

素食料理 Chinese Vegetarian



素食

广东风味菜

素食料理 卷一 广东风味素食

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES
VEGETARIAN DIETS

本书原名为《素食》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

广东风味菜：素食/李曾鹏展著.

--广州：广东科技出版社，1998. 6

ISBN 7-5359-1923-5

I. 广…

II. 李…

III. 菜谱

IV. TS972.1

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075）

E-mail: gdkjzdh@21cn.com

出版人：黄达全

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东科电有限公司

印 刷：广东省佛山市粤中印刷公司

（佛山市普澜公路石头 邮编：528041）

规 格：889mm×1194mm 1/32 4印张 字数 80 千

版 次：1998 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-5359-1923-5/IS·119

定 价：20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东省版权局著作权合同登记图字：19-1997-032 号

说 明

书中使用了一些广东方言，为方便读者阅读，现将书中常出现的广东方言与普通话对照，列举如下：

滚水——开水	些少——少量
脰——熟透变软	黏——粘
捞匀——搅至均匀	埋芡——勾芡
鐏——刀——划一刀	镬——炒锅
罩篱——漏勺	雪柜——电冰箱
生抽——浅色酱油	老抽——深色酱油
古月粉——胡椒粉	泡打粉——发粉
矮瓜——茄子	薯仔——马铃薯
马蹄——荸荠	鸡髀——鸡大腿
饭焦——锅巴	菜苴——青菜去掉花及老梗
揸——用手挤	枝竹——腐竹
青豆角——菜豆	菜脯——萝卜脯
粟米——玉米	方包——白面包
短度——小段	粟粉——玉米粉

广东风味菜
GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

素 食
VEGETARIAN DIETS

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

写在“素食”之前	4
卤	
兰花豆腐干 SPICED BEANCURD IN SESAME OIL	6
咖喱鲍鱼 ABALONE IN CURRY SAUCE	8
茄汁油筋 FRY GLUTEN BALLS IN TOMATO SAUCE	10
叉烧 VEGETARIAN ROAST PORK	12
卤鸭肾 VEGETARIAN DUCK 'S GIZZARD	14
五香卤牛肉 SPICY BEEF	16
素鹅 VEGETARIAN GOOSE	18
烧鹅粒 GOOSE DICES	20
炆	
花生炆面筋 STEWED GLUTEN WITH PEANUTS	22
栗子炆烤麸 STEW GRILLED BRAN WITH CHESTNUT	24
咸菜炆矮瓜 STEW EGGPLANT WITH SALTED MUSTARD	26
四季如意 BROCCOLI WITH ASSORTED FUNGUS	28
蚝油鲜菇 STRAW MUSHROOM IN OYSTER SAUCE	30
麻辣冻豆腐 CHILLED BEANCURD WITH BROAD BEAN PASTE	32
炆三鲜 STEW STRAW MUSHROOM WITH BABY CORN AND SWEET PEAS	34
莲藕酿豆腐 STUFFED BEANCURD PUFF WITH LOTUS ROOT	36
烧二冬 BAMBOO SHOOTS WITH BLACK MUSHROOM	38
鼎湖上素 SUPREME VEGETARIAN DISH	40
煎炸	
煎腐皮卷 FRY BEANCURD SHEET ROLLS	42
煎虾饼 FRY VEGETARIAN PRAWN PATTIES	44
煎咸鱼 FRY SALTED FISH	46
咕嚕肉 SWEET AND SOUR PORK	48
甜酸豆腐干 SWEET AND SOUR PRESSED BEANCURD	50
五柳鱼 FISH WITH PICKLED FIVE VEGETABLES	52
炸虾 DEEP FRY PRAWNS	54
炸蚝 VEGETARIAN OYSTER	56
椒盐豆腐 DEEP FRY BEANCURD WITH FIVE SPICED POWDER	58
干烧二松 CRISP FRY VEGETABLES	60
油泡干贝 FRY VEGETARIAN SCALLOP	62
煎鸡 FRY VEGETARIAN CHICKEN	64
炒·扒	
鲜果炒双菇 STIR FRY MUSHROOMS WITH FRESH FRUIT	66

