

高手系列

6

尚锦文化

素菜高手

嵇步峰 纪有华 孟祥忍 鞠福明 编著
杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

素菜高手/嵇步峰等编著. —北京: 中国纺织出版社,
2006.1

(高手系列)

ISBN 7-5064-3666-3

I.素… II.嵇… III.素菜—菜谱

IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第146932号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 姚 春 阳	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

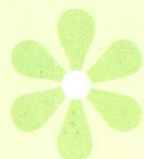
开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 25.00元

ISBN 7-5064-3666-3/TS · 2111

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

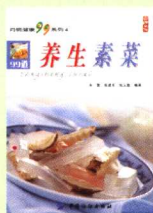
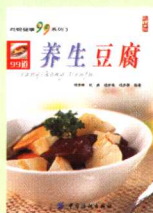
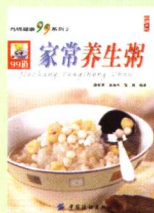


尚锦图书

伴你健康每一天

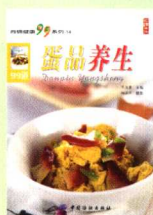
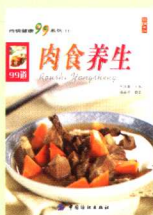
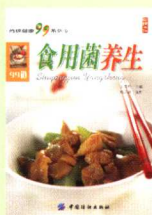


尚锦图书



尚锦健康 **99** 系列

16 开全彩 定价 25.00



伴你健康每一天

尚锦高手系列

16 开全彩 定价 25.00



联系电话: 81811588 64160816

高手系列 6

素菜高手

嵇步峰 纪有华 孟祥忍 鞠福明 编著
杨跃祥 摄影

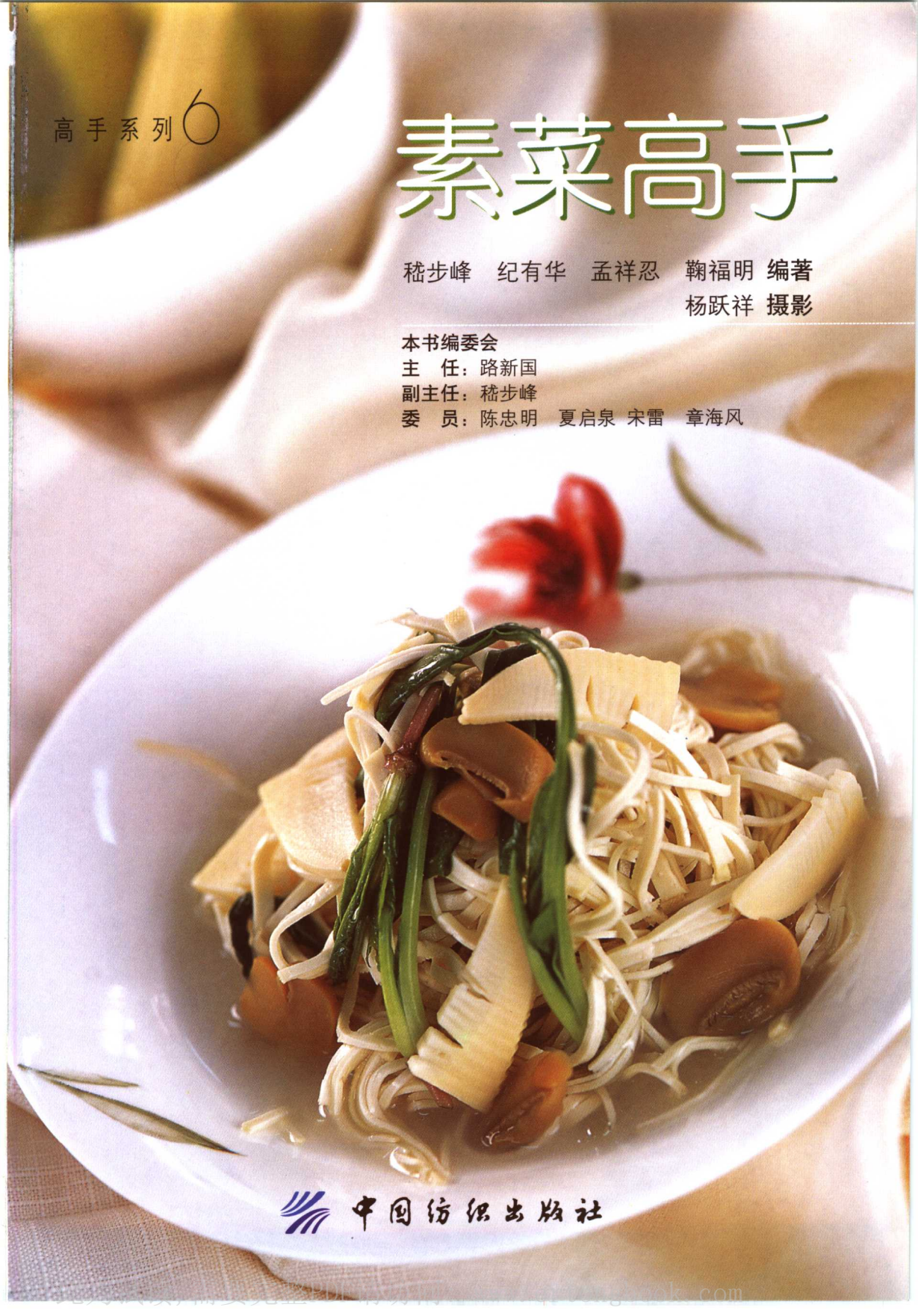
本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰

