

素食新煮意

KUAILEXINZHUUYI



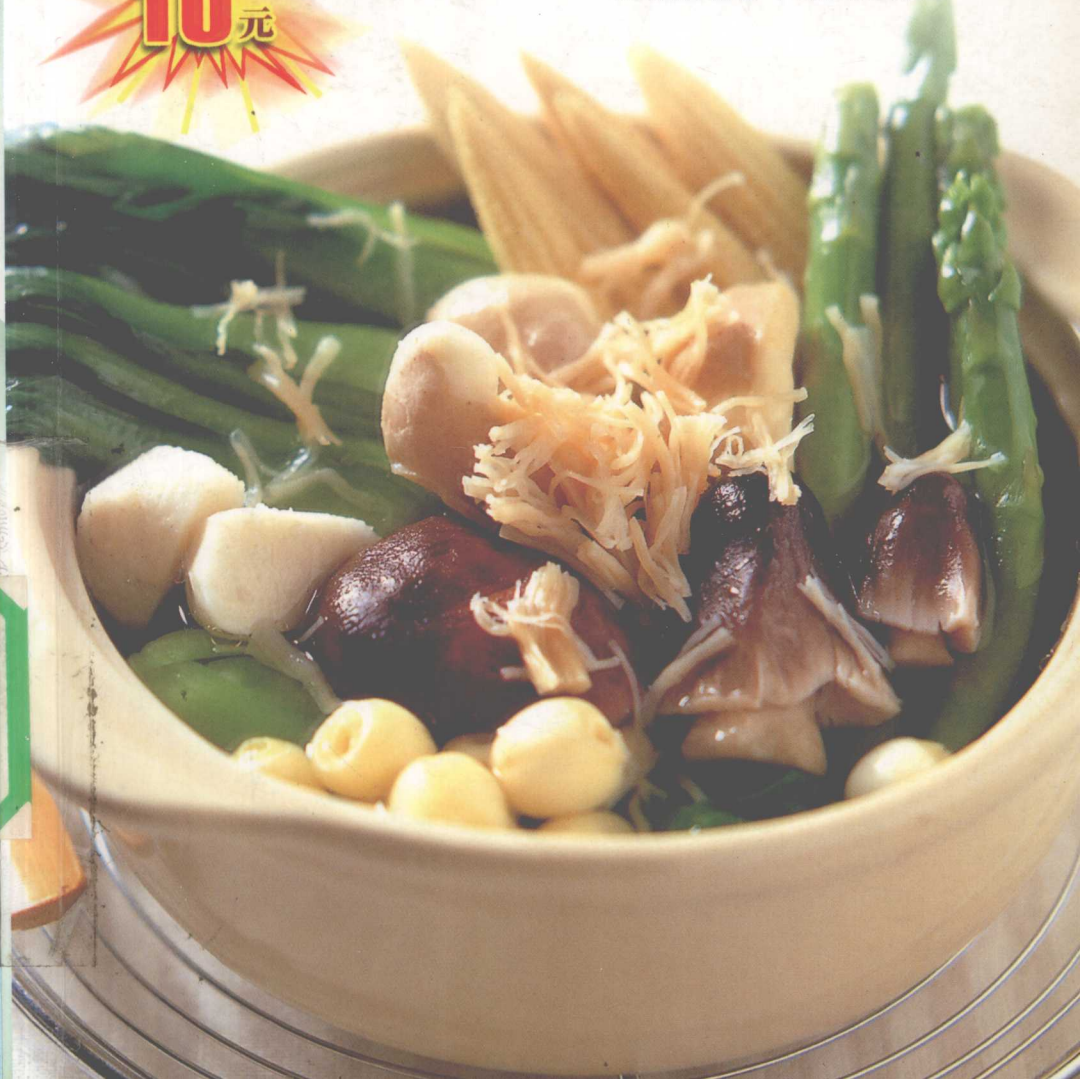
快乐新煮意

食谱

惊爆价
10元

- 口感与视觉的双重享受
- 健康与欢乐的快意人生
- 吃出活力，吃出健康

◎叶嫣红 编著 / 广东旅游出版社



快乐新煮意

素食新煮意

◎叶嫣红 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

素食新煮意/叶嫣红编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 7

(快乐新煮意·第2辑)

ISBN 7-80653-709-0

I. 素… II. 叶… III. 素菜—菜谱

IV. TS 972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050172 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

