

竹笋

ZHUSUN
MEIWEI

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做竹笋菜肴而编写。书中选入了适合家庭制作的竹笋菜肴 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、成菜特点及厨师心得等作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

竹笋美味 30 种/刘自华编著. —北京:金盾出版社,2000. 6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1192-8

I. 竹… II. 刘… III. 竹笋-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18740 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2000 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—22000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

竹笋美味 30 种

刘自华 编著

程炳新 摄影

金盾出版社



前 言

《竹笋美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

竹笋是竹子的幼芽。在各种竹子中,以毛竹(又称楠竹)的幼芽毛笋最大最多,应用最广,我国广大地区通常食用的笋就是这一种。毛笋按采收季节来分有冬笋、春笋和夏初的鞭笋之别,其品质以冬笋为最好。竹笋营养丰富,不仅含有蛋白质、脂肪和糖等营养成分,还含有钾、锰、锌、硒等多种微量元素及抗坏血酸和天冬素等。竹笋性寒味甘,对人体有很好的滋补强健作用。

我国先民食笋的历史十分悠久,《诗经》中已有“其蔌维何?维笋及蒲”的记载。及至清代,对笋的评价就很高了,《闲情偶寄》称竹笋为“蔬食中第一品也”。竹笋入肴,以鲜美、脆嫩为其显著特点,既能单独成菜,又能同各种荤素原料配伍,历来是席上珍品。本书介绍的 30 种竹笋菜肴,用料普通,制法简便,按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭生活带来快乐和温馨。

编 者

目 录

酱汁烧冬笋	 (4)	鲜笋爆螺片	 (36)
鱼香熘冬笋	 (6)	冬笋里脊丝	 (38)
孜然炆兰笋	 (8)	鲜蘑玉兰片	 (40)
酸菜煨冬笋	 (10)	茄汁熘鞭笋	 (42)
酸豇豆冬笋	 (12)	蛇豆烩鞭笋	 (44)
蚝油烧鞭笋	 (14)	板栗扒鞭笋	 (46)
香炸冬笋排	 (16)	冬笋烧鸡翅	 (48)
金钩拌春笋	 (18)	龙井浸玉笋	 (50)
红汁烧二冬	 (20)	香炸笋衣卷	 (52)
鸡汁烧笋	 (22)	咸菜冬笋鲜鱿	
红根扒鲜笋	 (24)		 (54)
腊肉炒冬笋	 (26)	香韭炒竹笋	 (56)
南乳焖鞭笋	 (28)	凉瓜烧鞭笋	 (58)
豉椒焖鞭笋	 (30)	香芋鲜笋煲	 (60)
陈皮烧鞭笋	 (32)	笋衣氽白肉	 (62)
菊花熘鲜笋	 (34)		



用料 鲜嫩冬笋 400 克, 葱姜共 40 克, 甜面酱 1 汤匙, 黄酒 1 汤匙, 白糖 1/2 茶匙, 精盐 1/2 茶匙, 味精 1/2 茶匙, 胡椒粉 1/2 茶匙, 水淀粉 1 汤匙, 鸡汤 300 克, 烹调油适量。

制作 ①把冬笋削净粗皮, 切成 5 厘米长、比筷子头稍粗的一字条。葱姜适当切片。 ②锅中放入清水, 冬笋下锅, 烧开, 捞出, 控净水分。 ③锅刷净, 放入烹调油 1 汤匙, 烧温热, 甜面酱、葱姜一同下锅煸炒, 待出香味, 烹入黄酒, 添入鸡汤烧开稍煮, 捞出葱姜。 ④冬笋、白糖、精盐、味精、胡椒粉依次放入开锅中, 烧开稍煮,



