56 香卤百叶豆腐
57 素瓜仔肉
57 豆皮卤白菜
58 素香菇炸酱
58 油焖桂竹笋
59 海带卤油豆腐
59 梅汁苦瓜
60 味噌海带锅
60 百叶卤莲藕
61 花菇香卤萝卜
61 卤牛蒡
62 红曲卤素肠
63 什锦素卤味
63 腐乳卤笋
64 卤西红柿
64 卤茭白

65 茄汁萝卜球
65 卤双花
66 卤杏鲍菇
66 卤土豆
67 卤芦笋
67 卤海带
68 卤香魔芋球
68 麻辣卤花生
69 卤鲜香菇
69 卤芥蓝
70 卤面肠
70 卤素鸡
71 素香油豆腐
71 麻辣百叶豆腐
72 麻辣油豆腐
72 香卤素肚
73 麻辣花干
73 卤豆皮
74 五香豆干
74 卤四方豆干

第二章 下饭卤味菜

50 蔬菜卤汁
50 麻辣卤汁
51 五香卤汁
51 茶香卤汁
52 水果卤汁
52 素香卤汁
53 香菇卤素肉汁



第三章 色香请客菜

- 76 干煸豆角
- 76 酱炒炸面肠
- 77 酱香茄子
- 77 三杯豆腐
- 78 红烧豆腐
- 78 糖醋素排
- 79 蚝油鲍鱼菇
- 79 豆豉草菇
- 80 辣子素鸡丁
- 80 椒盐素里脊
- 81 红咖喱酿豆腐
- 81 素佛跳墙
- 82 黄袍腐皮卷
- 83 红烧素鱼块
- 83 素肉末炒粉丝
- 84 宫保素鲑鱼
- 84 三杯杏鲍菇
- 85 生菜素虾松
- 85 腐皮卷

- 86 糊辣素鸡球
- 86 炒素鳝糊
- 87 银杏烧素鳗
- 87 芥菜素干贝
- 88 香菇扒上海青
- 88 锅巴香辣素鸡
- 89 素镶翡翠椒
- 89 双菇豆腐煲
- 90 炸香酥腐皮
- 90 双笋煲腐竹
- 91 糖醋山药
- 92 素火腿吐司
- 92 香菇盒子
- 93 橙汁素排
- 93 什锦烩豆花
- 94 黑胡椒素肉排
- 94 糖醋豆肠
- 95 脆皮素肥肠
- 95 炸素肠
- 96 香菇素卷
- 96 红烧咖喱素肉
- 97 宫保面筋

- 97 三色面轮
- 98 干烧面肠
- 98 素烩锅巴
- 99 素狮子头
- 100 锅贴素鱼片
- 100 咖喱什锦蔬菜
- 101 腐乳腐皮卷
- 101 芙蓉百花芦笋
- 102 炸腐皮海苔卷
- 102 香酥蔬菜饼
- 103 黄金熏蔬卷
- 103 脆皮香茄皮
- 104 酥炸藕片
- 104 炸素鸡卷
- 105 炸山药素肉丸
- 105 炸丝瓜
- 106 老少平安
- 107 炸长相思
- 107 麻婆豆腐
- 108 炸牛蒡天妇罗
- 108 五香炸素鸡腿



第四章 蒸煮凉拌菜

- 110 蒸三色豆腐
- 110 粉蒸素排骨
- 111 马蹄镶油豆腐
- 111 芋泥蒸黄瓜
- 112 酱椒豆鸡
- 112 珊瑚蒸蛋
- 113 丝瓜蒸金针菇
- 113 卷心菜卷
- 114 香椿酱蒸茭白
- 114 红枣南瓜
- 115 海带南瓜卷
- 116 素火腿冬瓜球

116 豆豉蒸杏鲍菇
117 竹荪三丝卷
117 黄瓜镶素肉
118 竹荪南瓜盅
118 竹笋香菇魔芋
119 素蚝油面筋
119 辣拌豆干丁
120 栗子蒸素肠
120 面轮豉汁素排
121 天香腐皮卷
122 咖喱蛋豆腐
122 草菇扣白菜
123 香菇镶豆腐
123 松茸蒸豆腐
124 莲子蒸香芋
124 梅酱蒸山药
125 绿豆芽拌菠菜
125 树子蒸丝瓜
126 冬瓜三宝扎
126 红曲蒸蛋豆腐
127 翠玉福袋
128 翠藻苦瓜盅
128 白玉南瓜卷
129 白玉冬瓜
129 芋香杏鲍菇
130 栗子南瓜
130 拌百合枸杞子
131 双菇煮山药
131 椰浆煮芋头
132 素干贝苋菜
132 凉拌素丝
133 黄耳罗汉斋
133 药膳煮丝瓜
134 醋熘莲藕
134 凉拌菠萝苦瓜
135 什锦菇煮白菜
135 三丝银耳
136 凉拌芦笋



