

BAI BIAN SU CAI



家常菜系列

百变素菜

犀文图书 编著



瓜果、叶菜、根茎、豆类……
维生素和矿物质含量丰富
素净清爽、排毒养颜
好做又好吃



BAI BIAN SU CAI



家常菜系列

百变素菜

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

百变素菜 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 10

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9542-4

I. ①百… II. ①犀… III. ①素菜—菜谱 IV.

①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004320号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 55千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

P R E F A C E



中国的素菜源远流长，因它具有素净清爽的特点，一直深受青睐。人们吃肉多了，有时换个口味倒是不错的选择。素菜含有丰富的蛋白质、维生素和微量元素，有利于保健疗疾等。素菜还能抵御由高能、高脂肪饮食所带来的“现代文明病”，减少癌患的发生。实验表明，消化一顿米饭加豆腐的饮食约需5小时，而消化一块分量与之相当的牛排则需18小时，同时，由于动物肉中的脂肪不易被人体充分吸收分解，胆固醇会附着在血管壁上，最终造成心血管疾病。现代人的饮食，摄取加工制品太多，因此更应该多吃素菜，整肠健胃，提高自身免疫力。

这本《百变素菜》系统地介绍了素菜的做法，按其特点分为瓜果类、叶菜类、根茎类、豆类等，内容丰富，科学实用，图文并茂，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合各年龄层的素菜喜爱者参考使用。

目录

CONTENTS



PART 1 瓜果类

蒜香茄子	6
尖椒茄子煲	7
油焖茄子	8
什锦茄子	9
开胃茄子	10
虎皮青椒	11
炭烤辣椒串	12
麻辣冬瓜	13
红焖冬瓜	14
蒜蓉豆豉蒸丝瓜	15
白油冬瓜	16
芦笋拌冬瓜	17
酱烧冬瓜条	18
清蒸冬瓜球	19
醋椒冬瓜	20
湘味蒸丝瓜	21
金银蒜蒸丝瓜	22
咖喱酸辣菜花	23
豆腐干炒西兰花	24
豆粒炒西瓜皮	25
清淡西瓜皮	26
土豆烧苦瓜	27
清炒苦瓜	28
素炒三瓜片	28
梅干菜蒸苦瓜	29
炆辣苦瓜	29

凉拌苦瓜	30
黄瓜卷	30
玉子酿黄瓜	31
糖醋黄瓜卷	31
凉拌黄瓜	32
快炒黄瓜片	32
泡椒拌三丝	33
西芹百合炒腰果	33
原条烤玉米	34
五色炒玉米	34

PART 2 叶菜类

椒油小白菜心	36
板栗烧菜心	37
醋熘白菜	38
咖喱酸辣白菜	39
冬菇扒菜胆	40
紫菜拌白菜	41
果味辣白菜	42
炒圆白菜	43
手撕圆白菜	44
花生仁拌圆白菜	44
素炒白菜木耳	45
素炒紫甘蓝	45
油豆腐烧油菜	46
口蘑油菜	46

鱼香菠菜	47
银丝菠菜	47
蒜香菠菜	48
腐竹拌菠菜	48
蚝油生菜	49
香菇生菜	49
凉拌芹菜	50
拌马齿苋	51
蒜泥苋菜	52
粉蒸苋菜	53
芥菜干丝	54
玉米粉蒸红薯叶	55
白玉炒芥蓝	56
豆腐乳空心菜	57
素炒空心菜	58
韭菜拌姬菇	59
桃香韭菜	60
豆腐皮炒韭菜	61
炭烤韭菜	62

PART ③ 根茎类

炒土豆丝	64
青红煮土豆	65
香菜笋干	66
凉拌竹笋	67
粉蒸胡萝卜丝	68
蜂蜜胡萝卜	69
葱烧木耳	70
凉拌木耳	71
酸辣莴笋	72
三丝炒绿豆芽	73
银芽贡菜	74

凉拌洋葱	75
粉蒸芋头	76
糖醋海蜇芹菜	77
香干拌芹菜	78
糖醋藕片	79
炒白花藕	80
红烧萝卜	81
蒸三丝	82
莴笋炒山药	83
莲藕山药汤	84

PART ④ 豆类

香辣豇豆	86
酱焖四季豆	87
粉蒸四季豆	88
凉拌四季豆	89
萝卜干炒毛豆	90
萝卜干焖黄豆	91
口蘑炒蚕豆	92
茭白炒蚕豆	93
冬菜炒荷兰豆	94
鲜蘑烧荷兰豆	95

