

## 家常素食菜谱大全

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170146946837148.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月2日发(作者：马球运动)

-



家常素菜食谱大全 一、西兰花烧豆腐

原料：西兰花、豆腐(用盐水豆腐，不用嫩豆腐)

做法：

1、西兰花洗净切成小朵;豆腐切块;红椒切段。

2、起锅热油，豆腐用小火煎略黄，盛出备用;西兰花用滚水焯片刻，捞出，控干水备用。

3、用锅中剩下的一点油爆香姜片，将红椒翻炒，再依次倒入西兰花、豆腐，轻轻翻炒几下，用盐、胡椒粉、蘑菇精调味，最后勾薄芡即可。

## 二、番茄炒冻豆腐

原料：番茄、冻豆腐

做法：

1、平时豆腐放冷冻室冻硬，吃时解冻，注意，解冻后要捏去水，撕小块;番茄洗净切块。

2、起锅热油，爆香姜末，倒入番茄翻炒，加少许盐，待炒出番茄酱汁状后，放入冻豆腐继续翻炒，并加蘑菇精调味即可出锅。

提醒：

1、冻豆腐解冻后一定要挤去水份，否则做出来的菜有汤汁，就不好吃了。

2、炒番茄一定要加盐才易出水成番茄汁，而且这道菜一定要炒成番茄汁状才好吃。

## 三、东坡豆腐

原料：豆腐、竹笋、香菇

做法：

1、豆腐切大块，放入面粉、盐调制的面糊中挂糊，再放入油锅中炸至金黄色，捞出，控干油。

2、另起锅热油，爆香姜丝，倒入笋和香菇翻炒，用盐、蘑菇精调味，最后放入炸好的豆腐，勾少许芡即可出锅。

## 四、西芹腰果百合

原料：西芹、百合、腰果、枸杞

味型：咸鲜清淡

做法：

1、西芹洗净削皮，切成菱形块;百合掰开洗净;腰果用油炸熟备用。

2、起锅烧水，水滚后加入西芹、枸杞，烧烫即可捞出备用;另起锅热油少许，倒入西芹、百合、枸杞，加盐、蘑菇精、少许水，翻炒几下，用少许水淀粉勾芡，淋入几滴香油即可。

## 五、土豆炖番瓜

原料：土豆、番瓜、大豆蛋白、青红椒

做法：

- 1、土豆、番瓜去皮，切块;大豆蛋白用水泡软后挤干水份，切块;青红椒切段。
- 2、起锅热油，爆香姜丝，先放入土豆块翻炒几下后，加少许水，盖上盖子焖五分钟左右。
- 3、再放番瓜和大豆蛋白，并加酱油、盐、咖喱油，翻炒均匀，再次加入适量水(一次不能太多，否则会让菜失去香味)，并盖上盖子继续焖至土豆和番瓜熟透为止(喜欢烂烂的，就多煮许时间，中间如果烧就加水)，快出锅前，放青红椒、蘑菇精，翻炒均匀，待锅中剩下少许汤汁后，出锅。

#### 六、香椿豆腐

原料：豆腐、香椿酱(泡在菜籽油里的香椿，不算是酱，先这么叫)、素蚝油

做法：

- 1、豆腐切片，用少许油煎至两面金黄，取出盛盘。
- 2、另起锅，将香椿连菜籽油一起倒入锅中，再加入素蚝油、少许水一起煮沸，煮成香椿酱汁。
- 3、将酱汁淋在煎好的豆腐上即可。

#### 七、清炒黄豆芽

原料：黄豆芽、少许香菜

做法：

- 1、豆芽洗净，摘去小尾巴，放入滚水中焯半分钟，过凉水，控干水份;香菜切段备用。
- 2、起锅热少许油，爆香姜末，倒入黄豆芽快速翻炒，中间淋一点点水，并用盐、蘑菇精调味，待水收干后即可出锅，装盘时拌入香菜即可。

#### 八、香干豆腐

原料：豆腐、香菇、枸杞、姜

调味料：干辣椒、花椒粒、孜然粉、咖喱粉、紫苏、香菜

做法：

- 1、豆腐切小块，用油略煎一下备用。
- 2、起锅热油，放入干辣椒、花椒与豆腐一起翻炒。
- 3、再放入香菇、枸杞、姜片并加酱油、蘑菇精、孜然粉、咖喱粉、紫苏叶和少许水炖。
- 4、等水不多时加香菜出锅。

#### 九、梅干菜烧茄子

原料：茄子、梅干菜、红尖椒

做法：

1、茄子切成一厘米宽、三厘米长的条状，放入油中炸至软，捞出，控干油；梅干菜用水泡开，洗净后，挤干水份；红尖椒切丝。

2、起锅热油，爆姜丝，放入梅干菜和红尖椒翻炒，炒至梅干菜变软后，再倒入茄子，并淋上酱油，用酱油的汁焖着茄子和梅干菜，使其入味，最后加蘑菇精即可出锅。

#### 十、香菇炒土豆条

原料：土豆(马铃薯)、香菇、青红椒

做法：

1、土豆切成略粗的条(比较易熟，而且香)；香菇切成薄片；青红椒切成丝。

2、起锅热少许油，将土豆条煎至七、八成熟，加入香菇翻炒，同时淋少许酱油和水，快熟时放入青红椒丝，并用盐、蘑菇精调味即可。

#### 十一、腰果玉米粒

原料：腰果、新鲜玉米粒、黄瓜、胡萝卜、姜末

做法：

1、玉米煮熟后剥粒；黄瓜和胡萝卜连皮切成丁。

2、腰果略用油炸一下，控干后备用。

3、起锅热少许油，爆香姜末，先倒入胡萝卜丁炒至七、八成熟后，再放入玉米粒、腰果、黄瓜丁翻炒，最好用盐、蘑菇精调味即可。

#### 十二、椒盐茄盒

原料：茄子、土豆、香菇、马蹄、大豆蛋白

做法：

1、茄子洗净去蒂，横切成两刀一断的厚片(如下图，如果买的茄子比较细，就斜着切成椭圆片)

