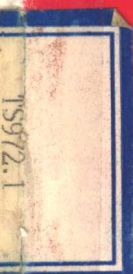


中国素斋集萃

上海龙华迎宾馆 编

斋



中国素斋集萃
金盾出版社

中国素斋集萃

上海龙华迎宾馆 编

金盾出版社

主 编 朱军缨
副主编 杨中俭
蒋业涛
段忆婷
顾 问 王永平
编 委 陈祥进
陈 辉
马开银
林 伟
王 勇
摄 影 杨中俭

内 容 提 要

素斋即寺院素食,是我国素食的重要一支。作者在继承上海龙华古寺素斋特色的基础上,广采各家素食之长,运用现代烹调技艺,推陈出新,精心挑选,形成了本书收录的120款选料精良、制作考究的中国素斋名馐。书中分冷盘、热炒、煲汤和点心水果等四类,款款造型别致,味美淡雅,营养丰富。每款均以精美彩图和配以简明文字介绍制作方法,可供家庭阅读使用,亦可供餐饮业人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

中国素斋集萃/上海龙华迎宾馆编. —北京:金盾出版社,
1997.2(1997.6重印)
ISBN 7-5082-0362-3

I. 中… II. 上… III. 素菜-菜谱-中国 IV. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

北京精美彩印有限公司印刷

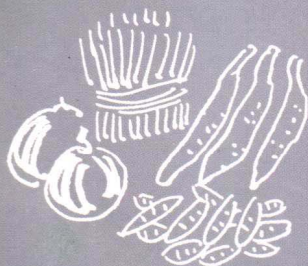
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5.25 字数:30千字

1997年2月第1版 1997年6月第2次印刷

印数:11001—32000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

素食,是我国饮食的一个重要组成部分。统计资料表明,我国超过百岁的高龄老人中,不乏常年食素者,足见素食营养成分之丰富,于健康长寿之裨益。随着商品经济的发展,民间素食逐步走进菜馆,经过厨师们的精工细作,创制出大批素食精品。

佛教传入我国后,为僧人持戒的需要,汉传佛教信奉者逐渐形成了不食动物性食物,只食用植物性食物的饮食习俗。在汉族各地寺庙中,不仅禁食动物性食物,还禁用五辛(大蒜、小蒜、兴渠、葱、薤),谓“其辛臭昏神伐性也”(《本草纲目·菜部》)。寺庙素斋大多就地取材,烹调方法比较简单。随着社会的发展以及寺院应酬的需要,用料上乘、档次较高的素斋便应运而生,并且逐渐发展成为比较豪华的斋宴。本书介绍的“牡丹蟹斗”、“棒棒杭鞭”、“金蔬瓜盅”,即是当年龙华古寺招待外国元首的名菜。同时,点心作为一种必备食品,也在寺院中流传开来,且品种繁多,制作精良。

佛教在我国的广泛传播,逐渐引起了封建统治者的关注和兴趣。南朝梁武帝笃信佛教,在宫廷中大力倡行素食,专设烹制素菜的御厨。发展到清代,皇宫御膳房中设有素局,专门负责烹制素菜,以供帝王及皇室人员斋戒和上供之用。宫廷素食由于其得天独厚的条件,使之选料更讲究,做工更细腻,配菜典式更规范,逐步形成了以山珍为主要原料、工序复杂、档次极为富贵豪华的特点。比如清宫的“罗汉菜心”一菜,便要用绝好的菜心、发菜、冬菇等十多种上等原料,“俱以香油炸过,加汤一锅同焖,甚有山家风味”(清·薛宝辰《素食说略》)。

民间素食、寺院素食和宫廷素食三者是互相影响、互为促进的。民间素食是基础,寺院素食和宫廷素食的发展,又推动了民间素食的提高。上海龙华迎宾馆,作为唯一一处以素食特色名扬海内外的三星级宾馆,在继承龙华古寺素斋特色的基础上,博采各家素食之长,运用现代烹调技艺,推陈出新,制作出款款选料精良、做工考究的中国素斋名馐。尤其是素菜仿荤,或形似,或味同,或色像,造型别致,口味淡雅,深受人们喜爱。有的国家元首在品尝后盛赞:“龙华素斋堪称世界一流”。

