

齋菜大全

麦可明
编

斋菜大全

麦可明 编

陈湘记书局印行

商菜大全

麦可明 编

香港陈湘记书局印行

广东科技出版社重印

广东省新华书店发行

海南新华印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 3.75印张 50,000字

1981年7月广东第1次印刷

印数1—160,000册

定价0.35元

前 言

一、本书是为了帮助读者掌握烹调素菜要领，丰富群众生活，提高人民健康水平而编写。

二、本书内容分为冷品、炒类、汤羹、糕点和日常蔬菜五大类，共有菜式二百种。取材方便实用，操作简易可行，适合于集体伙食单位、中小食店和家庭使用。

三、本书对每种菜式的原料、用具和制法均作详细介绍，有些还指出其烹调要领和注意事项，以便读者掌握。

目 录

冷品烹调法..... (1)	腌毛豆荚..... (13)
拌洋葱..... (1)	腌草头..... (13)
腌芹菜..... (1)	烧长豆..... (14)
拌面筋..... (2)	炒毛豆子..... (15)
拌青菜..... (2)	腌素皮蛋..... (15)
拌丝瓜..... (3)	拌蔓菁菜..... (16)
玉堂菜..... (4)	豆腐松..... (16)
拌茄子..... (4)	醋萝卜丝..... (17)
腌磨豆腐..... (5)	炆青蒜..... (17)
腌红萝卜..... (5)	腌马兰头..... (18)
腌白笋..... (6)	腌茭白..... (19)
腌百叶..... (6)	腌番茄..... (19)
拌白菜..... (7)	腌榨菜..... (20)
拌茭白..... (7)	拌菩提瓜..... (20)
拌黄瓜片..... (8)	糟乳腐..... (21)
氽豆腐干..... (8)	腌白菜..... (21)
腌莴苣笋..... (9)	风菜..... (22)
拌菜梗..... (10)	腌油菜梗..... (22)
腌萝卜丝..... (10)	辣白菜..... (23)
生豆腐..... (11)	腌笋..... (23)
素鲰鱼..... (11)	桂花甜生姜..... (24)
腌灰料头..... (12)	腌西瓜皮..... (24)
萝卜松..... (12)	腌白菜心..... (25)

炒类烹调法..... (26)

烧豆腐干丝..... (26)

炒芥菜..... (26)

素海参..... (27)

炒麻菇..... (28)

炒素肉..... (28)

炒豆腐干..... (29)

炒素包圆..... (29)

炒素鸡..... (30)

炒榨菜..... (31)

炒素腰脑..... (31)

炒三鲜..... (32)

炒辣茄丝..... (33)

烧蕺菜臛..... (33)

素烧鹅..... (34)

素肉丝..... (35)

炒粉皮..... (35)

红烧白菜..... (36)

炒苋菜..... (36)

炒素肉圆..... (37)

炒青菜百叶..... (38)

杏仁豆腐..... (38)

炒十锦..... (39)

炒磨豆腐..... (40)

素炸排骨..... (40)

炒豆腐衣包素..... (41)

炒冬菇..... (41)

炒黄豆芽..... (42)

炒葱豆腐..... (42)

炒冬笋..... (43)

蒸茄子..... (43)

炒素火腿..... (44)

炒素肉饼子..... (45)

炒素鹅..... (45)

炒豆腐松..... (46)

炒素海参..... (46)

烧菌油..... (47)

炒面筋包素..... (48)

炒新蚕豆子..... (48)

炒青辣椒..... (49)

烧素鸡..... (49)

罗汉菜炒笔笋..... (50)

炒素鳊丝..... (51)

炒番瓜..... (51)

炒冬瓜..... (52)

炒栗子素鸡..... (52)

汤羹烹调法..... (54)

香菌莼菜汤..... (54)

水豆腐花汤..... (54)

菠菜豆腐羹..... (55)

素鹅汤..... (55)

油面筋汤..... (56)

杏仁豆腐羹..... (57)

莫玉汤..... (57)

烧素三鲜……………(58)
 豆腐汤……………(59)
 雪笋汤……………(59)
 素荠菜肉丝……………(60)
 木耳毛豆羹……………(60)
 粉皮松汤……………(61)
 细粉茭白汤……………(62)
 冬菇豆腐汤……………(62)
 葛仙米汤……………(63)
 豆瓣汤……………(63)
 烧神仙茄……………(64)
 人参条汤……………(65)
 三鲜汤……………(65)
 麻菇鸡……………(66)
 榨菜汤……………(67)
 人参八宝汤……………(67)
 烧汤三鲜……………(68)
 刺参汤……………(69)
 香菌鸡……………(69)
 冰豆腐汤……………(70)
 冬菜汤……………(71)
 香菌豆腐汤……………(71)
 烧素蹄膀……………(72)
 清笋汤……………(72)
 粉皮汤……………(73)
 毛豆子羹……………(73)
 豆腐干丝汤……………(74)

