

50款素菜菜谱-50款素菜名字

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/170746174448015.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月9日发(作者：两独一发加两全)



50款素菜菜谱

一、蒜蓉蒸茄子：

主料：嫩长茄子

辅料：大蒜、味精、盐、糖、香油

做法：

- 1、将蒜剁成茸；茄子洗净切成长条。
- 2、炒锅内放油烧热，倒入蒜蓉炒香，加盐、味精、糖、少许水搅匀。
- 3、蒸盘上摆好茄子条，将炒好的蒜蓉汤汁浇上去，再放入蒸笼蒸五分钟左右。
- 4、取出蒸盘后，淋上香油即可。

二、素烧茄子

材料：长茄子一条（300克） 红椒1个 青椒1个 大蒜瓣4颗（切小颗）

调料：细盐1/4小匙 生抽1大匙 砂糖1茶匙 蘑菇精1/2茶匙

1. 茄子切长条浸泡在冷水中20分钟。这样即省油，又不会让茄子变色。
2. 锅内热2大匙油。
3. 浸好的茄子沥干水，放入锅内转小火煸炒。
4. 加盖焖煮，途中要常常翻动以免糊底。
5. 一直烧至茄子变软。
6. 放入青红椒，大蒜，及调料炒到青红椒断生即可

三、土豆烧茄子

原料：长茄子一根、土豆一个、西红柿一个。

配料：盐、油、胡椒粉、姜粉、十三香、生抽。

做法：

- 1、茄子太长，不好拍，于是就直接切块装碗里了，
- 2、长茄子，土豆，西红柿都切块备用。最近吃什么都喜欢加点西红柿，天气热，酸酸的比较开胃；

- 3、用油把土豆煎的两面都焦黄；
- 4、土豆两面焦黄后盛出备用，把茄子也过一遍油；
- 5、煎好茄子后，把西红柿和煎好的土豆一起倒进锅里。然后放入盐，油，胡椒粉，姜粉，十三香，生抽调味，加少许水煮3分钟即可；
- 6、出锅装盘。

四、剁椒烧茄子

做法：

- 1.茄子洗净，切条，放入盐水中浸泡十分钟，捞出。
- 2.放两大勺干淀粉，尽量使每根茄子都沾到干淀粉（这样炸的时候，吸油比较少）。
- 3.锅里烧热油七成热，将茄子入锅炸，炸熟后捞出茄子，用吸油纸吸去多余油。
- 4.大蒜、姜切末。
- 5.取一碗，将素蚝油，醋，清水，盐，味精，香油和水淀粉倒入碗中，搅拌均匀。
- 6.锅里留底油，放入蒜末姜末，倒入茄子，放入一小勺剁椒，煸炒半分钟。
- 7.加入调好的料汁，翻炒均匀。

五、毛豆烧茄子

材料：圆茄子1个，毛豆1把，大蒜

做法：

- 1、将茄子洗净，不要削皮，切成较厚的大片，摊开在案板上或笸箩里，晾上半天
- 2、待茄子晾得差不多了，把新鲜毛豆剥出来洗干净，大蒜切碎
- 3、锅烧热，倒入比平时炒菜稍多些的油，倒入茄子小火慢煎
- 4、煎至茄子全部变软，体积缩小
- 5、锅中倒入酱油，再加水没过茄子，倒入鲜毛豆翻炒匀，加盖焖煮5、6分钟至汤汁基本收浓
- 6、倒入一小勺白糖翻炒均匀
- 7、把大量蒜末倒入即关火，再用余温翻炒几下至蒜出香味即可出锅

备注：

- 1、茄子皮不要去掉
- 2、茄子切片后先晾半天是为了挥发掉一些水分，否则煎的时候茄子容易出水。嫌麻烦也可不晾，直接煎
- 3、新鲜的毛豆很嫩，很容易熟，在焖煮过程中就可煮熟。也可以事先把毛豆焯熟，在茄子快出锅时再把焯好的毛豆倒入锅中一起炒入味
- 4、过程中已倒入酱油，最后再根据口味决定是否加盐
- 5、一个中等大小的茄子要配半头蒜，蒜多一些菜更香

