

新世纪中国名菜



素食

上海功德林

顾问·策划：郁为泽 徐云祥
主编：姚建康

◎ 一菜一图全真

◎ 数代名厨亲传

◎ 八十多年创新

◎ 素食精品集成

图书在版编目(CIP)数据


上海功德林素食 / 姚建康主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.7

(新世纪中国名菜)

ISBN 7-5019-5315-5

I.上... II.姚... III.素菜-菜谱-上海市 IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021506 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年7月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 8

字 数: 160千字

书 号: ISBN 7-5019-5315-5/TS · 3097 定价: 58.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40690S1X101ZBW

新世纪中国名菜

上海功德林

素食

顾问·策划：郁为泽 徐云祥

主编：姚建康

“新世纪中国名菜”

丛书策划：王仁兴

《上海功德林素食》编委会名单

顾问·策划：郁为泽 徐云祥
主 编：姚建康
编 委：朱达声 张洪山
赵友铭 郑智明



郁为泽（右）、徐云祥（左）



从左起：郑智明、姚建康、徐云祥、朱达声、张洪山、赵友铭

摄影：褚 凡

注：本书中关于功德林店史资料图片均由秦一谷、姚建康提供。

前言

《新世纪中国名菜·上海功德林素食》一书经过上海功德林素食有限公司全体员工及有关方面近一年的共同努力终于和大家见面了。对于喜爱功德林素食的广大消费者、国内外美食家来说，又多了一次与中国著名绿色餐饮企业、驰名世界的素食中西菜及中华素食文化亲密接触的机会，对此我们感到十分欣慰和高兴。

上海功德林素食有限公司是在上海乃至全国都享有盛誉的特色餐饮企业，也是上海首批全国绿色餐饮企业之一。近百年来，功德林坚持提倡素食创新、食素健康，以服务全体消费者为宗旨，以至善、至诚、至信、至德的经营理念努力提高素食餐饮质量，全心全意服务消费者，为中华饮食文化的发展和国际餐饮交流做出了贡献，因此深受国内外宾客青睐。不仅如此，功德林自开业至今，一直以创新菜品、中菜西餐化和素食仿荤为己任，在几代大师们的努力下，净素餐饮走出了中华素食新境界，使其不仅形像、味像，而且口感、色泽几可乱真。近年来，集团公司支持功德林北上南下，向各地同行及流行饮食学习，创制、仿制出清真菜和地方小吃等脍炙人口的新款素菜点，不断为消费者送来美食新时代的惊喜。为顺应世界美食潮流，功德林净素婚宴和净素食品也应时迭起，中外宾客纷至沓来，赞不绝口。

“折琼枝以为羞兮，精琼蘂以为粮”，这是屈原在《楚辞》中对美食的赞美之辞。那些怀着至诚至敬心情而来功德林的国内消费者、华侨，以及日本、东南亚及欧美的朋友们，也常在留言簿上留下盛情赞辞，充分体现了功德林对中华美食文化的贡献和中华净素餐饮的强大魅力。这也是我为之所感动的。

如今，功德林的发展已走出了净素餐饮的范围，开拓了拥有很大影响力的净素食品。功德林的净素青团、粽子及各种真空包装的净素菜点，特别是功德林净素中秋月饼等，已形成了净素食品的著名品牌。功德林松江食品基地已通过了ISO9001国际质量管理体系和HACCP食品安全管理体系的认证，功德林以现代化的食品加工设备，按照国际食品标准的工艺流程生产的各种净素食品正成批量地集装销往国内市场和世界各地。

中国轻工业出版社在2008年北京奥运会和2010年上海世博会举办之前，能及时地向世人推出功德林的名菜图谱，是非常必要和及时的。它对中华饮食中素食文化的总结和推介，将会达到很好的效果。

上海杏花楼（集团）有限公司

总经理 郁为泽

2006年5月

功德如林净素菜应是天上神仙餐

满苑异香诱人饒，
净素佳肴奇味在。
此菜此品催客至，
尽兴尽致不思返。
素食如林神仙餐，
功德无量中外赞。
欲问何处得风采，
百年品牌展新颜。

“民以食为天”，烹调食物是一件很重要的事，但调制出只以净素为原料的净素餐饮，烧得美味可口、与众不同，且得到人们的普遍喜爱、认同，能争相排队品尝，其难度可想而知。然而，功德林素食做到了这一点。

