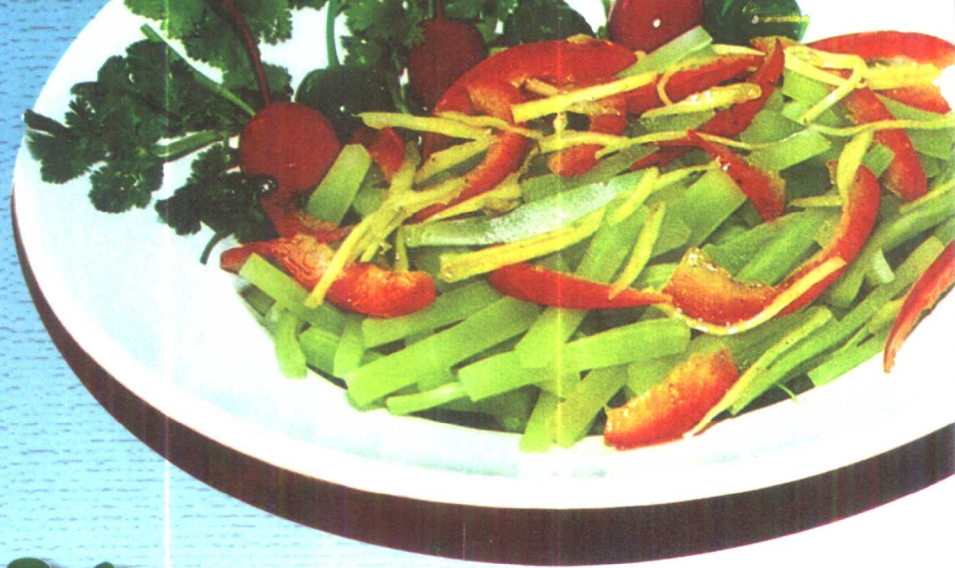


宗德 小军 编著



笋类

菜谱



笋类菜谱

宗 德 小 军 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

笋类菜谱/宗德,小军编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2000

ISBN 7-5388-3686-1

I. 笋… II. ①宗…②小… III. 菜谱,笋类 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20295 号

责任编辑 刘公允

封面设计 秉 顺

摄 影 一 心 牛 牛

笋类菜谱

SUNLEICAIPU

宗 德 小 军 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色设计制版有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2000 年 7 月第 1 版·2000 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3686-1/TS·261

定 价 26.00 元

目 录

一、冬笋

1. 炆冬笋 1
2. 麻辣笋条 2
3. 干烧冬笋 3
4. 麻酱笋条 4
5. 烧二冬 5
6. 捐冬笋 6
7. 糟烩笋条 7
8. 火末烧笋条 8
9. 冬笋烧肉 9
10. 笋炒素圈子 10
11. 笋片烧面筋 11
12. 雪菜冬笋 12
13. 荠菜炒冬笋 13
14. 笋炒肉片 14
15. 奶汁鸡皮笋 15

二、竹笋

16. 烩糟鲜笋 16
17. 辣味鲜笋 17
18. 笋炒腐皮 18
19. 笋丝炒百页 19
20. 炒双丁 20
21. 竹芹小炒肉 21
22. 竹笋炒鸡片 22
23. 油焖竹笋 23
24. 春竹花开 24
25. 火肉焖春笋 25
26. 竹笋腌鲜 26
27. 清汤竹笋丸 27
28. 笋片猪肝汤 28
29. 竹笋肉丸汤 29
30. 春笋腐皮煲 30

三、茭笋

31. 麻辣茭笋片 31
32. 酱麻油拌茭笋 32
33. 活捉茭笋 33
34. 炆辣茭笋 34
35. 酸辣茭笋条 35
36. 开洋拌茭笋 36
37. 麻酱拌茭笋 37
38. 辣拌茭笋 38
39. 咖喱茭笋 39
40. 糖醋茭笋 40
41. 火丝拌茭笋 41
42. 红烧茭笋头 42
43. 虾子烧茭笋 43
44. 笋丁虾仁 44
45. 翡翠白玉羹 45

