

烹

飪

第三集





数据加载失败，请稍后重试！

烹 饪

第 三 辑

素 菜 泡 菜

温江地区蔬菜饮食服务公司
温江地区厨师培训班教研组

一九七五年九月

毛 主 席 语 录

路线是个纲，纲举目张。

备战、备荒、为人民。

全心全意地为人民服务。

我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西。

说 明

素菜、泡菜的主料是蔬菜。“蔬菜是同广大人民生活关系非常密切的一项副食品。做好蔬菜的生产和供应工作，是农业和商业部门在副食品生产和供应方面的一项重要任务。”泡菜、素菜都是对蔬菜的一种加工方法，掌握和运用这种技术。是作好蔬菜供应工作，丰富人民生活，增强人民体质的一项必不可少的措施。

因此，继《烹饪（第二辑·菜谱）》出版后，我们又据我业老师傅的实践经验，收集我区有代表性的菜品共一百八十个，汇成了这本《烹饪（第三辑·素菜、泡菜）》谱。本辑还远不能概括素、泡菜之全貌，仅供同志们实践时参考。编辑中，我们力求品种多样，烹制方便，经济实惠和文字简明易懂，但由于缺乏经验，若有不足之处，请同志们指正。

本书顺利出版，承蒙广汉、彭县等蔬菜专业社、队的贫下中农和有关单位大力协助，在此表示感谢。

温江地区蔬菜饮食服务公司
温江地区厨师培训班教研组

一九七五年九月

目 录

第一部份 素 菜

- 1 脆皮“鱼” (1)
- 2 甜椒菜花 (3)
- 3 炒豌豆尖 (4)
- 4 什景素烩 (4)
- 5 大蒜三菌 (6)
- 6 春芽葫豆 (7)
- 7 龙眼高笋 (7)
- 8 锅贴豆腐 (8)
- 9 油酥青豆 (9)
- 10 烩泡青菜 (10)
- 11 素炒韭黄 (11)
- 12 糖醋“排骨” (11)
- 13 芥末萝粉 (12)
- 14 五香“香肠” (13)
- 15 芥末山菜苔 (14)
- 16 桂花土豆 (15)
- 17 烧拌甜椒 (15)
- 18 蒜泥苋菜 (16)
- 19 珊瑚豆腐 (17)
- 20 拌冲菜 (17)

21	鲜溜三菌·····	(18)
22	糖酥葫豆·····	(19)
23	回锅萝卜·····	(19)
24	糖醋番茄·····	(20)
25	素酿苦瓜·····	(21)
26	芽菜鲜笋·····	(22)
27	炆莲白·····	(23)
28	青椒大头菜·····	(23)
29	鱼香黄瓜·····	(24)
30	拌摘耳根·····	(25)
31	糖醋萝卜丝·····	(25)
32	麻辣凤尾·····	(26)
33	鱼鳞茄子·····	(26)
34	酥豆腾菜·····	(27)
35	姜汁豇豆·····	(28)
36	柚皮“蒸肉”·····	(29)
37	白菜豆腐卷·····	(29)
38	炒三丁·····	(30)
39	煸辣椒尖·····	(31)
40	水晶莴笋·····	(32)
41	芋酥·····	(32)
42	芹黄豆干·····	(33)
43	蒜泥豌豆·····	(33)
44	糊辣厚皮菜·····	(34)
45	炆黄瓜皮·····	(35)
46	葱油莴笋·····	(35)

47	花仁萝卜干·····	(36)
48	双色卷·····	(36)
49	烧三样·····	(38)
50	冬菜苦瓜·····	(38)
51	家常莲白丝·····	(39)
52	豆腐元子·····	(40)
53	金钩豇豆·····	(40)
54	醋熘黄瓜·····	(41)
55	鱼香土豆·····	(42)
56	熘葫豆·····	(43)
57	黄焖菜头·····	(43)
58	白油季豆·····	(44)
59	青椒豆豉·····	(45)
60	酱烧冬瓜·····	(45)
61	姜汁波菜·····	(46)
62	糖醋熘豌豆·····	(46)
63	蒜泥黄瓜·····	(47)
64	家常莴笋·····	(48)
65	龙眼莲白·····	(48)
66	回锅冬瓜·····	(49)
67	花仁拌豆干·····	(50)
68	蕃茄豆腐泥·····	(51)
69	麻辣红丝·····	(51)
70	土豆元子·····	(52)
71	脆皮茄子·····	(53)
72	软炸三菌·····	(54)

