

现代家庭美食丛书

素菜 豆制品



美味

简洁易学



现代家庭美食丛书

素菜豆制品

主编 张丽娜

吉林摄影出版社

五香豆腐



原材料：豆腐片、猪里脊、葱、元葱

调味料：五香粉、油、盐、辣椒粉、味素

做 法：

将豆腐、肉切片，元葱切丝，葱切末，锅入油煎豆腐片、肉片，加元葱、葱末翻炒加调料即可。



香菇鸡肉豆腐

原材料：豆腐、姜末、葱末、鸡肉、青椒块、红椒块、香菇

调味料：盐、酱油、辣椒粉、味素、油、淀粉

做 法：

将豆腐切成小方块焯水，捞出备用，锅入油爆香，加盐、酱油、鸡肉、豆腐翻炒，放味素、辣椒粉、青红辣椒块、香菇用淀粉勾芡即可。

内 容 提 要

在人们生活水平不断提高的同时,许多人越来越重视食用素菜,以平衡膳食,减少常食荤菜给身体健康带来的不良影响。

素菜的烹调方法有炒、炸、炸熘、烧焖、蒸、炖、汤、羹、糊、煮卤和各种冷菜、甜菜等。

素菜烹调是一门独具特色的烹调技术。本书所列各种素菜肴,重在传统制作法,以供广大家庭、厨师参考。读者可在此基础上举一反三,灵活多变,如变名称、变原料、变调料复合味,但不要形成一般化,要突出素菜风味和特色,确保素菜制作的特殊性。

由于编著者水平有限,难免有失误和不到之处,热忱欢迎读者提出宝贵意见。

目 录

一、蔬菜类

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 醋熘白菜 | (1) | 葱烧萝卜条 | (13) |
| 锅帖白菜盒 | (1) | 萝卜丝烹汤 | (13) |
| 奶汁靠白菜 | (2) | 萝卜丝海带汤 | (14) |
| 栗子烧白菜 | (3) | 炸茄盒 | (14) |
| 油焖白菜心 | (3) | 锅贴茄盒 | (15) |
| 三鲜白菜卷 | (4) | 鱼香茄条 | (16) |
| 千层白菜 | (5) | 糖醋茄条 | (16) |
| 佛手白菜 | (5) | 法式茄丁 | (17) |
| 沙锅白菜 | (6) | 锅贴茄盒 | (18) |
| 排骨炖白菜 | (7) | 松汁茄子 | (18) |
| 果汁白菜心 | (7) | 酱焖茄子 | (19) |
| 朝鲜泡菜 | (8) | 东坡茄子 | (19) |
| 京糕土豆盒 | (8) | 烤茄子 | (20) |
| 麻辣土豆条 | (9) | 木须炒瓜片 | (21) |
| 炸土豆团 | (9) | 三鲜瓜片汤 | (21) |
| 美国式炸土豆 | (10) | 猪肝瓜片汤 | (22) |
| 鱼香土豆条 | (10) | 拌瓜菜 | (22) |
| 番茄土豆块 | (11) | 酸辣瓜条 | (23) |
| 蜜汁土豆饼 | (12) | 盐水瓜条 | (23) |
| 香菜拌土豆丝 | (12) | 泡黄瓜 | (24) |

酸黄瓜	(24)	干烧芸豆	(40)
甜辣黄瓜	(25)	鱼香扁豆	(41)
菠菜炒豆腐	(25)	炸西红柿	(41)
菠菜烧豆腐	(25)	炒木须柿子	(42)
菠菜梗烧蘑菇	(26)	拔丝西红柿	(42)
翡翠鸡粥	(27)	蜜汁西红柿	(43)
猪肝菠菜汤	(27)	番茄冰果	(43)
菠菜肉丁汤	(28)	海米拌芹黄	(44)
海米炆菠菜	(28)	芝麻芹菜段	(44)
凉拌菠菜	(29)	腌芹菜叶	(44)
水炒木须韭菜	(29)	木须苗菜	(45)
韭黄炒鸡丝	(30)	奶油冬瓜条	(45)
炒木须尖椒	(30)	红油冬瓜条	(46)
小葱拌豆腐	(31)	炸窝瓜条	(46)
盐水大葱	(31)	茄汁窝瓜饼	(47)
炸胡萝卜糕	(32)	靠南瓜块	(48)
靠胡萝卜	(32)	拔丝北瓜	(48)
胡萝卜色拉	(33)	炒西葫芦丝	(49)
炸菜花	(34)	麻辣角瓜片	(49)
奶油菜花	(34)	丝瓜豆腐	(50)
香菇烧菜花	(35)	菱角丝瓜	(50)
海米拌菜花	(35)	盐水香菜	(51)
鱼香油菜心	(36)	香菜拌青辣椒丝	(51)
酱腌油菜	(36)	人参果	(51)
番茄菜包	(37)	炒莴笋	(52)
拌甘蓝丝	(38)	麻辣笋条	(52)
甘蓝泡菜	(38)	腐汁莴笋	(53)
圆白菜沙拉	(39)	笋叶豆腐汤	(53)
脆皮芸豆	(39)	芝麻笋片	(54)

