

家庭素食

川菜大全

李昌林 张燮明 编写
重庆出版社



TS972.1
145
2

家庭素食

李昌林 张燮明 编写

重庆出版社 1988年·重庆

封面设计：熊刘秦

技术设计：聂丹英

李昌林 张燮明编写

家庭素食

重庆出版社出版（重庆长江二路205号）
新华书店重庆发行所发行 重庆新华印刷厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 5 插页 6 字数 78 千
1988年4月第一版 1988年4月第一版第一次印刷

印数：1—37,650

*

ISBN 7-5366-0528-5

TS·8

定价：1.65元



珊瑚雪蓮



家常豆腐



素炒銀針



糖醋蘿卜



糖醋雀翅



青椒土豆絲

糖粘鍋炸



番茄青豆

内 容 提 要

本书选编116款四川风味素食。这些菜品用料广泛，味型多样，色彩鲜艳，造型美观，便于家庭制作。每个菜品介绍了风格特点、原料选择、烹制方法与操作要领，并按四季分类，便于读者选用时鲜原料烹制时令菜肴。

本书供烹饪爱好者阅读，对烹饪工作者也有参考价值。

BA72P/OP

前 言

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程，这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族的宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源，酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉，加之比较完善的烹饪业教育体系，培养人才；三四百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾，日新月异，誉满九州。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、艺术、科学，在四川烹饪专科学校的领导、专家，四川烹饪界的行家里手的支持下，我们编辑出版了《川菜大全》这套丛书。它将为烹饪教育事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力。丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册成书，也可将相关数册合并成辑。现在出版的八本，是以千家万户为对象编写而成，名为“家庭川菜专辑”，其他各册将陆续问世。

烹饪是一门涉及面广的边缘学科，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

编 者

1987年9月

目 录

导言.....(1)

春季菜品

家常豆腐.....(3)	鱼香油菜薹.....(24)
素烧豆腐.....(5)	凉拌苕蓝丝.....(26)
素炒莴笋.....(6)	鱼香平菇.....(27)
干煸黄豆芽.....(7)	素烧莴菜.....(29)
糖醋韭黄.....(9)	麻辣冲菜.....(30)
素烧蚕豆.....(10)	葱油土豆泥.....(31)
蒜泥蚕豆.....(11)	椒盐玉松.....(32)
鱼香茄条.....(12)	芝麻玉球.....(33)
椒盐茄条.....(14)	翡翠豆泥.....(35)
鱼香青圆.....(16)	炒胡萝卜泥.....(36)
粉蒸青圆.....(17)	金银羹.....(37)
姜汁菠菜.....(18)	八宝豆腐羹.....(38)
拌鱼腥草.....(20)	豆苗煎蛋汤.....(40)
凉拌厚皮菜.....(21)	葵菜豆腐汤.....(41)
酸辣蒜薹.....(22)	冬菜豆芽汤.....(42)
素烧瓢儿白.....(23)	

夏季菜品

素拌银针.....(44)	麻辣南瓜.....(67)
糖醋嫩姜.....(45)	姜汁薤菜.....(69)
椒盐豌豆.....(46)	酱烧茄条.....(70)
糖粘黄豆.....(47)	素烧瓜方.....(71)
珊瑚雪莲.....(49)	家常牛尾笋.....(72)
酸辣笋瓜.....(50)	杏仁豆腐.....(73)
糖醋雀翅.....(51)	家常扁豆.....(75)
凉拌平菇.....(53)	番茄丝瓜卷.....(76)
麻辣黄丝.....(54)	酥皮茄卷.....(78)
干煸豇豆.....(55)	蒜泥苋菜.....(79)
鱼香豇豆.....(56)	蜜汁桃脯.....(80)
醋熘青椒.....(58)	龙眼果冻.....(82)
炆黄瓜条.....(59)	三丝瓜燕.....(83)
素烧瓜条.....(60)	绿豆冬瓜汤.....(84)
干煸四季豆.....(62)	番茄皮蛋汤.....(85)
姜汁四季豆.....(63)	黄瓜三丝汤.....(87)
粉蒸四季豆.....(64)	冬菜三丝汤.....(88)
炆苋菜.....(65)	酸菜蚕豆汤.....(89)
青椒南瓜.....(66)	

秋季菜品

鱼香胡豆.....(91)	炆薤菜秆.....(102)
五香豆筋.....(92)	粉蒸南瓜.....(103)
豆瓣嫩姜.....(94)	番茄鸡蛋.....(104)
三丝腐皮卷.....(95)	酱酥桃仁.....(105)
怪味苦瓜.....(96)	素烧平菇.....(106)
枇杷豆腐.....(98)	甜椒豆薯.....(107)
番茄青豆.....(99)	素炒荷心.....(109)
三鲜青豆.....(100)	青椒丝瓜.....(110)

青椒豇豆	(111)	素烧芦笋	(116)
蘑菇四季豆	(112)	玫瑰锅炸	(117)
酱甜椒	(113)	三鲜冬瓜汤	(118)
干煸茭白	(114)		