73	酱酥葫豆	(54)
74	酿黄瓜	(55)
75	酥桃鲜笋	(56)
76	麻园萝卜	(57)
77	炸拌豆腐	(58)
78	糊辣笋瓜	(58)
79	鱼香紫菜	(59)
80	酱烧苦瓜	(60)
81	麻酱明笋	(60)
82	怪味葫豆	(61)
83	糖醋豆腐颗	(62)
84	烩葫豆	(63)
85	炒莴笋丝	(63)
86	炆芋丁	(64)
87	醋熘白菜	(65)
88	拌黄丝	(65)
89	烧拌茄子	(66)
90	鱼香季豆	(67)
91	腌菜豆豉	(67)
92	豌豆泥	(68)
93	酱烧青笋	(68)
94	干烧蘑芋	(69)
95	酱烧茄子	(70)
96	白油莴笋	(70)
97	鱼香锅魁	(71)
98	糖醋子姜	(72)

99	家常豆花·····	(72)
100	青椒炒皮蛋·····	(73)
101	煊豆干丝·····	(74)
102	糊辣菜头·····	(75)
103	干煸白菜苔·····	(75)
104	青椒煎腾菜杆·····	(76)
105	烧拌鲜笋·····	(76)
106	酥皮瓜园·····	(77)
107	麻辣莲白·····	(78)
108	蜜汁莴笋·····	(78)
109	酱瓢菜邦·····	(79)
110	蒲江红豆腐·····	(80)
111	糖醋豌豆·····	(81)
112	煎青辣椒·····	(82)
113	炆莴笋条·····	(82)
114	酱烧季豆·····	(83)
115	炆青豆·····	(84)
116	干煸苦瓜·····	(84)
117	椒盐茄饼·····	(85)
118	蛋酥土豆·····	(86)
119	烧拌青椒·····	(86)
120	野鸡红·····	(87)
121	糖醋蒜苔·····	(87)
122	油酥豌豆·····	(88)
123	家常土豆丝·····	(89)
124	青豆苦瓜·····	(89)

125	炒黄豆芽	(90)
126	拌苤菜	(90)
127	家常豆腐	(91)
128	青椒玉米	(92)
129	拌绿豆芽	(92)
130	灰豆腐乳	(93)

第二部份 泡菜

一、泡菜基础知识	(95)
1. 泡菜房的设置	(95)
(一) 蔬菜加工间	(95)
(二) 洗涤处	(95)
(三) 泡菜间	(96)
2. 泡菜的名词术语	(96)
3. 泡菜坛的选择	(98)
4. 泡菜盐水的主、佐、香料	(99)
(一) 主料	(99)
(二) 佐料	(100)
(三) 香料	(100)
5. 泡菜和泡菜盐水的管理	(101)
(一) 泡菜管理	(101)
(1) 装坛方法	(101)
(2) 香料包的使用与管理	(102)
(3) 蔬菜质地与出坯咸度	(102)
(4) 蔬菜特性与出坯时间	(102)
(5) 气温与盐味的渗透	(103)

(6)	食用时间与蔬菜加工	(103)
(7)	气温与泡菜味的掌握	(104)
(8)	泡菜时间与蔬菜的日晒	(104)
(9)	贮存时间与蔬菜质地的选择	(104)
(10)	贮存时间与泡菜咸度	(104)
(二)	泡菜盐水管理	(104)
(1)	治变质冒泡	(105)
(2)	救浑醪	(106)
(3)	除蛆虫	(106)
(4)	去霉花	(106)
(5)	处理盐水的明显涨缩	(106)
6.	泡菜的吃法	(107)
(一)	本味	(107)
(二)	拌食	(107)
(三)	烹食	(107)
(四)	改味	(107)
二、	泡菜品种	(108)
1	泡甜椒	(108)
2	泡藠头	(109)
3	泡鱼辣椒	(109)
4	泡萝卜	(110)
5	泡萝卜稊	(111)
6	泡子姜	(111)
7	泡苦瓜	(113)
8	泡甜蒜苔	(114)
9	泡花菜	(115)

10	泡芹菜心·····	(115)
11	泡地瓜·····	(116)
12	泡蒜苔·····	(116)
13	泡青笋皮·····	(117)
14	泡芥子·····	(118)
15	泡红元根萝卜·····	(118)
16	泡莲花白·····	(119)
17	泡地蚕纽·····	(119)
18	泡芋艿·····	(120)
19	泡红萝卜·····	(121)
20	泡甜萝卜·····	(121)
21	泡藕·····	(122)
22	泡青菜·····	(123)
23	泡鸡心辣椒·····	(123)
24	泡洋姜·····	(124)
25	泡茄子·····	(125)
26	泡青豆子·····	(125)
27	泡土耳其瓜·····	(126)
28	泡牛角椒·····	(127)
29	泡黄秧白·····	(127)
30	泡瓢菜邦·····	(128)
31	泡四季豆·····	(129)
32	泡青辣椒·····	(129)
33	泡冬笋·····	(130)
34	泡豇豆·····	(131)
35	泡水芋茎·····	(131)