有些朋友认为,素食缺乏营养。其实并非如此。中国素食所使用的原料,主要为大豆制品、食用菌类、新鲜蔬菜以及新近发展起来的魔芋等新型食品。

大豆制品含有丰富的植物蛋白。孙中山先生曾称赞豆制品为“植物中之肉,有肉料之功,无肉料之毒”。据日本营养学家古宁丰甫医师研究说,在1984年奥运会上的金牌获得者,大多以大豆蛋白为主要食品。食用菌类在我国被誉为山珍。现代医学研究表明,食用菌大多为高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸、多种维生素并存的食物。人体所必需的8种氨基酸,它就含有7种。大多数食用菌含有一种被称为“黑色素”的特殊物质,可以安定人的自律神经,并可增强心脏、肝脏等重要器官的功能,还可使一些腺体,如甲状腺、前列腺等的分泌功能增强。因而,常吃菌类食品,能增强体力,使人精力充沛。各种蔬菜则为人们提供充足的维生素和纤维素,有些蔬菜还被人们称为“护肤食品”、“美发食品”等等。我国蔬菜种类繁多,一年四季供应充足,为素馐提供了丰富的原料。至于近年来兴起的魔芋及其制品,更是被营养学界所推崇,被称之为“健康食品”、“抗癌食品”而风靡世界。

总之,中国素食不仅以其原料易得而符合我国国情,而且还以其营养丰富、工艺讲究而顺应着世界饮食的潮流。

本书精选中国素斋中部分名品,分成冷盘、热炒、煲汤和点心水果等四类,介绍给读者。愿您在劳作之余,居家休闲时,也能烹制出精美的素食,供家人和亲朋好友一饱口福。

上海龙华迎宾馆总经理 朱军缨

目 录

冷盘类	(1—5)
古塔风光(由8个小盘组成)	(1)
鸳鸯花碟(由6个小盘组成)	(2)
孔雀开屏(由8个小盘组成)	(3)
炒菜类	(6—58)
虾子排翅	(6)
扇形排翅	(6)
火烧赤壁	(7)
荷香野柳	(8)
植物四宝	(8)
乌龙戏珠	(9)
芙蓉百合	(9)
棒棒杭鞭	(10)
雪中送炭	(10)
金蔬瓜卷	(11)
灵芝益寿	(12)
瓜姜鱼丝	(12)
麻婆豆腐	(13)
杞子虾仁	(14)
碧绿笋尖	(14)
三鲜鱼肚	(15)
芙蓉鸡片	(16)
吉利板鱼	(17)
联珠冬瓜脯	(18)
松肥涨蛋	(18)
香麻凤片	(19)
五彩琼花	(20)
奶油菜心	(20)
蟹黄鱼翅	(21)
蚝油双菇	(22)
金蔬瓜盅	(22)
菜胆扒果菇	(23)
龙华火腿	(4)
西洋色拉	(5)
菠萝潮菜卷	(5)
四喜食谱	(24)
龙舟鲜鲍	(24)
冬芸罗汉	(25)
炸山药饼	(25)
凤凰白玉	(26)
锅贴鲜藕	(26)
华丽鱼条	(27)
千岛沙律卷	(28)
善酿川荪	(28)
川式煎米	(29)
烤鲜芦笋	(30)
酱汁蝴蝶片	(30)
鲜芦棒蒲	(31)
竹筒福星豆	(32)
雪菜川荪	(33)
鸳鸯凤腿	(33)
牡丹蟹斗	(34)
红烧圈子	(34)
酿西红柿	(35)
百花金钱	(36)
咖喱鸭块	(37)
三丝黄雀	(37)
松鼠黄鱼	(38)
煮干丝	(39)
干煎明虾	(39)
干烧鲈鱼	(40)
贵妃枇杷	(41)
过炸鸡卷	(41)

