



家庭 **食** 谱丛书

家庭 素菜 制作

吴云昇 孙希令 编著
上海科学技术出版社

冷菜类
炸熘类
爆炒类
焖烧类
蒸炖类
汤、羹、糊类
甜品类



家庭素菜制作

吴云昇 孙希令 编著

上海科学技术出版社

家庭素菜制作

吴云昇 孙希令 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十一厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 4 字数 145 000

1998 年 3 月第 1 版 2000 年 8 月第 5 次印刷

印数 19 001—25 000

ISBN 7-5323-4543-2/TS·379

定价:10.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



鲜茄双菇



素蟹粉



素什锦



冬菇蟹粉



如意豆腐



三丝桂鱼

炒双豆



胡萝卜炒山药





芝麻鸡卷



卷筒金菇



五彩绣球



炸虾球



蜜汁番茄



糖醋排骨



菊花斗蟹



糖醋山药



罗汉斋



鲜蘑四季豆



宝塔脆鳝



发菜鱼圆汤



生煸紫甘蓝



荷花莲蓬豆腐

前 言

素菜起源于南朝梁武帝时,始于寺庙、庵堂斋饭。随着拜佛、做佛事者日增,饮食业开设了净素菜饭馆,并产生了制作素菜的专业厨师。经过长期继承、发展、再继承、再发展,形成了系列化,多样化,特殊风味化和艺术化的具有中国民族特色的丰富多彩的素菜肴。

素菜以植物性原料、调料、助剂为主,鸡蛋清、鲜牛奶等原料为辅;不能用鸡蛋黄、鸭蛋和固体奶油等。

素菜的艺术加工和烹调制作是以荤菜为指南的。在一般情况下,凡荤菜有者素菜也有之,例如,素蟹粉、素鳝糊、素虾仁、素鱼、素鱼翅等。

素菜的烹调方法有炒、炸、炸熘、烧焖、蒸、炖、汤、羹、糊、煮卤和各种冷菜、甜菜等。

素菜的烹调方法具有如下特点:

1. 突出原料的精选使用,就是突出季节时令性。突出各地特产原料的使用,如杭州四乡豆腐衣、义乌豆腐衣、平湖锅巴、生面筋、杭州西湖莼菜、湘莲等,并突出三菇六耳的使用。

2. 突出素菜独特的鲜香味。在烹调中以素质鲜汤为坐汤,坐镇净素特殊鲜味。素菜的风味不同于荤菜,其中关键之一是突出有关素质鲜汤,如素鲜汤、素的高级清汤、素白汤、笋汤、黄豆芽汤等。没有好的素汤会使素菜失去特殊性。在此基础上又突出小磨麻油香味(又称佛香)。

3. 突出制作中的烹调入味度。在烹调时调料调和的风味既附着在素菜的外表外层,又渗透到素菜的中间。渗透的方法是多煸炒(煸去一定水分,再煸入调料),烧焖入味。拌腌、浸、泡、焯水等加工法也是提高素菜入味度,使调料入味广、深、透的好方法。

素菜烹调是一门独具特色的烹调技术。本书所列各种素菜肴 261 种,重在传统制作法,以供广大家庭、厨师参考。读者可在此基础上举一反三,灵活多变,如变名称、变原料、变调料复合味,但不要形成一般化,要突出素菜风味和特色,以“假”乱“真”确保素菜制作的特殊性。

在人们生活水平不断提高的同时,许多人越来越重视食用素菜,以平衡膳食,减少常食荤菜给身体健康带来的不良影响。我们期望本书的出版能得到广大素菜爱好者的欢迎。

本书彩图均由上海老城隍庙松月楼素菜馆一级厨师蔡嘉强提供,在此表示感谢。

由于编著者水平有限,难免有失误和不到之处,热忱欢迎读者提出宝贵意见。

作者

1997 年 5 月

目 录

一、冷 菜 类

1. 白鸡	1	17. 卤汁冬菇	15
2. 卤鸭	2	18. 拌锅巴	16
3. 素肉松	4	19. 卤汁青毛干	16
4. 土豆松	4	20. 辣白菜	17
5. 脆鳝	5	21. 油焖甜椒	18
6. 熏鱼	6	22. 葱油黄瓜	18
7. 熏鹅	6	23. 香椿豆腐	19
8. 炆冬菇	7	24. 酸甜西兰花	19
9. 炆泡椒	8	25. 素烧鸭	20
10. 洋菜拌藕丝	9	26. 五香烤麸	21
11. 拌素肠	10	27. 琥珀核桃	22
12. 拌鸳鸯	11	28. 净素火腿	22
13. 糖醋拌黄瓜	11	29. 红油片黄	23
14. 茄汁花生仁	12	30. 香油马兰	23
15. 五香面筋	13	31. 怪味粉皮	24
16. 五香卤汁兰花豆腐干	14	32. 黄焖香菇	25
		33. 蜜汁番茄	25