勾入水淀粉，烧熟即可。

成菜特点 色泽红亮，质地脆嫩，入口化渣，咸鲜醇香。

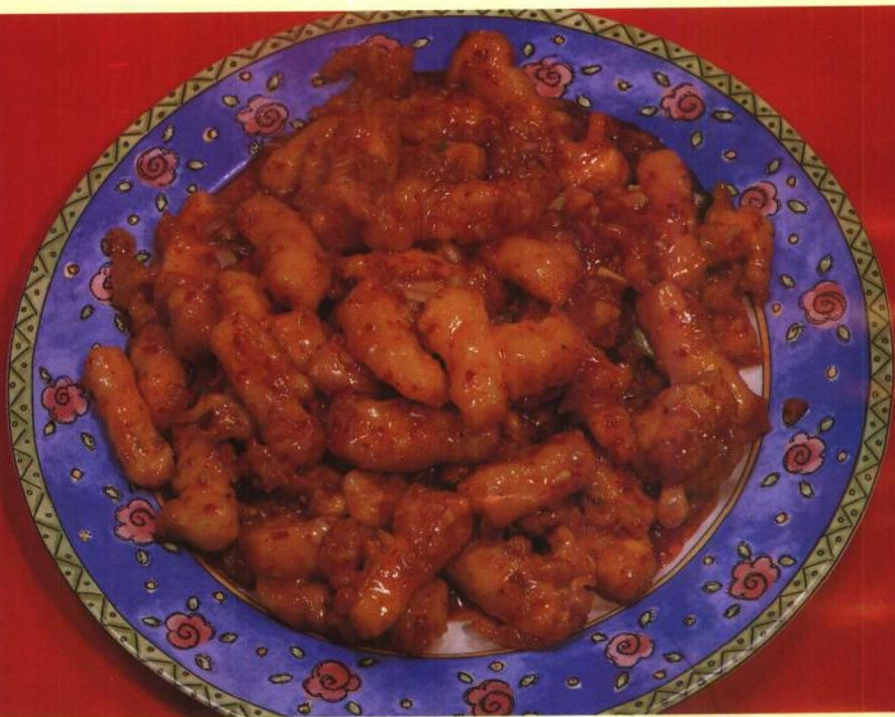
厨师心得 冬笋有异

味，不宜直接制菜，应用开水氽过。因笋光滑不易着味，故汤汁宜浓。酱要“热锅文火凉油”煸炒至熟，否则易焦糊或是菜中无醇香味。



本页图示说明（自上至下）

- 入锅焯水
- 烹制酱汁
- 捞出葱姜
- 全料入锅烹制



用料 鲜嫩冬笋 400 克,鸡蛋 2 只,玉米粉 2 汤匙,四川泡辣椒 1 茶匙,葱姜蒜共 75 克,白糖 1 茶匙,醋 1 茶匙,黄酒 1 茶匙,酱油 1/2 茶匙,精盐 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,水淀粉 1 茶匙,烹调油适量。

制作 ①冬笋片净粗皮,切成 3 厘米长、比筷子头稍粗的条。鸡蛋磕在碗中打散,加玉米粉调成“蛋糊”。泡辣椒剁末,葱姜蒜切细末。②把白糖、醋、黄酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉同放碗中调匀成芡汁。③油烧温热,把冬笋用开水烫过,控净水分,放入蛋糊中拌匀,依

次下锅炸熟,捞出,油二次烧热,冬笋再次放入锅中浸炸,至表皮酥脆、色泽金黄时捞出。①余油倒出,留适量,把泡辣椒、姜蒜一同下锅,炒至酥香,烹入芡汁,炒熟,冬笋下锅炒匀,撒入葱末即可。

成菜特点 色泽红亮,冬笋表皮酥脆,质地细嫩,咸甜带辣微酸,鱼香味浓。

司厨心得 冬笋有异味,应用开水将其烫净,水分应控干。因其光滑不易粘糊,



故糊宜稠些,使冬笋穿上一层“厚衣服”,否则笋易被炸干水分而口感不脆。

本页图示说明 (自上至下)

- 冬笋挂糊
- 入锅过油
- 炒制芡汁
- 入锅煸制



用料 玉兰笋 400 克,鸡蛋 1 只,玉米粉 2 汤匙,孜然粉 1 茶匙,辣椒粉 1/2 茶匙,鲜嫩香菜 100 克,黄酒 1 茶匙,酱油 1/2 茶匙,精盐 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,白糖 1 茶匙,烹调油适量。

制作 ①兰笋去净粗皮,切 3 厘米长的菱形块,用开水氽过,控净水分。鸡蛋磕入碗中打散加玉米粉调成蛋糊。香菜择洗干净切段,铺放在盘中。②油烧温热,兰笋放入蛋糊中拌匀,逐一放入油中炸熟捞出。油再次烧热,兰笋二次下锅,炸至表皮酥脆时捞出。③余油倒出,留少许,把孜然粉、辣椒粉同时下锅,文火慢炒,待

出香味,把兰笋、黄酒、酱油、精盐、味精、白糖依次放入,炒匀,盛入盘中即可。

成菜特点 色泽棕红,质地脆嫩,咸鲜微辣,孜然香浓,入口化渣,食之不腻。

司厨心得 兰笋有异味,应用开水余净。表皮要炸酥,否则口感不脆。孜然粉、辣椒粉要文火温锅凉油慢炒至出香味,反之易焦糊或是没有香味。



本页图示说明(自上至下)

