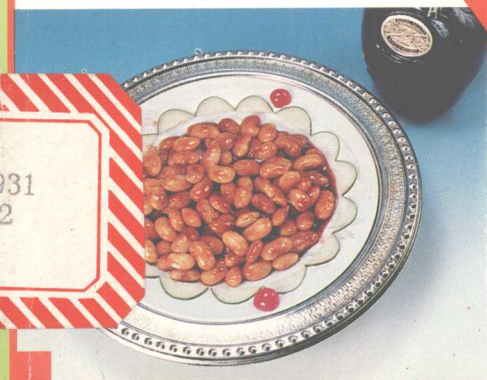
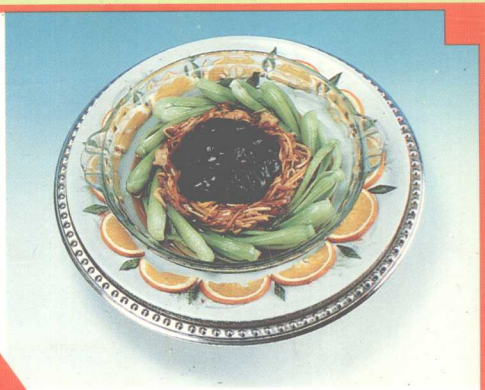


名菜精华

热菜 • 素菜类



931
JX2

名菜精华

热菜·素菜类

福建敬业酒店管理有限公司 编

陈建新 主编

金星 编著



福建科学技术出版社

4

(闽)新登字 03 号

·名菜精华·

热菜·素菜类

陈建新 主编 金星 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2 印张 图文 64 码

1997 年 8 月第 3 次印刷

印数:20 201—28 200

ISBN 7-5335-0897-1/Z·61

定价:10.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换



陈建新,男,生于1947年,福建敬业酒店管理有限公司总经理、香港文佑有限公司副董事长、福建省烹饪协会常务理事。



金星，男，生于1964年，一级烹调师，福建敬业酒店管理有限公司厨师长。荣获1993年“第三届全国烹饪大赛”热菜银牌奖。曾参加马来西亚世界烹饪大赛表演。

前 言

世界之大，无所不至、无奇不有。中华美食，就是这浩瀚乾坤中一朵盛开了五千多年的奇葩。

作为炎黄子孙，作为烹饪工作者，面对这份宝贵的遗产，有引为自豪的骄傲，更有弘扬光大的历史责任。这就是我们之所以要编撰这套《名菜精华》的目的。

这套丛书分为6册：一、热菜·海鲜类；二、热菜·肉禽类；三、热菜·素菜类；四、冷菜·拼盘艺术；五、中西点心；六、果蔬雕刻·菜肴围边。为使初学者易学易懂，内行者更为实用，我们为每款都配上彩图，详细介绍了用料、佐料、加工要点等。

我们聚集了几位青年厨师，他们酷爱烹饪事业，近年来在国内外各项烹饪大赛中，频频获奖。受福建科学技术出版社的约稿，经过数月的努力，今天这套书终于出版了。我们非常高兴地将她奉献给广大读者，希望这套书能给广大读者的生活带去一份美的享受。

我们烹饪工作者是食品的创作者和生产者，是视觉、味觉、嗅觉、触觉综合美的艺术加工者。但是，我们把这种艺术加工过程归纳总结写成书却是一种新的尝试，其中一定存在不足，希望同仁指正。

