

金牌厨艺丛书

丛书主编 张鹏亮

蔬果菜

本册主编 李贵宝 张鹏亮



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



牌厨艺丛书

Jin Pai Chu Yi Cong Shu

丛书主编:张鹏亮

本书主编:李贵宝 张鹏亮

蔬

菜



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

蔬果菜/张鹏亮主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001.1

(金牌厨艺丛书)

ISBN 7 — 5381 — 3308 — 9

I. 蔬… II. 张… III. 蔬果菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第52255号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 60千字

印 张: 5.5

印 数: 1~5 000

出版时间: 2001年1月第1版

印刷时间: 2001年1月第1次印刷

责任编辑: 符 宁

封面设计: 阎义春

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 35.00元

邮购咨询电话: 024 — 23284502

Shu guo cai

蔬 菜



《金牌厨艺丛书》编委会

编委会主任: 杨 勇 张世柱 王能学

丛 书 主 编: 张鹏亮

本 册 主 编: 李贵宝 张鹏亮

本册编著者: 张鹏亮 李贵宝 张晓炜

梁德芳 邹向东 刘家沈

徐明雷

制 作 人 员: 张鹏亮 张晓炜 梁德芳

邹向东 刘家沈 徐明雷

李宝堂 郭劲松 郭戈城

张文新 张劲发 高海涛

摄 影: 赵 军 章仲志

创 意: 蔡荷涛 章仲志


金牌厨艺丛书
Jin Pai Chu Yi Cong Shu

蔬 菜

Shu guo cai



编者的话

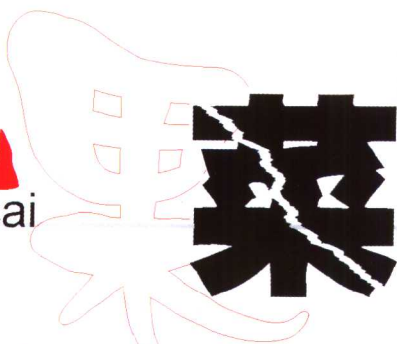
我们正跨在两个世纪交替的门槛上,即将迎来新世纪的曙光,在改革开放大潮冲击下的今天,未来的世纪可以说是更加开放的世纪。烹饪技艺同样会随着历史的进程而不断地变化进步。作为从事烹饪工作的技师,应当及时地捕捉新时尚、新信息、新技艺、新变化,使自己能跟上时代的节拍。为此,我们这些在全国或全省大型烹饪技艺比赛中取得好成绩的中青年厨师共同编写了这套《金牌厨艺丛书》。丛书共分为宴席、蔬果菜、面点、风味小吃和食品雕刻五本。从编者的角度总结和积累了近年来烹饪技术发展变化特点,推出了大量的新派菜点及食雕工艺,其中大部分是在烹饪比赛中获得金银牌的菜点,其余的是在继承中创新的菜点,尽量突出新技艺的特色。作为中青年厨师,我们赶上了好时代,改革开放使烹饪技艺取得了突飞猛进的发展。我们既擅于继承老一辈厨师的传统工艺之体系及风格特色,又能结合自己所学的现代科学、历史、文化艺术等方面的知识运用到烹饪技艺的理论与实践中去,在继承传统工艺中求创新,在理论与实践相结合中求发展。弘扬烹饪技艺文化,挖掘自身内在潜能,学习、适应并掌握新技术、新知识、新变化、新特点是我们的出发点。

《蔬果菜》收分册集了100例比较新潮的蔬果类菜肴,力求在此类原料的制作工艺方面有一个较为全面的总结和创新。在菜肴烹制过程中,我们的先辈总结了一句极富哲理的话:“有味使之出;无味使之入”,对于许多贫淡乏味的蔬果类原料而言,采用其他原料的有味成分来赋予自身较为全新的美味是极为重要的调味手段;这也是本书特别注重的烹调技艺之一。本套丛书采用一菜(点)一照,彩照力求突出菜品原形特色,可供欣赏,可供仿制。丛书在编写过程中,大量的菜点制作在襄阳宾馆完成,从领导到员工均投入了大量的人力物力,保证了丛书的顺利完稿;同时,荆州宾馆、丹江口宾馆、中国保利集团白玫瑰大酒店也给予了大力支持和参与创制。对此并表示衷心的感谢。由于我们学识肤浅,经验不足,对烹饪技艺认识不很透彻,书中可能存在着错误,敬请行家批评指正。