前言

伴随时代的进步和物质水平的提高，人们的饮食观念发生了很大的变化，如何因人、因时、因地制宜而施以“煮膳”，以达到祛病健体的效果，越来越受到人们的关注。在家“烹煮”万味，既是科学的营养搭配，又可具有食疗的效果，同时也享受着制作美食的快乐。

快乐新煮意丛书将6册合为一辑，分别为《牛肉新煮意》、《鸡肉新煮意》、《排骨新煮意》、《海鲜新煮意》、《素食新煮意》、《微波炉新煮意》。编者从用料、制作、特点、小知识4个方面对菜式作了科学的药理概述，提供了详细的操作方法，旨在秉承中华传统饮食“药食同源，营养优配”的养生理念，针对不同人的身体特性，合理的选择、烹制，从而达到理想的食疗功效。

本书是一本适合家庭使用的保健书籍，是饮食保健的最佳读物，它内容丰富，图文并茂，版式新颖，科学实用，易于操作。一册在手，安康快乐。

编者

2006年6月



目录

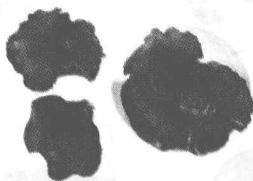
- | | |
|-----------|-------------|
| 1 前言 | 26 客家豆腐煲 |
| 2 目录 | 27 浇汁蘑菇烤豆腐 |
| 6 家常豆腐 | 28 马兰豆腐卷 |
| 7 翡翠豆腐 | 29 白玉菇盒 |
| 8 家常粉丝 | 30 玉面猫耳朵 |
| 9 竹笋酸辣汤 | 31 木鱼渡僧 |
| 10 花椒辣白菜 | 32 金针菇拌仙人掌 |
| 11 竹笋素烩 | 33 爆炒甜椒 |
| 12 冬菇豆腐 | 34 豆豉苦瓜 |
| 13 蔬菜腐皮卷 | 35 油淋菜心 |
| 14 青衣素心 | 36 黄豆烩茄子 |
| 15 佛手三丝 | 37 荔枝爆丝瓜 |
| 16 蚕豆炒韭菜 | 38 双仁浮皮 |
| 17 韭菜炒大葱 | 39 柠汁冻豆腐 |
| 18 葱油土豆 | 40 蚝油蘑菇 |
| 19 麻辣黄瓜魔芋 | 41 罗汉瓜脯 |
| 20 白菜柳松 | 42 豆瓣茄子 |
| 21 醋熘白菜 | 43 什锦素菜煲 |
| 22 鲜菇什锦 | 44 仙人掌百合烧红枣 |
| 23 干烧冬笋 | 45 豆腐杂锦 |
| 24 家常焖笋 | 46 杂菇酿黄瓜 |
| 25 枸杞银芽 | 47 香辣豆角香干 |



CONTENTS



- 48 番茄煮香菇
- 49 彩丝金花
- 50 胡萝卜煮蘑菇
- 51 鱼香白菜卷
- 52 雪菜腰果
- 53 拔丝香蕉
- 54 蜂窝土豆
- 55 三色杏仁
- 56 芝麻四色卷
- 57 川味豆卷
- 58 脆香玉酥
- 59 香菇炒什锦
- 60 芝麻脆菇
- 61 木耳炒三丝
- 62 香根酱丝
- 63 酸甜海带
- 64 玉掌豆腐
- 65 香酥响铃
- 66 四喜吉丁
- 67 粉红嫩绿
- 68 双花咖喱
- 69 花生糯米球
- 70 脆皮炸鲜奶
- 71 香味南瓜
- 72 青椒蒸茄子
- 73 清蒸冬瓜盅



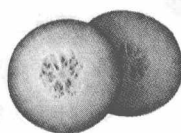
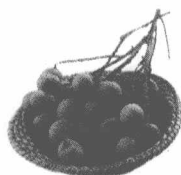
- 74 青豆炒丝瓜
- 75 烟熏素鱼
- 76 煎焖苦瓜
- 77 丝瓜煮面筋
- 78 土豆菠菜汤
- 79 葱油白萝卜
- 80 紫菜粉丝丸子汤
- 81 双菇苦瓜丝
- 82 鲜拌三皮
- 83 香菇酿豆腐
- 84 香芹拌腐竹
- 85 糖醋姜萝卜
- 86 萝卜拌莲藕
- 87 老醋花生
- 88 蒜爆凤尾菇
- 89 油焖香菇
- 90 青豆浓汤
- 91 口磨锅巴汤
- 92 节瓜焖腐衣
- 93 鲜冬笋烧油豆腐
- 94 莲藕黑豆汤
- 95 酸菜蒸豆腐
- 96 杜仲香菇
- 97 美味三宝汤
- 98 炸海藕丸
- 99 什锦火锅