六、茄子炒豇豆

主料：茄子、豇豆

辅料：葱、蒜、酱油、盐、蘑菇精

作法：

- 1、豇豆摘洗干净切段，并用清水浸泡一会；茄子洗净切成长条状；葱切葱花；蒜切成沫。
- 2、锅内倒油烧热，放入茄条，加盐翻炒两分钟盛出备用。
- 3、锅内继续添适量油烧热，炒香葱花、蒜末，倒入豇豆翻炒。
- 4、然后加盐，添适量水，焖五分钟左右。
- 5、将茄子回锅与豇豆同炒。
- 6、最后用酱油、蘑菇精调味炒匀即可

七、如意香干

材料：黄豆芽140克 薄香干3块 红椒1个大蒜3瓣

调味料：生抽1又1/2大匙砂糖1茶匙

- 1.黄豆芽去根，洗净沥干水份。香干切成长条，红椒去籽切成细条，大蒜去皮切成厚片。
- 2.锅内冷油，放入豆干，大蒜片。
- 3.小火煸炒至豆干出香味，变的略硬。
- 4.放入豆芽。

- 5.紧接着放入红椒丝，及生抽1又1/3大匙砂糖1茶匙
- 6.大火快炒，用筷子把所有材料混合，约1分半钟即可出锅。

八、酱黄豆

原料：

鲜黄豆300克、老抽3汤匙、白糖2茶匙、盐少许、花椒、大料少许。

做法：

- 1、先将黄豆用水洗净泡软，然后放在锅里煮；
- 2、放入老抽，白糖，花椒和大料；
- 3、直至软硬度适中，收到汤汁差不多时黄豆皮微皱即可，放凉后食用。

九、豆豉虎皮青椒

材料：青椒、豆豉、蒜、油、盐、糖、生抽、醋

做法：

- 1、炒锅倒入油（比平时炒菜多一点点），大火烧至八成热，改中火，放入青椒。
- 2、用锅铲背压住青椒在锅底划圈，然后再翻炒，再划圈
- 3、直到青椒变软，表皮有金黄色的焦皮泛起后留锅中底油，将青椒盛出备用。
- 4、炒锅中放入豆豉和蒜末爆香
- 5、加入青椒、少量水、盐、糖、生抽、醋、蘑菇精，将调料炒匀即可，注意不要翻炒过度不然青椒会过蔫。

辣椒：维生素C的含量在蔬菜中居第一位，有温中散寒，健胃消食的作用。用于胃寒疼痛，胃肠胀气，消化不良；外用治冻疮，风湿痛，腰肌痛胃及十二指肠溃疡。据科学家的研究，辣椒还有很多作用，比如对乳腺癌有防治作用；经常吃辣椒有利于心血管健康；辣椒能减轻感冒症状；辣椒还可预防动脉硬化；常吃辣椒有助睡眠等等。另外，辣椒含有一种叫“capsaicin”的物质，可以促进荷尔蒙分泌，从而加速新陈代谢以达到燃烧体内脂肪的效果，从而起到减肥作用。但是患有急性胃炎，肺结核以及痔疮或眼部疾病患者忌。

十、陈醋花生

材料：花生米、香菜、大蒜头、陈醋

做法：

- 1、花生洗净，晾干，入油锅翻炒，直到花生变色，捞起来，晾凉。
- 2、将香菜、大蒜头切碎备用。
- 3、在碗里倒入醋、放入适量糖。
- 4、将晾透的花生米、调味汁倒入保鲜盒，同时放入香菜和大蒜头，盖上盖子，摇一摇，拌均匀，一会儿就可以吃了。

