

# 《家常素食》

## 图书基本信息

书名：《家常素食》

13位ISBN编号：9787555200694

出版时间：2014-8-1

作者：张云甫

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家常素食》

## 内容概要

食素不仅是时尚，更能修心净身，健康养生。《家常素食》从佛教名山和名寺古刹的经典斋菜中精选了300道适合家常制作的素食，分为养生凉菜、热菜、汤品和面点四部分。所选菜品原料常见、做法简单、图文并茂，是素食爱好者和吃斋居士的首选。

# 《家常素食》

## 作者简介

张云甫（龙书、觉忍），中国佛斋研究师、中国烹饪文化名师、营养师、培训师。曾任中国烹饪协会培训基地培训师，宁夏西北北京外事服务学院分院烹饪部主任，东方美食学院客座讲师，温州金鼎美食学院讲师。从事酒店行业40多年，游历大江南北，走过佛山名寺，在四大佛山、十大古刹探索了中国佛斋文化，发表了很多关于佛教饮食文化的文章。现任云甫素斋营养研究工作室主任。

## 书籍目录

### 结缘素食 健康养生

- 10 素食的起源、益处和种类
- 14 素食原料选购技巧
- 21 素食原料保存方法
- 30 素食原料处理与烹制

### 清爽素凉菜

- 40 三彩白菜丝
- 41 芥末西芹
- 42 菠菜拌豆干
- 43 蔬菜素沙拉
- 44 凉拌黄瓜
- 44 凉拌菜豆
- 45 糯荷争春
- 46 柠檬藕片
- 47 糖醋藕片
- 48 麻汁油麦菜
- 48 冰凉南瓜方
- 49 老醋花生
- 49 盐渍花生
- 50 香菜花生
- 51 开胃萝卜
- 52 绿豆萝卜干
- 53 美味萝卜
- 54 四川泡菜
- 55 萝卜黄瓜蘸酱
- 55 凉拌茼蒿
- 56 翠玉金丝
- 56 芝麻香桃仁
- 57 冰镇芥蓝
- 57 刨苦瓜片
- 58 茭白浇酱
- 59 翡翠银芽
- 60 香甜山药托
- 60 咸鲜花生毛豆
- 61 五谷丰登
- 62 水果沙拉球
- 63 水果沙拉
- 64 素水果沙拉
- 64 栗子拌菱角
- 65 香椿拌豆腐
- 66 豆皮三丝卷
- 67 荷塘夜色
- 67 黄花菜干张丝
- 68 卤水香菇
- 68 卤水嫩笋
- 69 卤素鸡
- 69 红油木耳

## 《家常素食》

- 70 美味石耳
- 美味素热菜
- 72 上汤白菜
- 73 壮骨白菜卷
- 74 吉祥如意包
- 74 翡翠珍珠
- 75 双菇扒菜心
- 76 香菇油菜
- 77 家乡烤菜
- 78 油菜烩豆腐乳
- 79 香干卷心菜
- 80 煸炒甘蓝菜
- 81 酿双椒
- 82 家常烤双蔬
- 83 美极尖椒辣中香
- 83 苦瓜豆干菜
- 84 豆豉苦瓜
- 85 苦瓜酿香菇素肉
- 86 香酥芹菜圆
- 87 酥炸茄盒
- 88 鱼香茄子煲
- 88 铁板浇汁茄子香
- 89 鲜枸杞炒丝瓜
- 89 清炒芦蒿
- 90 脆炸香椿
- 91 辣烧冬瓜
- 92 冬瓜素回锅肉
- 92 蒸扒南瓜
- 93 碧绿玉米
- 93 口蘑双球
- 94 南瓜绿枝
- 95 白果二吃
- 96 松子玉米
- 97 双丝烙面皮
- 98 麻辣土豆拌粉皮
- 99 辣酱土豆条
- 100 雪里蕻烧芋头
- 101 金丝芋球
- 102 芋艿豌豆苗
- 103 铁板奉芋
- 104 开胃红薯
- 105 碧绿三圆
- 106 迷你小炒
- 107 炸菱角
- 108 香烙藕夹
- 109 菠萝蜜汁
- 109 鲜蘑烧芦笋
- 110 万年红小炒
- 111 干烧竹笋