金牌厨艺丛书
Jin Pai Chu Yi Cong Shu

蔬

Shu guo cai



目录 Mu lu

迎松客(素拼).....	1	玉兔豆腐萝卜.....	20
四季常青(素拼).....	2	橘瓣春笋.....	21
一品亮节春笋.....	2	香煎八宝素肚.....	22
脆炸河鲜瓜盒.....	3	蛋粒秋叶托.....	23
玉棒米饼双辉.....	4	素烧荷包圆.....	23
吉列蔬菜饼.....	4	鱼香千果豆腐.....	24
粉蒸双色萝卜丝.....	5	红烧海带卷.....	24
果汁脆皮冬瓜.....	6	全味凉粉.....	25
罗汉葵花豆腐.....	6	万年灵芝丹珠.....	26
棒打猴头.....	7	鸡油上素.....	27
炆五彩水晶卷.....	8	杞枣红烧素骨.....	28
酥炸素凤腿.....	8	鱼香蔬菜串.....	28
麻香豆腐彩托.....	9	素炒蟹黄松.....	29
鸡汁莲蓬荷瓣.....	10	藕脯豆蓉糕.....	30
凤尾玉笋.....	10	鸡丝素烩.....	31
一品琵琶豆腐.....	11	双色豆衣卷.....	32
竹香烤素肠.....	12	汤焗鲜蘑莲珠.....	33
佛手扒白菜卷.....	12	沙锅剁椒素肠.....	34
冬瓜鲜菌包.....	14	清蒸八宝鸭梨.....	35
红烧豆腐饺.....	15	竹笋莲蓉藕.....	36
芋丝托酥肉.....	16	吉祥灯笼银芽.....	36
扇面茭笋翅.....	16	玉扇粉蒸银丝.....	37
双色莲荷蜜筒.....	17	金盏什锦菱米.....	38
果汁豆腐圆.....	18	咸黄汁烩素肚.....	38
麒麟瓜方.....	18	春色满园.....	39
软溜黄花草.....	19	蛋镶瓠瓜.....	40
锅贴什锦菜包.....	20	鸡汁芙蓉平菇.....	41

蔬

Shu guo cai

果菜

目录

Mulu

酥炸百果球	42	金沙甘蔗薯骨	61
龙眼红薯泥	42	七彩芙蓉冬瓜	62
金银豆腐	43	茄脯鸡汁菇盒	62
菠萝银丝圆	44	莲花白菜	63
大地丰收玉米	44	上汤千张	64
关公红袍椒	45	麻香豆腐盒	64
瓜饺八宝鲜荔	46	百合绣球鲜荔	65
口蘑酿豆腐泥	46	荷塘飘香	66
椒盐八宝豆腐糕	47	兰花香酥豆球	66
夹馅千张卷	48	麒麟竹笋卷	67
虾籽烧双冬	48	兰花豆蓉茄脯	68
鸽蛋干果藕饺	49	三色葫芦玉笋	69
薯泥仿生菠萝	50	小蝉闹夏	70
椒盐丝瓜	50	茄汁素排骨	70
上汤金华菜胆	51	鸡汁白菜包	71
椒盐穿花薯棒	52	乌龙戏珠	72
玉粒芋香饼	52	佛光普照	73
鲜蘑豆腐	53	橙香薯菠萝	74
橙香玉子豆腐	54	酸菜豆腐糕	75
云长玉浆饺	54	花片珊瑚瓜卷	76
金针汽水肉	55	麻仁葱蓉卷	76
果香什锦菜卷	56	玉粒藕饼晶宝	77
茄汁菊花土豆	57	橙香菊花香菇	78
金华碧玉瓜裙	58	春回大地蔬圆	79
喜鹊豆腐	59	春雨滋润竹生	80
软煎豆腐饺	60	玉兰牡丹雪耳	81
双味土豆	60	瓜仁八宝苹果	82