2、茄盒馅料的做法：土豆煮熟去皮压成细泥；香菇、马蹄洗净切成细碎；大豆蛋白泡软挤干水份切碎；将香菇和大豆蛋白用油炸香，拌入土豆泥、马蹄，用盐、蘑菇精调味。

3、将适量馅料夹入茄盒内。

4、调制面糊：面粉和生粉按1:4比例，加少许发酵粉、适量水，调成面糊。

5、油烧至六成热，将茄盒裹上面糊，放入油中炸到略黄色，捞出，控干油，装碟。

6、吃时，可洒上椒盐，或另外调自己喜欢的汁淋上即可。

#### 十三、芦笋炒百合

原料：新鲜芦笋、百合、番瓜(金瓜、南瓜)、红尖椒

做法：

1、芦笋、番瓜均切成一寸长条；百合洗净；红尖椒切成细条。

2、芦笋、百合焯水，一放入开水即可捞出，放入凉水(主要是断生即可)。

3、起锅热油，爆香姜丝，放入番茄条翻炒，并加少量水略煮，待番茄八成熟时，放入焯好的芦笋、百合、红尖椒一起翻炒，用盐、糖、蘑菇精调味，勾芡后即可出锅。

#### 十四、重庆地三鲜

原料：土豆、茄子、红尖椒

做法：

1、土豆、茄子切滚刀块;红尖椒切段。

2、起锅热油，将土豆和茄子煎至金黄色。

3、放入尖椒，与炸好的土豆、茄子一起翻炒，并加入豆豉、咖喱粉、胡椒粉、酱油、蘑菇精调味，即可出锅。

#### 十五、炒三色蔬

原料：茭白、紫椰菜、尖椒

做法：

1、茭白切滚刀块;紫椰菜、尖椒切段。

2、起锅热油，爆香姜丝，放入茭白翻炒，淋入少许水以防茭白炒焦。翻炒至茭白熟时，加入尖椒和紫椰菜，略炒几下，并用盐、蘑菇精调味，炒均后出锅。

提示：

这道菜要炒得脆才爽口。

#### 十六、红烧板栗

原料：板栗、茭白、大豆蛋白、红尖椒

做法：

1、用刀把每个板栗切一小口(切破栗子皮即可)，锅内加水，放入栗子，把皮煮软，过凉水，把栗子皮剥下。

2、茭白切滚刀块;大豆蛋白用水泡软，挤干水份;红尖椒切块。

3、栗子、大豆蛋白和茭白分别用油炸过备用。

4、起锅热少许油，爆香姜丝，依次放入红尖椒和上述三种材料翻炒，加入酱油、白糖、蘑菇精，添加适量水，水滚后，用小火焖五分钟左右，勾芡，即可出锅。

#### 十七、清蒸白玉佛手

原料：豆腐1块、大白菜叶4片、马蹄6个、香菇3朵、胡萝卜半条、芹菜2棵

做法：

1、大白菜叶洗净、烫熟;香菇用水泡软后切末;马蹄与胡萝卜分别去皮后洗净，切末;芹菜切末备用。

- 2、豆腐捣成泥状，加入切末的以上材料，并用盐、蘑菇精、少许胡椒粉调味，搅拌均匀后做成馅料，分成四等份。
- 3、取一片大白菜铺平，撒少许芡粉，将馅料放在大白菜上，包卷起来，放在盘子(盘子事先抹少许油，以免粘上)。
- 4、将做好的白菜卷连盘子一起放入蒸锅里蒸约30分钟取出，把盘中的汤汁倒出，用少许芡粉勾芡后淋在菜卷上即可。

十八、青椒豆腐泡 原料：豆腐泡(油豆腐)、青菜椒、干辣椒

做法：

- 1、买回来的豆腐泡用水冲洗一下，如果是大的，就一分二，如果是小的就直接用;青菜椒切块。
- 2、起锅热油，放入几个干辣椒和菜椒爆炒，再放入豆腐泡翻炒几下后再用盐、蘑菇精调味，即可出锅。

提示：

这道菜最后还可以勾芡，色泽会更好看，这次做的没有。

十九、糖醋苦瓜

原料：苦瓜、红尖椒

做法：

- 1、苦瓜去蒂切成两半，去籽洗净后切成薄片，加少许盐腌一下，除去水分;红尖椒切成小段。
- 2、起锅热油，倒入苦瓜片用旺火爆炒2分钟，出锅装碟。
- 3、另起锅热少许油，加入姜末、辣椒段，爆香，倒入炒过的苦瓜片，淋上少许酱油、盐、白糖、醋，用旺火煸炒2分钟，即可出锅。

提示：

苦瓜一定要用旺火爆炒。苦瓜虽苦，却不会把苦味传给其他菜，苦瓜还有降血糖作用，是糖尿病患者理想的食疗食物，经常食用可提高人体免疫能力。

二十、蚕豆玉米笋

原料：玉米笋、蚕豆、胡萝卜

做法：

- 1、胡萝卜洗净去皮，切成长条;其他两样洗净备用。
- 2、起锅热油，爆香姜末，将以上三种材料一起入锅爆炒，加适量水焖3-5分钟，用盐、蘑菇精、少许白糖调味。待汤汁略收干后即可出锅。

提示：

蚕豆不可生吃，应将蚕豆多次浸泡或焯水后再进行烹制。不可多吃，以防胀肚伤脾胃。蚕豆含有致过敏质，过敏体质的人吃了会产生不同程度的过敏、急性溶血等中毒症状，就是俗称的“蚕豆病”。这是因为其体内缺乏某种酶类所致一种遗传缺陷。发生过蚕豆过敏者一定不要再吃。

## 二十一、咖喱菜花

原料：白菜花、咖喱粉

做法：

- 1、白菜花用刀切成小朵，盐水浸泡后洗净，用滚水焯，浸入凉水中片刻，捞出，控干水份。
- 2、起锅热油，爆香姜末，放入适量咖喱粉炒匀，加少许水，并用盐、蘑菇精调味，勾芡后，倒入焯过的菜花，翻炒几下即可出锅。

## 二十二、金玉满堂

原料：小黄瓜2条、小西红柿(圣女果)10个、生玉米粒适量、生花生米适量、新鲜香菇三朵、大豆蛋白8片

做法：

- 1、将以上材料全部洗净。黄瓜切成斜片;小西红柿一分为二;新鲜香菇切条;大豆蛋白切小块;姜切丝。
- 2、把生花生米、香菇、大豆蛋白用油炸一下，控干油备用。
- 3、取一碟子，将黄瓜、小西红柿依次摆个漂亮的造型，多余的黄瓜和小西红柿我们也利用起来，切粒备用。
- 4、起锅热油，爆香姜丝，倒入玉米粒翻炒，加入少许水煮两分钟左右，再依次放入香菇、花生米、大豆蛋白、黄瓜粒和小西红柿粒继续翻炒，用盐、蘑菇精、少许白糖调味，最后勾薄芡，倒在刚才摆好黄瓜和小西红柿的中间即可。

## 二十三、菜椒笋尖

原料：竹笋(选嫩的部分)、菜椒

做法：

- 1、我们用的是袋装竹笋，开袋后用水浸泡一、二个小时后洗净，如果是新鲜竹笋就可以洗净直接用，选前面嫩的部分切成薄片;菜椒切成块状。
- 2、起锅热油，油略多些，倒入笋尖煸炒，边煸边淋些水，待笋煸至七、八成熟时，倒入酱油、白糖、蘑菇精调味，并放入菜椒，略炒后即可出锅。

## 二十四、野山椒蒸冬瓜

原料：冬瓜、野山椒、素蚝油

做法：

- 1、冬瓜切厚片，整齐地摆入盘中，野山椒洗净后用刀在表面划几道口子。
- 2、起锅热少许油，爆香姜末、野山椒，并加少许水、盐、蘑菇精、白糖调味，煮滚后将调味汁浇在冬瓜表面上，放入蒸锅蒸5-10分钟，取出后倒出盘中多余的水份。
- 3、另起锅热少许油，倒入约两大匙素蚝油，略烧后，用生粉勾薄芡，最后将蚝油芡汁淋在冬瓜上即可。

