

主编 / 冉先德

中国名菜

素斋风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

素斋风味

(19)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目(CIP)数据

中国名菜:素斋风味/冉先德主编. —北京:中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—147—3

I. 中… II. 冉… III. 素菜—菜谱—中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15107 号

中国名菜素斋风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 申果元 陈舒蕾

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8

字数:180 千字 印数:0—10000 册

ISBN7—80097—147—3/Z·51

定价:14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换



炒素虾仁



糖醋松鼠鱼

瓦块茄鱼



烧四宝



麻辣豆鱼



炸麻雀头



清汤燕菜



半月沉江

罗汉斋



烧素鱼翅



炒素蟹粉



雪球明虾



龙眼虾仁



翡翠鸡片





炒鳊鱼丝

糖醋排骨



序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

素 斋 风 味

素斋风味以素菜为特色。中华大地从南到北,从东到西,生活习惯差异明显,但在喜食素菜这一点上,却有惊人的相似。

中国素食历史源远流长。亘古之初,素食沿于采集植物,荤食来自狩猎野性。随着生产的发展,先秦时已经有了菜羹斋食。《礼记·玉藻》说,“子卯,稷食菜羹”,即在忌月要以稷谷为饭,以菜为羹。《庄子·人间世》记载了颜回的一番话:“回之家贫,唯不饮酒,不茹荤者数月矣,因此则可以为斋乎?”《南华经》也有“蔬食遨游,泛若不系之舟”的记载,说明素食在我国已具雏型。秦汉时期,我国农业生产出现了历史上第一个发展高峰。张骞通西域,经“丝绸之路”传入了许多蔬菜和瓜果,以及相传为西汉淮南王刘安发明的豆腐,大大地丰富了素食的内容。西晋时期,一般士族文人崇尚清谈,笑傲公侯,自甘淡泊。他们向来认为“肉食者鄙”,大多以吃素为荣。南朝梁武帝萧衍,以帝王之尊,笃信佛教,素食终身,并大力倡导素食,促使素食迅猛普及与提高。唐宋时期,我国经济文化繁荣昌盛,烹调技艺日臻完善,广泛使用植物油,豆类制品和果蔬菜大量增加,茹素之风比前代更加兴盛。据王说《唐语林》载,崔侍郎安悲,宴请诸司,用面粉和芋头等材料做为素菜,在外型上可与猪羊肉做的脍炙荤菜相媲美,达到以假乱真的程度,开了后世“仿荤素菜”的先河。

历经元明,到了公元17世纪的清代,素食开始了它的“黄金时代”,并出现了宫廷、寺院和市肆素食的分野。宫廷素食,也叫斋

菜,主要是帝后斋戒时享用,清宫御膳房为此设有“素局”。这些素菜御厨,能用面筋、豆腐、蔬果等原料,做出数百种风味各异的素食。寺院素食,也叫斋菜或释菜,主要用于法师讲经、沙弥受戒,或招待居士、施主及游客,专门由香积厨(即僧厨)制做。这一时期全国各地“香积厨”有较大发展,一些著名寺院,如北京法源寺、西安香积寺、广州庆云寺、成都宝光寺、镇江金山寺、上海玉佛寺、杭州灵隐寺、厦门南普陀寺、安庆迎江寺等,斋菜也闻名远近,求食者云集。与此同时,全国各重要市镇的素菜馆也急剧增加,形成市肆素菜,一般简称素菜,以北京、上海、广州、武汉、西安、杭州、成都等大城市的素菜馆最为有名,如“功德林”、“菜根香”、“全素斋”、“素味香”、“佛有缘”等。它们在继承传统素菜品种的基础上,吸收了宫廷、寺院的斋菜,创新了大批的仿荤素菜,如“糖醋鲤鱼”、“烧烤肥鸭”等,形象生动,几可乱真。

现今的素菜,仍由寺院菜、宫廷素菜和民间素菜三大流派组成。寺院菜崇尚“全素”,宫廷素菜和民间素菜则“以荤托素”。这里的荤是指鸡蛋,佛家的大蒜、小蒜、兴渠(即阿魏)、慈葱(即葱)、茗葱(即魔头),道家的韭、薤、蒜、芸苔(油菜的一种)、胡荽(即芫荽)等。佛家“五荤”、道家“五荤”皆视为禁忌而不食。“以荤托素”派使用鸡蛋,也把佛家禁忌的“五荤”列为素食调料。素菜的高蛋白、低脂肪和含有多种维生素成份,得到国内外美食家的高度评价,也为素菜的发展拓宽了前景。本书“素斋风味”内,“全素”及“以荤托素”兼收并蓄,烹调者可根据自己不同的需要加以选择。