迎客松(素拼)

原料配比：莲藕 150 克，素鸡 150 克，黄瓜 100 克，豆油皮 200 克，冬笋 100 克，豆干 100 克，西兰花 100 克，口蘑 100 克、各式调料适量。

制作工艺：1. 莲藕去皮，放入烧沸的潮式卤水中焐 1 个小时取出；素鸡用红卤水卤透，纱布包扎后用重物压 2 个小时；黄瓜用盐、蒜蓉、香油腌渍。
2. 鸡汤用甜面酱、生抽酱油、南乳汁、味精熬成浓汁，下入豆油皮浸泡 30 分钟，包扎成

卷，蒸熟后压制成薄卷。冬笋用鸡汤焐入味；豆干用红油、生抽酱油、五香粉焖入味；西兰花出水拌味，口蘑用汤焐入味。

3. 将莲藕、素鸡、油皮卷、冬笋、豆干、黄瓜切成元宝形刀面围碟；西兰花、口蘑拼成简单的古松形。

制品特点：刀面整洁，口味丰富多样，质感复杂，操作简便，食用价值明显。



四季常青(素饼)

 **原料配比：**茭苳 150 克，八宝素肚 100 克，豆油皮卷 70 克，泡胡萝卜 100 克，黄瓜 100 克，蛋黄糕 100 克，红白萝卜卷 70 克。

 **制作工艺：**1. 在盘子左侧的 1/3 处，用凉拌茭苳丝垫底，用生炆茭苳片拼摆成竹子形。
2. 用熟制的其他原料在盘的另一侧拼摆成刀面，点缀竹叶和花草即成。

 **制品特点：**刀面整齐洁净，色泽美观大方，食用性较强。

一品亮节春笋

 **原料配比：**春笋 500 克，豆腐泥 200 克，鱼蓉 70 克；精盐、味精、鸡汤、姜米等原料适量。

 **制法工艺：**1. 将春笋切成 0.3 厘米厚的大片，用模具压成直径 4 厘米的花形片，出水后用鸡汤火靠入味。

2. 豆腐泥与鱼蓉合于一起加盐、味精、姜米、猪油和匀。将春笋片拍少许淀粉，酿入

豆腐泥，抹平，点缀黄瓜皮成竹枝状，上笼蒸 4 分钟取出，挂上鸡汤芡汁，装入点缀好的盘中。

 **制品特点：**色泽洁净晶亮，颇富高风亮节的谐意；吃口笋香清醇，质地滑爽鲜嫩。

操作要领

春笋宜选用新鲜的，用盐水蒸制后再使用；在操作中一定要先用汤焯入味。

脆炸河鲜瓜盒

 **原料配比：**冬瓜 400 克，河虾仁 100 克，熟肥肉粒 40 克，荸荠 30 克；精盐、味精、白胡椒粉、姜米、小葱末、面粉、鸡蛋、面包糠等原料适量。

 **制作工艺：**

1. 冬瓜去皮，改成 7 厘米长、4 厘米宽的连夹片；将毛汤加盐、味精、胡椒粉、姜米、小葱末烧沸调味，离火下入冬瓜盒浸泡 5 分钟沥干水分。
2. 河虾仁与肥肉粒、荸荠粒加姜米、小葱末、盐、味精、白胡椒粉和匀成馅。
3. 冬瓜片包入肉馅，拍匀面粉，挂上蛋液，下入面包糠中粘裹均匀；坐锅，倒入色拉油烧至五成热，下入冬瓜盒炸至色泽金黄至熟捞出，装入点缀好的盘中。

 **制品特点：**色泽金黄，酥脆爽口，鲜味突出，葱香醇郁。



操作要领

冬瓜本身无味，而炸制法难以进味，用葱姜熬汁调味后浸泡，味道均匀而浓醇，效果很好。



玉棒米饼双辉



原料配比：鲜玉米粉 400 克，籼米粉 50 克，澄面 100 克，鸡蛋 4 只；白糖、鲜橙汁、盐等原料适量。



制作工艺：1. 取 200 克玉米粉与籼米粉和匀，加适量的水及酵母发酵，至微有酸味时，加入鸡蛋、盐、白糖调制成糊。取平底锅滑油，将玉米糊舀入锅中，煎成两面呈金黄色的玉米饼。