136 什锦蔬菜煲
137 凉拌珊瑚草
137 凉拌海带丝
138 红烧素丸子
139 椰香芋头煲
139 红烧素鸭
140 凉拌金针菇
140 什锦煮魔芋

148 养生蔬菜汤
148 牛蒡腰果汤
149 西蓝花木耳汤
149 四宝炖素肚
150 花菜蟹味菇汤
150 当归素鸭汤
151 银耳蔬菜汤
152 西红柿芹菜汤
152 冬瓜素排骨汤
153 玉米蔬菜汤
153 菠菜雪梨汤
154 蟹黄丝瓜汤
154 药膳素鳗鱼汤
155 鲜菇汤
156 药膳食补汤
156 牛蒡核桃汤
157 香油白菜汤
157 豆腐素肉汤
158 花旗参银耳汤
159 十全山药汤
159 牛蒡补气汤
160 蔬菜豆腐汤
160 西红柿美颜汤

第五章 家常素汤品

142 素高汤
142 蔬菜高汤
143 海带高汤
143 麻辣高汤
144 胡萝卜海带汤
144 西芹笋片汤
145 丝瓜魔芋豆芽汤
146 家常罗汉汤
146 什锦蔬菜汤
147 玉米双萝卜汤
147 萝卜干豆芽汤

Tasty Food
食在好吃

素食家常菜 一本就够

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

素食家常菜一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4241-0

I . ①素… II . ①杨… III . ①素菜 - 菜谱 IV .
① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049082 号

素食家常菜一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4241-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

素食主义最早源自古印度的宗教，它是一种回归自然、追求环保的文化理念。在注重环保、追求健康生活方式的现代社会，素食正悄然成为一种时尚生活的标签，而素食主义者的队伍也在不断地壮大。

素食主义者分为全素食主义者和半素食主义者。前者严格遵守素食的要求，在某些地区，甚至蛋、奶类、奶酪都被素食主义者排除在外；而后者大多基于健康、道德或信仰，只是不食用某些肉类，比如牛、羊、猪等传统意义上的红肉，但是会食用部分的禽类和海鲜。不管是哪种素食主义者，都会在坚持原则的基础上，寻求美食的存在。

吃素有很多的好处，素食中的饱和脂肪酸含量非常低，这可以有效降低体内血压和胆固醇的含量。素食者患心脏病的概率仅为一般人群的 1/3，癌症的发病率是一般人的一半。并且素食还能起到许多食疗的功效，是日常生活保健、排毒养颜的有效方式。素食减肥法是相当有效的，可以促进新陈代谢活动，从而把堆积在体内的脂肪燃烧掉，自然就达到了减肥的目的。如果你身边有素食主义者，你可以发现他们全身充满了活力，脏腑器官功能也比较活跃，皮肤会显得光滑、红润，因此吃素也被认为是一种由内而外的美容法。

一说到素食，很多人想到的就是寡淡无味，谁说素食就是淡而无味和一成不变的呢？本书就要打破你对素食菜品的既定印象，教你运用创意巧思和丰富的调味方式，做出富有变化又好吃的素食家常菜。在日常生活中，我们不需要像素食主义者那样，做到那么的极致，但是我们也可以通过常吃素食，来有效调节身体功能。如果素食做得好，我们还可以在品尝美味的同时收获健康哦！

本书一共分为 5 个章节，分为简单快炒菜、下饭卤味菜、色香请客菜、蒸煮凉拌菜和家常素汤品，让您可以根据自己的需求，快速地找到自己需要的素食菜品；并附有精美的成品图，详细的食材用料、调料，还有详细的制作步骤，让你快速定位、一学就会。一起来进入健康美味的素食世界吧！





目录 Contents

巧做素食完备攻略

- | | |
|-----------|-------------|
| 8 素食的常用配料 | 10 素食快炒好吃秘诀 |
| 9 素食的常用调料 | |

第一章 简单快炒菜

- | | |
|----------|-----------|
| 12 罗汉豆腐 | 13 海带炒黄豆芽 |
| 12 酸菜炒面肠 | 14 芝麻炒牛蒡 |
| 13 宫保杏鲍菇 | 14 空心菜炒素肉 |