鱼香猴头 ·····	(42)	全福豆腐 ·····	(51)
蚝皇龙腰 ·····	(43)	雀巢全斋 ·····	(51)
鱼香肉丝 ·····	(43)	椒盐珠笋 ·····	(52)
糖醋排骨 ·····	(44)	过炸肥鹅 ·····	(52)
油泼素鼻蚌 ·····	(44)	香橙玉粒 ·····	(53)
炸烹鳊背 ·····	(45)	龙井虾仁 ·····	(54)
宫保鸡丁 ·····	(46)	双色鲜贝 ·····	(54)
焗冬瓜 ·····	(46)	白龙驮经 ·····	(55)
过炸脆奶 ·····	(47)	东坡肉 ·····	(56)
凤梨双鱿 ·····	(48)	鲜芦川荪 ·····	(57)
菜胆冬菇 ·····	(49)	串炸鸡肝 ·····	(57)
香油鳊丝 ·····	(49)	糖醋面筋 ·····	(58)
迎宾熏鸭 ·····	(50)	太极双泥 ·····	(58)
煲汤类 ·····			(59—69)
西湖莼菜汤 ·····	(59)	翡翠白玉羹 ·····	(65)
芸豆蒸菜墩 ·····	(60)	淮山冬菇汤 ·····	(66)
冰糖燕窝 ·····	(60)	扣三丝 ·····	(66)
鱼香潮芋 ·····	(61)	沙锅肉圆 ·····	(67)
鸡汁鲍鱼 ·····	(62)	发菜银鱼羹 ·····	(68)
羊腩煲 ·····	(62)	发财金元宝 ·····	(68)
三鲜鱼圆汤 ·····	(63)	什锦粟米羹 ·····	(69)
灵芝冬菇汤 ·····	(64)	翡翠鸭腰 ·····	(69)
酸辣三丝汤 ·····	(65)		
点心水果类 ·····			(70—80)
鸳鸯戏水 ·····	(70)	佛山仙桃 ·····	(76)
西瓜盅 ·····	(70)	伊府面 ·····	(76)
鲜果拼盆 ·····	(71)	清流团 ·····	(77)
蛋黄酥 ·····	(72)	椰子球 ·····	(77)
动物乐园 ·····	(73)	三色马蹄糕 ·····	(78)
罗汉斋面 ·····	(74)	玉兔饺 ·····	(78)
月芽蒸饺 ·····	(74)	杏仁冻 ·····	(79)
花篮麦 ·····	(75)	果园丰收 ·····	(80)

古塔风光

(由8个小盘组成)

潮州酸菜

制 作: 将潮州酸菜200克洗净, 用过滤水泡半小时, 切丝或切丁, 控干水分, 加适量糖、味精、泡椒、姜末、香油拌匀。

特 点: 色泽黄亮, 爽脆鲜美。

凉拌海蜇

制 作: 用魔芋粉200克制成海蜇丝状, 用过滤水浸、漂干净, 控干水分, 加适量盐味精、胡椒粉、香油拌匀。

特 点: 成菜色白, 咸鲜爽脆。

醉香毛豆

制 作: 将新鲜毛豆200克洗净, 剪去两头。锅置旺火上, 放水煮沸, 加入少许食用碱, 放入毛豆煮熟, 用过滤水冷却, 沥干水分。炒锅置旺火上, 放入适量花雕酒与白酒, 加盐、味精调制醉卤, 冷却后放入毛豆浸泡入味。

特 点: 色泽碧绿, 香味浓郁, 咸鲜适口。

醉香烤麸

制 作: 将烤麸150克撕成小块, 放入开水中, 去掉豆腥味, 用过滤水冲净挤干水分。炒锅置旺火上, 加适量花雕酒与白酒, 加盐、味精调制醉卤烧沸冷却, 放入烤麸浸泡入味。

特 点: 菜色本白, 酒香浓郁, 鲜美可口。

酸辣菜卷

制 作: 将卷心菜300克洗净, 切大块, 用盐腌制半小时, 用重物压制, 沥掉盐汁。用适量米醋、绵白糖、泡椒制成卤, 倒在腌制好的卷心菜上浸透。装盘时将卷心菜卷成卷, 泡椒2只切丝扎在菜卷上即可。