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 糖醋笋条 | (54) | 珊瑚白菜 | (69) |
| 拌生菜 | (54) | 土豆丝炒芹菜 | (70) |
| 芥末拌生菜 | (55) | 虎皮辣椒 | (70) |
| 茄汁元葱西红柿 | (56) | 香辣土豆 | (71) |
| 麻辣笋块 | (56) | 土豆面蛋汤 | (71) |
| 油焖冬笋 | (57) | 土豆泥子汤 | (72) |
| 茄汁芦笋 | (57) | 罗汉火锅 | (72) |
| 油炸薯片 | (58) | 蔬菜泥子汤 | (73) |
| 蜜汁地瓜 | (58) | 鲜陈白菜汤 | (73) |
| 煎藕饼 | (59) | 萝卜丝清汤 | (74) |
| 藕丝羹 | (59) | 包菜豉汁豆腐汤 | (74) |
| 芝麻藕丸 | (60) | 萝卜丝蛋汤 | (75) |
| 糖醋鲜藕 | (61) | 蕃茄刀豆清汤 | (75) |
| 茄汁茭白 | (61) | 奶油蕃茄汤 | (75) |
| 油辣茭白 | (62) | 三样汤 | (76) |
| 夹心荸荠 | (62) | 山药豆腐汤 | (76) |
| 拌荸荠 | (63) | 冷甜菜汤 | (77) |
| 松炸春芽 | (63) | 奶汤白菜 | (77) |
| 炸香椿鱼 | (64) | 菜花汤 | (78) |
| 香椿煎豆腐 | (64) | 菜花土豆汤 | (78) |
| 香椿焖蛋 | (65) | 香菜汤 | (79) |
| 凉拌空心菜 | (65) | 清汤冬苋菜 | (79) |
| 姜汁空心菜 | (66) | 淡菜荠菜汤 | (79) |
| 开水白菜 | (66) | 西红柿浆汤 | (80) |
| 家常芋头 | (67) | 苋菜冬菇汤 | (80) |
| 糖醋子姜 | (67) | 芹菜叶汤 | (81) |
| 干煸青椒 | (68) | 胡萝卜浓汤 | (81) |
| 烧拌茭笋 | (68) | 桂花栗子汤 | (82) |
| 辣汁茄丝 | (69) | 奶油菠菜汤 | (82) |

黄油黄瓜汤	(83)	碗豆泥汤	(84)
碗豆泥子汤	(83)		

二、禽类、海产类

八宝全鸭	(85)	炒金鸡	(99)
白鸡	(86)	黄焖鸡翅	(100)
卤鸭	(87)	荷花鸡米	(100)
烤鸭	(88)	翡翠鸡丝	(101)
芝麻鹅脯	(88)	脆皮肥鹅	(101)
荷叶乳鸽	(89)	糖醋鱼	(102)
白鸽归巢	(89)	武昌鱼	(103)
脆皮鸽	(90)	清蒸桂鱼	(104)
冬虫夏草炖双鸽	(91)	红烧瓦块鱼	(104)
炒鸽片	(91)	白扒鱼翅	(105)
铁扒鹤鹑	(92)	罗汉大虾	(106)
炸麻雀	(92)	三鲜鱼肚	(107)
玉兰山鸡片	(93)	三鲜海参	(107)
八宝鸭子	(93)	菊黄蟹斗	(108)
香酥鸭子	(95)	煎烧鸡	(109)
香酥鸡	(96)	松子全鸡	(110)
百花鸡	(97)	清炖鸡	(111)
宫爆肉丁	(98)	五香烧鸭	(111)

三、食用菌类

炒鸡茸银耳	(113)	冰糖银耳	(114)
云片银耳	(114)	枸杞炖银耳	(115)