- | |
|------------|
| 15 甜椒土豆丝 |
| 15 茭白西兰花 |
| 16 雪里蕻炒豆干丁 |
| 17 西红柿炒秋葵 |
| 17 素炒山药 |
| 18 西红柿烧豆皮 |
| 18 当归猴头菇 |
| 19 芹菜炒豆皮 |
| 19 绿豆芽炒甜椒 |
| 20 宫保卷心菜 |
| 20 银杏炒芦笋 |
| 21 鲍菇烩卷心菜 |
| 21 枸杞子炒山药 |
| 22 素小炒 |
| 22 龙须菜炒素肉 |
| 23 辣炒酸菜 |
| 23 辣炒酸豆角 |
| 24 毛豆剑笋 |
| 24 豉汁花干 |
| 25 丝瓜炒面筋 |
| 25 回锅素肉 |
| 26 甜椒炒百合 |
| 27 京酱素肉丝 |
| 27 鲜菇烩腐竹 |
| 28 辣炒素肉丝 |
| 28 银杏烩三丁 |
| 29 蚝油腐竹 |
| 29 菠萝炒黑木耳 |
| 30 芹菜炒藕丝 |
| 30 豆干炒豆角 |
| 31 什锦素菜 |
| 31 香辣土豆丝 |
| 32 蟹黄豆腐 |
| 32 香菜草菇 |
| 33 黑木耳娃娃菜 |
| 33 麻辣素鸡丁 |
| 34 金针菜炒素肚 |
| 34 杏鲍菇炒面筋 |

35 酱烧青甜椒
35 姜汁烧素肉片
36 红糟面肠
37 川味茄子
37 剑笋炒花干
38 黑椒素鸡柳
38 三杯素面肠
39 双菇炒素肉丝
39 南瓜素肉丝
40 豆酱炒素肚
40 豆豉茄子
41 蟹黄白菜
41 香辣莲子
42 红糟茭白
42 萝卜炒海带
43 素火腿卷心菜
43 烩什锦菇
44 老烧蛋
44 素蟹黄珍珠菇
45 药材烧杏鲍菇
45 姜汁豆腐
46 豆酱烧豆腐
46 焖冬瓜
47 香椿酱烧百叶
47 黄咖喱素腰花
48 素肉丝白菜
48 花生拌面筋

53 菊花卤汁
54 卤卷心菜
54 笋香焖面轮
55 竹笋卤面筋
55 卤双萝卜
56 香卤百叶豆腐
57 素瓜仔肉
57 豆皮卤白菜
58 素香菇炸酱
58 油焖桂竹笋
59 海带卤油豆腐
59 梅汁苦瓜
60 味噌海带锅
60 百叶卤莲藕
61 花菇香卤萝卜
61 卤牛蒡
62 红曲卤素肠
63 什锦素卤味
63 腐乳卤笋
64 卤西红柿
64 卤茭白

65 茄汁萝卜球
65 卤双花
66 卤杏鲍菇
66 卤土豆
67 卤芦笋
67 卤海带
68 卤香魔芋粉
68 麻辣卤花生
69 卤鲜香菇
69 卤芥蓝
70 卤面肠
70 卤素鸡
71 素香油豆腐
71 麻辣百叶豆腐
72 麻辣油豆腐
72 香卤素肚
73 麻辣花干
73 卤豆皮
74 五香豆干
74 卤四方豆干

第二章 下饭卤味菜

50 蔬菜卤汁
50 麻辣卤汁
51 五香卤汁
51 茶香卤汁
52 水果卤汁
52 素香卤汁
53 香菇卤素肉汁



第三章 色香请客菜

- 76 干煸豆角
- 76 酱炒炸面肠
- 77 酱香茄子
- 77 三杯豆腐
- 78 红烧豆腐
- 78 糖醋素排
- 79 蚝油鲍鱼菇
- 79 豆豉草菇
- 80 辣子素鸡丁
- 80 椒盐素里脊
- 81 红咖喱酿豆腐
- 81 素佛跳墙
- 82 黄袍腐皮卷
- 83 红烧素鱼块
- 83 素肉末炒粉丝
- 84 宫保素鱿鱼
- 84 三杯杏鲍菇
- 85 生菜素虾松
- 85 腐皮卷

