

# 湘菜集锦

## 素菜集

湘菜泰斗的绝笔大作

秘籍精选的素菜经典

石荫祥◎著

- ◎原料易得，素菜荤味
- ◎制法易学，实操性强
- ◎特点易懂，色香味佳



# 湘菜集锦

## 素菜集

石荫祥◎ 著

- ◎原料易得，素菜荤味
- ◎制法易学，实操性强
- ◎特点易懂，色香味佳

湘菜泰斗的绝笔大作

秘籍精选的素菜经典



CSK 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

湘菜集锦 素菜集 / 石荫祥著. — 4版. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5357-7253-4

I. ①湘… II. ①石… III. ①素菜—湘菜—菜谱  
IV. ①TS972.182.64②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第116433号

## 湘菜集锦 素菜集

著 者: 石荫祥

责任编辑: 贾平静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 益阳市顺鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 益阳市桃花仑东路702号

邮 编: 413000

出版日期: 2012年7月第1版第1次

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 5.25

字 数: 97000

书 号: ISBN 978-7-5357-7253-4

定 价: 18.00元

(版权所有·翻印必究)

# 序

——石泳华

这是一本薄薄的册子，相对父亲先前的几本著作来说，这只是他湘菜研究成果很小的一部分，但这更是心血之作。

六十多年前，父亲就想要将湘菜一个一个地编录下来，让师傅授徒有所依凭。二十七年前，以六十六岁的年龄，他实现了自己的愿望，成了第一个为湘菜立谱之人。

十几年前，他又有了一个计划，要将湘菜中的豆制品汇总，使湘菜菜谱丰富起来。八十八岁那年，他完成了，耄耋之年的著述赢得极大的赞誉。

九十岁生日当天，前来祝寿的记者捧着他的《湘菜集锦·豆制品集》问老人家还有怎样的计划在实施，父亲笑着说他已经着手在做一件事——到一百岁时，整理出一本《湘菜集锦·素菜集》。

我们没有等到他向社会交付完稿的那一天，老人于翌年走了，他没有亲手了却自己最后的愿望。

活到一百岁，算是一个开朗老人乐观的谈笑。

写到一百岁，却是一个湘菜泰斗不倦的宏愿。

老人走时，留下了两年多来写毕的近百个湘菜素菜菜谱和两百多个素菜的目录及一大堆来不及整理的相关资料和图片。

辞世前的几年间，父亲已经精力不济，但他一直在研究素菜，在整理和编写菜谱。他让子孙借来不少相关的书籍，他将几十年前参与重要接待时亲手编写的菜单翻检出来，整理加工那些一直以来极受湖南百姓欢迎的素菜。他甚至计划要再去一下湖南省内的几个地方，再认真地感受一下南岳的斋菜、益阳的笋子宴、湘西的菌子宴。还让人帮他收集到当今广受市场欢迎的一些新素菜。一有机会就与来拜会他的徒弟或业内人士探讨素菜的一些问题，提出素菜在餐饮中应该越来越受到专业厨师和湘菜研究机构的重视的观点。

2007年，他在《湘菜研究》杂志上发表题为《让素食丰富湘菜、丰富餐桌》的文章，专门对素菜的价值及其对当今餐饮发展和湘菜发展的必要性进行了多方面的阐述，较完整地表达了他对于烹制湘菜素菜的一些看法。其中最重要的观点是素菜烹制也须追求美味、精致、营养，也须完整地继承湘菜切配精细、用料讲究、原料入味的风格，使湘菜素菜能成为湘菜大系统中同源发展的一部分。

在该文中，他呼吁湘菜厨师花力气研究湖南传统素菜，创新和开发素

菜品种，以适应市场新的饮食消费观念，进一步丰富湘菜品种。

2006年2月19日，中国野生动物保护协会与东方美食联合举办的百万中餐厨师拒烹珍稀动（植）物活动组委会登门请父亲签名支持，他表示了极大的赞同，而且表达了对社会宣传和推动素菜发展，推动科学饮食观念普及的殷切期望。

