

家常素食

上海市黄浦区第二饮食公司编著



家常素食制作

上海市黄浦区第二饮食公司 编著

上海科学技术出版社

家常素食制作

上海市黄浦区第二饮食公司 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 插页 2 字数 133,000

1984年4月第1版 1985年6月第2次印刷

印数: 96,001—223,000

统一书号: 15119·2322 定价: 0.90元



金镶豆腐 ▲

松仁鱼米 ▼





▲素肉松

素火腿▶



◀翡翠鸡丝



三鲜海参▶



◀罗汉全斋



炸响铃▼



五香烤麸 ►



炒蟹粉 ▼



前 言

素菜,是中国菜肴的一个重要组成部分。它历史悠久,据《诗经》、《论语》记载,早在古代,素食就与肉食共登盘餐。汉朝时期,由于农业生产的发展,蔬菜和瓜果品种的增加,豆腐的问世,民间饮食市场的素食品种亦日益增加。后来随着佛教的兴起,南朝梁武帝笃信佛教,倡导推行素食。从此,素食作为一种宗教撰食,开始进入烹饪园地,逐渐发展起来。北魏时期,贾思勰著的《齐民要术》内,就将素菜专门列为一章,并论述了它的制作方法。唐宋时期,素菜又有了新的发展,出现了寺院素食、宫廷素食和民间素食等多种形式的素斋和素菜馆。到了近代,素食更是盛行全国,我国一些闻名的寺院古刹如上海玉佛寺、杭州灵隐寺、扬州大明寺、安徽近江寺、厦门南普陀寺等都设有斋堂素食,供游览者品尝,且在全国大城市中也开设专营素食的菜馆,从寺庙走向商业化的街市。例如上海,除功德林蔬食处外,尚有春风松月楼、紫竹林、觉林、玉佛寺等多处素斋和素菜馆,均博采京、广、川、扬等各帮名菜烹饪之精华,逐渐形成了选料精细、制作考究、技术精湛、花色众多、风味独特的特点,因而驰名中外。

素菜以豆制品、面筋、香菇、木耳、时令蔬菜等干鲜品为原料,以植物油烹制而成,营养丰富,高蛋白、低脂肪,并有大量维生素、矿物盐、有机盐等物质,对调节人体功能,增强体质,有重要作用;高血压、心脏病等患者和老年人及脑力劳动者,

BBF86/10

食后有助消化、吸收。《黄帝内经》、《神农本草经》、《食疗心鉴》、《饮膳正要》、《本草纲目》等古籍中都记载有用蔬菜制作素食的食疗作用。如常食芹菜,能降压、镇痉、健胃、利尿;食用萝卜、山药等能健胃消食、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒;豆汁、豆腐等制品有清热润燥、生津解毒、补中亮肠;黑木耳、香菇等食用菌类有清涤胃肠、滋胃降压、强心补肾等作用。因此,民间有常食素食能延年益寿之说。

素菜口味鲜美,鲜嫩爽滑。炎夏酷暑,端上一盆色彩鲜艳、香气四溢、清鲜适口的素菜,即使胃口不佳,也会食欲顿生。各种蔬菜、豆制品是人们生活中不可缺少的食品,如何将它们烹制成色佳味美的各式菜肴,则是大有讲究的。为了适应和满足人们对素食日益增长的需要,我们特请技术顾问陈德奎、李其福、莫有赓、杨志洲等四位名师和功德林蔬食处罗来耀师傅共同编写了这本《家常素食制作》,并经陈耀文、丁海良同志修改定稿。全书共介绍冷盆、爆炒、烧烤、汤类、甜羹、点心等八大类素食,共二百二十个品种,除介绍部分有传统风味的名菜佳肴外,大都是四季应市蔬菜制成的家常素食。书中对每个菜点的配料、烹调方法,均作了详细介绍,个别还附有插图和照片。本书可供饮食业同行、食堂工作人员参考,更可供广大家庭如法烹制。由于编者水平有限,书中不妥和谬误之处敬请不吝指正。