近百年来，功德林从单纯地满足佛教信徒需要的普通餐馆发展成现在名满天下的净素菜名店，其具有仿荤仿味的特色菜肴、中西进餐形式、各种烹饪方法等浸渗着一代又一代名厨、名人的智慧。特别是近几年，功德林的师傅们不满足已有成绩，南下北上，访名山古刹，尝中外名肴，研发各种特色菜品，探究火功刀法和烹饪技艺，终成现在的功德林素菜体系：中西菜式并存，仿荤、仿味、仿中国八大菜系名菜，几可乱真；创办净素菜婚宴、生日宴；开发研制上百种净素菜和各类套餐。同时，净素苏式月饼的生产、质量已成为国内“龙头”。春夏秋冬，生意终年兴隆，功德林真正成了素食界的领军品牌。

上海功德林创办于1922年农历四月初八佛诞节，由杭州城隍山常寂寺讲经和尚维均法师的弟子赵云韶居士在上海派克路开张营业，以后历经沧桑。1930年8月，鲁迅先生和志士同仁们在功德林举行“漫谈会”，并合影留念；邹韬奋、沈钧儒等“七君子”对功德林也情有独钟。解放后，中国佛教协会会长赵朴初为功德林题写店名；1997年4月8日，中国佛教协会副会长明旻法师为上海南京西路445号总店内贡奉的佛像开光；2006年2月22日，现任中国佛教协会会长一诚法师到功德林亲笔题词“百年诚信，功德无量”。功德林无愧于这些美誉。

如今，世界餐饮潮流正向着绿色、环保、健康、有利于长寿的素食方向发展，食素有利健康已成了人们的共识。现在，功德林除了常有来访的美食家、大量回头客和同行外，食客中不乏国际友人、佛教信徒、侨胞等。功德林总店每天都有排队等待就餐的客人，各专卖店、分店及外卖素菜、素食品也生意红火。

现任上海功德林素食有限公司总经理徐云祥曾对笔者谈起，2008年的北京奥运会和2010年的上海世博会正向我们走来，功德林一定要以更多更好的素食精品接待好来宾，为推介中华民族餐饮多做一份贡献。这一定会实现的，我相信！

