

A stylized illustration on a dark blue background. On the left, a grey vase holds several plants with long, thin leaves and some with small white flowers. To the right of the vase is a large, light-colored circular motif with intricate, swirling patterns inside. The title '中國全素名菜譜' is written in large, bold, red Chinese characters across the center of the image.

中國全素
名菜譜

中國
旅遊
出版
社

中国全素名菜谱

上官宪民 编写

中国旅游出版社

封面设计: 张守义

责任编辑: 范云兴

中国全素名菜谱

上官宪民 编写

*

中国旅游出版社出版

(北京东长安街6号)

顺义县赵全营印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×1092毫米1/32 印张:3.5 字数:8万

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数:1-83,000册

统一书号:15179·312 定价:0.55元

目 录

1. 素菜的烹调方法.....	1
2. 挂霜排骨.....	7
3. 米粉肉（一）.....	7
4. 米粉肉（二）.....	8
5. 烧白丸.....	9
6. 烧丸子.....	10
7. 米粉肉（三）.....	10
8. 五香套肠.....	11
9. 烧杂拌.....	11
10. 红烧排骨.....	12
11. 红烧鱼.....	13
12. 烧海参.....	14
13. 糖醋鱼.....	15
14. 瓤茄子.....	16
15. 烧刺参.....	17
16. 白斩鸡（一）.....	17
17. 变蛋.....	18
18. 清汤鸡.....	19
19. 皮松.....	20
20. 玫瑰松.....	21
21. 香炸蚕蛹.....	21
22. 烧蹄筋.....	22

23. 韭黄炒肉丝	22
24. 凉拌薄荷	23
25. 薄荷鲜桃	23
26. 凤尾蛋	24
27. 菊花蛋(一)	24
28. 万年青	25
29. 花生糖	25
30. 炸熘海带	26
31. 拔丝金枣	26
32. 琉璃山药	27
33. 脆核红枣	27
34. 素腊肠	28
35. 炒虾仁	29
36. 菊花蛋(二)	29
37. 白斩鸡(二)	30
38. 蘑菇烧海参	31
39. 孔雀观尾	32
40. 素味卷	33
41. 清汤扞子	34
42. 烧鱼翅	34
43. 炒三鲜	35
44. 炒肉丝	36
45. 杏仁豆腐	36
46. 红烧栗子鸡	37
47. 干炸葡萄	38
48. 瓤黄瓜	39
49. 绣球丸子	40

50. 葵花豆腐	40
51. 拔丝白果	41
52. 芝麻土豆	42
53. 蜜饯红娘	43
54. 甜酸海蜇	43
55. 桔味醒酒汤	44
56. 瓤西瓜	44
57. 八珍醒酒汤	45
58. 炒肉片(一)	45
59. 滑炒肉	46
60. 炒肉片(二)	46
61. 米粉肉(四)	47
62. 虎皮肉	48
63. 荸荠鸡	49
64. 荷花出水	49
65. 烩百合	50
66. 番茄豆腐	51
67. 茄汁鱼片	51
68. 干炸桂花肉	52
69. 清汤燕菜	52
70. 四丝鱼翅	53
71. 香酥鸭子	54
72. 糖醋排骨	55
73. 兰花香干	55
74. 菠菜松	56
75. 素炸栗丸	56
76. 芙蓉干子	57

77. 炒南北·····	57
78. 烧腐竹(一)·····	58
79. 瓢苹果·····	58
80. 瓢豆腐·····	59
81. 拌千丝·····	60
82. 凤喻牡丹·····	60
83. 夹沙楂糕·····	60
84. 西瓜糕·····	61
85. 三花笋·····	61
86. 焖烧狮子头·····	62
87. 滑面筋·····	63
88. 拌茄子·····	63
89. 酱爆茄子·····	64
90. 奶汁白菜·····	64
91. 醋熘辣子白·····	65
92. 生煸菠菜·····	66
93. 拌芹菜·····	66
94. 生煸枸杞·····	66
95. 奶汁番茄·····	67
96. 麻婆豆腐·····	67
97. 烧腐竹(二)·····	68
98. 十色豆腐·····	68
99. 苔菜花生米·····	69
100. 凉拌海蜇·····	70
101. 烧什锦·····	70
102. 香肠装腰子·····	71
103. 凉鸭·····	71