2007年，父亲亲自指导学生根据自己的菜谱实验制作了一批素菜，包括多年前他创作的著名素菜炸素螃蟹、酥炸蝴蝶蘑菇及素红烧肉，等等。在主辅料的选用上，在色香味形上又做了许多的创新，特别突出了制作工艺，在很大程度上达到了“以荤托素”的美妙境界。

父亲走之前的半年，身体日渐虚弱，除了饮食和休息，他的所有精力和注意力几乎全部集中在了这本素菜菜谱的写作上。他曾经说他再花大约一年左右的时间就可以完成这项工作，他开始让几个子女帮他誊正。他还趁自己身体状况好的时候，用毛笔专门题写了“菜根香”三个字，打算作为这本书的书名。

后来，他因肺功能严重衰竭，已经很难行走，也很难长时间坐着，更难长时间写字，不得不放下写作，直至去世。

父亲去世之后，我们随即计划全力完成他未竟的书稿。为此，我们根据父亲已经收集和整理的资料，依照完稿部分的编写体例，广泛征求湘菜业内名家的意见，继续收集、选编和创作他所列入目录中的素菜。今天，食用素菜的大多数人所追求的是在生活条件太好的形势下，如何从大鱼大肉转变到更符合健康养生的科学饮食，通过素食来追求饮食营养平衡、口味独特。现实验证了父亲的远见。本书介绍的湖南素菜不等于佛家斋菜，以不食一切鱼肉和其他有生命的食物、但进食鸡鸭蛋和其他禽鸟蛋的吃鸡蛋素的人士为读者对象，因此并没有遵循素斋那样严格的禁忌，在食品原料方面选用蛋类食材。另外，湖南素菜与各地素菜一样也是避荤腥的，尽管供人享受的不是鸡鸭鱼肉的荤腥美味，却仍然使用了佛家斋菜禁用的姜、葱等“辛荤之物”，而且常用“以荤托素”之法制作素菜，基本没涉及饮食道德与信仰的问题。由于我们各自忙碌，使这部书迟至今日才得以完成并付印。

终于，这本书编写完成，我们完成了父亲未竟的愿望。当这本《湘菜集锦·素菜集》拿到手上，我们得以告慰父亲的在天之灵，父亲一定是欣慰的。

在这本书的编辑出版过程中得到了湖南省商务厅、湖南省餐饮行业管理协会、湖南科学技术出版社以及湖南宏达厨师学校的大力支持，在此，我们衷心地表示感谢。

2011年10月



# 目录

素火腿	001
素鸡	001
素鸭	002
白汁素鱼翅	003
拔丝金橘	004
拔丝柿饼	005
八宝果饭	006
酥炸金钱双冬	007
红烧素水鱼裙腿	008
红烧素鳊鱼	009
软炸玉翠冬菇	010
酥炸蝴蝶蘑菇	011
滑熘鲜草菇	012
兰花双冬	013
熘柴把双冬	014
朝珠双冬芽白卷	015
白玉三冬卷	015
双冬响淋粉松	017
双冬烩干丝	018
炒鲜双冬	019
牡丹冬菇	020
双艳冬菇	021
珊瑚冬菇	022
红荔冬菇	022
菊花冬菇	023
翡翠冬菇	024
冬菇冬笋肉丝代饼	025
素虾仁海参	025
宫保素鸡丁	026
糖醋焦酥素鸭	027
竹荪素鸽蛋	028



# 目录

朝珠素鸭块 .....	029
炒素鳝丝 .....	030
冬菇面筋 .....	031
冬菇菱角 .....	031
油辣佛手笋 .....	032
番茄荸荠 .....	033
油淋芽白饼 .....	033
三丝莴笋卷 .....	034
五色卷 .....	035
油辣黄瓜卷 .....	036
油辣包菜卷 .....	037
拌嫩香椿芽 .....	038
梅苏拌藕 .....	038
油炆板栗 .....	039
油炆茭瓜 .....	040
油炆蚕豆 .....	041
糖霜桃仁 .....	041
蜜汁白果 .....	042
蜜汁金橘 .....	043
蜜汁白莲 .....	043
冲菜 .....	043
泡菜 .....	044
凤尾莴笋 .....	045
冬菇藕夹 .....	045
焦炸香椿芽 .....	046
素虾仁烧冬笋 .....	047
炒鲜双冬 .....	047
什锦素烩 .....	048
炸素螃蟹 .....	048
冻菌蒸芽白 .....	049
白汁三元 .....	050



