



健康、养颜、润肤、长寿

HAO CHI YI ZUO SU CAI 808 YANG

彩色菜谱时尚版

好吃易做 素菜808样

文君 编著



中国商业出版社

好吃易做 素菜808样

★ Hao Chi Yi Zuo Su Cai 808 Yang

文君 编著



中国商业出版社

中国商业出版社

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做素菜 808 样 / 文君编著. —北京: 中国商业出版社, 2006.5

ISBN 7-5044-5639-X

I. 好... II. 文... III. 素菜-菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037922 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京冶金大业印刷有限公司

*

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

880 × 1150 毫米 24 开 9 印张 220 千字

定价: 22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目录

HAO CHI YI ZUO SU CAI 808 YANG

根菜类

酸辣萝卜/2
老姜炖白萝卜/2
糖醋心里美/2
米粉蒸萝卜/3
红烧萝卜/3
麻辣萝卜丝/3
奶汤炖萝卜/4
溜炒白萝卜/4
葱烧萝卜条/4
炆麻辣萝卜丝/5
蒸萝卜/5
萝卜丝清汤/5
芹菜萝卜汤/6
香菜拌双丝/6
小炒胡萝卜/6
胡萝卜炒豆芽/7
黄豆烧胡萝卜/7
炒三丁/7
脆皮胡萝卜/8
拔丝胡萝卜/8
胡萝卜苹果汤/8
三丝汤/9
胡萝卜鲜橙汤/9

胡萝卜汤/9
拌胡萝卜丝/10
煮五香花生/10
盐水煮花生仁/10
琥珀花生/11
老醋花生/11
香干拌花生米/11
脆皮花生米/12
怪味花生/12
腐丁花生仁/12

叶菜类

西红柿菜卷/14
干烧白菜/14
果汁白菜/14
扒栗子白菜/15
辣白菜/15
芦笋白菜包/15
酸辣白菜/16
花生仁海白菜/16
糖醋卷心菜/16
开水白菜/17
家常白菜心/17

酸辣白菜苔/17
麻辣酸白菜/18
炖白菜/18
沙锅白菜粉条汤/18
奶油白菜汤/19
香菇蒸娃娃菜/19
芝麻小白菜/19
开洋卷心菜/20
糖醋圆白菜/20
溜洋白菜/20
糖醋卷心菜/21
炆圆白菜/21
豆沙煮青菜/21
竹笋扒菜心/22
椒油拌油菜/22
拌辣油菜梗/22
鱼香油菜薹/23
炒油菜薹/23
盐渍油菜薹/23
沙锅青菜心/24
炆炒芥菜头/24
蒸茼蒿/24
酸辣茼蒿/25
凉拌空心菜/25

炒空心菜/25
素炒豆苗/26
银芽炒韭菜/26
炒韭菜/26
百叶炒韭菜/27
素炒芹菜/27
香干炒芹菜/27
芹菜炒土豆丝/28
油炸芹菜/28
凉拌芹菜/28
香脆芹菜叶/29
椒油炆芹菜/29
腰果西芹/29
西芹炒百合/30
五香西芹/30
豆豉油麦菜/30
拌生菜/31
蚝油生菜/31
蒜香生菜/31
炒苋菜/32
蒜香苋菜/32
凉拌苋菜/32
炆苋菜/33
烧菠菜/33

椒盐菠菜/33
姜汁菠菜/34
炆菠菜/34
菠菜炒豆芽/34
腐竹拌菠菜/35
素炒菠菜/35
蒜泥菠菜/35
菠菜蛋卷/36
菠菜炒粉丝/36
菠菜粥/36
凉拌菠菜/37
菠菜汤/37
酸菜豌豆汤/37
拌豌豆苗/38
香菜花生仁/38
凉拌香菜/38

茎菜类

蚕豆春笋/40
烧拌春笋/40
油焖春笋/40
红油笋丝/41
青椒拌笋丝/41
辣手竹笋/41
雪菜炒冬笋/42
熘玉兰片/42
鲜蘑玉兰片/42
雪菜冬笋/43
酱烧冬笋/43
蚝油笋尖/43
干煸鲜笋/44
油烧冬笋/44
干烧冬笋/44

