

仿葷素食

川菜大全

曾亚光 谢荣祥 陈夏辉 阎文俊
重庆出版社



仿荤素食

曾亚光 谢荣祥 陈夏辉 阎文俊 编写

重庆出版社 1990·重庆

责任编辑 张镇海
封面设计 姚长辉
摄 影 周生俊
技术设计 聂丹英

曾亚光 谢荣祥 陈夏辉 阎文俊 编写

仿 荤 素 食

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）
新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张6.125 插页5 字数95千
1990年8月第一版 1990年8月第一版第一次印刷
印数，1—21,000

*

ISBN 7-5366-1025-4/TS·17

定价：2.75元

内 容 提 要

当今，世界盛行素食，以降低胆固醇摄入。素食用料广泛，营养丰富，色香味俱佳，形态各异。素食同样能仿照鸡、鸭、鱼、虾、肉、蛋乃至海参、鱼翅的形态成菜，成品酷肖荤菜，几乎乱真，且质感、味道也与荤菜类似。本书介绍怎样用稻麦豆菽和菜蔬果品等素料仿制荤菜坯料及烹制成仿荤素食的技巧。书中收集180余款仿荤素食，这些仿荤菜肴涉及荤菜各个领域，是四川餐馆及宫观寺院烹饪经验的结晶，具有浓郁的地方风味与精湛的技艺。本书还编制了仿荤素食的筵席菜单，供读者选用。



糖醋脆皮鱼



南海风情



玻饺海参

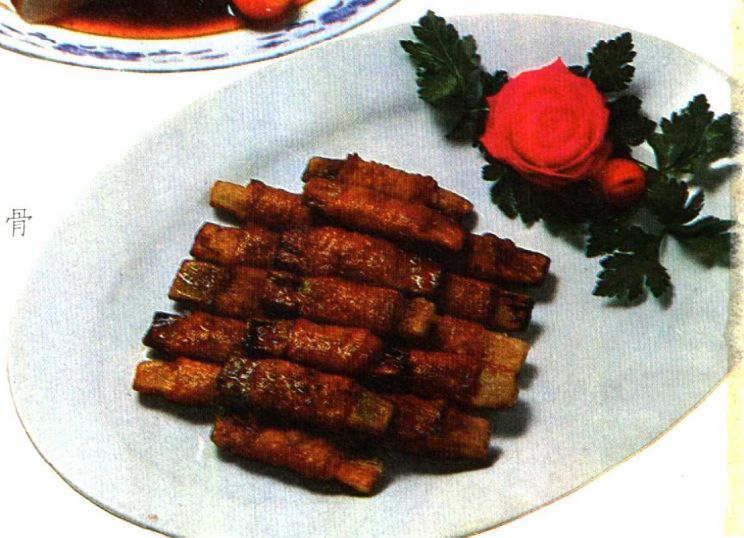
响铃鱿鱼



三元牛头方



烟熏排骨



前 言

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程，这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族的宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源；酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉。数百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾，日新月异，誉满九州。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、

艺术与技术，在四川烹饪专科学校的领导、专家及四川烹饪界的行家里手的支持下，我们编辑出版了这套《川菜大全》丛书。它将为烹饪事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力，丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册出书；也可将数册合并成辑。第一辑《家庭川菜专辑》出版后受到读者的厚爱与欢迎，并荣获第三届全国图书“金钥匙”奖。这次出版的第二辑，共6册，希望能得到读者的喜欢与支持。以后我们还将陆续推出其余各辑。

烹饪是一门涉及面广的边缘科学，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

素食咨询录(代序)

熊 四 智

《仿荤素食》是一本叙述用稻麦豆菽果蔬花卉等烹饪原料，制成仿荤之鸡鸭鱼肉鲍参翅肚等川味菜肴的技术书。其以素托荤的各式菜肴，是以特一级烹调师曾亚光的烹饪素食经验为基础，由四位作者共同切磋、研讨之后，整理而成的。《仿荤素食》的四位作者都是我的朋友。他们在给我的信中说，关于素食的概念、创导、流派之类问题，一定要在“序”中谈一谈，便写下了这篇“素食咨询录”，权当代序吧。

一、关于素食的概念

现在人们所谓的素食，往往是和素菜相提并论的。其所指的内容，通常又是说用素油(植物油)烹调而成的干鲜果蔬和笋耳菌菇菜肴。禽蛋

乳酪之类算不算素食呢，有的认为应当算，有的又认为不能算，众说不一。我认为，严格意义上的素食和素菜，当指无荤油（动物油）无动物肉这个前提下，用稻麦豆菽和菜蔬果品之类原料烹饪而成的食物。