心得：

冬瓜不用去皮，否则蒸出来的容易烂，冬瓜煮完后，一定要控干盘中的水份。



## 二十五、炸蔬菜球

原料：豆腐一块、紫菜3张、马蹄10个、香菇5-6朵、小菠菜

做法：

- 1、豆腐用盐水煮10分钟，捞出控干水，捣碎，用干净纱布挤干水;紫菜剪碎。
- 2、马蹄去皮，香菇洗净，两样切碎粒，一起入油锅炒香备用。
- 3、将上述四种材料与少量面粉混合搅拌均匀，并用盐、胡椒粉调味，用手捏成一个个圆球，外面均匀滚上生粉，放置10分钟。
- 4、放入油锅，用中火炸至金黄色，捞出。另外小菠菜洗净后放入油锅中略炸即可捞出，铺在碟子上，将炸好的蔬菜球放在菠菜上即可。
- 5、可根据个人口味搭配椒盐或西红柿酱。

心得：

蔬菜球沾生粉后不能马上入锅油炸，否则生粉会掉光。菠菜和地豆腐尽量不一起吃，我们临时搭配的，你可以换成其他蔬菜，如豆苗等。要想味道好吃，紫菜多放一些，马蹄一定要用。

## 二十六、茄汁茭白

原料：新鲜茭白、玉米、豌豆、西红柿酱

做法：

- 1、茭白剥皮，洗净，斜切成厚片;玉米煮熟剥粒。
- 2、起锅热油，爆香姜片，倒入茭白、豌豆、玉米粒翻炒(随时淋少许水，以免茭白炒焦变黑)。
- 3、茭白七、八成熟时，倒入适量西红柿酱，加少许水、盐、白糖、蘑菇精，快速翻炒至西红柿汁均匀裹上茭白后即可出锅。

## 二十七、西红柿豆腐干

原料：白豆腐干、西红柿、绿菜椒

做法：

- 1、白豆腐干洗净，切成薄片，西红柿、绿菜椒切成块。
- 2、起锅热油，爆香姜丝，放入白豆腐干，煎至两面金黄色，再放入绿菜椒，加少许清水翻炒，最后放入西红柿，加盐、蘑菇精调味，即可出锅。

原料：紫菜(海苔)、土豆、熟白芝麻

做法：

- 1、将土豆煮熟后，去皮，捣成土豆泥，加盐搅拌均匀。
- 2、将整张海苔剪成同等大小的数张。



- 3、将土豆泥用匙铺在海苔上，再在上面铺一张海苔。
- 4、平底锅热油，放入薯饼，两面煎至金黄色。
- 5、另起锅放少许油，倒入适量的蚝油搅匀，然后勾芡至浓稠，淋在煎好的薯饼上，撒上熟白芝麻即可。

#### 二十九、春季杂锦菜

原料：白木耳、黑木耳、新鲜香菇、草菇、荷兰豆、胡萝卜、百合

做法：

- 1、白、黑木耳用水浸透，滚水煮一分钟，洗净切块。
- 2、香菇、草菇、胡萝卜洗净切片。
- 3、起锅热油，爆香姜末，放入荷兰豆、胡萝卜、白木耳、黑木耳用中火炒片刻。
- 4、加入新鲜香菇、草菇、百合炒匀，放盐、蘑菇精调味即可。

#### 三十、红烧豆泡

原料：油豆泡100克、芹菜100克、红椒1个、干香菇2朵、生姜少许

做法：

- 1、芹菜洗净、切小段;红椒洗净、切小段;油豆泡切成两半;香菇泡软、切丝;生姜切丝。
- 2、用少许热油爆香芹菜、红椒，并盛出。
- 3、用热油先炒香菇丝、姜丝，起香味后加入1小匙糖，同时放入油豆泡快速翻炒，再加生抽3小匙、清水1杯，烧入味。
- 4、加入先前爆香的芹菜、红椒，快速拌匀，同时加入盐，勾芡即可。

#### 三十一、腰豆神仙豆腐

原料：神仙豆腐、灌装红腰豆、香菜

做法：

- 1、打开袋装的神仙豆腐后，用水浸泡并冲洗2-3次，控干水份。
- 2、起锅热油，爆香姜末，倒入神仙豆腐爆炒，放入红腰豆、少量的辣椒酱、番茄汁、盐、蘑菇精，翻炒均匀后即可出锅，最后撒上香菜。

#### 三十二、冻豆腐炒蜜豆

原料：蜜豆、冻豆腐、红辣椒

做法：

- 1、冻豆腐解冻后挤干水份，切成和蜜豆大小的条;蜜豆洗净;红辣椒切粗丝。
- 2、起锅热油，冻豆腐先下锅，炒到微黄，然后加入蜜豆和红辣椒，一起翻炒，用盐、蘑菇精调味即可。

### 三十三、鱼香蚕豆

原料：新鲜蚕豆、红辣椒一只

做法：

- 1、新鲜蚕豆剥好，红辣椒切成小丁备用。
- 2、将香麻油、酱油、醋、白糖、适量的盐、蘑菇精、姜末连同红辣椒丁倒入小碗中，兑成鱼香味汁待用。
- 3、旺火起锅热油，把蚕豆倒入锅中翻炒，待蚕豆的外皮略有酥脆时，趁热倒入刚才调好的鱼香味汁，待蚕豆入味后即可出锅。

### 三十四、素三丝

原料：千张、黄豆芽、芹菜、红尖椒

做法：

- 1、千张切丝，放入滚水中焯一下，用凉水冲过；黄豆芽摘净，芹菜切丝。
- 2、起锅热油，爆香姜丝，倒入所有的材料爆炒，加盐、蘑菇精调味后即可装盘了。

### 三十五、咖喱小土豆

原料：小土豆、香菇、红尖椒

做法：

- 1、和做辣味的方法一样，把小土豆洗净，放入凉水中煮熟，过凉水，去皮，切成一分为二备用。
- 2、将新鲜香菇洗净摘去腿，切成小块，红尖椒切丝备用。
- 3、起锅热油，倒入香菇炒香后，加入红尖椒丝、咖喱油(或咖喱粉)翻炒，加少许开水将咖喱搅匀，马上放入煮好的小土豆，待土豆裹匀咖喱后即可出锅。

### 三十六、番瓜杂菌盅

原料：小番瓜(小金瓜)一个、适量香菇、草菇、鸡腿菇、青红椒各一个

做法：

- 1、番瓜有把的一头切开，另一头略略切平即可，将中间的籽挖掉。
- 2、把挖空的小番瓜放入锅中用小火蒸，蒸至可以用筷子扎透即可，从锅中取出摆在盘中备用。
- 3、将各类菇洗净，一切二。起锅热油，爆香姜末，放入所有的菇爆炒，不用炒太久，最后用盐、蘑菇精、少许胡椒粉调味，最好加一点水炒出汁，吃起来会比较有味道，不用勾芡。
- 4、把炒好的菇连少许汁倒入小番瓜盅中，多余的可放在旁边。吃的时候，可用小刀讲小番瓜切开。