特 点: 色泽红润, 甜、酸、辣适中。

净素肉松

制 作: 将豆制饭粿(或豆腐衣)10张卷叠成扁圆形长条, 切成细丝, 抖松。炒锅置旺火上, 放适量油烧至五成热, 将锅端离火口。把豆制饭粿细丝抖散入锅, 用铁勺不停翻动, 炸至金黄色, 捞出沥油, 倒入盘内抖松, 撒适量盐、绵白糖、味精匀即成。

特 点: 色泽金黄, 细如棉线, 鲜香脆松。



酱汁脆鳝

制 作：香菇100克涨发去根洗净，剪成细绳状丝，挤干水分，放干淀粉拌匀。炒锅置旺火上，加油烧至六成热，下香菇丝炸一下捞出；油再至七成热，下香菇丝炸脆硬，捞出沥油。炒锅置旺火上，加水及适量甜面酱、糖、盐、味精、胡椒粉烧成酱汁，倒入香菇丝，淋少许明油，撒入20克姜丝翻匀即成。

特 点：菜呈酱色，香甜酥脆。

酱汁桃仁

制 作：将核桃仁100克放入开水中泡洗干净，沥去水分。炒锅置旺火上，加油入核桃仁炸熟捞出沥油。炒锅置旺火上，加少许水及适量甜面酱、砂糖、盐、味精、胡椒粉炒成酱汁，倒入核桃仁，淋上明油翻匀即成。

特 点：菜呈酱色，咸鲜适口，松、脆。

鸳鸯花碟

(由6个小盘组成)

蜜汁叉烧

制 作：将豆腐衣20张洗净，浸软，用白布包成长圆形，用绳扎紧，放入汤锅煮熟捞出

冷却。解开白布，将腐衣卷放入油锅中炸至金黄色。炒锅置旺火上，放水及适量料酒、盐、砂糖、红曲粉、味精，烧沸放入腐衣卷，改小火煨至卤汁收干，淋明油即成。

特 点：色泽暗红，软而带韧，味美醇香，形同叉烧。

凉拌金瓜

制 作：将金瓜1只洗净对开，挖去子。将水烧开，放金瓜入锅内煮5分钟捞出，用竹篾划出瓜丝，放入盘内加适量盐、味精、胡椒粉，淋上香油拌匀。

特 点：色泽金黄，口感鲜脆。

醉卤冻鸡

制 作：香菇50克涨发，去根洗净，与50克笋、20克胡萝卜均切成丝。炒锅置旺火上，放油烧热加原料丝煸炒，放在用淡食用碱水浸过的2张百叶上包成长方形，上笼蒸5分钟取下冷却，改成条状装入小碗中。炒锅置旺火上，加水、10克琼脂及适量盐、花雕酒、白酒、味精制成醉卤，淋入小碗内，入冰箱冷却，食时取出翻扣入盘内即可。

特 点：色泽白嫩，酒香浓郁，口感鲜美。

糖醋瓜卷

制 作：将黄瓜400克洗净去两头，改刀



冷 盘

成4厘米长的段批下绿皮，用盐腌制一下。取一碗放入适量白醋、绵白糖、泡椒丝搅匀，腌制的瓜皮去掉盐汁，放入糖醋水内泡，装盘时将瓜皮卷成卷，泡椒丝扎在瓜卷上即可。

特 点：色泽碧绿，口感酸甜爽脆。

拌萝卜丝

制 作：将白萝卜200克、胡萝卜100克洗净去皮切成细丝，放入盘内加少许盐腌制一会儿。香菜10克洗净切碎。腌制好的萝卜丝挤干盐汁，放入适量味精、醋、香油及香菜拌匀。

特 点：色泽红白绿相间，口感鲜嫩脆爽。

四乡熏鱼

制 作：用水将豆腐衣20张洗净浸透，用白布包成圆柱形，用绳子围绕扎紧，放入汤锅中煮熟，取出冷却切成片，入油锅炸至金黄色捞出。炒锅置旺火上，加水及适量酱油、料酒、盐、味精、胡椒粉烧沸，放入豆腐衣片小火煨至卤汁收干，淋上明油、香油。

