

北京素菜譜



北京素菜谱

北京市第一服务局 编
北京素菜谱编写组

北京出版社

北京素菜谱

北京市第一服务局

《北京素菜谱》编写组 编

*

北京出版社出版

(北京崇文门东大街13号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷三厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 6.5印张 159,000字

1983年2月第1版 1983年2月第1次印刷

印数 1—55,000

书号: 17071·26 定价·0.68元

前 言

我国历来是以素食为主的国家。中国素菜有着悠久的历史，是祖国宝贵的文化遗产之一。素菜不仅营养丰富，而且风味独特；中国素菜以烹调技艺精湛，花色品种繁多，菜点绚丽多彩，色、香、味、形俱佳著称。为了继承和发扬我国的素菜烹调制作品艺，更好地为人民的饮食健康服务，我们编写了这本《北京素菜谱》。

素菜，从广义上讲，它是相对于荤菜而言的。不过，制作精细的素菜，多数属于寺院菜，即斋菜，是随着佛教的传入和道教的兴起而发展起来的。佛寺道观的高级僧侣、道士，虽行斋戒，不食荤腥，却十分讲究素食，这就产生和逐渐形成具有独特风味的寺院菜。起初，寺院菜并不重花色，随着宗教特别是佛教影响的扩大，素菜品种才逐渐多起来，并且逐渐出现“以素托荤”的象形菜。北魏贾思勰撰写的《齐民要术》“素食”中记述有十一种素食的制作方法。宋人陈达叟所撰《本心斋蔬食谱》，介绍有二十种蔬食的原料和制法，已具有寺院菜风味。元人所撰《居家必用事类全集》饮饌部分记述的素食，已有以素托荤的象形菜，如“素灌肺”、“两熟鱼”等。

我国的寺院菜，以全素著称。佛家把大蒜、小蒜、兴渠（又名阿魏）、慈葱（即葱）、茗葱（即薤，俗称藟头）列为禁食的

五荤，道家则把韭、薤、蒜、芸苔(油菜的一种)、胡荽(即芫荽)列为五荤。

北京，是金、元、明、清四个封建王朝的首都。旧时，寺庙庵观遍布城郊，其中著名的有潭柘寺、戒台寺、香山寺、碧云寺、卧佛寺、法源寺、灵光寺、妙应寺、雍和宫、白云观等等。随着大批寺院的出现，北京的寺院菜也日益发展，并且逐渐进入宫廷和普及到民间。清王朝的御膳房中已专设有“素局”，专门烹制素食，供帝后斋戒时享用。清光绪初年，北京前门大街就开设有“素真馆”，挂着“包办素席”和“佛前供素”的牌匾。之后，北京又陆续出现一些素菜馆，如西四的“香积园”，西单的“道德林”，以及“功德林”、“菜根香”、“全素斋”，等等。这样，就形成一个包括寺院菜、宫廷菜和民间菜的北京素菜系统。

素菜，因具有高蛋白、低脂肪和多种维生素营养成分而深受人们欢迎。特别是全国解放以后，随着人民物质生活的改善和营养科学的发展，人们为了健康长寿，食用素菜的越来越多。为了把千百年来人们烹制素菜的丰富经验总结起来，使之流传下去，以满足人们对素食日益增长的需要，我们根据北京饭店、和平宾馆和仿膳饭庄等单位部分擅长烹制素菜的老厨师的实践经验，编写出这部《北京素菜谱》。全书共收入豆制品类、面筋类、笋菌类、蔬菜类和其它等五类具有代表性的素菜161种，其中既有高级的，也有中档的，还有一些是大众化的。因此，本书既可用于培训烹制素菜的厨师，也可供集体伙食单位和家庭使用。

本书所介绍的菜谱，基本上是按照全素要求编写的，禁用一切鱼肉禽蛋等荤腥之物；对于蔬菜中的“五辛”，也只列入香

菜(即芫荽)，而不用葱、蒜之类作佐料。

本书由刚文彬、王文桥整理和编改加工，并经有实践经验的老厨师反复审订。但由于编写时间仓促，以及水平所限，书中仍难免有缺点、不足和错误之处，敬希读者予以批评指正。

北京市第一服务局《北京素菜谱》编写组

一九八二年六月

目 录

素菜几种常用料制作方法

1. 香菜油的制作方法 2
2. 辣椒油的制作方法 2
3. 花椒面的制作方法 2
4. 花椒盐的制作方法 2
5. 素汤的制作方法... 3
6. 粉皮的制作方法... 4
7. 香糟汁的制作方法 4