拌双笋/45
蚝油烧二冬/45
青椒拌笋丝/45
糟熘冬笋/46
素炒青笋/46
麻辣笋丝/46
芝麻笋片/47
葱油莴笋/47
酸辣莴笋/47
炒莴笋/48
麻酱笋尖/48
清炒莴笋/48
脆绿笋花/49
菠萝莴笋/49
糖醋蒜/49
家常蒜蓉/50
红焖洋葱/50
炒葱头/50
素炒茭白/51
油焖茭白/51
山药汤/51
拔丝山药/52
炖山药/52
炸山药/52
山药萝卜粥/53
蜜汁山药/53
烩土豆/53
香炸土豆角/54
红煨土豆/54
蘑菇炖土豆/54
红烧土豆/55
焖烧土豆/55
糖熘土豆丝/55

糖醋土豆/56
锅煎土豆球/56
炸土豆丝/56
芝麻土豆/57
土豆泥/57
芥末土豆/57
香菜拌土豆丝/58
拌土豆丝/58
香辣土豆丝/58
青椒土豆丝/59
地三鲜/59
蛋酥土豆/59
蜜汁芋头/60
纸包香芋/60
拔丝芋头/60
果脯蜜汁藕/61
炸藕盒/61
糖醋橘瓣藕片/61
江米藕/62
糖醋莲排/62
干炸藕片/62
炸藕丸/63
泡椒莲藕/63
炆藕片/63
凉拌藕片/64
柠檬泡藕/64
糯米桂花藕/64
红烧藕丸/65
盐水芦笋/65
凉拌芦笋/65
清炒芦笋/66
芦笋浓汤/66
孜然西葫芦/66

蜜汁红芋/67
拔丝红薯/67
拔丝地瓜/67
五香豆米花/68
金玉满堂/68
鲜百合甜玉米/68

果菜类

红烧冬瓜/70
蘑菇烧冬瓜/70
麻油冬瓜片/70
果汁瓜条/71
素烧冬瓜/71
金钱冬瓜/71
凉拌冬瓜片/72
冬瓜汤/72
酸辣冬瓜汤/72
绿豆冬瓜汤/73
蘑菇冬瓜汤/73
海带冬瓜汤/73
夹沙冬瓜/74
素火腿冬瓜夹/74
鲜菇冬菇圆/74
香菇四宝/75
冬瓜粥/75
咸鱼茄条/75
鱼香茄饼/76
尖椒茄子煲/76
油焖茄子/76
清蒸茄子/77
家常茄子/77
烧茄子/77
香菇烧茄块/78

椒盐茄夹/78
炸茄片/78
手撕茄子/79
辣味茄子/79
尖椒炒茄衣/79
青椒茄片/80
干煸茄子/80
酥炸茄盒/80
油煎茄片/81
酸辣脆黄瓜/81
糖醋黄瓜/81
黄瓜拌绿豆芽/82
烧黄瓜/82
凉拌三丝/82
川辣瓜条/83
盐水瓜条/83
三味黄瓜/83
蒜泥黄瓜/84
炆拌黄瓜/84
拍黄瓜/84
面酱黄瓜/85
黄瓜木耳汤/85
紫菜黄瓜汤/85
黄瓜汤/86
黄瓜拌粉丝/86
炆黄瓜/86
凉拌苦瓜/87
奇味凉瓜/87
酱烧苦瓜/87
豆豉苦瓜/88
香油苦瓜/88
怪味苦瓜/88
家常苦瓜/89

脆爽苦瓜/89
干煸苦瓜/89
青椒苦瓜/90
辣椒炒苦瓜/90
酱炒苦瓜/90
雪菜苦瓜/91
炸南瓜/91
南瓜粥/91
炒嫩南瓜丝/92
南瓜汤/92
炆拌甜椒/92
烧青椒/93
炆柿子椒/93
豆豉炒尖椒/93
豆豉炒菜椒/94
虎皮青椒/94
拌青椒/94
鲜椒炒瓜皮/95
老油条丝瓜/95
烧丝瓜/95
丝瓜豆腐/96
丝瓜毛豆/96
拌丝瓜/96

菜花藻类

酸甜菜花/98
香油菜花/98
烧菜花/98
鲜菇菜花/99
芙蓉菜花/99
炸菜花/99
菜花拌胡萝卜/100
炒双菜花/100

番茄菜花/100
蚝油西兰花/101
炆西兰花/101
清炒西兰花/101
西红柿炒西兰花/102
椒油炆海带/102
凉拌海带/102
海带丝汤/103
山椒芋丝/103
泡菜魔芋片/103
紫菜蛋花汤/104
香辣雪里蕻/104
冰糖银耳/104