十一、孜然土豆

材料：土豆……3个（中等个头的，2-3个左右）、孜然粒……3克、孜然粉……3克、黑胡椒粉……3克、辣椒粉……3克、盐……少许、姜末……5克、香菜……适量

做法：

- 1，挑几个中等个头的土豆，3个就足够了。
- 2，取小汤锅，倒入适量清水，放入洗干净的土豆，水量没过土豆就行，再放入5g的盐。
- 3，大火煮开后转中火，煮约20分钟，只要土豆熟软就可以了。
- 4，还需要一些姜末、孜然粉、孜然粒、黑胡椒粉、辣椒粉。
- 5，土豆煮好了，捞出控去水分，放到一边降降温。
- 6，放凉后去掉外皮。
- 7，切成滚刀块。
- 8，锅中倒入少许油，烧热后放入孜然粒，煎炒出香味后放入土豆块。
- 9，翻炒几下后加入姜末，孜然粉，辣椒粉，黑胡椒粉，盐，继续翻炒几分钟，最后出锅的时候撒上些香菜碎就可以了。

十二、口味土豆条

原料：土豆。

配料：香叶、干红辣椒、十三香、小葱。

做法：

- 1、土豆去皮，切条，粗一点比较好；
- 2、将土豆条倒入锅中，加清水，水量没过土豆，加三四片香叶和1勺盐，开火煮；水开后继续煮4-5分钟，即可关火，将土豆条沥干，备用。
- 3、锅烧热后，倒入适量油，再将干辣椒剪碎，小火炸出香味；
- 4、下入土豆条，继续用小火煸3分钟左右；
- 5、加入葱花和适量十三香，用筷子将调料拌均匀，使之附在土豆条上；
- 6、继续煸至土豆表面略焦黄即可。

十三、双椒蒸豆腐

原料：水豆腐一块，双色剁椒各1大匙，酱油一大匙，葱适量，油1大匙

做法：

- 1、水豆腐倒入盘中，并切片，用手轻轻拨开成斜状；葱切丝后浸水待用。
- 2、剁椒分别倒在豆腐上，浇上酱油，用保鲜膜将豆腐盘包好。不要漏气。
- 3、蒸锅加水大火烧开后，放入豆腐盘，盖盖蒸10分钟。
- 4、关火后，将豆腐盘拿出，去掉保鲜膜，洒上沥干水的葱丝，烧中热油后泼上即可。

十四、尖椒豆腐酿

原料：尖椒4个、豆腐250克、面包糠

调料：食用油、盐、胡椒粉、蘑菇精

做法：

- 1、豆腐用勺子碾碎；
- 2、尖椒去两端，去种子，切成三厘米厚的段；
- 3、碾碎的豆腐加葱姜碎，添加适量食用油、盐、蘑菇精、胡椒粉搅匀；
- 4、把尖椒的中空段用搅拌好的豆腐泥填满，抹平；
- 5、把成型的尖椒豆腐酿双面沾上层淀粉芡，然后裹层面包糠；
- 6、锅内油热后，把豆腐酿排入锅中，用小火煎至双面金黄即可出锅

十五、凉拌金针菇

原料：金针菇、黄甜椒、葱段、蒜蓉、生抽、香醋、香油、蜂蜜（糖）。

做法：

- 1、水烧开，先放入金针菇、黄甜椒丝烫30秒，最后加入葱丝拌匀，捞出；
- 2、将捞出的1料放入冰水里浸泡半分钟；
- 3、1.5勺生抽、1勺香醋、小半勺蜂蜜（糖）和蒜蓉充分拌匀成湿料，将2料捞出，轻轻挤干水分放入拌匀；
- 4、上桌前滴几滴香油即可。

十六、素炒南瓜尖

原料：

南瓜尖400g 尖椒25g 大蒜4粒 盐2.5g 湿淀粉10g 清水少许

做法：

- 1、南瓜尖用盐水浸泡15分钟后洗净
- 2、将南瓜尖沥干水份
- 3、炒锅放油，下蒜末、尖椒煸炒
- 4、放入南瓜尖煸炒片刻，加少许清水、盐翻炒至软后，勾芡出锅

