

个性美食系列

竹笋

周范林 主编

Zhu sun Mei Shi san bai zhong

美食三百种



广东经济出版社

个性美食系列

竹笋

美食三百种

周范林 主编

Zhu sun Mei Shi san bai zhong



广东经济出版社

MAAD43/03

图书在版编目 (CIP) 数据

竹笋美食三百种/周范林主编. —广州: 广东经济出版社, 2002.4

(个性美食系列)

ISBN 7-80677-157-3

I. 竹… II. 周… III. 竹笋-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056716 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	8 2 插页
字数	172 000 字
版次	2002 年 4 月第 1 版
印次	2002 年 4 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-157-3 / TS·30
定价	14.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·



内 容 提 要

本书充分体现了竹笋的个性特征。竹笋既鲜美可口，又能养生健美。本书由概述、冷菜、热菜和汤羹等四个部分组成，全面而系统地介绍了有关竹笋的知识以及加工烹饪技巧。本书既可供饭店厨师使用，也可作为各烹饪类专业院校学生的参考教材，更可为主妇们在家庭烹饪时作参考。



“个性美食系列”编委会

主 编 周范林
副主编 周 浩 童 芹
袁国平 陈秀莲
汤丽华 汤忻美
汤丽英



火腩焗水鱼

主要原料

烧肉, 水鱼, 冬笋, 冬菇, 蒜肉





鲜笋荷豆炒牛柳

主要原料

鲜冬笋肉，荷兰豆，
红萝卜花，牛柳





罗汉斋焖鸭

主要原料

米鸭, 冬菇, 蘑菇, 冬笋, 金针菜, 云耳, 发菜, 红枣





鸡丝翅

主要原料

鱼翅, 鸡肉, 冬菇, 冬笋





目 录

概 述

个性特征	3
营养成分	3
适宜禁忌	4
使用方法	6
选购要诀	7
加工窍门	9
贮存技巧	10

冷 菜

凉拌双笋	15
凉拌笋丝	15
凉拌笋干	16
鸡丝拌笋	17
鸡丝炆笋	17
糟冻冬笋	18
佛手玉兔	19
扇面笋斗	20
东坡笋菜	21

金火银丝	21
炆虾片笋	22
紫菜笋条	23
嫩笋豆干	24
竹笋豆瓣	24
干笋黄豆	25
塔立珠海	26
拌素什锦	27
旋片春笋	27
云鸿笋塔	28
熊猫春笋	29
清拌笋丝	30
炆冬笋尖	31
炆冬笋片	31
脆嫩双笋	32
烧拌鲜笋	33
芹黄冬笋	33
麻香酱笋	34
笋丝蒿菜	35
麻酱明笋	35



拌金银丝.....36	笋干炖鸭.....56
干炸冬笋.....37	宫爆笋丁.....56
拌鸳鸯笋.....37	鲜笋稚鸡.....57
炒番茄笋.....38	春笋鸡丁.....58
盐水笋丝.....39	冬笋鸭块.....59
怪味笋片.....39	三鲜冬笋.....59
醉冬笋尖.....40	八宝全笋.....60
酒醉冬笋.....41	五丝银须.....61
酱汁春笋.....41	笋尖玉兔.....62
菊花冬笋.....42	笋丁炒蛋.....63
蜜汁糖笋.....43	油焖冬笋.....63
黄泥烤笋.....43	竹笋焖肉.....64
火烧冬笋.....44	笋干焖肉.....65
沙拉竹笋.....45	冬笋腿菇.....65
长宁泡笋.....45	玉兰冬菇.....66
鲜味醋笋.....46	什锦冬笋.....67
油焖笋肉.....46	冬笋肉丝.....68
	笋衣肉丝.....69
	腐皮笋卷.....69
	鲜肉笋卷.....70
	三丝笋卷.....71
	糖醋笋饼.....72
	竹笋烧肉.....73
	烩鲜竹笋.....73
	榨菜春笋.....74
	竹笋炖鲜.....75

热 菜

笋焖凤翅.....51
酸笋焖鸡.....51
凤卧佛手.....52
如意冬笋.....53
炒鲜三丁.....54
笋炒鸭片.....54
笋烩鸡丝.....55



肉片冬笋·····	75	笋衣肉桃·····	95
冬笋脊片·····	76	莲蓬鲜笋·····	96
冬笋腊肉·····	77	肉酿笋伞·····	97
冬笋牛丝·····	78	佛手圆鱼·····	98
烂糊冬笋·····	78	乌龙佛手·····	98
火腿冬笋·····	79	如意笋卷·····	99
咸肉冬笋·····	80	虾子鲜笋·····	100
冬笋腰花·····	80	虾子春笋·····	101
文武冬笋·····	81	虾米冬笋·····	102
火蒙冬笋·····	82	冬笋鳊鱼·····	102
火夹冬笋·····	83	海米冬笋·····	103
冬笋里脊·····	83	海米玉片·····	104
家常春笋·····	84	虾茸笋卷·····	105
蚕豆春笋·····	85	笋烩海参·····	106
三片香串·····	85	春笋鲥鱼·····	106
五彩笋丁·····	86	鱼米之乡·····	107
肉末笋条·····	87	冬笋甲鱼·····	108
竹笋腌鲜·····	88	冬笋鱼丁·····	109
象牙里脊·····	89	冬笋鱼片·····	110
金钱笋夹·····	90	鲜鱼冬笋·····	110
葱油笋丸·····	91	冬笋鱼菜·····	111
清蒸笋肉·····	91	酸笋烧鱼·····	112
笋夹金火·····	92	春笋虾仁·····	113
笋干烧肉·····	93	笋酿虾仁·····	113
笋干蹄膀·····	94	笋酿虾球·····	114
笋衣肉段·····	94	美味冬笋·····	115