葵仁多宝松 MINCED VEGETABLES WITH SUNFLOWER SEED	68
云耳炒胜瓜 STIR FRY ANGLED LUFFA WITH BLACK FUNGUS	70
雪菜炒大豆芽菜 STIR FRY SOYA BEAN SPROUTS WITH SUIT-NEI- HOONG VEGETABLE	72
豆腐扒时蔬 SAUTE VEGETABLES WITH BEANCURD	74
三丝扒鱼翅 VEGETARIAN SHARK 'S FIN	76
时蔬海参 SEA CUCUMBER WITH VEGETABLE	78
成都素烩 STEW ASSORTED VEGETABLES (CHENGDU STYLE)	80
蒸·拌	
白玉藏珍 STUFFED WHITE GOURD	82
扎蹄 VEGETARIAN SAUSAGE	84
香菇扒 BEANCURD SHEET ROLL WITH MUSHROOM	86
蒸酿青瓜 STEAM STUFFED CUCUMBER	88
麒麟豆腐 BEANCURD WITH MUSHROOM AND CARROT	90
笼仔蒸面筋 STEAM GLUTEN WITH ASSORTED VEGETABLE	92
粉丝滑豆腐 STEAM BEANCURD WITH MUNGBEAN VERMICELLI	94
酿竹笙 STUFFED CHUK-SAN	96
银耳沙律 FRUIT SALAD WITH WHITE FUNGUS	98
乳香灼银芽 GREEN BEAN SPROUTS WITH BEAN CHEESE SAUCE	100
汤羹	
上汤 SUPERIOR STOCK	102
百花烩素翅 VEGETARIAN SHARK' S FIN WITH SHREDDED VEGETABLES	104
京柿红豆汤 DRIED PERSIMMON AND RED BEANS SOUP	106
发菜鱼丸汤 FAT-CHOI WITH FISH BALLS SOUP	108
发财长生汤 PEANUT AND FAT-CHOI SOUP	110
炖节瓜盅 STEW HAIRY GOURD WITH MUSHROOMS	112
榨菜豆腐汤 SZECHWAN PRESERVED VEGETABLE AND BEANCURD SOUP	114
菜包 VEGETARIAN DUMPLINGS (VEGETARIAN WONTON)	116
炸春卷 DEEP FRY SPRING ROLL	118
西米白果羹 SAGO AND GINGKO NUTS SOUP	120
炒年糕 STIR FRY RICE PUDDING	122
椰汁红豆冻糕 RED BEANS AND COCONUT PUDDING	124
本食谱常用之厨具	126



写在“素食”之前

近年来香港人爱吃素菜，素食成为潮流。

我介绍“素食”食谱，提供素菜的烹饪方法，不是因为赶潮流。素食对人体有益，对讲求养身的人士，吃素既可增添饮食乐趣，又可从中寻求均衡的营养，强身健体，达到养身的目标。

即使不是长期的素食者，平时多吃了油腻食品，或肉食过多，感到饱滞热燥，想吃点清淡食物，素食最适宜。或者在炎炎夏日，没有胃口进食，味道比较清淡的素菜，可提起食欲。

素菜能调理肠胃，洁净血液，对于害怕肥胖的人士，吃素还可以达到减肥的目的呢！因为

蔬菜瓜果中脂肪低、热量低，不容易致肥；尚且含有大量纤维，帮助消化和排泄。蔬果中的维生素C，可促进新陈代谢，并能美肤美颜呢。

更不必担心素食营养不足够，生长在田野的植物，很多含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪及糖，足够人体营养所需，而且较肉类容易消化吸收。就以素食的主要食物豆腐来说，就是养生之宝，蛋白质丰富，容易消化和吸收，对健康很有贡献。

素食主要材料，是豆类、蔬菜、瓜果。素菜食谱中经常采用“三菇六耳”，较名贵的材料还有发菜、竹笙等。三菇即是指冬

菇、草菇、蘑菇；六耳是指云耳（黑木耳）、银耳（雪耳或白木耳）、黄耳、榆耳、桂花耳、石耳。

素菜材料，本身的味道不够浓郁，所以需用上汤来烹制，增加鲜浓滋味。有人会借助味精，但用味精烹制，当然失去园蔬的真味了。如果是诚心礼佛而素食者，便要依照法则烹调素菜；若只为转换口味，或者讲求口福享受的，不妨在烹调素菜上多花工夫，甚至可以用荤上汤来烹制，素菜就更美味。

在传统的素菜中，很多形象菜，例如带子、干贝、海参、叉

烧等，主要是借助刀法和手工烹制而成。另有些却在味道上仿照荤菜，例如煎咸鱼，就是利用材料和调味料配搭而成。不论要形似或味似荤菜，都需要懂得一点诀窍，这也是烹饪素菜的乐趣。

我将“素食”的食谱，用烹饪方法来编排，分为卤、炆、扒、煎炸、炒、灼、蒸、汤羹、点心等。每样材料的制作，尤其是干货类，详细说明泡发程序，有兴趣研究素食的朋友，希望本食谱提供给您更多烹饪和饮食乐趣。

李曾鹏展

兰花豆腐干

SPICED BEANCURD
IN SESAME OIL

用料:

五香豆腐干 10 件, 麻油适量。

调味:

