



素食坊

【魔法厨房】

封长虎 主编



【魔法厨房】

封长虎 主编

素食坊

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食坊/封长虎主编;封峰,孙培培编. —杭州:浙江科技出版社, 2005.3

(魔法厨房)

ISBN 7-5341-1968-5

I. 素... II. ①封... ②封... ③孙... III. 蔬菜—
菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第026045号



冷 菜

- 1.....红油青菜
- 1.....酸辣白菜
- 2.....西芹拌干丝
- 2.....抱财荣归
- 3.....韭菜拌蛋丝
- 3.....香菜双丝
- 4.....粉丝拌马齿苋
- 4.....香干拌马兰头
- 5.....马兰头拌蛋皮
- 5.....粉丝鸡头菜
- 6.....三丝生菜
- 6.....盐水花菜
- 7.....苋菜拌蚕豆
- 7.....翡翠豆薯
- 8.....酱汁茭白
- 8.....酸辣莴笋
- 9.....炆笋
- 9.....土豆松
- 10.....土豆色拉
- 11.....麻酱拌荷兰豆
- 11.....茄糕
- 12.....芦荟色拉
- 12.....芥末豆角
- 13.....西瓜皮酱
- 13.....凉拌苦瓜
- 14.....拌三丝

葱油萝卜丝.....14

挂卤脆素鱼.....15

糟香如意.....15

腊八豆.....16

素香肠.....16

素火腿.....17

烫干丝.....17

卤篮花干.....18

盐味花生芦荟.....19

凉拌三鲜.....19

素变蛋.....20



热 菜

- 21·····炸两素
21·····炒十香菜
22·····兰花油菜
22·····金边白菜
23·····醋熘卷心菜
23·····合欢菜
24·····锅煽菠菜
24·····菠菜炒粉丝
25·····水芹木耳炒百叶
25·····椿芽焖蛋
26·····荠菜炒五香豆腐干
26·····荠菜炒年糕
27·····枸杞头炒鸡蛋
27·····枸杞头春笋
28·····槐花芝麻饼
28·····炸芙蓉榆钱
29·····炒雪冬
29·····酥炸玉兰
30·····香炸花菜
30·····酥花菜
31·····黄花菜炒鸡蛋
31·····三丝黄花
32·····软熘黄花菜
32·····口蘑炒蒲菜
33·····蒲菜炒豆腐干
33·····薄荷炒豆芽

- 醋烹芦蒿·····34
草头炒百叶·····34
酥炸黄瓜·····35
炒金丝瓜·····35
干煸苦瓜·····36
青椒苦瓜·····36
金钱冬瓜盒·····37
脆炸冬瓜盒·····37
冬瓜鲜菌包·····38
油炸南瓜条·····38
南瓜藤头炒面筋·····39
焦炸嫩葫芦块·····39
锅煽丝瓜·····40
鱼香茄子·····40
木鱼茄饼·····41
醉茄子·····41
酱爆茄豆·····42
炒八宝辣椒丁·····42
虎皮辣椒·····43
青椒炒粉条·····43
蚕豆瓣炒苕菜·····44
樱桃酥·····44
油炸臭干·····45
素桂花干贝·····45
炒素肉片·····46
豆腐萝卜·····46



热 菜

- 47·····鱼香松子豆腐
48·····豆腐丸子
48·····豆腐盒子
49·····玉米豆腐棒
50·····素三鲜
50·····炒素三丝
51·····香煎八宝素肚
52·····炒素鸡
52·····腐衣香芋棋
53·····卷炸银芽
54·····松子肥鹅
54·····烧栗子素鸡
55·····醋烹绿豆芽
55·····油焖荷兰豆
56·····油焖四季豆
56·····锅烧豌豆
57·····金虫彩色菱米
57·····栗子白菜
58·····山芋梗炒面筋
58·····灯影苕片
59·····炒洋葱鲜蘑
59·····滑炒藕片
60·····荷藕双味
60·····茄汁芦笋
61·····五柳凤尾笋
61·····凤尾青笋
- 炸慈姑片·····62
芝麻芡菁·····62
玉珠香芋饼·····63
芝麻魔芋条·····63
黄金万两·····64
炸芋角·····64
炸瓢儿萝卜·····65
香糟茭白·····66
兰花茭白·····66
炸茭白饼·····67
糖醋茭白·····67
酿茭白·····68
橘瓣春笋·····68
脆炸梨丝卷·····69
香炸菠萝·····69
土豆饼·····70
素炒蟹黄松·····70
燕巢虾仁·····71
清炒蟹粉·····72
虎皮素鸽蛋·····72
菊花土豆·····73
土豆双味·····74
糖醋荸荠·····75
鸳鸯两盒·····75
炸山药饼·····76
茄汁鲜蘑·····77