特 点：色泽金黄，质地酥软，鲜香微甜。

孔雀开屏

(由8个小盘组成)

香卤嫩鸡

制 作：香菇100克浸发洗净，与笋100克、胡萝卜50克同切成丝。炒锅置旺火上，放适量料酒、盐、味精、胡椒粉煸炒后，放在用淡食用碱水浸过的2张百叶上，包成长方形，上笼蒸5分钟取出放入盘内。取炒锅置旺火上，放入素上汤，加料酒、盐、味精、香油制成汤卤倒入盘内，使百叶完全浸在汤卤内。

特 点：色泽白嫩，滋味鲜美。

四喜烤麸

制作：将烤麸100克撕成小片，放入开水锅中，去掉豆腥味，捞出过凉水后挤干水分，放入六成热油锅中炸硬。取炒锅置旺火上，放水及适量酱油、砂糖、盐、八角、茴香、味精，放入烤麸、黑木耳20克、香菇50克、黄花菜10克烧沸，改用小火烧至卤汁稠干，淋入明油、香油。



特点：菜呈栗色，入口软糯，香味浓郁。

酸辣泡菜

制作：将卷心菜200克洗净切成丝，用盐腌制过夜。泡椒2只切成细丝备用。将腌制的卷心菜沥掉水分，加入适量糖、米醋。炒锅置旺火上，放入少许油，将泡椒煸出红油，浇在卷心菜上拌匀。

特点：红白相间，甜酸辣咸，味美爽口。

潮莲素鹅

制作：锅置旺火上，放入清水，加适量姜块、盐、油、味精、五香粉烧沸，淋入适量香油。锅端离火口，将豆腐衣10张撕去边筋，放入汤中浸软后平铺折成长条形，上笼蒸3分钟取出冷却。炒锅置旺火上，加油烧至六成热，加入豆腐衣条炸至金黄色，改刀装盘。

特点：色泽金黄，外脆里软。

生拌黄瓜

制作：将黄瓜300克洗净去皮对开去子，用花刀切成小块放入盘中，用少许盐腌制

一会儿，去掉盐汁加适量绵白糖、味精、香油拌匀。

特点：色泽清白，鲜美爽脆。

蜜汁红枣

制作：特级红枣200克洗净后放入水中煮酥，加入适量冰糖、蜂蜜，用小火煨至汁稠，淋少许明油。

特点：口感肥酥、香甜。

挂霜桃仁

制作：将桃仁300克放入开水中浸泡，去衣洗净沥水。炒锅置火上，加油放入桃仁炸熟，捞出沥油。炒锅留少许油，加适量水、白糖制成糖汁，倒入炸好的桃仁翻匀即可。

特点：色泽洁白，口感甜脆。

金菇银针

制作：将金针菇100克去根洗净，50克绿豆芽去两头。炒锅置旺火上，放水烧沸，分别将绿豆芽、金针菇焯水，捞出沥干，加适量盐、味精、胡椒粉、香油拌匀。

特点：金黄雪白，口感爽脆。



龙华火腿

主辅料：豆腐衣20张。

调料：酱油、砂糖、姜末、料酒、味精、五香粉、香油各适量。

制作：锅置火上放适量清水，加酱油、砂糖、姜末、料酒、味精、五香粉烧沸，淋入香油，锅端离火口。将豆腐衣撕碎放入卤汁锅中浸透。取一长方形白布摊开，捞出浸透的豆腐衣包成粗火腿肠状，用细绳围绕扎紧，上笼蒸4小时，食用时改刀切片。

