



四川科学技术出版社



中國素菜



卷一：川味

一九八八年·成都

责任编辑：解励诚

封面设计：李清拂

技术设计：李工石

中 国 素 菜

(第一卷：川味)

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

七二三四工厂印刷

ISBN7-5364-0371-2 / TS·20

1988年1月第1版 开本 850×11681/32

1988年4月第1次印刷 字数 439 千

印数 1-18000 册，印张 17.5 插页 2

定 价：5.20 元

至味惟蔬食
養怡可永年

丙寅中秋為

中國素菜題

趙樸初



前 言

以植物的根、茎、叶、花、果、籽为原料烹调加工的菜肴，象洁白挺拔的百合花，素雅而别致，在民族文化园地中婷婷玉立。我们的祖先神农氏所尝的百草，不仅作药，也供食用，经过上万年的挑选和培育，如今各种丰富的食用植物资源，已成为中华民族的宝贵财富。与西方人的食物习俗相比较，我国目前基本上还是素食之邦，因而减少了许多因脂肪吸收过多而出现的系列病症，对于人们延年益寿有方可寻。

中国烹制素食的历史悠久，根基深厚，枝繁叶茂，别具一格，一直得到人们的普遍赞赏和喜爱。因此发掘那些油而不腻、清鲜芳香、食之延年、品之可口的特有情趣的素菜佳肴，以及宗教界长期精选后，作为养生之道的素斋和民间喜爱而普及的烹调技艺，并把它总结出来，在丰富人民生活，协调人体机能，以减少某些疾患，达到健康长寿的目的，确有着十分重要的意义。

素食是中华民族的宝贵文化遗产。对此选题，四川科学技术出版社十分重视，副总编辑崔泽海率领了一个编辑组，并特邀了四川尼众佛学院古汉语教师、四川辞书出版社冷雪同志，不辞辛劳，深入名山古刹，足迹遍及蜀水巴山，先后访问了各有素食特色的新都宝光寺，成都文殊院、昭觉寺，重庆罗汉寺、慈云寺、缙云山，乐山乌尤寺，雅安金凤寺，峨眉报国寺、万年寺，内江西林寺，梁平双桂堂等；继而深入剑门雄关，集豆腐制作之大成；亲临长宁竹海，搜集整理笋类烹制之精英；更旁征秘笈野史，博采民间素席大师的口授心传。初稿写成，又请现代烹饪专家审阅，医卫学者品评，易稿几番，始成定稿。尤须说明，书中所介

绍的菜谱并非僧尼宗教斋食，乃系寺庙为一般游客礼仪所要、膳食所需而置。

其中一些素菜，虽未必能登大雅之堂，但确具地方风味。川西平原的红油菜苔，川南丘陵的包包青菜，更是别具特色。天府之国，气候温暖，雨量充沛，四季分明，时令蔬菜，无论家种、野生，应有尽有。仅毓秀的峨眉山、幽邃的青城山，两地因海拔差异，可供食用的野生植物即达百种，亟待开发，造福于人。至于遍及全川的侧耳根、椿芽菜，一上筵席，便称佳品。核桃、银杏、百合、茴香，更是食、药两宜，养生良方。

在成书中，曾得到各方人士大力支持：中国佛教协会赵朴初会长为本书题辞，四川省佛教协会会长宽霖法师为本书书名；中国佛教协会副会长隆莲法师，宝光寺隆应法师与蔡南屏居士、昭觉寺清定法师、罗汉寺竺霞法师、慈云寺惟贤法师、峨眉山宽明法师、金凤寺慧真师父、西林寺圣明师父等佛教界人士多方关照，成都中医学院郑孝昌教授与宋兴讲师、华西医科大学刘鹏先副教授、清江仪表厂主任医师陈俊华、中共四川剑阁县县委副书记李金河、成都烹饪专科学校濮德琴与陈缙铭、成都烹饪学会唐万银、锦江宾馆外宾部厨师杨礼强、原洛阳白马寺素食部厨师夏松柏等等同志，都为本书搜集资料，撰写文章，审定文稿，费心竭力。中共四川省委统战部、四川省宗教事务管理局、中共四川省成都市委统战部、成都市宗教管理处、中共重庆市委统战部、重庆市宗教事务管理处、中共内江市委统战部、内江市宗教办公室、中共雅安市委统战部、中共四川省剑阁县委宣传部、中共四川省长宁县县委宣传部、重庆市佛教协会、峨眉山佛教协会等单位，亦为编写出版本书鼎力相承，提供方便。在此，一并致以深切的谢忱。