糖 2 汤匙, 生抽 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 老抽 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙, 味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙 (可免用), 丁香 1 粒, 八角 2 粒, 桂皮 1 小片, 花椒 1 茶匙, 水 1 杯。

做法:

1. 每件豆腐干, 两面皆斜切 18~20 刀, 要切至 $\frac{3}{4}$ 深, 不能切断 (切时不可太斜, 否则豆腐干不能散开。切之原因是使美观而又入味)。
2. 把切好之豆腐干挂在笊篱边, 待其稍干, 约需 2 小时。
3. 豆腐干放落滚水中, 煮滚捞起滴干水。放落滚油中, 炸至稍硬身捞起。
4. 煮滚调味, 放下豆腐干慢火煮 5 分钟。煮时不用盖上盖。熄火, 浸 15 分钟。吃时切小块, 淋上麻油。宜冷吃。

Ingredients:

10 pieces spiced pressed beancurd
Dash of sesame oil

Seasoning:

2 tbsp sugar
1 $\frac{1}{2}$ tbsp light soy
1 $\frac{1}{2}$ tbsp dark soy
 $\frac{1}{2}$ tsp salt
 $\frac{1}{2}$ tsp flavor essence (optional)
1 clove
2 aniseed star
1 slice cinnamon bark
1 tsp cayenne pepper
1 cup water

Method:

1. Cut 18 slits on both sides of beancurd, $\frac{3}{4}$ depth inwards.
2. Drain the prepared beancurd on the sides of vegetable drainer for about 2 hours.
3. Parboil beancurd in boiling water. Drain. Deep fry in hot oil until firm. Drain.
4. Bring seasoning to boil, add in beancurd, uncover and simmer over low heat for 5 minutes. Heat off and soak for further 15 minutes. Cut into pieces. Sprinkle with sesame oil and serve cold.



咖喱鲍鱼

ABALONE IN CURRY SAUCE

用料:

面筋 1 斤, 咖喱粉 1 汤匙或适量。

调味:

盐 $\frac{3}{4}$ 茶匙, 生抽 1 汤匙, 古月粉少许, 糖 $\frac{3}{4}$ 汤匙, 味精半茶匙 (可免用), 上汤或水 $1\frac{1}{2}$ 杯, 麦芽糖 2 汤匙 (麦芽糖有粘质, 使汁液沾在面筋上, 不会流在碟上, 食物更够味)。

芡:

生粉半汤匙, 水 2 汤匙。

做法:

1. 水 4 杯, 盐 1 茶匙煮滚。放下面筋煮滚, 再煮 5 分钟。捞起, 待冷切厚片 (用盐水煮一煮可去面筋之“馊”味)。
2. 把面筋放落滚油中, 炸至微黄色捞起。
3. 下油 3 汤匙, 慢火爆香咖喱粉, 下调味, 慢火煮至麦芽糖溶。放下面筋, 仍用慢火煮至汁适合, 约需 15 分钟。如炉火太大, 汁快干, 可以酌量加些水, 煮的时间太短不入味。然后用生粉水埋芡。冷热吃均可。

Ingredients:

$1\frac{1}{2}$ lb gluten
1 tbsp curry powder

Seasoning:

$\frac{3}{4}$ tsp salt
1 tbsp light soy
Pinch of pepper
 $\frac{3}{4}$ tbsp sugar
 $\frac{1}{2}$ tsp flavor essence (optional)
 $1\frac{1}{2}$ cups superior stock (or water)
2 tbsp malt sugar (for glazing)

Sauce:

$\frac{1}{2}$ tbsp cornflour
2 tbsp water

Method:

1. Boil 4 cups of water with 1 tsp salt. Add in gluten balls and bring to boil. Cook for 5 minutes. Drain, cut into thick slices when cool.
2. Deep fry the prepared gluten balls in hot oil until slightly golden. Drain.
3. Saute curry powder with 3 tbsp oil, add in seasoning. Simmer over low heat until malt sugar is dissolved. Add in gluten balls and cook for about 15 minutes until sauce is thick. Add in sauce. Serve hot or cold.