香菜汤……………(75)
 豆叶羹……………(75)
 甜菜……………(76)
 丝瓜汤……………(76)
 鲜菌汤……………(77)
 三丝汤……………(77)
 萝卜汤……………(78)
 芦笋汤……………(79)
 海带丝汤……………(79)
 莼菜羹……………(80)
糕点烹调法……………(81)
 茄丝饼……………(81)
 绿豆汤……………(81)
 春糍团……………(82)
 茨菇片……………(83)
 松子茶……………(84)
 薄荷莲子羹……………(84)
 八宝饭……………(85)
 糯米糕……………(85)
 粉巧……………(86)
 蒸红菱糕……………(87)
 黑豆豆浆……………(87)
 扁豆酥……………(88)
 可可藕……………(88)
 粽子……………(89)
 莲花片……………(89)
 荸荠糕……………(90)

甜酒酿……………(91)
玫瑰酒酿饼……………(91)
薄荷莲子羹……………(92)
有心汤团……………(92)
糍团……………(93)
一品馒头……………(94)
杏仁冰……………(94)
玩月梨羹……………(95)
糯米绿豆汤……………(95)
炒素面……………(96)
一捻酥……………(97)
榛栗羹……………(97)
水饺……………(98)
余桃片……………(98)
素炒面……………(99)
春卷……………(99)
白糖芋芳……………(100)
藕粥……………(100)
橘酪汤……………(101)
荔枝羹……………(102)
糖粥……………(102)
丫头羹……………(103)
杏酪汤……………(103)
素玉兰片……………(104)
莲子冻……………(104)

楂酪汤……………(105)
炒年糕……………(105)
素重阳糕……………(106)
日常蔬菜烹调法…(107)
白菜……………(107)
菠菜……………(107)
芹菜……………(107)
油菜……………(108)
芥菜……………(108)
萝卜……………(108)
胡萝卜……………(109)
茄子……………(109)
瓢儿菜……………(109)
冬瓜……………(109)
毛豆子……………(110)
豆腐……………(110)
黄豆芽……………(110)
茭白……………(111)
丝瓜……………(111)
腌菜……………(111)
萝卜干……………(112)
盐笋干……………(112)
芋煮菜……………(112)
青菜……………(112)

冷品烹调法

拌 洋 菜

【原料】

洋菜半两 毛豆子一杯 扁尖半两 酱油、麻油少许

【用具】

炉一只 锅一只 盘一只 菜刀一把 筷一双

【制法】

用热水将洋菜泡过，滤干，切成约一寸长数段。再把毛豆烧熟，扁尖撕成丝，将两物一起装入盘内，再加以酱油、麻油等。用筷子拌和，即成。

腌 芹 菜

【原料】

芹菜一扎 酱油二两 白糖少许 麻油少许

【用具】

炉一只 盘子一只 锅子一只 菜刀一把 筷一双

【制法】

先用筷子打去芹菜的枯叶，洗净，加入清水调和后倾入锅中焯透，捞起，切成约一寸长段，装入盘内。最后加以白糖、酱油、麻油等腌拌数次，即可供吃。

拌 面 筋

【原料】

面筋一斤 香菌一两 白糖一两 麻油一两 酱油二两 糟油少许

【用具】

盘子一只 菜刀一把

【制法】

面筋用清水洗净，切成丝条。又把香菌的扁尖放在清水内洗清，切成丝条。然后将两物一起装入盘内，再加以酱油、白糖、麻油等腌拌，即成。

拌 青 菜

【原料】

青菜四两 百叶四张 麻油一两 食盐一两 白糖少许

【用具】

炉一只 锅一只 刀一把 盘一只

【制法】

先烧开锅中的清水，即将洗净的青菜倒入焯熟，过清，擦以食盐，滤去其汁，并切细，入贮藏器中候用。再把百叶切成细条，用热硷水泡嫩，并用食盐擦透，一起置入盘内，加入麻油、白糖互为调拌，即可供吃。