十七、韭菜炒蚕豆

材料：带皮蚕豆250克（指剥去豆荚但保留豆子种皮的那种蚕豆）、韭菜200克

调料：油一匙、盐少许

做法：

- 1、带皮蚕豆洗净，韭菜折去老根、泥土和黄叶，洗净切成小段；
- 2、炒锅放火上，烧热，放入一匙油，将蚕豆倒入，不停翻炒，加入少许盐调味；
- 3、炒匀后，放入半碗水，盖上锅盖，将蚕豆焖至酥烂；
- 4、感觉锅中水分将要收干时，放入韭菜段，翻炒均匀即可起锅。

十八、韭菜炒香干

材料：韭菜一小把（200克左右）、香干6块、红椒一个

调料：油适量、盐少许、生抽数滴

做法：

1、韭菜洗净，切段，香干洗净，切细条，红椒去籽切丝；

2、炒锅加油烧热，下红椒丝和香干翻炒，加入少许盐、生抽调味，如果太干可加入少许水；

3、不停翻炒，待香干吸收汤汁变软变得蓬松，加入切成段的韭菜，翻匀，待韭菜变软即可起锅。

十九、剁椒白菜

材料：剁椒，白菜，大蒜

1.把白菜洗净切成三厘米的段;大蒜切片

2.起锅倒油,油热后放入蒜片,爆香后放入白菜翻炒,白菜炒软的时候放入两勺剁椒翻炒一下就可以出锅了.剁椒是咸的所以不用放盐

二十、蒜蓉粉丝蒸白菜

原料：

白菜、粉丝、蒜蓉、酱油、红椒、蘑菇精、盐。

做法：

1、白菜叶手撕大块，放盘子中，大火蒸五六分钟左右至白菜变透明。

2、两小把粉丝开水浸泡三分钟。捞出放在蒸好的白菜盘中。

3、锅烧热，放油，马上放蒜蓉爆香，酱油少许，小半碗水，烧开后放青红椒末，小勺蘑菇精，盐调味。

4、做好的汤汁淋在白菜粉丝上即可

二十一、清炒春笋

材料：新鲜春笋、老抽、白糖

做法：

- 1、切片
- 2、锅中放适量油，将笋片下锅煸炒
- 3、放适量老抽
- 4、适量白糖拌炒入味
- 5、放少许清水
- 6、盖上锅盖焖上2-3分钟即可

二十二、油焖春笋

原料：春笋、葱、蒜、辣椒、油、生抽、老抽、白糖、蘑菇精

做法：

- 1，春笋若干，用刀拍碎，适当改刀。焯水沥干备用。
- 2，热油锅，葱蒜辣椒爆香。入春笋翻炒片刻。
- 3，加生抽+老抽+白糖。出锅前加点蘑菇精即可。

二十三、青豆萝卜

原料：青豆、葱蒜、白萝卜片

做法：

- 1、葱蒜爆香，放入青豆翻炒
- 2、放入绵白糖两勺
- 3、放入萝卜片翻炒
- 4、倒入适当味极鲜、醋、盐，翻炒
- 5、用水淀粉勾芡，出锅

二十四、空心菜梗炒玉米

用料：空心菜500克，玉米一条，榨菜50克；

配料：干辣椒、生姜、大蒜、葱、生抽、蘑菇精、湿淀粉各适量；

做法：

1. 将空心菜的叶子摘下来留作它用，余下的空心菜梗切去根部较老的部分后洗净沥干，切成约1厘米长的段；玉米洗净放入蒸锅中，隔水蒸熟，晾凉后掰成粒；榨菜切碎，姜蒜切碎成末，葱切花，干辣椒洗净切成段；

