

素食宴客菜

仁和斋素食餐厅/著



辽宁科学技术出版社

素食宴客菜

仁和斋素食餐厅/著



素食好，素食好！
蔬菜水果营养高，
味道鲜美吃得饱；
恬淡寡欲烦恼少，
延年益寿乐陶陶。

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

素食宴客菜 / 仁和斋素食餐厅著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997. 3

ISBN 7-5381-2444-6

I. 素… II. 仁… III. 素菜—烹饪—方法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16425 号

(辽图 06-1996-32 号)

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

首钢兴城东华彩色印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6 字数: 66,000

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟 责任校对: 王春茹

印数: 1-5,000 定价: 35.00 元



目录

如何制作素高汤? 1



华丽拼盘类

- 梅花彩拼..... 3
 - 素鹅
 - 素鸡
 - 凉拌西芹
 - 芝麻豆卷
 - 酥甜脆鳝
- 银盘大拼..... 5
 - 三色卷
 - 起士卷
 - 芝麻牛蒡
- 一帆风顺..... 7
 - 素鸡
 - 素鹅
 - 凉拌西芹
- 花团锦簇..... 9
 - 三色卷
 - 香蕉派
 - 雪花糕

- 小米糕
- 金玉满堂..... 11
 - 起士卷
 - 烤双方
 - 炸香菇
- 一品双味..... 13
 - 芦笋百合
 - 九层玉串
- 仁和双拼..... 15

宴客佳肴类

- 鱼香茄子..... 15
- 五味元宝..... 17
- 蜜汁火腿..... 19
- 西湖鱼翅..... 19
- 翡翠粉皮卷..... 21
- 菜心狮子头..... 21
- 竹笙豆腐..... 23
- 酱爆田花..... 25



糖醋鲍卷	25
起士虾排	27
豆干炒雪菜	27
生菜鸽松	29
什锦炒河粉	31
沙茶鱼翅	31
冬菇炒冬粉	33
酱爆鲍卷	33
碧绿排翅	35
什锦炒米粉	37
粉蒸冬菇	37
五更苋菜	39
蟹黄豆腐	39
荷叶冬菇	41
脆皮烤方	43
香椿瓜仔肉	43
美味鸽松	45
铁板素排	45
韩松斋卷	47
青椒白玉	49
芦笋百合	49
五更香卷	51
铁板鳝糊	51
一品韩松	53



鱼翅冬菇煲	55
碧绿凤眼	57
栗子冬菇	57
干贝芥菜	59
白果腰花	59
明虾扣煲	61
碧绿猴菇	63
香椿豆腐	63
素烧黄雀	65
糖醋咕咾肉	65
碧绿斋卷	67
糖醋素鱼	69
五柳时鲜	69
五更雪鱼	71
糖醋玉卷	71
发菜明虾	73
八宝豆腐	75
辣子田花	75
禅味豆腐	77
翡翠芽菜	77

清鲜羹汤类

炖猴菇汤	79
------	----



奇珍素宝汤	80
炖莲子汤	81
炖昙花汤	83

美味点心类

咖哩芋丸	85
炸奶球	85
小米糕	87
起士卷	87
起士烤栗子	89
酥炸春卷	91
烤萝卜丝饼	91



以肉骨、鸡架熬制的高汤，是中国烹调艺术里点石成金的秘方。

在高汤的炖煨下，简单的食物亦能呈现滋味醇厚的感觉。

同样的，素菜料理中也有所谓「素高汤」的调制法，
对于以植物性为主要材料的素菜，确有增鲜提味、画龙点睛之效。

以下介绍两种素高汤的调制法，读者可依法制作，

贮存冰箱备用，将使您手下的素菜佳肴更添美味！



素高汤之一

■材料

黄豆芽……………1500克
红萝卜……………1~1/2个
甘蔗头……………6节
水……………9千克

■作法

- ① 红萝卜洗净去皮切块，甘蔗头剖开切块。
- ② 油锅烧热，黄豆芽炒香，加水及全部材料煮开，盖锅

(略留缝)改小火焖煮约3小时即成汤汁清鲜之素高汤。

- ③ 放冷后以纱布过滤，即可放入冰箱冷藏，随时备用。

素高汤之二

■材料

黄豆芽……………500~250克
红萝卜……………1~1/2个
冬笋……………3个
香菇蒂……………100~25克
玉米……………3支

水……………10千克

■作法

- ① 红萝卜、冬笋均洗净去皮切块。香菇蒂洗净泡软。玉米洗净切段。
- ② 黄豆芽加水及全部材料一起煮开，盖锅(略留缝)改小火焖煮约4~5小时，即成汤汁清鲜之素高汤。
- ③ 放冷后以纱布过滤，即可放入冰箱冷藏，随时备用。