陈建新

1994年12月

目 录

1. 千岁爷豆腐 (1)
2. 纸包豆腐 (2)
3. 五彩炒素丁 (3)
4. 红豆烧竹荪 (4)
5. 蚝皇瓜夹 (5)
6. 椒盐豆腐 (6)
7. 雪耳存珍 (7)
8. 蚂蚁上树 (8)
9. 蒜茸蒸丝瓜 (9)
10. 三豆烧面筋 (10)
11. 三丝炒海带 (11)
12. 琼山蒸豆腐 (12)
13. 蜆肉萝卜珠 (13)
14. 蚝皇豆腐 (14)
15. 蚝皇莲藕煲 (15)
16. 五柳素全鱼 (16)
17. 三菇扒豆腐 (17)
18. 碧绿玉环甫 (18)
19. 醋溜白菜 (19)
20. 玉树麒麟豆腐 (20)
21. 上汤皮蛋芦笋 (21)
22. 福果扒四蔬 (22)
23. 发财柴把扎 (23)
24. 腐乳炒藕片 (24)
25. 爆炒海木耳 (25)
26. 五彩素烩 (26)
27. 四素白菜 (27)
28. 虾子鸳鸯菜 (28)
29. 发财素丸汤 (29)
30. 虾子烧冬笋 (30)
31. 迷您腐竹煲 (31)
32. 西汁炒腰豆 (32)
33. 罗汉素斋 (33)
34. 淡糟素虾仁 (34)
35. 南瓜芋泥 (35)
36. 南乳上素煲 (36)
37. 肉末烧豆腐 (37)
38. 虾子恋雪耳 (38)
39. 豆酱凉瓜煲 (39)
40. 清汤冬瓜燕 (40)
41. 海带藕片汤 (41)
42. 五彩炒腐竹 (42)
43. 红豆炖海带 (43)
44. 豆腐存珍宝 (44)
45. 虾子烧豆腐 (45)
46. 口袋豆腐汤 (46)
47. 当归炖面筋 (47)
48. 清炒玉簪面筋 (48)
49. 五柳酸辣汤 (49)
50. 双菇扒菜胆 (50)
51. 虾子烧双冬 (51)
52. 爆炒素腰花 (52)
53. 枸杞豆腐松 (53)
54. 清汤豆腐丸 (54)
55. 晶莹上素卷 (55)
56. 南乳萝卜煲 (56)
57. 白玉罗汉 (57)
58. 迷您冬瓜盅 (58)
59. 发菜豆腐羹 (59)
60. 三色蒸水蛋 (60)

1. 千岁爷豆腐



【原料】

主料：嫩豆腐 750 克；配料：鲜虾仁 100 克，鲜贝 50 克，鲜鱿鱼 50 克，虾米 50 克；调料：精盐 10 克，味精 10 克，胡椒粉少许，芝麻油 5 克，湿淀粉 10 克，炸蒜茸 30 克，葱花 25 克，熟猪油 40 克，干淀粉 25 克，香菜 20 克。

【制法】

(1) 将嫩豆腐切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、2 厘米厚的豆腐块，共 24 块，中间用小刀挖出小洞。撒上干淀粉。

(2) 鲜虾仁洗净抹干，加精盐、味精，抓匀，加湿淀粉再抓匀腌渍。把鲜贝、鲜鱿鱼、虾米、香菜一起剁碎，加精盐、味精、芝麻油、胡椒粉和炸蒜茸搅拌均匀，分成 12 份，每份都填入豆腐小洞内，上面摆上虾仁。上笼用旺火蒸 5 分钟至熟，取出，撒上葱花，浇上烧热的熟猪油即成。

【特点】

此菜滑、嫩、软、韧兼备，味道醇厚，爽口清香。

2. 纸包豆腐



【原料】

主料：豆腐 250 克；配料：水发发菜 20 克，荸荠 20 克，香菜叶 10 克，金针菇 20 克，糯米纸 24 张；调料：精盐 10 克，味精 5 克，胡椒粉 1 克，生粉 15 克，鸡蛋清 10 克，花生油 50 克（约耗油 50 克）。

【制法】

(1) 用纱布挤碎豆腐并将水分挤干。把发菜、荸荠、香菜叶、

金针菇切碎与豆腐一起放入碗中，加精盐、味精、胡椒粉、生粉、鸡蛋清，一起拌成豆腐馅。

(2) 锅置中火上，下花生油烧至四成热后，将糯米纸包豆腐馅放入，炸至淡黄色捞出，摆在盘上即成。

【特点】

外形美观，外酥里嫩。

3. 五彩炒素丁



【原料】

主料：冬笋 400 克；配料：红萝卜 100 克，水发香菇 100 克，荸荠 100 克，芥菜茎 200 克；调料：精盐 10 克，味精 5 克，白糖 2 克，胡椒粉 2 克，高汤 25 克，湿淀粉 10 克，花生油 25 克。