编 者 1983年4月

目 录

一、素食的原料介绍.....	1
二、素食的烹调知识.....	6
三、各类素食制作方法.....	9
(一)冷盆类.....	9
1. 白鸡.....(9)	18. 盐水白肚..... (22)
2. 素肠.....(10)	19. 酸辣白菜..... (22)
3. 素熏鱼.....(11)	20. 酱汁桃肉..... (23)
4. 素火腿.....(12)	21. 白露蛭子..... (24)
5. 素烧鸭.....(13)	22. 红油茭白..... (25)
6. 素肉松.....(14)	23. 美味双耳..... (26)
7. 拌文武笋.....(14)	24. 棒棒粉皮..... (26)
8. 炆冬笋.....(15)	25. 穿衣花生..... (27)
9. 素色拉.....(15)	26. 拌豆苗松..... (28)
10. 素豆卷.....(16)	27. 泡尖红椒..... (29)
11. 五香烤麸.....(17)	28. 盐水腐竹..... (29)
12. 酸辣青笋.....(18)	29. 嫩姜拌干丝..... (30)
13. 姜汁黄瓜.....(18)	30. 糖醋嫩藕..... (31)
14. 三色银芽.....(19)	31. 扁尖炆毛豆..... (31)
15. 糖醋萝卜.....(20)	32. 陈皮兰花干..... (32)
16. 麻酱粉皮.....(20)	33. 凉拌萝卜丝..... (33)
17. 三丝芹菜.....(21)	34. 油浸蘑菇..... (33)
(二)爆炒类.....	35

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 炒素肠……………(35) | 27. 花生肉丁……………(54) |
| 2. 爆青椒……………(36) | 28. 银芽鸡丝……………(55) |
| 3. 咕咾肉……………(36) | 29. 炒豆腐松……………(56) |
| 4. 炒双冬……………(37) | 30. 小煎鸡米……………(57) |
| 5. 炒鸡丁……………(38) | 31. 虾子春笋……………(58) |
| 6. 三丝南菜……………(39) | 32. 鱼香肉丝……………(58) |
| 7. 生煸菜心……………(39) | 33. 糖醋木耳……………(59) |
| 8. 青椒银芽……………(40) | 34. 三鲜海参……………(60) |
| 9. 翡翠鸡丝……………(41) | 35. 滑溜黄菜……………(61) |
| 10. 炒蟹粉……………(41) | 36. 炒万年青……………(62) |
| 11. 三色菱肉……………(42) | 37. 油爆三圆……………(62) |
| 12. 茄汁鱼片……………(43) | 38. 松膨胀蛋……………(63) |
| 13. 炒虾仁……………(44) | 39. 瓜片腰花……………(64) |
| 14. 虾子冬笋……………(45) | 40. 彩色里脊丝……………(65) |
| 15. 生煸豆苗……………(45) | 41. 冬菇炒面筋……………(65) |
| 16. 炒豆腐衣……………(46) | 42. 冬菇炒塔菜……………(66) |
| 17. 瓜姜银芽……………(47) | 43. 醋溜莲花白……………(67) |
| 18. 鱼香菜苔……………(47) | 44. 竹笋炒枸杞……………(67) |
| 19. 油爆五丁……………(48) | 45. 地力炒冬菇……………(68) |
| 20. 京菜豆瓣……………(49) | 46. 椒炒面筋丝……………(69) |
| 21. 香椿竹笋……………(50) | 47. 芹黄牛肉丝……………(70) |
| 22. 荠菜冬笋……………(50) | 48. 雪菜炒冬笋……………(70) |
| 23. 松仁鱼米……………(51) | 49. 干炒牛肉丝……………(71) |
| 24. 糖醋菱肉……………(52) | 50. 干煸黄豆芽……………(72) |
| 25. 五色素丝……………(52) | 51. 合川鱼片……………(73) |
| 26. 炒鳝糊……………(53) | 52. 鸡茸蹄筋……………(74) |

