



现代人

好吃素面饭

DELICIOUS VEGETARIAN NOODLE AND RICE

梁琼白 著



25道素面 + 25道素饭
简单快速，变化多多



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃素面饭 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-4529-2

I. 好… II. 梁… III. ①面食—食谱 ②素菜—菜谱

IV. ① TS972.132 ② TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086830 号

版权声明

原书名: 好吃素面饭

作 者: 梁琼白

©本书中文简体版由台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 费 昕 严 芳 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶 蕾 王超南

版式设计: 叶 蕾 李若虹 责任校对: 李 靖 责任监印: 叶 蕾 李若虹

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4529-2/TS·2664 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4645

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40851S1X101ZYW



好吃素面饭

时尚美食系列

DELICIOUS VEGETARIAN NOODLE AND RICE

梁琼白 著



目 录

DIY 好吃的素面饭 ... 4

素面篇



芥末凉面 / 6
三丝素凉面 / 7
奶油香蒜面 / 8
素浇面 / 9
素肉丝炒面 / 10
素炒意大利面 / 12
翡翠焗面 / 14
榨菜素肉面 / 16
香油素鸡面 / 18
意大利素面 / 20
咖喱焗面 / 22
素排面 / 23
南瓜酱面 / 24

雪笋素肉面 / 26
鲍菇烩面 / 28
乌醋拌面 / 30
辣酱面 / 31
炸酱面 / 32
茄酱面 / 33
酸菜素肉面 / 34
素卤面 / 36
素羹面 / 38
三菇面 / 40
罗勒鲜菇面 / 42
奶酪蘑菇面 / 44



CONT

素饭篇



红薯饭 / 46
芋仔饭 / 47
韩式蔬菜拌饭 / 48
四蔬焗饭 / 49
玉米炒饭 / 50
椰香咖喱烩饭 / 52
咖喱炒饭 / 54
菠萝炒饭 / 56
素火腿炒饭 / 57
香菇焖饭 / 58
椰饭 / 60
萝卜干炒饭 / 62
红豆杂粮饭 / 64
菜饭 / 65
什菜饭 / 66
筒仔饭 / 68

腐包寿司 / 70
松子炒饭 / 72
黄豆糙米饭 / 74
糙米南瓜饭 / 75
咖喱焗饭 / 76
奶油焗饭 / 78
素肉燥饭 / 80
素鲍盖饭 / 81
荷叶饭 / 82

小贴士

每道食谱大多为 1 人份

1 杯 = 250 毫升 (相当于喝水纸杯 1 杯)

1 大匙 = 15 毫升

1 碗为家里饭碗大小, 约 250 毫升液体容积量

少许 = 略加即可

DIY

好吃的 素面饭

素面饭 好吃秘诀

何谓“素食”

只要是非肉类的植物食材都属于素食的范畴，但是素食又分为修行素和健康素两种。

◎**修行素**：基于宗教的戒规，一些带有强烈辛香的食材，例如葱、蒜、韭菜、洋葱等都禁止入菜，有些还包括蛋。

◎**健康素**：纯然只是对饮食需求的选择，希望借由清淡的食材达到低热量、低胆固醇的饮食要求，进而调理饮食习惯，保证健康，跟宗教无关，因此对口感的要求依然存在，对传统素食禁忌的一些食材也并不拒绝。

◎**口感的营造**：非肉品的食材虽然缺少动物性脂肪所具有的鲜醇，但也有属于植物性的天然甘美，为了丰富口感，有的会添加人工味道，如味精、鸡精、柴鱼粉等，如果要达到更天然的素鲜，不妨熬些素高汤，当作烹调过程中的添加品。

◎**熬制素高汤**：卷心菜、胡萝卜、白萝卜、海带、黄豆芽、甘蔗头都是具有高度鲜甜味的食材，切小块之后，全部放入锅中，加水熬煮2小时左右，再将所有材料捞净，剩下的汤汁就是素高汤。

◎**让菇类入菜**：无论是晒干的香菇，还是其他干燥的、新鲜的菇类，本身的口感和鲜味都非常好，除了当主料，也是最理想的配料，应该多加利用，有事半功倍的效果。

◎**配料的选择**：除了主食的面或饭之外，各式蔬菜是不可少的配料，而蔬菜的种类繁多，有易熟的叶片蔬菜，也有耐煮的根茎蔬菜，最好能选用同质的蔬菜而且有不同的颜色，除了火候较好掌控外，配色也有较好的效果。此外，所有根茎蔬菜先经过烫或煮熟的前置处理，不但节省时间，口感也较一致。

◎**烹调的掌握**：炒饭用冷饭炒的效果比较好，但是要趁热的时候先挑松，最好放冰箱冰过，因为冰箱可以将水分吸收，让米饭的颗粒更分明；烩饭或焗饭用热饭比较好，可以缩短烹调时间，让米饭更爽口，不致变糊。面条类都要先煮熟再用，除了干面类外，本书使用了很多新鲜面条，任何烹调法都要在煮熟之后冲水或拌入油质，避免粘成一团，尽量在安全食用期限内烹调，冷冻品的效果较差。