104.糖醋鲤鱼·····	72
105.烧莲蓬·····	73
106.薄荷莲子·····	74
107.可可甜藕·····	74
108.皮蛋(变蛋)·····	75
109.炒鱼片·····	75
110.烧海参·····	76
111.奶汁冬瓜蛋糕·····	77
112.焖豆腐·····	78
113.桂花干贝·····	78
114.熏拌鸡丝·····	79
115.琥珀核桃·····	79
116.炆莴笋·····	80
117.冬笋芥菜·····	80
118.红袍花生·····	81
119.栗子烧白菜·····	81
120.蜜汁樱桃肉·····	82
121.荷包豆腐·····	83
122.豆腐松·····	83
123.炒豆腐脑·····	84
124.干烧冬笋·····	84
125.茉莉银耳·····	85
126.炒三泥·····	85
127.蜜汁山药·····	86
128.酱汁萝卜·····	87
129.糖醋黄瓜·····	87
130.雪衣花生·····	87

131. 雪衣核桃	88
132. 水晶莲子	88
133. 蜜汁红芋	89
134. 软炸口蘑	89
135. 干炸藕丝	90
136. 八宝苹果	90
137. 霜打荷花	91
138. 焦酥核桃	91
139. 烩三鲜	91
140. 挂霜红枣	92
141. 冰糖银耳	92
142. 荷叶肉	93
143. 冰糖百合	93
144. 冰糖薏仁米	94
145. 拌丝瓜	94
146. 冰糖莲子	94
147. 蘑菇烧豆腐	95
148. 香椿拌豆腐	95
149. 萝卜松	96
150. 腌拌瓜皮	96
151. 炒肉片(三)	97
152. 核桃酪	98
153. 杏仁豆腐	98
154. 糖醋藕丝	99
附录	99

素菜的烹调方法

我国的烹饪技术，历史悠久，内容丰富，制作精湛，花样品种繁多，色、香、味、形俱佳，富有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民辛勤劳动创造的珍贵文化遗产之一，在国际上享有极高的声誉。

我国是一个国土辽阔的多民族国家，各地区和各民族的饮食习惯、口味爱好各有不同，烹调方法也各有特色。例如：京菜擅长溜、炸、爆、烤，菜肴取其脆、嫩，口味重于鲜；苏菜以炖、焖、煨、烧著称，花色考究，菜肴重于酥烂，口味浓中带甜；川菜以干烧、干炒、鱼香、宫爆等最为突出，菜肴入味，口味重于酸、辣、麻；粤菜配料较多，善于变化，形态美观，讲究鲜、嫩、爽、滑，色香分明；闽菜以清汤、干炸、爆炒见长，调味常用红糟，口味重于甜酸；徽菜向以烹制山珍野味而著称，擅长烧、炖，讲究火功，善于保持原汁风味；浙菜制作精细，以爆、炒、烩、炸为主，清鲜爽脆；湘菜采用熏腊的原料较多，烹调方法以熏、蒸、干炒为主，口味重于酸辣；鲁菜则重于清汤、奶汤，清汤清之见底，奶汤色白如乳等等，表现着各地菜肴的不同风味和特色。

素菜，同样也不例外，只是原料、调料的荤素之分而已。

这里所介绍的素菜烹调方法，是我祖辈所传，结合自己的实践经验，并且吸取了各地口味特色而写成。由于自己的技术水平有限，形势不断地向前发展，人民生活水平也不断

地提高，菜肴的色、香、味、形也同样不断地改进，仅供读者参考。

一、素菜的特点

素菜，它不同于荤菜。先从原料来说，荤菜的原料以鸡、鱼、肉、蛋、海味、干货为主，这些原料经过加工处理后，可以与配料直接烹调。荤菜的配料也与素菜不同，荤菜可以任意选择适当的配料。

例如烧海参：它的主料是海参，配料可以用鱼肚、玉兰片、木耳。也可以用蹄筋、蘑菇、肉丸、蛋糕等；调料也没有限制。它可以用鸡鸭汤、骨头汤；也可以用素汤、清水。用油，可以用动物油，也可以用植物油等等。总之，只要主料、配料、调料合理配合，是没有多少限制的。而素菜却不然，它的主料是素的、配料是素的、调料也是素的。同是烧海参：它的主料海参，是用淀粉经过加工而制成。配料则是腐竹、玉兰片、黄花菜、木耳等，有时也用肉丸、蛋糕之类，那却是豆制品等素菜类做成的假肉丸、假蛋糕；调料用油只准许用植物油类。总之，从原料到配料、调料全是素的。虽然全是素的（也可以说原料是假的鸡、鱼、肉、蛋等），但是做成的菜肴形象逼真，别有风味，只是口味上稍有区别。它的特点就是以荤菜命名，素菜作原料，没有任何荤味。

二、素菜的刀工

素菜的刀工，要求也比较严格，素菜类的每种原料都含有各种营养成分，在初步加工时，尽可能地使这种养分保存下来，不能让它白白地损失掉，或者尽可能地少损失一点。

如白菜、菠菜等叶菜类，是我们日常吸收维生素和矿物质等养分的重要来源之一，它们所含的营养，很容易在水中溶解散失，也容易遭受日光、空气的影响而受到破坏。因此，在加工之前，就应当尽可能地先洗后切，并且存放的时间越短越好，以减少养分的损失。

