

东方美食

中国素菜

于国俊 刘广伟 任京华 主编



中国商业出版社

东方美食

中国素菜

于国俊 刘广伟 任京华 主编

中国商业出版社

(京) 新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国素菜/于国俊, 刘广伟主编. —北京: 中国商业出版社,
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… I. ①于… ②刘… III. 菜谱, 素菜 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15352 号

责任编辑: 姜丽君

责任校对: 苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

787×1092毫米 32开 8.5印张 6彩页 200千字

印数: 1—10000册

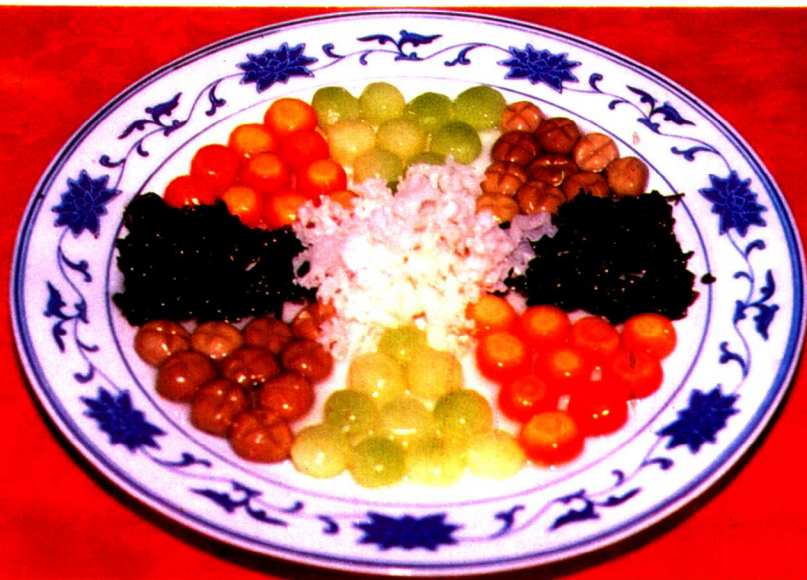
全套(12册)定价: 108.00元 本册定价: 8.80元

如果有质量问题, 请与印刷厂联系退换。



焦溜肥肠

五彩素烩

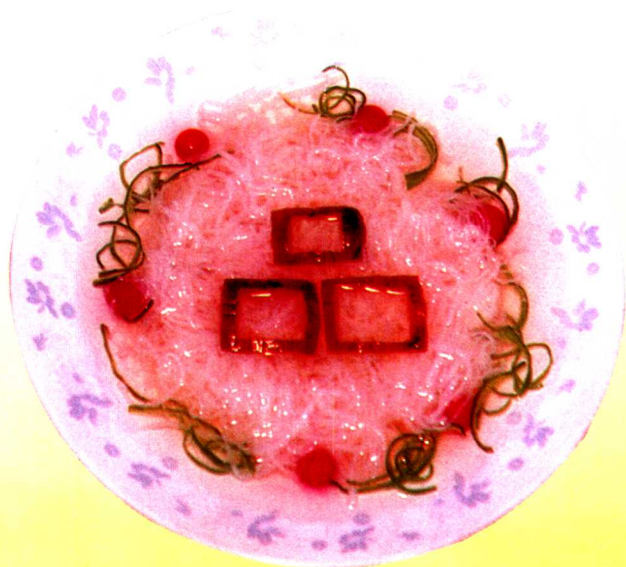




翡翠鸡丝

清炒虾仁





一品雪燕

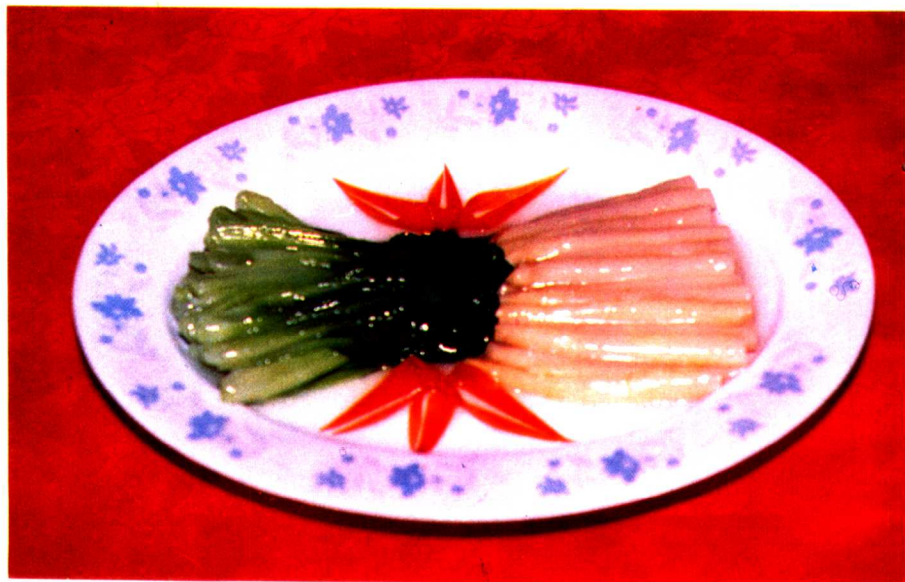
琉璃桃仁





栗子烧白菜

芦笋菜心



东方美食

中国素菜

总 策 划	滕荣祥	姜丽君
主 编	于国俊	刘广伟
本卷主编	任京华	
编写人员	任京华	胡建平
	刘传生	张佑明
菜肴制作	胡建平	张佑明
	任京华	
摄 影	赵 乐	
彩图设计	宋郑军	
版式设计	姜丽君	

前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说：烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术。其学问博大精深，亟待我们研究学习、发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴馔制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。