2. 热锅放油，下入干辣椒与姜蒜末，炒出香味；

3. 下入榨菜，炒匀；

4. 下入熟玉米粒与空心菜梗，炒匀；

5. 加入适量的盐与蘑菇精，炒匀；

6. 放入葱花与生抽，炒匀后倒入湿淀粉炒匀勾薄芡即可。

二十五、五色健康粉丝

材料1：香菇（新鲜）、黑木耳（泡软）、玉米粒、青豆粒、胡萝卜（自己喜欢的较容易熟的蔬菜）、粉丝。

材料2：酱油、香油、素高汤，胡椒粉、白糖、蘑菇精、盐。

1、将黑木耳、胡萝卜切丝、香菇切片。

2、泡软的粉丝切小段，倒半小碗素高汤，放入粉丝。

3、盖上保鲜膜，放入微波炉加热2分钟。

4、取另一个碗，将胡萝卜、玉米粒、青豆粒、黑木耳、香菇放入，加一汤匙酱油、少许蘑菇精、半汤匙盐和半汤匙糖，加适量胡椒粉，拌匀。

5、再拌入热好的粉丝，封好保鲜膜，微波炉加热5分钟即可。

二十六、西芹炒腐竹

主料：西芹200克，腐竹60克；

配料：生姜、大蒜、葱、剁辣椒、蘑菇精各适量；

- 1.腐竹提前泡发后捞出沥干先切成约5厘米长的段，再切成丝待用；芹菜洗净撕去老筋,也切成长5厘米左右的丝;生姜切丝,大蒜去皮切粒,葱切花;
- 2.热锅放油,下入姜蒜爆香后放入腐竹翻炒约一分钟;
- 3.下入西芹,翻炒两分钟左右;
- 4.放入适量的剁辣椒炒匀;
- 5.放入适量的盐、少许蘑菇精、葱花炒匀即可。

二十七、板栗青豆炒双菇

材料：干香菇、蘑菇、青豆、板栗 素蚝油、芝麻油。

做法：

- 1、板栗煮熟（7、8分熟~~反正还有点生的感觉），剥皮，香菇泡好，蘑菇洗净切片，青豆洗净。
- 2、锅内放适量水烧开，倒入少许食用油、素蚝油、芝麻油，少许白糖、盐，再煮开。放入泡好的香菇，蘑菇片，大火煮开后，用小火煮，让蘑菇和香菇充分吸收汤汁。
- 3、倒入板栗、青豆，大火翻炒，转小火盖上锅盖焖一会儿就好了~~

二十八、茭白木耳

主料：茭白一斤，干木耳15克（泡发）

配料：大蒜4-5瓣，盐，糖一小勺

做法：

- 1) 茭白剥皮洗净后切片备用。
- 2) 大蒜4-5瓣切蒜末备用。
- 3) 木耳泡发后洗净用开水焯熟控干水备用。
- 4) 锅热后下少许底油，油热后下入茭白片快速翻炒。
- 5) 继续下入木耳一起快速翻炒。

6) 加入盐糖调味后下入蒜末，炒匀后出锅完成

二十九、咖喱炒玉米

甜玉米、嫩糯玉米各一棒削下玉米粒、青豆、胡萝卜丁以及红椒粒少许、咖喱粉两勺

锅内放油烧热，下青豆、胡萝卜丁、红椒粒煸炒数下后，倒入玉米粒，加入盐、咖喱粉，翻炒两分钟，加蘑菇精翻匀起锅

三十、宫爆藕丁

原料：

莲藕 郫县辣酱 醋 糖 盐 蘑菇精

制做方法：

- 1) 莲藕去皮切丁，放在清水里浸泡一会，沥干水分备用。
- 2) 起锅倒入油，待油5成热时，放入郫县辣酱，炒出香味后加入葱。
- 3) 将藕丁倒入锅中煸炒2分钟，再依次倒入醋、糖、少许水和盐，继续加热5分钟，撒一点蘑菇精即可。酸酸的，甜甜的，辣辣的，脆脆的。