特点：色泽棕红，香味浓郁，柔而带韧，味似火腿。

西洋色拉

主辅料：土豆100克，麻菇100克，青豆50克，玉米笋100克，胡萝卜50克。

调 料：盐、味精、奇妙酱各适量。

制 作：将土豆、胡萝卜洗净去皮蒸熟，与焯过水的麻菇、玉米笋一起切成指甲片状，连同焯水晾干的青豆放入一大碗内，加盐、味精、奇妙酱拌匀装盘。

特 点：色泽鲜艳，鲜美可口。



菠萝潮菜卷

主辅料：胡萝卜、土豆、青豆、梨、苹果、西芹各150克，潮菜250克，山药、马蹄、嫩菱各150克。

调 料：色拉酱适量。

制 作：熟胡萝卜、熟土豆、熟青豆、梨、苹果、熟西芹加工成豆子粒大小，拌色拉酱码成菠萝形，裱成花纹。潮菜切长条片，包入熟山药、熟马蹄、熟嫩菱泥即可。

特 点：爽口嫩滑，夏季珍品。



虾子排翅

主辅料：茭笋500克，素火腿30克。

调 料：盐、味精、淀粉、素上汤、油各适量。

制 作：素火腿切末待用。茭笋去壳、去皮焯水漂净，切段后一开二，用刀横着批薄片，不要批断，再竖切成鱼翅形。炒锅置火上，放油烧热下入“鱼翅”煸炒，加素上汤、盐、味精稍煨，入味后勾芡，淋明油装盘，撒素火腿末。

特 点：色泽洁白，味美鲜香。



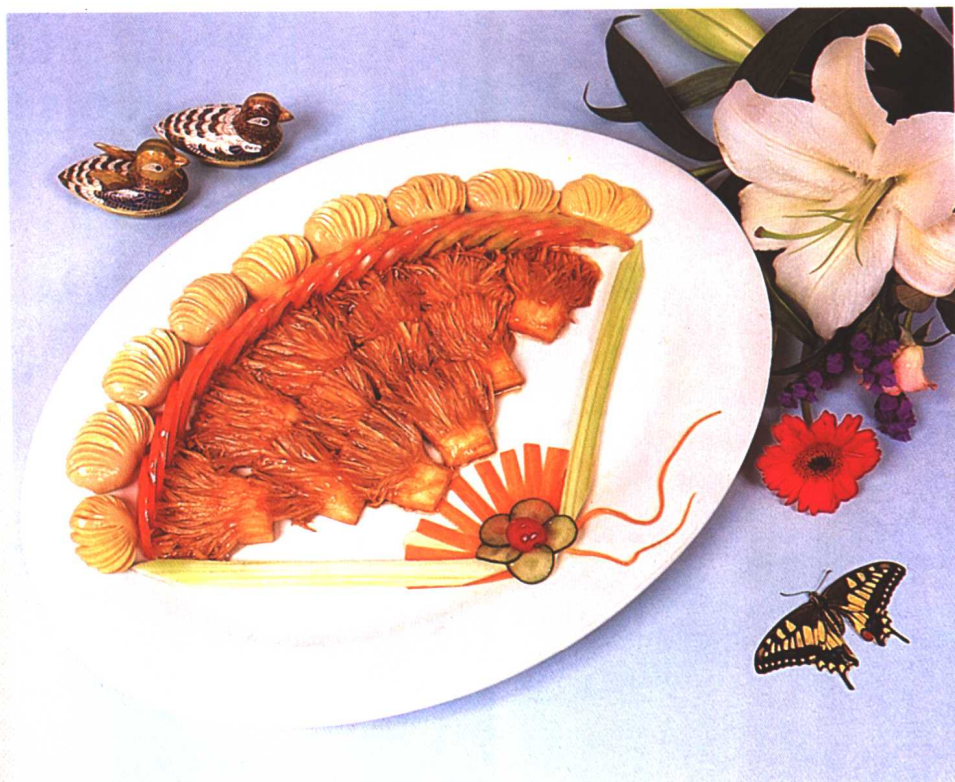
扇形排翅

主辅料：茭笋500克。

调 料：盐、味精、淀粉、素上汤、油各适量。

制 作：茭笋去壳去皮焯水漂净，切段后一开二，用刀横着批薄片，不要批断，再竖着切细丝成排翅形。炒锅置火上，放油烧热下入“鱼翅”煸炒，加素上汤、盐、味精煨入味后勾芡，淋明油装入扇形盘中。