- 86 糊辣素鸡球
- 86 炒素鳝糊
- 87 银杏烧素鳗
- 87 芥菜素干贝
- 88 香菇扒上海青
- 88 锅巴香辣素鸡
- 89 素镶翡翠椒
- 89 双菇豆腐煲
- 90 炸香酥腐皮
- 90 双笋煲腐竹
- 91 糖醋山药
- 92 素火腿吐司
- 92 香菇盒子
- 93 橙汁素排
- 93 什锦烩豆花
- 94 黑胡椒素肉排
- 94 糖醋豆肠
- 95 脆皮素肥肠
- 95 炸素肠
- 96 香菇素卷
- 96 红烧咖喱素肉
- 97 宫保面筋

- 97 三色面轮
- 98 干烧面肠
- 98 素烩锅巴
- 99 素狮子头
- 100 锅贴素鱼片
- 100 咖喱什锦蔬菜
- 101 腐乳腐皮卷
- 101 芙蓉百花芦笋
- 102 炸腐皮海苔卷
- 102 香酥蔬菜饼
- 103 黄金熏蔬卷
- 103 脆皮香茄皮
- 104 酥炸藕片
- 104 炸素鸡卷
- 105 炸山药素肉丸
- 105 炸丝瓜
- 106 老少平安
- 107 炸长相思
- 107 麻婆豆腐
- 108 炸牛蒡天妇罗
- 108 五香炸素鸡腿



第四章 蒸煮凉拌菜

- 110 蒸三色豆腐
- 110 粉蒸素排骨
- 111 马蹄镶油豆腐
- 111 芋泥蒸黄瓜
- 112 酱椒豆鸡
- 112 珊瑚蒸蛋
- 113 丝瓜蒸金针菇
- 113 卷心菜卷
- 114 香椿酱蒸茭白
- 114 红枣南瓜
- 115 海带南瓜卷
- 116 素火腿冬瓜球

116 豆豉蒸杏鲍菇
117 竹荪三丝卷
117 黄瓜镶素肉
118 竹荪南瓜盅
118 竹笋香菇魔芋
119 素蚝油面筋
119 辣拌豆干丁
120 栗子蒸素肠
120 面轮豉汁素排
121 天香腐皮卷
122 咖喱蛋豆腐
122 草菇扣白菜
123 香菇镶豆腐
123 松茸蒸豆腐
124 莲子蒸香芋
124 梅酱蒸山药
125 绿豆芽拌菠萝
125 树子蒸丝瓜
126 冬瓜三宝扎
126 红曲蒸蛋豆腐
127 翠玉福袋
128 翠藻苦瓜盅
128 白玉南瓜卷
129 白玉冬瓜
129 芋香杏鲍菇
130 栗子南瓜
130 拌百合枸杞子
131 双菇煮山药
131 椰浆煮芋头
132 素干贝苋菜
132 凉拌素丝
133 黄耳罗汉斋
133 药膳煮丝瓜
134 醋熘莲藕
134 凉拌菠萝苦瓜
135 什锦菇煮白菜
135 三丝银耳
136 凉拌芦笋



136 什锦蔬菜煲
137 凉拌珊瑚草
137 凉拌海带丝
138 红烧素丸子
139 椰香芋头煲
139 红烧素鸭
140 凉拌金针菇
140 什锦煮魔芋

第五章 家常素汤品

142 素高汤
142 蔬菜高汤
143 海带高汤
143 麻辣高汤
144 胡萝卜海带汤
144 西芹笋片汤
145 丝瓜魔芋豆芽汤
146 家常罗汉汤
146 什锦蔬菜汤
147 玉米双萝卜汤
147 萝卜干豆芽汤