三十一、榄菜四季豆

材料：

榄菜2汤匙，四季豆250克，蒜头2~3瓣

做法：

- 1、清洗干净的四季豆，摘去两侧的筋。
- 2、把四季豆切丁，蒜头切片，盛出2汤匙的橄榄菜。
- 3、热油锅，爆香蒜片。

- 4、加入四季豆，爆炒至转色。
- 5、加入橄榄菜，翻炒均匀，加入2汤匙水，盖上锅盖煮5分钟。
- 6、放盐调味（橄榄菜是咸的，放盐要适量）。
- 7、放一小勺蘑菇精或白糖，就可以出锅了。

三十二、丝瓜炒红椒

主料：丝瓜、新鲜红椒

辅料：蒜、盐、蘑菇精、花生油

作法：

- 1、将丝瓜去筋切条或者块；红椒去蒂和籽切片；蒜切碎。
- 2、锅内倒油烧热，炒香蒜碎，倒入红椒翻炒一会。
- 3、倒入丝瓜同炒。
- 4、最后加盐、蘑菇精调味即可。

三十三、香菇菜胆

原料:香菇100g菜胆200g

调料：盐5g味精2g素蚝油10g蒜3g姜3g胡椒粉3g

做法：

- 1、香菇洗净，剪去根部，再斜刀切成抹刀片。油菜心切去根部，用清水冲洗干净待用。
- 2、锅中放入适量热水，大火烧沸后将香菇片放入沸水中，余煮3分钟，再取出沥干水分。
- 3、接着将油菜心放入，余煮2分钟，随后再取出沥干水分待用。
- 4、锅置火上放入油，大火烧至五成热时，加蒜末、姜末爆香，放入菜胆与香菇，翻炒，加入盐、味精、素蚝油、胡椒粉、继续翻炒均匀，出锅盛盘即成。

三十四、健康芋艿球

材料：奉化芋艿头、干辣椒、葱、芝麻油、老干妈。

做法：

- 1、将芋艿头削皮，切成小粒（大小没有关系，觉得小一点容易熟），干辣椒、葱切碎。
- 2、切碎的芋艿上锅隔水蒸。
- 3、将蒸熟的芋艿放进保鲜袋中揉捏，直至变成芋艿泥。
- 4、搓成汤圆大小，放入盘中。
- 5、因为我第一次做整个过程花了些时间，搓好后，芋艿都凉了，所以全部搓好后，再上锅蒸2分钟。

蒸的同时做浇汁：锅里放适量油，先后放入干辣椒、葱花爆香，之后放些盐、老干妈和少许芝麻油，稍稍翻炒几下后浇在蒸好出锅的芋艿球上。

吃不惯淡的口味，可以在第2步蒸芋艿的时候放些盐，我是没有放，沾老干妈，外面辣辣的，里面就是芋艿的原味！-----香、糯！

三十五、藠头炒蕨菜

- 1、藠子摘掉老叶洗干净用刀拍扁（利于进盐入味）；
- 2、蕨菜选取肥嫩的部分，用盐开水焯过，红椒切小圈；
- 3、坐锅烧油先下藠头炒香再下蕨菜和红椒，调盐撒蘑菇精拌匀就OK了！

三十六、素炒平菇

【主料】平菇

【辅料】葱、姜、蒜、食盐、味精等

【做法步骤】

- 【1】平菇撕成2CM左右的长条，洗净焯水（或用热水烫过）备用。
- 【2】葱、姜切丝，大蒜切末备用。
- 【3】锅内油热后，葱、姜炝锅，再倒入平菇翻炒，大约3-5分钟，最后倒入蒜末，炒出蒜香调味出锅即可。

三十七、蒜茸豇豆炒豆干

- 1、熏豆腐干200克，腌豇豆100克，青红椒各一个，蒜3瓣，干红椒两三个。
- 2、豇豆切成1cm长的小段，豆干和青红椒切成方块，蒜切末，干红椒切段。

- 3、热锅凉油，爆香蒜末和干红椒。
- 4、加入豇豆翻炒一分钟。
- 5、加入豆干翻炒一分钟，调入盐，花椒粉。
- 6、加入青红椒翻炒至断生，加入蘑菇精炒匀，以湿淀粉勾薄芡。