豆制品类素菜

1. 香酥鸭子 6
2. 黄焖鸡块 7
3. 咖喱素鸡 9
4. 盐水素鸡 11
5. 素炒辣子鸡丁 12
6. 红烧鸡块 13
7. 清蒸炉鸭 14

8. 锅烧鸭子	15
9. 锅烧豉板鸭子	17
10. 抓炒虾仁	18
11. 糖醋对虾	19
12. 炸铁雀	21
13. 糖醋黄雀	22
14. 三丝春卷	23
15. 烧豆卷	25
16. 奶汤煮干丝	26
17. 扣碗冬菜香干	27
18. 一品豆腐	29
19. 炒豆腐脑	30
20. 素烧豆腐角	31
21. 豉油豆腐	33
22. 水煮豆腐	34
23. 怪味豆腐	35
24. 麻辣豆腐	36
25. 熏豆腐	37
26. 清炸丸子	38
27. 炒干烂豆腐	40
28. 佛手豆腐	41
29. 灯笼豆腐	42
30. 箱子豆腐	44
31. 素狮子头	45
32. 三鲜烩鸭腰	47
33. 四喜丸子	48

34. 莲蓬豆腐·····	50
35. 苹果豆腐·····	51
36. 荷包豆腐·····	53
37. 清汤豆腐羹·····	54
38. 菜心鱼翅·····	55
39. 干烧腐竹·····	57
40. 素火腿·····	58
41. 素鸡·····	59
42. 素鸭·····	60
43. 素豆鱼·····	61
44. 素炒肉松·····	63
45. 咖喱油拌干丝·····	64
46. 姜油拌干丝·····	65
47. 茄汁焖干丝·····	66
48. 陈皮干丝·····	67
49. 油焖五香干丝·····	68
50. 茄汁兰花干·····	69
51. 卤五香豆干·····	71
52. 熏五香豆干·····	72
53. 红油拌腐竹·····	73
54. 椒麻汁拌腐竹·····	74
55. 家常拌粉皮·····	75
56. 凉拌五彩丝·····	76

面筋类素菜

57. 罗汉面筋	80
58. 叉烧面筋	81
59. 五香烤麸	82
60. 四鲜烤麸	83
61. 冬菇面筋	83
62. 荷叶粉蒸素肉	84
63. 素酱爆肉丁	86
64. 素肉丝炒粉皮	87
65. 银粉素肉丝	88
66. 糖醋排骨	89
67. 锅烧肘子	91
68. 生鸡丝豌豆	92
69. 宫保鸡丁	93
70. 炒腰花	94
71. 芫爆腰花	96
72. 抓炒腰花	97
73. 焦熘肥肠	98
74. 炸肥肠	100

笋和菌类素菜

75. 口蘑焖鱼翅	102
76. 干烧冬笋	103

77. 雪菜干烧冬笋	105
78. 冬笋鲫鱼	106
79. 酒醉冬笋	107
80. 清汤银耳	108
81. 冰糖银耳	109
82. 番茄烧鲜蘑	110
83. 软炸鲜蘑	111
84. 鲜蘑烧三元	112
85. 口蘑锅巴	113
86. 口蘑菜心	114
87. 鲜蘑菜心	116
88. 冬菇菜心	116
89. 素炒鳝鱼丝	116
90. 瓢冬菇	117
91. 桃仁香菇	119
92. 瓢竹荪	120
93. 清汤竹荪卷	121
94. 清汤竹荪	122
95. 罗汉竹荪	123
96. 清蒸虫草鸡	124
97. 炸发菜卷	125
98. 猴头蘑扒菜心	127
99. 黄耳烧鸡块	128

蔬菜类素菜

- | | |
|------------------|-----|
| 100. 清汤萝卜燕菜····· | 132 |
| 101. 清汤冬瓜燕菜····· | 133 |
| 102. 素炒虾仁····· | 133 |
| 103. 炒虾仁····· | 135 |
| 104. 熘鱼片····· | 136 |
| 105. 素炒蟹粉····· | 138 |
| 106. 糖醋鸽蛋····· | 139 |
| 107. 锅煽丝瓜····· | 140 |
| 108. 素瓢冬瓜····· | 142 |
| 109. 干煸苦瓜····· | 144 |
| 110. 烧四色萝卜球····· | 145 |
| 111. 冬菇烧萝卜球····· | 146 |
| 112. 鲜蘑烧萝卜球····· | 146 |
| 113. 炸山药饼····· | 147 |
| 114. 芝麻山药饼····· | 148 |
| 115. 芝麻菠菜····· | 148 |
| 116. 炸山药球····· | 149 |
| 117. 炸芝麻山药球····· | 150 |
| 118. 炸山药莲茸球····· | 151 |
| 119. 炸山药豆沙球····· | 151 |
| 120. 红焖津菜····· | 152 |
| 121. 香糟茭白····· | 153 |
| 122. 糟汁茭白····· | 154 |