当然，这是就现在的情况说的。若从历史上考察，素食的概念就复杂多了。历史上，有指“素食”为徒食、白吃的。《诗经·魏风·伐檀》就有“彼君子兮，不素食兮”。这“不素食兮”，指的便是不劳而食，无功食禄。因为这里的“素”，其词义是空。（《广雅·释诂三》：“素，空也。”）还有指“素食”为生食的。《墨子·辞过》的“古之民未知为饮食时，素食而分处”句，《礼记·礼运》的上古之时“未有火化，食草木之实”之句，说的就是生食。也有指“素食”为平常所食者，如《仪礼·丧服》的“既练，舍外寝，始食菜果，饭素食”，汉经学家郑玄在解释此话时就曾指出：“素，犹故也，谓复平时食也。”我们不能把这些“素食”的含义弄混淆了。历史上，人们在谈论与荤食相对的素食的时候，往往是用“素羹”、“菜食”、“茹素”、“不茹荤”之类词语来表达。如果读者愿意深入了解这方面的知识，特别是素食制作方面的知识，可翻翻北魏贾思勰《齐民要术》的“素食”篇，宋代林洪的《山家清供》，陈达叟的《本心斋蔬食谱》，以及

元代至清代的《居家必用事类全集》、《随园食单》、《闲情偶寄》、《素食说略》等书中的蔬茹之品，就可以获得较深的印象了。

素食的概念，这里还有两个问题需要弄明白。他们都是与宗教有关系的。

一是宗教所指的“葷”、“素”，与我们常说的动物原料为“葷”，植物原料为“素”不太一样。譬如中国的道家讲韭、蒜、芸薹、胡荽。薤是属于五葷的，不能吃。道家中讲究修炼形体的炼形家又说，小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽是五葷，不能吃。佛家的《梵网经》也明确规定：“若佛子不得食五辛。大蒜、茗葱、慈葱、苳葱、兴渠是五种。一切食中不得食。若故食，犯轻垢罪。”佛家天台宗派的《天台戒疏》亦言：“旧云，五辛谓蒜，慈葱、兴渠、韭、薤。”上述所引道、佛禁戒食用的葷、辛，在凡人看来仅仅是些带辛辣味的蔬菜，不算什么葷。不过，细想一下也还有点意思。我们现在写“葷菜”用的“葷”字，最早并不读hūn，而是读xūn，肉食称“葷”并沿用艸头，还是从古人所谓有气味的蔬菜和道、佛所谓辛葷之菜的习惯而来的呢！

二是素食与斋食不一样。吃素食不等于食斋食。素食是人人可食，不受时间、地点、场合限制，也不需要把信念、信仰联系在一起考虑。

而斋食斋菜是有特定场合、特定内容的。如以儒家思想为基本的历代封建王朝，均有斋戒之制。

《明史·志》就明确地说过：“戒者，禁止其外。斋者，整齐其内。”皇室在进行祭祀、社稷、宗庙及皇帝寝庙、丧葬等礼仪活动时，就有斋戒的规定。斋戒之时，禁屠宰，不茹荤，不饮酒。所食素膳，即为斋食斋菜。再若以道、佛各教来说，他们在教义规定的斋戒之日所食的素食就称斋食斋菜，佛教弟子在中午以前所进的食物也称斋食斋菜。

把素食的概念弄清楚了，我们才好探讨有关素食的其他问题了。

二、关于素食的倡导

在茹毛饮血的时代，是谈不上什么荤食素食的，弄到肉就吃荤，弄到果蔬就吃素。只是后来食物原料比较充裕，又有了烹饪，先民才有可能对荤素逐渐加以区别。有人说，素食起源于佛教的倡导，看来，这种说法站不住。前面在讨论素食概念时说过，佛家所谓的“荤”，指的乃是蔬菜中气味很浓的葱、蒜、韭菜、藟子之类，并不是倡导不吃肉类食品。譬如佛家一方面主张戒杀放生，但“三净肉”还是可以吃的。即使到现在，中国藏族、蒙古族、傣族的佛教徒、汉族的部分佛教徒也还是吃肉的。历史上，“鉴虚煮肉法”，佛印和尚烧猪招待苏轼，小山和尚用鳝鱼制火烧马鞍

桥等记载，都是和尚茹荤的证明。不茹荤的佛教徒当然也有，但他们并不是有意自觉地创导素食。

素食的创导，应当归功于中国的医家。中国医学典籍《黄帝内经》从阴阳五行的基本规律和四气五味的客观性出发，论述人的精血的产生，根源于饮食五味的摄取。提出了“天人相应”的观点，确认人体健康与否和外界环境关系密切，不同气候、不同季节不同地域、不同社会环境对人的健康都产生作用。因此，人的饮食，必须适应自然，数量、质量、寒温都要适度，做到“饮食有节”。为此，《黄帝内经》设计出了一个中国式的饮食结构：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”

从研究素食的角度看，这个“养、助、益、充”的饮食结构，就是以素食为主体的结构。它既适合中国的国情，又符合营养要求。中国是一个大国，长期以来，又是以农为本的农业国。从经济上看，粮食、蔬菜这些种植物产量大，价格低，除了碰上战争、灾荒外，在正常的条件下都可以充分供应，普通居民也有条件以粮食、蔬果为常食之品。作为主食的“五谷”，可以基本解决人们日常必需的能量和部分蛋白质。作为副食的“五菜”，能够为人们提供几种必需的维生素和钾、镁、