### 三十七、素炒黄豆芽

原料：黄豆芽、青红尖椒

做法：

- 1、青红尖椒洗净切丝，黄豆芽摘去根尖部洗净，用滚水焯15秒马上捞起过凉水备用。
- 2、起锅热油，爆香姜末，放入青、红尖椒和黄豆芽一起快速翻炒，用盐、蘑菇精调味后即可出锅。

### 三十八、西红柿腐皮

原料：新鲜腐皮、2个西红柿

做法：

- 1、新鲜腐皮是买来后放在冰箱里冷冻存放的，使用的时候，解冻，用凉水泡2分钟，捞出挤掉水份，切成粗丝。
- 2、起锅热多些油，倒入腐皮，用小火把腐皮煎炒至金黄，盛出备用。
- 3、另起锅热少许油，把切好的西红柿倒入锅中翻炒，用盐、白糖、酱油、蘑菇精调味，并加入少量水份，倒入煎好的腐皮一起翻炒到汤汁收干即可。

### 三十九、白菜炖豆腐

原料：大白菜、冻豆腐、粉丝

做法：

- 1、冻豆腐从冰箱取出后解冻，最快的解冻方法是微波约3分钟，解冻后挤干其水份，切块备用。
- 2、粉丝事先用温水泡20分钟。大白菜洗净切块。
- 3、起锅热少许油，先爆香姜末，加入两大碗水，放入白菜和冻豆腐一起用大火煮滚，转小火炖10分钟左右，用盐、酱油、蘑菇精、少许白胡椒粉调味，最后放入泡好的粉丝，滚上2分钟后就可以出锅了。

### 四十、糖醋藕排 原料：莲藕、西红柿、绿菜椒

做法：

- 1、莲藕洗净，去皮，切成条，撒上干生粉拌匀，这样后面就更容易挂上面糊。另外买莲藕最好挑两头完好没有缺损的，里面才干净。
- 2、调糊：面粉和生粉是2:1，放少许盐、油、泡打粉(如果没有也可以用酵母)，调成糊状。将莲藕条裹上面糊放在油锅里炸至表层变脆。注意炸时油温不要太高。
- 3、另起锅热少许油，倒入番茄酱月3-4汤匙，加入少量白醋、白糖、水，翻炒，尝尝酸甜度适当后再倒入菜椒和西红柿，转成小火，并用少许水淀粉勾芡成糊状，最后将炸好的莲藕条倒入锅中，转大火，快速炒匀出锅。

### 四十一、五宝鲜蔬

原料：菜胆(上海青)、干木耳、胡萝卜、草菇、口蘑(白蘑菇)

做法：

- 1、菜胆掰成一片片洗干净，干木耳用凉水泡开去蒂洗净撕成小块，草菇和口蘑用水焯一下切成厚片，胡萝卜切片，备用。
- 2、起锅热少许油，先放入菜胆快速翻炒，用盐、蘑菇精调味出锅，如图摆在盘底。