热 菜



- 78.....炒素腰花
78.....纸包三鲜
79.....鲜蘑莲珠
79.....裹烧鲜蘑
80.....软炸口蘑
80.....香冬丸子
81.....炒腰花
81.....炸香菇
82.....素炒鳝鱼丝
82.....橙汁菊花香菇
83.....素双脆
84.....炒双冬
84.....棒打猴头
85.....四喜面筋
86.....宫保素鸡丁
86.....熘素肥肠
87.....软炸素腰花
88.....佛手面筋
- 贵妃鸡翅.....89
竹香烤素肠.....90
糖醋面筋.....90
四鲜烤麸.....91
熘面筋.....92
素咕咾肉.....92
素汁酥骨.....93
五彩凉粉卷.....93
白菜烧卖.....94
扒白菜.....94
玉手白菜.....95
奶油莲花白.....95
包菜素卷.....96
酿苦瓜.....96
瓠瓜酿鹌蛋.....97
黄焖茄子.....98
冬菇扒苋菜.....98
板栗烧菜心.....99
香菇扒菠菜.....99
酱烧茭白.....100
奶油如意冬笋.....100
素烩五圆.....101
咖喱土豆.....102
花菇烧菱角.....102
罗汉斋.....103
烧素肉丸.....104

热 菜



- 104·····一品豆腐
105·····红烧海带卷
106·····荷花莲蓬豆腐
107·····三丝发菜
107·····奶油青豆
108·····芦笋香菇
108·····甜橙麒麟拼
109·····植物四宝
109·····白扒四宝
110·····瓢儿口蘑
110·····口蘑菜心
111·····香菇盒
111·····三色菇
112·····万年青
112·····酿香菇
113·····菱米草菇
113·····烩双耳
114·····鲜蘑紫菜卷
114·····红烧豆腐皮
115·····素荷叶粉蒸肉
116·····红烧面筋泡
116·····兰花竹荪
117·····菊花素海参
118·····素鸡腿
118·····香橡豆腐
119·····小鸟豆腐

- 酿青竹黄瓜·····119
夹馅百叶卷·····120
冰糖甲鱼·····120
花菇烧生筋·····121
鲜蘑烩素鸭腰·····122
红烧金针菇·····122
芙蓉平菇·····123
银珠猴头·····124
大煮干丝·····124
红烧素海参·····125
白汁素蹄筋·····126
素烧荷包圆·····126
烧素三鲜·····127
白烧素干贝·····128
三色葫芦·····128
银耳玉米笋·····129
芙蓉西兰花·····129
白扒猴头·····130
瓢儿粉蒸银丝·····131
烧八鲜·····132
丝瓜烧油条·····133
豆豉笋块·····133
咖喱笋块·····134
烧四色萝卜球·····134

汤 菜



- 135·····口蘑锅巴汤
135·····明月银耳汤
136·····鲜蘑鱼圆汤
136·····碧绿薯苗羹
137·····素鸭羹汤
137·····奶汤蒲菜
138·····莼菜豆腐羹
138·····西湖莼菜汤
139·····腐皮炖六样
139·····荠菜豆腐羹
140·····香菇冬笋炖老豆腐
140·····奶油玉米汤
141·····扣三丝

甜 菜

- 142·····软炸荷花
142·····橙汁脆皮冬瓜
143·····八宝番茄
143·····脆皮玛瑙
144·····松炸薄荷山楂夹
144·····酿荔枝
145·····八宝酿梨
146·····酿枇杷
146·····翡翠玛瑙
147·····人参莲子羹
147·····蜜汁山药
148·····拔丝金枣
148·····拔丝山药