委 员：陈忠明 夏启泉 宋雷 章海风

 中国纺织出版社



目录

凉拌

- 1 凉拌双笋 4
- 2 凉拌茼蒿 5
- 3 蒜香生菜 6
- 4 泡椒韭黄 7
- 5 凉拌苦瓜 8
- 6 凉拌花菜 9
- 7 柠檬藕片 10
- 8 素三鲜 11
- 9 双椒刀豆 12
- 10 三丝黄瓜卷 13
- 11 芥末双色豆腐 14
- 12 雪梨芦荟 15

热炒

- 13 蚕豆百合 16
- 14 香干药芹 17
- 15 香辣刀豆 18
- 16 翡翠金针菜 19
- 17 黄椒丝瓜 19
- 18 金针芦蒿 20
- 19 芦蒿臭干 21
- 20 彩椒素腰花 22
- 21 青蒜百叶 23
- 22 蒜香扁豆 24
- 23 金笋银芽 25
- 24 双色豆芽 26
- 25 糖醋豆苗 27

- 26 泡椒莴笋 28
- 27 方干炒丝瓜 28
- 28 方干炒青椒 29
- 29 剁椒粉皮 30
- 30 蒜香荷兰豆 31
- 31 炒鲜菇 32
- 32 青蒜炒慈姑 33
- 33 翡翠豆腐 33
- 34 枸杞玉米 34
- 35 青椒藕丝 35
- 36 水芹炒百叶 36
- 37 素蟹粉 37
- 38 干椒苦瓜 38
- 39 糖醋尖椒 39
- 40 香菇菜心 40
- 41 酸辣包菜 41
- 42 黄椒土豆丝 42
- 43 蒜薹玉米笋 43
- 44 芦荟苦瓜 44
- 45 玉米刀豆 44
- 46 三椒芦荟 45
- 47 翡翠仙人掌 46
- 48 茭白南瓜 47
- 49 双椒炒笋瓜 47
- 50 五彩素丝 48
- 51 糖醋面筋 49



烧煮

52 西芹地瓜	50
53 毛豆咸菜	51
54 干椒地瓜	52
55 菜薹鸡腿菇	53
56 金蒜鸡腿菇	54
57 山药胡萝卜	55
58 一枝独秀	56
59 尖椒彩玉	57
60 西芹腰果	57
61 百叶白菜	58
62 开水白菜	59
63 豆腐烧芋头	60
64 芋头萝卜汤	61
65 烩双笋	62
66 盐水毛豆	63
67 双菇菜核	64
68 芋头烧扁豆	65
69 饭锅茄子	66
70 煮干丝	67
71 沙锅豆腐果	68
72 干丝汤	69
73 白果腐竹	70
74 白菜炖豆腐	71
75 烩群菇	72
76 慈姑千张结	73