- 调制蛋粉糊
- 兰笋上浆
- 入锅过油
- 全料入锅炆制



用料 鲜嫩冬笋 400 克,四川泡酸菜 50 克,净瘦猪肉 75 克,葱 30 克,黄酒 1 茶匙,酱油 1/2 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,精盐 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,白糖 1/2 茶匙,香油 1 茶匙,烹调油适量。

制作 ①冬笋片净表皮,切 5 厘米长、筷子头粗细的一字条。酸菜洗净切粒。猪瘦肉切末。葱切末。 ②油烧热,冬笋下锅浸炸,至表皮起皱,捞出。 ③余油倒出,留适量,把肉末下锅煸至水分将干,再把酸菜、黄酒下锅煸炒,待出香味,随把冬笋、酱油、胡椒粉、精盐、味精、白糖依

次放入锅中,炒匀,撒入葱末,淋入香油即可。

成菜特点 冬笋鲜脆,入口化渣,酸菜浓香,食之不腻。

司厨心得 冬笋因是用油直接炸制,可以不焯水。在用油炸时,至其表皮起皱,稍有“黄白”色时为宜,过火则口感干,欠火则口感不香。酸菜要煸出香气。冬笋下锅炒匀即可出锅,切勿久炒,否则质地不脆。



本页图示说明(自上至下)

- 冬笋切条、酸菜切条再改粒
- 冬笋过油
- 全料入锅煸炒



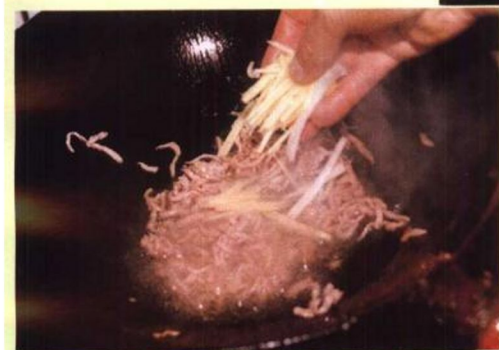
用料 鲜嫩冬笋 350 克,腌酸豇豆 75 克,猪肉丝 50 克,葱姜共 30 克,黄酒 1 茶匙,酱油 1/2 茶匙,精盐 1/2 茶匙,白糖 1/2 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,水淀粉 1 汤匙,烹调油 300 克,鸡汤 200 克。

制作 ①冬笋切 4 厘米长的粗条。豇豆切同样长的段。葱姜切丝。②锅中放入烹调油烧热,冬笋、豇豆一同下锅,随即捞出。③余油倒出,留适量,把肉丝、葱姜丝一同下锅煸炒,待其水分将干,烹入黄酒、酱油,再把豇豆、冬笋、精盐、白糖、胡椒粉、味精依次下锅,添入鸡汤烧

开稍煮,勾入水淀粉,烧熟即可。

成菜特点 色泽棕红,质地脆嫩,香浓味美。

司厨心得 冬笋、豇豆经油炸过其味才香。汤汁宜宽些,汁芡宜浓些,使芡汁紧裹原料,否则味薄。



本页图示说明(自上至下)

- 酸豇豆切段
- 酸豇豆过油
- 煸肉丝
- 全料入锅烧入味



用料 净鞭笋 400 克, 葱姜共 30 克, 蚝油 1 汤匙, 白糖 1 茶匙, 精盐 1/2 茶匙, 味精 1/2 茶匙, 胡椒粉 1/2 茶匙, 水淀粉 1 汤匙, 黄酒 1 茶匙, 酱油 1/2 茶匙, 鸡汤 300 克, 烹调油适量。

制作 ①鞭笋切 3 厘米长的滚刀块。葱姜切片。 ②鞭笋用开水烫过, 控净水分, 放入热油中稍炸, 捞出。 ③锅中余油倒出, 留少许, 葱姜、蚝油一同下锅煸炒, 待出香味, 烹入黄酒、酱油, 添入鸡汤, 烧开稍煮, 捞出葱姜, 再把冬笋、白糖、精盐、味精、胡椒粉依次下锅, 烧开, 勾入水淀粉, 烧熟即可。

成菜特点 色泽红亮，质地脆嫩，蚝香浓郁，汁浓味厚，咸鲜适口。

司厨心得 鞭笋要用热油炸过，其味才香。蚝油用量要够，否则没有香味。汤汁宜浓，以保味厚。

本页图示说明（自上至下）

- 笋切滚刀块
- 焯水后油炸
- 蚝油煸香葱姜
- 烧透勾芡

