

素食烹飪必備

齋菜大全

附錄：齋點心·齋鹵味

慈雲山紫雲洞
麥可明居士編

例言

- 一 本書編制爲解決素食烹調的困難而注重於衛生並奉行節約爲宗旨
- 二 本書共分爲冷品炒類湯羹糕點及日常蔬菜五大類。總共二百餘種。前後約四萬五千餘言。盡切於一般家庭最普遍而實用的食物的烹調。
- 三 本書每種分爲四段：先述所需之物，次述應用之具。後述烹調之法。逐段分清。詳爲敘述，不厭求詳。
- 四 本書採以淺鮮的文字，力求簡練而精悍，使讀者閱後易於瞭解；而能有着手仿製之效。
- 五 本書文字均注重於實際理論，力避空泛玄渺之談，非市上所出版之可能及哩。
- 六 本書爲供給有興趣研究素食及居家主婦們的唯一烹師。

二百種素食烹調法目次

例言

第一編 各種冷品的烹調法

一	拌洋菜	一
二	醃芹菜	一
三	拌麵筋	二
四	拌青菜	二
五	拌絲瓜	三
六	玉堂菜	四
七	拌茄子	四
八	醃磨礮	五
九	醃洋胡蘿蔔	五
一〇	醃白筍	六
一一	醃百葉	六
一二	拌白菜	六
一三	拌茭白	七
一四	拌黃瓜片	八
一五	氽豆腐乾	八
一六	醃萵苣筍	九

一七	拌菜梗	九
一八	醃蘿蔔絲	〇
一九	生苣腐	〇
二〇	素鱸魚	一
二一	醃灰料頭	一
二二	蘿蔔鬆	二
二三	醃茅豆莢	二
二四	醃草頭	三
二五	燒長豇豆	三
二六	炒茅豆子	四
二七	醃素皮蛋	四
二八	拌蔓菁菜	五
二九	豆腐鬆	五
三〇	醋蘿蔔絲	六
三一	燙青蒜	六
三二	醃馬蘭頭	七
三三	醃茭白	七
三四	醃番茄	八

三五	醃榨菜	一九	炒素腰腦	三〇
三六	拌菩提瓜	一九	炒三鮮	三〇
三七	糟乳腐	二〇	炒辣茄絲	三一
三八	拌白菜	二〇	燒薺菜膩	三一
三九	風菜	二一	素燒鵝	三二
四〇	醃油菜梗	二一	素肉絲	三三
四一	辣白菜	二二	炒粉皮	三四
四二	醃筍	二二	紅燒白菜	三四
四三	桂花甜生薑	二三	炒莧菜	三四
四四	醃西瓜皮	二三	炒素肉圓	三五
四五	醃白菜心	二四	炒青菜百葉	三六
●第二編 各種炒類的烹調法				
一	燒豆腐乾絲	二四	杏仁豆腐	三六
二	炒芥菜	二五	炒十錦	三七
三	素海參	二五	炒磨腐	三八
四	炒蘑菇	二六	素炸排骨	三八
五	炒素肉	二七	炒豆腐衣包素	三九
六	炒豆腐乾	二七	炒冬菰	三九
七	炒素包圓	二八	炒黃豆芽	四〇
八	炒素鷄	二八	炒蔥豆腐	四〇
九	炒榨菜	二九	炒冬筍	四一
		三〇	蒸茄子	四二

三	炒素火腿	四二	六	杏仁豆腐羹	五四
三二	炒素肉餅子	四三	七	黃玉湯	五五
三三	炒素鵝	四三	八	燒素三鮮	五六
三四	炒豆腐鬆	四四	九	豆腐湯	五六
三五	炒素海參	四五	一〇	雪筍湯	五七
三六	燒菌油	四六	一一	素齋菜肉絲	五八
三七	炒麵筋包素	四六	一二	木耳茅豆羹	五八
三八	炒新蠶豆子	四七	一三	粉皮鬆湯	五九
三九	炒青辣椒	四七	一四	細粉茭白湯	五九
四〇	炒素鷄	四八	一五	冬菰豆腐湯	六〇
四一	羅漢菜炒筆筍	四八	一六	葛仙米湯	六〇
四二	炒素鱈絲	四九	一七	豆瓣湯	六一
四三	炒番瓜	五〇	一八	燒神仙茄	六一
四四	炒東瓜	五〇	一九	人參條湯	六二
四五	炒栗子素鷄	五一	二〇	三鮮湯	六二
第三編 各種湯羹的烹調法			二一	蘇萍鷄	六三
一	香菌蕁菜湯	五一	二二	榨菜湯	六四
二	水豆腐花湯	五二	二三	人參八寶湯	六五
三	波菜豆腐羹	五二	二四	粉皮湯	六五
四	素鵝湯	五三	二五	燒湯三鮮	六六
五	油麵筋湯	五四	二六	刺參湯	六六