# 目录

南岳重阳菌（又名寒菌） .....	050
炒南瓜蒜 .....	053
奶汤冻菌菜苞 .....	053
榆耳烧面筋 .....	054
奶油四宝 .....	054
草菇烧丝瓜青 .....	055
板栗烧白菜心 .....	056
麻辣冬笋尖 .....	056
腐卤薄片冬笋 .....	057
煎焖苦瓜 .....	057
素红烧肉 .....	058
茄子炒长豆角 .....	059
什锦木耳 .....	059
手撕包菜 .....	060
青菜钵 .....	061
粉皮炒酸包菜 .....	061
大碗花菜 .....	062
大盆藕片 .....	062
开胃藕丁 .....	063
梅干菜炒苦瓜 .....	063
紫苏煎黄瓜 .....	064
水盐菜炒苦笋 .....	065
砂煲瓢瓜 .....	065
白辣椒炒莴笋片 .....	065
朝天椒炒莴笋 .....	066
豆腐脑汤 .....	066
豆豉辣椒炒空心菜梗 .....	067
韭菜炒木耳 .....	068
酱油萝卜皮 .....	068
炒南瓜仔 .....	069
老抽鲜花生米 .....	069



# 目录

素炒三丁 .....	070
香菇菜心 .....	070
白灼芦笋 .....	071
酱椒蒸毛芋头 .....	072
松子玉米 .....	072
蜂窝玉米 .....	073
湘菜泰斗——记湘菜大师石荫祥 .....	074

## 素火腿

- 原 料**
1. 主料：半圆形豆油皮 12 张。
  2. 调料：葱 15 克，姜 15 克，料酒 25 克，红腐乳卤 100 克，味精 2 克，五香粉 1.5 克，白糖少许，熟芝麻仁 50 克，香油 25 克。
- 制 法**
1. 将葱和姜拍破放锅内加清水 200 克，上火熬出香味。
  2. 取出油皮 4 张，放入锅内浸一下，用湿白布包好浸透。再将 8 张豆油皮撕成小块，放在葱姜水内浸一下，用盆装上。再将料酒、红腐乳卤、味精、五香粉、白糖等调料放入锅内烧开，倒入碎豆油皮内，凉后用手搓拌均匀，直到豆油皮变成红色为止，再加入芝麻拌匀。
  3. 将浸透的豆油皮取出 2 张相对铺成菱形，另外 2 张铺成长方形放在中间，再将拌好的碎豆油皮均匀地铺在 4 张豆油皮的一端，往前卷紧。快到尽头时，将两头对内翻折过来，再用净白布包紧（越紧越好），用绳捆紧。上笼约蒸两小时，取出晾凉，解去绳布，刷上香油，以免干燥。食用时切成薄片摆入盘内淋香油即成。
- 特 点** 形似火腿，鲜香味美。

## 素鸡

- 原 料**
1. 主料：豆油皮 10 张。
  2. 调料：盐 10 克，味精 2 克，料酒 25 克，香油 25 克，葱 10 克，姜 10 克。
- 制 法**
1. 用料酒、盐、葱、姜、味精、水 50 克烧开成汁。将 8 张豆油皮叠在一起，放在汁内浸透取出，平铺盘上，抹上香油，切下两头尖的部分（油皮一般是半圆形），另外 2 张豆油皮搭成长方形，将叠在一起的 8 张豆油皮放在上面，卷成筒形压扁后约 2 厘米宽，俗称素鸡卷。
  2. 把素鸡卷放在盘内，用物压上，上笼在沸水旺火上蒸一小时，取出晾凉，刷上香油，仍用原汁泡上，以免干燥。食用时斜切成片摆入盘内，淋香油即成。
- 特 点** 色泽浅黄，味道鲜香。