清汤银耳	(115)	红烧口蘑	(127)
人参银耳汤	(116)	芙蓉口蘑汤	(127)
灵芝银耳汤	(116)	松茸鸡球	(128)
烩双耳	(117)	拌松蘑	(129)
银耳茶汤	(117)	金针菇春卷	(129)
炆银耳瓜片	(117)	金针菇三丝鱼	(130)
炒木须黑菜	(118)	金针菇炒鳝丝	(131)
珍珠黑菜汤	(118)	三丝金菇汤	(131)
糖水木耳汤	(119)	金针菇拌海蜇	(132)
冰镇黑木耳	(119)	金针菇沙拉	(132)
炆木耳鸡片	(120)	松炸鲜蘑	(133)
红烧猴头	(120)	酥炸鲜蘑	(133)
扒鸡腿猴头	(121)	干煸鲜蘑	(134)
奶油扒猴头	(122)	鸡茸鲜菇菜心	(135)
云片猴头	(122)	烧鲜蘑	(135)
沙锅猴头	(123)	扒鲜蘑芦笋	(136)
炆猴头板筋	(124)	鲜蘑炖豆腐	(137)
炸冬菇	(124)	鸡块烧黄蘑	(137)
油焖香菇	(125)	黄蘑焖肉尖椒	(138)
香菇菜卷	(125)	鸡腿扒黄蘑	(138)
炸口蘑	(126)	小鸡炖黄蘑	(139)

四、豆制品

酥炸豆腐排	(140)	麻婆豆腐	(142)
油炸豆腐	(140)	日式麻婆豆腐	(143)
炒豆腐脑	(141)	家常豆腐	(143)
八宝豆腐	(141)	锅帖豆腐	(144)

- 东坡豆腐 (145)
- 鱼香豆腐 (145)
- 酿豆腐 (146)
- 一品豆腐 (147)
- 凤眼豆腐 (148)
- 鱼头豆腐 (148)
- 珍珠豆腐汤 (149)
- 泥鳅钻豆腐 (149)
- 豆腐汤 (150)
- 沙锅冻豆腐 (150)
- 香菜拌豆腐 (151)
- 日式凉拌豆腐 (152)
- 肉丝炒干豆腐 (152)
- 拌干豆腐丝 (153)
- 五香干豆腐 (153)
- 酱干豆腐丝 (154)
- 腌干豆腐 (154)
- 辣子干丁 (154)
- 红烧豆腐干 (155)
- 鸡汤煮干丝 (156)
- 怪味干丝 (156)
- 香干拌花生米 (157)
- 豆腐干拌芹菜 (157)
- 五丝腐皮卷 (158)
- 腐皮肉茸卷 (158)
- 肉皮腐皮 (159)
- 腐皮扣肉 (160)
- 海蜇拌腐皮 (160)
- 煎焖豆腐 (161)
- 翡翠豆腐 (161)
- 溜豆腐 (162)
- 虎皮豆腐 (162)
- 家制酱豆腐 (163)
- 青椒烧豆腐 (163)
- 元葱炒干豆腐 (164)
- 豆皮松 (164)
- 鸡爪豆腐 (165)
- 芙蓉豆腐 (165)
- 烧白丸 (166)
- 蜂窝豆腐 (166)
- 焖豆腐 (167)
- 荷包豆腐 (167)
- 杏仁豆腐 (168)
- 焖腐竹 (169)
- 番茄豆腐 (169)
- 丝瓜炖豆腐 (170)
- 小白菜炖豆腐 (170)
- 土豆豆腐炖黄豆芽.....
..... (171)
- 雪里蕻炖豆腐 (171)
- 牛奶炖豆腐 (172)
- 青菜炖豆腐 (172)
- 炖甜豆腐 (172)
- 蘑菇炖豆腐 (173)
- 炖海米冻豆腐 (173)
- 砂锅芋艿炖豆腐 (174)
- 砂锅芋艿炖腐竹 (174)
- 雪菜冬笋炖豆腐 (175)

冬笋火腿炖豆腐 …… (176)	三美豆腐 …………… (177)
麻辣豆腐 …………… (176)	松籽豆腐 …………… (178)
干炒豆腐 …………… (177)	白玉如意汤 …………… (178)

一、蔬菜类

醋熘白菜

主料：嫩白菜帮 300 克。

辅料：水海米 25 克，鲜青椒 50 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克。

调料：花椒 5 粒，香油 10 克，糖 30 克，醋、精盐、味精、葱姜丝、蒜片、酱油各适量。

制作方法：

(1) 白菜帮切 4 厘米长，2 厘米宽的一字条形块，青椒切较白菜块小一点的一字条块。

(2) 勺内放油，加热至五成熟放入花椒粒，炸成紫红色（不要炸糊）时，捞出花椒粒不要。然后把白菜块放勺内翻炒几下，再放葱姜丝、蒜片、海米，再炒几下，速加醋、糖、味精、精盐、鲜汤（50 克），加盖焖 1 分钟去盖，白菜断生加青椒块，翻炒几下，调好口味，用湿淀粉勾芡，芡熟后，点香油出勺装盘。