食用菌类

春笋炒香菇/106
鲜香菇煮豆腐/106
青椒滑菇/106
香菇菜心/107
香菇西兰花/107
香菇白菜/107
桃仁炒香菇/108
荸荠炒香菇/108
番茄炒香菇/108
香菇油菜/109
冬笋炒香菇/109
竹笋香菇汤/109
莴笋草菇汤/110
油焖草菇/110
腐竹双菇/110
炒双冬/111
油焖双冬/111
蘑菇烩青豆/111

清炒蘑菇/112
洋葱炒蘑菇/112
椒盐平菇/112
蚝油焖平菇/113
炆拌金针菇/113
拌金针菇/113
炒金针菇/114
清汤金针菇/114
木姜油拌双耳/114

豆类

怪味蚕豆/116
素烧蚕豆/116
青菜毛豆/116
青豆炒茄丝/117
拌青豆/117
瓜姜炒毛豆/117
老醋青豆/118
炆黄豆芽/118
冬笋炆黄豆芽/118
粉丝炒银芽/119
青蒜炒黄豆芽/119
香椿拌黄豆芽/119
拌绿豆芽/120
冬笋烩扁豆/120
清炒荷兰豆/120
炆扁豆/121
姜汁豇豆/121
干烧四季豆/121
香辣四季豆/122
干煸四季豆/122
榨菜四季豆/122



豆制品类

椒盐炸豆腐/124

布袋豆腐/124

沙锅豆腐/124

菠菜炖豆腐/125

生拌豆腐/125

酸辣豆腐/125

五香干豆腐/126

芙蓉嫩豆腐/126

清蒸豆腐/126

酸菜拌豆腐/127

焦熘豆腐/127

红烧豆腐/127

橙香豆腐/128

番茄豆腐/128

香椿拌豆腐/128

三鲜豆腐/129

怪味豆腐/129

小葱拌豆腐/129

卤水豆腐/130

土豆烧豆腐/130

豆豉烧豆腐/130

玛瑙豆腐/131

干煎豆腐/131

油炸豆腐/131

菊花豆腐/132

三丝豆腐/132

香椿头拌豆腐/132

花仁拌豆腐/133

葱辣豆腐/133

黄焖豆腐/133

榨菜拌豆腐/134

西红柿拌豆腐/134

辣子拌豆腐/134

酱香豆腐干/135

五丁豆腐/135

山椒泡豆腐/135

酥皮嫩豆腐/136

干丝老虎菜/136

芥菜拌豆腐/136

酥芙蓉豆腐/137

银丝豆腐/137

酱香豆腐/137

姜维豆腐/138

熊掌豆腐/138

茼蒿炒豆腐/138

辣子豆腐/139

香菇豆腐汤/139

蚝油豆腐汤/139

干煸豆腐丝/140

脆皮豆腐/140

响铃豆腐/140

醉豆腐/141

天麻炖豆腐/141

酸辣汤/141

三丁豆腐/142

葡萄豆腐/142

桂花豆腐/142

醋熘豆腐/143

榨菜拌干丝/143

炒豆腐松/143

香葱拌干丝/144

豉椒豆腐/144

干妈豆腐/144

果味豆腐/145

侧耳根煸腐丝/145

百合煸豆腐/145

烧白豆腐/146

回锅素豆腐/146

小葱煎豆腐/146

虎皮豆腐/147

泡菜豆腐/147

罐蒸豆腐/147

香蕉豆腐/148

玉米烩豆腐/148

泡炸豆腐/148

青椒拌豆腐/149

茄汁豆腐/149

罗汉豆腐/149

珍珠豆腐/150

水煮豆腐/150

山珍豆腐/150

葱烧豆腐/151

川妹子豆腐/151

芝麻豆腐/151

三菌豆腐汤/152

香糟豆腐/152

串烤豆腐/152

松仁脆皮豆腐/153

麻辣豆腐/153

锅塌豆腐/153

三丝腐竹卷/154

鱼香素排/154

豆腐狮子头/154

花仁腐竹/155

葵花豆腐/155

西霸豆腐乳/155

兰花扣豆腐/156

夹丝豆腐干/156

丝瓜豆腐汤/156

串串豆腐干/157

五香豆腐干/157

珍珠豆腐羹/157

过江豆花/158

紫菜豆腐汤/158

三明治豆腐/158

八角豆腐/159

箱子豆腐/159

双丝豆腐/159
雪花豆腐/160
板栗豆腐/160
雪梨豆腐/160
凉拌腐竹/161
凉拌豆腐皮/161
木耳炒豆腐皮/161
菜心烩面筋/162
素什锦/162
红烧面筋/162