## 素 鸭

### 原 料

1. 主料：豆油皮 6 张。
2. 配料：净冬笋 100 克，水发冬菇 50 克。
3. 调料：料酒 25 克，味精 2 克，盐 2 克，酱油 15 克，葱、姜、白糖少许，五香粉 1 克，香油 50 克，花生油 1000 克（实耗 50 克）。

### 制 法

1. 将冬笋煮熟切成丝，冬菇去蒂洗净切成丝，都下入烧沸香油的锅内，加入适量的料酒、酱油、盐、味精炒入味，用盘装上。
2. 葱和姜捣烂用料酒取汁，加入余下部分调料兑成汁。
3. 将豆油皮放在汁内浸透，两张一叠，直的向里平铺木板上，再两张直的向外压前两张一半，又两张压在中间，再把炒好的素鸭料以条形放在豆油皮上，两头留一空处，向前卷去，两头抄过来，卷成 5 厘米宽的扁条。
4. 将卷的接口处向下放在笼布上，蒸约一小时，取出晾凉后，下入油锅炸，呈金黄色捞出，食用时，斜切成条摆入盘内，淋香油即成。

### 特 点

酥脆鲜美，味美可口。

**冬菇的食用价值：**冬菇分为花菇、厚菇、薄菇，3 等 11 级。冬菇含有丰富的蛋白质和多种人体必需的微量元素。鲜冬菇嫩滑香甜，干菇美味可口，香气横溢，烹、煮、炸、炒皆宜，荤素佐配均能成为佳肴。冬菇还是防治感冒、降低胆固醇、防治肝硬化和具有抗癌作用的保健食品。干冬菇有一股芳香气味，而鲜冬菇没有。主要原因是鲜冬菇加工制成干冬菇时，当用热力去除水分时，不论日晒或火焙，冬菇内部的酵素产生化学反应，将部分品质变为芬芳香味，这些便是我们喜爱的冬菇味。

## 白汁素鱼翅

- 原 料**
1. 主料：净冬笋 1000 克（或玉兰片亦可）。
  2. 配料：素火腿 30 克，小白菜苞 12 个。
  3. 调料：熟花生油 1000 克（实耗 250 克）精盐 10 克，料酒 20 克，味精 2 克，白糖少许，胡椒粉 1 克，净葱和净姜各 15 克，上素汤 500 克，干淀粉 200 克，湿淀粉 15 克，香油 20 克。



- 制 法**
1. 将冬笋洗净，放入清水锅内煮熟，捞出放在砧板上，用刀切取嫩笋尖部分，一切两开，再去掉内部凸节，切成厚片再片成三层薄片（注意根部 0.6 厘米不要片开，要连着），在片开的部分，顺直切成细丝，以此方法全部切成后均粘匀干淀粉，下入油锅内炸至微黄色，使切制的冬笋丝成为根连丝散的鱼翅形状。素火腿切成细丝，将葱和姜拍破，小白菜苞洗净。
  2. 净锅置火上，放入 150 克油烧制六成热时放入拍破葱姜煸出香味，捞出不要，放入上素汤、料酒、盐、白糖、味精、胡椒粉烧开。调好味，再下入炸好的素鱼翅，移用小火煨烤片刻，待素鱼翅入味后，取出鱼翅整齐地装入盘中，锅汁放回灶上，用湿淀粉调稀勾芡，淋香油，同时另用锅放入油烧六成热时，放入小白菜苞，加入盐炒入味，拼在素鱼翅周围，然后把汁浇在素鱼翅和小白菜苞上，撒素火腿丝即成。

**特 点** 色泽美观，形似鱼翅，脆嫩鲜香，味道可口。

**冬笋的食用价值：**冬笋是立秋前后由毛竹（楠竹）的地下茎（竹鞭）侧芽发育而成的笋芽，因尚未出土，笋质幼嫩，是一道人们十分喜欢吃的菜肴。冬笋既可以生炒，又可炖汤，其味鲜美爽脆。食用时最好先用清水煮滚，放到冷水泡浸半天，可去掉苦涩味，味道更佳。一般人群均可食用。①对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用；②儿童、尿路结石者、肾炎患者不宜多食。