在初步加工时，也必须注意不要影响菜肴的色、香、味、形。就是说，通过刀工，将烹调的原料根据需要切成整齐美观的各种形状，这样，烹调出来的菜肴，也会更加美观。所以，切好的主料、配料，不论是丁、条、丝、块或任何形状，都要粗细一致，厚薄均匀，大小、长短一样。这样，才能使烹制出的菜肴达到色、香、味、形俱佳。如果切出的菜大小、长短不一，粗细厚薄不同，或者条与条之间、丝与丝之间、块与块、片与片之间藕断丝连，似断非断，互相粘在一起，这样不仅严重影响菜肴形的美观，而且也影响着色、味。如果切得不均匀，在烹调时，细的、薄的、小的已经熟了，而粗的、大的、厚的还没有熟，这时出锅，不仅不好吃，而且对身体还不利。如果等粗的、大的、厚的熟了再出锅，那些细、小、薄的原料已经老了，或者已经不成形状了，粘成一团。所以，要做好美观适口的菜肴，必须首先注意刀工。

另外，素菜的鸡、鱼、肉、蛋都是以荤菜所命名，如果刀工不好，就会直接影响口味，影响美观，也不会那么形象，更谈不上逼真。那么就失去了荤菜命名的意义，也失去了素菜的特点和独特的风味。

三、素菜的原料成型和成熟

素菜的原料，一般来说与荤菜有所不同。荤菜，它可以直接取来用刀加工成需要的形状，进行烹调。而素菜则需要

先做成需要的形状，经过烹蒸、油炸等处理后，才能成为原料，把原料再根据需要进行加工，然后才能烹饪。

例如清汤鸡：荤菜直接取来的就是一只鸡，经过宰杀等整理，就可以进行烹调；素菜则是以豆腐、淀粉、玉兰片、木耳、腐皮等，经过刀工处理，加配料调拌成馅后，再经过一番细致的整理，制成一只鸡形，用这只鸡形原料再经过加工和其它工序，才能进行烹调。

素菜的原料成型，是一个精心细致的工作，它的好坏，直接关系到菜肴的色、香、味、形。所以，制作之前，必须首先根据需选择适合的原料，再经过精心的切配，定型，为菜肴的烹调打下良好的基础。制成的原料，也要尽一切可能达到形象逼真。例如鱼，做好的素鱼就要同真鱼一模一样；猪肉，也要有肥有瘦。这样，做好的菜肴才能显得美观。

另外，在原料成型、成熟之前，还需要适量地加一些口味。因为素菜不同于荤菜，荤菜可以长时间地焖、煮，而且它本身就是一种完整的原料，并且营养成分高，鲜香味浓；而素菜则是几种原料制成的，长时间地焖、煮，会变味变形，影响质量和美观。所以，咸味菜要加一些细盐等调味品，甜味菜加一些糖类调味品，使原料本身带有基本口味，烹调时就很容易入味了。

四、素菜的配料及调料

前面已经说过，素菜的配料也全是素的。那么，选料时就要更加细心，根据主料的形状和要求，选择比较合适的配料。配料的好坏，直接影响着菜肴的色、香、味、形，当然荤菜也是如此。荤菜的配料选择就随便得多，因为它的主料本身就有很好的口味，而且色、形都比较美观，烹调出的菜

肴，它的色、味、形都会很理想。素菜就不同，它的主料是由几种原料经过加工而成的，原料本身就是素的，它没有荤菜主料那种特殊的口味和色、形，主料中所含的口味，又是用调味品调和的，也只是一些素味，它的色、形是用食用色素和刀工所构成。所以，素菜配料的选择，就比荤菜难得多。不仅要想到它的口味，而且还要想到它的色、形。有的主料口味不够，就要用配料的口味来补上；有的色、形不太美观，也要用配料来装饰，这样，就应该严格选料，尽一切可能地选好料。

调料也是烹调的一个关键，菜肴的色、香、味，要靠调料来决定。所以应该根据菜肴的名称、特点来选择调料。例如清汤鸡，在鸡字的前面已经说出了它的特点——清汤。清汤应色清，清澈见底。它的调料就不能用有颜色而浑浊的东西。又如奶汁白菜，在白菜二字之前就有了奶汁二字。奶汁色白，就不能清澈见底。又如红烧鱼，一看就知它是红烧，就应当加一些酱油等有颜色的调料。总之，要根据菜肴的需要适量地使用调料。