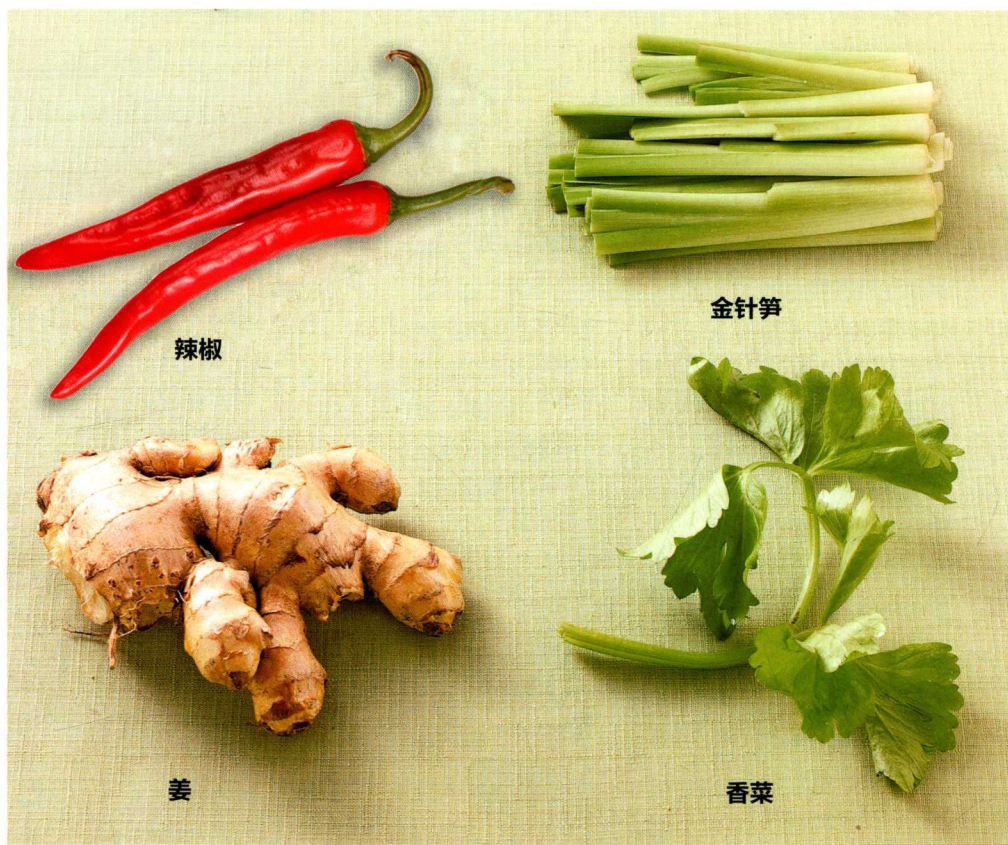
148 养生蔬菜汤
148 牛蒡腰果汤
149 西蓝花木耳汤
149 四宝炖素肚
150 花菜蟹味菇汤
150 当归素鸭汤
151 银耳蔬菜汤
152 西红柿芹菜汤
152 冬瓜素排骨汤
153 玉米蔬菜汤
153 菠菜雪梨汤
154 蟹黄丝瓜汤
154 药膳素鳗鱼汤
155 鲜菇汤
156 药膳食补汤
156 牛蒡核桃汤
157 香油白菜汤
157 豆腐素肉汤
158 花旗参银耳汤
159 十全山药汤
159 牛蒡补气汤
160 蔬菜豆腐汤
160 西红柿美颜汤

巧做素食完备攻略

素食的常用配料

素食快炒菜要好吃，少不了的烹调步骤就是爆香，如果是健康素取向，最常用的爆香料非大蒜莫属，但若以宗教取向的纯素理念，大

蒜则被列为荤食。除此之外，小蒜、葱、韭菜及洋葱也被列为“五荤菜”，除去这些食材，还有哪些配料适合爆香呢？一起来看看吧！



辣椒

金针笋

姜

香菜

辣椒

辣椒有许多种类，除了新鲜辣椒外，还有干红辣椒、辣椒油、辣椒酱等可选用，红色的辣椒除了用于调味外还有装点菜色的效果。

金针笋

金针笋是金针的幼茎，因色如碧玉、口感嫩似笋，所以又称碧玉笋，有清热退火的功效。

姜

姜具有去腥和杀菌作用，是具有强烈芳香的辛香料，爆香时以选用老姜为佳。

香菜

香菜有股木质清香，带有温和微辛的胡椒味。除了香菜外，芹菜也是不错的爆香料。

素食的常用调料

吃素的人除了规范食材是素食外，料理过程中选用的油品和调料当然也要是素的。一般的乌醋、蚝油、沙茶、高汤块等都是以荤食料理出来的，若加入素食料理中就功亏一篑了，

幸好现在吃素的人越来越多，市场上的素调料也越来越多。料理时用市售酱料快速调味，不但省时，也能让菜肴更美味喔！



酱油

黄豆和小麦制成的酱油是居家必备调料，可增加食材的酱香味，同时还能食材增加色泽，激发人们的食欲。

甜面酱

常用来拌面的甜面酱只要稍加变化，入菜也很对味，甜面酱由于酱味和甜味偏重，所以做菜时要注意用量。

豆腐乳

豆腐乳有“东方奶酪”之称，是流传数千年的中国传统美食。由于它的原料是豆腐，所

以营养非常丰富，好的腐乳质地细腻、鲜美适口，不论直接当作配菜或加入食材拌炒都好吃。

素高汤块

素高汤块主要是以蔬菜、水果熬煮浓缩而成的。

素沙茶酱

素沙茶酱多以黑芝麻、小麦胚芽、香菇、素肉和辛香料等调制而成，味道与原味沙茶酱相差无几。