姚建康

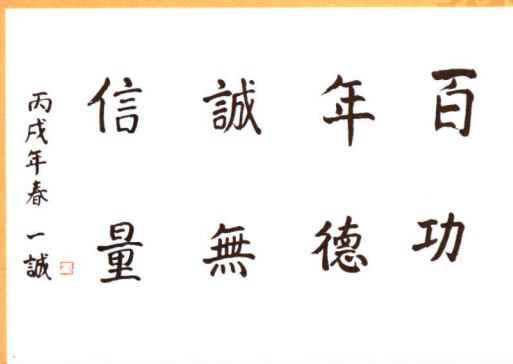
2006年5月



◎功德林旧址



◎现位于上海南京西路 445 号的功德林总店



◎现任中国佛教协会会长一诚法师为功德林题词



◎前全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初为功德林题字



◎功德林经典米酒



◎生意兴隆的功德林店堂



◎“中国最佳特色月饼”功德林素月饼

功德林



目

录

冷 菜

功德火腿 /10

脆香肉松 /11

挂炉烤鸭 /12

水果沙拉 /13

时蔬沙拉 /14

香茜素鸡 /15

山椒凤爪 /16

雀巢腰果 /18

糟香罗汉 /19

百合苦瓜 /20

功德如意卷 /21

苔条豆瓣 /22

桂花香藕 /24

芝麻海藻 /25

鱼香牛肉粒 /26

香麻笋丝 /28

糟香鸡翅 /29

功德双丝 /30

盘龙黄瓜 /31

异香烤麸 /32

热 菜

鱼香黄金卷 /34

松仁小鸡米 /35

串炸小羊肉 /36

串炸鲜贝 /37

功德罗汉鼎 /38

兰花鲍鱼 /40

橙香酥鸡腿 /41

三丝鱼卷 /42

雪菜鱿鱼卷 /44

青椒目鱼片 /45

香油鳝丝 /46

锦绣鱼丝 /48





走油全蹄 /49

茄汁菊花胗 /50

松茸甜豆 /52

糟熘鱼片 /53

八宝全鸭 /54

草头圈子 /56

酥炸黄雀 /57

咖喱鸡片 /58

茄汁鸡卷 /60

宫保鸡丁 /61

茄汁大明虾 /62

鱼香鸽松 /63

红烩鲫鱼笋 /64

鱼香肉丝夹饼 /66

茄汁咕嚕肉 /67

口福全鸡 /68

松树猴头 /70

蟹粉豆腐 /71

黄油蟹粉 /72

油淋仔鸡 /74

酱爆腰花 /75

菜心肉圆 /76

芝麻鱼排 /78

铁板牛肉 /79

蟹粉狮子头 /80

观音豆腐 /81

糖醋黄鱼 /82

五丁蛋饺 /83

荷花鱼片 /84

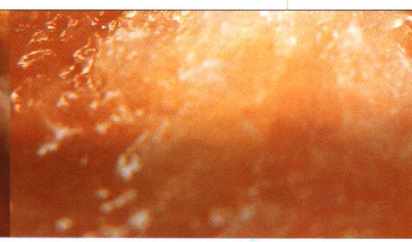
菜心大乌参 /86

桂圆猴菌盅 /88

冰糖燕窝盅 /89

焰火牛肉 /90

椒盐排条 /92





干烧黄鱼	/93
鸡茸跑蛋	/94
金汤燕窝盅	/96
聚德片皮鸭	/97
五丁虾仁	/98
百粒炸虾球	/100
菌汤鱼翅盅	/102
水果谷米盅	/103
香油芋艿煲	/104
水笋肉圆煲	/105
海鲜豆腐煲	/106
三鲜鱼肚煲	/108
水煮肉片锅	/109
一品鱼丸汤	/110
赛龙凤腿	/112
鱼片莼菜汤	/113

功德长寿汤	/114
三文鱼刺身	/115
上海红烧肉	/116
水煮鱼片	/117
腐乳肉片	/118
红烧鸡翅	/119
香烤河鳗	/120

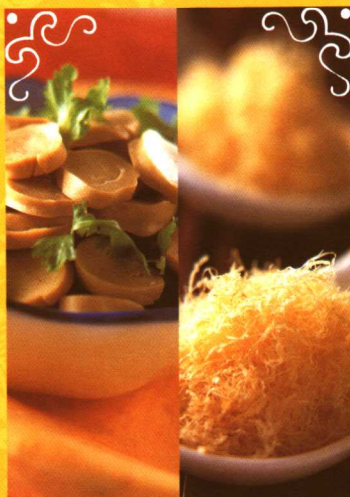
面 点

罗汉长寿面	/122
重油辣酱面	/123
香油双菇面	/124
功德菜包	/125
翡翠烧卖	/126

吃素健康 功德无量

/127





【
冷菜
】

上世纪20年代，功德林开业沪上。当时的经理赵云韶特意聘请各地寺庙做素斋的高手来店相助，如常州天宁寺的顾启泰，杭州招贤寺的居文林、钟贞香，扬州的林国盛等，以集各家素菜制作之长，创功德林佳肴之新，其中流传至今的“素火腿”，就是这些高手们创造出的素食荤烧的代表作。

功德林的素火腿，不但形似火腿，而且味觉似火腿；以利刃切为薄片，肉瘦色暗红，是佐酒下饭的上佳妙品；上口干鲜，软中带韧，咸香味鲜，回味有余香。

特点：

胜似火腿，软香韧鲜。

冷菜

功德火腿

原料：

浙江四乡豆腐皮250克，鲜素汤200克，姜末5克，味精1.5克，酱油25克，白糖5克，八角1.5克，桂皮1.5克，香叶2克，香油5克。

制法：

①先将除豆腐皮外的所有原料放入水中，加水煮约60分钟，调好咸淡后，倒入装有豆腐皮的盛器中，将豆腐皮浸透。

②将豆腐皮用白粗布卷成长13厘米、直径6.5厘米左右的圆柱状，外面用蜡绳整齐地扎紧成火腿。

③上笼蒸3小时左右取出冷却，切成0.2厘米左右的薄片，整齐地码成桥形装入盘内即可。

原料：

鲜菌根75克，精盐1.5克，白糖2克，味精1克，姜末0.5克，黄油0.5克，花生油1000克（实耗约125克）。

制法：

①将煮熟的鲜菌根撕成棉纱线粗细的细丝备用。

②炒锅上火，倒入花生油，烧至五成热时，把已经撕好的菌菇根细丝抖撒入锅，待炸至淡金黄色，捞出、沥油成素肉松。

③将素肉松放入盘内，迅速用筷子抖松，再撒上精盐、白糖、味精、黄油、姜末，拌匀装盘即成。



脆香肉松

冷菜

特点：

细如龙须，酥松鲜香。

功德林闻名遐迩的名菜脆香素肉松，色泽金黄，丝丝香脆，回味无穷，真假难辨。至今，慕名而来的食者十有八九都很难猜出此为何物所做。原来，清朝诗人黄九烟因喜食又脆又香的锅底饭粢，诗坛中的朋友赠他一个“饭粢老爹”的雅号，想不到该老兄非但不以为忤，反将饭粢切成细丝入油微炸，拌上调料招待诸位好友。众人品尝之后称赞不绝。黄九烟得意之余，吟诗自贺：“莫道饭粢非韵事，饭粢或借老爹传。”民国初年，此菜传入杭州尼姑庵，因饭粢