(其实不勾芡亦可，但勾芡可以使菜品色泽晶莹透亮。)

三十八、蒜蓉西兰花炒黑木耳

【原料】：

西兰花小半个，黑木耳适量

【调料】：

大蒜半头盐适量味精少许香油少许水淀粉适量

【做法】：

- 1，将黑木耳提前用温水泡发，择去根部的泥沙冲洗干净，撕成小朵；
- 2，西兰花切去根部硬的部分，掰成小朵洗净；
- 3，锅里放水烧开，滴上几滴食用油，将西兰花焯水，捞出后放到冷水中过凉；
- 4，大蒜去皮拍破，切成蒜粒；
- 5，锅里放油烧热，放入蒜粒爆出香味；
- 6，放入黑木耳炒匀，加入西兰花翻炒一下；
- 7，加适量盐调味，然后加少许清水，盖上锅盖焖一下，(焖大概一两分钟就可以，时间太长就烂了)；
- 8，加少许味精，然后用水淀粉勾芡(水淀粉要稍微稀一点的，一点点的往锅里倒，看锅里的汤汁裹到菜上就可以了)，最后淋出锅的时候滴上点香油即可。

三十九、雪菜炒毛豆

【原料】毛豆200克、雪菜1袋（80克）、新鲜红辣椒2根、姜末、糖、盐少许、油适量

【做法】

- 1、锅内倒适量油，大火加热至4成热时，放入姜末和红辣椒煸出香味
- 2、放入毛豆翻炒2分钟
- 3、倒入雪菜，翻炒均匀

- 4、加入少许水，没过毛豆高度的1/4即可，稍煮片刻
- 5、最后根据自己口味加入少许糖和盐，用大火收干汤汁即可

四十、榄菜荷兰豆

材料：嫩荷兰豆300克、橄榄菜一小勺，油两匙、盐少许、蒜一瓣

做法：

- 1、嫩荷兰豆撕去老的筋膜，洗净，蒜拍碎切末，待用；
- 2、锅中放油，烧热，下蒜末爆出香味，将荷兰豆倒入锅中，翻炒数下，让荷兰豆逐渐变软；
- 3、待荷兰豆略软后，加入少许盐，和一勺橄榄菜，炒匀即可起锅。

四十一、红烧冬瓜

主料：冬瓜

辅料：白糖，生抽，老抽，盐，素蚝油，蘑菇精

步骤：

- 1.冬瓜去皮去瓤，表面打上花刀改切成方块。
- 2.热锅下油，油热后下入冬瓜块煎至四面略显金黄后，把冬瓜扒到锅边，中间下少许白糖炒出糖色后和冬瓜块一起炒匀。
- 3.再放入盐，适量生抽，老抽让冬瓜均匀上色。
- 4.加一小碗水炒匀后盖上锅盖，焖煮至冬瓜到熟。
- 5.再加素蚝油，蘑菇精，大火收汁，起锅撒上葱花即可

四十二、香菇豆腐

原料：北豆腐1块、干香菇6朵、青蒜（或蒜苗）3根。

调料：姜1小块、大葱1段、大料1粒、花椒8粒、桂皮1小段、老抽1/2小匙、生抽1大匙、蘑菇精、糖各1小匙、香油少许、盐适量。

做法：

- 1、干香菇洗净，用温水泡发（水中可放少许糖，泡出的香菇更好吃）。使用前捞出沥干（香菇水留用），大的话可切成两半；
 - 2、豆腐切块，入水中煮开，然后捞出，彻底沥干水分；
 - 3、平底锅热后入油，将豆腐块下锅，煎至两面金黄；
 - 4、青蒜洗净切段；姜切末；葱切小段；准备好花椒、大料、桂皮；
 - 5、热锅凉油，小火爆香葱姜和桂皮、大料、花椒；
 - 6、倒入煎好的豆腐，转中火小心翻炒一下；
 - 7、分别倒入香菇和香菇水（底部沉淀的杂质不要倒入），至没过材料；
- 8、再倒入青蒜，调入老抽、生抽和蘑菇精，大火煮开后转小火炖至汤汁浓稠。最后调入白糖、香油和盐，炒匀即可。