(三) 炸溜类……………75

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 桃仁土司……………(75) | 3. 酥炸鱼卷……………(77) |
| 2. 香酥蛋饺……………(76) | 4. 炸素虾球……………(77) |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 5. 脆皮烧鸡·····(78) | 12. 鸚鵡穿衣·····(84) |
| 6. 芝麻鱼排·····(79) | 13. 糖醋排骨·····(85) |
| 7. 香酥八块·····(80) | 14. 椒盐虾仁·····(86) |
| 8. 香酥冬瓜·····(81) | 15. 虎皮鸽蛋·····(87) |
| 9. 桂花肉·····(82) | 16. 炸响铃·····(88) |
| 10. 糯米藕夹·····(82) | 17. 酥炸鲜蘑菇·····(89) |
| 11. 脆皮菜包·····(83) | 18. 炸溜荔枝肉·····(90) |

(四) 烧烤类·····92

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 虾子青笋·····(92) | 22. 菜心肉圆·····(110) |
| 2. 蚂蚁上树·····(93) | 23. 红烧甲鱼·····(111) |
| 3. 滚龙丝瓜·····(93) | 24. 油焖蹄子·····(112) |
| 4. 京菜茭白·····(94) | 25. 油焖茄子·····(113) |
| 5. 锅烧白菜·····(95) | 26. 咖喱鸡块·····(114) |
| 6. 双菇芋艿·····(96) | 27. 白烧排翅·····(115) |
| 7. 酿丁青椒·····(96) | 28. 栗子白菜·····(116) |
| 8. 香油茄糊·····(97) | 29. 茄汁茭白·····(116) |
| 9. 南乳汁肉·····(98) | 30. 三丝黄雀·····(117) |
| 10. 乳腐大烤·····(99) | 31. 酱汁刀豆·····(118) |
| 11. 合子冬菇·····(100) | 32. 干烧刀豆·····(119) |
| 12. 金镶豆腐·····(101) | 33. 三下锅·····(120) |
| 13. 菱形豆腐·····(102) | 34. 橄榄蘑菇·····(121) |
| 14. 锅烧豆腐·····(103) | 35. 麻辣春笋·····(121) |
| 15. 麻辣豆腐·····(104) | 36. 麻辣蚕豆·····(122) |
| 16. 干焖豆腐·····(104) | 37. 香菇银杏·····(123) |
| 17. 三色扒豆腐·····(106) | 38. 白烧素鸡·····(123) |
| 18. 香椿煎豆腐·····(106) | 39. 扒冬瓜球·····(124) |
| 19. 塔菜冰豆腐·····(107) | 40. 乳汁青笋·····(125) |
| 20. 烂糊冬笋·····(108) | 41. 豆腐茸豌豆·····(125) |
| 21. 贵妃鸡翅·····(108) | 42. 鲜蘑豆瓣·····(126) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 43. 油焖腐竹……………(127) | 47. 罗汉全斋……………(130) |
| 44. 家常豆腐……………(128) | 48. 鸡茸鱼翅……………(131) |
| 45. 板栗子鸡……………(129) | 49. 蜂窝豆腐……………(132) |
| 46. 三鲜鱼肚……………(129) | 50. 五丁蛋饺……………(133) |

(五) 蒸炖类 …………… 135

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 酿夜开花……………(135) | 5. 粉蒸烤麸……………(139) |
| 2. 酿双色元椒……………(136) | 6. 粉蒸素鸡……………(140) |
| 3. 奶油酿节瓜……………(137) | 7. 绿叶口蘑……………(140) |
| 4. 清炖冬菇汤……………(138) | 8. 三丝白菜墩……………(141) |