- 三色泥·····149
蜜汁橄榄山芋·····149
雪花桃泥·····150
银丝菠萝圆·····150
蜜汁芋艿·····151
菠萝杏仁豆腐·····151
桂圆山药·····152
炸高丽香蕉·····152
蜜饯桃·····153
蜜汁菠萝·····153
银耳八鲜羹·····154
酿南瓜·····154
糖水百合·····155
酿香瓜·····155
百合桃·····156
烩南北·····156
琥珀莲子·····157
燻红果·····157
核桃奶露·····158
蜜汁鲜果·····158
八宝苹果·····159
梅雪争春·····159
香炸鲜果圆·····160
琉璃苹果·····160
桂花鲜栗羹·····161
拔丝慈姑·····161
琉璃酥·····162
蜜汁锅炸·····162



H 红油青菜

特点▼

青白油亮,咸鲜微辣,脆嫩适口。

原料▼

青菜头 500 克,辣椒油 30 克,蒜泥 10 克,精盐 5 克,白糖 2 克,醋 2 克,味精 2 克。

制作▼

1. 青菜头洗净,削成橄榄形,对切成 4 等份,再横切成 0.3 厘米厚的块,放入碗内,加入精盐(3 克)拌匀,腌渍约 10 分钟后用冷开水洗一下,捞出沥干水分。

2. 取碗一只,放入蒜泥、醋、味精、白糖、精盐调匀后,淋入辣椒油,放入青菜头,拌匀后装入盘内即成。



S 酸辣白菜

特点▼

洁白如玉,缀以红椒丝,酸辣适口,清脆爽口。

原料▼

大白菜 500 克,干红辣椒 2 只,白醋 10 克,精盐 10 克,麻油 50 克,花椒 10 粒。

制作▼

1. 大白菜切去头与老叶,洗涤干净,切成 5 厘米长、0.3 厘米宽的长条,放在碗内,加入精盐拌匀,上面压重物,腌渍约 2 小时后取出,挤干水分,放入碗内。干红辣椒切成细丝。

2. 炒锅置中火上,加入麻油烧至六成热时,投入花椒炸至深黄色,捞出不用。再放入干红辣椒丝,炸至紫色,趁热将油淋在大白菜上,加入醋,加盖焖约 10 分钟,装入盘内即成。



名厨提示

油炸花椒与干红辣椒时,要掌握火候,火力过大、时间略长容易炸焦,影响菜肴色泽与口味。

西芹拌干丝

特点▼

色泽淡雅,质脆爽口,绵软入味。

原料▼

西芹 500 克,大方豆腐干 3 块(重约 75 克),酱油 30 克,麻油 50 克,味精 2 克。

制作▼

1. 西芹择去老叶,留茎,洗净,放入沸水锅中烫至刚熟即捞出,沥干水分,再切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝,放在盘内。

2. 大方豆腐干每块切 20 片左右,再切成比火柴棒还细的丝,用沸水浸烫 3 次,挤去水分,放在盛有西芹的盘中,浇上酱油、麻油,撒上味精,拌匀即成。



名厨提示

豆腐干宜选质地较老的。干丝要粗细均匀、不连刀、无大小头,沸水浸烫时,务必去尽豆腥味。烫西芹要用旺火沸水速烫,烫至刚熟即可,以防色泽变黄。

抱财荣归

特点▼

色彩鲜明,形如柴把,脆嫩香鲜,增进食欲。

原料▼

芹菜 150 克,熟胡萝卜 50 克,冬笋 50 克,水发香菇 50 克,水发海带 1 条,精盐 8 克,味精 2 克,麻油 20 克,色拉油 25 克。

制作▼

1. 将芹菜洗净,放在沸水锅中焯水,至颜色翠绿时捞起,用冷开水过凉,整齐地排在盘中。

2. 冬笋、香菇放沸水锅中焯水,捞出晾凉。

3. 海带洗净,下沸水锅中焯水,捞出晾凉。

4. 在芹菜中放入精盐(2 克)、味精(1 克)、麻油(5 克)拌匀,理整齐后切成 2.5 厘米长的小段。冬笋、香菇、胡萝卜同放盘内,加入精盐、味精、麻油腌渍约 5 分钟,分别切成 2.5 厘米长、0.4 厘米宽的条。海带切成 10 厘米长的细丝。

