

DAZHONG SUCAI

大 众 流 行 食 谱

主编 于晓华

大众



素 菜



美食专家

郑重推荐

MEISHIZHUANJIA

素菜清淡寻常
营养保健在行

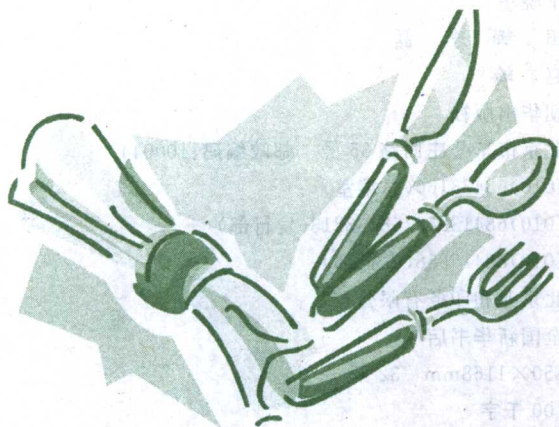
朝華出版社

大 众 流 行 食 谱

大 众 素 菜

DA ZHONG SU CAI

主编 于晓华



朝華出版社

上海南京路1000号 电话：021-62483888

图书在版编目(CIP)数据

大众素菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 大… II. 于… III. 素菜—菜谱

IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114997 号

大众素菜

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 李 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2/G·0756

定 价:60.00 元(全 10 册)

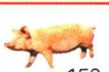
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 醋酸

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶(鲜)	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

蒸三丝



原料 白萝卜100克，水发木耳50克，红萝卜50克，花生油50克，盐5克，味精5克，生抽王10克。

- 做法**
1. 白萝卜去皮切细丝；水发木耳去蒂切丝；红萝卜去皮切细丝。
 2. 烧锅加水，待水开时放入白萝卜丝、木耳丝、红萝卜丝煮片刻，捞起用水冲洗。
 3. 然后把白萝卜丝、红萝卜丝、木耳丝调入盐、味精、干生粉拌匀，摆在碟内，放入蒸笼，用中火蒸5分钟拿出，淋上热油、生抽王即成。

椒盐菜花



菜花 300 克，鸡蛋 1 个，生姜 5 克，蒜子 5 克，红椒 1 个，葱 10 克，花生油 500 克（实耗 100 克），椒盐 5 克，味精 5 克，麻油 1 克，干生粉适量。

原料

做法

1. 菜花切颗粒洗净，沥干水；生姜切粒；蒜子切粒；红椒切粒；葱切段。
2. 鸡蛋打入碗内，放入菜花、干生粉搅匀，锅烧油，待油温升至 110°C 时，逐块放入菜花，炸至金黄色时捞起待用。
3. 锅内留油，放入姜米、红椒米，下入炸好的菜花，调入椒盐、味精、葱花炒透，淋入麻油即成。

明珠豆泡



原料

油豆泡 150 克，冬瓜 50 克，红萝卜 10 克，韭菜花 10 克，花生油 10 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水生粉适量，麻油 5 克。

做法

1. 油豆泡挖空一面；冬瓜去皮去籽切圆球；红萝卜去皮切粒；韭菜花切粒。
2. 用开水烫熟冬瓜球，纳入油豆泡内，放入蒸笼蒸 8 分钟至熟透拿出。
3. 烧锅下油，注入清汤，调入盐、味精、白糖烧开，放红萝卜米、韭菜花米，用水生粉勾芡，淋上麻油，浇在蒸好的油豆泡上即成。

腐竹炒小瓜



水发腐竹200克，云南小瓜50克，红萝卜10克，生姜10克，蒜子10克，花生油15克，盐5克，味精5克，蚝油5克，麻油1克，水生粉适量。

原料

做法

1. 水发腐竹切斜片；云南小瓜去籽切片；红萝卜切片；生姜去皮切片，蒜子切片。
2. 锅内加水烧开，放入腐竹、红萝卜，煮去内部腥味倒出，冲凉待用。
3. 另烧锅下油，待油热时下姜片、蒜片、云南小瓜片炒片刻，加入腐竹片、红萝卜片，调入盐、味精、蚝油炒透，用水生粉勾芡，淋上麻油，出锅入碟即成。

扣素肉



原料

冬瓜 600 克，生姜 10 克，冬菇 30 克，西兰花 50 克，花生油 500 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，蚝油 10 克，老抽王 5 克，水生粉适量。