成都文殊院素食部妙达师，将其毕生研制的佛门凉菜技艺，慨然奉出，未见成书即已西逝，惋惜殊深。

本册系《中国素菜》的川味篇，重点依据巴蜀物产特色和民间口味习惯，按菜肴烹制方法，拌、炸、炒、烩、蒸、炖以及汤羹、甜食、果品等类别。整理600余个菜种，烹制工艺，色味特点，既是历史文化的印证，也系美食家赏鉴的蓝本，至于味觉咸淡，则因人而异，所记数据，仅供参考。此中三昧，只可意会，难以言传。

除菜谱外，本书尚适当编入素食的一些知识和特点，诸如医疗卫生，营养保健，以及养生长寿的短文，聊供借鉴。

中华大地，幅员辽阔，众生十亿，习俗各殊，除川菜篇外，对黄河上下，江南水乡，长城内外，岭南海域，上下五千年、纵横十万里，更将广泛搜集，拟另成书，俾使集中国素菜之大成。

“民以食为天。”对此巨大课题，编者深觉惶恐，虽竭精殚虑，难免错漏，诚望海内外有识之士，不吝指正，使之更臻完善。

编 者

1987. 6. 9 于四川成都

目 录

第一篇 健康长寿话素食

素食说略

佛教与素食

第二篇 菜 谱

佛教寺庙素菜

原料制作

素香肠制法	29
素板鸭制法	30
素鸡制法	31
素牛肉制法	31
素火腿制法	32
素海参制法	32
素鱼制法	33
素肉制法	34
素元子制法	34
面筋的制法	35

卤水的调制	35
豆油皮制法	36
素汤的熬制	36

凉 菜

五香烟熏鸭	37
五香卤鸭	38
烟熏素鸭子	38
蒜泥白肉	39
穿衣鸡	40
姜汁鸡	41

麻辣鸡丝·····	41
炒香元·····	42
椒麻鸡片·····	43
糖醋鸡丝·····	44
八宝凤腿·····	44
凉拌鸡丁·····	45
糖醋排骨·····	46
麻辣牛肉干·····	47
凉拌猪耳朵·····	48
朵朵鲜·····	49
红油利子·····	50
素胗肝·····	50
糖醋肚片·····	51
凉拌肝片·····	52
凉拌肚条·····	51
慧通片·····	53
拌双片·····	54
凉拌肉片·····	54
凉拌三丝·····	55
凉拌魔芋·····	56
魔芋拌五丝·····	56
凉拌核桃仁·····	57
素拌莲白·····	58
凉拌雪魔芋·····	58
姜汁菠菜·····	59
凉拌蕨菜·····	60
椿芽双丝·····	60
凉拌峨笋·····	61

凉拌凤尾·····	61
细粉马齿苋·····	62
椿芽拌豆腐·····	63
榨菜拌豆油皮·····	63
凉拌鹿耳菜·····	64
凉拌黄瓜菜·····	64
侧耳根拌莴笋·····	65
凉拌石花·····	66
拌烧茄子·····	66
姜汁扁豆·····	67
五色怪味豆腐·····	67
春卷·····	68
迎春香卷·····	69
发菜花卷·····	70
糖醋彩卷·····	71
拌蒸茄子·····	72

油 炸

春香蛋卷·····	72
三丝春卷·····	73
魔芋酥卷·····	74
蛋卷金银丝·····	75
虎皮酥·····	76
金丝菊·····	76
蛋酥土豆片·····	77
魔芋小酥鱼·····	78
寸金山药·····	79
油炸山药饼·····	79
麻糖锅炸·····	80

