

变

普通老百姓的家常美味
五分钟学习一辈子享受
同种材料做出百家风味 简易食谱打造家庭名厨

竹笋



图书在版编目(CIP)数据

百变竹笋 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 4
(百姓百味书系)

ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 百… II. 深… III. 竹笋—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011749号

BAIXING BAIWEI SHUXI 04 —— BAIBIAN ZHUSUN

百姓百味书系04——百变竹笋

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
责任编辑	陈正云		
封面设计	程 蓉		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司		
开 本	635mm×965mm	1/24	
印 张	5		
版 次	2008年4月第1版	2008年4月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7		
定 价	8.00元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

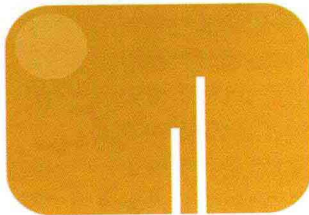
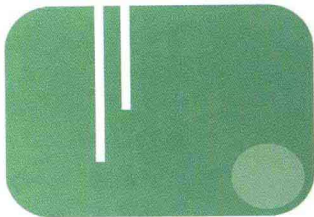
百

变

竹

笋

深圳市金版文化发展有限公司/主编



CONTENTS

(一)

竹笋小档案	4
-------------	---

春笋类

蛋丝春笋汤	10
竹笋丁	12
鱼香笋夹	14
春笋炒鸡胗	16
春笋炒血豆腐	18
春笋枸杞肉丝	20
雪菜春笋	22
翡翠鲜笋	24
麻辣青笋	26
枸杞春笋	28
白汁春笋	29

冬笋类

干炸冬笋	30
酒醉冬笋	32
冬笋煨脆肠	34
虾子焖冬笋	36
竹笋鸡汤	38
竹笋鲫鱼汤	40

冬笋鸭块	42
炒红枣笋	44
冬笋腊肉	46
徽式双冬	48
冬笋牛肉	50
植物四宝	52
脆嫩双笋	53

罗汉笋类

蟹柳炒笋	54
竹笋三鲜	56
什锦笋片	58

烟笋类

井冈山烟笋炒肚条	60
辣椒笋衣	62

笋干类

金针笋干	64
芙蓉猪肉笋	66
笋干烧肉	68

小竹笋类

竹笋米粥	70
四季笋豆	72

baibian zhusun

红油竹笋	74
炒腐皮笋	76
鲜笋盐水鸡	78
家常煸双笋	80
竹报平安	82
鲍汁扣笋尖	84
炒萝卜笋	86
清炒竹笋	88
宫保笋丁	89
草菇炒笋	90
酸菜炒竹笋	91
火腿笋汤	92
菜煮笋汤	93
鱼香笋丝	94
糖醋双白	95
干锅烟笋腊肉	96

(二)

干烧杞麦冬笋/菠菜春笋汤	97
笋烧海参/麻酱笋尖	98
甜笋鲜饺/八宝羹	99

红烧冬笋/糖醋素排	100
鲜笋排翅/笋炒黄瓜	101
黄焖冬笋/华南泡笋	102
冬笋甲鱼/梅菜竹笋	103
酱爆笋/开洋冬笋	104
宜宾芽菜扣笋菌/水晶青笋虾	105
柴把双笋/水豆豉浸剑笋	106
奶汤笋衣/脆笋河鱼肚	107
煎笋鱼/香煎水笋	108
蚕豆春笋/咸肉笋汤	109
虾子春笋/竹笋鸡蛋汤	110
竹笋肝膏汤/冬笋白菜粉丝汤	111
冬菇笋丝猪肚汤/素烧南北	112
农家大碗笋/拌素什锦	113
烟笋烧土鸡/豆腐笋汤	114
山笋烧肚条/歙味笋丝	115
烤笋炒牛肉丝/顺风虾饺皇	116
油焖春笋/腌笃鲜	117
片儿川面/竹笋腌鹅汤	118
问政山笋/火烧冬笋	119
竹笋香菇汤/油焖竹笋	120

竹笋

我国是食笋最早的国家之一，至今已有3000多年的历史。竹笋主要产于中国长江流域及南方各地，是天然无污染的绿色食品。竹

笋的种类繁多，大致可分为冬笋(图1)、春笋(图2)、鞭笋(图3)三

类。冬笋为毛竹冬季生于地下的嫩笋，色白、质嫩、味美；春笋为斑竹等春季生出，质脆、色白、细嫩、味美；鞭笋为毛竹夏季生长在泥土中的嫩杈头，状如马鞭，色白、质脆、味微苦而鲜。竹笋，自