四、其他

46. 荠菜玉米笋 46
47. 虾子玉米笋 47
48. 奶汁玉米笋 48
49. 排玉米笋 49
50. 茄汁笋鱼 50
51. 合家欢乐 51
52. 海鲜玉米笋羹 52
53. 笋衣拌豆腐 53
54. 辣味笋尖 54
55. 笋脯花生 55
56. 咸菜毛笋汤 56
57. 笋三丁 57
58. 巧拌双笋 58
59. 辣三丝 59
60. 三片汤 60



一、冬笋

炆冬笋

原料：冬笋500克。

调料：酱油10克，精盐2克，白糖3克，味精2克，花椒5粒，植物油50克。

制法：

(1) 冬笋剥去外壳，斩去老根，洗净，切成滚刀块，入沸水锅中氽熟，取出，沥去水分，装入盘内，加入酱油、精盐、白糖、味精，拌匀。

(2) 烧热炒锅，放入植物油，烧热，投入花椒，炸出香味(拣去花椒不用)，趁热将热油浇入笋块内，拌匀，即成。

特点：椒香浓郁，脆嫩爽口，味道鲜美。

关键：冬笋块入沸水锅中氽熟，可去除涩味。





麻辣笋条

原料：冬笋肉300克。

调料：精盐3克，味精2克，芝麻酱25克，麻油10克，辣油10克，植物油500克(耗约50克)。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，切成3厘米长、1.5厘米宽、1厘米厚的长条块，沥去水分。

(2) 烧热炒锅，加入植物油，烧至6成热时，投入冬笋条，炸1分钟后(色黄结皮时)，连油一起倒入漏勺，沥去油。

(3) 用原锅(留油少许)，加入辣油、芝麻酱、精盐、清汤(25克)，再放入冬笋条，用小火烧2分钟左右，待汤汁稠浓时，加入味精，在旺火上颠翻几下，淋上麻油，装盘，即成。

特点：脆爽嫩滑，麻香鲜辣。

关键：要掌握好火候，以免笋条炸焦，影响口味。





干 烧 冬 笋

原料：冬笋250克，雪菜50克。

调料：葱段3克，姜丝2克，酱油少量，精盐5克，味精2克，高汤50克，麻油3克，植物油500克(耗约50克)。

制法：

(1)选冬笋嫩段，切成滚刀块。

(2)雪菜洗净，撕成细丝，切断成3厘米长，入沸水锅中氽2次(每次需换水)，去咸味后，用高汤煨熟，取出，挤去汤水。

(3)烧热炒锅，放入植物油，烧至6成热时，投入冬笋块，炸成金黄色时，用漏勺捞起，沥去油。

(4)原锅原油继续烧热，投入雪菜丝油炸1分钟，再倒入冬笋块复炸半分钟，连油一起倒入漏勺，沥去油。

(5)用原锅(留油少许)烧热，投入葱段、姜丝，炒出香味，放入炸好的冬笋块和雪菜丝，煸炒一下，再加入高汤、酱油、精盐，用小火煨熟，加入味精，淋入麻油，炒匀，装盘即成。

特点：鲜香，酥脆。

关键：炸时要掌握好火候，以免原料烧焦而影响口味。





麻 酱 笋 条

原料：冬笋500克，芝麻酱75克。

调料：精盐2克，白糖10克，味精1克，高汤25克，湿淀粉少许，植物油750克(耗约75克)。

制法：

(1) 冬笋剥去外壳，斩去老根，切成4厘米长、0.8厘米见方的长条。

(2) 把精盐、白糖、味精和高汤一起拌入芝麻酱内，拌和，搅匀。

(3) 烧热炒锅，放入植物油，烧至7成热时，投入冬笋条，炸成牙黄色，连油一起倒入漏勺内，沥去油。

(4) 原锅(留油50克)烧热，将调稀的芝麻酱徐徐倒入锅内，边用手勺推匀。

(5) 烧滚后，推入炸好的冬笋条，用湿淀粉勾芡，推匀，起锅装盘，即成。

特点：香鲜脆嫩，风味独特。

关键：炸笋时火不宜太旺，避免炸焦，影响口味。





烧二冬

原料：水发冬菇150克，冬笋肉200克。

调料：酱油7克，白糖5克，味精2克，鲜汤100克，麻油10克，花生油25克。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，入沸水锅中氽熟，取出，切成3.5厘米长、2厘米宽的薄片。