冬季菜品

怪味花仁	(120)	蛋酥苕糕	(137)
麻辣干丝	(121)	煨辣黄秧白	(138)
炸拌豆腐	(122)	回锅胡萝卜	(140)
麻辣豆腐	(123)	干煸冬笋	(141)
口袋豆腐	(125)	泡菜魔芋	(142)
糖醋茭白	(126)	红苕泥	(143)
红油笋丝	(128)	玫瑰苕条	(145)
麻酱凤尾	(129)	炒锅蒸	(146)
酸辣萝卜丝	(130)	甜黄菜	(147)
麻辣三丝	(132)	酸辣汤	(148)
干煸野鸡红	(133)	凤尾白玉汤	(149)
家常芹菜	(135)	三鲜汤	(151)
软煨凉粉	(136)		

导 言

~~~~~

如果说，川菜是我国烹饪百花园中的一枝奇葩；那么，素菜则是川菜体系中一枝淡妆幽香的花朵。她同样以其丰富的原料，精湛的技艺，别致的风味，显得多姿多彩，历久不衰！

报载日本东京曾经议论推崇的“长寿十诀”中，为首一诀就是“少肉多菜”。这里说的“菜”，显然指蔬菜。笔者并非“素食主义者”，也不认为素菜足可代替肉食的某些功能。倒是赞成“以素为主，兼及荤腥”的主张。因为，医学家和营养学家近年来不乏提倡多吃素食。在主张合理膳食，提倡食疗的论证中，对蔬菜、豆类、果品的营养成分与药用价值，评价很高；对单纯肉食的害处，也作了不少揭示。认为：多吃高蛋白、高脂肪食物，会加重胃的负担，减少脑部供血，影响智能

发育，且易引起疾病。多吃素食，则能降低过多胆固醇，清除胆盐，减少血脂，净化血液，防止便秘；还可使头发乌黑光泽，皮肤光洁细嫩、身体健康，精力充沛，从而推迟细胞衰老，得以延年益寿。

不用担心离开了荤腥原料，就做不出滋味鲜美的佳肴。清·薛宝辰在《素食说略》中说：“然而烹调果挟妙法，治具诚有殊能，虽无禁脔候鲭，识味或同于滋膳，只此畦蔬园蕨，致餐竟美于珍羞。”对这位老先生秉承佛家戒杀的学说而主张绝对素食的观点，当然不必苟同。但是，他所说的如果你掌握了做素菜的烹调方法，做菜的特殊技巧，则一般蔬菜作成的素席，吃起来也完全可以胜似那些用肉类做的美饌佳肴。这道理，应该是没有疑问的。

中国菜肴有多少种？小而言之，四川菜肴有多少种？恐怕还没有人作过精确的统计。要作精确统计，确实也难。但是，一般城乡家庭日常烹调的菜肴，少者三五十种，多者七八十种，而收录于本书的素菜，则达116个品种。其中包括冷菜、热菜和汤菜，制作简单，经济实惠。每个品种，勾勒了它的风味特色，列出了原辅材料，制作方法及操作要领。同时，按春、夏、秋、冬季节的顺序排列，便于读者随时各取所需。

## 春季菜品



### 家常豆腐

豆腐，是黄豆制品，早见于汉代。据说淮南王刘安，建都于安徽寿县，他梦想长生不老，急于寻求灵丹妙药，于是，召集一批术士门客，在八公山下，燃起熊熊炉火，用黄豆和盐卤炼丹。不料，刘安渴求的灵丹妙药未得到，而黄豆与盐卤加工后却发生了化学反应，变成了细腻的豆腐。由于它营养丰富，别具风味，从此流传下来，成为人们日常的佐餐菜肴。这里的“家常”二字，是指川菜的味道之一，具有咸鲜微辣或回味略甜，或回味略有醋香的特点。运用此法烹调的豆腐，色泽红润，质地滑嫩，滋味浓郁，咸鲜辣香。

## 原 料

|     |      |     |     |
|-----|------|-----|-----|
| 豆 腐 | 500克 | 青 蒜 | 30克 |
| 酱 油 | 10克  | 豆瓣酱 | 50克 |
| 姜 片 | 5 克  | 水豆粉 | 50克 |
| 精 盐 | 3 克  | 味 精 | 1 克 |
| 菜 油 | 150克 |     |     |

## 制作方法

1. 将豆腐切成5厘米长、3厘米宽、6毫米厚的块，豆瓣酱剁细、青蒜拍去头洗净，切成3厘米长的节。

2. 炒锅洗净置旺火上烧热，倒入菜油烧至八成热时，将豆腐块入锅煎至金黄色。在煎炒中，应均匀地撒上少许精盐，并注意将豆腐翻面，直到两面呈金黄色起锅

3. 锅内放菜油100克，烧至八成热时，放入剁细的豆瓣酱炒出香味，加入姜片、酱油、鲜汤、用勺推匀，再下豆腐烧入味后，放入青蒜、味精，用水豆粉勾芡，使之收汁亮油即成。

## 操作要领

煎豆腐的火力要猛，油温宜高。俗称“大火豆腐慢火鱼”，烹制家常豆腐也同此理。其次，在煎豆腐时，一定要煎至起金黄色，出现锅巴时，