煎炸

77 素鲍鱼	74
78 花菜刀豆	75
79 油皮番茄汤	76
80 素扣肉	77
81 油皮莼菜汤	78
82 回卤千张	79
83 上汤茼蒿	80
84 神仙素汤	81
85 青菜芋头	82
86 白果山药	82
87 慈姑咸菜汤	83
88 三鲜烩萝卜	84
89 秘制豆干	85
90 脆香菠菜	86
91 挂霜腰果	87
92 菊花冬瓜	88
93 香辣脆慈	89
94 香菇藕夹	90
95 豆腐藕盒	91
96 油皮香糯卷	92
97 家常豆腐	93
98 吉祥豆腐	94
99 五香兰花干	94
100 油炸臭干	95





高手支招

鲜竹笋中草酸含量较高,故烹调时应先采用焯水、焐油等方法减少其含量。

1

凉拌双笋

» 原料

莴笋条 200 克, 鲜笋尖 350 克

» 调料

姜汁、盐、味精、黄酒、芝麻油
各适量

» 做法

1 莴笋条用盐腌渍5分钟,控出卤汁。笋尖去壳及质地老硬部分,放入水锅中煮沸约10分钟,晾凉备用。

2 将莴笋、笋尖、姜汁、盐、味精、黄酒、芝麻油拌匀即可。

凉拌

2

凉拌茼蒿

» 原料

茼蒿 300 克

» 调料

蒜泥、熟芝麻、盐、味精、芝麻油各适量

» 做法

茼蒿洗净后沥干水分，加入各种调味料拌匀即可。



高手支招

1. 清洗茼蒿时，不宜过分用力搓洗，否则茼蒿的组织结构受损，影响菜品的色泽及质感。

2. 茼蒿洗净后应沥干水分，如有条件，最后宜用凉开水或纯净水之类可直接饮用的水过一遍。





高手支招

调味汁以蒜香为主，泡椒味辅之。

3

蒜香生菜

» 原料

生菜 300 克，泡椒丝 10 克

» 调料

蒜泥、盐、味精、芝麻油、色拉油各适量

» 做法

- 1 生菜洗净后沥干水分，撕成片。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入蒜泥、泡椒丝、盐略煸，取出后晾凉，加入味精、芝麻油与生菜片拌匀即可。