素 鹅

✦ 材料

豆皮 8 张、香菇（切丝炒香）5 朵、金苜 150 克、冬菜、姜、香菜各少许

✦ A 调味料

酱油半大匙、胡椒粉、香油、味素、糖各少许

✦ B 调味料

冬菜、酱油、姜末各少许

✦ 作法

- ① 香菇丝、金苜去头洗净，一起下锅炒熟，加 A 调味料拌炒均匀即可盛起备用。
- ② 油少许下锅烧热，放入 B 调味料爆香，并加入少许水煮开，即盛碗备用。
- ③ 豆皮摊开洒上 ② 的调味汁，再摊开一张豆皮贴附上去，再洒点 ② 的调味汁，再摊开一张豆皮贴附上去（8 张做成 1 组）。
- ④ 把炒好的香菇、金苜摆放在豆皮上卷成长形，再放入蒸锅内蒸 3 分钟，即可取出待凉烟熏。

✦ 《烟熏味素鹅》作法

- ① 面粉 150 克、茶叶少许、糖 200 克放入锅底，上摆一架子。
- ② 将包卷好的素鹅放在架上，用中火熏 3 分钟成金黄色时，取出抹上香油即可。

素 鸡

✦ 材料

百页 10 叠

✦ 调味料

姜 1 块、辣椒 1 支、八角少许、酱油 1 大匙

✦ 其他

碱 1 块

✦ 作法

- ① 将百页切小块，下锅加水及碱块煮烂。
- ② 用纱布滤去水分，做成四方形后压干。
- ③ 将压干的百页切成大块，下锅炸至金黄色。
- ④ 将炸好的百页加入调味料下锅卤 30 分钟，上桌前切小片盛盘即可供食。

凉拌西芹

✦ 材料

西芹 500 克、姜 1 小块、红椒 1 支

✦ 调味料

香油少许、盐少许、味素少许

✦ 作法

- ① 西芹烫水捞起，将西芹外层粗丝撕掉，再切成小段。
- ② 将姜、红椒切成细丝，加西芹片及全部调味料拌匀，放入冰箱冰凉后即可食用。

芝麻豆卷

✦ 材料

豆皮 2 张、豆芽 200 克、小黄瓜 1 条、红萝卜丝半碗

✦ 调味料

芝麻酱

✦ 作法

- ① 红萝卜丝、豆芽先烫水，小黄瓜切细丝。
- ② 将豆皮摊开，把豆芽、红萝卜丝放在上面包卷起来。
- ③ 锅中放油加热，把卷好的豆卷放在锅里炸成金黄色，即捞起沥干油分切成小段，吃时蘸上芝麻酱，香脆可口。