3、另起锅热少许油，依次放入胡萝卜、木耳、口蘑、草菇，快速翻炒，也用盐、蘑菇精调味，并勾薄芡出锅，如图盛到刚才摆好的菜胆上。

#### 四十二、吉祥猴菇

原料：干猴头菇、红青尖椒、芹菜、干辣椒

做法：

1、干猴头菇用凉水泡至少3个小时，撕成适当小块，再用滚水焯一下可以去掉本身的苦涩味，捞出后用凉水过一下，挤干水份。

2、将挤干的猴头菇用酱油、白胡椒粉、蘑菇精腌至入味，放入干生粉拌匀后，倒入油锅中炸至金黄色。

3、另起锅热油，依次放入干辣椒、红青尖椒片、芹菜段炒出香味，再倒入炸好的猴头菇，翻炒后加入少许盐、蘑菇精即可出锅。

#### 四十三、翡翠玉卷

原料：椰菜(包菜、高丽菜)、金针菇、胡萝卜、竹笋

做法：

1、最好的整棵的包菜，先用小刀把梗部挖掉，再整个放入滚水中，边烫边用筷子一层层剥去外层的叶子。烫软后捞出，冲过凉水，再用菜刀把叶子白色较硬的部分切除，备用。

2、再准备里面的馅料，将胡萝卜和竹笋切细丝，起油锅烧热，先倒入笋丝煸炒至水份干，再加入金针菇和胡萝卜丝一起炒，用生抽、少许白糖、胡椒粉、蘑菇精调味炒匀。

3、现在就可以包菜卷啦，如图包好。吃前，将菜卷蒸或是微波至热，最后再淋上芡汁。芡汁可用少许盐、蘑菇精、生抽、水淀粉调制。

#### 四十四、如意节节高

原料：青、红尖椒、竹笋尖

做法：

1、笋尖切片，青红尖椒也切片。

2、起锅热油，先放入笋片翻炒至略有黄金色，再放入尖椒，快速炒几下，同时加入生抽、少量白糖、蘑菇精，再淋上少许水份，炒至色泽均匀即可。

#### 四十五、马蒂兰豆

原料：荷兰豆、去皮的马蒂、素鲜鱿

做法：1、起锅热油，将所有原料一起倒入快速翻炒，淋上少许水以免炒焦，最后用盐、蘑菇精调味即可。

#### 四十六、三丝豆干

原料：白豆腐干、红尖椒、西芹、胡萝卜

做法：

1、白豆腐干切成丝。其余材料切成细丝。

2、起锅热油，放入少许姜末爆香，再放入豆腐干煸炒，炒至微黄时再放入其他材料一起翻炒，最后用盐、蘑菇精、少许生抽调味即可。

#### 四十七、三彩素菜

原料：荷兰豆、熟玉米粒、红尖椒

做法：

1、起锅热油，爆香姜丝，放入荷兰豆翻炒几下后，再倒入熟玉米粒和红尖椒爆炒，加盐、蘑菇精调味即可。

#### 四十八、萝卜腐竹煲

原料：香菇、金针菇、木耳、烤麸、胡萝卜、白萝卜、姜末

做法：

1、起锅热油，爆香姜末，先放入香菇、烤麸稍炒，再倒入砂煲。砂煲煲出来的香，如果没有，直接在锅里煮也可以。

2、将其他材料也倒入煲中，并加适量的水，以刚好盖过材料为准。待水烧滚后，调小火慢慢炖20分钟左右。最后加盐、蘑菇精、少许酱油调味即可。

#### 四十九、醋溜白菜

原料：大白菜、红尖椒、姜末

做法：

1、大白菜洗净切片，红尖椒切片。

2、起锅热油后，先放入姜末和红尖椒，然后倒入大白菜一起翻炒，再加少许盐、糖、酱油、香醋、蘑菇精调味，最后勾芡出锅。

#### 五十、香炒豆筋

原料：豆筋、土豆、青红尖椒、姜

做法：

1、豆筋用开水泡3个小时以上，泡软后切斜块备用。土豆削皮切片，青红尖椒切块。

2、锅加油烧热，爆香姜末，加入豆筋煸炒后，再加入其他材料一同翻炒，加盐、酱油、蘑菇精调味，即可出锅。

#### 五十一、白菜炒木耳

原料：大白菜、黑木耳、青红尖椒、姜

做法：

1、白菜洗净切成片，木耳泡开后洗净撕小块，青红尖椒切片。

2、锅加油烧热，爆香姜末，加入豆瓣酱和青红尖椒稍炒，再加入白菜和黑木耳，大火炒熟即可，盐、蘑菇精调味，出锅前勾芡少许。

#### 五十二、荷兰豆炒木耳

原料：荷兰豆、木耳、山药、红椒

做法：

1、木耳用水泡开，洗净，撕成小块。山药去皮切片，红椒切块。

2、锅里油烧热，先放入红尖椒和山药翻炒，再加入荷兰豆和木耳再炒一下，用蘑菇精、盐调味即可。

#### 五十三、梅菜蒸冬瓜

原料：冬瓜、梅干菜

做法：

1、把冬瓜切成厚片煎至表面金黄备用。梅干菜用水泡开，挤干水份后用油炒香，加少许酱油、蘑菇精调味。

2、最后把煎好的冬瓜摆在一个较深的盘子里，将梅干菜倒在冬瓜上面，蒸20分钟。

3、蒸好后，将盘子倒扣过来，多余的汁倒入锅里勾少许芡淋到冬瓜表面即可。

#### 五十四、烧茄子

原料：两条茄子、青红尖椒各一条，豆瓣酱、姜末、西红柿酱、白糖、香醋、蘑菇精

做法：

1、茄子切成长条，用油炸过。青红尖椒切成片备用。

2、起锅，少许油烧热，先爆香姜末，依次加入2小匙豆瓣酱、尖椒、酱油和少许西红柿酱翻炒，再加入一小碗水和适量的糖、醋、蘑菇精煮滚，尝尝味道是否适口。最后倒入炸好的茄子烧1-2分钟，勾芡出锅。

#### 五十五、翡翠豆腐

原料：豆腐、茼蒿、姜末

做法：

1、豆腐切方块，用少量油煎成金黄色备用。茼蒿切成滚刀块，叶子切段。

2、起锅爆香姜末，加入茼蒿块翻炒后，再加豆腐，用盐、蘑菇精调味，最后加入茼蒿叶翻炒几下后即可出锅。

#### 五十六、麻辣豆腐

原料：嫩豆腐、豆瓣酱、姜末、花椒油

做法：

1、嫩豆腐切方丁。

2、起锅，一汤匙油烧热，爆香姜末，倒入豆瓣酱，翻炒，加入少许酱油，再加一小碗水。

3、放入豆腐丁，烧3-5分钟，加入蘑菇精、花椒油、勾芡出锅。

#### 五十七、孜然香干

原料：豆腐干

做法：

- 1、豆腐干放在大碗中，倒入酱油、白糖、辣椒粉、孜然粉、蘑菇精拌匀后腌一会儿入味。
- 2、将腌好的豆腐干并排放在微波专用盘里，微波三分钟，取出，翻另一面，再微波三分即可。

#### 五十八、木耳炒千张

原料：千张、木耳、芥兰叶、姜丝

做法：

- 1、千张洗净切细丝，并用开水焯一下即捞出，不要时间过长，再过凉水备用。
- 2、木耳事先用凉水浸泡，摘净根部，洗净后撕成小朵。芥兰叶切小段。
- 3、油热后，爆香姜丝，放入木耳翻炒，再放入芥兰叶再炒几下后最后放入千张丝，加入盐、蘑菇精调味即可。

#### 五十九、咖喱豆腐

原料：老豆腐、豌豆、红椒、姜

做法：

- 1、老豆腐切块，用油煎黄待用。
- 2、豌豆用水煮熟待用，红椒切丁。
- 3、油热，爆香姜，再放入红椒丁、煎好的豆腐和豌豆，加半碗水，加盐、酱油、咖喱粉、麻辣粉、蘑菇精，焖5分钟，就可以出锅了。

#### 六十、家常蒸菜叶

原料：新鲜芹菜叶、面粉

做法：

- 1、芹菜叶洗净，撒入适量干面粉拌匀。
- 2、上锅蒸7-8分钟，取出放凉。
- 3、加入适量酱油、盐、蘑菇精、香醋、熟油拌匀即可。

#### 六十一、榄菜四季豆

原料：四季豆、瓶装橄榄菜、干辣椒、花椒粒

做法：



1、四季豆洗净切段，用油炸至熟透备用。

2、另起锅加少许油烧热，炒香干辣椒和花椒粒，放入橄榄菜稍炒，再放入四季豆，加少许盐、蘑菇精、生抽，翻炒均匀即可。

#### 六十二、油焖笋

原料：竹笋600克

做法：

1、开袋去水，用清水洗净后浸泡5分钟，切成1寸半、小指粗的长条。

2、倒入4调羹油，烧热，放入竹笋，将竹笋在油中反复煸透，加酱油、白糖、蘑菇精、一小碗水，待水滚后，用小火焖5分钟左右，用旺火收汁，待汤汁快收干时，淋入麻油翻几下即可出锅。

#### 六十三、炸/蒸春卷

原料：春卷皮、千张、金针菇、绿豆芽、韭黄

做法：

1、先做馅。千张放入沸水中略煮，捞出后切成丝，金针菇、绿豆芽切2段，如用韭黄，切1寸段。

2、以上所有料用油炒八成熟，放盐、蘑菇精调味，这样馅就做好了，备用。

3、将整张春卷皮切成数个梯形，剩下的边角可以切成丝放到馅中。切好的皮子用湿布包着以免干。

4、将适量的馅放在皮上，注意2边要包好不要露，包好后将口朝下放入蒸盘。

#### 六十四、家常麻婆豆腐

原料：嫩豆腐一块、青菜叶、姜、麻婆豆腐调料

做法：

1、姜切丝，青菜叶切碎，豆腐切厚片。

2、油热，爆香姜丝，放入青菜碎翻炒，再根据自己的口味加入适量麻婆豆腐调料及水，并放入豆腐块，煮开后，加盐、蘑菇精，最后用生粉勾薄芡，装碟。

#### 六十五、炒素三丝

原料：千张、金针菇、绿豆芽、大豆蛋白、青红尖椒、姜

做法：

1、千张用开水烫过，切成一寸长细丝，并准备好青红尖椒丝和姜末，大豆蛋白事先要用冷水泡软，挤干水份，切细丝备用，金针菇切成二段。

2、待油热后，放入姜末和大豆蛋白丝，翻炒出香味，放入青红尖椒丝再翻炒。

3、最后加入千张丝、金针菇和绿豆芽，炒热后，加盐和蘑菇精，装碟。

#### 六十六、栗子烧白菜

原料：栗子、大白菜、少许青豆和红椒

做法：

- 1、白菜扒去外面的叶子，留下中间嫩的部分，一切二，放入加盐、油的滚水中焯片刻，捞出，控干水，摆在盘中间。
- 2、栗子煮熟，去皮，用油炸至金黄，捞出，摆在白菜周围。
- 3、锅子热少许油，爆香姜末，加清水和青豆略煮片刻，用白糖、盐、蘑菇精调味，放入红椒丝，勾薄芡，淋在白菜上即可。