2. 取 200 克玉米粉与澄面和匀；鲜橙汁加白糖及少许水烧沸，逐次对入面粉中烫成面团



揉匀，下剂做成玉米棒形，上笼蒸 4 分钟取出，用黄瓜皮点缀叶片，与玉米饼一同装盘即成。



制品特点：色泽黄晶，甜润爽口，质地柔软。

操作要领

做玉米饼时，玉米粉与大米粉的比例为 4:1；要掌握发酵时间，以微酸为度，发酵程度不到位或太过均严重影响其风味。

吉列蔬菜饼



粉蒸双色萝卜丝

原料配比：白萝卜 200 克，胡萝卜 200 克，大葱丝 50 克，肥肉丝 100 克，蒸肉米粉 150 克；精盐、味精、猪油、鸡汤等原料适量。

制作工艺：1. 将白萝卜和胡萝卜切成火柴杆丝，分别加入肥肉丝及米粉拌匀，上笼蒸 10 分钟取出。
2. 坐锅，用猪油滑亮，下入大葱丝及鸡汤，加盐、味精调味，倒入白萝卜丝烩好，装入碗中，扣到盘内；胡萝卜同法烩制装盘。

制品特点：色泽红白相衬、素雅和谐、鲜醇烫口、味足香厚。



操作要领

烩萝卜丝须加入肥肉丝，增加荤香美味；米粉不宜太多，必须磨成极细的粉，以利于萝卜丝的粘附。

原料配比：马铃薯 250 克，鲜蘑菇 50 克，胡萝卜 50 克，露笋 50 克，玉米粒 50 克；精盐、味精、白胡椒粉、鸡蛋、吉士粉、面包糠等原料适量。

制作工艺：1. 马铃薯蒸熟，去皮，碾成泥。鲜蘑菇、胡萝卜、露笋、玉米粒用汤焯入味，切成绿豆般大小的粒。
2. 马铃薯泥加入盐、味精、胡椒粉、吉士粉揉匀，将各种蔬菜粒挤干水分，掺入薯泥中，

加少许面粉揉成团，分成 10 等份，擀成饼形，拍上面粉，粘匀蛋黄液和面包糠，修理成枫叶形，下入油锅中炸至金黄色即成。

制品特点：色泽金黄、咸鲜可口、熟脆滑软、形态美观。

操作要领

各种蔬菜粒务必挤干水分，才能掺入马铃薯泥中，否则薯泥中水分太多，在炸制时极难成形。



果汁脆皮冬瓜



原料配比：冬瓜 300 克，橙汁 100 克，面粉 100 克，淀粉 20 克，泡打粉 4 克，红椒，糖粉少许。



制作工艺：1. 将冬瓜切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的菱形块，放入橙汁中加白糖腌渍 3 个小时，取出，风干表面水分。
2. 用面粉、淀粉、泡打粉、盐、色拉油调合成脆浆糊。
3. 锅内留油烧至六成热，冬瓜