做法

1. 冬瓜去籽去皮切成扣肉块形；生姜切米；冬菇切片；西兰花切成小颗；用开水烫熟。
2. 烧锅下油，待油温 120°C 时放入冬瓜块炸至金黄，切片扣入碗内。
3. 加入姜米、冬菇片、盐、味精、蚝油、老抽王，加少许汤，入蒸笼蒸 40 分钟至烂，扣入碟内，把原料倒入锅内烧开，用水生粉勾芡，淋在冬瓜上，周围摆上西兰花即成。

花生炒三丁



油炸花生米 20 克，莴笋 50 克，红椒 1 个，白萝卜 50 克，生姜 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，水生粉适量。

原/料

做/法

1. 油炸花生米去皮；莴笋去皮切丁；红椒切丁；白萝卜去皮切丁；生姜去皮切小片。
2. 锅内加水烧开，放入莴笋丁、白萝卜丁，用中火煮至快熟，泡入冷水待用。
3. 另烧锅下油，待油热时放入姜片、红椒丁、莴笋丁、白萝卜丁翻炒几下，调入盐、味精、白糖，炒至入味，用水生粉勾芡，加入花生米炒匀，出锅入碟即成。

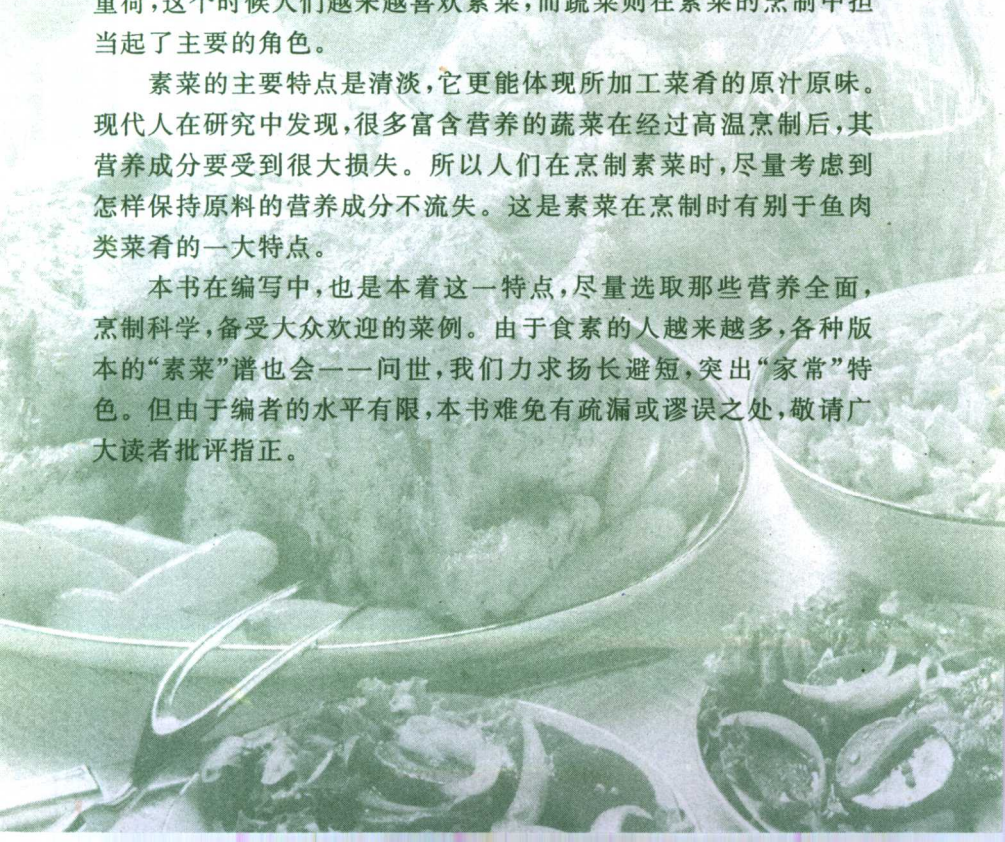
前 言

中华民族是一个喜食蔬菜的民族,各种各样的蔬菜成为人们身体健康的主要营养来源。用蔬菜烹制五花八门的菜肴,更是我们这个古老民族的一个传统。

现在,随着科技的迅猛发展,人们对蔬菜的营养价值认识得更加全面了。尤其是对荤腻食品过多的摄入,使很多人的身体不负重荷,这个时候人们越来越喜欢素菜,而蔬菜则在素菜的烹制中担当起了主要的角色。

素菜的主要特点是清淡,它更能体现所加工菜肴的原汁原味。现代人在研究中发现,很多富含营养的蔬菜在经过高温烹制后,其营养成分要受到很大损失。所以人们在烹制素菜时,尽量考虑到怎样保持原料的营养成分不流失。这是素菜在烹制时有别于鱼类菜肴的一大特点。