目录

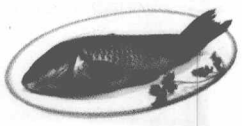
- 100 营养素八珍
- 101 竹笙上素卷
- 102 清汤萝卜
- 103 番茄草菇
- 104 花生面筋
- 105 香菇豆腐泡
- 106 乳香灼银芽
- 107 豆苗冬菇
- 108 枇杷炸豆腐
- 109 醋溜素鱼片
- 110 韭黄炒素肚丝
- 111 海带芽味噌汤
- 112 素肚烩三白
- 113 五更茄肠煲
- 114 蜜汁素鸡块
- 115 杜仲素腰汤
- 116 玉井藏珍
- 117 龙须豆腐乳
- 118 苋菜鲜笋汤
- 119 宫保蔬丁
- 120 奶油翠玉浓汤



- 121 干酱拌三仁
- 122 三冬聚会
- 123 清蒸腐衣卷
- 124 如意四宝汤
- 125 苦中甘甜
- 126 香酥冬瓜条
- 127 黄瓜虾丸汤
- 128 油豆腐烧如意菜
- 129 铁板豆腐
- 130 沙锅荠卷
- 131 冬菜烩彩球
- 132 贡菜干丝银芽
- 133 蘑菇烧海参
- 134 紫菜鱼翅羹
- 135 罗宋蔬菜汤
- 136 糖醋藕片
- 137 煨烧素蹄筋
- 138 粉蒸素肉块
- 139 脆皮牛蒡丝
- 140 雪里蕻拌洋菜
- 141 紫菜烩素丸



CONTENTS

- 
- 
- 
- 
- 142 冻豆腐金针汤
 143 红油双鱿
 144 炒素蟹粉
 145 香味烤素鸭
 146 淮山羊肉汤
 147 扣三丝炖豆腐
 148 芥末西芹
 149 蚝油三菇面肠
 150 粉条腐衣羹
 151 猴头菇扒菜心
 152 菠萝素火腿夹
 153 香炸元宝酥
 154 雪里蕻豆瓣汤
 155 桃仁炒火腿
 156 醋溜青椒
 157 枸杞丝瓜
 158 梅菜烧素肉
 159 双菇扒菜心
 160 蛋香芋头饼
 161 健脾素四神
 162 鲜香酱爆笋
 163 三色素卷
 164 淮山素汤
 165 酱淋茭白
 166 栗子烤麸
 167 芋泥菜卷
 168 什锦豆腐
 169 雪菜莲子
 170 风味十香菜
 171 开胃柴把汤
 172 素烧南瓜
 173 玉米蒸蛋
 174 咖喱花椰
 175 香姑烩芥菜
 176 金姑烩豆腐
 177 梅菜竹笋
 178 鲜蘑芦笋
 179 酸辣素羹
 180 翠玉竹笙
 181 沙茶薯条
 182 胡萝卜芥菜汤
 183 双冬油面筋
 184 梅菜苦瓜
 185 凤窝木耳
 186 莲藕花生汤
 187 菜心豆腐丸
 188 酱爆油豆腐
 189 椒丝苦瓜条

家常豆腐

用料》

玉米笋 3 支
胡萝卜 1 段
蘑菇 6 朵
豆腐 1 块
红椒 1 个
青椒 半个
豆瓣酱、酱油、
木耳、辣椒酱、
白糖、味精、
酒、淀粉各适量

制作》

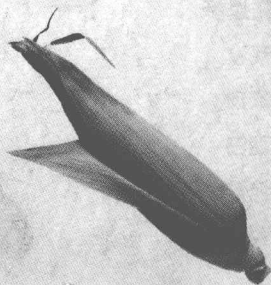
1. 豆腐切片，用七分热油炸成金黄色，捞起，沥油。
2. 青椒、胡萝卜、蘑菇、玉米笋切片，木耳切块，红椒切段。
3. 红椒先下锅略炒，再加入青椒、胡萝卜、蘑菇、玉米笋、木耳一起拌炒。
4. 加入水和所有调味料拌炒均匀，再倒入炸好的豆腐同煮 1 分钟，即可用水淀粉勾芡，淋上香油，即可食用。