素面篇

Vegetarian noodle



素食主义正流行

中式 西式 日式 韩式

25 道面食经过巧思



变身成美味无敌的面食

好吃又好做



大家一起素素看吧



芥末凉面

材 料

荞麦面条
或山药面条120克
海苔丝少许

调味料

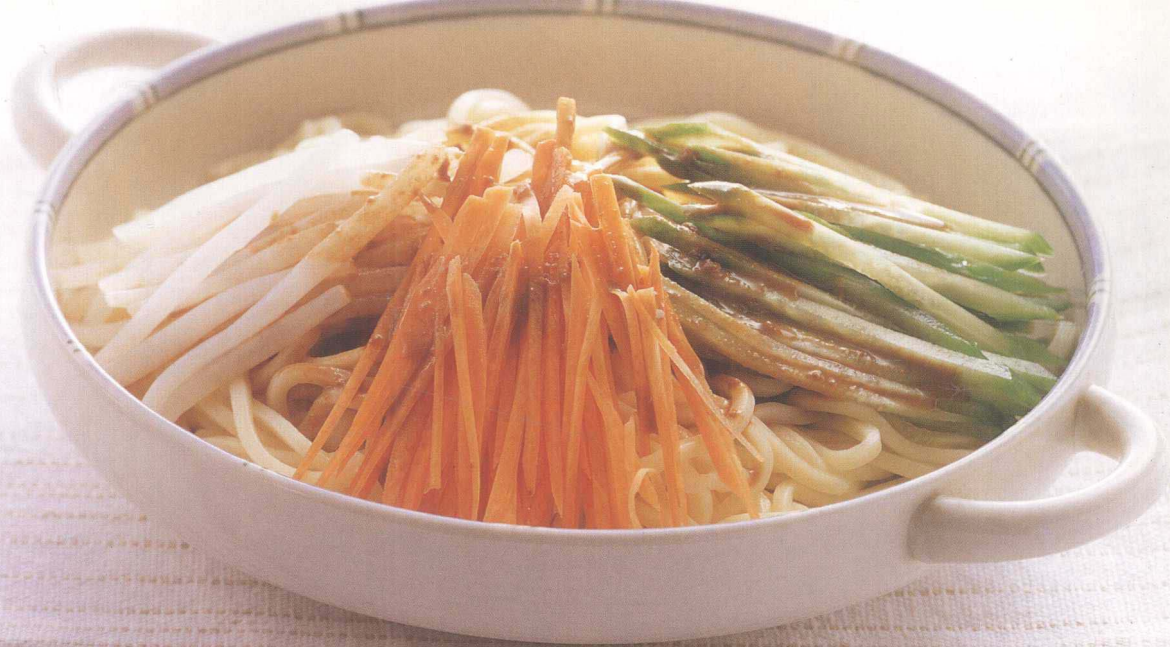
柴鱼酱油5大匙
甜料油1大匙
芥末酱1大匙

做 法

- 1 水烧开，将面条煮熟，捞出用冰水冲至完全凉透，放盘内，面上撒少许海苔丝。
- 2 将调味料另外放小碗内，食用时拌匀，以供面条蘸食。

好吃秘笈

1. 天气热的时候不妨把面条放在冰块上冰镇，但为了不让冰块融化的水把面条泡软，底下要先垫一片竹算，把水隔开。
2. 调味料要边蘸边吃，不要直接把面条倒进去拌。



三丝素凉面

材 料

细拉面1束(约120克)
小黄瓜1根
胡萝卜1/3根
绿豆芽80克

调味料

蒜末1茶匙
芝麻酱2大匙
酱油2大匙
糖1大匙
醋1/2大匙
香油1大匙
冷开水2大匙
盐少许

做 法

- 1 水烧开,放入细拉面煮熟捞出,拌入少许香油、吹凉。
- 2 小黄瓜切丝,胡萝卜削皮、切丝,用少许盐略腌,变软时用冷开水冲净、沥干,绿豆芽摘除头尾后烫熟、冲凉、沥干。
- 3 将其余的调味料调匀做成酱料,食用时先放入凉面,再铺下其他材料,并淋上酱料少许,吃的时候再拌匀即可。

好 吃 秘 笈

1. 吃修行素的人就不要加蒜末调酱,一般健康素者无妨。
2. 面用吹凉方式比用冷水冲凉的口感好,量多的话可以用电扇吹,量不多时用扇子扇即可。



奶油香蒜面

材 料

意大利细面条
200克
大蒜5瓣
罗勒3棵

调味料

奶油3大匙
盐1茶匙
奶油糊3大匙
奶酪粉少许

做 法

- 1 烧水，水开放入面条煮熟，大蒜去皮、切片，罗勒洗净备用。
- 2 奶油糊加热，放入蒜片爆香，再加入面条和其他调味料烧入味（奶酪粉除外）。
- 3 汤汁收至稍干时，放入罗勒，拌炒匀即可盛出，食用时撒少许奶酪粉即可。