合片冬笋·····	116	干烧嫩笋·····	137
锅烧冬笋·····	117	干烧冬笋·····	137
象牙冬笋·····	118	炖两香笋·····	138
炸甜冬笋·····	119	三鲜鱼肚·····	139
彩霞冬笋·····	119	鸡油三白·····	140
酿春笋尖·····	120	白扒冬笋·····	140
兰花春笋·····	121	二冬菜心·····	141
笋酿三鲜·····	122	冬冬青菜·····	142
彩色笋夹·····	123	春丝吐香·····	143
笋菇菜心·····	124	三丝黄雀·····	144
香菇鲜笋·····	125	素扣三丝·····	145
香菇绿笋·····	126	紫云三仙·····	146
香菇笋丝·····	126	素烧南北·····	147
三菇鲜笋·····	127	翡翠笋丁·····	147
蒸冬菇笋·····	128	笋炒青豆·····	148
笋烧蘑菇·····	128	炒腐皮笋·····	149
笋菇双丝·····	129	笋腐皮卷·····	149
鲜蘑冬笋·····	130	脆香梅肉·····	150
如意笋菇·····	130	酱爆笋丁·····	151
卤双冬菜·····	131	四季笋豆·····	152
煸炒双冬·····	132	佛手冬笋·····	152
双冬菜心·····	133	辣佛手笋·····	153
炒鲜双冬·····	134	春江先知·····	154
双冬烤麸·····	134	雨后春笋·····	155
二冬白雪·····	135	白汁春笋·····	156
烩烧三冬·····	136	枸杞春笋·····	156



植物四宝·····	157	清炒腌笋·····	177
清蒸素鳊·····	158	炒红枣笋·····	178
山珍献寿·····	159	炒素什锦·····	179
罗汉上素·····	160	糟煨冬笋·····	179
精品荟萃·····	161	糟烩嫩笋·····	180
咖喱冬笋·····	162	炒雪冬笋·····	181
笋炒狗肉·····	163	雪菜笋芽·····	181
笋炖野鸭·····	163	雪菜春笋·····	182
冬笋野鸭·····	164	雪菜冬笋·····	183
笋条鹌鹑·····	165	象牙雪笋·····	183
笋煨鸽肉·····	166	脆皮冬笋·····	184
冬笋兔片·····	166	烧假鱼翅·····	185
冬笋野兔·····	167	海参排翅·····	186
拔丝笋块·····	168	鸡茸鱼翅·····	187
挂霜冬笋·····	169	白玉笋翅·····	188
焖冬笋块·····	170	排翅鲜笋·····	189
油焖春笋·····	170	糖醋双白·····	189
油焖鲜笋·····	171	糖醋素排·····	190
黄焖冬笋·····	172	糖醋笋排·····	191
麻辣春笋·····	172	酱烧冬笋·····	192
翡翠春笋·····	173	干烧鲜笋·····	192
炸凤尾笋·····	174	笋烧芥菜·····	193
干煸冬笋·····	175	红烧冬笋·····	194
笋炒黄瓜·····	175	锅烧鲜笋·····	195
炒萝卜笋·····	176	烧素三样·····	196
菜花炒笋·····	177	烧白汁笋·····	197



金钩玉片·····	197	咸肉笋汤·····	217
金钩银片·····	198	火腿笋汤·····	217
蒜爆笋片·····	199	白肚笋汤·····	218
辣油笋尖·····	199	豆腐笋汤·····	219
辣酱笋花·····	200	腰片笋汤·····	219
辣椒笋干·····	201	春笋肉汤·····	220
鱼香笋丝·····	201	春笋肝汤·····	220
荠菜冬笋·····	202	麻辣笋汤·····	221
麻油春笋·····	203	火腿笋汤·····	222
红油春笋·····	203	肉丝笋汤·····	222
一笋双味·····	204	虾仁笋汤·····	223
双笋辉映·····	205	冬笋鱼汤·····	224
葱香笋尖·····	206	莼菜笋汤·····	224
酥桃鲜笋·····	206	开洋笋汤·····	225
蚝油笋丁·····	207	榨菜笋汤·····	226
青椒笋衣·····	208	白汁笋汤·····	226
笋烧刀豆·····	208	菜心笋汤·····	227
锅巴熏笋·····	209	笋尖菜汤·····	228

汤羹

笋丝鸡汤·····	213	雪菜笋汤·····	229
鲜笋鸡汤·····	213	薏米笋汤·····	229
三鲜笋汤·····	214	白玉笋汤·····	230
三丝腐汤·····	215	豆芽笋汤·····	231
芙蓉笋汤·····	215	烧素笋汤·····	231
冬笋掌汤·····	216	口蘑笋汤·····	232
		笋干清汤·····	233
		凤尾笋汤·····	233



冬笋耳汤·····	234	笋菇腐羹·····	239
香菇笋汤·····	234	鲜贝笋羹·····	239
清淡笋汤·····	235	冬笋米粥·····	240
菜煮笋汤·····	236	三丁蛋饺·····	241
什锦素煲·····	236	黄白玉饺·····	242
笋茸豆羹·····	237	甜笋鲜饺·····	243
素八宝羹·····	238		

概述