(2) 冬菇去蒂，洗净，一批二。

(3) 烧热炒锅，放入花生油，烧热，推入冬菇、笋片，翻炒几下，加入精盐、酱油、白糖、味精、鲜汤，先用旺火烧沸，再用小火煨烧，待汤汁稠浓，淋上麻油，即可起锅装盘。

特点：味鲜脆嫩，香气浓郁，酒饭皆宜。

关键：冬笋要先氽一下，可去除涩味。





捐冬笋

原料：冬笋肉200克，猪腿肉50克，水发冬菇25克，虾米10克。

调料：酱油12克，精盐2克，白糖10克，味精2克，清汤200克，淀粉10克，麻油15克，熟猪油500克（耗约50克）。

制法：

(1)选嫩冬笋，洗净，切成3厘米长的条，用刀轻轻地拍一下，装入盘内，用酱油、白糖拌匀，腌渍3分钟，取出。

(2)选7分精3分肥的腿肉洗净，切成3厘米长的丝。

(3)冬菇洗净，去蒂，切成丝。

(4)虾米洗净，用温水浸泡片刻，使其涨发。

(5)烧热炒锅，推入猪油，烧至6成热时，投入笋条拉一下油后，倒入漏勺内，沥去油。

(6)原锅留油25克，烧热，放入肉丝、冬菇丝，煸炒一下后，再加入笋条、虾米、清汤、酱油、精盐、白糖、味精，推匀，用旺火烧至汤汁稠浓时，淋入麻油，装盘即成。

特点：鲜嫩，脆爽，味浓，可口。

关键：冬笋须拍碎后再入锅烹制，才能使之入味。





糟 烩 笋 条

原料：冬笋肉400克，熟火腿末10克。

调料：精盐5克，白糖10克，味精3克，糟卤25克，湿淀粉15克，熟猪油75克。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，切成3厘米长、1厘米宽、0.5厘米厚的薄长条，用刀轻轻拍松。

(2) 烧热炒锅，放入猪油，烧至6成热时，投入冬笋条用小火煨透后，加入清汤适量、精盐、白糖、味精，继续用小火烧10分钟。

(3) 随即加入糟卤，用湿淀粉勾薄芡，撒上火腿末，淋入猪油，起锅装盘，即成。

特点：糟香四溢，脆嫩味鲜，爽口解腻。

关键：笋条用小火烧熟，忌用大火。





火 末 烧 笋 条

原料：冬笋肉300克，熟火腿末50克。

调料：精盐2克，黄酒5克，白糖3克，味精2克，鸡汤250克，湿淀粉10克，麻油10克，熟猪油500克（耗约50克）。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，切成4厘米长的条块。

(2) 烧热炒锅，放入猪油，烧至6成热时，笋条入油锅划散，约半分钟后，用漏勺捞起，沥去油。

(3) 原锅滗去热油（留油少许），加入鸡汤、精盐、黄酒，烧滚后，加入笋条、火腿末（40克）、白糖，用小火再烧15分钟。

(4) 待笋熟后，改用旺火，加入味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，推匀，撒入火腿末，淋上麻油，即可装盘。

