

功德林素菜譜

趙襟初



功德林素菜谱

上海市黄浦区第二饮食公司编

中国商业出版社

功德林素菜谱

上海市黄浦区第二饮食公司编

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国青年出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张：6.5 字数 152 千字

1982年5月第1版 1982年5月北京第1次印刷

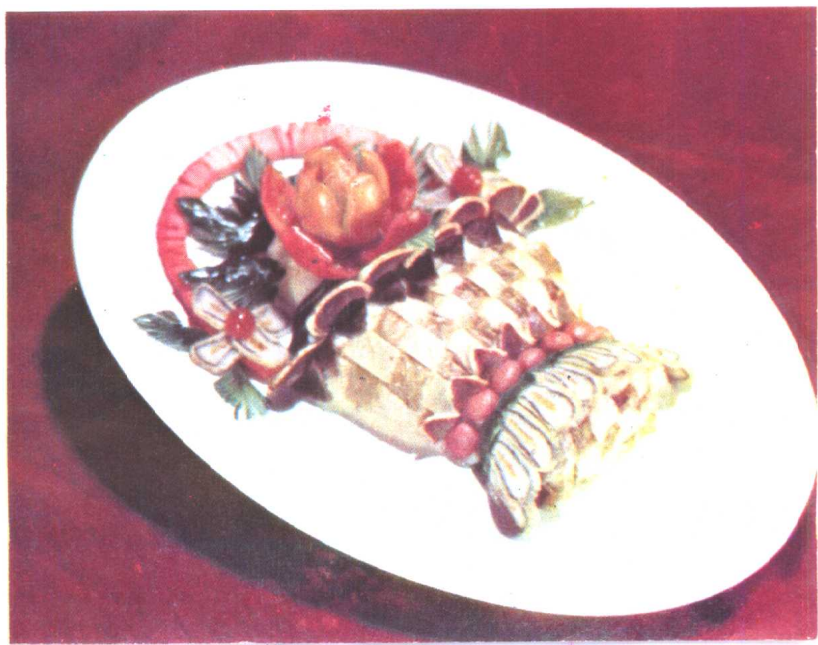
印数：1—70,000册

统一书号：4237·053 定价：0.65元



多彩多姿丰盛味美的素宴

迎宾花篮





功德林素火腿





烧鸡肥鸭



燕窝虾仁



全福豆腐



脆皮烧鸡

写在前面的话

素菜，是中国菜的一个重要组成部分。它历史悠久，早在东汉时期，随着佛教的兴起，就逐步发展起来。到近代便盛行全国，并形成了选料精细、制作考究、花色繁多、风格独特等优良特点，成为我国饮食业中独树一帜、别有风味的一种传统菜肴，驰名中外。

素菜不仅营养丰富，含有大量维生素、矿物质、有机酸、蛋白质、糖、钙等，能调节人体器官的功能，增强体质，而且有的还具有一定的医疗价值。《黄帝内经》、《神农本草经》、《食医心鉴》、《饮膳正要》、《本草纲目》等著作，都记述了用蔬菜制作菜品的食疗作用。著名诗人苏东坡、陆游对素菜也有过赞美的诗句，称“素菜之美，能居肉食之上。”可见经常食用滋味鲜美的素菜，还有延年益寿的作用。

“功德林”是上海著名的一家素菜馆。它是一九二二年开设的，当时只有十几个职工。随着吃素者的日益增多，生意越做越大。一九三二年，“功德林”搬到了南京路国际饭店西侧的一幢三层楼里扩大经营，供应的素菜品种增加到三百多种，经济小酌、谢年酒席、寿面、高级素宴、净素月饼等样样都有。六十年以来，以善制各式素菜而著称。去年店堂经过整修、焕然一新，赵朴初先生特地为该店题了“功德林蔬食处”六个大字。

“功德林”在制作素菜方面，具有丰富的烹调经验。其主要特点：一是选料精细，精心选用四季时令鲜蔬菜，所用烤麸、素鸡、腐衣、豆腐、粉皮均为本店加工特制，质量较佳；二是

花色繁多，四季分明，制作考究，技术精湛。能用各种蔬菜、豆制品以及冬菇、木耳和笋类原料，烹制出状如鱼类、家禽及山珍海味等三、四百种素菜佳肴。现经常供应的“清炒虾仁”、“翠绿鸡丝”、“功德火腿”、“脆皮块鸭”、“卷筒嫩鸡”、“糖醋桂鱼”、“香油鳝糊”、“蚧粉鱼翅”等，都是该店拿手好菜；三是口味多样。该店原以上海和扬州两地风味为主，后不断吸取京、川、粤、杭等各地名菜烹饪之精华，形成了自己的独特风格。

素菜口味清淡适中，清新咸宜，甜酸兼备、吃口鲜嫩软糯。长期来深受中外宾客欢迎，有的外宾对该店评价说：“你们烹制的素菜，手艺高明，形状美观，口味鲜美，可称世界第一！”