## 《家常素食》

- 112 咖喱苦笋
- 113 苦笋酿香菇
- 114 椒粒炒竹笋
- 115 香菇烧苦笋
- 116 豆豉竹笋
- 117 如意天目笋
- 118 双椒烧春笋
- 118 雪菜花竹影
- 119 春笋小鲫鱼
- 119 土豆烧扁豆
- 120 彩色黄螺
- 121 现磨豆腐
- 121 麻油豆角
- 122 菇末烧长豆
- 122 榄菜菇末四季豆
- 123 茶树菇四季豆
- 124 芽菜芸豆
- 124 二冬烧面筋
- 125 菜胆石耳
- 126 草菇笋
- 127 铁板野山菌烩
- 128 手撕茶树菇
- 129 青龙戏珠
- 130 素干炸里脊
- 131 菜心杏鲍菇
- 131 碧绿牛肝菌
- 132 菇香三丝
- 133 爽口粉丝
- 134 沸腾豆腐
- 135 豆腐海带
- 136 金汤白玉
- 137 烫钵白玉
- 138 松子豆腐
- 139 咖喱豆腐
- 140 香菇卤豆腐
- 141 合蒸豆腐
- 142 香辣豆干丝
- 143 蓬莱磨坊
- 144 香素脯
- 144 龙凤赛腿
- 145 百合素裹
- 146 翡翠豆腐皮
- 147 豆腐烧豆芽
- 148 炸串玉片
- 148 芥蓝素肉
- 149 双椒素肉
- 149 青椒素肉丝
- 150 干菜烧素肉
- 151 素肉烧土豆

## 《家常素食》

- 152 素回锅肉
- 153 蒸素肉
- 153 凤眼素带鱼
- 154 红薯素火腿
- 155 桃仁素火丁
- 156 炒素排骨
- 156 干蒸素牛肉
- 157 煎烹素牛肉
- 158 板栗三杯素鸡煲
- 158 五彩素鸡丁
- 159 豉汁年年鱼
- 160 锦菇炒素虾仁
- 161 茄汁素虾仁
- 162 双椒素田螺
- 营养素汤品
- 164 白菜冻豆腐
- 165 荠菜玉珠
- 166 芦荟靛汤
- 166 木瓜雪莲
- 167 莲藕长生汤
- 167 杞香山药粥
- 168 山药素汤
- 169 滋补素羊肉
- 169 碧绿青瓜
- 170 翡翠木耳汤
- 171 翡翠石耳盅
- 172 全家素烩
- 173 南瓜盅
- 174 开胃素汤
- 175 百合清肺汤
- 175 家常熬豆腐
- 176 香煨豆腐
- 177 冻豆腐炖金针
- 178 百花豆腐羹
- 179 莲花豆腐羹
- 180 锅仔全家福
- 181 银丝白玉羹
- 182 群菇荟萃
- 183 砂钵煲鞭笋
- 184 香芋素排骨煲
- 185 砂锅牛蒡卷
- 186 雪里豆瓣汤
- 187 糊辣汤
- 188 梨子樱桃川贝羹
- 189 白云菊花羊肚菌
- 190 卤水花菇
- 191 菌菇煲
- 192 五台第一鲜汤
- 193 群仙拜菇

## 《家常素食》

- 194 众菌养生汤
- 195 素肉豆羹
- 196 杜仲素腰汤
- 花样素面点
- 198 素三明治
- 199 窝窝头
- 199 情思故乡
- 200 玉米馒头
- 201 三色花卷
- 202 玉米发糕
- 203 地藏饺
- 204 白塔素饺宝
- 204 元宝饺
- 205 金沙汤圆
- 205 抓炒拨烂子
- 206 清汤素面
- 206 普贤面
- 207 烩面
- 208 大刀面
- 209 莜面栲栳
- 209 荞面猫耳朵
- 210 烧卖
- 211 灌汤包
- 212 黄金煎包
- 213 咖喱台菇米饭
- 214 金斋饭
- 214 黄米八宝饭
- 215 南瓜炒饭
- 216 香煎玉米饼
- 217 水果玉米烙
- 218 素饼
- 219 千层饼
- 220 椰蓉糯米糍
- 221 芳香粽子
- 258 粽香鸡
- 259 九华佛光
- 260 橙汁菊花茄子
- 261 地藏卤干豆
- 262 香辣九华豆干
- 262 地藏烤板栗
- 少林寺斋菜
- 264 少林在心中的烙印
- 养生药膳
- 266 脆皮姜香豆腐
- 267 养生茄肠
- 268 杜仲素腰汤
- 269 冬瓜藏珍
- 270 香芋素排骨煲
- 271 富贵圆满



## 《家常素食》

- 272 苦尽甘来
- 273 铁板烧豆腐
- 274 砂锅牛蒡卷
- 275 红烧素牛肉
- 276 粉蒸素肉片
- 277 紫菜烩素丸
- 278 少林十三棍
- 279 红油双鱿
- 280 素烧鹅
- 280 少林滋补素羊肉

## 《家常素食》

### 精彩短评

1、开头有挑选食材的详解，这个很特别。菜式介绍很一般。结尾介绍了速食汤品。基本是药材和木耳、菇类的集合。药材中除了黄芪外，还有特别的药材。值得一看。

# 《家常素食》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)