冬 笋

## 拔丝金橘

### 原 料

1. 主料：黄色金橘 500 克。
2. 配料：鸡蛋一个，精面粉 75 克，干淀粉 25 克。
3. 调料：熟花生油 1000 克（实耗 200 克）白糖 200 克。

### 制 法

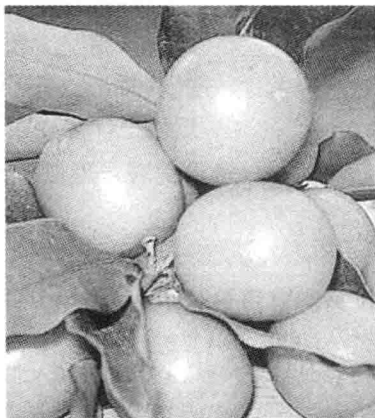
1. 用薄片刀在金橘周围直刮八刀，下入开水锅内煮开，捞入冷水内凉透，按扁挤去籽。鸡蛋磕在碗里，放入面粉 70 克，干淀粉 25 克和适量的水搅匀，搅上劲调制成鸡蛋糊。
2. 净锅置火上，放入油烧到六成热时，将金橘放入蛋糊内，逐个裹上蛋糊下入油锅内，炸成黄色时捞出沥油，全部炸完后，待锅内油温升至七成热时，将金橘全部倒入油锅内，重炸至焦酥成金黄色，倒入漏勺沥油。锅留 25 克油放回火上，放入白糖和少许水，用小火炒至糖溶化成浅黄色时，用筷子挑糖汁可呈长丝状，立即将炸好的金橘倒入锅内，裹上糖汁，装入先抹上油的盘内，随同两小碗冷开水上桌（以免糖黏筷子）即成。

### 特 点

色彩金黄，焦酥香甜，美味可口，别有风味。

**金橘的食用功效：**金橘果皮中的维生素 C 含量高达 70mg/g，全果含量 43mg/g，几乎可和猕猴桃比美，此外尚有丰富的胡萝卜素、蛋白质、脂肪、无机盐、锌和铁等微量元素，营养价值较高。《本草纲目》称金橘“酸、温、甘、无毒”；“主治下气快膈，止渴解醒，解臭，皮尤佳”；“疗呕秽反胃嘈杂、时吐清水、痰痞、痰症，大肠闭塞，妇人乳痛”。《中国药物植物图鉴》称金橘能治“胸脘痞闷作痛”。现代药理分析认为，金橘皮含有挥发性芳香油，对消化有缓和的刺激作用，有助于消化。

食金橘可理气、解郁、化痰、止渴、消食、醒酒。能增强机体抗寒能力，可以防治感冒、降低血脂。适宜胸闷郁结，不思饮食，或伤食饱满，醉酒口渴之人食用；适宜急、慢性气管炎，肝炎，胆囊炎，高血压，血管硬化者食用。脾弱气虚之人不宜多食，糖尿病人忌食。凡口舌碎痛，牙龈肿痛者忌食。