本书是由“功德林”著名厨师姚志行口述，罗来耀补充，康泰度执笔，经上海市黄浦区第二饮食公司周三金、陈耀文、单明道、丁海良等同志讨论修改。编选了“功德林”具有特色的素食二百三十余种。既有用豆制品、干菜、青蔬等原料烹制的“山珍海味”和“鸡”、“鸭”、“鱼”、“肉”，也有家庭适制的大众化素菜。书中对每个菜的制作方法和烹调技术，均作了详细介绍，并附有彩色照片、部分技术图解和注释。可供旅游业、饭店、食堂及家庭制作素菜时参考。

目 录

一、冷 盆 类

功德火腿	1	糖醋嫩藕	12
五香烤麸	2	三丝芹菜	13
素净肉松	2	什锦冻盅	14
玉色嫩鸡	3	银芽饭粢	15
卷筒素肠	4	子姜干丝	15
烤烧肥鸭	5	麻酱粉皮	16
四乡熏鱼	5	红油茭白	17
酸辣津菜	6	油焖梳笋	17
脆嫩双笋	7	酱汁桃肉	18
盐水白肚	7	油焖冬菇	19
脆香梅肉	8	碧绿甜椒	19
香拌马兰	9	白玉鞭笋	20
红油芹黄	9	香卤嫩鸡	20
清露蛭子	10	鸳鸯鸡卷	21
酥甜鹅颈	11	花篮冷盘	22
五彩赛蛋	12	孔雀迎宾	23

二、炸 溜 类

干炸凤尾	25	松子肥鹅	26
脆皮烧鸭	26	杨梅虾球	27

核桃土司·····	28	椒盐虾仁·····	37
脆皮烧鸡·····	28	三丝黄雀·····	37
木鱼茄饼·····	29	锅烧豆腐·····	38
香酥蛋饺·····	30	红油明虾·····	39
赛龙凤腿·····	31	金铃龙须·····	41
虎皮鸽蛋·····	32	糖醋排骨·····	41
八宝鳊鱼·····	33	醋溜黄鱼·····	42
脆炸响铃·····	35	肉柳红梅·····	44
卷筒嫩鸡·····	36	溜莲花白·····	45

三、爆 炒 类

翠绿鸡丝·····	46	虾子冬笋·····	57
清炒蚧粉·····	46	油渍春笋·····	58
赛野鸡片·····	47	马蹄冬菇·····	58
笋炒鳝丝·····	48	香油双冬·····	59
油爆鳝背·····	49	双丝豆苗·····	60
菱肉草菇·····	49	笋菇橄榄·····	60
瓜片腰花·····	50	煸炒腐衣·····	61
茄汁鱼片·····	51	生煸枸杞·····	61
酱爆鸡丁·····	51	炒万年青·····	62
三丁虾仁·····	52	笋丁葛仙·····	62
橄榄鞭笋·····	53	翠堤银芽·····	63
石棍鞭笋·····	53	糟油鱼片·····	64
鲫鱼冬笋·····	54	雪菜笋丝·····	64
羊角春笋·····	55	三丝发菜·····	65
佛手冬笋·····	56	虾子玉兰·····	65
松肥涨蛋·····	57	油爆三圆·····	66

糖醋榆耳·····	67
三鲜海参·····	68
滑溜黄菜·····	68
酱汁刀豆·····	69
京冬茭白·····	70
栗子津菜·····	70

玉米菜花·····	71
翡翠白玉·····	71
松仁鸡米·····	72
鸳鸯鱼丝·····	73
清香三冬·····	74

四、烧 烩 类

五香鸽子·····	75
冰糖甲鱼·····	76
菜心肉圆·····	78
红烧素肠·····	78
虎皮全蹄·····	80
冬菇面筋·····	81
干烧茄子·····	81
鸡茸蹄筋·····	82
五丁蛋饺·····	83
茄汁芦笋·····	84
冬菇塔菜·····	84
三鲜鱼肚·····	85
口蘑锅粑·····	86
白汁扒翅·····	86
茄汁蹄筋·····	88

咖喱鸡块·····	88
香椿豆腐·····	89
三鲜豆腐·····	90
蚬粉斩肉·····	90
全福豆腐·····	91
鸡茸翠珠·····	92
烧蚬壳黄·····	92
鹧鸪菜心·····	93
鸡茸鱼翅·····	94
蚬粉鱼翅·····	95
鸡茸菜花·····	96
鸡粥鲍鱼·····	96
罗汉全斋·····	97
绉纱四喜·····	98
菌油豆腐·····	99

五、蒸 炖 类

粉蒸烤麸·····	100
荷包素鸡·····	101

佛垫冬菇·····	101
嵌酿茄禅·····	102

冠顶扁蒲	103	清炖虎爪	107
八宝节瓜	104	枣香冬菇	108
善酿双椒	105	绿叶口蘑	109
双菇鲜茄	106	清炖凤尾	109
三丝菜墩	107	川蒜鸽蛋	110