4

泡椒韭黄

» 原料

韭黄 250 克，泡椒 100 克

» 调料

酱油、味精、泡椒汁、芝麻油各适量

» 做法

- 1 韭黄用沸水烫熟后晾凉，切成段。
- 2 泡椒去蒂后斜切成丝，与韭黄拌匀，浇上调匀的调味料即可。



高手支招

烫制韭黄时应控制好温度和时间，使其既不生辛、软烂，又清香、爽脆。



5

凉拌苦瓜

原料

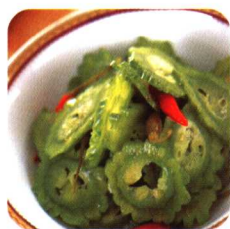
苦瓜 400 克，泡椒 50 克

调料

泡椒汁、盐、味精、芝麻油各适量

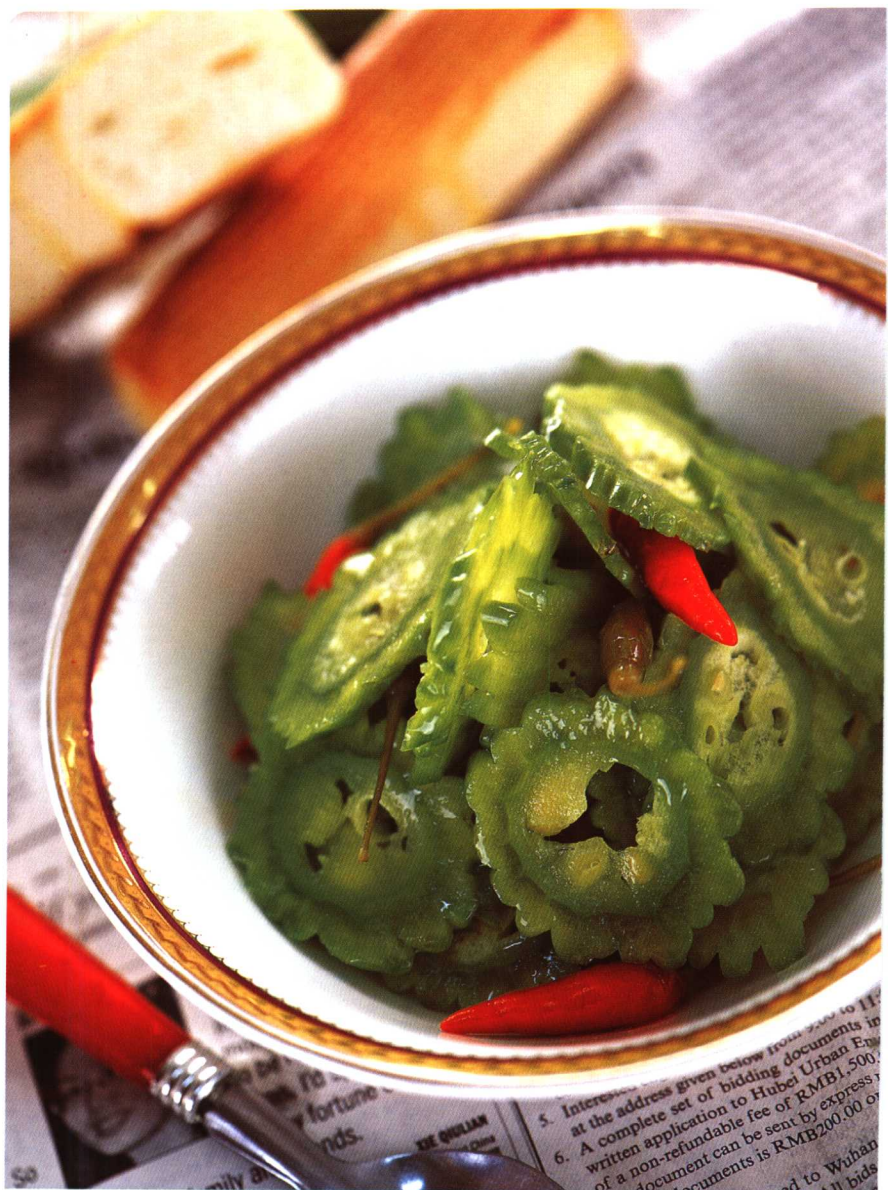
做法

- 1 苦瓜洗净切片，放入沸水锅中焯水，捞出用冷开水冷却。
- 2 将苦瓜、泡椒、调味料拌匀即可。



高手支招

苦瓜焯水时，锅中可放小苏打少许，有利于保持苦瓜的翠绿色。





高手支招

用冷开水(或可直接饮用水)冷却,可增加菜品的爽脆度,如有条件加些食用冰块,其效果更佳。



6

凉拌花菜

» 原料