【制法】

(1) 将冬笋、红萝卜、香菇、荸荠、芥菜茎分别洗净切成丁状，

再分别焯水。

(2) 把精盐、味精、白糖、胡椒粉、高汤、湿淀粉调成芡汁。

(3) 将锅置旺火上，下花生油烧热，倒入素丁颠炒几下，加入芡汁再翻炒几下，起锅装盘即可。

【特点】

五彩缤纷，脆嫩爽口。

4. 红豆烧竹荪



【原料】

主料：水发竹荪 200 克；配料：红豆 10 克，花瓶菜 100 克；调料：精盐 10 克，味精 5 克，白糖 2 克，鸡油 15 克，高汤 250 克，湿淀粉 15 克，花生油 10 克。

【制法】

(1) 将水发竹荪洗净切成两段，焯水后用高汤加味烧几分钟，滗去高汤待用。

(2) 将红豆洗净，浸泡 1 小时

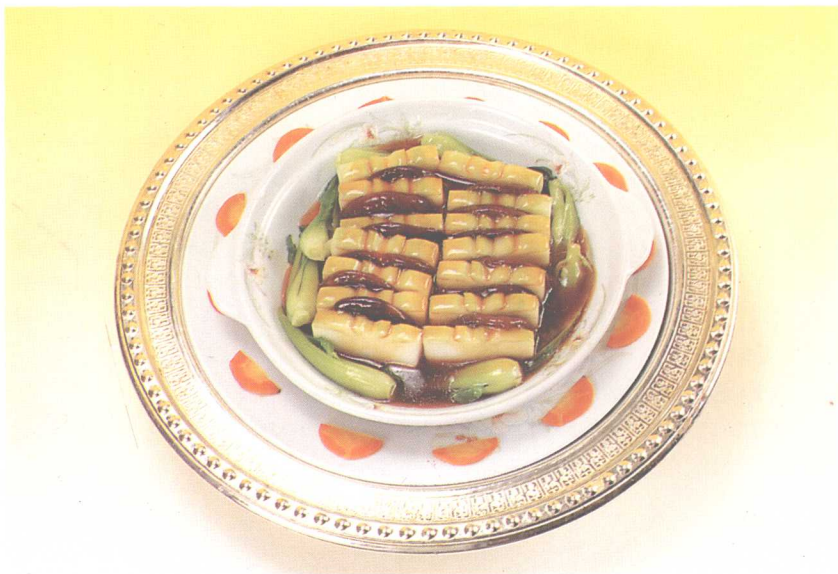
后，上笼蒸烂取出，滗去汤汁。

(3) 锅置中火上，下鸡油和高汤、精盐、味精、白糖烧沸，加入红豆、竹荪烧至几分钟，用湿淀粉调稀勾芡，起锅装入汤盘中。花瓶菜加花生油、盐、味精炒熟，摆在红豆边即成。

【特点】

红白鲜明，嫩滑爽口。

5. 蚝皇瓜夹



【原料】

主料：净冬瓜500克；配料：水发香菇200克，花瓶菜100克；调料：蚝油20克，生抽5克，味精5克，白糖2克，高汤250克，鸡油15克，湿淀粉15克。

【制法】

(1) 将冬瓜洗净切成4厘米长、3厘米宽、1.5厘米厚的冬瓜块，在1.5厘米厚中间剖一刀。水发香菇切两半，然后一起放入沸水

锅中焯水，再把香菇夹在冬瓜块中间，整齐地放在盘中，加味，上笼蒸(20分钟)至烂，取出滗去汤汁。

(2) 锅置中火上，下鸡油、高汤、蚝油、生抽、味精和白糖烧沸，用湿淀粉调稀勾芡后起锅，浇淋在冬瓜夹上即成。

【特点】

色彩明亮，味道香醇。

6. 椒盐豆腐

【原料】

主料：豆腐 400 克；配料：红辣椒 10 克，葱 10 克，蒜茸 10 克；调料：花椒盐 10 克，味精 5 克，芝麻油 2 克，花生油 500 克（约耗油 60 克），生粉 40 克。