二七	香菌鷄	六七	二	菜豆湯	七九
二八	冰豆腐湯	六八	三	春磁糰	七九
二九	冬菜湯	六八	四	茨菇片	八〇
三〇	香菌豆腐湯	六九	五	松子茶	八〇
三一	燒素蹄膀	六九	六	薄荷蓮子羹	八一
三二	清筍湯	七〇	七	八寶飯	八一
三三	粉皮湯	七一	八	坤飯糕	八二
三四	茅豆子羹	七一	九	粉巧	八三
三五	豆腐乾絲湯	七二	一〇	蒸紅菱糕	八三
三六	香菜湯	七二	一一	黑豆漿	八四
三七	豆葉羹	七三	一二	扁豆酥	八四
三八	甜菜	七三	一三	可可藕	八五
三九	絲瓜湯	七四	一四	粽子	八六
四〇	鮮菌湯	七四	一五	蓮花片	八六
四一	三絲湯	七五	一六	荸薺糕	八七
四二	蘿蔔湯	七六	一七	甜酒釀	八七
四三	蘆筍湯	七六	一八	玫瑰酒釀餅	八八
四四	海帶絲湯	七七	一九	薄荷蓮心羹	八九
四五	萹菜羹	七七	二〇	有心湯糰	八九
第四編	各種糕點的烹調法	七八	二一	饅糰	九〇
茄絲餅		七八	二二	一品饅	九〇

四四	炒年糕	一〇二	二〇	青菜	一〇九
四三	楂酪湯	一〇二	一九	芋煮菜	一〇九
四二	蓮子凍	一〇一	一八	鹽筍乾	一〇九
四一	素玉蘭片	一〇一	一七	蘿乾	一〇八
四〇	杏酪湯	一〇〇	一六	醃菜	一〇八
三九	丫頭羹	一〇〇	一五	絲瓜	一〇八
三八	糖粥	九九九	一四	茭白	一〇七
三七	茄羹	九九九	一三	黃豆芽	一〇七
三六	橘酪湯	九九九	一二	豆腐	一〇七
三五	藕粥	九八八	一一	芽豆肉	一〇六
三四	白糖芋苳	九七七	一〇	冬瓜	一〇六
三三	春卷	九七七	九	瓢兒菜	一〇六
三二	素炒麵	九六六	八	茄子	一〇六
三一	余桃片	九六六	七	胡蘿蔔	一〇五
三〇	水餃子	九五五	六	蘿蔔	一〇五
二九	榛栗羹	九五五	五	芥菜	一〇五
二八	一捻酥	九四四	四	油菜	一〇四
二七	炒素麵	九三三	三	芹菜	一〇四
二六	糯米菜豆湯	九三三	二	菠菜	一〇四
二五	玩月梨羹	九二二	一	白菜	一〇四
二四	杏仁冰	九二二	四五	素重陽糕	一〇三
二三	薺豆酥	九一	第五編	日常菜的烹調法	