5. 将切好的芹菜段 4 根,熟冬笋、香菇、胡萝卜各 2 条,整齐地放在一起,用 1 条海带丝由中间扎紧。扎好的芹菜把整齐地排放在盘内,淋上原卤汁即成。



名厨提示

掌握好芹菜焯水的时间与火力,以刚熟为度,否则色黄,失去光泽与脆性。芹菜把的大小要一致,不能太松,使其外形整齐美观。

I 韭菜拌蛋丝

特点▼

黄绿相间,辛香味浓,软嫩可口。

原料▼

嫩韭菜 150 克,鸡蛋液 40 克,色拉油 5 克,麻油 35 克,精盐 4 克,味精 1 克,白糖 1 克。

制作▼

1. 韭菜择洗干净,放入沸水锅内烫熟捞出,挤去水分,切成 3 厘米长的段,放入碗内,加精盐(2 克)腌渍后,滗去水分,放在盘中。

2. 鸡蛋液放入碗内,加入精盐搅匀。炒锅置小火上,加入色拉油滑锅,倒入鸡蛋液,摊成蛋皮,取出,切成丝,放在韭菜上,加入精盐、味精、白糖、麻油拌匀即成。



X 香菜双丝

特点▼

红、白、绿相间,脆嫩爽口,酸辣味美。

原料▼

胡萝卜、白萝卜各 150 克,香菜 50 克,辣椒油 10 克,精盐 4 克,酱油 5 克,醋 10 克,白糖 5 克。

制作▼

1. 胡萝卜、白萝卜分别洗净,削去外皮,切成约 5 厘米长、0.2 厘米粗细的丝。香菜择洗干净,切成 3 厘米长的段。

2. 将胡萝卜丝放入碗内,加入精盐(2 克)和少许冷开水,腌 5 分钟,再加入白萝卜丝同腌 5 分钟,挤去水分,拌匀后放入盘内,加入酱油、白糖、醋、辣椒油、香菜段,拌匀即成。



名厨提示

胡萝卜、白萝卜要分别切成约 5 厘米长、0.2 厘米宽的细丝。腌制时,加精盐和少许冷开水,腌渍入味后,可减少辣味。

粉丝拌马齿苋

特点▼

清爽软嫩,鲜咸清香。

原料▼

粉丝 150 克,鲜马齿苋 150 克,精盐 5 克,酱油 10 克,味精 2 克,白糖 5 克,醋 3 克,辣椒油 2 克,芝麻酱 10 克,麻油 30 克。

制作▼

1. 将粉丝泡发稍煮,捞出,沥干水分,切成 10 厘米长的段放置盘中。马齿苋择洗干净,用沸水焯烫至断生,捞出沥干水分,切成 2.5 厘米长的段,放在粉丝上。

2. 将精盐、酱油、味精、醋、辣椒油、麻油、白糖、芝麻酱放入碗内,调拌成汁,浇在菜上拌匀即成。



名厨提示

要选用鲜嫩的马齿苋为原料,用沸水烫透,不可夹生。粉丝要先用冷水泡发,放水煮至无硬心,但不可煮过头,防止散碎。

香干拌马兰头

特点▼

味道辛香,清凉爽口,咀嚼脆嫩,口味略甜。

原料▼

马兰头 500 克,五香豆腐干 2 块,金钱小麻饼 50 克,熟冬笋 50 克,熟花生油 15 克,麻油 30 克,精盐 5 克,白糖 15 克,味精 1 克。

制作▼

1. 将马兰头择去老根和黄叶,洗干净。五香豆腐干切成碎粒。熟冬笋放沸水锅内略烫捞起,切成米粒大小的笋末。

2. 炒锅置旺火上,加入清水烧沸后放入花生油,再投入马兰头焯水,立即用竹筷拨开翻身,使马兰头均匀地受热,并使菜叶上都能吸附到油脂。至菜叶由青变绿时,即倒入漏勺沥去水分,用筷子抖开、抖松,摊开晾凉,不使菜叶焖烂变黄。然后把马兰头切成碎末,放入盘内,加入五香豆腐干粒、冬笋粒、精盐、白糖、味精拌均匀。食用时淋上麻油,并将小麻饼压碎成末,撒在上面即成。