古被视为“菜中珍品”，清代文人李笠翁把竹笋誉为“蔬菜中第一品”，认为肥羊嫩猪也比不上它。

竹笋作为菜肴是我国人民的传统食品，被列为“素食第一品”的“山珍”之一。用竹笋烹制的各种菜肴，香气清逸，滋味鲜美。宋代诗人苏东坡称赞：“饱食不嫌溪竹瘦”；清代

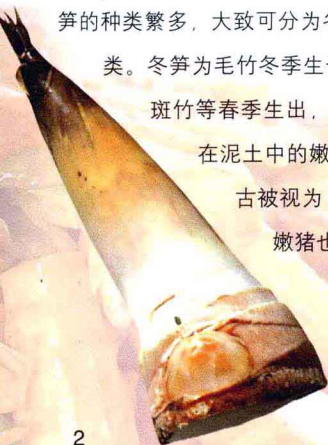
画家郑板桥称赞：“江南鲜笋赶鲥鱼”；清

末艺术大师吴昌硕更是一语点破：“客中常有八

珍尝，哪及山家野笋香。”



1



2



3

加工成品

笋干

为竹笋的干制品(图4)，是烹调菜肴的配菜之一。



4

以其制作工艺流程和产地而得名。

常见品种

凤凰笋干 即用出土24厘米肥壮而不空的鲜笋，剥洗干净，加入适量食盐，经煮熟、烘干而成。

天目笋干 产于浙江天目山脉各县，用石竹笋盐煮、烘焙而成。

笋干菜 即用春毛笋丝与雪里蕻菜干掺和而成。

羊尾笋干 是用33厘米左右的鲜龙须笋盐煮、干制而成。是浙江等地的传统土特产，以形似羊尾而得名。其肉色清白、黄亮、清香、鲜嫩，是烧汤、烤肉的上等配料。

特别介绍

羊尾笋干是用鲜嫩的龙笋加工制成的，以奉化出产的最为著名。一般在6月上旬开始加工，经采、剥、削、洗、烤等10多道工序精制而成。加工50千克鲜笋需用10千克食盐。羊尾笋干便于贮存和携带，吃时泡制如鲜笋，可制成豆腐笋干汤、白切笋干浇麻油等名菜。

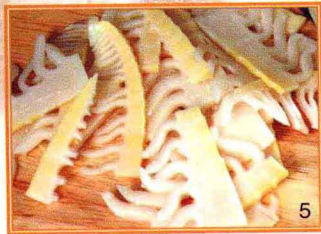
玉兰片

玉兰片(图5)是毛竹笋的薄片干制品，色美如玉，是各种佳肴和筵席的配菜品。我国玉兰片产区首推湖南，南方其他各省亦产。

玉兰片按生产季节和花色可分为冬片、桃片、春片、尖片、兰藻、笋衣等六种。

冬片利用冬笋制成，质轻而脆，素有“玉兰王”之称。

桃片又叫桃花片，用刚出土或未出土的春笋制成，坚脆柔嫩。



5

春片又名大片，用已出土的春笋制成，形状较桃片为大，质较老。

尖片又名笋尖，为玉兰片的尖端部，质地特别清脆，为玉兰片中最上品。

兰藻又名兰苞或兰片，为冬片之一种，以刚含苞的笋苗为原料，外形似黄鸟的尖嘴，故有“兰参”之称。

笋衣即竹笋贴笋肉处的嫩壳，通常分春笋衣和冬笋衣。

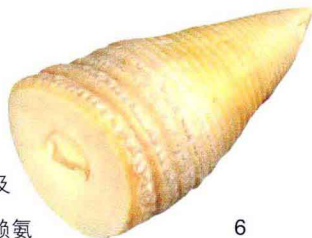
营养分析

据分析，每百克冬笋(图6)含蛋白质2.6克，脂肪0.2克，碳水化合物1.8克，钙9毫克，磷222毫克，并含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C及胡萝卜素等多种维生素。竹笋中所含的蛋白质比较丰富，人体所需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸、胱氨酸等，都有一定含量。

竹笋具有低脂肪、低糖、高纤维素等特点，食用竹笋，能促进肠道蠕动，帮助消化，促进排便，是理想的减肥佳蔬。

竹笋中含有维生素E，常吃竹笋能延年益寿。

竹笋中含有大量富有活性的粗纤维素，常吃竹笋，不仅能促进肠壁的蠕动，增进消化腺的分泌、去积食、防便秘、促排泄，而且能将肝肠中有毒物质吸附带走，减少有毒物质的积留和吸收，可以起到两个作用：一是可以减少胃肠中毒症和胃肠癌症的发生；二是对肥胖症患者起到减肥作用，故有“素食第一品”之称。



6





竹笋还含有硒、锗等有防癌、抗癌、抗人体衰老功能的微量元素。据日本专刊报导，日本已从毛竹笋中提取硒、锗等作为保健食品。锗可以活化人体细胞，使人血色好转，还有通便等作用。我国医学专家研究证实，缺硒是大骨节病的主要原因；硒有抗衰老和保护人体免疫功能的作用，还可防止胰腺退化及防铅汞等重金属对人体的毒害。这些新发现更使竹笋身价倍增，它不仅是营养食品，而且是保健美容食品。