烹调用油量相比之下，素菜比荤菜用得少，因为荤菜的原料本来就带有油脂，素菜就没有。如果用量也同荤菜一样多，那么，口味就会差得太多，而色、形也不美观。另外，素菜用油全是植物油，植物油的香味比动物油小。但是也要用得适量。

烹调用汤：素菜的用汤则是素汤。素汤和荤汤有根本的不同，荤汤是用鸡、鸭，或者其它动物的骨头煮成，它的口味特别的鲜美，而素汤则是用素类原料组成，鲜味比荤汤差得多，所以，素汤就要用味精等调味品调制……。

总而言之，要把菜肴做得更好，必须做到选料精，刀工

巧，配料合理，烹调适宜，掌握好火候等。

五、素菜的烹调与装盘

素菜的烹调与荤菜基本相同，只是比荤菜多一个原料成型、成熟的工序。

素菜的装盘很重要，因为素菜本来就比不上荤菜，不论从色、香、味、形上都差得多，如果不精心装盘，就不引人注目，失去了素菜的特色。

特别是凉菜和花色菜，不仅要口味适宜，而且要摆得好看，形象逼真。那么在平时，就要注意荤菜的种类和摆盘法，比方鸡的形状，鱼的鲜色，肉的肥瘦等等。

为了使菜肴更加美观，还需要用食品雕刻一些花、鸟、兽、虫之类，装饰在盘边上或菜肴上。一般来说，装饰的花鸟鱼虫之类都是用萝卜、土豆、莴笋等脆性食品雕刻而成，只是为了当时的观赏，并不食用。也有食用的，但必须再经过烹调加工，或用一些已经熟了的原料雕刻。

我们做出的菜肴，要本着这样一个原则：就是要把每一个菜肴都做得美观大方、形象逼真，色、香、味、形俱佳，使食者舍不得立即将它吃掉。

挂 霜 排 骨

主料：素鸡（豆腐卷）三两，藕二两，精白面粉一两。

调料：绵白糖四两，桂花少许，花生油一斤（约耗一两），干淀粉一两。

- 做法：
1. 先将素鸡切成排骨块，每个中间穿一小孔。将藕洗净、去皮，切成一寸长的扁条状（作肋条骨），把藕条从素鸡块的孔内穿过、两头露出，一个个穿好后，备用。
 2. 将淀粉放碗内加水、面粉一起调成糊。将排骨放入糊中拌匀。同时炒锅上火，加花生油，油四五成热时，将排骨一个个带糊放入油中炸透（但要保持色白），捞出控净油备用。
 3. 炒锅上火，加少许清水，放入白糖、桂花，象熬拔丝的糖汁一样，待水熬尽，即将出丝之前，将排骨倒在锅中、颠翻几下，使糖汁均匀地包在排骨上，出锅凉后，一个个掰开，装盘撒上少许白糖即成（好似排骨上有一层白霜）。

特点：洁白似霜，外酥里嫩，形似排骨。

米 粉 肉 （一）

主料：豆腐一斤，大米三两。

调料：植物油一斤（约耗二两），酱油四钱，细盐少许，葱、姜丝各三钱，桂皮、大料（即八角）一钱，味精、

香油、白糖、料酒各适量，素清汤一斤，荷叶一张。

- 做法：1. 先将豆腐切成长方形薄片（二寸长）。大米拣净。炒锅上火，先将桂皮、大料放入锅中炒出香味，再把大米放入一同翻炒，炒至金黄色后，倒出磨成粗粉，备用。
2. 原锅刷洗干净，倒入花生油，油六成热后，将豆腐片放入油中炸成金黄色时，捞出控去油。将锅中油倒出，留一两余油把葱姜丝炸黄，再加入素汤、细盐、酱油，将豆腐放入烧煮，加入味精、白糖、料酒。入味后捞出豆腐，汤汁留用。
3. 将捞出的豆腐倒在盆中，加入米粉、香油拌和（如太干，可加点烧豆腐的汤汁），拌好后，将荷叶用开水烫一下，铺在笼中，将拌好的豆腐放在荷叶上，蒸熟取出，然后，将已经蒸好的米粉肉扣入碗内，再次放入笼中蒸透，取出扣入大海碗内即成。

特点：形似米粉肉而不腻，并带有荷叶清香。

米 粉 肉 （二）

主料：豆腐七两，淀粉二两，水发玉兰片一两，千张（做豆腐卷的千张有的地区称百页）一张，米粉三两（即用大米加桂皮、大料炒后磨成的粉）。

调料：花生油二两，细盐适量，姜丝三钱，白糖、料酒各少许，香油一两，味精、素清汤各适量，食用红色素少许，荷叶一张。

做法：1. 先将豆腐用开水煮一下，捞出用刀碾成泥状，淀粉用素清汤调开，玉兰片切丝，千张用开水烫一下