#### 六十七、酸甜咕嚕果

原料：猴头菇、菠萝、红绿圆椒

做法：

- 1、干猴头菇用清水泡1个小时左右，然后把它撕成块，入滚水约煮10分钟，捞出冲凉水，挤干水份，用少量生抽、蘑菇精腌入味，再拌上干生粉，裹上脆炸糊入油锅炸成金黄色备用。菠萝、红绿圆椒切块备用。
- 2、另起锅热油少许，加入西红柿沙司、适量白醋、白糖、水，加入菠萝、红绿圆椒煮开后加水淀粉勾芡，然后倒入炸好的猴头菇翻炒均匀即可。

#### 六十八、一品百菇灵

原料：百菇灵、西兰花、生菜

做法：

- 1、新鲜百菇灵洗净煮熟备用，西兰花煮熟备用。
- 2、生菜切丝垫入盘底，把煮熟的百菇灵切片摆放在生菜上，西兰花也摆到盘上。
- 3、另起锅热油，加入姜末炒香，加少量水，用生抽、素蚝油和白胡椒调味，加水淀粉勾芡，再把汁淋到百菇灵和西兰花上即可。

#### 六十九、红油云丝

原料：云丝、香菜、红椒丝

做法：

- 1、将云丝用热水泡约15分钟，捞出挤干水份。香菜洗净切段。红椒洗净切丝备用。
- 2、讲所有材料放入大碗内，加入盐、生抽、蘑菇精、辣椒油、少量白糖拌匀即可。

#### 七十、干锅茶树菇

原料：鲜茶树菇、青红椒、香芹

做法：

- 1、茶树菇洗净，入油锅炸熟，青红椒切丝，香芹切段备用。

2、另起锅热油，加入适量豆瓣酱、干辣椒炒香，然后加茶树菇、青红椒、香芹一起翻炒，用蘑菇精、生抽、花椒油调味。

3、再取小干锅放到小火上，加入干辣椒、花椒粒、八角、良姜、小茴、香叶等香料和一勺油，烧出香味即关火，垫上生菜叶，倒上炒好的茶树菇即可。

#### 七十一、香菜木耳

原料：东北木耳、香菜

做法：

1、选好的东北木耳用凉水泡开洗净，再用凉开水洗一遍，然后焯一下，香菜洗净切段。

2、将所有材料放入大碗内，加入盐、生抽、蘑菇精、少许辣椒油、香油拌匀即可。

#### 七十二、西芹腰果百合

原料：西芹、百合、腰果、枸杞

做法：

1、西芹洗净削皮，切成菱形块，百合掰开洗净，腰果用油炸熟备用。

2、起锅烧水，水滚后加入西芹、枸杞，烧烫即可捞出备用。

3、另起锅热油少许，倒入西芹、百合、枸杞，加盐、蘑菇精、少许水，翻炒几下，用少许水淀粉勾芡，淋入几滴香油即可。七十三、凉拌五色蔬

原料：大白菜叶、西生菜、紫包菜、圣女果、十香菜或薄荷、黄红彩椒

做法：

1、将大白菜叶、西生菜、紫包菜、黄红彩椒洗净切片，圣女果对半切开，薄荷叶洗净备用。

2、将所有材料放入大碗内，加入盐、蘑菇精、香油、少量白醋、白糖拌匀即可。

#### 七十四、草菇三色蔬

原料：草菇、熟玉米粒、青红椒

做法：

1、草菇洗净，划十字口，用滚水加少许盐烫熟，沥干水份，装盘。

2、烧锅下油，爆香姜末，放入熟玉米粒、青红椒翻炒，加少许水，调盐、蘑菇精、糖，烧开后勾芡，浇在草菇中间即可。

#### 七十五、花浪香菇

原料：香菇数朵、盐水豆腐一小块、韭黄、红椒

做法：

1、盐水豆腐用滚水煮1分钟，捞出，待凉后捣成泥，加入生粉、盐、蘑菇精拌匀，韭黄洗净切碎。

2、热锅下游，爆香姜末，放入红椒粒、韭黄一起翻炒，用盐、蘑菇精、糖调味，盛出备用。

3、香菇去蒂洗净，黑色一面划米字，用滚水加盐、油少许，煮2分钟，捞出，沥干水份，逐个仰放在盘中，里面均匀抹上干生粉，再依次放入豆腐泥和炒好的其他菜。

4、另取韭黄、红椒切成长段，锅中放少许油，爆香姜末，加入适量清水煮滚，加盐、蘑菇精、胡椒粉、韭黄段烧开，倒入香菇碗内，最后撒上香菜。

#### 七十六、香麻拌茼蒿

原料：茼蒿、白豆腐干

做法：

1、茼蒿洗净，用滚水焯一下即可捞出，浸入冷开水中过凉，捞出，挤干水份，切末。

2、白豆腐干切末，和茼蒿一起装入大碗中，用盐、香醋、糖、蘑菇精、麻油调味拌匀即可。喜欢辣味的还可以加辣子油。

#### 七十七、酸辣土豆丝

原料：土豆、红尖椒、香菜

做法：

1、土豆去皮洗净切成丝，放入滚水中焯至断生，捞出，放入凉开水中过凉，控干水份。

2、红尖椒切丝，香菜切末。

3、土豆丝拌入盐、醋、蘑菇精、尖椒丝和香菜末，拌匀即可。

#### 七十八、凉拌豇豆

原料：豇豆、红尖椒

做法：

1、豇豆洗净切成寸段，水滚后放入豇豆，待色泽变翠绿后捞出过凉水，控干水份。

2、红尖椒切丝，放入豇豆，盐、醋、糖、香油、蘑菇精、姜末一起拌匀即可。

#### 七十九、海带拌腐竹

原料：新鲜海带丝一把、干腐竹一条、胡萝卜一小块

做法：

1、干腐竹用水泡软切段，新鲜海带丝洗净切段，把二者分别放在滚水中烫一下，捞出晾凉，胡萝卜切丝。

2、将腐竹、海带丝、胡萝卜丝放入碗中，加盐、醋、蘑菇精、香油拌匀即可。如果喜欢，还可以放少许芥末和芝麻酱。

#### 八十、凉拌粉丝紫椰菜

原料：紫椰菜、干粉丝、黄瓜、胡萝卜

做法：

- 1、干粉丝用滚水浸泡10分钟左右至软，紫椰菜、黄瓜、胡萝卜洗净切丝。
- 2、将所有材料倒入一大碗中，用盐、白糖、香醋、蘑菇精、麻油调味，拌匀即可。

#### 八十一、香椿拌豆腐

原料：香椿、豆腐

做法：

- 1、豆腐用水焯过，切成小方块。
- 2、香椿洗净，用开水略烫捞出，挤干水份，切成碎末，撒在豆腐上，用盐、蘑菇精、香油拌匀就好了。

#### 八十二、凉拌双耳

原料：银耳、干黑木耳、青红椒块少许

做法：

- 1、银耳和干黑木耳用温水泡开，去蒂洗净后撕成小块，青红椒切块，如果不习惯生吃，可以先以焯水后冲凉再用。
- 2、另用小碗调好调料，用盐、蘑菇精、白糖、香醋各一小匙，芥辣一小段。
- 3、将调料倒入盛有双耳的碗中，拌匀即可，如果喜欢，还可以放些香菜。

