

妙制斋点素飘香

蔡洁仪编著

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

蔡洁仪编著

妙制斋点素飘香

世界图书出版公司·香港万里机构



图书在版编目(CIP)数据

妙制斋点素飘香／蔡洁仪编著．—上海：上海世界图书出版公司，
2001.10
(健康家庭美食；5)
ISBN 7-5062-5184-1

I. 妙... II. 蔡... III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063693号

**健康家庭美食
妙制斋点素飘香**

蔡洁仪 编著

上海世界图书出版公司 出版发行
香港万里机构
上海市武定路555号
邮政编码 200040
深圳大捷利印刷实业有限公司印刷
各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：2.5 字数：100 000

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数：1—12 000

ISBN: 7-5062-5184-1/T·57

图字：09-2001-329号

定价：14.00元

妙制斋点素飘香

出版素菜食谱是我的心愿，原因是对素食有一定的偏爱。

本书的最大特点是：部分素菜放弃了一贯的从市面上买现成制品回来，加入调味料烹煮而成，而是要我们亲自动手制作的。例如，从面粉开始，进而做成水筋，再制成生筋，最后烹调成“素蚝豉”或“斋肚”等食品。又例如，从黄豆开始，怎样制成豆浆，进而做成豆腐花，再制成豆腐及豆腐衣，最后烹制成“斋烧鸭”。每一层次的变化，需要细心研制，才能成功。

能从最基本的原材料开始做起，可使我们的技巧更充实、更有成就感，并且能提高我们对素用材料的认知水平。希望大家都能乐意一试。

蔡洁仪



前言：妙制斋点素飘香	
素膳材料基本制作	
水筋生筋制作	6
素鱿鱼制作	8
斋烧鸭制作	10
豆腐制作	12
素点心和斋卤味	
三色斋肚	14
糯米卷烧卖双拼	16
斋鸭肾	18
素扎蹄	20
酥炸素大肠	22
金菇翡翠面	24
黄金南瓜糕	26
精致汤羹	
太极素菜羹	28
百花荔茸羹	30
翡翠珊瑚羹	32
竹荪素翅	34
玉液琼浆	36
节日素菜	
红烧仙素	38

一帆风顺	40
家家户户庆团圆	42
星星知我心	44
五福争辉	46
蚂蚁上树	48
锦绣荷包	50
盐酥鸡	52
香橙素排骨	54
鱼中宝	56
香芒威化卷	58

家常素食

荷包蛋	60
黄金卷	62
干煸四季豆	64
豉汁煎酿茄子	66
酥软芝士茄	68
焗素禾虫	70
炒鲜糊	72
红烧素鳗	74
豉椒炒素魷	76
椒盐太史豆腐	78



约150件



10小时

水筋生筋制作

材 料

高筋粉900克，清水2½量杯(约625毫升)，发酵粉5茶匙。

制 法

- ① 高筋粉筛在台上开穴，加入清水搓成软团，醒30分钟后，再放台上继续用手搓45分钟，直至成为一团韧面团为止。(若用机搓则只需时10分钟)。
- ② 清水一盆，把面团放入，以手搓洗至粉质溶解，手中只余一团软韧之面筋，再换一盆清水，把面团洗至全无粉质，沥干水分。
- ③ 将沥干水分的面团加入发酵粉一同搓匀，放在大盘中发酵8小时，便成水筋(水面筋)。
- ④ 取出面团切成小粒，放入沸油中炸至数倍大，捞起沥油成为生筋球(油面筋)。

心 得

- ① 在8小时的发酵过程中，必须翻动面团4次，使发酵粉渗入面团中进行发酵过程。
- ② 醒面，是一种和面法的技巧，目的是为了缓解面团筋力。由于把和好的面团经搓揉后会出现筋性，有很强的弹性和韧性，不容易成形。为避免这种情况，便可把面团放在案板上或面盆内，并盖上潮湿的布，使面团自行缓解，这个过程就叫作醒面。