特点：口味酸、甜、咸、脆、嫩，富有清香味。

注：如青椒改成尖青椒（辣），香油改成红椒油即是糖醋辣白菜的做法。

锅帖白菜盒

主料：白菜叶 150 克，猪肉馅 150 克。

辅料：鸡蛋 3 个，面粉 50 克，花生油 50 克，香菜梗段 5 克。

调料：酱油 10 克，精盐、味精、葱姜末各适量。

制作方法：

(1) 将白菜叶洗净，用开水烫一下捞出，摊开晾凉。将鸡蛋打开，与面粉搅拌成鸡蛋糊备用。

(2) 将猪肉馅放入碗内，加酱油、精盐、味精、葱姜末，搅拌均匀制成馅备用。

(3) 将大白菜叶用干净纱布沾干水分，一半摊开，把和好的馅均匀的抹在上面，另一半白菜叶将肉馅盖上，切成十二块即成白菜盒生坯。

(4) 炒勺加热后放油，把白菜盒生坯沾匀鸡蛋糊，逐个码入炒勺内，用中火将菜盒两面煎成金黄色时，放入少许鲜汤，加入精盐、味精，香菜梗段用小火将汤汁靠尽即可出勺装盘。

特点：酥松鲜嫩，清淡适口。

奶汁靠白菜

主料：白菜 500 克，鲜牛奶 100 克。

辅料：火腿末、水海米、淀粉各 15 克，用猪油 1250 克。

调料：味精、精盐、香油、姜末各适量。

制作方法：

(1) 把大白菜去叶切成 1.5 厘米宽，5 厘米长的块。

(2) 炒勺加热放猪油，油温达七成熟时，将白菜块下勺炸 1 分钟左右，见白菜块四周呈米黄色时捞出，控净余油，原勺留油 25 克，放入姜末炝锅，倒入炸好的白菜、牛奶、海米、精盐、味精和少许鲜汤，用文火靠之，待汁少许时放火腿末，用淀粉拢芡，芡熟后翻勺点香油出勺装盘即成。

特点：色泽美观，清香适口。

栗子烧白菜

主料：大白菜心 300 克，栗子 100 克。

辅料：火腿、竹笋各 10 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 25 克，用花生油 1250 克。

调料：精盐、味精、白糖、香油各适量。

制作方法：

(1) 将白菜心根部用小刀削成尖形，一破两半，切成 7 厘米长，0.6 厘米宽的白菜条（菜根处竖着切几刀，使整个菜心相连）。火腿、竹笋切成排骨片。把每个栗子上切一十字小口（切破栗子皮即可），勺内加水，放入栗子，把皮煮软，趁热把栗子皮剥下。

(2) 将花生油倒入勺内，上火烧至六成熟时，下入栗子、白菜，稍炸一下，捞出控净油。

(3) 炒勺放火上，放入猪油 30 克，倒入开水（200 克），随即下入白菜、栗子、火腿片、竹笋片、精盐、味精、白糖用大火烧开，再用小火焖 5 分钟，用水调湿淀粉拢芡，芡熟后点香油，即可出勺装盘。

特点：汁鲜味美，酥烂适口。

油焖白菜心

主料：白菜心 500 克。

辅料：猪肉片 50 克，笋片 25 克，冬菇 15 克，火腿末 5 克，湿淀粉适量，浓鲜汤 150 克，猪油 50 克，植物油 750 克。

调料：精盐、味精、白糖、香油、酱油、葱丁、蒜片、姜末、料酒各适量。

制作方法：

(1) 将白菜心顺切成两片，菜根处顺拉一刀。

(2) 炒勺加热，放植物油，待油温达七成热时，放入白菜心冲炸至断生，捞出控净油。

(3) 另用勺放入猪油 20 克，加热后推入肉片，炒至断生，放入葱丁、蒜片、姜末翻炒几下，再推入笋片、冬菇片略炒，放冲炸过的白菜心，加料酒、酱油、白糖、精盐、味精、浓鲜汤，在旺火上烧开，转小火上焖 4 分钟，使菜入味。

(4) 将勺端回旺火上加热至汤沸，淋入适量湿淀粉，转动炒勺，芡熟，淋猪油（20 克），继续转动炒勺，并第二次淋入猪油（10 克），翻勺点香油，撒上火腿末，即可出勺装盘。

