

营养健康饮食系列丛书

清爽素菜

欧阳秀◎编著

QING SHUANG SU CAI 666例

美味佳肴是大自然赐予人类最珍贵的礼物，天然健康的素菜必将成为人们饮食的主流，它会给人们带来更多的健康和营养。



中国三峡出版社

清爽素菜 666 例

欧阳秀 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

清爽素菜 666 例 / 欧阳秀编著. — 北京: 中国三峡出版社, 2005. 11

ISBN 7-80099-908-4

I. 清… II. 欧… III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131580 号

● 清爽素菜 666 例

编 著: 欧阳秀

责任编辑: 杜永明 徐 耕

出版发行: 中国三峡出版社

社址邮编: 北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼, 100036

电话和传真: 010-68218553, 51933037, 68213676 (传真)

网址和电子邮箱: <http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 9.25

字 数: 220 千字

印 刷: 北京银祥福利印刷厂

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80099-908-4

定 价: 19.80 元

凡购买中国三峡出版社图书, 如发现质量问题, 请与本社发行部联系调换。



湖光山色



时蔬沙拉





金玉满堂

果仁豆苗





满堂红

四色开心菜





圣女果雪梨

水晶珊瑚菜





冰糖蜜橙

什锦海鲜





蜜汁桃肉



青菜藕丁





水果素拼

丰收沙拉





红椒香藕



金针多彩



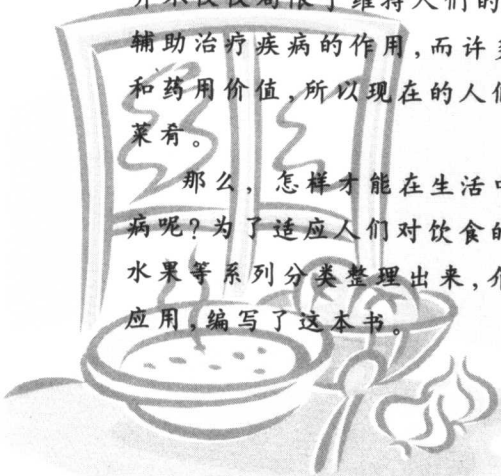
前言

随着我国全面建设小康社会的进一步发展，人们的生活水平日益提高，人们越来越关注自身的营养、健康问题，各种保健品、营养品更加受到人们的青睐，人们都在想办法吃的更好、更健康。

蔬菜和水果色泽艳丽、口味宜佳、营养丰富，被称为营养物质的“绿色宝库”。在我们日常的饮食结构中，它们是必不可少的，生命活动中的多种维生素和各种矿物质，主要都来自蔬菜和水果，其对调节人体的酸碱平衡和新陈代谢有着极其重要的作用。

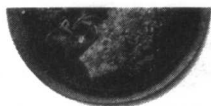
在我国，由于多年来的社会经济原因，人们的饮食结构并不是十分的合理，一些心血管、高血压、肥胖症及肿瘤等疾病严重影响着人们的健康。因此，可以说饮食的作用并不仅仅局限于维持人们的基本生命活动，它还有预防和辅助治疗疾病的作用，而许多的蔬菜水果都有很高的食用和药用价值，所以现在的人们更加注重用蔬菜和水果做的菜肴。

那么，怎样才能在生活中既能吃出健康，又能预防疾病呢？为了适应人们对饮食的这一更高要求，我们将蔬菜、水果等系列分类整理出来，介绍了原料的营养成分及烹调应用，编写了这本书。