二百種素食烹調法

第一編 素食冷品的烹調法

一 拌洋菜

【原料】 洋菜半兩 毛茛子一杯 扁尖半兩 醬油 藤油少許

【用物】 爐一只 鍋一只 盆一只 菜刀一把 筷一雙

【製法】 用熱水將洋菜泡過。即取起濾乾。用刀切成約寸長數段。再把毛茛燒熟。扁尖撕絲。兩物一齊裝入盆內。再加以醬油藤油等。隨即用筷拌和。即成。

二 醃芹菜

【原料】 芹菜一捆 醬油二兩 白糖少許 藤油少許

【用物】 爐一只 盆子一只 鍋一只 菜刀一把 筷一雙

【製法】 先用筷打去芹菜的枯葉加以清水調和傾入鍋中焯透用錐刀擦之再用廚刀切成寸斷裝入盆子裏最後再加以白糖醬麻油等醃拌數次即可供食。

三 拌麵筋

【原料】 無錫麵筋一斤 香菌一兩 白糖一兩 麻油一兩 醬油二兩
 糟油些微

【用物】 盆子一只 菜刀一把

【製法】 用菜刀把麵筋切成絲條。又把香菌的扁尖放在清水內洗清。亦將它切成絲條。然後將它們一同裝入盆子內。再加以醬油白糖麻油等互為醃拌。即成。

四 拌青菜

【原料】 青菜四兩 百叶四張 麻油一兩 食鹽一兩 白糖少許

【用物】 爐一只 鍋子一只 刀一把 盆一只

【製法】 先燒透鍋中的清水。即將青菜倒入焯熟。隨即過清。擦以食鹽濾去其汁。即用刀切細貯藏器中候用。再把百叶切成細條。用熱鹼水泡嫩。亦用食鹽擦透一齊置入盆裏。加以麻油白糖。互為調拌。即可食矣。