123.	姜汁扁豆	154
124.	炆黄瓜条	155
125.	炆萝卜条	156
126.	炆青笋条	156
127.	炆盖菜	157
128.	油吃黄瓜	158
129.	油吃麻辣茭白	159
130.	油吃麻辣黄瓜	160
131.	油吃麻辣萝卜条	160
132.	油吃麻辣芹菜	160
133.	油吃麻辣青笋	161
134.	糖醋青笋胡萝卜卷	161
135.	糖醋三色卷	162
136.	糖醋酥豌豆	162

其它类素菜

137.	素白扒鱼翅	166
138.	三丝鱼翅	167
139.	红烧鱼翅	169
140.	红烧海参	170
141.	熘鱼片	172
142.	糖醋鲤鱼	173
143.	烩鱼丸	174
144.	锅烧鸭子	175
145.	素八宝鸡腿	177

146.	香酥八宝鸡	178
147.	烩两鸡丝	178
148.	炸金钱里脊	180
149.	素香肠	181
150.	土豆茸素香肠	182
151.	山药茸素香肠	183
152.	罗汉斋	183
153.	素什锦	185
154.	羊肚菌烧千张结	187
155.	龙须冬菇	188
156.	烧二冬	189
157.	炒什香菜	191
158.	脆炸松子酥卷	192
159.	炸五丝球	193
160.	炸五丝卷	194
161.	椒麻鲜桃仁	196

素菜几种常
用料制作方法

1. 香菜油的制作方法

将香菜摘洗干净，切成长2寸的段。往炒菜锅内放入花生油(或生菜油)，上火烧至温热，下入香菜段，用火缓炸，待香菜段发脆并呈墨绿色时，捞出香菜段，其油即为香菜油。香菜段与花生油的比例是1:3。

2. 辣椒油的制作方法

将红艳的辣椒面放入小盆内，先用少许温油拌润。往锅内放入香油(或花生油)，上火烧至油面冒青烟时，用勺一勺一勺地把油舀入小盆内，边舀边搅拌，使辣椒面均匀受热，待油色红艳即成。此油也叫“红油”。辣椒面与香油的比例是1:4。

3. 花椒面的制作方法

将花椒除去杂质，用清水洗净，控净水。将炒菜锅上火，放入花椒，用中火煸炒，待花椒呈酥脆状并出香味时，倒在洁净的面板上，趁热用面杖擀成粉末状即成。

4. 花椒盐的制作方法

将花椒除去杂质，放入锅内，加入精盐，用中火炒至酥香

(花椒酥脆，色呈红艳)倒出。用机器把花椒磨碎，或在面板上用面杖擀碎。其比例是，凡磨碎(或擀碎)后过罗的，炒时花椒与精盐的比例为1:2.5；不经过罗而直接食用的，其炒时的比例为1:3。此比例不是绝对的，可根据口味习惯而定。

5. 素汤的制作方法

素汤，又叫素清汤，或叫清汤。素汤分黄豆汤、黄豆芽汤、口蘑汤、莲子汤等。

(1) 黄豆汤的制作方法。将黄豆捡去杂质，用清水洗净，放入大盆中，冲入水(春、夏季用凉水，秋、冬季用温水)，水量要宽，约是黄豆的四、五倍。浸泡12小时。待黄豆充分胀起，捞入大铝锅中，冲入清水(水要宽)，上火烧开后，撇去浮沫，改用小火(保持微开)煮四个小时，滗出汤，即为黄豆汤。

(2) 黄豆芽汤的制作方法。将发好的黄豆芽摘去须根，用清水洗净，放入铝锅中，倒入凉水(水要宽)，上火烧开后，撇去浮沫，改用小火(保持微开)煮三、四小时，即为黄豆芽汤。

(3) 口蘑汤的制作方法。先用温水把口蘑洗两遍，再用少量温水加入精盐反复揉搓，把口蘑表面的一层细黑沙揉搓掉。再用温水把口蘑洗两遍，冲入开水(水量以没过口蘑为度)焖发一、二个小时。待口蘑发透捞出(原汤置于一旁澄清)，放入温水盆中，用手指甲或硬毛小刷抠刷蘑顶细缝里的细沙和蘑柄上的一层薄膜(多有细沙)，去掉蘑腿根部的黑质。再用温水反复清洗，直至无沙。将口蘑挤净水，放入铝锅内，再倒入澄清的原汤，加入清水，上火烧开后，改用小火(保持微开)煮三个小时左右，所煮之汤，即为口蘑汤。