注：本书中所用材料包含猪油、鸡汤等荤料，不适合纯素食者使用。



BAI BIAN SU CAI



家常菜系列

百变素菜

犀文图书 编著

前言

P R E F A C E



中国的素菜源远流长，因它具有素净清爽的特点，一直深受青睐。人们吃肉多了，有时换个口味倒是不错的选择。素菜含有丰富的蛋白质、维生素和微量元素，有利于保健疗疾等。素菜还能抵御由高能、高脂肪饮食所带来的“现代文明病”，减少癌患的发生。实验表明，消化一顿米饭加豆腐的饮食约需 5 小时，而消化一块分量与之相当的牛排则需 18 小时，同时，由于动物肉中的脂肪不易被人体充分吸收分解，胆固醇会附着在血管壁上，最终造成心血管疾病。现代人的饮食，摄取加工制品太多，因此更应该多吃素菜，整肠健胃，提高自身免疫能力。

这本《百变素菜》系统地介绍了素菜的做法，按其特点分为瓜果类、叶菜类、根茎类、豆类等，内容丰富，科学实用，图文并茂，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合各年龄层的素菜喜爱者参考使用。

目录

CONTENTS



PART 1 瓜果类

蒜香茄子	6
尖椒茄子煲	7
油焖茄子	8
什锦茄子	9
开胃茄子	10
虎皮青椒	11
炭烤辣椒串	12
麻辣冬瓜	13
红焖冬瓜	14
蒜蓉豆豉蒸丝瓜	15
白油冬瓜	16
芦笋拌冬瓜	17
酱烧冬瓜条	18
清蒸冬瓜球	19
醋椒冬瓜	20
湘味蒸丝瓜	21
金银蒜蒸丝瓜	22
咖喱酸辣菜花	23
豆腐干炒西兰花	24
豆粒炒西瓜皮	25
清淡西瓜皮	26
土豆烧苦瓜	27
清炒苦瓜	28
素炒三瓜片	28
梅干菜蒸苦瓜	29
炆辣苦瓜	29

凉拌苦瓜	30
黄瓜卷	30
玉子酿黄瓜	31
糖醋黄瓜卷	31
凉拌黄瓜	32
快炒黄瓜片	32
泡椒拌三丝	33
西芹百合炒腰果	33
原条烤玉米	34
五色炒玉米	34

PART 2 叶菜类

椒油小白菜心	36
板栗烧菜心	37
醋熘白菜	38
咖喱酸辣白菜	39
冬菇扒菜胆	40
紫菜拌白菜	41
果味辣白菜	42
炒圆白菜	43
手撕圆白菜	44
花生仁拌圆白菜	44
素炒白菜木耳	45
素炒紫甘蓝	45
油豆腐烧油菜	46
口蘑油菜	46

鱼香菠菜	47
银丝菠菜	47
蒜香菠菜	48
腐竹拌菠菜	48
蚝油生菜	49
香菇生菜	49
凉拌芹菜	50
拌马齿苋	51
蒜泥苋菜	52
粉蒸苋菜	53
芥菜干丝	54
玉米粉蒸红薯叶	55
白玉炒芥蓝	56
豆腐乳空心菜	57
素炒空心菜	58
韭菜拌姬菇	59
桃香韭菜	60
豆腐皮炒韭菜	61
炭烤韭菜	62

PART 3 根茎类

炒土豆丝	64
青红煮土豆	65
香菜笋干	66
凉拌竹笋	67
粉蒸胡萝卜丝	68
蜂蜜胡萝卜	69
葱烧木耳	70
凉拌木耳	71
酸辣莴笋	72
三丝炒绿豆芽	73
银芽贡菜	74

凉拌洋葱	75
粉蒸芋头	76
糖醋海蜇芹菜	77
香干拌芹菜	78
糖醋藕片	79
炒白花藕	80
红烧萝卜	81
蒸三丝	82
莴笋炒山药	83
莲藕山药汤	84

PART 4 豆类

香辣豇豆	86
酱焖四季豆	87
粉蒸四季豆	88
凉拌四季豆	89
萝卜干炒毛豆	90
萝卜干焖黄豆	91
口蘑炒蚕豆	92
茭白炒蚕豆	93
冬菜炒荷兰豆	94
鲜蘑烧荷兰豆	95

注：本书中所用材料包含猪油、鸡汤等荤料，不适合纯素食者使用。





PART 1
瓜果类

蒜香茄子

主料 茄子 500 克

辅料 蒜、香菜、葱段、姜末各适量

调味料 食用油、酱油、糖、盐、料酒、辣椒粉各适量

制作过程

1. 将茄子洗净，去蒂，切成块状；蒜去皮，切成片；香菜洗净，切成段。
2. 炒锅置火上，倒入适量食用油烧热，下入蒜片、葱段、姜末爆香，倒入茄子块翻炒至软熟。加酱油、糖、盐、料酒，炒至茄子熟透。
3. 用大火收浓汤汁，放入香菜段，撒上辣椒粉，翻匀即可。