36	泡洋雀菜·····	(132)
37	泡黄瓜·····	(133)
38	泡冬瓜·····	(133)
39	泡大葱·····	(134)
40	泡刀豆·····	(135)
41	泡青菜头·····	(135)
42	泡茭南·····	(136)
43	泡大蒜·····	(137)
44	泡雪里蕻·····	(138)
45	泡莴笋·····	(138)
46	泡木梨·····	(139)
47	泡莲花白头·····	(140)
48	泡香瓜·····	(140)
49	泡高笋·····	(141)
50	泡土豆·····	(142)

第 一 部 份

素 菜

素菜，一般是指用植物性原料烹制的菜品。具有本味浓郁、清淡鲜香、时令性强、经济实惠、普遍广泛，以及营养丰富、易于吸收等特点。菜品很多，变化也大。烹调时应注意突出本味，保持养分。并视各蔬菜性能和菜品要求之别而灵活变化。一般说来，茎根豆类等菜最宜酥松脆嫩或烩糯清香，而叶类等菜则多以断生为佳。总之，只要烹制得当，如同荤菜，脍炙可口。

脆 皮 “鱼”

“鱼”形逼真，色彩鲜艳，美观大方，皮酥肉嫩，味浓爽口，作法别致。

原材料：

豆腐	二个	牛尾笋(净)	一根
豆筋皮	一张	干细豆粉	三两
鸡蛋清	四个	鸡蛋	一个
姜丝	二钱	泡辣椒丝	七钱
葱丝	一两	蒜丝	三钱
香菜	五钱	干细粉条	五钱

胡椒末	二分	味精	五分
白糖	八钱	菜油	二斤耗四两
白酱油	一两	醋	一两五
素汤	四两	川盐	三分
水豆粉	五钱		

烹制方法：

1. 取牛尾笋嫩尖一根约一尺长入沸水锅内煮断生，晾冷，平放菜墩上，从距粗端的二寸五处，每隔一分五立割一刀，每刀留占直径四分之一不割穿，割至尾部。豆腐用纱布包好在清水内揉洗挤干，装入碗内加盐（二分）、味精（一分）、鸡蛋（一个）、干豆粉（一两）拌匀。粉条用热水发软，改成三寸长的节。鸡蛋清与干豆粉（二两）兑成蛋清浆。

2. 用一节粉条插入笋子的刀口下端，依次插入完所割的刀口（笋子小的一头，粉条应改短点）。豆筋皮平铺菜墩上，抹蛋清浆，用拌好的豆腐包住笋子放于豆筋皮上包好，做成鱼形，并在笋尖两边各雕一鱼眼圈，用熟青豆二粒沾蛋清浆安于眼圈内做成鱼眼。用小梳子把鱼尾、脊翅、胸翅按成形，上笼蒸熟晾冷。葱、辣椒各一半与姜、蒜、酱油、醋、白糖、胡椒、味精、汤、水豆粉兑成滋汁。

3. 锅置中火上，下油烧至七成热，将抹好蛋浆的“鱼”入锅炸至微黄，皮酥即捞起立放盘中。菜油三两入锅，烹入滋汁，翻炒亮油淋遍鱼身，撒上葱、泡辣椒丝和香菜即成。

注意事项：

1. 选无斑点、无虫伤的嫩牛尾笋。

2. “鱼”勿炸糊。

注：（1）素汤调制法：（以下同）

素 汤 调 制 法

原材料：

沸水	五十斤	豆芽	十斤
冬菜	五两	香菌	一两
姜	四两	葱叶	四两
胡椒末	三钱		

烹制方法：

1. 冬菜、香菌、豆芽（掐去根），姜、葱分别洗净泥沙沥干水份。姜拍破；葱挽结。

2. 锅洗净掺入沸水，放冬菜、香菌、豆芽、姜、葱、胡椒熬出香味，撇尽浮沫、杂质，即可使用。

注意事项：

1. 素汤调制成后，可将豆芽、香菌、冬菜捞出另作它用；亦可留锅内继续熬。

2. 此汤除烹制白汁的素菜外，烹制其它素菜均可使用。可根据菜品要求调味。

（2）名词、术语请参看《烹饪（第二辑·菜谱）》

甜 椒 菜 花

菜美观爽目，味清香可口。

原材料：

甜红辣椒	三两	韭菜花	一斤
川盐	三钱	味精	二分
香油	一两		