【秘訣】 青菜不能在冷水中焯的。必先將清水燒透。然後放入。才不會發黃哩。

五 拌絲瓜

【原料】 絲瓜四條 菜油一兩 食鹽少許 白糖少許 麻油少許 薑屑
陳醋些微

【用物】 鍋一只 爐一只 菜刀一把 盆一只 簍一只

【製法】 先將絲瓜的皮刮掉。加入食鹽醃拌。置入簍中日曬。待乾後。隨即用菜刀切成如骰子塊。加以白糖菜油入鍋蒸之。隨後即裝入盆內。以麻油陳醋薑屑等拌和之。即可供食。

【秘訣】 有持久性可隨時取食

六 玉堂菜

【原料】 膠菜心一斤 赤砂糖四兩 蘇油一兩 飛鹽一兩

【用物】 播盆一只 小瓦罐一個 盆一只 刀一把

【製法】 先將膠菜的葉剝去。取其菜心。次將赤砂糖飛鹽蘇油等物。互為拌。再把它裝入小罐內。密緊封固。然後倒轉合在播盆裏。過一週。即可供食。

七 拌茄子

【原料】 茄子五只 醬油二兩 甜醬半碗 菜油五錢 蘇油五錢

【用物】 爐一只 盆一只 鍋一只 碗一只

【製法】 先將茄子在清水中洗淨。連皮帶柄。放入鍋中煮熟。即將茄子之汁水倒出。取起撕成絲條。隨即裝入盆中。至食時。蘸以甜醬或醬蘇油。

【秘訣】 如將茄子剝皮去子。切成數段。尤佳。甜醬和菜油。亦應在蒸熟之後鑊。

用。

八 醃磨腐

【原料】 磨腐一塊 醬油一兩 薑屑半匙 蒜油少許

【用物】 碗一只 筷一雙 刀一把

【製法】 先用刀將磨腐切成無數小方塊。將他置在碗內。再摻入薑屑醬油蒜油。傾入碗中。用筷將他互相調拌。即可供食。

九 醃洋胡蘿蔔

【原料】 紅蘿蔔二個 白糖半兩 陳醋半兩 醬油一兩 蒜油少許

【用物】 盆子一只 菜刀一把

【製法】 先用菜刀切去紅蘿蔔的兩端。只需很薄的一片。再用刀面猛擊。使他分裂成爲無數小塊。放入盆中。加糖。再用醬油陳醋。加以拌和。俟它透味。即可供食矣。

一〇 醃白筍

【原料】 白筍一斤 醬油二兩 白糖一兩 藤油一兩

【用物】 爐一只 鍋一只 菜刀一把 盆一只

【製法】 先將筍壳剝掉。放入盛有清水的鍋中。待煮透後。撈起。用刀切。再置在盆裏。隨即將白糖醬藤油等。加入拌和即成。

一一 醃百葉

【原料】 百葉四張 醬油一兩 食鹽少許 藤油少許

【用物】 盆子一只 菜刀一把

【製法】 先用菜刀將百葉切成細絲。隨即放入熱鹼水中泡嫩。即加入食鹽。用兩手互相捏和。再行過清。即貯入盆內。加入醬油藤油。能加些白糖更佳。即可拌和供食。

一二 拌白菜

【原料】 白菜數枝 辣椒絲少許 生薑末少許 醬油半碗 白糖酸醋少許

【用物】 香油少許

【用物】 刀一把 大碗一只 鍋子一只 盆一只

【製法】 盡棄菜梗和外叶。純取菜心。橫切數裂。切勿散開。一面小心的放在大碗內。一面將辣椒絲切細和生薑末浸入醬油碗內。同時復加入白糖酸醋。入鍋蒸燒。取起後把生薑辣椒所蒸出之汁。澆在白菜上面。浸消片刻。再濾去汁。復入鍋蒸之。候熟再將前汁到進。如此浸澆三四次。再以香油調拌。即可供食。

一三 拌茭白

【原料】 茭白 白糖 醬油

【用物】 鍋一只 刀一把 盆一只

【製法】 將茭白的壳剝去。置入清水鍋中。待熟。隨即用力面。猛敲幾下。使內部鬆碎。再切成罐刀塊。置入盆中。加白糖醬油拌和。即可供食。

【秘訣】 愛香者。可加入麻油。厭甜者。可棄糖。

一四 拌黃瓜片

【原料】 黃瓜二條 菜油二兩 白糖少許 蒜油些微

【用物】 爐一只 鍋一只 刀一把 盆一只 筷一雙 鉢一隻

【製法】 用刀將黃瓜切成二分。挖空牠的子。再切成薄片。置入鉢中。後用鹽挖去其汁。用清水洗清。加以白糖。再將油鍋加熱。將油澆入瓜片內。用筷拌和。即成。

一五 氽荳腐乾

【原料】 白坯荳腐乾二十塊 雪裏蕪鹽水一罇 菜油一斤

【用具】 爐一只 鍋一只 盆一只 筷一雙

【製法】 首將白坯荳腐乾浸在雪裏蕪的鹽水中。浸一夜。即撩起把水濾乾。然後將油鍋加熱。至沸時即將荳腐乾放入鍋中煎之。煎至四面盡皆發黃。那時即可充食。

一六 醃萵筍

【原料】 萵筍四只 春筍二只 醬油二兩 食鹽一兩 蘇油少許
糖少許

【用法】 盆子一只 菜刀一把

【製法】 用菜刀先切去萵筍的葉。繼之又削去它的皮。最後將它切成纏刀塊。復加以食鹽。兩手捏和。即將鹽汁棄去。又把春筍燒熟切為片。逐和萵筍一同置入盆裏。加以白糖。醬油。蘇油。互相拌和。即成。

【秘訣】 此食品不易多食。多食則損眼。

一七 拌菜梗

【原料】 青菜四兩 醬油一兩 食鹽五錢 蘇油一兩

【用物】 盆一只 刀一把

【製法】 首將青菜的葉。盡行剝去。純取其梗。再用刀切為四分闊。六分長。再調

以食鹽加以拌透。約經一小時。捏去其汁。即加以蔴油拌和。最後再調以醬油。即成。

【秘訣】 本品應先拌醬油。後拌蔴油。否則不能鹹透。

一八 醃蘿蔔絲

【原料】 蘿蔔二個 食鹽五錢 菜油二兩 白糖少許 蔥二枝

【用物】 爐一只 鍋一只 刮鉋一個 鉢一個 菜刀一把 洋盆一只

【製法】 先用水將蘿蔔洗淨。用刮鉋刮去它的皮。即用菜刀切為細絲。傾入鉢中。加以食鹽擦之。榨去辣水。再加蔥屑白糖。然後將油鍋燒熟。以熱油澆入。逐漸調和。即可置入盆內。即成。

一九 生豆腐

【原料】 豆腐二塊 醬油一兩 大蒜十枝 蔴油三錢

【用物】 盆一隻 筷一隻