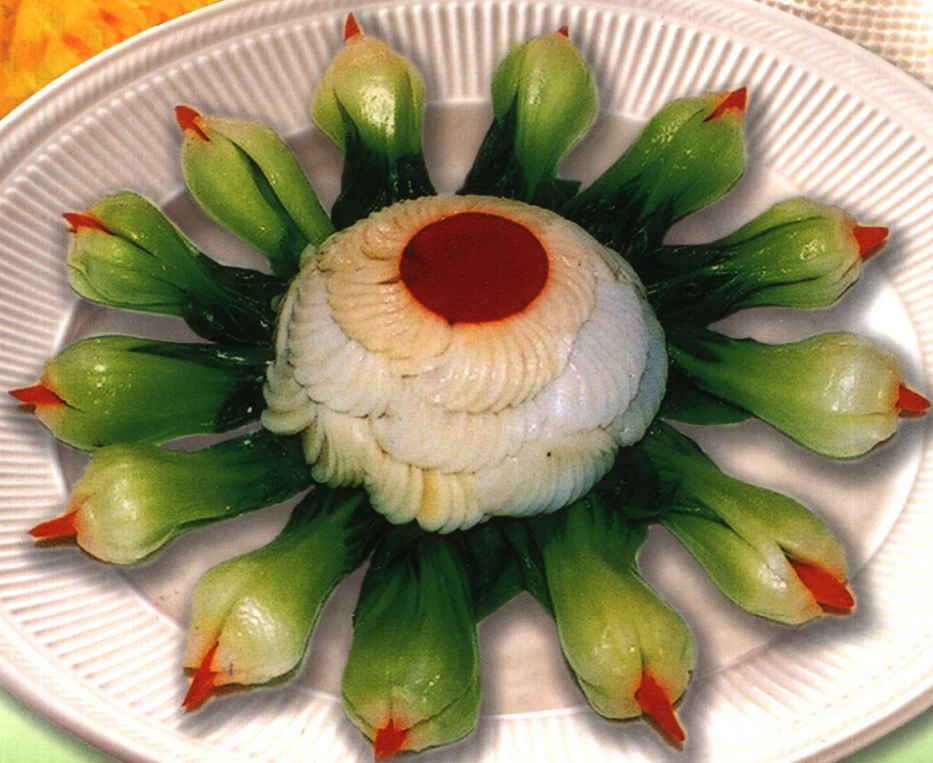




主编 张仁庆

美味素菜

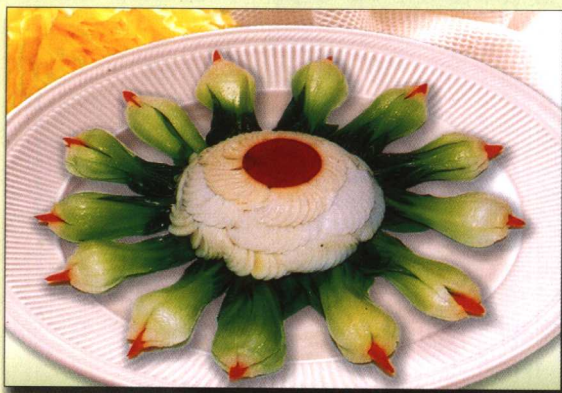
MEIWEI SUGAI



河北科学技术出版社

美味 素菜

MEIWEI SUCAI



主编 张仁庆

河北科学技术出版社

内容提要

本书详细介绍了以素菜为主料的美味菜肴的选料、配料、造型、烹调方法,配有各式菜肴彩色图片 164 幅。本书适合于餐馆饭店、中式烹调师,相关专业在校生以及烹调爱好者阅读。

图书在版编目 (C I P) 数据

美味素菜/张仁庆主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

ISBN 7-5375-3022-X

I. 美... II. 张... III. 素菜 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064370 号

美味素菜

主编 张仁庆

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 4

字 数 90000

版 次 2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 22.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



中国厨圣——彭祖



本书主编张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

《美味**素**菜》编委会

(排名不分先后)