火候控制很难收发如心，尼姑庵厨娘改用杭州特产豆腐皮制作素肉松。豆腐皮糯、滑、薄、脆，这一改进不但简化了制作程序，而且成品质量比起前者有过之而无不及。后来，素肉松传入功德林，因功德林厨师大多是江浙人。每年从水路、陆路运来大坛春季的桃花菌、秋季的雁来菌，厨师们开始用菌菇的伞面原料做菜，其根吊汤，煮烂的菌根再撕碎成为素肉松的原料，一物三用。其中，利用菌根油炸制成的素肉松更胜一筹，口味更鲜美，口感更逼真。

上世纪30年代，沪上的社会名流、文人雅客、爱国志士都是功德林的常客。著名人士沈钧儒、邹韬奋、李公朴、沙千里、史良、章乃器、王造时、柳亚子、蔡元培等都曾慕名而来，并常在功德林楼上18号、20号房间聚会、议事、就餐。每次用餐，他们按自定的规矩：只要四冷荤、五热菜，加一个汤，称为“五湖四海”。其中，功德林的看家菜“挂炉烤鸭”是每次必不可少的。他们之所以常点此菜，缘于北派名士蔡元培对此菜情有独钟，每次品尝后他都会夸奖此菜做得好，认为可与北京老便宜坊荤鸭媲美。他曾说过，品尝素食还能常伴有享受功德林素食文化的愉悦和好奇，这些仿荤素肴“真假难辨”，每次品尝总会带来一种惊喜。

特点：

色泽金黄，入口软糯。

冷菜

挂炉烤鸭



原料：

浙江四乡豆腐皮175克，鲜冬笋汤125克，酱油25克，白糖20克，味精2克，姜末2克，黄油1.5克，八角1克，桂皮1克，香料1.5克，香油20克，花生油1000克（实耗约50克）。

制法：

①先将除豆腐皮、花生油外的所有原料加水煮约60分钟，尝好咸淡后，倒入盛有豆腐皮的容器中。

②将豆腐皮浸透，取出后卷成长30厘米、宽5厘米的长条状，上笼蒸约15分钟，取出、冷却成素鸭。

③将花生油烧至五成热，投入素鸭，炸成金黄色捞出、沥油，改刀装盘即成。

水果沙拉冷菜

原料：

苹果50克，猕猴桃50克，菠萝25克，草莓50克，樱桃1颗，自制沙拉酱40克。

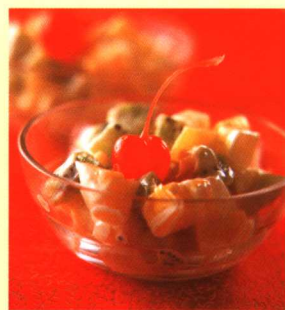
制法：

①先将苹果去皮、去核，切丁；猕猴桃去皮、去籽、切丁；草莓、菠萝切丁。

②将自制沙拉酱与各种水果丁拌匀，点缀樱桃即可。

特点：

色彩艳丽，清香爽口。



原料:

球型生菜150克,黄瓜1根,圣女果、奇妙酱、炼乳、番茄沙司、白醋、白糖各适量。

制法:

- ①将球型生菜洗净、沥干,撕成片,叠放盘中央。
- ②黄瓜洗净、切片,围放在生菜周围。
- ③圣女果洗净、对切两半,摆放在盘边上。
- ④将调味料加工成红色、白色两味碟跟上席即可。

特点:

造型别致,清鲜爽口。

冷菜

时蔬沙拉





香茜素鸡

冷菜

特点：

白绿相间，软嫩鲜美。

原料：

自制小素鸡250克，香菜15克，精盐、味精、香油、胡椒粉各少许。

制法：

①先将小素鸡切片，用精盐、味精、胡椒粉拌匀，腌渍片刻，备用。

②香菜洗净、切段。

③素鸡片和香菜段放在一起，放入少许精盐、味精拌匀，淋香油即可。