四十三、素烧南瓜

材料：黄南瓜葱少许

做法：

- 1、南瓜去皮洗净切成小块，葱切末备用。
- 2、炒锅里放少量油烧热，先下葱末炒香，然后下南瓜块。
- 3、翻炒几下后加入少许冷水改小火加盖炖大约七八分钟至南瓜熟软即可。
- 4、略加些盐调味后起锅装盘。
- 5、炖的时间要根据南瓜不同有所改变，块不要切太大

四十四、美极茶树菇

主料：茶树菇、青杭椒、红杭椒

调料：酱汁（味事达、生抽、老抽、冰糖）

做法：

- 1、茶树菇剪去根蒂洗净切成两段，放入开水烫熟捞出、控干水份放入油中略炸一下控干油份待用。
- 2、味事达200毫升、生抽100毫升、老抽40毫升、冰糖50克、调在一起、调好后放入锅中煮开倒出盆中。
【比例可以按自己调多少量自己增减】

3、净锅放入少许油放入青、红、杭椒条加入茶树菇、加入适量的酱汁快火煸炒后出锅装盘即可。

四十五、葱爆黑木耳

【原料】黑木耳、香葱、大蒜、盐、素高汤

【做法】

- 1、把葱切成段，再把葱头和葱叶分开
- 2、锅中倒入油后，开中小火，下入葱段，炸至葱段成金黄色，葱味浓郁时把葱头捞出
- 3、锅中放入蒜末，倒入泡发好的黑木耳翻炒1分钟
- 4、淋入少许素高汤，翻炒1分钟
- 5、撒入盐、葱叶段翻炒均匀后即可

四十六、凉拌萝卜皮

原料：萝卜，盐，糖，香醋，蘑菇精，香油

做法：

- 1，萝卜冲洗干净后沥干水分
- 2，削去外皮，可以切的稍微厚点
- 3，加入食盐
- 4，把食盐均匀滴抹在萝卜皮表面

四十七、香菇荷兰豆炒马蹄

材料：鲜香菇3朵（干香菇也可以）、荷兰豆100克、马蹄6只、红椒少量（完全为了颜色）、蒜2瓣（剁成蒜蓉）、色拉油适量、盐、蘑菇精

做法：

- 1、香菇洗净切片，荷兰豆去老筋撕成小片洗净，马蹄洗净去皮切片
- 2、炒锅烧热下油，烧至5成热，下蒜蓉炒香
- 3、下香菇翻炒几下
- 4、下荷兰豆翻炒几下

5、下马蹄、红椒同炒，可以下少量素高汤，下盐和蘑菇精调味即可

四十八、湘乡回锅藕

材料：

主料：莲藕1节（300g）

配料：芹菜1根、小米椒2只、蒜2瓣

调料：辣椒酱1茶匙、生抽1茶匙、油4大勺

做法：

1. 莲藕洗净去皮，切薄片，芹菜洗净斜切切段，小米椒切碎，蒜切片；

2. 汤锅烧水，水沸后放入藕片汆烫3分钟；

3. 捞出沥干水分，撒少许生粉抓匀；

4. 锅中放宽油，烧至6成热，放入藕片炸至表面微焦；

5. 捞出藕片，沥干多余的油；

6. 锅中留底油，再次烧热，放入辣椒酱，炒出红油；

7. 放入藕片，加入生抽，翻炒均匀；

8. 放入小米椒，蒜片和芹菜，继续翻炒两分钟即可

四十九、杂菇炒豌豆

用料：杏鲍菇1个（约100克）、香菇50克、白灵菇100克、豌豆150克、生抽30ml、素蚝油15ml、色拉油30ml、蒜末3克、黑胡椒粉2克、盐1.2克

做法：



昵图网 www.nipic.com

By:zjq137895102 No:20190315111444729000

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发