注:马兰头又叫马兰、鸡儿肠、马菜,属菊科,多年生草本植物。其营养价值较高,含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、维生素、钙、磷、铁等多种成分。



名厨提示

小麻饼在吃时压碎撒在马兰头上,以防小麻饼吸水回软而不香。

马兰头拌蛋皮

特点▼

色彩淡雅,味美适口,清香宜人,为时令特色佳肴。

原料▼

马兰头 300 克,鸡蛋液 50 克,白糖 3 克,精盐 4 克,麻油 30 克,味精 2 克。

制作▼

1. 将鸡蛋液放入碗内,加精盐(1克)调匀。炒锅置中火上烧热,抹上少许麻油,倒入鸡蛋液,烙成蛋皮,取出,切成米粒状。

2. 马兰头洗净,放沸水锅中稍烫捞出,用清水漂冷,沥干水分切成米粒大小的粒,连同蛋皮粒同放碗内,加入精盐、白糖、味精、麻油拌匀,装入盘内即成。



名厨提示

烙蛋皮要用中火,锅体要受热均匀,使烙出的蛋皮厚薄均匀。马兰头要用旺火沸水速烫,保持绿色。野菜宜多加点油,口感油润不干燥。

粉丝鸡头菜

特点▼

脆嫩柔滑,鲜咸微辣,爽口不腻。

原料▼

鲜嫩鸡头菜 250 克,粉丝 150 克,蒜泥 10 克,麻油 50 克,辣椒油 10 克,醋 5 克,精盐 15 克,味精 2 克。

制作▼

1. 将鸡头菜去刺、皮洗净,入沸水锅焯熟,再用冷水过凉,沥去水分,切成 3 厘米长的段,放入盘中。

2. 粉丝用开水泡发,切成 10 厘米长的段,放在鸡头菜上,再加入辣椒油、麻油、醋、精盐、味精、蒜泥,调拌均匀即成。

注:鸡头菜又名芡实茎,是芡实的花茎。在花蕾未放时采摘,过老不能食用,味咸甘,性平,可止烦渴、除虚热。



名厨提示

要选用鲜嫩芡实茎作原料。因茎上有刺,撕去外皮时要防止刺手。

三丝生菜

特点▼

三丝色彩分明，生菜质地清脆，香辣可口，回味甜酸。

原料▼

生菜 400 克，干红辣椒 10 克，水发木耳 15 克，麻油 15 克，白糖 15 克，醋 7 克，精盐 6 克，生姜 6 克，味精 2 克。

制作▼

1. 生菜择洗干净，切成 3 厘米长的段，放入盆内，加精盐拌匀稍腌。干红辣椒去柄、子，放碗内加水泡软。水发木耳择洗干净，摘成小朵。生姜去皮切成细丝，木耳、红辣椒也切成细丝。

2. 将生菜挤去水分，加醋、白糖、味精拌匀，装入盘内，放上红辣椒丝、木耳丝、生姜丝。

3. 炒锅置旺火上，加入麻油烧至七成热时，将油泼在三丝上，拌匀即成。



名厨提示

生菜在洗涤时，可滴入少许消毒液，浸泡后，冲洗干净，以确保卫生。

盐水花菜

特点▼

色呈米白，鲜咸清香，脆爽不腻。

原料▼

花菜 500 克，精盐 20 克，味精 2 克，白醋 5 克，姜 2 片，葱段 5 克，花椒 10 粒，麻油 20 克。

制作▼

1. 将花菜削去黑斑点，去老根，洗净，掰成小朵。

2. 炒锅置旺火上，倒入清水 500 克，加入精盐、葱段、姜片、花椒，烧沸后加入味精，倒入大碗内。炒锅复置旺火上，放入清水烧沸，放入花菜、白醋，烫透后捞出，放在盐水碗内，浸泡 1 小时，食时淋入麻油即可。