片拍上干淀粉，挂上脆浆糊，下入油锅中炸成金黄色捞出装盘，撒上糖粉和红椒条即成。



制品特点：色泽金黄、果香隽永，香甜脆爽。

操作要领

冬瓜块要厚一点，用橙汁浸泡的时间要适中，既要入味，又不能使瓜块变形。



罗汉葵花豆腐



棒打猴头



原料配比：猴头菇 150 克，玉米笋 10 根，面包糠 100 克，鸡蛋 1 枚；精盐、味精、淀粉、青红椒粒、炸蒜蓉、辣椒粉、红油等原料适量。



制作工艺：1. 猴头菇改刀成片，下入锅中加汤烧入味，沥干水分，蘸上蛋黄液，拍干淀粉，下入油锅中炸定形。

2. 玉米笋下入锅中加汤烧入味，沥出擰干水分，拍上面粉，挂上蛋液，粘裹上面包糠，插上牙签。

3. 猴头菇片下入油锅中重油沥出，用青红椒粒、辣椒粉、淮盐、味精、红油炒制装盘；玉米棒下入五成热的油中炸成金黄色围边。



制品特点：咸辣与咸香二味相融，味觉丰富，质地酥脆爽口。

操作要领

鉴于猴头和玉米笋大多系罐头制品，均含有一定的异味，故在操作时先应出水，再用汤汁焯入味，后挂糊炸制。



原料配比：豆腐泥 300 克，香菇 100 克，鲜笋 50 克，豆干 50 克，青豆 50 克，熟花生米 50 克，红枣 50 克，熟香芋 50 克，鸡蛋黄 5 只，黄瓜皮少许；精盐、味精、胡椒粉、花生油适量。



制作工艺：1. 豆腐泥用筛子过滤后，自然沥出部分水分，加盐、味精、胡椒粉、淀粉搅拌上劲。
2. 香菇、鲜笋、豆干、红枣、熟香芋、花生米均切成青豆般大小的粒，与青豆一起出水炒成馅；鸡蛋黄炸成蛋

松。

3. 备平盘一只，将馅心堆入盘中成葵花形，上面抹上豆腐泥，用黄瓜皮、香菇粒、蛋松点缀成葵花形，上笼蒸 3 分钟取出，挂上用豆芽熬成的素汤芡汁即成。



制品特点：色泽亮润，质地爽口滑嫩，咸鲜清香诱人，形态美观。

操作要领

豆腐泥用筛子过滤后，所谓自然沥出水分就是将豆腐泥放在能沥水的纱布或笊篱上任其慢慢地浸出水分，不能挤压出水分。

炆五彩水晶卷



原料配比：凉粉皮 2 张，青笋 50 克，胡萝卜 50 克，芦笋 50 克，黄瓜 50 克，熟鸡脯肉 50 克，蛋皮 80 克，咸蛋黄 100 克；精盐、味精、白糖、干辣椒、花椒粒、香油等原料适量。



制作工艺：1. 凉粉皮用热水焯一下，改刀成宽 7 厘米的长方片。
2. 将青笋、胡萝卜、黄瓜、芦笋切成 7 厘米长的火柴杆丝，分别用盐腌渍 20 分钟，挤去水分，用味精、白糖、白醋拌味。鸡脯肉、蛋皮切成细丝，与各种丝合于一起。坐锅将香油烧至六成热，下入干辣椒和花椒粒用小火炸出香味后滤去不用，将热油倒入素丝中，盖上盖焐 15 分钟。
3. 凉粉皮摊开卷入五丝装盘，中间用咸蛋黄点缀，带红油蒜汁碟或芥菜汁碟均可。