干鲜瓜果

拔丝苹果/164
拔丝香蕉/164
蜜汁腰果/164
脆皮香蕉/165
桂花莲子银耳汤/165
苹果粥/165
木耳田七红枣汤/166
蜜汁红枣/166
红枣莲子/166
银耳莲子羹/167
山楂粥/167
百合绿豆汤/167
冰糖百合/168
糯米桂圆粥/168

荷叶莲子粥/168
老牌珍珠圆子/169
皇城叶儿粑/169
凉糍粑/169
怀旧窝窝头/170
红枣花卷/170
口蘑小包/170
白玉馒头/171
黄金玉米馒头/171
豆沙寿桃包/171
芋茸三叶包/172
柳叶小包/172
荞面佛手包/172
张飞馒头/173
椒盐小花卷/173
海棠花卷/173
天府发糕/174
棉花糕/174
翡翠烧麦/174
荣州泡粑/175
农家黄粑/175
成都玉米糕/175
果酱白蜂糕/176
风味蒸饺/176
窝子油糕/176
玫瑰苕饼/177
芝麻苕饼/177

三丝春卷/177
方块油糕/178
蛋烘糕/178
韭菜盒子/178
龙眼酥/179
荷花酥/179
天府麻圆/179
波丝油糕/180
糖油果子/180
外婆锅摊/180
玉米黄金饼/181
麻婆香麻饼/181
翡翠如意饺/181
赖汤圆/182
五香酥油茶/182
醉豆花/182
酸辣豆花/183
四季豆素菜包/183
红油水饺/183
南充川北凉粉/184
岳池米线/184
葱油香面/184

素菜知识

常见蔬果营养/186
烹饪术语/192

烹饪常识/194
胖人适合吃的蔬菜
/197
含天然毒素的蔬菜
/198
醋的功效/198
空腹时不宜吃的东西
/199
适合吃的水果/200
健康的吃饭方式/200
吃素的益处/201
对人眠有益的食品
/202
食用蔬菜的注意事项
/202
春季应多吃什么/203
令素菜更可口的调味
/204
降脂清肠的素食/204
蔬菜的错误吃法/205
吃素的小窍门/206
蔬菜类禁忌/206
瓜果类禁忌/209



根菜類





酸辣萝卜

【用料】

白萝卜 400 克, 精盐 3 克, 姜丝 20 克, 白糖 30 克, 醋 40 克, 酱油 20 克, 味精 1 克, 青蒜丝 50 克, 香菜 20 克, 红油辣椒 40 克, 麻油 5 克。

【做法】

1. 白萝卜洗净, 去皮, 切成 5 厘米长、3 厘米见方的粗丝; 香菜去根洗净, 切成短节。

2. 将萝卜丝、生姜丝、青蒜丝、香菜放入盆内拌匀, 加精盐、酱油、白糖、醋、红油辣椒、麻油、味精拌匀即成。

【特点】

脆嫩咸鲜, 微辣回甜。



老姜炖白萝卜

【用料】

白萝卜 1000 克, 色拉油 50 克, 精盐 8 克, 味精 4 克, 酱油、八角各 5 克, 老姜 50 克, 葱 10 克, 辣椒油 15 克, 清汤 1000 克