肴饌各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品的用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200余种肴饌的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到了《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

总 目 录

一、中国素菜概述

二、菜肴制作

冷菜类

葱通片	(10)	酱汁桃仁	(19)
赛香瓜	(11)	挂霜桃仁	(20)
爆红果	(11)	琉璃桃仁	(20)
菠萝冻	(12)	香酥红枣	(21)
莲茸冻	(12)	酸辣青笋	(21)
西瓜冻	(13)	糟油冬笋	(22)
芝麻菠菜	(13)	拌文武笋	(22)
八宝芥菜	(14)	菊花芸豆	(23)
珊瑚白菜	(15)	香辣豆腐	(23)
柴把芹菜	(15)	香椿豆腐	(24)
咖喱菜花	(16)	嫩姜干丝	(25)
拌马兰头	(17)	陈皮干丝	(25)
五味黄瓜	(17)	酱香茶干	(26)
清凉苦瓜	(18)	天竺茶干	(27)
五色杏仁	(18)	蓑衣茶干	(27)
怪味杏仁	(19)	盐水豆筋	(28)

挂炉烧鸭	(28)	红焖津菜	(46)
酥香肉松	(29)	锅煽菠菜	(46)
异香烤麸	(30)	锅煽蒲菜	(47)
功德火腿	(30)	炒太古菜	(48)
虎跑火腿	(31)	兰花油菜	(48)
桃仁火腿	(32)	冬菇扒白菜	(49)
三丝素肠	(32)	芦笋扒菜心	(49)
四乡熏鱼	(33)	雪花菜心	(50)
叉烧素肉	(34)	脯酥菜心	(51)
白油素鸡	(34)	鱼香紫菜苔	(51)
熏素鸡条	(35)	鱼香油菜苔	(52)
盐水白肚	(36)	干煸油菜苔	(53)
煨素排骨	(36)	翡翠菜花	(53)
双色鸡卷	(37)	三丝掐菜	(54)
双色萝卜卷	(37)	生煸草头	(54)
三丝莴笋卷	(38)	生煸豌豆苗	(55)
四色紫菜卷	(39)	雪丽香椿	(55)
酸辣瓜皮卷	(39)	油泼豆蔻	(56)
如意冬笋卷	(40)	人参萝卜	(56)
菠萝莲花卷	(41)	樱桃萝卜	(57)
天坛冷盘	(42)	灯影苕片	(58)
孔雀迎宾	(43)	玛瑙薯枣	(58)
		拔丝金枣	(59)
		松炸马蹄	(60)
		三色葫芦	(60)
		锅巴三鲜	(61)