特点》

本菜式色彩美观，香味浓郁，味道鲜美。

【小知识 Tips】

太白粉即土豆淀粉，淀粉即是玉米淀粉。淀粉勾芡的汤汁在放凉后会变得较稀，而玉米淀粉勾芡的汤汁在放凉后不会有变化。



翡翠

豆腐

用料》

菠菜 200 克

香菇 6 只

豆腐 1 盒

蛋白 1 个

胡萝卜末 80 克

盐、淀粉、

白糖、香油、

白胡椒粉各适量

制作》

1. 将菠菜洗净、去梗，取叶剁成泥状。豆腐沥干、压碎，放入菠菜泥，加入蛋白、盐、淀粉、白糖、香油、白胡椒粉，拌匀。
2. 将上述材料置于抹过油的微波炉容器内，放进微波炉以强档 7 分钟炖煮后，扣于大盘。
3. 再将香菇切丁，与胡萝卜末一起加入适量鲜汤或水，以强档 5 分钟煮沸，迅速拌入调匀的水淀粉勾芡，再滴入香油，即可食用。

特点》

本菜式营养丰富，样式美观。

【小知识 Tips】

尽管菠菜营养价值很高，但由于菠菜含有较高的嘌呤，尿酸高者及痛风者不宜食用。



家常粉丝

用料》

白菜 200 克
粉丝 2 小把
香菇 5 只
竹笋半支
色拉油、榨菜丝、
胡萝卜丝、酱油、
白糖、香油各适量

制作》

1. 将粉丝浸泡软，沥干。香菇、白菜、竹笋切丝。
2. 将切成丝的材料及榨菜丝、胡萝卜丝放入容器内，加入色拉油，放进微波炉以强档 5 分钟煮熟。
3. 将浸泡的粉丝加入煮熟的材料中，再加入酱油、白糖和香菇水，以强档煮 5 分钟，取出拌匀，另浇少许香油，即可食用。

特点》

本菜式清嫩适口，爽滑耐嚼，风味独特。

【小知识 Tips】

粉丝在加工制作过程中添加了明矾，即硫酸铝。摄入过量的硫酸铝，会影响脑细胞的功能，从而影响和干扰人的意识和记忆功能，造成老年痴呆症。

菜白 竹笋酸辣汤

用料》

胡萝卜、竹笋各半支
白豆腐干2块
鲜汤5大杯
红辣椒、白糖、
香菜末、酱油、
盐、醋、香油、
淀粉、胡椒粉各适量

制作》

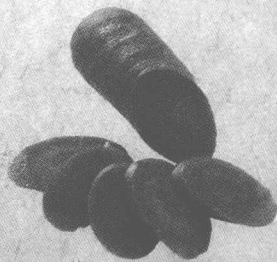
1. 将豆腐干、竹笋、胡萝卜切丝；红辣椒去籽切丝。
2. 将上述材料放入一容器内，倒入鲜汤，加盐、白糖、酱油、醋，用微波炉强档10分钟煮沸。
3. 取淀粉用冷开水调匀，倒入汤中勾芡，再浇入香油、胡椒粉，撒上香菜末，即可食用。

特点》

本菜式川菜风味，酸辣可口。

【小知识 Tips】

胡萝卜制作菜肴后不宜放置过久，因为胡萝卜素在空气中极易被破坏。



花椒辣白菜

用料》

高丽菜 600 克

花椒 10 粒

干辣椒丝、

姜丝、白糖、

柠檬汁、盐各适量

制作》

1. 高丽菜洗净，去老叶剥成块状，用盐腌 30 分钟后，挤去水分。

2. 锅中放油，爆香花椒粒，捞出，将干辣椒丝炸至红色焦脆时捞出。

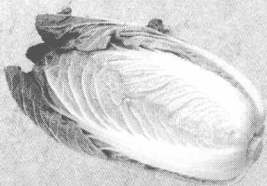
3. 把白糖、柠檬汁、辣椒丝、姜丝放入高丽菜上，倒入炸好之辣油，30 分钟后，即可食用。