#### 八十三、凉拌茄子

原料：茄子、青红椒

做法：

- 1、茄子洗净，切成长段，青红椒去籽洗净，切小粒。
- 2、将辣椒粒放入碗中，加上酱油、醋、白糖、香油适量调成味汁备用。
- 3、将茄子放入蒸锅中蒸熟，用筷子扎，感觉里面软就可以。将茄子排在盘中，淋上调好的味汁即可。

#### 八十四、凉拌蔬菜丝

原料：大白菜心、圆白菜、牛蒡、黄瓜、胡萝卜、红椒

做法：

- 1、以上材料全部洗净，切丝备用，其中牛蒡丝用滚水焯后用凉水过一下。
- 2、将所有材料放入盆中，加盐、香醋、少许酱油、少许白糖、香油、蘑菇精、少许辣椒油拌匀即可。喜欢吃香菜的，加些香菜更好味道。

#### 八十五、凉拌莴笋丝

原料：莴笋、熟芝麻

做法：

- 1、莴笋摘叶、去皮、洗净，讲莴笋和叶子一起切成细丝，用开水烫一下，过凉水后捞出。
- 2、根据个人喜爱的口味加入盐、芝麻油、少许醋、糖、蘑菇精拌匀，最后撒上熟芝麻即可。

#### 八十六、凉拌芥兰头

原料：芥兰头、红尖椒丝

做法：

- 1、芥兰头去皮切丝，用盐腌20分钟。
- 2、把腌好的芥兰丝用纱布包好挤干水份，加入红尖椒丝、适量酱油、香醋、蘑菇精、香油、辣椒油拌匀。

#### 八十七、番瓜羹 原料：番瓜半个、新鲜玉米粒、马蹄、冰糖

做法：

- 1、番瓜去皮切小薄片，做番瓜泥有两种方法：一是表面淋上一点点水，放入微波炉微熟；如果不用微波炉，可以放入锅中蒸熟。取出后趁热用器具捣烂，越烂越好。
- 2、玉米剥粒，略捣碎更好，马蹄去皮切小粒备用。
- 3、将做好的番瓜泥倒入锅中，加适量水，稍煮即可。

#### 八十八、杂菌汤

原料：干姬菇、草菇、金针菇、茶树菇，另配几片生姜或其他青菜叶子

做法：

- 1、草菇焯一下过凉水，一切二，茶树菇略过油。
- 2、水滚后，将所有菇放入水中再煮滚后，用盐调味，最后放入青菜叶即可。

#### 八十九、玉米笋白菜汤

原料：白菜心、油面筋、玉米笋、黄瓜

做法：

- 1、黄瓜洗净切斜片，油面筋切块，白菜心剥开。
- 2、锅里倒入适量水，烧滚，先放入玉米笋煮2-3分钟，再依次放入白菜心、油面筋、黄瓜片稍煮，最后用盐、蘑菇精调味，即可出锅。

#### 九十、绿豆海带冬瓜汤

原料：海带丝、绿豆、冬瓜

做法：

- 1、海带洗净切段，冬瓜连皮洗净后切块，绿豆洗净待用。

2、把所有料一起放入汤锅中，并加适量水，用中火煮约30分钟后，加盐、蘑菇精调味后即可食用了。

#### 九十一、酸辣豆腐羹

原料：豆腐、金针菇、黑木耳、胡萝卜、红尖椒、香菜

做法：

1、豆腐切条状，金针菇切根后洗净切段，黑木耳、红尖椒分别洗净切丝，胡萝卜去皮后洗净切丝，香菜切末备用。

2、起锅热油，先把金针菇、木耳丝、胡萝卜丝、辣椒丝放入炒香，再倒入适量的水，用大火煮滚后，再转为中火，待材料煮熟时，放入豆腐，并加盐、糖及胡椒粉调味，最后加入香菜干。

3、待再次煮滚后，勾薄芡，再加入白醋，并滴入香油，即可盛出。

#### 九十二、上汤娃娃菜

原料：娃娃菜、枸杞少量、三花淡奶

做法：

1、娃娃菜一分四，洗净，控干水。

2、锅中盛水，水量以能盖过菜为准，加入三花淡奶、姜丝，待水开后，放入娃娃菜，煮到菜熟，加盐、蘑菇精调味，出锅前撒上泡好的枸杞即可。

#### 九十三、琉璃豆腐羹

原料：鲜香菇、豆腐、银耳

做法：

1、银耳用水泡开，撕成小朵，鲜香菇和豆腐切粒。

2、起锅加入一大碗水，水滚后倒入所有材料，用盐、蘑菇精和少许白胡椒粉调味，最后勾芡至适当浓稠即可。

#### 九十四、瘦身冬瓜汤 原料：冬瓜、胡萝卜、干香菇、纯素大补汤

做法：

1、如图，冬瓜和胡萝卜切成块，干香菇用凉水泡软备用。

2、煲煲内倒入适量的水，加入所有材料煮滚，用小火煲半个小时，最后用盐、蘑菇精调味即可。

#### 九十五、玉米生菜粥

原料：玉米粒、包生菜、胡萝卜、珍珠米

做法：

1、玉米粒是以前剥下来冷冻在冰箱，需要时取出一些，包生菜切丝，胡萝卜切小丁。

2、高压锅里放入水、珍珠米、玉米粒、胡萝卜丁，滴几滴生油，洒少许盐。放一点油和盐能熬出清香的味道，



现在就盖上盖煲吧。

3、粥煲好后，放入生菜丝，拌匀后就可以享用了，简单，味道好。

#### 九十六、咖喱炒面

原料：面条、紫椰菜、豇豆、胡萝卜

做法：

1、蔬菜洗净，豇豆切段，胡萝卜和紫椰菜切丝。

2、起锅热油，爆香姜末，放入豇豆、胡萝卜翻炒，最后快熟时再放入紫椰菜，放少许盐、蘑菇精调味，盛出备用。

3、面条煮的比平时略硬一些，捞出，过凉水，控干水份。锅里热少许油，倒入面条时要用筷子不断地把面条抖散开，并用酱油、咖喱油、胡椒粉调味，继续翻炒至面条略显干时倒入炒好的菜，拌匀后即可盛盘。