热菜类

春日合菜	(44)
佛手白菜	(44)
栗子烧白菜	(45)

扣三丝	(61)	八宝梨罐	(78)
鱼香槐花	(62)	酿青椒	(79)
槐花芝麻饼	(63)	虎皮辣子	(80)
生煎藕饼	(63)	干烧刀豆	(80)
全料藕丸	(64)	油焖茭白	(81)
干煸苦瓜	(64)	茄汁茭白	(81)
豆豉苦瓜	(65)	鱼香茭白	(82)
斑指苦瓜	(66)	糟煎茭白	(82)
荷包凉瓜	(66)	三色菱肉	(83)
三鲜丝瓜	(67)	炒葛仙米	(83)
佛手丝瓜	(68)	干煸春笋	(84)
滚龙丝瓜	(68)	羊角春笋	(84)
金钱冬瓜	(69)	鲫鱼冬笋	(85)
麻茸冬瓜	(70)	酱烧冬笋	(86)
火茸冬瓜	(70)	家常牛尾笋	(86)
八宝南瓜	(71)	糟烩鞭笋	(87)
酿银瓜	(71)	八味瓢笋	(88)
冬瓜盅	(72)	芥菜冬笋	(89)
西瓜盅	(73)	枸杞鲜笋	(89)
菊花茄子	(74)	锅烧芦笋	(90)
鱼鳞茄子	(74)	凤尾莴笋	(90)
鱼香茄子	(75)	翡翠竹荪	(91)
香油茄糊	(75)	三鲜竹荪	(91)
玫瑰茄饼	(76)	玉兔珍珠笋	(92)
瓢茄罐	(77)	红扒猴头	(93)
瓢雪梨	(77)	翡翠猴头	(93)

玉手猴头	(94)	锅烧豆腐	(112)
鱼香猴头	(95)	砂锅豆腐	(113)
沙锅猴头	(95)	杏仁豆腐	(113)
扒酿香菇	(96)	松籽豆腐	(114)
荔茸酿冬菇	(97)	软烧豆腐	(115)
发菜扒北菇	(97)	烧面筋	(115)
草菇伴双花	(98)	糖醋面筋	(116)
花菇烧生筋	(99)	干炸响铃	(116)
软炸鲜菇	(99)	阳春白雪	(117)
红烧寒菌	(100)	金盘托玉	(118)
酿羊肚菌	(101)	玉树金钱	(119)
菊花金针	(102)	玉树花园	(119)
井冈石耳	(102)	丝雨孤云	(120)
溜发菜球	(103)	丝萝望月	(121)
发菜豆腐	(104)	桑莲献瑞	(122)
莲蓬豆腐	(104)	衣钵传真	(123)
葵花豆腐	(105)	罗汉斋	(123)
苹果豆腐	(106)	五彩素烩	(124)
蜈蚣豆腐	(107)	六味和香	(124)
干焖豆腐	(107)	草堂八素	(125)
茉莉花烧豆腐	(108)	鼎湖上素	(126)
美人豆腐	(109)	宝莲上素	(127)
丁香豆腐	(109)	莱胆百合上素	(128)
朱砂豆腐	(110)	十景素烩	(129)
漏风豆腐	(111)	雏燕思飞	(130)
蜂窝豆腐	(111)	乌龙戏珠	(131)