张仁庆 雷必芳 曾庆富 张 强 周 玲 卫相臣
李友群 罗 骏 李 涛 陈晓峰 肖永利 付满云
顾振武 陈建新 张广民 钟 锋 李自力 张志广
杨荣忠 王兴汉 冯 军 黄建彬 徐宣静 张韶云
郭 倩 叶 敏 宋明生 严 琦 高同喜 陶 亮
张帅林 商学兵 刘 洋 郭志新 姚 杰 张凤阁
闫进涛 姜玉琢 黄保国 王龙进 梁克林 巩文侠
林益光 张玉发 朱 明 孔兆恩 张云国 陈 林
吴茂钊 贺红亮 姜 忠 赵建平 侯保华 魏 巍
牟洪良 张水青 王林森 陈瑞华 季乐升 唐 瑾
娄建国 金长宝 戴盛凯 莫代泉 陆兆文 姚丹泽
刘 锐 张永军 李 伟 徐国平 张 辉 陈圣秋
赵庆华 王 雷 徐正宇 邓顺律 焦守正 贾晓宏
曹 夫 关 健 于长禄 李云珠 才 兰 叶国雄
张宝贵 闫 革 许耀良 吕 文 肖祥云 张远桃
徐国平 蒋展能

目 录 MULU

一、美味素菜新概念

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 1. 餐饮素食新时尚 | (1) | 3. 素食的营养 | (2) |
| 2. 天然素食是人类最好的食物 | (2) | 4. 素食的健美美容作用 | (3) |
| | | 5. 素食是减肥的首选食品 | (4) |

二、素菜菜谱



- | | | | |
|-----------|--------|------------|--------|
| 1. 我家富贵卷 | (5) | 13. 西芹鲜银杏 | (14) |
| 2. 油焖麻笋 | (6) | 14. 高僧诵经 | (14) |
| 3. 炒鲜金针菜 | (7) | 15. 五彩金瓜 | (15) |
| 4. 三色葡萄 | (8) | 16. 赣南一绝 | (16) |
| 5. 碧绿珍珠蛋黄 | (8) | 17. 滑炒菜心 | (16) |
| 6. 豆腐萝卜 | (9) | 18. 山珍薯球 | (17) |
| 7. 西芹腰果 | (10) | 19. 芙蓉山药卷 | (17) |
| 8. 香菇菜胆 | (10) | 20. 三丝熘芋线 | (18) |
| 9. 脆皮芦荟 | (11) | 21. 水晶冬瓜 | (18) |
| 10. 炸魔芋球 | (12) | 22. 八宝黄河蜜瓜 | (19) |
| 11. 银杏百合 | (12) | 23. 金瓜百合 | (20) |
| 12. 瓜果飘香 | (13) | 24. 油炸土豆丝 | (20) |
| | | 25. 醉枣封芹 | (21) |
| | | 26. 什锦拼盘 | (22) |
| | | 27. 琵琶双石清汤 | (22) |
| | | 28. 山野小菜集锦 | (23) |
| | | 29. 玉兔兰花 | (24) |