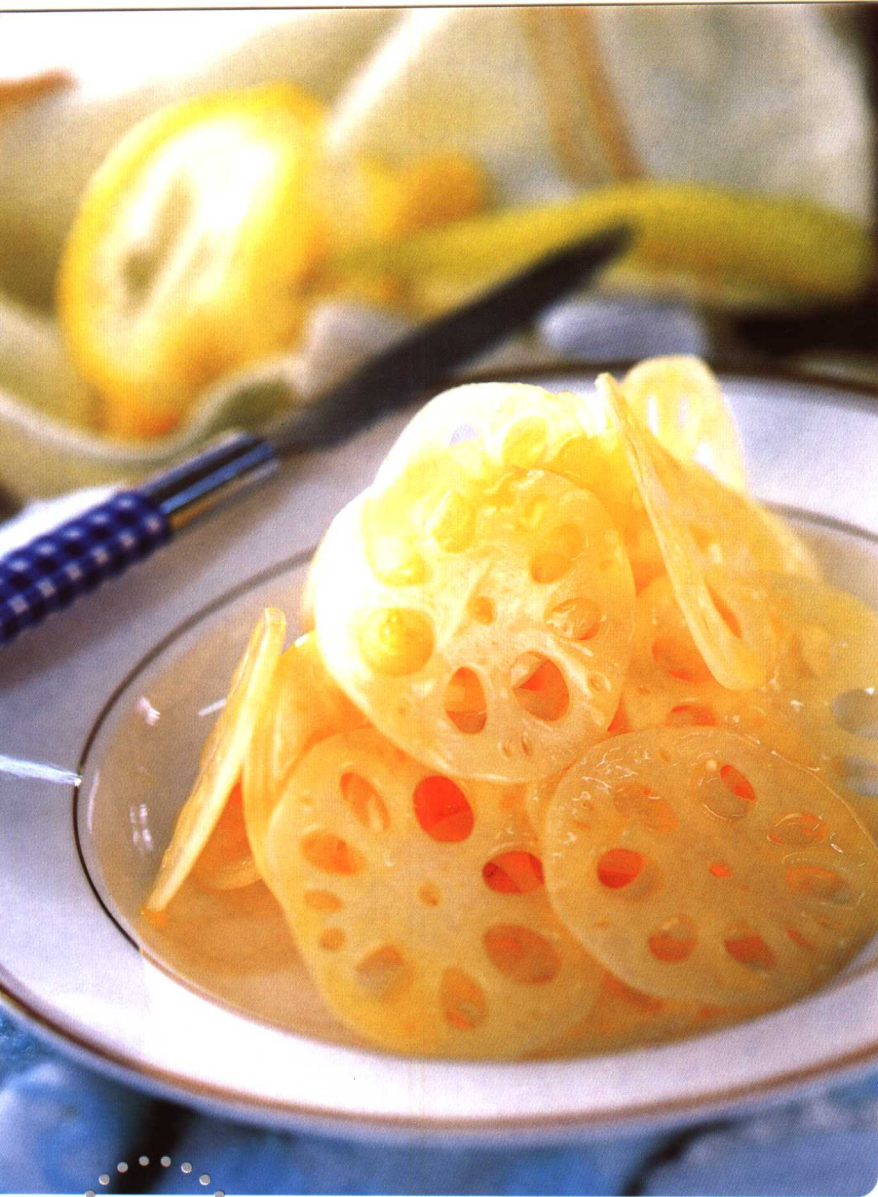
菜花 400 克, 青椒、红椒各 1 个

» 调料

盐、味精、芝麻油各适量

» 做法

- 1 菜花切成块, 青、红椒去蒂、籽, 切成丝, 分别放入沸水锅中焯水, 捞出后用冷开水冷却。
- 2 菜花、青椒、红椒加盐、味精、芝麻油拌匀即可。



高手支招

1. 藕刨皮或切片后，不宜长时间裸露在空气中，否则易氧化变色（俗称“生锈”）。
2. 柠檬汁能起到防止藕氧化变色的作用。

7

柠檬藕片

» 原料

鲜藕 300 克

» 调料

浓缩柠檬汁、白糖、盐各适量

» 做法

鲜藕刨皮洗净，放入用浓缩柠檬汁、白糖、盐、冷开水调成的柠檬汁中浸泡 10 分钟以上即可。

8

素三鲜

» 原料

胡萝卜150克，白萝卜150克，莴笋200克

» 调料

泡椒汁适量

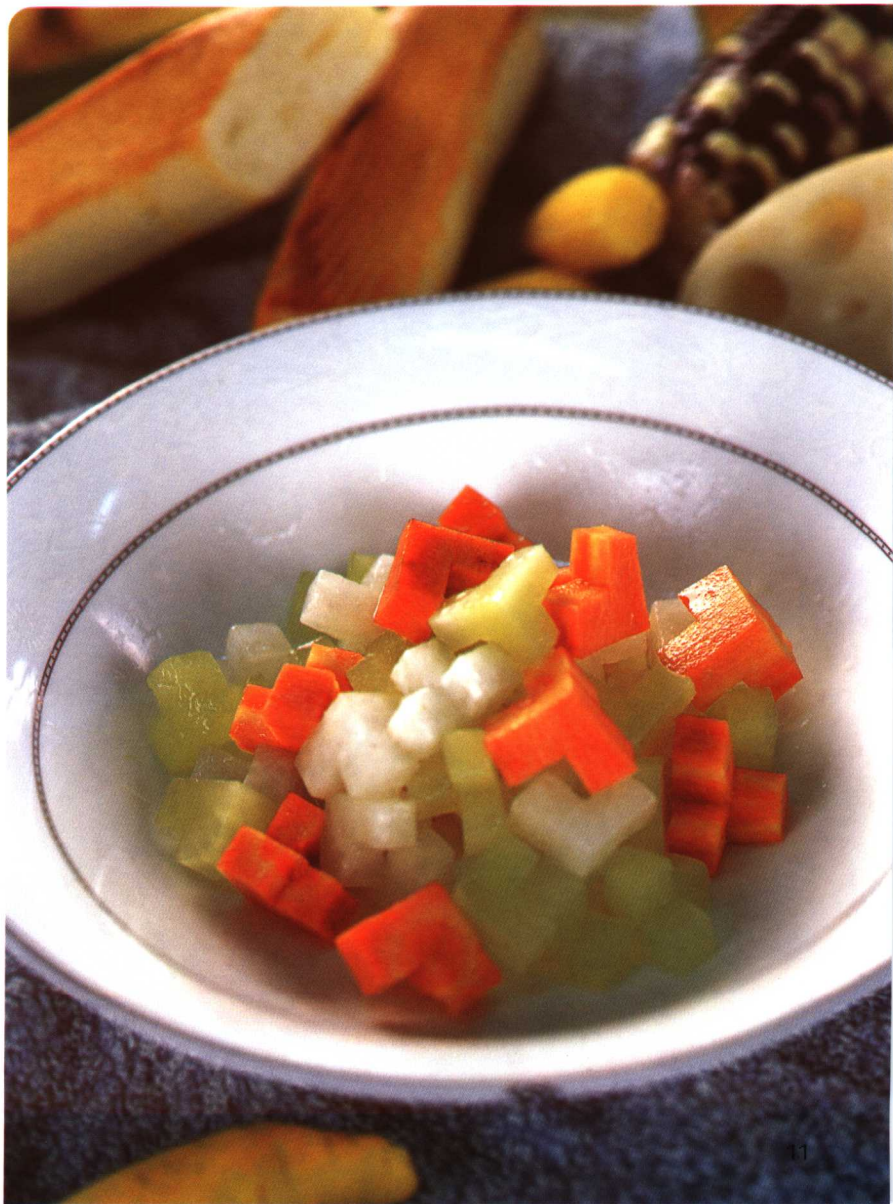
» 做法

- 1 胡萝卜、白萝卜、莴笋切成吉祥块(亦称“城墙垛”)。