营养解析：

葱中含有的挥发油等有效成分，具有刺激身体汗腺，发汗散热之作用。



名厨提示

储存茄子时不要用水洗，以免洗去表面蜡层，失去保护作用，而使其变质。

尖椒茄子煲

主料 茄子 400 克

辅料 尖椒片 适量

调味料 食用油、料酒、蚝油、大蒜、水淀粉、酱油、黑胡椒粉、糖、盐、味精各适量

制作过程

1. 茄子去皮切条；蒜去皮切末。
2. 炒锅置火上，倒入适量食用油烧热，下入茄子条炸至色泽金黄，放入尖椒片，即刻捞出沥干油。
3. 余油倒出，留适量底油，放入蚝油、蒜末煸炒出香味，倒入料酒、酱油和清水，然后加入茄子条、尖椒片、糖、盐煮沸，加味精调味，水淀粉勾芡，撒上黑胡椒粉即可。

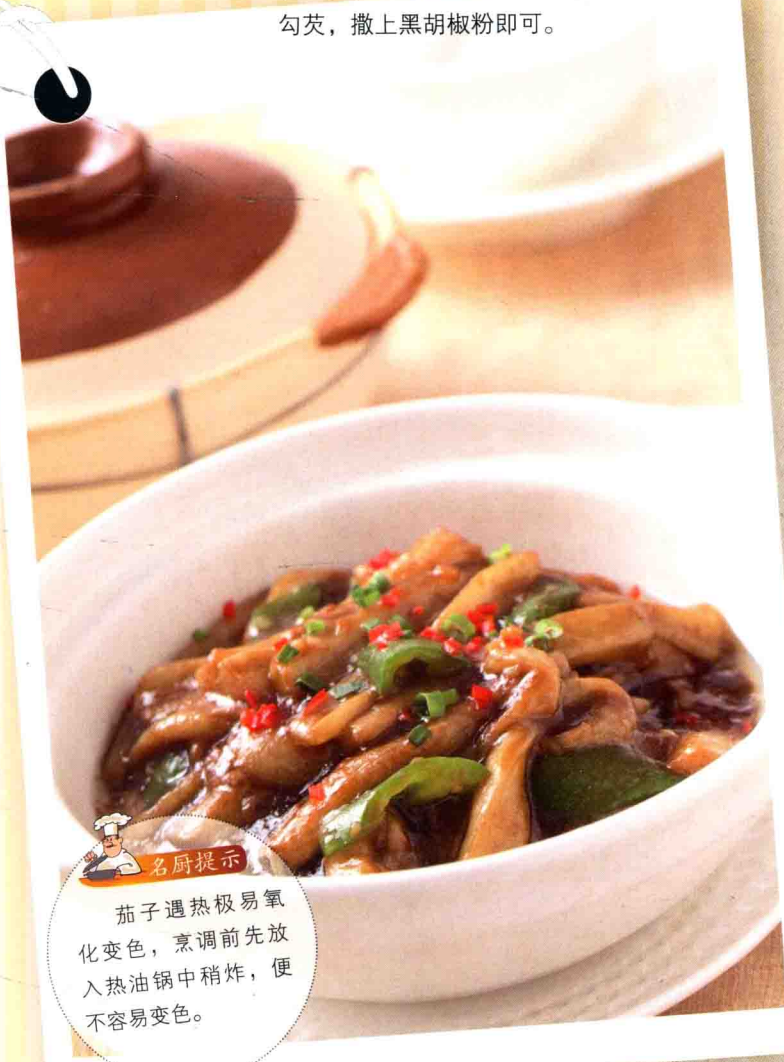
营养解析：

茄子营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种营养成分。



名厨提示

茄子遇热极易氧化变色，烹调前先放入热油锅中稍炸，便不容易变色。



油焖茄子

主料 茄子 500 克

辅料 洋葱适量

调味料 食用油、香油、盐、清汤、味精、生抽、糖、水淀粉各适量

营养解析：

洋葱营养价值极高，含有维生素A₅、维生素C、钙、磷、铁及18种氨基酸，是不可多得的保健食品。



名厨提示

切好茄子后，应趁着还没变色，立刻入油锅炸，这样能炸出茄子中多余的水分，在焖制时较易入味。

制作过程

1. 茄子去皮洗净，切成滚刀块；洋葱切成片。
2. 炒锅置火上，倒入适量食用油烧至五成热，下入茄子块炸透，倒入漏勺，沥干油备用。
3. 原锅留适量底油，下入洋葱片炆锅，添清汤煮沸，加盐、味精、生抽、糖及茄子块，转小火焖至入味，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