茄汁油筋

FRY GLUTEN BALLS IN TOMATO SAUCE

用料:

油筋 300 克，麻油 1 汤匙。

调味:

水 1 杯，茄汁 3 汤匙，糖 $3\frac{1}{2}$ 汤匙，外国醋 2 汤匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，麦芽糖 1 汤匙，味精半茶匙。

芡:

生粉 2 茶匙，水 2 汤匙。

做法:

1. 油筋放落滚油中，炸至稍硬捞起（油筋本来已炸过，在烹煮之前再炸，使煮好之油筋不会腩烂。如果不炸，可以爆透，炸的效果较好。

2. 下油 2 汤匙，放下调味，慢火煮至麦芽糖溶，然后放下油筋点至汁将干，埤芡。下麻油调匀上碟。冷热吃均可，食时用剪刀剪成小件。

Ingredients:

10 oz fried gluten balls
1 tbsp sesame oil

Seasoning:

1 cup water
3 tbsp tomato ketchup
 $3\frac{1}{2}$ tbsp sugar
2 tbsp white vinegar
 $\frac{1}{4}$ tsp salt
1 tbsp malt sugar
 $\frac{1}{2}$ tsp flavor essence

Sauce:

2 tsp cornflour
2 tbsp water

Method:

1. Deep-try gluten balls in hot oil until harden. Drain.
2. Boil seasoning with 2 tbsp oil over low heat until malt sugar is dissolved. Add in prepared gluten balls and cook until liquid is nearly dry. Pour in sauce, then add in sesame oil. Mix well and dish up. Cutting into small pieces with kitchen shear - serve hot or cold.



叉烧

VEGETARIAN ROAST PORK

用料:

油筋 300 克, 八角 6 粒, 红米 1 汤匙。

调味:

蚝油 1 汤匙, 麻油 1 汤匙, 麦芽糖 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 生抽 1 汤匙, 老抽半汤匙, 糖半汤匙, 盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 味精半茶匙, 五香粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

芡:

生粉半汤匙, 水 2 汤匙。

做法:

1. 八角、红米加水 $1\frac{1}{2}$ 杯煲滚, 慢火煲出味, 约需 15 分钟。水留用, 约有 1 杯, 此为八角水。

2. 油筋放落滚油中, 炸至稍硬身捞起。

3. 下油 2 汤匙, 放下八角水 1 杯及调味, 油筋煮滚, 慢火煮至汁将干, 埋芡。淋上少许麻油, 上碟。冷热吃均可, 食时剪小件。

注:

1. 红米在中药店、南货店、百货公司均有售。红米作用是取其颜色。可用食用色素代替, 也可以不用, 对食味不会有影响, 只是在颜色方面不像叉烧而已。

2. 油筋有软的, 也有较实的, 做叉烧宜用较实的。

3. 油筋在市场有售。

Ingredients:

11 oz fried gluten
6 aniseed star
1 tbsp red rice (or red food coloring) (optional)

Seasoning:

1 tbsp oyster sauce
1 tbsp sesame oil
 $1\frac{1}{2}$ tbsp malt sugar
1 tbsp light soy
 $\frac{1}{2}$ tbsp dark soy
 $\frac{1}{2}$ tbsp sugar
 $\frac{1}{4}$ tsp salt
 $\frac{1}{2}$ tsp flavor essence
 $\frac{1}{4}$ tsp five-spiced powder

Sauce:

$\frac{1}{2}$ tbsp cornflour
2 tbsp water

Method:

1. Boil aniseed star and red rice with $1\frac{1}{2}$ cups water over low heat for 15 minutes. Discard aniseed star and red rice, reserve approximately 1 cup of aniseed star water for further use.

2. Deep fry fried gluten in hot oil until firm. Drain.

3. Boil aniseed star water seasoning and fried gluten with 2 tbsp oil. Simmer over low heat until sauce is nearly dry. Pour in sauce. Sprinkle with sesame oil and dish up. Serve hot or cold in pieces.



卤鸭肾

VEGETARIAN
DUCK'S GIZZARD

用料:

面筋 600 克, 麻油 1 汤匙, 红辣椒干 2 只。

调味:

老抽 1 汤匙, 盐 $\frac{3}{4}$ 茶匙, 糖 1 汤匙, 味精 1 茶匙。

做法:

1. 面筋放落滚水中, 煮 5 分钟捞起。稍冷切粒, 放滚油中, 炸至微黄色捞起。加调味腌 6 小时。
2. 下油 1 汤匙, 放下面筋、红辣椒干及水 1 杯, 慢火煮至汁干。煮时要不停翻动, 直至汁干。加麻油 1 汤匙, 调匀。宜冷吃, 去掉红椒干。

注:

卤鸭肾煮好时较脆, 隔日会变硬。

Ingredients:

1 $\frac{1}{2}$ lb gluten
1 tbsp sesame oil
2 dried red chilli

Seasoning:

1 tbsp dark soy
 $\frac{3}{4}$ tsp salt
1 tbsp sugar
1 tsp flavor essence

Method:

1. Parboil gluten for 5 minutes, drain. Dice until cool. Deep fry in hot oil until slightly golden brown. Drain and marinate with seasoning for 6 hours.
2. Heat 1 tbsp oil, add in prepared gluten, red chilli and 1 cup of water. Simmer over low heat until the sauce is dry. Stirring all the time. Add in sesame oil and mix well. Discard red chili. Serve cold.