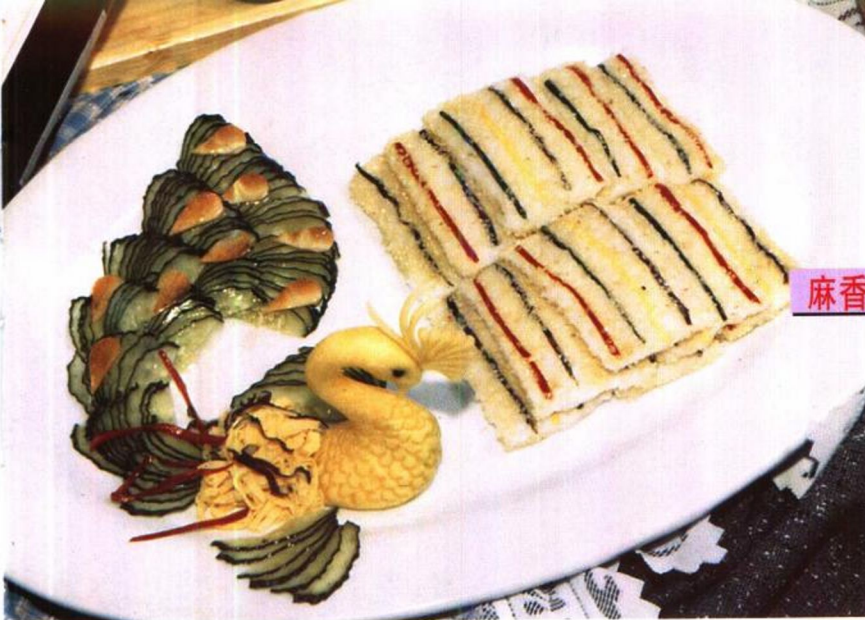


制品特点：色泽淡雅，咸鲜甜酸具备，质地脆爽。



酥炸素凤腿





麻香豆腐彩托

原料配比：豆腐泥 400 克，鱼蓉 100 克，熟肥肉粒 50 克，面包 200 克，白芝麻 50 克；精盐、味精、姜米、小葱白末、青红椒少许。

制作工艺：1. 鱼蓉与豆腐泥加盐、味精、姜米、小葱白末、白胡椒粉、熟肥肉粒调和成馅。
2. 面包改成 6 厘米长、3 厘米宽的长方形，抹上豆腐泥，

点缀青红椒丝、蛋黄丝、香菇丝，撒上白芝麻。

3. 坐锅留油烧至五成热，下入豆腐托炸至金黄色至熟捞出装盘。

制品特点：色泽美观，酥嫩香脆，美味可口。

操作要领

豆腐托要掺入熟肥肉粒，增加成菜的泡松滑爽的口感。加热有两种处理方法，一种是先蒸熟后炸制，操作简便，易于成形，但质感稍差；一种是直接用低油温浸炸，时间较长，操作有难度，但口感很嫩爽。

原料配比：豆油皮 5 张，香菇 100 克，冬笋 100 克，口蘑 100 克，胡萝卜 50 克；精盐、味精、胡椒粉适量。

制作工艺：1. 香菇涨发洗净，与冬笋、口蘑、胡萝卜一起切成绿豆粒，出水后下入锅中煸炒，加盐、味精、胡椒粉调味成馅。

2. 豆油皮改成三角形，包入馅料卷成鸡腿形，插入火腿条做骨，用面糊封口，挂匀鸡蛋液，粘裹面包糠，下入五成热的油温中炸至金黄色捞出装盘，带辣酱油碟上席。

制品特点：口感脆软，色泽金黄，咸鲜美味。



原料配比：豆腐帘子 400 克，鲜莲仁 100 克，干贝丝 70 克，火腿末 20 克；精盐、味精、鸡汤、猪油等原料适量。



制作工艺：1. 豆腐帘子和好，取荷瓣形的模具 10 只，抹上猪油，酿入豆腐帘子。
2. 鲜莲仁去壳去皮，挖出莲芯，用高汤焯入味攥干水分。取小碟 10 只，抹上猪油，垫入干贝丝，酿入豆腐帘子，点



鸡汁莲蓬荷瓣

缀鲜莲仁，成“莲蓬形”。

3. 将豆腐片与“莲蓬”上笼蒸 4 分钟，摆入盘中，挂上鸡汁芡，火腿末撒到“荷瓣”豆腐片上即成。



制品特点：色泽洁白，如出水芙蓉，汤鲜汁美，质地滑嫩。



凤尾玉笋

腐泥，点缀红椒片、黄瓜片、蛋皮片成凤尾形。

2. 玉米笋下入沸水锅中出水捞出，一剖两半，用汤汁焯入味，放入盘中。

3. 将“凤尾”豆腐与玉米笋一同上笼蒸 4 分钟取出，装盘，安上削好的凤头凤身，挂上鸡汤汁即成。



原料配比：玉米笋 300 克，豆腐泥 150 克，苹果 2 只，红椒，蛋皮，黄瓜少许；精盐、味精、鸡汤、猪油等原料适量。



制作工艺：1. 豆腐泥用调味料和入味；取汤勺 10 只，抹上猪油，酿入豆



制品特点：色泽自然，形态美观，咸鲜味正，柔软滑口。

操作要领

制作豆腐泥，用筛子过滤后自然沥去部分水分再和制，淀粉不宜过多，否则将严重影响口感。