- | | | | |
|-------------|------|----------------|------|
| 30. 金盏素烩 | (25) | 54. 都市山里红 | (40) |
| 31. 春卷 | (26) | 55. 五仁香酪 | (41) |
| 32. 彩珠海英卷 | (27) | 56. 果仁排 | (42) |
| 33. 夏威夷仙人掌 | (28) | 57. 飘香苹果圈 | (43) |
| 34. 丰收茄子 | (28) | 58. 金丹松仁 | (44) |
| 35. 心太软 | (29) | 59. 蜜焖八宝 | (44) |
| 36. 状元笔 | (30) | 60. 水果沙拉 | (45) |
| 37. 南瓜饼 | (30) | 61. 糖汁蜜枣 | (46) |
| 38. 仲景六味翡翠盅 | (31) | 62. 西炸夹沙香蕉 | (46) |
| 39. 咸蛋黄拌萝卜苗 | (32) | 63. 水晶葡萄 | (47) |
| 40. 韭菜炒鸡蛋 | (32) | 64. 金色年华 | (48) |
| 41. 海带汤 | (33) | 65. 荷花牛奶 | (48) |
| 42. 苏乡蒸菜 | (34) | 66. 雪映红莲 | (49) |
| 43. 吐丝鹅蛋 | (34) | 67. 脆皮鲜奶 | (50) |
| 44. 红烧蜈蚣茄子 | (35) | 68. 素七宝 | (50) |
| 45. 水晶迷你螺 | (35) | 69. 杏仁太极(三不粘) | (51) |
| 46. 山药寿桃 | (36) | 70. 橙汁冬瓜球 | (52) |
| 47. 雪花蕨菜羹 | (36) | 71. 草莓拼盘 | (52) |
| 48. 硕果累累 | (37) | 72. 金海浮银山 | (54) |
| 49. 红花白菜 | (38) | 73. 泡鲜花生 | (54) |
| 50. 百花丝瓜酿 | (38) | 74. 葱椒拌桃仁 | (55) |
| 51. 蜜汁葵花山药泥 | (39) | 75. 金龙八卦 | (56) |
| 52. 荷花冷盘 | (39) | 76. 炒珊瑚杏仁 | (56) |
| | | 77. 松仁玉米棒 | (57) |
| | | 78. 煮栗肉 | (58) |
| | | 79. 来一桶(细沙杏仁泥) | (59) |
| | | 80. 杏香金银卷 | (60) |
| | | 81. 芒果沙拉 | (61) |
| | | 82. 吐司金环 | (61) |
| 53. 荔枝菠萝汤 | (40) | | |





83. 九转豆腐 (62)
 84. 凉粉 (62)
 85. 醉心香糯 (63)
 86. 双味豆腐 (64)
 87. 冰淇淋蛋泡 (65)
 88. 冰皮饼 (66)
 89. 女士双脆 (67)
 90. 杂粮饼 (67)
 91. 农家豆腐泡 (68)
 92. 个性豆腐 (69)
 93. 太极双素 (69)
 94. 文思豆腐 (70)
 95. 乡村豆腐 (70)
 96. 文房四宝 (豆腐千张) (71)
 97. 素烧乳猪 (72)
 98. 蜂窝玉米 (73)
 99. 松仁葡萄干黑糯米 (73)
 100. 野菜豆腐羹 (74)
 101. 素对虾 (75)
 102. 素龙虾 (75)
 103. 牡丹燕菜 (76)
 104. 白玉凉粉 (77)
 105. 竹排豆腐 (77)
 106. 酸菜炒汤元 (78)
 107. 新奇汁焗豆腐 (79)

108. 爱心豆腐盏 (80)
 109. 豆腐羹 (80)
 110. 枫桥夜泊 (琼脂雕刻) (81)
 111. 五谷丰登 (82)
 112. 小葱煎豆腐 (83)
 113. 芝麻豆腐排 (84)
 114. 农家布袋豆腐 (84)
 115. 信封豆腐 (85)
 116. 扇面杏仁豆腐 (86)
 117. 红油素鸭 (86)
 118. 五彩酱豆 (87)
 119. 平桥豆腐羹 (88)
 120. 秋趣 (88)
 121. 腐皮卷 (89)



122. 扇影莲八仙 (90)
 123. 雀巢双菇 (90)
 124. 素炒草菇 (91)
 125. 仙菇逢旧友 (92)
 126. 连中三元 (93)
 127. 蟹黄蘑菇 (94)
 128. 高汤猴头羹 (95)
 129. 金丹猴头 (95)
 130. 金丹木耳 (96)
 131. 竹荪芦笋汤 (97)

132. 鲍汁白灵菇 (97)
133. 山珍扒蘑 (98)
134. 群菇荟萃 (98)
135. 白扒猴头蘑 (99)
136. 鲍汁阿魏菇 (100)
137. 八宝南瓜豆腐 (101)
138. 龟鹤延年 (102)
139. 高原明珠 (102)
140. 金玉满堂 (103)
141. 冰糖燕窝 (104)
142. 玉镶菌中宝 (105)
143. 香芒三菇 (105)
144. 猴头羊肝菌 (106)
145. 口蘑扒油菜 (107)
146. 美龄菜心 (107)
147. 椒盐平菇 (108)
148. 鲍菇菜胆 (109)
149. 猴菇献寿 (109)
150. 翡翠天山神菇 (110)
151. 荷兰冬笋片 (110)