【做法】

1. 将白萝卜洗净, 切成 1 厘米见方的丁待用; 老姜切片; 葱切花。
2. 锅置旺火上, 放入色拉油, 烧至五成热时, 下入姜片煸香, 加入

清汤、萝卜丁、精盐、味精、酱油、八角, 盖上盖, 烧开后改用文火煨至萝卜软烂时起锅。

3. 起锅时淋辣椒油, 撒葱花即成。

【特点】

姜味辛, 萝卜味辛甜。



糖醋心里美

【用料】

心里美萝卜 250 克, 白糖 30 克, 醋 40 克。

【做法】

1. 将心里美萝卜洗净, 去皮, 切细丝, 装入大碗内。
2. 将白糖撒在萝卜丝上, 醋浇在白糖上, 拌匀腌透装盘即成。

【特点】

色红艳丽, 酸甜适口。

【小贴士】

蔬菜中含有极丰富的硝酸盐, 它进入胃部后可以产生氧化氮的化合物, 这种化合物能杀死胃中的有害细菌, 所以, 饭前先吃些蔬菜有益于胃健康。



米粉蒸萝卜

【用料】

白萝卜 600 克, 米粉 150 克, 色拉油 1000 克 (实耗 50 克), 精盐 6 克, 味精 3 克, 姜 5 克, 辣椒粉 8 克。

【做法】

1. 将白萝卜去皮, 切成约 8 厘米长的方块, 用精盐腌一下。
2. 锅置旺火上, 放入色拉油, 下锅烧至六成熟时, 放入白萝卜块,

炸成米黄色捞起, 沥干油。

3. 将米粉与调料拌匀, 抹在炸好的萝卜块上, 排列于蒸碗内, 上笼蒸熟, 取出反扣于碟内即成。

【特点】

清淡、味鲜。



红烧萝卜

【用料】

白萝卜 500 克, 酱油 40 克, 精盐 4 克, 绍酒 5 克, 味精 2 克, 白糖 6 克, 葱花、姜末各 3 克, 花椒油 10 克, 色拉油 50 克, 湿淀粉少许。

【做法】

1. 将萝卜洗净, 去根、皮, 切成滚刀块, 用开水同时入锅煮烂, 捞出沥水。

2. 锅架火上, 放色拉油烧热后下葱、姜炆锅, 加入酱油、白糖、绍酒、水, 把萝卜下锅, 烧至汤汁剩下一半时, 加入湿淀粉勾芡, 下味精, 淋入花椒油即成。

【特点】

颜色红亮, 嫩软适口。



麻辣萝卜丝

【用料】

萝卜 500 克, 香菜、辣椒油各 25 克, 麻油 15 克, 生抽 1 大匙, 盐适量、味精少许。

【做法】

1. 萝卜洗净, 切成 6 厘米长的细丝, 取少许盐把萝卜丝拌匀, 腌约 5 分钟左右, 用手把水挤出, 把萝卜丝放盘中; 香菜洗净切段。
2. 生抽、辣椒油等其他调料混在

一起调匀, 浇在萝卜丝上, 撒上香菜末, 拌匀即成。

【特点】

麻辣适口。

【小贴士】

萝卜中丰富的维生素 C, 能防止脂褐质沉积并减轻黑色素的沉积。常食可使皮肤白净细嫩。



奶汤炖萝卜

【用料】

鲜嫩白萝卜 400 克，鲜牛奶 15 克，葱、姜共 40 克，色拉油 10 克，胡椒粉、精盐、味精各适量。

【做法】

1. 萝卜去皮，洗净，切滚刀块；葱、姜切片。
2. 油烧热，放入萝卜稍炸，捞出，加入葱片、姜片及适量清水，再把萝卜、牛奶、精盐、味精和胡椒

粉下入锅中，用小火炖透即可。

【特点】

汤汁色白，入口软绵。

【小贴士】

常吃萝卜可降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。



溜炒白萝卜

【用料】

白萝卜 450 克，鸡蛋 2 个，浸发木耳 40 克，花生油 30 克，水淀粉、白糖各 8 克，葱、姜各 5 克，精盐 2 克，味精 1 克。

【做法】

1. 萝卜煮熟去皮切成薄片；葱切成段；姜切成片。
2. 鸡蛋打散，加水淀粉搅成糊状，与萝卜片拌匀，加入沸水锅中余

一下捞出。

3. 花生油倒入炒锅中烧热，放入萝卜翻炒，再放入葱段、姜片、白糖、精盐、木耳和味精，炒拌均匀即可。

【特点】

口感软嫩。



葱烧萝卜条

【用料】

红萝卜 500 克，葱白 200 克，清汤 150 克，淀粉 60 克，油 250 克，姜末、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、红辣椒油各适量。

【做法】

1. 萝卜洗净去皮，切成长条，放入干淀粉内挂一层干粉糊备用；葱白切成段。
2. 将清汤、酱油、白糖、精盐、味

精、淀粉调成汁待用。

3. 锅内放油烧热，放入挂好干淀粉糊的萝卜条，炸呈金黄色捞出。
4. 锅内放底油烧热，投入葱段，炸至断生，放入姜末、炸好的萝卜条，用绍酒烹一下，再倒入调好的汁，颠翻至汁熟包在葱段、萝卜条上时，淋上红辣椒油即可。