二、炸 熘 类

1. 锅炸鸭子	26	22. 炸烹青椒	44
2. 翡翠鹅颈卷	27	23. 炸烹龙凤腿	45
3. 炸响铃	28	24. 脆皮樱桃	46
4. 椒盐黄雀	29	25. 椒盐排骨	47
5. 椒盐南瓜口蘑饼	30	26. 炸熘肉圆	47
6. 桂花肉条	31	27. 糖醋板栗	48
7. 油炸椒盐鸡块	32	28. 白玉玛瑙	49
8. 油氽锅巴	32	29. 醋熘莲花白	50
9. 炸炒腐衣	33	30. 糖醋排骨	51
10. 吉利八宝球	33	31. 软炸腰花	51
11. 琵琶吐司	35	32. 谷落鸡	52
12. 火夹吐司	36	33. 腐衣银芽卷	53
13. 卷筒四丝	37	34. 苔菜花生	54
14. 炸板鱼	37	35. 炸蟹球	54
15. 软炸冬菇	38	36. 鲜蘑锅巴	55
16. 糖醋面筋	39	37. 蚂蚁上树	56
17. 糖醋明虾	40	38. 糖醋熘蛋白	56
18. 咕咾肉	41	39. 芝麻鱼排	57
19. 糖醋山药	42	40. 脆炸花菜	58
20. 糖醋木耳	43	41. 芝麻鸡卷	59
21. 茄汁虾仁锅巴	43		

三、爆 炒 类

1. 荠菜炒冬笋	60	24. 鸡米蚕豆	75
2. 炒素什锦	61	25. 豆豉炒苦瓜	75
3. 炒三冬	62	26. 笋菇发菜	76
4. 炒鲜蘑	62	27. 松仁鱼米	76
5. 炒冬菇	63	28. 炒腰花	77
6. 冬笋西兰花	64	29. 雀菜面筋丝	78
7. 鱼香茄子	64	30. 酱爆鸡丁	79
8. 糖醋面筋	65	31. 干煸鳝片	79
9. 炒合菜	66	32. 干煸笋尖	80
10. 炒双味	66	33. 鱼香菜羹	81
11. 核桃丝瓜	67	34. 油爆鳝背	82
12. 松仁粟米	67	35. 干香豆腐脑	82
13. 麻辣冬笋	68	36. 雪菜炒冬笋	83
14. 冬菇玉米	69	37. 酱爆茄子	84
15. 植物四宝	69	38. 小炒豆腐	85
16. 糟卤春笋	70	39. 生煎豆腐	85
17. 炒鳝糊	70	40. 咖喱鱼片	86
18. 素蟹粉	71	41. 酱味豆腐脑	87
19. 豌豆虾仁	72	42. 翡翠虾仁	87
20. 鲜茄鱼片	72	43. 炒虾球	88
21. 炒笋菇	73	44. 五彩锦绣鱼片	89
22. 双菇豌豆苗	73	45. 芙蓉鸡片	90
23. 生煸草头	74	46. 酱包荷兰豆	91

47. 生煸荷兰豆	91	63. 锦绣干丝	104
48. 回锅肉片	92	64. 宫保肉丁	105
49. 炒圈子	93	65. 荷花冬菇	106
50. 南北双星	94	66. 锦绣金瓜丝	107
51. 三仙菇游春	95	67. 栗子甘蓝	107
52. 炒猪肝	96	68. 酸甜芥菜	108
53. 炒香肠	96	69. 粟米西兰花	108
54. 红菱花菇	97	70. 翡翠魔芋	109
55. 炒三丝	98	71. 雪笋魔芋	110
56. 绿叶朝佛手	99	72. 滑炒魔芋虾仁	110
57. 口蘑佛手	99	73. 酱爆魔芋腰花	111
58. 仙蕊兰花	100	74. 油爆魔芋目鱼	111
59. 鲜奶芦笋	101	75. 麻辣魔芋猪肝	112
60. 油爆青椒	102	76. 雪花莼菜	113
61. 炒雪百	103	77. 银芽蒜苗	114
62. 白玉双菇	103	78. 酱包蒜苗	115

四、烩 烧 类

1. 金玉满堂	116	8. 八宝花色豆腐	124
2. 八宝红油	117	9. 口蘑紫沙豆腐	125
3. 砂锅双菇腐衣卷	118	10. 蜂窝冰豆腐	126
4. 狮子戏绣球	119	11. 冬菇煎烩豆腐	126
5. 陈皮黄烩鸡	121	12. 纹思豆腐	127
6. 全家福禄	122	13. 粉丝冬菇白菜心	128
7. 冬菇栗子黄烩鸡	123	14. 冬菇神仙	129