152. 早生贵子 (111)
153. 香菜拌菊花 (112)
154. 酱菜菊花 (113)
155. 花粉猴头蘑 (113)
156. 菊花猴头蘑 (114)
157. 生拌菊花 (115)
158. 干丝菊花 (115)
159. 大枣菊花 (116)
160. 菊花三丝 (116)
161. 野菊花拌粉丝 (117)
162. 五彩菊丝 (118)
163. 荷花莲子 (118)
164. 百年好合 (119)
- 后记 (120)



一、美味素菜新概念

素菜又称素食，它包括以植物性原料为主体，加以无生命的动物卵（籽、子）、乳品、衍生物等烹制出的食品。素与荤是相对而言，在日常生活中素食可分为寺庙素食（又称庙宇素食）、丧事素食、民族特色素食、养生保健素食等。寺庙素食是讲信佛的人，不杀生、吃素食；丧事素食是中国人民的传统风俗，当家里有人去逝，超度亡灵的49天内祭奠、丧礼后吃素菜素食，以示哀悼和沉默，也有的子女守孝三年不吃荤腥以示忠孝；在民族特色的饮食中不吃荤腥，以素食为主的民族很多，他们是在一些节日礼仪时吃素食素菜。素食是传统的饮食，在我国有着悠久的历史，在北京等大城市都有传统的素食饮食店，例如：素食斋、功德林；贵阳的净心素食文化有限公司等都是很有影响力的素菜店；在广东潮州的开元寺庙宇素菜已对外营业，并且很受欢迎，每天门庭若市。本书介绍了164道各种素菜的烹调方法，并配有164幅彩色图片，使读者能从中学到实实在在的本领，改善饮食结构。下面对素食中人们所关心的问题做一阐述，使读者对素食有一个更深刻、更系统的认识。

1. 餐饮素食新时尚

古人讲：“素食通润胃肠，大鱼大肉烂胃肠。”现在，富裕了的中国人吃腻了山珍海味，又开始品尝清淡的素食，欣赏素食，餐饮素食成为了一种新时尚。一向“藏于深山人不识”的寺庙素食，如今堂而皇之地走进了大都市。走进都市餐桌的“素食宴”总是有那么几分神秘而又让人颇感兴趣。

翻开素食宴的菜谱，菜名美不胜收，让食客嗅到一种如诗如画的文化气息。而采用荤名点缀的素菜加工更为地道。寺庙素食多采用豆制品、山珍果蔬、真菌植物及各类谷物、种子、果仁，其营养成分对养生、健身、美容以及现代人的常见病（高血压、高血脂、高血糖等）有一定的食疗保健作用。近年来，素食宴已成为饮食业开

发的一个新领域。

素食文化走俏天下，看当今餐饮市场已有更多更好的开发和
创新。

2. 天然素食是人类最好的食物

科学家们发现，真正能摧毁胆固醇，预防高血压、心脏病、糖尿
病，对抗癌症，甚至抑制衰老的特效药就是食物。工业革命后我们的
饮食习惯产生了改变，使得现代文明病重生。依赖药物并不能让慢
性病患者从此痊愈，药物的副作用反而使生活品质不断下降，只能
治标而不能治本。惟有彻底改变饮食习惯，将食物当成最好的药物，
才能真正远离慢性病。

低蛋白质、低淀粉（糖）、低脂肪、高维生素、高碱性、高矿物
质、高纤维的饮食原则，就可以使我们免于罹患各种疾病，即使是微
小的改变也能减少疾病的发生。当我们把谷类、水果和蔬菜作为第
一优先选择时，我们可以摄取到最多的营养，而脂肪含量却最少。渐
渐的乳制品和肉类从烹饪生活主食的地位，降为可有可无的食物时，
您会发现健康的脚步离您愈来愈近了。

3. 素食的营养

人们对素食最担心的是它的营养成分能否达到人体的需要。古人
讲：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。”就是把植物性原
料与动物性原料科学的分类，并确定了它们在饮食、保健中的作用。
人们所需的六大营养素（糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、水）
素食中都有。下面我们从六个方面分析它的营养价值：