酥甜脆鳝

✦ 材料

大香菇 10 朵、芝麻少许、生菜 250 克、嫩姜 1 块

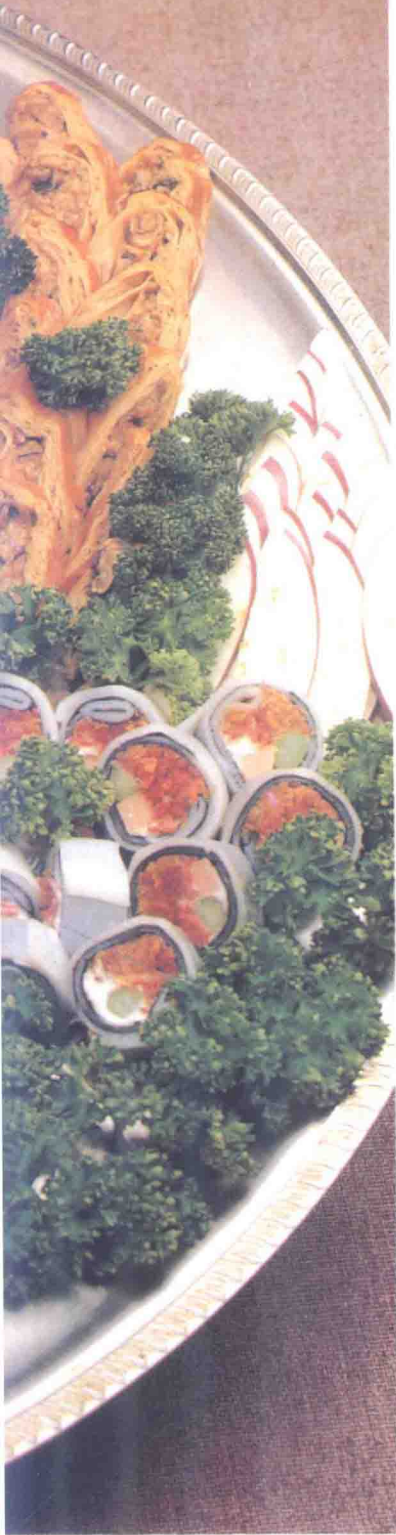
✦ 调味料

糖 150 克、干淀粉 1 大匙

✦ 作法

- ① 香菇剪成条状，拌入干淀粉。
- ② 炸油烧至 3 分热，香菇放入，以中火慢慢炸酥成“脆鳝”待用。
- ③ 锅内放入少许油和半杯水、糖，一起煮溶。
- ④ 倒入炸好的“脆鳝”拌匀，即可起锅。
- ⑤ 盘底铺放生菜，倒入脆鳝，再撒上芝麻即可。嫩姜切丝放盘边，一起伴食更可口。





三色卷



✦ 材料

河粉皮 2 张、素火腿条 2 条、紫菜 2 张、沙拉酱半包、芦笋 2 支、素肉松 1 大匙、豆酥 1 大匙、红豆豉 1/4 碗

✦ 作法

- ① 芦笋烫热备用。
- ② 将河粉皮 1 张摊开，放上紫菜 1 张，加入素火腿 1 条、芦笋 1 支、素肉松、豆酥、红豆豉和沙拉酱，包卷成条后切成小段。全部做好即可盛盘供食。

芝士卷



✦ 材料

芝士片 3 片、茼蒿 1/4 个、洋芹 2 大片、素火腿 1 小块、紫菜 5 小张、沙拉酱 1 包

✦ 作法

- ① 洋芹烫过，撕去粗皮，切成长条。
- ② 茼蒿切细，芝士、素火腿均切条状。
- ③ 紫菜铺平，先放入芝士，再将切好的材料放在上面，最后挤入沙拉酱，然后卷成长条，再切成小段即可供食。

芝麻牛蒡



✦ 材料

牛蒡 2 条、白芝麻 1 大匙

✦ 调味料

糖 1 大匙、酱油 1 大匙

✦ 作法

- ① 牛蒡去皮切成丝状，用水浸软后，捞起沥干。
- ② 用热油把牛蒡丝炸干备用。
- ③ 糖入锅用少许水溶解，加酱油调匀，再加入炸好的牛蒡丝，快手拌炒后起锅盛盘，并撒上芝麻增香。





素鸡

✦ 材料

百页 10 叠

✦ 调味料

姜 1 块、辣椒 1 支、八角少许、
酱油 1 大匙

✦ 其他

碱 1 块

✦ 作法

- ① 将百页切小块，下锅加水及碱块煮烂。
- ② 用纱布滤去水分，做成四方形后压干。
- ③ 将压干的百页切成大块，下锅炸至金黄色。
- ④ 将炸好的百页加入调味料下锅卤 30 分钟，上桌前切小片盛盘即可供食。



素鹅

✦ 材料

豆皮 8 张、香菇（切丝炒香）5
朵、金苜 150 克、冬菜、姜、香
菜各少许

✦ A 调味料

酱油半大匙、胡椒粉、香油、
味素、糖各少许

✦ B 调味料

冬菜、酱油、姜末各少许

✦ 作法

- ① 香菇丝、金苜去头洗净，一起下锅炒熟，加 A 调味料拌炒均匀即可盛起备用。
- ② 油少许下锅烧热，放入 B 调味料爆香，并加入少许水煮开，即盛碗备用。
- ③ 豆皮摊开洒上 ② 的调味汁，再摊开一张豆皮贴附上去，再洒点 ② 的调味汁，再摊开一张豆皮贴附上去（8 张做成 1 组）。
- ④ 把炒好的香菇、金苜摆在豆皮上卷成长形，再放入蒸锅内蒸 3 分钟，即可取出待凉烟熏。