特点》

本菜式味辣脆酸甜，色白带红，四季皆宜。

【小知识 Tips】

北方冬季漫长，青菜不易储存，腌制辣白菜可以冬藏，食用两全齐美。



竹笋

素

烩

用料》

四季豆 25 克
竹笋 50 克
笋片 25 克
蘑菇 2 朵
黑木耳、胡萝卜、
盐、淀粉各适量

制作》

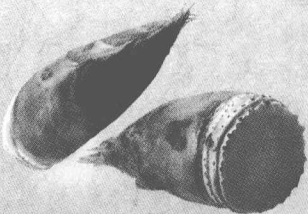
1. 竹笋用水泡开后切段、蘑菇切片、四季豆入油锅拉油，与其他原料一起焯水沥干。
2. 锅内放入 1 杯水，加入原料调味略烧后勾薄芡，即可食用。

特点》

本菜式清香爽口，笋脆，木耳香滑。

【小知识 Tips】

竹笋选购时以笋基部宽广、色泽亮丽无干萎现象，笋尖要选择密合一点的比较好。



冬菇豆腐

用料》

水发冬菇 75 克
南豆腐 200 克
青豆 100 克
酱油、料酒、
白糖、味精、
盐、鲜汤各适量

制作》

1. 豆腐切方形，青豆煮熟，冬菇洗净。
2. 豆腐下六成热油中，煎至两面金黄，加酱油、料酒、白糖、味精、鲜汤，用文火烧入味后勾芡装盘。
3. 锅留底油，下香菇、青豆煸炒，加料酒、味精、盐、鲜汤，入味后勾芡淋少许香油，放到豆腐中央，即可食用。

特点》

豆腐软嫩可口，与青豆、冬菇同用，颜色丰富，味道清淡。

【小知识 Tips】

料酒是黄酒的一种，常用来为菜肴
增香去腥。



蔬菜腐皮卷

用料》

水发香菇 50 克
大白菜 300 克
香干 80 克
豆腐皮 3 张
盐、油、
味精各适量

制作》

1. 将大白菜洗净后在沸水锅中烫一下，控干水分后切碎。豆腐皮切去边角后再每张切成 4 等分。水发香菇和香干也在沸水锅煮一下捞出，切丝。
2. 将大白菜、香菇和香干放入大碗内，放一点盐、油和味精拌匀做馅料。
3. 将豆腐皮摊开，每张豆腐皮分别放入适量的蔬菜馅料（豆腐皮的边也放进去），然后逐条卷起来放入盘中，上笼用武火蒸 5 分钟取出，即可食用。

特点》

本菜式中的豆腐皮和香干都属于高蛋白低脂肪的食物，大白菜和香菇富含维生素和矿物质，而且又用低脂烹调法，所以较适宜健康减肥者食用。

【小知识 Tips】

青菜在沸水中烫一下后一定要控干水分，否则因含水量多不易包入腐皮卷。
上笼蒸制时间不能太长，否则此菜形状易倒塌。



青衣素心

用料》

金针菇 100 克
胡萝卜 20 克
芥兰 20 克
香菇 10 克
白菜 4 片
盐、鸡精、
核桃油、
胡椒粉各适量

制作》

1. 将白菜片放入锅中烫软，捞起，过冷水；将金针菇、香菇、芥兰放入水中烫熟，取出，切丝。
2. 将金针菇丝、香菇丝、芥兰丝(三丝)用鸡精、盐、核桃油和胡椒粉腌制 10 分钟。
3. 取白菜叶 1 片，把适量三丝放在上面包起来呈小笼包的形状，将金针菇微微露出一些。
4. 依次将剩余白菜片包好后，水煮沸，将白菜包放入武火蒸 5 分钟。最后将蒸出来的汁水加鸡精、盐调和后，浇在白菜包上，即可食用。

特点》

白菜含有丰富的营养及水分，性平，味甘，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效，而核桃油富含不饱和脂肪酸，搭配上金针菇、胡萝卜，营养全面。

【小知识 Tips】

洗香菇时，先将香菇放在盆内，用温水浸泡 1 小时，然后用手朝一个方向旋搅 10 分钟左右，让香菇的“鳃页”慢慢张开，沙粒随之落下，沉入盆底，再轻轻地将香菇捞出来用清水冲洗干净，即可烹食。