(六) 汤羹类 …………… 142

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 三鲜冬瓜汤……………(142) | 10. 火腿干丝……………(149) |
| 2. 三丝紫菜汤……………(143) | 11. 文丝豆腐……………(149) |
| 3. 西湖莼菜汤……………(143) | 12. 双菇川荪……………(150) |
| 4. 雪菜冬笋汤……………(144) | 13. 黄皮豆腐……………(151) |
| 5. 连锅汤……………(145) | 14. 芥菜豆腐羹……………(152) |
| 6. 口蘑锅巴……………(146) | 15. 冬菇豆腐羹……………(153) |
| 7. 珍珠花菜……………(147) | 16. 酸辣汤……………(153) |
| 8. 鸡茸花菜……………(147) | 17. 奶油番茄浓汤……………(154) |
| 9. 西卤豌豆……………(148) | 18. 蘑菇烩银芽……………(155) |

(七) 甜菜类 …………… 156

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 地力糕……………(156) | 9. 雪包珠砂……………(161) |
| 2. 桂花锅炸……………(157) | 10. 桂花核桃仁……………(162) |
| 3. 麻糖锅巴……………(157) | 11. 夹沙山药泥……………(162) |
| 4. 夹沙香蕉……………(158) | 12. 糖汁薯条……………(163) |
| 5. 拔丝山药……………(159) | 13. 西米栗子羹……………(164) |
| 6. 橘囊圆子……………(159) | 14. 枇杷银耳汤……………(165) |
| 7. 夹沙苹果……………(160) | 15. 玫瑰杏仁豆腐……………(165) |
| 8. 八宝莲心……………(161) | |

(八) 素点类 167

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 素菜包.....(167) | 13. 三丝锅饼..... (177) |
| 2. 三星大包.....(168) | 14. 三丝炒饼..... (178) |
| 3. 蟹粉小笼.....(169) | 15. 菜心面鱼..... (179) |
| 4. 水晶中包.....(170) | 16. 炸素合子..... (180) |
| 5. 咸煎饼.....(170) | 17. 芝麻凉卷..... (181) |
| 6. 煎酒酿饼.....(171) | 18. 果酱面皮..... (182) |
| 7. 白糖炸糕.....(172) | 19. 家常布丁..... (182) |
| 8. 千层油糕.....(172) | 20. 嫩藕甜糕..... (183) |
| 9. 美味蒸饺.....(173) | 21. 罗汉窝面..... (184) |
| 10. 花素水饺..... (174) | 22. 鸡丝炒面..... (185) |
| 11. 三丝春卷..... (175) | 23. 观音伊府面..... (186) |
| 12. 细沙春卷..... (176) | |

一、素食的原料介绍

素食的原料主要为各种可供食用的植物,种类很多,现将烹制素食的原料分别介绍如下:

(一)鲜菜类 是指新鲜上市的蔬菜,一般含水分多,营养丰富。按照菜的结构和可食部位可分以下六类:

1. 叶菜类 可食部分是肥嫩菜叶及叶柄,含有大量叶绿素、维生素和矿物盐类,营养丰富。如大白菜、小白菜、菠菜、青菜、油菜、芹菜、蕹菜、塔棵菜等。

2. 茎菜类 食用部分为菜的细嫩茎杆和变态茎,其中大部分富含淀粉、糖分和蛋白质等营养物质。有的含挥发性芳香油(葱、姜、蒜),使菜具鲜美辣味,可作调味。有的含水分较少,适于贮藏。茎菜类的菜有马铃薯、藕、姜、荸荠、竹笋、茭白、芋艿、茼蒿、大蒜等。

3. 根菜类 食用部分为变态的肥大直根,富含糖分、蛋白质等养分。如红、白萝卜,胡萝卜,山药,芥菜头等。

4. 花菜类 食用部分是植物的花器与变态的花器,质地鲜嫩,富含糖分、蛋白质等多种营养,如花椰菜、鲜黄花、韭菜花等。

5. 果菜类 食用部分是植物的果实,富含糖分、蛋白质、胡萝卜素及维生素C等养分。按照果实的特性,又可分茄果类(如番茄、茄子、辣椒等),瓜果类(如冬瓜、南瓜、丝瓜、黄瓜等),豆类(如四季豆、毛豆、豇豆、蚕豆、豌豆等)多种。