✦ 《烟熏味素鹅》作法

- ① 面粉 150 克、茶叶少许、糖 200 克放入锅底，上摆一架子。
- ② 将包卷好的素鹅放在架上，用中火熏 3 分钟成金黄色时，取出抹上香油即可。

凉拌西芹

✦ 材料

西芹 500 克、姜 1 小块、红椒 1
支

✦ 调味料

香油少许、盐少许、味素少许

✦ 作法

- ① 西芹烫水捞起，将西芹外层粗丝撕掉，再切成小段。
- ② 将姜、红椒切成细丝，加西芹片及全部调味料拌匀，放入冰箱冰凉后即可食用。





三色卷

▲本食谱材料图见5页

✦材料

河粉皮 2 张、素火腿条 2 条、
紫菜 2 张、沙拉酱半包、芦笋
2 支、素肉松 1 大匙、豆酥 1
大匙、红豆豉 1/4 碗

✦作法

- ① 芦笋烫热备用。
- ② 将河粉皮 1 张摊开，放上紫菜 1 张，加入素火腿 1 条、芦笋 1 支、素肉松、豆酥、红豆豉和沙拉酱，包卷成条后切成小段。全部做好即可盛盘供食。

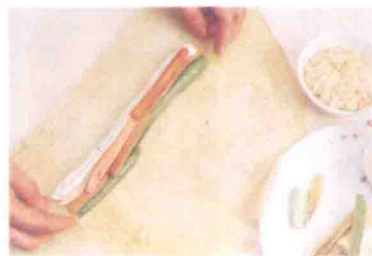
香蕉派

✦材料

香蕉1条、小黄瓜1条、素火腿1小块、红萝卜1/4条、沙拉酱1包、面粉半碗、豆皮3张、杏仁片半碗、面包粉半碗

✦作法

- ① 香蕉、小黄瓜、素火腿、红萝卜均切细条，面粉调成糊状。
- ② 豆皮1张铺平，上涂面糊，将①料平铺在豆皮上，再将沙拉酱均匀的挤在①料上，然后把豆皮卷起来，全条涂上面糊，均匀蘸裹杏仁片、面包粉。
- ③ 入油锅炸成金黄色捞起，切小段摆盘即可。



雪花糕

✦材料

鲜奶……………1公升
起士粉……………半碗
玉米粉……………半碗

✦调味料

糖……………1/2碗
椰浆……………1罐
炼乳……………1罐

✦其他

椰子粉……………1碗

✦作法

- ① 鲜奶慢火煮滚。起士粉和玉米粉用水调匀倒入鲜奶中。
- ② 再加入调味料，以慢火边煮边搅（以免烧焦）。
- ③ 全部调匀后倒入水盘待冷，即可放入冰箱冷藏，食前沾上椰子粉，冰凉美味。



小米糕

✦材料

黑糯米250克、熟红豆粒少许

✦调味料

砂糖200克、干淀粉（可有可无）2大匙

✦作法

- ① 黑糯米洗净，放置蒸笼蒸至熟透。
- ② 蒸熟糯米加砂糖、干淀粉搅拌均匀后，倒入铝箔杯里，上加熟红豆仁，再入锅蒸透即可。





芝士卷

▲本食谱材料图见5页

♣ 材料

芝士片 3 片、莴苣 1/4 个、洋芹 2 大片、素火腿 1 小块、紫菜 5 小张

♣ 调味料

沙拉酱…………… 1 包

♣ 作法

- ① 洋芹烫过，撕去粗皮，切成长条。莴苣切细，芝士、素火腿均切条状。
- ② 紫菜铺平，先放入芝士，再将切好的材料放在上面，最后挤入沙拉酱，然后卷成长条，再切成小段即可供食。

烤双方

✦材料

豆皮1张、荸荠4个、素火腿1小块、香菇2朵、红萝卜1小块、素火腿片6片、面粉(调成糊状)2大匙、土司面包半条

✦调味料

糖、胡椒粉、盐各少许

✦作法

- ① 将荸荠、素火腿、香菇切碎，下油锅炒香，再加入调味料炒干备用。
- ② 豆皮摊开，切成四角形，上面涂点面糊，再将炒好的材料洒在上面。
- ③ 将豆皮对折，沾裹面糊，下油锅炸成金黄色，取出切成方块。
- ④ 土司面包去皮，切大块，中间再切一刀(不可切断)成双夹片，夹炸好的烤双方及素火腿片吃。



炸香菇

✦材料

中小朵生香菇12朵

✦调味料

地瓜粉半碗、油炸粉半碗

✦作法

- ① 新鲜香菇洗净，去蒂，切成花状。
- ② 地瓜粉和油炸粉调成糊状，香菇蘸上面糊下锅油炸，炸成金黄色即可捞出盛盘。
- ③ 吃时蘸胡椒粉或番茄酱，味美可口。

●注：炸香菇又称「炸元宝」，取其形状吉祥如意。