油炸藕元.....	81	雪魔芋肉片.....	99
油酥彩球.....	81	青椒雪魔芋.....	100
纸包三鲜.....	82	魔芋青椒.....	101
炸豌豆尖.....	83	酸辣魔芋.....	102
炸梅子肉.....	84	魔芋肉丁.....	103
菊香片.....	85	魔芋蒜苔.....	104
茴香片.....	85	魔芋韭黄.....	104
油酥蘑菇.....	86	子姜雪魔芋.....	105
茄子羊尾.....	87	雪魔芋肝片.....	106
炸甜椒.....	87	魔芋回锅肉.....	107
素虾片.....	88	炒雪魔芋.....	108
肉松虾仁.....	89	响铃肉片.....	108
鱼皮花生.....	89	炒肉片.....	109
五香花仁.....	90	白油肉片.....	110
油酥花仁.....	90	木耳肉片.....	111
香酥黄豆.....	91	菜头肉片.....	112
龙眼套花仁.....	91	丝瓜肉片.....	112
黄雀衔珠.....	92	菊花肉丝.....	113
炒 菜		炒豌豆荚.....	114
春丝吐香.....	93	什锦肉丝.....	114
白油双菇.....	94	酱爆肉丝.....	115
香菇肉片.....	94	子姜肉丝.....	116
口蘑菜苔.....	95	蒜泥肉丝.....	117
香菇炒板栗.....	96	榨菜肉丝.....	117
三鲜蘑菇.....	97	黄瓜肉丝.....	118
鲜菇鸡片.....	97	三鲜脆肉丝.....	119
桃仁香菇.....	98	竹笋肉丝.....	120
鲜菇肉丁.....	99	宫保肉丁.....	121

黄瓜肉丁	122
酱爆肉丁	122
麻辣肉丁	123
糊辣肉丁	124
烂肉芹菜	125
万紫千红	125
回锅肉	126
回锅腊肉	127
芹菜回锅肉	128
豌豆尖炒牛肉	129
素羊肉	130
罗汉甜椒	130
蝴蝶甜椒	131
甜椒鸡杂	132
甜椒肺片	133
荷包青椒	134
青椒炒蛋皮	134
干煎青椒	135
青椒鸡片	136
甜椒鸡块	136
青椒炒双丁	137
甜椒炒丝瓜	138
爆炒鸡丝	138
炒三鲜	139
白油莴笋	140
鱼香油菜苔	141
三鲜丝瓜	141
炒双丝	142

白油黄瓜	143
白油丝瓜	144
干煸苦瓜	144
鱼香黄瓜	145
糖醋番茄	146
香糟高笋	146
番茄炒香菇	147
凤尾莴笋	148
糖醋子姜	148
黄焖芹菜	149
芹菜三丝	150
炒野鸡红	150
炒蟹粉	151
金钩玉片	152
群虾戏珠	153
核桃虾仁	153
宝珠虾仁	154
黄瓜虾仁	155
干煸鳝丝	156
鱼香鳝丝	156
瓜丁鳝鱼	157
热窝鸡	158
银芽鸡丝	159
翡翠鸡丁	159
慈菇鸡丁	160
炒猪肝	161
白油肝片	162
软爆腰花	163

素鸡淖.....	164	群鱼戏珠.....	185
鸡淖海参.....	164	大蒜鲑鱼.....	186
炒封蛋.....	165	高笋鲫鱼.....	187
官保豆腐.....	165	瓦块茄鱼.....	188
五彩豆干丝.....	166	糖醋脆皮鱼.....	189
桂花土豆.....	167	豆瓣素鱼.....	190
酸辣土豆丝.....	168	糖醋素鱼.....	191
炒面筋.....	168	豆芽鱼.....	192
溜鹅皮.....	169	八宝豆腐.....	192
干煸花椒尖.....	170	砂锅豆腐.....	193
奶油白菜.....	171	香茶薰豆腐.....	194
炒玉兰片.....	171	三鲜熊掌豆腐.....	195
酥陀烤麸.....	172	漏风豆腐.....	196
白油豇豆.....	173	口袋豆腐.....	197
白油菠菜.....	173	花生豆腐.....	199
蚂蚁上树.....	174	阳春白雪.....	200
椿芽烘蛋.....	174	磨菇烧莲米.....	201
烧 烩		磨菇凤尾.....	201
火锅锅巴.....	175	软炸鲜菇.....	202
群英会.....	176	鲜菇烩鸭腰.....	203
锅巴海参.....	177	鱼香茄子.....	204
锅巴肉片.....	178	大蒜烧茄子.....	205
什锦杂烩.....	179	磨菇烧茄子.....	205
罗汉大菜.....	180	鱼香瓢茄子.....	206
什锦烩鲜梨.....	181	酱烧茄子.....	207
罗汉踏金莲.....	182	夹心茄饼.....	208
葡萄鱼.....	183	寺内香魔芋.....	210
糖醋桂鱼.....	184	魔芋鲤鱼.....	211