【特点】

葱香味浓，油亮有光。



炆麻辣萝卜丝

【用料】

白萝卜 1 个, 辣椒油、香油、盐、油、花椒油、酱油各适量。

【做法】

1. 白萝卜洗净, 切成细丝, 用少许盐将萝卜丝拌匀, 腌制几分钟。
2. 将腌好的萝卜丝挤去水分, 放入盘中待用。
3. 将香油、辣椒油、酱油倒入小碗中, 制成调味汁后, 浇在萝卜丝

上, 拌匀。

4. 制花椒油, 大火烧热炒锅, 放入油, 待油面冒出青烟时, 改小火, 放入花椒粒, 将花椒粒炸至棕黑色, 捞出, 趁热将花椒油浇在萝卜丝上即可。

【特点】

麻辣脆爽。



蒸萝卜

【用料】

萝卜 300 克, 香菜 20 克, 高汤 800 克, 酱油 20 克, 盐 3 克。

【做法】

1. 萝卜洗净, 对剖成两半, 置入盘内, 入锅蒸 15 分钟; 香菜择洗干净, 切末。
2. 蒸过的萝卜切成厚片, 连同萝卜原汁放入大碗中, 加入高汤, 再移入蒸锅续蒸 15 分钟。

3. 见萝卜透明入味后, 撒下香菜末即可。

【特点】

萝卜软香, 汤味鲜浓。

【小贴士】

萝卜寒凉, 阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。



萝卜丝清汤

【用料】

白萝卜、黄豆芽各 500 克, 淀粉 50 克, 香菜末、面粉、油、精盐、味精、绍酒、胡椒粉各适量。

【做法】

1. 黄豆芽洗净, 用文火煮到酥烂, 沥出清汤, 放入精盐、味精、绍酒调为清汤。
2. 白萝卜洗净去皮, 切成丝, 拌上淀粉。

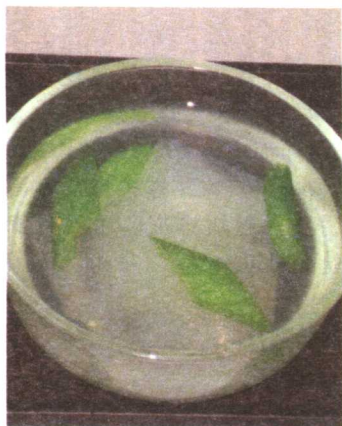
3. 炒锅放到火上, 放入色拉油烧热, 把浮在萝卜丝上的淀粉抖落掉, 分次下入油内, 略炸捞出沥油。