三鲜海参.....	(132)	五香素鸽.....	(152)
菊花海参.....	(132)	三丝黄雀.....	(153)
蘑菇烧海参.....	(133)	百鸟归巢.....	(153)
炸溜明虾.....	(134)	香酥八块.....	(154)
清炒虾仁.....	(135)	八宝全鸭.....	(155)
白烧干贝.....	(136)	腐包鸭块.....	(156)
白扒鱼翅.....	(136)	松子肥鹅.....	(157)
蟹粉鱼翅.....	(137)	红扒肘子.....	(158)
红烧甲鱼.....	(138)	荷叶肉.....	(159)
红烧鲤鱼.....	(139)	红烧肉圆.....	(160)
醋溜黄鱼.....	(140)	红烧狮子头.....	(160)
葡萄鱼.....	(141)	酥炸里脊.....	(161)
雪梨鱼片.....	(142)	金钱里脊.....	(162)
茄汁鱼片.....	(142)	糖醋排骨.....	(163)
合川鱼片.....	(143)	焦溜肥肠.....	(163)
炒鳝糊.....	(144)	软炸腰花.....	(164)
松籽鸡米.....	(145)	鸡茸蹄筋.....	(165)
银芽鸡丝.....	(145)	芹黄牛肉丝.....	(165)
翡翠鸡丝.....	(146)	粉蒸烤麸.....	(166)
宫保鸡丁.....	(146)	扒松子卷.....	(167)
花生鸡球.....	(147)	炸鲜奶.....	(168)
核桃鸡块.....	(148)	炸荷花.....	(168)
咖喱鸡块.....	(149)	炸藿香.....	(169)
炸鸡排.....	(150)	炒三泥.....	(169)
贵妃鸡翅.....	(150)	拔丝蕃茄.....	(170)
黄蘑素鸡.....	(151)	拔丝苹果.....	(171)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 四喜苹果..... (171) | 百果豆沙藏枇杷..... (184) |
| 八宝苹果..... (172) | |
| 酿什锦苹果..... (173) | 汤菜类 |
| 扒苹果..... (173) | 一品雪燕..... (185) |
| 蜜汁香蕉..... (174) | 柳叶高汤燕菜..... (186) |
| 夹沙香蕉..... (174) | 半月沉江..... (187) |
| 翠皮香蕉..... (175) | 文丝豆腐..... (188) |
| 一品寿桃..... (175) | 口袋豆腐..... (188) |
| 薄荷鲜桃..... (176) | 紫云翠饺..... (189) |
| 蜜汁八仙桃..... (177) | 清汤白玉饺..... (190) |
| 雪煽桃脯..... (177) | 三鲜鱼圆..... (191) |
| 雪花核桃泥..... (178) | 三丝紫菜汤..... (191) |
| 一品山药..... (178) | 番茄苋菜汤..... (192) |
| 梅花山药..... (179) | 西湖莼菜汤..... (192) |
| 蜜汁山药饼..... (180) | 荠菜豆腐羹..... (193) |
| 蜜汁三果..... (181) | 粟米豆腐羹..... (193) |
| 诗礼银杏..... (181) | 鸡茸粟米羹..... (194) |
| 干蒸百合..... (182) | 笋茸豌豆羹..... (194) |
| 玫瑰锅炸..... (182) | 桂花鲜果羹..... (195) |
| 雪衣豆沙..... (183) | 广柑鲜果羹..... (195) |
| 脆菜炸荔枝..... (184) | 冰糖银耳羹..... (196) |

五、四季宴席菜单

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 春季宴席菜单..... (197) | 秋季宴席菜单..... (199) |
| 夏季宴席菜单..... (198) | 冬季宴席菜单..... (200) |

四、菜谱解得

素汤.....	(201)	豆豉.....	(204)
黄豆汤.....	(201)	郫县豆瓣.....	(204)
豆芽汤.....	(201)	平湖饭菜.....	(204)
蚕豆汤.....	(201)	香菇.....	(204)
鲜笋汤.....	(201)	草菇.....	(205)
香菇汤.....	(202)	蘑菇.....	(205)
口蘑汤.....	(202)	黄耳.....	(205)
萝卜汤.....	(202)	猴头蘑.....	(205)
面筋.....	(202)	发菜.....	(205)
老豆腐.....	(203)	竹荪.....	(207)
嫩豆腐.....	(203)	百合.....	(207)
豆腐干.....	(203)	芦笋.....	(207)
千张.....	(203)	莴笋.....	(207)
豆腐皮.....	(203)	银瓜.....	(207)
豆筋.....	(204)		