魔芋三鲜	212
魔芋烧鸭条	212
鱼香排骨	213
鱼香魔芋元	214
鱼翅三丝	215
红烧鲤鱼翅	216
鱼翅菜心	217
土豆烧牛肉	218
藕香排骨	218
栗子烧肉	219
白菜板栗	220
清烧凤腿	221
核桃鸡块	222
蘑菇烧冬瓜	223
冬瓜肘子	224
锅烧肘子	224
猴头扒菜心	225
酱烧苦瓜	226
什锦四季豆	227
龙须四季豆	228
金盘托玉	228
蛋香丝瓜	229
丝瓜烧肉	230
清菠豆卷	231
龙眼青元	232
板栗烧鸡	232
银杏烧鸡	233
糖醋藕元	234

鱼香藕元	235
四喜元子	235
妙香元	236
海参鸽蛋	237
鱼香鸽蛋	238
金线吊葫芦	239
红烧狮子头	240
银粉肉丝	242
三色葫芦	243
红烧肥肠	244
珍珠肥肠	244
什锦竹笋	245
雪里红干烧冬笋	246
姜汁豇豆	247
水煮肉片	247
三鲜熊掌	248
酱烧高笋	249
香辣四季豆	250
奶汁烩五球	250
慈菇虾仁	251
白果烧肉	252
龙眼菊花	253
瓢溜青椒	254
长生塔	255
龟蟹戏草	256
狮子滚绣球	257

蒸 菜

粉蒸甜糕	258
------	-----

魔芋甜烧白	259
甜烧白	260
夹沙肉	260
素扣	263
蒸咸烧白	264
荷叶咸烧白	264
粉蒸肉	265
魔芋粉蒸肉	266
粉蒸雪魔芋	267
荷叶粉蒸肉	268
魔芋肘子	269
蒸蹄膀	270
粉蒸南瓜盅	271
瓢南瓜	271
瓢丝瓜	272
玛瑙点玉盘	273
菊花丝瓜	274
瓢苦瓜	275
龙眼苦瓜	276
瓢豆腐	277
莲蓬豆腐	278
糖醋瓢藕	279
清蒸元子	279
清蒸酥肉	280
清蒸豆腐	281
清蒸虫草鸭	282
清蒸绣球	282
长鸣鸡	283

豌豆蒸肥肠	284
粉蒸豌豆	285
清蒸肘子	286
菊花排骨	287
菊花冬笋	288
奶蓉番茄	289
双色香卷	289
鱼香排骨	290
东坡肘子	291
臊子蒸蛋	292

汤 菜

牡丹汤	293
簪花汤	294
八德汤	294
一青二白汤	295
三鲜杂烩汤	296
三鲜汤	297
黄瓜汤	297
丝瓜汤	298
清凉酸汤	299
酸菜豆瓣汤	299
土豆炖鸡汤	300
榨菜胡豆汤	300
豌豆尖笋羹	301
清汤白玉饺	302
木耳鸡汤	303
酸味蛋花汤	304
番茄蛋花汤	304