① 材料置于搅拌器中搅拌



② 把面筋置于水管下冲洗



③ 水筋不断向外翻动内折，便是翻筋



④ 生筋在锅中因受热而胀大





约160件



2小时

素 鱿 鱼 制 作

材 料

海藻粉40克，碱水1汤匙，清水3量杯。

调味料

素鸡粉2茶匙，油1汤匙。

制 法

- ① 将以上材料放入大碗中搅匀，待凝固后连碗放入煲中，以滚水同煮30分钟。
- ② 取出待凉后切件，刮鱿鱼花纹，以牙签固定位置，再放入清水中沸煮10分钟，换水再滚一次，共做3次，以除去碱水味，盛起沥干。
- ③ 把素鱿鱼加入调味料捞匀，腌1小时以上，使其入味，便可使用。

心 得

鱿鱼制法可变化成素虾仁，材料和调味分量一样，只是把材料加入少许甘笋（胡萝卜）茸或甘笋丝搅匀，待其完全成糊状时，放进唧袋中唧成虾仁状，放入清水中沸滚10分钟，换水再沸滚1次，即成。



① 海藻粉／虾粉与水调匀



② 连器皿一同放入滚水中沸煮



③ 切成长条后的海藻糕刮鱿鱼花纹



④ 用竹签串上素鱿鱼，作定型之用





15条



40分钟

斋烧鸭制作

菇香味浓，外脆内软，口感强烈而又特别，令人拍案叫绝，一尝再三，吃不停口。

材料

豆腐衣1920克，姜168克，水12量杯(3000毫升)，干草菇80克，油 $\frac{1}{4}$ 量杯，盐2茶匙，生抽1汤匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，味精1汤匙。

制法

- ① 姜洗净去皮切薄片(或磨茸)。
- ② 草菇浸洗干净，抹干水分。
- ③ 用油2汤匙起锅爆香姜及干草菇，倒入煲中加水12量杯，滚后收慢火煲30分钟至姜出味，将材料捞起，加入调味料，试味。
- ④ 将豆腐衣折成三角形，把滚汤淋下，将多余的汤水倒出，用牛油纸包成长方形后，放入蒸笼大火蒸30分钟，待凉后再放冰箱，食时方炸至金黄色或蒸热，即可。

心得

- ① 烧鸭上笼蒸30分钟，目的是蒸发其多余水分，不会因有水分而造成油炸困难。
- ② 豆腐衣蒸过后待凉，再放入冰箱中，待翌日才拿出来炸，效果会更理想。



① 上汤淋在豆腐衣上



② 把豆腐衣折成三角形包



③ 裹上牛油纸包成长方形



④ 放入锅中炸至脆





约27件



4~5小时

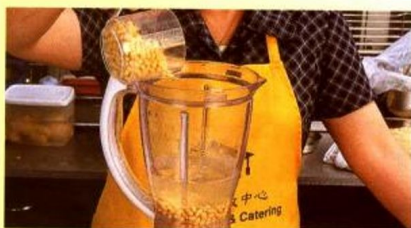
豆腐制作

材料

黄豆840克，清水30量杯(7500毫升)，食用石膏粉7茶匙，生粉4汤匙。

制法

- ① 黄豆连皮洗净浸过夜，冲洗沥干，用1量杯清水调匀生粉与石膏粉。
- ② 黄豆分成两份，每份加入适量清水放入搅拌机中搅烂，然后用纱布沥去豆渣，直至将29量杯水加入搅完为止。
- ③ 将沥去豆渣的豆浆，用慢火煮滚至泡沫浮起约7.5厘米高，把浮面的泡沫除去。
- ④ 把已调匀的石膏粉水搅匀，把煲至大滚的豆浆迅速冲下，盖上清洁白布后再盖上锅盖，静放30分钟，便会凝结成豆腐花。然后盛在已铺清洁白布的方格中，再用清洁白布覆面，上面放上一木板，以重物压约3小时，便可拿掉重物。将白布打开，另用一块平板盖上，将豆腐倒置，揭去白布，切成大件，即可使用。