历代中医学家认为：竹笋味甘、微寒，具有消渴、利尿、清肺、化痰、除烦、养肝、明目的功效。对于浮肿、腹水、急性肾炎、哮喘以及糖尿病都有一定的疗效。因此，竹笋可作为食疗的一个重要品种。民间相传，常吃笋烧肉(图7)可以滋阴益血，常吃麻油焖笋可以消食化痰，用竹笋烧汤可以消痰除热，也可以治疗头风病。

竹笋富含B族维生素及烟酸等招牌营养素，具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，肥胖的人，如果经常吃竹笋，每顿饭进食的油脂就会被它所吸附，降低胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，并能减少与高脂有关的疾病。



禁忌

患有泌尿系统和结石的患者不宜多吃，竹笋中的草酸盐将与其他食物中的钙质结合成难以溶解的草酸钙。

少年儿童也不宜多吃，因为正处在成长发育期的未成年人，骨骼的成长需要大量的钙质，而草酸盐会影响机体对钙质的吸收。

竹笋乃寒性食品，有涩味，含较多的粗纤维，容易使胃肠蠕动加快，还对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血患者极为不利，对于慢性胃肠炎病也不易康复。



特别提示

为了减少草酸盐对人体的影响，食用时一般将笋在开水中煮5~10分钟(图8)，经高温分解掉大部分草酸盐和涩味，捞出再配以其他食品烹饪。

由于竹笋富含烟酸、纤维素等，能促进肠道蠕动，帮助消化、消除积食、防止便秘，故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。

鲜笋存放时不要剥壳(图9)，否则会失去清香味。

竹笋不宜与豆腐同食，同食易生结石；不可与鹌鹑肉同食，同食令人腹胀；不可与糖同食。

竹笋既为“山珍”，在吃法上也不同于一般蔬菜。古人有训：“食笋譬如治药，得法则益人，反是则有损。”因此竹笋从采收到烹调都有讲究。采笋时应避风日，以防其本变坚，肉变硬。加工时尽量不用刀削，因竹笋肉一遇铁往往会变硬、发死，存放时不





宜去壳，以防失去清香的风味。

适合群体：一般人均可食用，肥胖和习惯性便秘者尤为适宜，患有胃溃疡、胃出血、肾炎、尿结石、肝硬变或慢性肠炎的人应慎食。

适用量：每餐25克。

竹笋的主要切法

1. 切丝状(图10);
2. 切块状(图11);
3. 切片状(图12);
4. 切粒状(图13);
5. 切滚刀状(图14)。

竹笋的主要烹饪方法

1. 凉拌(图15);
2. 炒(图16);
3. 煮(图17);
4. 蒸(图18);
5. 焖(图19)。





蛋丝春笋汤

10

春笋类





◎原材料

鸡蛋1个、春笋300克、葱花5克

◎调味料

色拉油20克、食盐适量、味精1克



做法 ···



1 鸡蛋打入碗内调匀，春笋去皮，切成细丝放于盘中；



2 炒锅上火，放入色拉油烧热，倒鸡蛋液，做成蛋皮，出锅切成2厘米长的细丝；



3 锅上火，加入适量清汤，加入葱花、食盐，开锅后倒入春笋丝、蛋丝煮熟，撒入味精调匀即可。

◆特别提示：患有肾脏疾病的人应慎食鸡蛋。





◎原材料

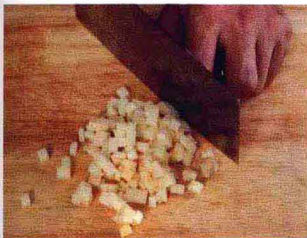
春笋150克、鸡蛋4个、葱50克

◎调味料

麻油5克、盐4克、味精1克



做 法 …



1 春笋洗净切丁；鸡蛋先磕入碗内打散；



2 炒锅置火上，放油烧热，投入笋丁煸炒数下，出锅晾凉，然后与葱段一起放入蛋液中搅匀；



3 之后倒入锅内搅炒，待蛋液裹满笋丁，加入盐、味精和麻油翻炒均匀，盛入盘内即成。

◆特别提示：打蛋时须提防沾到蛋壳上的杂菌。





◎原材料

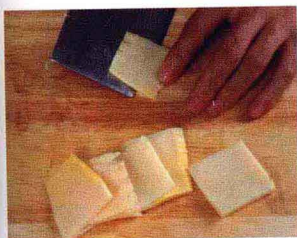
鲜笋150克、五花肉200克、泡辣椒10克

◎调味料

脆浆粉、精盐、白糖、陈醋、姜、葱、湿淀粉各适量



做法 ···



1 将鲜笋改为连夹片，猪肉剁细，加调味料拌匀。用笋片夹一层肉馅，将泡辣椒剁碎；白糖、醋加湿淀粉调成汁；脆浆粉调成浆状待用；



2 锅上火倒入油，将笋夹放入脆浆内裹一层，入六成油温中炸至皮脆馅熟后捞起；



3 锅留油少许，放入泡辣椒、姜炒出色和香味，倒入兑好的汁，放入炸好的笋夹，簸转撒上葱花起锅即成。

◆特别提示：烹汁后笋夹不宜在锅内久炒，以免把酥皮泡软。