目 录

仿葷水产类

鸡丝燕菜·····	(3)	锅巴鱿鱼·····	(25)
火腿血燕·····	(4)	翡翠虾仁·····	(26)
绣球燕菜·····	(5)	炒虾仁·····	(27)
清汤燕菜·····	(6)	炒素虾仁·····	(28)
烧鱼翅·····	(7)	清炒虾仁·····	(30)
三丝鱼翅·····	(9)	龙眼虾仁·····	(31)
蟹黄鱼翅·····	(10)	双味虾仁·····	(32)
鸡茸鱼翅·····	(11)	五彩虾仁·····	(33)
烧素鱼翅·····	(12)	雪球明虾·····	(35)
素鱼翅·····	(13)	熘素明虾·····	(36)
干烧鱼翅·····	(14)	糖醋对虾·····	(38)
三鲜鱼肚·····	(16)	两吃大虾·····	(39)
鸳鸯海参·····	(18)	酥衣凤尾虾·····	(42)
菊花素海参·····	(19)	炒素翅粉·····	(43)
三鲜海参·····	(21)	卷筒素蟹粉·····	(44)
生炒海参片·····	(22)	炸蛎黄·····	(46)
绍子鱿鱼·····	(24)	干贝蛋·····	(47)

中国名菜素斋风味

桂花干贝·····	(48)	干炸黄鱼·····	(62)
家常绍子鱼·····	(49)	瓦块茄鱼·····	(63)
糖醋松鼠鱼·····	(51)	茄汁熘鱼片·····	(65)
脆皮鱼·····	(52)	清蒸素鳊鱼·····	(66)
糖醋鱼·····	(54)	松仁鱼米·····	(68)
芝麻鱼排·····	(55)	炒鳝鱼丝·····	(69)
雪包银鱼·····	(57)	炒鳝糊·····	(70)
炸香椿鱼·····	(58)	鱼丸汤·····	(71)
熘鱼片·····	(59)	红烧甲鱼·····	(72)
熘素桂鱼·····	(60)		

仿荤畜肉类

回锅肉·····	(77)	合川肉片·····	(93)
盐煎肉·····	(78)	攒丝杂烩·····	(94)
酱爆肉·····	(79)	糖醋排骨·····	(95)
东坡肉·····	(80)	烟熏排骨·····	(97)
咸烧白·····	(82)	鱼香肉丝·····	(98)
夹沙肉·····	(83)	芹黄肉丝·····	(99)
樱桃肉·····	(84)	红油耳丝·····	(100)
粉蒸肉·····	(85)	辣子肉丁·····	(102)
松子肉·····	(86)	响铃肉片·····	(103)
坛子肉·····	(87)	蚂蚁上树·····	(104)
烧肘子·····	(89)	咕嚕肉·····	(106)
椒盐肘子·····	(90)	烧狮子头·····	(107)
水煮肉片·····	(91)	炸猪排·····	(108)

九转肥肠	(110)	软炸腰花	(117)
干煸牛肉丝	(111)	清汤肚片	(118)
糟猪爪	(112)	南煎丸子	(120)
素肉松	(114)	四喜肉圆	(121)
荷叶肉	(115)		

仿荤禽蛋类

素鸡	(125)	珊瑚烧鸡	(150)
熏香素鸡	(126)	茄汁素鸡腿	(151)
鸡卷	(127)	鸡豆花	(152)
素油鸡	(129)	韭黄鸡丝	(153)
鲜菇鸡片	(130)	鲜菇鸡片	(154)
翡翠鸡片	(131)	醋熘鸡	(155)
芙蓉鸡片	(132)	西汁素鸡腿	(156)
黄蘑素鸡	(134)	脆皮烧鸭	(158)
罗江豆鸡	(135)	樟茶鸭子	(159)
红扒整鸡	(136)	清汤鸭块	(161)
母子相会	(139)	油酥皮鸭	(162)
宫保鸡丁	(140)	水晶鸭方	(164)
怪味素鸡	(142)	红焖鸭	(165)
咖喱鸡	(143)	香酥鸭	(166)
五香烧鸡	(144)	椒盐八宝鸭	(168)
红烧栗子鸡	(146)	熏素鸭	(169)
三元烧鸡	(147)	素烤鸭	(170)
白斩鸡	(148)	腐包鸭块	(172)