本书将烹饪理论与实践操作紧密的结合，操作简单，力求科学性和实用性，并有很强的针对性，同时也叙述了每一道菜肴的特点。

该书通俗易懂，内容丰富，便于学习，是广大家庭制作素菜的好参谋。



目 录

第一章 叶花类菜肴

白菜菜肴

浇汁白菜 / 3

糖醋烧白菜 / 3

青炒白菜 / 4

菊花白菜 / 4

清熬白菜 / 4

凉拌白菜心 / 5

山楂拌白菜心 / 5

辣白菜 / 5

甜辣白菜卷 / 6

芥末菜墩 / 6

炸白菜盒 / 7

酸辣菜 / 7

锅煎白菜 / 8

咖喱白菜 / 8

干炒白菜 / 9

蟹粉白菜 / 9

肉丝糊白菜 / 10

清蒸三丝菜墩 / 10

千层白菜 / 10

芙蓉菜卷 / 11

巧扒白菜 / 11

羊肉丝烩白菜 / 12

白菜炒海带丝 / 12

素拌三丁 / 13

三味白菜 / 13

圆白菜菜肴

凉拌圆白菜 / 14

青烧圆白菜 / 14

醋熘圆白菜 / 15

珊瑚卷心菜 / 15

麻辣卷心菜 / 15

黄瓜拌卷心菜 / 16

虾米拌卷心菜 / 16

酸辣菜 / 17

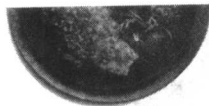
炆圆白菜 / 17

酸圆白菜 / 18

红圆白菜 / 18

熘圆白菜 / 18

煸圆白菜青椒丝 / 19



煸圆白菜香肠 / 19

奶油圆白菜 / 20

油菜菜肴

鱼香油菜心 / 20

芝麻油菜 / 21

干贝油菜 / 21

冬菇油菜心 / 21

油菜心鲜蘑 / 22

拌辣油菜 / 22

炆油菜 / 23

海米拌油菜 / 23

炒火腿油菜 / 23

奶油扒油菜心 / 24

酿油菜 / 24

油菜松 / 25

炒盐渍油菜薹 / 25

炒咸肉油菜薹 / 25

芹菜菜肴

炆芹菜 / 26

椒油芹菜 / 26

凉拌芹菜 / 27

芹菜海米 / 27

红油芹菜 / 27

糖拌芹菜 / 28

花生仁拌芹菜 / 28

柴把芹菜 / 29

凉拌三色 / 29

香辣芹丁花生仁 / 29

芹菜拌红肠 / 30

炆芹菜黄豆 / 30

炒芹菜香干 / 30

炒芹菜牛肉丝 / 31

栗子芹菜 / 31

虾子炆芹菜 / 32

菠菜菜肴

焦溜菠菜 / 32

炸菠菜鱼 / 33

蒜泥拌菠菜 / 33

烩酸菠菜 / 33

芥菜拌菠菜 / 34

姜汁菠菜 / 34

芝麻菠菜 / 34

麻酱拌菠菜 / 35

拌合菜 / 35

油皮拌菠菜 / 35

炆菠菜 / 36

炸菠菜松 / 36

生煸菠菜 / 36

素炒菠菜 / 37

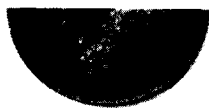
蛋皮炒菠菜 / 37

菠菜炒豆芽 / 37

肉片面筋菠菜 / 38

火腿炒菠菜 / 38

拌肉丝菠菜 / 39



韭菜菜肴

- 素炒韭菜 / 39
- 韭菜虾皮 / 40
- 韭菜炒鸡蛋 / 40
- 红椒炒韭菜 / 40
- 韭菜炒干丝 / 41
- 韭菜炒绿豆芽 / 41
- 韭菜三丝 / 41
- 糖醋韭黄 / 42
- 百叶韭菜 / 42

菜花菜肴

- 番茄菜花 / 43
- 茄汁拌菜花 / 43
- 炆菜花 / 43
- 腐乳菜花 / 44
- 泡菜花 / 44
- 奶油菜花 / 44
- 虾子菜花 / 45
- 红烧菜花 / 45
- 炸菜花 / 46
- 松炸菜花 / 46
- 软炸菜花 / 46
- 芙蓉煨菜花 / 47
- 香菇菜花 / 47
- 珊瑚菜花 / 47
- 红果拌菜花 / 48

第二章 根茎类菜肴

萝卜菜肴制作

- 爆腌心里美 / 51
- 糖醋萝卜 / 51
- 萝卜丸子 / 51
- 素烧萝卜 / 52
- 烧萝卜块 / 52
- 麻酱拌小萝卜 / 53
- 刀拍萝卜 / 53
- 葱末拌萝卜丝 / 53
- 赛泡菜 / 54
- 海蜇拌萝卜丝 / 54
- 凉拌萝卜叶 / 54
- 花生米拌萝卜干 / 55
- 酸辣萝卜丝 / 55
- 黄瓜拌水萝卜 / 55
- 奶油萝卜球 / 56
- 煎萝卜饼 / 56
- 锅贴萝卜 / 56
- 红烧萝卜 / 57
- 鲜菇烧萝卜 / 57
- 萝卜蒸菜 / 58
- 肉片烧水萝卜 / 58

胡萝卜菜肴

- 胡萝卜熘丸子 / 59
- 糖醋胡萝卜 / 59
- 胡萝卜烧三色 / 59
- 奶油胡萝卜 / 60



凉拌胡萝卜 / 60

肉末胡萝卜炖豆腐 / 60

拌胡萝卜丝 / 61

回锅胡萝卜 / 61

拌胡萝卜干 / 62

煮胡萝卜条 / 62

三色萝卜卷 / 62

土豆类菜肴

烧土豆 / 63

炸土豆片 / 63

醋烹土豆丝 / 64

拌土豆丝 / 64

姜汁土豆丝 / 64

拌土豆青椒丝 / 65

咖喱土豆丝 / 65

红油土豆丁 / 65

土豆松 / 66

土豆丸子 / 66

土豆海带丝 / 66

炆土豆丝 / 67

土豆红椒丝 / 67

蒸辣土豆条 / 67

香酥山药丁 / 68

芹菜炒土豆丝 / 68

青椒土豆丝 / 68

酸辣土豆丝 / 69

家常土豆丝 / 69

芹菜菜肴

炒芹菜 / 70

椒油芹菜 / 70

凉拌芹菜 / 70

芹菜海米 / 71

素炒芹菜 / 71

蛋白芹菜 / 71

香干炒芹菜 / 72

夏果炒西芹 / 72

西芹炒百合 / 72

香脆芹菜叶 / 73

栗子芹菜 / 73

黄豆芹菜 / 73

糖醋拌芹菜 / 74

红椒拌芹菜 / 74

蒸虾米拌芹菜 / 74

鲜虾仁拌芹菜 / 75

海米蜆皮拌芹菜 / 75

蒜酱芹菜叶 / 75

香菇芹菜 / 76

腐竹拌芹菜 / 76

鲜蘑炒芹菜 / 76

银耳芹菜 / 77

干蛤蜊肉拌西芹 / 77

拌三丝芹菜 / 77

酸辣芹菜 / 78

芹菜拌虾皮 / 78

芝麻拌芹菜 / 78

虾油拌芹菜 / 79