特 点：色泽洁白，味美鲜香。



火烧赤壁

主辅料：厚菇50克，粉皮40克，黄花菜10克，冬笋100克，山楂糕400克。

调 料：盐、味精、素上汤、酱油、料酒、冰糖、淀粉、油各适量。

制 作：将厚菇涨发去根洗净。炒锅置火

上，加油下入厚菇，加素上汤、盐、味精煨入味捞出冷却。笋、粉皮切成长片，粉皮垫底，放上笋片、厚菇，用黄花菜扎紧。炒锅置火上，放油烧至六成热，厚菇用湿淀粉挂糊入油锅炸成素甲鱼。炒锅置旺火上，加素上汤、酱油、料酒、冰糖、味精，放入素甲鱼烧开，改小火煨至卤汁收干，淋明油装盘。山楂糕切成菱形块，围在素甲鱼周围。

特 点：色泽红褐，肥而不腻。





荷香野柳

主辅料：豆腐衣20张。

调 料：姜末、料酒、盐、味精、香油各适量。

制 作：炒锅置火上，加水、姜末、料酒、盐、味精烧开，淋入香油成鲜汤。豆腐衣放入汤中浸一会儿，捞出叠成长条形，上笼蒸2分钟取下冷却，改刀码在焯过水的荷叶中上笼蒸出香味。

特 点：色泽微白，口感软嫩，荷香浓郁。

植物四宝

主辅料：香菇100克，麻菇100克，发菜球100克，白果150克。

调 料：料酒、砂糖、味精、沙司、米醋、素上汤、盐、淀粉、油各适量。

制 作：香菇涨发去根洗净。炒锅置火上，放油、香菇煸炒，加料酒、砂糖、味精、素上汤烧开，勾芡淋明油，翻匀整齐码在盘子一边。麻菇去根漂净。炒锅置火上，放油、麻菇、素上汤、盐、味精烧开，勾芡淋明油，翻匀码在香菇对面。炒锅置火上，放油、发菜球、素上汤、沙司、砂糖、盐、米醋烧开，勾芡淋明油，码在盘子另一边。炒锅置火上，加油、白果、素上汤、盐、味精烧开，勾芡淋明油，翻匀码在发菜球对面。

特 点：色泽鲜艳，口味多种。



乌龙戏珠

主辅料：发菜200克，紫菜20克，黑木耳100克，冬瓜150克，菜心250克。

调 料：姜末、味精、胡椒粉、盐、蛋清、川椒、酱油、砂糖、料酒、素上汤、淀粉、油各适量。

制 作：将发菜、紫菜、黑木耳涨发洗净，控干水分，剁成末，加姜末、盐、味精、胡椒粉、蛋清、淀粉拌匀。冬瓜挖成球焯水。炒锅置旺火上，放油烧至六成热，将拌匀的原料捏成海参状入油锅炸透捞出。将菜心煸炒加盐、味精，熟后盛入盘内围在四周。炒锅内放油，下入川椒、姜末煸炒，加酱油、砂糖、料酒、素上汤、味精，下素海参烧入味，勾芡淋明油翻匀，装在菜