本书在编写中,也是本着这一特点,尽量选取那些营养全面,烹制科学,备受大众欢迎的菜例。由于食素的人越来越多,各种版本的“素菜”谱也会一一问世,我们力求扬长避短,突出“家常”特色。但由于编者的水平有限,本书难免有疏漏或谬误之处,敬请广大读者批评指正。



目 录

一、白菜 (7)

- 糖醋白菜 (7)
- 一清二白 (7)
- 木耳白菜 (8)
- 椒油白菜 (8)
- 菜心干丝 (8)
- 银丝白菜 (9)
- 酱烧白菜 (9)
- 腐竹白菜 (10)
- 蘑菇白菜 (10)
- 翡翠白菜 (10)
- 栗子白菜 (11)
- 麻辣卷心菜 (11)

二、芹菜 (12)

- 清炒芹菜 (12)
- 香菇炒芹菜 (12)
- 海带拌芹菜 (13)
- 扒芹菜 (13)
- 椒油芹菜 (14)
- 糖醋芹菜 (14)
- 凉拌芹菜 (14)
- 酸辣芹菜 (14)
- 油焖芹菜 (15)

- 炆芹菜 (15)
- 什锦小菜 (16)
- 麻辣芹菜 (16)
- 双冬芹菜 (16)
- 芝麻芹菜段 (17)
- 五香芹菜豆 (17)
- 芹菜叶土豆汤 (17)

三、菜花 (19)

- 鸡蛋炒菜花 (19)
- 番茄炒菜花 (19)
- 糖醋菜花 (20)
- 熘菜花 (20)
- 黄瓜菜花 (21)
- 醋熘菜花 (21)
- 酸辣菜花 (22)
- 红烧菜花 (22)
- 香菇烧菜花 (22)
- 扒菜花 (23)
- 炆菜花 (23)

四、萝卜 (24)

- 油酥萝卜 (24)
- 素炒白萝卜 (25)
- 香菜萝卜丝 (25)

酸辣萝卜丝	(25)
红烧萝卜	(26)
拔丝胡萝卜	(26)
黄瓜拌胡萝卜	(26)
麻辣胡萝卜	(27)
青椒炒胡萝卜	(27)
芹菜拌胡萝卜	(28)
糖醋胡萝卜	(28)
麻辣心里美	(28)
麻酱萝卜	(29)
拌萝卜丝	(29)
干贝萝卜球	(29)

五、菠菜

蒜蓉菠菜	(31)
鸡蛋菠菜	(31)
过油菠菜	(32)
银丝菠菜	(32)
鲜蘑菠菜	(33)
腐竹菠菜	(33)
麻酱菠菜	(33)
芝麻菠菜	(34)
金丝菠菜	(34)
鸡油炒菠菜	(34)

六、韭菜

韭菜炒豆腐	(36)
韭菜炒鸡蛋	(36)
韭菜炒木耳	(37)
韭菜炒绿豆芽	(37)
香干韭菜	(37)
素炒木犀韭菜	(38)
核桃仁炒韭菜	(38)

炸韭菜卷	(38)
------------	------

七、茄子

香拌茄泥	(40)
炒茄丝	(40)
黄瓜拌茄子	(41)
酱味茄子	(41)
红烧茄子	(41)
青椒烧茄子	(42)
酱味茄丁	(42)
红油茄子	(43)
麻香茄丁	(43)
茄子烧土豆	(43)
炸茄子	(44)
烧茄块	(44)
蒜味茄块	(45)
熘茄丁	(45)
炸茄条	(46)
炸茄片	(46)
烤茄串	(46)

八、番茄

西红柿炒鸡蛋	(48)
西红柿烧豆腐	(48)
西红柿炒青椒	(49)
炸西红柿	(49)
熘西红柿	(50)
炖西红柿	(50)
糖拌西红柿	(50)
木犀柿子汤	(51)
冰镇糖醋西红柿	(51)
蜜汁西红柿	(51)
西红柿冰果	(52)

九、黄瓜 (53)

- 黄瓜炒鸡蛋 (53)
- 花生米拌黄瓜 (53)
- 菠菜拌黄瓜 (54)
- 酱爆黄瓜 (54)
- 粉丝拌黄瓜 (55)
- 麻酱黄瓜 (55)
- 糖醋黄瓜 (55)
- 芥末黄瓜 (56)
- 辣椒炆黄瓜 (56)
- 素炒黄瓜 (56)
- 姜汁黄瓜 (57)
- 炆黄瓜条 (57)
- 酸辣黄瓜条 (57)
- 辣黄瓜条 (58)

十、冬瓜 (59)