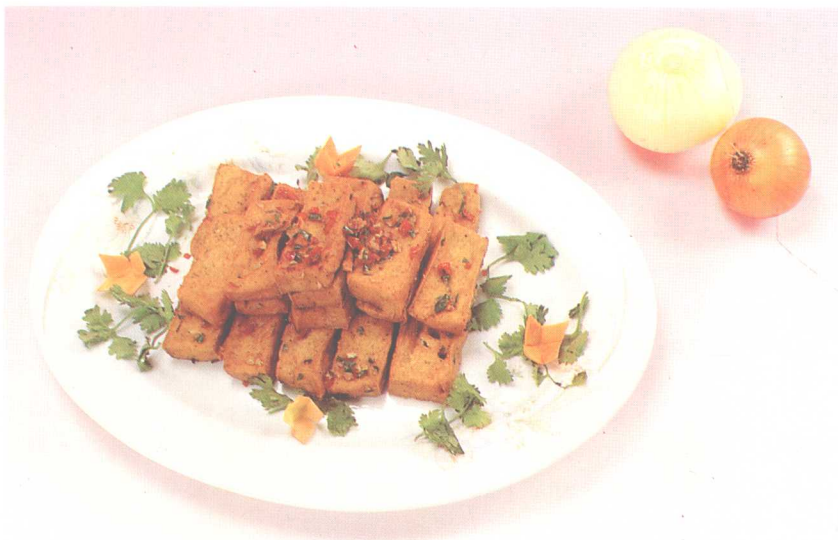
【制法】

(1) 将豆腐切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1 厘米的豆腐块，拍上生粉待用。红辣椒、葱切成米粒状。

(2) 锅置旺火上，下花生油烧至八成热，下豆腐炸至金黄色，倒入漏勺沥尽油。锅余底油，放入辣椒米、葱珠、蒜茸、花椒盐、味精、芝麻油煸炒后，再倒入炸好的豆腐颠炒几下，装盘即成。

【特点】

色彩金黄，外酥里嫩，味道香美。



7. 雪耳存珍



【原料】

主料：水发白木耳 200 克；配料：红枣 50 克，蘑菇 100 克，水发香菇 100 克，金针菇 100 克；调料：精盐 10 克，味精 5 克，白糖 0.5 克，高汤 250 克，鸡油 10 克，湿淀粉 15 克。

【制法】

(1) 将白木耳洗净，焯水后用高汤加味烧几分钟，用湿淀粉勾芡

后装在汤盘中。

(2) 把红枣、蘑菇、香菇、金针菇焯水。锅置中火上，下鸡油和高汤烧沸，放入红枣、蘑菇、香菇、金针菇、精盐、味精、白糖烧几分钟，用湿淀粉调稀勾芡，起锅装在白木耳中间即成。

【特点】

色彩明亮，嫩滑爽口。

8. 蚂蚁上树

【原料】

主料：粉丝 200 克；配料：猪肉 100 克，红辣椒 10 克；调料：生抽 10 克，老抽 3 克，味精 5 克，白糖 2 克，辣椒油 5 克，高汤 150 克，花生油 10 克，姜末 2 克，葱珠 5 克。