【注意事项】

青菜不能在温水中焯，必须先将清水烧开，然后放入，否则会发黄。

拌 丝 瓜

【原料】

丝瓜四条 菜油一两 食盐少许 白糖少许 麻油少许 姜丝、陈醋少许

【用具】

锅一只 炉一只 菜刀一把 盘一只 匾一只

【制法】

先将丝瓜的皮刮掉洗净，加入食盐腌拌，置入匾中日晒，待干后，切成如小方块状，加以白糖、菜油入锅蒸之，随后即装入盘内，和以麻油、陈醋、姜丝

等，即可供吃。

此菜式可保留一段时间，随时取吃。

玉 棠 菜

【原料】

胶菜心一斤 赤沙糖四两 麻油一两 飞盐一两

【用具】

搗盘一只 小瓦罐一个 盘一只 刀一把

【制法】

先将胶菜的叶剥去，取菜心，洗净。次将赤沙糖、飞盐、麻油等物共拌，再装入小罐，密封，然后倒转合在搗盘内。一周后可吃。

拌 茄 子

【原料】

茄子五只 酱油二两 甜酱半碗 菜油五钱 麻油五钱

【用具】

炉一只 盘一只 锅一只 碗一只

【制法】

先将茄子在清水中洗净，连皮带蒂放入锅中煮

熟。然后将茄子的汁水倒去，取起撕成丝条，装入盘中。吃时，蘸以甜酱或酱麻油。

【注意事项】

如将茄子剥皮去子，切成数段尤佳。甜酱和菜油，应先准备好，在茄子蒸熟后用。

腌 磨 豆 腐

【原料】

磨豆腐一大块 酱油一两 姜屑半匙 麻油少许

【用具】

碗一只 筷一双 刀一把

【制法】

先用刀将磨豆腐切成数小方块，置碗内。再掺入姜屑、酱油、麻油，倾入碗中，用筷调拌，即可供吃。

腌 红 萝 卜

【原料】

红萝卜二个 白糖半两 陈醋半两 酱油一两
麻油少许

【用具】

盘子一只 菜刀一把

【制法】

先用菜刀切去红萝卜的两端，然后切成很薄的一片，再用刀面猛击，分裂成无数小块，放入盘中，加糖，再用酱油、陈醋加以拌和，候它透味后，即可供吃。

腌 白 笋

【原料】

白笋一斤 酱油二两 白糖一两 麻油一两

【用具】

炉一只 锅一只 菜刀一把 盘一只

【制法】

剥掉笋壳，将笋放入盛有清水的锅中，待煮透后，捞起，用刀切好再置入盘内，拌以白糖、酱油、麻油等，即成。

腌 百 叶

【原料】

百叶四张 酱油一两 食盐少许 麻油少许

【用具】

盘子一只 菜刀一把

【制法】

先用菜刀将百叶切成细丝，随即放入热硷中泡

嫩，加入食盐，用两手互相捏和，再过清，即贮入盘内，加入酱油、麻油（能加些白糖更佳），拌和后吃。

拌 白 菜

【原料】

白菜数棵 辣椒丝少许 生姜末少许 酱油半碗
白糖、酸醋少许 香油少许

【用具】

刀一把 大碗一只 锅子一只 盘一只

【制法】

尽弃菜梗和外叶，单取菜心，横切数裂，切勿散开。一面小心的将菜放在大碗内，一面将辣椒丝切细和生姜末浸入酱油碗内，同时加入白糖、酸醋，入锅蒸烧，取起后把生姜、辣椒所蒸出之汁，浇在白菜上面，浸片刻，再滤去其汁，复入锅蒸之。熟后再将前汁倒进，浸浇三、四次，再以香油调拌，即可供吃。

拌 茭 白

【原料】

茭白 白糖 酱油

【用具】

锅一只 刀一把 盘一只

【制法】

将茭白的壳剥去，置入清水锅中，待熟。随即用刀面猛敲几下，使内部松碎，再切成缠刀块，置入盘中，拌以白糖、酱油，即可供吃。

爱香者，可加入麻油；厌甜者，可弃糖。

拌 黄 瓜 片

【原料】

黄瓜二条 菜油二两 白糖少许 麻油少许

【用具】

炉一只 锅一只 刀一把 盘一只 筷一双 钵一只

【制法】

将黄瓜切成二片，挖去子，再切成薄片，置入钵中，用盐搯去其汁，用清水洗清，加以白糖，再将油锅加热，将油浇入瓜片内，用筷子拌和，即成。

氽 豆 腐 干

【原料】

白坯豆腐干二十块 雪里红盐水一钵 菜油一斤

【用具】

炉一只 锅一只 盘一只 筷一双

【制法】

先将白坯豆腐干浸在雪里红的盐水中一夜，即捞起滤干水份，然后将油锅加热至沸，将豆腐干放在锅中煎至四面皆黄，即可供吃。

腌 莴 苣 笋

【原料】

莴苣笋四只 春笋二只 酱油二两 食盐一两
麻油少许 白糖少许

【用具】

盘子一只 菜刀一把

【制法】

用菜刀先切去莴苣笋的叶和皮，然后切成缠刀块，并以食盐捏和，弃去盐汁。又把春笋烧熟切片，与莴苣笋一同置入盘内，拌以白糖、酱油、麻油，即成。

【注意事项】

此品不宜多吃，否则会损坏眼睛。