(1) 广泛摄取各种食物。素食者最忌偏食，饮食中要包含谷类、
豆类、瓜果及海藻，才不致营养失调。

(2) 多吃发酵食品，如酵母、面包等，可提高钙、锌的利用率。

(3) 少食用影响钙、铁、锌吸收的食物。麸、糖、巧克力、大黄
（中药）等，会影响钙、铁、锌的吸收，应避免摄取过量。

(4) 多吃绿、黄色食品。绿、黄色蔬菜含 Spirulina 抗氧化物，

能预防老化；甘薯含 β 型葡萄糖，能促进肠内益菌（双歧杆菌）生长，有增强免疫和抗癌效果。

(5) 多吃植物性食品。植物性食品的脂肪含量，以核桃为第一，含有66.9%；其次为花生48.7%；白芝麻48.2%；黄豆20.2%。此类脂肪皆是非饱和脂肪，能促进胆汁酸的排泄，使胆固醇降低，食之有益无害。

(6) 多食用深绿色蔬菜，如菠菜、芥菜、甘蓝菜、萝卜等，它们是钙、铁及维生素 B_2 的主要来源；同时搭配含有维生素 B_{12} 的黄豆，则不用担心营养失调。

4. 素食的健美美容作用

娇艳、美丽、光泽的肌肤，是女性魅力的特征，我国女性自古以来就以肌肤细嫩闻名。可是近些年来，随便在街上一站，皮肤粗糙、油性的妇女，触目皆是，这到底是什么原因呢？最主要的原因是平常饮食以肉食为主，吃过多的动物性脂肪，比较不容易消化吸收，会给肝脏带来极大的负担，使肝脏机能低落，动物性脂肪无法充分代谢吸收，会在皮肤表面浮出脂质，这就是产生面疤（青春痘）、粉刺的最大原因。

我们如能多吃富含碱性矿物质的植物性食物使血液变成微碱性，则血里的乳酸就大为减少，也不致有大量随汗流到皮肤表面来害及皮肤了，同时如钙等矿物质又能把血里有害的污物清洗掉，经洗净后的血液，就能充分发挥作用，也使全身各器官功能活跃，全身充满生气，所以说素食是内服美容品。

(1) 牛奶，特别能够滋润肌肤，《本草纲目》上记载“补益填虚”。

(2) 木瓜性平、味甘，能清理血热、润滑肌肤。

(3) 蜂蜜能美颜润肤。秋冬季节皮肤容易粗糙，嘴唇容易干裂，蜂蜜能改善这些毛病。

(4) 蔬菜和水果是纤维素的良好来源。纤维素不增加热量，多吃纤维素食物，可减少肥胖的发生。

(5) 在唐孟诜的《食疗本草》中有：冬瓜“欲得轻健者，则可长食之。若要肥，则勿食”。



(6) 华佗果菜秘方有“胖人减肥良方——柠檬”。因为柠檬可除体脂，使血液畅通无阻。

(7) 豆腐中含有碱质，可使体内脂质代谢正常，可以用来防止发胖。

(8) 苹果含有丰富的可溶性胶质纤维，可以协助维持体内的血糖，并且使胃内所储存的食物可以逗留较长的时间，不容易感到肚子饿。因此苹果可以产生减肥的作用。

(9) 毛发的主要成分，是含有硫磺的甲硫氨基酸及硫胱氨酸等。这两种氨基酸不存在于富含动物性蛋白质的肉类当中，而身为植物性蛋白质的代表——芝麻、大豆中的含量极为丰富。

(10) 碘质可以提高与头发成长有关的甲状腺的分泌，促使毛发富含光泽，不致粗糙干裂。而含碘质极多的食品，首选海产植物类，如海带、紫菜等。

5. 素食是减肥的首选食品

许多现代人为肥胖所苦恼，整天寻找减肥良药、减肥秘方，殊不知，吃素食是减肥的首选饮食，它的主要减肥作用如下：

宜多吃粗纤维食物：如全谷粮食（糙米、全麦面食、五谷杂粮）、蔬菜、海带、紫菜、豆类……，吃高纤维食物，容易饱腹，热量较低有助于减肥。**宜常吃减肥特效食物：**如卷心菜、胡萝卜、芹菜、番茄、柑橘、苹果、木瓜、凤梨、啤酒酵母、葱、苜蓿、绿豆芽、韭菜、黄瓜、白萝卜、冬瓜、大蒜……。