什锦茄子

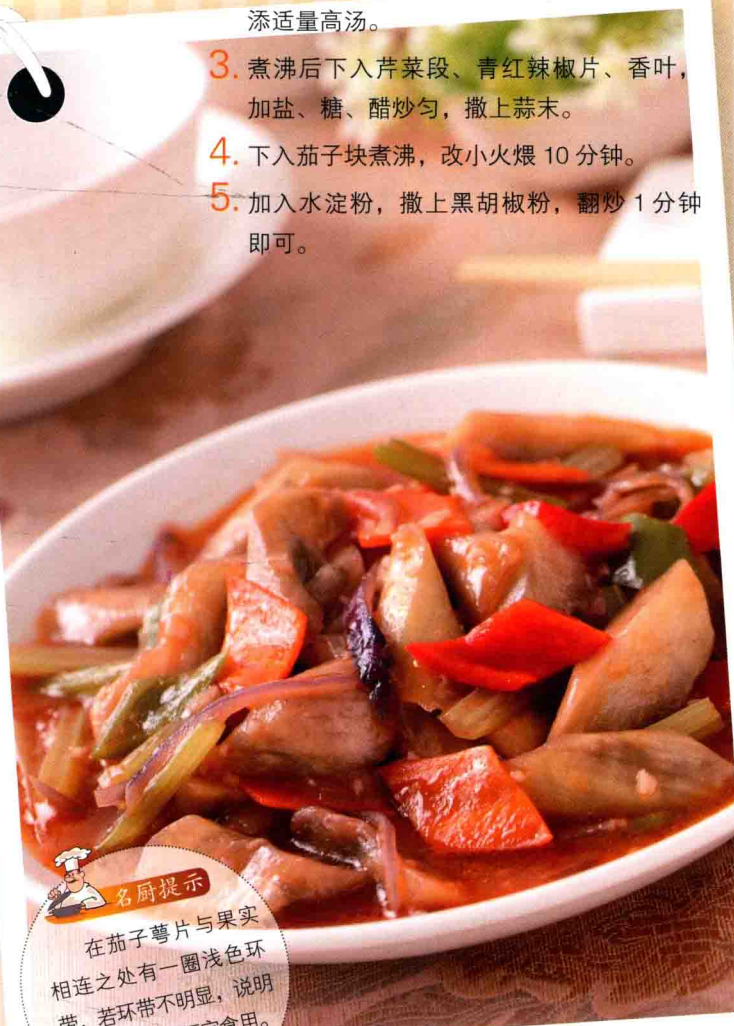
主料 茄子 500 克

辅料 芹菜、胡萝卜、洋葱、青红辣椒、蒜各适量

调味料 盐、糖、番茄酱、高汤、醋、黑胡椒粉、香叶、食用油、水淀粉各适量

制作过程

1. 茄子去皮，切块；青红辣椒去瓢、籽，洗净，切片；芹菜洗净，切段；胡萝卜洗净，切片；洋葱洗净，切丝；蒜去皮，切末。
2. 锅置火上，倒入适量食用油烧热，下入洋葱丝、胡萝卜片略炒，加番茄酱炒匀后，添适量高汤。
3. 煮沸后下入芹菜段、青红辣椒片、香叶，加盐、糖、醋炒匀，撒上蒜末。
4. 下入茄子块煮沸，改小火煨 10 分钟。
5. 加入水淀粉，撒上黑胡椒粉，翻炒 1 分钟即可。



营养解析：

洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能消除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，对防癌抗衰老十分有效。



名厨提示

在茄子萼片与果实相连之处有一圈浅色环带，若环带不明显，说明茄子已变老，不宜食用。

开胃茄子

主料 茄子 500 克

辅料 辣椒酱、葱花各适量

调味料 盐、生抽、食用油各适量

制作过程

1. 茄子去皮，切成条状，加盐拌匀，装盘。
2. 蒸架放入蒸锅内，加适量清水，待水煮沸后，茄子上锅蒸约5分钟。
3. 把辣椒酱、生抽、食用油调匀，淋到蒸好的茄子上，再撒上葱花即可。

营养解析：

茄子含有维生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，对延缓人体衰老十分有效。



虎皮青椒

主料 青辣椒 300 克

辅料 生抽 15 毫升，醋 15 毫升

调味料 盐3克，糖3克，鸡精3克，食用油15毫升

制作过程

1. 将青辣椒去蒂、籽（不怕辣可以不去籽）待用。
2. 炒锅不放油，放火上烧热3分钟，将青辣椒放入，煸炒至青辣椒表面变焦糊。
3. 待青辣椒变蔫，表面发白有焦糊点时，倒入食用油，翻炒，再加入生抽和盐翻炒，最后加入醋、糖和鸡精，炒匀即可。



营养解析：

青辣椒含有抗氧化的维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。



名厨提示

青辣椒以个头较大、肉质较厚的为佳。