#### 九十七、紫椰菜拌凉面

原料：手工面、紫椰菜、黄瓜、绿尖椒

做法：

1、绿尖椒、紫椰菜切丝，放入碗中，加盐、香醋、蘑菇精、香油拌匀后腌10-15分钟，黄瓜切丝备用。

2、另用碗放入芝麻酱、豆腐乳、盐、酱油、蘑菇精，边拌边加凉开水，调匀后备用。

3、手工面用滚水煮熟后，捞出，过凉水，控干后放入碗中，面上浇上第二步调制的酱汁，并拌上第一步腌制的蔬菜，一碗香香的凉面就OK了。

#### 九十八、土豆饼

原料：小土豆数个

做法：

1、小土豆洗净放入滚水中煮熟，捞出浸在凉水中，现在就很容易剥去小土豆的外皮了。

2、将去皮小土豆放入大碗中，捣成泥状，并加盐、白胡椒粉、蘑菇精、适量面粉拌匀，现在尝尝味道是否合适，判断面粉是否足够。

3、手掌抹少许油，取适量土豆泥搓成球，略压成饼状，然后平底锅倒油，将土豆饼放入平底锅中，用中小火煎至两面金黄色，即可。

#### 九十九、单身拌饭

原料：米饭、大豆素肉、胡萝卜、新鲜香菇、芹菜、紫椰菜、紫菜、素肉松、生花生、熟芝麻

做法：

1、将胡萝卜、芹菜、香菇、紫椰菜切粒，大豆素肉切碎，紫菜用水泡开，挤干水份，再切碎。

2、生花生用油炸熟后，切碎，白芝麻用小火炒熟。

3、起锅热油，放入大豆素肉炒至微黄，再放入胡萝卜和鲜香菇炒至熟。

4、最后开始拌饭，同时放入上面处理好的所有料，同时加入麻油、盐、蘑菇精，搅拌均匀就可以。

#### 一百、咖喱炒面

原料：面条、西红柿、高丽菜、青尖椒

做法：

1、面条煮熟，过凉水，控干水份备用。建议煮硬一些，炒出来的才有韧性。

2、起锅热油，倒入煮好的面条翻炒，炒的过程中，用筷子不断拨散面条，以免黏连在一起，面条炒至略黄时，盛出备用。

3、另起锅热油少许，放入切好的尖椒、高丽菜、西红柿翻炒一下，再倒入已炒好的面条，并加入咖喱粉、辣椒粉、生抽、蘑菇精调出自己喜欢的味道，最后出锅时滴几滴香油即可。

#### 一百零一、双菇炖饭

原料：干香菇、草菇、红尖椒、红萝卜、奶油、熟米饭一碗、油咖喱

做法：

1、干香菇用水泡软，挤干水份后一分为二，草菇切片，红萝卜切细丝，红尖椒切丝。

2、起锅热油，放入红尖椒丝、红萝卜丝、草菇、香菇翻炒热。

3、加适量水，放入奶油、熟米饭、适量油咖喱一起用中火慢慢煮，煮的过程中用锅铲不停翻动，以免粘锅底。

4、当炖到汁成浓稠状后，加盐调味即可出锅。

#### 一百零二、炸酱面

原料：新鲜面条，大酱、干香菇、大豆蛋白、黑木耳、黄花菜

做法：

1、大豆蛋白、干香菇分别用冷水泡软，挤干水份，切小粒，黄花菜和木耳用冷水泡开后去蒂、洗净，黄花菜切成小段，木耳切小粒。

2、油热后放入大豆蛋白炒香，再放入香菇、黄花菜和木耳，翻炒几下装碟备用。

3、另起锅放入3调羹的油，烧至八成熟后倒入大酱翻炒，加适量水煮开，再放入刚才炒好的菜，加适量的酱油、蘑菇精，并调成中火熬煮1分钟，勾芡，装盆。

#### 一百零三、南瓜素鸡煲

原料：南瓜、素鸡、白蘑菇、西兰花

做法：

1、南瓜去皮、去籽切成块，白蘑菇洗净对半切开，西兰花洗净，素鸡切块备用。

2、用热油把素鸡炸香。

3、另起锅热油少许，加入生姜片炒香，倒入约二碗凉水，然后加入南瓜、白蘑菇、素鸡，煮滚后转小火慢炖约20分钟，直至南瓜熟透，最后加入西兰花煮约3分钟，用适量盐、蘑菇精调味即可。

#### 一百零四、芝麻酱茄子

原料：茄子，酱油2大匙、梅汁1大匙、红冰糖1大匙

做法：

- 1、茄子去皮，放进蒸笼中蒸15分钟后放凉，用手撕成条，摆入盘中。
- 2、白芝麻放进机器中打碎，加入调味料拌匀。
- 3、倒在盘中茄丝上，撒上白芝麻即可。

#### 一百零五、破布子炒苦瓜

原料：苦瓜一个、罐头装破布子50克、鲜辣椒1个

做法：

- 1、苦瓜去籽，洗净切成片状，辣椒洗净，切成菱形片。
- 2、炒锅加入橄榄油2小勺，加热放入辣椒片，煸香，再加入苦瓜、破布子煸炒至熟即可出锅。

#### 一百零六、蚝油杏鲍菇

原料：杏鲍菇 做法：

- 1、杏鲍菇洗净切成条，小碗里放一汤匙素蚝油、半匙生抽、一点点白糖，拌匀成蚝油汁备用。
- 2、锅烧热，放油爆香，倒入杏鲍菇翻炒，保持中火不断翻炒，会发现杏鲍菇慢慢变软并且开始出水了。
- 3、不断翻炒几分钟，会发现水份开始慢慢收，此时倒入准备好的蚝油汁，翻炒均匀就可以出锅了。

#### 一百零七、香菇扒油菜

原料：油菜500克、香菇10个左右、姜、盐、花椒、淀粉、蘑菇精适量

做法：

- 1、香菇洗净备用，油菜洗净切块，姜切末。
- 2、在锅里放油，放入花椒爆香后捞出。
- 3、倒入香菇、姜末同炒，加少许糖和盐，油菜入锅后，快速翻炒，加少许盐、蘑菇精炒匀后，把泡香菇的水调入少许淀粉，勾芡即可出锅。

#### 一百零八、炸藕夹

原料：莲藕、素肉馅、姜末、盐、生抽、面粉、生粉、盐、苏打粉

做法：

- 1、莲藕去皮洗净，切成连刀片。

- 2、素肉馅里加入姜、盐、生抽，沿一个方向搅上劲，把拌好的素肉馅填入连刀藕片中间，用手轻轻按平。
- 3、另取一个小碗，用面粉、生粉、盐、一丁点苏打粉调成面糊，将夹好的藕夹拍上一层干淀粉再挂上调好的面糊，油温六成热时下锅炸至两面金黄色即可。

-

# 時間

时间是公平的，心在哪，  
时间在哪，行动在哪，收获就在哪。

TIME IS FAIR, WHERE THE HEART, WHERE THE TIME, WHERE THE ACTION, WHERE THE HARVEST



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发