- 素烧冬瓜 (59)
- 草菇炒冬瓜 (60)
- 酸辣冬瓜片 (60)
- 麻冬瓜 (60)
- 凉拌冬瓜 (61)
- 扒冬瓜球 (61)
- 红烧冬瓜 (61)
- 香酥冬瓜 (62)

十一、苦瓜 (63)

- 凉拌瓜片 (63)
- 干炸苦瓜 (63)
- 干烧苦瓜 (64)
- 清炒苦瓜 (64)
- 青椒煨苦瓜 (65)

枸杞苦瓜 (65)

怪味苦瓜 (65)

糖醋苦瓜 (66)

辣椒炒苦瓜 (66)

凉拌苦瓜 (66)

十二、丝瓜 (68)

- 炆拌丝瓜 (68)
- 清拌丝瓜 (68)
- 香干丝瓜 (69)
- 素炒丝瓜 (69)
- 香菇烧丝瓜 (69)
- 番茄丝瓜 (70)
- 鸡蛋炒丝瓜 (70)
- 桃仁丝瓜 (70)
- 丝瓜炖豆腐 (71)
- 丝瓜汤 (71)
- 滚龙丝瓜 (72)

十三、南瓜 (73)

- 拔丝南瓜 (73)
- 煎南瓜粑粑 (74)
- 鱼香南瓜 (74)
- 糖醋南瓜丸 (75)

十四、莴笋 (76)

- 莴笋炒鸡蛋 (76)
- 糖醋莴笋 (76)
- 香辣莴笋 (77)
- 炆莴笋 (77)
- 拌笋叶 (77)
- 麻酱莴笋 (78)
- 麻辣笋条 (78)

笋叶面疙瘩 (78)

十五、藕 (79)

糖醋藕丝 (79)

拌莲藕 (79)

椒油莲藕 (80)

酸甜藕片 (80)

凉拌藕片 (80)

珊瑚藕片 (81)

多味藕片 (81)

蛋清莲藕 (81)

香酥捶藕 (82)

十六、竹笋 (83)

酱味冬笋 (83)

素炒春笋 (84)

桃仁冬笋 (84)

干烧冬笋 (84)

糖醋鞭笋 (85)

麻辣笋块 (85)

十七、土豆 (86)

土豆烧茄子 (86)

茄子拌土豆 (86)

青椒拌土豆 (87)

菠菜炒土豆 (87)

蘑菇焖土豆 (88)

番茄汁土豆 (88)

洋葱炒土豆 (88)

芹菜炒土豆 (89)

鲜炸土豆条 (89)

炒土豆丝 (90)

酸辣土豆丝 (90)

蒲棒白蜜 (90)

茄汁素鱼片 (91)

鱼香土豆条 (91)

十八、地瓜 (93)

薯料素鸡腿 (93)

油炸薯片 (94)

炸桂花红薯饼 (94)

煎薯米饼 (94)

十九、山药 (96)

扒山药 (96)

拔丝山药 (96)

麻香山药 (97)

椒盐山药 (97)

脆皮山药 (98)

糖醋山药 (98)

炸山药饼 (98)

蒸素鸡腿 (99)

二十、香椿 (100)

香椿豆腐卷 (100)

香椿炒鸡蛋 (100)

炸香椿鱼 (101)

香椿焖蛋 (101)

二十一、蘑菇 (102)

扒猴头 (102)

胡萝卜炒猴头蘑 (102)

红烧猴头蘑 (103)

菠菜猴头 (103)

茄汁猴头蘑 (104)

鲜笋猴头 (104)

青椒猴头	(105)
拌金针菇	(105)
冬笋炒金针菇	(105)
红烧金针菇	(106)
胡萝卜炒金针菇	(106)
黄花菜炒金针菇	(107)
黑木耳炒金针菇	(107)
粉丝金针菇	(107)
扒鲜蘑冬瓜球	(108)
番茄烧鲜蘑	(108)
椒油鲜蘑	(109)
油浸蘑菇	(109)
鲜蘑拌豆腐	(109)

二十二、海带

凉拌海带	(111)
酸甜海带	(111)
怪味海带	(112)
爆炒海带	(112)
白菜海带	(112)
炸烹海带	(113)
海带松	(113)

二十三、木耳

多味双耳	(115)
胡萝卜拌木耳	(115)
炆双耳	(116)
清炒木耳	(116)
蒜泥木耳	(116)
香菇扒木耳	(117)
木耳香菇	(117)
糖醋木耳	(118)
爆炒木耳	(118)
炒木耳黑菜	(118)
葱烧素参	(119)

二十四、银耳

炒银耳	(120)
素烩银耳	(120)
枸杞炖银耳	(121)
糖醋银耳	(121)
银耳黄瓜	(122)
蜜柑银耳汤	(122)
冰糖银耳	(122)
茉莉银耳	