六、汤羹类

三丝燕菜	112	酸辣绒汤	116
三鲜冬瓜	112	文丝豆腐	117
三鲜鱼丸	113	余万年青	117
三丝紫菜	114	白玉豆腐	118
西湖莼菜	114	翡翠腐羹	119
双菇川蒜	115	冬菇腐羹	119
雪菜笋汤	115		

七、甜品类

挂霜湘莲	121	拔丝香蕉	126
雪花荸荠	122	拔丝山药	126
桂花嘎渣	122	雪包珠砂	127
夹沙香蕉	123	桔瓢圆子	128
夹沙酥球	123	枇杷银耳	128
麻糖锅粿	124	杏汁银耳	129
八宝莲心	125	八宝银耳	129
拔丝荸荠	125	杏仁豆腐	130

八、其他类

火腿干丝	131	冬笋烂糊	131
------------	-----	------------	-----

贵妃鸡翼	132	双珍会宴	141
燕巢虾仁	133	满园春色	142
明月鸽松	135	雪中送炭	147
雀肉心粉	136	火烧赤壁	148
桃园结义	137	鱼龙戏珠	149
百鸟归巢	139	蚂蚁上树	150
乌龙吐珠	140	塔菜冰腐	150

九、西 菜 类

什锦色拉	152	土司布丁	163
奶油卷菜	153	串烤鸡肝	163
吉力猪排	153	忌司节瓜	164
吉力板鱼	154	忌司心粉	166
通芯银鱼	155	蕃茄浓汤	166
玉柱芦笋	156	乡下浓汤	167
奶香菜花	156	沙达鱼片	167
八珍酥盒	157	蕃茄牛尾	168
菜酿四宝	158	奶油鲍鱼	168
珍藏酥盒	159	罗宋清汤	169
忌司土司	160	奶油豆绒	170
松子土司	161	奶油菜绒	170
芝麻土司	161	奶油粉冻	171
西米布丁	162	西米栗子	172

十、点 心 类

功德素包	173	水晶中包	174
三丁鸡包	174	蚧粉小笼	175

千层油糕	176	五仁月饼	183
月牙蒸饺	176	松仁黑麻月饼	183
三丝春卷	177	观音伊夫面	184
细沙春卷	179	罗汉窝面	185
三丝锅饼	179	三菇窝面	186
太极酥饼	180	鸡丝炒面	187
清水玫瑰月饼	182	三鲜炒面	188

一、冷 盘 类

功德火腿

原料：

豆腐衣(注1)*五两，冬菇汤(注2)四两，姜末一钱，味精二分，酱油五钱，白糖一钱，五香粉一分，绍酒三钱，芝麻油一两。

制法：

1. 炒锅置旺火上，加入鲜汤、酱油、味精、白糖、五香粉、绍酒、姜末烧开；把豆腐衣撕碎（一张约撕成五、六块），放入汤内拌匀；将锅端离火口；待汤稍冷后，用手将豆腐衣揉搓透；再待十分钟左右，使汤汁全部为豆腐衣吸干，淋上芝麻油拌和。然后再用白净粗布将豆腐衣卷成长四寸、直径二寸的圆柱形，外面用纱线扎紧，上笼用旺火蒸二小时左右取出，使其冷却。

2. 待完全冷却后，去掉包布，将豆腐衣卷顺长剖开，切成一分左右的薄片，整齐地排入盘内即成。

特点：

此菜呈栗色，形似火腿，软中带韧，咸香味鲜，为佐酒佳肴。

* 注释见书后、下同。

五香烤麸

原料：

熟面筋(注3)一斤，绍酒三钱，鲜汤三斤，酱油一两五钱，白糖六钱，味精三分，姜块六分，八角二分半，桂皮三分，熟花生油二斤(约耗三两)。

制法：

1. 将熟面筋顺着纹路用手撕成一寸五分长、五分宽厚的长条，经冲洗后，挤干水分(越干越好)；姜块洗净拍松。

2. 炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至八成热时，投入面筋条，炸成深黄色，待面筋发脆，用漏勺捞出沥油。

3. 炒锅中油倒出，再置旺火上，放入酱油、白糖、桂皮、八角、姜块、味精、绍酒、鲜汤、面筋，烧开后，加盖改用小火烧煮一小时左右，用铁勺搅动面筋，至锅里的卤汁全部收干，即可装盘。

特点：

此菜呈栗色，入口软糯，香味浓醇。

素净肉松

原料：

豆制饭窠(注4)五张(约重一两五钱)，精盐三分，白糖四钱五分，味精二分，姜末一分，熟花生油二斤(约耗二两半)。

制法：

1. 将豆制饭窠叠在一起，卷成扁圆形长条，切成如棉纱线一样的细丝，抖松后放在大盘中。