钙、铁、钼、铜、锰等金属矿物质。作为佐助养生健身的“五果”，对于维护机体的健康也有重要的作用，当然，不是不吃肉了。荤食品含有较高的能量，较多的蛋白质，丰富的脂类物质，B族维生素和微量元素，可以补充“养”久不足，成为“益”的名副其实的担当者。但这里是讨论素食的倡导问题，我们是从研究素食的角度来看医家提出的“养、助、益、充”这个饮食结构的。“养、助、充三者都是说的素食，我们有理由说素食的创导，是医家提出来的。

不能否认，佛家对于素食的发展起过推动作用，南朝后期梁武帝肖衍就曾以帝王之尊，素食终身，大修寺院，提倡吃素，就连我们大家都称之为“植物肉”的豆腐，多数人都还认为是汉代淮南王刘安率领一批方士研究炼丹术的产品，是道家对素食烹饪原料的一大贡献。道佛宫观寺院的僧厨香积厨创制的精美素饌之品、对于丰富中国素食的贡献也是有目共睹的。虽然如此，我们还是不能认为中国素食是由道佛两家创导的。理由很显然，医家创导的“养、助、益、充”饮食结构，一点也不带宗教色彩。

三、关于素食流派的烹饪特色

从历史的角度观察，素食是有流派的。宫廷有宫廷的素食，寺院有寺院的素食，民间有民间

的素食。以经营饮食为业的餐馆，也有餐馆的素食。就地方角度观察，宫廷、寺院、民间、餐馆同是素食，由于各地物产、饮食习俗、口味爱好不尽相同，流派也各有所长。譬如宫廷素食这一流派，金元明清宫廷在燕京，能和十一朝古都长安的宫廷、北宋东京宫廷、南宋临安宫廷的宫廷素食一样吗？同是寺院，北京的法源寺、扬州的大明寺、厦门的南普陀寺、杭州的灵隐寺、上海的玉佛寺、新都的宝光寺、重庆的罗汉寺、安庆的迎江寺等等，这些寺院素食能够一样吗？他们虽分属一种素食流派，但烹饪所用的原料、烹调技法、烹饪风格、饌肴品种都是有差别的。

但是，尽管有差别，还是能找出共同点，找出共同的烹饪特色。就地取材，擅烹蔬菹，以素托荤乃是各种流派共有的烹饪特色。其中，尤为显著的特色就是以素托荤。

这本《仿荤素食》就是对于素食烹饪特色作出的很好的实际说明。白萝卜加发面、面粉、米粉、豆粉、食油可依法制成“猪肉”，用冬瓜或瓠瓜、茄子、牛皮菜加鸡蛋、盐、米粉、豆粉、面粉、食油亦可依法制成“猪肉”。用土豆或萝卜加发面、鸡蛋、豆粉、盐等料可依法制成“肘子”。鲜藕、生面筋、鸡蛋、豆粉、食油、盐可制成“猪排骨”。豆筋可制成“肉丝”，面筋可制成“肉片”、“肉丁”。

豆油皮、藕粉、鸡蛋等料可制成“火腿”，豆腐、鸡蛋清、豆粉等可制成“肉糝”。胡萝卜、土豆可制成“蟹粉”。绿豆粉或干藕粉、紫菜、黑木耳等可制成“海参”。萝卜丝依法能制成“燕窝”。玉兰笋可制成“鱼翅”。豆腐衣、山药泥可制成“鱼”。豆油皮可制成“鸡”。豆腐衣、千张等又可制成“鸭”。可以说，鸡鸭鱼肉、鲍参翅肚各种“荤”菜都可以用素料制成。

素食的以素托荤，以寺院来说，也许是僧人中还未超脱尘俗之念，用素菜荤作来表达思凡之意。而在餐馆，以素托荤则完全是为了表现烹饪技术的高超，烹饪艺术的意趣，对此，我深信不疑。

末了，还有几句话要说。《仿荤素食》这本书很有实用价值，值得一读。如果读者看过此书后，能依法仿制几款，把自己家里的普通素食原料变成精美的“荤菜”，我想四位作者都会为对人们作了点小小的奉献而感到由衷的喜悦的。

1989年6月，写于
成都四川烹专研究室

目 录

素食咨询录(代序)

仿荤还料

猪肉类制作方法	4	鸡肉制作法	14
萝卜制肉法	4	鸭肉制作法	16
瓜类制肉法	5	熏鸭制作法	16
茄子制肉法	5	鸽蛋制作法	17
牛皮菜制肉法	6	海、水产类制作方法	18
土豆制肉法	7		18
莲藕制肉法	8	鲜鱼制作法	18
面筋制肉法	9	鱼翅制作法	19
豆筋制肉法	9	海参制作法	20
豆油皮制火腿法	10	鱿鱼制作法	20
豆腐制糝法	11	蟹黄制作法	21
藕粉制肉法	12	金钩制作法	22
禽蛋类制作方法	13	虾仁制作法	23
素鸡制作法	13	其它	24