心中间。炒锅置火上，放油、冬瓜球、盐、味精、素上汤烧沸，勾芡淋明油翻匀，装在盘子中间。

特 点：形似海参，滋味鲜美。

芙蓉百合

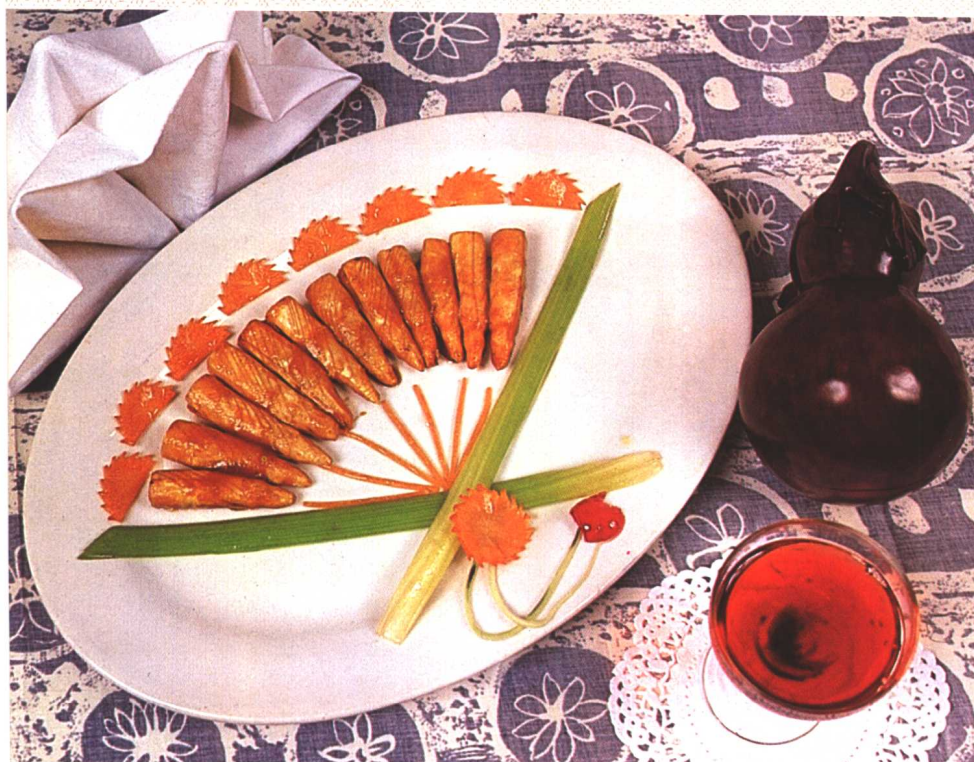
主辅料：鲜百合300克，生梨3只，西红柿3只，蛋清5只。

调 料：盐、味精、油各适量。

制 作：将鲜百合洗净滑油。西红柿制作成荷花瓣。生梨切贝壳状。热锅放油少许，蛋清加少量清水、盐、味精调匀入锅烧成芙蓉状，入百合，淋明油起锅。

特 点：清凉解暑。





棒棒杭鞭

主辅料：杭州鞭笋1000克。

调 料：料酒、酱油、糖、味精、淀粉、油各适量。

制 作：将毛鞭笋去壳去皮洗净，取鞭笋尖长4.5厘米，剖花刀。将炒锅烧热，下油烧至三成热下入鞭笋余2分钟左右，显出花纹捞出沥油。锅内留少许油，倒入鞭笋，加料酒、酱油、糖、水、味精煨透，勾少许芡，淋上明油，装入扇形点缀的盘内。

特 点：色泽金黄，质嫩鲜脆。

雪中送炭

主辅料：香菇300克蛋清4只。

调 料：料酒、酱油、砂糖、味精、素上汤、淀粉、油各适量。

制 作：将香菇涨发去根洗净，剪成鳝丝状，挤干水分加淀粉拌匀。炒锅置旺火上，放油烧至七成热，下香菇丝炸脆，捞出沥油。炒锅再置旺火上，加素上汤、料酒、酱油、砂糖、味精烧开，勾芡下入香菇丝，淋明油翻匀，码在用蛋清制作的“白雪”之中。

特 点：黑白分明，寓意雪中送炭。





金蔬瓜卷

主辅料：冬瓜300克，发菜25克，玉米笋50克，胡萝卜50克，鲜芦笋50克。

调 料：盐、味精、料酒、素上汤、淀粉、油各适量。

制 作：冬瓜洗净去皮、子，改刀成长8厘米、宽5厘米的块，再批成薄片，用开水余一会儿，用冷水冲凉。胡萝卜、玉米笋、鲜芦笋切成5厘米长的细条与发菜一起放在瓜片上卷成瓜卷，放入盘中加素上汤、盐、料酒、味精上笼蒸透取出。把素上汤倒入炒锅内旺火烧开勾芡，淋明油浇在瓜卷上即可。

特 点：色泽透明鲜艳，口感鲜美滑嫩。