宜饭后适量运动：饭后运动有助于身体消除过多的热量。

晚餐宜少吃：晚餐吃得太饱最易发胖，宵夜更不可吃，否则会胖得快。

宜多喝醋：醋酸能促使体内过多的脂肪转变成体能，有良好的减肥效果。

二、素菜菜谱



1

● 江西南昌我家餐饮娱乐中心雷必芳制作

我家富贵卷

原料：南瓜，鸡蛋，淀粉，面包渣，玻璃纸。

调料：色拉油。

制法：将南瓜蒸熟，去皮，去瓤，制成泥。玻璃纸摊平抹上南瓜泥，卷成卷，粘上淀粉，拖上鸡蛋液，滚上面包渣，下油锅炸熟即可。

特点：色泽金黄，味道鲜美。



● 福建漳州曾庆富制作

2

油焖麻笋

原料：嫩麻笋 800 克。

调料：酱油 50 克，白糖 20 克，味精 2 克，红辣椒少许，清汤 100 克，香油 10 克，花生油 100 克。

制法：将笋剥壳，对半剖开，切成 5 厘米左右的长条状。将炒锅置火上，倒入花生油烧至五成热，下笋煸炒至呈微黄色时，即加入酱油、白糖、红辣椒、清汤，用小火焖至汤汁浓时，放入味精，淋上香油推匀，出锅装盘即可。

特点：色泽红润，汁浓味鲜，脆嫩爽口。

炒鲜金针菜

原料：鲜金针菜 400 克，韭菜花 30 克。

调料：蒜末 5 克，精盐 5 克，白糖 2 克，素汤 50 克，湿番薯粉 8 克，香油 5 克，花生油 50 克。

制法：将鲜金针菜去柄，洗净。放入沸水锅焯烫 3 分钟，捞出。放入清水中漂洗除去秋水仙碱，捞出，沥去水分，韭菜花切成段状。炒锅置旺火上，倒入花生油烧至六成热，放蒜末煸至香，下金针菜、韭菜花稍炒，放精盐、白糖、素汤，用湿番薯粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

特点：味道爽口，气息清新，色泽美观。

● 福建漳州曾庆富制作



4

三色葡萄

● 四川南充周玲制作



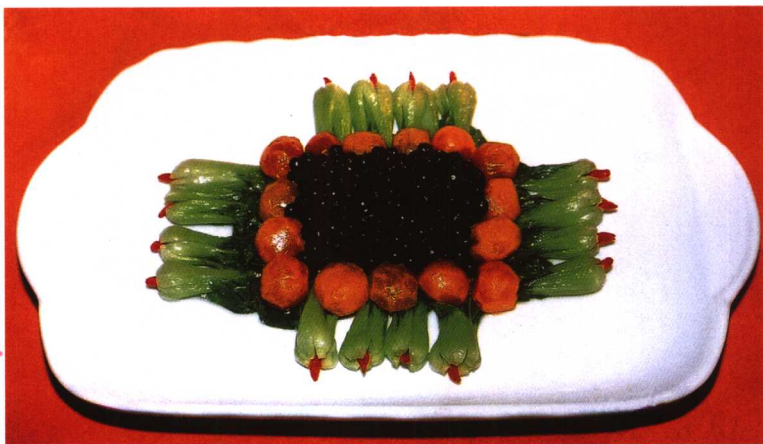
原料：青笋，雪菜，豆腐，红樱桃，香菜叶。

调料：盐，味精，淀粉，清汤。

制法：将青笋去皮，挖成球形，备用。雪菜切末与豆腐一起拌匀制成丸子。把青笋球与豆腐丸子放入屉中蒸熟，分别摆成葡萄形，浇上调好的汁即可。

特点：造型逼真，口味鲜美。

5



● 陕西西安五一饭店李源制作