4. 锅留油 50 克, 慢慢撒入面粉, 用文火炒至微黄成油面酱盛起。

5. 汤锅放到火上, 倒入清汤, 放入萝卜丝, 用文火煮酥, 调入油面酱、精盐、胡椒粉调味, 撒上香菜末即成。

【特点】

鲜香清口。



芹菜萝卜汤

【用料】

芹菜20克,白萝卜300克,精盐少许。

【做法】

- 1.芹菜、萝卜分别洗净;芹菜切段,白萝卜去皮切片。
- 2.汤锅放在火上,倒入适量清水,下入芹菜、白萝卜同煮,煮约1小时,加入少许精盐调味即成。

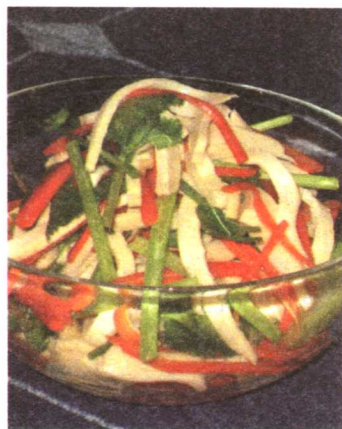
【特点】

清淡爽口。

【小贴士】

萝卜宜生吃细嚼。萝卜中含有一种抗肿瘤、抗病毒的活性物质,叫干扰素诱生剂,能刺激细胞产生干扰素,该物质对癌细胞有显著的抑制作用。

注意:生吃萝卜半个小时内最好不吃其他食物,以防其有效成分被破坏。



香菜拌双丝

【用料】

香菜100克,胡萝卜、豆腐丝各200克,酱油5克,精盐7克,醋12克,白糖3克,味精1克,红油20克。

【做法】

- 1.香菜择洗干净,切成3厘米长的段;胡萝卜洗净去皮,切成0.3厘米见方的丝。
- 2.胡萝卜丝放入盆内,加入5克

精盐,腌5分钟,再加入豆腐丝同腌5分钟,挤去大部分水分,抖散后放入盘内,加入精盐2克、酱油、醋、白糖、味精、红油拌匀,撒上香菜段即成。

【特点】

脆嫩爽口,酸辣味美。



小炒胡萝卜

【用料】

胡萝卜200克,姜丝3克,葱花5克,油50克,盐、味精适量,鸡清汤50克。

【做法】

- 1.胡萝卜洗净,刮去表皮,先斜切成长圆片,再改刀切成丝。
- 2.炒锅置旺盛火上烧热后,放入油,油热后下入葱花姜丝炒出香味后,下胡萝卜丝快速翻炒。

3.胡萝卜变色变软时,加入少许鸡清汤,放入盐大火翻炒,加少许味精,炒匀盛出即可。

【特点】

清淡悦目,健脾养胃。



胡萝卜炒芽菜

【用料】

绿豆芽 300 克，小香葱 5 克，胡萝卜 50 克，姜末 5 克，蒜泥 5 克，花椒粒 3 克，干尖椒 3 枚，盐、香油各适量，油 30 克。

【做法】

1. 绿豆芽洗净，掐去根；胡萝卜切丝；小香葱切丝。
2. 锅中放入清水，用大火烧开，将绿豆芽烫至刚透明时，捞出，沥干。

3. 将炒锅置火上，加入油，放入花椒粒、干尖椒炸出香味后，捞出花椒粒、干尖椒，放入蒜茸、姜末炒出香味，放入胡萝卜丝炒熟后，加入绿豆芽，放入盐炒匀，撒上小香葱丝，淋入香油，出锅装盘即可。