① 黄豆置于搅拌机中搅拌



② 双手用力把豆浆挤出



③ 豆浆煲滚后与石膏粉水一并倒入，冲成豆腐花



④ 盖上白布并加上煲盖



⑤ 白布对折成一包包形



⑥ 压上木板，约3小时





约3碟



15分钟

这是一款色香味美的餐前小吃，味道别致，确是令人垂涎而口味多变的素食卤味。

材 料

生筋球(油面筋) 2400克，蒜头3粒(略拍)，葱头3粒(略拍)，姜丝1½汤匙。

调味料

调味料A (酸甜味)：水5汤匙，白醋2汤匙，片糖1块，茄汁3汤匙，鲜汁2茶匙，山楂饼4件，生粉1茶匙，素鸡粉½茶匙。

调味料B (咖喱味)：咖喱酱2汤匙，上汤½量杯，生抽1茶匙，糖1茶匙，素鸡粉½茶匙。

调味料C (蚝油味)：素蚝油3汤匙，上汤½量杯，糖1茶匙，素鸡粉½茶匙。

芡汁料

生粉1茶匙，水2汤匙。

制 法

- ① 生筋用滚水略拖后待凉，沥干水分，分为三份。
- ② 蒜、葱及姜丝分为3份。
- ③ 烧热锅加油2汤匙，把其中1份姜葱料爆香，加入调味料A，倒下一份生筋球(油面筋)煮约3分钟，至水分收干，即可上碟。
- ④ 烧热锅加油2汤匙，爆香第2份姜、葱、蒜茸，加入调味料B，倒入生筋球兜匀煮片刻，以芡汁料兜匀，至芡汁将干时，即可上碟。
- ⑤ 烧热锅加油2汤匙，爆香第3份姜、葱、蒜茸，加入调味料C，倒入生筋球兜匀煮片刻，以芡汁料兜匀，至芡汁将干时，上碟便成。





3条/24粒



2/2.5小时

点心双拼，一盅两件，入口软糯又能饱肚，是早点的精选。

皮材料 (糯米卷)

面粉454克，快速依士7克(约1汤匙)，糖 $\frac{1}{2}$ 量杯，油3汤匙，蛋白1只，白醋 $\frac{1}{2}$ 茶匙，温水200克。

馅料

冬菇(切粒)4只，榨菜(剁茸)40克，姜茸1汤匙，五香豆干1件，糯米480克。

调味料

糖 $\frac{1}{2}$ 汤匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，菜油1汤匙，酱油2汤匙，素鸡粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

皮制法

- ① 面粉、依士同筛匀，中间开穴，放入糖、醋、蛋白，慢慢加入适量的温水和菜油，搓成光滑均匀的软团，放于桌上挹至有弹性。
- ② 搓好的面团放在已抹油的盆内，覆盖一块白布，放在温暖的地方发酵1小时。

制法

- ① 烧热锅加油爆香姜茸及材料，再加入调味料兜匀盛起。
- ② 糯米洗净用水浸 $\frac{1}{2}$ 小时，然后取出置于蒸笼内蒸约 $\frac{1}{2}$ 小时，取出冷却。
- ③ 将材料加入已冷却之糯米饭内捞匀，用手搓成长条状。
- ④ 桌上撒少许粉，放上面团并分成3份，用棍辗成长方形，置糯米饭于长方形的一边，向外卷出，收口向下，垫底纸，放入蒸笼，用大火蒸10分钟后取出切件。

材料 (烧卖)

上海云吞皮24张，糯米320克，冬菇(切细粒)4只，杂菜粒(削碎) $\frac{1}{4}$ 量杯，榨菜(剁碎)20克，熟咸蛋黄1个。

调味料

酱油1汤匙，素蚝油2汤匙，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，素鸡粉1茶匙，油2汤匙，胡椒粉及麻油各少许。

制法

- ① 糯米浸2小时，沥干，蒸熟。
- ② 所有材料切粒后，用油爆透，加入调味料兜匀，倒入糯米饭中拌匀成馅料。
- ③ 用云吞皮包成烧卖形，放入蒸笼内，以大火蒸8分钟即成。

心得

糯米浸透后，在蒸前10分钟，放进热水内浸5分钟，然后过冷水，沥干后蒸，可使糯米饭更加香软。