6. 其他类 不属于上述几类的蔬菜归于此类。如鲜蘑菇、豆芽菜、发芽豆等。

(二)干菜类 通常是指蔬菜、笋类、菌类和苔藓植物的干、腌制品等。含有蛋白质、碳水化合物和维生素等营养，对人体有开胃、清肠、消腻、减肥的作用。常用于素菜烹制的干菜主要有如下几种：

1. 黄花菜 亦称金针菜。由黄花花蕾干制而成。香嫩味鲜，维生素及矿物质含量丰富，是烹制素菜常用的主料。质量以条长粗壮、色泽黄亮、肉质柔软、条杆紧实为好。食法多样，炒、烧、汤、制馅均可。

2. 玉兰片 为冬笋及春笋加工的干制品，色泽玉白、状如玉兰，故名。质量以尖片为佳，表面光洁、笋节致密、无老根、质脆嫩、味鲜美，是烹制素菜的上好原料。炒、烧、焖、炖或佐汤均可。

3. 笋干 又叫箬笋。由新鲜毛笋经煮熟、压榨、焙干而成。质量以质嫩肉厚、身干、色如黄蜡、无老根、霉蛀为佳。经过水发，笋干仍能恢复鲜嫩。炒、烧、蒸、炖等食法均可。

4. 青笋干 又名青笋。由多种鲜笋加工干制而成。质嫩味鲜有清香，色青带黄，是深受人们喜爱的夏令素食配料。食法多样，炒、拌、烧、炖均可。

5. 万年青 由油菜或小塘菜的菜苔顶端嫩尖加工干制而成。色泽翠绿、清香鲜嫩，用以配制夏令素菜，能开胃消腻、增进食欲。食法多样，佐汤更佳。

6. 紫菜 为海生藻类植物。色泽浓艳，滋味鲜美，食法简便，营养丰富，常食有助于降低血压、减轻甲状腺炎和脚气病等症。质量以表面滋润光滑，体轻清香为佳。食法以佐汤为主。

7. 京冬菜 是用大白菜的嫩叶加工而成的咸菜,为烹制素菜常用的配料。鲜嫩清香,用以佐餐能开胃消食。质量以菜丝细匀、色泽黄亮、香味浓郁、入口鲜嫩、无酸味为佳。食法多样。

(三)食用菌类 食用菌是指可供人们食用的大型真菌,如银耳、黑木耳、香菇、蘑菇、竹笋等。含有丰富的蛋白质、氨基酸和维生素等营养物质,口味鲜美。一些著名的食用菌,历来列为宴席佳品,誉为“山珍”。现择其主要品种介绍于下:

1. 黑木耳 为一种生于朽木,形如人耳的食用真菌。含有蛋白质、糖分、脂肪及磷、钙、铁等多种营养,对人体有润肺滋阴,清热活血、补脑强心等功效。在素菜中是应用很多的珍贵原料。质量要求:以朵面乌黑光润、朵背略呈灰白色、朵形大而适度、耳瓣伸展、胀发性好、耳身干燥、无杂质、无僵耳、有清香气者为佳。黑木耳食法,炒、烧、汤、烩等均可,甜咸皆宜。亦可作为滋补食品。

2. 白木耳 亦为我国特产的珍贵滋养品。含有蛋白质、糖分、脂肪、维生素及矿物质等营养,具有滋润强壮、清肺益气、降压滋阴等功效。品质以耳身干燥,朵形盈大,体轻色乳白,胀发性好,胶质稠厚为好。用于素菜,以甜食为多,为素宴中的佳肴美点。

3. 香菇 又称香蕈、香菌。肉质嫩滑,味美香浓,含有蛋白质、氨基酸、维生素等丰富营养,被列为“山珍”之一,是名贵的素食原料。质量以只大均匀、菌伞肥厚、盖面平滑、色泽黄褐、菌身干燥、香味浓郁为佳。食法多样,炒、烧、炖、蒸等均可,是滑嫩清香、口味鲜美的素菜佳肴。

4. 蘑菇 为我国西北、内蒙自然生长的优良食用菌,目前尚不能人工栽培,晒成干品,味道鲜美,风味独特,香气浓