【特点】

清爽香脆，黄绿相称，红白相间。



黄豆烧胡萝卜

【用料】

嫩胡萝卜 300 克，泡黄豆 50 克，花生油 30 克，水淀粉、胡椒粉、料酒各 6 克，精盐 2 克，味精 1 克。

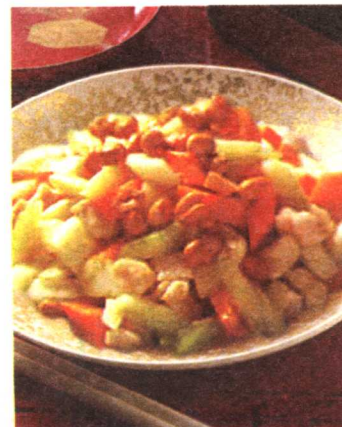
【做法】

1. 胡萝卜洗净削皮，切成丁，和黄豆同放入开水中稍煮片刻，捞出控水。
2. 炒锅中倒入花生油，放入胡萝

卜丁、黄豆稍炸，捞出；原锅留油少许，依次放入胡萝卜丁、黄豆、料酒、精盐、味精、胡椒粉，加入 1 杯开水，烧开，水淀粉勾芡，收浓汤汁即可。

【特点】

色鲜味美。



炒三丁

【用料】

土豆 100 克，胡萝卜 50 克，黄瓜 50 克，油 40 克，香油 10 克，葱 10 克，精盐 2 克，味精 1 克。

【做法】

1. 土豆去皮，洗净切成丁，过油待用；胡萝卜、黄瓜洗净，切成丁，过油待用；葱切末。
2. 炒锅置火上，放入油烧热后，放入葱末爆香，再放入土豆、胡萝

卜煸炒，然后放入黄瓜、精盐、味精翻炒均匀，出锅装盘，淋上香油即可。

【特点】

色泽诱人，鲜香可口。

【小贴士】

土豆的皮不能食用，含有一种有毒的龙葵素，发了芽的土豆也不宜食用。



脆皮胡萝卜

【用料】

胡萝卜 500 克, 面肥 100 克, 苏打面粉少许, 盐适量, 麻油少许, 味精 2.5 克, 油 750 克 (实耗 100 克)。

【做法】

1. 胡萝卜洗净、去皮, 切成细丝。锅放火上加开水, 放入胡萝卜丝氽透、捞出, 放凉水内泡 2 小时, 捞出、沥去水分, 加味精、盐、麻油拌匀备用。

2. 面肥加水 and 开, 加苏打、面粉少许搅成糊, 将其中一半倒在抹油的盘内, 撒上胡萝卜丝, 余下的一半糊盖在胡萝卜丝上。

3. 锅放火上加入植物油, 油热时把萝卜丝下锅, 炸至两面金黄时捞出装盘即可。

【特点】

外酥里嫩, 鲜香可口。



拔丝胡萝卜

【用料】

胡萝卜 700 克, 白糖 250 克, 鸡蛋 1 个, 粉芡、面粉适量, 油 750 克 (实耗 100 克)。

【做法】

1. 胡萝卜洗刮干净, 切成同手指头条状, 放入盘内备用。

2. 鸡蛋打碗内, 加水适量, 放入面粉、粉芡调成糊状, 将胡萝卜条放入挂匀糊。

3. 锅放火上, 添入油烧热时把挂好糊的胡萝卜条炸熟、捞出, 滗去余油。

4. 锅里余油烧热, 放入白糖, 用勺炒搅, 糖化后呈红黄色起泡时, 放入胡萝卜条, 洒凉水少许, 翻炒几下, 使糖包匀胡萝卜条, 盛在抹油盘内, 外配凉开水碗, 上桌即可。

【特点】

色泽红黄, 吃时有丝, 脆甜清香。



胡萝卜苹果汤

【用料】

胡萝卜 100 克, 苹果 100 克。

【做法】

1. 胡萝卜削皮切成块; 苹果削皮去心切成块。

2. 锅置火上, 放入水烧开, 放入胡萝卜块和苹果块, 改小火煲熟即可。

【特点】

清香甜润, 爽口爽喉。

【小贴士】

胡萝卜素中含有降血压药成分, 对高血压病患者来说, 常食大有好处。



三丝汤

【用料】

荸荠、胡萝卜各 100 克,香菜 15 克,精盐少许。

【做法】

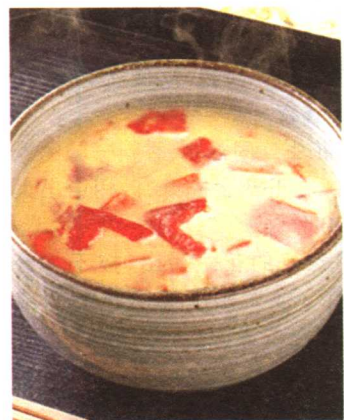
1. 香菜洗净,切成 5 厘米长的段;荸荠洗净去外皮,切成粗丝;胡萝卜洗净,切成 5 厘米长的粗丝。
2. 汤锅放到火上,加入清水烧沸,放入胡萝卜丝、荸荠丝,煮 3~5 分钟,加入香菜段、精盐即成。

【特点】

清淡可口。

【小贴士】

胡萝卜素因为在油脂中才能被溶解,转化为维生素 A,为人体所吸收,所以,胡萝卜不宜生吃,应该熟吃。



胡萝卜鲜橙汤

【用料】

胡萝卜 500 克,西红柿 1 个,蔬菜汤 1000 克,奶油 10 克,柳橙汁 125 克,香草、盐、胡椒粉各适量。

【做法】

1. 胡萝卜洗净,去皮切片,和奶油放入锅中,中火熬煮(勤搅拌)约 10 分钟。
2. 西红柿洗净,切块,与蔬菜汤、柳橙汁一同放入胡萝卜锅中,煮

沸,加入香草、盐、胡椒粉,再用小火煮 20 分钟左右,至胡萝卜软烂,盛出,冷却即可。

【特点】

清爽适口。



胡萝卜汤

【用料】

胡萝卜 200 克,瘦肉 200 克,姜 20 克,陈皮、精盐各适量。

【做法】

1. 胡萝卜洗净,切成圆柱状;陈皮洗净;姜洗净,切成薄片备用。
2. 瘦肉洗净,剁成块,在滚水中煮 1 分钟,煮出血水,将肉块捞出,再用凉水冲洗干净,沥水备用。
3. 在瓦煲内加入适量清水,先用猛

火煲至水滚,然后加入胡萝卜、姜片、陈皮和肉块,改用中火继续煲 1 小时,加入少许精盐调味即可。

【特点】

鲜香可口,开胃下饭。