名厨提示

氽煮花菜时，放一些白醋，可防止花菜变成灰黄色，且爽口。



莴苣拌蚕豆

特点▼

酥脆色绿,咸鲜适口,香味浓郁。

原料▼

莴苣苗叶 150 克,干蚕豆 150 克,豆油 500 克(实耗约 50 克),麻油 10 克,酱油 15 克,白糖 4 克,味精 1 克,豆芽汤 30 克。

制作▼

1. 将蚕豆去皮,洗净放入大碗内,用冷水浸泡 12 小时。莴苣苗叶择洗干净,挤出水分,切成末。把麻油、酱油、白糖、味精、豆芽汤同放碗内,调匀成味汁。

2. 炒锅置旺火上,加入豆油烧至七成热,将蚕豆分 2 次放入油锅内,炸成金黄色,捞出沥油,装入盘中,上面撒上莴苣末,淋上味汁,拌匀即成。

注:莴苣又名土茴香,含有葛缕酮、柠檬烯、莴苣油脑、佛手柑内酯等成分,维生素 C 含量也很高,味辛、性温。



名厨提示

炸蚕豆时,油温宜高,要炸至豆瓣起泡,色泽金黄,口感酥脆。拌入味汁后要及时食用,否则豆瓣回软。

翡翠豆薯

特点▼

质地脆嫩,椒香浓郁。

原料▼

豆薯 500 克,嫩葱 60 克,麻油 30 克,精盐 6 克,味精 1 克,花椒 1 克。

制作▼

1. 将豆薯去皮,切除老根,洗净切成 5 厘米长、0.5 厘米宽、0.5 厘米厚的条,放入沸水中焯水至刚熟即捞出,沥干水分,趁热撒上精盐、味精搅拌均匀,放入盘内。葱择洗干净,切成细末,放在豆薯条上。

2. 炒锅置旺火上,加入麻油烧至七成热时,下入花椒炸出香味,捞出花椒,将油浇在葱末上,拌匀即成。

注:豆薯又称地瓜、凉薯、沙葛,俗称土萝卜、地萝卜,属豆科,一年生蔓性草本植物,以地下块茎供食。豆薯茎、叶和种子均有毒性,不能食用。



名厨提示

要用中火沸水将豆薯条焯水至断生,否则有异味。用麻油炸取花椒油,才能具有椒香风味。

酱汁茭白

特点▼

色泽酱红,鲜嫩适口。

原料▼

茭白 1000 克,甜面酱 100 克,白糖 25 克,味精 2 克,麻油 50 克,色拉油 500 克(实耗约 100 克),豆芽汤 250 克。

制作▼

1. 将茭白剥去皮、壳,剖成两半,用刀拍松,切成 4 厘米长、0.4 厘米粗细的条。甜面酱用水和开,滤去渣。

2. 炒锅置中火上,加入色拉油(25 克),放入甜面酱、白糖炒透,盛入碗内。炒锅复置旺火上,加入色拉油,烧至四成热时,放入茭白条煸油后,倒入漏勺沥油。

3. 炒锅置旺火上,加入豆芽汤、茭白条烧沸,加入炒透的甜面酱烧沸,不停地炒拌,使卤汁紧裹在茭白条上,加入味精,淋上麻油拌匀装盘即成。



名厨提示

要选用嫩茭白,取其尖嫩部分,黑心的茭白不能用。

酸辣莴笋

特点▼

质地脆嫩,甜酸麻辣。

原料▼

莴笋 600 克,酱油 10 克,白糖 50 克,醋 25 克,麻油 25 克,花椒 5 克,干红辣椒 10 克,生姜丝 10 克,精盐 3 克。

制作▼

1. 莴笋去皮,洗净,切成 4.5 厘米长、0.4 厘米粗的条,放入碗内,加精盐和少量冷开水腌渍约 15 分钟,取出,挤干水分,放入另一碗内。

2. 炒锅置中火上,放入生姜丝、酱油、白糖、醋烧沸,成调味汁,浇在莴笋上。

3. 炒锅复置中火上,加入麻油烧至六成热时,放入花椒、辣椒炸出香味,捞出花椒、辣椒不用,将油浇在莴笋上,再盖上盖,焖约 15 分钟,即可装盘食用。