特点：红白相映，色彩明亮，香浓味鲜，爽口解腻。

关键：炸笋时要掌握好火候，火不宜太旺。





冬笋烧肉

原料：冬笋500克，五花肉500克。

调料：酱油25克，黄酒15克，白糖15克，熟猪油25克。

制法：

(1) 冬笋剥去外壳，斩去老根，洗净，切成斧头块。

(2) 将五花肉去净余毛，洗净，切成3厘米见方的块。

(3) 烧热炒锅，放入猪油，烧至5成热时，放入肉块，翻炒至断生，烹入黄酒，盖上锅盖，用小火焖烧片刻。

(4) 揭盖，加入笋块、酱油，拌和，用小火继续焖烧至酥熟，再加入白糖，拌匀，续烧片刻后，起锅装盘，即成。

特点：肉香四溢，咸甜味鲜，肥而不腻，卤汁拌饭，其味更佳。

关键：笋和肉用小火煨熟，忌用旺火，以免粘锅烧焦，影响口味。





笋炒素圈子

原料：冬笋肉200克，素肠150克。

调料：葱花2克，鲜酱油8克，白糖3克，味精2克，鲜汤少许，湿淀粉少许，麻油10克，花生油75克。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，入沸水锅氽熟，取出，切成3厘米长的薄片。

(2) 素肠洗净，入沸水锅中氽片刻后，去除浆汁，取出，挤去水分，切斜刀片。

(3) 烧热炒锅，放入花生油，烧至冒青烟时，先爆炒笋片，随即放入素肠，加入鲜酱油、白糖、味精、鲜汤(少许)，翻炒片刻，用湿淀粉勾薄芡，淋入麻油，撒上葱花，起锅装盘，即成。

特点：笋片脆嫩，圈子柔软，浓香味鲜。

关键：炒菜时火要旺，快炒速成。





笋片烧面筋

原料：冬笋肉150克，油面筋10克，水发冬菇10克。

调料：酱油5克，白糖2克，味精1克，鲜汤75克，湿淀粉10克，麻油10克，花生油25克。

制法：

(1)冬笋肉洗净，入沸水锅中氽熟，取出，切成3.5厘米长、1.5厘米宽的薄片。

(2)油面筋一切二。

(3)冬菇去蒂，洗净，斜刀批片。

(4)烧热炒锅，放入花生油，烧热，投入笋片、冬菇片，爆炒一番，随即加入鲜汤、酱油、白糖、味精，用旺火烧沸后，再加入油面筋，改用小火加盖焖烧片刻。

(5)揭盖，改用旺火烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，推匀，起锅装盘，即成。

特点：清香鲜嫩，软糯味美。

关键：芡汁要稀。





雪菜冬笋

原料：冬笋肉200克，雪菜75克。

调料：精盐1.5克，味精1克，白汤150克，湿淀粉适量，麻油10克，猪油25克。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，入沸水锅氽熟，捞出，切成斧头块。

(2) 雪菜洗净，去叶(留少许)留梗，切成0.4厘米长的小粒。

(3) 烧热炒锅，用油滑锅后，放入猪油，烧至6成热时，推入雪菜梗，用旺火煸散煸透，装入碗中。

(4) 用原锅烧热，加入白汤、笋块、精盐，用旺火烧沸，改用小火加盖焖烧3分钟。笋熟后，改用旺火，推入雪菜炒和，再加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，推匀，出锅装盘，即成。

特点：香、鲜、脆、嫩。

关键：雪菜煸透，笋要烧熟，芡汁宜薄。





荠菜炒冬笋

原料：冬笋肉300克，荠菜100克。

调料：精盐5克，白糖3克，味精2克，湿淀粉15克，麻油5克，花生油50克。

制法：

(1) 冬笋肉洗净，入沸水锅中氽熟，取出，切成3厘米长的薄片。

(2) 荠菜去黄叶，洗净，用沸水泡一下，切成末。

(3) 烧热炒锅，放入花生油，烧热，推入笋片，煸炒一下，加入鲜汤(100克)、精盐、白糖、味精，炒和，旺火滚烧2分钟。

(4) 随即放入荠菜末，略炒后，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，推匀，起锅装盘，即成。

特点：色彩素雅，脆爽鲜嫩，清香入味。

关键：冬笋先氽熟，可去除涩味。