- 2 三种原料浸入泡椒汁中浸泡数小时即可。



高手支招

1. 莴笋切块后不宜长时间裸露在空气中，否则易氧化变色。
2. 如泡椒汁量不足，可加适量的冷开水、盐、白醋、白糖调制增量。





高手支招

刀豆焯水时水要多,火要大;刀豆焯水时间应在10分钟以上,以防止食后中毒。

9

双椒刀豆

» 原料

刀豆 300 克,干辣椒段 50 克,泡椒 50 克,蒜泥 10 克

» 调料

盐、味精、芝麻油、色拉油各适量

» 做法

- 1 刀豆撕去筋,斜切成段,入沸水锅焯水后,用冷开水降温,沥干。
- 2 干辣椒段煸香。
- 3 将刀豆、干辣椒、泡椒、盐、味精、蒜泥、芝麻油拌匀即可。

10

三丝黄瓜卷

» 原料

黄瓜2根, 泡白萝卜丝、胡萝卜丝、
莴笋丝各适量

» 调料

泡椒汁、盐各适量

» 做法

- 1 黄瓜用盐抹匀回软后, 切段, 顺长批成片, 放入冷泡椒汁中浸泡10分钟以上。
- 2 用黄瓜片包卷上三丝即可。



高手支招

黄瓜片放入冷泡椒汁中浸泡, 使其变脆入味。