好吃秘笈

1. 奶油入锅时火力不要太大，避免烧焦，蒜片也要小火炒才香。
2. 奶油糊的做法请参考14页翡翠焗面。



素浇面

材 料

拉面1束
(约80克)
素肉40克
笋1小根
黄花菜20克
素火腿2片
香菇4朵
素高汤1碗

调味料

酱油2大匙
糖1大匙
胡椒粉少许
香菇水(泡香菇的水)1/2杯

做 法

- 1 素肉用水泡软切碎，笋煮熟切丁，黄花菜泡软切小段，素火腿切丁，香菇泡软切丁。
- 2 用3大匙油先炒香菇，然后放入做法1其他材料同炒，并加入所有调味料烧入味，待汤汁收干即盛出。
- 3 另外烧水煮面，水开将面放入，煮熟捞出放入加有素高汤的面碗内，面上铺上炒好的素料即成。



干香菇

◎鲜香菇日晒或人工制成，熬汤或热炒都无法取代的香味。



好吃秘笈

1. 所有材料不要切得太碎，必须都夹得起来才行。
2. 素料的内容可以根据个人口味自行搭配。



素肉丝炒面

材 料

素肉丝80克
卷心菜3片
胡萝卜1/2根
绿豆芽80克
香菇4朵
芹菜2棵
油面500克

调味料

- 1 酱油1大匙
盐1/2茶匙
糖1茶匙
胡椒粉少许
- 2 酱油1大匙
糖1大匙
清水1杯

做 法

- 1 素肉丝用水泡软，卷心菜洗净切丝，香菇泡软切丝，胡萝卜削皮、洗净、切丝，绿豆芽摘除头尾后洗净，芹菜摘掉叶片、洗净、切小段。
- 2 用2大匙油先炒香菇丝和胡萝卜丝，稍软再加入素肉丝和卷心菜同炒，并加入调味料1炒入味，最后放入芹菜和绿豆芽，炒熟先盛出。
- 3 另用2大匙油炒调味料2，烧开后，放入油面拌炒匀使其入味，汤汁快收干时加入一半炒好的配料拌炒，盛出后再将剩余的配料铺在面上。



豆芽

◎脆脆的豆芽不仅口感佳，营养成分更多，绿豆芽可解酒毒、热毒，且富含粗纤维和维生素C，可治便秘和牙龈出血，是物超所值的好食材。



好吃秘笈

1. 炒完配料的锅一定要洗干净再炒面，如果接着炒，会因为配料的汤汁粘锅而变黑，影响成品外观。
2. 油面有两种，一种是含碱成分的黄色油面，另一种是白色煮熟放凉后再拌油的油面，随个人喜欢选用即可，炒法都一样。

素肉丝炒面
篇面





素炒意大利面

材 料

香菇4朵
胡萝卜1/3根
小白菜2棵
芹菜2棵
意大利面250克

调味料

盐1茶匙
酱油1茶匙
糖2茶匙
胡椒粉少许
清水1杯

做 法

- 1 香菇泡软、去梗、切片，胡萝卜削皮、煮熟、切片，小白菜洗净、切小段，芹菜摘叶、洗净、切小段。
- 2 水烧开，放入意大利面煮熟捞出，并用冷水冲凉、沥干备用。
- 3 用2大匙油先炒香菇，然后放入胡萝卜片和调味料煮熟，接着放入面条、小白菜和芹菜同炒，炒匀即可盛出。



意大利面

◎煮意大利面要掌握水多的原则，水滚后再下，用筷子不断旋转就可煮出好吃的意大利面。



好吃秘笈

1. 意大利面很容易熟，入味也快，所以煮熟后直接炒即可，不必煮太久。
2. 面煮好先冲冷水，可以增加面的弹性，比较好吃，而且冲过水后不易结块。

素炒意大利面
素炒意大利面





翡翠焗面

材 料

螺丝状意大利面250克

蒜末1茶匙

绿菜花6朵

素火腿10片

胡萝卜1/3根

蘑菇10朵

调味料

- 1 橄榄油2大匙
奶油1/2大匙
盐1茶匙
胡椒粉少许

- 2 奶油糊5大匙
奶酪丝1杯

做 法

- 1 先将半锅水烧开，放入意大利面煮熟捞出。
- 2 绿菜花切小朵，胡萝卜削皮、切片，连同洗净的蘑菇片一起先煮熟，然后捞出冲凉。
- 3 用调味料1的橄榄油和奶油炒香蒜末，再放入所有蔬菜、素火腿炒熟，并加盐、胡椒粉调味。
- 4 加入意大利面同炒，并加入调味料2的奶油糊拌匀，盛入烤碗内，面上铺一层奶酪丝，放入事先预热的烤箱，用250℃烤20分钟，待面至金黄时即可取出食用。



螺丝意大利面

◎煮意大利面时可加一些盐和橄榄油，且水量要多，待面全熟，面心不夹生，拌些橄榄油就可备用。



好吃秘笈

1. 意大利面的造型很多，可以按个人喜欢选择，没有一定限制。
2. 奶油糊的做法是：用5大匙奶油小火炒5大匙面粉至微黄时，加入鲜奶或奶水炒匀呈糊状，盛出后使用。

素面篇
翡翠焗面