特点：柔软青翠，酥烂入味，青香微咸甜。

注：如白菜心改成菠菜心，即为油焖菠菜心；改成油菜心，即为油焖油菜心。

三鲜白菜卷

主料：熟鸡肉末 50 克，韭菜末 100 克，水海米末 25 克，白菜叶 200 克。

辅料：蛋清 150 克，豌豆粒 25 克，胡萝卜丁 10 克，淀粉 55 克，面粉 80 克，清汤 200 克，猪油 1000 克。

调料：葱丁、姜末、精盐、味精、绍酒、香油各适量。

制作方法：

(1) 将白菜叶洗净，用开水氽烫，再用凉水投凉，捞出挤干水分，切成 10 厘米长，5 厘米宽的长方片。

(2) 将熟鸡肉末、韭菜末、水海米末放碗内，加精盐、味精、绍酒，蛋清（1 个），搅拌均匀。

(3) 用蛋清（1 个），加面粉 50 克，少许水和成糊状备用。另用 100 克蛋清，抽打成蛋泡，加淀粉 40 克搅成蛋泡糊备用。

(4) 把和好的三鲜馅放在菜叶上，逐个卷成直径1厘米的卷，接头处用蛋清、面粉和成的糊粘好，切成5厘米长的段，沾上一薄层面粉待炸。

(5) 勺内放猪油，加热至三成熟时，将沾好面粉的白菜卷拖蛋泡糊放入油中炸透捞出，控净油，整齐地码在盘内。

(6) 另用勺放少许底油，下葱丁、姜末炆锅，添200克清鲜汤，加盐、味精、绍酒、豌豆粒、胡萝卜丁，调好口味，用淀粉拢芡，芡熟点明油，加香油浇到盘内白菜卷上即可食用。

千层白菜

主料：猪肉馅250克，长方形白菜叶6张（最好长15厘米，宽5厘米）。

辅料：鸡蛋1个，淀粉适量。

调料：精盐10克，葱末，姜末各10克，香油5克，味精适量。

制作方法：

(1) 将白菜叶洗净，放入开水中烫一下，摊开晾凉。

(2) 将猪肉馅放在小盆里，加入精盐、味精、鸡蛋、淀粉、葱末、姜末、香油，用筷子搅拌均匀。

(3) 将白菜叶用干净纱布沾干水分，放在案板上摊开，抹上薄薄一层肉馅，再铺一层白菜叶，照此方法一共铺五层。装入平盘内，放入屉内蒸15分钟，取出切成长5厘米，宽1厘米的条形，摆入盘内即成。

特点：外形美观，层次分明，软嫩鲜香，清淡适口。

佛手白菜

主料：白菜帮400克，猪肉馅400克。

辅料：青椒、黄瓜、竹笋各 25 克，猪油 50 克，淀粉适量。

调料：葱、姜、花椒面、味精、精盐、酱油、香油各适量。

制作方法：

(1) 将白菜帮烫好投凉，修整成长 12 厘米，宽 6 厘米，厚 3 毫米的大片，共计 24 片。再将青椒，黄瓜，竹笋切成小方丁，葱切丁，姜切末。肉馅用调料和淀粉拌好。

(2) 分别将每片白菜上放入肉馅 15 ~ 20 克，再卷成卷，用手按扁，把白菜卷的一侧切四个口呈佛手状摆在盘内。

(3) 将码好的佛手白菜，上屉蒸 15 分钟熟透取出。

(4) 大勺放旺火上，倒入少许底油，用葱、姜炆锅。把配料放入勺内煸炒，加清汤两勺调好口味，汤沸用淀粉勾芡，点明油浇在蒸好的佛手白菜上即成。

特点：形似佛手，色泽洁白，口味鲜香，汁宽芡厚。

砂锅白菜

主料：白菜 500 克。

辅料：猪里脊肉、鲜蘑各 100 克、水海米 50 克，香菜 5 克，浓白汤适量。

调料：精盐、味精、香油、葱丁、姜末各适量。

制作方法：

(1) 白菜去老帮、黄叶切净，切成排骨块，用开水烫透，投凉控净水。里脊切片，香菜切段。大块蘑菇用手撕开。

(2) 砂锅内添汤，放入海米、鲜蘑、白菜块用旺火烧开去浮沫，再放精盐、味精、葱姜丝调好口味，白菜快烂时，再放里脊片，白菜烂后放香菜段，点香油即可食用。

特点：菜烂味鲜，是冬秋季节大众化菜肴。