金鱼翘首.....305

小 吃

八宝饭.....307

八宝红珠饭.....307

珍珠圆子.....308

慈菇甜元.....309

地泥饼.....309

玫瑰慈菇糕.....310

小苕饼.....311

糖酥条.....312

糖粘羊尾.....312

炸螃蟹.....313

佛手酥.....314

南瓜油饼.....315

冰糖苕丝.....315

糖酱桃仁.....316

油酥苕块.....317

蛋酥花仁.....317

怪味花仁.....318

迎客松.....319

戒香条.....319

三合泥.....320

山药泥.....320

雪花魔芋泥.....321

扁豆泥.....322

豌豆泥.....322

芋子泥.....323

胡豆泥.....324

锅蒸.....325

酒醉核桃仁.....325

鲜苕糖馅饼.....326

拔丝龙虾.....327

拔丝苹果.....328

杏仁冻粉.....328

双喜羹.....329

莲米羹.....329

冰糖银耳.....330

椒盐梨羹.....331

红珠映雪羹.....331

禅悦羹.....332

菠萝羹.....332

甜汁藕藕.....333

蜜桔谢花.....333

糖汁梨菇.....335

樱桃罐罐梨.....335

梨罐蒸鸽蛋.....336

红桔银耳羹.....337

二龙戏珠.....337

豆腐葡萄.....338

鲜果西瓜盅.....339

清汤素抄手.....340

烫面饺子.....341

烧麦.....342

凉面.....342

工 艺 菜

飞蝶羞花.....343

金鱼弄莲	344
丹凤朝阳	345
熊猫戏竹	346
清蒸白果鸡	347
蜜汁山药兔	349
孔雀开屏	350
盘龙卤鸭	351

寺庙斋菜

民间素菜

家常素菜

拌冲菜	357
麻辣凤尾	358
椿芽胡豆	358
甜椒菜花	359
花仁萝卜干	360
拌绿豆芽	360
麻酱明笋	361
拌苕菜	361
青豆苦瓜	362
拌黄丝	363
蒜泥黄瓜	363
家常莴笋	364
龙眼莲白	364
麻辣红丝	365
番茄豆腐泥	366
糖醋萝卜丝	367
水晶莴笋	367

蒜泥豌豆	368
白油莴笋	368
麻辣莲白	369
蜜汁莴笋	369
糖醋蒜苔	370
烧拌青椒	371
烧拌甜椒	371
烧拌茄子	372
芥末山菜苔	372
芥末萝粉	373
油酥青豆	374
软炸三菌	374
酱酥胡豆	375
酥皮瓜圆	376
油酥豌豆	377
椒盐茄饼	377
糖醋豌豆	378
酥桃鲜笋	379
麻圆萝卜	380
炸拌豆腐	380
白菜豆腐卷	381
糖酥胡豆	382
芋酥	383
糖醋豆腐颗	383
鱼香锅魁	384
鱼香土豆	385
鱼鳞茄子	386
怪味胡豆	387

土豆元子·····	388	豌豆泥·····	406
脆皮茄子·····	388	鲜熘三大菇·····	407
芽菜鲜笋·····	389	素炒韭黄·····	407
炆莲白·····	390	锅贴豆腐·····	408
青椒大头菜·····	391	煨辣椒尖·····	409
煨辣笋瓜·····	391	酥豆藤菜·····	410
醋熘白菜·····	392	鱼香黄瓜·····	410
藤菜豆豉·····	393	渍胡豆·····	411
煨辣菜头·····	393	糖醋渍豌豆·····	412
酱瓢菜帮·····	394	烩泡青菜·····	413
青椒玉米·····	395	烩芋丁·····	413
炒黄豆芽·····	395	什锦素烩·····	414
家常土豆丝·····	396	大蒜三菌·····	415
炆青豆·····	396	脆皮鱼·····	416
炒三丁·····	397	酱烧季豆·····	417
炆莴笋条·····	398	干烧魔芋·····	418
干煸白菜苔·····	398	酱烧茄子·····	418
青椒煎藤菜杆·····	399	酱烧青笋·····	419
煨豆干丝·····	400	鱼香季豆·····	420
炒莴笋丝·····	400	豆腐元子·····	420
醋熘黄瓜·····	401	烩胡豆·····	421
冬菜苦瓜·····	402	烧三样·····	422
家常莲白丝·····	402	酱烧冬瓜·····	422
煨辣厚皮菜·····	403	糖醋排骨·····	423
炆黄瓜皮·····	404	黄焖菜头·····	424
葱油莴笋·····	404	白油季豆·····	425
蒜泥苋菜·····	405	柚皮蒸肉·····	425
珊瑚豆腐·····	405	瓢苦瓜·····	426