【制法】

(1) 将粉丝用温水泡开，切成几段，猪肉、红辣椒切成米粒状。

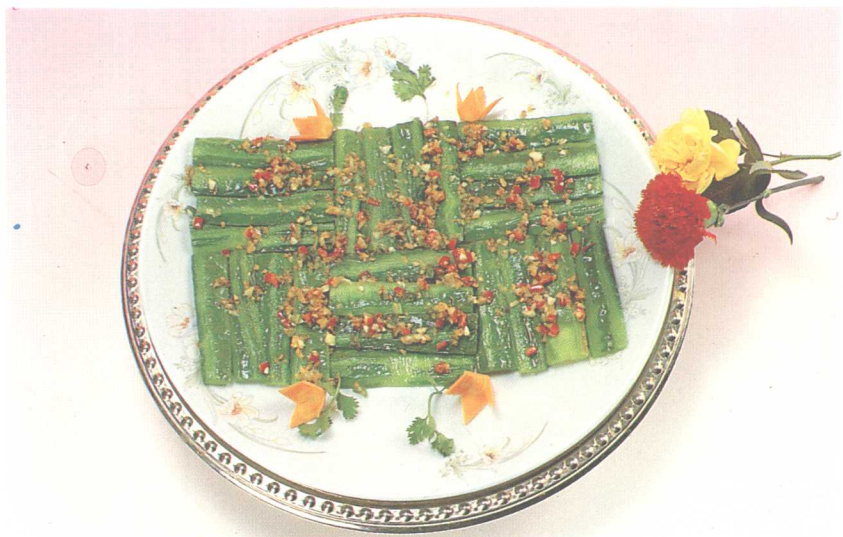
(2) 锅置中火上，下花生油烧热，下姜末、肉末、红辣椒米煸香，放入高汤、生抽、老抽、味精、白糖、辣椒油烧沸，倒入粉丝，烧至汤汁将尽，起锅装盘撒上葱珠即成。

【特点】

味辣咸鲜。



9. 蒜茸蒸丝瓜



【原料】

主料：丝瓜 500 克；调料：精盐 8 克，味精 3 克，芝麻油 2 克，蒜茸 15 克，葱珠 5 克，红辣椒米 5 克，花生油 500 克（约耗油 25 克）。

【制法】

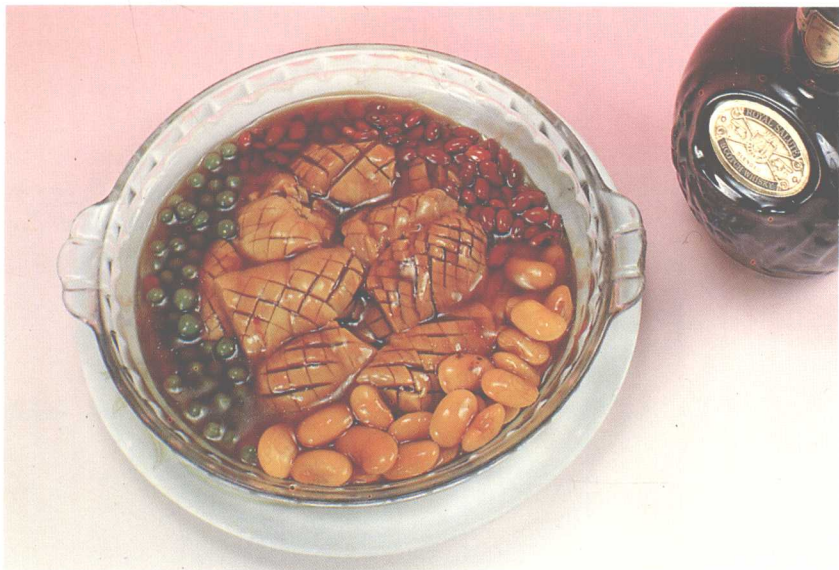
将丝瓜洗净切成长 6 厘米、宽 2 厘米的丝瓜条。放入四成热花生

油锅里过油后捞出，摆在盘上，把蒜茸、红辣椒米、精盐、味精、芝麻油调成蒜茸酱，撒在丝瓜条上。上笼蒸 5 分钟取出，洒上葱珠，浇上八成热的油即成。

【特点】

气味芳香，味道爽甜。

10. 三豆烧面筋



【原料】

主料：面筋 400 克；配料：红豆 100 克，腰豆 100 克，青豆 100 克；调料：蚝油 15 克，精盐 2 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，白糖 2 克，鸡油 15 克，高汤 250 克，湿淀粉 15 克。

【制法】

(1) 将面筋刮十字花刀后切成长块，然后焯水。红豆浸泡 1 小

时后上笼蒸烂。腰豆、青豆分别焯水。

(2) 锅置中火上，下鸡油和高汤，放入面筋和三豆，加入蚝油、精盐、味精、胡椒粉、白糖烧几分钟，用湿淀粉调稀勾芡后分别装入汤盘中即成。

【特点】

色彩艳丽，营养丰富。