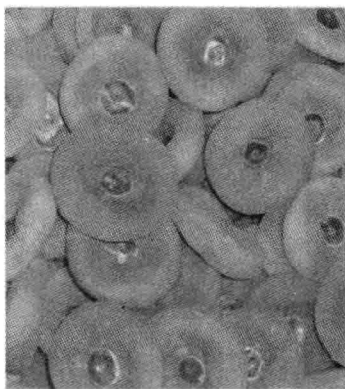


金 橘

## 拔丝柿饼

- 原 料**
1. 主料：干制柿饼 500 克（直径 5 厘米左右 10 个）。
  2. 配料：鸡蛋一个，精面粉 75 克、干淀粉 25 克。
  3. 调料：熟花生油 100 克（实耗 100 克）、白糖 200 克。
- 制 法**
1. 去掉柿饼蒂，放入清水内，用刷子刷洗干净，切成 5 厘米长，1.6 厘米宽的条，共 30 条。鸡蛋磕在碗里，放入面粉，干淀粉和适量的水搅匀，搅上劲制成蛋糊。
  2. 净锅置火上，放入油烧制六成热时，将柿饼条放入蛋糊内，逐条裹上蛋糊，下入油锅内炸成浅黄色捞出沥油。待锅内油温升至七成热时，全部倒入油锅内，重炸至焦酥成金黄色，倒入漏勺沥油，锅内留油 25 克放入火上。放入白糖和少许水，用小火炒至糖溶化呈浅黄色，用筷子挑糖汁视有长丝，立即将炸好的柿饼条倒入锅内，裹上糖汁，装入先摸油的盘内，随同两小碗冷开水上桌（以免糖黏筷子）即成。
- 特 点** 香甜味美，别有风味，色彩金黄，外焦内软。

**柿饼的功效：**适宜大便干结者、高血压患者、甲状腺疾病患者、长期饮酒者。①柿饼能有效补充人体养分及细胞内液，起到润肺生津的作用；②柿饼含有大量的维生素和碘，能治疗缺碘引起的地方性甲状腺肿大；③柿饼中的有机酸等有助于胃肠消化，增进食欲，同时有涩肠止泻的功效；④柿饼能帮助机体对酒精的排泄，减少酒精对机体的伤害；⑤柿饼有助于降低血压，有软化血管的食疗功用。

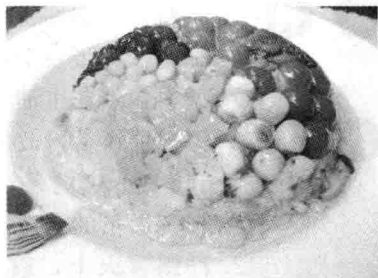


柿 饼



## 八宝果饭

- 原 料**
1. 主料：精糯米 300 克，去皮、去芯干湘白莲 50 克，去皮花生米 50 克，橘饼 50 克，白葡萄干 50 克，桂圆肉 50 克，红枣 100 克，枸杞 10 克，罐头青豆 10 克。
  2. 调料：熟花生油 100 克，白糖 100 克，玫瑰糖 20 克，湿淀粉 15 克。



- 制 法**
1. 将葡萄干和桂圆肉用开水泡发，把湘白莲和花生米洗净，装入盆内，放入开水上笼蒸 10 分钟（注意切勿久蒸溶烂、不成颗粒，影响质量）。红枣洗净去核，切成莲子大的粒。橘饼一切两开，去籽，切成黄豆大的粒。枸杞装入碗内，用开水泡发。
  2. 将糯米淘洗干净，下入开水锅内煮一下捞出，冷水内过凉，装入垫有净白布的小蒸笼内，盖上盖，上火蒸熟后装入盆内，放入熟花生油 50 克、白糖 50 克、橘饼 50 克、玫瑰糖 20 克拌匀，再加入红枣、葡萄干、桂圆肉、白莲、花生米各一半，拌匀成八宝果饭的坯，装入砂钵内上笼蒸透。
  3. 食用时，净锅置火上放入花生油 50 克，白糖 50 克和适量的水烧开，使糖溶化后，加入余下的葡萄干、桂圆肉、红枣、湘白莲、花生米烧开，用湿淀粉调稀流汁芡，同时取出蒸透果饭，翻扣入大圆深盘内，把八宝果汁浇在果饭上（使汁渗透果饭内部，然后撒上枸杞和青豆即成）。

- 特 点** 色彩美观，糯米柔软，香甜味美。
- 说 明** 八宝果饭加入板栗颗粒和白果叫什锦果饭。

**莲子的功效：**①防癌抗癌：莲子善补五脏不足，通利十二经脉气血，使莲子具有防癌抗癌的营养保健功能。②降血压：莲子所含非结晶形生物碱有降血压作用。③滋养补虚、止遗涩精：莲子中所含营养丰富，是老少皆宜的滋补品，对于久病、产后或老年体虚者，更是常用营养佳品；莲子碱有平抑性欲的作用，对于青年人梦多，遗精频繁或滑精者，服食莲子有良好的止遗涩精作用。④清心、祛斑：带心莲子能清心火。

