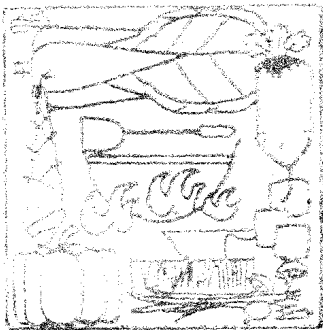




素菜譜

素菜谱

方乃根 吴学忠 李家祥



安徽人民出版社

责任编辑：韩舞凤
封面、图片：康诗纬

素 菜 谱 方乃根 吴学忠 李家祥

安徽人民出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.125 插页：6 字数：182,000

印数：2,001—82,000

1980年9月第1版 1980年9月第2次印刷

统一书号：15102·99 定价：1.18元



粉蒸南瓜



蘑菇鱼圆汤



三鲜海参



奶汁烩五球



虎皮鸽蛋

干烧明虾





丹凤朝阳



奶汤干丝

蜜汁山药兔





糖醋鲤鱼



砂锅蟹粉狮子头

拔丝苹果



00763

前 言

我国的烹调技术，历史悠久，经验极其丰富，是祖国宝贵的文化遗产。它以选料精，讲究刀工、火候，讲究色、香、味、形，而闻名于世界。素菜是烹调技术中独树一帜、风格别具的技艺。

素菜，早先是佛教寺院用来招待施主的，即佛家通常所说的斋菜。而佛教是在汉明帝时(公元58—75年)，由天竺国(即印度)传入我国，魏、晋时期极盛，素菜也因之发展起来。最初，不重花色，后来经厨师们选用土特产品、时令蔬菜以及豆类制品等原材料，仿照荤菜原料的形态和烹调方法，借用荤菜的名称，逐渐形成了花色繁多、各具特色的地方风味素菜。

素菜不仅形态惟妙惟肖，味美爽口，还有很高的营养价值和医疗价值。唐朝昝殷的《食医心鉴》、元朝忽思慧的《饮膳正要》等古代著作中，都论述了用素菜制作的菜品在饮食疗法中的医疗作用。素菜是人体生理上不可缺少的食品：豆类营养价值很高；食用菌类具有降低血压、血脂，预防肝硬化以及强心、补肾等功效，如蘑菇、银耳、冬虫夏草等等；地衣类中的石耳有抗癌作用；中外驰名的蔬菜石刁柏(俗名龙须菜)有治疗心脏衰弱的功用。

安徽有我国著名的四大佛教圣地之一——九华山，还有

安庆的迎江寺、滁县的琅琊寺等古迹胜地，素菜的历史悠久，制作精细，风味殊佳，加上扬州素菜烹调的精华，更加丰富多采。其著名菜肴有迎江素食的“素火腿”、“素清汤鸭子”、“素醋溜鱼”、“素海参”等等；琅琊素食的“栎树菌”、“明苔春笋”等等。

本书是由安徽省特级厨师方乃根和芜湖市饮食服务公司吴学忠、蚌埠市饮食服务公司李家祥三同志合编。书中介绍了二百多种素菜的制作，具有选料广、烹调方法多样（简易者，普通家庭可如法掌炉试做；较繁者，亦能合乎筵席的需要）、技术操作叙述详尽、文字通俗易懂等特点，适合菜馆、食堂、家庭参考之用。

对于本书的缺点，敬请提出宝贵意见，以便修订。

编 者

一九八〇年三月

目 录

前 言

豆 制 品 类

- 一、干炸肉圆(1)
- 二、鲜蘑烩鸭腰(2)
- 三、清汤白玉饺(3)
- 四、苹果豆腐(5)
- 五、皮箱豆腐(6)
- 六、四季豆腐(8)
- 七、芙蓉豆腐(9)
- 八、莲蓬豆腐.....(11)
- 九、香橼豆腐.....(12)
- 一〇、南江豆腐.....(13)
- 一一、茵油豆腐.....(14)
- 一二、麻辣豆腐.....(16)
- 一三、八宝豆腐.....(17)
- 一四、漏风豆腐.....(19)
- 一五、锅烧豆腐.....(20)
- 一六、家常豆腐.....(22)

一七、椿芽拌豆腐·····	(23)
一八、黄心乌烧冻豆腐·····	(24)
一九、砂锅蟹黄狮子头·····	(25)
二十、荠菜豆腐羹·····	(27)
二一、崩山豆腐汤·····	(28)
二二、文丝豆腐汤·····	(29)
二三、火腿·····	(30)
二四、石耳炖鸡块·····	(31)
二五、油鸡·····	(33)
二六、五香烧鸡·····	(34)
二七、炸凤腿·····	(35)
二八、清汤鸭块·····	(37)
二九、虫草鸭块·····	(39)
三十、烧鸭·····	(40)
三一、熏鹅·····	(42)
三二、熏松子皮卷·····	(43)
三三、榨菜拌腐衣·····	(44)
三四、腐衣点翠·····	(45)
三五、奶汤干丝·····	(47)
三六、兰花豆腐干·····	(48)
三七、拌干丝·····	(50)
三八、熏鮑鱼·····	(51)
三九、板栗烧鸡·····	(53)
四十、咖哩鸡块·····	(54)
四一、翡翠腐脑羹·····	(55)

- 四二、蚂蚁上树……………(56)
四三、龙口粉翅……………(57)

面筋类

- 四四、麻辣猪肝……………(60)
四五、软炸腰花……………(61)
四六、苔干炒肉丝……………(63)
四七、干煸牛肉丝……………(64)
四八、银芽炒鸡丝……………(65)
四九、宫保鸡花……………(66)
五〇、翡翠鸡丁……………(68)
五一、椒麻鸡片……………(69)
五二、豆苗炒山鸡片……………(70)
五三、糖醋排骨……………(72)
五四、红烧肥肠……………(73)
五五、九转肥肠……………(75)
五六、焦溜肥肠……………(76)
五七、核桃鸡……………(78)
五八、溜鹅皮……………(79)
五九、焦炒面筋丝……………(81)
六〇、文武面筋……………(82)
六一、冬菇面筋……………(83)
六二、陈皮牛肉……………(84)
六三、烤麸……………(86)

六四、蚂螂野鸭片·····(87)

食 用 菌 类

- 六五、烹松丝·····(89)
- 六六、炒双菇·····(90)
- 六七、炸冬菇·····(91)
- 六八、酿冬菇·····(92)
- 六九、炒鳝鱼糊·····(94)
- 七〇、发菜炖甲鱼·····(95)
- 七一、春笋烧马蹄鳖·····(96)
- 七二、菱米兰花·····(98)
- 七三、清蒸花菇·····(99)
- 七四、香菇板栗·····(100)
- 七五、香菇盒·····(101)
- 七六、清炖猴头蘑·····(102)
- 七七、鲜蘑豆瓣·····(104)
- 七八、裹烧鲜蘑·····(105)
- 七九、纸包三鲜·····(106)
- 八〇、口蘑烩鲜莲·····(107)
- 八一、口蘑锅巴汤·····(108)
- 八二、白扒四宝·····(109)
- 八三、口蘑竹荪汤·····(111)
- 八四、炒栎树菌·····(112)
- 八五、红扒羊肚菌·····(113)