## 酥炸金钱双冬

- 原 料**
1. 主料：水发冬菇 12 个，（选直径 5 厘米大的）净冬笋约 500 克。
  2. 配料：素虾茸料 200 克，鸡蛋 1 个，面粉 75 克，干淀粉 25 克，香菜 150 克。
  3. 调料：熟花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 10 克，精盐 10 克，味精 2 克，净葱和净姜各 10 克，花椒香油 15 克。

- 制 法**
1. 将葱和姜拍破，香菜择洗干净。鸡蛋磕在碗里，放入面粉、干淀粉和适量的水调制成糊。
  2. 将冬菇蒂剔去洗净，装入盆内，放入拍破葱姜、料酒、盐、素汤上笼蒸至柔软入味取出，挤干水分用盘装上。把冬笋切成比冬菇稍小点圆薄片 12 片，装在冬菇盘另一边。
  3. 将冬笋片下锅炸一下，倒入漏勺沥油，锅放回火上，倒入冬笋片，放入适量的盐、味精、素汤稍焖收干汁，用盘装上。
  4. 把冬菇摊放平盘内（面朝下），入素虾茸料，按上一片冬笋片，即成金钱双冬坯。
  5. 净锅置火上，放入油烧到六成熟时，将金钱双冬逐个裹上鸡蛋糊，下入油锅炸成黄色捞出沥油。待油温升到七成熟时，再把金钱双冬一起倒入油锅内，重炸至焦酥成金黄色倒入漏勺沥油。最后把金钱双冬倒入锅内，淋花椒香油翻动几下装入盘中，周围拼香菜即成。



春蔬秋蕈总关情

陈自昱

**特 点** 色彩金黄，外焦酥内软，味道鲜香美。

## 红烧素水鱼裙腿

### 原 料

1. 主料：水发厚冬菇 250 克。  
(选直径 6 厘米大的约 10 个)，绿豆粉皮或者红薯粉皮 200 克。
2. 配料：面筋 250 克，净熟冬笋 100 克，金针菜 20 根，胡萝卜一个，香菜 150 克，鸡蛋清 2 个，干淀粉 150 克。
3. 调料：熟花生油 1000 克（实耗 150 克）料酒 10 克，精盐 10 克，酱油 10 克，白糖少许，味精 2 克，上素汤 500 克，净葱、姜、蒜各 10 克，香油 15 克。



### 制 法

1. 将金针菜的根摘去洗净，冬笋切成 0.6 厘米的见方条 10 根，葱切成花，姜切成末，蒜子拍破剁成米。把鸡蛋清装在碗里，放入干淀粉和少许水调成蛋浆。
2. 将面筋按开成 1 厘米厚的块，切成五厘米大的三角块，把粉皮切成水鱼裙边形状，再切成 5 厘米大的片。
3. 将冬菇去蒂洗干净，挤干水分，摆在木板上（面朝下），摸上蛋浆，将面筋内放上一根冬笋条卷成三角形，放在冬菇上卷成三角条，用金针菜两根捆扎成水鱼腿形状。
4. 净锅置火上，放入油烧到六成熟时，将素水鱼腿裹上蛋浆下入油锅炸成金黄色捞出。再将素水鱼裙边裹上蛋浆，下入油锅内，炸成金黄色，倒入漏勺沥油。
5. 食用前 10 分钟，净锅置火上放入油 100 克，烧到六成熟时，下入姜、蒜米煸出香味，烹料酒，放入素汤、盐、酱油、白糖、味精烧开调好味，再放入炸好的素水鱼腿和素水鱼裙，小火烧焖入味后，捞出素水鱼腿和裙边。把素水鱼腿摆在大圆盘周围，裙边放在盘中。将锅里的汁放回火上烧开，用湿淀粉调稀勾芡、撒葱花、淋香油，推匀，浇在素水鱼裙腿上，拼香菜叶和胡萝卜花即成。

### 特 点

形似水鱼裙腿，色彩红亮美观，柔软醇香，味道鲜美。